



**SAVONIA**

- OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

# LUONTOLIIKUNTA- PALVELUIDEN KYSYNTÄ KUOPION ALUEELLA

TEKIJÄ: Jenni-Maria Rautio

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala			
Koulutusohjelma Matkailun koulutusohjelma			
Työn tekijä Jenni-Maria Rautio			
Työn nimi Luontoliikuntapalveluiden kysyntä Kuopion alueella			
Päiväys	28.4.2015	Sivumäärä/Liitteet	41/3
Ohjaaja Hilkka Lassila			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Savonia-ammattikorkeakoulu			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkitaan luontoliikunnan kysyntää Kuopion alueella. Markkinatutkimuksella selvitettiin kuopiolaisten luontoliikuntatottumuksia ja kiinnostusta luontoliikuntapalveluita kohtaan. Kuopion lähialueen liikuntamaastoja olisi mahdollista hyödyntää nykyistä enemmän esimerkiksi luontoliikuntapalveluiden tuottamiseen. Työn tavoitteena oli luontoliikunnan kysynnän lisäksi selvittää millaista luontoliikuntaa kuopiolaiset harrastavat.</p> <p>Opinnäytetyön pohjana ovat markkinatutkimuksen, luontoliikunnan ja luontomatkailun teoriat. Luontoliikunnan teoriaosassa keskitytään luonnon tuomiin fyysisiin ja psyykkisiin hyvinvointivaikutuksiin. Luontomatkailuosiossa selvitetään matkailun perustermistön lisäksi luontomatkailu -käsitettä ja matkailun motiiveja.</p> <p>Markkinatutkimus suoritettiin kyselylomakkeella ja teemahaastatteluilla. Kyselylomake oli saatavilla Terve Kuopio - kioskilla tammikuusta maaliskuuhun 2015. Kyselyyn vastasi 54 henkilöä. Teemahaastattelut toteutettiin joulukuusta 2014 helmikuuhun 2015. Yhdistyksiin ja matkailualan yrityksiin kohdistuneita haastatteluja kertyi seitsemän. Kyselylomakkeella tiedusteltiin vastaajien henkilötiedoista ikä ja sukupuoli. Tutkimuskysymyksillä selvitettiin kuopiolaisten liikunta- ja luontoliikuntatottumuksia sekä valmiutta maksaa luontoliikuntapalveluista. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin selvittämään millaisesta luontoliikunnasta vastaajat ovat kiinnostuneet. Kyselylomakkeen tulokset on koostettu Webropol -kyselytyökalun ja Microsoft Excel -ohjelman avulla.</p> <p>Markkinatutkimuksen perusteella luontoliikuntapalveluille on kysyntää Kuopion seudulla. Ammattitaitoisille oppaille ja sisällöltään rikkaille luontoretkille olisi tarvetta etenkin vanhempien ihmisten keskuudessa. Kyselyyn vastanneiden valmius maksaa luontoliikuntapalveluista oli vaihteleva.</p>			
Avainsanat Markkinatutkimus, luontoliikunta, luontomatkailu, hyvinvointi			

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Tourism			
Author Jenni-Maria Rautio			
Title of Thesis Demand for green exercise services in the Kuopio region			
Date	28.4.2015	Pages/Appendices	41/3
Supervisor Hilkka Lassila			
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences			
<p>Abstract</p> <p>The topic of this thesis is demand for green exercise in the Kuopio region. The research focuses on the green exercise habits of the people living in Kuopio. The nature of Kuopio provides great opportunities for residents to exercise outside, and they are not fully taken advantage of. In addition to examining the demand for green exercise, the aim of the study was to find out what kind of green exercise people do or would like to do.</p> <p>The basis for this thesis is the theories of market research, green exercise and nature tourism. The green exercise part focuses on the health effects that nature brings to people. This part is divided into physical and mental health effects. The nature tourism section consists of the basic terms of tourism, the concept of nature tourism and the motives of tourism.</p> <p>The study was carried out with two methods: questionnaire and theme interviews. The questionnaire was available at Terve Kuopio kiosk for approximately three months from January to March 2015. 54 persons filled the questionnaire. The theme interviews were done between December 2014 and February 2015. Seven theme interviews were done, and they focused on different kinds of unions and tourism companies. The respondents were asked about their age and sex. The actual research questions sorted out the exercise and green exercise habits. There was also a question about willingness to pay for the green exercise services. The questionnaire had three open questions, which asked what kind of green exercise interests the respondents. Results of the question forms were analyzed and compiled with Microsoft Excel and Webropol.</p> <p>The study results show that there is demand for green exercise in the Kuopio region. Especially older people are interested in professional guides and trips that have an interesting content. The willingness to pay for the green exercise services varied between the respondents.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Market research, green exercise, nature tourism, wellbeing</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	MARKKINATUTKIMUS .....	7
2.1	Markkinatutkimustyytit .....	8
2.2	Tutkimusten toistettavuus .....	9
2.3	Tutkimusmenetelmän valinta .....	9
3	LUONTOMATKAILU .....	12
3.1	Matkailu ja matkailija .....	12
3.2	Luontomatkailun periaatteet .....	13
3.3	Matkailijan motiivit .....	14
4	LUONTOLIIKUNTA .....	17
4.1	Luonto ja liikunta .....	17
4.2	Luontoliikunnan vaikutukset hyvinvointiin .....	17
4.2.1	Luontoliikunnan vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin .....	18
4.2.2	Luontoliikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin .....	20
4.3	Luontoliikuntaa rajoittavat tekijät .....	21
5	MARKKINATUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	22
5.1	Tutkimusaineiston keruu .....	22
5.2	Haastattelut .....	23
5.3	Kyselylomakkeen tulokset .....	27
6	TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU .....	31
7	POHDINTA .....	34
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	37
	LIITE 1: KYSELYLOMAKE .....	42
	LIITE 2: TEEMAHAASTATTELUN RUNKO .....	44

Ihmisen on tärkeää voida hyvin. Keho voi hyvin ja on valmis selviytymään haastavista ja stressaavista tilanteista, kun mielenterveys ja fyysinen kunto ovat tasapainossa. Mielen ja kehon hyvinvointi vaikuttavat toinen toisiinsa. Esimerkiksi stressaavissa tilanteissa ajatukset kohdistuvat jännityksen aiheuttavaan asiaan, jolloin myös keho jännittyy ja valmistautuu suoriutumaan haastavasta tilanteesta. Ihmisten mielipaikat sijaitsevat usein luonnon läheisyydessä. Luontoympäristössä oleilun on todettu lievittävän stressiä jo lyhyessä ajassa. Kävely luonnossa laskee verenpainetta ja sykettä jo muutamassa minuutissa. Luonto tarjoaa meille lukuisia mahdollisuuksia vaikuttaa henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiimme. (Laukkanen 2013, 18; Pretty ym. 2005; Suomen Mielenterveysseura.)

Tässä opinnäytetyössä tehtiin markkinatutkimus luontoliikunnan kysynnästä Kuopion alueella. Kuopion lähiluontoa ei hyödynnetä tarpeeksi. Tämän vuoksi Savonia-ammattikorkeakoululla oli tarve tutkia luontoliikunnan kysyntää Kuopion seudulla. Tutkimuksen tulosten perusteella tehtiin johtopäätökset luontoliikuntapalveluiden kysynnästä ja jatkotoimenpiteistä. Tutkimus luontoliikunnan kysynnästä Kuopion seudulla toimii Savonia-ammattikorkeakoulun luontoliikuntaan liittyvien taustatutkimuksien tukena. Markkinatutkimuksen tuloksia on tarkoitus hyödyntää kehittämishankkeiden taustana ja tulevien projektien suunnittelussa.

Markkinatutkimuksen tarkoitus ja tavoite oli selvittää teemahaastatteluiden ja kyselylomakkeen avulla kuinka paljon Kuopiossa harrastetaan luontoliikuntaa. Tutkimusaineiston perusteella vastattiin seuraaviin kysymyksiin: *Miten Kuopion lähiluontoa voitaisiin hyödyntää enemmän? Millaista luontoliikuntaa kuopiolaisille voitaisiin tarjota? Paljonko luontoliikuntapalveluista oltaisiin valmiita maksamaan?* Teemahaastattelut kohdistettiin neljään kuopiolaiseen yhdistykseen ja kolmeen matkailuyritykseen. Kyselylomake oli saatavilla Terve Kuopio -kioskilla Kuopion torin alla sijaitsevassa kauppakeskus Apajassa tammikuusta maaliskuuhun 2015.

Teemahaastatteluilla oli tarkoitus saada tietoa yhdistysten ja matkailuyritysten mielipiteistä luontoliikunnan kysynnästä Kuopiossa. Eläkeläisyhdistyksiltä saatiin tietoa vanhusten luontoliikuntatottumuksista ja valmiuksista maksaa luontoliikuntapalveluista. Matkailuyrityksiltä kysyttiin pääosin samoja kysymyksiä kuin yhdistyksiltä, mutta lisäksi tiedusteltiin olisivatko yritykset valmiita ottamaan luontoliikuntapalveluita tuotevalikoimaansa. Haastatteluja tehdessä yhteyshenkilöiden kanssa sovittiin, että haastateltavien nimiä ei mainita tuloksia esiteltäessä. Kyselylomakkeiden tulokset toivat tietoa yksittäisten ihmisten luontoliikuntatottumuksista ja kiinnostuksesta luontoliikuntaa kohtaan.

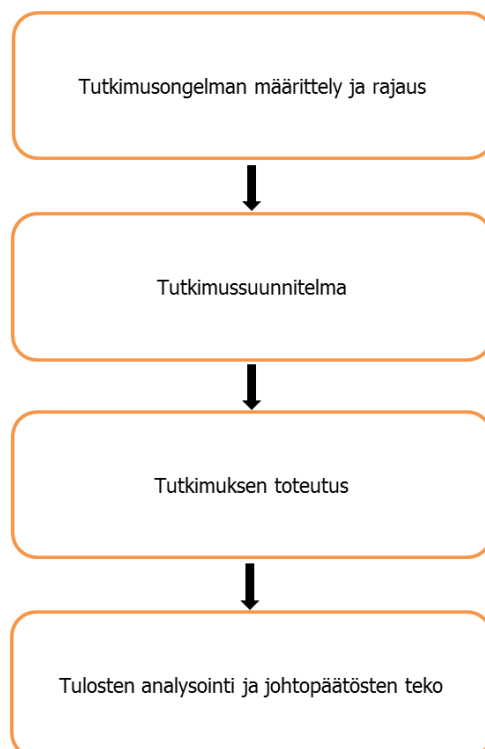
Tutkimuksen kohderyhmä pyrittiin rajaamaan henkilöihin, joilla olisi todennäköisesti aikaa käyttää luontoliikuntapalveluita. Tutkimus rajattiin Kuopion seudulla asuviin ihmisiin. Haastatteluissa ja kyselyssä kysymykset painotettiin lähiluonnossa tapahtuvaan liikuntaan. Tutkimus oli rajattu koskemaan Kuopion lähiluonnossa tapahtuvan liikunnan kysyntää, esimerkiksi Puijon liikuntamaastojen hyödyntämistä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää sekä paikkakuntalaisille

että muualta tuleville matkailijoille suunnitellun toiminnan kehittämisessä. Matkailualan yrityksille tutkimus tarjoaa tietoa luontoliikunnan tämänhetkisestä kysynnästä Kuopion alueella. Tutkimuksen perusteella voidaan suunnitella kohderyhmää kiinnostavia aktiviteetteja.

## 2 MARKKINATUTKIMUS

Markkinatutkimus on osa markkinointitutkimusta. Termin markkinointitutkimus määritelmä sisältää kaikki markkinointipäätösten tekoon liittyvät tutkimusalueet. Markkinatutkimuksella puolestaan kartoitetaan tietyt markkinoita. Tutkimustulosten avulla pyritään kuvailemaan markkinoiden käyttäjiä ja arvioimaan tuotteiden mahdollista kulutuksen määrää. Markkinatutkimuksen tarkoitus on selvittää markkinoiden koko, jakautuneisuus ja kehitys. Tietoa haetaan kysynnästä ja kokonaismarkkinoista, asiakaskunnasta, kilpailutilanteesta ja vientimarkkinoista. Edellä mainittuja markkinoinnin mittareita selvittämällä pyritään ennakoimaan ja ennaltaehkäisemään markkinointipäätösten riskejä. Tuotteen tai palvelun tarjoajat voivat tätä kautta ymmärtää markkinoita ja asiakkaitaan paremmin. Markkinatutkimus on erinomainen työväline asiakkaiden ja potentiaalisten asiakkaiden tarpeiden sekä halujen kartoittamiseen. Tutkimuksen avulla voidaan selvittää, mikä asiakkaille on tärkeää. (Bradley 2007, 4; Rope ja Vahvaselkä 2000, 44–45; Proctor 2003, 3; Raatikainen 2004, 10–11.)

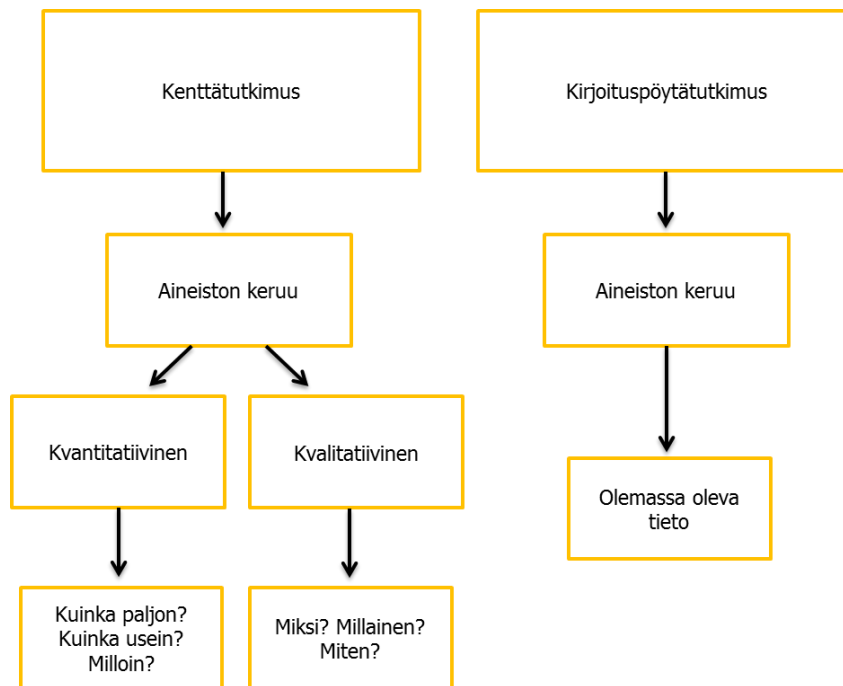
Markkinatutkimus toteutetaan yleensä samalla tavalla aiheesta ja tutkimustyyppistä riippumatta. Ensimmäiseksi määritellään ja rajataan tutkimusongelma. Ongelman määrittelyn yhteydessä tutkimukselle asetetaan tavoite. Seuraavaksi luodaan tutkimussuunnitelma, jossa määritellään perusjoukko, otos, tiedonkeruumenetelmä ja aikataulu. Tutkimuksen toteutusvaiheessa luodaan tiedonkeruuväline, kerätään ja käsitellään tieto sekä lopuksi raportoidaan tulokset. Markkinatutkimuksen toteutuksen viimeisessä vaiheessa tutkimustulokset analysoidaan ja tehdään johtopäätökset. Kuvio 1 havainnollistaa markkinatutkimuksen toteutuksen vaiheet. (Rope ja Vahvaselkä 2000, 64.)



Kuvio 1. Markkinatutkimuksen vaiheet (Rope ja Vahvaselkä 2000, 64; Mäntyneva, Heinonen ja Wrange 2008, 13.)

## 2.1 Markkinatutkimustyytit

Tutkimustyytit jaetaan kahteen palohkoon: kirjoituspoytatutkimuksiin ja kenttätutkimuksiin (Kuvio 2). Markkinatutkimuksessa kaytetaan yleensä kenttätutkimusta, joka jaetaan kvantitatiiviseen ja kvalitatiiviseen tutkimukseen. Näillä tutkimusmuodoilla pyritaan keraamaan uutta eli primaaritietoa. (Rope ja Vahvaselkä 2000, 50; Raatikainen 2004, 15.)



Kuvio 2. Markkinatutkimustyytit (Rope ja Vahvaselkä 2000, 50; Raatikainen 2004, 15.)

Kvantitatiivisella tutkimuksella pyritaan saamaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Kuinka paljon? Kuinka usein? Milloin? Tieto halutaan saada määrinä, esimerkiksi euroina tai prosentteina. Kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruu tapahtuu yleensä kyselyn avulla. Testit ja kokeelliset tutkimukset voivat myös olla osa kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruuta. Kvantitatiivisen tutkimuksen otoksen on oltava suhteellisen suuri, jotta tutkimustulokset ovat vertailukelpoisia ja luotettavia. (Rope ja Vahvaselkä 2000, 47; Raatikainen 2004, 14–16.)

Kvantitatiivinen tutkimus kartoittaa markkinatilannetta määreiden kautta. Kvalitatiivinen tutkimus sen sijaan etsii syitä ja selityksiä tutkimusongelmalle. Kvalitatiivisella tutkimuksella tarkastellaan asenteita, tuntemuksia ja motivaatiota tuotetta kohtaan. Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla pyritaan ymmartamaan asiakkaiden ja potentiaalisten asiakkaiden käyttäytymistä. Tutkittava joukko on yleensä pieni, ja tieto kerataan erilaisilla haastatteluilla. (Rope ja Vahvaselkä 2000, 47; Proctor 2003, 208–209; Raatikainen 2004, 14–15.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto voidaan kerätä myös tarinoina, filmeina tai kuvanauhoitteina. Tutkittavan joukon määrä voidaan jattaa avoimeksi, jotta tutkimusta on mahdollista jatkaa niin kauan kuin uutta tietoa saadaan. Haastattelut lopetetaan, kun tiedonkeruutulokset alkavat toistaa itseaan. (Rope ja Vahvaselkä 2000, 47; Mäntyneva, Heinonen ja Wrange 2008, 31–32.)



Kirjoituspöytä tutkimuksessa käytetään jo olemassa olevaa tietoa. Tällaista tietoa aineistoa, jota saadaan esimerkiksi yrityksen sisäisistä tietolähteistä, kutsutaan sekundääriaineistoksi. Yrityksen sisäisiä tietolähteitä ovat kirjanpito, kustannuslaskenta, raportit ja tilastot. Sisäisten tietolähteiden lisäksi kirjoituspöytä tutkimuksissa käytetään ulkoisia tietolähteitä, kuten tietopankkeja, tilastoja, tutkimuksia ja hakemistoja. Kirjoituspöytä tutkimuksella säästetään aikaa, vaivaa ja rahaa. Toisaalta tällaisten tutkimusten haasteita ovat tietojen ajantasaisuus, luotettavuus ja saatavuus. (Mäntyneva, Heinonen ja Wrangle 2008, 29–30; Rope ja Vahvaselkä 2000, 50.)

## 2.2 Tutkimusten toistettavuus

Markkinatutkimukset voidaan jakaa toistettavuuden mukaan jatkuvaan ja kertaluontoiseen tutkimukseen. Jatkuvalle tutkimukselle tarkastellaan esimerkiksi tuotteen myynnin ja markkina-aseman muutoksia sekä kehitystä. Asiakastyytyväisyys, jakelun tehokkuus ja palvelun laatu voidaan myös selvittää jatkuvalla tutkimuksella. Kvantitatiiviset tutkimukset suoritetaan lähes aina jatkuvina tutkimuksina. Kvalitatiiviset tutkimukset taas ovat usein kertaluontoisia ja suoritetaan siksi erillistutkimuksina. (Rope ja Vahvaselkä 2000, 48–50; Raatikainen 2004, 15.)

Säännöllisin väliajoin toistettavat tutkimukset kuuluvat myös jatkuvan tutkimuksen luokkaan. Näitä tutkimuksia kutsutaan omnibus-tutkimuksiksi eli monitilaaajatutkimuksiksi. Tutkittavia aiheita ovat yleensä osto- ja kulutustottumukset, kuluttajakäyttäytyminen ja mainonta. Monitilaaajatutkimuksen kustannukset jakautuvat nimensä mukaisesti monen tilaajan kesken. Tutkimus hinnoitellaan yrityksen asettamien kysymysten määrän mukaan. Monitilaaajatutkimuksessa on usean eri aihealueen kysymyksiä. Tämä tutkimusmuoto on yritykselle kannattava tapa kerätä tietoa erityisesti silloin, kun tutkimusongelmat ovat pieniä. (Rope ja Vahvaselkä 2000, 48–49; Raatikainen 2004, 15.)

Yksittäisiä tutkimusongelmia selvitetään erillistutkimuksilla eli ad hoc -tutkimuksilla. Kertaluontoisiin tutkimusongelmiin voidaan lukea esimerkiksi nimen toimivuus, hintatestit ja tuotteen koemarkkinointi. Erillistutkimus suoritetaan aina tapauskohtaisesti, mutta siihen voidaan soveltaa vakioituja tutkimusmenetelmiä ja mittaristoja. (Rope ja Vahvaselkä 2000, 49–50; Raatikainen 2004, 15.)

## 2.3 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimustapa valitaan tutkimusongelman, tutkimustavoitteen ja taloudellisten resurssien mukaan. On helpompaa arvioida, millaisella tutkimusmenetelmällä haluttuun tutkimustavoitteeseen päästään, kun tutkimusongelma tiedetään. Tutkimusongelman selvittyä siirrytään tutkimusstrategian eli tutkimusmenetelmän valintaan ja sitä kautta aineistonhankinta- ja analyysimenetelmien valintaan. (Mäntyneva, Heinonen ja Wrangle 2008, 28; Lähdesmäki ym. 2008; Raatikainen 2004, 32, 50.)

Useimmissa laajoissa kyselytutkimuksissa voidaan käyttää kyselyä ja haastattelua tutkimusmenetelminä. Tämän markkinatutkimuksen tutkimusmenetelminä on käytetty teemahaastattelua ja Terve Kuopio -kioskillä suoritettua kyselyä. Kyselytutkimus eli survey on

suosittu tutkimusmenetelmä, jolla saadaan käsitys laajan kohderyhmän asenteista ja mielipiteistä. Survey-tutkimuksen tutkimusvälineenä käytetään yleensä strukturoitua kyselylomaketta. Lomakkeen suunnittelussa on tärkeää miettiä kysymykset ja vastausvaihtoehdot tarkkaan, jotta kyselyyn vastaajat pystyvät valitsemaan mieleisensä vaihtoehdon yksiselitteisesti ja empimättä. Lyhyet ja yksinkertaiset kyselylomakkeet ovat vastaajaystävällisiä, koska niiden täyttämiseen ei kulu runsaasti aikaa tai vaivaa. (KvantiMOTV 2010; Mäntyneva, Heinonen ja Wrange 2008, 48; VirtuaaliAMK 2007.)

Kyselytutkimuksen haasteeksi voi muodostua saatavan informaation määrä ja edustavuus. Kyselylomakkeet on pidettävä yksinkertaisina ja lyhyinä mahdollisimman suuren vastausprosentin saavuttamiseksi. Tämän vuoksi lomakkeeseen voi sijoittaa vain rajallisen määrän kysymyksiä. Tämän lisäksi kyselyn kato voi kasvaa suureksi, koska ihmisiä ei kiinnosta vastata heille osoitettuihin kyselyihin. Vastaajia houkutellaan täyttämään kyselylomake erilaisilla palkinnoilla. Suuren katoprosentin välttämiseksi kyselyihin vastaamiseen annetaan myös usein lisää aikaa. (KvantiMOTV 2010.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu eli jäsennelty haastattelumuoto. Haastattelua varten suunnitellut aihepiirit ja teemat ovat kaikille samoja, mutta niiden tärkeys ja laajuus voivat vaihdella haastattelutilanteessa tutkittavien kesken runsaasti, koska puhuminen on vapaata. Toisin sanoen haastattelulle on annettu teema, joka johdattaa haastattelutilanteessa puhumista, mutta ei rajoita sitä. Kysymykset eivät ole valmiiksi kirjattuja, vaan haastattelijalla tulisi olla aiheet esimerkiksi ranskalaisilla viivoilla kirjoitettuna vihkoon. Haastattelijan keskittymisen tulee kohdistua haastateltavaan, jotta häntä tulkitaan vastausten yhteydessä. (Hirsjärvi ja Hurme 2000, 47–48; Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006a.)

Haastattelijan tulee tutustua keskustelun aiheeseen ja haastateltaviin huolella. Haastateltavien valintaan tulee kiinnittää huomiota, jotta haastatteluista saataisiin riittävästi pätevää aineistoa. Teemahaastattelujen tulosten analysointi helpottuu, jos haastattelut on valmisteltu huolellisesti. Tuloksia tutkiessa on kuitenkin muistettava, että haastattelutilanteissa keskustelu on ollut vapaata ja ennakkoon valitut teemat sekä niiden tärkeysjärjestys on saattanut muuttua haastateltavasta riippuen. (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006a.)

Teemahaastatteluaineisto voidaan analysoida esimerkiksi teemoittain. Litteroinnin jälkeen haastatteluaineistosta etsitään yhdistäviä tai erottavia tekijöitä, joiden mukaan kokonaisuus järjestellään. Toinen teemahaastatteluaineiston analysointimenetelmä on tyypittely. Tyypittelyllä tarkoitetaan aineiston kokoamista havainnollisiin tyypeihin. Tekstimassasta erotellaan tietyn tyyppisiä vastauksia, joiden avulla voidaan laatia tyyppikuvauksia. Tyyppikuvauksia vertailemalla nähdään, kuinka erityyppiset vastaajat eroavat toisistaan ja millaisia tyypejä aineiston perusteella voidaan muodostaa. (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006b; Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006c.)

Teemahaastatteluaineiston tarkastelu voidaan suorittaa myös sisällönanalyysillä. Litteroinnin jälkeen haastatteluaineisto eritellään yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Teemahaastattelujen lisäksi

sisällönanalyysiä voidaan hyödyntää esimerkiksi kirjojen, päiväkirjojen ja puheiden tarkastelussa. Sisällönanalyysillä tutkitaan tekstimuotoisia tai tekstiksi muutettuja aineistoja. Tällä menetelmällä aineiston analysoinnin tavoitteena on kuvata tutkittava ilmiö tiivistettynä ja liittää tulokset ilmiön laajempaan kuvaan. (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006d.)

### 3 LUONTOMATKAILU

#### 3.1 Matkailu ja matkailija

Termillä matkailu tarkoitetaan sitä, kun ihminen liikkuu tavanomaisen asuinpaikkakuntansa ulkopuolelle sellaiselle alueelle, jolla hän ei tavallisesti vieraile. Matka voi kestää korkeintaan vuoden. Vuoden ylittyessä matkailija tilastoidaan maahanmuuttajaksi. Matkailun käsitteen mukaan matkan tulee kestää vähintään 24 tuntia tai siihen tulee sisältyä yöpyminen ulkopaikkakunnalla. (Albanese ja Boedeker 2002, 16–17.)

Päivämatka eli ekskursio kestää alle 24 tuntia eikä sisällä yöpymistä asuinpaikkakunnan ulkopuolella. Matkailun määritelmän mukaan matkan tarkoituksena ei myöskään tule olla tilapäinen tai pysyvä maahanmuutto tai työhön liittyvä matkustaminen. Armeijan joukkojen harjoituksiin, diplomaattien ja konsulaattien tehtäviin sekä muihin operaatioihin liittyvät matkat eivät myöskään kuulu matkailun käsitteeseen. (Albanese ja Boedeker 2002, 17.)

Albanesen ja Boedekerin lisäksi matkailulle ovat antaneet määritelmänsä myös Burkhart ja Medlik (1981). Sharpley ja Telfer (2002, 21–22) ovat teoksessaan esittäneet Burkhartin ja Medlikin määritelmän matkailulle, jonka mukaan matkailu jaetaan kahteen luokkaan: tekniseen määritelmään ja käsitteelliseen määritelmään. Teknisessä määritelmässä matkailua tarkastellaan erilaisten matkailijatyyppeiden ja matkailuaktiiviteettien perusteella. Teknisen määritelmän taustalla ovat tilastolliset ja lainsäädännölliset näkökulmat.

Käsitteellisellä määritelmällä Burkhart ja Medlik (1981) ovat halunneet tarkastella matkailua ihmistutkimuksen näkökulmasta. Matkailu määritellään aktiviteetiksi, jota vapaa-aikaansa viettävä henkilö toteuttaa matkustamalla. Matkailija on sidottu matkailun käsitteelliseen määritelmään seuraavanlaisesti kuvattuna: väliaikaisesti kiireetön henkilö, joka vierailee vapaaehtoisesti vieraassa ympäristössä muutosta hakeakseen. Käsitteellisessä määritelmässä matkailua lähestytään aktiviteetin suorittajan kautta, kun taas tekninen määritelmä keskittyy pitkälti aktiviteettiin eli matkaan itseensä. (Sharpley ja Telfer 2002, 21–22.)

Albanese ja Boedeker (2002, 17) esittävät oman määritelmänsä termille matkailija. Matkailija on asuinpaikkakuntansa ulkopuolelle liikkuva henkilö, jonka matkan tarkoitus ei liity työhön. Henkilö viipyy matkallaan enintään vuoden ja vähintään vuorokauden. Päiväkävijä eli ekskursionisti matkaa asuinpaikkakuntansa ulkopuolelle alle vuorokauden ajaksi siellä yöpymättä. Matkailija ja päiväkävijä ovat erotettavissa matkan keston lisäksi myös matkakohteessa käytetyn rahan perusteella. Erityisesti matkailumarkkinoinnin kannalta tämä ero on merkittävä. Matkailija todennäköisesti kuluttaa enemmän rahaa ravitsemus- ja muihin palveluihin paikkakunnalla yöpyessään kuin alle vuorokauden siellä vieraileva päiväkävijä. (Sharpley ja Telfer 2002, 21–22.)

Matkat voidaan luokitella erilaisiin ryhmiin esimerkiksi niiden tarkoituksen perusteella. Loma- ja vapaa-ajanviettomatkoja kutsutaan virkistysmatkoiksi. Virkistykseen, harrastuksiin ja lepoon

keskittyvillä matkoilla matkailija kuluttaa omaa vapaa-aikaansa ja varojaan sekä valitsee matkakohteensa itse. Luontomatkailu on yksi virkistykseen keskittyvien matkojen muodoista. Työmatkan tarkoitus voi olla kokous, konferenssi tai muu työhön liittyvä asia. Työntekijä kuluttaa matkalla työaikaansa eikä pääätä esimerkiksi matkan kohteesta tai majoituksesta itse. Matkan maksajana toimii yleensä työpaikka. Muita matkojen tarkoituksia ovat opiskelu ja pyhiinvaellus sekä muut henkilökohtaiset syyt. (Albanese ja Boedeker 2002, 17–18.)

Matkailu voidaan luokitella myös maantieteellisesti kolmeen ryhmään seuraavasti: kansainväliseen, sisäiseen ja kansalliseen matkailuun. Kansainvälinen matkailu käsittää oman väestön ja ulkomaalaisten matkailun ulkomailla. Valtion rajojen sisällä matkailua niin oman väestön kuin ulkomaalaistenkin toimesta kutsutaan sisäiseksi matkailuksi. Kansallisen matkailun määritelmä käsittää oman väestön matkailun kotimaassa ja ulkomailla. (UNWTO.)

Matkailu on sosiaalinen, kulttuurinen ja taloudellinen ilmiö. Matkailun vaikutukset näkyvät rakennetussa ja luonnollisessa ympäristössä, matkustuskohteen paikallisessa väestössä ja matkailijoissa itsessään. (UNWTO.)

### 3.2 Luontomatkailun periaatteet

Luontomatkailulla tarkoitetaan luontoympäristöön sijoittuvaa matkailua, jonka periaatteena on kestävän kehityksen mukainen matkailu. Luonnossa matkailtaessa pyritään säilyttämään paikalliset ympäristö- ja kulttuuriarvot, edistetään aktiivisesti luonnonsuojelua ja suositaan paikallista taloutta. Omatoimisesti vaikeasti järjestettävät luonto- ja kulttuurielämykset ovat mahdollisia luontomatkailun ansiosta. Matkakohteen eli luonnon lisäksi luontomatkailuun tarvitaan luontomatkailija, luontomatkailuyrittäjä ja luontomatkailutuotteet. (Hemmi 2005, 333–335; Metsähallitus 2014.)

Luontomatkailu toimii luontoympäristössä, joten luonto on suuressa roolissa sen toteuttamisessa. Luonto on luontomatkailun resurssi ja vetovoimatekijä. Kestävän kehityksen mukainen matkailu edellyttää, että luonnon resurssit säilyvät muuttumattomina. Vastuu resurssien säilymisestä on matkan tarjoajalla ja matkailijalla. Yksi luontomatkailun tarkoituksista on, että matkailija kunnioittaa matkakohdetta ja luontomatkailuyrittäjiä eikä vahingoita niitä matkan jälkeenkään. Parhaimmillaan luontomatkailulla edistetään luonnonsuojelua, taloudellista kasvua ja hyvinvointia. (Hemmi 2005, 333–336; Metsähallitus.)

Luontomatkailija määritellään kohteen ajankäytön perusteella. Lomamatkailijan viettäessä erämaassa vieraillessaan suurimman osan valveillaoloajastaan luonnon ympäristössä, hänet voidaan määritellä luontomatkailijaksi. Matkailijan viettäessä suurimman osan valveillaoloajastaan rakennetussa ympäristössä, häntä ei voida määritellä luontomatkailijaksi, vaikka hänen matkakohteena olisikin esimerkiksi erämaassa sijaitseva lomakylä. Luontomatkailijat jaetaan primäärisiin ja sekundäärisiin luontomatkailijoihin. Ensimmäisenä mainittu luontomatkailijatyyppeä viettää suurimman osan valveillaoloajastaan luonnossa ja hänen matkansa ensisijainen tarkoitus on luonnon kokeminen. Sekundäärinen luontomatkailija viettää vain pienen osan valveillaoloajastaan

luonnossa eikä hänen matkansa tarkoitus ole luonnon kokeminen. Sekundäärisen luontomatkailijan matkustusmotiivi voi olla esimerkiksi kongressimatka. (Hemmi 2005, 339.)

Luontomatkailu on monipuolinen matkailun muoto. Erilaisia luontomatkailun muotoja ovat esimerkiksi maaseutumatkailu, ohjelmapalvelut, käyntikohteet, ekomatkailu, lintumatkailu, retkeily ja vaeltaminen. Hyvin usein luontomatkailuun sisältyy myös luontoliikuntaa. Ekoturismilla tarkoitetaan pääsääntöisesti kehitysmaiden suojelualueille keskittyvää matkailua. Matkojen tavoitteena on edistää kohdealueen luonnonsuojelua, paikallisen väestön taloutta ja työllisyyttä. Ekomatkailulla, kuten muillakin luontomatkailun muodoilla, pyritään edistämään myös tietoutta ympäristökasvatuksesta ja -koulutuksesta. Yhteistä näille luontomatkailun muodoille on luonnonympäristö vetovoimatekijänä. Aktiviteettien toteuttaminen tapahtuu luonnonympäristössä, mutta vetovoimana voi olla myös luonnonmaisemien ihailu. Aktiviteetin, kuten esimerkiksi vaelluksen motiivina on luontonähtävyyden luokse pääseminen. (Luonnon.fi 2010; Hemmi 2005, 347.)

Kestävän luontomatkailun periaatteita on määritellyt esimerkiksi Jorma Hemmi (2005, 337). Luonnonsuojelun edistäminen ja luonnonarvojen säilyminen ovat ensisijaisia kestävän luontomatkailun periaatteita. Matkantarjoajien tulee kertoa luontomatkailijoille luonnosta ja sen suojelusta. Matkakohteen ja -ympäristön kulumista tulee seurata, jotta mahdolliset ympäristövaikutukset havaitaan ja niihin voidaan puuttua. Ympäristöä tuleekin kuormittaa mahdollisimman vähän, mikä edellyttää toimimista luonnon ehdoilla. Paikallisen kulttuurin ja perinteiden arvostus kuuluu myös kestävän luontomatkailun periaatteisiin. Kulttuuriin tulee tutustua avoimin mielin paikallisten oppaiden johdolla. Ympäristöön tutustumisen myötä asiakkaiden arvostus ja tietämys luonnosta ja kulttuurista lisääntyvät. Hyvin koulutetut oppaat osaavat tarjota tietoa helppossa ja kiinnostavassa muodossa.

Kestävän luontomatkailun periaatteeksi on kirjattu myös asiakkaiden luonnossa virkistäytymisen mahdollisuuksien paraneminen. Asiakkaille tarjotaan opastettuja retkiä ja luonnonrauhaa. Kaikkien luonnossa liikkujien tulee ottaa toisensa huomioon. Luonnonympäristössä liikkuminen edistää asiakkaiden henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Luontokohteissa suositaan fyysisesti aktiivista liikkumista, varustaudutaan asianmukaisesti ja huolehditaan turvallisuudesta. Luontomatkailulla pyritään vaikuttamaan positiivisesti paikalliseen talouteen ja työllisyyteen. Kohteiden ja palvelujen markkinointi on laadukasta, todenmukaista ja vastuullista. (Hemmi 2005, 337–338.)

### 3.3 Matkailijan motiivit

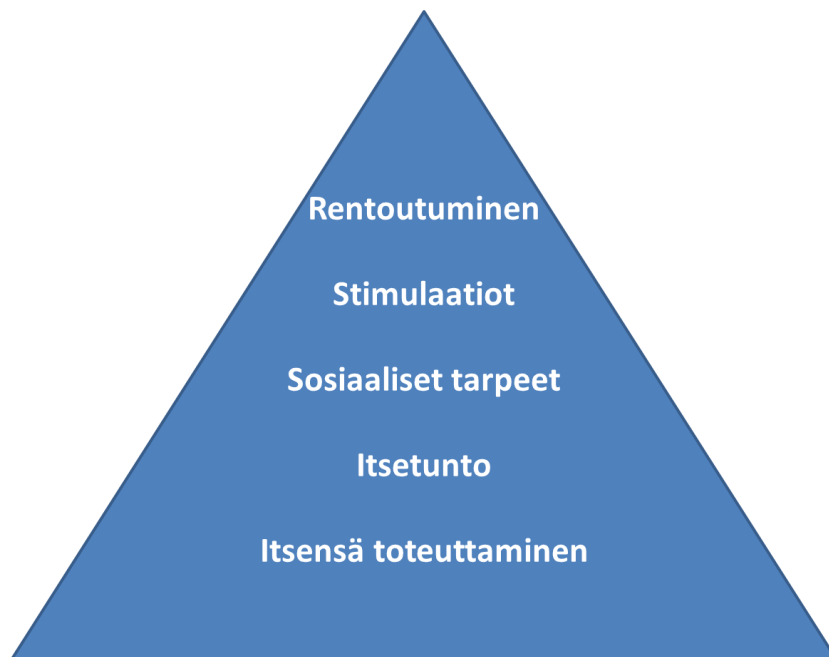
Matkailijan ostopäätöstä ohjaa motivaatio. Motivaatiolla tarkoitetaan niitä prosesseja, joiden perusteella ihmiset tekevät päätöksiä ja toimivat tietyllä tavalla. Matkailussa motivaatioon liittyvillä tutkimuksilla halutaan selvittää miksi matkustetaan, mitä matkalta halutaan ja miksi juuri kyseinen kohde on valittu. Matkailijan motivaatio koostuu matkustusmotiiveista. Ihmisen päätös lähteä matkalle perustuu yleensä useaan eri syyhyn eli motiiviin. (Albanese ja Boedeker 2002, 107.)

Matkustusmotiivit voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: tietoiset, esitietoiset ja tiedostamattomat (piilomotiivit). Esitietoiset motiivit ovat tiedostamattomia kuluttajalle itselleen, mutta esimerkiksi markkinatutkimuksien ryhmä- ja syvähaastatteluiden avulla niiden tunnistaminen on mahdollista. Piilomotiivien tunnistaminen on hyvin vaikeaa. (Albanese ja Boedeker 2002, 108.)

Albanese ja Boedekerin (2002) lista matkustusmotiiveista perustuu Cromptonin (1979) luokitukseen seitsemästä sosiopsykologisesta matkustusmotiivista. Ensimmäinen näistä motiiveista on pako arjesta. Matkan motiivina on tauko arkielämästä, joka koetaan kiireiseksi tai tylsäksi. Toisena matkustusmotiivina mainitaan rentoutuminen. Etenkin hektisessä työkuultuurissa lomamatkalta kaivataan niin kutsuttua battery-efektiä eli henkistä ja fyysistä rentoutumista sekä latautumista. Pako sosiaalisesti hyväksyttävistä arkirooleista voi myös toimia matkustusmotiivina. Matkailijaa voi houkuttaa uusien kokemusten kerääminen, joka ei välttämättä ole mahdollista arkiympäristössä. Itsetutkiskelu ja -arviointi toimii matkustusmotiivina silloin, kun ihminen haluaa tutkia itseään ja etsiä uusia ulottuvuuksia omasta persoonastaan. (Albanese ja Boedeker 2002, 108.)

Statuksen kohottaminen on viides Cromptonin luokittelemista matkustusmotiiveista. Matkailija hakee sosiaalista arvostusta matkustuksensa kautta. Arkielämässä kiireisten ja eri tahoilla työskentelevien perheenjäsenten matkalle lähdön syy voi olla perhesiteiden vahvistaminen. Matkalle lähdetään yhdessä pakoon henkistä ja fyysistä rasitusta, jotta perheenjäsenille tarjoutuisi mahdollisuus lähentyä. Luokittelun viimeisenä matkustusmotiivina on sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen. Matkailija haluaa tutustua paikallisiin ihmisiin ja muihin matkailijoihin lisäten näin sosiaalisia kontaktejaan. (Albanese ja Boedeker 2002, 108–109.)

Martin Gisolf nostaa artikkelissaan *Motivation and Needs* (2014) esille Philip Pearcen (1982) esityksen lomamatkojen motiiveista (kuvio 2). Toisin kuin Crompton, Pearce jakaa matkustusmotiivit viiteen tasoon. Lomamatkojen motiiveiksi luetellaan rentoutuminen, stimulaatiot, sosiaaliset tarpeet, itsetunto ja itsensä toteuttaminen. Nämä viisi motiivia ovat samassa linjassa Cromptonin seitsemän sosiopsykologisen matkustusmotiivin kanssa. Sekä Pearce että Crompton listaavat matkustusmotiiveiksi rentoutumisen, sosiaaliset tarpeet, itsetunnon kohottamisen ja itsensä toteuttamisen. Pearce esittää itsetunnon kohottamisen keinoiksi itsensä kehittämisen kulttuurin, luonnon tai muiden aktiviteettien kautta. Itsensä toteuttaminen perustuu onnellisuuden tavoitteluun. Stimulaatioilla eli ärsykkeillä matkailija hakee lomaltaan vahvempia tunteita. (Albanese ja Boedeker 2002, 108–109.)



Kuvio 2. Lomamatkojen motiivit (Pearce 1982.)

Matkustusmotiivit voidaan jakaa työntö- ja vetomotiiveihin. Vetomotiivit ovat ulkoisia tekijöitä ja houkutteita, jotka vaikuttavat matkailijoiden päätöksiin. Matkakohteet ovat yksi esimerkki vetomotiivien hyödyntäjistä. Turistikohteet houkuttelevat matkailijoita ja saavat näin ihmisen muodostamaan itselleen matkustusmotiivin, johon juuri kyseinen turistikohde vastaa. Vetomotiivit herättävät ihmisessä halun tai toiveen, joka johtaa henkilökohtaisen puutteen tunteeseen, kun toive ei täyty. (Gisolf 2014.)

Työntömotiivit ovat ihmisten sisäisiä impulsseja, jotka ohjaavat päätöksiä tiettyyn suuntaan. Esimerkiksi pitkään jatkunut väsymys ja levon puute voivat olla motiivi matkustaa erilaiseen ympäristöön ja saada tarvittavaa lepoa. Työntömotiivit ovatkin usein yhteydessä jonkin asian puutteeseen ja voivat siksi johtaa matkustusmotiivien syntymiseen. Työntömotiivi kumpuaa siis ihmisestä itsestään, kun taas vetomotiivi on jonkun muun antama tai herättämä matkustusmotiivi. Yhä useammin länsimaissa matkustetaan juuri vetomotiivien innoittamana. Matkailijoille tärkeintä on matkakohteen houkuttelevuus ja sen esille nostamiin matkustusmotiiveihin vastaaminen. Sisäinen työntömotiivi sen sijaan auttaa matkailijaa valitsemaan lomakohteen huolella, jotta matkustusmotiivina toimiva puute korjautuu. (Gisolf 2014.)



## 4 LUONTOLIIKUNTA

### 4.1 Luonto ja liikunta

Luonto voidaan yksinkertaisuudessaan määritellä kaiken ihmisen aikaansaamisen, keinotekoisuuden ja kulttuurin vastakohtaksi. Se muodostuu elollisesta ja elottomasta luonnosta. Elolliseen luontoon kuuluvat eläimet, kasvit ja sienet. Elottomaan luontoon puolestaan kuuluvat valo, lämpö, vesi, ilmakehä ja maa- ja kallioperä. Luonnolle altistuminen eli luonnon näkeminen tai siellä oleminen innostaa liikkumaan ja tuottaa onnellisuutta. Fysiologisia vaikutuksia ovat sykkeen, verenpaineen ja stressihormonipitoisuuden laskeminen. (Green Care Finland 2013; Hemmi 2005, 321.)

Hermoston ohjaamaa tahdonalaista lihasten toimintaa kutsutaan liikunnaksi. Liikunnan tavoitteita ovat terveyden tai kunnon kohottaminen sekä ilon ja virkistyksen saavuttaminen. Liikunnan lukuisia terveysvaikutuksia ovat muun muassa sydän- ja verisuonitautien, aikuistyyppin diabeteksen sekä ahdistuneisuuden ja masennuksen ennaltaehkäisy. Liikunnan puute voi johtaa esimerkiksi huonoon unen laatuun ja väsymykseen päivisin. Liikunta vaikuttaa sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen. Se kohentaa mielialaa ja vireystilaa, lievittää ja ehkäisee masennusoireita sekä parantaa unen laatua. Nämä ovat kiistattomia totuuksia, joita on tutkittu runsaasti. (Huttunen 2012; Kara; Laukkanen 2010, 3; Vähäsarja 2014a, 9.)

Luontoliikuntaa harrastetaan yleensä virkistymisen vuoksi. Luonnon virkistävä ja uudistava vaikutus muodostuu fyysisen rasituksen ja luonnon tarkkaavaisuutta vaativan ympäristön yhteisvaikutuksesta. Ihmisen ei tarvitse keskittyä yhteen tiettyyn kohteeseen, vaan hänen tarkkaavaisuutensa säilyy koko aktiviteetin ajan tasaisena. (Hemmi 2005, 329.)

Luontoliikunta on usein osa luontomatkailun sisältöä. Matkailija matkustaa tiettyyn kohteeseen nähtävyyden tai aktiviteetin vuoksi. Luonnossa harrastettavat aktiviteetit luokitellaan lähes poikkeuksetta luontoliikunnaksi. Usein matkailija esimerkiksi vaeltaa matkailukohteen nähtävyyden luokse, jolloin on myös kyse luontoliikunnasta. Luontomatkailun yleisimpiä aktiviteetteja ovat retkeily ja vaellus. (Newsome, Moore ja Dowling 2002, 12–13.)

### 4.2 Luontoliikunnan vaikutukset hyvinvointiin

Kun luonto ja liikunta yhdistetään, saadaan luontoliikunta. Tämän fyysisesti aktiivisen vapaa-ajalla luonnossa tapahtuvan harrastustoiminnan tavoitteita ovat liikunta, virkistyminen, rentoutuminen, rauha ja hiljaisuus. Metsän hyvinvointivaikutukset perustuvat kolmeen tasoon: luonnon näkemiseen ja havainnointiin, luonnon läheisyydessä olemiseen ja luonnossa tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen. Erilaisia luontoliikunnan muotoja ovat esimerkiksi kilpailutoiminta kuten suunnistus ja soutu sekä kunto- ja virkistyskeskeinen luonnossa liikkuminen, kuten marjastus ja sienestys.

Luontoliikunta on terveystiikunnan muoto. (Hemmi 1995, 20; Kansallinen Metsäneuvosto 2012, 12.) Fyysisellä kunnolla viitataan ihmisen suorituskykyyn, kuten kestävyteen ja lihasvoimaan. Terveystiikunnasta puhuttaessa keskitytään esimerkiksi matalan verenpaineen ja ihannepainon saavuttamiseen sekä tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen. Liikunnan kautta parempaa fyysistä kuntoa tavoitellessa käytetään siis termiä kuntoliikunta ja parempaa terveyttä tavoitellessa terveystiikunta. Näiden liikunnan muotojen tavoitteet voivat olla erilaiset, mutta harrastettava toiminta osittain samanlaista. Sekä kunto- että terveystiikuntaan kuuluvat sykettä nostattavat ja hien pintaan tuovat lajit. Toisin kuin kuntoliikunnaksi, terveystiikunnaksi luokitellaan myös esimerkiksi ripeä liikkuminen työssä sekä ruumiilliset kotityöt. Liikunnan tulee toistua riittävän usein ja olla kuormittavuudeltaan vähintään kohtalaista. (Huttunen 2012.)

Ruokavalio ja liikunta ovat keskeisimmät asiat ihmisen hyvinvoinnin ylläpidossa ja parantamisessa. Tutkimuksissa on todettu, että yhteydet luontoon ja sosiaalisiin yhteisöihin täydentävät niiden vaikutuksia. Pretty ym. (2003, 5–6) kuvailee liikunnan ja luonnossa olemisen saavuttavan samankaltaisia tuloksia ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Sekä liikunta että luonnossa oleminen vaikuttavat positiivisesti itseluottamukseen ja ehkäisevät sekä helpottavat masennusta. Luontoon meneminen auttaa pääsemään hetkeksi eroon jokapäiväisistä paineista (Laukkanen 2010, 6). Voidaan todeta, että luonnolla ja liikunnalla on toinen toistaan voimistava vaikutus.

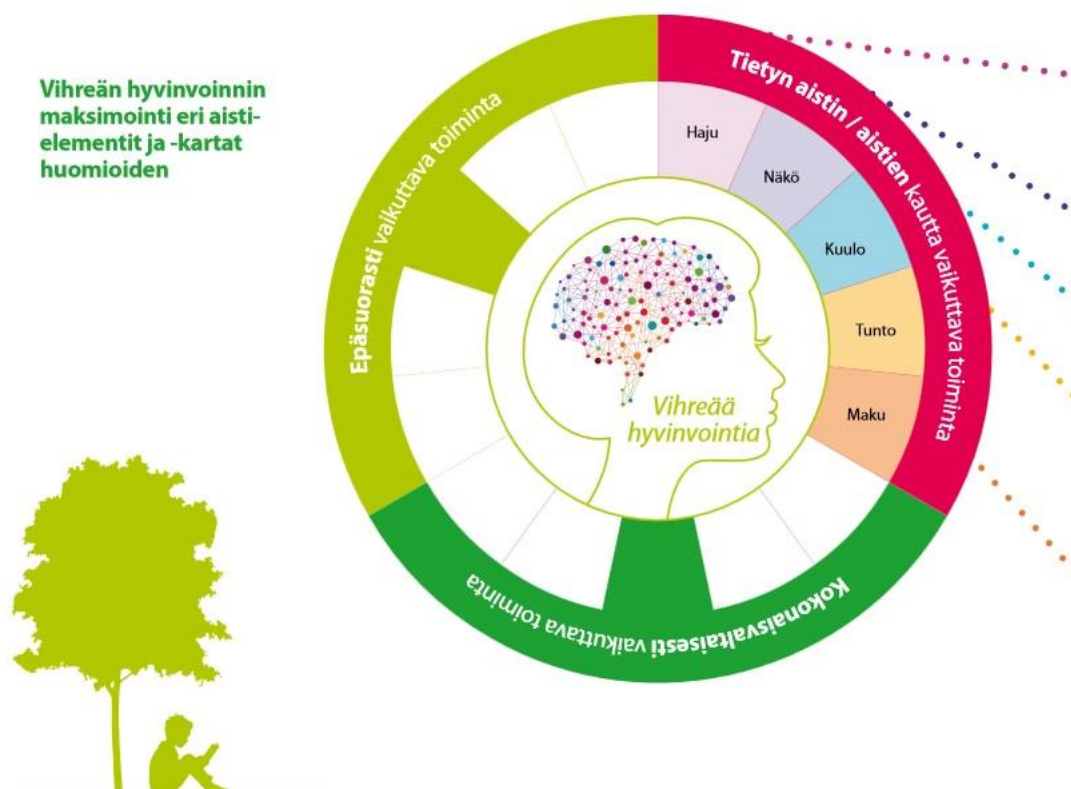
#### 4.2.1 Luontoliikunnan vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Ihmiset syövät nykypäivänä enemmän kuin kuluttavat. Syömämme ruoka on osasy huonoon vointiimme ja sairauksiimme. Ruokavaliosidonnaisia sairauksia ovat muun muassa sepelvaltimotauti, sydänkohtaukset, ylipaino ja osteoporoosi. Esimerkiksi sepelvaltimotaudin yhdeksi aiheuttajaksi on listattu epäterveellinen, paljon kovia rasvoja sisältävä ruokavalio. Fyysinen aktiivisuus eli liikunta on merkittävässä roolissa näiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja parantamisessa. (Pretty ym. 2003, 5; Mustajoki 2015.)

Säännöllisellä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin ja itseluottamukseen. Hyvällä itseluottamuksella on todettu olevan yhteys henkiseen tasapainoon, joka on yksi hyvinvoinnin avaintekijöistä. Aerobisella liikunnalla voidaan parantaa itseluottamusta ja saavuttaa masennusta ehkäiseviä vaikutuksia. Luontoliikunnan on osoitettu pidentävän ihmisen elinikää. (Pretty ym. 2003, 6; Kansallinen metsäohjelma 2012, 12.)

Ulko- ja sisäliikuntaa on verrattu kävely-juoksututkimuksissa. Laukkasen (2010, 5) vertailu perustuu Fochtin, Cecin ja Hassemenin tutkimuksiin. Ulkona ja sisällä kävely vaikuttivat kummatkin positiivisesti vireystilaan ja niillä saavutettiin fyysisen väsymyksen tunne. Ulkona kävely kuitenkin kannusti toistamaan liikuntasuorituksen tulevaisuudessakin. Ulkona myös käveltiin vapaaehtoisesti reippaammin kuin sisätiloissa. Kovemmassa vauhdista huolimatta ulkona liikkuminen koettiin vähemmän raskaaksi kuin sisällä liikkuminen.

Kuvan 1 mukaisesti luonnon kokemiseen tarvitaan kaikkia aisteja. Hajuaistin avulla ihminen voi palauttaa mieleensä muistoja. Luonnossa koettu rentoutuminen ja miellyttävä olotila palautuu mieleen luonnon tuoksuja haistaessa. Kauneudenhoidossa ja esimerkiksi hieronnoissa on jo pitkään käytetty luonnosta eristettyjä tuoksuja. Tällöin asiakas yhdistää miellyttävän ja rentoutuneen tunteen tuotteeseen. Näön avulla aistitaan kirkkautta, värejä ja värikylläisyyttä. On tutkittu, että sinisillä ja vihreillä väreillä on rauhoittavia, verenpainetta alentavia ja stressitasoa laskevia vaikutuksia. Luonnossa esiintyy näitä kahta väriä runsaasti. (Sitra 2013a, 27.)



Kuva 1. Luonnon hyvinvointivaikutusten maksimointi (Sitra 2013a, 30.)

Luonnossa kuultavia ääniä ovat muun muassa puron solina, lehtien havina ja aaltojen kohina. Näitä ääniä kuuntelemalla on mahdollisuus alentaa verenpainetta. Niillä on myös todettu olevan yhteys ihmisen rentoutumis- ja nukahtamiskykyyn. Ihmisen tuntoaisti toimii ihon lisäksi lihaksissa, nivelissä ja sisäelimissä. Halatessa verenpaine laskee ja stressi vähenee. Myönteinen kosketus vaikuttaa ihmiseen rauhoittavasti ja muun muassa hidastaa hengitystiheyttä. Yhdistämällä toisen ihmisen kosketuksen luonnon ympäristöön, luonnon hyvinvointivaikutuksia maksimoidaan. Maku- ja hajuaisti toimivat yhteistyössä. Makujen kokeminen tapahtuu näiden kahden aistin yhteisvaikutuksesta. 62-67 desibelin äänenvoimakkuuden on todettu vaikuttavan makukokemukseen positiivisesti. (Sitra 2013a, 29–28.)

Luontoympäristössä liikkuminen rentouttaa ja lievittää stressiä jo lyhyessä ajassa. Pelkästään luontonäkymän katselu muuttaa stressaantuneen kehon sydämen, aivojen ja lihasten tilan rentoutuneemmaksi vain muutaman minuutin kuluessa. Kävely luonnossa laskee verenpainetta enemmän kuin sama suoritus kaupunkiympäristössä. Pretty ym. (2005, ) tutkivat luontomaisemakuvien katselun vaikutusta liikuntasuoritukseen. Tutkittavat katselivat miellyttäviä

luontomaisemakuvia liikuntasuorituksensa aikana. Tutkimuksessa ilmeni, että luontomaisemakuville altistetuilla tutkittavilla oli matalampi verenpaine ja parempi mieliala kuin niillä, jotka pelkästään harjoittelivat tai katsoivat epämiellyttäviä maisemakuvia. (Laukkanen 2013, 18.)

Luonnossa liikkussa keskittyminen ei aina kohdistu liikunnan suorittamiseen. Siksi urheilu tapahtuu kuin itsestään, huomaamatta. Luontoliikuntaa ei usein mielletä liikunnaksi lainkaan, vaan esimerkiksi koiran ulkoilutus metsässä on vain yksi osa arkea. Ulkoilu luonnossa on kuitenkin yhtäläillä liikuntaa, kuten esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, jumppaaminen tai uiminen. (Marttinen 2013-10-7.)

#### 4.2.2 Luontoliikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Luontoympäristössä liikkumisen myönteisiä vaikutuksia ihmisen mieleen on tutkittu 2000-luvulla runsaasti. Positiivisiksi vaikutuksiksi on listattu muun muassa mielialan ja elinvoimaisuuden koheneminen, ahdistuksen ja vihamielisyyden väheneminen sekä itsetunnon ja keskittymiskyvyn paraneminen. Luonnossa liikkussa saavutetaan luontokokemus, jonka positiivisia vaikutuksia kutsutaan yleensä elpymiseksi. Luonnossa elpyminen voidaan mieltää myös palautumiseksi. Ihminen palautuu esimerkiksi vaativan työtehtävän tai stressin aiheuttamasta ylikuormituksesta. Elpymisen on tutkittu (Tyrväinen ym. 2007) olevan tehokkainta ihmisten mielipaikoissa, jotka sijoittuvat usein luontoympäristöön. (Salonen 2010, 24–25; Vähäsarja 2014b, 13.)

Tutkimuksien mukaan luonnossa arvostetaan liikuntamahdollisuuksien lisäksi eniten rauhaa ja hiljaisuutta. Luonnossa liikkuminen ei vaadi erinomaista fyysistä kuntoa, korkeaa sosiaalista statusta tai muita erityisiä ominaisuuksia, joten luontoon voi lähteä kuka vain. Tämän takia kynnys harrastaa luontoliikuntaa voi olla matalampi kuin esimerkiksi kuntosaliharrastuksen aloittaminen. (Tyrväinen ym. 2007, 60; Green Care Finland 2013.)

Kirsi Salonen on teoksessaan (2010, 52–54) esittänyt luontokokemuksen psyykkiselle tasolle seuraavan määritelmän: myönteinen olemisen kokemus. Turvallisuus, jatkuvuus, kokemuksellisuus ja hyväksyntä ovat myönteisen olemisen kokemisen elementtejä. Myönteisen olemisen saavuttamalla ihmisen mieliala kohenee. Terveellisten elämäntapojen noudattaminen on yhteydessä mielialaan, joten mielialan kohenemisella voidaan parhaimmassa tapauksessa vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi liikunnallisen elämäntavan ja terveellisen ruokavalion omaksumiseen. (Kaikkonen ym. 2014, 40.)

Luonnon parantavia ja ennaltaehkäiseviä vaikutuksia ihmisten psyykkisiin ongelmiin voidaan perustella muun muassa seuraavasti: luontoympäristöön ei itsessään liitetä pettymyksiä, hylkäämistä tai torjumista. Luonnossa ihmisten vuorovaikutus ja luottamus toisiinsa lisääntyy, koska kanssaihmiset koetaan myönteisiksi. Ihmiset kuvaavat usein tuntevansa yhteenkuuluvuutta luontoon ja kertovat olon rauhoittuvan ja rentoutuvan sekä oman tunteen vahvistuvan luontoympäristössä. Rauhoittava, rentouttava ja luotettava ympäristö tarjoaa hyvät olosuhteet ihmisten välisten suhteiden vahvistamiseen. (Salonen 2010, 52–54; Metsähallitus 2013. )

Luonnon stressiä vähentävät vaikutukset ovat ilmenneet monessa tutkimuksessa. Luonnon stressiä vähentävät vaikutukset perustuvat luonnon tuomaan suojaan ja ravinnon hankkimisen mahdollisuuteen. Vihreys ja vesi kertovat suojasta ja ravinnosta, minkä muistamme edelleen vaikka asuisimme kaupungissa. Luonnon kokeminen tapahtuu sitä katsomalla tai fyysisesti luonnonympäristössä olemisella. Pelkästään luontoaiheisten kuvien tai taulujen katseleminen ja luontoäänien kuunteleminen nauhalta vähentää ihmisen stressiä. Todellisen luontomaiseman katseleminen vaikuttaa stressistä johtuvan korkean sykkeen tasoittumiseen kuitenkin nopeammin kuin ruudulta näkyvän luontokuvan katselu (Kahn ym. 2008). Fyysisesti luonnonympäristössä oleilemalla ihminen voi saavuttaa aikaisemmin luvussa mainitun elpymisen, joka pitää sisällään muun muassa lumoutumisen ja arjesta irtautumisen tunteen. Lumoutuessaan ihmisen tarkkaavaisuus keskittyy lumouksen aiheuttajaan eikä tällöin jää aikaa stressinaiheuttajien ajattelemiseen. Luonnossa on paljon yksityiskohtia, joihin ihminen keskittyy esimerkiksi kävellessään metsässä. Keskittyessään näihin yksityiskohtiin ihminen on läsnä hetkessä eikä tunne levottomuutta tai ajattele negatiivisia asioita. (Tourula ja Rautio 2014, 27–28; Sitra 2013b, 2, 4.)

#### 4.3 Luontoliikuntaa rajoittavat tekijät

Ihmisillä on monia syitä ulkoilun välttämiseen. Sieväsen ja Neuvosen tutkimuksessa (2010, 77) kohderyhmälle tehtiin kysely, jossa kysyttiin muun muassa vastaajien mahdollisuutta ulkoilla riittävästi ja syitä sille, miksi he eivät voineet ulkoilla niin paljon kuin olisivat halunneet. Suurimmaksi esteeksi koettiin ajanpuute. Vastajat luettelivat syiksi myös huonon terveyden, väsymyksen, pimeyden ja huonon sään. Kyselyyn vastanneet kaipasivat myös seuraa ulkoliikunnalle.

Tiedon puute ja liian pitkä etäisyys metsään ovat myös syitä luontoliikunnan välttämiseksi. Luontoliikunnan saatavuudessa ja tiedottamisessa olisi parannettavaa. Ulko- ja luontoliikunta-alueista tulisi olla riittävästi informaatiota saatavilla. Helposti löydettävät luontoalueiden reitistöt ja ajo-ohjeet mahdollistaisivat kokemattomallekin luonnossa liikkujalle turvallisen ja mielekkään luontokokemuksen. Lähiluonnosta löytyvät ulkoilureitit onkin todettu yhdeksi tärkeimmäksi kehityskohteeksi vuoden 2012 kansallisessa metsäohjelmassa. Luonnon myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin voitaisiin informoida enemmän esimerkiksi opiskelijoita, aikuisväestöä ja eläkeläisiä. Muutaman minuutin luonnossa oleskelun terveysvaikutuksista kertomalla voitaisiin innostaa ihmiset lähtemään luontoon. (Mehtola 2014; Kansallinen metsäohjelma 2012, 11, 13–14.)

## 5 MARKKINATUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimusaineiston keruu

Markkinatutkimuksen tutkimusaineisto kerättiin puhelinhaastatteluilla ja kyselylomakkeella. Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen yhteyshenkilön kanssa tehty haastattelu suoritettiin kasvotusten. Haastatteluita tehtiin yhteensä seitsemän, joista kolme kohdistui matkailualan yrityksiin ja neljä erilaisiin yhdistyksiin. Haastatellut organisaatiot olivat Seikkailukuopio, Kuopion Seikkailukeskus, Scandic Kuopio, Pohjois-Savon Syöpäyhdistys, Kuopion Eläkkeensaajat ry, Eläkeläiset ry ja Kuopion Työttömät ry. Haastateltavia organisaatioita oli kahta eri tyyppiä: mahdollisia palvelun tarjoajia ja mahdollisia asiakkaita. Yrityksille esitetyt kysymykset olivat pääosin samoja, mutta matkailualan yrityksiltä tiedusteltiin myös olisiko heillä kysyntää luontoliikuntaoppaille. Yhdistysten yhteyshenkilöiltä kysyttiin jäsenten luontoliikuntatottumuksia ja mahdollista kiinnostusta luontoliikuntapalveluita kohtaan.

Haastattelun kohdeyritysten valintaan vaikutti haastateltavien toimiala ja yhdistysten osalta jäsenten ikä ja elämäntilanne. Eläkeläiset ovat hyvä esimerkki ryhmästä, jolla olisi aikaa ja halua liikkua luonnossa. Toisaalta on myös todettu, että luonnossa liikkumisella on positiivisia vaikutuksia esimerkiksi syöpäpotilaiden hoidossa (Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry 2014-12-11).

Puhelinhaastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Matkailualan yrityksiin kohdistuneiden haastatteluiden runko koostui kymmenestä kysymyksestä. Haastateltavilta tiedusteltiin heidän asiakkaidensa luontoliikuntatottumuksia ja arviota luontoliikuntaopaspalveluiden kysynnälle. Sekä matkailualan yrityksiltä että yhdistyksiltä kysyttiin mielipiteitä asiakkaiden valmiudesta maksaa luontoliikuntapalveluista. Haastateltavat olivat pääosin yhteistyöhaluisia ja kiinnostuneita tutkimuksen lopullisista tuloksista. Ainoastaan yksi haastateltavista suhtautui haastatteluun varauksin eikä osannut kertoa asiakkaiden luontoliikuntatottumuksista kuin yrityksen palveluiden osalta. Teemahaastattelun tavoitteiden mukaisesti haastattelu pyrittiin toteuttamaan keskustelunomaisina, ei ainoastaan kysymyksen esittämisenä ja niihin vastaamisena.

Kyselylomakkeilla (Liite 1) selvitettiin yksittäisten ihmisten luontoliikuntatottumuksia. Kyselylomake sijoitettiin Terve Kuopio -kioskille, joka sijaitsee Kuopion torin alla kauppakeskus Apajassa. Kyselylomakkeet vietiin kioskille ohjaavan opettajan ja toisen opiskelijan avulla, koska työn tekijä ei asu Kuopiossa. Lomakkeella tiedusteltiin vastaajien iän ja sukupuolen lisäksi luontoliikuntakertojen määrää, kiinnostusta luontoliikuntapalveluita kohtaan ja maksuvalmiutta kyseisiin palveluihin. Kysymyksiä oli yhteensä kahdeksan, joista viisi oli monivalintakysymyksiä ja kolme avoimia kysymyksiä. Kyselylomake sisälsi yhden kyllä, ei, en osaa sanoa -kysymyksen, jolla tiedusteltiin onko vastaaja kiinnostunut luontoliikuntapalveluista. Muissa monivalintakysymyksissä vastaajille oli annettu useampia vastausvaihtoehtoja, joista oli tarkoitus valita parhaiten itselleen sopiva vaihtoehto. Kyselylomakkeisiin vastasi 54 henkilöä.

## 5.2 Haastattelut

Haastatteluaineisto on kerätty aikavälillä joulukuu 2014 - helmikuu 2015. Seitsemästä haastattelusta kuusi on tehty puhelimen välityksellä, jolloin haastattelija on ollut Espoossa ja haastateltava Kuopiossa. Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n yhteyshenkilön haastattelu tapahtui kasvoikkain Kuopiossa Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n tiloissa. Haastattelut nauhoitettiin Samsung Galaxy S4 -puhelimella puheluntallentimella ja litteroitiin jälkikäteen. Haastatteluaineiston tarkastelussa on käytetty sisällönanalyysiä (ks. sivu 11) ja teemoittelua (ks. sivu 10).

Haastateltavien kanssa oli sovittu etukäteen ajankohta luontoliikuntaa koskevalle haastattelulle. Yhteyshenkilöt tiesivät etukäteen teemahaastattelun aiheen ja haastattelun tulosten käyttökohteen. Haastateltavien mielenkiinto haastattelua kohtaan vaihteli. Osa vastasi kysymyksiin laajasti ja oli halukkaita auttamaan. Osasta taas huomasi, että aihe tai haastattelun antaminen ei kiinnostanut. Haastattelut kestivät 10-20 minuuttia. Teemahaastattelun runko löytyy opinnäytetyön liitteestä 2. Seuraavaksi käydään läpi haastattelujen tulokset teemoittain.

### Luontoliikunta-aktiivisuus

Teemahaastatteluiden ensimmäisenä teemana oli jäsenten ja asiakkaiden luontoliikunta-aktiivisuus. Aihetta lähestyttiin kysymyksellä "Vierailevatko asiakkaat luonnossa?". Jokainen haastateltava vastasi tähän kysymykseen kyllä. Seuraavaksi edettiin jatkokysymyksiin, kuten "Millaista liikuntaa luonnossa harrastetaan ja milloin?" Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n jäsenet ovat yhteyshenkilön mukaan aktiivisia luonnossa liikkujia. Jäsenet marjastavat, kävelevät, sienestävät ja hiihtävät luonnonympäristössä. Lisäksi luonnossa oleilu, lintujen laulusta nauttiminen ja rentoutuminen ovat osa jäsenten luontoliikuntatottumuksia. Luontoliikunta on aktiivisempaa kesäisin kuin talvisin. (Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry 2014-12-11.)

*..varmaan se riippuu ihan säästä, että jos on hyvä talvi ni sitten talvellakin (liikutaan) mutta ehkä enemmän sillon just kun on näitä, siis mitä on kuullu näitten ihmisten puhuvan täällä itse omasta liikkumisestaan, niin monella on näitä että ne pelkää liukastumisia kun on tällönsiä terveydellisiä haittoja ja muuta ja sitten jos on pakkasta ja on astmoja ja kaikkee semmosta. Varmaan sillon kun on hyvät säät niin sillon parhaiten (liikutaan). (Kuopion Työttömät ry 2014-12-19.)*

Kuopion Eläkkeensaajat ry:n ja Eläkeläiset ry:n jäsenet ovat myös aktiivisia luonnossa liikkujia. Eläkeläiset ry:n jäsenet harrastavat luontoliikuntaa monipuolisesti. Luonnossa esimerkiksi marjastetaan, kävellään, kalastetaan ja pilkitään. Luonnossa liikkuminen tapahtuu kesäisin ja talvisin sekä viikolla että viikonloppuna. Talvella luontoliikunta keskittyy lähinnä pilkkimiseen, kun taas kesäisin luonnossa liikkuminen on monipuolisempaa. Kuopion Eläkkeensaajat ry:llä on erilaisia kerhoja, muun muassa pilkkikerho, joilla jäsenet pidetään aktiivisena. Kalastuksen lisäksi luonnossa marjastetaan ja sienestetään sekä kävellään ja hiihdetään. Luonnossa liikutaan aktiivisimmin kesällä. Kuopion Työttömät ry:n yhteyshenkilön mukaan osa yhdistyksen jäsenistä vierailee luonnossa. Yhdistys itse järjestää marjastus- ja luontoretkeä, joilla on vaihteleva kysyntä jäsenten keskuudessa.

(Eläkeläiset ry 2015-01-12; Kuopion Eläkkeensaajat ry 2015-01-12; Kuopion Työttömät ry 2014-12-19.)

Kuopion Seikkailukeskuksen asiakkaat vierailevat luonnossa sekä yrityksen tuottamien palveluiden kautta että omatoimisesti. Asiakkaiden omatoiminen luontoliikunta keskittyy lenkkeilyyn ja kalastukseen. Kuopion Seikkailukeskuksen palveluilla on suurin kysyntä keväällä ja syksyllä. Asiakkaita on viikolla ja viikonloppuisin, mutta enemmän viikolla. Scandic Kuopion yhteyshenkilön mukaan osa hotellin asiakkaista liikkuu luonnossa. Asiakkaat osallistuvat erilaisiin luonnossa järjestettäviin palveluihin ja pyöräilevät sekä hiihtävät luonnonympäristössä. Luonnossa liikutaan enimmäkseen viikonloppuina. (Kuopion Seikkailukeskus 2015-01-14; Scandic Kuopio 2015-01-26.)

Seikkailukuopion asiakkaat vierailevat luonnossa sekä omalla vapaa-ajallaan että yrityksen palveluiden yhteydessä. Palveluiden myötä asiakkaat muun muassa melovat ja lumikenkäilevät. Luontoliikuntaa omatoimisesti harrastavat henkilöt käyttävät yhteyshenkilön mukaan välinevuokrausta kokonaisten palvelupakettien ostamisen sijaan. Seikkailukuopion yhteyshenkilön mukaan palveluiden kysyntä vaihtelee runsaasti. Tuotteita ja palveluita ostetaan sääolosuhteiden mukaan. Yritysryhmät kuluttavat palveluita lähinnä arkisin loppuviikosta ja vapaa-aikaansa viettävät henkilöt viikonloppuisin. (Seikkailukuopio 2015-02-02.)

Yksilö- vai ryhmäliikuntaa

Yhteyshenkilöiltä tiedusteltiin liikkuvatko jäsenet tai asiakkaat luonnossa yksin vai ryhmässä. Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n jäsenet viihtyvät luonnossa usein pareittain tai pienissä ryhmissä. Esimerkkinä ryhmistä mainittiin sisarusparvet. Kuopion Työttömät ry:n jäsenet liikkuvat luonnossa enimmäkseen yksin. Yhdistyksen yhteyshenkilö arveli, että luonnossa voitaisiin liikkua enemmän, jos siellä olisi seura esimerkiksi järjestettyjen teemallisten retkien muodossa. Eläkeläiset ry:n ja Kuopion Eläkkeensaajat ry:n yhteyshenkilöt arvelivat yhdistysten jäsenten liikkuvan luonnossa enimmäkseen pareittain. Eläkeläiset ry:n järjestämällä retkillä käydään ryhmissä ja paistetaan makkaraa sekä pelataan pelejä. (Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry 2014-12-11; Kuopion Työttömät ry 2014-12-19; Eläkeläiset ry 2015-01-12; Kuopion Eläkkeensaajat ry 2015-01-12.)

Kuopion Seikkailukeskuksen palveluita käytetään yksin ja ryhmässä. Yrityksen yhteyshenkilön mukaan asiakkaat harrastavat omatoimista luontoliikuntaa yksin. Scandic Kuopion yhteyshenkilö arvioi asiakkaiden liikkuvan luonnossa joko yksin tai perheen kanssa. Joskus myös yritysryhmät lähtevät yhdessä liikkumaan luontoon. Seikkailukuopion asiakkaat osallistuvat yrityksen palveluihin sekä ryhmissä että yksin. Ryhmien koostumus riippuu käytettävästä palvelusta. Esimerkiksi Paintball-värikuulapeliin tarvitaan suurempi ryhmä ja siihen osallistuukin usein kaveriporukoita tai yritysryhmiä. (Kuopion Seikkailukeskus 2015-01-14; Scandic Kuopio 2015-01-26; Seikkailukuopio 2015-02-02.)



## Luontoliikuntakertojen kesto ja mahdolliset esteet

Haastattelujen seuraavana aiheena olivat luontoliikuntakertojen kesto ja mahdolliset esteet. Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n jäsenet viihtyvät luonnossa kerralla puolesta päivästä päivään. Etenkin marjastus- ja sienestysretkillä vietetään useampi tunti kerralla. Luonnossa liikkumisen esteeksi koetaan seuran puute, liikuntaesteet ja ikä. Kuopion Työttömät ry:n jäsenten luontoliikuntakerrat kestävät vaihtelevasti muutamasta tunnista yhteen päivään. Omatoimista luontoliikuntaa rajoittavat sääolosuhteet; esimerkiksi liukkautta pelätään. Muita esteitä luonnossa liikkumiselle ovat terveydelliset syyt, esimerkiksi astma sekä liikkumisen vaikeus luontokohteeseen. (Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry 2014-12-11; Kuopion Työttömät ry 2014-12-19.)

Eläkeläiset ry:n yhteyshenkilön mukaan luonnossa viihdytään kerralla useampi tunti. Luontoliikunnan esteeksi koetaan sääolosuhteet, esimerkiksi kova helle tai sade. Kuopion Eläkkeensaajat ry:n jäsenten luontoliikunnan kesto vaihtelee vastaavasti tunnista useampaan tuntiin. (Eläkeläiset ry 2015-01-12; Kuopion Eläkkeensaajat ry 2015-01-12.)

Seikkailukeskuksen asiakkaat liikkuvat luonnossa muutaman tunnin kerralla. Luontoliikunnan esteitä toimialan näkökulmasta ovat liian vähäiset autopaikat tulentekopaikkojen lähellä. Omatoimisen liikunnan kannalta esteenä on vääränlainen vaatetus. Scandic Kuopion asiakkaat viihtyvät luonnossa kolmesta neljään tuntia kerralla. Yhteyshenkilö koki hotelliasiakkaiden näkökulmasta luontoliikunnan esteeksi vieraan ympäristön. (Kuopion Seikkailukeskus 2015-01-14; Scandic Kuopio 2015-01-26.)

Seikkailukuopion palveluiden myötä ryhmät viihtyvät luonnossa *”kahdesta tunnista muutama vuorokautteen”* (Seikkailukuopio 2015-02-02). Useamman päivän kestäviin palveluihin osallistuminen edellyttää asiakkaalta korkeampaa maksuvalmiutta. Seikkailukuopion yhteyshenkilön mukaan luontoliikunnan esteitä ovat palveluiden saatavuus ja raha.

## Kiinnostus luontoliikuntapalveluita kohtaan

Yhdistysten jäsenten ja matkailuyritysten asiakkaiden kiinnostusta luontoliikuntapalveluita kohtaan tiedusteltiin yhteyshenkilöiltä seuraavilla kysymyksillä: *”Minkälaiset luontoliikuntapalvelut asiakkaita voisivat kiinnostaa?”* *”Olisivatko asiakkaat valmiita maksamaan luontoliikuntapalveluista?”* *”Kuinka paljon?”* Lisäksi matkailuyrityksiltä kysyttiin olisivatko he halukkaita ottamaan luontoliikuntapalveluita palvelutarjontaansa.

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n yhteyshenkilön mukaan jäseniä voisivat kiinnostaa teemalliset luontoliikuntaretket, joilla olisi ohjaaja. Opas koetaan tärkeäksi osaksi teemallista luontoretkeä, koska asiantuntija osaa kertoa aiheesta ja osallistujilla on mahdollisuus oppia uutta. Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry on kiinnostunut hyödyntämään luontoliikuntapalveluita varojensa puitteissa. Kuopion Työttömät ry:n yhteyshenkilö arveli heidän jäseniään kiinnostavan *”ei liian vakavat”* (Kuopion Työttömät ry 2014-12-19) luontoretket, joiden aikana olisi makkaranpaistoa ja seurustelua

mukavien ihmisten kanssa. Retkien tulisi olla edullisia, koska työttömien tulot ovat suhteellisen pieniä. (Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry 2014-12-11.)

Eläkeläiset ry:n (2015-01-12) yhteyshenkilön mukaan jäsenet ovat iäkkäämpinä ihmisinä tottuneet liikkumaan luonnossa yksin ilman opasta. Teemalliset retket, kuten sieniretket ja kasvien tunnistus voisivat kuitenkin kiinnostaa heitä. Lisäksi huonokuntoiset ja yksinäiset jäsenet voisivat kiinnostua oppaan seurasta turvallisuuden ja seurustelun vuoksi. Opaspalveluihin tulisi ehdottomasti kuulua mukaan kuljetus, jotta mahdollisimman moni eläkeläinen pääsisi mukaan liikunta- tai terveysvaikeuksista huolimatta. Yhteyshenkilön mukaan jäsenten luontoretkien maksuvalmius riippuisi tapahtuman sisällöstä.

Kuopion Eläkkeensaajat ry:n yhteyshenkilö arvioi oman kokemuksen mukaan eläkeläisiä kiinnostavan sieniretket. Puolen päivän mittaisista retkistä ruokien kanssa oltaisiin valmiita maksamaan *”muutama kymmenen euroa”* (Kuopion Eläkkeensaajat ry 2015-01-12). Jäsenillä voisi olla kiinnostusta myös kuntoa ylläpitäviä ja opastavia retkiä kohtaan.

*Mä luulen kuitenkin, että vaikka ihmisillä on ikää ja kokemusta vuosien saatosta niin varmaan tämän tyyppisiin asioihin ei suuressa mittakaavassa oo tullu kiinnitettyä huomiota, että varmaa harakan ja variksen tuntee ja siinä se sitten ehkä onkin. Ja riippuen tietysti vähän sitten siitä, että minkälaisessa elinympäristössä on asunu. Jos on kaupungissa asunu ni voi olla näin, että tietämys esimerkiksi linnustosta on melkein pä pulun asteella, mutta sitten tietysti joka tuolla maalla on, jossa on linnustoa enempi, joka on ennenkaikkea viettänyt lapsuutensa maalla niin heillä on varmaan ehkä enempi tietoa luonnosta verrattuna tämmöseen kaupunkilaisurbaaniin, joka on tässä Kuopion torin kivetyksen ympärillä lapsuutensa viettänyt. (Kuopion Eläkkeensaajat ry 2015-01-12.)*

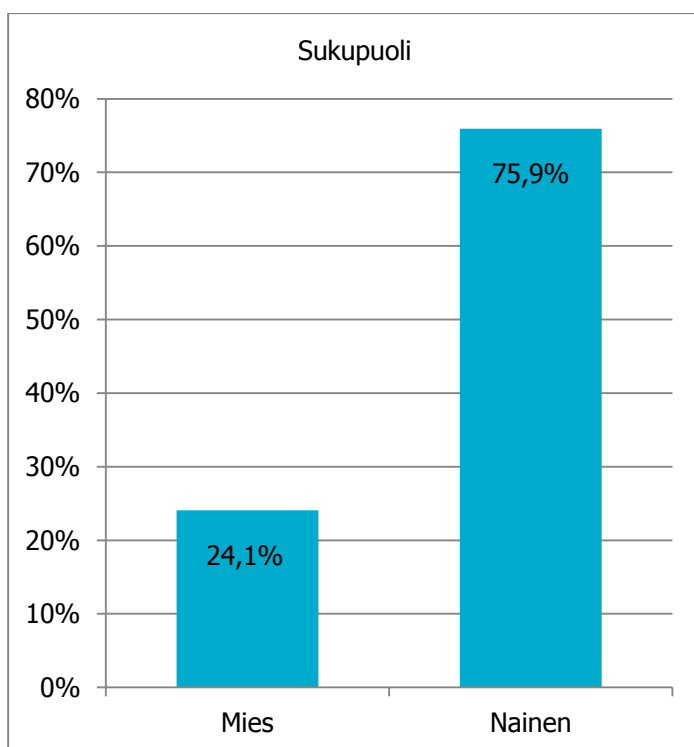
Kuopion Seikkailukeskuksen yhteyshenkilön mukaan Kuopion seudun asukkaita voisivat kiinnostaa opastetut kävelyt luonnossa. Lisäksi luonnossa liikkumisen kursseille, joilla opetettaisiin erilaisia luonnossa tarvittavia taitoja, voisi olla kysyntää. Vesistö on yksi Kuopion seudun rikkauksista ja sitä kannattaisi yhteyshenkilön mukaan hyödyntää enemmän. Palveluista oltaisiin valmiita maksamaan arviolta muutaman kymmenen euron verran. Kuopion Seikkailukeskuksella on halukkuutta ottaa luonto-opaspalveluita tarjontaansa. Yhteyshenkilö painottaa luonto-oppaiden ammattitaidon tärkeyttä, jollaista tällä hetkellä ei juurikaan löydy. Luonto-oppaan tulee olla osaava ja retkien sisällöltään rikkaita. (Kuopion Seikkailukeskus 2015-01-14.)

Scandic Kuopion asiakkaista yli 35-vuotiaat ovat aktiivisimpia luonnossa liikkujia. Luontoliikuntaa harrastetaan pienissä ryhmissä tai yksin eikä oppaalle ole tarvetta. Luontoliikuntapalveluiden kysyntä keskittyisi yritysryhmiin yksittäisten asiakkaiden sijaan. Karttoja ja opasteita sen sijaan kaivataan. Yksittäiset asiakkaat eivät yhteyshenkilön mukaan olisi valmiita maksamaan luontoliikuntapalveluista. (Scandic Kuopio 2015-01-26.)

Seikkailukuopion yhteyshenkilön mukaan luontoliikunnan esteitä ovat palveluiden saatavuus ja raha. Yhteyshenkilö oli myös sitä mieltä, että luontoliikuntapalvelut esimerkiksi lajintunnistuksen muodossa eivät kiinnosta asiakkaita. (Seikkailukuopio 2015-02-02.)

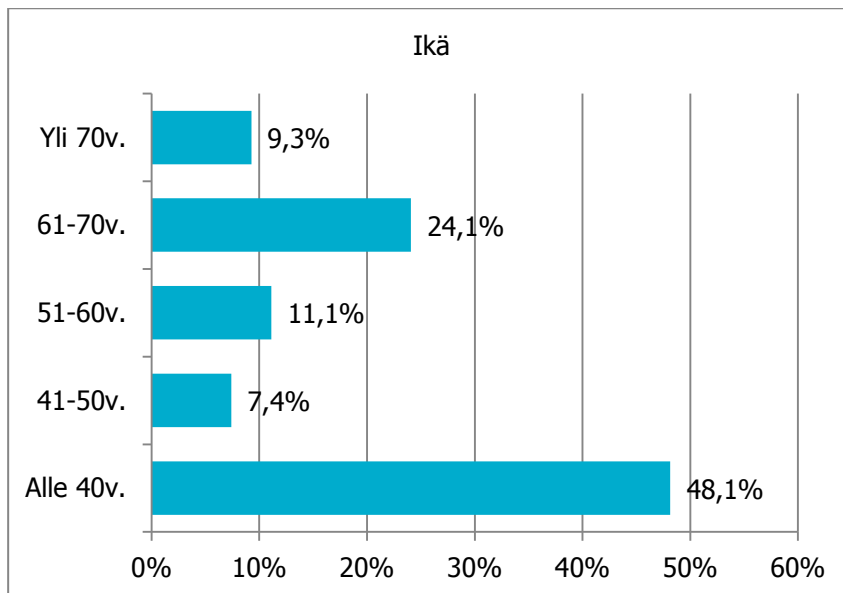
### 5.3 Kyselylomakkeen tulokset

Tässä kappaleessa käydään läpi kyselylomakkeen tuloksia sanallisesti sekä graafisin kuvoin havainnollistettuina. Valintakysymysten lisäksi kyselylomake sisälsi myös avoimia kysymyksiä, jotka käydään läpi seuraavassa kappaleessa tulosten tarkastelun yhteydessä. Kyselylomakkeen valintakysymysten vastausten analysointiin ja havainnollistamiseen on käytetty Webropol -kyselytyökalua ja Microsoft Excel -ohjelmaa. Kysely myös laadittiin Webropol -ohjelmalla ja tuotiin sieltä Word -tekstinkäsittelyohjelmaan tulostettavaksi. Seuraava kaavio (Kaavio 1) havainnollistaa kyselyyn osallistujien sukupuolijakauman.



Kaavio 1. Vastaajien sukupuoli, n=54

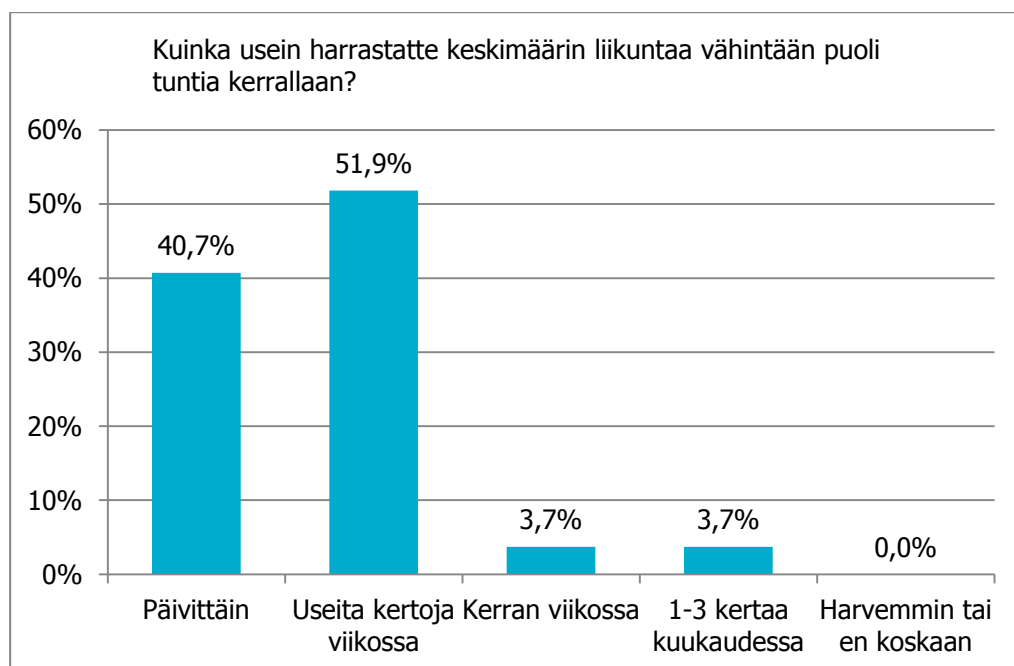
Kaaviosta 1 voidaan todeta, että kyselyyn vastanneista 54 henkilöstä 24,1 % oli miehiä ja 75,9 % naisia. Sukupuolen lisäksi vastaajista haluttiin tietää ikä. Kaavio 2 esittää vastaajien ikäjakauman.



Kaavio 2. Vastaajien ikäjakauma, n=54

Kaavio ikäjakaumasta kertoo, että kyselyyn vastaajista suurin osa eli 48,1 % oli alle 40-vuotiaita. 61-70-vuotiaita vastaajia oli 24,1 %, joka oli toiseksi suurin ikäryhmä. Kyselyyn vastasivat vähiten 41-50-vuotiaat aikuiset. Heidän osuutensa vastaajista oli 7,4 %.

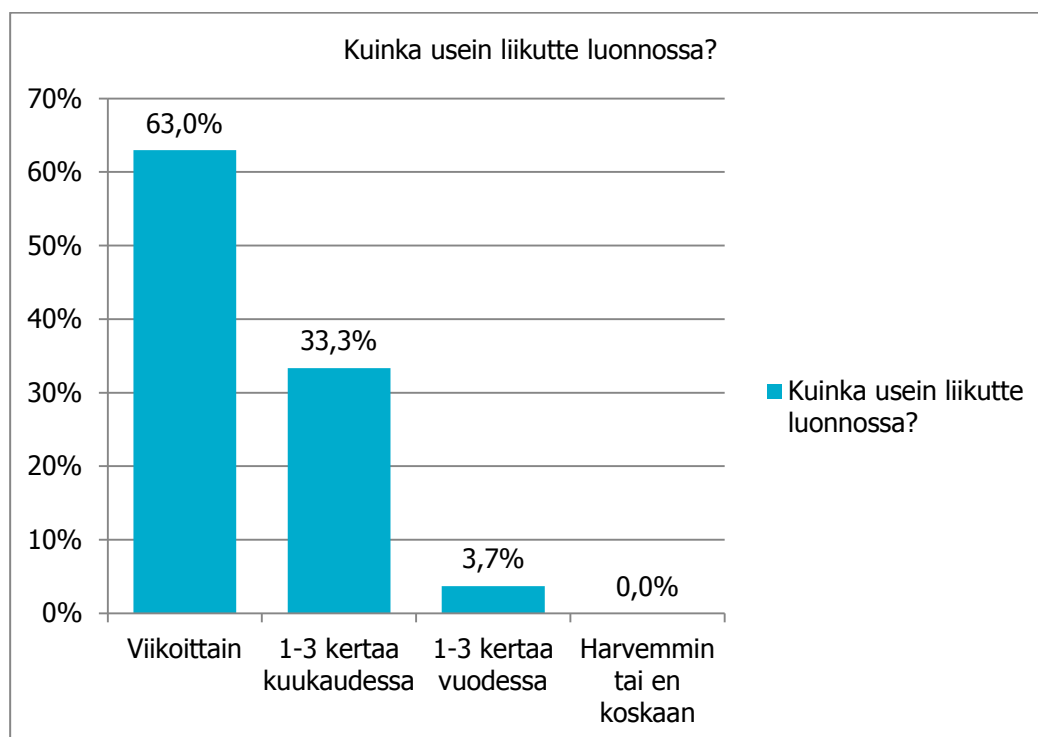
Ennen luontoliikuntatottumuksia selvittävää kysymystä vastaajilta tiedusteltiin heidän liikuntatottumuksiaan. Tähän kysymykseen sisältyi kaikenlainen liikunta, ei vain luonnonympäristössä suoritettava. Vastaajilta kysyttiin, kuinka usein he harrastavat keskimäärin liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan. Vastausvaihtoehtoja oli yhteensä viisi. Seuraava kaavio (Kaavio 3) kuvaa vastausten tuloksia.



Kaavio 3. Vastaajien liikuntatottumukset, n=54

51,9 % vastaajista liikkuu useita kertoja viikossa ja 40,7 % päivittäin. Kerran viikossa liikkujia oli vastaajista prosentuaalisesti saman verran kuin 1-3 kertaa kuukaudessa liikkujia eli 3,7 %.

Seuraavaksi kyselyssä siirryttiin selvittämään vastaajien luontoliikuntatottumuksia. Kaavio 4 esittää, kuinka usein vastaajat liikkuvat luonnossa. Kuten edellisessä monivalintakysymyksessä, tässäkin vastaajille annettiin vastausvaihtoehtoja, joista oli tarkoitus valita itselleen sopivin. Vaihtoehtoja oli yhteensä neljä.



Kaavio 4. Vastaajien luontoliikuntatottumukset, n=54

Kaavio luontoliikuntatottumuksista (Kaavio 4) havainnollistaa, kuinka usein vastaajat liikkuvat luonnossa. 63 % kyselyyn vastaajista liikkuu luonnossa viikoittain. 33,3 % vastaajista harrastaa luontoliikuntaa 1-3 kertaa kuukaudessa. Kyselylomakkeessa oli tarkentava avoin kysymys niille, jotka valitsivat liikuntaottumusten vastaukseksi harvemmin tai en koskaan -vaihtoehdon. Kysymyksellä tiedusteltiin syytä liikkumattomuudelle tai harvoin tapahtuvalle liikunnalle. Kukaan kyselyyn vastaajista ei valinnut harvemmin tai en koskaan -vaihtoehtoa luontoliikuntatottumuskysymyksen vastaukseksi.

Taulukko 1. Vastaajien kiinnostus luontoliikuntapalveluita kohtaan, n=54

	Kiinnostaako teitä opastetut luontoliikuntapalvelut?
Kyllä	55,60 %
Ei	22,20 %
En osaa sanoa	22,20 %

Kyselylomakkeen viimeisellä valintakysymyksellä tiedusteltiin vastaajien kiinnostusta luontoliikuntapalveluita kohtaan. Taulukko 1 kertoo vastaajista 55,6 % olevan kiinnostunut luontoliikuntapalveluista. Vastaajat jakaantuivat tasan vaihtoehtojen ei ja en osaa sanoa kohdalla. Kumpaakin vastausvaihtoehtoa valittiin vastaajien toimesta 22,2 % verran.

Markkinatutkimuksen tärkeimpänä tutkimustavoitteena oli selvittää, onko luontoliikunnalle kysyntää Kuopion alueella. Lisäksi haluttiin saada tarkempaa tietoa, millaista luontoliikuntaa kuopiolaiset harrastavat tai haluaisivat harrastaa. Tärkeänä tutkimustavoitteena oli myös selvittää vastanneiden maksuvalmius luontoliikuntapalveluita kohtaan. Opinnäytetyön alussa esitettiin tutkimuskysymykset *”Miten Kuopion lähiluontoa voitaisiin hyödyntää enemmän?”* *”Millaista luontoliikuntaa kuopiolaisille voitaisiin tarjota?”* *”Paljonko luontoliikuntapalveluista oltaisiin valmiita maksamaan?”* Tässä kappaleessa vastataan tutkimuskysymyksiin tutkimustulosten perusteella. Lisäksi tarkastellaan tutkimustuloksia teemahaastattelujen ja kyselylomakkeiden kysymysten mukaisesti. Markkinatutkimuksen otoksen pienen koon vuoksi tuloksia ei voida yleistää.

Teemahaastatteluiden ja kyselylomakkeiden tulosten perusteella voidaan todeta, että kyselyyn vastanneet harrastavat luontoliikuntaa. Sekä haastatteluista että kyselylomakkeista tutkiessa kävi ilmi vastanneiden aktiivinen marjastus, sienestys ja luonnossa kävely. Yhdistäviä tekijöitä etenkin eläkeläisyhdistysten ja Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n välillä olivat kiinnostus sienestystä, kalastusta ja pilkkimistä kohtaan. Kyselylomakkeisiin vastanneet olivat myös innokkaita marjastajia ja sienestäjiä. Kyselylomakkeen avoimessa kysymyksessä kysyttiin, millaisia luontoliikuntapalveluita vastaajat olisivat halukkaita käyttämään. Neljässä lomakkeessa mainittiin marjastus- ja sienestysretket. Osa vastaajista oli myös epähuomiossa kirjoittanut luonnossa liikkumattomuutta tarkentavaan kysymykseen, millaista luontoliikuntaa he harrastavat. Marjastus mainittiin vastauksissa useasti.

*Kuopion lähiluontoa voitaisiin hyödyntää enemmän järjestämällä opastettuja teemallisia retkiä luontoon. Luontoliikuntapalveluiden tulisi olla asiakkaalle helposti saatavilla. Esimerkiksi yhdistykset voisivat toimia luontoretkien markkinointikanavana. Retkien sisältö ja kesto tulisi suunnitella kohderyhmän iän, liikuntakyvyn ja terveydentilan mukaan.*

Kyselylomakkeiden ja haastatteluiden tuloksista yhteiseksi luontoliikuntapalveluiden kiinnostuksen kohteeksi nousivat erilaiset teemalliset luontoretket. Retket ammattitaitoisen oppaan kanssa, esimerkiksi vaelluksen tai lumikenkäilyn muodossa kiinnostivat vastaajia. Toiminnalliset retket, kuten marjastus ja sienestys, makkaranpaisto, villiyrттien keräys ja puulajien tunnistus mainittiin kyselylomakkeissa useaan kertaan. Kuten yhdistysten ja matkailuyritysten yhteyshenkilöt haastatteluissa kertoivat, suurin osa kuopiolaisista luontoliikujista harrastaa luonnon aktiviteetteja joko yksin tai ystävän tai puolison kanssa. Sekä haastatteluissa että kyselylomakkeissa tiedusteltiin, millainen luontoliikunta vastaajia kiinnostaa. Vastauksista ilmeni, että kiinnostus kohdistuu pääosin erilaisiin retkiin ja muihin ryhmässä suoritettaviin aktiviteetteihin. Tästä päätellen suurin osa vastaajista kaipaa luontoon seuraa.

*Teemallisten retkien sisältö voisi koostua esimerkiksi villiyrттien tai puulajien tunnistamisesta. Marjastus- ja erityisesti sienestysretket olisivat tervetulleita luontoliikuntapalveluvalikoimaan Kuopionseudulla. Ammattitaitoisen oppaan johdolla lajien tunnistus ja kerääminen olisi mielekäs aktiviteetti*

*etenkin vanhuksille suunnattuna. Luontoliikuntapalveluiden keston tulisi vaihdella kahdesta tunnista puoleen päivään kohderyhmän mukaan.*

Teemaretket olivat useimmin mainittu luontoliikunnan kiinnostuksen kohde, mutta myös muita toiveita esitettiin. Kyselylomakkeisiin vastanneet nostivat esille seuraavia luontoliikunta-aktiiviteetteja: opastettu kuntoilu luonnossa, melonta ja soutu, SUP-lautailu (Stand Up Paddling), kiipeily, moottorikelkkailu ja koiravaljakkoajelu. Osa näistä aktiiviteeteista löytyy jo esimerkiksi Seikkailukuopion ja Kuopion Seikkailukeskuksen palveluvalikoimasta (Seikkailukeskus 2010; Seikkailukuopio Oy).

Eräs vanhempi kyselyyn vastannut henkilö mainitsi kiinnostuksen kohteeksi rastitehtävät kevyessä maastossa. Rastiradoille, joiden varrella olisi useita levähdys- ja wc-paikkoja, olisi käyttöä etenkin perheille ja vanhuksille. Kyselylomakkeissa mainittiin toiveluontoliikuntana lapsiperheille suunnatut retkipäivät, jotka sisältäisivät erilaista ohjelmaa. Retkipäiville voisivat osallistua vanhemmat ja lapset 3-vuotiaista ylöspäin.

Kyselylomakkeiden ja haastatteluiden aineistoissa yleisimmiksi esteiksi luontoliikunnalle nousivat sääolosuhteet. Kova pakkanen tai helle, lumi- ja vesisade sekä pimeys mainittiin esteinä luontoon lähtemiselle. Opinnäytetyön luontoliikuntaa rajoittavat tekijät -kappaleessa esitettiin tutkimuksessa (Sievänen ja Neuvonen 2010, 77) esteeksi luontoliikunnalle ilmenneen huono terveys, väsymys, pimeys, huono sää ja suurimpana syynä ajanpuute. Tässä markkinatutkimuksessa vastaajat kertoivat sääolosuhteet suurimmaksi esteeksi luontoliikunnalle ajanpuutteen sijaan. Huono terveys ja pimeys nousivat myös esille luontoliikunnan esteitä tiedusteltaessa. Kyselylomakkeissa esteiksi ilmenivät myös wc-tilojen puute ja pitkä matka luontoon. Eläkeläisyhdistysten haastatteluissa kuljetusvaikeudet nousivat myös esille. Luontoliikuntapalveluiden toteutuksessa täytyisi siis ottaa huomioon kuljetuksen järjestäminen.

Matkailuyritysten yhteyshenkilöiden arviot luontoliikunnan esteistä erosivat yhdistysten yhteyshenkilöiden arvioista. Yhdistysten jäsenet arvioivat syiksi ulkoisia tekijöitä, kuten sääolosuhteet. Matkailuyritysten yhteyshenkilöt mainitsivat syiksi muun muassa vääränlaisen vaatetuksen. Oikeanlaisella vaatetuksella varustautunutta liikkujaa eivät haittaa haastavat sääolosuhteet, kuten vesisade tai pakkanen. Vääränlaisen vaatetuksen lisäksi esille nostettiin palveluiden saatavuus ja vieras ympäristö. Palveluiden täytyisi olla mahdollisimman helposti asiakkaan löydettävissä. Karttojen hyvä saatavuus toisi helpotusta vieraassa ympäristössä liikkumiseen.

Luontoliikuntakertojen kesto oli yksi teemahaastattelujen aiheista. Lähes kaikki yhteyshenkilöt kertoivat jäsenten ja asiakkaiden viettävän luonnossa muutaman tunnin kerralla. Marjastusretkillä vietetään enemmän aikaa, yleensä puolesta päivästä kokonaiseen päivään. Tarjottavien luontoliikuntapalveluiden keston tulisi olla sisällöstä riippuen kestoiltaan muutamasta tunnista puoleen päivään.



Kyselyyn vastanneiden halu maksaa luontoliikuntapalveluista vaihteli. Yhdeksän 54:stä kyselyyn vastanneesta ei ollut valmis maksamaan luontoliikuntapalveluista. Lisäksi kolme vastaajaa eivät olleet vastanneet maksuvalmiuskyselyyn. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin valmis maksamaan luontoliikuntapalveluista. Teemahaastatteluissa yhteyshenkilöiltä kysyttiin heidän arvioitaan asiakkaiden ja jäsenten halukkuudesta maksaa luontopalveluista. Kaksi haastateltavista epäili, että luontoliikuntapalveluista ei oltaisi valmiita maksamaan. Maksuvalmiuden kerrottiin myös riippuvan retken sisällöstä. Kahden haastateltavan mukaan luontoliikuntapalveluista oltaisiin valmiita maksamaan muutama kymmenen euroa. Tämä arvio on samassa linjassa kyselylomakkeen vastausten kanssa.

*Kyselyyn vastanneet ovat valmiita maksamaan luontoliikuntapalveluista sisällöstä riippuen 5-50 euroa. Kyselylomakkeessa oli kolme esimerkkiä erilaisista luontoliikuntapalveluista. Retkien kestot olivat kaksi tuntia, puoli päivää ja koko päivä. Kaikki retket sisälsivät opastuksen. Puoli päivää ja koko päivän kestävät palvelut sisälsivät opastuksen lisäksi eväät. Vastaajilta kysyttiin, kuinka paljon he olisivat valmiita maksamaan kustakin retkestä. Suurin osa vastaajista oli valmis maksamaan kahden tunnin retkestä 5 tai 10 euroa. Puolen päivän retkestä oltiin valmiita maksamaan 5-40 euroa. Summat 10 ja 30 euroa oli mainittu useimmin. Viimeisestä retkestä, johon kuului koko päivän opastettu luontoretki retkieväiden kanssa, oltiin valmiita maksamaan 15-50 euron verran. Suurin osa vastaajista oli valmis maksamaan tästä retkestä 20 tai 50 euroa. Muutaman tunnin retkistä puhuttaessa haastateltavien arviot ja kyselylomakkeihin vastanneiden mielipiteet kohtasivat.*

Luonnossa vierailemisella on rauhoittava ja elvyttävä vaikutus ihmismieleen, kuten tämän opinnäytetyön kappaleessa 3.2.2 todettiin. Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n yhteyshenkilö kertoi luonnolla olleen suuri vaikutus hänen henkiseen hyvinvointiinsa syöpähoitojen aikana (Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry 2014-12-11). Kyselylomakkeiden joukossa oli muutama kattavampi vastaus avoimiin kysymyksiin. Vastauksissa painotettiin kaipuuta luontoon, koska tiheä asutus ja kaupungin hälinä ahdistavat. Luonnosta haettaisiin rauhaa ja rentoutumista.

Markkinatutkimuksella luontoliikunnan kysynnästä Kuopion seudulla selvitettiin kuopiolaisten luontoliikunnan määrää ja sitä kautta sen kysyntää. Tutkimusaineisto jäi odotettua pienemmäksi ja siksi tutkimus olisi hyvä toistaa laajempaan. Jatkotutkimuksilla voitaisiin esimerkiksi selvittää tarkemmin mihin aikaan päivästä luontoliikuntaa harrastetaan, mikä olisi mieluisin luontoliikunnan kohde lähialueella ja millaisesta aiheesta oltaisiin kiinnostuneita saamaan opastusta. Jatkotutkimuksilla saataisiin selville mihin aikaan palveluita tulisi tarjota, mihin retket kannattaisi suunnata ja mikä retkien teemana tulisi olla. Tutkimusten tuloksiin perustuen voitaisiin kehittää uusia luontoliikuntapalveluita.

Opinnäytetyöni aihe oli mielenkiintoinen. Teoriaosan kirjoittaminen oli innostavaa ja opin paljon uutta erityisesti luonnon terveysvaikutuksista. Luonnon hyvinvointivaikutusten tutkiminen innoitti lähtemään luontoon useita kertoja opinnäytetyön tekemisen aikana. Luontoretkien jälkeen tarkastelin omia tuntemuksiani peilaten niitä kirjoittamaani teoriaan. Huomasin olevani rauhallisempi, rentoutuneempi ja energisempi luonnossa vierailun jälkeen. Lisäksi nukahtaminen tuntui helpommalta luonnossa liikkumisen jälkeen. Tämä johtui sekä fyysisestä rasituksesta että rauhallisesta ja rentoutuneesta mielentilasta.

Markkinatutkimus luontoliikunnan kysynnästä oli ajankohtainen aihevalinta. Työelämä on nykyään usein hektistä ja stressaavaa. Nopeaan tahtiin vaihtuvissa trendeissä on pysyttävä mukana ja muistettava seurata sosiaalista mediaa sekä uutisia. Vilkkaan arjen keskellä olisi myös muistettava pitää huolta omasta hyvinvoinnista ja riittävästä levosta. Ilman säännöllistä rentoutumista työtehokkuus voi kärsiä. Liikunnan harrastaminen on hyvä keino elpyä arjen kuormituksesta. Aktiviteetista voidaan saada maksimihyöty yhdistämällä liikunta luontoon. Tällaisessa suorituksessa kehomme altistuu fyysiselle rasitukselle ja mieleemme rauhoittuu. Luontoliikunnan kokonaistuloksena lataamme kehomme ja mieleemme akkuja. Lukemani artikkelit ja tutkimukset motivoivat minua harrastamaan luontoliikuntaa jatkossa mahdollisimman paljon.

Aloitin opinnäytetyöni tekemisen syksyllä 2014. Olin asettanut tavoitteekseni valmistua helmimaaliskuussa 2015. Sain joulukuussa uuden työpaikan, mikä teki opinnäytetyön kirjoittamisesta samanaikaisesti haastavaa. Teoriaosa on kirjoitettu lähes kokonaan syksyn aikana ja osa teemahaastatteluista on tehty ennen vuoden vaihdetta. Tammikuussa opinnäytetyön teko seisahtui hetkeksi työmäärän lisääntyttyä. Selvisin kuitenkin ajanpuutteesta tehokkaammalla aikataulutuksella. Työ ja opinnäytetyön tekeminen saatiin toimimaan keskenään kirjoittamalla aikataulut kalenteriin. Etenkin opinnäytetyön loppuvaiheessa aikataulutus toimi loistavasti. Prosessin aikana harrastukset, perhe ja ystävät jäivät vähälle ajalle, mutta onneksi heiltä löytyi ymmärrystä.

Opinnäytetyöprosessin aikana tapahtui muutamia työhön vaikuttaneita muutoksia. Markkinatutkimuksen toimeksiantaja vaihtui työn keskivaiheilla, mikä toi haasteita työn valmistumiselle. Tutkimusaineiston keruumenetelmissä tapahtui myös pieniä muutoksia. Kyselylomakkeen lisäksi keruumenetelmänä päätettiin käyttää myös teemahaastatteluja. Teemahaastatteluilla saatiin yhdistyksien yhteyshenkilöiltä arvokasta tietoa mahdollisten luontoliikuntapalveluiden käyttäjistä. Matkailuyrityksien yhteyshenkilöt osasivat kertoa ammatillisesta näkökulmasta esimerkiksi asiakkaiden maksuvalmiudesta ja mahdollisista esteistä luontoliikunnalle.

Opinnäytetyön teko eteni markkinatutkimuksen vaiheiden mukaisesti. Ennen varsinaisen tutkimuksen tekoa kirjoitin työn teoriaosan. Teemahaastattelujen aloitusvaiheessa markkinatutkimukselle oli asetettu tavoitteet ja tutkimusongelmat olivat selvillä. Haastateltavat yritykset oli myös valittu etukäteen. Kyselylomake oli valmis toteutettavaksi jo ennen vuoden vaihdetta, mutta sairastapauksen vuoksi sitä ei saatu Terve Kuopio -kioskille ennen tammikuuta.

Aloitin teemahaastatteluaineiston analysoinnin kyselylomakkeiden ollessa vielä saatavilla Terve Kuopio -kioskilla. Teemahaastatteluaineiston litterointi vei runsaasti aikaa, mutta se mahdollisti kuitenkin haastatteluaineiston yksityiskohtaisen analysoinnin.

Kyselylomakkeiden vastausten analysointi oli teemahaastatteluaineiston analysointia yksinkertaisempaa. Vastaukset kirjattiin Webropoliin ja tuotiin sieltä Microsoft Excelliin, jossa tulokset muutettiin taulukoiksi. Taulukoista oli helppo nähdä kyselyn tulokset numeroina. Avointen kysymysten tulokset olivat myös suhteellisen vaivattomia analysoida, koska kysymysten muoto oli mietitty tarkkaan. Tämän vuoksi myös vastaukset olivat tarkkoja. Avoimilla kysymyksillä saatiin tietoa vastaajien luontoliikuntamieltyyksistä ja -toiveista sekä halukkuudesta maksaa palveluista.

Tutkimusaineiston keruu-aika oli suhteellisen pitkä. Aineistoa kerättiin teemahaastattelujen ja kyselylomakkeiden muodossa joulukuusta 2014 helmikuuhun 2015. Pitkän aineistonkeruuaian syynä olivat työskentely opinnäytetyön kirjoittamisen ohessa ja kyselylomakkeiden vastausten vähyyt. Otos jäi pieneksi kyselylomakkeen sijoituspaikan vuoksi. Kyselystä olisi myös voinut tiedottaa paremmin ja kehittää palkinnon arvottavaksi vastaajien kesken. Palkinto olisi mahdollisesti houkutelut useampia kuopiolaisia vastaamaan kyselyyn. Eri paikkakunnalla asuminen loi myös haasteita markkinatutkimuksen tekoon. Espoosta ei voinut jatkuvasti matkustaa Kuopioon jouduttamaan opinnäytetyön aineistonkeruuta. Ohjaavan opettajan ja toisen opiskelijan avulla sain toimitettua lomakkeet Terve Kuopio -kioskille ja noudettua sieltä takaisin.

Opin paljon opinnäytetyöprosessin aikana. Huomasin haastattelutavassani paljon parannettavaa kuunnelllessani teemahaastatteluita nauhalta. Tilanteeseen sopivien sanavalintojen ja kuuntelemisen taidoissa oli puutteita. Tekstin kirjoittaminen helpottui jatkuvasti prosessin edetessä. Teoriaosion kirjoittaminen osoittautui työn helpoimmaksi osaksi. Sen sijaan oman tekstin luominen, erityisesti tutkimustulosten analysointi, oli haastavaa. Huomasin, kuinka paljon tutkimustekstin luominen rasittaa kehoa ja mieltä. Työpäivien jälkeen opinnäytetyön teko oli hidasta ja takkuilevaa, koska mieli oli jo lepotilassa. Opinnäytetyön teko ennen työpäivää olikin viisainta, vaikka töissä väsytti silloin enemmän.

Markkinatutkimusta tehdessäni opin käyttämään Webropolia, Microsoft Wordia ja Microsoft Excelia paremmin. Työn edetessä kirjoittamisesta ja työskentelystä tuli sujuvampaa. Tiedonkäsittelyohjelmien käytön lisäksi myös medialukutaitoni kehittyi. Opin etsimään luotettavaa tietoa ja lukemaan tekstiä kriittisemmin. Tutkimustekstejä etsiessä ongelmaksi osoittautui alkuperäisiin tutkimuksiin pääsy. Suurin osa tutkimuksista oli maksullisia ja toiset taas löydettävissä ainoastaan paperimuodossa.

Opinnäytetyöprosessissani on joitain kehityskohtia. Vaikka opinnäytetyön tekeminen hidastui työni takia, olisin voinut tarttua kirjoittamiseen reippaammin. Aloittamalla tiukan aikataulutuksen aikaisemmin kuin vasta opinnäytetyön loppupuolella, markkinatutkimus olisi ollut valmis vain muutamana kuukauden aikataulusta myöhässä. Olisin myös voinut käyttää kaikki vapaapäiväni opinnäytetyön tekemiseen. Valmistumiseni viivästyi opinnäytetyön hitaan etenemisen takia, mutta

en koe sitä erityisen negatiiviseksi asiaksi. Aikarajani opinnäytetyön valmiiksi saamiselle ja tutkintoon valmistumiselle oli kevät 2015. Pääsin tähän tavoitteeseen ja olen tyytyväinen lopputulokseen.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- ALBANESE, Pietro ja BOEDEKER, Mika 2003. Matkailumarkkinointi. Helsinki: Edita Prima Oy.
- BRADLEY, Nigel 2007. Marketing research: Tools & Techniques. New York: Oxford University Press Inc. Saatavissa:  
[http://books.google.fi/books?id=xkLldZ5GuhcC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs\\_ViewAPI#v=onepage&q&f=true](http://books.google.fi/books?id=xkLldZ5GuhcC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ViewAPI#v=onepage&q&f=true)
- BURKHART, A.J. ja MEDLIK, S., 1981. Tourism Past, Present and Future. London: Heinemann.
- CROMPTON, John L. 1979. Motivations for Pleasure Vacation. Annals of Tourism Research, vol. 6, no. 4, 408-424. Department of Habitational Resources, University of Wisconsin-Stout, Menomonie, Wisconsin.
- ELÄKELÄISET RY 2015-01-12. [Haastattelu.]
- GISOLF, Marinus 2014. Motivation and needs. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2014-11-26.] Saatavissa:  
<http://www.tourismtheories.org/?p=341>
- GREEN CARE FINLAND 2013. Luontoilu parantaa kansanterveyttä. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2014-10-21.] Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/news/luontoilu-parantaa-kansanterveytta;jsessionid=E796EE86F0595DAE599A63EF106C384C>
- HEMMI, Jorma 1995. Ympäristö- ja luontomatkat. Kokkola: KP PAINO.
- HEMMI, Jorma 2005. Matkailu, ympäristö, luonto. Osa 1. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- HIRSJÄRVI, Sirkka ja HURME, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- HUTTUNEN, Jussi 2012. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. [verkkojulkaisu]. Duodecim: Terveyskirjasto. [Viitattu 2014-11-17.] Saatavissa:  
[http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)
- KAHN Jr., Peter H., FRIEDMAN, Batya, GILL, Brian, HAGMAN, Jennifer, SEVERSON, Rachel L., FREIER, Nathan G., FELDMAN, Erika N., CARRIÉRE, Sybil ja STOYLAR Anna 2008. A plasma display window?- The shifting baseline problem in a technologically mediated natural world. [verkkojulkaisu]. Journal of Environmental Psychology 28:192-199. [Viitattu 2015-04-03.] Saatavissa: [http://faculty.washington.edu/pkahn/articles/520\\_kahn.pdf](http://faculty.washington.edu/pkahn/articles/520_kahn.pdf)
- KAIKKONEN, Hannu, VIRKKUNEN, Veikko, KAJALA, Liisa, ERKKONEN, Joel, AARNIO, Martti ja KORPELAINEN, Raija 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista - Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista.[verkkojulkaisu]. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. [Viitattu 2014-11-11.] Saatavissa: <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>
- KANSALLINEN METSÄNEUVOSTO 2012. Metsät parantavat elämänlaatua. [verkkojulkaisu]. Kansallinen Metsäohjelma. [Viitattu 2014-11-05.] Saatavissa:  
[http://www.mmm.fi/attachments/metsat/kmo/6CYm2qJIV/Metsat\\_parantavat\\_elamanlaatua.pdf](http://www.mmm.fi/attachments/metsat/kmo/6CYm2qJIV/Metsat_parantavat_elamanlaatua.pdf)
- KARA, Heini. Mitä liikunta on? [verkkojulkaisu]. Turun AMK. [Viitattu 2014-10-22.] Saatavissa:  
<http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/mitaliikuntaon.html>

KUOPION ELÄKKEENSAAJAT RY 2015-01-12. [Haastattelu.]

KUOPION SEIKKAILUKESKUS 2015-01-14. [Haastattelu.]

KUOPION TYÖTTÖMÄT RY 2014-12-19. [Haastattelu.]

KVANTIMOTV 2010. Aineistotyypit. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2015-04-21.] Saatavissa:

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/tutkimus/aineistotyypit.html>

LAUKKANEN, Raija 2010. Luontoliikunta ja terveys. [verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomen Latu. [Viitattu 2014-10-21.] Saatavissa:

<http://www.mmm.fi/attachments/metsat/kmo/5yciZk3MD/Laukkanen2.pdf>

LAUKKANEN, Raija 2013. Luonnosta lisäarvoa liikunnan vaikutuksiin. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2014-10-21.] Saatavissa:

[http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luontoliikuttamaan/Ajankohtaista/Documents/Raija\\_Laukkanen\\_\\_Luontojahyvinvointi\\_seminaari\\_syyskuu2013.pdf](http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luontoliikuttamaan/Ajankohtaista/Documents/Raija_Laukkanen__Luontojahyvinvointi_seminaari_syyskuu2013.pdf)

LUONNON.FI 2010. Luontomatkailu. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2014-11-25.] Saatavissa:

[http://luonnon.fi/wordpress/?page\\_id=1939](http://luonnon.fi/wordpress/?page_id=1939)

LÄHDESMÄKI, Tuuli, HURME, Pertti, KOSKIMAA, Raine, MIKKOLA, Leena ja HIMBERG, Tommi 2008. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2014-11-11.] Saatavissa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku>

MARTTINEN, Meri 2013-10-07. Mene metsäkylpyyn: Luontoliikunnalla ja luonnolla tutkitusti hyvinvointivaikutuksia. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2014-11-06.] Saatavissa:

<http://luontoliikuttaa.wordpress.com/2013/10/07/mene-metsakylpyyn-luontoliikunnalla-ja-luonnolla-tutkitusti-hyvinvointivaikutuksia/>

METSÄHALLITUS. Mitä on kestävä luontomatkailu? [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2014-11-25.]

Saatavissa: <http://www.nuukсионtaika.fi/wp-content/uploads/2013/04/Kestavan-luontomatkailun-periaatteet.pdf>

METSÄHALLITUS 2013. Uudenvuodenlupauksista totta: 10 tosiasiaa siitä, miksi luontoliikunta laihduttaa ja tuo hyvän olon. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2014-11-06.] Saatavissa:

<http://www.luontoon.fi/ajankohtaista/uutiset/Sivut/Uudenvuodenlupauksistatotta.aspx>

METSÄHALLITUS 2014. Luontomatkailu. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2014-11-25.] Saatavissa:

<http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Kestavaluontomatkailu-aristomerella/Luontomatkailu/Sivut/Luontomatkailu.aspx>

METSÄHALLITUS 2015. Kestävän luontomatkailun periaatteet luonnonsuojelualueilla.

[verkkajulkaisu]. [Viitattu 2015-04-27.] Saatavissa:

<http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/luonnonsuojelu/suojelualueidenhoitojakaytto/virkistyskayttojal-untomatkailu/kestavanluontomatk/Sivut/Kestavanluontomatkailunperiaatteetluonnonsuojelualueilla.aspx>

MUSTAJOKI, Pertti 2015. Valtimotauti. [verkkojulkaisu]. Duodecim: Terveyskirjasto. [Viitattu 2015-04-05.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00095](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00095)

MÄNTYNEVA, Mikko, HEINONEN, Jarmo ja WRANGE, Kim 2008. Markkinointitutkimus. Helsinki: WSOY.

NEWSOME, David, MOORE, Susan A. ja DOWLING, Ross K. 2002. Natural area tourism: Ecology, impacts and management. [verkkojulkaisu]. Channel View Publications. [Viitattu 2015-04-20.] Saatavissa:

<https://books.google.fi/books?id=AnmP1QXK1JEC&printsec=frontcover&dq=nature+tourism&hl=fi&sa=X&ei=mAc5VbvVDMvLygOWvYDACA&ved=0CEsQ6AEwBg#v=onepage&q=nature%20tourism&=false>

POHJOIS-SAVON SYÖPÄYHDISTYS RY 2014-12-11. [Haastattelu.] Kuopio.

PEARCE, Philip L. 1982. Perceived changes in holiday destinations. [verkkojulkaisu]. Annals of tourism research 9.2: 145-164. [Viitattu 2015-04-20.] Saatavissa: [http://ac.els-cdn.com.libproxy.aalto.fi/0160738382900445/1-s2.0-0160738382900445-main.pdf?\\_tid=147e2dcc-eceb-11e4-89d9-0000aacb362&acdnat=1430145693\\_02b38db288a65510ac6d19ea7d1ea691](http://ac.els-cdn.com.libproxy.aalto.fi/0160738382900445/1-s2.0-0160738382900445-main.pdf?_tid=147e2dcc-eceb-11e4-89d9-0000aacb362&acdnat=1430145693_02b38db288a65510ac6d19ea7d1ea691)

PRETTY, Jules, GRIFFIN, Murray, SELLENS, Martin, PRETTY ja Chris 2003. Green Exercise: Complementary Roles of Nature, Exercise and Diet in Physical and Emotional Well-Being and Implications for Public Health Policy. [verkkojulkaisu]. CES Occasional Paper 2003-1, University of Essex. [Viitattu 2015-04-20.] Saatavissa: <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/GreenExercise.pdf>

PRETTY, Jules, PEACOCK, Jo, SELLENS, Martin ja GRIFFIN, Murray 2005. The mental and physical health outcomes of green exercise. [verkkojulkaisu]. Department of Biological Sciences, University of Essex, Colchester, UK: International Journal of Environmental Health Research. [Viitattu 2015-04-20.] Saatavissa: <http://www.julespretty.com/wp-content/uploads/2013/09/1.-IJEHR-Green-exercise-Pretty-et-al-2005.pdf>

PROCTOR, Tony 2003. Essentials of Marketing Research. Third edition. Financial Times Prentice Hall.

RAATIKAINEN, Leena 2004. Tavoitteellinen markkinointi. Helsinki: Edita Prima Oy.

ROPE, Timo ja VAHVASELKÄ, Irma 2000. Suunnitelmallinen markkinointi. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY.

SAARANEN-KAUPPINEN, Anita ja PUUSNIEKKA, Anna 2006a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 2014-11-06.] Saatavissa: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html)

SAARANEN-KAUPPINEN, Anita ja PUUSNIEKKA, Anna 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 2015-04-28.] Saatavissa: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

SAARANEN-KAUPPINEN, Anita ja PUUSNIEKKA, Anna 2006c. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 2015-04-28.] Saatavissa: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_5.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html)

SAARANEN-KAUPPINEN, Anita ja PUUSNIEKKA, Anna 2006d. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. [Viitattu 2015-04-28.] Saatavissa: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html)

SALONEN, Kirsi 2010. Mielen Luonto - Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

SCANDIC KUOPIO 2015-01-26. [Haastattelu.]

SEIKKAILUKESKUS 2010. Ohjelmapalvelut. [Viitattu 2015-04-10.] Saatavissa: <http://www.seikkailukeskus.com/ohjelmapalvelu/>

SEIKKAILUKUOPIO. [Viitattu 2015-04-10.] Saatavissa: <http://www.seikkailukuopio.fi/>

SEIKKAILUKUOPIO 2015-02-02. [Haastattelu.]

SIEVÄNEN, Tuija ja NEUVONEN, Marjo 2010. Luonnon virkistyskäyttö 2010. [verkkojulkaisu]. METLA. [Viitattu 2014-10-28.] Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

SHARPLEY, Richard ja TELFER, David J. 2002. Tourism and Development: Concepts and Issues. Channel View Publications.

SITRA 2013a. Luonnonlukutaito, luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. [verkkojulkaisu]. Helsinki: Erweko. [Viitattu 2014-04-12.] Saatavissa: <http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnonlukutaito.pdf>

SITRA 2013b. Vihreää hyvinvointia. [verkkojulkaisu]. Sitra. [Viitattu 2015-04-12.] Saatavissa: [http://www.sitra.fi/julkaisut/Esitteet/2013/Vihreaa\\_hyvinvointia.pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/Esitteet/2013/Vihreaa_hyvinvointia.pdf)

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA. Kuinka voit? [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-4-22.] Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>

TOURULA, Marjo ja RAUTIO, Arja 2014. Terveyttä luonnosta. [verkkojulkaisu]. Oulu: Thule-instituutti Oulun Yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. [Viitattu 2015-04-03.] Saatavissa: [http://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4\\_luonnosta.pdf](http://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf)

UNWTO. Understanding Tourism: Basic Glossary. [verkkojulkaisu]. World Tourism Organization UNWTO. [Viitattu 2014-11-27.] Saatavissa: <http://media.unwto.org/en/content/understanding-tourism-basic-glossary>

VIRTUAALIAMK 2007. Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2014-11-10.] Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>

VÄHÄSARJA, Kati 2014b. Luonto osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. [verkkojulkaisu]. Metsähallitus. [Viitattu 2014-10-28.] Saatavissa: <http://www.gcfi.fi/file/original/kati%20v%C3%A4h%C3%A4sarja.pdf?fileId=90719>



VÄHÄSARJA, Kati 2014a. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. [verkkajulkaisu]. Metsähallitus.  
[Viitattu 2014-11-10.] Saatavissa: [http://www.kuopio.fi/c/document\\_library/get\\_file?uuid=bdafddff-33f0-4afc-8aff-f107902e6b51&groupId=12141](http://www.kuopio.fi/c/document_library/get_file?uuid=bdafddff-33f0-4afc-8aff-f107902e6b51&groupId=12141)

## LIITE 1: KYSELYLOMAKE

### Luontoliikuntakysely

Tässä yhteydessä luontoliikunnalla tarkoitetaan lihasvoimin luontoympäristössä vapaa-ajalla tapahtuvaa liikkumista ja harrastustoimintaa kuten kävely luonnossa, patikointi, vaellus, marjastus ja hiihto.

Vastauksia käytetään kyseisten palveluiden kehittämiseksi Kuopion alueella. Aiheesta valmistuu opinnäytetyö.

#### 1. Sukupuoli

- Mies  
 Nainen

#### 2. Ikä

- Alle 40v.  41-50v.  51-60v.  61-70v.  Yli 70v.

#### 3. Kuinka usein harrastatte keskimäärin liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan?

- Päivittäin  Useita kertoja viikossa  Kerran viikossa  1-3 kertaa kuukaudessa  Harvemmin tai en koskaan

#### 4. Kuinka usein liikutte luonnossa?

- Viikoittain  
 1-3 kertaa kuukaudessa  
 1-3 kertaa vuodessa  
 Harvemmin tai en koskaan

#### 5. Mikäli vastasitte harvemmin tai ette koskaan, mikä on pääasiallinen syy siihen, että ette liiku luonnossa?

---

---

---

**6. Kiinnostaako teitä opastetut luontoliikuntapalvelut?**

Esimerkiksi opastetut ja/tai muut teemalliset retket luonnossa.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

**7. Kuinka paljon olisitte valmis maksamaan esimerkiksi seuraavista luontoliikuntapalveluista:**

Kahden tunnin opastettu luontoretki:

\_\_\_\_\_ €

Puolen päivän opastettu luontoretki, joka sisältää välipalan:

\_\_\_\_\_ €

Koko päivän opastettu luontoretki, joka sisältää retkievää:

\_\_\_\_\_ €

En ole valmis maksamaan ollenkaan luontoliikuntapalveluista:

\_\_\_\_\_ €

**8. Millaisia luontoliikuntapalveluita olisitte kiinnostunut käyttämään?**

---

---

---

Kiitos vastauksistanne ja mukavaa alkavaa kevättä!

Lisätietoja: Savonia-amk:n matkailualan opiskelija Jenni-Maria Rautio, sähköposti: Jenni-Maria.a.Rautio@edu.savonia.fi

## LIITE 2: TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

### TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Vierailevatko asiakkaat luonnossa?
2. Miten (retkeillen, lenkkeillen, pyöräillen, kalastus, marjastus)?
3. Milloin (talvi, kevät, kesä, syksy, viikonloput, viikolla)?
4. Liikutaanko luonnossa yksin vai ryhmässä?
5. Kuinka kauan luonnossa viihdytään?
6. Mikä on esteenä luonnossa liikkumiselle?
7. Minkälaiset luontoliikuntapalvelut asiakkaita voisivat kiinnostaa? (Opas mukaan luontoon?)
8. Olisivatko asiakkaat valmiita maksamaan luontoliikuntapalveluista? Kuinka paljon?

Matkailuyrityksille:

9. Olisitteko kiinnostuneita ottamaan luontoliikuntapalveluita (opas) tarjontaanne?