

## Miten suomalaiset 19-65-vuotiaat liikkuvat, mitä lajeja he harrastavat, missä he liikkuvat?

- Liikunnan harrastuskertojen määrä
- Liikunnan ja kuntoilun luonne
- Suomalaisten jakaantuminen liikunnallisesti eri ryhmiin
- Eri lajien harrastajamäärät
- Eri lajien potentiaaliset harrastajamäärät
- Missä ja keiden järjestämänä liikuntaa harrastetaan?

**Kunto**

# Kansallinen LIIKUNTATUTKIMUS 2009-2010

**AIKUIS-  
LIIKUNTA**

## Tutkimuksen toteutus

- **Tutkimusaineisto koottu puhelinhaastatteluina helmikuun 2009 ja tammikuun 2010 aikana heinäkuuta lukuunottamatta**
- **Kohteena 19-65-vuotiaat. 5.588 haastattelua kokonaisuudessaan, noin 500 haastattelua kuukaudessa**
- **Kohteena 66-79-vuotiaat. 1013 haastattelua. Noin 100 haastattelua kuukaudessa**



**Liikuntaharrastuskertojen lukumäärä 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	*	*

**Kunto**

# Kansallinen LIIKUNTATUTKIMUS 2009-2010

**AIKUIS-  
LIIKUNTA**

## Liikunnan ja kuntoilun luonne 19-65-vuotiaiden keskuudessa (%)

	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



**Suomalaisten 19-65-vuotiaiden samaistuminen liikunnallisesti erilaisiin 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	*	*	*

**Suomalaisten 19-65-vuotiaiden omiin liikuntaharrastuksiin  
käyttämä rahamäärä vuodessa (%)**

	2001-02	2005-06	2009-10
<b>Kaikki</b>	<b>327</b>	<b>427</b>	<b>570</b>
<b>Miehet</b>	<b>439</b>	<b>542</b>	<b>736</b>
<b>Naiset</b>	<b>217</b>	<b>313</b>	<b>407</b>
<b>19-25-vuotta</b>	<b>403</b>	<b>535</b>	<b>708</b>
<b>26-34-vuotta</b>	<b>413</b>	<b>548</b>	<b>730</b>
<b>36-50-vuotta</b>	<b>331</b>	<b>427</b>	<b>557</b>
<b>Yli 50-vuotta</b>	<b>231</b>	<b>282</b>	<b>401</b>

**Lajien harrastajamääriä 19-65-vuotiaiden keskuudessa**

	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

## Lajien harrastajamääriä 19-65-vuotiaiden keskuudessa

	1994	1997-98	2001-02	2005-06	2009-10
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

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

**Lajien harrastajamääriä 19-65-vuotiaiden keskuudessa**

	1994	1997-98	2001-02	2005-06	2009-10
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
Voimannosto.....	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

**Harrastajamääriä vuosista 2005-06 lisänneet lajit 19-65-  
vuotiaiden keskuudessa**

	<b>Muutos</b>	<b>%</b>
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

## Harrastajamääriä vuosista 2005-06 menettäneet lajit 19-65- vuotiaiden keskuudessa

	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

## 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

**Potentiaalisia harrastajia vuosista 2005-06 eniten lisänneet lajit  
19-65-vuotiaiden keskuudessa**

	<b>Muutos</b>	<b>%</b>
Tanssi .....	42.000	+ 44
Juoksulenkkeily.....	31.000	+ 60
Luistelu.....	21.000	+ 78
Tennis.....	18.000	+ 32
Jääkiekko .....	13.000	+ 32
Jalkapallo .....	13.000	+ 25
Hiihto .....	13.000	+ 7
Kiipeily.....	10.000	+ 38
Ratsastus .....	10.000	+ 18

## Missä tai keiden järjestämänä 19-65-vuotiaat harrastavat liikuntaa ja kuntoilua?

	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
Erityisryhmien 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

## Urheiluseurojen ja yksityisten yritysten markkinaosuus 19-65-vuotiaiden keskuudessa

	URHEILUSEURAT			YRITYKSET		
	2001-02 %	2005-06 %	2009-10 %	2001-02 %	2005-06 %	2009-10 %
<b>Kaikki .....</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
<b>Miehet .....</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Naiset .....</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
<b>19-25 -vuotta.....</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>18</b>
<b>25-35 -vuotta.....</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>21</b>
<b>36-50-vuotta.....</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
<b>Yli 50 -vuotta .....</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>9</b>

**Urheiluseurassa vähintään kerran viikossa harrastavien  
määriä 19-65-vuotiaiden keskuudessa**

	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

\* aiemmissa tutkimuksissa alppilajit sisältyivät hiihtoon

**Urheiluseurassa vähintään kerran viikossa harrastavien  
määriä 19-65-vuotiaiden keskuudessa**

	1994	1997-98	2001-02	2005-06	2009-10
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

**Kunto**

# Kansallinen LIIKUNTATUTKIMUS 2009-2010

AIKUIS-  
LIIKUNTA

## Miten suomalaiset 66-79-vuotiaat liikkuvat, mitä lajeja he harrastavat, missä he liikkuvat?

- Liikunnan ja kuntoilun luonne
- Missä ja keiden järjestämänä liikuntaa harrastetaan?
- Eri lajien harrastajamäärät



**Suomalaisten 66-79-vuotiaiden harrastaman liikunnan luonne  
(%)**

	<b>2008</b>	<b>2009-10</b>
	<b>%</b>	<b>%</b>
<b>Verkkaista ja rauhallista .....</b>	<b>41</b>	<b>38</b>
<b>Ripeää ja reipasta.....</b>	<b>44</b>	<b>51</b>
<b>Voimaperäistä ja rasittavaa.....</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Ei liiku lainkaan .....</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>Ei osaa sanoa .....</b>	<b>*</b>	<b>*</b>

**Missä tai keiden järjestämänä 66-79-vuotiaat harrastavat liikuntaa ja kuntoilua?**

	%	Lkm.estim.
Urheiluseurassa	6	39.000
Muu liikuntajärjestö	5	29.000
Kansalais- ja työväenopisto	3	20.000
Muuten kunnan järjestämänä	10	62.000
Työpaikan järjestämänä	1	6.000
Yksityiset yritykset	6	36.000
Erityisryhmien järjestöt	2	12.000
Kansanterveysjärjestöt	1	5.500
Muut järjestöt	2	12.500
Omatoimisesti yksin	76	460.000
Omatoimisesti ryhmässä	43	261.000



# Kansallinen LIIKUNTATUTKIMUS 2009-2010

**AIKUIS-  
LIIKUNTA**

**Missä tai keiden järjestämänä 66-79-vuotiaat harrastavat liikuntaa ja kuntoilua?**

		2008		2009-10
	%	Lkm.estim.	%	Lkm.estim.
Urheiluseurassa	5	28.000	6	39.000
Muu liikuntajärjestö	7	37.000	5	29.000
Kansalais- ja työväenopisto	5	24.000	3	20.000
Muuten kunnan järjestämänä	11	60.000	10	62.000
Yksityiset yritykset	4	20.000	6	36.000





# Kansallinen LIIKUNTATUTKIMUS 2009-2010

**AIKUIS-  
LIIKUNTA**

## Lajien harrastajamääriä 66-79-vuotiaiden keskuudessa

	2003	2008	2009-10
Kävelylenkkeily.....	392.000	393.000	369.000
Pyöräily .....	88.000	160.000	133.000
Sauvakävely .....	46.000	112.000	157.000
Hiihto .....	76.000	99.000	119.000
Voimistelu .....	78.000	95.000	121.000
Uinti .....	77.000	89.000	92.000
Kuntosali .....	21.000	44.000	69.000
Juoksulenkkeily.....	11.000	15.500	13.000
Tanssi .....	---	19.000	12.000
Golf .....	---	10.000	13.000
Soutu .....	---	---	9.500
Jooga .....	---	---	8.500
Lentopallo .....	6.500	6.500	8.000
Keilailu.....	---	---	7.000
Sulkapallo .....	---	---	4.500
Suunnistus.....	---	---	4.000
Potkukelkkailu/-lautailu .....	---	---	3.500
Melonta.....	---	---	3.000



**Harrastajamääriä vuodesta 2008 lisänneet lajit 66-79-  
vuotiaiden keskuudessa**

	<b>Muutos</b>	<b>%</b>
Sauvakävely.....	<b>45.000</b>	<b>+ 40</b>
Voimistelu .....	<b>26.000</b>	<b>+ 27</b>
Kuntosali .....	<b>25.000</b>	<b>+ 57</b>
Hiihto .....	<b>20.000</b>	<b>+ 20</b>
Lentopallo .....	<b>1.500</b>	<b>+23</b>



# Kansallinen LIIKUNTATUTKIMUS 2009-2010

AIKUIS-  
LIIKUNTA

**KIITOS**

Suomen Liikunta ja Urheilu | Suomen Kuntoliikuntaliitto | Nuori Suomi  
Olympiakomitea | Helsingin kaupunki | TNS Gallup | Opetusministeriö



OPETUSMINISTERIÖ