

# Keskustelua – Diskussion

## Liikkumisen ja aktiivisuuden esteitä tulisi poistaa lähiöissä

Kaupunkirakenteen eriytyminen ja yhteiskunnallinen segregatio vaikuttavat moninaisin tavoin ihmisten arkeen, elämään ja mahdollisuuksiin elää terveellistä ja hyvinvoivaa elämää. Kaupunkien eriytymisen myötä voi ilmetä esimerkiksi sosiaalista hierarkkisuuutta ja sen lieveilmiöitä. Lähiöt rakennettiin aikanaan vastaamaan kasvavan kaupunkiväestön tarpeisiin, ja niillä pyrittiin tarjoamaan laadukas asumisympäristö maaseudulta kaupunkeihin muuttaville. Tämän aikakauden lähiöissä liikunta ja paikalliset urheiluseurat olivat luonteva osa yhteisöjä. Lisäksi Suomi eli niin sanotun juoksu- ja urheiluboomin aikaa. Suomi oli ”juostu maailmankartalle” niin EM- kuin olympiakisoissa. Nuoret aikuiset juoksivat, lentopalloilivat, muuten urheilivat tai olivat fyysisesti raskaassa työssä. Nykyään väestön kunto on romahtanut ja hyvinvointi rapautunut. Lisäksi lähiöissä 2000-luvulla kaupunkikehityksen erilaiset suuntaukset ovat osoittaneet lisääntyvää eriytymistä. Näin ollen on erittäin tärkeää tarkastella, kuinka nykylähiöissä varmistetaan asukkaiden mahdollisuudet terveeseen ja aktiiviseen elämäntapaan.

Tässä keskustelupuheenvuorossa tuon esille keskeisiä havaintojamme ja tuloksia YLLI-hankkeestamme (Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö), jota rahoitti ympäristöministeriön koordinoima Lähiöohjelma 2020–2022. Kirjoitus tiivistää hankkeemme loppusynteisissä eli loppuraportissa julkaistuja keskeisiä tuloksia ja tuotoksia (ks. Muukkonen ym. 2022). YLLI-hanke oli kahden yliopiston ja kahden eri tieteenalan yhteinen ponnistus. Mukana tässä konsortiossa oli Helsingin yliopiston maantieteilijöitä sekä Jyväskylän yliopiston liikunnan yhteiskuntatieteilijöitä.

### **Myytti liikuntapaikkarakentamisen voimasta**

Tyypillisesti ja perinteisesti asukkaiden liikkumiseksi kunnissa ja kaupungeissa on suomalaisessa liikuntapolitiikassa keskitytty fasiliteettien ja liikuntapaikkojen rakentamiseen ja tarjoamiseen. Havait-

simme YLLI-hankkeessa, että tämä ei välttämättä ole paras liikuntapolitiittinen ja palveluiden tuottamisen lähtökohta, kun halutaan liikuttaa sitä väestönosaa, joka liikkuu vähän (Muukkonen ym. 2022: 3–7). Havaitimme, että vallalla ollut liikuntapolitiikka, joka tukeutuu liikuntapaikkarakentamiseen, palvelee pääosin jo ennestään aktiivisia liikkujia sekä urheiluseuroja – jotka toki nekin pääasiassa liikkuvat jo ennestään aktiivisia eli lajiharrastajia. Haluamme havainnoillamme ravistaa perinteistä ajattelua, jonka mukaan kattavampi, monipuolisempi ja runsaslukuisempi liikuntapaikkojen palveluverkosto olisi keino saada vähän liikkuvat liikkumaan ja harrastamaan. Teimme maantieteellisiä analyysejä paikkatietoaineistoilla ja huomasimme, että itse asiassa liikuntapaikkojen palveluverkosto ja tarjonta (ks. Muukkonen ym. 2022: 59–64) sekä monipuolisuus (ks. esim. Nurmi ym. 2023) ovat lähiöiden osalta erinomaisella tolalla. Sosioekonomisesti hyväosaisilla asuinalueilla asuvilla on itse asiassa pidemmät etäisyydet ja harvempi palvelutarjontaverkko kuin sosioekonomisesti heikko-osaisimmilla asuinalueilla, kuten esimerkiksi lähiöillämme Jyväskylän Huhtasuolla ja Helsingin Kontulassa (Lehtonen 2021; Keurulainen 2022).

Erinomainen ja kattava liikuntapaikkatarjonta sekä hyvässä kunnossa olevat fasiliteetit eivät tutkimuksemme mukaan vaikuta vähän liikkuvien niihin syihin, miksi he liikkuvat tai ovat liikkumatta. Sen sijaan havaitsimme, että lähiöiden asukkailla on moninaisia henkilökohtaisia tai ympäristöstä johtuvia liikkumisen esteitä (Muukkonen ym. 2022: 12–17; Salmi ym. 2023). Yleisimmät esteet ovat apea mieliala tai yleinen väsymys sekä ajan puute. Eniten liikkumisen ja liikunnan harrastamisen esteitä kokevat vieraskieliset, yksinhuoltajat, ruuhkavuosia elävät 30–44-vuotiaat sekä pienituloiset. Eniten vaikuttavat esteet eivät siis juurikaan liity liikuntapaikkojen kuntoon tai maantieteelliseen (spatiaaliseen) saavutettavuuteen. Esteet liittyivät enemmän yksilöiden psyykkisiin ja fyysisiin ominaisuuksiin, kuten terveyteen. Tutkimuksemme osui koronapandemian hillintään pyrkivien rajoitusten ja kieltojen aikaan,

minkä takia pääsimme samalla tutkimaan myös niiden vaikutuksia lähiöiden asukkaiden liikkumiseen (ks. esim. van der Lijn ym. 2022; Muukkonen ym. 2022: 14–15; Virmasalo ym. 2023). Sisäliikuntapaikkojen ja -palveluiden sulkutilojen ja rajoitusten osalta niiden liikkumista vähentävä vaikutus jäi vähäisemmäksi ja merkityksettömämmäksi kuin tutkimuksissa maailmalla. Syynä pidämme sitä, että Suomessa harjoitettu hyvinvointipolitiikka mahdollisti liikkumisen lähiöissä suhteellisen edullisesti ja vapaasti rajoituksista huolimatta (Muukkonen ym. 2022: 15). Näiden tulosten myötä päädyimme esittämään loppuraportissamme (Muukkonen ym. 2022: 16–17), että liikuntapaikkatarjonnan lisääminen tai liikuntapaikkojen maantieteellisten, taloudellisten ja liikuntarajoitteisiin liittyvien esteiden lieventäminen, mitkä ovat perinteisen liikuntapolitiikan mukaista toimintaa, eivät ole riittäviä toimenpiteitä silloin, kun pyritään vaikuttamaan niihin asukkaisiin, joilla ei ole liikkumiseen tarvittavaa aikaa, jaksamista tai sosiaalisia suhteita. Pohdimme raportissamme samaan hengenvetoon ääneen myös sitä, onko perinteinen liikuntapolitiikka ja liikuntapaikkatarjontaan keskittynyt toiminta lisännyt eri väestöryhmien välisiä eroja liikkumisen mahdollisuuksissa.

### **Liikunnan harrastamisen ja liikkumisen saavutettavuuden monet ulottuvuudet**

Kun olimme havainneet, että lähiöiden asukkailla on moninaisia ja liikuntapaikkatarjonnasta riippumattomia esteitä liikkua ja harrastaa, havauduimme siihen, että puhe liikuntapaikkojen saavutettavuudesta on yksipuolista. Usein saavutettavuudella on tarkoitettu pelkästään joko maantieteellistä (spatialista) saavutettavuutta tai esteettömyyttä. Kehitimme viitekehysten liikunnan harrastamisen ja liikkumisen saavutettavuuden monista ulottuvuuksista (Muukkonen ym. 2022: 19–27; Virmasalo & Hasanen 2022; Virmasalo ym. 2022).

Maantieteilijöille tulee käsitteestä *saavutettavuus* ensimmäisenä mieleen se, miten helposti tiettyyn paikkaan pääsee matkustaan tai liikkumalla eri kulkuvälineillä. YLLI-hankkeen alkutaipaleella havauduimme siihen, että monitieteisessä tutkimusryhmässä me maantieteilijät emme voi vain puhua lyhyellä käsitteellä *saavutettavuus*, koska muiden tieteenalojen edustajat eivät intuitiivisesti oivalla välittömästi käsitettä samalla tavalla. Me maantieteilijät olemme ikään kuin alkaneet käyttää käsitettä tieteenalamme sisällä ammattislangina. Sen takia aloimme aktiivisesti määrittää ja käyttää pidempitä ja täsmällisempiä versioita käsitteestä *maantieteellinen saavutettavuus* tai *spatialinen saavutettavuus* (Muukkonen 2021). Näin teimme selväksi, että lii-

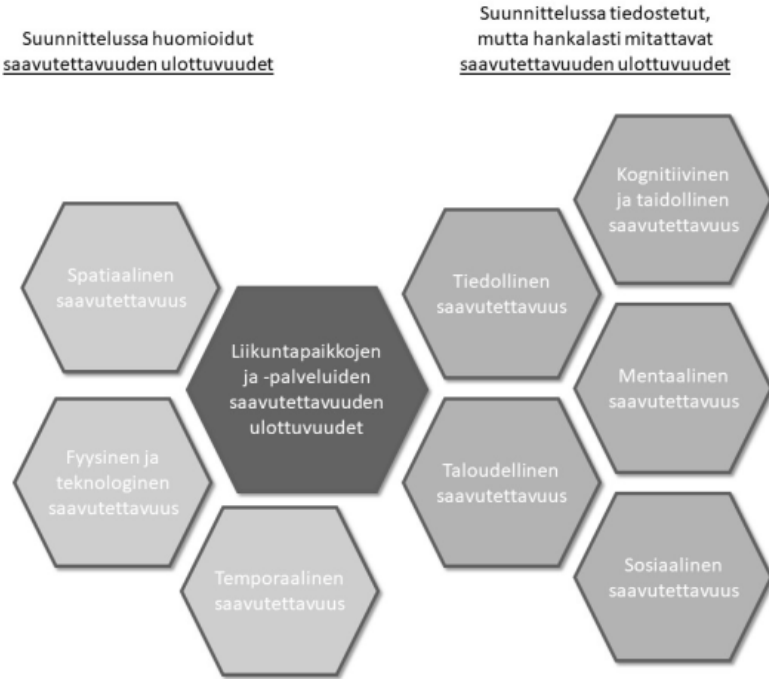
kuntapaikkojen saavutettavuudessa on muitakin ulottuvuuksia kuin vain 1) maantieteellinen saavutettavuus. Muita saavutettavuuden ulottuvuuksia, joita tunnistimme, ovat: 2) fyysinen ja tekninen saavutettavuus, 3) ajallinen saavutettavuus, 4) tiedon saavutettavuus, 5) taloudellinen saavutettavuus, 6) hallinnollinen saavutettavuus, 7) kulttuurisamenteellinen ulottuvuus, 8) taidollinen saavutettavuus, 9) mentaalinen ulottuvuus sekä 10) sosiaalinen saavutettavuus (Muukkonen ym. 2022: 19–27; Virmasalo & Hasanen 2022; Virmasalo ym. 2022).

Näistä saavutettavuuden ulottuvuuksista olemme halunneet YLLI-hankkeen tuotoksissa nostaa esille sosiaalisen saavutettavuuden, koska se ei suoraan liity liikuntapaikan, ympäristön tai palvelun ominaisuuksiin. Sen sijaan sosiaalinen saavutettavuus rakentuu yksilöiden sosiaalisesti määrittyneistä tulkinnoista saavutettavuudesta, mikä rakentuu ja ilmenee yksilöiden ja ryhmien vuorovaikutuksessa (Muukkonen ym. 2022: 25). Tämä tarkoittaa sitä, että spatiaalisesti lähellä sijaitseva tai taloudellisesti edullinen, avoin liikuntapaikka voi olla yksilölle kokemuksellisesti saavuttamaton, mikä johtuu yksilön menneistä kokemuksista tai erilaisissa vuorovaikutustilanteissa syntyneistä mielle yhtymistä. Yksilö voi esimerkiksi kokea, että jokin liikuntapaikka ”ei ole sopiva minunlaisilleni tai minulle”, kun hänelle on rakentunut tietynlainen mielle yhtymä paikasta.

Eri saavutettavuuden ulottuvuudet usein limittyvät ja sekoittuvat keskenään. Ulottuvuuksista voidaan tunnistaa karkeasti henkilökohtaisiin piirteisiin ja henkilöön liittyviä sekä ympäristöön liittyviä puolia. Toki viime kädessä päätöksen liikkumisesta tai liikkumatta jättämisestä tekee yksilö eli asukas itse. Kun mahdollistavia tekijöitä edellä kuvailla ulottuvuuksilla on riittävästi, yksilö tekee päätöksen liikkua tai harrastaa liikuntaa (ks. Muukkonen ym. 2022, kuva 3 sivulla 27). Näin ollen yhteiskunnan tehtävä on luoda mahdollisuuksia ja poistaa esteitä harrastaa liikuntaa ja liikkua.

### **Esteiden poistaminen edellyttää laaja-alaisuutta ja yhteistyötä**

Olemme tiivistäneet YLLI-hankkeen tuotokset väitteeseen, että liikunnan harrastamisen esteiden poistamiseksi lähiöissä tarvitaan 1) aiheen tutkimusta lisää, 2) laaja-alaista poikkihallinnollista yhteistyötä, 3) jo olemassa olevien paikallisten toimijoiden ja resurssien hyödyntämistä sekä 4) asiantuntemusta tutkimustiedon käsittelyyn (Muukkonen ym. 2022: 29–32). Yksi tieteenala tai yksi ammattiala ei pysty tähän yksin. Haaste ja ehdottamamme ratkaisumallit vaativat laaja-alaista ja monialaista yhteistyötä ja tarkastelunäkökuilma. Lisäksi tarvitaan eri tahojen



Kuva 1. Liikuntapaikkojen saavutettavuuden eri ulottuvuudet, joita tällä hetkellä joko otetaan kunnissa ja kaupungeissa huomioon suunnittelussa tai jotka tiedostetaan, mutta niitä on todellisuudessa vaikea huomioida. Kuva on uudelleenjulkaisu alkuperäisestä kuvastamme (Virmasalo ym. 2022).

kuten kunnan, kunnan eri sektorien tai jaosten, seurojen, yhdistysten ja kansalaisaktiivien yhteistyötä, koska ensinnäkin ongelma on monisyinen ja toiseksi tietämys, kokemus ja osaaminen paikallisista oloista on pirstoutunut.

Tämä vaatii monipuolista tietoa esteistä ja saavutettavuuden ulottuvuuksista sekä paikallisista olosuhteista. Tämä tarkoittaa, että toimet ja suunnittelu tulee YLLI-hankkeemme tulosten mukaan pohjautua tutkittuun monista lähteistä kerättävään monipuoliseen ja monimuotoiseen tietoon (Muukkonen ym. 2022: 36–43). Tämä edellyttää, että lähiössä kerätään ja mitataan monipuolisesti ja monimenetelmällisesti paikallista liikkumiskäytävyyttä ja ennen kaikkea liikkumattomuuskäytävyyttä. Tietoa täytyy kerätä monista eri lähteistä. Kokeilimme YLLI-hankkeessa muun muassa mitä täydentävää tietoa sosiaalisen median suuriin aineistoihin (*big data*) kohdistuva tiedonlouhinta ja esimerkiksi sosiaalisen median viestien georeferointi mahdollistaa (esim. Koivisto 2021; Liu ym. 2022; van der Lijn ym. 2023). Huomasimme, että ainoaksi tietolähteeksi sosiaalisen median suuret aineistot eivät kelpaa, varsinkin koska aineisto on vinoutunutta: sosiaalisessa mediassa aktiiviset ovat voimakkaasti yliedustettuina. Täydentäväksi tietolähteeksi esimerkiksi barometriin, kyselyiden ja havainnointien tueksi se kelpaa.

Ehdotamme YLLI-hankkeen loppuraportissamme (Muukkonen ym. 2022: 45–47), että edellä

kuvattujen monialaisuuden ja monipuolisen tiedon lisäksi tarvitaan yhteiskehittämistä. Yhteiskehittämisessä toimitaan yhteisen tavoitteen eteen ideoimalla, suunnittelemalla ja tuottamalla aktiivisessa yhteistyössä. Tiivistimme tuloksellisen yhteiskehittämisen edellytykset kolmeen kohtaan: onnistunut yhteiskehittäminen vaatii 1) yhteistä ymmärrystä, 2) oikea-aikaisuutta sekä 3) osallistujien sitoutumista prosessiin sekä tulosten ja tuotosten jalkauttamiseen tai vakiinnuttamiseen (Muukkonen ym. 2022: 49).

## Lopuksi

Yhteenvedon voidaan todeta, että pääosin liikuntapaikkojen määrä ja sijoittuminen eli palvelutarjonnan verkosto on lähiössä hyvä. Lisäksi lähiöiden kupeessa tai sisällä on usein taajamametsiä tai lähimetsiä, jotka ovat monelle asukkaalle tärkeitä ja mieleisiä kävely- ja ulkoilupaiikkoja. Kaikki liikunta ja liikkuminen ei siis tapahdu rakennetuilla ja liikuntaan tarkoitetuilla liikuntapaikoilla. Tärkeä osa lähiöiden asukkaiden liikkumista on myös niin sanottu arkiliikunta eli esimerkiksi työ- tai koulumatkan kulkeminen pyörällä tai kävellen, kaupassakäynti jalkaisin tai jopa lasten kiipeileminen puissa. Lisäksi liikkumisympäristöjen pitäisi muodostaa eri liikuntamuotoja tukeva kokonaisuus, jossa lähiön asukas voi liikkua haluamallaan tavalla.

laan tavalla ja jopa liikuntamuotoa vaihtaan (ks. Muukkonen 2023), esimerkiksi alkumatka kävelen kaupunkipyöräpysäkillä, josta pyörällä uimahallille. Kun lähiöiden liikkumisen ympäristöt ovat näin moninaiset, alleviivaa se entisestään sitä, että pelkän kunnan liikuntatoimen ja liikuntapaikkasuunnittelijoiden toimet eivät riitä saamaan vähän liikkuvia liikkeelle. Paikallisten liikkumisen esteiden poistamiseen lähiöissä tarvitaan siis aktiivisia kansalaisia, järjestöjä, yhdistyksiä, kunnan eri toimialoja ja sektoreita, lajiliittoja sekä kaupallisia toimijoita. Työtä tällä saralla vielä riittää, mutta ilahduttavasti kunnissa ja kaupungeissa on otettu YLLI-hankkeen tuotokset ja tulokset vastaan. Jatkamme näiden jalkauttamista ja vakiinnuttamista YLLI 2.0 -hankkeessa, joka on opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan yhdenvertaisuutta edistävä kehityshanke. Sekä lähiöohjelman rahoittaman YLLI-tutkimushankkeen että sille jatkoa olevan YLLI 2.0 -kehittämishankkeen löydät verkosta sivulta <<https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/>>.

## KIRJALLISUUS

- Keurulainen, E. (2022) Spatial accessibility of swimming facilities in the Greater Helsinki region: a comparison about socioeconomic differences and segregation. Maisteritutkielma. Kaupunkitutkimuksen ja suunnittelun maisteriohjelma, Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202201211072>
- Koivisto, S. (2021) Twitter as an indicator of sports activities in the Helsinki Metropolitan Area. Maisteritutkielma. Maantieteen maisteriohjelma, Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202108183487>
- Lehtonen, P. (2021) Accessibility of sports facilities in Helsinki and Jyväskylä: a comparison. Maisteritutkielma. Maantieteen maisteriohjelma, Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202110153894>
- Liu, P., Koivisto, S. M., Hiipala, T., Van der Lijn, C. J. C., Väisänen, T. L. A., Nurmi, M. K., Toivonen, T., Vehkakoski, K., Pyykönen, J., Virmasalo, I., Simula, M., Hasanen, E., Salmikangas, A-K. & Muukkonen, P. (2022) Extracting locations from sport and exercise-related social media messages using a neural network-based bilingual toponym recognition model. *Journal of Spatial Information Science* 24, 31–61. <https://doi.org/10.5311/JOSIS.2022.24.167>
- Muukkonen, P. (2021) Maantieteellinen saavutettavuus asukkaiden elämänlaadun edistämisen työkaluna. YLLI-blogi, 16.10.2021. <<https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/2021/10/16/maantieteellinen-saavutettavuus-asukkaiden-elmanlaadun-edistamisen-tyokaluna/>> 7.9.2023.
- Muukkonen, P. (2023) Key concepts to consider when promoting active transportation. *The Lancet Planetary Health* 7(5) e356. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00054-2](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00054-2)
- Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nurmi, M., Pyykönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A-K., Simula, M., Virmasalo, I. & Vanttinen, L. (2022) *Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta: työkaluja monipuolisuudesta asukkaiden lähialueella. Alue ja ympäristö* 52(1) 38–61. <https://doi.org/10.30663/ay.125090>
- Nurmi, M. K., Hintsanen, L. K. M., Ehnström, E. M., Laakso, T. & Muukkonen, P. (2023) Indeksiliikuntaympäristöjen monipuolisuudesta asukkaiden lähialueella. *Alue ja ympäristö* 52(1) 38–61. <https://doi.org/10.30663/ay.125090>
- Salmi, L. V., Hasanen, E., Simula, M., Virmasalo, I. & Muukkonen, P. (2023) Perceived barriers to physical activity in the social spaces of low socioeconomic status suburbs. *Wellbeing, Space and Society* 5, 100164. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2023.100164>
- van der Lijn, C., Nurmi, M., Hasanen, E., Pyykönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A-K., Vehkakoski, K., Virmasalo, I., Toivonen, T. & Muukkonen, P. (2022) Assessing geographical (in)accessibility to outdoor iceskating fields for children in Helsinki during the COVID-19 pandemic. *Fennia* 200(1) 6–23. <https://doi.org/10.11143/fennia.114590>
- van der Lijn, C., Ehnström, E., Koivisto, S. & Muukkonen, P. (2023) Detecting informal green, blue, and street physical activity spaces in the city using geotagged sports-related Twitter tweets. *Frontiers in Sociology* 8, 1125343. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1125343>
- Virmasalo, I. & Hasanen, E. (2022) Defining the accessibility of physical activity Tracing the social dimension. *Contesti. Città, Territori, Progetti* 2, 59–76. <https://doi.org/10.36253/contest-14177>
- Virmasalo, I., Simula, M. & Muukkonen, P. (2022) Liikuntapaikkojen ja -palveluiden saavutettavuuden ulottuvuudet spatiaalisesta sosiaaliseen. YLLI-blogi 14.2.2022. <<https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/2022/02/14/liikuntapaikkojen-ja-palveluiden-saavutettavuuden-ulottuvuudet-spatiaalisesta-sosiaaliseen/>> 7.9.2023.
- Virmasalo, I., Hasanen, E., Pyykönen, J., Nurmi, M., Simula, M., Salmikangas, A-K. & Muukkonen, P. (2023) Closed due to COVID-19: Effects of indoor sports restrictions on suburban adults' physical activity behaviours. *International Journal of Sport Policy and Politics* 15(2) 249–269. <https://doi.org/10.1080/19406940.2023.2178479>

PETTERI MUUKKONEN  
Geotieteiden ja maantieteen osasto,  
Helsingin yliopisto