

MARJO NEUVONEN, YTM

tutkija

Luonnonvarakeskus

Biotalous ja ympäristö

Virkistys ja luontoarvot

marjo.neuvonen@luke.fi

Näin suomalaiset ulkoilevat

Ulkoilututkimus 2019–2021 kertoo ulkoilun suosion säilyneen Suomessa. Lähiluonto on tärkeä niin fyysisen kuin psyykkisen kunnon kannalta.



Kuva: Antero Aaltonen

LUONNOSSA LIIKKUMINEN JA PELKKÄ LUONNOS-
SA OLESKELU vaikuttavat monin tavoin myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Luonto tarjoaa puitteet lisätä fyysistä aktiivisuutta, hallita stressiä ja kohentaa mielialaa sekä mahdollisuuden olla yhdessä toisten kanssa (Hartig ym. 2014, Tyrväinen ym. 2018). Kansainvälisessä tutkimuksessa viheralueen läheisyyden on myös todettu tasaavan terveyseroja, jotka liittyvät heikompaan sosioekonomiseen asemaan tai matalampaan tulotasoon (Michell & Popham 2008).

Riittävä fyysinen aktiivisuus vähentää monien sairauksien riskitekijöitä (Lee ym. 2012) sekä on näistä koituvia terveydenhuollon kustannuksia. Suomalaista aikuisväestöä (20–69-vuotiaat) koskevassa tutkimuksessa reilu neljännes (26 %) täytti liikkumisen suosituksen sekä kesävyysliikunnan että lihaskunto- ja liikehallintaliikunnan osalta (Husu ym. 2022). Laajassa selvityksessä liikkumattomuuden kustannuksiksi on arvioitu 3,2 miljardia vuosittain Suomessa (Kolu ym. 2022). Liikkumisen ympäristöjä selvitettyä Husu ym. (2022) tutkimus osoitti, että useimmiten liikuttiin luontoympäristöissä ja kevyen liikenteen väylillä. Luontoympäristöt, kuten metsät, ovatkin suomalaisille tärkeitä virkistytymisen ympäristöjä (Tyrväinen ym. 2018).

Kolmas luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI) -tutkimus (Neuvonen ym. 2022) on jatkoa vuosina 1998–2000 ja 2009–2010 toteutetuille vastaaville väestötason ulkoilua käsitteleville tutkimuksille. Tilastokeskus toimi aineistonkeruun yhteistyökumppanina. Tutkimusta varten poimittiin kuusi erillistä 4 000 henkilön satunnaisotosta 15–80-vuotiaasta väestöstä. Tiedonkeruut toteutettiin joulukuun 2019 ja heinäkuun 2021 välisenä aikana. Tutkimukseen osallistui 8 673 vastaajaa (vastausprosentti 36,1 %). Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI3) tuotti tietoa suomalaisten ulkoilusta ja esimerkiksi lähes 90 eri ulkoiluaktiviteettiin osallistumisesta väestötasolla eri sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan luokiteltuna.

Ulkoilun vanhat ja uudet trendit

Ulkoilua harrastavien osuus on säilynyt korkeana 20 vuoden aikana. Luonnoissa ulkoilee ainakin kerran vuoden aikana 96 prosenttia suomalaisista, mikä tarkoittaa 4,1 miljoonaa ulkoilijaa aikuisväestössä. Vain neljä prosenttia ilmoitti, ettei ulkoile vuoden aikana lainkaan. Naiset osallistuvat ulkoiluun hieman useammin kuin miehet: naisista 96,5 prosenttia ja miehistä 95,0 prosenttia ulkoilee vuoden aikana.

Yli 65-vuotiaiden ulkoilu on lisääntynyt 20 vuodessa, vaikka ulkoilevien osuus on edelleen korkein alle 45-vuotiaiden keskuudessa. Ikäryhmässä 15–24-vuotiaat ulkoiluaktiivisuus on 97,2 prosenttia, 25–44-vuotiaissa 97,6 prosenttia, 45–64-vuotiaissa 95,9 prosenttia, 65–74-vuotiaissa

93,1 prosenttia ja 75–80-vuotiaissa 88,8 prosenttia. Ulkoilua harrastavien osuuden kasvu vanhimmissa ikäryhmässä johtuneet yhä terveemmästä ja aktiivisemmasta ikäihmisten joukosta. Myös ikäihmisten suhteellinen osuus väestöstä on kasvanut 20 vuodessa.

Ulkoilualueiden ja -metsien merkityksestä kertoo se, että Suomessa kertyy yhteensä jopa 740 miljoonaa ulkoilukertaa vuodessa. Keskimäärin suomalaiset ulkoilivat 3,5 kertaa viikossa (mediaani 2,8 kertaa) eli lähes joka toinen päivä. Noin neljä viidestä suomalaisesta oli ulkoillut vähintään kerran viikossa. Ulkoilukertojen määrissä näkyi kasvua: naisilla oli vuonna 2020 keskimäärin yli 190 ulkoilukertaa vuodessa ja miehillä hieman yli 170 kertaa. Vastaavat luvut olivat 10 vuotta sitten naisilla 177 kertaa ja miehillä 163 kertaa. Vanhemmalle väelle kertyy ulkoilukertoja keskimäärin

hieman enemmän kuin nuoremmille. Yksittäinen ulkoilukäynti näyttäisi hieman lyhentyneen 20 vuodessa. Lähivirkistyskerta oli kestoaltaan vuonna 2000 keskimäärin 2,7 tuntia (mediaani 1,5), vuonna 2010 keskimäärin 2,1 tuntia (mediaani 1,3) ja vuonna 2020 keskimäärin 1,8 tuntia (mediaani 1,2).

Suosituin ulkoiluharrastus, kävely luonnoissa, liikuttaa 3,4 miljoonaa suomalaista. Vaikka kävelyn suosio oli kasvanut, niin sauvakävelyä harrasti har-

vempi kuin vuonna 2010. Yli 2,1 miljoonaa suomalaista liikkuu luonnoissa pyöräillen. Suomalaisista 4,7 prosenttia (noin 200 000) oli sähköpyöräillyt. Ryhmäliikuntaa luonnoissa, esimerkiksi puistojumppaa, joogaa tai tanssia, harrasti 4,4 prosenttia (noin 164 000). Näitä harrastivat erityisesti naiset (7,6 %). Miesten osuus oli tutkimuksen mukaan 1,2 prosenttia.

Ulkoiluharrastuksissa monien perinteisten aktiviteettien suosio on säilynyt. Aikuisväestöstä 57 prosenttia kerää luonnonmarjoja ja 40 prosenttia sienii vähintään kerran vuoden aikana. Retkeilyn suosio on selvästi lisääntynyt 20 vuodessa: vähintään 10 kilometrin tai korkeintaan päivän mittaisen patikoinnin tai retkeilyn ilmoittaa tehneensä 37 prosenttia. Vastaava luku vuonna 2010 oli 27 prosenttia ja vuonna 2000 23 prosenttia. Metsähallituksen Luontopalveluiden toteuttama kävijäseuranta kertoo retkeilyn suosion kasvusta kansallispuistoissa jo ennen koronapandemiaa (Konu ym. 2021). Retkeily oli suosituinta 25–44-vuotiaiden keskuudessa. Vuonna 2020 vähintään yhden yöpymisen sisältävän patikointiretken tai vaelluksen teki 12 prosenttia aikuisväestöstä (v. 2010 10 % ja v. 2000 8 %). Luonnoissa yöpyi teltaillen tai laavussa 14 prosenttia aikuisväestöstä (v. 2010 13 %, v. 2000 8 %).

Vahvistuvia ja heikentyviä ulkoilumuotoja

Luontoharrastuksista esimerkiksi luontokuvauksen ja -maalauksen tai lintuharrastuksen suosio on kasvanut. Vuonna 2020 luontovalokuvausta tai -maalausta harrasti 28 prosenttia, vuonna 2010 24 prosenttia ja vuonna 2000 8 prosenttia aikuisväestöstä. Lintujen tarkkailua, merkintää, las-

Suomessa kertyy yhteensä jopa 740 miljoonaa ulkoilukertaa vuodessa.

kentaa tai ruokintaa ilmoitti vuonna 2020 harrastaneensa 24 prosenttia. Vastaava luku oli vuonna 2010 22 ja vuonna 2000 14 prosenttia.

Ensimmäistä kertaa tutkimukseen sisällytetyistä aktiviteeteista esimerkiksi frisbeegolf (19 %) ja maasto- tai polkujuoksu (18 %) ovat erityisesti nuoremman ikäryhmän harrastamia. Maastopyöräilyn suosio on yli kaksinkertaistunut 20 vuodessa: vuonna 2020 maastopyöräilyä harrasti 12 prosenttia (noin 490 000). Vastaava luku vuonna 2010 oli kahdeksan prosenttia ja vuonna 2000 viisi prosenttia. Suurin osallistumisosuus (17,4 %) oli ikäryhmässä 25–44-vuotiaat. Miesten osuus maastopyöräilijöistä oli lähes kaksinkertainen naisten osuuteen verrattuna (naiset 8 %, miehet 15,6 %).

Suosituin vesiympäristöjen virkistyskäyttömuoto on uinti. Vuonna 2020 uintia luonnonvesissä harrasti 68 prosenttia suomalaisista, ja kymmenen vuotta aiemmin 70 prosenttia ilmoitti uineensa luonnonvesissä. Yli puolet suomalaisista oli myös oleskellut rannalla esimerkiksi aurinkoa ottaen tai pelaillen vaikkapa rantalentopalloa. Viimeisimmän vuoden aikana oli veneillyt 42 prosenttia suomalaisista. Veneilyn suosio oli hieman laskenut, sillä soutu- tai moottoriveneellä liikkuneiden osuus oli pienentynyt vuodesta 2010. Sen sijaan melonta kanootilla tai kajakilla (10,8 %) tai SUP-lautailu (11,7 %) näyttäisi lisääntyneen.

Lumi- ja jääolot vaikuttavat niistä riippuvaisten aktiviteettien harrastajamääriin. Maastohiihdon, laskettelun, lumilautailun, pilkkimisen, moottorikelkkailun, potkukelkkailun tai luistelun (retkiluistelu tai pitkän matkan luistelu, muu luistelu) harrastajia oli vähemmän kuin kymmenen vuotta sitten. Ainoastaan lumikenkäilyn suosio oli kasvanut, vaikka sen osallistujamäärä on vielä verrattain pieni maastohiihtoon verrattuna. Maastohiihtoa harrasti 30 prosenttia suomalaisista aikuisista, kun vuonna 2010 luku oli 42 prosenttia ja vuonna 2000 40 prosenttia. Maastohiihdon suosion väheneminen kertoo ulkoilijoiden sopeutumisesta muuttuviin ilmasto-olosuhteisiin. Vuonna 2020 eteläisen Suomen lumitilanne oli heikko, ja esimerkiksi Helsingin Kaisaniemessä ei ollut mittautiedon perusteella marraskuusta 2019 maaliskuuhun 2020 yhtään päivää, jolloin lumitilanne olisi mahdollistanut hiihtämisen luonnonlumella. Lumiolojen salliessa hiihtoa harrastavien määrät voivat olla korkeita, ja heikkoina lumitalvina yhä harvemmalla on mahdollisuus hiihtää tai opetella hiihtotaitoja luonnonlumella.

Lähiluonnosta haetaan kuntoa ja mielenrauhaa

Yli 60 prosenttia vastaajista piti viimeisimmän ulkoilukäynnin osalta erittäin tärkeänä tai tärkeänä fyysisen kunnon ylläpitämistä sekä rentoutumista ja palautumista. Luonnosta etsittiin rauhaa ja hiljaisuutta, omaa aikaa, kauniita maisemia ja luontokokemuksia sekä yhdessäoloa perheen tai ystävien kanssa.

Tutkimusjaksolle osunut koronapandemia lisäsi ulkoilua harrastavien ulkoilukertojen määrää. Lähivirkistyskerhoja kertyi suomalaisille keskimäärin 18 prosenttia enemmän keväällä ja kesällä 2020 toteutetussa mittauksessa kuin LVVI3-mittauksen muina ajankohtina. Ulkoilu lisääntyi kaupungin ulkoilualueilla, rakennetussa ulkoympäristös-



Kuva: Antero Aaltonen

Mitä on luonnon virkistyskäyttö ja ulkoilu?

Luonnon virkistyskäytöllä tarkoitetaan vapaa-aikana tapahtuvaa liikkumista ja oleskelua luontoympäristössä virkistäytymistarkoituksessa (Sievänen & Neuvonen 2019). Luonnon virkistyskäyttöä on kaikki jokamiehen oikeudella tapahtuva liikkuminen ja oleskelu, retkeilyreittien käyttö, metsästys ja osa jokamiehen oikeuden ulkopuolelle jäävästä vapaa-ajankalastuksesta. Käsitettä luonnon virkistyskäyttöä käytetään, kun painotetaan luonnonvarojen tai alueiden, kuten metsän, maan ja vesistöjen, käyttämistä virkistykseen. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna luonnon virkistyskäyttöä on myös motorisoitu liikkuminen luonnossa, kuten moottorikelkkailu tai moottoriveneily, sekä loma-asuminen, matkailu ja luonnossa järjestettyihin tapahtumiin osallistuminen siltä osin kuin niihin liittyy virkistystoimintaa.

Ulkoilu on vapaa-aikana tapahtuvaa liikkumista lihasvoimin, esimerkiksi jalan, hiihtäen, pyöräillen tai soutaen. Se voi tarkoittaa myös oleskelua, luonnon tarkkailua tai maisemien ihailua tai luonnonantimien hankkimista tai muuta vastaavaa harrastusta ulkona luonnossa. Käsitettä ulkoilu käytetään pääosin, kun puhutaan väestön vapaa-ajan virkistäytymisestä luonnossa ja siihen liittyvästä harrastamisesta. Luonto tarjoaa monipuolisen harrastusympäristön liikunnalle. Kävely, geokätköily, maastopyöräily, polkujuoksu, retkiluistelu, maastohiihto, uinti luonnonvesissä, melonta, suunnistus ja puistojumppa ovat esimerkkejä luontoliikunnan laajasta kirjosta. Luontoliikunnassa motivaation lähteenä voi olla fyysisen kunnon kohentaminen, taitojen harjoittelu tai terveydentilan tavoitteellinen parantaminen (Sievänen & Neuvonen 2018).

Virkistys- tai ulkoiluympäristö tarkoittaa ympäristöä, jossa virkistäytyminen tai ulkoilu tapahtuu. Ulkoilun mahdollisuuksien kannalta keskeisiä ovat lähimetsät, hyvät reittiverkostot ja ulkoilua palvelevat rakenteet ja opasteet sekä ulkoilukohteista saatavilla oleva tieto. Tutkimuksessa ulkoiluympäristöiksi määriteltiin asuinalueen metsäalueet, puistot, peltoalueet ja virkistyskäyttöön varatut ulkoilu-, retkeily- ja luonnonsuojelualueet, vesialueet ja niiden rannat sekä kulttuuri- ja luonnonmaisema-alueet. Ulkoilussa voi hyödyntää retkeilyreittejä, virkistysalueita, kansallispuistoja, retkeilyalueita tai talousmetsiä. Ulkoilureittejä ovat esimerkiksi luontokuntopolut, maastopyöräilyreitit tai hiihtoladut.

sä sekä maaseudun luontokohteissa, kuten kansallispuistoissa. Osalle vastaajista korona ei tuonut muutosta tavanomaiseen ulkoiluun.

Ulkoilumetsät ja lähiluonto ovat tärkeä virkistytymisen ja liikkumisen ympäristö: ulkoiluun sopiva metsä sijaitsee puolella suomalaisista 300 metrin päässä kotoa. LVVI-tutkimuksen mukaan puolet korkeintaan päivän kestävästä ulkoilukerroista suuntautuu kohteeseen, joka sijaitsee korkeintaan kilometrin päästä lähtöpaikasta. Enintään kymmenen kilometrin päässä sijaitsi 85 prosenttia ja etäisyys oli pitempi 15:een prosenttiin kohteista. Tyypillisesti ulkoilemaan lähdettiin kotoa.

Kodin läheiset virkistysmahdollisuudet, monesti taajamien läheiset virkistysmetsät tai muut luontoalueet, ovat kuntien omistamia. Tutkimuksessa arvioitiin myös eri alueille kohdistuvien virkistyskäyntien osuutta kaikista virkistyskerroista. Tulosten mukaan 57 prosenttia alle vuorokauden kestävästä virkistyskäynneistä suuntautui kuntien omistamille alueille, 8 prosenttia valtion alueille ja 35 prosenttia muualle, esimerkiksi yksityisten omistamille maatai vesialueille. Valtion omistamien alueiden osuus ulkoilukerroista kasvaa 26 prosenttiin yli vuorokauden kestävästä, ulkoilun ja luonnossa virkistytymisen vuoksi tehdyistä matkoista. Niistä 58 prosenttia suuntautuu yksityisten omistamille maille tai vapaa-ajan asunnoille. Luontomatkoista noin 18 prosenttia tehdään kuntien ylläpitämille alueille. Suomalaisista 46 prosenttia ilmoitti luontomatkaileensa vuoden aikana.

Luonnon virkistyskäytön hyöty näkyväksi

Luonnon virkistyskäyttöä edistävät valtion ja kuntien useat eri hallinnonalat, Metsähallitus, joka vastaa valtion maista ja tuottaa retkeilypalveluja, sekä esimerkiksi järjestöt ja yhdistykset. *Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030* -raportissa virkistyskäytön tavoitteiksi määriteltiin lähiluonnon saavutettavuus, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, luonnon kestävydestä huolehtiminen virkistyskäytössä, voimavarat ja yhteistyö sekä luonnon virkistyskäytön monimuotoisuuden vaaliminen (Kansallinen luonnon... 2022). Päätöksenteossa onkin tärkeää tunnistaa virkistyskäytön mahdollisuuksien kehittäminen investointina kansalaisten hyvinvointiin.

Pitkäaikainen seurantatieto luonnon virkistyskäytöstä kertoo, että koronapandemian aikana esille nousseen luontobuumin taustalla on jo pidempään jatkunut ulkoilun suosion kasvu. Kiinnostus ulkoilua kohtaan säilynee, sillä lähes kolmannes (31,7 %) pandemia-aikana tutkimukseen vastanneista arvioi, että tulee jatkossa viettämään luonnossa enemmän aikaa kuin ennen pandemiaa (Neuvonen ym. 2022). Tutkimuksessa yli kymmenen prosenttia vastanneista oli löytänyt pandemian aikana itselleen uuden luontoharrastuksen, lähes joka toinen koki (48,5 %) arvostuksen luontoa kohtaan lisääntyneen. Naiset kokivat pandemian aikana luonnon ja ulkoilun merkityksen itselleen miehiä voimakkaammin.

Ulkoilualueiden käyttöön vaikuttavat jatkossakin yksilö-, väestö- ja ympäristötekijät. Näitä ovat esimerkiksi luonnon arvostus, terveyden ja hyvinvoinnin merkityksen kasvu, käytettävissä oleva vapaa-aika, etätyömahdollisuudet,

väestön ikärakenne, asuinalueen ulkoilumahdollisuudet ja ilmastonmuutos. Käyttäjämäärien kasvu taas vaikuttaa ulkoilukohteiden luontoon ja ekologiseen kestävyYTEEN.

Uusien aktiviteettien myötä ulkoilu voi levittäytyä uusille alueille. Omalle harrastukselle sopiva alue voi sijaita kauempana, mikä voi vaatia matkustamista ja kasvattaa tästä koituvaa hiilijalanjälkeä. Erilaisten luonnossa liikkumisen tukipalvelujen kehittäminen voi olla tarpeen erityisesti vähän liikkuvalla väestöllä. Lasten ja nuorten, ikääntyneiden ja muualta Suomeen muuttaneiden tarpeiden tunteminen ja ulkoilun esteettömyyden huomioiminen parantaa ulkoilun tasa-arvoa.

Vähäisestä liikkumisesta aiheutuvien ongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan tietoa tukemaan kansalaisten yhdenvertaisuutta luonnossa liikkumisen ja sen tuottamien terveyshyötyjen saamiseksi. Ulkoilupalvelujen ja -alueiden tarjonta, suunnittelu, hoito ja niihin varatut resurssit tarvitsevat tuekseen tietoa ulkoilun harrastamisesta. Lisäksi on tärkeää tunnistaa ulkoilun ympäristövaikutukset, jotta ulkoilu ei kuluta ympäristöä liikaa ja ulkoiluympäristöistä voidaan pitää huolta. ♦

LÄHTEET

- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and Health, Annual Review of Public Health. Vol. 35: pp. 207–228.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisen mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Liikunta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2022:33. 117 s.
- Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös. 2022. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:13. Valtioneuvosto, Helsinki. 111 s.
- Kolu, P., Kari, J.T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T.H., Pakkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O.T. & Vasankari, T. Epidemiol Community Health 2022. 76: 677–684.
- Konu, H., Neuvonen, M., Mikkola, J., Kajala, L., Tapaninen, M. & Tyrväinen, L. 2021. Suomen kansallispuistojen virkistyskäyttö 2000–2019. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 236. Metsähallitus, Luontopalvelut. Vantaa. 131 s.
- Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N. & Katzmarzyk, P.T. 2012. Physical Activity Series Working Group: Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet, 380 (9838): 219–229.
- Michell, R. & Popham, F. 2008. Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. Lancet. 372 (9650): 1655–1660.
- Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A-M., Store, R. & Tyrväinen, L. 2022. Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 112 s.
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2019. Hieman ulkoilun ja luontoliikunnan historiasta ja käsitteistä. Kokkonen, J. (toim.). Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla. Liikuntatieteellisen Seura tutkimuksia ja selvityksiä nro 15. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki. 28 s.
- Tyrväinen L., Lankia T., Sipilä R. & Komulainen J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134(13): 1397–403