

**Kansallinen  
LIIKUNTATUTKIMUS  
2009-2010**

**AIKUISLIIKUNTA**

Liikuntatutkimus  
on ainoa  
säännöllinen  
liikunnan  
harrastamisen  
trenditutkimus  
Suomessa.





---

## Liikuntatutkimus 2009–2010

---

### Aikuiset 19-65-vuotiaat

Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n, Nuori Suomi ry:n, Suomen Olympiakomitean sekä Helsingin kaupungin teettämä liikuntatutkimus 2009–2010, jonka on toteuttanut Suomen Gallup Oy.  
Tutkimus on tehty yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa.

### SLU:n julkaisusarja 6/2010

ISSN: 1455-9781

ISBN: 978-952-5828-21-4 (nide)

ISBN: 978-952-5828-22-1 (pdf)

### Suomen Kuntoliikuntaliitto

Arabianranta 6  
00560 Helsinki  
[www.kunto.fi](http://www.kunto.fi)

## Sisältö

---

### **Aikuiset 19-65-vuotiaat**

1	Johdanto.....	5
2	Liikunnanharrastuksen useus ja monipuolisuus.....	6
3	Liikunnanharrastuksen luonne.....	9
4	Liikunnan harrastajien tyypit.....	13
5	Suomalaisten eniten käyttämät liikuntapaikat.....	14
6	Eri lajien harrastajamäärät.....	15
7	Eri lajien potentiaaliset harrastajamäärät .....	20
8	Liikuntaa organisoivien tahojen markkinaosuudet.....	25
9	Lajien harrastajamäärät urheiluseuroissa.....	28
10	Osallistuminen liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin, kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin .....	30
	Lajit jaettuna kestävyys, palloilu-, taito- ja voimalajeihin .....	54

### **Seniorit**

1	Johdanto.....	58
2	Minkälaisina liikkujina seniorikansalaiset pitävät itseään? .....	58
3	Liikunnanharrastuksen useus ja monipuolisuus .....	59
4	Liikunnanharrastuksen intensiteetti .....	61
5	Riittävästi liikkuvien osuus.....	62
6	Eri lajien harrastajamäärät.....	63
7	Liikuntaa organisoivien tahojen markkinaosuudet.....	67
8	Liikunnan kansalaistoiminta ja liikuntaan käytettävät varat .....	68

	<i>Liikuntatutkimuksen 2009-2010 asiantuntijaryhmä: .....</i>	<i>71</i>
--	---	-----------

## 1 Johdanto

---

Tutkimus on Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n, Nuori Suomi ry:n, Suomen Olympiakomitean, Helsingin kaupungin sekä Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU) teettämä Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, jonka on toteuttanut TNS Gallup Oy. Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut tutkimusta ja osallistunut tutkimuksen suunnitteluun.

Tämän tutkimusyhteenvedon tehtävänä on antaa tietoja 19-65-vuotiaiden liikunta-, kuntoilu- ja urheiluharrastuksista. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, missä määrin aikuisväestö harrastaa liikuntaa tai urheilua, mitä lajeja he harrastavat ja mitä palveluja he käyttävät harrastuksissaan. Tutkimuksessa on selvitetty myös halukkuutta alkaa harrastamaan eri urheilulajeja. Näiltä osin tutkimus on eri liikuntalajien potentiaalisten markkinoiden kartoitus.

Tutkimusraportin tarkoituksena on myös antaa tietoja osallistumisesta liikuntalajien joukkotapahtumiin, kilpailuihin, otteluihin, turnauksiin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin. Näiltä osin tutkimus laajentaa näkökulmaa lajien harrastamisesta laajemmin liikunnan kansalaistoimintaan.

TNS Gallup Oy on toteuttanut tutkimuksen puhelinhaastatteluina helmikuun 2009 ja tammikuun 2010 välisenä aikana. Joka kuukausi on tehty keskimäärin 500 haastattelua heinäkuuta lukuun ottamatta. Kaikkiaan haastatteluja tehtiin 5.588. Tutkimusnäyte edustaa maan 19-65-vuotiasta väestöä (Ahvenanmaa pois lukien). Otoksen muodostaminen on toteutettu monivaiheisena ositettuna otantana siten, että lopputuloksena on edustava otos aikuisväestöstä.

Myös vuosina 1997-98, 2001-2002, 2005-2006 toteutettiin tutkimus, jossa koottiin tiedot yhteensä noin 5.500 suomalaisen liikuntakäyttäytymisestä. Tutkimusmetodiikka oli tässä tutkimuksessa pääpiirteissään sama kuin nyt toteutetussa. Helmikuusta 2009 lähtien on vuoden aikana kuukausittain toteutettu noin 500 haastattelua lukuun ottamatta heinäkuuta. Ympäri vuoden jatkuvalla aineistonkeruulla on haluttu asettaa eri urheilulajit tasaveroiseen asemaan vuodenaikojen suhteen. On selvää, että osassa lajeja harrastajamäärät ovat sidoksissa olosuhteisiin. Pyöräilyä harrastavia löytyy enemmän kesällä kuin talvella ja hiihtoa harrastavia luonnollisesti enemmän talvella.

Kaikkien otantatutkimuksien tuloksiin sisältyy tietty epävarmuus mahdollisten satunnaisvirheiden takia. Epävarmuustekijää hallitaan laskemalla otantavirheiden todennäköisyyden pohjalta luottamuskäyriä eri suurille otoksille tai niiden osille. Tietyille tutkimustulokselle laskettu luottamuskäyri osoittaa ne raja-arvot, joiden väliin perusjoukkoa koskeva tulos jää tietyllä varmuudella. Jos luottamuskäyriin laajuus sovitaan 95 %:n tasolle, niin tutkimusta toistettaessa viidessä tapauksessa sadasta osuisi otannan näyttämä tulos sattuman johdosta luottamuskäyriä ulkopuolelle. Tällä luottamuskäyriä esim. urheiluseurojen markkinaosuus 13,8 % merkitsee käytetyllä otoskoolla 12,9 - 14,7 % eli 430.000 - 489.000 seuroissa harrastavaa.

Mikäli tarkastellaan hiihton harrastajia, niin 95 % varmuustasolla lajin harrastajien määrä on 629.000 - 699.000 välillä tutkimustuloksen ollessa 663.000. Golfin osalta tutkimus antaa estimaatiksi 100.000 harrastajaa ikäluokissa 19-65-vuotta, mikä merkitsee käytännössä harrastajia olevan 86.000-116.000 välillä. Tutkimuksessa oli tälläkin kertaa joitakin lajeja, joissa haastattelut eivät tuottaneet yhtään lajin harrastajaa. Esimerkit on tarkoitettu lukuohjeeksi kun eri lajien harrastajamääriä vertaillaan toisiinsa. Mitä enemmän lajilla on harrastajia eli mitä lähempänä lajin harrastajien osuus on 50%:n tasoa, sitä suurempi on tilastollinen virhemarginaali.

## 2 Liikunnanharrastuksen useus ja monipuolisuus

Liikunnanharrastuksen useutta ja määrää lähestytään tutkimuksessa kahdesta eri näkökulmasta. Aluksi tarkastellaan, kuinka usein 19-65-vuotiaat harrastavat liikuntaa. Toinen lähestymistapa nojautuu harrastettujen liikuntalajien ja ulkoilumuotojen määrään.

### Enemmistö harrastaa liikuntaa viikon useimpina päivinä

Tutkimuksessa vastaajilta kysyttiin, kuinka usein he harrastavat yleensä liikuntaa. Liikunnan harrastamisen useutta on kuvattu taulukossa 1.

**Taulukko 1.** Liikuntaharrastuskertojen määrä 19-65-vuotiaiden keskuudessa (%).

	2001-02 %	2005-06 %	2009-10 %
Vähintään 4 kertaa viikossa	46	49	55
2-3 kertaa viikossa	38	37	35
Harvemmin	12	11	8
Ei koskaan	4	3	2
Ei osaa sanoa	1	*	*

Enemmistö, 55 prosenttia, sanoo harrastavansa ainakin jonkinlaista liikuntaa vähintään neljästi viikossa. Kun prosenttiluvut muutetaan väestömääräestimaateiksi, havaitaan 1,8 miljoonan suomalaisen liikkuvan vähintään neljästi viikossa. Vajaan kolmen miljoonan suomalaisen ohjelmaan kuuluu vähintään kaksi viikoittaista liikuntakertaa.

Liikunnan harrastamisen useudessa näyttää tapahtuneen muutoksia aiemmasta. Aiempaa suurempi osa väestöstä näyttää harrastavan liikuntaa vähintäänkin neljästi viikossa.

Liikuntaa harrastavien suureen määrään vaikuttaa yhtäältä kävelylenkkeilyn suuri suosio. Tämä lie-nee syynä myös yli 50 -vuotiaiden aktiivisuuteen. Ryhmään kuuluvista enemmän kuin kaksi viidestä liikkuu miltei päivittäin. Kävely on usein pääliikuntamuoto juuri yli 50 -vuotiailla ja sitä tehdään löysävauhtisesti lähes päivittäin. Kävelylenkkeilyn suosiota nostaa myös se, että tässä tarkastelussa ei ole tehty eroa hyötyliikunnan ja kuntoliikunnan välillä. Kävelylenkkeilyksi on luokiteltu kaikki kävelyä harrastavat riippumatta tarkoituksesta (hyötyliikunta vs. kunto- ja terveysliikunta).

### Naiset liikkuvat useammin kuin miehet

Miesten ja naisten välillä on eroa liikunnan harrastamisen useudessa. Tuloksista käy kuitenkin ilmi se, että naisten keskuudessa on yli kymmenen prosenttiyksikköä enemmän miltei päivittäin liikkuvia. Naisista 45 % liikkuu vähintään viidesti viikossa, 60 % vähintään neljästi. Miehistä 34 % harrastaa liikuntaa ainakin viidesti viikossa ja joka toinen (49 %) vähintään neljä kertaa viikossa. Sekä naiset että miehet ovat lisänneet liikuntakertojen määrää edellisestä tutkimuksesta.

**Taulukko 2.** Liikuntaharrastuskertojen määrä 19-65-vuotiaiden naisten ja miesten keskuudessa (%).

	Naiset %	Miehet %
Vähintään 4 kertaa viikossa	60	49
2-3 kertaa viikossa	32	38
Harvemmin	7	10
Ei koskaan	1	4
Ei osaa sanoa	*	*

Muiden väestöryhmien välillä havaituista liikuntaharrastuskertojen eroista voidaan yhteenvedon-omaisesti todeta seuraavaa.

Alueelliset erot prosenttiosuuksissa ovat pienet, tarkasteltiinpa asiaa maantieteellisesti tai paikkakuntatyyppin mukaan. On oikeutettua sanoa, että liikunta-aktiivisuus on kutakuinkin yhtä suurta koko maassa, niin etelässä kuin pohjoisessa, idässä tai lännessä; suurissa asutuskeskuksissa tai haja-asutusalueilla.

- Johtavassa asemassa olevat, ylemmät toimihenkilöt eivät tällä mittarilla liiku aivan yhtä usein kuin alemmassa sosiaalikerrostmassa olevat. Tämä saattaa selittyä sillä, että ylemmät sosiaaliryhmät eivät koe hyötyliikuntaa (esim. työmatkaliikunta) tai vapaa-ajan kävelyä samassa määrin liikunnan harrastamiseksi kuin alemmat sosiaaliryhmät. Käytännössä kaikki ammattiryhmät ovat lisänneet liikuntakertojen määrää.
- Lisäksi havaitaan, että eläkeläiset ovat aktiivisin ryhmä (54 % viidesti viikossa ja 66 % vähintään neljästi), mikä johtuu siitä, että kävelylenkkeily dominoi liikunta-aktiivisuutta etenkin varttuneemmissa ja vähemmän koulutusta saaneissa väestöryhmissä. Tämän mittarin tulokset kielivät siitä, että väestö ja etenkin varttunut osa väestöstä liikkuu mutta ei sitä, onko liikkuminen intensiteettään kuntoa kohentavaa.

### Neljänsosa harrastaa vähintään neljää lajia

Taulukko 3. kuvaa sitä, kuinka montaa lajia tai ulkoilumuotoa 19-65 -vuotiaat harrastavat. Eri lajit on luokiteltu liikuntalajeiksi aina, kun henkilö on ilmoittanut harrastavansa jotakin riippumatta siitä, missä tarkoituksessa tai millä intensiteetillä toiminta tapahtuu. Harrastettujen liikuntalajien määrä kertoo liikuntalajien ja harrastuksen monipuolisuudesta ja on liikuntaharrastuskertojen määrää parempi liikunnallisen aktiivisuuden mittari. Tällä mittarilla erottuvat ne väestöryhmät, jotka harrastavat monipuolisesti vapaa-ajan kunto- ja terveystoimintaa.

Aikuisväestöstä lähes kolme neljästä harrastaa vähintään kahta lajia ja miltei joka toinen kolme lajia tai useampaa. Liikuntalajien määrässä on tapahtunut kasvua. Vähintään neljän lajin harrastajien määrä on lisääntynyt kahdella prosenttiyksiköllä. Neljän lajin harrastajia on tällä haavalla noin 840.000 eli lähes 100.000 enemmän kuin aiemmin.

**Taulukko 3.** Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoilumuotojen lukumäärä 19-65-vuotiaiden keskuudessa (%).

	1994 %	1997-98 %	2001-02 %	2005-06 %	2009-2010 %
Yksi laji	28	26	25	24	21
Kaksi lajia	28	28	28	26	26
Kolme lajia	19	21	21	22	21
Neljä lajia tai enemmän	17	20	19	23	25
Ei liiku eikä ulkoile	8	6	6	5	6

Naiset paljastuvat miehiä liikunnallisesti monipuolisemmiksi. Naisilla on monipuolisempia harrastuksia kuin miehillä ja lisäksi naisten keskuudessa on vähemmän niitä, jotka eivät harrasta mitään lajia. Sekä naiset että miehet ovat lisänneet harrastettujen lajien määrää. Naisten keskuudessa neljän lajin harrastajien määrä on kuitenkin lisääntynyt neljä prosenttiyksikköä kun miesten parissa vain kaksi.

**Taulukko 4.** Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoiluotojen lukumäärä 19-65-vuotiaiden naisten ja miesten keskuudessa (%)

	Naiset %	Miehet %	Kaikki %
Yksi laji	21	22	21
Kaksi lajia	25	26	26
Kolme lajia	22	20	21
Neljä lajia tai enemmän	28	23	25
Ei liiku eikä ulkoile	3	8	6

Erot eri ikäryhmien välillä ovat vähäisiä jos tarkastellaan alle 50-vuotiaita. Muusta joukosta erottuvat selvemmin yli 50 -vuotiaat, joista keskimääräistä useampi (24 %) tyytyy yhteen lajiin. Tämä selittyy suurelta osin sillä, että kävely on suosittua nimenomaan tähän ikäryhmään kuuluvien keskuudessa. Harrastettujen lajien määrä on lisääntynyt kaikkien ikäluokkien ikäluokkien keskuudessa lukuunottamatta keski-ikäisiä (36-50-vuotiaita).

Johtajista ja ylemmistä toimihenkilöistä moni sanoo harrastavansa neljää lajia tai enemmän. Myös alemmista toimihenkilöistä ja opiskelijoista keskimääräistä useamman liikuntaohjelmassa on vähintään neljä lajia. Lajien suppea määrä on leimallista työntekijöille, viljelijöille ja eläkeläisille.

Eritoten pääkaupunkiseudun ihmisten harrastama lajikirjo on laaja, mitä osaksi voidaan selittää lajitarjonnan monipuolisuudella ja väestörakenteella.

Jos harrastettavien lajien määrää haluttaisiin analysoida ilman kävelyä, putoaisi keskimäärin 1 laji/harrastaja pois, koska jo yksinomaan kävelyä harrastaa väestön selvä enemmistö. Useampaa kuin kolmea lajia harrastavien suuri määrä selittyy kävelyn lisäksi mm. sillä, että:

- kilpa- ja kuntourheilijat käyttävät myös muita kuin omaa kilpailulajiaan harjoitusmuotona (kilpaurheilijoista 43 % ja kuntourheilijoista 41 % harrastaa vähintään neljää lajia).
- tarkastelussa lajiharrastus on otettu huomioon, vaikka se kestäisi vain lyhyen aikaa vuoden mittaan.

### Urheiluseuroissa liikkuvat ovat lisänneet harrastettujen lajien määrää

Urheiluseurassa tai liikuntajärjestössä liikuntaa harrastavien (joista viidesosa ilmoittautuu kilpaurheilijoiksi) lajirepertuaari on laajempi kuin liikunnan harrastajilla keskimäärin. Lähes joka toinen "seuraurheilija" harrastaa vähintään neljää lajia. Seurassa tai liikuntajärjestössä liikuntaa harrastavista peräti 73:n prosentin ohjelmaan kuuluu vähintään kolme lajia. Etenkin seuroissa ja muissa liikuntajärjestöissä liikkuvat ovat lisänneet harrastettujen lajien määrää verrattuna aikaisempaan tutkimukseen. Vähintään neljän lajin harrastajien määrä on kasvanut 43 prosentista 48 prosenttiin.

**Taulukko 5.** Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoiluotojen lukumäärä. Urheiluseurassa tai liikuntajärjestössä liikkuvien vastaukset verrattuna aikuisväestöön keskimäärin (%).

	Urheiluseura		Kaikki tai liikuntajärjestö	
	2005-06 %	2009-2010 %	2005-06 %	2009-2010 %
Yksi laji	8	8	24	21
Kaksi lajia	21	18	26	26
Kolme lajia	29	25	22	21
Neljä lajia tai enemmän	43	48	23	25

Seura- ja järjestöharrastajien osuus kaikista neljän lajin harrastajista on 34 %. Vuonna 2005-06 se oli reilun neljänneksen 32 % eli seuroissa ja liikuntajärjestöissä harrastavien osuus monia lajeja



harrastavista on kasvanut entisestään. Osaksi tätä muutosta saattaa selittää se, että seurat ja liikuntajärjestöt ovat kyenneet vetämään mukaan aiempaa enemmän omatoimisesti useita lajeja harrastaneita. Toisaalta osa jo aikaisemmin seuroissa ja järjestöissä harrastaneista on lisännyt lajien määrää entisestään.

Kilpa- ja kuntourheilijoiksi sekä kuntoliikkujiksi itseään luonnehtivat vastaajat harrastavat useampia lajeja kuin muut (terveysliikkuajat, hyötyliikkuajat, satunnaisliikkuajat). Tuloksista näkyy se, että nimenomaan kilpa- ja kuntourheilijat sekä kuntoliikkuajat ovat lisänneet harrastettujen lajien määrää. Muunlaisten liikkujien kohdalla tulokset ovat kutakuinkin ennallaan.

### 3 Liikunnanharrastuksen luonne

#### Valtaosa kuntoilijoista hikoilee ainakin vähän

Taulukko 6. kertoo, millä intensiteetillä liikuntaa harrastetaan. Liikuntaa harrastavasta väestöstä enemmän kuin viidesosa (22 %) ilmoittaa harrastavansa voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa, joka pitää sisällään voimakasta hikoilua ja hengityksen kiihtymistä. Ripeää ja reipasta, jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä pitää sisällään valtaosan (62 %) kuntoilu. Kuudesosa (16 %) liikkuu verkkaisesti ja rauhallisesti. Voimaperäinen liikunta on yleistynyt ja verkkainen vähentynyt.

**Taulukko 6.** Harrastetun liikunnan ja kuntoilun luonne niiden keskuudessa, jotka harrastavat liikuntaa (%).

	2001-02 %	2005-06 %	2009-10 %
Verkkaista ja rauhallista	25	23	16
Ripeää ja reipasta	61	61	62
Voimaperäistä ja rasittavaa	13	16	22
Ei osaa sanoa	1	1	1

Miehet harrastavat naisia useammin voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa. Naisille tyypillistä on ripeä ja reipas liikkuminen, joka johtaa jonkinasteiseen hikoiluun ja hengityksen kiihtymiseen. Sekä naiset että miehet näyttävät lisänneen voimaperäistä, rasittavaa liikuntaa, miehet kuitenkin naisia jonkin verran useammin.

**Taulukko 7.** Harrastetun liikunnan ja kuntoilun luonne niiden keskuudessa, jotka harrastavat liikuntaa (%).

	Naiset %	Miehet %	Kaikki %
Verkkaista ja rauhallista, ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä	16	16	16
Ripeää ja reipasta, jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä	71	53	62
Voimaperäistä ja rasittavaa, voimakasta hikoilua	13	31	22
Ei osaa sanoa	1	1	1

Verkkainen ja rauhallinen kuntoilu yleistyy ikääntymisen mukana. Nuorista 19-25-vuotiaista vain yksi kymmenestä (11 %) ilmoittaa liikkuvansa rauhallisesti kun 50-vuotta täyttäneistä 22 %. Nuorista kolmannes (34 %) kuntoilee voimakkaasti hikoillen. Tuloksissa näkyy, että varttuneiden keskuudessa on tapahtunut siirtymää ensijassa rauhallisesta ripeään liikuntaan. Nuorempien parissa suunta olisi enemmänkin ripeästä voimaperäiseen ja rasittavaan. Kuitenkin kaikissa ikäluokissa verkkaista liikuntaa harrastavien osuus näyttäisi selvästi vähentyneen.

## Enemmistö väestöstä liikkuu riittävästi kun kriteerinä kolmasti viikossa lievästi hikoillen

Kun liikunnan harrastamisen useus ja intensiteetti yhdistetään, voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, kuinka suuri osa väestöstä täyttää erilaisten suositusten kriteerit. Taulukossa 8. terveyttä edistävaksi liikunnaksi on tulkittu se, että harrastetaan liikuntaa tai kuntoilua vähintään kolme kertaa viikossa siten, että se on luonteeltaan ripeää ja reipasta tai voimaperäistä ja rasittavaa. Sinällään tutkimus ei ota kantaa siihen, mikä on terveyden kannalta riittävä liikunta ja mikä ei ole riittävää liikuntaa. Käsitettä riittävä liikunta käytetään siksi, että se on kielellisesti ja ymmärtämisen kannalta helppo.

**Taulukko 8.** Harrastetaanko liikuntaa terveyden kannalta riittävästi vai riittämättömästi? Vanhojen suositusten mukainen luokittelu (%).

	2001-02 %	2005-06 %	2009-10 %
Riittävästi	54	57	66
Riittämättömästi	46	43	34

Tulosten mukaan selvä enemmistö aikuisväestöstä liikkuu terveyttä edistävällä tavalla eli tässä mielessä terveyden kannalta riittävästi. Tuloksia tulkittaessa on pidettävä mielessä se, että tutkimuksessa on selvitetty liikuntaa ja kuntoilua harrastuksena. Se ei siis pidä sisällään esim. työliikuntaa, joka jossain ammattiryhmissä on valtaosa kokonaisliikunnasta ja sisältää myös terveystiikunnan kriteerit täyttäviä osia.

Terveyttä edistävän liikunnan tunnusmerkit täytyvät aiempaa useammin. Riittävästi liikkuvien osuus on kasvanut. Vaikka riittämättömästi liikkuvia on vähemmän, on lukumäärä suuri. Riittämättömästi liikkuvia aikuisia 19-65-vuotiaita suomalaisia on tämän mukaan vajaa 1,2 miljoonaa.

**Taulukko 9.** Harrastetaanko liikuntaa terveyden kannalta riittävästi vai riittämättömästi? Vanhojen suositusten mukainen luokittelu (%).

	Naiset %	Miehet %	Kaikki %
Riittävästi	70	63	66
Riittämättömästi	30	37	34

Naisista suurempi osa kuin miehistä liikkuu riittävästi. Molemmissa ryhmissä riittävästi liikkuvien osuus on kohonnut aiemmasta, minkä takia naisten ja miesten ero on säilynyt ennallaan.

län mukaan erottuvat 19-25-vuotiaat, joista selvä enemmistö (73 %) harrastaa kuntoilua riittävässä määrin. Toisaalta myös 50-vuotta täyttäneistä lähes kaksi kolmesta (62 %) liikkui näillä kriteereillä riittävästi. Riittävästi liikkuvien osuus on kohonnut kaikissa ikäluokissa lähes yhtä paljon.

Ammatin mukaan muista erottuvat opiskelijat ja toimihenkilöt, joiden keskuudesta löytyy keskimäärää enemmän niitä, joiden keskuudessa terveyttä edistävän liikunnan minimi-tunnusmerkit täytyvät harrastusliikunnassa. Eläkeläisten, viljelijöiden ja yrittäjien keskuudessa on keskimäärää enemmän niitä, joiden keskuudessa harrastuksena tehty liikunta ei täytä kriteerejä. Riittävästi liikkuvien osuus on lisääntynyt kaikissa ammattiryhmissä ainakin jonkin verran. Keskimäärää enemmän siirtymistä riittävän liikunnan suuntaan näkyisi tapahtuneen yrittäjien ja eläkeläisten keskuudessa.

## Yli puolet arki- ja hyötyliikkujista liikkuu riittämättömästi

Kun tarkastellaan erityyppisten liikunnan harrastajien liikunnan riittävyttä käy ilmi se, että enemmistö kilpa- ja kuntourheilijoista, kuntoliikkujista ja terveystiikkujista harrastaa terveyden kannalta riittävästi liikuntaa. Sen sijaan arki- ja hyötyliikkujiin tai satunnaisten liikunnan harrastajien kuntoilua ei voida tutkimuksessa käytetyillä mittareilla tulkita terveyden kannalta riittäväksi. Kuriositeettina voi todeta sen, että edes kaikkien kilpaurheilijoiden liikunnan harrastaminen ei ole terveystiikkeen mukaan riittävää.

Miten eri liikkujatyyppeihin samaistuvat harrastavat liikuntaa (liikkujatyyppien määrittely seuraavassa luvussa 3. Liikunnan harrastajien tyypittely:

	Riittävästi %	Riittämättömästi %
Kilpaurheilijat	88	12
Kuntourheilija	85	13
Kuntoliikkuja	75	25
Terveysliikkuja	60	40
Arki- ja hyötyliikkuja	44	56
Satunnaisliikkuja	18	82
Liikunnallisesti passiivinen	6	94
Ei mitään näistä	36	64

Riittävästi liikkuvien osuus on lisääntynyt kaikissa liikkujatyypeissä lukuunottamatta kilpaurheilijoita. Merkillepantavaa on kuitenkin se, että eniten riittävä liikunta olisi lisääntynyt niiden keskuudessa, jotka eivät halua sijoittaa itseään mihinkään liikkujatyyppiin.

Eri lajien harrastajista juoksulenkkeilijät, voimistelijat, kuntosaliharjoittelijat, suunnistajat, salibandyn ja tenniksen pelaajat liikkuvat ja kuntoilevat keskimäärään useammin terveyden kannalta riittävästi. Sen sijaan esim. kävelylenkkeilijöiden ja keilaajien parissa on keskimäärään enemmän riittämättömästi liikkuvia. Kaikkien lajien harrastajien keskuudessa kuitenkin enemmistö liikkuu terveyden kannalta riittävästi.

#### Alle puolet väestöstä täyttää intensiivisen liikunnan kriteerit kun vaatimuksia tiukennetaan

Uudempien suositusten mukaan liikuntaa tai kuntoilua tulisi harrastaa miltei päivittäin siten, että sen kokonaiskesto on vähintään 30 minuuttia. Ei siis riitä se, että liikutaan kolme kertaa viikossa, vaan edellytys on liikuntakertojen määrä viikossa yli kolme ja vähintään 30 minuuttia sekä vähintään jonkin verran hengästyen.

Tämän takia tutkimuksessa väestö luokiteltiin myös siten, että liikuntaa tuli harrastaa vähintään neljä kertaa viikossa, vähintään 30 minuuttia päivässä siten, että hengästyy tai hikoilee.

**Taulukko 10.** Harrastetaanko liikuntaa terveyden kannalta riittävästi vai riittämättömästi. Uudempien suositusten mukainen luokittelu (%).

	2005-06 %	2009-10 %
Riittävästi	36	44
Riittämättömästi	64	56

Kun terveyden kannalta riittävä liikunta määritellään näin, niin reilu kaksi viidesosaa (44 %) aikuisväestöstä liikkuu harrastuksenaan terveyttä edistävällä tavalla. Tämä tietää sitä, että melkein 1,5 miljoonaa suomalaista voi olla tyytyväisiä liikunnan harrastamiseensa. Toisin päin tarkasteluna löytyy vajaa 1,9 miljoonaa suomalaista, joiden osalta terveyttä edistävän kuntoliikunnan tunnusmerkit eivät täyty ainakaan harrastusliikunnassa.

Aiempaa suurempi osa suomalaisista liikkuu näilläkin kriteereillä terveyttä edistävällä tavalla. Määrällisesti tämä tarkoittaa, että riittävän liikunnan kriteerit täyttyviä on lähes 300.000 enemmän kuin neljä vuotta aiemmin.

Naisista suurempi osa kuin miehistä liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Riittävästi liikkuvien osuus on lisääntynyt molemmissa ryhmissä suurinpiirtein samassa suhteessa.

**Taulukko 11.** Harrastetaanko liikuntaa terveyden kannalta riittävästi vai riittämättömästi. Uusien suositusten mukainen luokittelu (%).

	Naiset %	Miehet %	Kaikki %
Riittävästi	49	40	44
Riittämättömästi	51	60	56

län mukaan erottuvat 19-25-vuotiaat, joista keskimäärää useampi harrastaa tällä tavalla määriteltynä kuntoilua riittävässä määrin (49 %). Eniten riittävästi liikkuvien osuus on kasvanut 26-35-vuotiaiden keskuudessa (35 % → 46 %).

Eri ammattiryhmien väliset erot tällä mittarilla eivät ole suuria. Näyttäisi kuitenkin siltä, että johtajien, yrittäjien ja viljelijöiden keskuudessa on muita enemmän niitä, jotka eivät täytä harrastusliikunnassa terveyttä edistävän liikunnan tunnusmerkkejä. Opiskelijoiden keskuudessa on puolestaan eniten (52 %) niitä, jotka täyttävät kriteerit. Riittävästi liikkuvien osuus tällä tavalla määriteltynä on lisääntynyt kaikissa ammattiryhmissä.

### Etenkin kuntoliikunnan suositukset täyttävien määrä on lisääntynyt

Mm. dokumentissa "Surgeon General's Report on Physical Activity" (Centers for Disease Control and Prevention) on auktorisoitu terveyttä edistävän liikunnan suositukset. Perinteiselle kuntoliikunnalle on olemassa tutkittuun tietoon perustuvat omat suosituksensa.

Surgeon General's –raportin terveysliikunnan suositusmääritelmän mukaan liikunnan tulisi olla kohtuullista, hivenen hengästyttävää ja syketasoa kohottavaa, joka tapahtuu vähintään viisi kertaa viikossa ja vähintään 30 minuuttia päivittäin. Perinteisen kuntoliikunnan suosituksen mukaan liikunnan olisi hyvä olla järkevää, reipasta, hikoilua tuottavaa liikuntaa, joka tapahtuu vähintään kolme kertaa viikossa ja vähintään 30 minuuttia kerralla.

Laskemalla yhteen perinteisen kuntoliikunnan sekä Surgeon General's –raportin mukaisen terveysliikunnan kriteerit täyttävät liikunnan harrastajat, saadaan uusi arvio terveytensä kannalta liikuntaa harrastavien määrästä.

Terveyttä edistävän liikunnan suositukset täyttäviä on aikuisväestön keskuudessa reilu neljännes (26 %) ja tämän lisäksi kuntoliikunnan kriteerit täyttäviä vajaa viidennes (18 %).

Suomalaisista 19-65 vuotiaista 44% harrastaa terveysliikuntaa riittävästi, kun terveyttä edistävän (26 %) sekä kuntoliikunnan suositukset täyttävät liikkujat (18 %) lasketaan yhteen. Tutkimuksessa on siis liikuntaa ja kuntoilua selvitetty harrastuksena, eikä siihen kuulu esim. työliikunta. Useissa ammatteisissa työliikunta on valtaosa kokonaisliikunnasta ja se täyttää myös terveysliikunnan kriteerit.

Kuntoliikunnan suositukset täyttävien osuus on lisääntynyt viimeksi kuluneen neljän vuoden aikana ja terveysliikunnan kriteerit täyttävien osuus on pysynyt kutakuinkin ennallaan. Tulokset viittaavat siihen, että liikuntaa jo aiemmin kohtuudella harrastaneet ovat alkaneet liikkumaan tehokkaammin.

**Taulukko 12.** Terveysliikunnan kriteerien ja kuntoliikunnan kriteerit täyttävien osuudet aikuisväestön keskuudessa (%).

	2005-06 %	2009-10 %
5 kertaa vko/yli 30 min kerralla/hivenen hengästyttävää	27	26
Vähintään 3 kertaa vko/yli 30 min/rasittavaa	12	18
Yhteensä	39	44

## 4 Liikunnan harrastajien tyypit

### Kilpaurheilijoiksi ja erilaisiksi kuntoliikkujiksi samaistuvien määrä on kasvussa?

Tutkimuksessa vastaajat joutuivat arvioimaan itseänsä liikunnan harrastajina. Vastajille lueteltiin kaikkiaan seitsemän erilaista liikunnan harrastajaryhmää. Heidän tehtävänä oli sanoa, mitkä kaikki sopivat kuvaamaan heitä itseään liikkujiina. Monet vastaajat kuvasivat itseään useammalla luonnehdinnalla, minkä takia taulukoinneissa jokainen vastaaja luokiteltiin yhteen kategoriaan. Jos vastaaja ilmoittautui kilpaurheilijaksi ja kuntourheilijaksi hänet sijoitettiin yksinomaan kilpaurheilijaksi. Vastavasti jos joku kuvaili itseään sekä terveysliikkujana että liikunnallisesti passiivina hänet sijoitettiin terveysliikkujiin. Menettelyllä jokainen vastaaja sijoitettiin vain yhteen luokkaan, joka oli tyypittelyn hierarkiassa ylimpänä. Hierarkian ylin luokka on kilpaurheilija ja alin liikunnallisesti passiivinen.

**Taulukko 13.** Suomalaisen jakaantuminen liikunnallisesti eri ryhmiin (%).

	2001-02	2005-06	2009-10
	%	%	%
Kilpaurheilija	3	4	5
Kuntourheilija	15	17	19
Kuntoliikkuja	37	37	38
Terveysliikkuja	14	14	15
Arki- ja hyötyliikkuja	21	20	19
Satunnaisliikkuja	6	5	3
Liikunnallisesti passiivinen	2	2	1
Ei mitään näistä	1	1	*
Ei osaa sanoa	*	*	*

Tällä tavalla luokiteltuna suomalaisista viisi prosenttia samaistuu kilpaurheilijoihin. Kilpaurheilijoiksi samaistuvien määrä saattaa olla nousussa. Vastavasti kuntourheilijoita on 19 %. Myös kuntourheilijoita on enemmän kuin edellisessä tutkimuksessa. Kuntourheilijoista myös moni osallistuu kilpailuihin, otteluihin tai turnauksiin, mutta he eivät kuitenkaan miellä itseään kilpaurheilijoina.

Yleisin kuntoilijatyypit (38 %) suomalaisten keskuudessa on kuntoliikkuja. Käsite kuntoliikkuja kuvaa parhaiten sitä, miten suomalaiset haluavat itseään kutsuttavan liikunnan harrastajina. Kuntoliikkujiin osuus väestön keskuudessa on ehkä myös kasvusuunnassa. Tähän viittaisivat myös muutokset liikunta-aktiivisuudessa.

Miesten ja naisten välillä on eroja siitäkin huolimatta, että molemmissa ryhmissä samaistutaan voimakkaammin kuntoliikkujiksi. Miesten keskuudessa ”sporttiluonnehdinnat” kilpa- ja kuntourheilija ovat yleisempiä kuin naisten parissa. Naiset kuvaavat itseään miehiä useammin kuntoliikkujiksi sekä terveysliikkujiksi. Naisten keskuudessa on kuitenkin tapahtunut pientä muutosta aiemmasta. Kilpa- ja kuntourheilijoiden osuus on kasvanut edellisestä tutkimuksesta jonkin verran. Miesten parissa ei ole juurikaan havaittavissa tällaista muutosta.

Ikä on yhteydessä tyypittelyyn. Nuorista 19-25-vuotiaista yli kymmenesosa (11 %) ilmoittautuu kilpaurheilijoiksi. Noin 35-vuoden ikä on vedenjakaja. Tätä varttuneimpien keskuudessa kilpaurheilu on enää hyvin harvojen huvia. Yli 50 vuotiaista enää kaksi prosenttia ”kilpaurheilee”. Tämä kuitenkin merkitsee sitä, että Suomessa on yli 20.000 seniorikilpaurheilijaa.

Eri lajien mukaisista eroista voidaan todeta ensinnäkin se, että kilpa- ja kuntourheilijoita löytyy keskimäärää useammin palloilulajien ja suunnistuksen harrastajien keskuudesta. Kuntoliikkujiksi itsensä samaistavia on runsaasti sellaisissa lajeissa kuten golf, rullaluistelu, sauvakävely ja tanssi. Terveysliikunta näyttäytyy voimistelussa ja arki- ja hyötyliikunta kävelylenkkeilyssä.

## 5 Suomalaisen eniten käyttämät liikuntapaikat

### Kuntosalit ovat aiempaa tärkeämpiä

Liikuntaa harrastavilta tiedusteltiin, mikä on eniten käytetty liikuntapaikka. Vastajille ei lueteltu valmiita vaihtoehtoja vaan haastattelija kirjasi annetut avoimet vastaukset.

Eniten käytettyjä liikuntapaikkoja ovat kevyen liikenteen väylät (jalkakäytävät ja pyörätiet), ulkoilureitit kuten pururadat, hoidetut ladut, vaellusreitit.

**Taulukko 14.** Suomalaisen eniten käyttämät liikuntapaikat. Niiden keskuudessa, jotka harrastavat liikuntaa (%).

	2001-02	2005-06	2009-10
	%	%	%
Kevyen liikenteen väylät (jalkakäytävät, pyörätiet)	26	26	25
Ulkoilureitit (pururadat, hoidetut ladut, vaellusreitit)	21	20	21
Kuntosalit	5	8	9
Maantiet	13	10	8
Palloilusali- tai -halli	4	6	5
Voimistelusalit	3	4	4
Uimahalli	3	3	4
Piha tai piha-alue	3	3	3
Rakennetut ulkoliikuntapaikat (urheilu- ja pallokentät)	2	3	2
Koti	2	1	2
Puistot	1	1	2
Jäähalli	1	2	1
Vesistöt ja satamat	1	*	*
Muu rakentamaton luonto (metsät, vesien jää)	10	9	10
Muu	3	2	3
Ei osaa sanoa	1	1	1

Suomalaisen eniten käyttämät liikuntapaikat ovat säilyneet pääpiirteissään ennallaan. Pientä muutosta on kuitenkin havaittavissa. Kuntosalien painoarvo on lisääntynyt. Maantiet ovat menettäneet asemaansa suomalaisten liikunnan harrastamisen pääasiallisena paikkana.

Naisten ja miesten eniten käyttämät liikuntapaikat poikkeavat toisistaan jonkin verran. Naisten miehiä enemmän käyttämiä liikuntapaikkoja ovat kevyen liikenteen väylät (sauvakävely ja kävelylenkkeily) ja voimistelusalit. Miehet puolestaan käyttävät naisia useammin palloilusaleja (mm. salibandy, lentopallo, koripallo), jäähallia ja rakennettuja ulkoliikuntapaikkoja.

Ikä on yhteydessä eniten käytettyihin liikuntapaikkoihin. Varttuneet ikäluokat liikkuvat muita useammin maanteillä, kevyen liikenteen väylillä ja hoidetuilla ulkoilureiteillä. Nuoret ikäluokat taas liikkuvat muita useammin kuntosaleilla, voimistelusaleilla, palloiluhalleissa ja rakennetuilla ulkoliikuntapaikoilla. Eri ikäluokkien erot selittyvät luontaisesti sillä, että lajivalinnat ovat erilaisia. Varttuneet harrastavat korostetusti kävelylenkkeilyä ja sauvakävelyä, mikä tapahtuu yleisillä teillä tai ulkoilureiteillä.

Asuinpaikkakunta erottelee liikuntapaikkojen käyttöä siten, että pääkaupunkiseudulla kevyen liikenteen väylät, uimahallit, kunto-, voimistelu- ja palloilusalit ovat keskimäärää tärkeämpiä liikuntapaikkoja. Etenkin maaseutumaisissa kunnissa korostuvat maantiet pääasiallisina liikuntapaikkoina.

## 6 Eri lajien harrastajamäärät

### Suomalaisten suosikkilajit ovat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu

Suomalaisen aikuisväestön eniten suosima liikuntamuoto on edelleen kävelylenkkeily. Sitä harrastaa yhteensä vajaa 1,8 miljoonaa suomalaista 19-65 -vuotiasta. Toiseksi suosituinta on pyöräileminen, joka noin 845.000 kyseiseen ikäluokkaan kuuluvan valinta. Kuntosaliharjoittelu kuuluu 713.000:n harrastuksiin. Kun vielä mainitaan hiihto, juoksulenkkeily, uinti ja voimistelu kaikki useamman kuin puolen miljoonan suomalaisen aikuisen harrastamat liikuntamuodot on huomioitu.

Kuntosaliharrastajien määrä on lisääntynyt neljän vuoden aikana 189.000, mikä merkitsee noin 47.000 uutta harrastajaa vuotta kohden. Kuntosaliharrastuksen yleistymistä voi selittää kuntosalien määrän lisääntymisellä, salien laadun parantumisella ja alan yrittäjien aktiivisella markkinoinnilla.

Ns. suositaan kasvattavien suurlajien joukkoon edellisten lisäksi voidaan laskea juoksulenkkeily. Juoksulenkkeily näyttää nousseen kokonaan uudelle tasolle harrastajamäärissä mitattuna. Voimistelu on ensimmäistä kertaa yli 500.000 harrastajan laji. Kun vielä mainitaan kaikkien em. lisäksi sauvakävely, salibandy ja sulkapallo on Suomen aikuisväestön liikuntamuotojen 'Top 10' lueteltu.

Sulkapallon lisäksi yli sadantuhannen harrastajan lajeja löytyy useampia, kuitenkin 'Top 10' listan ulkopuolelta: laskettelu, jalkapallo, rullaluistelu, tanssi ja golf. Jääkiekolla on 99.000 aikuisharrastajaa sekä luistelulla ja ratsastuksella yli 80.000 harrastajaa. Kun kaikkiin edellä mainittuihin lajeihin vielä liitetään lentopallo ja tennis aikuisväestön liikuntamuotojen 'Top 20' on valmis.

### Kuntosaliharjoittelijoiden määrä on kasvanut eniten

Kun nyt saatuja tuloksia verrataan vuosien 2005-06 tietoihin, on tiettyjen lajien harrastajamäärissä havaittavissa suuria muutoksia.

Kuntosaliharjoittelu on määrällisesti eniten uusia harrastajia saanut laji. Seuraavaksi eniten 'uusia ystäviä' on tullut juoksulenkkeilylle. Myös voimistelun, luistelun ja tanssin harrastajamäärät kasvavat edelleen aikuisväestön joukossa.

Suhteellisesti ottaen harrastajamäärien lisäys on ollut voimakkainta moottoripyöräilyssä. Luistelu ja kiipeily voidaan hyvin mainita samasta syystä.

Harrastajia todennäköisesti vuosista 2005-06 lisänneet lajit (määrän muutos ja suhteellinen muutos):

	Muutos	%
Kuntosaliharjoittelu	189.000	+ 36
Juoksulenkkeily	143.000	+ 29
Voimistelu	49.000	+ 10
Luistelu	32.000	+57
Tanssi	31.000	+ 37
Golf	19.000	+ 23
Pyöräily	18.000	+ 2
Ratsastus	17.000	+ 21
Moottoripyöräily	11.500	+121
Jääkiekko	9.000	+ 10
Sulkapallo	9.000	+ 6
Pesäpallo	6.500	+ 39
Kiipeily	6.000	+ 46
Nyrkkeily	5.000	+ 28

**Taulukko 15.** Lajien harrastajamääriä 19-65 -vuotiaiden keskuudessa. Lajit, joissa tutkimuksen mukaan yli 3.000 harrastajaa.

	1994	1997-98	2001-02	2005-06	2009-10
Kävelylenkkeily	2.000.000	2.160.000	1.990.000	1.840.000	1.790.000
Pyöräily	660.000	1.000.000	922.000	828.000	845.000
Kuntosaliharjoittelu	377.000	341.000	359.000	524.000	713.000
Hiihto	660.000	724.000	732.000	747.000	663.000
Juoksulenkkeily	445.000	477.000	356.000	496.000	639.000
Uinti	510.000	573.000	520.000	578.000	575.000
Voimistelu (sis. aerobic)	354.000	380.000	432.000	483.000	532.000
Sauvakävely	---	---	300.000	444.000	454.000
Salibandy	94.000	148.000	175.000	223.000	210.000
Sulkapallo	174.000	171.000	127.000	142.000	151.000
Laskettelu	193.000	172.000	150.000	143.000	141.000
Jalkapallo	105.000	103.000	117.000	160.000	140.000
Rullaluistelu	---	33.000	150.000	156.000	131.000
Tanssi	40.000	53.000	67.000	83.000	114.000
Golf	35.000	52.000	60.000	81.000	100.000
Jääkiekko	65.000	71.000	77.000	90.000	99.000
Luistelu	67.000	59.000	60.000	56.000	88.000
Ratsastus	22.000	34.000	49.000	64.000	81.000
Lentopallo	153.000	126.000	104.000	103.000	83.000
Tennis	107.000	93.000	78.000	76.000	80.000
Jooga	--	--	--	--	62.000
Suunnistus	40.000	36.000	45.000	42.000	35.000
Soutu	26.000	42.000	34.000	39.000	30.000
Lumilautailu	---	8.000	17.500	29.000	30.000
Keilailu	24.000	25.000	22.000	24.000	28.000
Melonta	9.500	13.000	18.500	22.000	26.000
Nyrkkeily	12.000 *	10.000	12.500	18.000	23.000
Pesäpallo	20.000	14.000	14.500	16.500	23.000
Koripallo	28.000	32.000	21.000	26.000	21.000
Moottoripyöräily	13.700 *	5.000	13.500	9.500	21.000
Kaukalopallo	64.000	55.000	47.000	47.000	19.500
Ammunta	20.000	17.000	16.000	13.000	16.500
Squash	75.000	51.000	28.000	25.000	14.500
Autourheilu	9.000	9.000	9.500	11.000	14.500
Kiipeily	1.500	2.500	4.500	6.000	13.000
Potkunyrkkeily	---	4.000	4.000	8.500	12.500
Sukellus	7.500	12.500	10.500	13.500	12.000
Painonnosto	21.000	21.000	24.000	13.500	11.500
Yleisurheilu	14.000	14.000	10.500	11.000	11.500
Purjehdus	11.000	17.000	12.500	16.500	11.000
Voimanosto	5.000	8.000	4.500	8.500	9.000
Moottorikelkkailu	---	10.000	9.500	11.000	7.500
Karate	10.500	9.000	6.000	7.000	6.500
Taitoluistelu	5.000	8.000	alle 3.000	5.000	6.500
Agility	--	--	--	--	6.000
Pöytätennis	11.000	8.000	6.000	8.500	5.500
Judo	5.500	3.000	6.000	5.500	5.000
Taekwondo	6.000	4.500	alle 3.000	3.500	5.000
Paini	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	3.000	5.000
Futsal	--	--	--	--	4.000
Kehonrakennus	41.000	18.000	6.000	6.000	3.500
Jousiammunta	alle 3.000	3.000	alle 3.000	alle 3.000	3.500
Rullalautailu	---	3.500	9.500	11.500	3.000
Ilmailu	alle 3.000	3.500	3.000	3.500	3.000
Biljardi	4.500	5.000	4.000	3.000	3.000
Amer. jalkapallo	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	3.000

\* nyrkkeily ja potkunyrkkeily yhdessä; moottoripyöräily ja -kelkkailu yhdessä



Joissakin lajeissa harrastajamäärät ovat johdonmukaisesti joko enemmän tai vähemmän lisääntyneet aina siitä lähtien kuin laji on ollut mukana tutkimuksissa. Kasvuluvut eivät kaikkien osalta ole välttämättä suuria mutta suunta on ollut nouseva. Tällaisia lajeja löytyy tällä haavaa yksitoista.

Harrastajamäärä lisääntynyt kaikissa tutkimuksissa:

- Golf
- Jääkiekko
- Kiipeily
- Lumilautailu
- Melonta
- Nyrkkeily
- Ratsastus
- Salibandy
- Sauvakävely
- Tanssi
- Voimistelu

### Kävelyn ja hiihdon suosio laskee

Harrastajia todennäköisesti menettäneet lajit (määrän muutos ja suhteellinen muutos):

	Muutos	%
Hiihto	- 84.000	- 11
Kävelylenkkeily	- 50.000	- 3
Kaukalopallo	- 27.500	- 58
Lentopallo	-20.000	- 19
Jalkapallo	- 20.000	- 12
Soutu	9.000	- 23

Eniten harrastajia ovat menettäneet hiihto ja kävelylenkkeily. Merkillepantavaa on se, että nämä molemmat kuuluvat ns. perusliikuntalajeihin. Noin 50.000 kävelynharrastajan katoamisella ei ole paljon asiallista merkitystä, sillä harrastajamäärä on kuitenkin 1,8 miljoonaa. Kun harrastajakadon kokeneita lajeja/urheilumuotoja tarkastellaan suhteellisesta näkökulmasta, suurin häviö on kaukalopallo.

Perusliikuntalajien harrastajien määrän vähentyminen selittyy osaksi myös sillä, että ajan saatossa tutkimuksen kohderyhmästä (19-65-vuotiaat) poistuu varttuneesta päästä ihmisiä, jotka mielellään ilmoittavat harrastavansa nimenomaan kävelylenkkeilyä tai hiihtoa. Nuoremasta päästä tutkimuksen kohteeksi tulee väestöä, joille tiettyjen perusliikuntalajien toiminnot, ainakaan kävely, eivät välttämättä merkitse lajin harrastamista. Nuoremmalle osalle liikunnan harrastaminen edellyttää paikkaa, kohdetta, kuten kuntokeskukset.

- Esimerkki 1. Salibandyä harrastava ajaa pyörällä säännöllisesti töihin ja vapaa-ajan harrastuksiin. Harrastetuksi lajiksi ilmoitetaan salibandy mutta ei pyöräilyä.
- Esimerkki 2. Kuntosaliharjoittelua ja siellä esim. ryhmäliikuntaa harrastava kulkee säännöllisesti pyörällä harjoittelupaikalle. Pyöräily eivät kuulu harrastettujen lajien joukkoon.
- Esimerkki 3. Uimahallin kuntosalia aktiivisesti käyttävä tekee uintilenkin saliharjoittelun päälle. Uinti ei kuulu harrastettujen lajien joukkoon.

Harrastajamäärä vähentynyt kaikissa tutkimuksissa:

- Lentopallo
- Laskettelu
- Squash

Löytyy muutama laji, joissa harrastajamäärät ovat eri tutkimuksissa vähentyneet vuodesta 1994. Näitä ovat lentopallo, laskettelu ja squash. Laskettelu osalta on todettava se, että lumilautailun suosion lisääntyminen selittää lasketteluun suosion vähentymistä.

## Yksilölajien suosio kasvussa

Oheisessa taulukossa harrastajamääriä on tarkasteltu lajityypeittäin. Taulukko sisältää kaksi tyyppitelystä. Toisaalta lajit on jaettu yksilö- ja joukkuelajeihin, toisaalta jako on tehty lajin funktionaalisen luonteen perusteella.

Sarakkeella 'mainintoja' oleva luku on estimaatti siitä, kuinka moni on sanonut harrastavansa kyseiseen lajiryhmään sijoitettua lajia. Sarake '% kaikista' viittaa jakolaskuun, jossa kyseinen lukumäärä on jaettu mainintojen yhteissummalla. Kävelylenkkeily ja sauvakävely ovat jätetty ottamatta huomioon, koska niihin liittyy tiettyjä määritelmällisiä ongelmia (verrattavuus muihin urheilumuotoihin).

**Taulukko 16.** Harrastajamäärät lajityypeittäin<sup>2</sup>. Kävelylenkkeily ja sauvakävely vakioitu.

	2001-02		2005-06		2009-10	
	Mainintoja <sup>3</sup>	%	Mainintoja	%	Mainintoja	%
Yksilölajit	4.429.000	88,6	4.734.000	87,2	5.247.000	89,6
Joukkuelajit	567.000	11,4	690.000	12,8	606.000	10,4
Kestävyysslajit	3.023.000	60,5	3.150.000	57,0	3.091.000	52,9
Palloilulajit	898.000	18,0	1.038.000	18,8	989.000	16,9
Taitolajit	683.000	13,7	779.000	14,1	1.023.000	17,5
Voimalajit	393.000	7,9	552.000	10,0	737.000	12,6

<sup>2</sup> Luokittelu esitetty liitteenä.

<sup>3</sup> Taulukon harrastajamäärät nousevat suuriksi, koska todellisuudessa monet harrastavat useampaa lajia ja tulevat näin rekisteröidyksi kaikkien lajin osalta.

Tarkastelussa on otettava huomioon, että luokitteluun liittyvät hankaluudet. Jokainen laji on luokiteltu vain yhteen ryhmään, vaikka tosiasiansa moneen lajiin liittyy yksilö- ja joukkueurheilun piirteitä aivan samalla tavoin kuin lähes minkä tahansa lajin menestyksekkäs harjoittaminen vaatii yhtä lailla voima-, taito- tai kestävyysominaisuuksia.

Pääpiirteisään jako on kuitenkin selvä. Esim. palloilulajeihin kuuluvat kaikki ne, joissa pallo (tai kiekko) pyritään saamaan maaliin (tai vastaavaan). Myös useimmat kestävyyslajeihin luokitellut taulukot ovat selviä. Niissä vaaditaan urheilijalta kestävyttä. Hiihto, uinti, juoksulenkkeily, aerobic ovat tämän kategorian edustajia.

Purjehdus sijoitettiin taitolajeihin kuten myös esim. ratsastus ja tanssi. Yleisurheilua ja voimistelua (kuntovoimistelu) käsitellään tässä varsin 'kovakouraisesti' yhtenä kokonaisuutena ja ne on luokiteltu taitolajiksi, vaikka todellisuus tunnetusti on huomattavasti monivivahteisempi. Yleisurheilijat tarvitsevat taitoa, kestävyttä ja voimaa. Kuntovoimistelu taas vaatii etenkin kestävyttä. Taitolajeihin on sijoitettu myös kaikki kamppailulajit sekä moottoriurheilua harrastavat. Voimalajit ovat helpommin hahmotettavissa.

Tuloksista käy ilmi suomalaisten mieltymys yksilölajeihin. Tämä ei tietystikään estä sitä, että yksilölajeja ei voitaisi harrastaa yhdessä/ryhmässä. Silti ero joukkuelajeihin on erittäin selvä (89,6 % - 10,4 %). Kun näkökulmaa hieman vaihdetaan, havaitaan, että pääosa liikkumisesta tehdään kestävyysden

parantamiseksi. Palloilulajit ottavat 'saaliista' alle viidenneksen, muut taitolajit myös alle viideosan ja voimalajit reilun kymmenesosan.

Lajityypeissä tapahtuneet muutokset aiemmasta tutkimuksesta ovat näkyviä. Joukkuelajien suosio on heikentynyt ja yksilölajien kasvanut. Voimalajien puolella suosion lisääntyminen selittyy kuntosaliharjoittelun yleistymisellä ja taitolajien pientä kasvua selittää voimistelun suosion kasvu.

## Eräiden lajien harrastajaprofiileista

Viiden lajin osalta tarkastellaan erikseen eri väestöryhmien keskimääräisiä osuuksia. Esimerkkeiksi on valittu lajeja, joiden imago ja harrastajajoukko poikkeavat toisistaan selvästi. Hiihto edustaa perinteistä suosioltaan suurta perusliikuntalajia. Kuntosaliharjoittelu on uudempi jo paikkansa vakiinnuttanut tapa harrastaa liikuntaa ja joka jatkuvasti muuttaa muotoaan. Salibandy, tanssi ja golf edustavat tässä hetkessä trendikkäitä, harrastajamäärää kasvattaneita lajeja. Tuloksista voi yhteenvedonmaisesti todeta seuraavaa.

### Hiihto

- Sukupuolen mukaiset erot hiihdon harrastamisessa ovat melko vähäisiä. Hiihto on vähemmässä määrin nuorten kuin vanhojen harrastus. Muodollisen koulutuksen kasvaessa ja/tai sosiaalisen aseman kohotessa, alttius lähteä hiihtolenkille kasvaa. Keskimäärää innokkaampia hiihdon harrastajia ovat ylempät toimihenkilöt ja johtavassa asemassa olevat. Nämä samat ryhmät tapaavat harrastaa myös laskettelua muuta väestöä useammin. Pääkaupunkiseudulla hiihdetään vähäisemmässä määrin kuin muun tyyppisissä kunnissa. Hiihdon suosio on vähentynyt kaikkialla maassa.

### Kuntosaliharjoittelu

- Kuntosaliharjoittelua voi luonnehtia monin tavoin päinvastaisin sanankääntein kuin hiihtoa. Nuoret ovat vanhoja innokkaampia, samoin pääkaupunkilaiset verrattuna muun tyyppisillä paikkakunnilla asuviin. Opiskelijoista keskimääräistä useampi käy kuntosalilla. Kuntosaliharjoittelu on tyypillistä myös toimihenkilöammateissa työskenteleville. Miesten ja naisten välillä ei juuri ole eroa.

### Salibandy

Suhteellisesti ajatellen salibandyn suosio on yhtä suuri kautta maan. Niin maan eri osissa kuin eri tyyppisillä paikkakunnilla koko lailla yhtä suuri prosenttiosuus ilmoittautuu pelin harrastajaksi. Salibandyllä kuitenkin on harrastajajoukostaan johtuvia 'luonteenpiirteitä'. Näitä kuvaavat hyvin sanat miehinen, nuorekas, toimihenkilöinen ja opiskelijamaailmaan kuuluva.

### Golf

- Golfia harrastavat löytyvät todennäköisimmin pääkaupunkiseudulta tai muusta kaupungista joukosta, jossa on johtavassa asemassa tai toimihenkilöinä työskenteleviä. Golfin suosio on lisääntynyt neljässä vuodessa käytännössä kaikkialla Suomessa. Golfia harrastavien lajirepertuaariin kuuluu keskimäärää useammin myös muut mailapelit, laskettelu ja keilailu.

### Tanssi

- Tanssin suosio on lisääntynyt etenkin viimeksi kuluneen kahdenkymmenen vuoden aikana. Laji on suosittua etenkin naisten keskuudessa. Harrastajat ovat leimallisesti nuoria, opiskelijoita ja alempia toimihenkilöitä. Tanssin harrastajat ovat maantieteellisesti jakaantuneet varsin tasaisesti ympäri koko maan, mutta asuvat kaupunkimaisissa kunnissa. He käyttävät muita selvästi useammin sekä yksityisten yritysten että urheiluseurojen liikuntapalveluita.

## 7 Eri lajien potentiaaliset harrastajamäärät

### Uintiin, kuntosaliharjoitteluun ja hiihtoon kohdentuu eniten kiinnostusta

Eri lajien potentiaalisia harrastajamääriä tavoiteltiin kysymyksenasettelulla, jossa vastaajia pyydettiin nimeämään kaikki ne lajit, joita he haluaisivat harrastaa, mutta pidättäytyvät tällä hetkellä syystä tai toisesta siitä. Tällä tavoin menetellen 'päästiin kiinni' eri lajien piilevään kysyntään.

Eniten potentiaalisia harrastajia on uinnilla (279.000), kuntosaliharjoittelulla (203.000) ja hiihdolla (192.000). Muiden lajien osalta kiinnostuneiden määrät jäävät jo selvemmin alle 200.000:n. Lähimmäs näitä kolmea nousevat voimistelu (157.000) eri muodoissaan ja tanssi (137.000). Muita sadantuhannen potentiaalisen harrastajan rajan ylittäviä lajeja onkin enää yksi, pyöräily (123.000).

Lähimmäksi maagista 100.000 rajaa yltävät sulkapallo ja juoksulenkkeily. Kun vielä mainitaan tennis ja ratsastus, niin koossa on potentiaalisten harrastajien 'top-ten' lajit.

Verrattuna vuosiin 2005-06, eniten potentiaalisia harrastajia on saanut tanssi (+42.000). Myös juoksulenkkeilyyn (+31.000), tenniksen (+18.000), melonnan (+16.000), hiihdon (+13.000), jalkapallon (+13.000), jääkiekon (+13.000), luistelun (+11.000) ja kiipeilyyn (+11.000) kysyntä on kasvanut. Juoksulenkkeilyyn kohdentuvien odotusten suhteellinen kasvu on peräti 61 prosenttia.

Voimistelu ja uinti ovat menettäneet eniten potentiaalisia harrastajia. Kiinnostuneiden määrä on vähentynyt tuntuvasti. Myös sauvakävely, rullaluistelu ja pyöräily voidaan lukea lukumääräisesti suurimmat tappiot kokeneiden lajien joukkoon. Suhteellisesti ajatellen eniten potentiaalisia harrastajia menettänyt laji on sauvakävely.

Potentiaalisia harrastajia eniten lisänneet lajit (määrän muutos ja suhteellinen muutos)

	muutos	%
Tanssi	42.000	+44
Juoksulenkkeily	31.000	+61
Tennis	18.000	+32
Melonta	16.000	+50
Hiihto	13.000	+7
Jalkapallo	13.000	+25
Jääkiekko	13.000	+36
Luistelu	11.000	+41
Kiipeily	11.000	+42
Ratsastus	10.000	+18

Potentiaalisia harrastajia eniten menettäneet lajit (määrän muutos ja suhteellinen muutos)

	muutos	%
Voimistelu	-44.000	-22
Uinti	-32.000	-10
Sauvakävely	-21.000	-43
Rullaluistelu	-20.000	-28
Pyöräily	14.000	-10

**Taulukko 17.** Eri lajien potentiaaliset harrastajat 19-65 -vuotiaiden keskuudessa.

	1994	1997-98	2001-02	2005-06	2009-10
Uinti	370.000	285.000	315.000	311.000	279.000
Kuntosaliharjoittelu	140.000	178.000	160.000	202.000	203.000
Hiihto	270.000	220.000	181.000	179.000	192.000
Voimistelu (sis. aerobic)	135.000	174.000	186.000	201.000	157.000
Tanssi	60.000	80.000	89.000	95.000	137.000
Pyöräily	90.000	96.000	108.000	137.000	123.000
Sulkapallo	135.000	131.000	108.000	90.000	87.000
Juoksulenkkeily	60.000	57.000	42.000	51.000	82.000
Tennis	150.000	108.000	71.000	56.000	74.000
Ratsastus	40.000	42.000	54.000	57.000	67.000
Jalkapallo	55.000	55.000	48.000	51.000	64.000
Jooga	--	--	--	--	64.000
Lentopallo	140.000	117.000	86.000	68.000	62.000
Golf	75.000	81.000	83.000	62.000	61.000
Laskettelu	140.000	112.000	67.000	69.000	60.000
Salibandy	20.000	43.000	51.000	57.000	56.000
Rullaluistelu	---	33.000	69.000	72.000	52.000
Sauvakävely	---	---	51.000	49.000	28.000
Jääkiekko	60.000	45.000	31.000	36.000	49.000
Melonta	13.000	15.000	22.000	32.000	48.000
Luistelu	40.000	26.000	23.000	27.000	48.000
Kävelylenkkeily	40.000	49.000	44.000	47.000	43.000
Kiipeily	8.500	11.500	12.500	26.000	37.000
Keilailu	55.000	58.000	54.000	42.000	36.000
Nyrkkeily	20.000 *	18.000	20.000	25.000	32.000
Pesäpallo	30.000	34.000	25.000	27.000	30.000
Sukellus	30.000	38.000	19.000	29.000	26.000
Suunnistus	16.000	27.000	23.000	12.500	22.000
Ilmailu	30.000	36.000	21.000	23.000	21.000
Koripallo	28.000	36.000	21.000	18.000	21.000
Potkunyrkkeily	---	7.500	11.000	15.000	19.500
Lumilautailu	---	6.500	9.500	11.000	17.000
Autourheilu	25.000	22.000	17.000	18.000	14.000
Soutu	10.000	13.000	22.000	13.000	14.000
Jousiammunta	9.500	10.500	8.500	12.000	13.500
Moottoripyöräily	14.000 *	10.000	9.000	14.500	13.000
Squash	68.000	45.000	34.000	11.500	13.000
Surffaus	8.500	6.500	6.000	5.000	10.000
Moottorikelkkailu	---	8.500	7.000	3.500	10.000
Kaukalopallo	18.000	24.000	8.500	12.000	8.500
Ampumaurheilu	16.000	19.000	12.500	11.500	7.500
Karate	20.000	19.000	8.000	9.000	7.500
Purjehdus	16.000	25.000	10.000	5.500	6.000
Taitoluistelu	7.500	8.000	alle 3.000	alle 3.000	5.500
Paini	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	5.500
Judo	12.000	12.000	4.000	6.000	5.000
Painonnosto	9.000	9.000	6.500	alle 3.000	5.000
Beach Volley	--	--	--	--	4.500
Curling	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	6.500	4.000
Aikido	6.000	8.000	7.000	5.500	3.500
Rullalautailu	---	7.000	7.500	3.500	3.500
Amer. jalkapallo	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	3.500

\* nyrkkeily ja potkunyrkkeily yhdessä; moottoripyöräily ja -kelkkailu yhdessä

Potentiaalisia harrastajia vuodesta 1994 johdonmukaisesti lisänneet lajit:

- Tanssi
- Ratsastus
- Melonta
- Kiipeily
- Potkunyrkkeily
- Lumilautailu

Potentiaalisia harrastajia vuodesta 1994 johdonmukaisesti menettäneet lajit:

- Sulkapallo
- Lentopallo

Edellä esitetty asetelma täydentyy oheisen nelikenttätarkastelun perusteella. Siinä on yhdistetty laji- en todellisten ja potentiaalisten harrastajamäärien muutoksista saatua tietoa.

Lkm. lisääntynyt	Juoksulenkkeily Tanssi Luistelu Ratsastus Jääkiekko Kiipeily Nyrkkeily Potkunyrkkeily Melonta Tennis	Hiihto Jalkapallo Suunnistus
Potentiaaliset harrastajat	Pyöräily	Kävelylenkkeily Lentopallo Rullaluistelu
Lkm. vähentynyt		
	Lkm. lisääntynyt	Lkm. vähentynyt
	Todelliset harrastajat	

Tyypittelyn vasempaan yläokeroon sijoittuvat sellaiset lajit, joiden kumpaankin kategoriaan kuuluvat harrastajamäärät ovat kasvaneet vuosista 2005-2006. Oikeassa alalokerossa ovat kummallakin tavalla eniten 'menetyksiä kärsineet' lajit. Vasemmalla alhaalla puolestaan löytyvät ne liikuntamuodot, jotka ovat päässeet nauttimaan lisääntyvistä harrastajaluvuista, mutta joiden houkuttelevuus on tutkimusten välisenä aikana kääntynyt laskusuuntaan.

Kaksiulotteinen tarkastelutapa herättää mielenkiintoisella tavalla, jos ei selityksiä, niin ainakin uusia kysymyksiä näistä 'muutoksen' keskellä elävistä lajeista.

Yksinkertaisesti voidaan esittää kysymys. Miksi tietyt lajit sijoittuvat tyypittelyn tiettyihin osiin? Tämän tutkimuksen aineiston perusteella kysymykseen ei voi vastata, mutta tilanne kyllä rohkaisee esittämään vastaukseksi uuden kysymyksen. Mikä yhdistää tyypittelyssä samalla tavoin sijoittuvia lajeja?

Tähänkään kysymykseen ei ole löydettävissä kausaalista vastausta, mutta sen pohdiskeleminen johtaa esittämään jo hieman johdattelevampia lisäkysymyksiä seuraavaan tapaan.

- Eikö ole niin, että **juoksulenkkeily** oli aiemmin "vanhanaikaista" mutta on uudestaan nousemassa halutuksi urheilumuodoksi. Juoksulenkkeily on hyvä esimerkki lajista, jossa epämuodikas voi huomenna jälleen olla trendikästä.
- Eikö ole niin, että **lumilautailu ja kiipeily** ovat 'trendilajeja', joita myös muut kuin urheiluun siinänsä keskittyvät mediat (esim. aikakauslehdet, televisio) käsittelevät, ja jotka siten saavat aika ajoin muodin mukanaan tuomaa lisäarvoa.
- Eikö ole niin, että etenkin **ns. "trendilajeja"** käytetään tehokkaasti hyväksi myös ei-urheilullisten tuotteiden mainonnassa ja markkinoinnissa. Mielikuvamarkkinointi saattaa antaa lajeille lisäarvoa aikana, jolloin sitä käytetään tuotteiden markkinoinnin tukena.
- Eikö olekin niin, että **tanssi ja nyrkkeily** ovat uusia tai uuden muodon hakeneita perinteisiä liikunta-/urheilumuotoja. Nyrkkeily ja tanssit on paketoitu, tuotteistettu ja markkinoitu nykyajan hengen mukaisesti. Nyrkkeily on nykyään myös naisiin vetoavaa kuntonyrkkeilyä. Näiden lajien kysynnän kasvamiselle on vielä runsaasti tilaa.
- Voiko olla niin, että perinteiset lajit kuten hiihto ja suunnistus nostavat suosiotaan uudelleen, kuten on käynyt juoksulenkkeilyn kohdalla.

## Kasvuhakuisten lajien potentiaaliset harrastajat

Erikseen tarkastellaan vielä tyypittelyn vasempaan ylälokeroon sijoittuvia lajeja. Kiinnostuksen kohteena olivat potentiaalisten harrastajien määrät eri väestöryhmissä. Tuloksista voidaan yhteenvedonomaaisesti todeta mm. seuraavaa.

### Juoksulenkkeily

- Juoksulenkkeilyn potentiaalisia aikuisharrastajia löytyy hieman enemmän naisten kuin miesten keskuudesta. Potentiaalisia harrastajia on runsaasti eri ikäluokissa, eniten 26-35-vuotiaiden parissa. Yli 50-vuotiaistakin löytyy absoluuttisesti enemmän potentiaalisia harrastajia (15.500) kuin nuorten alle 25-vuotiaiden keskuudesta. Potentiaalisia harrastajia löytyy runsaasti työntekijöiden keskuudesta. Arki- ja hyötyliikkujat sekä kävelylenkkeilyä harrastavien keskuudessa on keskimäärää enemmän niitä, jotka ovat kiinnostuneita juoksulenkkeilyn aloittamisesta.

### Tanssi

- Tanssin potentiaalinen harrastajajoukko on selvästi naispainotteinen. Iältään tanssista kiinnostuneet ovat alle 36-vuotiaita. Lajista ollaan keskimäärää kiinnostuneempia Uudellamaalla ja Etelä-Suomessa. Etenkin alemmat ja ylemmät toimihenkilöt, opiskelijat sekä kotiäidit tuntevat vetovoimaa lajia kohtaan. Tanssi kiinnostaa kuntoliikkujien lisäksi, arki- ja hyötyliikuntaa harrastavia.

### Kiipeily

- Kiipeilyn markkinoinnin keskeinen kohderyhmä on alle 25-vuotiaat nuoret. Myös nuoret naiset ovat lajista kiinnostuneet, eivät vain miehet. Opiskelijat ovat markkinoinnin kannalta otollinen kohderyhmä.

### Nyrkkeily

- Kuntonyrkkeilyn markkinoinnin keskeinen kohderyhmä on alle 35-vuotiaat. Naisten ja miesten välillä ei ole eroa. Vielä neljä vuotta sitten naisten keskuudessa lajista kiinnostuneita oli miltei kaksi kertaa enemmän kuin miesten parissa. Lajista innostuneet harrastavat nykyisinkin liikuntaa riittävästi, joten uusia harrastajia tulee hakea juoksulenkkeilijöiden ja kuntosaliharrastajien keskuudesta. Työntekijöiden parissa on runsaimmin lajista kiinnostuneita.

### Ratsastus

- Ratsastuksesta kiinnostuneet ovat miltei poikkeuksetta naisia. 19-25- ja 26-35-vuotiaat ovat selvästi keskimäärää kiinnostuneempia. Potentiaalisia harrastajia löytyy melko tasaisesti eri puolilta maata. Mahdollisia ratsastuksen harrastajia ovat alle 35-vuotiaat naiset, jotka ovat jossain vaiheessa elämässään ehtineet tutustua lajiin. He ovat työntekijöitä, toimihenkilöitä tai opiskelijoita. Suurin osa on työelämässä mukana.

## Arki- ja hyötyliikkujat uimaan ja saleille

Seuraavassa tarkastellaan eri lajien potentiaalisia harrastajamääriä vähemmän liikuntaa harrastavien ryhmien keskuudessa. Tulokset kielivät siitä, että perusliikuntalajeista ja kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneita löytyy varsin suuria määriä arki- ja hyötyliikkujien keskuudesta. Nämä voisivat alkaa harrastamaan jotain perusliikuntalajia monesti jonkin jo harrastetun perusliikuntalajin rinnalla tai sijasta. Liikunnallisesti passiivisista enemmän kuin kaksi viidestä (42 %) ei haluaisi harrastaa mitään lajia, minkä takia potentiaalisia harrastajia kohdentuu eri lajeihin aika vähän. Tällaisia liikunnallisesti passiivisia löytyy keskimäärää enemmän keski-ikäisten ja tätä ikäänntyneempien miesten keskuudesta. Monesti nämä ovat ammattiasemaltaan työntekijöitä.

Mitä lajeja arki- ja hyötyliikkujat haluaisivat alkaa harrastamaan:

Uinti	67.000
Kuntosaliharjoittelu	45.000
Hiihto	42.000
Voimistelu	33.000
Pyöräily	30.000
Tanssi	25.000
Juoksulenkkeily	18.000
Sulkapallo	16.500
Ratsastus	12.500
Kävelylenkkeily	12.500
Lentopallo	10.500
Tennis	10.000
Salibandy	10.000

Mitä lajeja satunnaisliikkujat haluaisivat alkaa harrastamaan:

Kuntosaliharjoittelu	8.000
Pyöräily	9.000
Uinti	6.000
Hiihto	5.500

Mitä lajeja liikunnallisesti passiiviset haluaisivat alkaa harrastamaan:

Kävelylenkkeily	6.000
Uinti	3.000
Hiihto	3.000
Pyöräily	2.500



## 8 Liikuntaa organisoivien tahojen markkinaosuudet

### Vajaa puoli miljoonaa aikuista harrastaa urheiluseurassa

Aikuisväestön selvä enemmistö toteuttaa liikuntaharrastuksensa edelleen pääosin omatoimisesti, yksin (81 %) tai ryhmässä (55 %). Urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen palveluja käyttää noin yhdeksäntoista prosenttia aikuisväestöstä.

Tutkimuksen kohteena olevasta ikäryhmästä varsinaisissa urheiluseuroissa liikkuu 14 prosenttia eli 459.000 kansalaista. Muiden liikuntajärjestöjen (esim. latuyhdistykset ja työpaikkojen harrasteseurat ja urheilukerhot) osuus on viisi prosenttia, mikä tässä vastaa noin 173.000:aa harrastajaa.

Yksityisten yritysten markkinaosuus on viisitoista prosenttia ja työpaikan järjestämänä kuntoilee yksitoista prosenttia aikuisista.

**Taulukko 18.** Tahot, joiden kanssa tai järjestämänä kuntoilua, liikuntaa tai urheilua harrastetaan 19-65 -vuotiaiden keskuudessa.

	2005-2006		2009-2010	
	%	Lkm.estim.	%	Lkm.estim.
Urheiluseurassa	13	440.000	14	459.000
Muu liikuntajärjestö	4	141.000	5	173.000
Kansalais- ja työväenopisto	3	100.000	4	117.000
Muuten kunnan järjestämänä	3	99.000	4	146.000
Työpaikan järjestämänä	9	283.000	11	350.000
Oppilaitoksen järjestämänä	1	48.000	2	57.000
Yksityiset yritykset	9	282.000	15	505.000
Erityisryhmien järjestöt	*	11.500	*	14.000
Nuoriso- tai opiskelijajärjestöt	*	9.500	*	15.500
Kansanterveysjärjestöt	*	4.000	*	4.000
Muut järjestöt	*	15.500	*	13.000
Omatoimisesti yksin	76	2.510.000	81	2.685.000
Omatoimisesti ryhmässä	57	1.860.000	55	1.835.000

Prosenttitaulukon sarakesumma ylittää 100 prosenttia, koska liikunnanharrastusta voi toteuttaa useamman tahon kautta

Kun vertaa nyt saatuja tuloksia aiempina vuosina tehtyihin havaintoihin, käy ilmi isoja muutoksia. Yksityisten yritysten palvelujen käyttö on lisääntynyt tuntuvasti. Nyt yksityisten yritysten palveluita käyttää peräti 223.000 ihmistä enemmän kuin vuosina 2005-06. Tämä tulos osuu hyvin yksiin sen tiedon kanssa, jonka mukaan mm. kuntosalipalveluiden käyttäjien määrä on maassamme lisääntynyt suuresti neljän vuoden takaisesta. Tulosten mukaan myös työpaikat näyttävät aktivoituneen liikuntapalveluiden tarjoajina tai ainakin rahoittajina.

Urheiluseuroissa harrastavien lukumäärä on hieman lisääntynyt (+19.000) ja on nyt ennätyskorkealla tasolla. Myös muissa liikuntajärjestöissä liikkuvien määrä on lisääntynyt.

Väestön liikunnallisen aktiivisuuden lisääntyminen näkyy myös muissa luvuissa. Omatoimisesti yksin harrastavien määrä on kasvanut aiemmasta. Nyt omatoimisesti yksin liikuntaa harrastavia on 175.000 enemmän kuin neljä vuotta aiemmin. Omatoimisesti ryhmässä harrastaminen on hieman vähentynyt, mikä selittyy siirtymisellä organisoidun ryhmäliikunnan suuntaan.

Kuntien merkitys aikuisväestön liikuntapalvelujen tarjoajana on niin ikään jonkin verran lisääntynyt.

**Taulukko 19.** Tahot, joiden kanssa tai järjestämänä kuntoilua, liikuntaa tai urheilua harrastetaan 19-65 -vuotiaiden keskuudessa.

	2001-02		2005-06		2009-10	
	%	Lkm.estim.	%	Lkm.estim.	%	Lk. estim.
Urheiluseurassa	12	383.000	13	440.000	14	459.000
Muu liikuntajärjestö	4	130.000	4	141.000	5	173.000
Kansalais- ja työväenopisto	3	94.000	3	100.000	4	117.000
Muuten kunnan järjestämänä	2	60.000	3	99.000	4	146.000
Työpaikan järjestämänä	6	205.000	9	283.000	11	350.000
Oppilaitoksen järjestämänä	1	19.500	1	48.000	2	57.000
Yksityiset yritykset	4	133.000	9	282.000	15	505.000
Erytysryhmien järjestöt	*	10.000	*	11.500	*	14.000
Kansanterveysjärjestöt	*	4.000	*	4.000	*	4.000
Omatoimisesti yksin	75	2.450.000	76	2.510.000	81	2.685.000
Omatoimisesti ryhmässä	45	1.450.000	57	1.860.000	55	1.835.000

Prosenttitaulukon sarakesumma ylittää 100 prosenttia, koska liikunnanharrastusta voi toteuttaa useamman tahon kautta

**Taulukko 20.** Tahot, joiden kanssa tai järjestämänä kuntoilua, liikuntaa tai urheilua harrastetaan 19-65 -vuotiaiden keskuudessa. Naisten ja miesten vastaukset.

	Naiset		Miehet	
	%	Lkm.estim.	%	Lkm.estim.
Urheiluseurassa	12	193.000	16	266.000
Muu liikuntajärjestö	5	88.000	5	86.000
Kansalais- ja työväenopisto	6	104.000	1	13.000
Muuten kunnan järjestämänä	6	103.000	3	43.000
Työpaikan järjestämänä	10	167.000	11	183.000
Yksityiset yritykset	20	329.000	10	176.000

### Naiset ovat rynnänneet kuntokeskuksiin

Eri väestöryhmien valinnoista eri vaihtoehtojen välillä voidaan yhteenvedonomaaisesti todeta mm. seuraavaa.

- Miehet ovat naisia aktiivisempia urheiluseuraimisiä. Miehistä 16 prosenttia (266.000) liikkuu seurassa, naisista 12 prosenttia (193.000 naista). Naisten ja miesten ero on kuitenkin kaventunut viimeksi kuluneen neljän vuoden aikana. Seurat ovat saaneet lisää naisia(+38.000) ja miesharrastajien määrä on pikemminkin vähentynyt (-19.000).
- Työpaikan järjestämänä liikkuu jonkin verran enemmän miehiä kuin naisia. Tähän toimintaan osallistuvista miehiä on noin 183.000, naisia 167.000. Ero naisten ja miesten välillä on kaventunut aiemmasta.
- Naiset käyttävät enemmän yksityisten yritysten tarjoamia liikuntapalveluja kuin miehet (329.000 naista; 183.000 miestä). Eräs syy lienee ns. ryhmäliikunnan ja tanssin naisvaltaisuus. Näiden lajien tarjonnasta melkoinen osa on kaupallista ja yksityiset kuntokeskukset kilpailevat naisten sieluista naisvoimisteluseurojen kanssa. Yksityiset yritykset ovat saaneet enemmän naisia (+138.000) asiakkaitaan neljän vuoden aikana kuin miehiä (+85.000). Toisaalta miesten määrä on kaksinkertaistunut aiemmasta.
- Yksityisten liikuntapalveluja tarjoavien yritysten merkitys korostuu myös ikäryhmittäisessä tarkastelussa. Suhteellisesti eniten yksityisten palveluita käyttäviä on 26-35-vuotiaiden keskuudessa. Määrällisesti eniten löytyy 36-50-vuotiaiden parista (176.000). Yksityisten yritysten palveluja käyttävien määrä on lisääntynyt kaikissa ikäluokissa. Yli 50-vuotiaistakin jo joka kymmenes käyttää yksityisiä liikuntapalveluita.

- Suuren kokonsa takia keski-ikäisten ryhmä muodostaa absoluuttisin luvuin suurimman joukon silloin kun puhutaan seura-, järjestö-, työpaikka- taikka kansalais-/työväenopistoharrastamisesta. On tietysti selvä, että 25 -vuotiaat ja nuoremmat ovat suurin oppilaitoksen järjestämän liikunta- ja urheilutoiminnan käyttäjäryhmä. Suhteellisesti ottaen tämä nuorimmista aikuisista koostuva joukko on myös ahkerin urheiluseuroissa liikuntaa harjoittava ikäryhmä. 19-25 -vuotiaista joka viides (20 %) harrastaa urheiluseurassa mutta osuus on vähentymään päin. Sensijaan 26-35-vuotiaat harrastavat aiempaa useammin seurassa liikuntaa.
- Eri ammattiryhmistä voi todeta, että toimihenkilöt ja opiskelijat valitsevat suhteellisesti ottaen herkemmin yksityisten tarjoamia liikuntapalveluja. Nämä samat ryhmät ovat hyvin edustettuina myös urheiluseuraharrastuksissa.
- Mikäli kriteeriksi otetaan asuinpaikkakunta, eri puolilla Suomea osallistutaan varsin samantyyppisesti eri tahojen järjestämään liikuntaan lukuunottamatta yksityisten yritysten liikuntapalveluiden käyttöä. Pääkaupunkiseudun asukkaat ovat niitä, joiden joukossa on eniten suhteellista kysyntää kaupallisille liikuntapalveluille.

**Taulukko 21.** Urheiluseurojen ja yksityisten yritysten markkinaosuudet 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (%).

	URHEILUSEURAT			YRITYKSET		
	2001-02	2005-06	2009-10	2001-02	2005-06	2009-10
	%	%	%	%	%	%
Kaikki	12	13	14	4	9	15
Miehet	14	17	16	2	6	10
Naiset	10	9	12	6	12	20
19-25 -vuotta	19	23	20	10	11	18
25-35 -vuotta	15	15	17	6	13	21
36-50-vuotta	13	14	14	4	8	16
Yli 50 -vuotta	6	7	9	1	4	9
Uusimaa	14	15	15	6	11	21
Etelä-Suomi	13	13	13	5	8	13
Itä-Suomi	9	12	13	3	5	11
Väli-Suomi	11	14	14	2	8	14
Pohjois-Suomi	9	11	13	2	8	13
Työntekijä	11	13	13	3	7	13
Alempi toimihenkilö	12	14	15	6	12	16
Ylempi toimihenkilö	16	15	18	6	14	24
Johtava asema	19	16	15	5	10	19
Yrittäjä	12	13	13	3	7	16
Viljelijä	7	6	6	2	*	6
Opiskelija	19	23	20	10	9	18
Eläkeläinen	4	5	13	*	2	6
Kotiäiti/-isä	8	5	6	3	8	18
Työtön	4	13	14	4	7	9

Kilpaurheilijoiksi samaistuvista lähes kolme neljästä harrastaa lajia/lajeja urheiluseurassa. Loppuosa kilpaurheilijoiksi ilmoittautuvista toimii muissa liikuntajärjestöissä, käyttää yksityisen yrityksen palveluita tai on mukana oppilaitoksen tai työpaikan organisoimassa urheilutoiminnassa.

Kuntourheilijoiden keskuudessa urheiluseurojen markkinaosuus tipahtaa neljänneksen tasolle. Tässä ryhmässä muiden liikuntajärjestöjen, työpaikkaliikunnan ja yksityisten yritysten rooli toiminnan organisoijana on keskimäärää suurempaa.

Kuntoliikkuajat ovat lähinnä koko väestön keskiarvoa. Enemmän kuin yksi kymmenestä on mukana urheiluseurassa. Viidesosa käyttää myös yksityisten yritysten palveluita. Yksityisten yritysten markkinaosuuden lisääntyminen selittyy pitkälle sillä, että etenkin kuntourheilijat ja kuntoliikkuajat ovat siirtyneet yksityisten kuntokeskusten asiakkaiksi viimeksi kuluneen neljän vuoden aikana.

**Taulukko 22.** Urheiluseurojen ja yksityisten yritysten markkinaosuudet eri liikkuajatyypin keskuudessa (%).

	URHEILUSEURAT	YRITYKSET
	%	%
Kilpaurheilijat	71	16
Kuntourheilijat	23	24
Kuntoliikkuja	12	19
Terveysliikkuja	6	13
Arki- ja hyötyliikkuja	2	5
Satunnaisliikkuja	1	2

## 9 Lajien harrastajamäärät urheiluseuroissa

### SvoLi hallitsee massojen liikuttamisen

Se 14 %:n joukko, joka ilmoitti harrastavansa liikuntaa urheiluseuroissa, otettiin läheisempään tarkasteluun. Tässä tavoitteena oli muodostaa kuva eri lajien seuratoiminnan aktiiviharrastajista.

Tämä joukko tavoitettiin, kun aktiiviseksi määriteltiin ne urheiluseuran jäsenet, jotka harrastavat lajia säännöllisesti vähintään kerran viikossa. Taulukkoon on merkitty myös aiemmissa tutkimuksissa saadut urheiluseurassa kutakin lajia harrastavat lajiliittain.

SvoLi pääsee 'nauttimaan suurimmista massoista'. Tulosten perusteella voidaan arvioida kaikkiaan 89.000:n henkilön harrastavan aktiivista seuraliikuntaa sen riveissä. Lukumäärä on 25.000 harrastajaa suurempi kuin seuraavaksi eniten aktiiviharrastajia keräävä jalkapallo (64.000). Kolmanneksi eniten seurassa harrastettu laji on jääkiekko (37.000).

Salibandyssa on seuraavaksi eniten lajia seurassa harrastavia. Kaiken kaikkiaan kysymys on 34.000 pelaajasta. Myös golfin aktiivisten (vähintään kerta viikossa) seuraharrastajien määrä ylittää 30.000 rajan.

Muutokset edelliseen tutkimukseen ovat aika vähäisiä. SvoLi on menettänyt hieman aktiiviharrastajia. Myös kaukalopallossa on havaittavissa aktiiviharrastajien katoa keskimäärää enemmän.

**Taulukko 23.** Urheiluseuroissa eri lajeja vähintään kerran viikossa harrastavat 19-65 -vuotiaat lajilii-toittain. Lajit, joissa tutkimuksen mukaan ainakin 2.000 tällaista harrastajaa.

	1994	1997-98	2001-02	2005-06	2009-10
SVoLi	61.000	78.000	103.000	99.000	89.000
Jalkapallo	45.000	34.000	49.000	66.000	64.000
Jääkiekko	23.000	20.000	26.000	33.000	37.000
Salibandy	18.000	28.000	29.000	41.000	34.000
Golf	15.000	21.000	22.000	32.000	32.000
Lentopallo	43.000	34.500	25.000	26.000	29.000
Suunnistus	28.000	18.000	23.000	25.000	20.000
Hiihto	17.500	17.500	21.000	22.000	16.000 *
Ratsastus	4.500	8.500	7.500	8.500	12.000
Uinti	6.500	10.500	7.500	9.500	10.000
Nyrkkeily	7.500	4.000	6.000	9.000	10.000
Tanssi	7.500	5.000	8.000	8.500	10.000
Pesäpallo	11.000	4.000	5.500	6.500	9.500
Kaukalopallo	18.000	13.000	13.500	16.000	9.000
Tennis	13.000	6.000	7.000	7.000	8.500
Ampumaurheilu	10.000	6.500	4.500	4.500	8.000
Keilailu	10.000	9.000	7.000	8.000	7.000
Koripallo	12.000	13.000	6.000	9.000	6.500
Karate	7.500	7.500	5.500	6.500	6.000
Potkunyrkkeily	---	2.500	1.500	4.000	6.000
Sulkapallo	10.000	10.500	5.000	6.000	5.500
Yleisurheilu	7.000	6.500	4.500	5.500	5.500
Soutu	1.500	1.000	3.000	4.000	3.500
Taekwondo	5.000	4.500	2.000	3.000	3.500
Judo	4.500	3.000	6.000	5.000	3.000
Kanootti	3.500	3.000	3.000	4.000	3.000
Moottori	3.000	1.500	3.000	2.000	3.000
Paini	1.000	1.000	1.000	2.000	3.000
Pyöräily	4.000	4.500	3.500	3.000	3.000
Sukellus	5.000	3.000	1.500	4.000	2.000
Jääpallo	1.000	1.500	3.000	3.500	2.000
Purjehdus	2.500	1.000	2.000	3.000	2.000
Amerikkalainen jalkapallo	1.500	1.500	1.000	2.000	2.000
Alppilajit	---	---	---	---	2.000

\* aiemmissa tutkimuksissa alppilajit sisältyivät hiihtoon

## 10 Osallistuminen liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin, kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin

### Vajaa neljännes liikunnaharrastajista osallistuu turnauksiin tai joukkotapahtumiin

Liikuntaharrastuksissa mukana olevilta tiedusteltiin lisäksi, ovatko he viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana osallistuneet kuntoilijana tai osanottajana jonkin liikuntalajin tai -muodon joukkotapahtumaan, otteluihin ja kilpailuihin, turnaukseen tai pitkäaikaisiin kampanjoihin.

**Taulukko 24.** Osallistuminen liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin ja kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin kuluneen 12 kk:n aikana. Osallistuneita johonkin edellä mainituista (%).

	2001-02	2005-06	2009-10
	%	%	%
Kaikki	21	21	22
Miehet	25	27	27
Naiset	16	16	17
19-25-vuotiaat	27	28	27
26-35-vuotiaat	22	24	26
36-50-vuotiaat	22	23	22
Yli 50-vuotiaat	16	15	17
Työntekijä	20	21	21
Alempi toimihenkilö	21	22	24
Ylempi toimihenkilö	27	26	29
Johtava asema	32	30	27
Yrittäjä	19	20	21
Maanviljelijä	16	18	13
Opiskelija	23	28	27
Kotiäiti/ -isä	8	2	10
Eläkeläinen	11	9	13
Pääkaupunkiseutu	20	20	25
Kaupunkimainen kunta	22	23	21
Taajaan asuttu kunta	22	22	23
Maaseutumainen kunta	18	19	20

Vajaa neljännes liikuntaa harrastava aikuinen on osallistunut johonkin tai joihinkin kyseisistä tilaisuuksista. Lukumääräksi muunnettuna prosenttiosuus vastaa noin 740.000 suomalaista. Nyt saatu tulos on hieman suurempi kuin edellisessä tutkimuksessa (+40.000).

Suhteellisesti ottaen johtavassa asemassa olevat (27 %), opiskelijat (27 %) ja ylemmät toimihenkilöt (29 %) ovat keskimääräistä innokkaampia ottamaan osaa tapahtumiin.

Pääkaupunkiseudulla asuvat ovat osallistuneet hieman keskimäärää useammin etenkin jos vertailukohtana pidetään maaseutumaisia kuntia.

## Juoksutapahtumiin osallistuvien määrä on oleellisesti lisääntynyt

Taulukosta 25 käyvät ilmi liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin ja kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin osallistuneiden lukumäärät lajeittain.

**Taulukko 25.** Osallistuminen liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin ja kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin kuluneen 12 kk:n aikana.

	1994	1997-98	2001-02	2005-06	2009-10
Juoksulenkkeily	130.000	100.000	61.000	69.000	109.000
Kävelylenkkeily	124.000	127.200	149.000	95.000	87.000
Jalkapallo	53.000	60.000	56.000	98.000	80.000
Salibandy	4.000	22.000	64.000	85.000	78.000
Hiihto	65.000	124.000	91.000	97.000	77.000
Golf	alle 3.000	3.500	40.000	45.000	59.000
Pyöräily	23.000	24.000	38.000	35.000	53.000
Jääkiekko	2.000	9.000	32.000	53.000	52.000
Lentopallo	15.000	24.000	42.000	44.000	38.000
Suunnistus	17.000	19.000	30.000	28.000	26.000
Kuntosaliharjoittelu	alle 3.000	5.000	8.000	13.000	25.000
Ratsastus	alle 3.000	3.500	10.000	14.500	23.000
Tanssi	alle 3.000	4.000	13.000	18.500	20.000
Voimistelu (sis. aerobicin)	12.000	14.000	23.000	25.000	19.500
Uinti	6.000	10.000	11.000	15.000	18.500
Sauvakävely	--	--	21.000	17.500	15.000
Pesäpallo	alle 3.000	4.000	6.000	8.000	13.500
Soutu	10.000	13.000	8.000	11.000	11.500
Ammunta	3.000	4.500	11.000	7.000	11.000
Moottoripyöräily	alle 3.000	alle 3.000	7.000	3.000	11.000
Kaukalopallo	3.000	14.000	30.000	30.000	10.000
Laskettelu	alle 3.000	4.000	8.000	7.000	10.000
Keilailu	3.000	4.000	11.000	11.000	10.000
Autourheilu	alle 3.000	3.000	5.000	6.000	9.500
Tennis	alle 3.000	4.000	10.000	10.000	7.500
Sulkapallo	alle 3.000	7.000	8.000	10.000	5.500
Yleisurheilu	11.000	13.000	5.000	6.000	7.500
Koripallo	alle 3.000	8.000	6.000	9.500	7.000
Rullaluistelu	---	alle 3.000	alle 3.000	5.500	6.500
Jooga	---	---	---	---	6.000
Purjehdus	alle 3.000	7.000	6.000	5.500	5.500
Melonta	alle 3.000	alle 3.000	alle 3.000	3.000	4.500
Lumilautailu	---	---	alle 3.000	4.000	3.000
Futsal	---	---	---	---	3.000
Agility	---	---	---	---	3.000

Tulokset kertovat, että juoksulenkkeily (hölkät, puolimaraton yms.) on noussut neljän vuoden aikana kärkeen. Juoksun jälkeen tasavahvasti kisaavat kävelylenkkeily, jalkapallo, salibandy ja hiihto.

Monissa palloilulajeissa otteluihin, turnauksiin ja joukkotapahtumiin osallistuvien määrä on vähentynyt edellisestä tutkimuksesta. Tätä selittää lajien suosion vähentyminen.

Sensijaan kisoihin osallistuvien määrä on golfissa kasvanut. Lajille ovat tyypillisiä sekä tasoitusjärjestelmä että ns. viikkokisat, joissa ensin mainittua usein käytetään. Moni pelaaja, pelistasostaan huolimatta voi tasapäisesti taistella voitosta ja kuten taulukon luvuista näkee, moni myös käyttää tätä tilaisuutta hyväkseen (joka toinen lajin harrastaja).

Kävelylenkkeilyn suosio on vähentynyt myös tällä tavalla mitattaessa. Aiempaa pienempi osa aikuisväestöstä on osallistunut kävelytapahtumiin.

### Naiset ovat lisänneet osallistumistaan kilpailuihin, otteluihin ja turnauksiin

Kaikkiaan noin 740.000 liikunnanharrastajaa osallistuu vuosittain liikunnan joukkotapahtumiin, otteluihin ja kilpailuihin, turnauksiin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin. Osa näistä harrastajista osallistuu erityyppisiin tapahtumiin, minkä tähden taulukossa 26 esitetään kolmen tyyppiin tapahtumiin osallistuneiden lukumäärät erikseen.

Suurin joukko on osallistunut turnauksiin, otteluihin tai kilpailuihin, n. 466.000 henkilöä. Yksittäiset joukkotapahtumat vetävät myös hyvin väkeä, 364.000. Pitkäaikaiset kampanjat sen sijaan ovat jo selvästi harvemman (98.000) valinta. Neljän vuoden aikana näyttäisi kaikentyyppisiin tapahtumiin osallistuneita olevan hieman enemmän kuin aiemmin.

**Taulukko 26.** Osallistuminen erilaisiin liikuntatapahtumiin tai kampanjoihin kuluneen 12 kk:n aikana.

	2005-06		2009-10	
	%	Lkm. estim.	%	Lkm. estim.
Turnaukset, ottelut tai kilpailut	14	453.000	14	466.000
Yksittäiset joukkotapahtumat	10	333.000	11	364.000
Pitkäaikaiset kampanjat	2	79.000	3	98.000

Miehet osallistuvat kilpailuihin, otteluihin ja turnauksiin naisia aktiivisemmin. Naiset kuitenkin ottavat hyvityksen kun tarkastellaan osallistumista yksittäisiin joukkotapahtumiin. Naiset ovat lisänneet osallistumistaan kilpailuihin, otteluihin ja turnauksiin verrattuna edelliseen tutkimukseen. Miehet osallistuvat aiempaa useammin yksittäisiin joukkotapahtumiin.

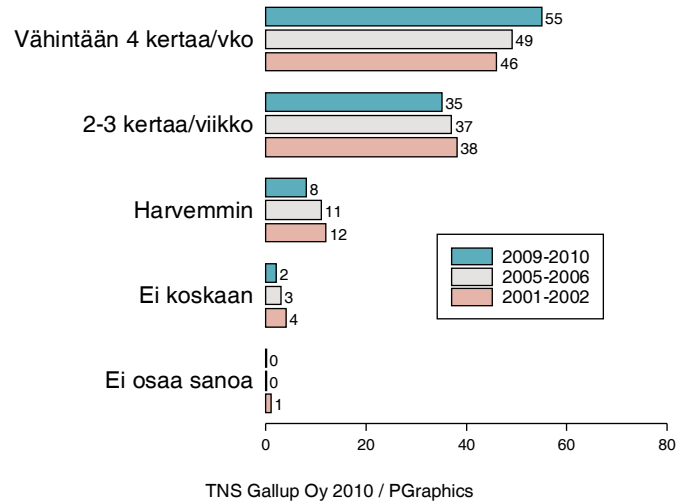
**Taulukko 27.** Osallistuminen erilaisiin liikuntatapahtumiin tai kampanjoihin kuluneen 12 kk:n aikana sukupuolen mukaan.

	Miehet		Naiset	
	%	lkm.	%	lkm.
Turnaukset, ottelut tai kilpailut	21	347.000	7	119.000
Yksittäiset joukkotapahtumat	12	194.000	10	170.000
Pitkäaikaiset kampanjat	3	54.000	3	44.000



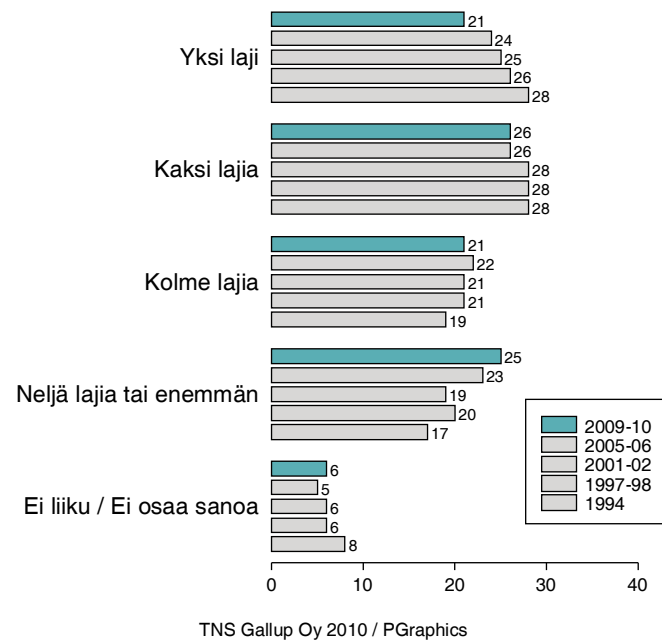
Liikuntatutkimus 2009-2010

**Kuvio 0.** Liikintaharrastuskertojen määrä 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (%).



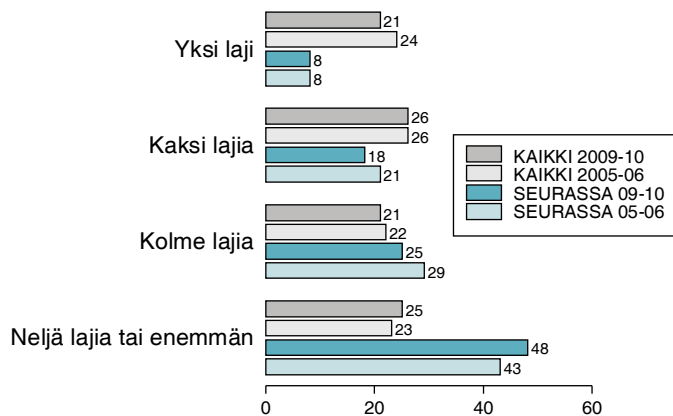
Liikuntatutkimus 2009-2010

**Kuvio 1.** Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoilumuotojen lukumäärä 19-65-vuotiaiden keskuudessa (%).



Liikuntatutkimus 2009-2010

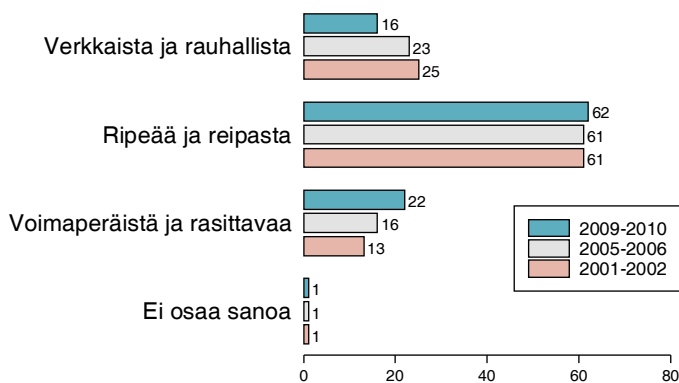
**Kuvio 2.** Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoiluotojen lukumäärä. Urheiluseurassa tai liikuntajärjestössä liikkuvien vastaukset verrattuna aikuisväestöön keskimäärin (%).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

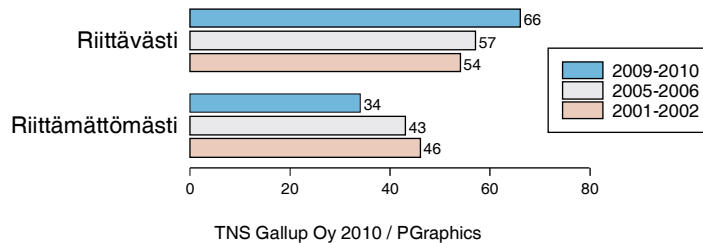
**Kuvio 3.** Harrastetun liikunnan ja kuntoilun luonne niiden keskuudessa, jotka harrastavat liikuntaa (%).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

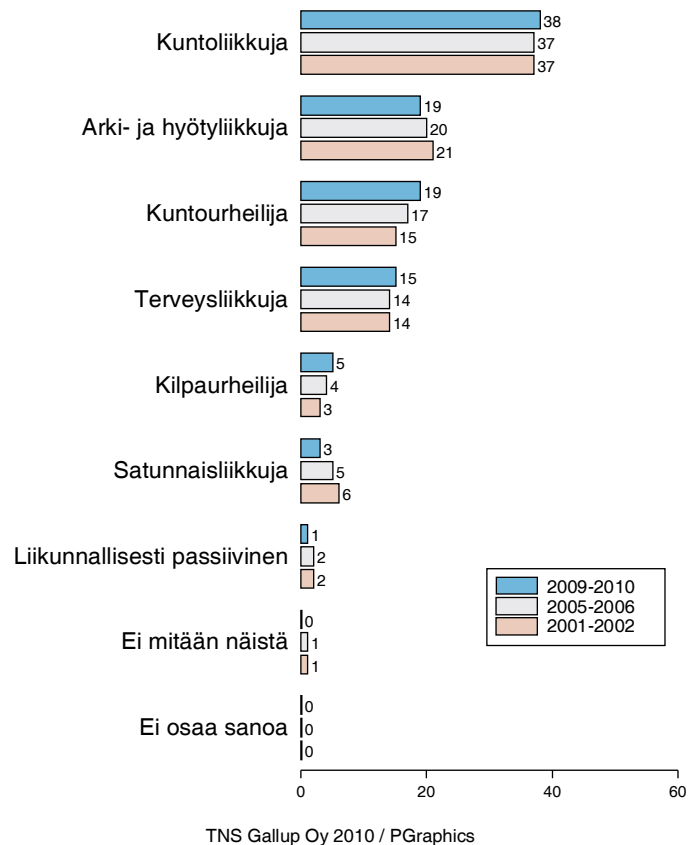
**Kuvio 4.** Harrastetaanko liikuntaa terveyden kannalta riittävästi vai riittämättömästi. Vanhojen suositusten mukainen luokittelu (%).



Terveyttä edistäväksi liikunnaksi on tulkittu se, että harrastetaan liikuntaa tai kuntoilua vähintään kolme kertaa viikossa siten, että se on luonteeltaan riipää ja reipasta tai voimaperäistä ja rasittavaa.

Liikuntatutkimus 2009-2010

**Kuvio 5.** Suomalaisten jakaantuminen liikunnallisesti eri ryhmiin (%).



Liikuntatutkimus 2009-2010

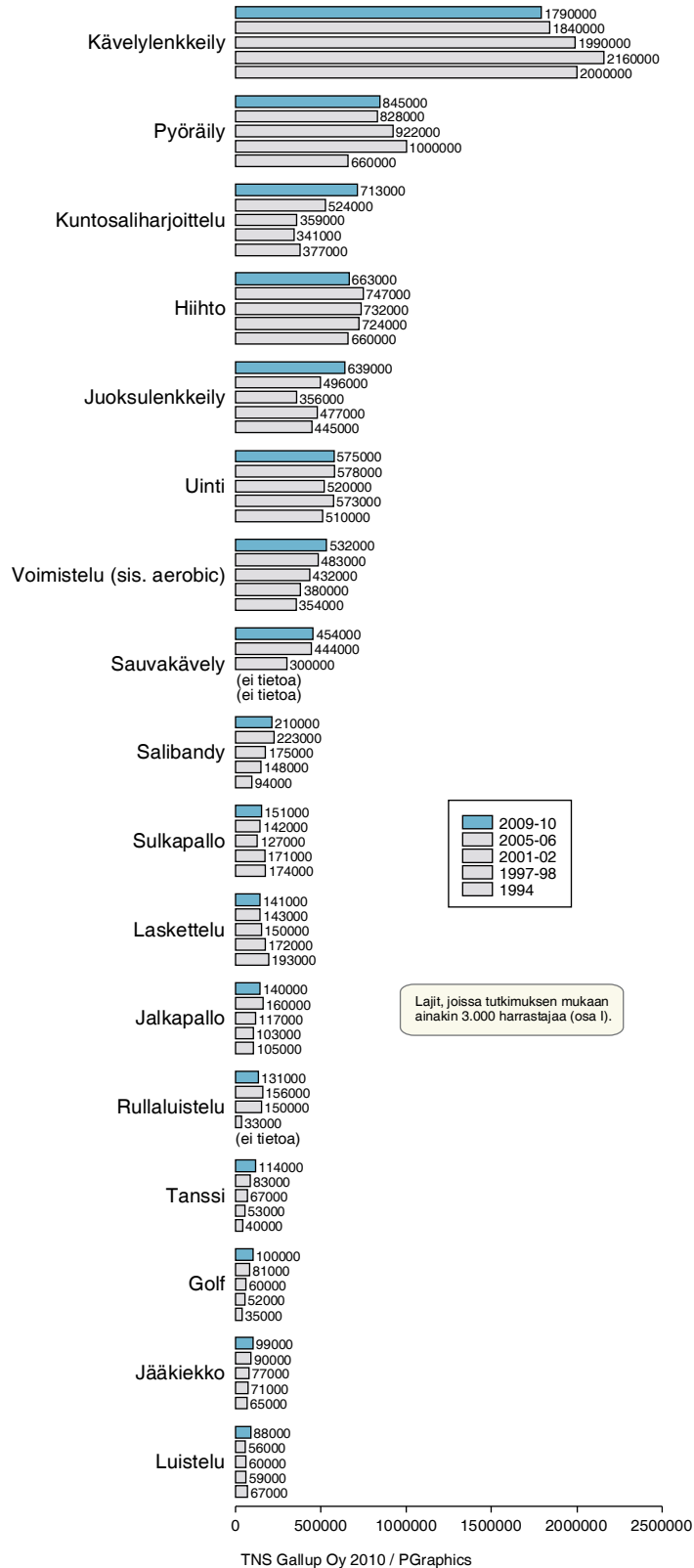
**Kuvio 6.** Suomalaisten eniten käyttämät liikuntapaikat. Niiden keskuudessa, jotka harrastavat liikuntaa (%).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

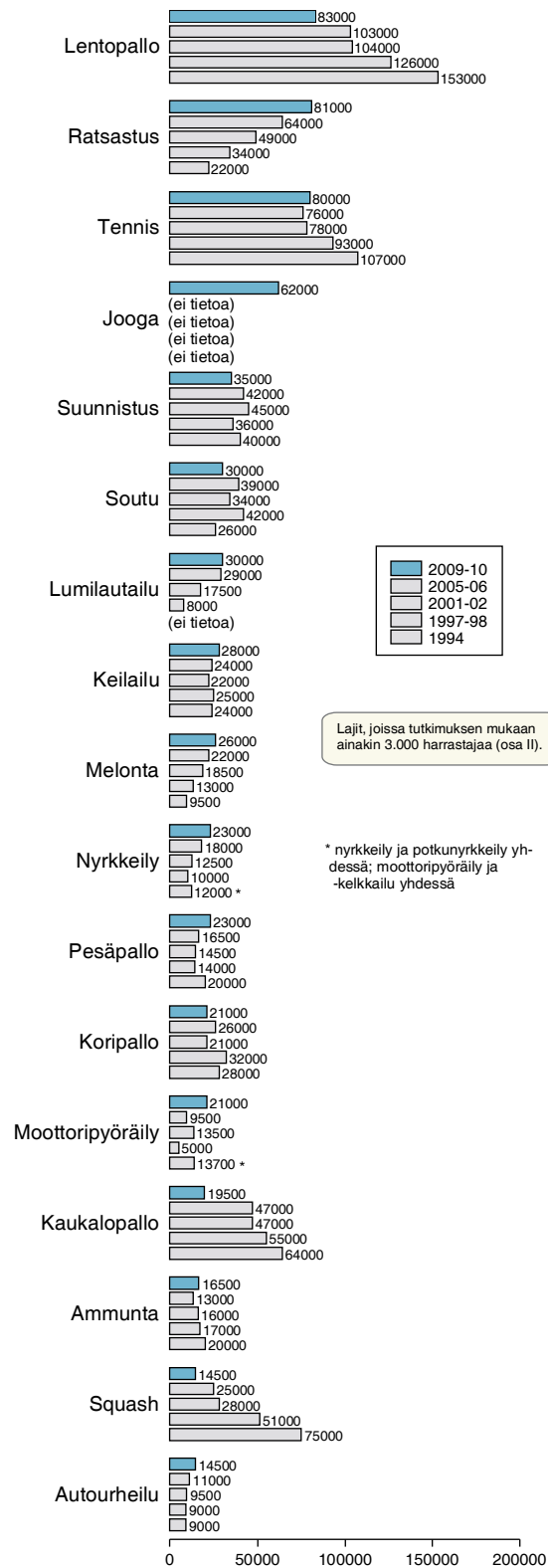
### Liikuntatutkimus 2009-2010

Kuvio 8/1. Lajien harrastajamääriä 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (lkm.).



### Liikuntatutkimus 2009-2010

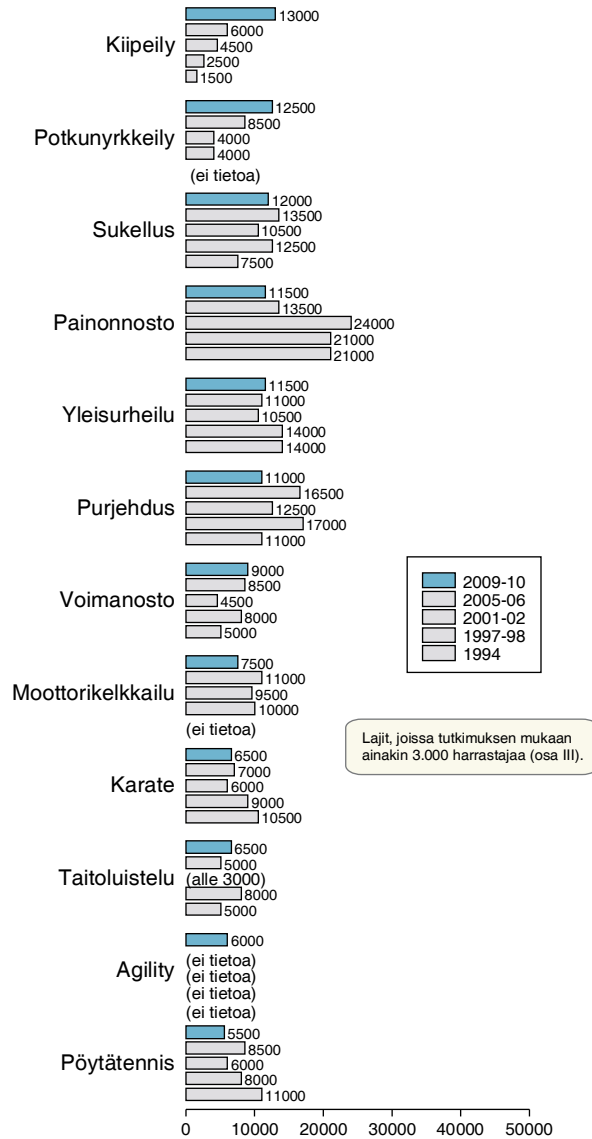
Kuvio 8/2. Lajien harrastajamääriä 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (lkm.).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

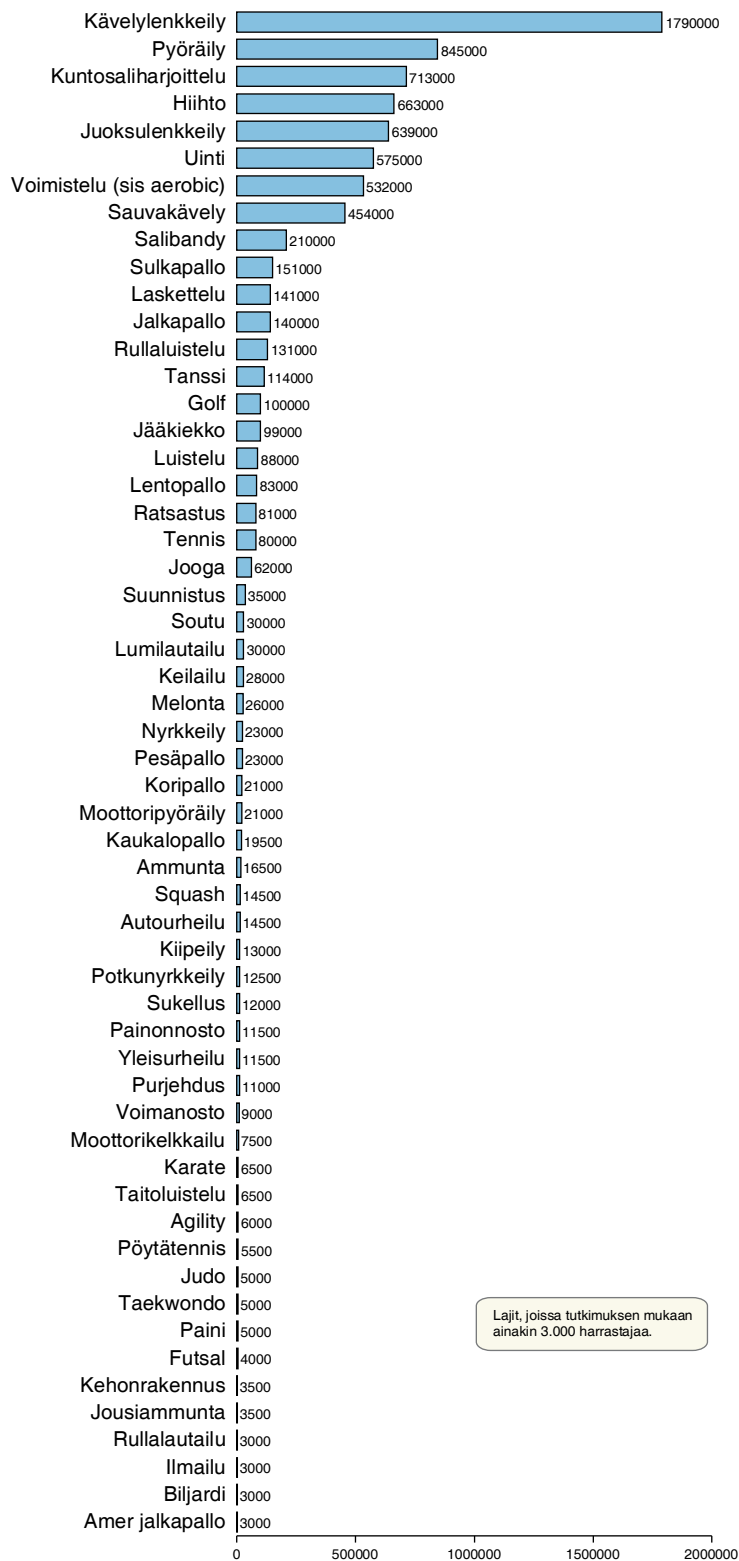
**Kuvio 8/3. Lajien harrastajamääriä 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (lkm.).**



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

**Kuvio 8a.** Lajien harrastajamääriä 19-65 -vuotiaiden keskuudessa 2009-10.



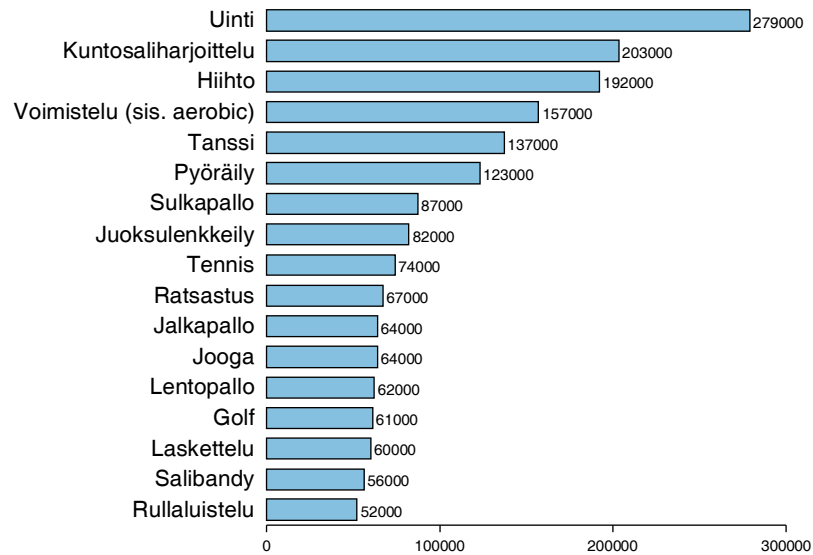
Lajit, joissa tutkimuksen mukaan ainakin 3.000 harrastajaa.

TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics



Liikuntatutkimus 2009-2010

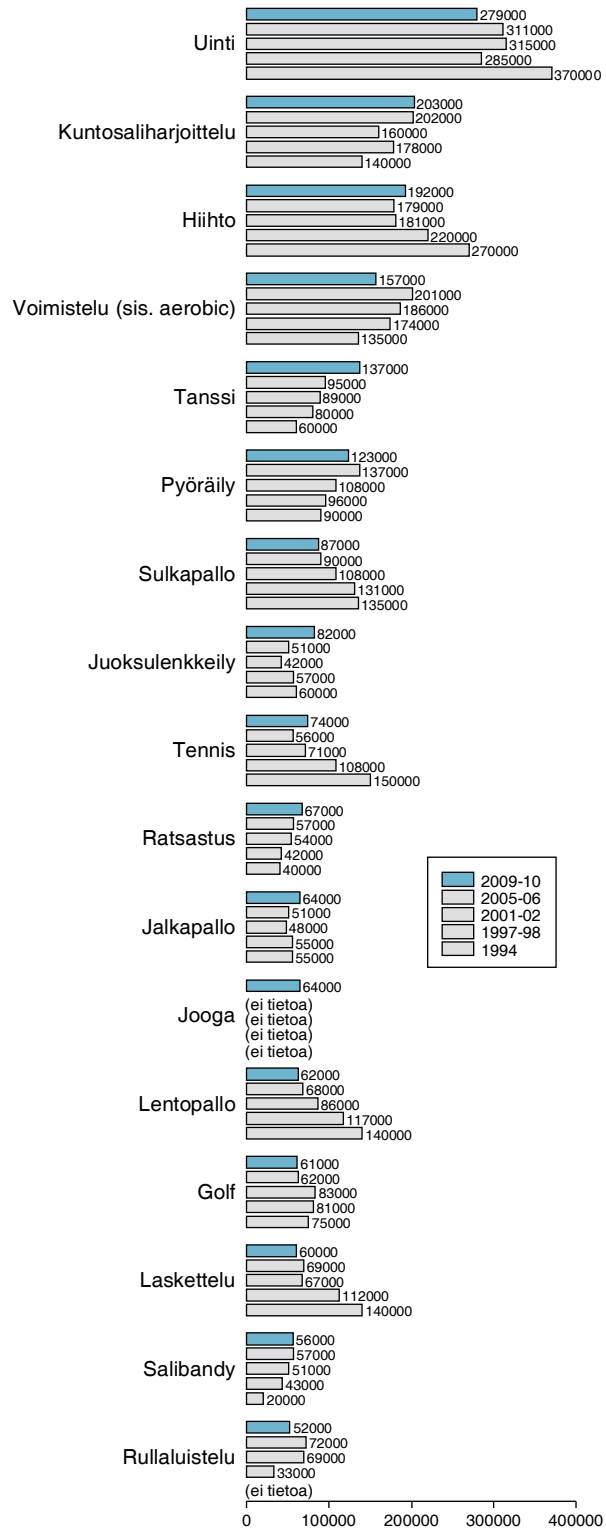
Kuvio 9a. Eri lajien potentiaaliset harrastajat 19-65 -vuotiaiden keskuudessa 2009-10 (lkm.).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

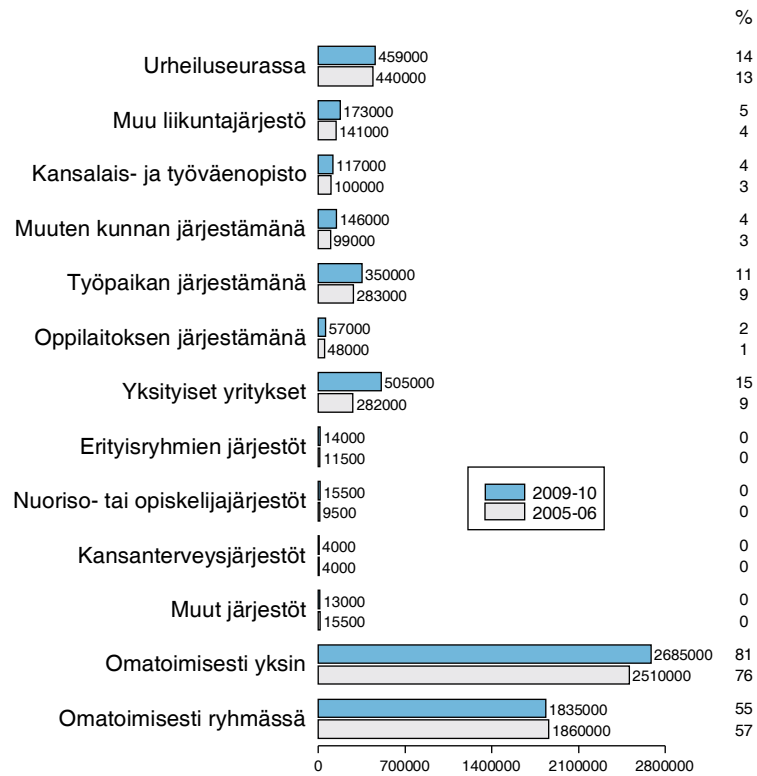
**Kuvio 9t.** Eri lajien potentiaaliset harrastajat 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (lkm.).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

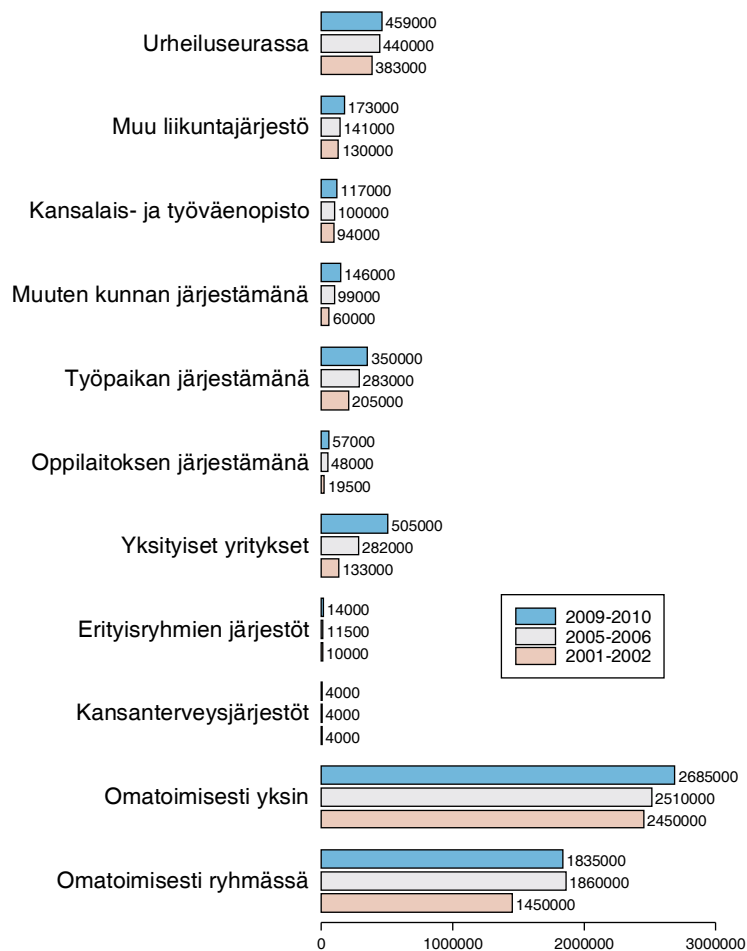
Kuvio 10. Tahot, joiden kanssa tai järjestämänä kuntoilua, liikuntaa tai urheilua harrastetaan 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (lkm, %).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

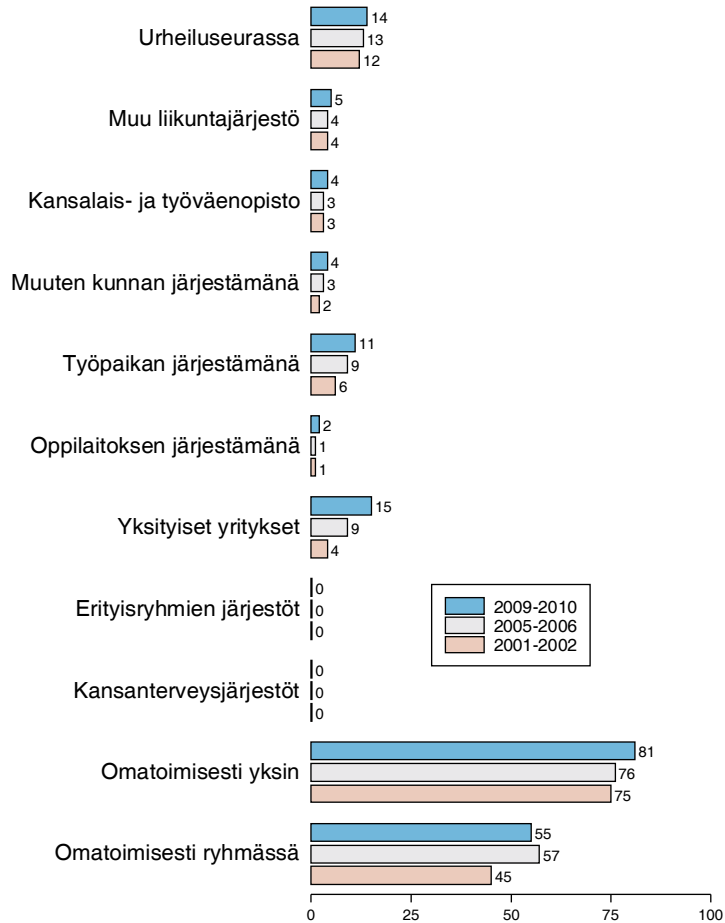
Kuvio 11a. Tahot, joiden kanssa tai järjestämänä kuntoilua, liikuntaa tai urheilua harrastetaan 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (lkm.).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

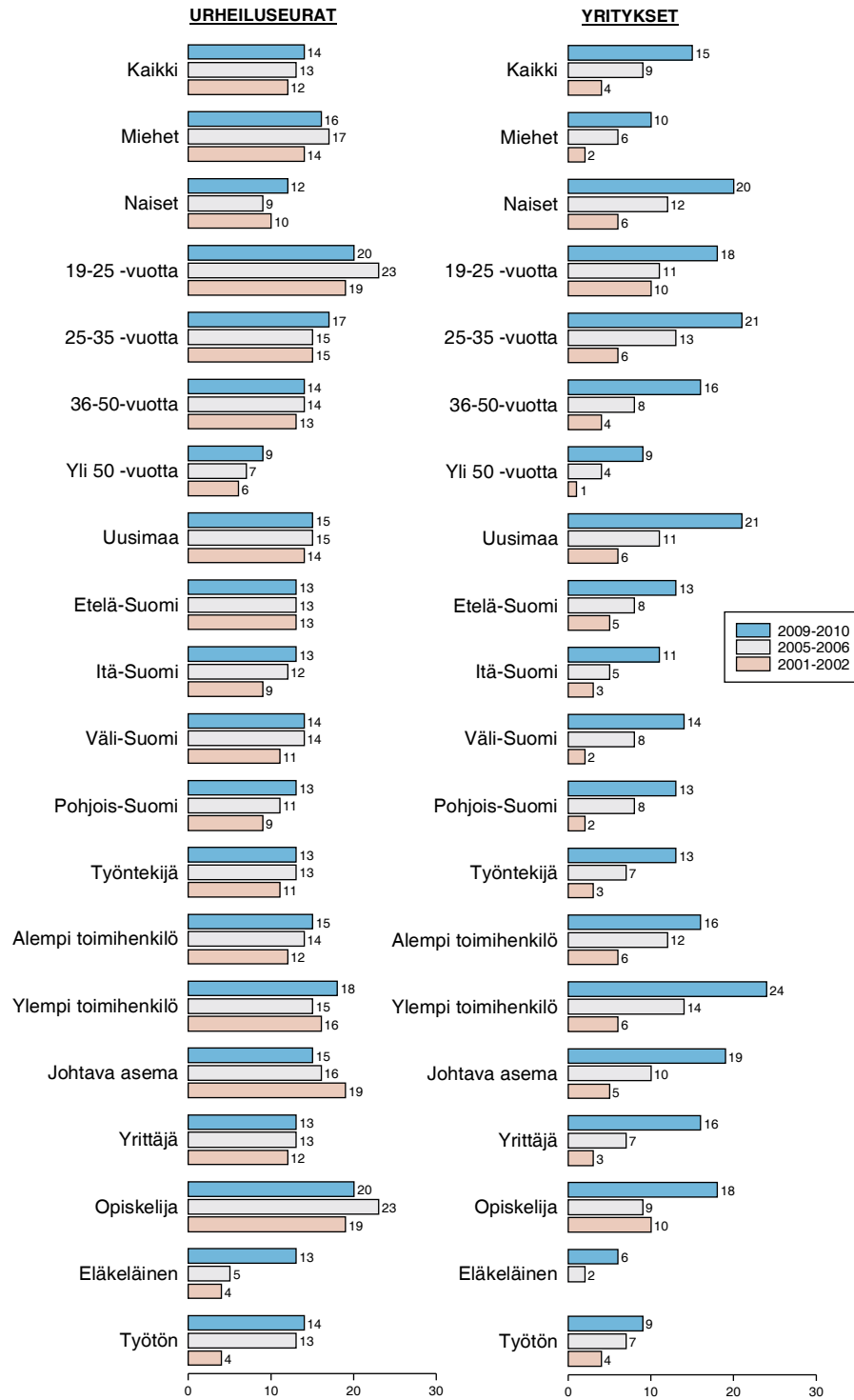
Kuvio 11b. Tahot, joiden kanssa tai järjestämänä kuntoilua, liikuntaa tai urheilua harrastetaan 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (%).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

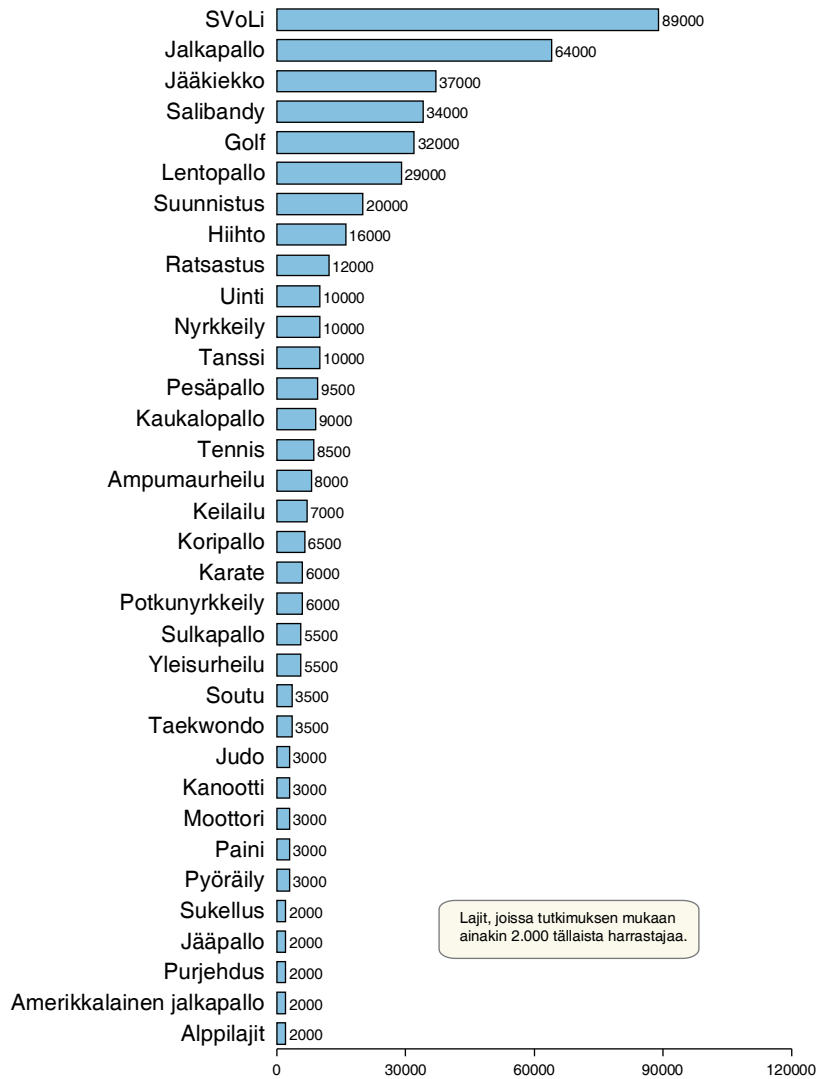
**Kuvio 12.** Urheiluseurojen ja yksityisten yritysten markkinaosuudet 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (%).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

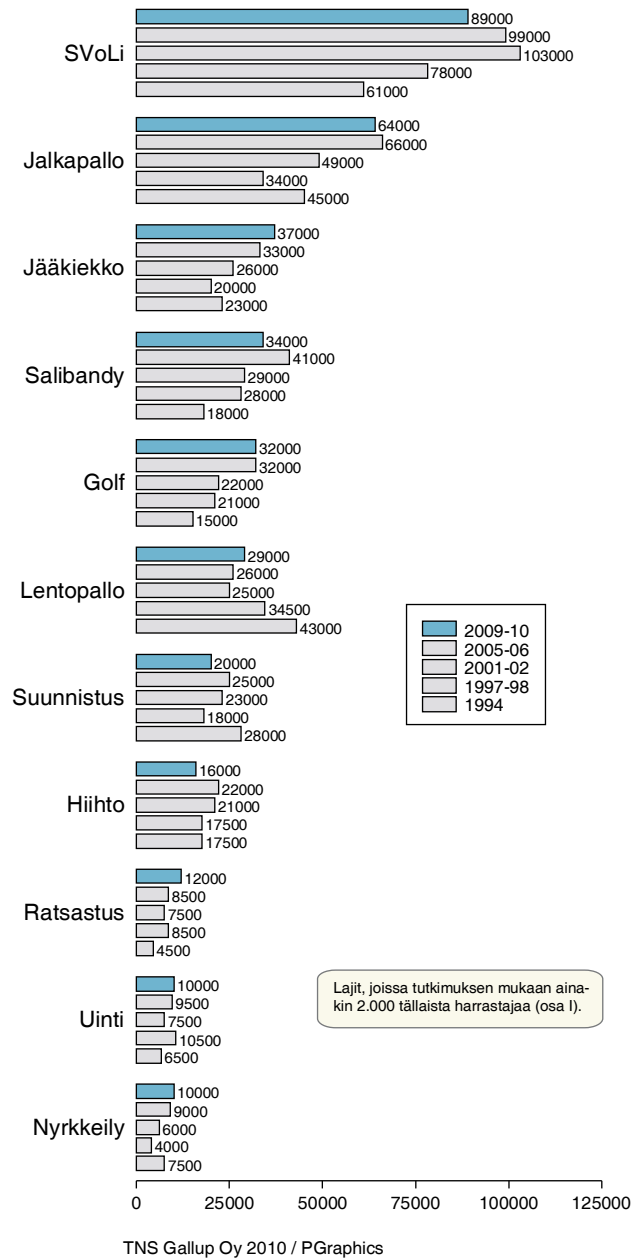
Kuvio 13. Urheiluseuroissa eri lajeja vähintään kerran viikossa harrastavat 19-65 -vuotiaat lajiliitoittain 2009-10 (lkm.).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

Liikuntatutkimus 2009-2010

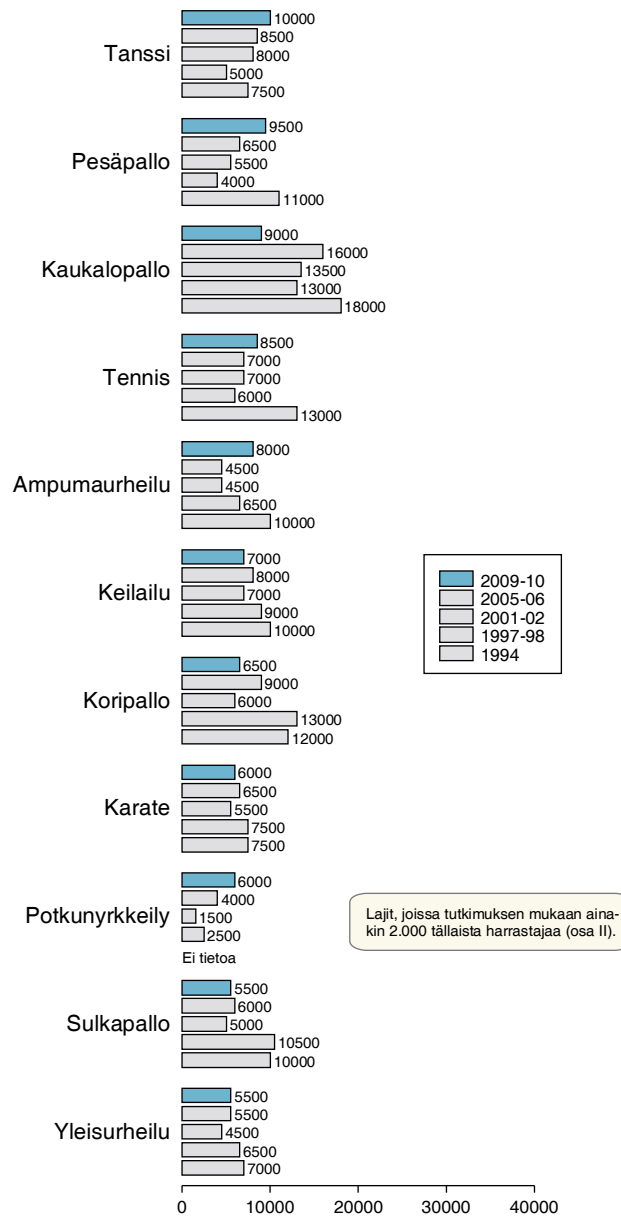
Kuvio 13/1. Urheiluseuroissa eri lajeja vähintään kerran viikossa harrastavat 19-65 -vuotiaat lajiittain (lkm).





Liikuntatutkimus 2009-2010

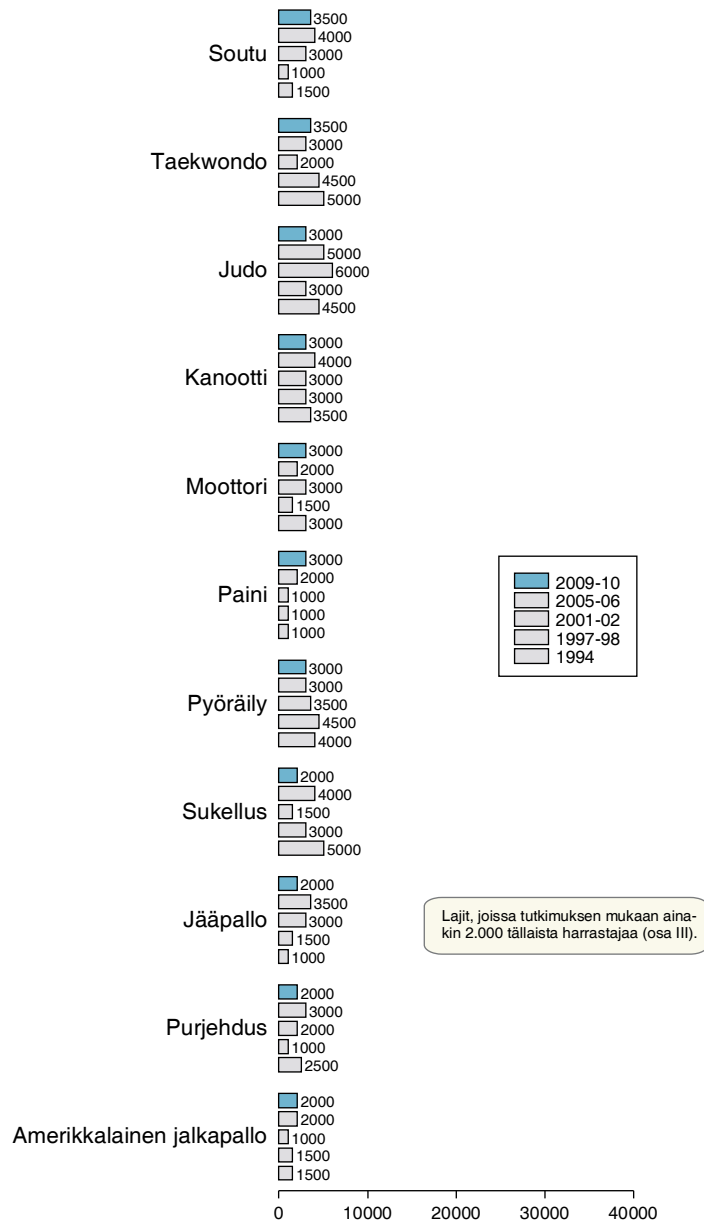
Kuvio 13/2. Urheiluseuroissa eri lajeja vähintään kerran viikossa harrastavat 19-65 -vuotiaat lajiliitoittain (lkm).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

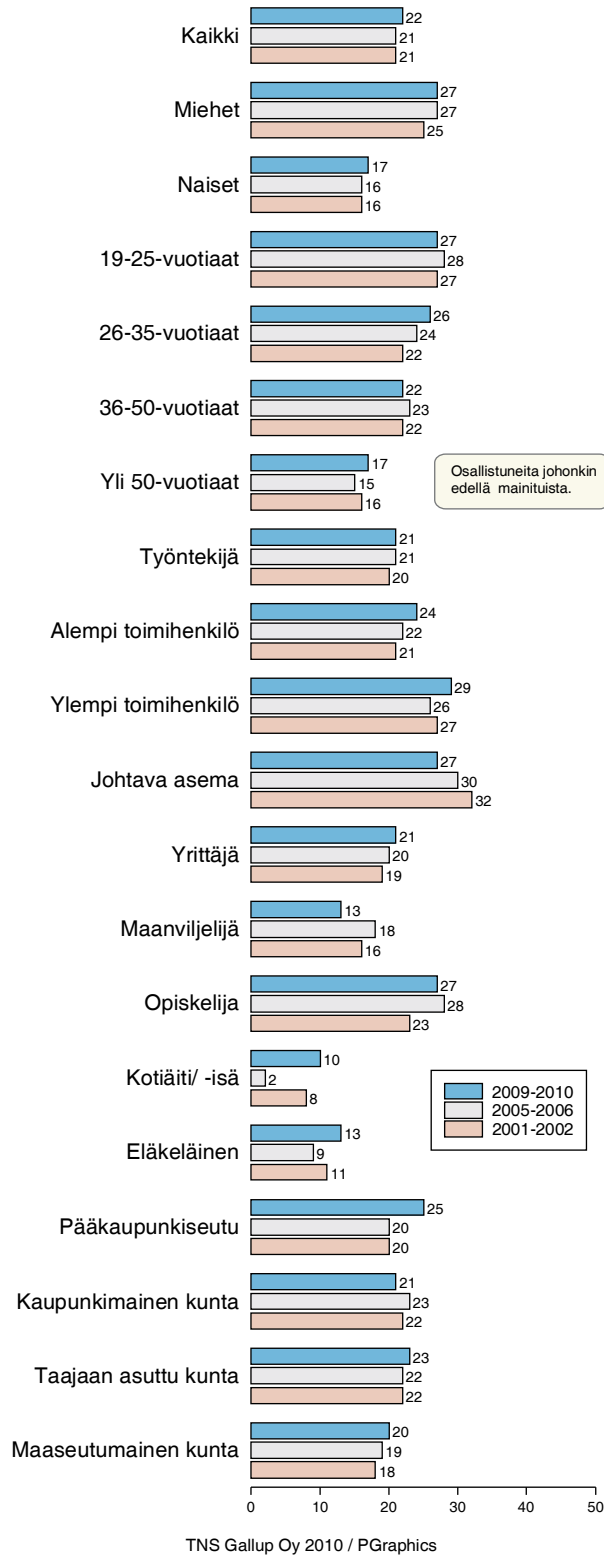
Liikuntatutkimus 2009-2010

Kuvio 13/3. Urheiluseuroissa eri lajeja vähintään kerran viikossa harrastavat 19-65 -vuotiaat lajiliitoittain (lkm).



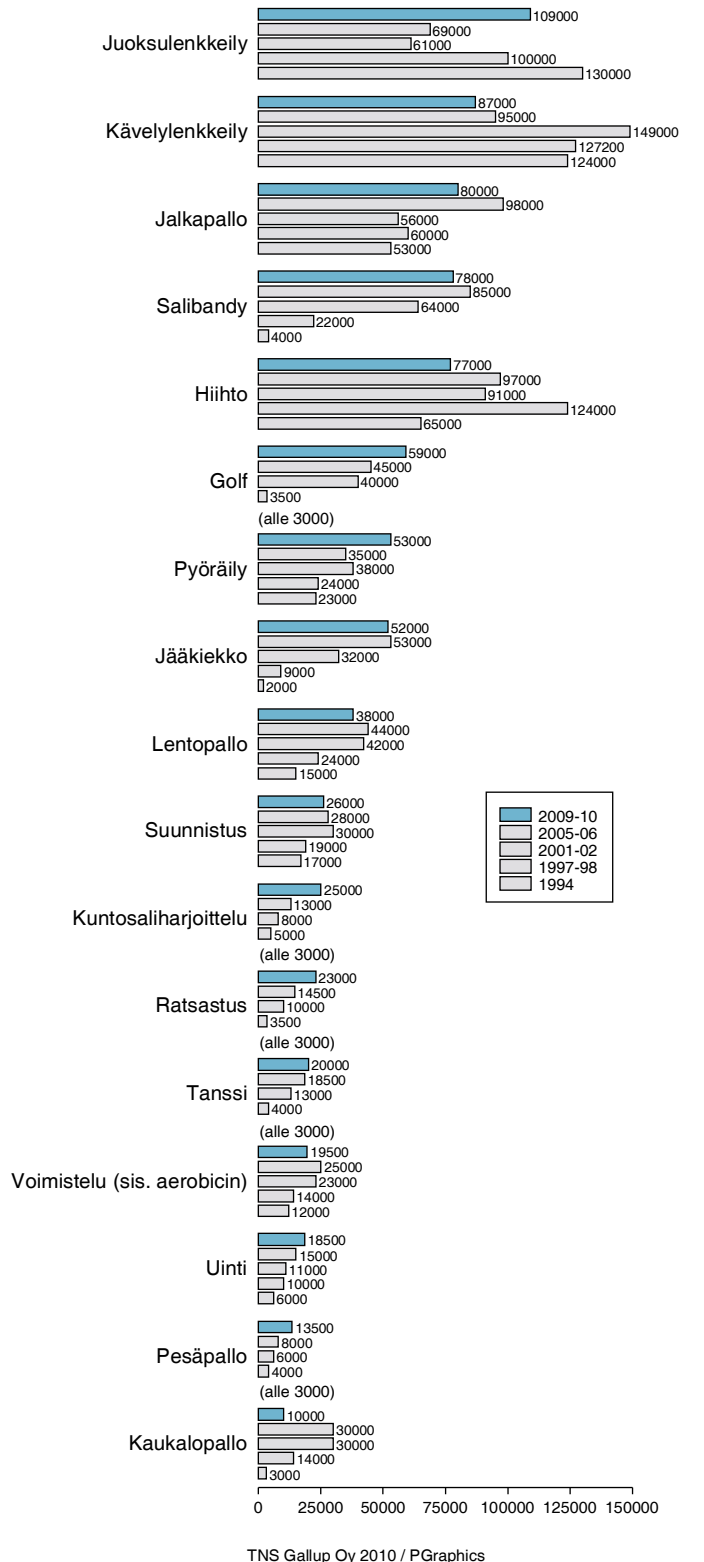
Liikuntatutkimus 2009-2010

**Kuvio 14.** Osallistuminen liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin ja kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin kuluneen 12 kk:n aikana (%).



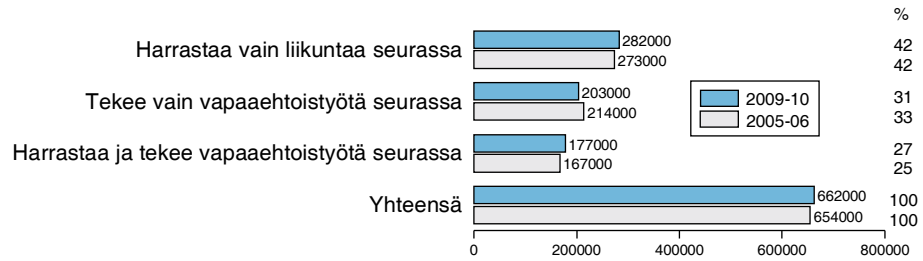
Liikuntatutkimus 2009-2010

Kuvio 15/1. Osallistuminen liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin ja kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin kuluneen 12 kk:n aikana (lkm.).



Liikuntatutkimus 2009-2010

Kuvio 20. Perustietoja urheiluseuroissa toimivien 19-65 -vuotiaiden aikuisten määrästä (lkm, %).



TNS Gallup Oy 2010 / PGraphics

## Lajit jaettuna kestävyys, palloilu-, taito- ja voimalajeihin

---

### KESTÄVYYSLAJIT

- Pyöräily
- Hiihto
- Uinti
- Juoksulenkkeily
- Luistelu
- Rullaluistelu
- Soutu
- Suunnistus
- Melonta
- Hiihtosuunnistus

### PALLOILULAJIT

- Sulkapallo
- Salibandy
- Lentopallo
- Jalkapallo
- Tennis
- Jääkiekko/ringette
- Kaukalopallo
- Golf
- Squash
- Koripallo
- Keilailu
- Pesäpallo
- Pöytätennis
- Biljardi
- Jääpallo
- Petanque
- Am. jalkapallo/rugby
- Käsipallo
- Pienoiskolf/ratagolf
- Baseball
- Vesipallo/uppopallo
- Maahockey

### TAITOLAJIT

- Voimistelu
- Laskettelu
- Tanssi
- Ratsastus
- Ammunta
- Purjehdus
- Yleisurheilu
- Lumilautailu
- Taitoluistelu
- Surffaus
- Ilmailu (sis. mm. laskuvarjohypyt)
- Vesihiihto
- Rullalautailu
- Jousiammunta
- Nyrkkeily
- Potkunyrkkeily
- Karate
- Taekwondo
- Judo
- Paini
- Taido
- Aikido
- Moottorikelkkailu
- Moottoripyöräily
- Autourheilu
- Moottoriveneurheilu
- Sukellus
- Curling
- Darts
- Tikkaurheilu
- Kiipeily
- Kyykkä
- Liitokiekko
- Miekkailu
- Saappaanheitto
- Shakki

### VOIMALAJIT

- Kuntosaliharjoittelu
- Painonnosto
- Kehonrakennus
- Voimanosto

Kansallinen  
**LIKUNTATUTKIMUS**  
2009-2010

**SENIORILIIKUNTA**

Liikuntatutkimus  
on ainoa  
säännöllinen  
liikunnan  
harrastamisen  
trenditutkimus  
Suomessa.







**Liikuntatutkimus 2009–2010**

---

**Senioriliikunta**

## 1 Johdanto

Tutkimus on Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU), Nuori Suomi ry:n, Suomen Olympiakomitean, Helsingin kaupungin sekä Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n teettämä Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 osaraportti, jonka on toteuttanut TNS Gallup Oy. Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut tutkimusta ja osallistunut tutkimuksen suunnitteluun

Tutkimusyhteenvedon tehtävänä on antaa tietoja 66-79-vuotiaiden liikunta-, kuntoilu- ja urheiluharrastuksista. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, missä määrin seniorikansalaiset harrastavat liikuntaa terveyden, kunnon tai virkistyksen vuoksi, mitä lajeja he harrastavat ja mitä haluaisivat alkaa harrastamaan. Näiden lisäksi tutkimuksessa selvitettiin kuntoilun intensiteettiä ja toimimista liikunnan vapaaehtoistyössä.

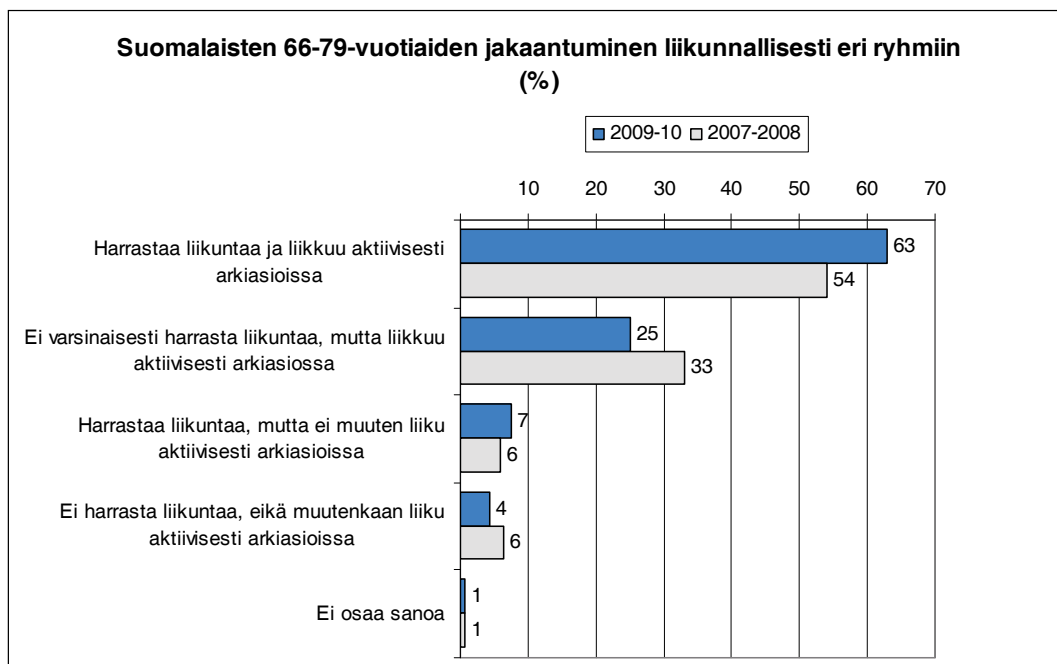
TNS Gallup Oy on toteuttanut tutkimuksen puhelinhaastatteluina helmikuun 2009 ja tammikuun 2010 välisenä aikana. Joka kuukausi heinäkuuta lukuunottamatta on tehty keskimäärin 100 haastattelua. Kaikkiaan haastatteluja tehtiin 1.013. Tutkimusnäyte edustaa maan 66-79-vuotiasta väestöä (Ahvenanmaa pois lukien). Otoksen muodostaminen on toteutettu monivaiheisena ositettuna otantana siten, että lopputuloksena on edustava otos senioriväestöstä.

Edellisen kerran vastaava tutkimus toteutettiin vuosina 2007-08, jolloin haastateltiin reilu kaksi tuhatta 66-79-vuotiasta suomalaista. Myös vuonna 2003 joulutammikuussa toteutettiin senioriliikuntatutkimus, jossa haastateltiin vajaat tuhat 66-79-vuotiasta suomalaista. Aiemmin toteutetuissa tutkimuksissa kysymyksenasettelut olivat rajatumpia kuin viimeksi toteutetussa.

## 2 Minkälaisina liikkujina seniorikansalaiset pitävät itseään?

### Enemmistö harrastaa liikuntaa monipuolisesti

Tutkimuksessa vastaajat arvioivat liikunnallista aktiivisuuttaan. Vastajille kerrottiin, että on periaatteessa kaksi tapaa olla liikunnallisesti aktiivinen. Ihminen voi harrastaa eri liikuntalajeja ja -muotoja vapaa-aikana tai voi olla liikunnallisesti aktiivinen arjen tilanteissa työssä, liikkuessaan paikasta toiseen tai kotioloissa. Tämän jälkeen lueteltiin neljä erilaista vaihtoehtoa ja kysyttiin, mikä niistä parhaiten kuvaa omaa itseä.



Suomalaisista seniorikansalaisista enemmistö (63 %) sanoo harrastavansa liikuntaa ja liikkuvan aktiivisesti muutenkin arkisissa asioissa. Neljännes (25 %) ei harrasta liikuntaa, mutta ilmoittaa liikkuvansa muuten aktiivisesti arjessa. Kuntoliikujina voidaan pitää myös niitä (7 %) ikääntyneitä, jotka harrastavat liikuntaa, mutta arkiliikunta muussa mielessä on vähäistä tai olematonta. Vain neljä prosenttia seniorikansalaisista ilmoittaa, että ei liiku juuri mitenkään.

Niiden osuus, jotka ilmoittavat harrastavansa liikuntaa ja kuntoilevan aktiivisesti muutenkin arkisissa asioissa, on lisääntynyt aiemmasta lähes kymmenellä prosenttiyksiköllä. Suunta on ollut se, että aktiivisen arkiliikunnan rinnalle on tullut muuta harrastusluonteista liikuntaa.

### 3 Liikunnanharrastuksen useus ja monipuolisuus

#### Valtaosa seniorikansalaisista harrastaa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa

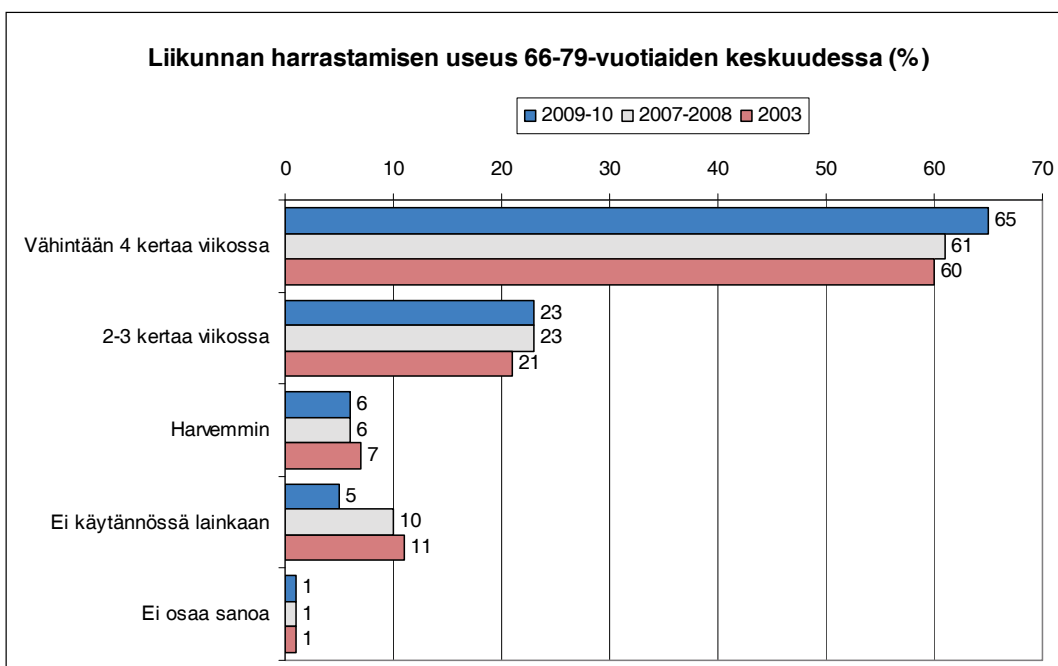
Liikunnanharrastuksen useutta ja monipuolisuutta lähestytään tutkimuksessa kahdesta eri näkökulmasta. Aluksi tarkastellaan, kuinka usein 66-79-vuotiaat harrastavat liikuntaa. Toinen lähestymistapa nojautuu harrastettujen liikuntalajien ja kuntoilumuotojen määrään.

Tutkimuksessa vastaajilta kysyttiin, kuinka usein he harrastavat kuntoilua, liikuntaa, urheilua tai jostain ulkoilumuotoja vähintään noin puoli tuntia päivässä.

Valtaosa, 88 prosenttia, sanoo harrastavansa ainakin jonkinlaista liikuntaa vähintään kahdesti viikossa. Enemmistö (65 %) liikkuu vähintään neljästi viikossa. Lähes päivittäin jonkinlaista liikuntaa tai kuntoilua harrastaa 54 % seniorikansalaisista. Tulos tuntuu hyvältä vaikka se ei kerrokaan sitä, onko liikunta fyysisen terveyden kannalta riittävää.

Kun prosenttiluvut muutetaan väestömääräestimaateiksi, havaitaan 326.000 seniorin liikkuvan päivittäin. Kokonaan liikuntaa harrastamattomia on vain 32.000.

Liikunnan harrastamisen useudessa on pieniä muutoksia vuosista 2007-2008. Aiempaa hieman suurempi osa harrastaa vähintään neljä kertaa viikossa. Kokonaan liikkumattomien osuus on vähentynyt aiemmasta.



Liikuntaa harrastavien suureen määrään vaikuttaa oleellisesti kävelylenkkeilyn suuri suosio. Tämä on syynä seniorikansalaisten liikunnalliseen aktiivisuuteen. Kävely on usein pääliikuntamuoto ikään-tyneillä ja sitä tehdään lähes päivittäin.

Miesten ja naisten välillä on pieni ero liikunnan harrastamisen useudessa. Naiset harrastavat liikun-  
taa hieman useammin kuin miehet. Ikätekijä näyttöytyy siten, että kaikkein iäkkäimpien (75-79-vuo-  
tiaat) keskuudessa on jonkin verran keskimäärää enemmän niitä, jotka eivät harrasta liikuntaa tai  
kuntoilua lainkaan. Useimmiten syynä tähän on se, että terveydellisistä syistä johtuen liikuntaa on  
käytännössä mahdoton harrastaa.

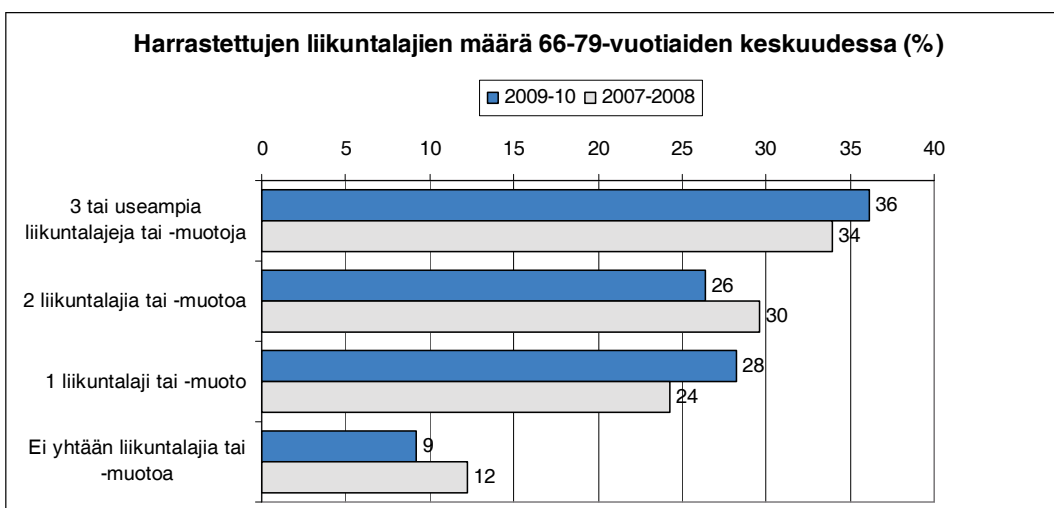
Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 tulosten mukaan 50-65-vuotiaista 56 % prosenttia har-  
rastaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa eli jonkin verran vähemmän kuin yli 65-vuotiaat. Tulos  
kielii siitä, että liikkumisen määrä lisääntyy siinä vaiheessa kun ihmiset jäävät eläkkeelle.

### Valtaosa harrastaa vähintään kahta liikuntalajia tai kuntoilumuotoa

Harrastettujen liikuntalajien määrä kertoo liikuntalajien ja harrastuksen monipuolisuudesta ja on lii-  
kuntaharrastuskertojen määrää parempi liikunnallisen aktiivisuuden mittari. Harrastetut lajit tai lii-  
kuntamuodot on luokiteltu liikuntalajeiksi aina, kun henkilö on ilmoittanut harrastavansa jotakin riip-  
pumatta siitä, missä tarkoituksessa tai millä intensiteetillä toiminta tapahtuu. Tällä mittarilla erottuvat  
ne väestöryhmät, jotka harrastavat monipuolisesti vapaa-ajan kunto- ja terveysliikuntaa. Seniori-  
kansalaisista reilu kolmannes (36 %) harrastaa kolmea tai useampaa eri liikuntalajia tai kuntoilumuo-  
toa. Näitä voidaan kutsua monipuolisiksi liikkujiksi.

Jos liikunnallisen monipuolisuuden edellytykseksi lasketaan vähintään kahden lajin harrastaminen,  
niin ehdon täyttäviä löytyy jo selvä enemmistö (62 %).

Vertailu edelliseen tutkimukseen kertoisi, että yhden liikuntalajin harrastajien osuus on lisääntynyt.  
Myös monia lajeja harrastavien osuus näyttäisi nousseen aiemmasta. Samanaikaisesti liikkumatto-  
mien ja kahden lajin harrastajien määrä on vähentynyt.



Vähintään kolmea eri lajia harrastavat ovat keskimäärää useammin ikääntyneistä nuorimpia  
(66-69-vuotiaita). Yksi liikuntamuoto tai ei yhtään lajia, on leimallista etenkin ikääntyneimmille seni-  
orikansalaisille.

Urheiluseurassa tai liikuntajärjestössä liikuntaa harrastavien seniorikansalaisten lajirepertuaari on  
laajempi kuin liikunnanharrastajilla keskimäärin. Kaksi kolmesta (66 %) ”seuraurheilijasta” harrastaa  
vähintään kolmea lajia.

Vaikka seniorikansalaiset harrastavat liikuntaa useammin kuin nuoremmat 50-65-vuotiaat, on heidän lajivalikoimansa suppeampi. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan suomalaisista 50-64-vuotiaista enemmän kuin kaksi viidestä (44 %) harrastaa kolmea tai useampaa lajia.

## 4 Liikunnanharrastuksen intensiteetti

### Aiempaa useampi seniorikansalainen rasittuu tai hikoilee

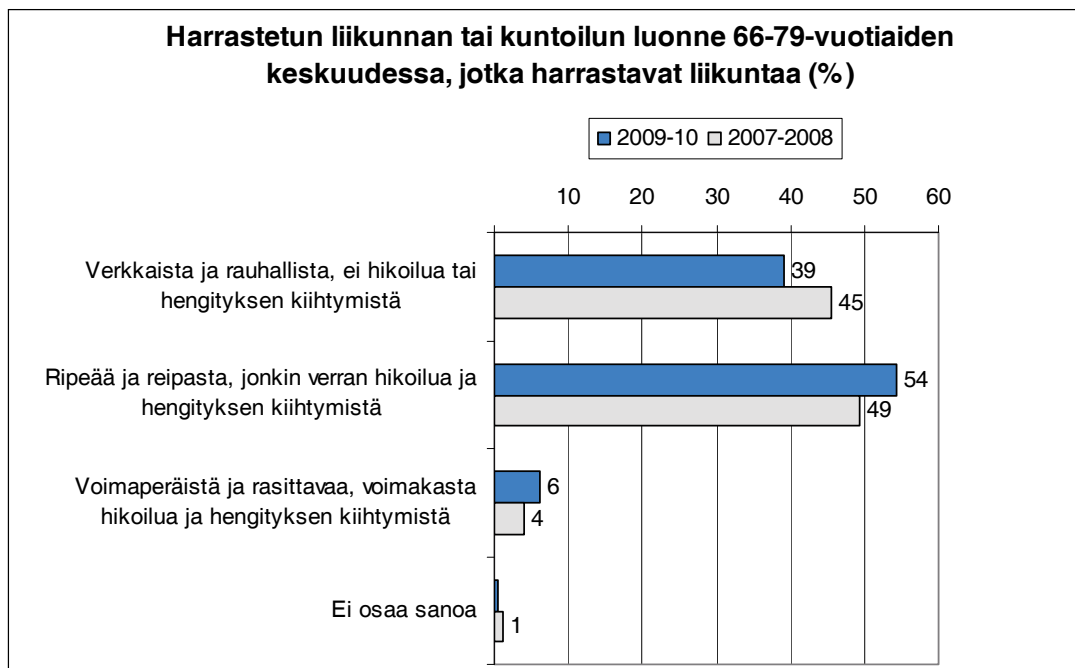
Liikuntaa harrastavasta senioriväestöstä yksi kahdestakymmenestä (6 %) ilmoittaa harrastavansa voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa, joka pitää sisällään voimakasta hikoilua ja hengityksen kiihtymistä. Enemmistön kuntoilu (54 %) sisältää ripeää ja reipasta, jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä. Kaksi viidestä (39 %) liikkuu verkkaisesti ja rauhallisesti.

Liikuntaa harrastavien seniorikansalaisten intensiteetti on lisääntynyt. Aiempaa useampi hikoilee ja hengästyy. Verkkaista liikuntaa harrastavien osuus on selvästi vähentynyt aiemmasta.

Seniorimiehet (9 %) harrastavat -naisia (4 %) useammin voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa. Naisille tyypillisempää on verkkainen liikkuminen. Toisaalta on pidettävä mielessä, että miesten keskuudessa on naisia enemmän kokonaan liikuntaa harrastamattomia.

Verkkainen ja rauhallinen kuntoilu yleistyy ikääntymisen mukana. 66-69-vuotiaista lähes kolmannes (31 %) ilmoittaa liikkuvansa rauhallisesti kun 74-79-vuotta täyttäneistä jo 53 %. 66-69-vuotiaista selvä enemmistö (65 %) kuntoilee ainakin jonkin verran rasittuen ja hikoillen.

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 tulosten mukaan valtaosa 50-65-vuotiaista liikkuu ripeästi, ainakin jonkin verran hikoillen ja hengästyen tai voimakkaasti rasittuen (77 %). Johtopäätös on se, että liikunnan rasittavuus vähenee, mutta liikuntakertojen määrä viikossa lisääntyy ikääntymisen myötä viimeistään 65 vuoden iässä.



## 5 Riittävästi liikkuvien osuus

### Lähes kaksi viidestä harrastaa liikuntaa terveyttä edistävällä tavalla kun kriteerinä on terveysliikunnan suositus

Kun liikunnan harrastamisen useus ja intensiteetti yhdistetään, voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, kuinka suuri osa senioriväestöstä täyttää terveyttä edistävän liikunnan suosituksen kriteerit. Terveyttä edistäväksi liikunnaksi on tulkittu se, että harrastetaan liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa riipeästi tai rasittavasti, ainakin 30 minuuttia päivässä.

Tulosten mukaan vajaa kaksi viidesosaa (38 %) senioriväestöstä liikkuu terveyttä edistävällä tavalla eli tässä mielessä terveyden kannalta riittävästi. Tuloksia tulkittaessa on pidettävä mielessä se, että tutkimuksessa on selvitetty liikuntaa ja kuntoilua harrastuksena. Se ei siis pidä sisällään välttämättä kaikkea arkiliikuntaa, joka jossain vastaajaryhmissä on merkittävä osa kokonaisliikunnasta ja sisältää myös terveysliikunnan kriteerit täyttäviä osia.

Terveyttä edistävällä tavalla liikkuvien osuus on lisääntynyt jonkin verran seniori-ikäisten keskuudessa vuosista 2007-2008.

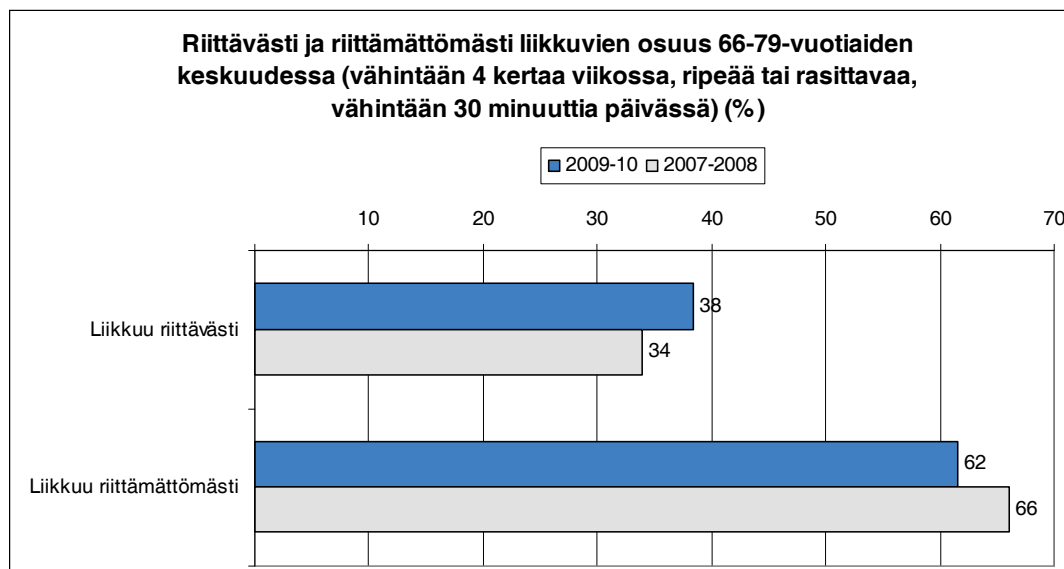
### Seniorinaisista suurempi osa liikkuu terveyttä edistävällä tavalla kuin miehistä

Naisten ja miesten välillä on eroa. Naisista (40 %) suurempi osa liikkuu riittävästi kuin miehistä (36 %) siitäkin huolimatta, että miesten keskuudessa on enemmän voimaperäisesti harjoittelevia. Miehistä suurempi osa kuin naisista ei harrasta lainkaan liikuntaa.

Myös alle 66-vuotiaiden keskuudessa naisista suurempi osa kuin miehistä liikkuu riittävästi (ks. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: Aikuisliikunta). Saadut tulokset kielivät siitä, että ikääntymisen myötä sukupuolten välinen ero liikunnallisessa aktiivisuudessa säilyy mutta kaventuu hieman.

län mukaan erottuvat 66-69-vuotiaat, joista lähes puolet (49 %) harrastaa kuntoilua riittävässä määrin. Varttuneimmassa ikäluokassa tällaisia liikkujia on neljänneksen verran (25 %).

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009-2010 kävi ilmi, että 50-65-vuotiaista reilu kaksi viidesosaa (43 %) harrastaa liikuntaa terveyttä edistävällä tavalla. Näyttäisi siis siltä, että 50-65-vuotiaista pienempi osa liikkuu terveyttä edistävällä tavalla kuin 66-69-vuotiaista. Noin 60 vuoden ikä on jonkinlainen vedenjakaja. Reilun 60 vuoden iässä riittävästi liikkuvien osuus alkaa kasvaa ja kääntyy uudeleen laskuun 70 ikävuotta lähestyttäessä.



## 6 Eri lajien harrastajamäärät

Kuntosaliharjoittelun ja sauvakävelyn suosio on edelleen kasvussa

Seniorikansalaisten eniten suosima liikuntamuoto on kävelylenkkeily (61 %). Sitä harrastaa yhteensä 369.000 iäkästä ihmistä. Toiseksi suosituinta on sauvakävely (26 %), joka on 157.000 seniorin valinta. Pyöräily (22 %) kuuluu 133.000 seniorin harrastuksiin. Kun vielä mainitaan voimistelu (20 %), hiihto (20 %), uinti (15 %) sekä kuntosaliharjoittelu (11 %) merkittävimmät liikuntamuodot on huomioitu.

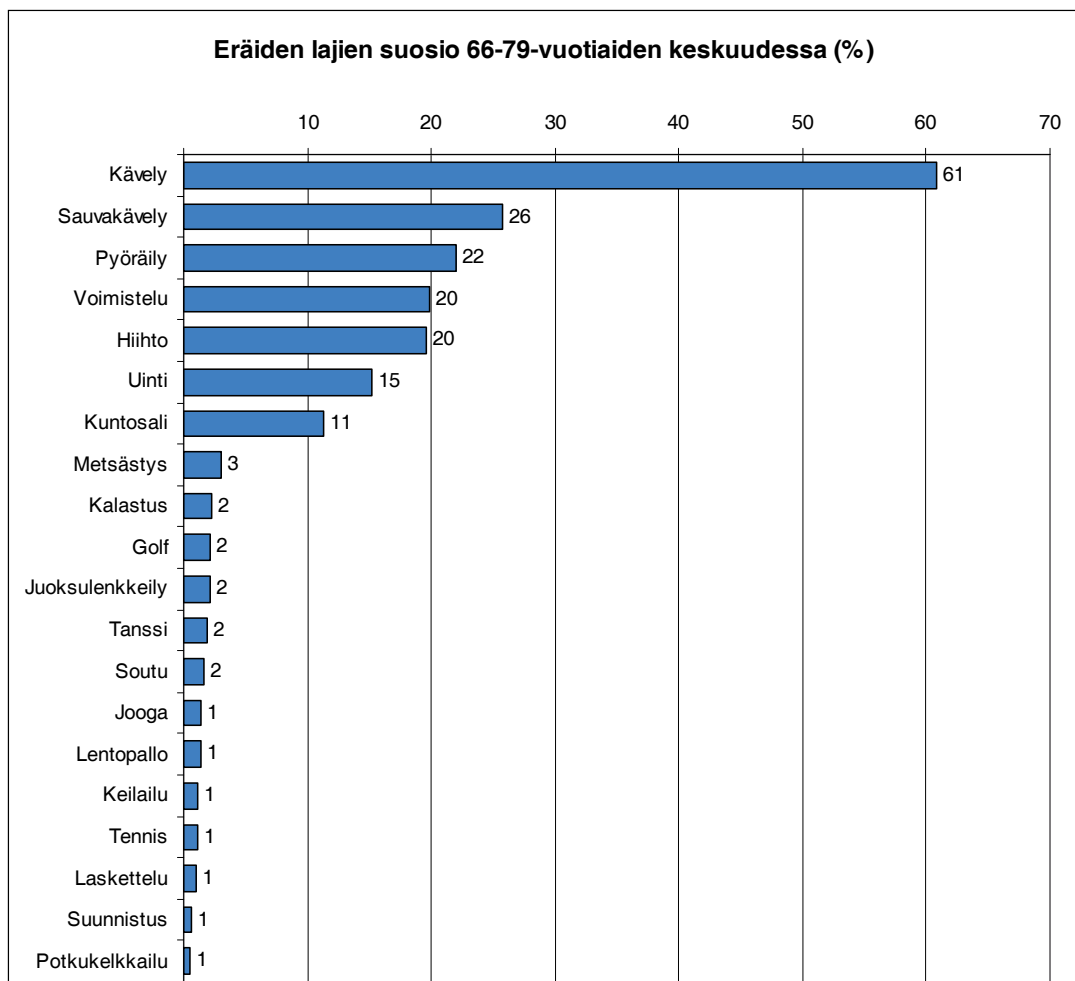
Varttuneiden kuntosaliharjoittelijoiden määrä on 69.000. Näitä kuntosaleilla käyviä iäkkäitä löytyy etenkin naisten, Uudellamaalla ja pääkaupunkiseudulla asuvien keskuudesta.

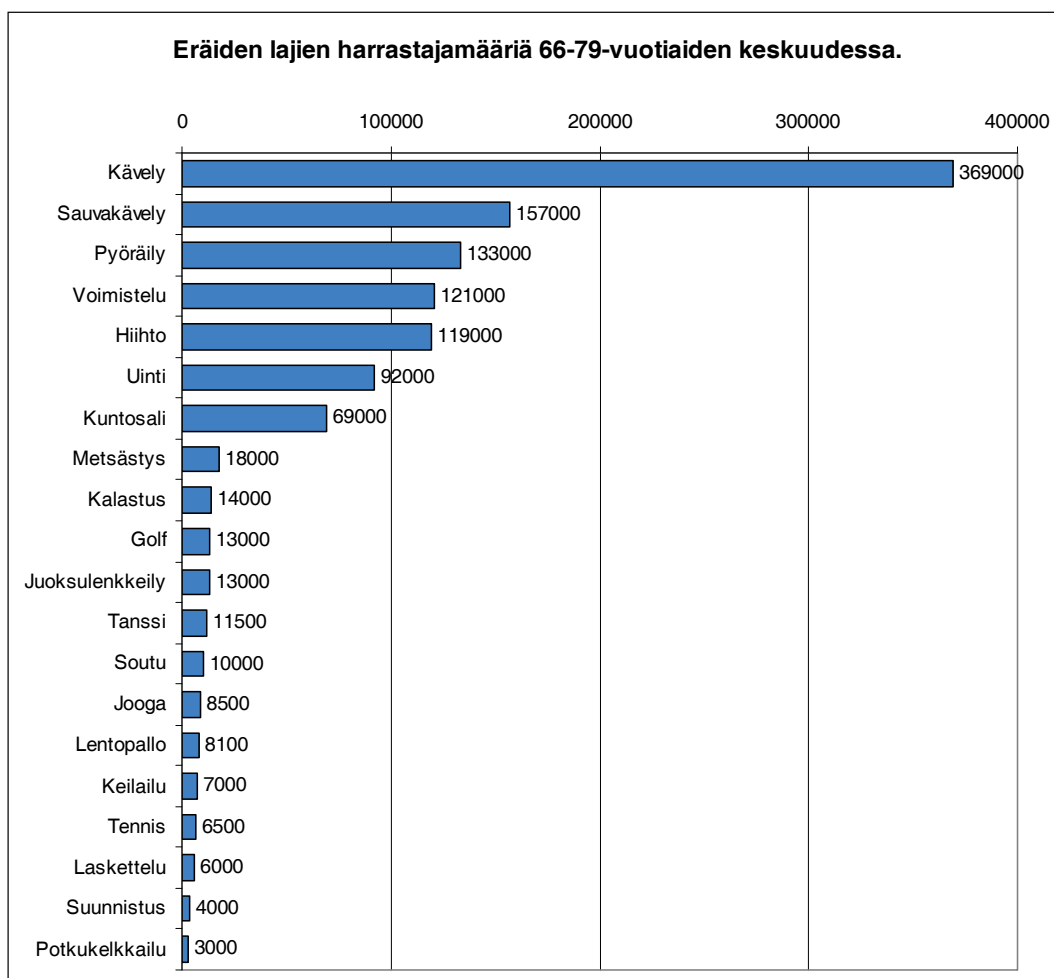
Voimisteliijoita oli tutkimuksessa 121.000, joista kaksi kolmasosaa harrastaa aikuisten ja ikääntyvien jumppaa sekä noin kolmannes vesivoimistelua eri muodoissaan.

Naiset harrastavat sauvakävelyä, uintia, voimistelua ja kuntosaliharjoittelua useammin kuin miehet. Miehet puolestaan hiihtävät, juoksevat, kalastavat ja metsästävät useammin kuin naiset.

Aiempiin tutkimuksiin verrattuna eräiden lajien suosi näyttää lisääntyneen. Sauvakävelyn, hiihdon ja kuntosaliharrastuksen suosio näyttää johdonmukaisesti lisääntyneen aiemmista tutkimuksista.

Muilta osin muutokset ovat vähäisempiä. Sauvakävelijöiden määrän kasvua tasapainottaa se, että ilman sauvoja kävelylenkkeilevien määrä on vähentynyt aiemmasta.





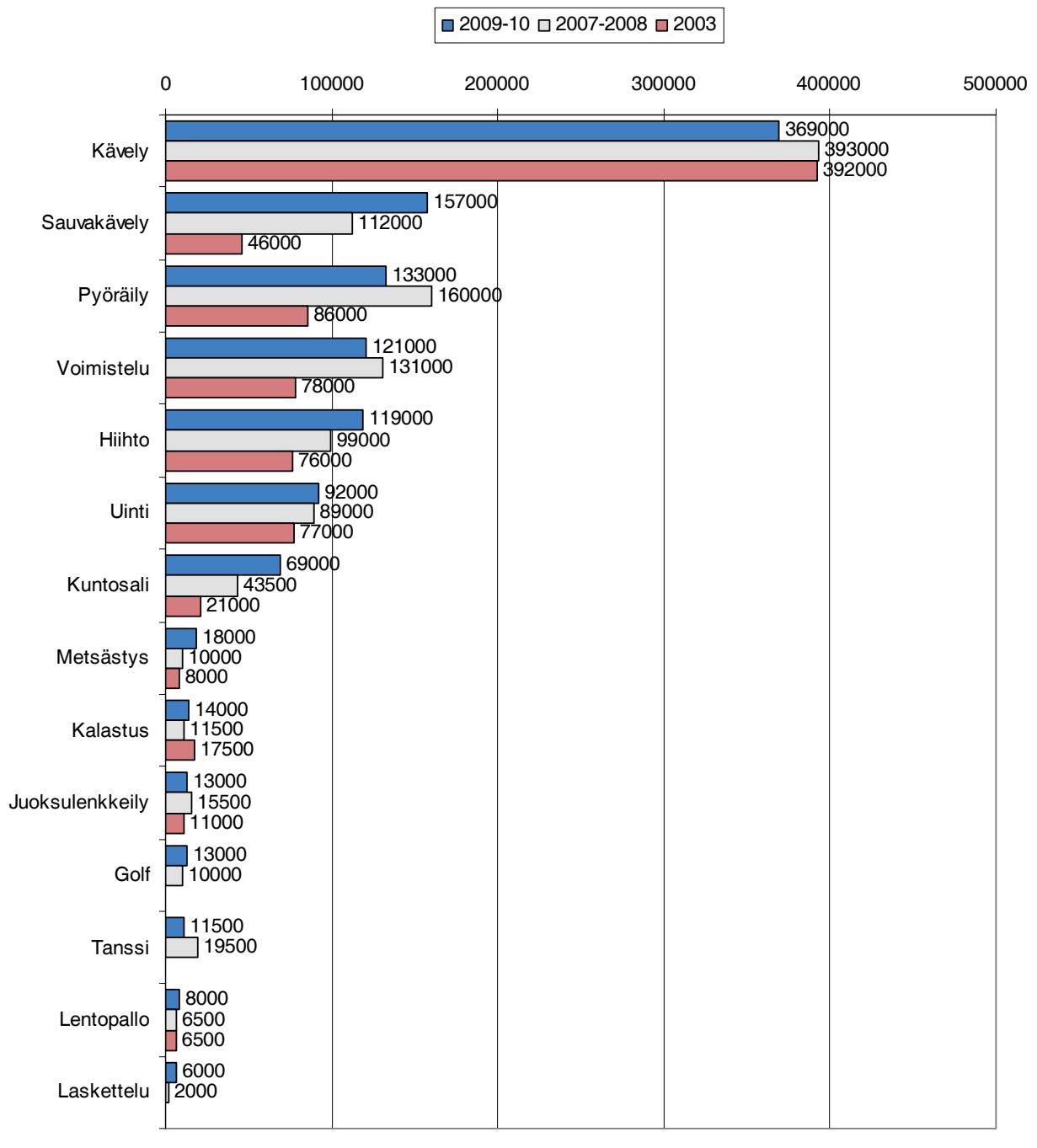
### Perusliikuntalajeihin ja kuntosaliharjoitteluun kohdentuu paljon toiveita seniori-ikäisten keskuudessa

Eri lajien potentiaalisia harrastajamääriä tavoiteltiin kysymyksenasettelulla, jossa vastaajia pyydettiin nimeämään kaikki ne lajit, joita he haluaisivat harrastaa, mutta pidättäytyvät tällä hetkellä syystä tai toisesta siitä. Tällä tavoin menetellen 'päästiin kiinni' eri lajien piilevään kysyntään seniorikansalaisten keskuudessa.

Eniten potentiaalisia harrastajia 66-79-vuotiaiden keskuudessa on hiihdolla (42.000) ja uinnilla (40.000). Muiden lajien osalta kiinnostuneiden määrät jäävät jo selvemmin näiden kahden lajin taakse. Lähimmäs näitä kahta nousevat voimistelu (30.000) eri muodoissaan, pyöräily (28.000) ja kuntosaliharjoittelu (18.000).

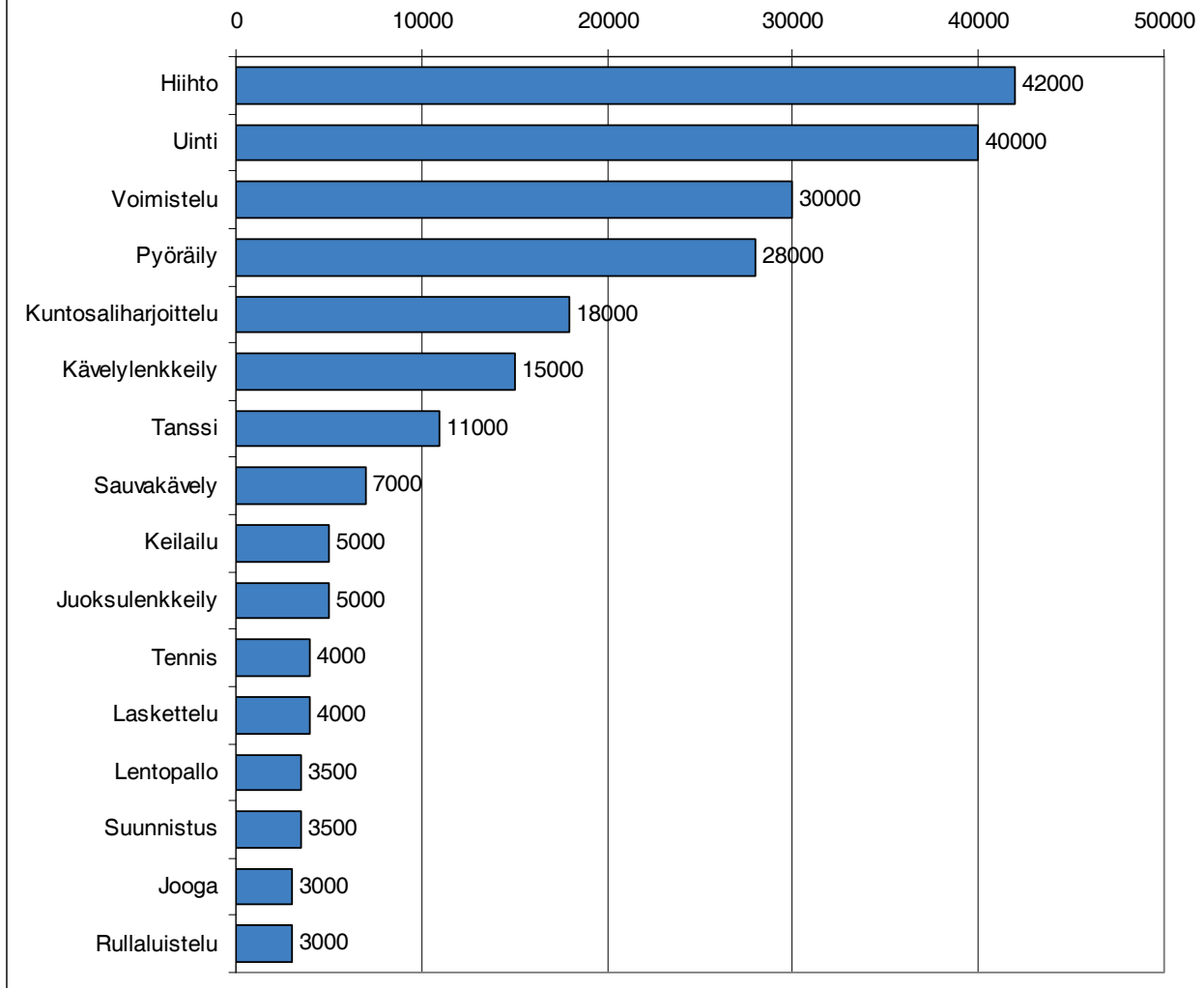


## Eräiden lajien harrastajamääriä kolmena eri mittausajankohtana.



\* Vuoden 2003 tieto puuttuu: Golf, tanssi ja laskettelu

## Mitä liikuntalajeja 66-79-vuotiaat haluaisivat alkaa harrastamaan (lkm.)



## 7 Liikuntaa organisoivien tahojen markkinaosuudet

### Lähes 40.000 harrastaa urheiluseurassa

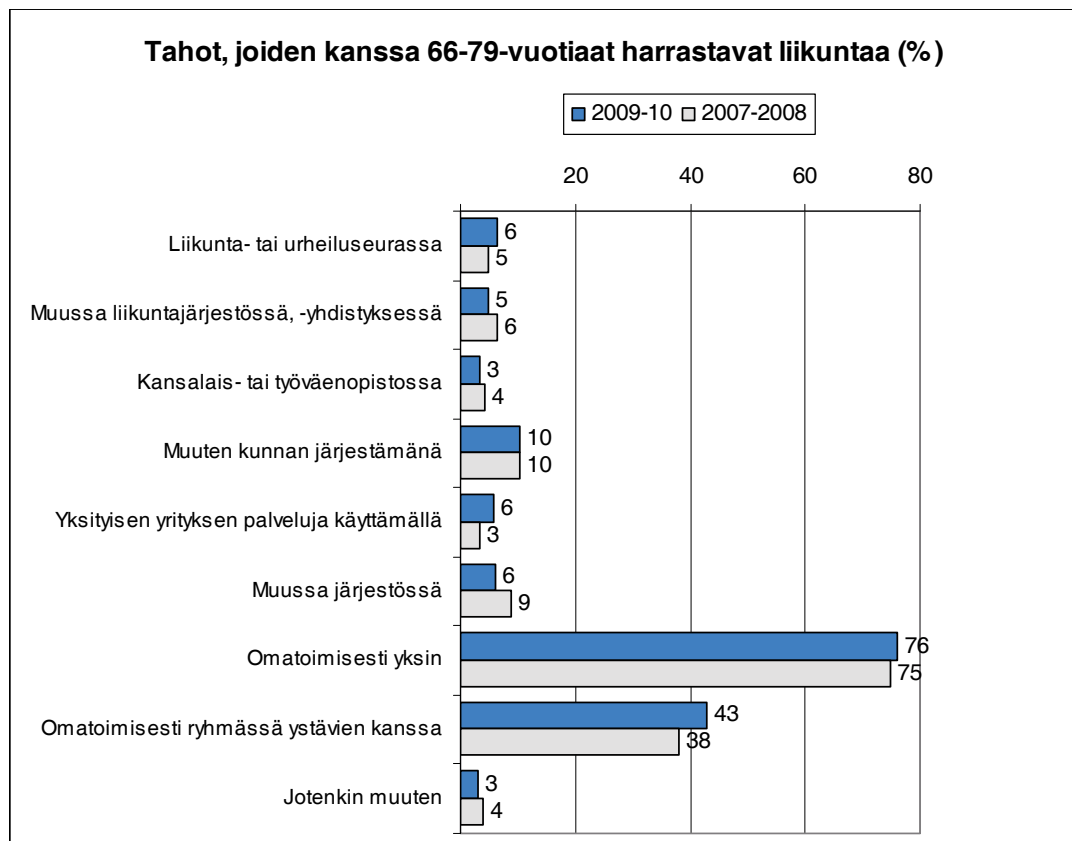
Selvä enemmistö toteuttaa liikuntaharrastuksensa pääosin omatoimisesti, yksin (76 %) tai ryhmässä (43 %). Urheiluseurojen palveluja käyttää kuusi prosenttia ja muiden liikuntajärjestöjen viisi prosenttia ikäänntyneistä. Yksityisten yritysten markkinaosuus on ikäänntyneiden keskuudessa samaa luokkaa kuin urheiluseurojen.

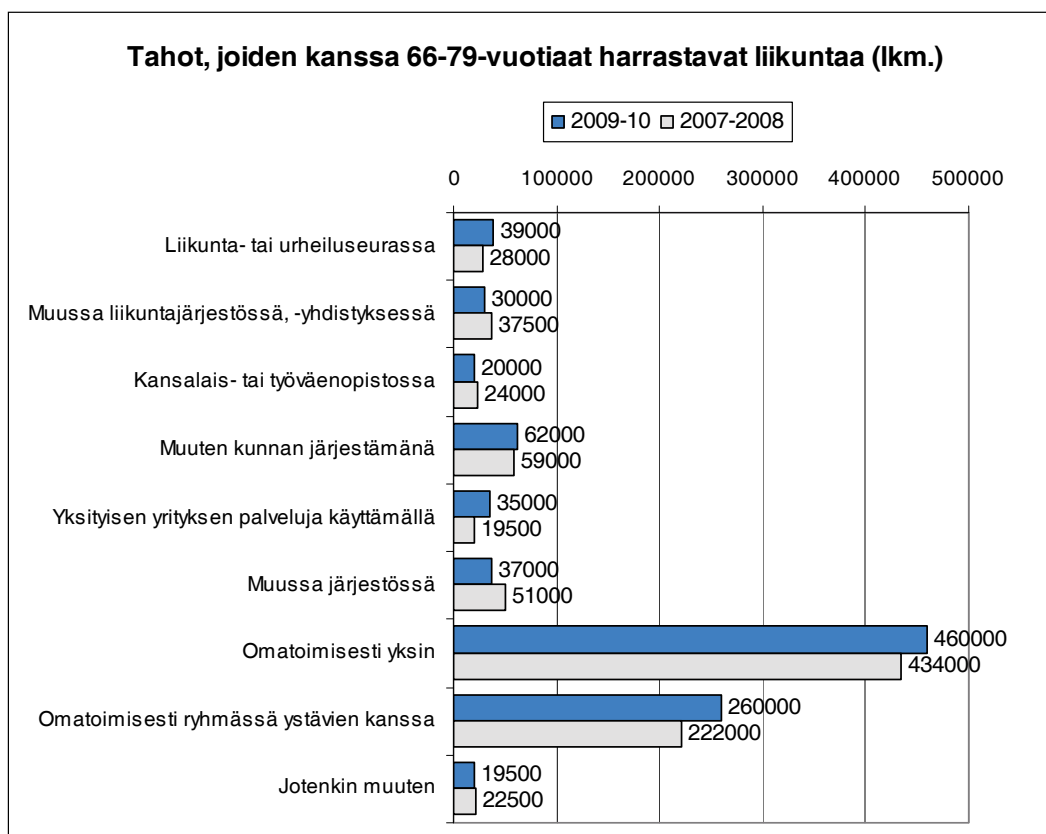
Jos lasketaan urheiluseurojen ja muiden liikuntajärjestöjen markkinaosuus ikäänntyneiden keskuudessa siten, että poistetaan päällekkäisyydet (liikkuu samanaikaisesti seurassa että muussa liikuntajärjestössä) puhutaan kymmenesosasta (10 %) seniorikansalaisista.

Tutkimuksen kohteena olevasta ikäryhmästä urheiluseuroissa liikkuu 39.000 kansalaista. Muissa liikuntajärjestöissä harrastajia on 30.000. Muissa järjestöissä harrastavien määrä on 37.000. Huomattava joukko harrastaa yksityisten yritysten palveluja käyttämällä (35.000).

Kunnilla on merkittävä rooli ikäänntyneen väestön liikuttajana. Vajaa kuudesosa liikkuu joko kansalais- tai työväenopistoissa tai muuten kunnan järjestämänä.

Vuosista 2007-2008 on urheiluseurojen ja yksityisten yritysten markkinaosuus lisääntynyt maamme senioriväestön liikuttajina. Samanaikaisesti näyttäisi myös erilainen omatoiminen liikunnan harrastaminen yleistyneen ikäänntyneen väestön keskuudessa.





## 8 Liikunnan kansalaistoiminta ja liikuntaan käytettävät varat

### Noin 50.000 senioria mukana liikunnan kansalaistoiminnassa

Tutkimuksessa selvitettiin, ovatko vastaajat mukana liikunnan vapaaehtoistyössä tai kansalaistoiminnassa. Mukana olevilta kysyttiin lisäksi, missä he osallistuvat vapaaehtoistyöhön.

Kaikkiaan kahdeksan prosenttia tutkimuksen kohteena olevasta joukosta (66-79-vuotiaat) on jollakin tavoin mukana organisoidussa liikunnan kansalaistoiminnassa. Lukumääränä tämä tarkoittaa noin 51.000 seniorikansalaista. Vuosista 2007-2008 on liikunnan kansalaistoiminnassa mukana olevien määrä lisääntynyt noin kymmenellä tuhannella.

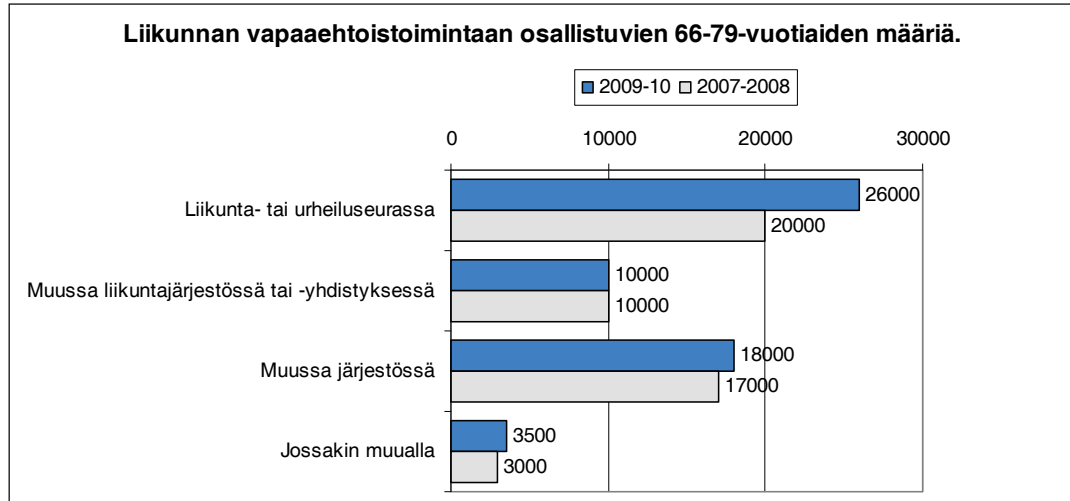
Urheiluseuroissa vapaaehtoistyöhön osallistuu reilu 26.000 seniorikansalaista, mikä on noin kuusi tuhatta enemmän kuin aiemmin.

Urheiluseuroissa liikuntaa harrastavista senioreista kaksi viidestä (42 %) eli noin 16.500 tekee myös vapaaehtoistyötä. Kymmenentuhatta senioria tekee pelkästään vapaaehtoistyötä seuroissa, mutta ei itse liiku seuran puitteissa.

Liikunnan kansalaistoiminta vetoaa voimakkaammin miehiin kuin naisiin. Liikunnan vapaaehtoistyötä tekeviä seniorimiehiä on 32.000 ja naisia 19.000. Kansalaistoimintaan osallistuvien miesten että naisten määrä on lisääntynyt vuosista 2007-2008 likimain yhtä paljon.

Seuroissa vapaaehtoistyöhön osallistuvat ovat pääsääntöisesti miehiä. Lukumääräisesti miehiä on 20.000 ja naisia noin 6.000. Urheiluseurat ovat vuosista 2007-2008 vetäneet toimintaan mukaan enemmän miehiä kuin naisia.

Sensijaan muissa kansalaisjärjestöissä kuin urheiluseuroissa ja liikuntajärjestöissä seniorinaisia on mukana vapaaehtoistyössä enemmän kuin miehiä. Näyttäisi siis siltä että seniorimiehet tekevät vapaaehtoistyötä lisääntyvässä määrin urheiluseuroissa ja naiset muissa kansalaisjärjestöissä.



Kansalaistoimintaan osallistuvilta tiedusteltiin tutkimuksessa myös lajeja, missä he toimivat vapaaehtoistehtävissä. Otos on liian pieni siihen, että olisi mahdollista esittää tarkkoja arvioita eri lajeissa toimivista seniorikansalaisista. Näyttäisi kuitenkin siltä, että varsin usein seniorikansalaiset toimivat eri tehtävissä sellaisissa etenkin lajeissa kuten golf, hiihto, lentopallo, suunnistus, uinti, voimistelu ja yleisurheilu.

### Seniorit toimivat hallinnollisissa tehtävissä useammin kuin nuoremmat ikäluokat

Tutkimuksessa haastateltavilta kysyttiin myös sitä, missä tehtävissä he toimivat vapaaehtoistyössä. On huomattava se, että sama henkilö voi toimia useissa eri tehtävissä (esim. ohjaajat ja valmentajat saattavat olla samoja henkilöitä).

Yleisimmin seniorit toimivat puuhaihmisinä. Melko yleistä on myös erilaiset huolto- ja kyyditsemistehtävät. Jos seniorikansalaisten tehtäväkirjoa verrataan alle 66-vuotiaisiin käy ilmi se, että senioreilla on vähemmän päällekkäisiä tehtäviä (ks. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: Kansalaistoiminta).

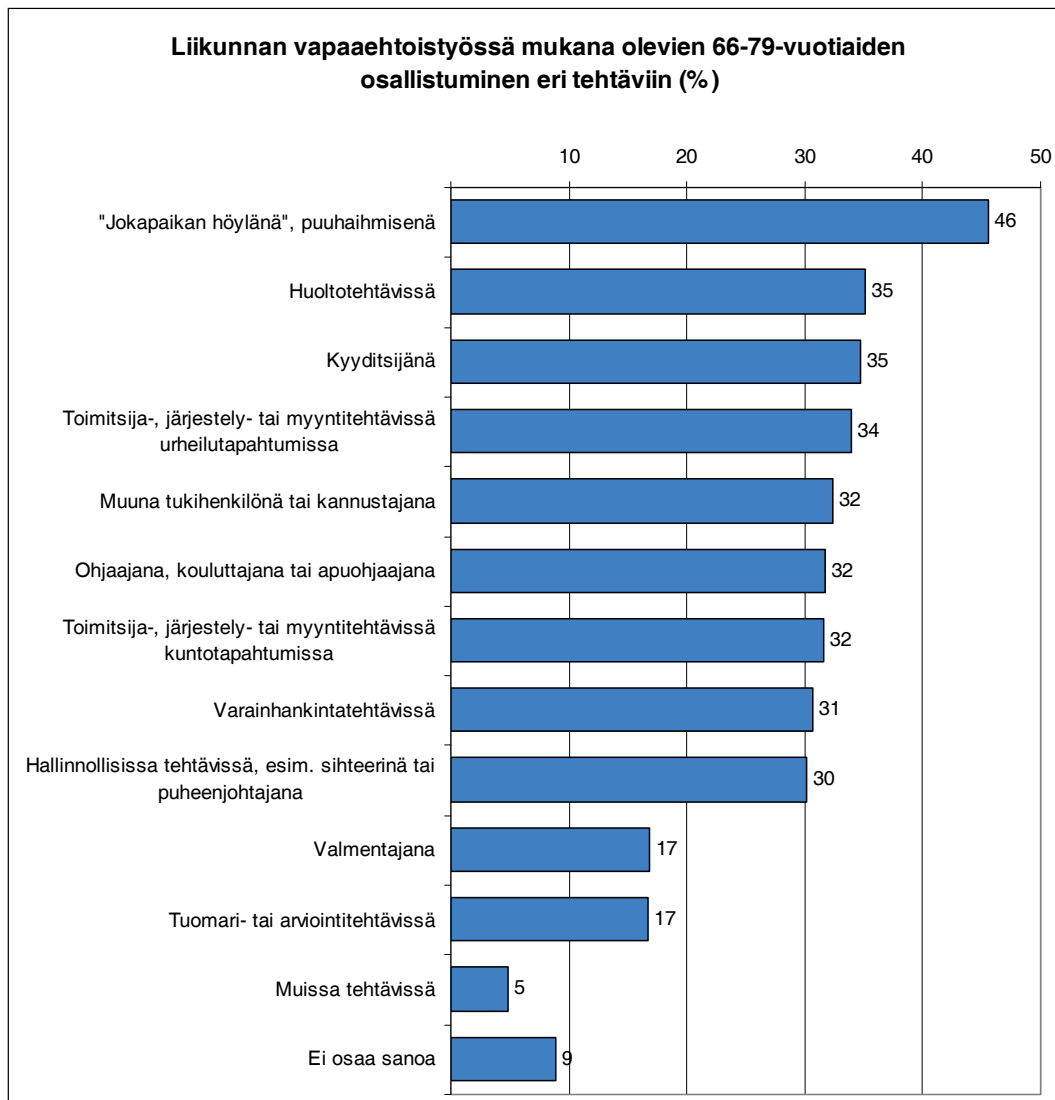
Yhdellä tehtäväalueella seniorikansalaiset näyttäisivät kuitenkin toimivan suhteellisesti useammin kuin nuoremmat vapaaehtoistoimintaan osallistuvat kansalaiset. Seniorikansalaiset toimivat hallinnollisissa tehtävissä useammin kuin nuoremmat ikäluokat.

Vapaaehtoistoimintaan osallistuu enemmän seniorimiehiä kuin - naisia (erotus 13.000). Tästä luonnollisesti seuraa, että useimmilla tehtäväalueilla miehiä on enemmän kuin naisia.

Suhteellisesti naiset toimivat miehiä useammin jokapaikan ”höylänä”, tukihenkilöinä sekä ohjaajina tai apuohjaajina. Miehet taas tekevät naisia useammin hallintotehtäviä, varainhankintaa, valmennus- ja tuomarityötä sekä toimivat kyyditsijöinä.

Seniorit käyttävät liikunnan vapaaehtoistyöhön keskimäärin kahdeksan tuntia kuukaudessa. Miehet toimivat keskimäärin yhdeksän tuntia ja naiset seitsemän. Seniorikansalaisten vapaaehtoistyöhön käyttämä aika on kaksi tuntia kuukaudessa vähemmän kuin alle 66-vuotiaiden keskuudessa keskimäärin.

Vapaaehtoistyöhön käytettävä aika ei kuitenkaan näyttäisi 50-ikävuoden jälkeen enää tippuvan eläkeikään tultaessa. Tiputus on tapahtunut jo ennen 50-vuoden ikää kun lapset eivät enää tarvitse vanhempiaan osallistumaan (vrt. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: Kansalaistoiminta).



### Seniorikansalaiset käyttävät liikunnan harrastuksiinsa keskimäärin 250 euroa vuodessa

Suomalaiset 66-79-vuotiaat käyttävät liikuntaharrastuksiinsa keskimäärin 250 euroa vuodessa. Tämä on puolet vähemmän kuin mitä 19-65-vuotiaat suomalaiset uhraavat omiin liikunnan harrastuksiinsa. Luku on myös selvästi pienempi kuin 50-65-vuotiaiden investoinnit omiin harrastuksiinsa (401 euroa) (vrt. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010: Kansalaistoiminta).

Seniorimiehet käyttävät harrastuksiinsa selvästi enemmän rahaa kuin naiset. Ero miesten ja naisten välillä näyttää jatkuvan myös sen jälkeen kun siirrytään vanhuuseläkkeelle.

Liikunnan harrastamiseen käytettävä rahamäärä alentuu oleellisesti noin 70 vuoden iässä. Ikääntyneimpien keskuudessa omiin harrastuksiin kuluu vain noin reilu 100 euroa vuodessa. Tämä johtuu siitä, että harrastetaan lajeja, joissa liikuntainvestoinnit ovat alhaisia.

## **Liikuntatutkimuksen 2009-2010 asiantuntijaryhmä:**

---

Rainer Anttila, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry

Pekka Jyrkiäinen, Helsingin Kaupunki

Pasi Mäenpää, Nuori Suomi ry

Kari Niemi-Nikkola, Suomen Olympiakomitea

Jorma Savola, Suomen Kuntoliikuntaliitto

Juhani Pehkonen, TNS-Gallup

Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010:

## **AIKUISLIIKUNTA**

---

Raportti antaa ajankohtaisen kuvan yhteiskuntamme liikuntakulttuurin nykytilasta ja tulevaisuudesta maamme aikuisikäisten ihmisten näkemysten ja kokemusten valossa.

Tutkimuksessa on haastateltu puhelimitse 5 588 19 - 65 -vuotiasta suomalaista helmikuun 2009 - tammikuun 2010 aikana.

Tutkimuksen ovat teettäneet Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Liikunta ja Urheilu, Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Tutkimuksen on toteuttanut TNS Gallup Oy sen on rahoittanut opetus- ja kulttuuriministeriö.

Vastaava trenditutkimus on toteutettu aiemmin vuosina 1995, 1997-98, 2001-2002 ja 2005-2006. Kansallinen liikuntatutkimus on ainoa säännöllinen liikuntalajien trenditutkimus Suomessa.

Aikuisliikuntaraportin hinta on 15 euroa + toimituskulut. Sitä voi tilata SLU:n Sporttikaupasta: [www.sporttikauppa.com](http://www.sporttikauppa.com) tai sähköpostitse: [sporttikauppa@slu.fi](mailto:sporttikauppa@slu.fi).

Raportin saa myös maksutta SLU:n sivuilta osoitteesta [www.slu.fi/liikuntatutkimus](http://www.slu.fi/liikuntatutkimus) sekä Kuntoliikuntaliiton sivuilta osoitteesta [www.kunto.fi/aikuisliikuntatutkimus](http://www.kunto.fi/aikuisliikuntatutkimus).

Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010 koostuu kolmesta julkaisusta: Vapaaehtoistyö (SLU), Lasten ja nuorten liikunta (Nuori Suomi), Aikuisliikunta ja Senioriliikunta (Kuntoliikuntaliitto).

**[www.slu.fi](http://www.slu.fi)**

Suomen Liikunta ja Urheilu  
Finlands Idrott rf  
Käyntiosoite: Radiokatu 20, 00240 Helsinki  
Postiosoite: 00093 SLU  
Puh: (09) 348 121 Fax: (09) 3481 2602  
Tilaukset: [www.sporttikauppa.com](http://www.sporttikauppa.com)