



# Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikuntalajien harrastamiseen

## Päälöydökset

- Kevyen liikenteen väylien läheisyys oli yhteydessä työmatkaliikunnan harrastamiseen taajamassa asuvilla miehillä sekä taajamassa ja taajaman ulkopuolella asuvilla naisilla.
- Taajamassa miehet harrastivat uintia ja keilailua sitä todennäköisemmin, mitä lähempänä liikuntapaikat sijaitsivat.
- Taajaman ulkopuolella miehet harrastivat pyöräilyä, uintia, luistelua ja kuntosaliharjoittelua sitä todennäköisemmin, mitä lähempänä liikuntapaikat sijaitsivat.
- Miehet ja naiset pelasivat golfia todennäköisemmin, jos asuivat lähempänä golfkenttää, niin taajamassa kuin niiden ulkopuolellakin.

Kirjoittajat:

**Heli Valkeinen**  
Erikoistutkija, THL

**Tomi Mäki-Opas**  
Erikoistutkija, THL

**Ritva Prättälä**  
Johtava tutkija, dosentti, THL

**Katja Borodulin**  
Erikoistutkija, dosentti, THL

## JOHDANTO

Suomessa on arviolta noin 30 000 rakennettua liikuntapaikkaa. Vain osa liikunnasta tapahtuu liikuntaa varten rakennetuissa liikuntapaikoissa, sillä ihmiset liikkuvat myös kävely- ja pyöräteillä, virkistysalueilla ja luonnossa. Aiemmat tutkimukset liikunnan harrastamisen ja liikuntapaikkojen välisistä yhteyksistä ovat kuitenkin ristiriitaisia riippuen siitä, millaista liikuntamuotoa on tutkittu. Julkiseen käyttöön avatut paikkatietojärjestelmät antavat tietoja luonnollisista ja rakennetuista liikkumisympäristöistä mahdollistaen uudenlaisten tutkimusten tekemisen esimerkiksi kodin ja liikuntapaikkojen välisistä etäisyyksistä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää onko kodin läheisyydessä olevat liikuntapaikat (Taulukko 1) yhteydessä liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla ja työmatkoilla.

**Taulukko 1.** Tutkitut liikuntalajit ja niille määritellyt liikuntapaikat.

| Vapaa-ajan liikuntalajit             | Lajikohtaiset liikuntapaikat  |
|--------------------------------------|---|
| Aerobic                              | Liikuntasalit, liikuntahallit   |
| Golf                                 | Golfkentät (ei minigolfkentät), golfin sisäharjoittelutilat   |
| Hiihto                               | Ladut, latureitit, hiihtosuunnistusalueet, maastohiihtokeskukset, hiihtoputket  |
| Hölkä, juoksu, suunnistus            | Jalkakäytävät, kävelytiet, kuntopolut ja –radat, lähipuistot, virkistysmetsät ulkoilu- ja retkeilyalueet  |
| Keilailu                             | Keilahallit   |
| Kuntokävely, sauvakävely, patikointi | Jalkakäytävät, kävelytiet, kuntopolut ja –radat, lähipuistot, virkistysmetsät, luontopolut ja retkeilyreitit, ulkoilu- ja retkeilyalueet, luonnonsuojelualueet, kansallispuistot                      |
| Kuntosaliharjoittelu                 | Kuntasalit  |
| Laskettelu, lumilautailu             | Laskettelurinteet ja rinnehiihtokeskukset, lumilautatunnelit  |
| Luistelu, rullaluistelu              | Jääurheilualueet, luonnonjäät, tekojäät, luistelukentät, jäähallit, retkiluistelureitit, rullaluistelureitit, rullaluisteluradat, rullaluistelupuistot, rullaluistelurampit, jalkakäytävät, pyörätiet |
| Muut pallo- ja mailapelit            | Pallokentät, koripallokentät, lentopallokentät, beachvolleykentät, pesäpallokentät, tenniskentät, tennishallit, sulkapallohallit, squash-hallit   |
| Salibandy, sähly                     | Liikuntasalit, liikuntahallit, salibandyhallit  |
| Tanssi                               | Liikuntasalit, liikuntahallit, tanssitilat  |
| Työmatkaliikunta                     | Jalkakäytävät, pyörätiet, kävelytiet, pyöräilyreitit, kuntopolut ja -radat.   |
| Uinti, vesivoimistelu                | Uima-altaat, uimahallit, maa-uimalat ja uimarannat, avantouintipaikat   |
| Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily   | Pyörätiet, kuntoradat, pyöräilyreitit, ratapyöräilyradat  |
| Voimistelu                           | Liikuntasalit, liikuntahallit, telinevoimistelutilat  |

## TULOKSET

Vapaa-ajan liikuntaa harrastettiin yhtä paljon taajamassa ja taajaman ulkopuolella, kun taas työmatkaliikunta oli yleisempää taajamassa. Liikuntapaikkojen läheisyydellä ei ollut yhteyttä vapaa-ajan liikunnan kokonaismäärään, mutta työmatkaliikunnan harrastamiseen sillä oli yhteys: mitä lähempänä kotia kevyen liikenteen väylät sijaitsivat, sitä todennäköisemmin sekä miehet että naiset harrastivat työmatkaliikuntaa (Taulukko 2).

### Näin tutkimus tehtiin

Perusaineisto koostui kansallisten FINRISKI 2002- ja 2007-terveystutkimusten aineistoista. Tutkittavat olivat 25–74-vuotiaita miehiä ja naisia kuudelta alueelta: Pohjois-Karjalan, Pohjois-Savon, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakunnista, Helsingin ja Vantaan kaupungeista, Turun ja Loimaan kaupungeista sekä niiden 11 ympäristökunnasta sekä Lapin maakunnasta. Vapaa-ajan liikunnan ja työmatkaliikunnan harrastamista kysyttiin vuoden 2007 liikuntakyselyssä. Vuoden 2002 tutkimuksessa toteutettiin liikunta-alaotos, jossa kysyttiin 23 tyypillisimmän liikuntamuodon harrastamista. Analyysiin otettiin mukaan tutkittavat (2002; n=4779 ja 2007; n=6112), joilla oli tieto liikuntakäyttytymisestä ja muista analyyseissä käytetyistä muuttujista.

Tutkittavien kotiosoitteeseen perustuviin maantieteellisiin koordinaatteihin yhdistettiin liikuntapaikkojen koordinaatit LIPAS-tietokannasta vuodelta 2008. Tiedot kevyen liikenteen väylästä saatiin Open Street Map-aineiston Latuviitasta (koottu 2011), tutkittavien asuinpaikan taajama-aste Suomen Ympäristökeskuksen Kaupunkiseutu 2010-aineistosta ja vuoden 2012 maakunta- ja kuntarajat Maanmittauslaitoksen aineistoista.

Vastemuuttujana olivat vapaa-ajan liikunta, työmatkaliikunta tai tiedot 23 liikuntalajin harrastamisesta vapaa-ajalla. Selittävänä muuttujana oli etäisyys liikuntapaikkoihin. Tutkittavien kotikoordinaattien etäisyys liikuntapaikasta laskettiin luomalla kullekin liikuntapaikkapisteelle 10 kilometrin puskuri, joka jaettiin kilometrin levyisiin vyöhykkeisiin. Lajeissa, joita pystyi harrastamaan kevyen liikenteen väylillä, luotiin yhden kilometrin puskuri, joka jaettiin 250 metrin levyisiin vyöhykkeisiin. Taustamuuttujina olivat sukupuoli, ikä, koulutus, kotitalouden tulot, muu liikunta, krooniset sairaudet, painoindeksi ja tupakointi. Yhteyksiä tarkasteltiin erikseen taajamassa ja taajaman ulkopuolella asuvilla miehillä ja naisilla. Tutkittavien etäisyys kotoa liikuntapaikkoihin laskettiin QGIS-paikkatieto-ohjelmistolla.

Regressiomallit luotiin keskeisten muuttujien suhteen askeltaen: liikuntapaikan etäisyys ja liikunnan harrastaminen. Tämän jälkeen ikä, koulutus ja tulot erikseen sekä lopuksi muut sekoittavat tekijät yhdessä.

Kevyen liikenteen väylien läheisyys oli erityisen voimakkaasti yhteydessä työmatkaliikunnan harrastamiseen taajamassa asuvilla miehillä. Naisilla kevyen liikenteen väylien läheisyyden merkitys oli lähes yhtä voimakas sekä taajamassa että taajaman ulkopuolella.

**Taulukko 2.** Eri liikuntapaikkojen etäisyyden yhteys liikunnan harrastamiseen lajeittain sekä vapaa-ajan liikunnan kokonaismäärän ja työmatkaliikunnan yhteys liikuntapaikkojen läheisyyteen.

|                    | Liikuntalaji                                      | Miehet    |           | Naiset |           |
|--------------------|---|-----------|-----------|--------|-----------|
|                    |   | OR        | 95% CI    | OR     | 95% CI    |
| TAAJAMA            | Vapaa-ajan liikunta <sup>#</sup>                  | 0.97      | 0.71-1.33 | 0.74   | 0.46-1.20 |
|                    | Työmatkaliikunta <sup>#</sup>                     | 1.51      | 1.24-1.84 | 1.21   | 1.00-1.46 |
|                    | Kuntokävely, sauvakävely, patikointi <sup>#</sup> | 0.95      | 0.97-1.04 | 0.90   | 0.82-0.98 |
|                    | Luistelu, rullaluistelu <sup>#</sup>              | 0.87      | 0.80-0.96 | 1.08   | 0.97-1.19 |
|                    | Uinti, vesivoimistelu <sup>##</sup>               | 1.13      | 1.01-1.27 | 1.06   | 0.97-1.17 |
|                    | Salibandy, sähly <sup>##</sup>                    | 0.77      | 0.61-0.98 | *      |           |
|                    | Keilailu <sup>##</sup>                            | 1.11      | 1.03-1.21 | *      |           |
|                    | Golf <sup>##</sup>                                | 1.07      | 1.01-1.13 | **     |           |
| EI-TAAJAMA         | Vapaa-ajan liikunta <sup>#</sup>                  | 1.00      | 0.95-1.05 | 1.02   | 0.96-1.08 |
|                    | Työmatkaliikunta <sup>#</sup>                     | 0.99      | 0.87-1.12 | 1.27   | 1.11-1.44 |
|                    | Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily <sup>#</sup>   | 1.14      | 1.03-1.26 | 1.06   | 0.97-1.17 |
|                    | Uinti, vesivoimistelu <sup>##</sup>               | 1.05      | 1.01-1.10 | 1.03   | 0.99-1.06 |
|                    | Kuntosaliharjoittelu <sup>##</sup>                | 1.07      | 1.01-1.14 | 1.02   | 0.98-1.06 |
|                    | Luistelu, rullaluistelu <sup>##</sup>             | 1.07      | 1.00-1.15 | 1.01   | 0.95-1.08 |
| Golf <sup>##</sup> | 1.16  | 1.03-1.31 | **        |        |           |

Analyyksikkö #250 m ja ##1 km = etäisyys linnuntietä mitattuna; OR=odds ratio; CI=confidence interval

Malleissa vakioituna ikä, koulutus, kotitalouden tulot, muu liikunta, krooniset sairaudet, painoindeksi ja tupakointi.

\*Naisten harrastajamäärä liian pieni

\*\*Naiset ja miehet analysoitu yhdessä, koska harrastajia ollut liian vähän

Taajamassa asuvat harrastivat useampia liikuntalajeja kuin taajaman ulkopuolella asuvat. Taajaman ulkopuolella harrastettiin yleisimmin hiihtoa. Lisäksi taajaman ulkopuolella asuvat naiset harrastivat enemmän kävelyä ja voimistelua ja miehet enemmän tanssia ja pyöräilyä kuin taajamassa asuvat.

Liikuntapaikan läheisyys oli systemaattisemmin yhteydessä lajien harrastamiseen miehillä kuin naisilla. Taajamassa asuvat miehet harrastivat sitä todennäköisemmin uintia ja keilailua, mitä lähempänä kyseisen lajin suorituspaikkaa he asuivat (Taulukko 2). Taajaman ulkopuolella asuvat miehet harrastivat pyöräilyä, uintia, luistelua ja kuntosaliharjoittelua sitä todennäköisemmin, mitä lähempänä kyseisen lajin suorituspaikkaa he asuivat. Miehet ja naiset raportoivat pelaavansa golfia sitä todennäköisemmin, mitä lähempänä golfkenttää asuivat.

## YHTEENVETO

Tulokset osoittivat, että kevyen liikenteen väylien läheisyys on yhteydessä työmatkaliikunnan harrastamiseen, mutta liikuntapaikkojen läheisyydellä ei kuitenkaan ole yhteyttä vapaa-ajan liikunnan kokonaismäärään. Kevyen liikenteen väylien ja työmatkaliikunnan välinen yhteys todettiin taajamassa miehillä ja naisilla, mutta taajaman ulkopuolella ainoastaan naisilla. Taajamassa sopivat etäisyydet ja tiheä kevyen liikenteen väylien verkosto mahdollistavat sujuvan ja turvallisen työmatkaliikunnan.

Liikuntapaikan läheisyyden ja liikuntalajien (uinnin, keilailun, kuntopyöräilyn ja kuntosaliharjoittelun) harrastamisen välisiä yhteyksiä löytyi pääasiassa vain miehiltä, lukuun ottamatta lajeja, joissa pienen harrastajamäärän vuoksi miehet ja naiset analysoitiin yhdessä (esim. golf). Tämä sukupuoliero tarkoittaa, että naiset harrastavat liikuntaa riippumatta liikuntapaikan sijainnista. Aineiston rajoitusten tähden sukupuolieroja ei voida tutkia tarkemmin. Sukupuoliero voi selittää se, että naiset liikkuvat miehiä useammin rakentamattomilla tai monelle lajille soveltuvilla liikuntapaikoilla tai työmatkan varrella sijaitsevilla liikuntapaikoilla.

Taajamassa ja taajaman ulkopuolella liikuntaa harrastettiin hieman eri tavalla, sillä taajaman ulkopuolella suosituimmat liikuntalajit olivat sellaisia, joihin ei tarvita rakennettua suorituspaikkaa. Siten eri alueilla asuvat ihmiset saattavat olla eriarvoisessa asemassa harrastamisen monimuotoisuuden suhteen. On mahdollista, että taajaman ulkopuolella liikuntavalikoimaa laajentamalla osa liikuntaa harrastamattomista saattaisi löytää oman lajinsa ja motivoitua liikkumaan. Kuntien tulisikin huolehtia siitä, että kaikilla kuntalaisilla olisi yhtäläinen mahdollisuus liikuntapalvelujen käyttämiseen, olivat ne sitten kunnan, liikuntajärjestöjen tai yksityisyrittäjien ylläpitämiä. Kattavat ja hyvin ylläpidetyt kevyen liikenteen väylien verkostot edistäisivät liikkumista monipuolisesti taajamassa ja taajaman ulkopuolella. Myös hyvien pyöräilyteiden sekä uimahallien ja luistelukenttien läheinen sijainti tulisi turvata, sillä niiden läheisyys oli yhteydessä kyseisten liikuntalajien harrastamiseen erityisesti miehillä. Lisäksi riittävät mahdollisuudet kuntosaliharjoitteluun tulisi turvata erityisesti taajamien ulkopuolella.

Jatkuvasti lisääntyvä ja avoimesti käytössä oleva paikkatietoaineisto mahdollistaa yhä luotettavammasta analyysit. Liikuntapaikkojen ja liikunnan harrastamisen yhteyksiä voisi jatkossa tarkastella eri liikuntapaikkojen erityispiirteiden tai käyttökustannusten mukaan jaoteltuina, jotta voitaisiin arvioida liikunnan harrastamisen mahdollisuuksien tasapuolista jakautumista kunnissa ja eri sosio-ekonomisissa ryhmissä. Paikkatietoa tulisi hyödyntää liikuntatutkimuksen lisäksi myös yhteiskunta-, käyttäytymis-, sosiaali- ja terveystieteissä, sillä monitieteinen näkökulma auttaisi ymmärtämään paremmin liikuntakäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

### KIRJALLISUUTTA

Eriksson U, Arvidsson D, Sundquist K. Availability of exercise facilities and physical activity in 2,037 adults: cross-sectional results from the Swedish neighborhood and physical activity (SNAP) study. BMC Public Health. 2012;12:607–15.

Pulkkinen K, Mäkinen T, Valkeinen H, Prättälä R, Borodulin K. Kotiovelta liikkumaan - liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikunnan harrastamiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Julkaisematon tutkimusraportti, 2013.

Van Holle V, Deforche B, Van Cauwenberg J, Goubert L, Maes L, Van de Weghe N, De Bourdeaudhuij I. Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults: a systematic review. BMC Public Health. 2012;12:807

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos  
PL 30 (Mannerheimintie 166)  
00271 Helsinki  
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-302-165-5 (verkko)  
ISSN 2323-5179 (verkko)  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-165-5>

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

**FINRISKI**