

# Luonnossa oleskelun ja liikkumisen tärkeys, sekä sitä vaikuttavat tekijät

Ann Ojala

Tutkija

[ann.ojala@luke.fi](mailto:ann.ojala@luke.fi)

# Urbaani elämäntapa

- Vähäinen liikkuminen
  - Istumme liikaa
- Stressaantuneisuus
  - Elämäntapaan ja stressiin liittyvät sairaudet, masennus, ylipaino, diabetes ym. kehittyneissä maissa yhä merkittävämpi yhteiskunnallinen ongelma.
- Kontakti luontoon on muuttunut

# Luonnon hyvinvointivaikutuksien mekanismit

- **Stressihallinta**
  - **Fyysinen aktiivisuus**
  - Sosiaaliset kontaktit
  - Immuunipuolustuksen vahvistuminen
  - Luontosuhteen kehittyminen ja vahvistuminen
- Tuloksena parempi terveys ja hyvinvointi

# Luonnon hyvinvointivaikutuksien mekanismit

- Stressihallinta
- **Fyysinen aktiivisuus**
- Sosiaaliset kontaktit
- Immuunipuolustuksen vahvistuminen
- **Luontosuhteen kehittyminen ja vahvistuminen**
  - Tuloksena parempi terveys ja hyvinvointi

# Luonnon virkistyskäyttö

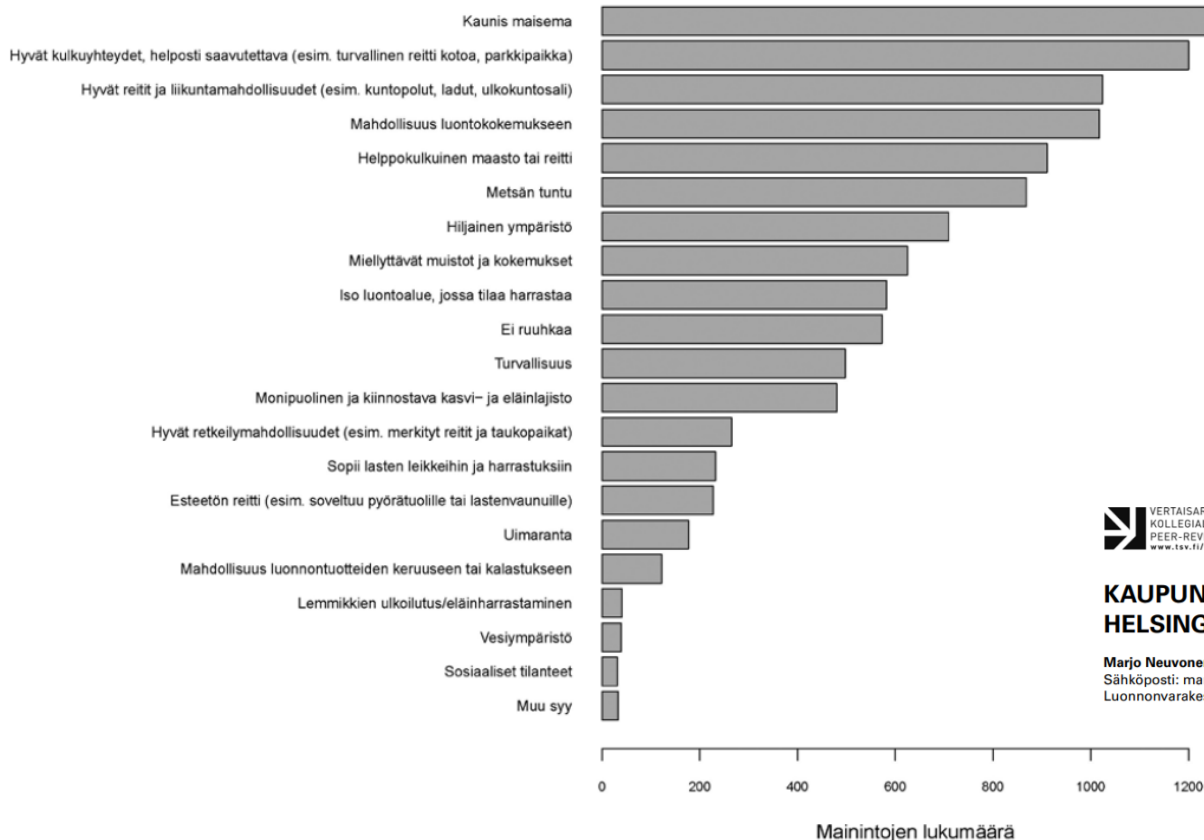
**NatureMove** - Luontoympäristöt suomalaisten liikunta-aktiivisuuden edistäjinä -hanke (NatureMove), 2016-2018, aikuisväestö

Rahoitus: OKM, Luke. Yhteistyössä Luke ja THL.

**LVVI - Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi**

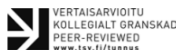
v.1998-2000, v.2009-2010 ja v.2019-2021. Rahoittajat: eri ministeriöt MMM, YM, OKM ja Luke. Tiedonkeruun yhteistyökumppani Tilastokeskus

# Mikä virkistys – ja luontoliikuntapaikoissa miellyttää?



Asukaskysely Helsingissä

- Lähiviherympäristöt virkistymisen ja liikkumisen kannalta asukkaille tärkeitä (yli 90%)
- Luonnon rooli vapaa-ajan liikunnassa on tärkeä (36% vapaa-ajan fyysisestä aktiivisuudesta)



## KAUPUNKILUONTO ASUKKAIDEN LIIKUNNAN EDISTÄJÄNÄ HELSINGISSÄ

Marjo Neuvonen, YTM, Luonnonvarakeskus, Latokartanonkaari 9, 00790 Helsinki. P. 029 532 5406.  
Sähköposti: marjo.neuvonen@luke.fi (yhteyshenkilö). Katja Kangas, FT, Luonnonvarakeskus. Ann Ojala, VTT, Luonnonvarakeskus. Liisa Tyrväinen, MMT, Luonnonvarakeskus.

# Luontoliikunnan määrään liittyvät tekijät

- Lyhyt etäisyys vähintään keskikokoiseen viheralueeseen
- Lyhyt etäisyys rakennettuun ulkoliikuntapaikkaan (vain ydinkaupunkialueella)
- Hyväksi koettu terveys, naissukupuoli, korkeampi ikä, matalampi BMI, matala stressitaso, runsas arkiliikunnan määrä ja **vahva luontosuhde**



Contents lists available at ScienceDirect

Health & Place

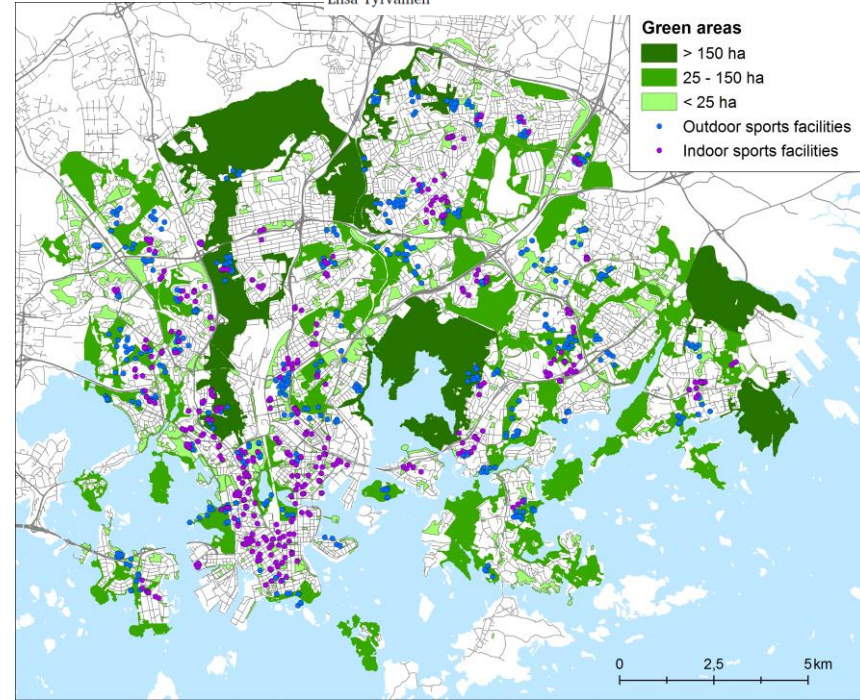
journal homepage: [www.elsevier.com/locate/healthplace](http://www.elsevier.com/locate/healthplace)



Individual and environmental factors associated with green exercise in urban and suburban areas



Riitta Pykä<sup>a,b,c,1</sup>, Marjo Neuvonen<sup>a</sup>, Katja Kangas<sup>a</sup>, Ann Ojala<sup>a</sup>, Timo Lanki<sup>c,d</sup>, Katja Borodulin<sup>e</sup>, Liisa Tyrväinen<sup>a</sup>



# Ihmisen ja luonnon suhde

Luontosuhde kuvaa yksilön tasolla yhteyttä luontoon

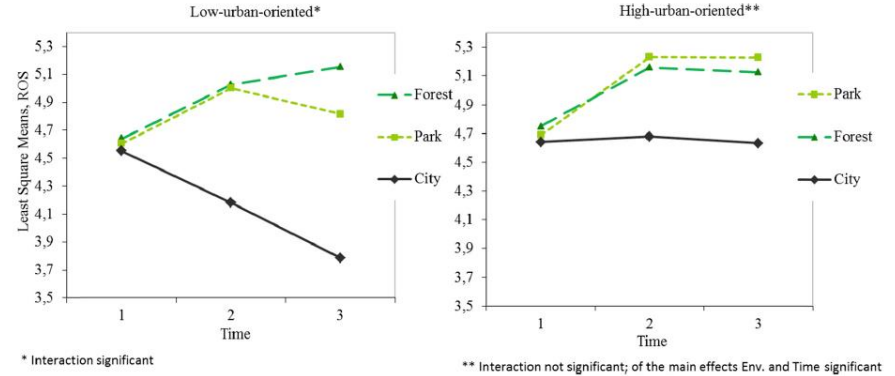
(esim. *nature relatedness* Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2009)

Luontosuhdetta vaikuttavat tunnepohjaiset myönteiset elämykset ja kokemukset luonnosta sekä luontoa koskevat tiedot (esim. Capaldi, Dopko, & Zelenski, 2014).

- (Aktiivinen) vuorovaikutus ympäristön ja henkilön välillä
- (Positiiviset) henkilökohtaiset kokemukset
- Positiivinen sitoutuminen (positive engagement)



# Kaupunkisuuntaneisuus ja elpyminen



Health & Place  
Volume 55, January 2019, Pages 59-70



Restorative effects of urban green environments and the role of urban-nature orientedness and noise sensitivity: A field experiment

Ann Ojala <sup>a,\*,</sup> Kalevi Korpela <sup>b,</sup> Liisa Tyrväinen <sup>c,</sup> Pekka Tiittanen <sup>c,</sup> Timo Lanki <sup>c,</sup>

Show more

<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.11.004>

Under a Creative Commons license

Get rights and content

open access



# Elpymiskokemus ja luontosuhde

Restorative effects of mature and young commercial forests, pristine old-growth forest and urban recreation forest - A field experiment

Jenni Simkin<sup>\*</sup>, Ann Ojala, Liisa Tyrväinen

Article

The Perceived Restorativeness of Differently Managed Forests and Its Association with Forest Qualities and Individual Variables: A Field Experiment

Jenni Simkin<sup>1,2,\*</sup>, Ann Ojala<sup>1</sup> and Liisa Tyrväinen<sup>1</sup>



Fig. 1. The urban recreation forest (Urban).



Fig. 3. The mature commercial forest (Mature).



Fig. 2. The old-growth forest (Pristine).



Fig. 4. The young commercial forest (Young).

- Eri metsäympäristöillä ja siellä vietetyllä ajalla on vaikutus elpymiskokemukselle (oranssi - merkitsevät erot verrattuna muihin metsiin), artikkeli1.
- Elvyttävää kokonaiskokemusta metsissä vaikuttavat myös yksilötekijät, mm. luontosuhde (vihreä – merkitsevät erot), artikkeli 2).

# Ihmisen ja luonnon suhde

- Luontosuhde on suhteellisen vakaa yksilöllinen tekijä (Kaiser ym 2014),
- siihen liittyvät vahvasti lapsuuden luontokokemukset (esim. Chawla, 1998), mutta
- myös aikuisten suhdetta luontoon voi vahvistaa (Cleary, Fielding, Murray & Roiko (2018)).
  
- Tasapaino tärkeä – esim. vierailuilla luontoon on hyvinvointivaikutuksia masentuneille ja ahdistuneille, mutta erittäin tärkeä on ottaa huomioon sisäinen motivaatio lähteä luontoon (Tester-Jones ym. 2020).

# Johtopäätökset

Luonnossa oleskelulla, virkistävyydellä ja liikkumisella on tärkeitä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia koko elinkaaren aikana

Luonnossa oleskelun ja luontoliikunnan edistämiseksi on

- mahdollistettava pääsy viheralueisiin
  - Erityisesti suuret viheralueet tukevat liikkumista
- kiinnittää huomioita luonnon ja luontoliikuntapaikkojen laatuun (huom. eri käyttäjäryhmiä)
- tuettava luontosuhteen kehittymistä
  - lapset ja aikuiset (!)

Luontoliikuntapalvelujen kehittäminen voi olla tarpeellista erityisesti

- vähän liikkuvalla väestöllä
- luonnosta vieraantuneille
- sosiaali- terveyspalvelujen yhteydessä

# Kiitos!