Luonto ja seikkailut luontoympäristössä johdattavat liikkumaan: ratkaisuehdotuksia nuorten liikkumisen lisäämiseen

Maarit Marttila

Elämme aikaa, jolloin toisen asteen opiskelijoiden päivittäinen liikkuminen on vähäistä. Kansallisen *LIITU*-tutkimuksen (Kokko ym. 2021) mukaan vuonna 2020 vain harva (14 %) lukiolainen täytti tunnin päivittäisen liikkumissuosituksen. Ammattioppilaitoksissa opiskelevista nuorista liikkumissuosituksen mukaan liikkui 13 prosenttia. Koronapandemia on voinut vaikuttaa tuloksiin, mutta ne ovat kuitenkin samansuuntaiset aiempien kouluterveyskyselyiden tulosten kanssa. Lasten ja nuorten parissa toteutettu viimeisin LIITU-tutkimus osoittaa, että liikkuminen on hieman lisääntynyt. Vuonna 2024 lukiolaisista liikkumissuosituksen täytti 19 prosenttia. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoilta sen sijaan ei saatu riittävästi vastauksia, joten heidän tuloksiaan ei voitu raportoida. (Hämylä ym. 2025.)

Koko toista astetta koskeva *LIITU*-tutkimus (Kokko ym. 2021) osoittaa lisäksi, että nuorten liikkuminen on useimmiten omaehtoista ja että lukiolaiset harrastavat talvella yleisimmin kävelylenkkeilyä, kuntosaliharjoittelua, juoksulenkkeilyä tai hölkkää, jääpelejä sekä laskettelua tai lumilautailua. Kesällä he puolestaan juoksulenkkeilevät, kävelylenkkeilevät, pyöräilevät, kuntosaliharjoittelevat ja uivat. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijat harrastavat talvisin yleisimmin kävelylenkkeilyä, kuntosaliharjoittelua, juoksulenkkeilyä tai hölkkää, jääpelejä ja salibandya. Kesällä he puolestaan kävelylenkkeilevät, pyöräilevät, juoksulenkkeilevät, jalkapalloilevat ja kuntosaliharjoittelevat. Nuorten keskuudessa kevyen liikenteen väylät, sisäsalit, luonto ja ylläpidetyt ulkoilualueet ovat yleisimmät liikkumisen paikat.

Nuoret siis harrastavat pääsääntöisesti omaehtoista liikuntaa ja hakeutuvat liikkumaan ulos, joko luontoon tai ulkoilualueille. Liikkumattomuuden ongelma koskettaa kuitenkin heitä laajasti, sillä vain harvat liikkuvat liikkumissuosituksen mukaisesti. Edellä esitetyt tulokset on hyvä huomioida mietittäessä ratkaisuja nuorten liikkumattomuuden haasteeseen. Mitä voimme oppia niistä ja mitä nuoret itse ajattelevat?

Liikkumattomuuden haasteen lisäksi nuoret kohtaavat myös ilmastonmuutoksen aiheuttamaa ahdistusta ja huolta. Ympäris-

töministeriön (2023) Ilmastobarometrin tuloksia koskevassa tiedotteessa todetaan, että 80 prosenttia nuorista näkee ilmastonmuutoksen olevan yksi suurimmista globaaleista uhkista maailmassa ja 63 prosenttia nuorista toivoo Suomen hallituksen toimivan nykyistä aktiivisemmin ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi. Nuorten huoli ilmastonmuutoksen maailmanlaajuisista vaikutuksista on muuta väestöä korkeampi. Ilmastobarometrin mukaan nuorilla on myös selkeästi enemmän valmiuksia tehdä ilmastokestäviä valintoja liikkumisessa, ruokailutottumuksissa ja asumisessa kuin muulla väestöllä. Nuorilla on halu omalla liikkumisellaan vaikuttaa ympäristön hyvinvointiin ja näin omalta osaltaan edistää ilmastonmuutoksen hillintää. Nuoret tiedostavat varsin hyvin luonnon merkityksen tulevaisuudelleen. Kenties tämä halu voisi johdattaa myös liikkumaan omaa lihasvoimaa hyödyntäen aiempaa enemmän?

Viime vuosina on nostettu entistä voimakkaammin esille käsite *planetaarinen terveys ja hyvinvointi*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2025) mukaan planetaarinen terveys ja hyvinvointi korostaa ihmisen ja muun luonnon välisiä yhteyksiä, sillä ihmisen ja muun luonnon terveys ja hyvinvointi ovat täysin riippuvaisia toisistaan. Luonto ylläpitää elämää ja suojaa ihmistä. Meidän onkin tärkeää tunnistaa ja kehittää ratkaisuja, joiden avulla lisäämme yhteiskuntamme ja luonnonjärjestelmien vakautta varmistaaksemme terveyden ja hyvinvoinnin edellytykset sekä ihmiselle että muulle luonnolle. Planetaarinen terveys ja hyvinvointi ovat meitä kaikkia koskettava asia, mutta nuoret vaikuttavat ottavan varttuneempia ihmisiä vakavammin huomioon tähän liittyviä näkökulmia. He ovat myös valmiita tekemään luonnonjärjestelmiä vaarantavia tekijöitä hillitseviä toimia, kuten liikkumiseen liittyviä ilmansaastumista vähentäviä ratkaisuja.

Motiivit liikunnalle: luonto ja seikkailut siellä liikuttavat

Kun pohdimme liikkumattomuutta ja tiedämme nuorten yleisimpiä liikkumisen paikkoja ja heidän harrastamiaan lajeja sekä liikkumisen kytkeytymistä ilmastonmuutoksen haasteisiin ja planetaarisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, on hedelmällistä tarkastella myös motiiveja, jotka saavat ihmisiä liikkeelle. On tunnistettu varsin laajasti, että ihminen motivoituu tekemään asioita, kun hänen kolme psykologista perustarvettaan eli autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset mahdollistuvat (itsemääräämisteoriasta ks. Ryan & Deci 2017). Motiiveja voidaan tarkastella myös ihmiselle elämän myötä kertyneiden kokemusten kautta. Jaana Karin (2016) mukaan jokaisella liikkujalla on omista liikunta- ja urheilukokemuksistaan rakentuva persoonallinen suhde liikuntaan. Tuo suhde määrittää, millaisesta liikunnasta ihminen motivoituu ja mitä hän haluaa liikunnasta itselleen. Suhdetta voidaan tarkastella liikkujatyyppeinä, joita on useita ja jotka kietoutuvat toisiinsa. Elämysliikkuja, uurastaja, kilpailija, terveyden korostaja, liikunnan suurkuluttaja, liikunnan tuottaja tai liikunnan kolhima tavoittelevat liikunnassa erilaisia asioita. Liikkujatyyppien nimet kuvaavat hyvin sitä, mikä kyseistä liikkujaa motivoi liikkumaan tai välttämään liikuntaa, kuten esimerkiksi liikunnan kolhima herkästi tekee.

Kari (2016) on tutkinut luokanopettajaopiskelijoiden suhdetta liikuntaan, itse puolestani olen havainnut liikunnan ja terveystiedon lehtorin ja opettajan tehtävissä nuorten parissa yli 20 vuotta toimittuani, että myös toisen asteen opiskelijoista löytää piirteitä eri liikkujatyypeistä. Olen lisäksi todennut, miten ulkona tapahtuva liikunta innostaa elämysliikkujia, suo mahdollisuuksia ymmärtää liikkumisen terveysvaikutuksia tai tuot-

taa tuntemuksia uurastamisesta esimerkiksi patikkaretkien aikana. Ulkona on helppoa toimia pienryhmissä, jotka tarjoavat tilaisuuksia liikunnan tuottajille järjestää liikuntaa. Käytännön kokemusten kautta huomaamani asiat olen myös oivaltanut väitöskirjassani (Marttila 2016, 188). Tulokset osoittivat, miten toiminnallinen luonnossa tapahtuva toisen asteen opiskelijoiden parissa toteutettu lukuvuoden kestänyt tapaustutkimukseni muutti ammattikoulun arkea aiempaa liikunnallisemmaksi kaikkien ryhmän opiskelijoiden kohdalla. Nuoret kokivat liikkumisen luonnossa mielekkääksi ja iloa antavaksi, ei heille osoitetuksi pakoksi. Luonnossa tapahtuva liikkuminen mahdollisti monenlaisten liikuntasuhteiden kehittymisen ja motivoi liikkumaan rakentaen myös opiskelijoiden luontosuhdetta.

Luonnossa liikuttaessa toteutuvat hyvin usein myös kolme psykologista perustarvettamme. Luontoliikkuja kokee autonomiaa päättäessään itselle merkityksellisistä asioista, kuten millä välineillä hän liikkuu, minne menee liikkumaan tai mihin vuorokauden aikaan liikkuu. Luonnossa voi myös kokea pätevyyttä onnistuneista retkistä, opituista uusista taidoista tai oikean rastin löytämisestä. Luontoliikunta tarjoaa tilaisuuksia sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vahvistumiseen, mikäli toiminnassa on mukana kaveri, ryhmä, perhe tai vaikka lemmikkikoira. Yhteenkuuluvuutta voi vahvistaa lisäksi sosiaalisen median avulla, kuten jakamalla itse otettuja luontokuvia ystäville tai sosiaalisen median erilaisille alustoille. Luontoliikunta on siten *itsemääräämisteorian* mukainen motivoiva ympäristö liikkumiselle.

Motivaatiota liikkumiseen voivat lisätä myös luontokiintymys ja lempipaikat luonnossa. Olemme Mari Pienimäen kanssa (2024) havainneet kaupunkilaisnuoriin kohdistuvassa tutkimuksessamme, että enemmistö nuorista löytää lempipaikkoja luonnosta ja on kiintynyt luontoon. Heistä 60 prosenttia muistaa erityisen, lähellä kotia tapahtuneen luontokokemuksen. Nuorilla luontokiintymys ilmenee etupäässä romanttis-ekspressiivisenä, eli luonnosta haetaan arjesta poikkeavia asioita, kuten luontokokemuksia ja luonnon ihailua sekä estetiikkaa, jotka rakentavat emotionaalista kiintymystä luontoon ja houkuttelevat liikkumaan luonnossa (ks. myös Simula 2012).

Se, että *LIITU*-tutkimuksen (Kokko ym. 2021) mukaan nuoret liikkuvat yleisimmin ulkona ja luonnossa ja että luonto motivoi heitä liikkumaan (Marttila 2016), samoin kuin se, että nuoret ovat kiintyneitä luontoon (Marttila & Pienimäki 2024), ovat tärkeitä huomioita liikkumisen edistämisen näkökulmasta. Luonnossa liikkuminen näyttää lisäksi vahvistavan nuorten luontoyhteyttä, jolla on puolestaan merkitystä haluun toimia luonnon puolesta. Tutkimuksemme (mt.) osoitti, että luonto ei ainoastaan tarjoa nuorille paikkaa harrastamiseen, vaan osa nuorista myös tiedostaa luonnon ja ihmisen keskinäisen riippuvuuden. Yli puolet tutkituista nuorista ilmaisi, että luonnossa liikkuminen herättää miettimään luonnon tärkeyttä, ja tehdyt haastattelut viestivät, että luonnon arvostus lisääntyy, kun siellä viettää aikaa ja kokee seikkailuja. Tulokset siis osoittivat, että luonto on nuorille monipuolinen liikuntapaikka ja että jos nuoret saavat erityisiä kokemuksia (lähi)luonnosta, se tukee heidän haluaan toimia luonnon puolesta eli tukee heidän ympäristöystävällistä toimintaansa. Tällä puolestaan on merkitystä planetaarisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Luontoliikunta liikuttaa ja auttaa oivaltamaan planetaarista terveyttä ja hyvinvointia

Nuoret ovat toimivia, tuntevia ja ajattelevia yksilöitä. He suuntaavat ajatteluaan tulevaisuuteen ja näkevät esimerkiksi vuoden 2023

Nuorisobarometrin tulosten mukaan varttuneempaa väestöä laajemmin ilmastonmuutoksen aiheuttaman uhan ihmisen ja luonnon terveydelle ja hyvinvoinnille. Nuoret ovat myös valmiimpia tekemään asioita tämän uhan voittamiseksi, esimerkiksi huomioimaan oman liikkumisensa vaikutukset ilmastonmuutoksen hillintään. (Ympäristöministeriö 2023.) Nuoret ovat hyvin ajankohtaisten kysymysten äärellä. Heille niin ihmisen ja luonnon kuin myös ympäristön hyvinvointiin liittyvät asiat ovat merkityksellisiä ja toimijuuteen johdattavia.

Viimeisimmän toisen asteen opiskelijoita koskevan *LIITU*-tutkimuksen (Kokko ym. 2021) mukaan harvat nuoret täyttävät päivittäisen liikkumissuosituksen. Saman tutkimuksen mukaan nuoret liikkuvat useimmiten luonnossa tai ulkona ja harrastavat pääosin lajeja, joita näissä ympäristöissä voi toteuttaa. Luonnossa tapahtuva liikunta siis tavoittaa useita nuoria. Kuitenkin liikkumattomuuden ongelma koskettaa monia. Olen havainnut väitöstutkimuksessani (2016), että toisen asteen opiskelijoiden parissa toteutettu lukuvuoden kestänyt toiminnallinen tapaustutkimus muutti ammattikoulun opiskelijoiden arkea liikunnalliseksi. Luonnossa tapahtuva liikkuminen mahdollisti monenlaisten liikuntasuhteiden ja luontosuhteen kehittymisen.

Nuorille luonnon tarjoamat moniaistiset elämykset ja seikkailut ovat luontoon liikkumaan johdattavia asioita. Erilaiset kokemukset houkuttelevat luontoon ja lisäävät edelleen ymmärrystä luonnon merkityksestä ihmiselle. Mikko Simulan (2012, 13–14) mukaan luonnossa liikkumiseen kiinnitytään, kun yksilölle muodostuu subjektiivisia merkityksellisyyden kokemuksia, joita liikkumiseen innostavat olosuhteet tukevat. Tutkimuksemme tulokset (Marttila & Pienmäki 2024) osoittavat luonnon tarjoavan nuorille tämänkaltaisia kokemuksia. Tutkimuksemme tukee myös havaintoja siitä, että luonto on nuorille merkityksellinen paikka liikkua, ja siellä koetut asiat saavat heitä toimimaan ympäristöystävällisesti.

Etsittäessä ratkaisuja liikkumattomuuden ongelmaan olisi tärkeää kuunnella nuorten ääntä herkin korvin. Ympäristön hyvinvointiin liittyvät asiat ovat nuorille ajankohtaisia ja merkityksellisiä. Liikkumisen lisäämisessä osaksi nuorten arkea olisi kenties toimivaa yhdistää entistä tiukemmin toisiinsa ympäristötietoisuus, ymmärrys planetaarisesta terveydestä ja hyvinvoinnista sekä liikkuvan elämäntavan omaksuminen. Nuorten kyky ajatella, heidän halunsa toimia ja heidän tunteidensa huomiointi myös liikunnan lisäämisessä ovat onnistumisen avaimia. Toimiva, tunteva ja ajatteleva ihminen motivoituu edistämään planetaarista terveyttä ja hyvinvointia muun muassa lisäämällä lihasvoimalla tapahtuvaa liikkumista arkeensa. Jos nuorten annetaan itsensä puhua ja viitoittaa tietä kohti liikkuvampaa ja planetaarista terveyttä ja hyvinvointia edistävää maailmaa, löytynee avaimia myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Lähteet

Hämylä, Riikka & Villberg, Jari & Ng, Kwok & Kokko, Sami (2025) Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1, 20–29. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf (Viitattu 28.2.2025.)

Kari, Jaana (2016) *Hyvä opettaja: Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Studies in sport, physical education and health, 233.

Kokko, Sami & Martin, Leena & Hämylä, Riikka & Ng, Kwok & Villberg, Jari & Suomi, Kimmo (2021) Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Sami Kokko &

Riikka Hämylä & Leena Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 16–22.

Marttila, Maarit (2016) *Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa. Etnografinen tutkimus*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Studies in sport, physical education and health, 237.

Marttila, Maarit & Pienimäki, Mari (2024) Kaupunkilaisnuorten (lähi)luontoon kuuluminen: luonnossa viihtymistä, liikkumista ja lempipaikkoja. *Liikunta & Tiede* 61 (2), 73–82.

Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2017) *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* New York: Guilford Press.

Simula, Mikko (2012) *Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot: diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista.* Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Studies in sport, physical education and health, 182.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2025) *Planetaarinen terveys ja hyvinvointi.* https://thl.fi/thl/tietoameista/vaikuttamistavoitteet/planetaarinen-terveys-ja-hyvinvointi. (Viitattu 28.2.2025.)

Ympäristöministeriö (2023) *Tiedote. Nuorten pyöreä pöytä kokoontuu keskustelemaan ilmastopolitiikasta – käsittelyssä myös ilmastobarometrin nuorten tulokset.* https://ym.fi/-/nuorten-pyorea-poyta-kokoontuu-keskustelemaan-ilmastopolitiikasta-kasittelyssa-myos-ilmastobarometrin-nuorten-tulokset. (Viitattu 28.2.2025.)