

**LUONTOLIIKUNNAN HARRASTUSAKTIIVISUUS JA SUOSITUIMMAT  
LUONTOLIIKUNNAN MUODOT**

**Sosiodemografiset erot suomalaisten luontoliikunnan harrastamisessa**

Unna Päivinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

## TIIVISTELMÄ

Päivinen, U. 2023. Luontoliikunnan harrastusaktiivisuus ja suosituimmat luontoliikunnan muodot. Sosiodemografiset erot suomalaisten luontoliikunnan harrastamisessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, (liikuntapedagogiikka) pro gradu -tutkielma, 78 s, 11 liitettä.

Pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli tutkia sosiodemografisia eroja suomalaisten luontoliikunnan harrastusaktiivisuudessa ja suosituimmista säännöllisesti harrastettavissa liikuntamuodoissa. Luontoliikunta on suhteellisen edullista, sen saavutettavuus on Suomessa hyvä, ja se voi tarjota erilaisia psyko-fyysis-sosiaalisia terveyshyötyjä. Tämän vuoksi luontoliikunta voidaan nähdä potentiaalisena liikunnan ja terveyden edistämisen instrumenttina eri väestöryhmissä.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Suomen Ladun 2020 bränditutkimuksen osanottajat (n=1762). Tutkimusaineisto on kerätty internetkyselyllä, jossa osallistujat raportoivat luontoliikunta-aktiivisuuttaan ja säännöllisesti harrastamiaan luontoliikuntamuotoja. Lisäksi osallistujilta kysyttiin taustatietoina sukupuolta, ylintä koulutusta, ikää, asuinalueita, suuraluetta ja elämäntilannetta. Aineistosta analysoitiin tilastollisia eroja yllä mainittujen sosiodemografisten tekijöiden perusteella käyttäen Pearsonin  $\chi^2$ -neliötestiä ja z-testiä.

Tulosten mukaan nuoret, lapsuuden kodissa asuvat vastaajat olivat aktiivisempia luonnossa liikkujia kuin työikäiset. Korkeakoulutetut kuuluivat harvemmin vähän luonnossa liikkuviin kuin perus- tai ammattikoulutaustaiset vastaajat. Ammattikoulutaustaiset miehet ja yksin asuvat miehet liikkuivat luonnossa vähemmän kuin vastaavien ryhmien naiset. Etelä-Suomen suuralueen vastaajissa oli eniten vähän luonnossa liikkuvia. Ikä sekä asuin- ja suuralue olivat yhteydessä myös suosituimpiin luontoliikuntalajeihin. Nuoret suosivat vauhdikkaita ja fyysisesti kuormittavia lajeja, kuten juoksua, pyöräilyä ja laskettelua. Aikuiset harrastivat mm. pyöräilyä, päiväretkeilyä ja hiihtoa, ja vanhimmat vastaajat suosivat rauhallisempia liikuntamuotoja, kuten sauvakävelyä.

Suurin osa tuloksista oli linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa, mutta osin tutkimuksessa tehtiin myös uusia havaintoja esimerkiksi luontoliikuntalajien harrastamisesta eri väestöryhmissä. Jos luontoliikuntaa tulevaisuudessa hyödynnetään laajemmin osana terveys- ja hyvinvointipalveluja, on tärkeää ymmärtää, että mieltymykset luontoliikunnan harrastamisessa voivat erota sukupuolen, iän, koulutuksen ja elämäntilanteen mukaan. Luontoliikuntaa järjestävien tahojen, kuten kuntien, järjestöjen ja seurojen, tulee huomioida myös alueelliset erot harrastamisen mahdollisuuksissa ja suosituimmista luontoliikuntalajeissa. Kuitenkin panostaminen helposti saavutettavaan, matalan kynnyksen luontoliikuntaan kuten kävely-, pyöräily- ja hiihtoreittien kunnossapitoon, tukee todennäköisesti parhaiten suomalaisten liikunta-aktiivisuutta sosiodemografisista lähtökohdista riippumatta.

Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, liikuntakäyttäytyminen, luontoliikunta, sosiodemografiset erot

## ABSTRACT

Päivinen, U. 2023. Sociodemographic differences in outdoor sports participation among Finnish people.

The aim of this thesis was to examine sociodemographic differences in outdoor sports participation activity and popularity of regularly participated sports. The remarkability of this study was based on the polarization of physical activity among different sociodemographic groups and its consequences in public health. Outdoor sports can offer physical, psychological, and social dimensions of health which makes it a potential instrument to use at physical activity promotion among different sociodemographic groups of people. By targeting the activity habits and preferences among different groups it can make it easier to offer accessible outdoor sports for everyone.

The target group of this study was formed by the participants (n= 1762) of Suomen Latu outdoor organization's brand survey in 2020. The material was collected via internet survey in which the participants reported their outdoor sports activity and the outdoor sports they took part in regularly. Additionally, the participants were also asked about their background demographics which included factors such as gender, education, age, the area of living and the life situation. This research was conducted by using quantitative methods and statistically significant differences were analysed by using Pearson's chi-squared test and Z-test based on the reported sociodemographic factors.

According to the results, the youth that still lived with their parents reported more active outdoor sports participation compared to adult participants already in working life. It was less common for people with higher education to report little outdoor sports participation compared to their peers with lower education. Men with trade school education and alone living men were less active to participate in outdoor sports than their women counterparts. The participants living in Southern Finland were the least active group of the living area demographics. Age and living areas (by neighborhood and provincially) were also reported to be statistically significant with the most popular outdoor sports. Young people reported more physically demanding, faster sports such as running, cycling and alpine skiing. Adults on the other hand favored more relaxed sports: hiking, cycling and Nordic walking.

Most of the results were in line with previous research, however some new discoveries were made for example about the favorite outdoor sports hobbies among different demographic groups. It is important to understand the differing preferences among age-, life situation- and education groups and genders when utilizing outdoor sports as a tool in public health care services. When arranging outdoor sports facilities and services for example in sports clubs and county councils it is essential to consider the areal variety in sport popularity and accessibility. However, investing in the facilities of the sports with the easiest access (walking, cycling and cross country skiing) will probably support the participation activity as a whole regardless of the sociodemographic background.

Key words: Physical activity, physical activity behavior, outdoor sports sociodemographic differences

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1. JOHDANTO .....	1
2. LUONTOLIIKUNTA .....	3
2.1 Luontoliikunnan ympäristöt ja harrastajamäärät.....	3
2.2 Luontoliikunnan merkitykset .....	6
2.2.1 Luontoliikunnan yksilölliset merkitykset.....	7
2.2.2 Luontoliikunnan yhteiskunnalliset merkitykset .....	8
2.3 Luontoliikunnan yhteydet terveyteen.....	9
2.3.1 Luontoliikunnan yhteydet fyysiseen terveyteen.....	9
2.3.2 Luontoliikunnan yhteydet psyykkiseen terveyteen .....	11
2.3.3 Luontoliikunnan yhteydet sosiaaliseen terveyteen .....	13
3 SOSIODEMOGRAFISET TEKIJÄT .....	15
3.1 Sosiodemografisten erojen merkitys liikuntakäyttäytymisessä .....	15
3.2 Sosiodemografiset erot luontoliikunnan harrastamisessa.....	23
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUKSET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	28
5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON ANALYYSI.....	29
5.1 Tutkimusaineiston analysointimenetelmät .....	30
5.2 Tutkimuksen eettisyys .....	32
5.3 Tutkimuksen luotettavuus.....	33
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	35
6.1 Vastaajien taustatiedot .....	35
6.2 Luontoliikunta-aktiivisuus sukupuolten välillä.....	37
6.3 Luontoliikunta-aktiivisuus eri ikäryhmissä .....	39
6.4 Luontoliikunta-aktiivisuus eri koulutusryhmissä.....	41
6.5 Luontoliikunta-aktiivisuus eri elämäntilanteissa.....	43

6.6	Luontoliikunta-aktiivisuus asuin- ja suuralueen mukaan .....	45
6.7	Sosiodemografiset erot suosituimmissa luontoliikuntamuodoissa.....	48
6.8	Suosituimmat luontoliikunnan muodot sukupuolen mukaan.....	49
6.9	Suosituimmat luontoliikunnan muodot koulutusryhmän mukaan .....	51
6.10	Suosituimmat luontoliikunnan muodot iän mukaan.....	53
6.11	Suosituimmat luontoliikunnan muodot elämäntilanteen mukaan .....	55
6.12	Suosituimmat luontoliikunnan muodot asuinalueen mukaan .....	57
6.13	Suosituimmat luontoliikunnan muodot suuralueen mukaan.....	59
7	POHDINTA.....	61
7.1	Päätulokset .....	61
7.2	Tulokset suhteessa aikaisempaan tutkimusnäyttöön .....	63
7.3	Johtopäätökset .....	65
7.4	Tutkimuksen heikkoudet ja vahvuudet.....	67
7.5	Jatkotutkimusehdotukset.....	68
	LÄHTEET .....	69

## LIITTEET

Liite 1: Taulukko 1. Erot luontoliikunta-aktiivisuudessa sukupuolen ja ikäryhmien mukaisissa ryhmissä.

Taulukko 2. Erot luontoliikunta-aktiivisuudessa sukupuolen ja koulutuksen mukaisissa ryhmissä

Liite 2: Taulukko 3. Erot luontoliikunta-aktiivisuudessa sukupuolen ja elämäntilanteen mukaisissa ryhmissä.

Taulukko 4. Erot luontoliikunta-aktiivisuudessa sukupuolen ja asuinalueen mukaisissa ryhmissä.

Liite 3: Taulukko 5. Erot luontoliikunta-aktiivisuudessa sukupuolen ja suuralueen mukaisissa ryhmissä

Liite 4: Taulukko 6. Suosituimmat luontoliikuntamuodot sukupuolten välillä

Liite 5: Taulukko 7. Suosituimmat luontoliikunnan muodot koulutusryhmien välillä

Liite 6: Taulukko 8. Suosituimmat luontoliikunnan muodot ikäryhmien välillä

Liite 7: Taulukko 8. Suosituimmat luontoliikunnan muodot elämäntilanteiden välillä

Liite 8: Taulukko 9. Suosituimmat luontoliikunnan muodot asuinalueiden välillä

Liite 9: Taulukko 10. Suosituimmat luontoliikunnan muodot asuinalueiden välillä

## 1. JOHDANTO

Luonto, liikkuminen ja väestöryhmien väliset terveyserot ovat kaikki aiheita, jotka ovat olleet esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa ja mediassa viime vuosina. Paljon huomiota ovat saaneet fyysisen passiivisuuden tuottamat kansanterveydelliset ongelmat. Lisäksi on puhuttu yhteiskunnan liikuntaa eriarvoistavista rakenteista, millä viitataan siihen, että kaikista väestöryhmistä ei ole yhtä yksinkertaista lähteä liikkeelle. (Jensen 2021; Vasankari & Kolu 2018, 1–2) Luontoliikunnasta terveyshyötyineen on ajoittain puhuttu jopa kiittelevään sävyyn, mutta luontopohjaisten ratkaisujen valjastaminen fyysisen aktiivisuuden ja kansanterveyden hyödyksi vaatii yhä paljon työtä alan tutkijoilta (Kivelä 2022; Lyytimäki, ym. 2019).

Luontoliikunnan käsitteellä tarkoitetaan laajasti luonnon virkistyskäyttöä ja ulkoilua. Luonnossa harrastettaviksi lajeiksi lasketaan monia erilaisia liikuntamuotoja, kuten polkujuoksu tai marjastus. (Metsähallitus 2022) Luontoliikunnan yhteyksistä terveyteen on olemassa jo jonkin verran tutkimusta: luontoliikunta näyttäytyykin parhaimmillaan hyödyllisenä kansanterveyden työkaluna, jonka on todettu olevan yhteydessä parempaan fyysiseen kuntoon ja pienempään riskiin useiden sairauksien osalta. Sen on havaittu myös edistävän yhteisöllisyyttä, kansalaistoimintaa ja verkostojen syntymistä väestöryhmien välille. Terveystieteiden tutkimuksessa on jo pilottihankkeina kokeiltu luontoliikuntareseptejä erilaisten psyykkisten ja fyysisten sairauksien hoidossa, joskin kokeilut ovat vasta alussa. (Eigenschenk ym. 2019; Mickos 2021)

Luontoliikunnan harrastamisen aloittaminen voisi siis olla monelle hyödyllistä, mutta se ei kuitenkaan ole kaikille helppoa tai itsestään selvää. Mahdollisuudet luontoliikunnan saavutettavuudelle voivat vaihdella esimerkiksi väestön sosiodemografisten tekijöiden mukaan. Näillä tarkoitetaan yksilön ominaisuuksia, jotka määrittelevät sijoittumista väestöryhmissä. Käsitteen sosiaalisella osalla viitataan seikkoihin, kuten perhe ja siviilisääty, lisäksi siihen voidaan laskea koulutuksen ja asuinpaikan kaltaisia asioita. Demografiseen osaan puolestaan kuuluvat tekijät, kuten ikä, jotka erottelevat populaatiota biologisesti. (Abdullahi 2019) Monikansallisen systemaattisen katsauksen (2018) mukaan sosiodemografiset tekijät määrittelevät yksilön aineellisia ja aineettomia resursseja, kuten varallisuutta tai sosiaalisia verkostoja. Näiden resurssien välityksellä sosiodemografiset tekijät ovat yhteydessä terveystieteen tutkimukseen ja siten eroihin hyvinvoinnissa. (Petrovic ym. 2018)

Sosiodemografiset tekijät näkyvät myös liikuntaharrastusten valinnassa: esimerkiksi Suomessa luontoliikunta on useimmiten keskiluokan ja sitä korkeamman yhteiskuntaluokan ajanvietettä (Kahma 2012). Kuitenkin tiedetään, että se voisi toimia matalan kynnyksen liikuntamuotona ja houkutella myös kaikkein vähiten liikkuvia, tai terveydellisesti eniten hyötyviä liikkeelle. Luontoliikunnan etuna pidetään myös sitä, että se voi tarjota yhtäaikaisesti sekä liikunnasta että luonnossa oleskelusta seuraavia psyko-fyysis-sosiaalisia terveyshyötyjä. (Calogiuri ym. 2016; Eigenschenk ym. 2019)

Fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin vuoksi onkin oleellista selvittää, millaista luontoliikuntakäyttäytyminen on tällä hetkellä eri väestöryhmissä tai millaisia eroja on havaittavissa. Tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi liikuntasuunnittelussa ja liikunnan edistämisessä eri liikuntaympäristöissä, koulutuksissa ja terveydenhuollossa. Eri sosiodemografisten ryhmien luonnossa liikkumista ja lajivalintoja on Suomessa aiemmin tutkittu mm. Luonnonvarakeskuksella Neuvosen ja Tyrväisen (2021) toimesta. Tässä opinnäytteessä erilaisten luontoliikuntamuotojen harrastamisesta on mahdollista saada aiempaa monipuolisempi kuva, sillä vastaajille tarjottiin kyselyssä 32 lajivaihtoehtoa, joiden suosiota kartoitettiin. Lisäksi kysyttiin seitsemän eri sosiodemografisen ryhmän itsearviota luontoliikunnan aktiivisuudesta. Tätä kautta voidaan saada hyödyllistä lisätietoa eri väestöryhmien harrastusvalinnoista.

Tutkielman keskeisimpänä tavoitteena on vastata kysymyksiin: 1. Ovatko sosiodemografiset tekijät yhteydessä luontoliikunnan harrastamisaktiivisuuteen? 2. Ovatko sosiodemografiset tekijät yhteydessä harrastettaviin luontoliikuntamuotoihin? Kysymysten asettelulle voidaan esittää mm seuraavia perusteita: eri harrastusmuotojen hinnat vaihtelevat paljon, ja luontoliikunnan mahdollisuuksissa sekä saavutettavuudessa on paikkakuntakohtaisia eroja, eikä kaikkialta Suomesta löydy samanlaisia olosuhteita eri lajien harrastamiselle. Liikunnan polarisoitumiskeskustelun myötä on myös tärkeää selvittää, eroaako suomalaisten luontoliikkuminen esimerkiksi iän, koulutuksen tai elämäntilanteen mukaan.



## 2. LUONTOLIIKUNTA

Luontoliikunnan käsite tarkoittaa Suomen Metsähallituksen (2022) mukaan monenlaista virkistystoimintaa ja kattaa monenlaisia liikuntamuotoja, joita voidaan harrastaa luonnon ympäristöissä. Käsitettä ei ole sidottu liikunnan tiettyyn rasiustasoon, vaan sillä voidaan viitata niin rauhalliseen kävelyyn kuin reippaaseen juoksuun. (Metsähallitus 2022) Sosiaali- ja terveysministeriön (2013) mukaan luontoliikunta sijoittuu mm. työmatka- ja koululiikunnan tavoin terveystoiminnan käsitteen alle. Sillä viitataan kaikkeen fyysiseen aktiivisuuteen, joka elämänsä eri vaiheissa ylläpitää paitsi fyysistä terveyttä, myös muita hyvinvoinnin osa-alueita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013)

Englanninkielisessä kirjallisuudessa luontoliikuntaan viitataan usein sanoilla outdoor sports tai outdoor recreation. Ilmaisut tulevat Kellyn (1996) Leisure-kirjan mukaan vapaa-aikaa koskevasta tavoitteesta palautua (restoration). Luontoon on menty viettämään aikaa arjen ja työnteon katkaisemiseksi ja palautumisen edistämiseksi. (Kelly 1996, 25)

Norjankielinen sana friluftsliv viittaa kaikkeen ulkoiluun ja luonnossa liikkumiseen (Dahle 2003). Sillä voidaan tarkoittaa yksin, ystävien tai perheen kanssa tapahtuvaa, usein spontaania ulkoliikuntaa. Se voi tapahtua niin maalla, kuin vedessä ja vaihdella muodoltaan vuodenajan mukaan (hiihto, valokuvausretket, melonta). Motivaationa friluftslivin viettämiseen voi olla mm. fyysisen aktiivisuuden kerryttäminen, sosiaalisten suhteiden vaaliminen sekä luonnosta nauttiminen. (Dahle 2003)

### 2.1 Luontoliikunnan ympäristöt ja harrastajamäärät

*Luontoliikunnan ympäristöt.* Luonto on suomalaisten eniten suosima liikkumisympäristö (Metsähallitus 2016). Kansallispuistoissa, luonnonpuistoissa ja muissa Metsähallituksen ylläpitämissä kohteissa vierailtiin vuonna 2021 9,5 miljoonaa kertaa, niistä 8,5 suuntautui retkeilyreiteille ja 0,5 miljoonaa opastuspisteisiin. Käynnit ovat nousseet kymmenen vuoden (2011–2021) aikana noin kahdella miljoonalla. (Metsähallitus 2022)

Vuolteen (2003) mukaan liikuntaympäristöt voidaan karkeasti jakaa kolmeen: rakennettuun, muokattuun ja aitoon. Ensiksi mainittu käsittää kaiken ihmisen täysin rakentaman, jossa välitöntä yhteyttä luontoon ei ole lainkaan.

Muokatulla tarkoitetaan ympäristöä, joka sisältää sekä luonnontilaisia että ihmisen rakentamia elementtejä. Niitä voivat olla esimerkiksi laskettelurinteet tai hiihtoladut. Täysin luonnontilaiseen ympäristöön ihminen ei ole tehnyt minkäänlaisia muutoksia, tällaiseksi lukeutuu mm. koskematon erämaa. Luonnontilaisissa ympäristöissä liikkuminen on ihmiselle merkityksellistä luontosuhteen kehittymisen kannalta. Lapsuudenkodin ja luonnon läheisyydellä on myös havaittu olevan yhteys luonnossa liikkumiseen myöhemmin elämässä. (Vuolle 2003, 10–16)

Jensen ja Guthrie (2006) mainitsevat Vuolteen tavoin kolme erilaista luontoliikunnan harrastustapaa ja ympäristöä. Niin sanottu resursseihin perustuva (resource based) malli tapahtuu usein hyvin luonnontilaisissa ympäristöissä, kuten kansallis- ja luonnonpuistoissa, järvi- ja jokialueilla tai rannikkoseuduilla. Tällöin luonto ja sen havainnointi itsessään ovat keskiössä. Toiseksi muodoksi esitetään välimallin vapaa-aika (intermediate recreation), joka nojaa osittain ihmisen rakentamaan ympäristöön. Esimerkkejä tästä ovat mm. laskettelu, purjehtiminen ja pyöräily. Kolmas on heidän mukaansa käyttäjäkeskeinen malli (user-oriented recreation), jossa harrastaminen tapahtuu lähellä urbaania ympäristöä ja se on lähes täysin tai kokonaan ihmisen rakentama. Esimerkkejä tällaisista ajanvietteistä ovat mm. golf, uinti altaassa tai yleisurheilu. (Jensen&Guthrie 2006)

*Luontoliikunnan harrastajamäärät eri väestöryhmissä.* Neuvosen ja Tyrväisen Luonnonvarakeskukselle (LUKE) tekemän ulkoiluraportin mukaan (2021) Suomen väestöstä (n=24 000) 96 prosenttia harrastaa luontoliikuntaa ja suomalaisten havaittiin ulkoilevan keskimäärin kolmesti viikossa. Suosituimpia liikuntamuotoja olivat marjastus (56,7 %), sienestys (39,5 %), päiväretkeily (36,9 %) ja hiihto (26,7 %). Lisäksi harrastettiin mm. yrttien keräilyä, polkujuoksua, maastopyöräilyä ja patikointia. (Neuvonen & Tyrväinen 2021) Sitran (2021) kyselytutkimukseen osallistuneet (n= 2245) mainitsivat samojen liikuntamuotojen lisäksi myös kalastuksen ja metsästyksen. Samoin suosittua toimintaa vastaajien keskuudessa oli monipuolinen lähiluonnossa liikkuminen. (84 %)

Pienemmillä paikkakunnilla ja maaseudulla asuvat ulkoilivat ja liikkuvat luonnossa keskimäärin kaupunkilaisia enemmän. Maantieteelliset erot Etelä-, Länsi-, Itä- ja Pohjois-Suomen välillä jäivät vain muutamien prosenttien suuruisiksi.

Korkeakoulun käyneistä melkein kaikki (96 %) raportoivat ulkoilevansa kolmesti viikossa tai useammin, ja osuus oli noin kymmenyksen enemmän kuin sitä alemman koulutuksen käyneillä, tässä yhteydessä ulkoilulla viitataan myös urbaanimmassa ympäristössä tapahtuvaan liikuntaa luonnon lisäksi. Sitran tutkimustulokset (2021) olivat yhteneviä LUKE:n tulosten kanssa muutoin, mutta eroavaisuutena 65-vuotiaiden ja sitä vanhempien havaittiin liikkuvan nuorempia ikäluokkia enemmän. (Sitra 2021)

Luonnonvarakeskus on toteuttanut saman kyselyn ulkona liikkumisesta jo kolmesti vuosien 1999–2022 aikana. Parissa kymmenessä vuodessa koko väestön ulko- ja luontoliikunnan määrä ei ollut kokenut merkittävää muutosta. Myös ulkoilun määrä eri ikäluokissa oli pysynyt hyvin samankaltaisena koko ajanjakson. Ainoastaan 45–65-vuotiaiden ulkoilun määrä oli uusimmassa vuosien 2019–21 mittauksessa lisääntynyt, mitä voi osaltaan selittää ikääntyneiden määrän kasvaminen väestössä 2000-luvulla. (Neuvonen & Tyrväinen 2021)

Kolmen vuoden välein toteutettavan norjalaisen kyselytutkimuksen (2021) mukaan maan väestöstä (n=11 500) 97 prosenttia vastasi harrastavansa vuosittain ulko- ja luontoliikuntaa vähintään kerran, tarkempaa määrettä vuosittaiselle osallistumiselle ei tutkimuksessa annettu. Viikoittain siihen ilmoitti osallistuvansa hieman yli puolet vastaajista. Suosituimpia liikuntamuotoja olivat kävely lähiluonnossa, patikointi, avovesiuinti ja kalastus. Pohjoismaisessa vertailussa sekä suomalaiset että norjalaiset arvostivat kävelyä, marjanpoimintaa ja lähiluonnossa retkeilyä. Norjassa koulutustaso oli samalla tapaa yhteydessä luonnossa liikkumiseen, kuin Suomessa: korkeasti koulutetut harrastivat luontoliikuntaa enemmän, kuin matalan koulutuksen käyneet. Siinä missä noin puolet korkeakoulun käyneistä harrasti hiihtoa, juoksua, pyöräilyä tai kävelylenkkeilyä, peruskoulutason suorittaneissa vastaavien lajien harrastajia oli noin kolmasosa. (Statistics Norway 2021)

Eurooppalaisen monikansallisen kyselytutkimuksen (2021) mukaan (n=9500) 81 prosenttia vastaajista ilmoitti harrastaneensa luonto- ja ulkoliikuntaa kuluneen vuoden aikana vähintään kerran. Suomi oli kyselyn mukaan eniten ulkoileva maa (89 %). Vähiten (70 %) luontoliikuntaa harrastettiin puolestaan Iso-Britanniassa ja Unkarissa. Naiset olivat luontoliikunnan harrastajina hienoisessa enemmistössä tässä tutkimuksessa.

Aiempien pohjoismaisten tulosten kanssa samansuuntaisesti sukupuoli- ja ikäjakaumien lisäksi myös koulutus oli yhteydessä luontoliikuntaan - korkeasti koulutettujen luontoliikunnan vuotuiset määrät olivat suurempia, kuin vähemmän kouluttautuneiden. Kyselyyn osallistuivat mm. Pohjoismaat, Iso-Britannia, Irlanti, Saksa, Italia, Sveitsi ja Alankomaat, ja osallistujamäärä oli 500 henkilöä maata kohden. (ISPO 2021)

Yhdysvaltaisen ulkoilujärjestön kyselytutkimuksen (2021) mukaan osallistujista (n=18 000) 53,9 prosenttia vastasi harrastavansa luontoliikuntaa vähintään kerran vuodessa. Vastajat voitiin jakaa varsin tasaisesti kolmeen ryhmään heidän luontoliikunta-aktiivisuutensa mukaan (casual - moderate - core+), eli noin kolmasosa vastaajista sijoittui kuhunkin ryhmään. Suosituimpia liikuntamuotoja olivat juoksu, patikointi, kalastus, pyöräily ja yön yli retkeily. Kyselyä oli toteutettu vuodesta 2013 lähtien ja luontoliikuntaan vuosittain osaa ottavien määrä oli sen mukaan laskenut muutamilla prosenteilla vuoteen 2020 tultaessa. Lasten ja nuorten suosikkeja olivat kalastus ja yön yli retkeily, 20–30-vuotiailla puolestaan kävelylenkkeily ja keski-ikäisillä reppuretkely. Yli 65-vuotiaiden keskuudessa kalastus saavutti jälleen suurimman suosion. (Outdoor Foundation 2021)

Outdoor Foundationin (2021) kyselytutkimus ryhmitteli vastaajia mm. iän, palkkatason, sukupuolen ja etnisen taustan mukaan. Havainnot sosiaaliluokan yhteydestä liikuntaan olivat suomalaistutkimusten kanssa pitkälti yhteneviä. Yhdysvalloissa erityisenä haasteena on se, että valkoinen väestö osallistuu luontoliikuntaan muita etnisiä ryhmiä enemmän. Euroopasta poiketen naisten vähälukuisempi osallistuminen ja ulkoilun yleinen väheneminen olivat myös yhdysvaltalaisten ongelmia. Erityisesti huolestuttavana ilmiönä mainittiin lasten ja nuorten luontoliikunta-aktiivisuuden. Tosin ne perheet, jotka vastasivat harrastavansa luontoliikuntaa, olivat siinä aktiivisempia, kuin muut vastaajaryhmät (60 % lapsiperheistä vs. 46 % lapsettomista liikkui luonnossa). (Outdoor Foundation 2021)

## **2.2 Luontoliikunnan merkitykset**

Ihmisten ikaikaiset elinkeinot, kuten kalastus, metsästys ja niiden myötä luonnossa samoilu ovat nykyajassa muuttuneet harrastuksiksi ja vapaa-ajan viettotavoiksi erityisesti vauraissa teollisuusvaltioissa.

Modernin ja usein fyysisesti passiivisen elämäntavan vastapainoksi on alettu suosia luonnossa liikkumista harrasteena ja kansanterveyttä edistävänä tekijänä. Luonnon ja siellä liikkumisen katsotaan olevan ihmisille edelleen merkityksellistä, vaikka jokapäiväinen selviytyminen ei enää sitä vaadikaan. (Manferdelli, ym. 2019)

### **2.2.1 Luontoliikunnan yksilölliset merkitykset**

Luonnossa liikkuminen, havainnointi ja ajan viettäminen rakentavat jokaiselle yksilöllistä luontosuhdetta, jolla viitataan yksilön henkilökohtaiseen kokemukseen luonnosta merkityksineen, sekä yksilöön suhteessa ympäristöön. Sillä tarkoitetaan myös kokemuksellista, emotionaalista ja toiminnallista suhdetta luontoon. (Kirjonen 1992, 28–37; Oksanen 2021, 115) Telaman (1992) mukaan luonto ja siellä liikkuminen hahmotetaan eri tavoin riippuen siitä, mikä oma tulokulma kulloinkin on. Kilpasuunnistaja on keskittynyt luonnossa tapahtuvaan urheilusuoritukseen, valokuvaaja tai marjanpoimija taas kiinnittää huomionsa juuri ympäristöön ja määrittää toimintaansa sen perusteella. (Telama 1992, 61–77)

Simula (2012) puolestaan toteaa väitöskirjassaan suomalaisen luontosuhteen jakautuvan kahteen erilaiseen, talonpoikaiseen ja urbaaniin. Ensin mainitulla viitataan hyötyperusteiseen elinkeinon hankkimiseen ja maalla asumiseen liitettävään, käytännölliseen ja perinteikkääseen tapaan käsittää luonto ja siellä liikkuminen. Urbaani puolestaan romantisoi luontoliikuntaa ja keskittyy enemmän luonnon herättämiin tunteisiin, sen kauneuteen ja elämyksiin. Asuinpaikalla ja mahdollisella elinkeinon hankkimisella luonnosta oli väitöksen mukaan yhteys muodostuvan kokemuksen laatuun. (Simula 2012, 36)

Sitran kyselytutkimuksen (2021) mukaan luontosuhde ja luonnossa liikkuminen ovat suomalaisille (n=2245) tärkeitä, lähes 90 prosenttia vastanneista ilmoitti kokevansa luonnon hyvin merkityksellisenä ympäristönä tulotasosta tai asuinpaikasta riippumatta. Tutkimuksen mukaan luonto merkitsi vastaajille mahdollisuutta palautua, rentoutua, virkistäytyä ja vahvistaa yleistä hyvinvointia.

Luonnonvarakeskuksen vuosina 2019-2021 teettämän luonnon virkistyskäytön raportin mukaan suomalaisten (n=8700) yleisimpiä syitä harrastaa luontoliikuntaa olivat mm. fyysisestä kunnosta huolehtiminen, kauniit maisemat, uuden oppiminen ja luontoliikuntaan liittyvät sosiaaliset suhteet. Sitran (2021) raportin kanssa yhteneviä havaintoja olivat esimerkiksi

palautuminen ja virkistäytyminen. (Neuvonen & Tyrväinen 2021) Lisäksi Tyrväisen mukaan (2021) koronapandemian aikana luontoliikunnan merkitys korostui suomalaisille ja vuosi 2020 tuotti piikin luonnossa liikkumisen määrään (Tyrväinen 2021).

Tsekkiläisen kyselytutkimuksen (2021) mukaan luonnossa liikkumisen havaittiin edustavan osalle vastaajista (n=5424) elämyksiin liittyvää rentoutumista, toisille puolestaan tavoitteellisempaa ja itsensä haastamiseen keskittyvää vakavaa vapaa-aikaa. Vastaukset vaihtelivat paitsi yksilökohtaisesti, myös jonkin verran sukupuolittain: Miesten keskuudessa oli hieman yleisempää liittää luontoliikuntaan kilpailemiseen liittyviä assosiaatioita, yksilökeskeisempi tulokulma ja suorituskykyyn liittyviä tekijöitä. Naisten joukossa taas oli yleisempää arvostaa luontoliikunnan tuottamaa sisäistä tunnekokemusta, sekä sosiaalista yhdessä tekemistä ja asioiden jakamista. Erojen mahdollisia syitä perusteltiin mm. oppimisella ja yhteiskunnallisilla normeilla. (Trochtová ym. 2021)

### **2.2.2 Luontoliikunnan yhteiskunnalliset merkitykset**

Simulan (2012) väitöskirjan mukaan luontoliikunnan merkityksiä voidaan jakaa harrastajien välisiin sosiaalisiin suhteisiin, yhteisöihin ja kansalaistoiminnan muotoihin. Luontoliikuntaa voidaan ajatella sateenvarjokäsitteenä, jonka alle sijoittuu erilaisia toimijoita ja eriäviä tavoitteita. Esimerkiksi Suomen Ladulla ja Hiihtoliitolla on molemmilla lajivalikoimassaan maastohiihto, mutta tulokulma toimintaan on erilainen. Latu keskittyy luonnonympäristön mahdollistamiin aktiviteetteihin ja terveysliikuntaan, Hiihtoliitto puolestaan toimii lajikulttuurin ja kilpaurheilun viitekehuksesta, pyrkien lisäämään hiihdon harrastajamääriä ja olosuhteita Suomessa. Suomen Latu pyrkii tarjoamaan toimintaansa laajasti kaikille, kun taas Hiihtoliitolla toimintaan osallistuminen jakautuu usein iän sekä taito- ja tavoitetason mukaan. (Simula 2012, 163)

Eigenschenk, ym. (2019) systemaattisessa katsauksessa havaittiin luontoliikuntaan liittyvän aktiivista kansalaistoimintaa, kuten vapaaehtoistyötä, joka edesauttoi esimerkiksi alueellisen identiteetin ja ihmisten välisen yhteistyön vahvistamiseen. Tällöin keskiössä oli sosiaalisen pääoman kehittyminen luontoliikuntaharrasteen myötä ja urheilu tai luontoympäristön ihailu siirtyivät vähemmän merkittävään rooliin.

Tutkimuksessa todettiin luontoliikunnan myös soveltuvan erityisryhmien (mm. syrjäytyneet) integroimiseen osaksi yhteisöä. Lisäksi sen havaittiin edistävän positiivista asenneilmapiiriä, keskittymistä ja tukevan oppimista. (Eigenschenk, ym. 2019)

### **2.3 Luontoliikunnan yhteydet terveyteen**

Ainutlaatuista luontoliikunnasta tekee siinä yhdistyvät liikunnan ja luontoympäristön yhtäaikaiset terveyshyödyt (Metsähallitus 2022). Juuri luonnossa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden onkin voitu osoittaa tuottavan sekä välittömiä, että pitkäaikaisia myönteisiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Pasanen ym. 2014).

Terveysvaikutuksia on mahdollista tarkastella erilaisten tutkimusasetelmien avulla. Valitulla menetelmällä ja esimerkiksi tutkimuskysymyksessä määritetyllä sanamuodolla on merkitystä saataviin tuloksiin. Havaintoja luontoliikunnan vaikutuksista voidaan tehdä mm. epidemiologisesti sairastuvuuden kannalta, kokeellisesti intervention vaikutuksia mitaten tai kyselyn pohjalta koettua terveyttä selvittäen. (Pasanen & Korpela 2015)

#### **2.3.1 Luontoliikunnan yhteydet fyysiseen terveyteen**

Monikansallisen systemaattisen katsauksen ja Maailman terveysjärjestön (WHO) tuottaman tutkimuksen mukaan luontoliikunta on yhteydessä parempaan hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan, madaltuneeseen leposykkeeseen, sekä pienempään sydänkohtauksen tai aivoinfarktin riskiin. Sillä oli myös suotuista yhteys painoindeksiin, jonka lisäksi se laski 2-tyyppin diabeteksen ja useiden syöpämuotojen riskiä. Myös D-vitamiinin saanti tehostui auringon valon myötä. Systemaattiseen katsaukseen sisältyi 133 tutkimusta seitsemästä Euroopan maasta. WHO:n raportissa oli mukana 38 tutkimusta kymmenestä eri valtiosta. (Eigenschenk ym. 2019; World Health Organisation 2017)

Stressin fysiologisten oireiden on todettu eri tutkimuksissa lievittyvän luonnossa liikkumisen myötä. Se tehosti parasympaattisen (elintoimintoja rauhoittavan) hermoston toimintaa aktivoimalla elimistö kiertävää Vagusherhoa, joka lisäsi sykevälivaihtelua (kahden sydämenlyönnin välisen ajan muutoksia). (Brown ym. 2013; Gladwell ym. 2012; Acharya ym. 2007) Lisäksi luontoliikunnan havaittiin rauhoittavan akuutin uhkan reaktiosta vastaavan SAM-akselin (sympatho-adrenal medullary system) toimintaa elintoimintoja kiihdyttävässä

sympaattisessa hermostossa. Myös endokriinisesti (umpieritteisesti) toimiva HPA-akseli (hypotalamus-aivolisäke-lisämunuainen) vähensi luontoliikunnan myötä ns. stressihormoneiden (adrenaliini, noradrenaliini ja kortisoli) eritystä. (Cacioppo ym. 2007; Brown ym. 2013; Golden ym. 2011)

Kortisolin vähäisemmän erityksen seurauksena vastustuskyvystä huolehtivan immuunijärjestelmän todettiin Brownin ym. (2013) tutkimuksessa toimivan tehokkaammin. Kolmen luontoretkipäivän jälkeen havaittiin naisilla seitsemän ja miehillä 30 päivän ajan kohonnut punasolumäärä. Lisähavaintona WHO:n raporttiin, verenpaineen raportoitiin laskevan kuormitusta edeltäneelle tasolle luontoliikunnan jälkeen nopeammin urbaaniin ympäristöön verrattuna. (Brown ym. 2013)

Japanilaistutkimuksessa taas havaittiin vastustuskykyyn ja stressiin liittyvien fysiologisten vasteiden olleen metsässä kävelyn jälkeen urbaaniin ympäristöön verrattuna suuremmat. (Park, ym. 2009). Shanahanin ym. (2016) mukaan tulisi mm. stressioireiden, kuten korkean verenpaineen, laskemiseksi liikkua luonnossa viikoittain vähintään 30 minuuttia. (Shanahan ym. 2016).

Norjalaistutkimus (2000) puolestaan raportoi luonnon tarjoavan lapsille motoristen perustaitojen kehittymistä tukevan ympäristön, jonka pinnat ja muodot kannustavat kiipeilyn kaltaisiin, monimuotoisesti motoriikkaa kehittäviin leikkeihin. Tutkimukseen osallistui 46 päiväkotilasta, sen aineistoa kerättiin 2 tuntia päivässä yhdeksän kuukauden ajan. (Fjørtoft & Sageie 2000) Paloniemi ym. (2017) tekivät luonnosta leikkiympäristönä saman havainnon ja paikansivat myös terveyshyötyjä lapsille: luonnossa kehitetään immuunijärjestelmää altistumalla mikrobeille. Pienten lasten kotien ja lähimetsien välisellä pitkällä etäisyydellä onkin havaittu yhteys atooppiseen herkistymiseen. (Paloniemi ym. 2017)

Suomen Metsähallituksen kyselyn perusteella tehdyn tutkimuksen mukaan asuinalueille jätetyt luontoalueet saavat aikaan asukkaissa (n=2070) enemmän fyysistä aktiivisuutta, kuin urbaani ympäristö (Pasanen ym. 2014). Luontoliikunnan harrastaminen on myös havaittu aikaa kestäväksi vapaa-ajan viettämisen muodoksi: harrastuneisuus nuoruudessa näytti Holahan ja Suzuki (2006) mukaan siirtyvän osaksi elämäntapaa myös aikuisuuteen ja ennusti terveydelle suotuisia elintapoja myöhemmin elämässä. Suomalaistutkimuksessa läheisen luontosuhteen havaittiin liittyvän runsaampaan liikunta-aktiivisuuteen yksin ja perheen kanssa.



Myös päihteiden käyttö oli vähäisempää ja koettu terveys parempi, kuin vastaajilla, jotka kokivat luontosuhteensa etäisemmäksi. Tulokset kerättiin varusmiesten saapumiserästä (n=914) kyselyillä. (Puhakka ym. 2018)

### **2.3.2 Luontoliikunnan yhteydet psyykkiseen terveyteen**

Luontoliikunnasta voidaan saada myös mielenterveyteen liittyviä hyötyjä, sillä jo lyhytkin ulkoilu voi hyödyttää vähän liikkuvia tai psyykkisesti huonosti voivia. Australialaistutkimuksen mukaan viikoittainen vähintään 30 minuutin luontoliikunta voisi vähentää masennuksen ilmaantuvuutta väestössä jopa 7–9 prosenttia. Pidemmistä ja vaihtelevalla intensiteetillä toteutetuista luontoliikuntajaksoista arvioitiin saatavan edellä mainittua suurempaakin hyötyä, mutta aihe kaipaa vielä lisätutkimusta. (Barton & Pretty 2010; Shanahan ym. 2016)

Eigenschenkin ym. (2019) systemaattisessa katsauksessa tehtiin samankaltaisia yllä mainittuja havaintoja mielenterveyshäiriöiden oirekuvien (ahdistus, masennus) ja negatiivisten tunnetilojen (viha) helpottumisesta. Luontoliikunta näytti antavan apua mm. tarjoamalla merkityksellisyyden, koetun autonomian ja flow-tilan kokemuksia. (Eigenschenk ym. 2019)

Fyysinen aktiivisuus luonnossa näyttää myös edistävän palautumista fyysisestä tai psyykkisestä rasituksesta, kuten työstä. Aihepiiriä käsitelleen tutkimuksen suomalaisosallistajat (n= 527) raportoivat psykofyysistä jaksamistaan paremmaksi luonnossa liikkumisen jälkeen. Helpon ja kevyen passiivisen ajanvietteen, kuten TV:n katselun sijaan, oli hyödyllisempää nähdä hieman vaivaa luonnossa liikkuen. Tämä johti pitkäaikaisempiin ja suurempiin työstressiä helpottaviin kokemuksiin. Ulkoilu myös katkaisi muutoin odottavan askareiden listan ja helpotti siten rentoutumista. (Korpela & Kinnunen 2010)

Jämsän (2020) tekeillä olevan väitöstutkimuksen mukaan syy äskeiselle havainnolle paremmasta palautumisesta luonnossa, kuin TV:tä katsellen, voi olla yhteydessä luontoliikunnan tuottamaan eudamoniseen onnellisuuteen. Sillä tarkoitetaan pidemmällä tähtäimellä kestäväää, kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tällöin kyse on mm. vaivannäöstä itsensä kehittämisen eteen, millä todettiin olevan yhteyksiä koettuun merkityksellisyyteen, elämänhallintaan ja itsensä hyväksymiseen.

Luontoon lähteminen paitsi lisää yksilön toimijuutta ja autonomian kokemuksia, myös tarjoaa muusta yhteiskunnasta poikkeavan ympäristön ilman vaatimusstandardeja. Siellä liikkumisen havaittiinkin tuottavan vapauden ja empatian kokemuksia.

Gladwell ym. (2013) systemaattisessa katsauksessa tehtiin aiempien tutkimusten kanssa yhteneviä havaintoja palautumisesta ja psyykkisen hyvinvoinnin kohentumisesta. Lisäksi luonnon viihtyisyys ja tauko arkitodellisuudesta näyttivät motivoivan liikkeelle urbaania ympäristöä enemmän. Luontoliikkujat myös raportoivat kävelylenkkeilyn tuntuvan psykologisesti kevyemmältä lenkkipolulla, kuin sisällä juoksumatolla, vaikka luonnossa tapahtuneella lenkillä käveltiin reippaammin. (Gladwell ym. 2013) Luontoliikuntaan liitettiin myös korkeampi aikomus toistaa valittua liikuntamuotoa uudelleen (Bowler ym. 2010).

Barton ja Prettyn (2010) mukaan luontoliikunnan suurimmat mielialaa akuutisti kohottavat vaikutukset saatiin jo ensimmäisen viiden minuutin aikana ulkoillessa. Sitä pidempi aika samana päivänä ei tuonut lisäetua, mutta usean päivän retkeily kohotti itsetuntoa ja mielialaa jälleen lisää. Luonnossa liikkuminen ei kuitenkaan ole täsmälääke, vaan ihmiset reagoivat siihen eri tavoin. Kaikki eivät hyödy yhtä paljon mm. luontoliikuntaa sisältävästä terapiasta. (Barton & Pretty 2010)

Luonnon rauha ja hiljaisuus tukivat yhdysvaltalais tutkimuksen (2008) mukaan mielen levollisuutta ja kognitiivista suorituskkyä (tarkkaavaisuuden kohdistaminen, keskittyminen). (Berman ym. 2008) Lisäksi luontoliikunnan on todettu antavan parhaimmillaan euforisia kokemuksia, jotka vaikuttivat mielenterveyteen positiivisesti esimerkiksi iän tuomista terveysongelmista huolimatta. (Buckley 2017). Eigenschenk, ym. (2019) katsauksen mukaan myös muisti ja aivojen kokonaisvaltainen toimintakyky hyötyivät luontoliikunnasta. Sen myötä havaittiin positiivista kehitystä mielen sisäisessä (intrapersonal) toiminnassa, kuten itsepuheessa sekä sanattomien viestien tulkinnassa ja ihmisten välisessä (interpersonal) kommunikaatiossa. Luonnossa liikkuminen näytti myös kohottavan itsetuntoa ohjaamalla tutkittavia oman mielensä kanssa tiiviimpään kontaktiin. (Eigenschenk ym. 2019)

Monikansallinen systemaattinen katsaus havaitsi, että sekä luonnossa liikkuminen että ajan viettäminen siellä tarjoaa psyykkisiä hyötyjä lapsille ja nuorille (10–19-vuotiaat). Katsaukseen sisältyi 14 eri menetelmin toteutettua tutkimusta mm. Saksasta, Iso-Britanniasta, Australiasta ja Uudesta Seelannista.

Keskeisimmät havainnot olivat yhteneviä aikuisia seuranneiden tutkimusten kanssa (Eigenschenk ym. 2019; Barton & Pretty 2010). Uusiseelantilaisen tutkimuksen mukaan luonto ja siellä liikkuminen olivat yhteydessä erityisesti murrosikäisillä stressin lievittymiseen ja vähäisempään kokemiseen. Niillä oli myös positiivinen yhteys mielialavaihteluiden tasaantumiseen, sekä vähäisempään mielialan laskuun ja ahdistuneisuuteen. (Zhang ym. 2020)

### **2.3.3 Luontoliikunnan yhteydet sosiaaliseen terveyteen**

Sosiaalisella terveydellä tarkoitetaan mm. arjen merkityksellisiä ihmiskontakteja ja niiden tuomaa tukea (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Luonnossa liikkumisen on raportoitu Eigenschenk ym. (2019) tutkimusryhmän mukaan edistävän prososiaalista, eli kanssaihmiä hyödyttävää ja itselle iloa tuottavaa toimintaa, jonka myötä taas eristäytyminen ja syrjäytyminen näyttivät vähentyvän. Harrasteympäristöt myös avasivat mahdollisuuksia vapaaehtoistyölle, yhteisöllisyyden kehittämiseksi ja ihmissuhteiden syventämiselle, sekä sosiaalisen elämän vilkastumiselle. Harrastetoiminta luontoliikunnassa myös lisäsi yhteisön sisäistä sosiaalista pääomaa. (Eigenschenk ym. 2019)

Parhaimmillaan luontoliikunta voi myös toimia hyödyllisenä työkaluna ihmisten ryhmäyttämisessä, sekä vähemmistöjen inklusiivisessa osaksi yhteistoimintaa. Samoin ikäihmisten keskuudessa luontoliikuntaharrastus mahdollistaa arkista ja luontevaa, hyvinvoinnille tärkeäksi koettua sosiaalista kanssakäymistä. (Buckley & Brough 2017) Esimerkiksi Iso-Britannian maaseudulla ulkoilu ja luonnossa liikkuminen ovat merkittävässä asemassa vapaaehtoistyöpaikkojen vuoksi (Verity & Mackintosh 2014).

Yhdysvalloissa puolestaan yliopistoissa järjestetyt, kaksi viikkoa kestävä metsäretket lisäsivät ihmisten (n=101) välisiä kontakteja, sekä lisäsivät aikaisemmin keskenään tuntemattoman ryhmän vuorovaikutusta ja sisäistä luottamusta (Breunig ym. 2010). Kansanterveyden näkökulmasta väestöryhmien kohtaaminen ja sekoittuminen olisikin suotuisaa, sillä se voisi edistää hyvinvointia tasoittamalla sosiaalisen pääoman jakautumista ihmisryhmien välillä (Hartig ym. 2014).

Portugalilaisessa tutkimuksessa havaittiin luontoliikunnan auttavan syrjäytymisvaarassa olevien tai jo syrjäytyneiden nuorten (n=48) tukemista kohti yhteisöllisempää elämäntapaa ja siten psykososiaalista hyvinvointia.

Tutkimuksessa interventiona toimineiden ohjattujen surffiryhmien raportoitiin kehittävän tunteiden säätelyä ja sosiaalista vuorovaikutusta ja toiminnan todettiin sopivan esimerkiksi psykoterapian yhteydessä käytettäväksi työkaluksi. (Gaspar De Matos ym. 2017) Tulosten yleistettävyyttä ajatellen on kuitenkin hyvä huomioida tutkimuksen pienehkö osallistujamäärä.

Luontoliikunnan hyötyjen lisäksi on kuitenkin myös hyvä tiedostaa, että vaihtelevien liikuntamuotojen ja ympäristöjen myötä se voi sisältää myös joitakin riskejä. Lisäksi luontoalueissa on eroja turvallisuuden suhteen. Esimerkiksi sosioekonomisesti erilaisilla puistoalueilla turvallisuuden puute voi vaikuttaa halukkuuteen viettää siellä aikaa (Gladwell ym. 2013). Aiemmin mainitussa WHO:n tutkimuskatsauksessa todetaan kuitenkin ulkoiluun liittyvien suurimpien riskien, kuten loukkaantumisten tai sosiaalisten ongelmien (rikollisuus) olevan usein vältettävissä esimerkiksi yhteiskuntasuunnittelun avulla (World Health Organization 2017).

### 3 SOSIODEMOGRAFISET TEKIJÄT

Sosiodemografisilla tekijöillä tarkoitetaan ominaisuuksia, jotka määrittelevät ihmisen sijoittumista populaatiossa. Käsite voidaan jakaa sisällöllisesti kahteen osaan: sosiaaliseen osaan kuuluvat ihmissuhteet, kuten perhe, ystävät, siviilisääty ja elämäntilanne. Lisäksi siihen katsotaan liittyvän varallisuutta ja elämäntapaa määritteleviä seikkoja, kuten koulutus, asuinpaikka ja sijoittuminen työelämässä. Toiseen eli demografiseen osaan kuuluvat väestöä erottelevat biologiset seikat, kuten sukupuoli tai ikä. (Abdullahi 2019)

Jokaisen yksilön voi ajatella osana yhteiskuntaa jatkuvasti muodostavan, muuttavan tai kerryttävän erilaisia sosiodemografisia tekijöitä. Niistä joitakin, kuten kronologista ikää, ihminen ei voi tietoisesti muuttaa. Sen sijaan tiettyjä ihmissuhteisiin, koulutukseen tai varallisuuteen liittyviä osia yksilön on mahdollista hallita ainakin jossain määrin.

Sosiodemografiset tekijät ovat usein indikaattoreita sosioekonomiselle asemalle. Se puolestaan muodostuu aineettomista ja aineellisista hyvinvointia määrittävistä tekijöistä, kuten koulutuksesta, asuinpaikasta, sosiaalisista suhteista ja varallisuudesta. (Abdullah 2019; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022) Erilaiset sosiodemografiset tekijät ovat yhteydessä toisiinsa ja kumuloituvat helposti keskenään, sekä ylisukupolisesti. Esimerkiksi koulutus vaikuttaa paitsi tiedon määrään, myös ammatin kautta tulotasoon ja siten asuinpaikkaan. (Siahpush ym. 2006)

#### 3.1 Sosiodemografisten erojen merkitys liikuntakäyttäytymisessä

Sosiodemografiset tekijät ovat yhteydessä ihmisten fyysisen aktiivisuuden määrään läpi elämän lapsuudesta vanhuuteen (Belcher ym. 2011). Borodulin ym. (2016) laadullisen tutkimuskatsauksen (n = 100) mukaan liikuntakäyttäytyminen muodostuu osaltaan sosiodemografisten tekijöiden summasta, ja eri tekijöiden merkitykset tyypillisesti vaihtelevat elinkaaren aikana. (Borodulin ym. 2016)

*Koulutus ja palkkaus.* Koulutuksen on havaittu olevan yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään eri maissa tehdyissä tutkimuksissa. Alankomaisessa tutkimuksessa (2001) seurattiin kolmen vuoden ajan työikäisiä (n=3793) ja siinä havaittiin, että matalasti kouluttautuneiden keskuudessa fyysinen aktiivisuus oli vähäisintä.

Aktiivisuuden määrä nousi sen mukaan, mikä korkeammin koulutettuja osallistujat olivat. Yleisiä syitä vähäiselle liikkumiselle matalan koulutuksen ryhmässä olivat mm. vähäinen koettu pätevyys liikunnassa, perheen tuomat velvollisuudet ja eläkeikää lähestyttäessä terveysongelmat. (Droomers ym. 2001) Petrovic ym. (2019) systemaattinen katsaus raportoi samankaltaisista havainnoista koulutuksen suhteen Droomers ym. tutkimuksen kanssa. On tavallista, että informaatio tietyn toiminnan hyödyllisyydestä tai haitallisuudesta tavoittaa matalan sosiaaliluokan korkeampaa hitaammin. (Petrovic ym. 2018)

Yhdysvaltalaisia työikäisiä (n=5206) seuranneen tutkimuksen (2017) mukaan koulutus määritteli usein palkkatasoa, joka puolestaan oli yhteydessä paitsi fyysisen aktiivisuuden tasoon ja määrään, myös viikoittaisen passiivisen ajan viettämiseen. Korkea palkkataso ennusti aktiivisempaa osallistumista liikuntaan, fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttämistä ja vähäisempää passiivisesti kulutettua aikaa. Vastaavasti matala palkkaus oli yhteydessä tasoltaan kevyempään ja määrältään vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen, sekä passiivisempaan vapaa-ajan viettämiseen. (Shuval ym. 2017)

Aiempiä tutkimuksia tukien Stalsbergin ja Pedersenin (2010) systemaattinen katsaus totesi koulutuksen olevan yhteydessä terveydenlukupäätöksiin ja sen myötä liikuntatottumuksiin. Lisäksi se määritteli palkkaa työelämässä, joka puolestaan oli yhteydessä valinnan vapautteen asuinalueen ja sen tarjoamien liikuntapuitteiden suhteen. Hyvä palkka myös mahdollistaa liikunnan tuottamien kustannusten maksamisen. Lisäksi palkka ja asema työelämässä määrittelevät perheiden ajankäytön mahdollisuuksia ja siten liikkumiselle jäävää aikaa. Katsaus oli monikansallinen ja sisälsi artikkeleita (n=62) mm. Pohjoismaista, Yhdysvalloista, Uudesta-Seelannista ja Israelista. (Stalsberg & Pedersen 2010)

Myös Suomessa on havaittu vahva yhteys koulutusasteen, työelämässä sijoittumisen ja fyysisen aktiivisuuden välillä. FinTerveys 2017 tuloksissa raportoitiin korkeasti koulutettujen harrastavan enemmän vapaa-ajan liikuntaa ja työmatkaliikuntaa, kuin ammatillisen tai peruskoulutuksen käyneiden. Toisaalta jotkin ammatit olivat matalammin koulutettujen keskuudessa niin fyysisesti kuormittavia, että se nosti aktiivisuutta heidän osaltaan työpäivän aikana. Eroja koulutus- ja ammattiryhmittäisessä liikunnan harrastamisessa havaittiin sekä miesten että naisten keskuudessa, mutta erityisen voimakas yhteys oli miehillä.

Ainakin yhdeksi ilmiön syntymekanismiksi todettiin ylisukupolvisesti periytyvä sosioekonominen asema, joka yhteiskunnan normien ja yksilön ominaisuuksien kanssa oli yhteydessä muodostuviin elintapoihin. (Borodulin ym. 2017)

Lomanin (2015) suomalaistutkimuksen mukaan koulutukseen kytkeytyvä tiedon puute ja ammatilliseen asemaan liittyvä varallisuus näyttävät olevan suomalaisväestössä tavallisimpia syitä epäterveellisille elintapavalinnoille matalassa sosiaaliluokassa. Pelkkä tietokaan ei kuitenkaan yksin riitä: nykyisessä informaatiomäärässä terveydenluktaito korostuu kykynä erotella oikeaa terveystiedon informaatiota ja hyödyntää sitä. (Loman 2015)

*Asuminen.* Australialaisen poikkileikkaustutkimuksen mukaan asuinalueella oli merkitystä osallistujien (n=3400) liikuntakäyttäytymisessä. Korkean sosiaaliluokan havaittiin pääsevän paremmin liikunnan harrastuspaikkojen äärelle ja asuvan fyysisistä aktiivisuutta edistävillä alueilla. Sen sijaan matala sosioekonominen asema linkittyi suurempaan asumisetäisyyteen harrastuspaikoilta, mikä puolestaan oli yhteydessä matalampaan fyysiseen aktiivisuuteen. (Eime ym. 2015) Lisäksi Petrovicin ym. (2018) mukaan alueen turvallisuus voi olla toinen yleinen liikunnan harrastamista rajoittava tekijä.

Myös Suomessa sosiodemografisista tekijöistä muodostuva sosioekonominen status määrittelee asuinpaikkaa ja sen myötä lähellä olevia liikuntamahdollisuuksia. Esimerkiksi liikenteen solmukohdissa asuminen oli usein yhteydessä Borodulinin (2016) tutkimuksessa vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen, ja tällöin taustasyinä liikkumattomuuteen olivat sosiaaliluokka ja vuokralla asuminen. Korkeaan sosiaaliluokkaan kuuluvat puolestaan saattoivat muuttaa kalliille ranta-alueille, jolloin vesiliikunnan harrastaminen oli yhteydessä hyvään sosioekonomiseen asemaan. Liikuntapaikan sijainnilla havaittiinkin yhteys sitä käytäviin sosioekonomisiin ryhmiin. Kotimaista liikunnan saavutettavuutta kuvattiin kuitenkin positiiviseksi yllätykseksi, sillä saavutettavuus ei ollut suurin eroja tuottava syy liikuntaaktiivisuuden taustalla. (Borodulin ym. 2016)

*Sosiaaliset verkostot.* Sosiaalisella pääomalla viitataan Bourdieun (1986) mukaan ihmisverkostoista saataviin hyötyihin esimerkiksi tiedon, taidon tai taloudellisen edun muodossa.

Yksilöiden pääoma ja edellä mainitut resurssit vaihtelevat useimmiten sen mukaan, millaisiin verkostoihin he kuuluvat esimerkiksi koulussa, töissä, ystäväpiirissä tai harrasteissa. Tyypillistä on, että vähäisemmän pääoman ryhmät eriytyvät korkean pääoman ryhmistä, jolloin kaikenlaiset resurssit kasautuvat tiettyihin piireihin. (Bourdieu 1986, 94)

Uphoffin ym. (2013) systemaattisen katsauksen (n= 60) mukaan sosiaalisella pääomalla on merkittävä yhteys terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen. On tavallista, että matalan sosioekonomisen ryhmän väestöllä on vähemmän yllä mainittua pääomaa, kuin korkeassa asemassa olevilla. Tällöin tiedolliset, taidolliset ja taloudelliset resurssit käyttäytyä terveydelle suotuisalla tavalla ovat toisilla matalammat, eivätkä lähtökohdat esimerkiksi liikunnan harrastamiselle samat. (Uphoff ym. 2013)

Ruotsalaisen kyselytutkimuksen mukaan eri sosioekonomisten ryhmien pääoma näkyi merkittävästi vapaa-ajan liikuntakäyttäytymisessä (Lindström ym. 2001). Heikot sosiaaliset kontaktit näkyivät vähäisenä fyysisenä aktiivisuutena, matala fyysinen aktiivisuus taas vähensi kontakteja entisestään ja teki siten ilmiöstä kehämäisen. Heikko sosiaalinen pääoma näkyi myös motivaation puutteena lähteä liikkumaan. (Lindström ym. 2001) Borodulinin ym. (2016) mukaan liikunnan harrastaminen on identiteetikysymys ja liittyy siten vahvasti omaan luokkataustaan ja asemaan yhteiskunnassa. Sosiaaliset suhteet voivat joko kannatella tai estää liikkumista oman viiteryhmän normien, arvostusten ja ajanviettotapojen myötä. Esimerkiksi ympäristön liikkumistottumukset ja ulkonäköihanteet vaikuttavat todennäköisesti yksilönkin valintoihin aktiivisuudessa. (Borodulin ym. 2016)

Borodulinin tutkimuskatsauksessa listattiin psykososiaalisten tekijöiden, kuten pystyvyyden kokemuksen, itsesäätelyn, ihmissuhteiden, sekä yhteisön normien ja arvojen olevan yhteydessä liikuntamotivaatioon. Informaatiosta huolimatta elintapojen muuttaminen saattaa olla matalassa sosioekonomisessa asemassa ja heikolla pääomalla haastavampaa. Liikunnan hyödyllisyys saatetaan tiedostaa, mutta saadun tiedon mukaisesti ei kyetä toimimaan. (Borodulin ym. 2016)

Psykososiaaliset tekijät onkin todettu tutkimuksissa merkittäviksi liikunnan polarisaatiota tuottaviksi seikoiksi. Käytösnormeihin, itsesäätelyyn, ympäristön tukeen ja motivaatioon liittyvää eriytymistä fyysisessä aktiivisuudessa on todettu Suomessa lukiolaisten ja ammattikoululaisten välillä jo ensimmäisinä opiskeluvuosina.



Yleisiä syitä nuorten liikkumattomuudelle ovat ajan, motivaation ja liikkumiskaverin puute. Lisäksi ammattikoululaiset saattavat saada kodeistaan vähemmän materiaalista ja sosiaalista tukea liikunnan harrastamiselle. (Hankonen ym. 2017)

*Ikä.* Husun ym. (2018) Opetus- ja kulttuuriministeriölle tekemän suomalaisten fyysistä aktiivisuutta ja paikallaan oloa käsitelleen julkaisun mukaan eniten kevyttä, reipasta ja rasittavaa liikuntaa kertyi nuorille ikäryhmille (20–40-vuotiaat), aktiivisuus väheni keski-ikässä ja pienimmillään se oli yli 60-vuotiailla. Nuoremmilla ikäryhmillä oli myös eniten pelkkää reipasta tai rasittavaa liikuntaa. (Husu ym. 2018, 19–28)

Euroopan unionin alueella fyysistä aktiivisuutta mitanneen Eurobarometrin (2022) mukaan 54 prosenttia 15–24-vuotiaista harrasti jotain liikuntamuotoa säännöllisesti. Määrä laskee iän myötä, 25–39-vuotiaista se oli 40 prosenttia ja 40–54-vuotiaista kolmannes ja sitä vanhemmista viidesosa. Säännöllistä liikuntaa aikuisiällä harrastavat eivät olleet yhdessäkään EU-maassa enemmistö. Eurobarometriin osallistui yhteensä 26 580 ihmistä kaikista 27 jäsenmaasta. (Eurobarometer 2022)

Yhdysvaltalaisia aikuisia seuranneen tutkimuksen mukaan osanottajista (n=3360) iältään nuorimmat olivat aktiivisempia liikkujia kuin iäkkäämmät. Aktiivisuus alkoi madaltua nuoruuden ja keski-ikä välillä, jolloin useimmilla vastaajilla oli ajankäytöllisesti kiireinen elämänvaihe lasten tai töiden myötä. (Shaw, ym. 2010) Suomalaisten fyysistä kuntoa ja paikallaan oloa mitanneen tutkimuksen (2018) mukaan ikä näkyi osallistujien (n=4328) liikunta-aktiivisuudessa samoin kuin edellä mainitun yhdysvaltalais tutkimuksen tuloksissa. Ikääntyneillä liikunta väheni ja passiivisesti vietetty aika lisääntyi, verrattuna nuorempiin ikäryhmiin. (Husu ym. 2018)

Syyt fyysiselle aktiivisuudelle tai vastaavasti passiivisuudelle vaihtelevat Borodulin, ym. (2016) mukaan ikäryhmittäin. Lapsilla ja nuorilla merkittävimpiä estäviä tekijöitä voivat olla koulukiireet tai kehonkuvaan liittyvä epävarmuus, häpeä ja sosiaalinen paine. Lisäksi vanhemmilla on paljon valtaa lastensa mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa. Siirryttäessä nuoruudesta kohti aikuisuutta työ ja perhe veivät aikaa. (Borodulin ym. 2016)

Borodulinin ym. (2018) tutkimuskatsauksen mukaan vanhuudessa merkittävin este liikkumiselle on usein heikentyvä terveys, sekä pelko loukkaantumisesta ja siten toimintakyvyn menettämisestä. Vanhoista liikuntaharrasteista saatetaan joutua iän myötä luopumaan ja tiedon etsiminen uusista liikunta mahdollisuuksista voi tuntua haastavalta iäkkäänä. Samoin käytännössä uuden liikuntataidon kokeilu ja opettelu voi nostaa fyysisen aktiivisuuden kynnyksiä. Tiedon puute onkin merkittävä tekijä liikunnan pois jäämisessä. Samoin asenteet “oman ikäisille sopivista harrasteista” ja mahdolliset häpeän kokemukset voivat rajata harrastamista. Osa kokee jäävänsä yksin liikuntakaverin tai sopivan ohjatun liikunnan puuttuessa. (Borodulin ym. 2018)

*Sukupuoli.* Myös sukupuolella on havaittu yhteyksiä väestön liikuntakäyttäytymiseen. Yhdysvaltalaisen kyselytutkimuksen mukaan nuorten aikuisten (n=1163) keskuudessa miehet liikkuvat naisia enemmän ja heitä motivoi erityisesti liikunnan akuutit seuraukset, kuten hengästyminen ja hikoilu. Naiset taas vastasivat miehiä useammin sosiaalisten tekijöiden (verkostoituminen, ajan viettäminen ystävien kanssa) ja liikunnan myönteisen vaikutuksen kehonkuvaan olevan motivoivia tekijöitä. (Butt ym. 2011)

*Siviilisääty ja perhetilanne.* KIHU:n vapaa-ajan kyselytutkimuksen (2018) mukaan elämäntilanne vaikutti olevan yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään. Eri elämänvaiheissa liikutaan eri tavoin - yksin asuvat, perheelliset ja lapsettomat pariskunnat ovat kaikki toisistaan poikkeavissa tilanteissa esimerkiksi ajankäytön suhteen. (Mäkinen 2018) Palomäen ym. pitkittäistutkimuksessa (2022) osallistujilla (n= 761) havaittiin ensimmäisen lapsen saavilla vanhemmilla laskua fyysisessä aktiivisuudessa, mutta muutos ei vaikuttanut jäävän pysyväksi. Mitä vanhempi perheen nuorin lapsi oli, sitä enemmän vanhemmat yleensä liikkuvat. (Palomäki ym. 2022)

Myös parisuhteella havaittiin suomalaistutkimuksessa (2018) yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään: Naisten liikkuminen väheni suhteen myötä ja erityisesti lapsia saadessa. Kuitenkin jo suhteen aloittaminen näytti heidän osaltaan laskevan fyysisen aktiivisuuden määrää. Miehillä yhteys puolestaan näytti päinvastaiselta: parisuhde ei nostanut tai laskenut liikunta-aktiivisuutta suuntaan tai toiseen, mutta erotilanteissa miesten liikkumisen määrä laski. (Salin & Hirvensalo 2018)

KIHU:n tutkimuksessa (2018) suuri osuus vastaajista (n=3241) ilmoitti harrastavansa viikoittaista liikuntaa: aktiivisimpia olivat kahden vanhemman lapsiperheet (89,7 %), seuraavaksi eniten viikoittain liikkuvia oli yksinhuoltajissa (82,9 %). Kaksin puolison kanssa asuvista 81,6 prosenttia ilmoitti viikoittaisesta liikunnasta, vanhempien kanssa asuvista 80,9 prosenttia ja yksinasuvista 78,6 prosenttia. Lapsiperheiden ja vielä kotona asuvien liikunnassa näkyi eniten urheiluseurassa harrastaminen, muut ryhmät liikkuvat useammin itsenäisesti. (Mäkinen 2018.)

Palomäen ym. (2022) tutkimuksessa taas saatiin poikkeavia tuloksia Mäkisen tutkimukseen verrattuna - pienet lapset näyttivät ensimmäisinä vanhemmuuden vuosina vähentävän vanhempinsa liikunnan määrää. Osallistujista (n= 761) alle 6-vuotiaiden lasten vanhemmat liikkuvat vähemmän, kuin lapsettomat vertaisensa. Kuitenkin vanhemmat, joiden lapsi oli jo yli 6-vuotias, saavuttivat liikuntasuosituksot samoissa määrin lapsettomien vastaajien kanssa. Alle 30-vuotiaana lapsia saaneet saavuttivat myös liikuntasuosituksot paremmin, kuin sen jälkeen ensimmäiset lapsensa saaneet. (Palomäki ym. 2022)

Myös kansainvälisessä vertailussa on myös saatu KIHU:n tuloksiin verrattuna eriäviä tuloksia. Maailman terveysjärjestön (WHO) poikkileikkaustutkimuksen (2021) mukaan yksin elävät ihmiset olivat fyysisesti aktiivisempia, kuin parisuhteessa elävät vertaisensa. He saavuttivat jopa 70 prosenttia todennäköisemmin WHO:n liikuntasuosituksot. Tutkimus toteutettiin kyselynä Puolassa ja vastaajat (n= 4460) olivat perusterveitä työikäisiä. (Puciato & Rospara 2021)

Vastaavia havaintoja saksalaisten aikuisten (n=11 568) liikkumisaktiivisuudesta tekivät pitkittäistutkimuksessaan Rapp ja Scheinder (2013). Heidän mukaansa yksin elävät noudattivat aktiivisempaa elämäntapaa verrattuna parisuhteessa eläviin sosioekonomisesta asemasta riippumatta. Syiksi tähän havaittiin mm. parisuhteen ylläpitoon ja mahdollisten lasten hoitamiseen käytettävä aika, sekä yksin elävien suurempi motivaatio omistaa vapaa-aika juuri liikuntaharrasteisiin ja fyysisen kunnon ylläpitoon. Dataa kerättiin 19 vuoden ajan toistuvien kyselyiden avulla. (Rapp & Scheinder 2013)

Sobalin ja Hansonin (2010) poikkileikkaustutkimuksen mukaan naimattomat vastaajat olivat paljon aktiivisempia liikunnan harrastajia, kuin naimisissa olevat (n=8799). Kuitenkin joukkuelajien harrastajien havaittiin säilyttävän suurimmaksi osaksi aktiivisuustasonsa myös

avioliitossa. Syynä tähän arveltiin olevan vuorovaikutus joukkueen muiden jäsenten kanssa. Sen sijaan yksilölajit, jotka olivat voimakkaasti yhteydessä tietyn kuntotason ja kehonkoostumuksen ylläpitämiseen, jäivät naimisissa olevilla helposti vähemmälle. Näihin lukeutuivat mm. juoksu, kuntosali ja kehonpainoharjoittelu. (Sobal & Hanson 2010)

Zeinab (2019) havaitsi iranilaisväestössä toteutetussa kyselytutkimuksessaan (n= 411) yksin elävien omistavan harvemmin yksityisautoja ja käyttävän sen sijaan julkista liikennettä, sekä lihasvoimin tapahtuvaa kulkemista (kävely, polkupyöräily). Parisuhteen myötä hyötyliikunnassa näytti tapahtuvan laskua ja siirryttiin esimerkiksi enemmän yksityisautoilun pariin. (Zeinab 2019)

Lasten saamisella näyttäisi olevan yhteys Bellows-Riecken ja Rhodesin (2008) tutkimuskatsauksen mukaan (n= 25) fyysisen aktiivisuuden laskuun ainakin jossain määrin. Englantilaisia vertaisarvioituja tutkimuksia käsitelleen katsauksen mukaan alle 10-vuotiaiden lasten vanhemmilla fyysisen aktiivisuuden määrä arjessa oli vähäisempi, kuin heidän lapsettomilla vertaisillaan. Naisten havaittiin harrastavan liikuntaa miehiä vähemmän jo valmiiksi, lasten saaminen madalsi määrää entisestään äideillä verrattuna isiin. Yleisimpiä syitä fyysisen aktiivisuuden laskulle olivat sekä miesten että naisten keskuudessa mm. vanhemmuudesta koituva väsymys, sosiaalisen tuen puute, ajan puute ja velvollisuudet muihin rooleihin (työelämä). Lisäksi vahvasti sosioekonomiseen asemaan linkittyvä rahan puute laski pienten lasten vanhempien liikunnan määrää. (Bellows-Riecken & Rhodes 2008)

Bellow-Riecken ja Rhodesin (2008) mukaan yksinhuoltajien fyysisestä aktiivisuudesta on saatu ristiriitaista näyttöä. Toisaalta on raportoitu aktiivisuuden vähäisestä määrästä verrattuna kahden aikuisen perheisiin, ja toisaalta on saatu myös tuloksia, joiden mukaan eroa ei juuri olisi, tai yksinhuoltajavanhemmat olisivat jopa aktiivisempia. (Bellow-Riecken & Rhodes 2008) KIHU:n toteuttama suomalaistutkimus tukee näyttöä, jonka mukaan myös yksinhuoltajat liikkuisivat pitkälti samoin kuin kahden vanhemman perheet (Mäkinen ym. 2018).

Ikäihmisiä tutkineen Pettee ym. (2006) kohorttitutkimuksen mukaan ruuhkavuosien mentyä ohi pitkä avioliitto osoittautui liikuntaa tukevaksi tekijäksi. Naimisissa olevat osallistujaparit (345 pariskuntaa) olivat vertailussa huomattavasti liikunnallisempia, kuin naimattomat ja yksin asuvat.

Erityisesti naisten keskuudessa avioliitto oli merkittävä indikaattori liikunnalliselle elämäntavalle tai vastaavasti sen puuttumiselle. Yhtenä syynä aviossa elävien korkeammalle aktiviteetille nähtiin kumppanin merkitys liikuntaharrasteissa: aktiivisen kumppanin seurassa tuli itsekkin lähdettyä liikkumaan. Toisaalta avioituneet osallistujat olivat myös useammin korkeasti koulutettuja ja tienasivat enemmän, kuin naimattomat vastaajat, joten taustalla näkyi mahdollisesti myös sosioekonominen asema. Tutkimukseen osallistui ihmisiä (n=3075) eri sosioekonomisista ja etnisistä taustoista. (Pettee ym. 2010)

### **3.2 Sosiodemografiset erot luontoliikunnan harrastamisessa**

Erilaiset sosiodemografiset tekijät kuten sukupuoli, ikä, elämäntilanne, asuinalue ja koulutus ovat yhteydessä muun fyysisen aktiivisuuden ohella myös luonnossa tapahtuviin harrastuksiin. Sosiodemografisten tekijöiden aikaansaamat esteet ja kannustimet vaihtelevat tavallisesti elämän aikana. (Lee ym. 2011; Melo ym. 2017; Tangeland ym. 2013)

*Ikä.* Luonnossa liikkuminen vaihtelee iän mukana. Lee ym. (2011) systemaattisen katsauksen (n= 37) ja Tangeland ym. (2013) kyselytutkimuksen (n= 1904) mukaan tulokset iän yhteyksistä ovat aiemmassa tutkimuksessa olleet erityisesti nuorten osalta vaihtelevia. Heidän on toisaalta raportoitu olevan motivoituneita luontoympäristöstä ja liikkuvan siksi enemmän, toisaalta taas murrosikäisten on havaittu liikkuvan luonnossa muita vähemmän. Yksimielisempiä ollaan aikuisten ja ikääntyneiden luontoliikunnasta sen suhteen, että määrät näyttävät tämänhetkisen tiedon valossa vähenevän iän myötä. (Lee ym. 2011; Tangeland ym. 2013)

Myös harrastamisen laatu muuttuu usein iän mukana. Erityisen kuormittavat ja teknisesti haastavat tai riskialttiit liikuntaympäristöt vaihdetaan usein rauhallisempiin, pienemmän vammariskin harrastuksiin. Nuoret ihmiset suosivat puolestaan useammin sekä fyysisesti että psyykkisesti haastavia tapoja liikkua luonnossa. (Melo ym. 2017) Ikäihmisten luontoliikunnan harrastamista näytti skotlantilaistutkimuksen mukaan tukevan hyväkuntoinen kumppani. Aikuiset ilmoittivat yleisesti liikkuvansa mieluummin yhdessä kumppanin kanssa, mutta ikääntyneillä esimerkiksi ajokykyinen kumppani tuki kotoa lähtemistä ja harrasteen ylläpitämistä. (Minister of Environment and land reform 2021)

Selittäväenä tekijänä luontoliikunnan määrän ja laadun muutoksille on Melon ym. (2017) ja Tangelandin ym. (2013) mukaan eri ikäryhmien välinen resurssien vaihtelu. Nuoruudessa olisi aikaa, mutta esimerkiksi raha, osaaminen tai harrastuspaikan saavutettavuus voivat olla heikommalla tasolla. Aikuisuudessa esimerkiksi rahaa voi olla enemmän, mutta aikaa sen sijaan ei töiden ja perheellistymisen myötä enää yhtä paljon ole käytettävissä. Vanhuudessa puolestaan aikaa ja rahaa saattaa olla, mutta heikkenevä terveys voi asettaa esteitä. Lisäksi kaiken ikäisillä motivaatioon voi vaikuttaa harrastusseuran puuttuminen. (Melo ym. 2017; Tangeland ym. 2013)

*Sukupuoli.* Luontoliikunnassa on havaittu eroavaisuuksia sukupuolten välillä. Melo ym. (2017) mukaan liikuntakulttuurin aikaisempi maskuliinisuus näkyy edelleen myös luontoliikunnan osalta: miehet harrastavat määrällisesti naisia enemmän. Aktiivisesti luonnossa liikkuvat naiset olivat myös miehiä useammin sinkkuja, ja parisuhteen myötä naisten liikuntamäärät vähenivät. Miehillä puolestaan parisuhde tai avioliitto nähtiin lähinnä luontoliikuntaa tukevana tekijänä ja varatut raportoivat yhtä aktiivista harrastamista kuin sinkut. Naiset myös suosivat luontoliikuntalajeissa rauhallisempia valintoja, kuin miehet. Esimerkiksi vaeltaminen oli naisten keskuudessa suositumpaa. (Melo ym. 2017)

Tangelandin ym. (2013) tutkimustulosten mukaan kalastaminen ja metsästäminen puolestaan olivat luontoliikuntakulttuurissa perinteisesti maskuliiniseksi miellettyjä lajeja, ja näin ollen useimmiten miesten harrastamia. Tutkimuksen mukaan monet luontoliikuntamuodot profiloituvat maskuliiniseksi (metsästys, kalastus, vaeltaminen) tai feminiiniseksi (marjanpaiminta). Osa lajeista kuitenkin miellettiin suhteellisen neutraaleiksi rasisustasosta riippumatta ja niitä suosivat kaikki harrastajat, tällaisia olivat esimerkiksi maastohiihto ja lenkkeily. (Tangeland ym. 2013)

*Asuminen.* Asumisella on luontoliikuntaan osittain samoja yhteyksiä, kuin muuhunkin fyysiseen aktiivisuuteen. Alueen turvallisuus ja liikkumispuitteet määrittävät pitkälti asukkaiden mahdollisuuksia osallistua harrastuksiin. (Petrovic ym. 2018) Erityispiirteenä kuitenkin on luontoympäristön saavutettavuus – kallis koti arvoalueella tai keskustassa ei tue harrastamista, jos se hankaloittaa luontoon pääsyä. Matalan sosioekonomisen aseman asuinalueiden lisäksi juuri keskusta-asumisen onkin raportoitu heikentävän luontoliikunta-aktiivisuutta. (Bedimo-Rung ym. 2005; Hillsdon ym. 2008)

Yhdysvaltalaisen tutkimuskirjallisuuskatsauksen mukaan (2005) pelkkä luonnontilaisen alueen läheinen olemassaolo ei myöskään lisännyt itsestään selvästi aktiivisuuden ja harrastamisen määrää? Jos alue koettiin omalle harrastukselle epäkäytännölliseksi, epäsiistiksi tai turvattomaksi, jäi käyttö vähäiseksi. Myös lähiluonto, jossa oli ruuhkaksi asti käyttäjiä, mainittiin epämiellyttäväksi paikaksi omille harrasteille. (Bedimo-Rung ym. 2005) Yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan läheinen puisto ja ulkoilupaikan esteettömyys tukivat siellä tapahtuvaa aktiivisuutta, mutta asuinalueita ei nähty yhtä merkittävänä luontoliikunnan harrastamista määrittävänä tekijänä, kuin esimerkiksi ikä tai sukupuoli. (Ahn & Won 2022)

Merkittävää oli Skotlannin ympäristöministeriön tutkimuksen mukaan myös asuinalueen omien viheralueiden lisäksi infrastruktuuri ja julkinen liikenne harrasteympäristöihin. Jos ne olivat heikolla tasolla, oli luontoon lähteminen vaikeampaa ja jäi siksi vähemmälle. (Ministry of Environment and land reform 2021)

*Koulutus ja ammattiasema.* Opinnoilla on Kahman (2012) mukaan yhteys luontoliikunnan harrastamisessa, jonka on esimerkiksi suomalaisväestössä katsottu olevan useimmiten korkeasti koulutetun väestöosan harraste (Kahma 2012). Samanlaisia havaintoja raportoivat myös Melo ja Gomes (2017) Portugalista, sekä Ahn ja Won (2022) Yhdysvalloista. Tangeland ym. (2013) sen sijaan raportoivat norjalaisten keskuudessa tiettyjen lajien, kuten kalastuksen, olevan itse asiassa suositumpia matalissa koulutusryhmissä. Havainnon taustalla on kalastuksen harrastamisen yleisyys maaseudulla, jossa asukkaiden koulutustaso on tavallisesti kaupunkialueita matalampi. (Tangeland ym. 2013)

Myös Melo ja Gomes (2017) mainitsevat korkean koulutustason positiivisen yhteyden luontoharrasteisiin Portugalin väestössä (Melo & Gomes 2017). Samoin Ahn ja Won (2022) toteavat korkean koulutuksen olevan Yhdysvalloissa yksi merkittävistä luontoliikuntaa tukevista tekijöistä. Koulutuksen myötä palkkatasolla näyttää olevan samansuuntainen yhteys eli korkeammassa palkkaluokissa harrastetaan enemmän luontoliikuntaa kuin vähemmän ansaitsevien keskuudessa. (Ahn & Won 2022)

Harrastajan sosioekonominen asema ei välttämättä ole yhteydessä lajin kustannuksiin, joka siis selittäisi harrastajien tulotasoa, vaan enemmän sen sosiokulttuuriseen ympäristöön. Esimerkiksi suunnistus ei varusteidensa tai seuramaksujensa puolesta ole merkittävän kallis harraste, mutta sen tyypillinen harrastaja on korkeasti koulutettu ja hyvätuloisessa asemassa työelämässä. (Puronaho 2006 88–91) On myös tavallista, että suunnistusharrastus periytyy vanhemmilta lapsille. (Takalo 2013 129)

Ghimere ym. (2014) yhdysvaltalais tutkimuksen havaitsivat, että tutkimuksen osallistujille (n=3052) koulutus saattoi toimia rajoittimena harrastuksen aloittamiselle esimerkiksi silloin, jos yhteinen kieli puuttui, eikä harrastuksen pariin uskallettu näin ollen mennä. Riittävä koulutus myös tuki luontoliikuntaa vähentämällä ympäristöön liittyviä pelkoja ja lisäsi ymmärrystä luontoa kohtaan. Lisäksi koulutus vaikutti luontoliikunnan harrastamiseen välillisesti kytkeytymällä mm. asuinalueeseen, saavutettavuuteen, terveyseroihin ja ajankäyttöön. (Ghimere ym.2013)

Skotlannin ympäristöministeriön mukaan myös harrastuksiin liittyvät käytännön tiedot ja taidot olivat yhteydessä aloittamiseen tai luontoharrasteen ylläpitämiseen. Tieto lisäsi itsevarmuutta ja siten innostusta lähteä liikkumaan, mutta osaamattomuus sai aikaan epävarmuutta, joka luonnollisesti toimi esteenä harrastamiselle. Osaaminen näyttäytyikin esimerkkinä sosiodemografisten tekijöiden kumuloitumisesta. Jos henkilöllä oli osaava ystävä, joka suostui auttamaan, tiedon puutetta voitiin paikata. Tällöin uuden kokeileminen ja harrasteen ylläpitäminen onnistuivat paremmin. (Ministry of Environment and land reform 2021)

*Elämäntilanne ja sosiaaliset verkostot.* Alankomaisen kyselytutkimuksen (2022) vastaajat (n=8398) ilmoittivat vapaa-ajan luontoliikuntaa määrittäviksi tekijöiksi muuttuvat elämäntilanteet. Niihin lukeutuivat esimerkiksi perherakenteen muutos (mm. lapsen saanti, avioliitto), sekä työn ja koulutuksen muutokset. Yhden asian muuttuminen saattoi heikentää tai parantaa harrastusmahdollisuuksia riippuen tilanteesta, eivätkä muutokset aina olleet yksiselitteisiä. Esimerkiksi perheettömän henkilön siirtyessä työelämään se toisaalta vei aikaa, mutta toisaalta toi rahaa ja maksukykyä. Näin mahdollisuus panostaa harrasteisiin saattoi jopa vahvistua, vaikka aikaa kuluikin enemmän töihin. (Chen ym. 2022)



Myös Tangeland ym. (2013) havaitsivat yksilöllisen elämänvaiheen olevan yksi luontoliikunnan harrastamista määrittävä tekijä. Parisuhdestatus saattoi nostaa tai laskea sukupuolesta riippuen luontoliikunta-aktiivisuutta. Perheen kasvaminen lasten myötä taas laski harrastamisen määrää, joskin ilmiö oli lajikohtainen. Erityisesti yksinhuoltajille oman harrasteen ylläpitäminen on havaittu haastavaksi lasten ollessa pieniä. (Ministry of Environment and land reform 2021; Tangeland ym. 2013) Lapsiperheet näyttivät jättävän väliin lajeja, jotka sisälsivät haastavissa olosuhteissa tapahtuvaa ja kuormitusintensiteetiltään korkeaa liikuntaa, olivat erityisen riskialttiita tai vaativat tiettyjä olosuhteita (mm. hiljaisuutta vaativa metsästys). (Tangeland & Aas 2011)

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUKSET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksessa selvitetään, onko sosiodemografisilla tekijöillä (ikä, sukupuoli, elämäntilanne, koulutus, asuinalue ja paikkakunta) yhteyttä luontoliikunta-aktiivisuuteen tai eri liikuntamuotojen yleisyyteen harrastuksina. Tavoitteena on kartoittaa, vaihteleeko luontoliikunnan määrä sosiodemografisten tekijöiden mukaan, tai ilmoittavatko jotkin väestöryhmät harrastavansa tiettyjä luontoliikuntamuotoja muita enemmän.

Tutkimuksessa vastataan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Ovatko sosiodemografiset tekijät yhteydessä luontoliikunnan harrastusaktiivisuuteen ja määrään?
  - 1.1. Eroaako luontoliikunnan harrastusaktiivisuus sukupuolen tai iän mukaan?
  - 1.2. Eroaako luontoliikunnan harrastusaktiivisuus eri koulutusryhmissä?
  - 1.3. Eroaako luontoliikunnan harrastusaktiivisuus elämäntilanteen mukaan?
  - 1.4. Eroaako luontoliikunnan harrastusaktiivisuus asuinalueen tai maantieteellisen sijainnin mukaan?
  
2. Ovatko sosiodemografiset tekijät yhteydessä harrastettaviin luontoliikuntamuotoihin?
  - 2.1. Eroavatko naisten ja miesten tai eri ikäisten yleisimmin harrastetut luontoliikuntamuodot?
  - 2.2. Eroavatko harrastetut luontoliikuntamuodot eri koulutusryhmissä?
  - 2.3. Eroavatko harrastetut luontoliikuntamuodot elämäntilanteen mukaan?
  - 2.4. Eroavatko harrastetut luontoliikuntamuodot asuinalueen tai maantieteellisen sijainnin mukaan?

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON ANALYYSI

*Kohderyhmä ja aineiston keruu.* Tutkimuksen aineisto kerättiin osana Suomen Ladun brändikyselyä Taloustutkimuksen toimesta 26.11.-7.12.2020 välisenä aikana. Suomen Latu on vuonna 1938 perustettu ulkoilun edistämisyhteisö ja sen jäsenmäärä on noin 90 000. Lisäksi sillä on 184 jäsenyhdistystä ympäri Suomea. Yhteisön keskeinen strateginen tavoite on edesauttaa luontoympäristöä kunnioittaen mielekkään ulkoilutavan löytämistä jokaiselle, sen perustehtäviin kuuluu vastuullisen ympärivuotisen ulkoilun tukeminen. (Suomen Latu 2023)

Kohderyhmä oli satunnaisesti valikoitunut otanta suomalaisia (datassa nimellä suuri yleisö), sekä Suomen Ladun jäseniä. Ladun jäsenille lähetettiin jäsenrekisterin tietojen pohjalta osallistumiskutsu (nettokutsumäärä 5188), ja muut vastaajat (1027) tavoitettiin Taloustutkimuksen internetpaneelin välityksellä. Suomen Ladun jäsenistä kyselyyn vastasi 722 osallistujaa, ja vastausprosentti oli näin ollen 13,9. Lopullinen aineiston koko oli 1747 vastaajaa. Kaikki osallistujat eivät kuitenkaan vastanneet kaikkiin tässä tutkimuksessa käsiteltäviin kysymyksiin, joten vastaajamäärissä on joidenkin kymmenien vastaajien vaihtelua.

Brändikyselyn tarkoituksena oli selvittää Suomen Ladun tunnettavuutta suuren yleisön joukossa, sekä kartoittaa kaikkien vastaajien käsityksiä organisaation tarjoamista harrastusmahdollisuuksista. Tavoitteena oli lisäksi saada tietoa Suomen Ladun viestinnän ja markkinoinnin kehittämiseksi. Kysely, jonka avulla aineisto kerättiin, sisälsi pääasiassa monivalinta- ja arviointiasteikkolaisia kysymyksiä. Vastaukset olivat aineistossa anonyymissä muodossa nimettöminä ja numerokoodattuina. Alkuperäisen kyselyn kysymykset kartoittivat mm. osallistujien tietämystä suomalaisista liikuntajärjestöistä, Suomen Ladun toimintaan liitettyjä mielikuvia ja osallistujien omaa luontoliikuntaharrastuneisuutta.

*Mittarit.* Kaikista alkuperäisen brändikyselyn vastauksista on tässä tutkimuksessa käytetty vain kysymyksiä koskien osallistujien harrastamia luontoliikuntalajeja ja harrastusaktiivisuutta, sekä kysymyksiä koskien vastaajien sosiodemografisia ominaisuuksia. Kyselyssä kartoitettiin sosiodemografisia tietoja kuuden eri muuttujan osalta, niitä olivat sukupuoli, ikä, elämäntilanne, ylin koulutustaso, asuinalue (keskusta, lähiö, maaseutu) ja suuralue (Helsinki-Uusimaa, Etelä-Suomi, Länsi-Suomi, sekä Itä- ja Pohjois-Suomi).

Harrastusaktiivisuutta kartoitettiin kysymyksellä, “Millaisena ulkoilijana pidät itseäsi?” Se esitettiin kaksi kertaa eri monivalintavaihtoehtoille: 1= paljon liikkuvana, 2= kohtalaisesti liikkuvana, 3= vähän liikkuvana ja toisessa kysymyksessä vastausvaihtoehdot olivat: 1= himoliikkujana, 2= aktiivisena ulkoilijana, 3= ulkoilusta nautiskelijana.

Suosituimpia luontoliikuntalajeja mitattiin kysymyksellä, “Mitä seuraavista lajeista harrastat ja kuinka usein tai mistä lajeista olisit kiinnostunut?” Vastausvaihtoehtoina käytettiin neliportaista arviointiasteikkoa (1= säännöllisesti, 2= satunnaisesti, 3= en harrasta, 4= en harrasta vielä, mutta laji kiinnostaa minua). Tässä työssä huomioitiin tuloksiin ainoastaan säännöllisesti vastanneet harrastajat, eikä muulla tapaa vastanneita otettu mukaan tuloksiin.

Kyselyssä oli valittavissa 34 eri luontoliikunnan muotoa, joista tähän tutkimukseen otettiin mukaan kaikki tutkimuskysymysten kannalta merkittävät lajit. Joukossa oli kuitenkin myös lajeja, joita ei luontoliikuntaan lasketa. Tämän vuoksi osa liikuntamuodoista karsiutui pois. Lopullinen tässä tutkimuksessa käytetty lajivaihtoehtojen määrä on 32.

Alkuperäisiä luontoliikuntavaihtoehtoja kyselyssä olivat: avovesiuinti, frisbeegolf, geokätköily, hiihto, hiihtovaellukset, juoksu, kalastus, kiipeily, kävely, laskettelu, lumikenkäily, luontoparkour, maastopyöräily, melonta, lentopallo, metsästys, oleskelu luonnossa, polkujuoksu, pyöräily, päiväretkeily, retkeily ja pidemmät vaellukset, retki- ja matkaluistelu, rullahiihto, sauvakävely, sienestys ja marjastus sekä hortoilu, soutu, SUP-lautailu, suunnistus, talviretkeily, talviuinti, triathlon, vapaalasku, avovesiuinti ja tanssi. Edellä mainituista kaksi, lentopallo ja tanssi, jätettiin pois.

## **5.1 Tutkimusaineiston analysointimenetelmät**

Tämä pro gradu -tutkimus toteutettiin määrällisenä eli tilastollisia analyysyjä hyödyntäen. Tällöin kiinnostuksen keskiössä ovat mm. eri ryhmien ja muuttujien väliset yhteydet, riippuvuudet, erilaisten ilmiöiden esiintyvyys ja niihin liittyvät tekijät. (Tähtinen ym. 2020)

Tutkimuksen tilastollisessa analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistics -ohjelmaa 20.0. Aineiston kuvaamiseen käytettiin frekvenssejä ja prosentteja. Ennen varsinaisiin tutkimuskysymyksiin vastaamista aineistoa kuvailtiin tarkastelemalla osallistujien sosiodemografisten tekijöiden jakautumista prosentuaalisesti.

Tutkimuskysymyksiin vastattiin käyttäen ristiintaulukointia, joka Tähtisen ym. (2020) mukaan on tarkoitettu kategoristen muuttujien analysointiin ja ristiin luokitteluun. Ristiintaulukointi toteutettiin yhdistettynä Pearsonin khiin neliötestiin ( $\chi^2$ ), jota käytetään kuvaamaan jakauman yhteensopivuutta ja muuttujien välistä yhteyttä tai sen puuttumista, sekä tilastollisesti merkitseviä eroja. Lisäksi ristiintaulukointien yhteydessä tehtiin yksityiskohtaisemmin solukohtaisia eroja kuvaavat Z-testit ( $p=0,05$ ). (Tähtinen ym. 2020) Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyystasoja:

$p<0,05$  tilastollisesti melkein merkitsevä \*

$p<0,01$  tilastollisesti merkitsevä \*\*

$p<0,001$  tilastollisesti erittäin merkitsevä \*\*\*

Kvantitatiivinen lähestyminen ja edellä mainitut analysointimenetelmät valikoituivat aineiston käsittelyyn pitkälti sen alkuperäisen muodon vuoksi: kyseessä oli määrällinen kysely, jossa muuttujat olivat luokitteluasteikollisia. Koko aineistossa oli vain yksittäisiä avoimia tai puolistrukturoituja kysymyksiä, joita ei ollut mielekästä hyödyntää tässä tutkimuksessa lainkaan.

Menetelmänä kokeiltiin käyttää myös logistista regressioanalyysiä, joka Tähtisen ym. (2020) mukaan pyrkii tunnistamaan tiettyä ilmiötä parhaiten selittävät muuttujat. Aineiston sisältämien muuttujien takia (sisälsi luokallisia muuttujia, joissa alle viisi vastausvaihtoehtoa), regressioanalyysiä ei todettu mielekkääksi käyttää ja sen sijaan ristiintaulukoinnin todettiin vastaavan tutkimuskysymysten asettamiin tavoitteisiin paremmin.

Analyysiä varten joitakin muuttujia uudelleen luokiteltiin ja tiettyjä vastaajaryhmiä jätettiin pienen ryhmäkoon vuoksi pois. Sukupuoli-muuttujassa muun sukupuolisia vastaajia oli vain neljä, joten lopulliseen analyysiin otettiin vain miehet ja naiset. Koulutusryhmiä yhdisteltiin joiltain osin: ammattikoululaiset ja opiston käyneet yhdistettiin yhdeksi luokaksi suuremman ryhmän aikaansaamiseksi. Ikä-muuttujasta puolestaan muodostettiin neljä ryhmää, 15–30-, 31–45-, 46–60-vuotiaat, sekä 61-vuotiaat ja sitä vanhemmat. Aineistossa oli aluksi myös yli 75-vuotiaiden ryhmä, mutta se jäi pieneksi ja heidät liitettiin 61+ vuotiaiden ryhmään.

Elämäntilanne -muuttujassa yhdistettiin yksinhuoltajat (n= 32) ja muut perheelliset ensin mainittujen pienen määrän vuoksi. Myöskään avo- ja avioliittoja ei tutkimuksessa eroteltu erikseen. Vastauksissa eniten harrastetuista luontoliikuntalajeista huomioitiin ainoastaan vastauskategoria, ”harrastan säännöllisesti”. Koulutusluokista yhdistettiin opistokoulutuksen ja ammattikoulun käyneiden luokat mielekkäiden ryhmäkokojen aikaan saamiseksi vertailuun. Vähiten vastaajia kuului perus- ja kansakoulun käyneisiin (4,3 %), noin kymmenes lukiotaustaisiin ja kolmannes opiston tai ammattikoulun suorittaneisiin. Yli puolet vastaajista ilmoitti käyneensä korkeakoulun. Elämäntilanteella tarkoitettiin perheen kokoa, mahdollista parisuhdetta ja lapsia.

Kaikkien tutkimuskysymysten analysointiin käytettiin ristiintaulukointia ja Khiin neliötestiä. Lisäksi käytettiin z-testiä tutkimuskysymyksiin, joissa tarkasteltiin eroja yksittäisten vastaajaryhmien väleillä luontoliikunta-aktiivisuudessa ja eniten harrastetuissa lajeissa. Jossain tuloksissa Pearsonin khiin neliötestin p-arvo on yli 0,05, mutta z-testi osoittaa silti tilastollisesti merkitseviä eroja. Tällöin kyse on eri testien hieman toisistaan poikkeavista tarkkuuksista ja voi olla, että z-testin tulos on vain niukasti yltänyt Pearsonista poiketen tilastollisen merkitsevyyden viitearvoihin. (Tilastopalvelut 2023)

## **5.2. Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimus pohjautuu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen tavan (2023) ohjeille, joiden mukaan tutkimuksessa tulee noudattaa yleisesti tieteessä hyväksytyjä, mahdollisimman huolellisia, avoimia ja eettisesti kestäviä toimintatapoja. Tällä viitataan mm. tutkijan omaan huolellisuuteen, lähteiden luotettavuuden kriittiseen tarkasteluun, tulosten vastuullista raportointia. (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2023)

Tutkimuksen aineiston käsittely tapahtui koko työskentelyn ajan huolellisesti ja salassapito-ohjeita noudattaen. Data oli valmiiksi anonyymissä muodossa, eikä vastaajien henkilöllisyys näin ollen ole missään vaiheessa ollut tutkijalla tiedossa. Vastaaminen kyselyyn on ollut vapaaehtoista ja osallistujat ovat saaneet valita, mihin kysymyksiin he vastaavat. Myös datan käytöstä sovittaessa Suomen Ladun edustajien kanssa viestintä oli avointa ja kaikesta oleellisesta informaatiosta sitä koskien sovittiin kirjallisesti. Kumpikaan osapuoli ei hyödy taloudellisesti koskien datan käyttöä tai itse tutkimusta. Data hävitettiin tutkimuksen jälkeen.

Tutkimuskysymysten asettelussa huomioitiin valmiina saadun aineiston mahdollisuudet ja rajoitukset, eikä tuloksiin pyritty sanallisesti tai analysointimenetelmien avulla vaikuttamaan tietyn tuloksen aikaansaamiseksi. Sekä kirjallisuudessa että tuloksissa raportoidaan myös asiat, jotka eivät puolla hypoteeseja tai muutoin poikkeavat aiemmasta tiedosta.

### **5.3 Tutkimuksen luotettavuus**

Määrällisessä tutkimuksessa otoskoko on yhteydessä vastaajien edustavuuteen ja tulosten tilastolliseen yleistettävyyteen (KvantiMOTV 2008). Tutkimuskysymysten voidaan katsoa onnistuneen siinä mielessä hyvin, että ne olivat selkeitä ja tarkkarajaisia. Lyhyesti kiteytettyyn kysymykseen oli mahdollista vastata spesifisti ja tiiviisti tekstissä.

Tutkimuksen luotettavuutta on määrällisissä tutkimuksissa mahdollista tarkastella reliabiliteetin ja validiteetin näkökulmista. Reliabiliteetilla tarkoitetaan määrällisessä tutkimuksessa mittareiden ja tulosten luotettavuutta. Reliabiliteetti jakautuu stabiliteettiin eli pysyvyyteen ajassa ja konsistenssiin eli mittarin yhtenäisyyteen. (Hiltunen 2009; KvantiMOTV 2008)

Validiteetin eli tutkimuksen pätevyyden näkökulmasta merkityksellistä, kuinka hyvin tutkimuksessa käytettävä mittari mittaa juuri tutkimuskysymyksiä vastaavia seikkoja. (KvantiMOTV 2008) Osaksi käytetyn kyselyn kysymysten asetteluun ja vastausvaihtoehtoihin tulee suhtautua kriittisesti – sillä jotkin vastausvaihtoehdoista olivat ns. arkikielellä muotoiltuja ja vastaajat ovat voineet tulkita annettuja vaihtoehtoja eri tavalla. Esimerkiksi kysyttäessä: ”Millaisena ulkoilijana itseäsi pidät?”, ei voida täsmällisesti tietää, miten vastaajat ovat tulkinneet himoliikkujan tai ulkoilusta nautiskelijan, ja millä kriteereillä he ovat itsensä eri luokkiin sijoittaneet tai onko vastaajasta jopa tuntunut, ettei hän sovi oikein mihinkään annetuista luokista. Esimerkiksi täsmällisempi kysymys ulkoliikunnan määrästä viikossa olisi ollut tässä kohdin informatiivisempi ja todennäköisesti myös luotettavampi. Nyt saadut vastaukset eivät siis kerro suoraan luontoliikunnan määrästä tai intensiteetistä, mutta ne kuvaavat kuitenkin vastaajien subjektiivisia itsearviota ja kokemuksia omasta ulkoilusta, mitä sinällään voi myös pitää arvokkaana tietona.

Mittarit olisivat voineet olla erottelevampia ja tarjota siten enemmän hajontaa vastauksiin. Esimerkiksi kolmiportaisessa mallissa liikunta-aktiivisuutta kysyttäessä vaihtoehdot paljon, kohtalaisesti tai vähän saattoivat johtaa siihen, että suurin osa vastasi liikkuvansa paljon tai kohtalaisesti. Jos kuitenkin vaihtoehtoja olisi ollut viisi ja niissä olisi ollut tarkemmat määreet (esimerkiksi paljon, melko paljon, kohtalaisesti, melko vähän, vähän ja tuntimäärät), olisivat vastaukset voineet olla monipuolisia.

Luotettavuuden kannalta myönteistä kyselyssä oli sosiodemografisia tekijöitä mitanneiden kysymysten määrä ja monipuolisuus (sukupuoli, ikä, koulutustaso, asuinpaikkakunta ja suuralue) sekä näissä olleiden vastausvaihtoehtojen muotoilut, jotka vastasivat pitkälti myös aikaisemmissa tutkimuksissa käytössä olleita vaihtoehtoja (Neuvonen & Tyrväinen 2022).

Valmiin aineiston käyttäminen tarjosi suuren otoksen ja osittain sopivia mittareita, mutta samalla kyselylomakkeeseen oli mahdotonta tätä tutkimusta ajatellen enää vaikuttaa. Kyselyä ei näin ollen voitu täysin optimoida vastaamaan ennalta ajateltuihin tutkimuskysymyksiin, eivätkä nyt käytössä olleet muuttujat esimerkiksi mahdollistaneet luontoliikunnan selittämistä useilla demografisilla tekijöillä samassa regressiomallissa, koska siihen olisi tarvittu joko jatkuvia tai luokitteluasteikollisia muuttujia.

Eri luontoliikunnan muotoja oli annettu kyselyssä paljon, mikä lisää vastaajien mahdollisuutta valita heille sopivimmat vaihtoehdot. Tuloksia tulkittaessa tuli kuitenkin huomioida, ettei kaikkien luontoliikuntamuotojen säännöllisiin harrastajiin kuulunut yli viittä vastaajaa. Tällöin mahdollisiin tilastollisiin merkitsevyyksiin tulee suhtautua kyseisen lajin kohdalla varauksella, ja tulosta voi pitää lähinnä suuntaa antavina. Myös luontoliikuntalajeihin annetut vaihtoehdot olisivat tiettyjen lajien osalta voineet olla tarkkarajaisemmin nimettyjä. Esimerkiksi ”sienestys, marjastus, hortoilu” voi pitää sisällään monenlaisia toimintoja ja monen tasoista fyysistä aktiivisuutta, vaikkakin näissä kaikissa on keskiössä luonnon antimien kerääminen.



## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tulokset osoittivat osan sosiodemografisista tekijöistä olevan yhteydessä luontoliikunta-aktiivisuuteen, tällaisia olivat esimerkiksi ikä ja elämäntilanne. Jotkin tekijät, kuten sukupuoli, eivät sen sijaan tässä osallistujajoukossa olleet yhteydessä osallistujien luontoliikunta-aktiivisuuteen. Eri vastaajaryhmät valitsivat useimmiten samat kolme suosituinta liikuntamuotoa, mutta yleisimmissä harrastuksissa oli myös joitakin eroavaisuuksia sosiodemografisten ryhmien välillä – esimerkiksi eri asuinalueilla elävät ihmiset valitsivat jonkin verran eri lajeja.

### **Vastaajien taustatiedot**

Osallistujista naisia oli 966 ja miehiä 792. Aineistoon kuului myös neljä muun sukupuolista osallistujaa, mutta pienen otannan vuoksi tässä tutkielmassa tarkastellaan eroja vain miesten ja naisten välillä. Vastaajien taustatiedot kuten ikäjakauma, ylin koulutus, elämäntilanne, asuin- ja suuralueet on kuvattu taulukossa 1. Vastaajat kuuluivat iän mukaan neljään ryhmään: nuorimman ikäryhmän 15–30-vuotiaita edustajia oli reilu 15 prosenttiyksikköä, 31–45-vuotiaita neljäsosa ja kahta vanhinta ikäryhmää noin kolmasosa kaikista osallistujista. Neljästä koulutusryhmästä pienin oli perus- tai kansakoulun käyneet (4,3 %), lukiotaustaisia oli noin kymmenes ja opiston tai ammattikoulun käyneitä kolmannes kaikista vastaajista. Korkeakoulun käyneitä oli vastaajissa eniten, yli 50 prosenttia. Eniten kaikista vastaajista kuului kahteen vanhimpaan ikäryhmään, korkeakoulun käyneisiin ja kumppanin kanssa kaksin eläviin. Vähiten vastaajia puolestaan oli nuorimmassa ikäryhmässä, perus- tai kansakoulun käyneissä ja vanhemmilla asuvissa.

Elämäntilanteen mukaan osallistujat kuuluivat niin ikään neljään ryhmään. Kaikista vastaajista vain muutama prosentti asui vielä vanhemmilla ja kolmasosa yksin, noin viidenneksellä oli perhe. Yleisimmin vastaajat (42,6 %) ilmoittivat asuvansa yhdessä kumppanin kanssa. Noin puolet vastaajista asui lähiössä, kolmannes keskustassa ja viidesosa maaseudulla. Suuralueista yleisin oli Helsinki-Uusimaa, jossa asui noin kolmasosa vastaajista. Etelä-, Länsi- sekä Pohjois- ja Itä-Suomessa asui kussakin noin viidesosan verran vastaajia.

TAULUKKO 1. Vastaaajien sosiodemografiset taustatiedot, sekä miesten ja naisten osuudet eri sosiodemografisissa ryhmissä prosentteina ja frekvensseinä.

Sosiodemografiset muuttujat	Kaikki n= 1758 % (f)	Naiset n= 966 % (f)	Miehet n= 792 % (f)	$\chi^2$ -testi p-arvo
<b>Ikä</b>				0,001
15–30 vuotta	16,1 (283)	18,4 (178)	13,3 (105)	
31–45 vuotta	24,8 (436)	24,0 (232)	25,8 (204)	
45–60 vuotta	29,1 (512)	30,8 (298)	27,0 (214)	
61+ vuotta	30,0 (527)	26,7 (258)	34,0 (269)	
<b>Ylin koulutustaso</b>				0,001
Perus-/kansakoulu	4,3 (74)	4,2 (40)	4,4 (34)	
Lukio/ylioppilas	11,2 (195)	13,3 (127)	8,7 (68)	
Ammattikoulu/opisto	31,9 (554)	26,6 (255)	38,4 (299)	
Korkeakoulu	52,6 (914)	55,9 (536)	48,5 (378)	
<b>Elämäntilanne</b>				0,001
Asun vanhemmilla	3,1 (53)	4,0 (37)	2,1 (16)	
Asun yksin	33,4 (564)	38,0 (352)	27,8 (212)	
Kumppanin kanssa	42,6 (720)	37,7 (349)	48,6 (371)	
Perheellinen	20,8 (352)	20,3 (188)	21,5 (164)	
<b>Asuinalue</b>				0,690
Keskusta	27,1 (477)	28,0 (270)	26,1 (207)	
Lähiö	52,3 (920)	51,7 (499)	53,2 (421)	
Maaseutu	20,5 (361)	20,4 (197)	20,7 (164)	
<b>Suuralue</b>				0,657
Helsinki-Uusimaa	33,0 (580)	34,3 (331)	31,4 (249)	
Etelä-Suomi	21,8 (384)	21,5 (208)	22,2 (176)	
Länsi-Suomi	22,6 (398)	22,0 (213)	23,4 (185)	
Pohjois- ja Itä-Suomi	22,5 (396)	22,2 (182)	23,0 (182)	

Neljästä ikäryhmästä pienin (noin 16 %) oli 15–30-vuotiaita, neljäsosa 31–45-vuotiaita ja kahta vanhinta ryhmää noin kolmasosa kumpaakin. Analyysijä varten 61–75-vuotiaat ja yli 75-vuotiaat yhdistettiin yhteen luokkaan (60+ vuotta) jälkimmäisen ryhmän pienen koon takia.

Kun vastaajien sosiodemografisia tietoja vertailtiin naisten ja miesten välillä havaittiin tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja iän, koulutustason ja elämäntilanteen mukaan.

Nuorimmassa ikäryhmässä naisia oli hieman miehiä enemmän, vanhimmassa ryhmässä taas miehet olivat enemmistönä. Kaksi muuta jakautui tasaisesti.

Naiset olivat hieman miehiä useammin lukiotaustaisia, ja miehiä puolestaan kuului reilu kymmenys enemmän ammattikoulun tai opiston käyneisiin. Yli puolet sekä miehistä että naisista oli korkeakoulutaustaisia (yliopisto tai ammattikorkeakoulu). Kyselyyn vastanneet naiset asuivat noin kaksi kertaa miehiä useammin kotona vanhempien kanssa, mutta kaikkiaan tämä ryhmä oli pieni (3,1 %). Myös yksinasuvissa oli enemmän naisia. Miehistä taas reilu kymmenen prosenttiyksikköä enemmän kuin naisista ilmoitti asuvansa yhdessä kumppanin kanssa. Perheellisissä ei sukupuolieroja havaittu, sillä noin viidesosa kaikista vastaajista kuului tähän luokkaan.

Keskustassa ilmoitti asuvansa vähän vajaa kolmasosa sekä miehistä että naisista. Lähiössä asui hieman yli puolet kummastakin ryhmästä ja maaseudulla reilu viidesosa. Suuralueen suhteen sekä miehistä että naisista suurin osa, yli kolmannes, vastasi asuvansa Helsinki-Uusimaan alueella. Etelä-, Länsi- sekä Itä- ja Pohjois-Suomessa kussakin asui reilu viidesosa kummastakin sukupuolesta.

### **Luontoliikunta-aktiivisuus sukupuolten välillä**

Sukupuolten välillä (taulukko 2.) ei havaittu luontoliikunta-aktiivisuudessa tilastollisesti merkitseviä eroja: kaikista vastaajista yli puolet ilmoitti liikkuvansa kohtalaisesti, ja viidesosa taas vähän tai paljon. Yli puolet osallistujista vastasi kuuluvansa ulkoilusta nautiskelijoihin, reilu kolmannes aktiivisiin ulkoilijoihin ja muutama prosentti himoliikkuihin. Ainoa tilastollisesti merkitsevä ero miesten ja naisten välillä havaittiin himoliikkujissa, joissa miehiä oli yli kaksinkertaisesti naisiin verrattuna.

TAULUKKO 2. Luontoliikunta-aktiivisuus sukupuolen mukaan prosentteina ja frekvensseinä

<b>Luontoliikunta-aktiivisuus</b>	<b>Kaikki n= 1013 % (f)</b>	<b>1)Naiset n= 512 % (f)</b>	<b>2)Miehet n= 501 % (f)</b>	$\chi^2$ -testi (p- arvo)	z-testi (p<0,05)
<b>Millaisena luontoliikkujana itseäsi pidät?</b>				0,183	
Paljon liikkuvana	20,6 (209)	21,3 (109)	20,0 (100)		
Kohtalaisesti	56,9 (576)	58,6 (300)	55,1 (276)		
Vähän	22,5 (228)	20,1 (103)	25,0 (125)		
<b>Millaisena ulkoilijana itseäsi pidät?</b>				0,066	
Himoliikkujana	3,0 (30)	1,8 (9)	4,2 (21)		1<2
Aktiivisena ulkoilijana	38,5 (390)	38,3 (196)	38,7 (194)		
Ulkoilusta nautiskelijana	58,5 (593)	60,0 (307)	57,1 (286)		

### 6.3 Luontoliikunta-aktiivisuus eri ikäryhmissä

Eri ikäryhmien välillä (taulukko 3.) havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja molemmissa luontoliikunta-aktiivisuutta koskevissa kysymyksissä ( $p < 0,001$ ). Kaikkien vastaajien joukossa paljon ja vähän liikkuvia oli noin viidesosa, ja yli puolet vastasi liikkuvansa kohtalaisesti. Tilastollisesti merkitseviä eroja oli paljon liikkuvissa, jossa nuorimman ikäryhmän vastaajia oli merkitsevästi muita enemmän. Eroja havaittiin myös vähän liikkuvissa: 41–60-vuotiaista vähäiseen luontoliikunta-aktiivisuuteen ilmoitti kuuluvansa merkitsevästi suurempi joukko, kuin nuorimmasta ja vanhimmasta ikäryhmästä. Kun vertailuun lisättiin vielä sukupuoli (liite 1), olivat 46–60-vuotiaat miehet merkitsevästi naisia suurempi ryhmä vähän liikkuvissa.

Kaikissa ikäryhmissä oli tavallisinta kokea kuuluvansa ulkoilusta nautiskelijoihin ja harvinaisinta himoliikkujiin. Myös aktiivinen ulkoilu oli tasaisen suosittu vastaus, ja kaikissa ikäryhmissä noin 30–40 prosenttia vastaajista ilmoitti kuuluvansa tähän ryhmään. Tilastollisesti merkitseviä eroja oli nuorimman (1) ja muiden ikäryhmien (2, 3, 4) välillä: nuorimmat vastaajat raportoivat eniten himoliikkujaksi lukeutumista, muissa ikäryhmistä siihen kuuluvia oli vähemmän. Ulkoilusta nautiskelijoissa puolestaan 46–60-vuotiaiden ryhmä oli suurin ja se erosi merkitsevästi kahdesta nuoremmasta ikäryhmästä.

TAULUKKO 3. Luontoliikunta-aktiivisuus ikäryhmän mukaan prosentteina ja frekvensseinä

<b>Luontoliikunta-aktiivisuus</b>	<b>Kaikki</b> n= 1013	<b>1. 15–</b> vuotta n= 251	<b>2. 31–</b> vuotta n= 258	<b>3. 46–</b> vuotta n= 250	<b>4.</b> vuotta n= 254	$\chi^2$ - testi (p- arvo)	z-testi (p< 0,05)
<b>Millaisena luontoliikkujana itseäsi pidät?</b>						0,001	
Paljon liikkuvana	20,6 (209)	29,1 (73)	19,4 (50)	14,0 (35)	20,1 (51)		1>2,3,4
Kohtalaisesti	56,9 (576)	52,2 (131)	57,0 (147)	58,0 (145)	60,2 (153)		
Vähän	22,5 (228)	18,7 (47)	23,6 (61)	28,0 (70)	19,7 (50)		3>1,4
<b>Millaisena ulkoilijana itseäsi pidät?</b>						0,001	
Himoliikkujana	3,0 (30)	6,8 (17)	2,7 (7)	1,6 (4)	0,8 (2)		1>2,3,4
Aktiivisena ulkoilijana	38,5 (390)	40,2 (101)	41,5 (107)	33,6 (84)	38,6 (98)		
Ulkoilusta nautiskelijana	58,5 (593)	55,8 (144)	55,8 (144)	64,8 (162)	60,6 (154)		3>1,2

#### 6.4 Luontoliikunta-aktiivisuus eri koulutusryhmissä

Myös koulutusryhmien välillä havaittiin luontoliikunta-aktiivisuudessa tilastollisesti merkitseviä eroja (taulukko 4.). Korkeakouluttautuneet ja lukion käyneet ilmoittivat liikkuvansa kohtalaisesti yleisemmin, kuin perus- tai kansakoulun käyneet. Perus- ja kansakoulun käyneiden ryhmässä aktiivisuus taas jakautui eniten: heitä oli prosentuaalisesti eniten paljon liikkuvissa, mutta myös suurin prosentuaalinen osuus vähän liikkuvissa. Korkeakouluttautuneet olivat muita pienemmällä osuudella vähän liikkuvia, ero peruskoulun tai ammattikoulun ja opiston käyneisiin oli tilastollisesti merkitsevä. Lukion käyneet jakautuivat melko tasaisesti eri ryhmiin ja olivat lähimpänä korkeakoulun käyneiden osuuksia, joskin heidän osuutensa paljon liikkuvissa oli matalampi.

Kuten taululukossa 4. on nähtävillä, himoliikuntaa raportoitiin enemmän perus- ja kansakoulustaisten, kuin ammattikoulun tai opiston, sekä korkeakoulun käyneiden joukossa. Myös lukiolaisia oli ammattikoululaisia enemmän himoliikkujissa ja ryhmien välillä oli merkitsevä ero. Aktiivisissa ulkoilijoissa korkeakoulun käyneitä oli enemmän, kuin ammattikoulun tai opiston käyneitä, ulkoilusta nautiskelijoissa puolestaan tulos oli päinvastainen ja ammattikoulu- tai opistotaustalla oltiin enemmistössä korkeakouluun nähden.

Kun koulutusryhmäanalyysiin lisättiin vielä sukupuoli, havaittiin että ammattikoulun tai opiston käyneet naiset ilmoittivat liikkuvansa kohtalaisesti yleisemmin kuin vastaavan koulutustaustan miehet ( $p < 0,05$ ). Vastaavasti ammattikoulun käyneiden miesten osuus vähän liikkuvissa oli naisia suurempi. Muissa koulutusryhmissä ei havaittu merkitseviä eroja sukupuolten välillä (liite 1).

TAULUKKO 4. Luontoliikunta-aktiivisuus ylimmän suoritettun koulutustason mukaan prosentteina ja frekvensseinä.

<b>Luontoliikunta-aktiivisuus</b>	<b>Kaikki n= 1004 % (f)</b>	<b>1. Perus/ kansako ulu n= 66 % (f)</b>	<b>2. Ammatti koulu/ opisto n= 329 %(f)</b>	<b>3. Lukio n= 152 %(f)</b>	<b>4. Korkea -koulu n= 457 % (f)</b>	<b><math>\chi^2</math>-testi p-arvo</b>	<b>Z-testi (p&lt; 0,05)</b>
<b>Millaisena luontoliikkujana itseäsi pidät?</b>							
						0,008	
Paljon liikkuvana	20,8 (209)	22,7 (15)	18,8 (62)	19,1 (29)	22,5 (103)		
Kohtalaisesti liikkuvana	56,8 (570)	42,8 (28)	54,4 (179)	58,6 (89)	60,0 (274)		4,3>1
Vähän liikkuvana	22,4 (225)	34,8 (23)	26,7 (88)	22,4 (34)	17,5 (80)		1,2>4
<b>Millaisena ulkoilijana itseäsi pidät?</b>							
						0,001	
Himoliikkujana	3,0 (30)	9,1 (6)	1,2 (4)	4,6 (7)	2,8 (13)		1>4,2 3>2
Aktiivisena ulkoilijana	38,5 (387)	33,3 (22)	34,7 (114)	33,6 (51)	43,8 (200)		4>2
Ulkoilusta nautiskelijana	58,5 (587)	57,6 (38)	64,1 (211)	61,8 (94)	53,4 (244)		2>4



## 6.5 Luontoliikunta-aktiivisuus eri elämäntilanteissa

Kuten taulukossa 5. on nähtävillä, luonnossa liikkumisen ja elämäntilanteen välillä oli merkitseviä eroja molemmissa luontoliikunta-aktiivisuutta koskeneissa kysymyksissä. Kotona vanhempien kanssa asuvat ilmoittivat muita yleisemmin liikkuvansa luonnossa paljon, ja he erosivat tässä suhteessa tilastollisesti merkitsevästi muista ryhmistä. Lisäksi kumppanin kanssa asuvat liikkuvat kohtalaisesti yleisemmin, kuin yksin elävät. Vastaavasti yksin asuvista suurempi joukko kuin kumppanin kanssa asuvista ilmoitti liikkuvansa vähän. Perheellisiä oli vähän liikkuvissa toisiksi eniten, mutta ero ei muihin ryhmiin nähden muodostunut tilastollisesti merkitseväksi.

Vielä kotona vanhempien kanssa asuvat erosivat muista ryhmistä sen suhteen, että heitä oli eniten paljon liikkuvissa. Lisäksi vanhempien kanssa kotona asuvat ilmoittivat kuuluvansa yleisemmin himoliikkujiin kuin muiden ryhmien vastaajat.

Aktiivisissa ulkoilijoissa puolestaan eroa oli yksin ja kumppanin kanssa asumisen välillä: kumppanin kanssa elävät olivat yksin asuvia suurempi aktiivisten ulkoilijoiden ryhmä. Vastaavasti puolestaan yksin asuvat erosivat kumppanin kanssa asuvista tilastollisesti merkitsevästi siinä, että heitä oli enemmän ulkoilusta nautiskelijoissa. Kun elämäntilanne analyysiin lisättiin mukaan sukupuoli (liite 2), havaittiin, että yksin asuvat miehet liikkuvat luonnossa tilastollisesti merkitsevästi vähemmän kuin naiset. Kumppanin kanssa asuttaessa miehet puolestaan ilmoittivat liikkuvansa kohtalaisesti naisia yleisemmin.

TAULUKKO 5. Luontoliikunta-aktiivisuus elämäntilanteen mukaan prosentteina ja frekvensseinä.

<b>Luontoliikunta-aktiivisuus</b>	<b>Kaikki</b> n= 1004	<b>1.</b> <b>Asun</b> <b>vanhem-</b> <b>milla</b> n= 51	<b>2.</b> <b>Yksin</b> n= 346	<b>3.</b> <b>Kumppani</b> <b>n kanssa</b> n= 388	<b>4.</b> <b>Perhe</b> n= 185	$\chi^2$ -testi (p-arvo)	z-testi (p< 0,05)
	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)		
<b>Millaisena luontoliikkujana itseäsi pidät?</b>						0,010	
Paljon liikkuvana	20,8 (202)	35,3 (18)	20,8 (72)	20,9 (81)	16,8 (31)		1>2,3,4
Kohtalaisesti liikkuvana	56,8 (551)	47,1 (24)	52,6 (182)	61,1 (237)	58,4 (108)		3>2
Vähän liikkuvana	22,4 (217)	17,6 (9)	26,6 (92)	18,0 (70)	24,9 (46)		2>3
<b>Millaisena ulkoilijana itseäsi pidät?</b>						0,001	
Himoliikkujana	3,0 (29)	13,7 (7)	2,6 (9)	2,8 (11)	1,1 (2)		1>2,3,4
Aktiivisena ulkoilijana	38,7 (375)	35,3 (18)	36,7 (127)	41,6 (77)	41,6 (77)		3>2
Ulkoilusta nautiskelijana	58,4 (566)	51,0 (26)	60,7 (210)	57,7 (106)	57,3 (106)		2>3

## 6.6 Luontoliikunta-aktiivisuus asuin- ja suuralueen mukaan

Asuinalueen ja luontoliikunta-aktiivisuuden välillä (taulukko 6.) ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja yhdenkään vastaajaryhmän osalta kummankaan kysymyksen perusteella: noin viidesosa asuinalueesta riippumatta vastasi liikkuvansa paljon tai vähän, yli puolet ilmoitti liikkuvansa kohtalaisesti. Sukupuolten välillä oli eroa maaseudulla asuvien miesten ja naisten välillä: maaseudun naiset vastasivat miehiä yleisemmin liikkuvansa kohtalaisesti (liite 2).

Maaseudulla asuvat kuuluivat useammin himoliikkujiin verrattuna keskustoissa ja lähiöissä asuviin vastaajiin. Kohtalaisesti liikkuvissa oli puolestaan keskustassa tai lähiössä asuvia vastaajia suurempi osuus kuin maaseudulla asuvia. Ulkoilusta nautiskelijoissa maaseudun asukkaat olivat suurin vastaajajoukko merkitsevällä erolla kahteen muuhun ryhmään nähden.

Etelä-Suomessa asuvat olivat suurin vähän liikuntaa raportoiva ryhmä, ja ero muihin suuralueisiin oli tilastollisesti merkitsevä (taulukko 7). Helsinki-Uusimaalla asuvat olivat himoliikkujissa enemmistönä merkitsevällä erolla muun Etelä-Suomen asukkaisiin nähden. Länsi- ja Etelä-Suomessa asuvien välillä ero oli puolestaan merkitsevä aktiivisessa ulkoilussa, jossa länsisuomalaisen osuus oli suurempi. Ulkoilusta nautiskelijoissa oli Etelä-Suomessa asuvia suurempi osuus kuin minkään muun alueen asukkaita. Sukupuolen mukaan tarkasteltuna havaittiin, että Helsinki-Uusimalla asuvat miehet kuuluivat hieman naisia useammin vähän liikkuviin (liite 3).

TAULUKKO 6. Luontoliikunnan ja ulkoilun aktiivisuuserot asuinalueen mukaan prosentteina ja frekvensseinä.

<b>Muuttujat</b>	<b>Kaikki</b> n= 1013 %(f)	<b>1.</b> <b>Keskusta</b> n= 308 %(f)	<b>2.</b> <b>Lähiö</b> n= 527 %(f)	<b>3.</b> <b>Maaseutu</b> n= 178 %(f)	$\chi^2$ -testi (p-arvo)	z-testi (p< 0,05)
<b>Millaisena luonto- liikkujana itseäsi pidät?</b>					0,475	
Paljon liikkuvana	20,6 (209)	21,1 (65)	20,2 (36)	20,2 (36)		
Kohtalaisesti	56,9 (576)	58,4 (180)	57,5 (303)	52,2 (93)		
Vähän	22,5 (228)	22,0 (116)	22,0 (116)	27,5 (49)		
<b>Millaisena ulkoilijana itseäsi pidät?</b>					0,001	
Himoliikkujana	3,0 (30)	2,3 (7)	2,3 (12)	6,2 (11)		3>1,2
Aktiivisena ulkoilijana	38,5 (390)	44,2 (136)	39,3 (207)	26,4 (47)		2,1>3
Ulkoilusta nautiskelijana	58,5 (593)	53,6 (165)	58,4 (308)	67,4 (11,8)		3>1,2

TAULUKKO 7. Luontoliikunnan ja ulkoilun aktiivisuuserot suuralueen mukaan prosentteina ja frekvensseinä

<b>Sosiodemografiset muuttujat</b>	Kaikki n= 1004 %(f)	<b>1.</b> Helsinki- Uusimaa n= 304 %(f)	<b>2.</b> Etelä- Suomi n= 223 %(f)	<b>3.</b> Länsi- Suomi n= 265 %(f)	<b>4.</b> Pohjois- ja Itä-Suomi n= 221 %(f)	$\chi^2$ - testi (p- arvo)	z-testi (p< 0,05)
<b>Millaisena luontoliikkujana itseäsi pidät?</b>						0,022	
Paljon liikkuvana	20,6 (209)	22,4 (68)	16,6 (37)	21,1 (56)	21,7 (48)		
Kohtalaisesti	56,9 (576)	59,5 (181)	52,0 (116)	58,5 (155)	56,1 (124)		
Vähän	22,5 (228)	18,1 (55)	31,4 (70)	20,4 (54)	22, 2 (49)		2>1,3,4
<b>Millaisena ulkoilijana itseäsi pidät?</b>						0,067	
Himoliikkujana	3,0 (30)	4,6 (14)	1,3 (3)	1,9 (5)	3,6 (8)		1>2
Aktiivisena ulkoilijana	38,5 (390)	38,5 (117)	32,7 (73)	42,3 (112)	39,8 (88)		3>2
Ulkoilusta nautiskelijana	58,5 (593)	56,9 (173)	65,9 (147)	55,8 (148)	56,6 (125)		2>1,3,4

## Sosiodemografiset erot suosituimmissa luontoliikuntamuodoissa

Taulukossa 8. ovat nähtävillä kaikki kyselyssä vaihtoehtoina olleet lajit ja eri luontoliikuntamuotojen suosio, kun kysyttiin, mitä kyselyyn listatuista lajeista harrastettiin säännöllisesti. Kävely, luonnossa oleskelu ja pyöräily nousivat koko otannassa suosituimmiksi harrasteiksi. Eri liikuntamuotojen harrastajamäärien mukaan on kuitenkin hyvä huomioida tulosten luotettavuus: suluissa ilmoitettavan harrastajamäärän ollessa pieni, esimerkiksi alle kymmenen henkilöä, ei tulosta voida yleistää väestötasolla vaan se tulee huomioida juuri tämän aineiston tuloksena.

TAULUKKO 8. Suosituimmat luontoliikuntamuodot kaikkien vastaajien (n=1013) keskuudessa

	<b>Luontoliikuntamuoto</b>	<b>Säännöllisesti harrastavat kaikista vastaajista % (f)</b>
1.	Kävely	67,0 (679)
2	Oleskelu luonnossa	40,7 (412)
3	Pyöräily	25,6 (259)
4	Marjastus, sienestys ja hortoilu	24,2 (245)
5	Juoksu	11,9 (121)
6	Sauvakävely	9,3 (94)
7	Päiväretkeily	8,8 (89)
8	Hiihto	8,7 (88)
9	Kalastus	6,0 (61)
10	Laskettelu	4,1 (42)
11	Avovesiuinti	3,9 (40)
12	Metsästys	3,8 (39)
13	Retkeily ja pidemmät vaellukset	3,7 (38)
14	Maastopyöräily	3,1 (31)
15	Talviuinti	2,7 (27)
16	Talviretkeily, polkujuoksu	2,5 (25)
17	Frisbeegolf	2,3 (23)
18	Suunnistus	1,8 (18)
19	Soutu	1,7 (17)
20	Retki- ja matkaluistelu	1,2 (12)
21	Geokätköily	1,1 (11)
22	Melonta	0,9 (9)
23	SUP-lautailu	0,8 (8)
24	Hiihtovaellukset	0,7 (7)
25	Kiipeily	0,5 (5)
26	Rullahiihto, luontoparkour, lumikenkäily	0,3 (3)
27	Triathlon, vapaalasku	0,1 (1)

## 6.8 Suosituimmat luontoliikunnan muodot sukupuolen mukaan

Sukupuolen mukaan tarkasteltaessa (taulukko 9.) naisten kolme suosituinta liikuntamuotoa olivat kävely, luonnossa oleskelu sekä sienestys, marjastus ja hortoilu. Viimeksi mainitun osalta ero oli tilastollisesti merkitsevä miehiin nähden (liite 6). Myös miehet valitsivat samat kaksi ensimmäistä lajia, mutta kolmanneksi sijoittui sienestyksen, marjastuksen ja hortoilun sijaan pyöräily. Miehet harrastivat pyöräilyä lähes kaksi kertaa yleisemmin kuin naiset, mutta ero ei muodostunut tilastollisesti merkitseväksi.

Naisten kymmenen suosituimman lajin joukkoon kuuluivat myös pyöräily, päiväretkeily, juoksu, hiihto ja sauvakävely, joista viimeistä he harrastivat merkitsevästi miehiä enemmän. Miehistä poiketen naiset harrastivat myös avovesiuintia (4,3 %), sekä retkeilyä ja pidempiä vaelluksia (3,5 %). Miehet puolestaan nostivat kymmenen suosituimman lajinsa joukkoon edellä mainittujen kolmen kärjen ohella sienestyksen, marjastuksen ja hortoilun, hiihdon ja juoksun, jälkimmäisen osalta sukupuolten välillä oli merkitsevä ero. Toisin kuin naiset, miehet suosivat myös kalastusta (10,8 %) ja metsästystä (7,6 %). Päiväretkeilyä ja sauvakävelyä miehet harrastivat varsin harvoin (7,2 %).

TAULUKKO 9. Kymmenen suosituinta luontoliikuntamuotoa sukupuolen mukaan

<b>Naiset, n= 512</b>		<b>Miehet n= 501</b>	
Liikuntamuoto, % (f)		Liikuntamuoto, % (f)	
<b>1.</b>	Kävely 74,8 (383)	<b>1.</b>	Kävely 59,1 (296)
<b>2.</b>	Oleskelu luonnossa 46,7 (239)	<b>2.</b>	Oleskelu luonnossa 34,5 (173)
<b>3.</b>	Sienestys, marjastus, hortoilu, 29,3 (150)	<b>3.</b>	Pyöräily 26,9 (135)
<b>4.</b>	Pyöräily 11,3 (124)	<b>4.</b>	Sienestys, marjastus, hortoilu, 19,0 (95)
<b>5.</b>	Sauvakävely 9,8 (58)	<b>5.</b>	Juoksu 14,8 (74)
<b>6.</b>	Päiväretkeily 9,2 (50)	<b>6.</b>	Kalastus 10,8 (54)
<b>7.</b>	Juoksu 5,6 (47)	<b>7.</b>	Hiihto 9,0 (45)
<b>8.</b>	Hiihto 5,6 (43)	<b>8.</b>	Päiväretkeily 7,8 (39)
<b>9.</b>	Avovesiuinti 4,3 (30)	<b>9.</b>	Metsästys 7,6 (38)
<b>10.</b>	Retkeily ja pidemmät vaellukset 3,5 (22)	<b>10.</b>	Sauvakävely 7,2 (36)



## **Suosituimmat luontoliikunnan muodot koulutusryhmän mukaan**

Koulutusryhmien suosituimmat luontoliikunnan muodot (taulukko 10.) olivat kaikkien vastaajaryhmien osalta samoja neljän suosituimman osalta, ja kävely oli suosituinta kaikissa koulutusryhmissä. Sen jälkeen tulivat hieman vaihtelevassa järjestyksessä luonnossa oleilu, marjastus, sienestys ja hortoilu, sekä pyöräily. Merkitseviä eroja (liite 5) syntyi kävelyssä vain korkeakoulun ja perus- tai kansakoulun käyneiden välille: korkeasti koulutetuista lähes kymmenen prosenttia suurempi joukko harrasti kävelyä säännöllisesti. Korkeakouluttautuneet ja ammattikoulun tai opiston käyneet myös oleskelivat luonnossa tilastollisesti merkitsevästi enemmän, kuin lukiotaustaiset vastaajat.

Ammattikoulutaustalla harrastettiin (liite 5) enemmän sauvakävelyä, kuin lukio- tai korkeakoulupohjalla. Korkeakoulun käyneet puolestaan harrastivat enemmän päiväretkeilyä, kuin ammattikoulun tai lukion käyneet. Ammattikoulu- tai opistotaustalla harrastettiin juoksua vähemmän, kuin muissa ryhmissä.

Kalastus oli suositumpaa perus- tai kansakoulun käyneiden joukossa, kuin lukiolaisten tai korkeakouluttautuneiden keskuudessa. Laskettelu oli suosituinta korkeasti kouluttautuneiden joukossa ja he harrastivat sitä ammattikoulun tai opiston käyneitä enemmän.

Kaikki luontoliikuntalajit eivät olleet samalla tapaa suosittuja jokaisessa koulutusryhmässä. Lukio- ja korkeakoulutaustaiset eivät harrastaneet lainkaan metsästystä, toisin kuin perus- tai kansakoulun ja ammattikorkeakoulun tai opiston käyneet. Ammattikoulutaustaisilla taas laskettelu ei lukeutunut kymmenen suosituimman lajin joukkoon. Perus- tai kansakoulutaustalla taas harrastettiin muista ryhmistä poiketen soutua. Ammattikoulun käyneillä myös maastopyöräily kuului kymmenen suosituimman lajin joukkoon, mutta ei muilla koulutusryhmillä. Tosin ammattikoulun käyneistäkin sitä ilmoitti harrastavansa säännöllisesti vain 4 prosenttia.

TAULUKKO 10. Kymmenen suosituinta lajia vastaajan ilmoittaman korkeimman koulutuksen mukaan

	<b>Kansa- /peruskoulu n= 66</b>	<b>Ammattikoulu/ opisto n= 329</b>	<b>Ylioppilas/ lukio n= 152</b>	<b>Korkeakoulu n= 457</b>
	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)
<b>1.</b>	Kävely 62,1 (41)	Kävely 63,3 (208)	Kävely 68,4 (104)	Kävely 70,2 (321)
<b>2.</b>	Oleskelu luonnossa 40,9 (27)	Oleskelu luonnossa 40,4 (133)	Oleskelu luonnossa 37,5 (57)	Oleskelu luonnossa 42,2 (193)
<b>3</b>	Pyöräily 22,7 (15)	Sienestys, marjastus ja hortoilu, 25,5 (84)	Pyöräily 27,0 (127)	Pyöräily 27,8 (127)
<b>4</b>	Sienestys, marjastus ja hortoilu, 18,2 (12)	Pyöräily 23,1 (76)	Juoksu 15,8 (24)	Sienestys, marjastus ja hortoilu 27,1 (124)
<b>5</b>	Kalastus 13,6 (9)	Sauvakävely 14,0 (46)	Sienestys, marjastus ja hortoilu 15,1 (23)	Juoksu 16,0 (73)
<b>6</b>	Hiihto, juoksu 12,1 (8)	Hiihto 7,9 (26)	Päiväretkeily, 5,9 (9)	Päiväretkeily, 12,0 (55)
<b>7</b>	Sauvakävely 9,1 (6)	Kalastus 7,0 (23)	Hiihto 5,3 (8)	Hiihto 10,1 (46)
<b>8</b>	Soutu 7,6 (5)	Päiväretkeily 6,4 (21)	Laskettelu, avovesiuinti 4,6 (7)	Sauvakävely 7,9 (36)
<b>9</b>	Laskettelu 6,1 (4)	Metsästys 4,6 (15)	Retkeily ja pidemmät vaellukset, talviuinti 3,9 (6)	Laskettelu 5,3 (24)
<b>10</b>	Metsästys, päiväretkeily, retkeily ja pidemmät vaellukset 4,5 (3)	Maastopyöräily 4,0 (13)	Kalastus, polkujuoksu, sauvakävely 3,3 (5)	Kalastus 5,0 (23)

## **Suosituimmat luontoliikunnan muodot iän mukaan**

Eri lajien suosiossa oli eri ikäryhmien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja (taulukko 11 ja liite 6). Kävelyä ja luonnossa oleskelua harrastettiin enemmän nuorimman ja vanhimman ikäryhmän toimesta, kuin 31–45-vuotiaiden. Vanhin ikäryhmä suosi myös nuorinta ikäryhmää enemmän sienestystä, marjastusta ja hortoilua.

Kaksi nuorinta ikäryhmää harrasti enemmän juoksua kuin kaksi vanhinta. Lisäksi 45–60-vuotiaat ilmoittivat enemmän juoksun säännöllistä harrastamista, kuin vanhin ryhmä.

Vanhimmassa ikäryhmässä (61+ ikäiset) juoksu ei kuulunut lainkaan kymmenen suosituimman lajin joukkoon. Päiväretkeily oli suositumpaa 31–45-vuotiaiden, kuin 61+-vuotiaiden joukossa, sauvakävelyä taas harrastettiin vanhimman ryhmän toimesta enemmän kuin muiden. Lisäksi yli 61-vuotiaat hiihtivät enemmän, kuin 31–45- ja 45–60-vuotiaat.

Nuorin ikäryhmä suosi laskettelua enemmän kuin kaksi vanhempaa vastaajaryhmää, 31–45-vuotiaat taas laskettelivat enemmän, kuin vanhin ryhmä, jossa laskettelu ei yltänyt kymmenen suosituimman lajinjoukkoon lainkaan. Keski-ikäisten ryhmä myös harrastivat ainoana ryhmänä maastopyöräilyä ja merkitsevästi enemmän, kuin nuorin tai vanhin ikäryhmä. 15–30-vuotiaiden keskuudessa puolestaan oli suositumpaa retkeillä ja tehdä pidempiä vaelluksia, kuin vanhimmassa ryhmässä. Ainoastaan nuorimman ikäryhmän kymmenen suosituimman lajin joukkoon ylsi säännöllinen frisbeegolfin harrastaminen. 31–45-vuotiaat eivät muista ryhmistä poiketen ilmoittaneet kymmenen suosituimman liikuntamuodon joukossa lainkaan kalastusta, metsästäystä tai avovesiuintia.

TAULUKKO 11. Kymmenen suosituinta lajia ikäryhmän mukaan

	<b>15–30 vuotta n= 251</b>	<b>31–45 vuotta n= 258</b>	<b>46–60 vuotta n= 250</b>	<b>61+ vuotta n= 254</b>
	Liikuntamuoto, % (f)	Liikuntamuoto, % (f)	Liikuntamuoto, % (f)	Liikuntamuoto, % (f)
<b>1.</b>	Kävely 69,7 (175)	Kävely 60,5 (156)	Kävely 67,2 (168)	Kävely 70,9 (180)
<b>2.</b>	Oleskelu luonnossa 39,0 (98)	Oleskelu luonnossa 35,3 (91)	Oleskelu luonnossa 40,4 (101)	Oleskelu luonnossa 48,0 (122)
<b>3</b>	Pyöräily 24,7 (62)	Pyöräily 27,1 (70)	Sienestys, marjastus hortoilu 28,4 (71)	Sienestys, marjastus hortoilu 35,0 (89)
<b>4</b>	Juoksu 21,5 (54)	Sienestys, marjastus hortoilu 19,8 (51)	Pyöräily 26,0 (65)	Pyöräily 24,4 (62)
<b>5</b>	Sienestys, marjastus hortoilu 13,5 (34)	Juoksu 15,9 (41)	Juoksu 8,0 (20)	Sauvakävely 21,7 (55)
<b>6</b>	Hiihto, päiväretkeily 9,2 (23)	Päiväretkeily 12,8 (33)	Sauvakävely 10,8 (27)	Hiihto 13,4 (34)
<b>7</b>	Laskettelu 7,2 (18)	Maastopyöräily 5,8 (15)	Päiväretkeily 7,6 (19)	Kalastus 5,6 (17)
<b>8</b>	Retkeily ja pidemmät vaellukset 6,8 (17)	Hiihto 5,4 (14)	Hiihto, kalastus 6,8 (17)	Päiväretkeily 5,5 (14)
<b>9</b>	Kalastus 5,6 (14)	Laskettelu 5,0 (13)	Metsästys 5,6 (14)	Avovesiuinti 4,7 (12)
<b>10</b>	Frisbeegolf 5,2 (13)	Retkeily ja pidemmät vaellukset, kalastus 4,3 (11)	Avovesiuinti 4,8 (12)	Metsästys 3,9 (10)

## **Suosituimmat luontoliikunnan muodot elämäntilanteen mukaan**

Kaksin kumppanin kanssa asuvat harrastivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän kävelyä, kuin kotona vanhempien kanssa elävät tai perheelliset (liite 7). Kumppanin kanssa asuvat harrastivat merkitsevästi muita ryhmiä enemmän myös luonnossa oleskelua, sienestystä, marjastusta ja hortoilua, sekä pyöräilyä.

Kumppanin kanssa asuvat harrastivat enemmän juoksua ja hiihtoa, kuin yksin asuvat. Perheelliset harrastivat metsästystä yksin asuvia enemmän ja maastopyöräilyä yksin ja kumppanin kanssa eläviä enemmän. Yksin asuvat harrastivat ainoana ryhmänä avovesiuintia (4,6 %) ja talviuintia (3,8 %), kotona asuvat puolestaan olivat ainoita polkujuoksun (5,6 %) ja frisbeegolfin (5,9 %) säännöllisiä harrastajia. kun tarkasteltiin kymmentä suosituinta lajia.

TAULUKKO 12. Suosituimmat luontoliikuntamuodot elämäntilanteen mukaan

	<b>Asun vanhempien kanssa n= 51</b>	<b>Asun yksin n= 233</b>	<b>Asun kumppanin kanssa n= 278</b>	<b>Perheellinen n= 110</b>
	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)
<b>1.</b>	Kävely 56,9 (29)	Kävely 67,3 (233)	Kävely 71,6, (278)	Kävely 59,5 (110)
<b>2.</b>	Oleskelu luonnossa 31,4 (16)	Oleskelu luonnossa 36,1 (125)	Oleskelu luonnossa 48,2 (187)	Oleskelu luonnossa 35,7 (66)
<b>3</b>	Pyöräily 21,5 (11)	Pyöräily 27,7 (96)	Sienestys, marjastus, hortoilu 31,2 (121)	Sienestys, marjastus, hortoilu 22,7 (42)
<b>4</b>	Juoksu 19,6 (10)	Sienestys, marjastus, hortoilu 19,1 (66)	Pyöräily 26,8 (40)	Pyöräily 21,6 (40)
<b>5</b>	Sienestys, marjastus, hortoilu 13,7 (7)	Juoksu 12,4 (43)	Sauvakävely 14,2 (55)	Juoksu 13,5 (25)
<b>6</b>	Hiihto 11,8 (6)	Päiväretkeily 7,2 (25)	Hiihto 11,1 (43)	Päiväretkeily 8,7 (84)
<b>7</b>	Laskettelu 9,8 (5)	Hiihto 6,4 (22)	Juoksu 10,1 (39)	Hiihto, kalastus, laskettelu 7,6, (14)
<b>8</b>	Kalastus 7,8 (4)	Sauvakävely 7,8, (27)	Päiväretkeily 9,3 (36)	Maastopyöräily 7,0 (13)
<b>9</b>	Päiväretkeily, frisbeegolf, retkeily ja pidemmät vaellukset 5,9 (3)	Avovesiuinti, kalastus, laskettelu, retkeily ja pidemmät vaellukset 4,6 (16)	Kalastus 7,0 (27)	Metsästys 6,5 (12)
<b>10</b>	Polkujuoksu 5,6 (3)	Talviuinti 3,8 (13)	Metsästys 4,6 (18)	Sauvakävely 4,3 (8)

## **Suosituimmat luontoliikunnan muodot asuinalueen mukaan**

Keskustassa asuvat harrastivat enemmän kävelyä, kuin muilla alueilla asuvat vastaajat (liite 8). Maaseudulla asuvilla luonnossa oleskelu puolestaan oli suositumpaa, kuin kummassakaan muussa ryhmässä. Myös lähiöissä asuvat ilmoittivat oleskelevansa luonnossa yleisemmin, kuin keskustassa asuvat.

Maaseudulla asuvat harrastivat enemmän kalastusta, kuin keskustassa asuvat ja enemmän metsästystä kuin muissa asuinalueyryhmissä. Keskustassa ja lähiössä asuvat taas eivät ilmoittaneet kalastusta tai metsästystä kymmenen suosituimman luontoliikuntalajin joukkoon ollenkaan. Avovesiuintia ja talviuintia harrastivat säännöllisesti ainoastaan keskustassa asuvat, ja maaseudulla asuvat vastaajat eivät ilmoittaneet laskettelua kymmenen suosituimman lajin joukossa lainkaan.

TAULUKKO 13. Suosituimmat luontoliikuntamuodot asuinalueen mukaan

	<b>Kaupungin keskusta</b> <b>n= 308</b>	<b>Lähiö</b> <b>n= 527</b>	<b>Maaseutu</b> <b>n= 178</b>
	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)
<b>1.</b>	Kävely 69,8 (215)	Kävely 69,4 (366)	Kävely 55,1 (98)
<b>2.</b>	Oleskelu luonnossa 33,8 (104)	Oleskelu luonnossa 40,6 (214)	Oleskelu luonnossa 52,8 (94)
<b>3</b>	Pyöräily 26,9 (83)	Pyöräily 27,7 (146)	Sienestys, marjastus, hortoilu 37,6 (67)
<b>4</b>	Sienestys, marjastus, hortoilu 17,9 (55)	Sienestys, marjastus, hortoilu 23,3 (123)	Pyöräily 16,9 (30)
<b>5</b>	Juoksu 15,9 (49)	Juoksu 11,2 (59)	Sauvakävely 12,9 (23)
<b>6</b>	Päiväretkeily 8,1 (25)	Sauvakävely 9,7 (51)	Hiihto 10,7 (19)
<b>7</b>	Sauvakävely 6,5 (20)	Hiihto, päiväretkeily 9,5 (50)	Kalastus 10,1 (18)
<b>8</b>	Hiihto 6,2 (19)	Kalastus 6,1 (32)	Metsästys 8,4 (15)
<b>9</b>	Avovesiuinti 5,2 (16)	Retkeily ja pidemmät vaellukset 4,2 (22)	Päiväretkeily 7,3 (13)
<b>10</b>	Laskettelu, talviuinti 3,9 (12)	Laskettelu 4,0 (21)	Juoksu 7,9 (14)



## **Suosituimmat luontoliikunnan muodot suuralueen mukaan**

Helsinki-Uusimalla asuvat ilmoittivat harrastavansa pyöräilyä säännöllisesti enemmän kuin muualla Etelä-Suomessa asuvien ryhmä (liite 9). Kuitenkin pyöräily oli suosituimpi harrastus Etelä-Suomessa asuvien, kuin Länsi- tai Pohjois- ja Itä-Suomessa asuvien joukossa. Sienestys, marjastus ja hortoilu oli suositumpaa Pohjois- ja Itä-Suomessa asuvien ryhmässä, kuin Etelä-Suomessa asuvilla.

Länsi-Suomessa hiihto oli suosituimpi harrastus, kuin Helsinki-Uusimaalla tai Etelä-Suomessa. Pohjois- ja Itä-Suomessa kuitenkin hiihdettiin enemmän, kuin missään muussa vastaajaryhmässä. Helsinki-Uusimaalla asuvat suosivat laskettelua enemmän, kuin muu Etelä-Suomi. Päiväretkeily ja sauvakävely olivat tasaisen suosittuja kaikkialla.

Avovesiuintia ei harrastettu Helsinki-Uusimaalla tai Länsi-Suomessa asuvien vastaajien keskuudessa lainkaan, mutta Länsi-, sekä Pohjois- ja Itä-Suomessa asuvista sitä harrasti 4,5 prosenttia vastaajista. Lisäksi ainoastaan Länsi-Suomessa asuvissa vastaajissa oli talviuinnin harrastajia ja muutama prosentti ilmoitti harrastavansa säännöllisesti polkujuoksua. Metsästystä harrastettiin ainoastaan Länsi- sekä Pohjois- ja Itä-Suomessa, joista Itä-Suomessa asuvat enemmän kuin yksikään muu ryhmä. Laskettelu puolestaan oli suosituimpien lajien joukossa vain Helsinki-Uusimaalla ja Etelä-Suomessa asuvien keskuudessa.

TAULUKKO 15. Suosituimmat luontoliikuntamuodot suuralueen mukaan

	<b>Helsinki- Uusimaa n= 304</b>	<b>Etelä-Suomi n= 233</b>	<b>Länsi-Suomi n= 265</b>	<b>Itä- ja Pohjois- Suomi n= 221</b>
	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)	Liikuntamuoto % (f)
<b>1.</b>	Kävely 71,4 (217)	Kävely 61,9 (138)	Kävely 67,9 (180)	Kävely 65,2 (144)
<b>2.</b>	Oleskelu luonnossa, 39,8 (121)	Oleskelu luonnossa 35,4 (79)	Oleskelu luonnossa 43,4 (115)	Oleskelu luonnossa 43,9 (97)
<b>3.</b>	Pyöräily 25,3 (77)	Sienestys, marjastus, hortoilu 26,2 (62)	Pyöräily 27,5 (73)	Pyöräily 29,9 (66)
<b>4.</b>	Sienestys, marjastus, hortoilu 24,7 (75)	Pyöräily 19,3 (43)	Sienestys, marjastus, hortoilu 23,8 (63)	Sienestys, marjastus, hortoilu 28,5 (63)
<b>5.</b>	Juoksu 11,5 (35)	Juoksu 11,7 (26)	Hiihto, juoksu 11,7 (31)	Hiihto, juoksu 13,1 (29)
<b>6.</b>	Päiväretkeily 10,5 (32)	Sauvakävely 8,1 (18)	Sauvakävely 11,3 (30)	Sauvakävely 9,5 (21)
<b>7.</b>	Sauvakävely 8,2 (25)	Kalastus, päiväretkeily 5,8 (13)	Päiväretkeily 10,2 (27)	Kalastus 8,1 (18)
<b>8.</b>	Hiihto 6,6 (20)	Avovesiuinti 4,5 (10)	Kalastus 4,9 (13)	Metsästys, päiväretkeily 7,7, (17)
<b>9.</b>	Laskettelu 6,3 (19)	Hiihto, polkujuoksu 3,6 (8)	Talviuinti 4,5 (12)	Maastopyöräily 5,4 (12)
<b>10.</b>	Kalastus 5,6 (17)	Laskettelu, retkeily ja pidemmät vaellukset 3,1 (7)	Metsästys, retkeily ja pidemmät vaellukset 3,4 (9)	Avovesiuinti, laskettelu, retkeily ja pidemmät vaellukset 4,5 (10)

## 7 POHDINTA

Tässä pro gradu -tutkielmassa oli tavoitteena selvittää sosiodemografisten tekijöiden yhteyksiä luontoliikunnan harrastusaktiivisuuteen ja suosituimpiin luontoliikuntamuotoihin. Vastauksena tutkielman alussa esitettyihin kysymyksiin on mahdollista todeta, että sosiodemografisten ryhmien välillä oli luontoliikunta-aktiivisuudessa joitakin tilastollisesti merkitseviä eroja, jotka liittyivät mm. ikään, koulutukseen ja elämäntilanteeseen. Kymmenen suosituimman luontoliikuntamuodon osalta havaittiin, että eri sosiodemografissa ryhmissä harrastettiin yleisimmin samoja liikuntamuotoja (kävely, luonnossa oleskelu ja pyöräily), mutta muiden harrasteiden suosio eriytyi erityisesti iän ja asuinalueen mukaan. Tarkemmin eroja ja niiden mahdollisia syitä käsitellään seuraavissa luvussa.

### **Päätulokset**

Luontoliikunnan harrastusaktiivisuus oli yhteydessä vastaajien ikään, koulutukseen, elämäntilanteeseen ja asuinpaikkaan. Eri luontoliikuntamuotojen suosiossa puolestaan havaittiin eroja iän lisäksi asuinpaikan- ja alueen mukaisesti.

Nuorin ikäryhmä ilmoitti harrastavansa luontoliikuntaa aktiivisemmin, kuin iäkkäämmät vastaajaryhmät – erityisesti keski-ikässä luontoliikunnan harrastusaktiivisuus oli matalampaa. Kumppanin kanssa elävät ilmoittivat harrastavansa enemmän luontoliikuntaa, kuin yksin elävät. Lisäksi kotona asuvat, eli todennäköisesti nuoret vastaajat, liikkuvat enemmän, kuin perheelliset, todennäköisesti lähempänä keski-ikää olevat osallistujat. Havainto on yhtenevä aiemman tutkimuksen kanssa: Tangeland ym. (2013) sekä Melo ja Gomes (2017) raportoivat eräänlaisesta resurssien mukaisesta muutoksesta luontoliikunnassa ja muussa fyysisessä aktiivisuudessa elämän aikana.

Resursseilla viitataan mm. terveyteen, aikaan ja rahaan. Nuoruudessa monella on hyvä terveys, eikä palkkatyö tai perhe-elämän kiire vielä vie aikaa pois harrastamiselta. Keski-ikä ruuhkavuosina aika voi olla vähissä, vaikka muita resursseja harrastamiselle olisikin. Ikääntyessä aikaa harrastamiselle saattaa jälleen olla enemmän, mutta usein terveys tai jaksaminen tavalla tai toisella heikkenee.

Nuorten luontoliikunta-aktiivisuudesta on aiemmin ollut ristiriitaista näyttöä: osassa tutkimuksia heidän on todettu liikkuvan luonnossa muita ikäryhmiä vähemmän, toisissa taas enemmän (Lee ym. 2011). Neuvosen ja Tyrväisen (2020) tekemässä LUKE:n ulkoiluraportissa (n= 8673) suomalaisista 15–24-vuotiaista 25,8 prosenttia ilmoitti ulkoilevansa kahdesta kolmeen kertaa viikossa tai useammin. Nuorten osuus monta kerta viikossa luonnossa liikkuvissa oli muutamia prosentteja pienempi, kuin tutkimuksen vanhempien ikäryhmien (25–44- ja 45–65-vuotiaat). Suomalaisten nuorten ja nuorten aikuisten luontoliikunnan määristä ei kuitenkaan ollut LUKE:n raporttien lisäksi kovin paljoa tutkimustietoa saatavilla, ja esimerkiksi Sitran (2021) raportissa selvitettiin lähinnä aikuisten liikkumista.

Tällä aineistolla saadut tulokset puoltavat nuorten suurempaa luontoliikunnan määrää vanhempiin ikäryhmiin verrattuna. Nuorista (15–30-vuotiaat) noin kolmasosa vastasi liikkuvansa luonnossa paljon, vaikka paljon liikkumisen käsitettä ei LUKE:n viikoittaisten kertojen tavoin pystytty avaamaan tarkemmin. Koska osa vastaajista oli Suomen Ladun jäseniä, yksi tekijä saadun tuloksen taustalla voi olla heidän kenties muuta väestöä suurempi aktiivisuutensa luontoliikunnassa.

Elämäntilanteen mukaisessa tarkastelussa on aikaisemmin havaittu, että parisuhde voi motivoida liikkumaan luonnossa ja erityisesti vanhuudessa hyväkuntoisella kumppanilla on liikkeelle lähtemisen suhteen merkitystä (Environment and Forestry directorate 2021). Myös tässä tutkimuksessa havaittiin, että kumppanin kanssa asuvat ilmoittivat olevansa aktiivisempia luontoliikunnan harrastajia kuin yksinasuvat. Yhdessä elävät saattavat saada toisesta motivaatiota ja tukea liikkeelle lähtemiseen. Lisäksi luontoon voi olla turvallisemman tuntuista mennä yhdessä, kuin yksin.

Vastaajien ikä näkyi selvästi myös harrastusvalinnoissa: nuorin ikäryhmä suosi vauhdikkaampia liikuntamuotoja, kuten juoksua. Iäkkäimmät taas eivät harrastaneet kuormittavia, riskialttiita tai vauhdikkaita lajeja ainakaan yleisesti, eikä heidän suosituimpien lajien listallaan ollut esimerkiksi juoksua tai laskettelua, joita muissa ikäryhmissä harrastettiin. Tangeland ym. (2013) on raportoinut samankaltaisista ilmiöistä aiemmin: nuoruudessa on yleisempää kokeilla oman fyysisen jaksamisen ja uskaltamisen rajoja eri liikuntamuodoissa, ikääntyessä taas saatetaan haluta karsia turhat riskit pois ja keskittyä terveysliikkumiseen esimerkiksi sauvakävellen tai marjastaen ja sienestäen, kuten tuloksista huomattiin.

Nuoret harrastivat myös muista ikäryhmistä poiketen uudempia luontoliikuntalajeja, kuten frisbeegolfia. Iäkkäämmän ikäryhmän vastauksia taas kuvasi rauhallisuuden lisäksi myös perinteikkyyys – he ilmoittivat suosivansa maastohiihtoa. Kenties lajit, joita omassa nuoruudessa on alettu yhdessä harrastaa, säilyvät helpommin vanhuuteen. Vastaavasti taas uudet trendit eivät välttämättä houkuttele vanhempia harrastajia nuorten tavoin, jotka puolestaan muiden muotivirtausten tavoin kokeilevat uutta myös liikunnassa.

Eri liikuntamuotoja suosittiin Suomen eri osissa toisistaan poikkeavin tavoin: siinä missä Etelä-Suomessa asuvat harrastivat säännöllistä pyöräilyä muita yleisemmin, Itä- ja Pohjois-Suomessa hiihrettiin, metsästettiin ja kalastettiin. Taustalla vuodenaikasadonnoisissa harrastuksissa voi olla sääolot ja myös lämpenevät talvet. Esimerkiksi lumiolosuhteet näkyvät talvilajien harrastusmahdollisuuksissa ja voivat kaventaa niiden olosuhteita lämpiminä talvina itään ja pohjoiseen (Sievänen & Neuvonen 2009). Tässä yhteydessä on myös hyvä huomioida suurimman osan tämän tutkimusaineiston vastaajista olleen joko Uudeltamaalta tai muualta Etelä-Suomesta. Esimerkiksi hiihdon ja muiden talvilajien suosio voi näin ollen tällä aineistolla näyttäytyä erilaisena, kuin mitä se olisi ollut, jos vastaosa vastaajista olisi asunut etelän sijaan pohjoisessa tai idässä.

Olosuhteiden lisäksi on myös tavallista, että kaupungissa ja maaseudulla liikutaan toisiinsa nähden eri tavoin (Tangeland ym. 2013) Sitran (2021) suomalaisten luontosuhdetta käsittelevän kyselytutkimuksen mukaan maaseudulla liikuttiin luonnossa vähän enemmän, kuin taajamassa, yksittäisissä kaupungeissa tai pääkaupunkiseudulla. Luonnossa tapahtuva hyötyliikunta (kävely, pyöräily) oli yleisempää kaupungeissa, sen sijaan marjastus, sienestys, kalastus ja metsästys olivat suosituimpia maaseudulla. Nyt saadut tulokset peilautuvat aiempaan ulkomaiseen ja kotimaiseen tutkimukseen melko samoilla tuloksilla. Aiempaa kotimaista tutkimusta asuinalueiden ja monien lajien osalta oli tosin vielä olemassa melko vähän. Sitran (2021) raportissa muusta luontoliikunnasta, kuin edellä mainituista, puhutaan ”lähiluonnossa liikkumisena” erittelemättä sitä sen tarkemmin.

### **Tulokset suhteessa aikaisempaan tutkimusnäyttöön**

Kahma (2012) sekä Ahn ja Wonn (2022) raportoivat korkean koulutuksen ja keskiluokan tai sitä ylemmän yhteiskuntaluokan harrastavan luontoliikuntaa enemmän ja samankaltainen havainto tehtiin myös tässä tutkimuksessa. Tangelandin ym. (2013) ja Melon ym. (2017) resurssiajatusta voi soveltaa myös koulutustaustaan.

Korkeakoulutus voi mahdollistaa paremman palkkatason, alempi tutkinto tai kesken olevat opinnot taas asettavat usein tiettyjä rajoitteita taloudelle ja siten harrastuksiin käytössä oleville varoille. Matala koulutus on myös tekijä, joka voi vähentää luontoliikunnan aktiivisuutta tiedon tai asenteiden vuoksi (Ahn & Won 2022; Petrovic 2018)

Korkeakoulun käyneiden säännöllisesti harrastamat lajit, kuten laskettelu ja hiihto, vaativat sekä olosuhteita että varusteita. Välinekustannukset ja matkustaminen harrastuspaikoille voivatkin merkittävästi nostaa esimerkiksi maastohiihdon hintaa (Puroaho 2006, 126), mikä voi rajoittaa sen harrastamista tilanteissa, joissa henkilön taloudellinen tilanne on tiukka vaikkapa työttömyyden, yksinhuoltajuuden tai päätoimisen opiskelun vuoksi.

Tässä tutkimuksessa ei havaittu merkitseviä sukupuolieroja miesten ja naisten luonto-liikunta-aktiivisuudessa, kun kysyttiin, paljonko vastaaja arvioi harrastavansa luontoliikuntaa (paljon, vähän, kohtalaisesti). Havainto oli poikkeava aiempaan kansainväliseen tutkimusnäyttöön verrattuna (Tangeland ym. 2013). Sen sijaan kysyttäessä, millaisena luontoliikkujana vastaajat itseään pitivät, arvioivat miehet yli kaksinkertaisesti naisiin verrattuna, kuuluvansa himoliikkuihin. Tämän osalta tulos oli linjassa aiemman näytön kanssa.

Aiemmassa kotimaisessa tutkimuksessa sen sijaan naiset ovat olleet hieman miehiä aktiivisempia luontoliikkujia. Sitran luontosuhdetta tutkineen raportin (2021) mukaan osallistujista (n= 2245) naiset liikkuvat luonnossa enemmän, kuin miehet. Naisista 53 prosenttia vastasi liikkuvansa luonnossa päivittäin tai useamman kerran viikossa, miehistä puolestaan vastaava osuus oli 45 prosenttia. Myös Neuvosen ja Tyrväisen (2020) ulkoiluraportin mukaan naiset olivat hieman miehiä aktiivisempia ulkoilijoita (tutkimuksessa ulkoilulla viitattiin laajasti mm. retkeilyyn ja muuhun luontoliikuntaan).

Aktiivisuus kuitenkin myös vaihtelee lajikohtaisesti. Tavallista on mieltää luontoliikunta jokseenkin maskuliiniseksi: moni harrastusympäristö on lähtöisin esimerkiksi elinkeinon harjoittamisesta maaseudulla ja maanpuolustuksesta, jotka on klassisesti mielletty miesten töiksi. (Simula 2012, 63) Sitran (2021) raportissa tämä kävikin ilmi käytännössä: naiset olivat enemmistönä lähiluonnossa liikkumisessa ja hyötyliikunnassa, miehet puolestaan metsästyksessä ja kalastuksessa. Sienestyksen ja marjastuksen osalta naiset olivat vain hieman suuremmassa osassa.

Tämä voi osaltaan selittää nykyisinkin ilmenevää joidenkin lajien jakautumista enemmän miehille tai naisille. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi havaittiin, että miehet harrastivat kalastusta ja metsästystä yleisemmin kuin naiset, ja lisäksi pyöräilyn harrastamisessa havaittiin varsin suuri prosentuaalinen ero miesten hyväksi. Voikin olla, että kynnys on korkeampi liittyä sellaisten lajien pariin, joissa itse olisi vähemmistönä. Tämä voi pitää paikkansa erityisesti silloin, jos lajikulttuuriset toimintatavat ja asenteet ovat normittuneet hyvin mustavalkoisiksi.

Sukupuolten on myös havaittu hakevan liikunnasta eri asioita: miesten vastauksissa ovat aikaisemmissa tutkimuksissa toistuneet fyysinen kuormittavuus, kilpailullisuus ja itsensä haastaminen, naiset taas ovat maininneet psyykkisen hyvinvoinnin ja terveysliikunnan merkityksen tärkeiksi (Chowdhury 2012; Kondric ym. 2013). Tämän tutkimuksen tulosten miesten ja naisten suosituimpien lajien osalta voidaan katsoa tukevan tätä aiempaa tutkimusnäyttöä. Naiset harrastivat miehiä yleisemmin esimerkiksi avovesiuintia ja sauvakävelyä, miehet puolestaan esimerkiksi juoksua ja metsästystä. On kuitenkin myös hiihdon kaltaisia, miellelyhtymältään neutraaleja lajeja (Tangeland ym. 2013), joita suomalaiset harrastavat yleisesti sukupuolesta riippumatta.

Osassa sosiodemografisia ryhmiä oli eroavaisuuksia sukupuolten välillä myös ryhmän sisällä. Esimerkiksi yksin asuvien miesten havaittiin liikkuvan luonnossa naisia vähemmän, sen sijaan kumppanin kanssa asuttaessa miehet liikkuvat tyypillisesti naisia enemmän. Ei tosin voida sanoa varmaksi, oliko liikunta osa miesten elämää jo ennen ihmissuhdetta, vai sen myötä. Myös koulutusryhmien sisällä oli eroa sukupuolten välillä: ammattikoulun käyneet miehet vastasivat naisia useammin liikkuvansa luonnossa vähän.

### **7.3 Johtopäätökset**

Nyt saaduista tuloksista voidaan tulkita väestön tottumuksia ja preferenssejä koskien luonnossa liikkumista. Aiempaan tutkimukseen peilattuna tulokset olivat pääosin yhteneviä, joskin sukupuolten osalta aiempi kansainvälinen tutkimus on kuvannut tämän tutkimuksen tuloksista poiketen miesten olevan naisia aktiivisempia luonnossa liikkujia. Toisaalta myös sukupuolierot olivat esimerkiksi eri luontoliikuntalajien harrastamisen osalta melko pitkälti samassa linjassa aikaisemman näytön kanssa.

Tulosten tulkinnassa on huomioitava, että tarkasteltaessa yhtä sosiodemografista tekijää kerrallaan, ei voida tietää, mihin muihin ryhmiin vastaajat samanaikaisesti kuuluvat. Esimerkiksi nuoret liikkuvat eniten ja heidän voidaan olettaa olevan peruskoulutaustaisia ja kotona asuvia, jotka myös raportoivat liikkuvansa aktiivisesti. Kuitenkin samaan koulutusryhmään voi kuulua heidän lisäksi jopa kaikkein vanhimpia osanottajia, joille ylimmäksi tutkinnoksi on jäänyt kansakoulu. Lisäksi tuloksissa voi näkyä myös eri vastaajaryhmien määrät verrattuna toisiinsa: nuorin vastaajaryhmä oli nyt pienin, joten useiden sosiodemografisten ryhmien tuloksissa, painottuvat todennäköisesti nyt enemmän vanhempien ikäryhmien vastaukset.

Jotta eri sosiodemografisista ryhmistä olisi saatu hieman tarkempi kuva, tehtiin myös useamman muuttujan ristiintaulukointeja. Niistä selvisi esimerkiksi, että yksin asuvien ja matalammin koulutettujen keskuudessa miehet ilmoittivat liikkuvansa vähemmän kuin naiset. Lisäksi suuralueen mukaan tarkasteltuna Helsinki-Uusimaalla miehet ilmoittivat naisia useammin kuuluvansa vähän luonnossa liikkuviin.

Tuloksia tulkittaessa on myös huomioitava vastaajien mahdollinen valikoituminen: on varsin todennäköistä, että monet Suomen Ladun jäsenvastaajat ovat sukupuolesta tai iästä rippumatta aktiivisia luontoliikunnan harrastajia. Tämä voi esimerkiksi vaikuttaa siihen, että tulokset naisten ja miesten luontoliikunta-aktiivisuudesta olivat tässä aineistossa melko samankaltaisia. Lisäksi Sitran (2021) sekä Neuvosen ja Tyrväisen (2020) tutkimuksissa sukupuolen aikaansaamat erot eivät muutenkaan olleet suomalaisten keskuudessa suurimpia luontoliikunnan harrastamista jakavia tekijöitä.

Vastausvaihtoehtoja oli luontoliikunta-aktiivisuutta kysyttäessä kolme (paljon, kohtalaisesti, vähän). Näin ollen vastaukset ovat ensinnäkin osallistujien omia arvioita ja toisekseen niistä puuttuu yksityiskohtaisempi informaatio. Jollekulle kerta viikossa voi olla paljon liikuntaa, toiselle taas vähän eli on haastavaa sanoa, miten vastaajat ovat kysymyksen vaihtoehtoja tulkinneet. Tuloksiin olisi voinut tuoda tarkkuutta ja luotettavuutta, jos aineiston keruussa olisi käytetty validoituja, aikaisemmissa tutkimuksissa käytettyjä mittareita ja kysyty mm. luontoliikunnan määrää viikoittaisissa kerroissa mitaten.

Saatuja tuloksia on mahdollista hyödyntää luontoliikuntapalveluiden suunnittelussa ja kohdentamisessa eri väestöryhmille. Esimerkiksi aiemmin mainituissa terveydenhuollon käyttämissä ja Sipoossa kokeilluissa luontoliikuntaresepteissä (Mickos 2021), mielekkäitä



ohjattuja harrasteita voitaisiin tarjota osallistujille paremmin ja siten edistää heidän liikuntamotivaatiotaan ja mahdollisesti reseptistä saatavaa hyötyä.

Samoin tietoa eri väestöryhmien liikkumisesta on mahdollista käyttää koulutussisältöjen toteuttamisessa esimerkiksi toisen asteen opinnoissa tuleville liikuntaneuvojille tai korkeakouluissa liikunnan ohjaajille. Niistä valmistetaan ohjaamaan liikuntaa erilaisille, toisistaan poikkeaville asiakasryhmille. Tällöin voi olla erityistä hyötyä ymmärtää, millainen luontoliikunta motivoi nuoria, tai millaista lajivalikoimaa voitaisiin hyödyntää ikäihmisten parissa.

### **Tutkimuksen heikkoudet ja vahvuudet**

Tutkimuksen kehityskohteiksi voidaan katsoa mittareiden pätevyyttä kuvaava validiteetti, jota jo aiemmin käsiteltiin ja se koski erityisesti luontoliikunta-aktiivisuutta koskeneita kysymyksiä. Osaan luontoliikuntalajeista ei riittänyt säännöllisiä harrastajia kovin montaa ja niiden yhdistäminen muihin lajeihin tai poisjättäminen olisi puolestaan voinut antaa jossakin määrin väärän kuvan tuloksista.

Näin ollen osa eroista, joita eri sosiodemografisten ryhmien välillä lajien harrastamisessa havaittiin, on vain suuntaa antavia, eikä niitä voida varmuudella yleistää. Tämä varoitus koskee erityisesti suosituimpien lajien listan loppupäätä ja lajeja, joissa säännöllisiä harrastajia oli vähän. Useissa luontoliikuntamuodoissa säännöllisten harrastajien määrä oli kuitenkin riittävä myös tilastollisten vertailujen näkökulmasta.

Aiheen valinta onnistui siinä mielessä hyvin, että aiempaa tutkimusta oli jo jonkin verran käytettävissä kirjallisuuskatsaukseen, mutta toisaalta aihe ei myöskään ollut aivan yli tutkittu Suomessa tai kansainvälisesti. Esimerkiksi juuri aiemmin mainitusta, nuorimmasta osallistujaryhmästä saatiin nyt lisää tietoa.

Kirjallisuuden avulla oli mahdollista paitsi perustella aihevalintaa, myös taustoittaa tuloksia ja peilata niitä aiempiin kotimaisiin ja kansainvälisiin tuloksiin, mikä vahvisti tekijän aihepiiriin kohdistuvaa asiantuntemusta. Tutkielmaan valmiina saatu aineisto oli vastaajien määrän ja sosiodemografisten tekijöiden suhteen varsin laaja ja monipuolinen, mikä osaltaan antoi mahdollisuuksia verrata tässä saatuja tuloksia aiempiin tutkimuksiin.

## 7.5 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimuksia olisi kiinnostavaa kohdistaa etenkin niihin sosiodemografisiin ryhmiin, jotka eivät liiku tai liikkuvat vain vähän luonnossa. Niitä olivat tämän tutkimuksen tuloksissa paitsi keski-iässä olevat ja perheelliset, myös esimerkiksi yksin asuvat ja vähemmän koulutetut. Kahden jälkimmäisen osalta erityisesti miesten luontoliikunnan aktiivisuus oli matalampaa.

Jotta luontoliikuntaa sen eri muodoissa olisi mahdollista tarjota mm. eri ikäisille ja elämänvaihetta eläville, olisi hyvä tutkia vielä tarkemmin mittarein esimerkiksi yllä mainittujen ryhmien luontoliikunnan määrällisiä tottumuksia ja kenties selvittää laadullisin menetelmin ihmisten kokemuksia ja syitä vähäiselle luontoliikunnalle. Pelkkä liikuntapalveluiden olemassaolo ei ole hyödyllistä, jos ihmiset eivät kuitenkaan eri syistä halua käyttää niitä. Lisätietoa keräämällä voitaisiin mm. suunnitella sopivaa ohjattua luontoliikuntaa tai tarjota harrastuspuitteita paikoissa, jotka madaltavat osallistumisen kynnyksiä. Näin voitaisiin luontopohjaisten ratkaisujen avulla pyrkiä tasaamaan liikkumisvajetta väestössä ja edistää siten terveyttä (Lyytimäki ym. 2019).

Toisaalta myös muuttuvan ympäristön ja sen muovaamien harrastusmahdollisuuksien näkökulmasta talvilajien, kuten hiihdon, saavutettavuutta maantieteellisesti nyt ja tulevaisuudessa voisi olla merkityksellistä selvittää. Hiihto vaikuttaa edelleen olevan varsin yleisesti harrastettu ja siten kansainterveystieteellisesti merkittävä liikuntamuoto, mutta lämpenevissä talvissa sen harrastamisen olosuhteet ovat uhattuina.

## LÄHTEET

- Abdullahi, K.B. 2019. Socio-Demographic Statuses: Theory, Methods, and Applications. Preprints.org 2019, 2019020051. <https://doi.org/10.20944/preprints201902.0051.v2>. Abdullahi, K.B. Socio-Demographic Statuses: Theory, Methods, and Applications. Preprints.org 2019, 2019020051. <https://doi.org/10.20944/preprints201902.0051.v2.Copy>
- Ahn, Y. & Won, J. 2022. Built Environment and Outdoor Leisure Activity under the Individual Time Budgets. Sustainability Journal. 14 (18), 11151. DOI: <https://doi.org/10.3390/su141811151>
- Barton, Jo & Pretty, Jules. (2010.) What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. Environmental science & technology. 10 (44), 3947-55. DOI: 10.1021/es903183r
- Bedimo-Rung, A., Mowen, A. & Cohen, D. 2005. The significance of parks to physical activity and public health: a conceptual model. Journal of Preventive Medicine. 2 (2), 159-168. DOI: 10.1016/j.amepre.2004.10.024
- Belcher, B., Berrigan, D., Dodd, K., Emken, B., Chou, C-P. & Spuijt-Metz, D. 2011. Physical Activity in US Youth: Impact of Race/Ethnicity, Age, Gender, & Weight Status. Journal of Science Sports Exercise. 12 (42).
- Breunig, M., O'Connell, T., Todd, S., Anderson, L. & Young, A. 2010. The Impact of Outdoor Pursuits on College Students' Perceived Sense of Community. Journal of Leisure Research. 42 (4), 551–572. DOI: <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950218>
- Butt, J., Weinberg, R. Breckon, J. & Randal, C. Adolescent Physical Activity Participation and Motivational Determinants Across Gender, Age, and Race. Journal of Physical Activity and Health, 8 (8), 1074-1083. DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.8.8.1074>
- Borodulin, K., Vallinoja, P. & Koivusalo, M. (2016.) Epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikunnan ennustajat, kustannukset ja ohjaustoimet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja: 24/2016. Viitattu: 30.3.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016101024926>
- Bourdieu, P. 1986. Distinction – A social critique of the judgement of taste. Reprinted 2010. London: Routledge. 97–244. E-kirja.

- Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T. & Pullin, A. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health* 10, 456. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
- Brown, Gladwell, V\*., D., Wood, C. & Barton, J. (2012.) The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine* 2 (1), 3. DOI: 10.1186/2046-7648-2-3
- Buckley, R. & Brough, P. (2017.) Nature, Eco, and Adventure Therapies for Mental Health and Chronic Disease. *Frontiers in Public Health* 5. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00220>
- Cacioppo, J., Tassinary, L. & Berntson, G. (2007.) *Handbook of psychology*. 3.painos. Cambridge University Press: Cambridge, 304.
- Calogiuri, G., Patil, G.G. & Aamodt, G. Is Green Exercise for All? A Descriptive Study of Green Exercise Habits and Promoting Factors in Adult Norwegians. *International Journal of Environmental Research Public Health* 11 (13). DOI:10.3390/ijerph13111165
- Chowdhury, R. 2012. Examining reasons for participation in sport and exercise using the physical activity and leisure motivation scale (palms). School of social science and psychology. Faculty of Arts, Education and Human Development. Victoria University. Väitöskirja. Viitattu: 1.4.2023. [https://vuir.vu.edu.au/19943/1/Debadeep\\_RoyChowdhury.pdf](https://vuir.vu.edu.au/19943/1/Debadeep_RoyChowdhury.pdf)
- Dahle, B. 2003. Norwegian “Friluftsliv”— “Environmental Education” as a Lifelong Communal Process. U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Rocky Mountain Research Station. 247-252. Science and stewardship to protect and sustain wilderness values: Eighth World Wilderness Congress symposium.
- Droomers, M. 2001. Educational level and decreases in leisure time physical activity: predictors from the longitudinal GLOBE study. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 8 (55), 562-568.
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L, Gregory, M., Dettweiler, U., Ingles, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 6 (16), 937.
- Eime, M., Charity, M., Harvey, J. & Payne, W. (2015.) Participation in sport and physical activity: associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC Public Health* volume 15, 434. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1796-0>

- European Commission. 2022. New Eurobarometer on sport and physical activity shows that 55% of Europeans exercise\*. Viitattu: 25.3.2023. [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip\\_22\\_5573](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_22_5573)
- Gaspar De Matos, M., Santos, A., Fauvelet, C., Marta, F., Evangelista, E., Ferreira, J., Moita, M., Conibeir, T. & Mattila, M. (2017.) Surfing for Social Integration: Mental Health and Well-Being promotion through Surf Therapy among Institutionalized Young People. *Journal of Community Medicine & Public Health Care*, 4: 026. DOI: 10.24966/CMPH-1978/100026
- Gladwell, V\*, Brown, D., Wood, C. & Barton, J. (2012.) The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine* 2 (1), 3. DOI: 10.1186/2046-7648-2-3
- Ghimere, R., Green, G., Cordell, H. & Poudyal, N. 2014. An analysis of perceived constraints to outdoor recreation. *Sagamore Venture Journals*. 32. Viitattu 10.4.2023. [https://www.researchgate.net/publication/270889040\\_An\\_analysis\\_of\\_perceived\\_constraints\\_to\\_outdoor\\_recreation](https://www.researchgate.net/publication/270889040_An_analysis_of_perceived_constraints_to_outdoor_recreation)
- Golden, S., Wand, G., Malhotra, S., Kamel, I. & Horton, K. (2011.) Reliability of hypothalamic-pituitary-adrenal axis assessment methods for use in population-based studies. *Eur Journal of Epidemiology* 26(7), 511–25. DOI: 10.1007/s10654-011-9585-2
- Hankonen, N., Heino, M., Kujala, E., Hynynen, S., Absetz, P., Araujo-Soares, V., Borodulin, K. & Haukkala, A. What explains the socioeconomic status gap in activity? Educational differences in determinants of physical activity and screentime. *BMC Public Health Open Journal*, 17, 144. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3880-5>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014.) Annual Review of Public Health 35, 207-228. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth032013-182443>
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. E-kirja. Edita. Viitattu 2.4.2023.
- Hillson, M., Panter, J. & Jones, A. 2005. Equity of access to physical activity facilities in an English city. *Preventive Medicine*. 4 (46), 303-307. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.11.005>
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Graduryhmä 18.2.2009. Luentodiat. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.4.2023. [http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf)

- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Äpyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30, 19–28. Viitattu 20.3.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3>
- ISPO. 2021. Outdoor consumer report 2021. Deloitte & OutDoor by ISPO. Viitattu 16.3.2023. [https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/Outdoor\\_Consumer\\_Report\\_2021.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/Outdoor_Consumer_Report_2021.pdf)
- Jensen, T. 2021. Ahdistus helpottaa, maisema avartaa mielen – näin luonto vaikuttaa terveyteemme. Yleisradio. Viitattu 3.3.2023. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2021/02/12/ahdistus-helpottaa-maisema-avartaa-mielen-nain-luonto-vaikuttaa-terveyteemme>
- Jensen, C. & Guthier, S. Outdoor recreation in America. 79-124. 6. Painos. Human Kinetics. Illinois.
- Jämsä, J., Fagerholm, N., Eilola, S. & Arki, V. (Unpublished manuscript) Nature's eudaimonic wellbeing benefits to Turku inhabitants and links to cultural ecosystem services - creative writing and map-based survey as methods. Väitöskirja.
- Kahma, N. (2012.) Sport and social class: The case of Finland. *International Review for the Sociology of Sport* 1 (47), 113-130. DOI: 10.1177/1012690210388456
- Kelly, J.R. 1996. Leisure. P. 25. 4. painos. Sagamore Publishing LLC, 2012. E-kirja. Illinois. Viitattu: 14.4.2023
- Ketokivi, M. 2015. Tilastollinen päättely ja tieteellinen argumentointi – toinen laitos. E-Kirja. Helsinki. Gaudeamus. Viitattu 1.4.2023.
- Kondrick, M., Sindik, J., Furjan-Mandic, G. & Schiefeler. 2013. Participation Motivation and Student's Physical Activity among Sport Students in Three Countries. *Journal of Sport Science and Medicine*, 1 (12), 10-18. DOI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761756/>
- Korpela, K. & Kinnunen, U. (2010.) How Is Leisure Time Interacting with Nature? Related to the Need for Recovery from Work Demands? Testing Multiple Mediators. *Leisure Sciences an Interdisciplinary Journal* 1 (33), 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400.2011.533103>
- Lee, A. & Maheswaran, R. 2011. The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence. *The Journal of Public Health*, 2 (33), 212-222. DOI: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdq068>

- Lindström, M., Hanson, B.S. & Ostberg, P.O. 2001. Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social Science Medicine Journal*. 3 (52), 441–451.
- Loman, T. (2015.) *Ruokatottumukset, liikunta ja paino: sosioekonomiset erot ja muutokset*. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, Hjelt-instituutti, Kansanterveystieteen osasto. Väitöskirja. Viitattu: 3.4.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1233-0>
- Lyytimäki, J., Aittasalo, M., Aro, R., Kokko, S., Paloniemi, R., Sandberg, B., & Tapio, P. (2019.) Liikkumisvajeen luontopohjaiset ratkaisut ja ongelmat. *Alue ja ympäristö*, 48 (2), 99–105.
- Manferdelli, G., La Torre, A. & Codella, R. 2019. Outdoor physical activity bears multiple benefits to health and society. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 5 (59), 868–879. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30650943/>
- Melo, R. & Gomes, R. 2017. Nature sports participation: Understanding demand, practice profile, motivations and constraints. *European Journal of Tourism Research*, 16, 108-135. DOI: <https://doi.org/10.54055/ejtr.v16i.281>
- Metsähallitus. (15.3.2022.) *Luonto ja terveys*. Viitattu: 1.4.2023: <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/>
- Mickos, A. (5.2.2020.) *Metsä perustason sosiaali- ja terveyspalveluissa*. Terveyttä Metsästä-seminaari [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JvEglY3VIJI&t=17513s>
- Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013: 10. Viitattu 12.3.2023. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mäkinen, J. (toim.) *Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen* 2018. KIHU. Viitattu 27.2.2023. [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019\\_jar\\_aikuisvest\\_sel71\\_85829.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf)
- Neuvonen, M. & Tyrväinen, L. 2022. *Tutkimustulostietokannat. Ulkoilu*. Luonnonvarakeskus. Viitattu 14.3.2023. <https://px.luke.fi/PxWeb/pxweb/fi/Ulkoilu>
- Neuvonen, M. & Tyrväinen, L. 2021. *Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi* 3. Luonnonvarakeskus. Viitattu 14.3.2023. <https://www.luke.fi/fi/projektit/lvvi3p>

- Kirjonen, J. 1992. Leikisti tosissaan: ihmisen, luonnon ja liikunnan suhteen tarkastelua. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle. (toim.) Ihminen – luonto – liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81, 28–37.
- Kivelä, S. 2022. Taloudellinen asema ja koulutus vaikuttavat liikkumiseen. Yleisradio. Viitattu 3.3.2023. <https://yle.fi/aihe/a/20-10001972>
- KvantiMOTV. 2008. Menetelmä tietovarasto. Mittaaminen: mittarin luotettavuus. Viitattu 10.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>
- Oksanen, M. (2021) Sivistys ja valistus luontosuhteessa. Teoksessa Haverinen, R., Mattila, K., Neuvonen, A., Saramäki, R. & Sillanaukea, O. (toim.) Ihminen osana elonkirjoa. Luontosuhteet, luontokäsitykset ja sivistys kestävyyskriisin aikakaudella, 115. Viitattu 4.4.2023. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/sitra-ihminen-osana-elonkirjoa.pdf>
- Outdoor Foundation. 2021. Outdoor participation trends report 2021. Viitattu 1.3.2023. <https://outdoorindustry.org/wp-content/uploads/2015/03/2021-Outdoor-Participation-Trends-Report.pdf>
- Outdoor recreation – understanding the drivers of participation: research. 2021. Scottish government publication – research and analysis. Ministry of Environment and land reform. Viitattu 25.3.2023. <https://www.gov.scot/publications/understanding-drivers-participation-outdoor-recreation-scotland/pages/6/>
- Palomäki, S., Kukko, T., Kaseva, K., Salin, K., Lounassalo, I., Yang, X., Rovio, S., Pahkala, K., Lehtimäki, T., Hirvensalo, M., Raitakari, O. & Tammelin, T. 2022. Parenthood and changes in physical activity from early adulthood to mid-life among Finnish adults. *Scandinavian Journal of Medical Science in Sports*, 5 (33), 1–11. DOI: 10.1111/sms.14293
- Paloniemi, R., Tiitu, M., Viinikka, A., Vikström, S. & Furman, E. (2017.) Luonto edistämään terveyttä myös kaupungissa. Suomen ympäristökeskus. SYKE Policy Brief - Näkökulmia ympäristöpolitiikkaan (2014-). Viitattu 20.3.2023. <http://hdl.handle.net/10138/215209>
- Park, B., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2009.) The physiological effects of Shinrin-Yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental health and preventive medicine*. 1 (15), 18–26. 10.1007/s12199-009-0086-9
- Parra-Camacho, D\*, Alonso Los Santos, M. & Gonzales-Serrano, M. 2020.



- Amateur Runners' Commitment: An Analysis of Sociodemographic and Sports Habit Profiles. *International Journal of Environmental research and public health*. 3 (17), 925. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030925>
- Pasanen, T. & Korpela, K. (2015). Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta & Tiede*, 52 (4), 4–9.
- Petrovic, D., Mestral, C., Bochud, M., Bartley, M., Kivimäki, M., Vineis, P., Mackenback, J. & Stringhini, S. (2018.) The contribution of health behaviors to socioeconomic inequalities in health: A systematic review. *Preventive Medicine* 113, 15–31. DOI: 10.1016/j.ypmed.2018.05.003
- Puciato, D. 2019. Sociodemographic Associations of Physical Activity in People of Working Age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12 (16), 2134. DOI: 10.3390/ijerph16122134
- Puhakka, R., Pitkänen, K. & Siikamäki, P. (2017.) Tutkimus suojelualueiden terveyst ja hyvinvointivaikutuksista. The health and well-being impacts of protected areas in Finland. *Journal of Sustainable Tourism* 25,1830–1847.
- Pulkkinen, K., Mäki-Opas, T., Valkeinen, H., Prättälä, R. & Borodulin, K. 2013. Educational differences in self-rated physical fitness among Finns. *BMC Public Health*, 1 (13), 163. DOI: [10.1186/1471-2458-13-163](https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-163)
- Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. *Jyväskylä studies business and economics* 52. Väitöskirja. Viitattu 11.4.2023. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13217>
- Rapp, I. & Schneider, B. 2013. The impacts of marriage, cohabitation and dating relationships on weekly self-reported physical activity in Germany: A 19-year longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 98, 197–203.
- Rohkeasti luontoon! Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen (2016.) Metsähallitus. Julkaisuja. Viitattu: 10.4.2023. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/rohkeasti-luontoonjulkaisu.pdf>
- Salin, K., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Magnussen, CG., Yang, X., Hutri-Kähönen, N., Viikari, J., Raitakari, O., Telama, R., & Tammelin, T. (2018). Associations of partnering transition and socioeconomic status with a four-year change in daily steps among Finnish adults. *Scandinavian Journal of Public Health*. DOI: 10.1177/1403494818807558

- Scottish government. 2021. Environment and Forestry Directorate. Viitattu: 10.6.2023.  
<https://www.gov.scot/about/how-government-is-run/directorates/environment-and-forestry/>
- Saez, I., Solabarrieta, J. & Rubio, I. 2021. Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relationship with Gender, Amount of Activities, and Sport Satisfaction. *Sport Psychology and Sustainable Health and Well-being*, 6 (13), 3183. DOI: <https://doi.org/10.3390/su13063183>
- Shanahan, D., Bush, R., Gaston, K., Lin, B., Dean, J., Barber, E. & Fuller, R. (2016.) Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Scientific Reports* 6, 28551. DOI: <https://doi.org/10.1038/srep28551>
- Shaw, B., Liang, J., Krause, N., Gallant, M. & McGeever, K. 2010. Age Differences and Social Stratification in the Long-Term Trajectories of Leisure-Time Physical Activity. *The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 6 (65), 756-766. DOI: 10.1093/geronb/gbq073
- Statistics Norways. 2021. Statistisk sentralbyrå. Sports and outdoor activities, survey on living conditions. Viitattu 12.2.2023. <https://www.ssb.no/en/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-friluftsliv-levekarsundersokelsen>
- Siahpush, M., Spittal, M., & Singh, G. K. (2007). Association of smoking cessation with financial stress and material well-being: results from a prospective study of a population-based national survey. *American journal of public health* 12 (97), 2281–2287. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2006.103580>
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2009. Ilmastonmuutos vaikuttaa suomalaisten talviharrastuksiin. *Hiihtoliiton uutiset*. Hiihtoliitto. Viitattu: 12.4.2023. <https://arkisto.hiihtoliitto.fi/maastohiihto/uutiset/ilmastonmuutos-vaikuttaa-suomalaisten-talviharrastuksiin/>
- Simula, M. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. *Studies in Sport, Physical education, and Health*. Väitöskirja, 36, 63, 163. Viitattu: 1.4.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37961/9789513947552.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Shuval, K., Li, Q., Kelley, P. & Tchernis, R. 2017. Income, physical activity, sedentary behavior, and the 'weekend warrior' among U.S. adults. *Preventive Medicine Journal*. 103, 91-97.

- Stalsberg, R. & Pedersen, A.V. 2010. Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. 3 (20), 368–383.
- Suomalaisten luontosuhteet. (2021) Kyselytutkimus.  
Sitra ja Kantar TNS. Viitattu 2.3.2023. [https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten\\_luontosuhteet\\_tutkimusraportti\\_v2.pdf](https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten_luontosuhteet_tutkimusraportti_v2.pdf)
- Suomen Latu. 2023. Järjestön esittely. Strategia. Viitattu 1.6.2023. <https://www.suomenlatu.fi/tietoa-meista-2/jarjeston-esittely/strategia.html>
- Suzuki, R. & Holahan, C. (2004.) Adulthood Predictors of Health Promoting Behavior in Later Aging. The International Journal of Aging and Human Development 4 (58), 289-313. DOI: 10.2190/PHGY-JGE5-YB7X-12E4
- Takalo, T. 2013. Massaliikuntatapahtuman osallistujaryhmät ja osallistumisen motiivit. Kainuun rastiviikko ja suunnistuksen MM-kilpailut 2013. Studies in sport, physical education and health 223. Väitöskirja. Viitattu 11.4.2023. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/13217>
- Tangeland, T., Oystein, A. & Odden, A. The Socio-Demographic Influence on Participation in Outdoor Recreation Activities – Implications for the Norwegian Domestic Market for Nature-Based Tourism. Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism. 3 (13), 190-207. DOI: <https://doi.org/10.1080/15022250.2013.819171>
- Telama, R. 1992. Luontoliikunnan motivaatio: luonto liikunnan harrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.). Ihminen – luonto – liikunta, 61–77. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Jyväskylä.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Eriarvoisuus. Viitattu 5.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus>
- Tilastopalvelut. 2023. Jyväskylän yliopisto. Luento 15.4.2023.
- Trochtova, L., Pospisil, J. & Pospisilova H. 2021. The role and importance of outdoor leisure activities on the change of values: Impacts on personal development and education. 15th International Technology, Education and Development Conference. Viitattu 24.3.2023. DOI: 10.21125/inted.2021.1090
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyt Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2:2023. Viitattu 10.4.2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

- Tyrväinen, L. 2021. Suomalaisten ulkoiluaktiivisuus säilynyt korkeana – luontoalueet entistä aktiivisemmassa ja monipuolisemmassa käytössä. Luonnonvarakeskus. Seurantajulkistus. Viitattu: 1.4.2023. <https://www.luke.fi/fi/seurannat/luonnon-virkistyskayton-valtakunnallinen-inventointi-lvvi/suomalaisten-ulkoiluaktiivisuus-sailynt-korkeana-luontoalueet-entista-aktiivisemmassa-ja-monipuolisemmassa-kaytossa>
- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja C, oppimateriaalit 22. Viitattu 10.4.2023. [https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen\\_aineiston\\_k%C3%A4sittelyn\\_ja\\_tulkinnan\\_perusteita\\_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen_aineiston_k%C3%A4sittelyn_ja_tulkinnan_perusteita_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Upphoff, E., Pickett, K., Cabieses, B., Small, N. & Wright, J. A systematic review of the relationships between social capital and socioeconomic inequalities in health: a contribution to understanding the psychosocial pathway of health inequalities. International Journal for Equity in Health, 12, 54. DOI: <https://doi.org/10.1186/1475-9276-12-54>
- Urban Green Space Interventions and Health: A review of impacts and effectiveness. (2017.) World Health Organization. Julkaisut. Viitattu 2.4.2023. [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0010/337690/FULL-REPORT-forLLP.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/337690/FULL-REPORT-forLLP.pdf)
- Verity, C. & Mackintosh, C. (2014). Reconomics: The Economic Impact of Outdoor Recreation in the UK: The Evidence. Sport and Recreation Alliance Publications: London, UK. Viitattu 2.4.2023. <http://sramedia.s3.amazonaws.com/media/documents/7bbac57d-977f-4077-960ee54ee55b4653.pdf>
- Vuolle, P. 2003. Ympäristökasvatus, elämyspedagogiikka, luontoliikunta – Kasvaa kestäväan kehitykseen. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 887. Seminaari Kolin kansallispuistossa 18.–19.4.2002. Teoksessa L. Loven (toim.) Ympäristökasvatus. Saarijärvi: Joensuun tutkimuskeskus, 10–16.
- Yijun Zhang, Y., Mavoa, S., Zhao, J., Raphael, D. & and Smith, S. (2020). The Association between Green Space and Adolescents' Mental Well-Being: A Systematic Review. International Journal of Public Health, 18 (17), 6640. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph1718664>

LIITE 1.

Taulukko 1. Erot luontoliikunta-aktiivisuudessa sukupuolen ja ikäryhmien mukaisissa ryhmissä

	Sukupuoli		15–30- vuotiaat	31–45- vuotiaat	46–60- vuotiaat	61+ vuotiaat
Millaisena ulkoilijana pidät itseäsi?	1. Naiset	Paljon Kohtalaisesti Vähän				
	2. Miehet	Paljon Kohtalaisesti Vähän			2 > 1	

Taulukko 2. Erot luontoliikunta-aktiivisuudessa sukupuolen ja koulutuksen mukaisissa ryhmissä

	Suku- puoli		Perus- koulu	Ammatti koulu/ opisto	Lukio	Korkea- koulu
Millaisena ulkoilijana pidät itseäsi?	1. Naiset	Paljon Kohtalaisesti Vähän				
	2. Miehet	Paljon Kohtalaisesti Vähän		2 > 1 2 > 1		

LIITE 2.

Taulukko 3. Erot luontoliikunta-aktiivisuudessa sukupuolen ja elämäntilanteen mukaisissa ryhmissä

	Sukupuoli		Asun kotona vanhemmilla	Asun yksin	Asun kumppanin kanssa	Perhe
Millaisena ulkoilijana pidät itseäsi?	1. Naiset	Paljon Kohtalaisesti Vähän			1 > 2	
	2. Miehet	Paljon Kohtalaisesti Vähän		2 > 1		

Taulukko 4. Erot luontoliikunta-aktiivisuudessa sukupuolen ja asuinalueen mukaisissa ryhmissä

	Sukupuoli		Keskusta	Lähiö	Maaseutu
Millaisena ulkoilijana pidät itseäsi?	1. Naiset	Paljon Kohtalaisesti Vähän			1 > 2
	2. Miehet	Paljon Kohtalaisesti Vähän			

LIITE 3.

Taulukko 5. Erot luontoliikunta-aktiivisuudessa sukupuolen ja suuralueen välisissä ryhmissä

	Sukupuoli		Helsinki- Uusimaa	Etelä- Suomi	Länsi- Suomi	Itä- ja Pohjois- Suomi
Millaisena ulkoilijana pidät itseäsi?	1. Naiset	Paljon Kohtalaisesti Vähän				
	2. Miehet	Paljon Kohtalaisesti Vähän	2 > 1			

LIITE 4.

Taulukko 6. Suosituimmat luontoliikuntamuodot sukupuolten keskuudessa

Liikuntamuoto	$\chi^2$ -testi (p-arvo)	Z-testi (p<0,05)	
		1. Naiset	2. Miehet
Kävely	0,001	1>2	
Oleskelu luonnossa	0,001	1>2	
Sienestys, marjastus, hortoilu	0,001	1>2	
Pyöräily	0,056		
Sauvakävely	0,001	1>2	
Päiväretkeily	0,001		
Juoksu	0,027		2>1
Hiihto	0,574		
Avovesiuinti	0,015	1>2	
Retkeily ja pidemmät vaellukset	0,236		
Kalastus	0,001		2>1
Metsästys	0,001		2>1



LIITE 5.

Taulukko 7. Suosituimmat luontoliikuntamuodot koulutusryhmien keskuudessa

Liikunta- muoto	$\chi^2$ -testi (p- arvo)	Z-testi (p<0,05)			
		1.Perus- /kansakoul u n= 66	2.Ammatti koulu/ opisto n= 329	3.Lukio n= 152	4.Korkea koulu n= 457
Kävely	0,096				4>1
Oleskelu luonnossa	0,348		2>3		4>3
Sienestys, marjastus, hortoilu	0,010				
Pyöräily	0,265				
Sauvakävely	0,001		2>3,4		
Päiväretkeily	0,001				4>2,3
Juoksu	0,001				4,3,1>2
Hiihto	0,102				
Avovesiuinti	0,028				
Retkeily ja pidemmät vaellukset	0,001				
Kalastus	0,032	1>3,4			
Metsästys	0,638				
Maastopyöräily	0,087				4,3,1>3
Soutu	0,013	1>2,3,4			
Talviuinti	0,056				
Laskettelu	0,001				4>2
Polkujuoksu	0,083				

LIITE 6.

Taulukko 8. Suosituimmat luontoliikuntamuodot ikäryhmien keskuudessa

Liikuntamuoto	$\chi^2$ -testi (p- arvo)	Z-testi (p<0,05)			
		1. 15-30 vuotta n= 66	2. 31-45 vuotta n= 329	3. 46-60 vuotta n= 152	4. 61+ vuotta n= 457
Kävely	0,252				4,1>2
Oleskelu luonnossa	0,014				4>1,2
Sienestys, marjastus, hortoilu	0,001				4>1
Pyöräily	0,001				
Pyöräily	0,047				
Juoksu	0,001	1,2>3,4		3>4	
Päiväretkeily	0,001		2>4		
Sauvakävely	0,001				4>1,2,3
Hiihto	0,001				4>2,3
Avovesiuinti	0,010				
Laskettelu	0,001	1>3,4	2>4		
Maastopyöräily	0,001		2,3>4		
Retkeily ja pidemmät vaellukset	0,001	1>4			
Kalastus	0,019				
Metsästys	0,003				
Frisbeegolf	0,001	1>2,3,4			

LIITE 7.

Taulukko 9. Suosituimmat luontoliikuntamuodot muodot elämäntilanteiden välillä

Liikunta- muoto	$\chi^2$ -testi (p- arvo)	Z-testi (p<0,05)			
		1.Kotona vanhempien kanssa n= 51	2.Yksin n= 233	3.Asun kumppanin kanssa n= 278	4.Perhe n= 110
Kävely	0,001			3>1,4	
Oleskelu luonnossa	0,001			3>2,4,1	
Sienestys, marjastus, hortoilu	0,001			3>1,2,4	
Pyöräily	0,031			3>1,2,4	
Sauvakävely	0,001				
Päiväretkeily	0,051				
Juoksu	0,001			3>2	
Hiihto	0,001			3>2	
Avovesiuinti	0,082				
Retkeily ja pidemmät vaellukset	0,002				
Kalastus	0,007				
Laskettelu	0,001				
Polkujuoksu	0,031				
Metsästys	0,013				4>2
Maasto pyöräily	0,001				4>2,3
Frisbeegolf	0,001				
Talviuinti	0,569				

## LIITE 8.

Taulukko 10. Suosituimmat luontoliikuntamuodot asuinalueiden välillä

Liikunta- muoto	$\chi^2$ - testi (p- arvo)	Z-testi (p<0,05)		
		Keskusta n= 308	Lähiö n= 527	Maaseutu n= 178
Kävely	0,016	1,2>3		
Oleskelu luonnossa	0,003		2>1	3>1,2
Pyöräily	0,045			
Sienestys, marjastus, hortoilu	0,001			3>1,2
Juoksu	0,002	1>3		
Päiväretkeily	0,817			
Sauvakävely	0,044			3>1
Hiihto	0,361			
Avovesiuinti	0,502			
Laskettelu	0,072			
Talviuinti	0,010			
Kalastus	0,001			3>1
Metsästys	0,001			3>1,2
Retkeily ja pidemmät vaellukset	0,004			

LIITE 9.

Taulukko 11. Suosituimmat luontoliikuntamuodot suuralueiden välillä

Liikunta- muoto	$\chi^2$ -testi (p-arvo)	Z-testi (p<0,05)			
		1. Helsinki- Uusimaa n= 304	2. Etelä- Suomi n= 223	3. Länsi- Suomi n= 265	4. Pohjois- ja Itä-Suomi n= 221
Kävely	0,134	1>2			
Oleskelu luonnossa	0,062				
Pyöräily	0,003		2>3,4		
Sienestys, marjastus, hortoilu	0,656				4>2
Juoksu	0,377				
Päiväretkeily	0,034				
Sauvakävely	0,286				
Hiihto	0,002			3>1,2	4>1,2,3
Laskettelu	0,052	1>3			
Kalastus	0,034				
Metsästys	0,036				4>1,2,3
Avovesiuinti	0,843				
Retkeily ja pidemmät vaellukset	0,176				
Polkujuoksu	0,224				
Talviuinti	0,285			3>3	
Maasto- pyöräily	0,027				4>2