

Kunto

SUOMEN KUNTOLIIKUNTALIITTO

Kansallinen
LIIKUNTATUTKIMUS
2005-2006

AIKUISLIIKUNTA

Liikuntatutkimus
on ainoa
säännöllinen
liikunnan
harrastamisen
trenditutkimus
Suomessa.



Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006

Aikuiset 19-65-vuotiaat

Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n, Nuori Suomi ry:n, Suomen Olympiakomitean, Helsingin kaupungin sekä Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU) teettämä Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006, jonka on toteuttanut TNS Gallup Oy. Tutkimus on tehty yhteistyössä opetusministeriön kans-sa.

SLU:n julkaisusarja 5/06

ISSN: 1455-9781

ISBN: 952-5062-74-0

Suomen Kuntourheiluliitto, Kunto ry

Arabianranta 6, 00560 Helsinki

Puh: (09) 419 011 00

Fax: (09) 147 791

Tiedotus: info@kunto.fi

www.kunto.fi

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Liikunnanharrastuksen useus ja monipuolisuus	6
3	Liikunnanharrastuksen luonne.....	12
4	Liikunnan harrastajien tyypittely.....	18
5	Suomalaisten eniten käyttämät liikuntapaikat	22
6	Eri lajien harrastajamäärät.....	24
7	Eri lajien potentiaaliset harrastajamäärät	30
8	Liikuntaa organisoivien tahojen markkinaosuudet	38
9	Lajien harrastajamäärät urheiluseuroissa	43
10	Osallistuminen liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin, kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin	46
11	Liitekuviot.....	51

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 2005-2006, jonka on toteuttanut TNS Gallup Oy. Tutkimus on tehty yhteistyössä opetusministeriön kanssa.

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 2005 ja tammikuun 2006 välisenä aikana. Joka kuukausi on tehty keskimäärin 500 haastattelua heinäkuuta lukuun ottamatta. Kaikkiaan haastatteluja tehtiin 5.510. 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 ja 2001-2002 toteutettiin tutkimus, jossa koottiin tiedot yhteensä 5.500 suomalaisen liikuntakäyttäjyymisestä. Tutkimusmetodiikka oli tässä tutkimuksessa pääpiirteissään sama kuin nyt toteutetussa. Helmikuusta 2005 lähtien on vuoden aikana kuukausittain toteutettu 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 luottamusvälejä eri suurille otoksille tai niiden osille. Tietylle tutkimustulokselle laskettu luottamusväli osoittaa ne raja-arvot, joiden väliin perusjoukkoa koskeva tulos jää tietyllä varmuudella. Jos luottamusvälin laajuus sovitaan 95 %:n tasolle, niin tutkimusta toistettaessa viidessä tapauksessa sadasta osuisi otannan näyttämä tulos sattuman johdosta luottamusvälin ulkopuolelle. Tällä luottamustasolla esim. urheiluseurojen markkinaosuus 13,4 % merkitsee käytetyllä otoskoolla 12,5 - 14,3 % eli 411.000 - 471.000 seuroissa harrastavaa.

Mikäli tarkastellaan hiihdon harrastajia, niin 95 % varmuustasolla lajin harrastajien määrä on jotakin 711.000 - 783.000 välillä tutkimustuloksen ollessa 747.000. Golfiin osalta tutkimus antaa estimaattiksi 81.000 harrastajaa ikäluokissa 19-65-vuotta, mikä merkitsee käytännössä harrastajia olevan 69.000-95.000 välillä. Tutkimuksessa oli tälläkin kertaa lajeja, joissa haastattelut eivät tuottaneet yhtään lajin harrastajaa esim. casting, curling, kyykkä, maahockey, nykyaikainen 5-ottelu, vesipallo. 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 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 1a. Tuloksista ilmenevät sekä harrastajien määrät että prosenttiosuudet.

Taulukko 1a. Liikuntaharrastuskertojen lukumäärä 19-65-vuotiaiden keskuudessa.

	1997-98		2001-02		2005-06	
	Lkm.	%	Lkm.	%	Lkm.	%
Vähintään 5 krt./viikko	1.139.000	35	1.112.000	34	1.181.000	36
4 kertaa/viikko	344.000	11	388.000	12	426.000	13
3 kertaa/viikko	696.000	22	721.000	22	742.000	23
2 kertaa/viikko	537.000	17	512.000	16	477.000	14
1 kerta/viikko	255.000	8	259.000	8	240.000	7
2-3 kertaa/kuukausi	52.500	2	53.500	2	54.000	2
Harvemmin	51.000	2	61.500	2	61.000	2
Ei koskaan	105.500	3	118.000	4	97.000	3
Ei osaa sanoa	24.000	1	22.500	1	13.000	*

Enemmistö, 72 prosenttia, sanoo harrastavansa ainakin jonkinlaista liikuntaa vähintään kolmesti viikossa. Lähes joka toinen (49 %) liikkuu vähintään neljästi viikossa. Viikoittain jonkin tyyppistä liikuntaa harrastaa viidesti tai useammin runsas kolmannes (37 %).

Kun prosenttiluvut muutetaan väestömääräestimaateiksi, havaitaan yli miljoonan suomalaisen liikkuvan vähintään viidesti viikossa. Yli puolentoista miljoonan suomalaisen ohjelmaan kuuluu vähintään neljä viikoittaista liikuntakertaa ja noin 2,3 miljoonaa liikkuu ainakin kolmesti viikossa. Liikunnan harrastamisen useudessa näyttää tapahtuneen muutoksia aiemmasta. Aiempaa suurempi osa väestöstä näyttää harrastavan liikuntaa vähintäänkin kolmesti viikossa.

- Liikuntaa harrastavien suureen määrään vaikuttaa oleellisesti kävelylenkkeilyn suuri suosio. Tämä lienee syynä myös taulukossa 1c yli 50-vuotiaiden aktiivisuuteen. Siinä tämä ryhmä näyttäytyy varsin aktiivisena ikäryhmänä. 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 terveystoiminta). Keski-ikäiset ja ikääntyneet ovat nostaneet liikunnan harrastamiskertoja useammin kuin nuoremmat.
- 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. Aiempaan nähden naiset ovat lisänneet liikun-

nan harrastamisen kertoja viikossa. Naisten keskuudessa lähes päivittäin liikkuvien osuus on noussut 39 prosentista 42 prosenttiin. Miesten kohdalla voidaan puhua pikemminkin tapojen säilymisestä ennallaan.

Taulukko 1b. Liikuntaharrastuskertojen lukumäärä eräissä väestöryhmissä 19-65-vuotiaiden keskuudessa (%).

	Naiset %	Miehet %	Kaikki %
Väh. 5 krt./vko	42	30	36
4 kert./viikko	13	13	13
3 kert./viikko	21	24	23
2 kert./viikko	14	15	14
1 kerta/viikko	5	9	7
2-3 krt./kk.	1	2	2
Harvemmin	1	2	2
Ei koskaan	2	4	3
Ei osaa sanoa	*	1	*

Taulukko 1c. Liikuntaharrastuskertojen lukumäärä eräissä väestöryhmissä 19-65-vuotiaiden keskuudessa (%).

	19-25 v. %	26-35 v. %	36-50 v. %	Yli 50 v. %
Väh. 5 krt./vko	36	31	32	43
4 kert./viikko	15	15	12	11
3 kert./viikko	22	25	25	19
2 kert./viikko	12	15	16	14
1 kerta/viikko	8	7	8	6
2-3 krt./kk.	2	2	2	1
Harvemmin	2	2	2	2
Ei koskaan	2	3	3	3
Ei osaa sanoa	1	*	*	*

Muiden väestöryhmien välillä havaituista liikuntaharrastuskertojen eroista voidaan yhteenvedonomaisesti todeta seuraavaa.

- Alueelliset erot prosenttiosuuksissa ovat erittäin 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. Maaseutumaisissa kunnissa on ehkä hieman keskimäärää enemmän niitä, jotka eivät kuntoile harrastusmielessä niin usein kuin väestö keskimäärin.
- Johtavassa asemassa olevat ylemmät toimihenkilöt eivät tällä mittarilla liiku aivan yhtä usein kuin alemmassa sosiaalikerrostumassa olevat. Tämä saattaa selittyä sillä, että ylemmät sosiaaliryhmät eivät koe hyötyliikuntaa (esim. työmatkaliikunta) tai vapaa-ajan kävelyä samassa määrin liikunnan harrastamiseksi kuin alemmat sosiaaliryhmät.
- Lisäksi havaitaan, että eläkeläiset ovat aktiivisin ryhmä (52 % viidesti viikossa), 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 intensiteetiltään kuntoa kohentavaa.

- Saattaa olla niin, että työntekijät, alemmat toimihenkilöt, yrittäjätaustaiset, kotiäidit ja –isät sekä eläkeläiset ovat lisänneet liikunnan harrastuskertojen määrää. Johtavassa asemassa toimivat näyttäisivät pikemminkin vähentäneen kuin lisänneen harrastuskertoja viikossa. Saattaa olla, että johtajat ovat pyrkineet korvaamaan määrää lisäämällä tehoja.

Melkein joka toinen harrastaa vähintään kolmea lajia

Taulukko 2a 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 terveysliikuntaa.

Taulukko 2a. Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoilumuotojen lukumäärä 19-65-vuotiaiden keskuudessa (%).

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

Taulukossa 2a näkyy vastausjakautuma myös aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Tulokset ovat muuttuneet jonkin verran edellisistä tutkimuksista. Kolme neljästä harrastaa vähintään kahta lajia ja miltei joka toinen kolmea lajia tai useampaa. Liikuntalajien määrässä on tapahtunut kasvua. Vähintään neljän lajin harrastajien määrä on lisääntynyt neljällä prosenttiyksiköllä. Aiemmin vähintään neljän lajin harrastajia oli 620.000 ja tällä haavaa noin 740.000.

Taulukko 2b. Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoilumuotojen lukumäärä eräissä väestöryhmissä (%).

	Naiset %	Miehet %	Kaikki %
Yksi laji	22	25	24
Kaksi lajia	27	25	26
Kolme lajia	24	21	22
Neljä lajia tai enemmän	24	21	23
Ei liiku eikä ulkoile	3	7	5

Taulukko 2c. Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoiluotojen lukumäärä eräissä väestöryhmissä (%).

	19-25 v. %	26-35 v. %	36-50 v. %	Yli 50 v. %
Yksi laji	21	23	21	27
Kaksi lajia	28	24	27	26
Kolme lajia	25	23	21	22
Neljä lajia tai enemmän	22	24	25	20
Ei liiku eikä ulkoile	4	6	6	4

- Taulukosta 2b käyvät ilmi naisten ja miesten sekä eri ikäryhmien keskimääräiset vastaukset. Naiset paljastuvat miehiä jonkin verran 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.
- Erot eri ikäryhmien välillä ovat vähäisiä jos tarkastellaan alle 50-vuotiaita. Muusta joukosta erottuvat selvemmin yli 50 -vuotiaat, joista keskimääräistä useampi (ja selvä enemmistö) tyytyy yhteen lajiin. Tämä ilmiö selittyy suurelta osin sillä, että kävely on suosittua nimenomaan tähän ikäryhmään kuuluvien keskuudessa. Varttuneiden ikäluokkien liikunnallisuus asettuu tämän "monipuolisuus"-mittarin valossa oikeisiin uomiin.
- Harrastettujen lajien määrä on lisääntynyt kaikkien ikäluokkien keskuudessa. Varttuneiden keskuudessa tämä on ollut jopa yleisempää kuin nuorempien parissa.
- Muiden väestöryhmien keskimääräisestä poikkeavista lajimääristä voidaan yhteenvedonomaaisesti todeta mm. seuraavaa.
- Johtajista ja ylemmistä toimihenkilöistä moni sanoo harrastavansa neljää lajia tai enemmän. Myös opiskelijoista keskimääräistä useamman liikuntaohjelmassa on vähintään neljä lajia. Työntekijöistä, yrittäjistä ja maanviljelijöistä useampi kuin muista ei harrasta lainkaan liikuntaa.
- Maaseudun asukkaiden lajivalikoima on kapeampi kuin taajamien ja eritoten pääkaupunkiseudun ihmisten, mikä osaksi selittyy lajitarjonnan yksipuolisuudella.

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

- kilpaurheilijat käyttävät myös muita kuin omaa kilpailulajiaan harjoitusmuotona (kilpaurheilijoista 38 % harrastaa vähintään neljää lajia),
- tarkastelussa lajiharrastus on otettu huomioon, vaikka se kestäisi vain lyhyen aikaa vuoden mittaan.

Urheiluseurassa tai liikuntajärjestössä liikuntaa harrastavien (joista yksi kuudesta ilmoitetaan kilpaurheilijoiksi) lajirepertuaari on laajempi kuin liikunnanharrastajilla keskimäärin. Enemmän kuin kaksi viidestä 'seuraurheilijasta' harrastaa vähintään neljää lajia. Seuroissa ja muissa liikuntajärjestöissä liikkuvat ovat muiden tapaan lisänneet harrastettujen lajien määrää verrattuna aikaisempaan tutkimukseen.

Taulukko 2d. Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoilumuotojen lukumäärä. Urheiluseurassa tai liikuntajärjestössä liikkuvien vastaukset verrattuna aikuisväestöön keskimäärin (%).

	Urheiluseura tai liikuntajärjestö		Kaikki	
	2001-02 %	2005-06 %	2001-02 %	2005-06 %
Yksi laji	9	8	25	24
Kaksi lajia	24	21	28	26
Kolme lajia	29	29	21	22
Neljä lajia tai enemmän	37	43	19	23

Seurassa tai liikuntajärjestössä liikuntaa harrastavista peräti 72:n prosentin ohjelmaan kuuluu vähintään kolme lajia. Vähintään neljän lajin harrastajien määrä on kasvanut 37 prosentista 43 prosenttiin.

Seura- ja järjestöharrastajien osuus kaikista neljän lajin harrastajista on vajaan kolmanneksen (32 %) luokkaa. Vuonna 2001-02 se oli reilun neljänneksen luokkaa (29 %) 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 toimintaansa aiempaa enemmän omatoimisesti useita lajeja harrastaneista. Toisaalta osa jo aikaisemmin seuroissa ja järjestöissä harrastaneista on saattanut lisätä lajien määrää entisestään.

Kilpa- ja kuntourheilijoiksi itseään luonnehtivat vastaajat harrastavat useampia lajeja kuin muut liikuntaa ja kuntoilua harrastavat. Liikunnallisesti passiiviset eivät harrasta liikuntaa lainkaan tai jos harrastavat, niin yhtä lajia, yleensä kävelyä. Satunnais- ja arki-/hyötyliikkujista enemmän kuin kaksi viidestä harrastaa vain yhtä lajia. Tämä laji on yleensä kävelyä tai pyöräilyä. Kunto- ja terveysliikkujilla alkaa esiintyä jo useammin enemmän kuin yksi laji. Näissä ryhmissä ns. vanhojen perusliikuntalajien rinnalle on alkanut nousta sauvakävely uutena lajina.

Taulukko 2e. Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoilumuotojen lukumäärä liikuntaa ja kuntoilua harrastavissa ryhmissä (%).

	Kilpaurheilija %	Kuntourheilija %	Kuntoliikkuja %
Yksi laji	12	12	16
Kaksi lajia	23	20	26
Kolme lajia	28	27	28
Neljä lajia tai enemmän	38	40	28
Ei liiku eikä ulkoile	-	*	1

Taulukko 2f. Harrastettujen liikuntalajien tai ulkoilumuotojen lukumäärä liikuntaa ja kuntoilua harrastavissa ryhmissä (%).

	Terveys- liikkuja %	Arki- ja hyöty- liikkuja %	Satunnais- liikkuja %	Passiivinen liikkuja %
Yksi laji	25	42	46	31
Kaksi lajia	33	29	24	5
Kolme lajia	23	12	11	4
Neljä lajia tai enemmän	17	7	3	1
Ei liiku eikä ulkoile	2	10	17	59

Tuloksista näkyy se, että kaikissa ryhmissä ei ole tapahtunut harrastettujen lajien määrän lisääntymistä. Kilpaurheilijoiden, satunnaisliikkujien sekä arki- ja hyötyliikkujien lajimäärä on pysytellyt kutakuinkin ennallaan. Lajimäärien kasvua ja siten monipuolistumista näkyy kuntourheilijoiden ja -liikkujien, terveysliikkujien sekä liikunnallisesti passiivisten keskuudessa. Liikunnallisesti passiivisten muutos on liikkumattomuudesta yhteen lajiin. Passiivisten keskuudessa liikkumattomien osuus on vähentynyt 78 prosentista 59 prosenttiin.

3 Liikunnanharrastuksen luonne

Valtaosa kuntoilijoista hikoilee

Taulukko 3 kertoo, millä intensiteetillä liikuntaa harrastetaan. Liikuntaa harrastavasta väestöstä yksi kuudesosa (16 %) 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 (61 %) kuntoilu. Vajaa neljännes (23 %) liikkuu verkkaisesti ja rauhallisesti. Voimaperäinen liikunta on hieman yleistynyt ja verkkainen vähentynyt.

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

	2001-02 %	2005-06 %
Verkkaista ja rauhallista, ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä	25	23
Ripeää ja reipasta, jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä	61	61
Voimaperäistä ja rasittavaa, voimakasta hikoilua	13	16
Ei osaa sanoa	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 4. Harrastetun liikunnan ja kuntoilun luonne niiden keskuudessa, jotka harrastavat liikuntaa (%).

	Naiset %	Miehet %	Kaikki %
Verkkaista ja rauhallista, ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä	23	23	23
Ripeää ja reipasta, jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä	68	53	61
Voimaperäistä ja rasittavaa, voimakasta hikoilua	9	23	13
Ei osaa sanoa	1	1	1

Verkkainen ja rauhallinen kuntoilu yleistyy ikääntymisen mukana. Nuorista 19-25-vuotiaista 16 % ilmoittaa liikkuvansa rauhallisesti kun 50-vuotta täyttäneistä jo 29 %. Nuorista reilu neljännes kuntoilee voimakkaasti hikoillen. Tuloksissa näkyy, että varttuneiden keskuudessa on tapahtunut pientä siirtymää rauhallisesta ripeään liikuntaan. Nuorempien parissa suunta olisi sen sijaan ripeästä voimaperäiseen ja rasittavaan.

Enemmistö väestöstä liikkuu riittävästi kun kriteerinä on intensiivisen liikunnan suositus

Kun liikunnan harrastamisen useus ja intensiteetti yhdistetään, voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, kuinka suuri osa väestöstä täyttää suosituksen kriteerit. Taulukossa 5. terveyttä edistäväksi 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 5. Harrastetaanko liikuntaa terveyden kannalta riittävästi vai riittämättömästi? Vanhojen suositusten mukainen luokittelu (%).

	2001-02 %	2005-06 %
Riittävästi	54	57
Riittämättömästi	46	43

Tulosten mukaan 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 sisällyään esim. työliikuntaa, joka jossain ammattiryhmissä on valtaosa kokonaisliikunnasta ja sisältää myös terveysliikunnan kriteerit täyttäviä osia.

Terveyttä edistävän liikunnan tunnusmerkit täyttyvät 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 1,4 miljoonaa.

Taulukko 6. Harrastetaanko liikuntaa terveyden kannalta riittävästi vai riittämättömästi? Vanhojen suositusten mukainen luokittelu (%).

	Naiset %	Miehet %	Kaikki %
Riittävästi	61	54	57
Riittämättömästi	39	46	43

Naisista suurempi osa kuin miehistä liikkuu riittävästi. Naisten ja miesten ero on kuitenkin kaventunut aiemmasta. Miehiä on siirtynyt riittävään liikuntaan naisia enemmän. Iän mukaan erottuvat 19-25-vuotiaat, joista selvä enemmistö (65 %) harrastaa kuntoilua riittävässä määrin. Muiden ikäluokkien välillä ei ole kovin suuria eroja. Riittävästi liikkuvien nuorten osuus on pysynyt ennallaan ja lisääntymistä näyttää tapahtuneen etenkin 50-vuotta täyttäneiden keskuudessa (48 % -> 54 %).

Ammatin mukaan muista erottuvat opiskelijat ja toimihenkilöt, joiden keskuudesta löytyy keskimäärää enemmän niitä, joiden keskuudessa terveyttä edistävän kuntoliikunnan minimi-tunnuksimerkit täyttyvät harrastusliikunnassa. Eläkeläisten, viljelijöiden ja yrittäjien keskuudessa on yli puolet sellaisia, joiden keskuudessa harrastuksen tehty liikunta ei täytä kriteerejä. Riittävästi liikkuvien osuus on lisääntynyt kaikissa ammattiryhmissä lukuun ottamatta johtavassa asemassa toimivia ja yrittäjiä.

Kun tarkastellaan erityyppisten liikunnan harrastajien liikunnan riittävyyttä käy ilmi se, että enemmistö kilpa- ja kuntourheilijoista, kuntoliikkujiista ja terveysliikkujiista harrastaa terveyden kannalta riittävästi liikuntaa. Sen sijaan arki- ja hyötyliikkujiensa 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 terveyskriteerien mukaan riittävä. Osa lajeista on sellaisia, jotka eivät edes huipulla harrastettuna edellytä hikoilua tai hengityksen kiihtymistä.

Miten eri liikkujatyyppeihin samaistuvat harrastavat liikuntaa (liikkujatyypin määrittely seuraavassa luvussa 4. Liikunnan harrastajien tyypittely:

	Riittävästi %	Riittämättömästi %
Kilpaurheilijat	87	13
Kuntourheilija	78	22
Kuntoliikkuja	68	32
Terveysliikkuja	53	47
Arki- ja hyötyliikkuja	36	64
Satunnaisliikkuja	10	90
Liikunnallisesti passiivinen	4	96
Ei mitään näistä	21	79

Miten eri lajeja harrastavat liikkuvat terveyden kannalta:

	Riittävästi %	Riittämättömästi %
Kaukalopallo	82	18
Juoksulenkkeily	81	19
Aerobic	80	20
Kuntosaliharjoittelu	80	20
Tanssi	78	22
Tennis	77	23
Rullaluistelu	76	24
Jääkiekko	75	25
Sauvakävely	73	27
Suunnistus	73	27
Voimistelu	72	28
Ratsastus	71	29
Salibandy	71	29
Jalkapallo	71	29
Hiihto	70	30
Lentopallo	68	32
Sulkapallo	67	33
Soutu	67	33
Luistelu	66	34
Uinti	65	35

Riittävästi liikkuvien osuus on kasvanut selvästi etenkin kuntoliikkujiensa parissa. Arki- ja hyötyliikkujiensa parissa riittävästi liikkuvien osuus on kutakuinkin ennallaan. Merkillepantavaa tuloksissa on se, että kilpaurheilijoiden parissa riittävästi kuntoilevien osuus saattaa olla jopa vähentynyt aiemmasta.

Eri lajien harrastajista kaukalopalloilijat, juoksulenkkeilijät, aerobicaajat ja kuntosaliharjoittelijat liik-kuvat ja kuntoilevat keskimäärään useammin terveyden kannalta riittävästi. Sen sijaan kävelylenkkeilijöiden, pyöräilijöiden ja golfaajien parissa on runsain mitoin riittämättömästi liikkuvia. Jos juoksulenkkeily lasketaan pois, niin terveyden kannalta riittämättömästi liikkuvia löytyy keskimäärää enemmän ns. perusliikuntalajien harrastajien keskuudesta. Kaikkien lajien harrastajien keskuudessa kuitenkin enemmistö liikkuu terveyden kannalta riittävästi.

Reilu kolmannes 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 riittäisikään 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 tämänkertaisessa tutkimuksessa väestö luokiteltiin uudelleen siten, että liikuntaa tuli harrastaa vähintään neljä kertaa viikossa, vähintään 30 minuuttia päivässä siten, että hengästyy tai hikoilee.

Taulukko 7. Harrastetaanko liikuntaa terveyden kannalta riittävästi vai riittämättömästi. Uusien suositusten mukainen luokittelu (%).

	Naiset	Miehet	Kaikki
	%	%	%
Riittävästi	41	32	36
Riittämättömästi	59	68	64

Kun terveyden kannalta riittävä liikunta määritellään näin, niin vain reilu kolmannes (36 %) aikuisväestöstä liikkuu harrastuksenaan terveyttä edistävällä tavalla. Tämä tietää sitä, että melkein 1,2 miljoonaa suomalaista voi olla tyytyväisiä liikunnan harrastamiseensa. Toisin päin tarkasteluna löytyy peräti 2,1 miljoonaa suomalaista, joiden osalta terveyttä edistävän kuntoliikunnan tunnusmerkit eivät täyty ainakaan harrastusliikunnassa.

Naisista suurempi osa kuin miehistä liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Iän mukaan erottuvat 19-25-vuotiaat ja yli 50-vuotiaat, joista keskimäärää useampi harrastaa tällä uudella tavalla määriteltynä kuntoilua riittävässä määrin. Kaikkein eniten riittämättömästi liikkuvia on keski-ikäisten 35-49-vuotiaiden parissa (67 %).

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.

Miten eri lajeja harrastavat liikkuvat terveyden kannalta (uusien suositusten mukaan):

	Riittävästi %	Riittämättömästi %
Ratsastus	61	39
Tanssi	57	43
Kuntosaliharjoittelu	54	46
Aerobic	53	47
Juoksulenkkeily	53	47
Rullaluistelu	53	47
Soutu	53	47
Tennis	52	48
Kaukalopallo	51	49
Suunnistus	51	49
Jääkiekko	50	50
Voimistelu	50	50
Hiihto	46	54
Sauvakävely	46	54
Salibandy	45	55
Jalkapallo	44	56
Uinti	44	56
Golf	42	58
Lentopallo	42	58

Eri suositukset tuottavat erilaisia tuloksia tulkinnasta riippuen

Mm. dokumentissa ”Surgeon General’s Report on Physical Activity” (Centers for Disease Control and Prevention) on auktorisoitu terveyttä edistävän liikunnan suosituksia. Perinteiselle kuntoliikunnalle (sydän- ja verenkiertoelimistön kunto) ja terveyslääkinnälle on olemassa tutkittuun tietoon perustuvat omat suosituksensa.

Laskemalla yhteen perinteisen kuntoliikunnan kriteerit täyttävät liikunnan harrastajat sekä Surgeon General’s –raportin mukaisen terveyslääkinnän kriteerit täyttävät liikunnan harrastajat saadaan uusi tulos terveytensä kannalta liikuntaa harrastavien määrästä.

Surgeon General’s –raportin terveyslääkinnän suositusmääritelmän mukaan liikunnan tulisi olla kohtuullista, hivenen hengästyttävää ja syketasoa kohottavaa, joka tapahtuu vähintään viisi kertaa viikossa ja vähintään 30 minuuttia päivittäin. Käytännössä on kuitenkin sopimuksenvaraista se, hyväksytäänkö verkkainen ja rauhallinen päivittäinen tai lähes päivittäinen kävelysuoritus kriteerin täyttäväksi. Mikäli käytetään edellä kuvattua määrittelyä, niin terveyttä edistävän liikunnan täyttäviä olisi aikuisväestön keskuudessa reilu neljännes (27 %).

Perinteisen kuntoliikunnan suosituksen mukaan liikunnan olisi hyvä olla jäntevää, reipasta, hikoilua tuottavaa liikuntaa, joka tapahtuu vähintään kolme kertaa viikossa ja vähintään 30 minuuttia kerralla. Mikäli tähän joukkoon luetaan vain ne, joiden liikunta on voimaperäistä ja rasittavaa kriteerin täyttäviä olisi vain 12 prosenttia aikuisväestöstä.

Laskemalla yhteen edellä kuvattujen kriteerien mukaan sekä terveyslääkinnän suositukset täyttävät liikkujat (27 %) että kuntoliikunnan suositukset täyttävät liikkujat (12 %), harrastaa 19-65 vuotiaista suomalaisista liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi 39 %.

Tässä yhteydessä on toistettava jo edellä todettu tärkeä näkökulma; tässä tutkimuksessa on liikuntaa ja kuntoilua selvitetty harrastuksena. Se ei siis pidä sisällään esim. työliikuntaa, joka jossain ammattiryhmissä on valtaosa kokonaisliikunnasta ja sisältää myös terveysliikunnan kriteerit täyttäviä osia.

4 Liikunnan harrastajien tyypittely

Kilpa- ja kuntourheilijoiksi samaistuvien määrä kasvussa?

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

Taulukko 8. Suomalaisen jakaantuminen liikunnallisesti eri ryhmiin (%).

	2001-02 %	2005-05 %
Kilpaurheilija	3	4
Kuntourheilija	15	17
Kuntoliikkuja	37	37
Terveysliikkuja	14	14
Arki- ja hyötyliikkuja	21	20
Satunnaisliikkuja	6	5
Liikunnallisesti passiivinen	2	2
Ei mitään näistä	1	1
Ei osaa sanoa	*	*

Tällä tavalla luokiteltuna suomalaisista neljä prosenttia samaistuu kilpaurheilijoihin (116.000). Kilpaurheilijoiksi samaistuvien määrä saattaa olla nousussa. Vastaavasti kuntourheilijoita on 17 %. Myös kuntourheilijoita on enemmän kuin edellisessä tutkimuksessa. Kuntourheilijoista myös moni osallistuu kilpailuihin, otteluihin tai turnauksiin mutta he eivät kuitenkaan miellä itseään kilpaurheilijoina. Yleisin kuntoilijatyyppejä (37 %) suomalaisten keskuudessa on kuntoliikkuja. Käsite kuntoliikkuja kuvaa parhaiten sitä, miten suomalaiset haluavat itseään kutsuttavan liikunnan harrastajina. Kuntoliikkujien osuus väestön keskuudessa on kutakuinkin säilynyt ennallaan.

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

Ikä on yhteydessä tyypittelyyn. Nuorista 19-25-vuotiaista yli kymmenesosa (10 %) ilmoittautuu kilpaurheilijoiksi. Noin 35-vuoden ikä on vedenjakaja. Tätä varttuneimpien keskuudessa kilpaurheilu on enää hyvin harvojen huvia. Yli 50 vuotiaista enää yksi prosentti ”kilpaurheilee”. Tämä kuitenkin merkitsee sitä, että Suomessa on yli 10.000 seniorikilpaurheilijaa.

Eri lajien mukaisista eroista voidaan todeta seuraavaa:

Kilpaurheilijoita suhteellisesti enemmän kuin muiden lajien harrastajien joukossa:

Jalkapallo	23 %
Kaukalopallo	23 %
Suunnistus	15 %
Jääkiekko	14 %
Salibandy	14 %
Tennis	12 %
Golf	8 %
Lentopallo	8 %

Kuntourheilijoita suhteellisesti enemmän kuin muiden lajien harrastajien joukossa:

Suunnistus	45 %
Jääkiekko	42 %
Kaukalopallo	41 %
Juoksulenkkeily	38 %
Jalkapallo	36 %
Lentopallo	35 %
Salibandy	34 %
Kuntosaliharjoittelu	33 %
Rullaluistelu	33 %
Golf	32 %
Soutu	32 %
Sulkapallo	32 %
Tennis	31 %
Laskettelu	27 %
Aerobic	25 %

Kuntoliikkuja suhteellisesti enemmän kuin muiden lajien harrastajien joukossa:

Aerobic	57 %
Voimistelu	54 %
Sauvakävely	52 %
Tanssi	51 %
Luistelu	50 %
Hiihto	48 %
Uinti	45 %
Ratsastus	44 %
Tennis	44 %
Juoksulenkkeily	43 %
Laskettelu	43 %
Sulkapallo	43 %
Pyöräily	43 %

Terveysliikkuja suhteellisesti enemmän kuin muiden lajien harrastajien joukossa:

Voimistelu	20 %
Sauvakävely	20 %

Arki- ja hyötyliikkuja suhteellisesti enemmän kuin muiden lajien harrastajien joukossa:

Kävelylenkkeily	23 %
-----------------	------

Seuraavassa on yhteenvedonomaaisesti vielä tarkasteltu sitä, minkälaisia ihmisiä eri liikkujatyyeissä on keskimäärää enemmän.

Samaistuvat kilpaurheilijoihin keskimäärää useammin:

Kaikki	4 %
Liikkuu urheiluseurassa tai liikuntajärjestössä	16 %
Urheiluseuran jäsenet	10 %
19-25-vuotiaat	10 %
Opiskelija	9 %
Miehet	6 %
Johtavassa asemassa	5 %

Samaistuvat kuntourheilijoihin keskimäärää useammin:

Kaikki	17 %
Liikkuu urheiluseurassa tai liikuntajärjestössä	31 %
19-25-vuotiaat	27 %
Opiskelija	27 %
Urheiluseuran jäsenet	26 %
Johtavassa asemassa	23 %
Miehet	22 %
Ylemmät toimihenkilöt	21 %
26-34-vuotiaat	20 %
Pääkaupunkiseutu	20 %

Samaistuvat kuntoliikkujiin keskimäärää useammin:

Kaikki	37 %
Naiset	42 %
Alemmat toimihenkilöt	42 %
Johtavassa asemassa	42 %
Ylemmät toimihenkilöt	41 %
Yli 50-vuotiaat	40 %
Pohjois-Suomi	40 %
36-50-vuotiaat	39 %
Pääkaupunkiseutu	39 %
Taajaan asuttu kunta	39 %

Samaistuvat terveystuikkuiin keskimäärää useammin:

Kaikki	14 %
Eläkeläiset	23 %
Yli 50 -vuotiaat	20 %
Naiset	17 %
Alemmat toimihenkilöt	16 %
Etelä-Suomi	15 %
Itä-Suomi	15 %

Samaistuvat arki- ja hyötyliikkuiin keskimäärää useammin:

Kaikki	20 %
Viljelijät	38 %
Kotiäidit ja -isät	34 %
Työttömät	25 %
Maaseutumainen kunta	25 %
Työntekijät	23 %
Etelä-Suomi	23 %
Yrittäjät	22 %
Eläkeläiset	22 %
Taajaan asuttu kunta	22 %
Itä-Suomi	21 %
Pohjois-Suomi	21 %
Naiset	22 %
26-35-vuotiaat	22 %
Yli 50 -vuotiaat	21 %

Samaistuvat satunnaisliikkuiin keskimäärää useammin:

Kaikki	5 %
Yrittäjät	10 %
Työntekijät	7 %
Miehet	7 %
19-25-vuotiaat	6 %
36-50-vuotiaat	6 %
Kotiäidit ja -isät	6 %
Länsi-Suomi	6 %
Pohjois-Suomi	6 %
Taajaan asuttu kunta	6 %
Maaseutumainen kunta	6 %

5 Suomalaisen eniten käyttämät liikuntapaikat

Sisäliikuntahallit ja -salit 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 9. Suomalaisen eniten käyttämät liikuntapaikat. Niiden keskuudessa, jotka harrastavat liikuntaa (%).

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

Suomalaisen eniten käyttämät liikuntapaikat ovat säilyneet pääpiirteissään ennallaan. Pientä muutosta on kuitenkin havaittavissa. Kuntosalien, palloiluhallien ja voimistelusalien painoarvo on lisääntynyt. Maantiet ovat menettäneet asemaansa suomalaisen liikunnan harrastamisen 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 (kuntovoimistelu, aerobic). Miehet puolestaan käyttävät naisia useammin palloilusaleja (mm. salibandy, lentopallo, koripallo), jäähallia, rakennettuja ulkoliikuntapaikkoja ja piha-alueita.

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 tietystikin 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.

Ulkoilureitit (pururadat, hoidetut ladut, vaellusreitit) eniten käytetty liikuntapaikka keskimäärää useammin:

Kuntoliikkuja	24 %
Kuntourheilija	22 %

Kevyen liikenteen väylät (jalkakäytävät, pyörätiet eniten käytetty liikuntapaikka keskimäärää useammin):

Arki- ja hyötyliikkuja	13 %
Terveysliikkuja	12 %

Uimahalli eniten käytetty liikuntapaikka keskimäärää useammin:

Liikunnallisesti passiivinen	9 %
Satunnaisliikkuja	5 %

Kuntosali eniten käytetty liikuntapaikka keskimäärää useammin:

Kuntourheilija	17 %
----------------	------

Jäähalli eniten käytetty liikuntapaikka keskimäärää useammin:

Kilpaurheilija	9 %
Kuntourheilija	4 %

Palloilusali eniten käytetty liikuntapaikka keskimäärää useammin:

Kilpaurheilija	21 %
Kuntourheilija	11 %

Voimistelusalit eniten käytetty liikuntapaikka keskimäärää useammin:

Kilpaurheilija	7 %
Kuntoliikkuja	6 %

Rakennetut ulkoliikuntapaikat eniten käytetty liikuntapaikka keskimäärää useammin:

Kilpaurheilija	19 %
Kuntourheilija	5 %

6 Eri lajien harrastajamäärät

Suomalaisten suosikkilajit ovat kävely, pyöräily ja hiihto

Suomalaisen aikuisväestön eniten suosima liikuntamuoto on edelleen kävelylenkkeily. Sitä harrastaa yhteensä reilu 1,8 miljoonaa suomalaista 19-65 -vuotiasta. Toiseksi suosituinta on pyöräileminen, joka noin 828.000 kyseiseen ikäluokkaan kuuluvan valinta. Hiihto kuuluu 747.000:n harrastuksiin. Kun vielä mainitaan uinti ja kuntosaliharjoittelu, kaikki useamman kuin puolen miljoonan suomalaisen aikuisen harrastamat liikuntamuodot on huomioitu.

Kuntosaliharjoittelijoiden määrä (524.000) ylittää ensimmäisen kerran tutkimussarjan aikana puolen miljoonan harrastajan rajan. Kuntosaliharrastajien määrä on lisääntynyt neljän vuoden aikana 165.000, mikä merkitsee yli 40.000 uutta harrastajaa vuotta kohden. Kuntosaliharrastuksen yleistymistä voi selittää kuntosalien määrän lisääntymisellä, salien laadun parantumisella ja alan yrittäjien aktiivisella markkinoinnilla.

Ns. suurlajien joukkoon edellisten lisäksi voidaan laskea juoksulenkkeily ja sauvakävely. Juoksulenkkeily näyttää nousseen uudelleen kasvu-uralle ja sauvakävelijöiden määrän lisääntymiselle ei näy vielä loppupistettä. Voimistelu on vielä vajaan 300.000:n harrastajan lajeja. Kun vielä mainitaan noin 200.000 harrastajan lajit salibandy ja aerobic on Suomen aikuisväestön liikuntamuotojen 'Top 10' lueteltu.

Yli sadantuhannen harrastajan lajeja on edellä lueteltujen lisäksi viisi: jalkapallo, rullaluistelu, laskettelu, sulka-, ja lentopallo. Jääkiekolla on 90.000 aikuisharrastajaa sekä tanssilla ja golfilla yli 80.000 harrastajaa. Kun kaikkiin edellä mainittuihin lajeihin vielä liitetään tennis ja ratsastus aikuisväestön liikuntamuotojen 'Top 20' on valmis.

Kuntosaliharjoittelijoiden määrä on kasvanut eniten

Kun nyt saatuja tuloksia verrataan vuosien 2001-02 tietoihin, on tiettyjen lajien harrastajamäärissä havaittavissa suuria muutoksia.

Kuntosaliharjoittelu on eniten uusia harrastajia saanut lajit. Seuraavaksi eniten 'uusia ystäviä' on tullut sauvakävelylle, juoksulenkeilylle ja uinnille. Myös salibandyn ja voimistelun harrastajamäärät kasvavat edelleen aikuisväestön joukossa.

Oma lukunsa lajin suosion lisääjänä on sauvakävely. Tämän lajin harrastajaksi ilmoitetaan 444.000 aikuista. Sauvakävelyn suosio on lisääntynyt samalla määrällä kuin kävelylenkkeilyn harrastajien määrä on vähentynyt.

Suhteellisesti ottaen harrastajamäärien lisäys on ollut voimakkainta lumilautailussa. Kuntosaliharjoittelu ja sauvakävely voidaan hyvin mainita samasta syystä.

Taulukko 10. Lajien harrastajamääriä 19-65 -vuotiaiden keskuudessa.

	1994	1997-98	2001-02	2005-06
Kävelylenkkeily	2.000.000	2.160.000	1.990.000	1.840.000
Pyöräily	660.000	1.000.000	922.000	828.000
Hiihto	660.000	724.000	732.000	747.000
Uinti	510.000	573.000	520.000	578.000
Kuntosaliharjoittelu	377.000	341.000	359.000	524.000
Juoksulenkkeily	445.000	477.000	356.000	496.000
Sauvakävely	---	---	300.000	444.000
Voimistelu	178.000	232.000	250.000	293.000
Salibandy	94.000	148.000	175.000	223.000
Aerobic	179.000	211.000	182.000	190.000
Jalkapallo	105.000	103.000	117.000	160.000
Rullaluistelu	---	33.000	150.000	156.000
Laskettelu	193.000	172.000	150.000	143.000
Sulkapallo	174.000	171.000	127.000	142.000
Lentopallo	153.000	126.000	104.000	103.000
Jääkiekko	65.000	71.000	77.000	90.000
Tanssi	40.000	53.000	67.000	83.000
Golf	35.000	52.000	60.000	81.000
Tennis	107.000	93.000	78.000	76.000
Ratsastus	22.000	34.000	49.000	64.000
Luistelu	67.000	59.000	60.000	56.000
Kaukalopallo	64.000	55.000	47.000	47.000
Suunnistus	40.000	36.000	45.000	42.000
Soutu	26.000	42.000	34.000	39.000
Lumilautailu	---	8.000	17.500	29.000
Koripallo	28.000	32.000	21.000	26.000
Squash	75.000	51.000	28.000	25.000
Keilailu	24.000	25.000	22.000	24.000
Melonta	9.500	13.000	18.500	22.000
Nyrkkeily	*** 12.000	10.000	12.500	18.000
Pesäpallo	20.000	14.000	14.500	16.500
Purjehdus	11.000	17.000	12.500	16.500
Painonnosto	21.000	21.000	24.000	13.500
Ammunta	20.000	17.000	16.000	13.000
Sukellus	7.500	12.500	10.500	13.500
Yleisurheilu	14.000	14.000	10.500	11.000
Moottorikelkkailu	---	10.000	9.500	11.000
Autourheilu	9.000	9.000	9.500	11.000
Rullalautailu	---	3.500	9.500	11.500
Moottoripyöräily	** 13.700	5.000	13.500	9.500
Pöytätennis	11.000	8.000	6.000	8.500
Potkunyrkkeily	---	4.000	4.000	8.500
Voimannosto	5.000	8.000	4.500	8.500
Karate	10.500	9.000	6.000	7.000
Kehonrakennus	41.000	18.000	6.000	6.000
Kiipeily	1.500	2.500	4.500	6.000
Judo	5.500	3.000	6.000	5.500
Taitoluistelu	5.000	8.000	2.500	5.000
Vesihiihto	6.000	3.500	4.500	3.500
(N)	10.972	5.505	5.505	5.510

Taulukko 10. (jatkoa). Eri lajien harrastajamääriä 19-65 -vuotiaiden keskuudessa.

	1994	1997-98	2001-02	2005-06
Ilmailu	2.500	3.500	3.000	3.500
Taekwondo	6.000	4.500	2.500	3.500
Jääpallo	6.500	4.500	6.500	3.000
Biljardi	4.500	5.000	4.000	3.000
Aikido	2.000	1.000	2.500	3.000
Rullakiekkoilu	---	---	---	3.000
Surffaus	4.000	4.000	2.500	2.500
Jousiammunta	2.000	3.000	2.000	2.500
(N)	10.972	5.505	5.505	5.510

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

Salibandyn kohdalla on huomionarvoista, että tämä opiskelevan nuorison piirissä voimakasta suosiota niittävä urheilumuoto on vankistanut edelleen asemiaan myös aikuisten joukossa.

Harrastajia todennäköisesti vuosista 2001-02 lisänneet lajit (määrän muutos ja suhteellinen muutos)

	muutos	%
Kuntosaliharjoittelu	165.000	+46
Sauvakävely	144.000	+48
Juoksulenkkeily	140.000	+39
Uinti	58.000	+11
Salibandy	48.000	+27
Voimistelu	43.000	+17
Jalkapallo	43.000	+37
Golf	21.000	+35
Tanssi	16.000	+24
Ratsastus	15.000	+31
Sulkapallo	15.000	+12
Hiihto	15.000	+2
Jääkiekko	13.000	+17
Lumilautailu	11.500	+66

Harrastajamäärä lisääntynyt kaikissa tutkimuksissa:

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

Sauvakävelyn suosion lisääntyminen vähentää kävelylenkkeilijöiden määrää

Monissa lajeissa harrastajamäärät ovat lisääntyneet johdonmukaisesti vuodesta 1994 lähtien tai siitä vuodesta kuin ne ovat olleet omina lajeina mukana. Tällaisia lajeja, joissa kasvubuumi on jatkunut katkeamattomana, ovat mm. golf, hiihto, jääkiekko, melonta, ratsastus, salibandy, sauvakävely ja tanssi. Kasvuluvut eivät kaikkien osalta ole välttämättä suuria mutta suunta on ollut nouseva.

Harrastajia todennäköisesti menettäneet lajit (määrän muutos ja suhteellinen muutos)

	muutos	%
Kävelylenkkeily	-150.000	-8
Pyöräily	-94.000	-10
Painonnosto	-10.500	-44

Eniten harrastajia ovat menettäneet kävelylenkkeily ja pyöräily. Merkillepantavaa on se, että nämä molemmat kuuluvat ns. perusliikuntalajeihin. Kun harrastajakadon kokeneita lajeja/urheilumuotoja tarkastellaan suhteellisesta näkökulmasta, suurin häviö on painonnosto.

Perusliikuntalajien harrastajien määrän vähentyminen saattaa selittyä osaksi myös sillä, että ajan saatossa tutkimuksen kohderyhmästä (19-65-vuotiaat) poistuu varttuneesta päästä ihmisiä, jotka mielellään ilmoittavat harrastavansa nimenomaan kävelylenkkeilyä tai pyöräilyä. Nuoremmasta päästä tutkimuksen kohteeksi tulee väestöä, joille tiettyjen perusliikuntalajien toiminnot eivät välttämättä merkitse lajin harrastamista. Nuoremmalle osalle lajin harrastaminen saattaa edellyttää paikkaa, kohdetta, jonne mennään harrastamaan itseään kiinnostavaa lajia.

- Esimerkki 1. Rullaluistelua harrastava ajaa pyörällä säännöllisesti töihin ja vapaa-ajan har-rastuksiin. Harrastetuksi lajiksi ilmoitetaan rullaluistelu mutta ei pyöräilyä.
- Esimerkki 2. Aerobicia ja kuntosaliharjoittelua harrastava kulkee säännöllisesti lenkkeillen tai pyörällä harjoittelupaikalle. Lenkkeily ja pyöräily eivät kuulu harrastettujen lajien joukkoon.
- Esimerkki 3. Uimahallin kuntosalia käyttävä tekee uintilenkin saliharjoittelun päälle. Uinti ei kuulu harrastettujen lajien joukkoon.

Harrastajamäärä vähentynyt kaikissa tutkimuksissa:

- Lentopallo
- Laskettelu
- Tennis
- Squash

Löytyy useampia lajeja, joiden harrastajamäärät ovat johdonmukaisesti eri tutkimuksissa vähentyneet vuodesta 1994. Näitä ovat lentopallo, laskettelu, tennis ja squash. Laskettelu osalta on todettava se, että lumilautailun suosion lisääntyminen selittää laskettelu suosion vähentymistä.

Harrastajamäärät lajityypeittäin

Oheisessa taulukossa harrastajamääriä on tarkasteltu lajityypeittäin. Taulukko sisältää kaksi tyyppittelyä. 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 11. Harrastajamäärät lajityypeittäin 1997-98 ja 2001-02. Kävelylenkkeily ja sauvakävely vakioitu.

	1997-98		2001-02		2005-06	
	Mainintoja	%	Mainintoja	%	Mainintoja	%
Yksilölajit	4.545.000	88,2	4.429.000	88,6	4.734.000	85,7
Joukkuelajit	610.000	11,8	567.000	11,4	790.000	14,3
Kestävyyslajit	3.145.500	60,7	3.023.000	60,5	3.150.000	57,0
Palloilulajit	965.500	18,6	898.000	18,0	1.038.000	18,8
Taitolajit	680.500	13,1	683.000	13,7	779.000	14,1
Voimalajit	388.000	7,5	393.000	7,9	552.000	10,0

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

Pääpiirteissään jako on kuitenkin selvä. Esim. palloilulajeihin kuuluvat kaikki ne, joissa pallo (tai kiekko) pyritään saamaan maaliin (tai vastaavaan). Myös useimmat kestävyyslajeihin luokitellut tapaukset ovat selviä. Niissä vaaditaan urheilijalta kestävyyttä. 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, kestävyyttä ja voimaa. Kuntovoimistelu taas vaatii etenkin kestävyyttä. 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 yksilö-lajeja ei voitaisi harrastaa yhdessä/ryhmässä. Silti ero joukkuelajeihin on erittäin selvä (85,7 % - 14,3 %). Kun näkökulmaa hieman vaihdetaan, havaitaan, että pääosa liikkumisesta tehdään kestävyysparantamiseksi. Palloilulajit ottavat 'saaliista' alle viidenneksen, muut taitolajit seitsemäsosan ja voimalajit kymmenesosan.

Lajityypeissä tapahtuneet muutokset aiemmasta tutkimuksesta ovat vähäisiä. Joukkuelajien suosio on kuitenkin hieman kohentunut. Voimalajien puolella suosion lisääntyminen selittyy kuntosaliharjoittelun yleistymisellä ja taitolajien pientä kasvua selittää voimistelun suosion kasvu.

Eräiden lajien harrastajaprofiileista

Kuuden lajin osalta tarkastellaan erikseen eri väestöryhmien keskimääräisiä osuuksia. Esimerkeiksi on valittu lajeja, joiden imago ja harrastajajoukko poikkeavat toisistaan selvästi. Hiihto edustaa perinteistä suosioltaan suurta perusliikuntalajia. Aerobic ja kuntosaliharjoittelu ovat uudempia jo paikkansa vakiinnuttaneita sisäurheilulajeja. Sali-bandy, golf ja rullaluistelu edustavat tässä tarkastelussa trendikkäitä, harrastajamäärää kasvattaneita lajeja. Tuloksista voi yhteenvedonomaaisesti todeta seuraavaa.

Hiihto

- Sukupuolen mukaiset erot hiihdon harrastamisessa ovat melko vähäisiä. Hiihto on vähemmässä määrin nuorten kuin vanhojen harrastus. Kun alle 25 -vuotiaista vain 9 prosenttia hiihtää, yli 50 -vuotiaiden ryhmässä vastaava osuus on 31 prosenttia. 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 (18 %) hiihdetään vähäisemmässä määrin kuin muun tyyppisissä kunnissa, joissa kaikissa hiihtämistä harrastavien osuus on viidenneksen kolmanneksen luokkaa. Keskimääräistä enemmän hiihtämään lähtevät itä- ja pohjoissuomalaiset. Pohjois-Suomessa lajin harrastajien osuus on kolmasosan luokkaa. Tuloksista kuitenkin näkyy se, että hiihdon suosio on lisääntynyt pääkaupunkiseudulla ja vähentynyt Pohjois-Suomessa.

Kuntosaliharjoittelu

- Kuntosaliharjoittelua voi luonnehtia monin tavoin päivittäin sanankääntein kuin hiihtoa. Nuoret ovat vanhoja innokkaampia, samoin pääkaupunkilaiset verrattuna muun tyyppisillä paikkakunnilla asuviin. Opiskelijoista keskimääräistä useampi käy kuntosalilla. Miesten ja naisten välillä ei juuri ole eroa. Vielä reilu kymmenen vuotta sitten naiset harrastivat kuntosaliharjoittelua miehiä useammin. Miehiä on tullut lisää kuntosaliharjoittelun piiriin kun taas naisia siirtynyt ohjattujen naisliikuntapalveluiden käyttäjiksi, jotka tapahtuvat usein kuntosaleilla mutta eivät ole kuntosaliharjoittelua.

Salibandy

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

Aerobic

- Jos salibandy on luonteeltaan miehinen, aerobicia harrastavat miehet muodostavat marginaalisen ryhmän. Aktiivinen joukko koostuu käytännössä täysin naisista. Kaikista lajin harrastajista miehiä on alle prosentti (reilu 1.000). Tarkennuksena voidaan vielä todeta, että aerobicia harrastavat naiset ovat pääosin nuoria, alle 35 -vuotiaita. Monet heistä ovat opiskelijoita tai toimihenkilöammattissa työskenteleviä kaupunkien naisia.

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.

Rullaluistelu

- Rullaluistelun suosio on lisääntynyt etenkin viimeksi kuluneen kahdeksan vuoden aikana. Tällä haavaa tämä laji on yhtä suosittua miesten ja naisten keskuudessa. Harrastajat ovat leimallisesti nuoria tai keski-ikää lähestyviä, opiskelijoita sekä ylempiä toimihenkilöitä/johtavassa asemassa olevia. Rullaluistelu muistuttaa salibandyä siinä, että sen harrastajakunta on maantieteellisesti jakaantunut varsin tasaisesti ympäri koko maan.

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 muuten piilevään kysyntään.

Eniten potentiaalisia harrastajia on uinnilla (311.000) ja kuntosaliharjoittelulla (202.000). Muiden lajien osalta kiinnostuneiden määrät jäävät jo selvemmin alle 200.000:n. Lähimmäs näitä kahta nousee hiihto, sillä yhteensä 179.000 voidaan lukea tämän urheilumuodon potentiaalsiin harrastajiin.

Muita sadantuhannen potentiaalisen harrastajan rajan ylittäviä lajeja ovat voimistelu (138.000) ja pyöräily (137.000).

Lähimmäksi maagista 100.000 rajaa yltävät tanssi ja sulkapallo. Kun vielä mainitaan rullaluistelu, laskettelu ja lentopallo, niin koossa on potentiaalisten harrastajien 'top-ten' lajit.

Taulukko 12. Eri lajien potentiaaliset harrastajat 19-65 -vuotiaiden joukossa 1994, 1997-98 ja 2001-2002.

	1994	1997-98	2001-02	2005-06
Uinti	370.000	285.000	315.000	311.000
Kuntosaliharjoittelu	140.000	178.000	160.000	202.000
Hiihto	270.000	220.000	181.000	179.000
Voimistelu	75.000	91.000	112.000	138.000
Pyöräily	90.000	96.000	108.000	137.000
Tanssi	60.000	80.000	89.000	95.000
Sulkapallo	135.000	131.000	108.000	90.000
Rullaluistelu	---	33.000	69.000	72.000
Laskettelu	140.000	112.000	67.000	69.000
Lentopallo	140.000	117.000	86.000	68.000
Aerobic	60.000	83.000	74.000	63.000
Golf	75.000	81.000	83.000	62.000
Ratsastus	40.000	42.000	54.000	57.000
Salibandy	20.000	43.000	51.000	57.000
Tennis	150.000	108.000	71.000	56.000
Jalkapallo	55.000	55.000	48.000	51.000
Juoksulenkkeily	60.000	57.000	42.000	51.000
Sauvakävely	---	---	51.000	49.000
Kävelylenkkeily	40.000	49.000	44.000	47.000
Keilailu	55.000	58.000	54.000	42.000
Jääkiekko	60.000	45.000	31.000	36.000
Melonta	13.000	15.000	22.000	32.000
Sukellus	30.000	38.000	19.000	29.000
Pesäpallo	30.000	34.000	25.000	27.000
Luistelu	40.000	26.000	23.000	27.000
Kiipeily	8500	11.500	12.500	26.000
Nyrkkeily	20.000	18.000	20.000	25.000
Ilmailu	30.000	36.000	21.000	23.000
Koripallo	28.000	36.000	21.000	18.000
Autourheilu	25.000	22.000	17.000	18.000
Potkunyrkkeily	---	7.500	11.000	15.000
Moottoripyöräily	14.000 *	10.000	9.000	14.500
Soutu	10.000	13.000	22.000	13.000
Kaukalopallo	18.000	24.000	8.500	12.000
Suunnistus	16.000	27.000	23.000	12.500
Jousiammunta	9.500	10.500	8.500	12.000
Squash	68.000	45.000	34.000	11.500
Ampumaurheilu	16.000	19.000	12.500	11.500
Lumilautailu	---	6.500	9.500	11.000
Karate	20.000	19.000	8.000	9.000
Vesihiihto	7.500	10.000	3.000	7.000
Curling	500	1.000	3.500	6.500
Judo	12.000	12.000	4.000	6.000
Purjehdus	16.000	25.000	10.000	5.500
Aikido	6.000	8.000	7.000	5.500
Miekkailu	6.000	3.500	2.000	5.500
Surffaus	8.500	6.500	6.000	5.000
Tae Kwon Do	6.000	7.000	2.500	5.000
Kehonrakennus	19.000	7.000	4.000	4.000
(N)	10.972	5.505	5.505	5.510

Taulukko 12 (jatkoa). Eri lajien potentiaaliset harrastajat 19-65 -vuotiaiden joukossa 1994, 1997-98 ja 2001-2002.

	1994	1997-98	2001-02	2005-06
Rullalautailu	---	7.000	7.500	3.500
Moottorikelkkailu	---	8.500	7.000	3.500
Jääpallo	4.000	4.500	3.000	3.000
Painonnosto	9.000	9.000	6.500	2.500
Biljardi	3.000	2.500	3.500	2.500
Taitoluistelu	7.500	8.000	2.000	2.500
Amerikkalainen jalkapallo	1.000	1.000	2.000	2.500
Mäkihyppy	2.000	2.500	4.000	2.000
Paini	2.000	2.500	2.000	2.000
Ampumahiihto	2.000	alle 500	2.000	2.000
(N)	10.972	5.505	5.505	5.510

* yhdessä moottoripyöräilyn kanssa

Verrattuna vuosiin 1997-98, eniten potentiaalisia harrastajia on saanut kuntosaliharjoittelu (42.000). Myös voimistelun ja pyöräilyn potentiaalinen kysyntä on kasvanut. Kiipeilyn suhteellinen kasvu on 108 prosenttia eli potentiaalisten harrastajien määrä on neljässä vuodessa yli kaksinkertaistunut.

Squash on menettänyt eniten potentiaalisia harrastajia. Kiinnostuneiden määrä on vähentynyt yli 22.000:llä 19-65 -vuotiaalla. Myös golf ja tennis voidaan lukea lukumääräisesti suurimmat tappiot kokeneiden lajien joukkoon. Suhteellisesti ajatellen eniten ovat menettäneet squash ja suunnistus.

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

	muutos	%
Kuntosaliharjoittelu	42.000	+26
Pyöräily	29.000	+27
Voimistelu	26.000	+23
Kiipeily	13.500	+108
Sukellus	10.000	+52
Melonta	10.000	+45
Juoksulenkkeily	9.000	+21
Moottoripyöräily	5.500	+61

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

	muutos	%
Squash	-22.500	-66
Golf	-21.000	-25
Lentopallo	-18.000	-21
Sulkapallo	-18.000	-17
Tennis	-15.000	-21
Keilailu	-12.000	-22
Suunnistus	-11.500	-50
Aerobic	-11.000	-15

Potentiaalisia harrastajia vuodesta 1994 johdonmukaisesti lisänneet lajit:

- Voimistelu
- Pyöräily
- Tanssi
- Rullaluistelu
- Ratsastus
- Salibandy
- Melonta
- Kiipeily
- Potkunyrkkeily
- Lumilautailu

Potentiaalisia harrastajia vuodesta 1994 johdonmukaisesti menettäneet lajit:

- Hiihto
- Sulkapallo
- Tennis
- Lentopallo
- Squash

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

Lkm. lisääntynyt	Kuntosaliharjoittelu Voimistelu Kiipeily Salibandy Tanssi Lumilautailu Nyrkkeily Ratsastus Juoksulenkkeily	Pyöräily
Potentiaaliset harrastajat	Aerobic Golf Keilailu	Squash Tennis Painonnosto
Lkm. vähentynyt		
	Lkm. lisääntynyt	Lkm. vähentynyt
	Todelliset harrastajat	

Tyypittelyn vasempaan yläokeroon sijoittuvat sellaiset lajit, joiden kumpaankin kategoriaan kuuluvat harrastajamäärät ovat kasvaneet vuosista 2001-2002. Oikeassa alalokerossa ovat kummallakin tavalla eniten 'menetyksiä kärsineet' lajit. Vasemmalla alhaalla puolestaan löytyvät ne liikuntamuodot, jotka ovat päässeet nauttimaan lisää-

tyivistä 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 kuntosaliharjoittelu on eräs niistä liikkumismuodoista, joista kuntoonsa/painoonsa/ulkomuotoonsa tyytymättömiä ihmisiä on aktiivisesti alettu houkutella saleille ja markkinoida palveluja muullekin kuin nuorelle osalle aikuisväestöä. Ihmiset ovat joukolla aloittaneet saliharjoittelun ja monien aloittamattomienkin kiinnostus on saatu herätettyä.
- Eikö ole niin, että lumilautailu, rullaluistelu ja kiipeily ovat 'trendilajeja', joista myös muut kuin urheiluun sinänsä keskittyvät julkaisut (esim. aikakauslehdet) kirjoittavat artikkeleja, 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 ole niin, että juoksulenkkeily oli aiemmin "vanhanaikaista" mutta on uudestaan nousemassa halutuksi urheilumuodoksi. Juoksulenkkeily on esimerkki lajista, jossa epämuodikas voi huomenna jälleen olla modikasta.
- Eikö olekin niin, että salibandy, tanssi, voimistelu, rullaluistelu ja nyrkkeily ovat uusia tai uuden muodon hakeneita perinteisiä liikunta-/urheilumuotoja. Nyrkkeily, tanssit ja perinteinen naisvoimistelu on paketoitu, tuotteistettu ja markkinoitu nykyajan hengen mukaisesti. Nyrkkeily on nykyään myös naisiin vetoavaa kuntonyrkkeilyä. Kaikkien näiden lajien kysynnän kasvamiselle on vielä runsaasti tilaa.
- Voiko olla niin, että golf, joka noin kymmenen vuoden aikana on voimakkaasti lisännyt harrastajamääräänsä, on ehkä saavuttanut rajan, jonka jälkeen harrastajajoukko ei enää automaattisesti lisäänykään. Potentiaalisten harrastajien määrä uhkaa alkaa vähentyä.
- Voiko olla niin, että aiempien 'trendilajien', kuten squash ja tennis, hohto on kadonnut ja lajit ovat jääneet uudempien trendilajien varjoon.

Kasvuhakuisten lajien potentiaaliset harrastajat

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

Kuntosaliharjoittelu

- Kuntosaliharjoittelun potentiaalisia aikuisharrastajia löytyy enemmän naisten kuin miesten keskuudesta. Potentiaalisia harrastajia on runsaasti eri ikäluokissa. Merkillepantavaa on se, että 36-50 -vuotiaissa on niin paljon lajista kiinnostuneita (75.000), että absoluuttisin luvuin 'kysyntää' on määrällisesti enemmän kuin 19-25- ja 26-35 -vuotiaissa. Yli 50-vuotiaistakin löytyy absoluuttisesti enemmän potentiaalisia harrastajia (45.000) kuin nuorten alle 25-vuotiaiden keskuudesta. Mikäli puolet yli 50-vuotiaista kiinnostuneista aloittaisi kuntosaliharjoituksen, nousisi ikäluokan harrastajamäärä yli 100.000 tason. Kuntosaliharjoittelusta on tulossa myös varttuneiden ikäluokkien hyväksymä liikuntalaji.

Voimistelu

- Voimistelun potentiaalinen harrastajajoukko on selvästi naispainotteinen. Iältään voimistelusta kiinnostuneet ovat yli 25 -vuotiaita. Riittämättömästi liikuntaa harrastavien keskuudessa 60.000 haluaisi alkaa harrastamaan voimistelua. Lajista ollaan tasaisesti kiinnostuneita eri puolilla maata sekä eri tyyppisissä kunnissa ja kaupungeissa. Etenkin alemmat ja ylempät toimihenkilöt sekä kotiäidit tuntevat vetovoimaa lajia kohtaan.

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.

Salibandy

- Salibandyn potentiaalisia aikuisharrastajia löytyy suhteellisesti ottaen melko tasaisesti useimmista väestöryhmistä. Tiettyä suhteellista painottumista nuoriin ikäluokkiin on silti havaittavissa. Lajista kiinnostuneita on absoluuttisin luvuin eniten 26-35 -vuotiaissa (20.000). Kiinnostuneiden määrä on lisääntynyt nuorten alle 26-vuotiaiden keskuudessa. Miehet ovat selvästi kiinnostuneempia kuin naiset. Neljä vuotta sitten naisten ja miesten välillä ei ollut näin suurta eroa.

Tanssi

- Tanssin potentiaaliset harrastajat ovat lähes tyystin naisia. Eniten tanssimaan havittelevia löytyy 36-50-vuotiaiden (naisten) keskuudesta. Myös nuorten 19-25-vuotiaiden parissa on runsaasti tanssista kiinnostuneita. Innokkaita tanssin ystäviä löytyy eniten toimihenkilöiden ja opiskelijoiden joukosta.

Lumilautailu

- Kun mietitään, mitkä ominaisuudet kuvaavat kaikkein parhaiten lumilautailun potentiaalisia harrastajia, erottuvat alle 36-vuotiaat ja nykyisin terveyden kannalta riittävästi liikkuvat. Lajista kiinnostuneet asuvat suhteellisen tasaisesti ympäri maata, minkä takia lajin markkinoinnissa ei tarvitse miettiä maantieteellistä kohdentamista. Potentiaalisia naisharrastajia (6.000) on jopa enemmän kuin miehiä (5.000).

Nyrkkeily

- Kuntonyrkkeilyn markkinoinnin keskeinen kohderyhmä on alle 35-vuotiaat naiset. Naisten keskuudessa lajista kiinnostuneita on miltei kaksi kertaa enemmän kuin miesten parissa. Lajista innostuneet harrastavat nykyisinkin liikuntaa riittävästi, joten uusia harrastajia tulee hakea aerobic-,voimistelu- ja kuntosaleilta.

Ratsastus

- Ratsastuksesta kiinnostuneet ovat miltei poikkeuksetta naisia. 19-25-vuotiaat ovat selvästi keskimäärää kiinnostuneempia. Potentiaalisia harrastajia löytyy melko tasaisesti eri puolilta maata. Mahdollisia ratsastuksen harrastajia ovat suhteellisen hyvin koulutetut, alle 35-vuotiaat naiset, jotka ovat jossain vaiheessa elämässään ehtineet tutustua lajiin.

Seuraavassa tarkastellaan eri lajien potentiaalisia harrastajamääriä liikuntaa harrastavien ryhmien keskuudessa. Tulokset kielivät siitä, että perusliikuntalajeista ja kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneita löytyy varsin suuria määriä terveys-, 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 miesten keskuudesta. Monesti nämä ovat ammattiasemaltaan työntekijöitä.

Mitä lajeja terveystiikkujat haluaisivat alkaa harrastamaan:

Uinti	50.000
Kuntosaliharjoittelu	34.000
Hiihto	29.000
Pyöräily	26.000
Voimistelu	26.000
Tanssi	18.500
Sauvakävely	11.000
Sulkapallo	10.000

Mitä lajeja arki- ja hyötyliikkujat haluaisivat alkaa harrastamaan:

Uinti	88.000
Kuntosaliharjoittelu	50.000
Hiihto	37.000
Pyöräily	35.000
Voimistelu	30.000
Tanssi	20.000
Sulkapallo	16.500
Aerobic	17.000
Kävelylenkkeily	16.500
Juoksulenkkeily	16.000
Salibandy	15.500
Lentopallo	14.500
Rullaluistelu	13.000
Ratsastus	12.500

Mitä lajeja satunnaisliikkujat haluaisivat alkaa harrastamaan:

Uinti	16.500
Kuntosaliharjoittelu	11.000
Pyöräily	10.000
Hiihto	9.500

Mitä lajeja liikunnallisesti passiiviset haluaisivat alkaa harrastamaan:

Kävelylenkkeily	6.000
Pyöräily	5.000
Uinti	5.000
Hiihto	4.000

8 Liikuntaa organisoivien tahojen markkinaosuudet

Vajaa puoli miljoonaa aikuista harrastaa urheiluseurassa

Aikuisväestön selvä enemmistö toteuttaa liikuntaharrastuksensa edelleen pääosin omatoimisesti, yksin (76 %) tai ryhmässä (57 %). Urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen palveluja käyttää noin seitsemäntoista prosenttia aikuisväestöstä.

Tutkimuksen kohteena olevasta ikäryhmästä varsinaisissa urheiluseuroissa liikkuu 13 prosenttia eli 440.000 kansalaista. Muiden liikuntajärjestöjen (esim. latuyhdistykset ja työpaikkojen urheilukerhot) osuus on neljä prosenttia, mikä tässä vastaa noin 141.000:aa harrastajaa.

Yksityisten yritysten markkinaosuus on yhdeksän prosenttia ja työpaikan järjestämänä kuntoilee myös yhdeksän prosenttia aikuisista.

Taulukko 13. Tahot, joiden kanssa tai järjestämänä kuntoilua, liikuntaa tai urheilua harrastetaan 19-65 -vuotiaiden keskuudessa.

	%	Lkm.estim.
Urheiluseurassa	13	440.000
Muu liikuntajärjestö	4	141.000
Kansalais- ja työväenopisto	3	100.000
Muuten kunnan järjestämänä	3	99.000
Työpaikan järjestämänä	9	283.000
Oppilaitoksen järjestämänä	1	48.000
Yksityiset yritykset	9	282.000
Erityisryhmien järjestöt	*	11.500
Nuoriso- tai opiskelijajärjestöt	*	9.500
Kansanterveysjärjestöt	*	4.000
Muut järjestöt	*	15.500
Omatoimisesti yksin	76	2.510.000
Omatoimisesti ryhmässä	57	1.860.000

Kun vertaa nyt saatuja tuloksia aiempina vuosina tehtyihin havaintoihin, käy ilmi muutoksia. Yksityisten yritysten palvelujen käyttö on lisääntynyt tuntuvasti. Tämä tulos osuu hyvin yksin sen tiedon kanssa, jonka mukaan kuntosaliharrastajien määrä on maassamme tuntuvasti lisääntynyt neljän vuoden takaisesta. Tulosten mukaan myös työpaikat näyttävät aktivoituneen liikuntapalveluiden tarjoajina.

Urheiluseuroissa harrastavien lukumäärä on lisääntynyt (+57.000) ja on nyt ennätyskorkealla tasolla. Myös muissa liikuntajärjestöissä liikkuvien määrä on hieman lisääntynyt.

Väestön liikunnallisen aktiivisuuden lisääntyminen näkyy myös muissa luvuissa. Omatoimisesti yksin ja ryhmässä harrastavien määrä on kasvanut aiemmasta. Nyt liikuntaa ryhmässä harrastavia on melkein 1,9 miljoonaa, mikä merkitsee 410.000 ryhmässä harrastajaa aiempaa enemmän.

Kuntien merkitys aikuisväestön liikuntapalvelujen tarjoajana on niin ikään jonkin verran lisääntynyt samoin kuin oppilaitosten (ei koske kansalais- ja työväenopistoja).

Taulukko 14. Tahot, joiden kanssa tai järjestämänä kuntoilua, liikuntaa tai urheilua harrastetaan 19-65 -vuotiaiden keskuudessa.

	1997-98		2001-02		2005-06	
	%	Lkm.estim.	%	Lkm.estim.	%	Lkm.estim.
Urheiluseurassa	12	394.000	12	383.000	13	440.000
Muu liikuntajärjestö	3	108.000	4	130.000	4	141.000
Kansalais- ja työväenopisto	3	89.000	3	94.000	3	100.000
Muuten kunnan järjestämänä	4	120.000	2	60.000	3	99.000
Työpaikan järjestämänä	7	208.000	6	205.000	9	283.000
Oppilaitoksen järjestämänä	1	40.000	1	19.500	1	48.000
Yksityiset yritykset	7	224.000	4	133.000	9	282.000
Erytisryhmien järjestöt	1	15.000	*	10.000	*	11.500
Kansanterveysjärjestöt	-	-	*	4.000	*	4.000
Omatoimisesti yksin	82	2.610.000	75	2.450.000	76	2.510.000
Omatoimisesti ryhmässä	34	1.090.000	45	1.450.000	57	1.860.000

Taulukko 15. 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	9	155.000	17	285.000
Muu liikuntajärjestö	4	68.000	4	73.000
Kansalais- ja työväenopisto	5	90.000	1	10.000
Muuten kunnan järjestämänä	4	73.000	2	26.000
Työpaikan järjestämänä	8	130.000	9	153.000
Oppilaitoksen järjestämänä	1	24.000	1	24.000
Yksityiset yritykset	12	191.000	6	91.000
Erytisryhmien järjestöt	1	9.500	*	2.000
Kansanterveysjärjestöt	*	3.500	*	500
Omatoimisesti yksin	82	1.340.000	71	1.170.000
Omatoimisesti ryhmässä	57	940.000	56	920.000

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

- Miehet ovat naisia aktiivisempia urheiluseuraimisiä. Miehistä 17 prosenttia (285.000) liikkuu seurassa, naisista yhdeksän prosenttia (155.000 naista). Naisten ja miesten ero on kuitenkin kasvanut viimeksi kuluneen neljän vuoden aikana. Seurat ovat saaneet lisää miehiä ja naisharrastajien määrä on ennallaan. Myös työpaikkaliikunta on jonkin verran enemmän miesten 'heiniä'. Tähän toimintaan osallistuvista miehiä on noin 153.000, naisia jonkin verran harvempi (130.000). Ero naisten ja miesten välillä on säilynyt ennallaan.
- Naiset käyttävät enemmän yksityisten yritysten tarjoamia liikuntapalveluja kuin miehet (191.000 naista; 91.000 miestä). Eräs syy lienee edellä havaittu aerobicin, kuntovoimistelun ja tanssin naisvaltaisuus. Näiden lajien tarjonnasta melkoinen osa on kaupallista ja yksityiset kuntokeskukset kilpailevat naisten sieluista naisvoimisteluseurojen kanssa. Yksityiset yritykset ovat saaneet selvästi enemmän naisia asiakkaikseen neljän vuoden aikana kuin miehiä.

- Yksityisten liikuntapalveluja tarjoavien yritysten merkitys korostuu myös ikäryhmittäisessä tarkastelussa. Suhteellisesti ja myös määrällisesti eniten yksityisten palveluita käyttäviä on 26-34-vuotiaiden keskuudessa. Yksityisten yritysten palveluja käyttävien määrä on selvästi lisääntynyt kaikissa ikäluokissa. Yli 50-vuotiaiden keskuudessa määrä on kolminkertaistunut kun muissa ikäluokissa kaksinkertaistunut.
- 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 käyttäjä. Suhteellisesti ottaen tämä nuorimmista aikuisista koostuva joukko on myös ahkerin urheiluseuroissa liikuntaa harjoittava ikäryhmä. 19-25 -vuotiaista melkein 23 % harrastaa urheiluseurassa.
- 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. Poikkeuksen muodostaa yksityisten yritysten liikuntatarjonta. Pääkaupunkiseudun asukkaat ovat niitä, joiden joukossa on eniten suhteellista kysyntää kaupallisille liikuntapalveluille.

Taulukko 16. Urheiluseurojen ja yksityisten yritysten markkinaosuudet 19-65 -vuotiaiden keskuudessa (%).

	Urheiluseurat			Yritykset		
	1997-98 %	2001-02 %	2005-06 %	1997-98 %	2001-02 %	2005-06 %
Kaikki	12	12	13	7	4	9
Miehet	16	14	17	5	2	6
Naiset	9	10	9	9	6	12
19-25 -vuotta	24	19	23	14	10	11
26-35 -vuotta	13	15	15	10	6	13
36-50-vuotta	12	13	14	7	4	8
Yli 50 -vuotta	7	6	7	2	1	4
Uusimaa	15	14	15	11	6	11
Etelä-Suomi	12	13	13	7	5	8
Itä-Suomi	11	9	12	3	3	5
Väli-Suomi	11	11	14	5	2	8
Pohjois-Suomi	11	9	11	6	2	8
Työntekijä	11	11	13	6	3	7
Alempi toimihenkilö	13	12	14	6	6	12
Ylempi toimihenkilö	16	16	15	13	6	14
Johtava asema	17	19	16	9	5	10
Yrittäjä	10	12	13	6	3	7
Viljelijä	8	7	6	2	2	*
Opiskelija	24	19	23	14	10	9
Eläkeläinen	5	4	5	1	*	2
Kotiäiti/-isä	7	8	5	7	3	8
Työtön	9	4	13	5	4	7

Kilpaurheilijoiksi samaistuvista 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.

Kuntoliikkujat ovat lähinnä koko väestön keskiarvoa. Enemmän kuin yksi kymmenestä on mukana urheiluseurassa. Yksi kymmenestä käyttää myös yksityisten yritysten palveluita tai osallistuu työpaikkaliikuntaan.

Taulukko 17. Urheiluseurojen ja yksityisten yritysten markkinaosuudet eri liikkuja-tyyppien keskuudessa (%).

	Urheiluseurat	Yritykset
	%	%
Kilpaurheilijat	73	13
Kuntourheilijat	26	15
Kuntoliikkuja	12	10
Terveysliikkuja	6	7
Arki- ja hyötyliikkuja	2	3
Satunnaisliikkuja	5	2

9 Lajien harrastajamäärät urheiluseuroissa

Palloilulajeilla aiempaa enemmän aktiivisia seuraharrastajia

Se 13 %: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 1994, 1997-98 ja 2001-02 tutkimuksissa saadut urheiluseurassa kutakin lajia harrastavat lajiliittoittain.

Svoli pääsee 'nauttimaan suurimmista massoista'. Tulosten perusteella voidaan arvioida kaikkiaan 99.000:n henkilön harrastavan aktiivista seuraliikuntaa sen riveissä. Lukumäärä on yli 30.000 harrastajaa suurempi kuin seuraavaksi eniten aktiiviharrastajia keräävä jalkapallo (66.000). Kolmanneksi eniten seurassa harrastettu laji on salibandy (41.000).

Jääkiekossa on seuraavaksi eniten lajia seurassa harrastavia. Kaiken kaikkiaan kysymys on 33.000 pelaajasta. Myös golfin aktiivisten seuraharrastajien määrä ylittää 30.000 rajan.

Taulukko 18. Urheiluseuroissa eri lajeja vähintään kerran viikossa harrastavat 19-65 -vuotiaat vuo-sina 1994, 1997-98 ja 2001-02 lajiliitoittain. Lajit, joissa tutkimuksen mukaan ainakin 1.500 tällaista harrastajaa.

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

Seuraavaan on listattu ne lajit, joiden aktiivisten seurajäsenten lukumäärä on kasvanut eniten.

Eniten lisää aktiivisia seuraharrastajia saaneet lajit (määrän muutos ja suhteellinen muutos)

	muutos	%
Jalkapallo	17.000	+35
Salibandy	12.000	+41
Golf	10.000	+45
Jääkiekko	7.000	+27

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

Viidennes liikunnanharrastajista 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 19. Osallistuminen liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin ja kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin kuluneen 12 kk:n aikana. Osallistuneita johonkin edellä mainituista (%).

	2001-02 %	2005-06 %
Kaikki	21	21
Miehet	25	27
Naiset	16	16
19-25-vuotiaat	27	28
26-35-vuotiaat	22	24
36-50-vuotiaat	22	23
Yli 50-vuotiaat	16	15
Työntekijä	20	21
Alempi toimihenkilö	21	22
Ylempi toimihenkilö	27	26
Johtava asema	32	30
Yrittäjä	19	20
Maanviljelijä	16	18
Opiskelija	23	28
Kotiäiti/ -isä	8	2
Eläkeläinen	11	9
Pääkaupunkiseutu	20	20
Kaupunkimainen kunta	22	23
Taajaan asuttu kunta	22	22
Maaseutumainen kunta	18	19
Kilpaurheilija	82	83
Kuntourheilija	40	40
Kuntoliikkuja	22	21
Terveysliikkuja	13	11
Arki- ja hyötyliikkuja	7	8
Satunnaisliikkuja	7	7

Joka viides liikuntaa harrastava aikuinen on osallistunut johonkin tai joihinkin kyseisistä tilaisuuksista. Lukumääräksi muunnettuna prosenttiosuus vastaa noin 700.000 suomalaista. Nyt saatu tulos on käytännössä sama kuin edellisessä tutkimuksessa.

Suhteellisesti ottaen johtavassa asemassa olevat (30 %), opiskelijat (28 %) ja ylemmät toimihenkilöt (26 %) ovat keskimääräistä innokkaampia ottamaan osaa tapahtumiin.

Kaikentyypisillä paikkakunnilla asuvat osallistuvat melkein yhtä innokkaasti. Kaupunkimaisissa kunnissa asuvat ovat kuitenkin osallistuneet hieman keskimäärää useammin etenkin jos vertailukohtana pidetään maaseutumaisia kuntia.

Palloilulajeissa otteluihin, turnauksiin ja joukkotapahtumiin osallistuvien määrä on oleellisesti lisääntynyt

Taulukosta 20 käyvät ilmi liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin ja kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin osallistuneiden lukumäärät lajeittain.

Taulukko 20. Osallistuminen liikunnan joukkotapahtumiin, turnauksiin, otteluihin ja kilpailuihin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin kuluneen 12 kk:n aikana 1994, 1997-1998, 2001-2002 ja 2005-06. Osallistuneita.

	1994	1997-98	2001-02	2005-06
Jalkapallo	53.000	60.000	56.000	98.000
Hiihto	65.000	124.000	91.000	97.000
Kävelylenkkeily	124.000	127.200	149.000	95.000
Salibandy	4.000	22.000	64.000	85.000
Juoksulenkkeily	130.000	100.000	61.000	69.000
Jääkiekko	2.000	9.000	32.000	53.000
Golf	2.000	3.500	40.000	45.000
Lentopallo	15.000	24.000	42.000	44.000
Pyöräily	23.000	24.000	38.000	35.000
Kaukalopallo	3.000	14.000	30.000	30.000
Suunnistus	17.000	19.000	30.000	28.000
Tanssi	2.000	4.000	13.000	18.500
Sauvakävely	--	--	21.000	17.500
Aerobic	7.000	5.000	15.000	13.000
Uinti	6.000	10.000	11.000	15.000
Ratsastus	2.500	3.500	10.000	14.500
Kuntosaliharjoittelu	2.000	5.000	8.000	13.000
Voimistelu	5.000	9.000	8.000	12.000
Keilailu	3.000	4.000	11.000	11.000
Soutu	10.000	13.000	8.000	11.000
Tennis	1.000	4.000	10.000	10.000
Sulkapallo	1.500	7.000	8.000	10.000
Koripallo	2.000	8.000	6.000	9.500
Pesäpallo	2.000	4.000	6.000	8.000
Ammunta	3.000	4.500	11.000	7.000
Laskettelu	2.000	4.000	8.000	7.000
Autourheilu	1.000	3.000	5.000	6.000
Yleisurheilu	11.000	13.000	5.000	6.000
Purjehdus	500	7.000	6.000	5.500
Rullaluistelu	---	500	2.500	5.500
Lumilautailu	---	---	1.000	4.000
Moottoripyöräily	500	1.000	7.000	3.000
Melonta	1.000	2.000	2.500	3.000

Tulokset kertovat, että jalkapallo on noussut neljän vuoden aikana kärkeen. Jalkapallon rinnalla tasavahvasti kisaavat hiihto, kävelylenkkeily ja salibandy.

Palloilulajeissa otteluihin, turnauksiin ja joukkotapahtumiin osallistuvien määrä on oleellisesti lisääntynyt edellisestä tutkimuksesta. Tätä selittää jalkapallon, jääkiekon ja salibandyn suosion kasvu ja se että lajien luonne melkein edellyttää turnauksiin osallistumista.

Sama voidaan sanoa myös golfista. Lajille ovat tyypillisiä sekä tasoitusjärjestelmä että ns. viikkokisat, joissa ensin mainittua usein käytetään. Moni pelaaja, pelitasostaan huolimatta voi tasapäisesti taistella voitosta ja kuten taulukon luvuista näkee, moni myös käyttää tätä tilaisuutta hyväkseen.

Kävelylenkkeilyn suosio on vähentynyt myös tällä tavalla mitattaessa. Aiempaa pienempi osa aikuisväestöstä on osallistunut kävely- tai lenkkeilytapahtumiin.

Kaikkiaan noin 700.000 liikunnanharrastajaa osallistuu vuosittain liikunnan joukkotapahtumiin, otteluihin ja kilpailuihin, turnauksiin tai pitkäaikaisiin kampanjoihin. Osa näistä harrastajista osallistuu erityyppisiin tapahtumiin, minkä tähden taulukossa 21 esitetään kolmen tyyppisiin tapahtumiin osallistuneiden lukumäärät erikseen.

Suurin joukko on osallistunut turnauksiin, otteluihin tai kilpailuihin, n. 453.000 henkilöä. Yksittäiset joukkotapahtumat vetävät myös hyvin väkeä, 333.000. Pitkäaikaiset kampanjat sen sijaan ovat jo selvästi harvemman (79.000) valinta. Neljän vuoden aikana on turnauksiin, otteluihin ja kilpailuihin osallistuminen yleistynyt. Joukkotapahtumiin ja kampanjoihin osallistuminen on ennallaan.

Taulukko 21. Osallistuminen erilaisiin liikuntatapahtumiin tai kampanjoihin kuluneen 12 kk:n aikana.

		2001-02		2005-06	
	%	Lkm.estim.	%	Lkm.estim.	
Turnaukset, ottelut tai kilpailut	12	376.000	14	453.000	
Yksittäiset joukkotapahtumat	10	325.000	10	333.000	
Pitkäaikaiset kampanjat	3	85.000	2	79.000	

Miehet osallistuvat kilpailuihin, otteluihin ja turnauksiin naisia aktiivisemmin. Naiset kuitenkin ottavat hyvityksen kun tarkastellaan osallistumista yksittäisiin joukkotapahtumiin.

Taulukko 22. Osallistuminen erilaisiin liikuntatapahtumiin tai kampanjoihin kuluneen 12 kk:n aikana sukupuolen mukaan.

		Miehet		Naiset	
	%	lkm.	%	lkm.	
Turnaukset, ottelut tai kilpailut	22	355.000	6	98.000	
Yksittäiset joukkotapahtumat	9	153.000	11	180.000	
Pitkäaikaiset kampanjat	3	46.500	2	32.500	

Lajit jaettuna kestävyys, palloilu-, taito- ja voimalajeihin

Kestävyyslajit

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

Palloilulajit

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

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

Liikuntatutkimuksen 2005 - 2006 asiantuntijaryhmä:

Rainer Anttila, Suomen Liikunta ja Urheilu

Pekka Jyrkiäinen, Helsingin kaupunki

Jyrki Komulainen, LIKES-tutkimuskeskus

Pasi Mäenpää, Nuori Suomi

Kari Niemi-Nikkola, Suomen Olympiakomitea

Jorma Savola, Suomen Kuntoliikuntaliitto

Juhani Pehkonen, TNS Gallup

Kansallinen Liikuntatutkimus 2005 - 2006: AIKUISLIIKUNTA

Suomen Kuntoliikuntaliitto on maan johtavana aikuisväestön kunto- ja terveysliikunnan asiantuntija-järjestönä toteuttanut tämän laajan liikuntatutkimuksen aikuisosion.

Sen tulokset antavat ajankohtaisen kuvan yhteiskuntamme liikuntakulttuurin nykytilasta ja tulevaisuudesta maamme aikuisikäisten ihmisten näkemysten ja kokemusten valossa.

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

Vastaava trenditutkimus on toteutettu aiemmin vuosina 1995, 1997-98, 2001-02. Kansallinen liikuntatutkimus on ainoa säännöllinen liikuntalajien trenditutkimus Suomessa.

Aikuisliikunnan raportin hinta on 15 euroa + toimituskulut. Tilaukset SLU:n Sporttikaupasta: www.sporttikauppa.com tai sähköpostitse sporttikauppa@slu.fi.

Raportin saa myös maksutta SLU:n kotisivuston materiaalisalkusta www.slu.fi/materiaalisalkku ja Suomen Kuntoliikuntaliiton kotisivustosta www.kunto.fi/aikuistenliikuntatutkimus.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005 - 2006 koostuu kolmesta julkaisusta: Aikuisliikunta (Kuntoliikuntaliitto), Vapaaehtoistyö (SLU) sekä Lasten ja nuorten liikunta (Nuori Suomi).



Suomen Kuntourheiluliitto, Kunto ry
Arabianranta 6, 00560 Helsinki
Puh: (09) 419 011 00
Fax: (09) 147 791
Tiedotus: info@kunto.fi
www.kunto.fi

SLU-sporttikauppa:
www.sporttikauppa.com