



KIHU

KIHUN JULKAISUSARJA 90

# Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2024–2025

# SISÄLLYS

|                                                                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Johdanto.....                                                                                         | 4         |
| <b>1 Liikunnan ja urheilun harrastaminen.....</b>                                                     | <b>5</b>  |
| 1.1 Johdanto .....                                                                                    | 5         |
| 1.2 Liikunnan ja urheilun harrastaminen .....                                                         | 7         |
| 1.3 Liikunnan ja urheilun harrastamiseen käytetty aika.....                                           | 9         |
| 1.4 Harrastetut lajit .....                                                                           | 9         |
| 1.4.1 Harrastettujen lajien lukumäärä.....                                                            | 9         |
| 1.4.2 Suosituimmat harrastetut lajit.....                                                             | 12        |
| 1.4.3 Harrastettujen lajien kausivaihtelu .....                                                       | 14        |
| 1.5 Liikuntaharrastuksen konteksti.....                                                               | 16        |
| 1.6 Liikuntapaikat.....                                                                               | 19        |
| 1.7 Halukkuus harrastaa uutta lajia .....                                                             | 21        |
| 1.8 Yhteenveto.....                                                                                   | 23        |
| 1.9 Harrastusosion liitteitä.....                                                                     | 25        |
| <b>2 Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyö, osallistuminen ja jäsenyys.....</b>                        | <b>27</b> |
| 2.1 Johdanto .....                                                                                    | 27        |
| 2.2 Vapaaehtoistyöhön osallistuvien määrä ja osuus väestöryhmissä                                     | 29        |
| 2.3 Vapaaehtoistyöhön käytetty aika ja työn jakautuminen.....                                         | 33        |
| 2.3.1 Vapaaehtoistyön taloudellinen arvo .....                                                        | 35        |
| 2.4 Vapaaehtoistyön muodot ja roolit.....                                                             | 36        |
| 2.5 Muu osallistuminen liikunta- ja urheiluseuratoimintaan.....                                       | 38        |
| 2.6 Urheiluseuran, -yhdistyksen tai liikuntajärjestön jäsenyys.                                       | 40        |
| 2.7 Kansalaistoimintaan osallistuminen<br>– vapaaehtoistyö, osallistuminen ja seurajäsenyys yhdessä . | 42        |
| 2.8 Yhteenveto.....                                                                                   | 43        |
| 2.9 Vapaaehtoisosion liitteitä.....                                                                   | 45        |
| <b>3 Liikuntamenot.....</b>                                                                           | <b>47</b> |
| 3.1 Johdanto .....                                                                                    | 47        |
| 3.2 Väestön keskimääräiset liikuntamenot.....                                                         | 48        |
| 3.3 Taustamuuttujien vaikutus liikuntamenoihin.....                                                   | 49        |
| 3.4 Liikuntamenojen kokeminen.....                                                                    | 50        |
| 3.5 Lisenssimaksut.....                                                                               | 51        |
| 3.6 Yhteenveto.....                                                                                   | 53        |
| 3.7 Liikuntamenojen liitteet.....                                                                     | 54        |

|                                            |               |
|--------------------------------------------|---------------|
| <b>4 Kulkeminen harrastuksiin.....</b>     | <b>56</b>     |
| 4.1 Johdanto .....                         | 56            |
| 4.2 Matkustamisen tunnusluvut.....         | 57            |
| 4.3 Kulkeminen lajikohtaisesti.....        | 62            |
| 4.4 Hiilijalanjälki.....                   | 66            |
| 4.5 Yhteenveto.....                        | 72            |
| 4.6 Harrastuksiin kulkemisen liitteet..... | 73            |
| <br><b>Yhteenveto.....</b>                 | <br><b>76</b> |
| <br><b>Liitteet.....</b>                   | <br><b>79</b> |
| <br><b>Lähteitä.....</b>                   | <br><b>81</b> |

AIKUISVÄESTÖN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN, VAPAAEHTOISTYÖ JA OSALLISTUMINEN 2024–2025

Jarmo Mäkinen, Kaisu Mononen, Minna Blomqvist, Joona Hannula, Elisa Kareinen

KIHUn julkaisusarja 90

ISBN 978-952-7290-35-4 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu)

© Huippu-urheilun instituutti KIHU, 2026

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

# Johdanto

Huippu-urheilun instituutti KIHU teki aikuisväestön liikunnan harrastamista, vapaaehtoistyötä ja osallistumista tarkastelevan väestöpohjaisen kyselytutkimuksen ensimmäisen kerran vuonna 2018. Tämä käsillä oleva vuosien 2024–2025 aikana toteutettujen kyselyiden raportti jatkaa tuolloin aloitettua tiedontuotantoa suomalaisen aikuisväestön liikuntakulttuurista. Raportissa tarkastellaan muun muassa liikunnan määrää, harrastettuja lajeja ja liikuntamuotoja, vapaaehtoistyöhön osallistumista, liikuntamenoja, harrastuksiin kulkemista sekä siihen liittyvää hiilijalanjälkeä. Tutkimuksessa painottuu lajilähtöinen tarkastelu: missä lajeissa suomalaiset liikkuvat, kuinka usein, kuinka kauan ja millaisilla taustoilla. Tavoitteena on tarjota ajankohtainen kokonaiskuva suomalaisen aikuisväestön liikuntakulttuurista järjestökentän, tutkimuksen ja päättäjien käyttöön.

Vuosien 2024–2025 aineiston keruu toteutettiin vuoden 2018 tapaan yhteistyössä Verianin (ent. Kantar TNS) kanssa perustuen Verianin väestöpohjaiseen paneeliaineistoon. Tutkimuksissa käytetyt kyselyaineistot edustavat koko Suomen väestöä sukupuolen, iän ja asuinalueen suhteen tasapainotettuina. Molemmissa tutkimuksissa vastaajille esitetyt kysymykset ovat pääosin samoja. Vastaajajoukon ikärakenteessa ja liikunnan harrastamista koskevilla kysymyksillä on kuitenkin tiettyjä eroja, jotka tulee ottaa huomioon tuloksien vertailussa ja tulkinnoissa. Ensinnäkin vuoden 2018 aineisto koostuu 15–74-vuotiaista ja vuosien 2024–2025 aineisto 18–80-vuotiaista suomalaisista. Toiseksi vuoden 2018 aineisto kerättiin kahtena mittausajankohtana (toukokuu 2018, marraskuu 2018). Tämän raportin aineisto on kerätty puolestaan kolmena eri mittausajankohtana: kesäkuussa 2024 (n=1558), joulukuussa 2024 (n=1551) sekä huhtikuussa 2025 (n=1637). Aineistot yhdistämällä on saatu yhtä kokonaista vuotta kuvaava laaja aineisto (n=4776). Kolmanneksi liikunnan harrastamisesta koskevilla kysymyksillä on käytetty eri pituisia taannehtivaa tarkastelua (retrospektiivi). Vuonna 2018 käytettiin vuoden pituisia retrospektiiviä eli vastaajia pyydettiin arvioimaan liikunnan tai/ja urheilun harrastamista viimeisen vuoden aikana. Tässä tutkimuksessa on käytetty puolestaan neljän kuukauden ajanjaksoa ja pyydetty vastaajia arvioimaan liikunnan tai/ja urheilun harrastamista viimeisen neljän kuukauden ajalta. Tarkastelujakson lyhentämisen tarkoitus on parantaa vastausten luotettavuutta sekä saada kolmella kyselyajankohdalla koko vuoden (3\*4 kk tarkastelujakso) kattava aineisto, joka antaa mahdollisuuden tarkastella myös harrastamisen kausivaihtelua.

Käsillä olevassa tutkimuksessa kartoitettiin ensimmäistä kertaa myös vastaajien toimintarajoitteisuutta. Vastaajia pyydettiin kertomaan, millainen liikuntaan tai urheiluun osallistumista estävä tai rajoittava sairaus, vamma tai toimintarajoite hänellä on (Saari & Ala-Vähälä, 2021; Ala-Vähälä ym., 2023). Lisäksi kysyttiin, onko liikumista eniten rajoittava sairaus, vamma tai toimintarajoite tilapäinen vai pysyvä. Harrastuksiin kulkemisen osalta vuoden 2018 raportissa tarkasteltiin miten suomalaiset kulkevat harrastuksiin ja kuinka paljon matkoja syntyy. Tässä tutkimuksessa analyysia syvennetään tuomalla mukaan liikuntaharrastuksiin kulkemisen hiilijalanjälki. Siinä tarkastellaan harrastusmatkojen kasvihuonekaasupäästöjä sekä yhtä harrastuskertaa kohti (gCO<sub>2</sub>ekv./kerta) että henkilöä kohden viikkotasolla (gCO<sub>2</sub>ekv./hlö/vko), mikä tarjoaa aiempaa kokonaisvaltaisemman kuvan siitä, miten kulkutapavalinnat vaikuttavat liikunnan ympäristövaikutuksiin. Tämä näkökulma laajentaa ymmärrystä liikunnan yhteiskunnallisesta merkityksestä ja tukee sekä kestävä liikunnan tavoitteita että liikuntapolitiikan kokonaisvaltaista kehittämistä.

Tässä raportissa esitetään kyselyn tulokset pääosin sen perusjoukon eli 18–80-vuotiaan väestön tasolla, joka oli Tilastokeskuksen väestötietojen mukaan 4 321 429 henkeä vuonna 2024. Yhdistetyn aineiston (n= 4776) tulosten tarkastelussa virhemarginaali on noin  $\pm 1,4$  prosenttiyksikköä 95 prosentin luottamustasolla. Yhdistetty aineisto muodostuu kolmesta eri vaiheesta keräystä, noin 1 600 henkilön osaotoksesta. Mikäli tuloksia tarkastellaan keruuvaiheittain, virhemarginaali on tällöin noin  $\pm 2,5$  prosenttiyksikköä. Eri lajien harrastamista kuvaavat taulukot on katkaistu siten, että väestötasolla alle 25 000 harrastajan lajeja ei ole enää otettu taulukoihin mukaan. Tutkimushanketta ovat rahoittaneet opetus- ja kulttuuriministeriö, Huippu-urheilun instituutti KIHU ja Suomen Olympiakomitea. Tutkimusryhmään ovat kuuluneet KIHULTA Minna Blomqvist, Joona Hannula, Kaisa Mononen ja Jarmo Mäkinen, sekä LUT-yliopistosta Elisa Kareinen.

A background image showing two women jogging through a forest. The woman on the left is wearing a light-colored jacket and the woman on the right is wearing a dark jacket. They are both smiling and looking towards each other. The text is overlaid on this image.

# 1 Liikunnan ja urheilun harrastaminen

Kaisu Mononen, Minna Blomqvist, Jarmo Mäkinen

## 1.1 JOHDANTO

Kyselylomakkeen harrastamista koskevat kysymykset ja vastausvaihtoehdot esitetään taulukossa 1. Kysymysten perusteella määritettiin liikuntaan tai/ja urheiluun käytetty aika viikossa, harrastettujen lajien lukumäärä, harrastuksen useus ja kesto, harrastuskonteksti, liikuntapaikat, lajien suosio vuositason tasolla sekä tulevaisuudessa mahdollisesti harrastettavat uudet lajit. Näitä harrastamista koskevia asioita on selvitetty lajilähtöisesti. Harrastettu laji valittiin 100 lajia käsittävästä listasta, joka sisälsi myös vaihtoehdot niille vastaajille, jotka eivät harrastaneet mitään tai harrastivat lajilistalta puuttuvaa muuta lajia tai harrastivat lajin sijaan liikuntaa yleensä, eivät osanneet sanoa tai eivät halunneet vastata. Ryhmäliikunnan (4), tanssin (8) ja voimistelun (8) osalta oli mahdollista valita alalajeja (liite 1).

Taulukko 1. Liikunnan ja urheilun harrastaminen -osa-alueen kysymykset ja vastausvaihtoehdot

| Kysymys                                                                                                                                     | Vastausvaihtoehdot                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Kuinka paljon olet käyttänyt keskimäärin aikaa liikuntaan tai/ja urheiluun VIIKOSSA viimeisen neljän kuukauden aikana?                      | En ollenkaan                                                               |
|                                                                                                                                             | Alle tunnin                                                                |
|                                                                                                                                             | 1–2 tuntia                                                                 |
|                                                                                                                                             | 3–6 tuntia                                                                 |
|                                                                                                                                             | 7–10 tuntia                                                                |
|                                                                                                                                             | Yli 10 tuntia                                                              |
|                                                                                                                                             | En osaa sanoa                                                              |
|                                                                                                                                             | En halua vastata                                                           |
| Kuinka montaa lajia olet kokeillut tai harrastanut viimeisen neljän kuukauden aikana yhteensä?                                              | 0–20                                                                       |
| Valitse alla olevasta listasta, mitä kaikkia liikunta- tai urheilumuotoja olet harrastanut tai kokeillut viimeisen neljän kuukauden aikana. | Lajilista (liite 1)                                                        |
| Kuinka usein harrastat [VALITTUA LAJIA]?                                                                                                    | Vastausvaihtoehdot                                                         |
|                                                                                                                                             | 5 kertaa viikossa tai useammin                                             |
|                                                                                                                                             | 4 kertaa viikossa                                                          |
|                                                                                                                                             | 3 kertaa viikossa                                                          |
|                                                                                                                                             | 2 kertaa viikossa                                                          |
|                                                                                                                                             | Kerran viikossa                                                            |
|                                                                                                                                             | 2–3 kertaa kuukaudessa                                                     |
|                                                                                                                                             | Kerran kuukaudessa                                                         |
|                                                                                                                                             | Harvemmin kuin kerran kuukaudessa                                          |
|                                                                                                                                             | En osaa sanoa                                                              |
| Kuinka pitkään harrastat kerralla keskimäärin [VALITTUA LAJIA]?                                                                             | Vastausvaihtoehdot                                                         |
|                                                                                                                                             | Alle 30 minuuttia                                                          |
|                                                                                                                                             | 30–60 minuuttia                                                            |
|                                                                                                                                             | Yhdestä kahteen tuntiin                                                    |
|                                                                                                                                             | Yli kaksi tuntia                                                           |
|                                                                                                                                             | En osaa sanoa                                                              |
| Minkä tahojen järjestämänä tai kenen kanssa harrastat [VALITTUA LAJIA]?                                                                     | Vastausvaihtoehdot                                                         |
|                                                                                                                                             | Liikunta- tai urheiluseurassa                                              |
|                                                                                                                                             | Muussa liikuntaa tai urheilua järjestävässä yhdistyksessä                  |
|                                                                                                                                             | Kansalais- tai työväenopistossa                                            |
|                                                                                                                                             | Muuten kunnan tai kaupungin järjestämänä ohjattuna toimintana              |
|                                                                                                                                             | Työpaikan järjestämänä                                                     |
|                                                                                                                                             | Koulun/oppilaitoksen järjestämänä, oppilaitoksen liikunta-/urheilukerhossa |
|                                                                                                                                             | Yksityisen yrityksen esim. kuntosalin maksullisia palveluita käyttämällä   |
|                                                                                                                                             | Seurakunnassa                                                              |
|                                                                                                                                             | Muussa yhdistyksessä tai järjestössä                                       |
|                                                                                                                                             | Omatoimisesti yksin                                                        |
|                                                                                                                                             | Omatoimisesti ryhmässä, kaveriporukassa                                    |
|                                                                                                                                             | Virtuaalisesti tai verkkovälitteisesti yksin                               |
|                                                                                                                                             | Virtuaalisesti tai verkkovälitteisesti ryhmässä                            |
|                                                                                                                                             | Jotenkin muuten                                                            |
|                                                                                                                                             | En osaa/halua sanoa/vastata                                                |
| Millaisessa liikuntapaikassa harrastat pääasiassa [VALITTUA LAJIA]?                                                                         | Liikuntapaikkalista                                                        |
| Millaista liikuntaa tai urheilua olet harkinnut aloittavasi seuraavan vuoden aikana?                                                        | Lajilista                                                                  |

## 1.2 LIIKUNNAN JA URHEILUN HARRASTAMINEN

Suomalaisen aikuisväestön liikunnan ja urheilun harrastamisen osuudet määritettiin siihen käytetyn ajan perusteella. Kysymyksen ”Kuinka paljon olet käyttänyt keskimäärin aikaa liikuntaan tai/ja urheiluun viikossa viimeisen neljän kuukauden aikana?” perusteella kaikki liikuntaan tai/ja urheiluun aikaa käyttäneet tulkittiin liikuntaa tai urheilua harrastaviksi. Tulosten perusteella 90,3 prosenttia suomalaisesta aikuisväestöstä kertoo harrastavansa liikuntaa tai urheilua. Tämä tarkoittaa, sitä, että liikunnan ja urheilun piiriin on kuulunut viimeisen vuoden aikana 3 906 572 18–80-vuotiasta suomalaista. Vastaajista 7,6 prosenttia puolestaan ilmoittaa, ettei ole käyttänyt aikaa liikuntaan tai/ja urheiluun viimeisen neljän kuukauden aikana ja 2,1 prosenttia ei osaa sanoa. Sukupuolten välillä ei ole juurikaan eroa harrastavien osuuksissa. (Kuvio 1).

Liikuntaa tai urheilua harrastavien osuus on suurin 25–34-vuotiaiden ikäryhmässä, joista 93,8 prosenttia harrastaa liikuntaa tai urheilua. Toiseksi yleisimmin (91,4 %) liikuntaa tai urheilua harrastavat 18–24-vuotiaat. Harrastamisosuudet ovat vain hieman alhaisemmat 45–54-vuotiailla (90,0 %), 65–75-vuotiailla (89,7 %), 35–45-vuotiailla (89,3 %), 75-vuotiailla ja vanhemmilla (88,9 %) sekä 55–64-vuotiailla (88,2 %).

Ylimpään koulutusryhmään kuuluvat harrastavat liikuntaa yleisimmin. Yliopistotutkinnon suorittaneista liikuntaa tai urheilua harrastaa 95,3 prosenttia. Seuraavaksi suurin harrastavien osuus on ylemmän opisto-, ammattikorkeakoulu- tai alemman korkeakoulututkinnon (94,1 %) ja opistoasteen ammatillisen tutkinnon suorittaneilla (90,0 %) sekä ylioppilailla (89,6 %). Vähiten liikuntaa tai urheilua harrastavia on ammatillisen perustutkinnon suorittaneissa tai ammattikoulun käyneissä (83,0 %).

Alueellisesti tarkasteltuna liikuntaa tai urheilua harrastavien osuuksissa ei ollut juurikaan eroja. Uudellamaalla (91,4 %) Pohjois- ja Itä-Suomessa (91,3 %) sekä Länsi-Suomessa (90,7 %) harrastavien osuudet ovat hieman Etelä-Suomea (89,3 %) sekä pääkaupunkiseutua (89,2 %) suuremmat.

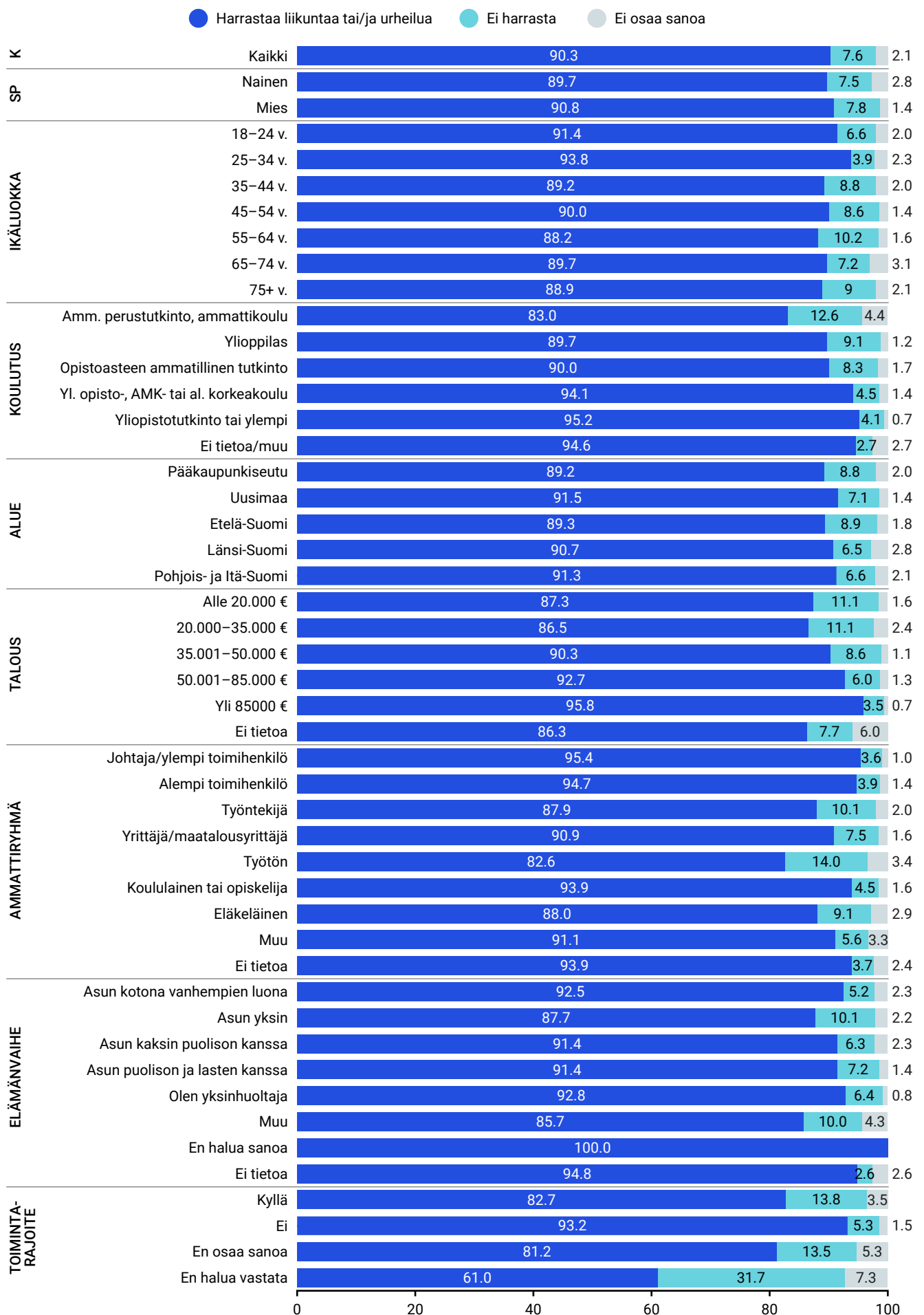
Kotitalouden bruttovuositulojen perusteella tarkasteltuna yli 85 000 euroa vuodessa ansaitsevilla kotitalouksissa asuvissa liikuntaa tai urheilua harrastavien osuus on korkein (95,8 %). Seuraavaksi yleisimmin liikuntaa tai urheilua harrastavat ne, joiden kotitalouden bruttovuositulot ovat 50 000–85 000 euroa (92,7 %) ja 35 001–50 000 euroa (90,3 %). Alhaisimpia harrastamisosuudet ovat kahdessa alhaisimmassa tuloluokassa. Alle 20 000 euroa ansaitsevilla talouksissa harrastamisprosentti on 87,3 ja 20 001–35 000 euron talouksissa asuvien 86,5.

Ammattiryhmistä yleisimmin liikuntaa tai urheilua harrastavat johtajat ja ylemmät toimihenkilöt (95,4 %), alemmat toimihenkilöt (94,7 %) sekä koululaiset ja opiskelijat (93,9 %). Seuraavaksi yleisimmin liikuntaa tai urheilua harrastavat yrittäjät/maatalousyrittäjät (90,9 %), eläkeläiset (88,0 %) sekä työntekijät (87,9 %). Harrastavien osuus on alhaisin työttömillä (82,5 %).

Elämänvaihetta tarkasteltaessa korkein liikunnan tai urheilun harrastamisosuus on kotona vanhempien kanssa asuvilla (92,6 %), yksinhuoltajilla (92,2 %) sekä puolison kanssa (91,4 %) tai puolison ja lasten kanssa asuvilla (91,4 %). Harrastavien osuus on alhaisin yksin asuvilla (87,7 %).

Toimintarajoitteita kokevien henkilöiden harrastamisosuus (82,7 %) on alhaisempi muuhun väestöön verrattuna (93,2 %).

Kuvio 1. Väestön liikunnan ja urheilun harrastaminen taustamuuttujittain (%) (n=4776).



## 1.3 LIIKUNNAN JA URHEILUN HARRASTAMISEEN KÄYTETTY AIKA

Suomalainen liikuntaa tai/ja urheilua harrastava aikuisväestö käyttää liikuntaan tai urheiluun yleisimmin 3–6 tuntia (42,0 %) ja seuraavaksi yleisimmin 1–2 tuntia (24,1 %) viikossa (kuvio 2). Miehet käyttävät aikaa liikuntaan tai urheiluun hieman naisia enemmän viikkotasolla. Ikäryhmistä vanhimmissa seitsemän tuntia ja enemmän liikuntaan tai urheiluun käyttävien osuus on suurempi muihin ikäryhmiin verrattuna (65–74 v. 28,5 %; 75+ v. 26,1 %). Ammatillisen perustutkinnon suorittaneet käyttävät puolestaan muita koulutustasoja vähemmän aikaa viikoittaiseen liikunnan tai urheilun harrastamiseen. Alueellisesti tarkasteltuna Uudellamaalla liikuntaan tai urheiluun käytetään muita harvemmin seitsemän

tuntia tai sitä enemmän. Yli 85 000 euron talouksissa käytetään liikuntaan tai urheiluun enemmän aikaa muihin tuloluokkiin verrattuna. Muihin ammattiryhmiin verrattuna johtajista/ylemmistä toimihenkilöistä, koululaisista ja opiskelijoista sekä eläkeläisistä suurempi osuus käyttää liikuntaan tai urheiluun vähintään kolme tuntia viikossa. Erityisesti kotona vanhempien luona asuvilla ja yksinhuoltajilla korostuu muihin elämänvaiheisiin verrattuna 3–6 tunnin panostus liikuntaan tai urheiluun. Toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaan tai urheiluun käyttämä aika on muuta väestöä pienempi.

## 1.4 HARRASTETUT LAJIT

### 1.4.1 Harrastettujen lajien lukumäärä

Vastaajilta kysyttiin ”Kuinka montaa lajia olet kokeillut tai harrastanut viimeisen neljän kuukauden aikana yhteensä?” Yleisimmin suomalainen aikuisväestö harrastaa joko kahta (30,8 %) tai yhtä (29,0 %) lajia (kuvio 3). Kolmea (20,5 %) tai neljää tai useampaa (19,7 %) lajia harrastaa viidesosa vastaajista. Harrastettujen lajien määrän jakauma poikkeaa selvästi verrattuna edelliseen aikuisväestön liikunnan harrastamista tarkastelleeseen selvitykseen (Mononen ym., 2018). Tuloksia tulkittaessa onkin huomioitava, että tässä selvityksessä tarkastelujakso on neljä kuukautta, kun se edellisessä selvityksessä oli yksi vuosi. Tulokset eivät ole näin ollen vertailukelpoisia.

Sukupuolten välillä ei ole juurikaan havaittavissa eroja harrastettujen lajien jakaumissa. Käsillä olevan selvityksen tulokset eivät siten tue aikaisempia havaintoja naisten miehiä monipuolisemmasta lajivalikoimasta liikunnassa ja urheilussa (esim. Mononen ym., 2018; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010).

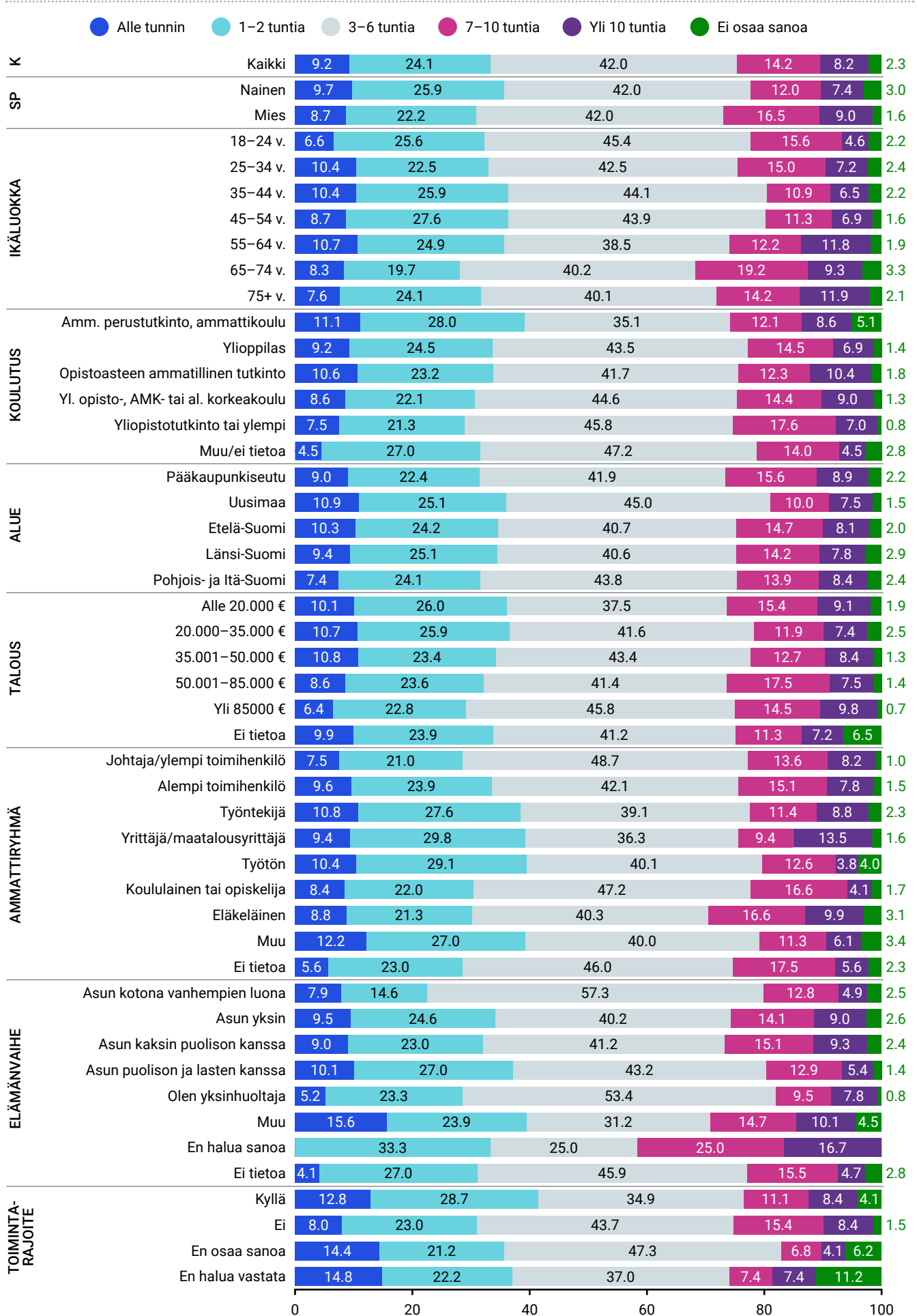
Yhtä lajia harrastavia on eniten kolmessa vanhimmassa ikäluokassa, joissa kussakin harrastavia on reilu kolmasosa. Kahta lajia harrastavien osuus on nuorimassa ikäluokassa (21,3 %) muihin ikäluokkiin verrattuna selvästi pienempi. Neljää tai useampaa lajia harrastavien osuus on korkein 18–24-vuotiailla (32,6 %)

ja 25–34-vuotiailla (25,8 %). Alhaisimpia osuudet ovat puolestaan vanhimmissa ikäluokissa ollen alimmillaan 75-vuotiailla ja sitä vanhemmilla (8,5 %).

Koulutusryhmistä yleisimmin yhtä lajia harrastavat ammatillisen perustutkinnon tai ammattikoulun (40,9 %) sekä opistoasteen ammatillisen tutkinnon (33,7 %) suorittaneet. Vastaava osuus on alhaisin yliopistotutkinnon suorittaneilla (20,0 %). Kolmea lajia sekä neljää tai useampaa lajia harrastavien osuudet ovat alhaisimmat ammatillisen perustutkinnon tai ammattikoulun (kolme lajia: 14,4 %, neljä lajia: 13,6 %) sekä opistoasteen ammatillisen tutkinnon (kolme lajia: 17,6 %, neljä lajia: 14,9 %) suorittaneilla. Neljää tai useampaa lajia harrastavien osuus on suurin ylioppilailla (25,5 %) ja yliopistotutkinnon suorittaneilla (24,3 %).

Alueellisesti tarkasteltuna yhtä lajia harrastavien osuudet ovat matalimmat Pohjois- ja Itä-Suomessa (24,8 %) ja korkeimmat Etelä-Suomessa (32,8 %). Neljää tai useampaa lajia harrastetaan yleisimmin Pohjois- ja Itä-Suomessa (22,2 %). Alhaisin vastaava osuus on Etelä-Suomessa (15,9 %) asuvilla.

Kuvio 2. Liikuntaan ja urheiluun käytetty aika viikossa taustamuuttujittain (%) (n=4413).



|                  |                                       | Yksi laji | Kaksi lajia | Kolme lajia | Neljä tai useampia lajeja |
|------------------|---------------------------------------|-----------|-------------|-------------|---------------------------|
| K                | Kaikki                                | 29.0      | 30.8        | 20.5        | 19.7                      |
| SP               | Nainen                                | 28.7      | 31.6        | 20.5        | 19.2                      |
|                  | Mies                                  | 29.2      | 30.0        | 20.6        | 20.2                      |
| IKÄLUOKKA        | 18–24 v.                              | 26.0      | 21.3        | 20.1        | 32.6                      |
|                  | 25–34 v.                              | 23.8      | 29.5        | 20.9        | 25.8                      |
|                  | 35–44 v.                              | 24.9      | 33.4        | 21.6        | 20.1                      |
|                  | 45–54 v.                              | 27.2      | 31.4        | 22.7        | 18.7                      |
|                  | 55–64 v.                              | 33.6      | 34.0        | 18.8        | 13.6                      |
|                  | 65–74 v.                              | 34.9      | 30.8        | 19.1        | 15.2                      |
|                  | 75+ v.                                | 35.5      | 35.9        | 20.1        | 8.5                       |
| KOULUTUS         | Amm. perustutkinto, ammattikoulu      | 40.9      | 31.1        | 14.4        | 13.6                      |
|                  | Ylioppilas                            | 23.4      | 28.4        | 22.7        | 25.5                      |
|                  | Opistoasteen ammatillinen tutkinto    | 33.7      | 33.8        | 17.6        | 14.9                      |
|                  | Yl. opisto-, AMK- tai al. korkeakoulu | 27.6      | 28.8        | 23.7        | 19.9                      |
|                  | Yliopistotutkinto tai ylempi          | 20.0      | 32.2        | 23.5        | 24.3                      |
|                  | Muu/ei tietoa                         | 20.1      | 31.4        | 22.6        | 25.9                      |
| ALUE             | Pääkaupunkiseutu                      | 27.6      | 30.8        | 22.5        | 19.1                      |
|                  | Uusimaa                               | 31.6      | 35.9        | 13.8        | 18.7                      |
|                  | Etelä-Suomi                           | 32.8      | 32.6        | 18.7        | 15.9                      |
|                  | Länsi-Suomi                           | 29.8      | 29.0        | 19.7        | 21.5                      |
|                  | Pohjois- ja Itä-Suomi                 | 24.8      | 29.2        | 23.8        | 22.2                      |
| TALOUS           | Alle 20.000 €                         | 33.7      | 22.8        | 19.2        | 24.3                      |
|                  | 20.000–35.000 €                       | 36.9      | 35.7        | 15.1        | 12.3                      |
|                  | 35.001–50.000 €                       | 30.3      | 31.9        | 20.6        | 17.2                      |
|                  | 50.001–85.000 €                       | 28.7      | 30.9        | 19.5        | 20.9                      |
|                  | Yli 85000 €                           | 21.1      | 31.8        | 25.6        | 21.5                      |
|                  | Ei tietoa                             | 27.5      | 30.7        | 21.4        | 20.4                      |
| AMMATTIRYHMÄ     | Johtaja/ylempi toimihenkilö           | 17.4      | 31.1        | 27.1        | 24.4                      |
|                  | Alempi toimihenkilö                   | 26.7      | 31.4        | 18.3        | 23.6                      |
|                  | Työntekijä                            | 31.4      | 32.3        | 18.7        | 17.6                      |
|                  | Yrittäjä/maatalousyrittäjä            | 22.3      | 29.7        | 33.8        | 14.2                      |
|                  | Työtön                                | 36.5      | 35.8        | 13.5        | 14.2                      |
|                  | Koululainen tai opiskelija            | 21.5      | 22.3        | 22.8        | 33.4                      |
|                  | Eläkeläinen                           | 36.7      | 31.9        | 18.8        | 12.6                      |
|                  | Muu                                   | 45.5      | 31.3        | 10.1        | 13.1                      |
|                  | Ei tietoa                             | 20.0      | 33.0        | 20.0        | 27.0                      |
| ELÄMÄNVAIHE      | Asun kotona vanhempien luona          | 25.0      | 20.8        | 22.9        | 31.3                      |
|                  | Asun yksin                            | 33.1      | 29.7        | 18.6        | 18.6                      |
|                  | Asun kaksin puolison kanssa           | 29.0      | 31.8        | 20.4        | 18.8                      |
|                  | Asun puolison ja lasten kanssa        | 26.3      | 32.0        | 21.7        | 20.0                      |
|                  | Olen yksinhuoltaja                    | 19.2      | 32.7        | 33.6        | 14.5                      |
|                  | Muu                                   | 30.0      | 31.1        | 20.0        | 18.9                      |
|                  | En halua sanoa                        | 10.0      | 10.0        | 80.0        |                           |
|                  | Ei tietoa                             | 20.7      | 33.3        | 20.8        | 25.2                      |
| TOIMINTA-RAJOITE | Kyllä                                 | 39.9      | 31.7        | 17.1        | 11.3                      |
|                  | Ei                                    | 26.2      | 30.9        | 21.2        | 21.7                      |
|                  | En osaa sanoa                         | 35.4      | 25.7        | 23.0        | 15.9                      |
|                  | En halua vastata                      | 29.2      | 20.8        | 20.8        | 29.2                      |

Kotitalouden bruttovuositulojen perusteella tarkasteltuna yhtä lajia harrastavien osuudet ovat korkeimpia 20 000–35 000 euron (36,9 %) ja alle 20 000 euron (33,7 %) tuloluokkaan kuuluvilla. Korkeimpaan tuloluokkaan kuuluvissa on puolestaan vähiten yhtä lajia harrastavia (21,1 %). Neljää tai useampaa lajia harrastetaan yleisimmin alle 20 000 euron tuloluokassa (24,3 %), mutta myös korkeimmissa tuloluokissa (50 000–85 000: 20,9 %; yli 85 000: 21,5 %). Tämän selvityksen tulosten perusteella useiden lajien harrastajia löytyy sekä alimmasta että korkeimmista tuloluokista, mikä tukee osittain aikaisemman selvityksen (Mononen ym., 2018) havaintoja siitä, että useita lajeja harrastetaan yleisimmin korkeimmissa tuloluokissa.

Yhden lajin harrastajissa korostuvat eläkeläiset (36,7 %) sekä työttömät (36,5 %). Monilajisesti liikuntaa harrastavien joukossa ammattiryhmistä opiskelijat ovat hyvin edustettuina, sillä heistä kolmasosa (33,4 %) harrastaa vähintään neljää lajia. Myös johtavassa asemassa olevista (24,4 %) sekä alemmista toimihenkilöistä (23,6 %) lähes neljäsosa harrastaa neljää tai useampaa lajia.

Yhtä lajia harrastavien osuus on suurin yksin asuvilla (33,1 %) ja matalin yksinhuoltajilla (19,2 %). Kotona vanhempien luona asuvien (31,3 %) osuus on puolestaan korkein neljää tai useampaa lajia harrastavissa. Yksinhuoltajilla vastaava osuus oli alhaisin (14,5 %).

Toimintarajoitteisten henkilöiden (39,9 %) osuus on muuta väestöä (26,2 %) suurempi yhtä lajia harrastavissa. Kolmea tai useampaa lajia harrastavien osuus on puolestaan suurempi muussa väestössä (42,9 %) toimintarajoitteisiin henkilöihin (28,4 %) verrattuna.

#### 1.4.2 Suosituimmat harrastetut lajit

Lajin suosio määritettiin valitsemalla kolmesta aineistonkeruuhetkestä se, jossa harrastajamäärä oli suurin. Taulukossa 2 on arvio niiden henkilöiden lukumäärästä, jotka ovat harrastaneet tai kokeilleet lajia ainakin kerran viimeisen neljän kuukauden aikana. Taulukossa 3 on esitetty miesten ja taulukossa 4 naisten harrastetuimmat lajit. Taulukossa 5 on puolestaan niiden harrastajien lukumäärä, jotka harrastavat lajia ainakin kerran viikossa.

Neljän kuukauden tarkastelu ei mittaa niinkään harrastamisen aktiivisuutta vaan ylipäätään kiinnostusta lajiin kokeilumielessä tai löyhempää kiinnittymistä lajiin, joka ei näy välttämättä jatkuvana säännöllisenä toimintana. Kerran viikossa tapahtuva harrastaminen on jo ajankäyttönä merkittävämpää ja tukee myös omalta osaltaan liikkeen määrän lisäämistä.

Kävelylenkkeily, pyöräily (ml. maastopyöräily ja maantiepyöräily) ja kuntosaliharjoittelu ovat kolme suosituinta lajia kuten edellisessäkin aikuisväestön liikunnan harrastamista tarkastelleessa selvityksessä (Mononen ym., 2018). Lajien keskinäinen järjestys on muuttunut, kun pyöräily on noussut toiseksi ja kuntosaliharjoittelu pudonnut kolmanneksi. Kymmenen suosituimman lajin joukkoon ovat nousseet jooga ja jalkapallo, jotka ovat pudottaneet sauvakävelyn ja ryhmäliikunnan sijoitukset hieman alemmaksi.

Miesten kymmenen suosituimman lajin joukkoon ovat edelliseen selvitykseen verrattuna nousseet frisbeegolf, golf ja biljardi, joille tilaa ovat antaneet keilailu, jääkiekko sekä selvästi sijoituksessa alaspäin pudonnut sauvakävely (taulukko 3). Uusina lajeina 20 suosituimman lajien joukkoon ovat nousseet padel (ei ollut lajilistalla edellisellä kerralla), bodaus/kehonrakennus ja koripallo, jotka ovat pudottaneet listalta pois soudun, ammunnan/ampumaurheilun ja laskettelen eri muotoineen. Naisilla kymmenen suosituimman lajin joukkoon on noussut puolestaan vesiliikunta/vesijuoksu, joka on pudottanut maastohiihdon niukasti kymmenen suosituimman lajin ulkopuolelle (taulukko 4). Naisten 20 suosituimman lajin joukko on pysynyt samana kuin edellisessä selvityksessä, mutta lajien järjestys on joiltakin osin muuttunut.

Kuten edellisessäkin selvityksessä (Mononen ym., 2018), vähintään kerran viikossa harrastetuissa lajeissa suosituimmiksi nousevat kävelylenkkeily, kuntosaliharjoittelu ja pyöräily (taulukko 5). Kymmenen suosituimman lajin lista on pysynyt suurin piirtein samana; vain jooga on korvannut sauvakävelyn edelliseen selvityksen verrattuna. Myös 20 suosituinta lajia tarkasteltaessa on lajilista pysynyt lähes samana. Lajien keskinäisessä järjestyksessä on tapahtunut joitakin muutoksia. Lisäksi jääkiekko on pudonnut sijalta 17 sijalle 21 ja e-urheilu sijalta 20 sijalle 30.

Taulukko 2. Harrastetuimmat lajit.

| Laji                                                     | Väestö    |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| Kävelylenkkeily                                          | 1 881 000 |
| Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily                | 1 048 000 |
| Kuntosaliharjoittelu                                     | 974 000   |
| Juoksulenkkeily                                          | 658 000   |
| Uinti                                                    | 602 000   |
| Maastohiihto                                             | 467 000   |
| Voimistelu                                               | 409 000   |
| Jooga                                                    | 361 000   |
| Jalkapallo                                               | 275 000   |
| Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä                        | 260 000   |
| Ryhmäliikunta                                            | 230 000   |
| Frisbeegolf                                              | 228 000   |
| Sauvakävely                                              | 227 000   |
| Muu laji                                                 | 227 000   |
| Vesiliikunta, vesijuoksu                                 | 224 000   |
| Tanssi                                                   | 218 000   |
| Biljardi                                                 | 207 000   |
| Golf                                                     | 191 000   |
| Keilailu                                                 | 183 000   |
| Sulkapallo                                               | 182 000   |
| Jääkiekko                                                | 168 000   |
| Laskettelu, pujottelu, telemark, freestyle, kumparelasku | 130 000   |
| Padel                                                    | 129 000   |
| Bodaus/kehonrakennus                                     | 122 000   |
| Salibandy, sähly                                         | 120 000   |
| Tennis                                                   | 116 000   |
| Ratsastus                                                | 104 000   |
| Lentopallo                                               | 97 000    |
| Koripallo                                                | 97 000    |
| Ammunta/ ampumaurheilu                                   | 95 000    |
| Suunnistus                                               | 93 000    |
| Fitness                                                  | 90 000    |
| Painonnosto                                              | 87 000    |
| Kiipeily (seinä- tai vuorikiipeily)                      | 83 000    |
| e-urheilu/e-sport                                        | 68 000    |
| Pöytätennis                                              | 66 000    |
| Yleisurheilu (sis. kaikki tunnetut yleisurheilulajit)    | 65 000    |
| Soutu                                                    | 64 000    |
| Voimannosto                                              | 63 000    |
| Melonta                                                  | 63 000    |
| Nyrkkeily                                                | 62 000    |
| Suppaus                                                  | 55 000    |
| Luistelu (pikaluistelu, short track)                     | 53 000    |
| Pesäpallo                                                | 53 000    |
| Tikkaurheilu                                             | 43 000    |
| Futsal                                                   | 43 000    |
| Shakki                                                   | 41 000    |
| Crossfit (kilpa)                                         | 39 000    |
| Autourheilu                                              | 37 000    |
| Moottorikelkkailu                                        | 32 000    |
| Ampumahiihto                                             | 31 000    |
| Jousiampunta                                             | 31 000    |
| Squash                                                   | 29 000    |
| Rullaluistelu                                            | 29 000    |
| Moottoripyöräily                                         | 28 000    |
| Purjehdus                                                | 26 000    |
| Petanque                                                 | 25 000    |

Taulukko 3. Miesten harrastetuimmat lajit.

| Miesten harrastetuimmat lajit             | Väestö  |
|-------------------------------------------|---------|
| Kävelylenkkeily                           | 789 000 |
| Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily | 565 000 |
| Kuntosaliharjoittelu                      | 465 000 |
| Juoksulenkkeily                           | 378 000 |
| Maastohiihto                              | 324 000 |
| Uinti                                     | 233 000 |
| Jalkapallo                                | 220 000 |
| Frisbeegolf                               | 158 000 |
| Golf                                      | 150 000 |
| Biljardi                                  | 135 000 |
| Jääkiekko                                 | 133 000 |
| Keilailu                                  | 127 000 |
| Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä         | 122 000 |
| Salibandy, sähly                          | 119 000 |
| Voimistelu                                | 115 000 |
| Sulkapallo                                | 106 000 |
| Padel                                     | 88 000  |
| Bodaus/kehonrakennus                      | 87 000  |
| Sauvakävely                               | 87 000  |
| Koripallo                                 | 82 000  |

Taulukko 4. Naisten harrastetuimmat lajit.

| Naisten harrastetuimmat lajit                            | Väestö    |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| Kävelylenkkeily                                          | 1 092 000 |
| Kuntosaliharjoittelu                                     | 509 000   |
| Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily                | 483 000   |
| Uinti                                                    | 365 000   |
| Jooga                                                    | 307 000   |
| Voimistelu                                               | 299 000   |
| - jumppa                                                 | 265 000   |
| Juoksulenkkeily                                          | 278 000   |
| Vesiliikunta, vesijuoksu                                 | 200 000   |
| Ryhmäliikunta                                            | 191 000   |
| - lihaskunto                                             | 139 000   |
| - keho                                                   | 107 000   |
| - kestävyys                                              | 87 000    |
| Maastohiihto                                             | 177 000   |
| Tanssi                                                   | 172 000   |
| Sauvakävely                                              | 141 000   |
| Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä                        | 138 000   |
| Ratsastus                                                | 100 000   |
| Sulkapallo                                               | 86 000    |
| Keilailu                                                 | 76 000    |
| Biljardi                                                 | 72 000    |
| Frisbeegolf                                              | 70 000    |
| Fitness                                                  | 66 000    |
| Laskettelu, pujottelu, telemark, freestyle, kumparelasku | 57 000    |

Taulukko 5. Harrastetuimmat lajit,  
vähintään kerran viikossa.

| Laji                              | Väestö    | Osuus väestöstä (%) |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|
| Kävelylenkkeily                   | 1 736 000 | 94                  |
| Kuntosaliharjoittelu              | 781 000   | 85                  |
| Pyöräily                          | 653 000   | 86                  |
| Juoksulenkkeily                   | 448 000   | 75                  |
| Voimistelu                        | 314 000   | 87                  |
| Uinti                             | 302 000   | 54                  |
| Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä | 209 000   | 96                  |
| Jooga                             | 205 000   | 65                  |
| Maastohiihto                      | 189 000   | 61                  |
| Ryhmäliikunta                     | 171 000   | 81                  |
| Sauvakävely                       | 166 000   | 80                  |
| Vesiliikunta                      | 142 000   | 70                  |
| Tanssi                            | 122 000   | 63                  |
| Jalkapallo                        | 98 000    | 47                  |
| Golf                              | 84 000    | 67                  |
| Bodaus/kehonrakennus              | 79 000    | 88                  |
| Salibandy                         | 79 000    | 73                  |
| Sulkapallo                        | 69 000    | 40                  |
| Fitness                           | 67 000    | 82                  |
| Painonnosto                       | 65 000    | 86                  |
| Jääkiekko                         | 64 000    | 51                  |
| Frisbeegolf                       | 60 000    | 36                  |
| Lentopallo                        | 49 000    | 61                  |
| Ratsastus                         | 48 000    | 76                  |
| Voimannosto                       | 42 000    | 82                  |
| Tennis                            | 42 000    | 56                  |
| Biljardi                          | 40 000    | 23                  |
| Suunnistus                        | 39 000    | 53                  |
| Yleisurheilu                      | 38 000    | 72                  |
| e-urheilu                         | 37 000    | 76                  |
| Koripallo                         | 35 000    | 48                  |
| Padel                             | 34 000    | 29                  |
| Kiipeily                          | 30 000    | 40                  |
| Ammunta                           | 25 000    | 33                  |

### 1.4.3 Harrastettujen lajien kausivaihtelu

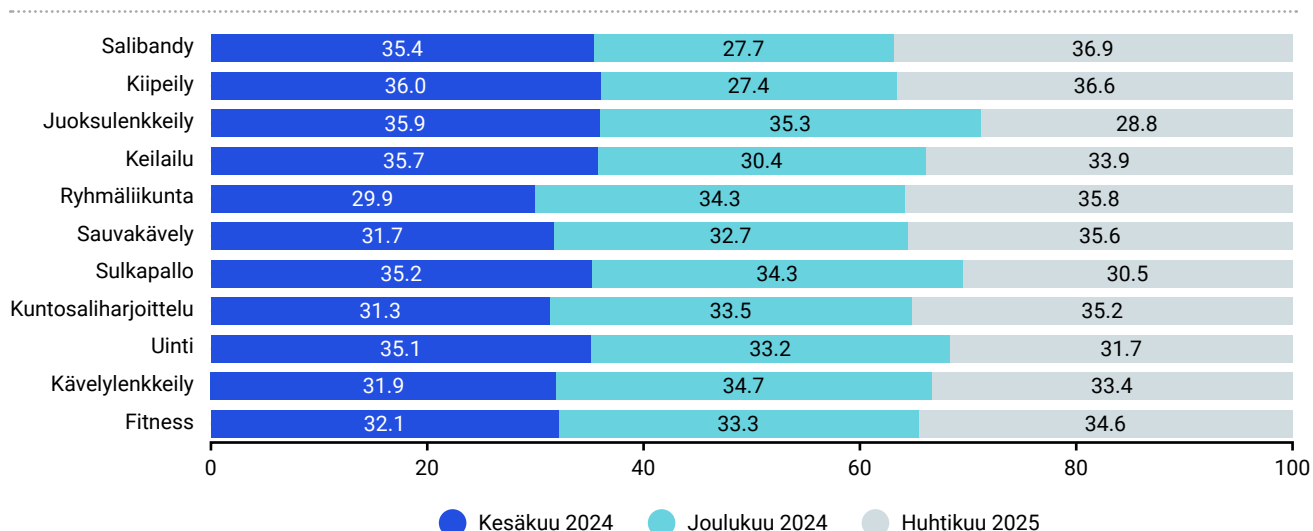
Lajeissa, joissa harrastaminen vaihtelee paljon vuodenaikojen mukaan, kyselyn ajankohta vaikuttaa tuloksiin merkittävästi. Kyselyn toistaminen kolmena eri ajankohtana (kesäkuu 2024, joulukuu 2024, huhtikuu 2025) mahdollisti ensimmäistä kertaa myös lajien kausivaihtelun tarkastelun. Kuviossa 4 on esitetty lajit, joiden harrastajamäärät pysyvät melko tasaisina kaikissa kolmessa kyselyajankohdassa neljän kuukauden tarkastelujakson aikana. Prosenttiluvut ilmaisevat sen, kuinka suuri osuus lajin kokonaishar-

rastajamäärästä on harrastanut lajia kunkin tarkastelujakson aikana. Kuviossa lajit on järjestetty sen mukaan, kuinka vähäistä niiden kausivaihtelu on. Fitness on laji, jossa kausivaihtelu on vähäisintä ja sitä harrastetaan tasaisesti kaikkien tarkastelujaksojen aikana. Lisäksi tasaisesti harrastettujen lajien joukossa on neljä viidestä harrastajamäärältään suurinta lajia: kävelylenkkeily, uinti, kuntosaliharjoittelu ja juoksulenkkeily. Näiden lajien laaja harrastajakunta todennäköisesti tasoittaa tarkastelujaksojen välisiä eroja. Lisäksi niitä voi harrastaa ympäri vuoden, ja ne ovat helposti saavutettavia sekä pitkälti sääolosuhteista riippumattomia.

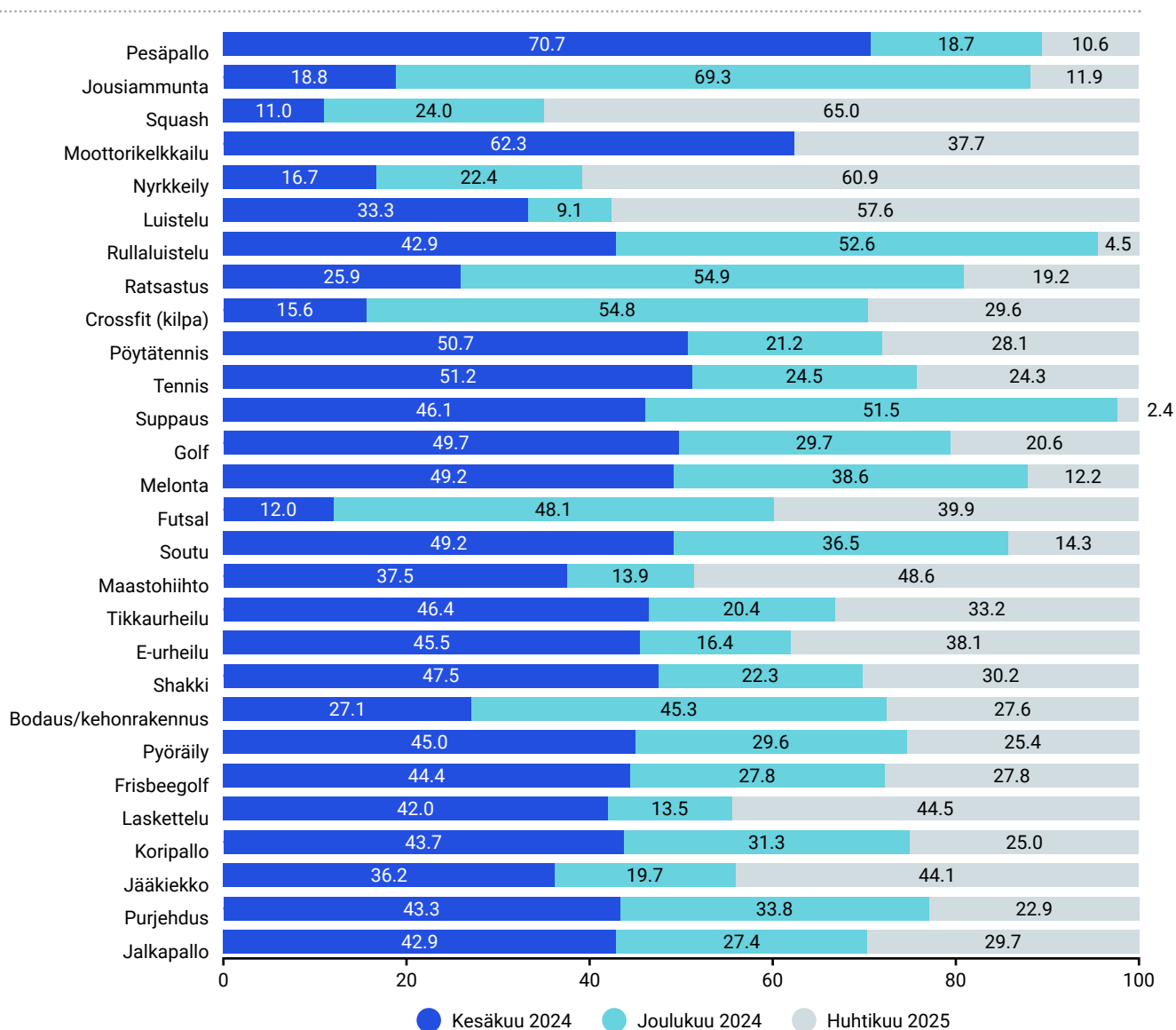
Kuviossa 5 esitetään lajit, joissa harrastaminen vaihtelee selvästi vuoden aikana, alkaen kaikkein voimakkaimmin tiettyyn kauteen keskittyvästä lajista, joka oli tässä kyselyssä pesäpallo. Tulokset osoittavat, että esimerkiksi pyöräily, purjehdus, suppaus, golf, frisbeegolf ja melonta painottuvat kevääseen ja alkukesään, kun sää ja valoisa aika mahdollistavat ulkoliikunnan. Vastaavasti talvilajit, kuten maastohiihto ja laskettelu, ovat suosituimmillaan alkuvuodesta, jolloin lumiolosuhteet ovat parhaat. Näissä lajeissa harrastamisen kausivaihtelu johtuu pääasiassa luonnonolosuhteista, mutta myös harrastuspaikkojen saatavuus ja lajien kausiluonteinen kulttuuri vaikuttavat siihen, milloin ihmiset liikkuvat.

Yhteenvedona voidaan todeta, että lajien harrastamisen kausivaihteluun vaikuttavat ennen kaikkea luonnonolosuhteet, harrastuspaikkojen saavutettavuus ja lajikulttuuri. Tasaisesti harrastettavat lajit ovat yleensä sisälajeja tai helposti toteutettavia ulkoilumuotoja, joissa harrastaminen on osa arkea ympäri vuoden. Vaihtelevien lajien aktiivisuus taas seuraa selvästi vuodenaikoja ja niiden tarjoamia mahdollisuuksia.

Kuvio 4. Lajit, joiden harrastajamäärät vaihtelevat vain vähän vuoden aikana (%).



Kuvio 5. Lajit, joiden harrastaminen vaihtelee voimakkaasti vuoden aikana (%).



## 1.5 LIIKUNTAHARRASTUKSEN KONTEKSTI

Liikunnan tai urheilun harrastamisen kontekstia selvitettiin kysymyksellä ”Minkä tahojen järjestämänä tai kenen kanssa harrastat valittua lajia?”. Pääosa aikuisväestöstä harrastaa liikuntaa tai urheilua omatoimisesti yksin (65,3 %). Omatoimisesti ryhmässä tai kaveriporukassa harrastaminen (31,4 %) on toiseksi yleisin harrastamisen konteksti (taulukko 6). Omatoimisesti yksin, ryhmässä tai kaveriporukassa harrastavien osuudet ovat lähes vastaavat (yksin 66 % ja ryhmässä 34 %) kuin edellisessä aikuisväestön liikunnan harrastamista tarkastelleessa selvityksessä (Mononen ym., 2018). Ulkopuolisen tahon järjestämään toimintaan osallistuminen on lähes yhtä yleistä liikunta- tai urheiluseurassa (13,2 %) sekä liikuntapalveluja tarjoavassa yksityisessä yrityksessä (13,0 %). Virtuaalisesti tai verkkovälitteisesti yksin

tai ryhmässä harrastavien osuus on 4,8 prosenttia ja muussa liikuntaa tai urheilua järjestävässä yhdistyksessä liikkuu 4,5 prosenttia aikuisväestöstä. Kansalais- tai työväenopistossa liikkuu 4,1 prosenttia ja muussa yhdistyksessä tai järjestössä 3,9 prosenttia aikuisväestöstä. Kunnan tai kaupungin tai työpaikan järjestämään toimintaan osallistuu vajaa neljä prosenttia väestöstä ja vähiten liikuntaa tai urheilua harrastetaan koulun tai oppilaitoksen (2,0 %) tai seurakunnan (0,8 %) järjestämänä. Liikunta- tai urheiluseurassa harrastaminen on säilynyt samalla tasolla, kun taas yksityisten yritysten liikuntapalveluja käyttävien osuus, sekä kunnan tai kaupungin tai kansalaisopiston järjestämään toimintaan osallistuvien osuudet ovat hieman laskeneet edelliseen vastavaan selvitykseen verrattuna (Mononen ym., 2018).

Taulukko 6. Harrastamisen kontekstien osuudet (%).

|                                                                            | Kaikki | Nainen | Mies |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|
| Liikunta- tai urheiluseurassa                                              | 13.2   | 11.8   | 14.6 |
| Yksityisen yrityksen esim. kuntosalin maksullisia palveluita käyttämällä   | 13.0   | 15.9   | 10.0 |
| Virtuaalisesti tai verkkovälitteisesti yksin tai ryhmässä                  | 4.8    | 7.2    | 2.5  |
| Muussa liikuntaa tai urheilua järjestävässä yhdistyksessä                  | 4.5    | 4.4    | 4.5  |
| Kansalais- tai työväenopistossa                                            | 4.1    | 6.0    | 2.3  |
| Muussa yhdistyksessä tai järjestössä                                       | 3.9    | 3.1    | 4.6  |
| Muuten kunnan tai kaupungin järjestämänä ohjattuna toimintana              | 3.7    | 5.4    | 2.0  |
| Työpaikan järjestämänä                                                     | 3.5    | 2.7    | 4.2  |
| Koulun/oppilaitoksen järjestämänä, oppilaitoksen liikunta-/urheilukerhossa | 2.0    | 1.7    | 2.3  |
| Seurakunnassa                                                              | 0.8    | 0.6    | 0.9  |
| Omatoimisesti yksin                                                        | 65.3   | 67.1   | 63.5 |
| Omatoimisesti ryhmässä, kaveriporukassa                                    | 31.4   | 30.6   | 32.2 |

Naiset harrastavat liikuntaa tai urheilua hieman miehiä yleisemmin omatoimisesti yksin (naiset 67,1 %, miehet 63,5 %). Naiset (15,9 %) osallistuvat myös miehiä (10,0 %) yleisemmin yksityisten yritysten, kansalais- tai työväenopistojen sekä kaupungin tai kunnan järjestämään toimintaan, jotka tarjoavat liikuntapalveluja naisten yleisimmin harrastamisissa lajeissa kuten kuntosaliharjoittelu, jooga, voimistelu, ryhmäliikunta. Lisäksi naisten osuus (7,2 %) on miehiä (2,5 %) suurempi virtuaalisesti tai verkkovälitteisesti yksin tai ryhmässä harrastavien osalta. Miehet (14,6 %) puolestaan harrastavat naisia (11,8 %) yleisemmin urheiluseurassa sekä osallistuvat työpaikan järjestämään toimintaan. Sukupuolten väliset erot

ovat säilyneet saman suuntaisina kuin edellisessä aikuisväestön liikunnan harrastamista koskevassa selvityksessä (Mononen ym., 2018).

Liikunta- tai urheiluseurassa harrastaminen painottuu nuorimpiin ikäryhmiin, kun 18–34-vuotiaista noin joka viides osallistuu seuratoimintaan. Tämän jälkeen seurassa harrastavien osuus vähenee iän lisääntyessä ollen alhaisimmillaan 55–74-vuotiailla (taulukko 7). Yksityisten yritysten palveluja käyttävät eniten 25–34-vuotiaat (18,6 %) ja 35–44-vuotiaat (15,5 %). Vähiten yksityisen yrityksen liikuntapalveluja käyttävät 55-vuotiaat ja sitä vanhemmat (9,7 %).

Koulutustason mukaan tarkasteltuna aktiivisimmin liikunta- tai urheiluseuroissa harrastavat ylemmän opisto-, ammattikorkeakoulu- tai alemman korkeakoulututkinnon (16,4 %) tai yliopistotutkinnon (16,1 %) suorittaneet sekä ylioppilaat (15,9 %). Opistoasteen ammatillisen tutkinnon (9,4 %) ja ammatillisen perustutkinnon suorittaneiden tai ammattikoulun käyneiden (8,0 %) osuudet olivat seurassa harrastamisen osalta alhaisimmat. Yksityisten yritysten liikuntapalvelujen käyttö painottuu ylimpiin koulutusryhmiin. Yliopistotutkinnon suorittaneista yksityisen yrityksen palveluja käyttää 19,2 prosenttia ja ylemmän opisto-, ammattikorkeakoulu- tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneista 14,9 prosenttia. Ammatillisen perustutkinnon suorittaneista tai ammattikoulun käyneistä kaupallisia liikuntapalveluja käyttää 7,9 prosenttia.

Alueellisesti tarkasteltuna urheiluseurassa harrastavien osuus on lähes yhtä suuri Länsi- (15,1 %) ja Etelä-Suomessa (15,0 %) ja pienin Pohjois-Suomessa, missä harvempi kuin joka kymmenes harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Yritysten palveluja puolestaan käytetään eniten pääkaupunkiseudulla (15,8 %) ja vähiten Pohjois- ja Itä-Suomessa (11,3 %).

Liikunta- ja urheiluseurassa harrastamisen osuus on korkein bruttovuosituloiltaan yli 85 000 euron kotitalouksissa (17,0 %) ja alhaisimmillaan puolestaan 20 000–35 000 euron kotitalouksissa (10,1 %). Yksityisten yritysten palveluita käyttävien osuus kasvaa tuloluokan mukaan. Yli 85 000 euron kotitalouksissa noin viidesosa (19,5 %) käyttää kaupallisia liikuntapalveluja, kun kahdessa alimmassa tuloluokassa vastaava osuus on noin 9 prosenttia.

Ammattiryhmittäin tarkasteltuna koululaiset tai opiskelijat (19,7 %) sekä johtajat/ylemmät toimihenkilöt (18,3 %) harrastavat yleisimmin urheiluseurassa. Harvimminkin seuratoimintaan osallistuvat työttömät (7,5 %) ja eläkeläiset (8,1 %). Yksityisten yritysten liikuntapalveluja käyttävät yleisimmin johtajat tai ylemmät toimihenkilöt (21,9 %), joista reilu viidesosa käyttää kaupallisia liikuntapalveluita. Seuraavaksi suurimmat osuudet ovat opiskelijoilla (15,6 %), alemmilla toimihenkilöillä (14,0 %) ja työntekijöillä. Vähiten kaupallisia liikuntapalveluja käyttävät työttömät (6,6 %) ja eläkeläiset (8,6 %).

Urheiluseurassa harrastaminen on yleisintä puolison ja lasten kanssa asuvien keskuudessa. Muita yleisemmin urheiluseurassa harrastavia ryhmiä ovat kotona vanhempien luona asuvat ja yksinhuoltajat. Yksityisen yrityksen palveluja käyttävien osuus on suurin kotona vanhempien kanssa asuvilla sekä yksinhuoltajilla. Vähiten kaupallisia liikuntapalveluita käyttävät yksin ja kaksin puolison kanssa asuvat. Toimintarajoitteiset käyttävät sekä liikunta- tai urheiluseuran että yksityisten yritysten liikuntapalveluja muuta väestöä harvemmin.

Taulukko 7. Liikunta- tai urheiluseurassa harrastavien ja yksityisen yrityksen palveluja käyttävien osuudet taustamuuttujittain (%).

|                                             | Liikunta- tai urheiluseura | Yksityinen yritys |
|---------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| KAIKKI                                      | 13.2                       | 13.0              |
| <b>IKÄLUOKKA</b>                            |                            |                   |
| 18–24 v.                                    | 20.5                       | 12.9              |
| 25–34 v.                                    | 19.7                       | 18.6              |
| 35–44 v.                                    | 13.1                       | 15.5              |
| 45–54 v.                                    | 13.5                       | 13.6              |
| 55–64 v.                                    | 8.1                        | 9.7               |
| 65–74 v.                                    | 8.3                        | 9.7               |
| 75+ v.                                      | 10.5                       | 8.4               |
| <b>KOULUTUS</b>                             |                            |                   |
| Ammatillinen perustutkinto, ammattikoulu    | 8.0                        | 7.9               |
| Ylioppilas                                  | 15.9                       | 12.1              |
| Opistoasteen ammatillinen tutkinto          | 9.4                        | 9.8               |
| Ylempi opisto-, AMK- tai alempi korkeakoulu | 16.4                       | 14.9              |
| Yliopistotutkinto tai ylempi                | 16.1                       | 19.2              |
| Muu/ei tietoa                               | 17.9                       | 17.8              |
| <b>ALUE</b>                                 |                            |                   |
| Pääkaupunkiseutu                            | 14.2                       | 15.8              |
| Uusimaa                                     | 12.2                       | 13.6              |
| Etelä-Suomi                                 | 15.0                       | 11.5              |
| Länsi-Suomi                                 | 15.1                       | 12.8              |
| Pohjois- ja Itä-Suomi                       | 8.7                        | 11.3              |
| <b>TALOUS</b>                               |                            |                   |
| Alle 20.000 €                               | 13.7                       | 8.7               |
| 20.000–35.000 €                             | 10.1                       | 8.8               |
| 35.001–50.000 €                             | 12.6                       | 10.6              |
| 50.001–85.000 €                             | 13.2                       | 13.4              |
| Yli 85000 €                                 | 17.0                       | 19.5              |
| Ei tietoa                                   | 11.6                       | 14.3              |
| <b>AMMATTIRYHMÄ</b>                         |                            |                   |
| Johtaja/ylempi toimihenkilö                 | 18.3                       | 21.9              |
| Alempi toimihenkilö                         | 15.9                       | 14.0              |
| Työntekijä                                  | 13.3                       | 13.4              |
| Yrittäjä/maatalousyrittäjä                  | 13.0                       | 10.3              |
| Työtön                                      | 7.5                        | 6.6               |
| Koululainen tai opiskelija                  | 19.7                       | 15.6              |
| Eläkeläinen                                 | 8.1                        | 8.6               |
| Muu                                         | 7.3                        | 8.9               |
| Ei tietoa                                   | 19.1                       | 16.0              |
| <b>ELÄMÄNVAIHE</b>                          |                            |                   |
| Asun kotona vanhempien luona                | 15.1                       | 19.2              |
| Asun yksin                                  | 12.9                       | 11.9              |
| Asun kaksin puolison kanssa                 | 11.4                       | 12.0              |
| Asun puolison ja lasten kanssa              | 16.9                       | 14.5              |
| Olen yksinhuoltaja                          | 14.4                       | 18.4              |
| Muu                                         | 5.0                        | 6.7               |
| En halua sanoa                              | 7.7                        | 46.2              |
| Ei tietoa                                   | 19.0                       | 17.1              |
| <b>TOIMINTARAJOITE</b>                      |                            |                   |
| Kyllä                                       | 5.7                        | 7.7               |
| Ei                                          | 15.4                       | 14.8              |
| En osaa sanoa                               | 12.3                       | 7.6               |
| En halua vastata                            | 4.9                        | 4.8               |

## 1.6 LIIKUNTAPAIKAT

Rakennettujen liikuntapaikkojen käyttöä selvitettiin lajikohtaisesti kysymällä ”Millaisessa liikuntapaikassa harrastat pääasiassa [VALITTUA LAJIA]?”. Vastaajat valitsivat liikuntaa varten rakennettujen tilojen ja ympäristöjen listalta paikan, jossa he ensisijaisesti harrastavat kutakin valitsemaansa lajia tai liikuntamuotoa. Näin yhdellä vastaajalla voi olla useita liikuntapaikkoja, mutta vain yksi paikka lajia kohden. Tämä lähestymistapa tuo näkyväksi liikkumisen monipaikkaisuuden: ihmiset eivät käytä vain yhtä paikkaa, vaan monia – usein lajin mukaan vaihdellen.

Taulukossa 8 on esitetty liikuntapaikkojen käyttö pää- ja alaryhmittäin sekä niiden osuudet väestöstä. Taulukossa on myös eritelty käyttöprosentit miesten ja naisten keskuudessa.

Koko aikuisväestön tasolla eniten käytetty liikuntapaikkojen pääryhmä ovat sisäliikuntatilat (74,1 %). Niistä selvästi suurimman alaryhmän muodostavat kuntolukeskukset ja liikuntasalit (38,8 %). Nämä tilat ovat huomattavasti suosituimpia naisten (44,4 %) kuin miesten (33,1 %) keskuudessa. Erot selittyvät ennen kaikkea sillä, että naiset harrastavat miehiä useammin kuntosaliharjoittelua, ryhmäliikuntaa ja tanssia, joita toteutetaan pääosin sisäliikuntatiloissa.

Toiseksi suurimman, joskin jäsentymättömän kokonaisuuden muodostaa ”muualla”-ryhmä (70,5 % väestöstä). Sen suuruutta selittää se, että kyselyssä huomioitiin vain liikuntaa varten rakennetut tilat ja ympäristöt, kun taas arjen liikkumisen keskeiset paikat – maantiet, jalkakäytävät, kevyen liikenteen väylät ja rakentamaton luonto – rajattiin niiden ulkopuolelle. Kuitenkin juuri näissä ympäristöissä tapahtuu merkittävä osa väestön liikkumisesta, erityisesti kävely, juoksu ja pyöräily. Nämä kolme lajia muodostavat noin 42 prosenttia koko ”muualla”-kohdan käytölyymistä.

Kolmanneksi suurin ryhmä ovat ulkokentät ja liikuntapuistot (53,6 % väestöstä). Suurin alaryhmä on lähiliikunta- ja liikuntapuistot (35,5 %), jotka ovat hieman suosituimpia naisten keskuudessa miehiin verrattuna. Pallokentät (7,4 %) sekä jääurheilualueet ja luonnonjääät (3,0 %) painottuvat puolestaan selväs-

ti miesten joukossa. Yleisurheilukentät ja -paikat (3,7 %) korostuvat myös jonkin verran miesvaltaisina. Golfkentät (4,1 %) ovat puolestaan selvästi yleisemmän miesten kuin naisten käytössä.

Neljänneksi suurin ryhmä ovat maastoliikuntapaikat, joita käyttää noin kolmannes aikuisista. Näistä tärkein alaryhmä on liikunta- ja ulkoilureitit, joita hyödyntää reilu viidennes sekä miehistä että naisista. Virkistys- ja retkeilykohteet (27,6 %) ovat hieman suosituimpia miesten (30,6 %) kuin naisten (24,8 %) keskuudessa. Sen sijaan vesiliikuntapaikat (20,6 %), kuten uimahallit, ovat selvästi suosituimpia naisten (28,2 %) kuin miesten (12,9 %) keskuudessa. Pienemmistä pääryhmistä eläinurheilualueet korostuvat naisten keskuudessa, kun taas veneily-, ilmailu- ja moottori-alueet ovat yleisempiä miesten keskuudessa.

Tulokset osoittavat, että sisäliikuntatilat ovat käytettyin rakennettujen liikuntapaikkojen pääryhmä, kun lähes kaksi kolmasosaa aikuisväestöstä hyödyntää niitä. Tämä selittyy kyselyn lajikohtaisella näkökulmalla: monet harrastuslajit toteutetaan sisätiloissa, kuten kuntosaleilla, liikuntasaleissa ja urheiluhalleissa. Vaikka sisäliikuntatilat ovat yleisin rakennettujen liikuntapaikkojen yksittäinen pääryhmä, on ulkoliikuntapaikkojen käyttö kokonaisuudessaan selvästi suurempaa kuin sisäliikuntapaikkojen käyttö.

Laaja ”muualla”-luokka kuvastaa kevyen liikenteen väylillä, maanteilla ja muissa arkiympäristöissä tapahtuvaa liikkumista eli toimintaa, joka ei tapahdu varsinaisissa liikuntapaikoissa, mutta muodostaa suuren osan väestön liikkumisesta. Maastoliikuntapaikat, pallokentät, moottoriurheilualueet ja vesiliikuntatilat jakautuvat sukupuolten kesken selvästi eri tavoin, mikä heijastaa eroja lajimieltymyksissä ja liikunnallisissa valinnoissa.

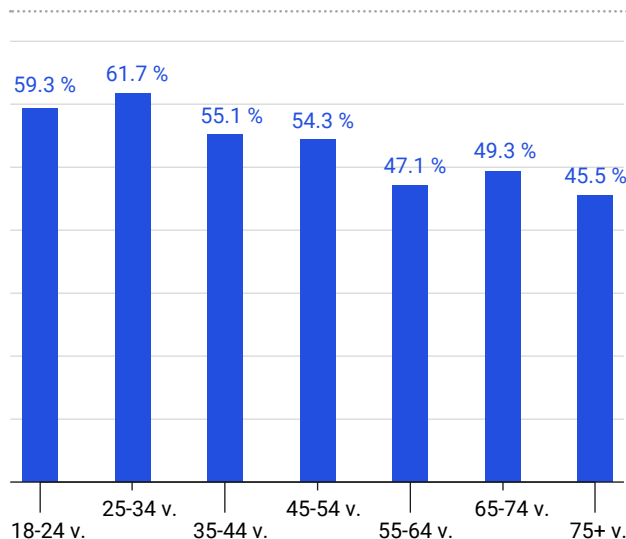
Taulukko 8. Liikuntapaikkojen käyttö

| Liikuntapaikkaryhmä                              | Väestö 18–80 v. |                  | Naisista    | Miehistä    |
|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|
| Liikuntapaikka-alaryhmä                          | %               | väestö           | %           | %           |
| <b>1 Virkistyskohteet ja palvelut</b>            | <b>27.6</b>     | <b>1 191 415</b> | <b>24.6</b> | <b>30.6</b> |
| 1.1 Virkistys- ja retkeilyalueet                 | 26.5            | 1 143 198        | 23.6        | 29.4        |
| 1.2 Retkeilyn palvelupaikka                      | 1.1             | 48 217           | 1.0         | 1.2         |
| <b>2 Ulkokentät ja liikuntapuistot</b>           | <b>53.6</b>     | <b>2 318 364</b> | <b>50.1</b> | <b>57.2</b> |
| 2.1 Lähiliikunta ja liikuntapuistot              | 35.5            | 1 532 151        | 37.8        | 33.0        |
| 2.2 Yleisurheilukentät ja -paikat                | 3.7             | 158 581          | 3.4         | 4.0         |
| 2.3 Pallokentät                                  | 7.4             | 320 364          | 4.2         | 10.6        |
| 2.4 Jääurheilualueet ja luonnonjäät              | 3.0             | 130 197          | 2.2         | 3.9         |
| 2.5 Golfkentät                                   | 4.1             | 177 072          | 2.5         | 5.7         |
| <b>3 Sisäliikuntatilat</b>                       | <b>74.1</b>     | <b>3 202 496</b> | <b>76.2</b> | <b>71.9</b> |
| 3.1 Kuntoilukeskukset ja liikuntasalit           | 38.8            | 1 675 947        | 44.4        | 33.1        |
| 3.2 Liikuntahallit                               | 15.0            | 648 792          | 13.4        | 16.7        |
| 3.3 Yksittäiset lajikohtaiset sisäliikuntapaikat | 15.3            | 659 640          | 14.5        | 16.0        |
| 3.4 Jäähallit                                    | 1.8             | 77 371           | 0.9         | 2.7         |
| 3.5 Keilahallit                                  | 3.3             | 140 746          | 3.0         | 3.5         |
| <b>4 Vesiliikuntapaikat</b>                      | <b>20.6</b>     | <b>891 387</b>   | <b>28.2</b> | <b>12.9</b> |
| 4.1 Uima-altaat, hallit ja kylpylät              | 18.2            | 785 788          | 25.1        | 11.1        |
| 4.2 Maauimalat ja uimarannat                     | 2.4             | 105 599          | 3.1         | 1.8         |
| <b>5 Maastoliikuntapaikat</b>                    | <b>33.3</b>     | <b>1 438 367</b> | <b>29.4</b> | <b>37.2</b> |
| 5.1 Laskettelurinteet ja rinnehihtokeskukset     | 2.9             | 126 990          | 2.8         | 3.1         |
| 5.2 Katetut talviurheilupaikat                   | 0.1             | 5 042            | 0.1         | 0.1         |
| 5.3 Hyppymäet                                    | 0.4             | 15 472           | 0.2         | 0.5         |
| 5.4 Liikunta- ja ulkoilureitit                   | 23.2            | 1 000 846        | 23.0        | 23.3        |
| 5.5 Suunnistusalueet                             | 1.6             | 71 159           | 1.0         | 2.3         |
| 5.6 Maastohiihtokeskukset                        | 2.2             | 93 350           | 1.3         | 3.0         |
| 5.7 Kiipeilypaikat                               | 1.0             | 45 362           | 0.3         | 1.8         |
| 5.8 Ampumaurheilupaikat                          | 1.9             | 80 146           | 0.6         | 3.1         |
| <b>6 Veneily, ilmailu ja moottoriurheilu</b>     | <b>2.2</b>      | <b>93 301</b>    | <b>1.0</b>  | <b>3.4</b>  |
| 6.1 Veneurheilupaikat                            | 0.7             | 30 594           | 0.4         | 1.0         |
| 6.2 Urheiluilmalualueet                          | 0.3             | 11 924           | 0.2         | 0.3         |
| 6.3 Moottoriurheilualueet                        | 1.2             | 50 783           | 0.3         | 2.0         |
| <b>7 Eläinurheilualueet</b>                      | <b>2.6</b>      | <b>110 457</b>   | <b>3.9</b>  | <b>1.1</b>  |
| 7.1 Hevosurheilu                                 | 1.7             | 72 818           | 2.8         | 0.5         |
| 7.2 Koira-urheilu                                | 0.9             | 37 639           | 1.1         | 0.6         |
| <b>8 Muualla</b>                                 | <b>70.5</b>     | <b>3 045 858</b> | <b>71.4</b> | <b>69.5</b> |

## 1.7 HALUKKUUS HARRASTAA UUTTA LAJIA

Vastaajien kyselyhetkellä harrastamien lajien lisäksi heiltä kysyttiin ”millaista liikuntaa tai urheilua olet harkinnut aloittavasi seuraavan vuoden aikana?” Kysymys poikkesi hieman edellisestä aikuisliikunnan harrastamista koskevasta selvityksestä (Mononen ym. 2018), jossa kysymysmuoto oli ”millaista liikuntaa, urheilua tai kuntoilua olet harkinnut aloittavasi seuraavan vuoden aikana?” Vastaaja sai valita lajilistasta ne lajit, joita hän oli harkinnut aloittavansa seuraavaan vuoden aikana. Vastaaja sai valita useita lajeja, eikä niiden määrää ei ollut rajoitettu. Lista sisälsi myös vaihtoehdon niille vastaajille, jotka eivät harkinneet aloittavansa mitään uusia lajeja tai liikuntaa seuraavan vuoden aikana tai eivät osanneet sanoa tai eivät halunneet vastata.

Kuvio 6. Uuden lajin tai liikuntamuodon aloittamishalukkuus ikäryhmittäin (%).



Aikuisväestöstä 53,5 prosenttia harkitsee uuden lajin tai liikuntamuodon aloittamista seuraavan vuoden aikana. Naisista harrastamisen aloittamista harkitsee 56,9 prosenttia ja miehistä 50,1 prosenttia. Nuoremmat ikäluokat harkitsevat yleisemmin uusien lajin aloittamista kuin vanhemmat ikäluokat. Yleisimmin uuden lajin aloittamista harkitaan 25–34-vuotiaiden (61,7 %) sekä 19–24-vuotiaiden (59,3 %) joukossa, ja harvimminkin 75-vuotiaana ja sitä vanhempana (45,5 %) (kuvio 6). Uuden lajin harrastamiseen myöntävästi vastanneista suurin osa (61,8 %) harkitsi yhden lajin aloittamista.

Liikunnan harrastamisen aloittaminen ilman lajisi-donnaisuutta on sekä naisilla että miehillä yleisin valinta uudeksi liikuntamuodoksi (taulukko 9). Tällä hetkellä harrastetuissa/kokeiluissa lajeissa tämä vaihtoehto on naisilla sijalla 15 ja miehillä sijalla 13. Tässä tulevaisuuteen orientoituneessa kysymyksessä vaihtoehdon ”ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä” suosio on ymmärrettävää, koska moni harkitsee liikunnan harrastamisen aloittamista, mutta ei osaa täsmentää valintaa lajitasolla.

Kuntosaliharjoittelu on sekä koko väestön tarkastelussa että naisilla toiseksi suosituin mahdollinen uusi laji. Miehillä kuntosaliharjoittelu on puolestaan kolmannella sijalla harkituista lajeista. Tämä vastaa melko hyvin kuntosaliharjoittelun nykyistä asemaa sekä naisten (2.) että miesten (3.) suosimana liikuntamuotona. Naisilla kolmanneksi suosituin mahdollinen uusi liikuntamuoto on tarkasteluhetkellä harrastetuissa lajeissa ykköspaikkaa pitävä kävelylenkkeily, joka miehillä on toisena. Uinti ja pyöräily ovat harkinnan alla olevista lajeista neljäntenä ja viidentenä, ja molemmat niistä kuuluvat sekä naisten että miesten kymmenen suosituimman uuden lajin joukkoon. Tämä sijoitus kuvaa hyvin myös lajien suosiota nykyisissä harrastetuissa lajeissa.

Jooga on koko väestöä tarkasteltaessa mahdollisista uusista lajeista sijalla kuusi, mutta se kuuluu ainoastaan naisilla kymmenen suosituimman uuden lajin joukkoon ollen sijalla neljä. Juoksulenkkeily on listan seitsemäntenä, ja se kuuluu sekä naisten että miesten kymmenen suosituimman uuden lajin joukkoon. Maastohiihto on kaikkien harrastajien tarkastelussa kahdeksantena, mutta se puuttuu naisten listalta ollen miesten listalla viidentenä. Naisten listalla kahdeksantena oleva voimistelu ei puolestaan kuulu miesten suosituimpiin harkinnan alla oleviin lajeihin. Sauvakävely mahtuu vielä kymmenen suosituimman uuden lajin listalle sekä naisilla että miehillä. Tanssi on naisten top 10-listalla laji, joita ei ole miesten eikä kaikkien harrastajien listalla. Frisbeegolf ja tennis ovat puolestaan miesten top 10 -listalla sellaisia lajeja, joita ei ole naisten eikä kaikkien harrastajien listalla.

Verrattuna edelliseen selvitykseen aikuisväestön liikunnan harrastamisesta (Mononen ym., 2018), suosituimmat harrastuksen alla olevat kaikkien harrastajien lajit ovat pysyneet lähes samoina. Lajien järjestyskin on lähes muuttumaton. Ainoa lajimuutos on vesiliikunnan tipahtaminen pois listalta, jonka paikan käsillä olevassa selvityksessä on ottanut maastohiihto. Naisten osalta listalta on jäänyt pois vesiliikunta ja ryhmäliikunta, ja tilalle ovat tulleet juoksulenkkeily ja pyöräily. Miesten listalta ovat puolestaan pudonneet e-urheilu, sulkapallo ja jalkapallo, ja tilalle ovat tulleet sauvakävely, frisbeegolf ja tennis.

Yleisimmin harkituissa lajeissa ei tapahdu suuria muutoksia iän myötä (taulukko 10). Liikunta yleisesti ja kuntosaliharjoittelu ovat kaikissa ikäluokissa listan kolmen suosituimman lajin kärjessä. Myös kävelylenkkeily on kaikissa ikäryhmissä viiden suosi-

tuimman lajin joukossa. Kaikkien ikäluokkien kymmenen suosituimman lajin joukkoon mahtuvat vielä uinti, pyöräily ja jooga. Nuorimmassa ikäluokassa tennis on laji, jota ei esiinny muissa ikäluokissa. Muut palloilulajit jäävät listan ulkopuolelle. Tanssia ja juoksulenkkeilyä harkitsee kaksi nuorinta ja maastohiihtoa puolestaan kaksi vanhinta ikäluokkaa. Sauvakävely ja vesiliikunta kuuluvat ainoastaan vanhimman ikäluokan suosikkeihin. Edelliseen selvitykseen verrattuna (Mononen ym., 2018) nuorimman ikäluokan listalla kahdeksantena ollut e-urheilu ja yhdeksäntenä ollut ampumaurheilu eivät ole mahtuneet enää kymmenen suosituimman lajin listalle. Tilalle ovat tulleet pyöräily sekä voimistelu. Tulosten tulkinnassa on huomiotava kuitenkin se, että käsillä olevassa tarkastelussa nuorimmat vastaajat ovat 18-vuotiaita, kun vuonna 2018 nuorimmat vastaajat olivat 15-vuotiaita.

Taulukko 9. Suosituimmat uudet lajit sukupuolen mukaan.

| Sij. | Kaikki                                    | Väestö  | Naiset                                    | Väestö  | Miehet                                    | Väestö  |
|------|-------------------------------------------|---------|-------------------------------------------|---------|-------------------------------------------|---------|
| 1    | Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä         | 489 000 | Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä         | 280 000 | Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä         | 209 000 |
| 2    | Kuntosaliharjoittelu                      | 354 000 | Kuntosaliharjoittelu                      | 218 000 | Kävelylenkkeily                           | 141 000 |
| 3    | Kävelylenkkeily                           | 298 000 | Kävelylenkkeily                           | 157 000 | Kuntosaliharjoittelu                      | 137 000 |
| 4    | Uinti                                     | 207 000 | Jooga                                     | 139 000 | Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily | 83 000  |
| 5    | Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily | 197 000 | Uinti                                     | 127 000 | Maastohiihto                              | 81 000  |
| 6    | Jooga                                     | 171 000 | Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily | 114 000 | Uinti                                     | 81 000  |
| 7    | Juoksulenkkeily                           | 160 000 | Tanssi                                    | 105 000 | Juoksulenkkeily                           | 65 000  |
| 8    | Maastohiihto                              | 144 000 | Voimistelu                                | 104 000 | Frisbeegolf                               | 51 000  |
| 9    | Voimistelu                                | 136 000 | Juoksulenkkeily                           | 95 000  | Sauvakävely                               | 42 000  |
| 10   | Sauvakävely                               | 132 000 | Sauvakävely                               | 90 000  | Tennis                                    | 39 000  |

Taulukko 10. Suosituimmat uudet lajit ikäryhmän mukaan.

| Sij. | 18–34 v.                                  | Väestö  | 35–54 v.                                  | Väestö  | 55+ v.                                    | Väestö  |
|------|-------------------------------------------|---------|-------------------------------------------|---------|-------------------------------------------|---------|
| 1    | Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä         | 115 000 | Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä         | 159 000 | Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä         | 215 000 |
| 2    | Kuntosaliharjoittelu                      | 102 000 | Kuntosaliharjoittelu                      | 129 000 | Kävelylenkkeily                           | 158 000 |
| 3    | Juoksulenkkeily                           | 73 000  | Uinti                                     | 77 000  | Kuntosaliharjoittelu                      | 124 000 |
| 4    | Kävelylenkkeily                           | 72 000  | Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily | 71 000  | Sauvakävely                               | 96 000  |
| 5    | Jooga                                     | 68 000  | Kävelylenkkeily                           | 69 000  | Uinti                                     | 77 000  |
| 6    | Tanssi                                    | 53 000  | Juoksulenkkeily                           | 67 000  | Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily | 76 000  |
| 7    | Uinti                                     | 53 000  | Jooga                                     | 56 000  | Maastohiihto                              | 67 000  |
| 8    | Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily | 51 000  | Maastohiihto                              | 44 000  | Vesiliikunta, vesijuoksu                  | 52 000  |
| 9    | Voimistelu                                | 48 000  | Voimistelu                                | 40 000  | Voimistelu                                | 48 000  |
| 10   | Tennis                                    | 38 000  | Tanssi                                    | 39 000  | Jooga                                     | 47 000  |

## 1.8 YHTEENVETO

### Liikunnan ja urheilun harrastaminen

- Yhdeksän kymmenestä suomalaiseen aikuisväestöön kuuluvasta harrastaa liikuntaa tai urheilua viikoittain. Sukupuolten välillä ei ole eroja harrastamisen yleisyydessä.
- Harrastavien osuudet ovat suurimpia nuorissa ikäluokissa.
- Ylimpiin koulutusluokkiin kuuluvat harrastavat liikuntaa tai urheilua muita koulutusluokkia yleisemmin. Vähiten liikuntaa tai urheilua harrastavia on ammatillisen perustutkinnon suorittaneissa tai ammattikoulun käyneissä.
- Korkeimpaan tuloluokkaan kuuluvat harrastavat liikuntaa tai urheilua yleisemmin. Alhaisimpia harrastamisosuudet ovat kahdessa alhaisimmassa tuloluokassa.
- Ammattiryhmistä yleisemmin liikuntaa tai urheilua harrastavat johtajat ja ylemmät toimihenkilöt, alemmat toimihenkilöt sekä koululaiset ja opiskelijat. Harrastavien osuus on alhaisin työttömillä.
- Toimintarajoitteita kokevien henkilöiden harrastamisosuus on alhaisempi muuhun väestöön verrattuna.

### Ajankäyttö

- Liikuntaan tai urheiluun käytetään viikkotasolla aikaa yleisemmin 3–6 tuntia. Miehet käyttävät aikaa liikuntaan tai urheiluun hieman naisia enemmän.
- Alimpaan koulutusluokkaan kuuluvat käyttävät muita koulutustasoja vähemmän aikaa viikoittaiseen liikunnan tai urheilun harrastamiseen.
- Korkeimpaan tuloluokkaan kuuluvat käyttävät aikaa liikuntaan ja urheiluun muita tuloluokkia enemmän.
- Toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaan tai urheiluun käyttämä aika on muuta väestöä pienempi.

### Harrastettujen lajien määrä

- Yleisimmin suomalainen aikuisväestö harrastaa joko kahta tai yhtä lajia. Sukupuolten välillä ei ole eroja harrastettujen lajien määrässä.
- Yhtä lajia harrastetaan yleisimmin vanhimmissa ikäluokissa ja alimmissa koulutusluokissa,
- Neljää tai useampaa lajia harrastetaan yleisimmin nuorimmissa ikäluokissa ja koulutusluokista ylioppilaiden sekä yliopistotutkinnon suorittaneiden joukossa.
- Alimpiin tuloluokkiin kuuluvien osuus painottuu yhtä lajia harrastavissa. Kuitenkin myös neljää tai useampaa lajia harrastavia on yleisimmin alimmassa, mutta myös korkeimmassa tuloluokassa.
- Eläkeläiset sekä työttömät harrastavat muita ryhmiä yleisemmin yhtä lajia. Opiskelijat puolestaan harrastavat muita ryhmiä yleisemmin neljää tai useampaa lajia.
- Toimintarajoitteisten henkilöiden osuus on muuta väestöä suurempi yhtä lajia harrastavissa.

### Suosituimmat harrastetut lajit

- Aikuisväestö harrastaa yleisimmin kävelylenkkeilyä, kuntosaliharjoittelua ja pyöräilyä. Suosituimmat lajit eivät näytä juurikaan muuttuvan vuosien varrella.
- Uusia suosittuja lajeja ovat koko väestön tasolla jooga ja jalkapallo. Miehillä suosituimpien listalle ovat nousseet frisbeegolf, golf sekä biljardi, ja naisilla vesiliikunta/vesijuoksu.

## Lajien kausivaihtelu

- Lajien harrastamisen kausivaihteluun vaikuttavat ennen kaikkea luonnonolosuhteet, harrastuspaikkojen saavutettavuus ja lajikulttuuri.
- Tasaisesti harrastettavat lajit ovat yleensä sisälajeja tai helposti toteutettavia ulkoilumuotoja, joissa harrastaminen on osa arkea ympäri vuoden. Vaihtelevien lajien aktiivisuus puolestaan seuraa vuodenaikoja ja niiden tarjoamia mahdollisuuksia.

## Harrastamisen konteksti

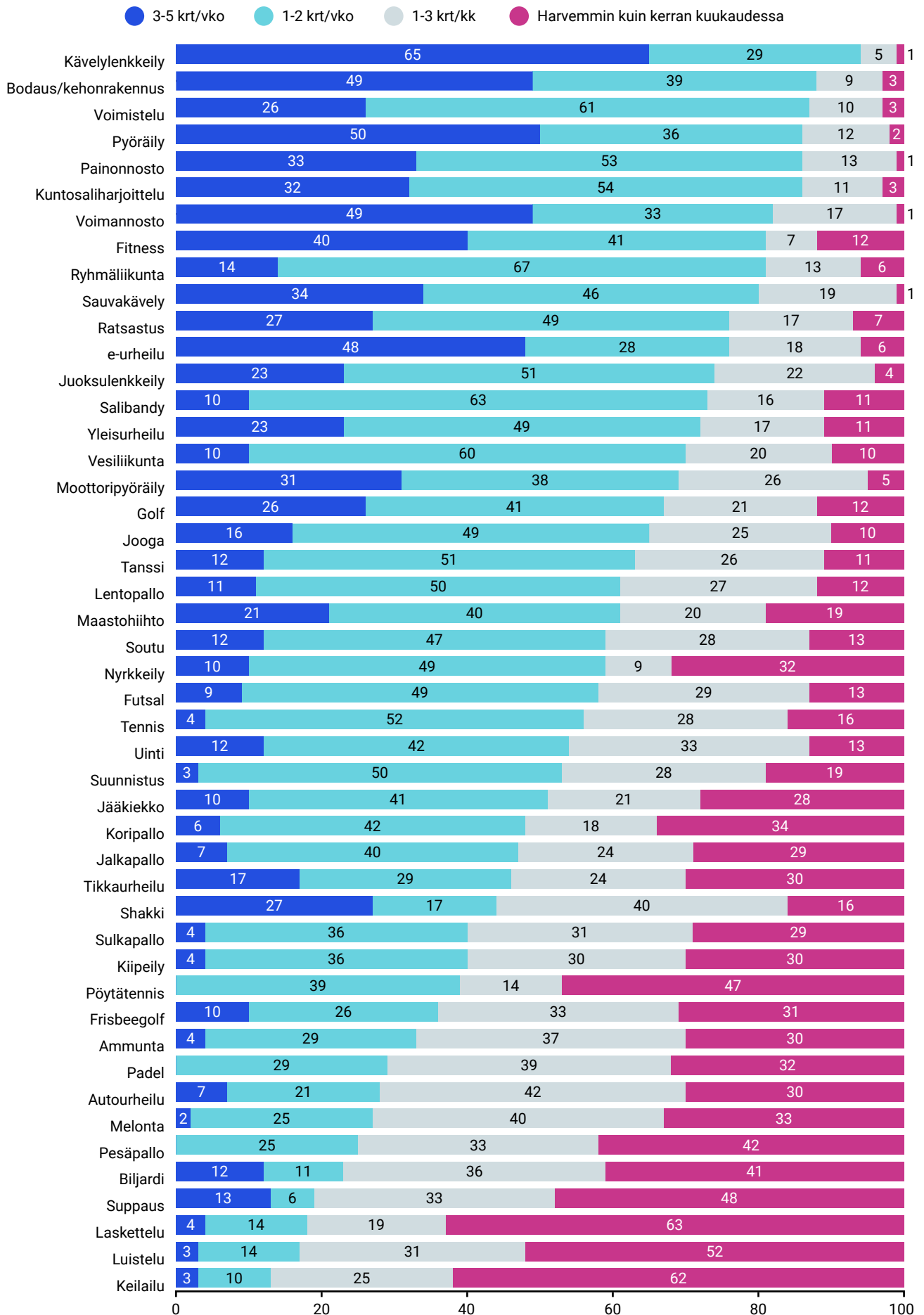
- Pääosa liikunnan harrastamisesta tapahtuu omatoimisesti joko yksin tai ryhmässä.
- Yleisimmin ulkopuolisen tahon järjestämistä harrastamismahdollisuuksista hyödynnetään liikunta- tai urheiluseurojen sekä liikuntapalveluja tarjoavien yksityisten yritysten palveluja.
- Naiset suosivat yksityisten yritysten palveluja ja miehet puolestaan seuratoimintaa.
- Liikunta- ja urheiluseurassa harrastavat yleisimmin nuoret ikäryhmät.
- Sekä liikunta- ja urheiluseurassa harrastavien että yksityisten yritysten palveluja käyttävien osuus on suurin korkeimmassa tuloluokassa sekä korkeimmassa ammattiasemassa olevilla.
- Yksityisten yritysten liikuntapalvelujen käyttö painottuu ylimpiin koulutusryhmiin.

## Kiinnostuksen kohteena olevat uudet lajit

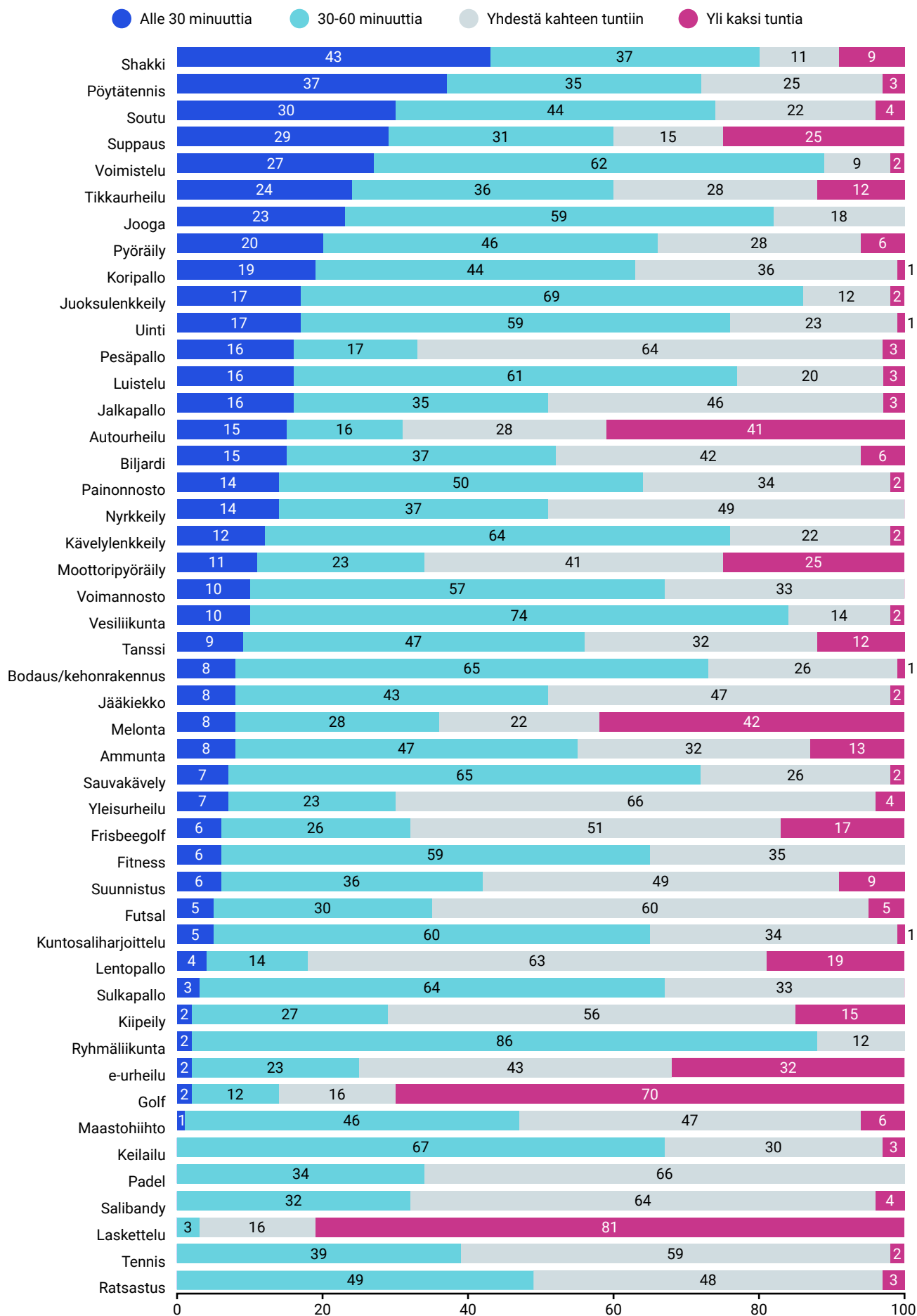
- Aikuisväestöstä reilu puolet prosenttia harkitsee uuden lajin aloittamista seuraavan vuoden aikana, naiset miehiä yleisemmin. Nuoremmat ikäluokat harkitsevat uusien lajin aloittamista yleisemmin kuin vanhemmat ikäluokat.
- Uuden liikuntamuodon aloittamisen harkitsevista lähes kaksi kolmasosaa harkitsee aloittavansa yhden lajin seuraavan vuoden aikana.
- Liikunnan harrastamisen aloittaminen ilman lajisidonnaisuutta on sekä naisilla että miehillä yleisin valinta uudeksi liikuntamuodoksi. Lajeista suosikeiksi nousevat sekä miehillä että naisilla kuntosaliharjoittelu, kävelylenkkeily, uinti ja pyöräily. Miehet harkitsevat lisäksi maastohiihtoa ja naiset joogaa.

## 1.9 HARRASTUSOSION LIITTEITÄ

Kuvio 7. Harrastamisen useus lajeittain.



Kuvio 8. Harrastamisen kesto lajeittain.



# 2 Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyö, osallistuminen ja jäsenyys

Joona Hannula & Jarmo Mäkinen

## 2.1 JOHDANTO

Perinteisesti suurin vastuu liikunta- ja urheilutoiminnan järjestämisestä Suomessa on kolmannella sektorilla. Liikunta- ja urheiluseurat tavoittavat 60 prosenttia peruskouluikäisistä lapsista ja nuorista (Mononen ym. 2025), ja tämän tutkimuksen mukaan aikuisistakin 34 prosenttia osallistuu urheiluseurojen toimintaan. Valtaosa kolmannen sektorin toiminnasta tuotetaan edelleen nimenomaan vapaaehtoistyönä, vaikka palkkatyöläisyys on ollut 2000-luvulla nousussa seurakentän ammattimaistumisen myötä (ks. esim. Turunen ym. 2023). Vapaaehtoistyön panos on moninainen: vapaaehtoiset voivat vastata paitsi valmennuksesta ja ohjauksesta, myös toiminnan organisoinnista, yhdistysten hallinnosta, tapahtumien järjestämisestä ja varainhankinnasta.

Vapaaehtoistoiminnan määritelmää voidaan rakentaa kuvaamalla siihen kuuluvia ominaispiirteitä ja periaatteita. Vapaaehtoistoiminta on palkatonta, jolloin siitä ei makseta rahallista korvausta, pois lukien mahdolliset kulukorvaukset. Vapaaehtoistoiminta ei korvaa ammattityötä, vaan täydentää sitä omalla panoksellaan. Toiminnan tulee perustua vapaaseen tahtoon ja valintaan. Lisäksi vapaaehtoistoiminta tuo yksilölle ja yhteiskunnalle merkityksellisiä hyötyjä: tarjoaa taitoja, sosiaalisia kontakteja, yhteisöllisyyttä ja osallisuuden kokemuksia. (Kansalaisareena 2025.) Tässä raportissa käytetään rinnakkain termejä vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö, vaikka ensin mainitun voi käsittää jälkimmäistä laajempisältöiseksi (ks. Laasanen, 2011, 9–10).

Kokonaisuudessaan vapaaehtoistyöhön osallistumisen trendi on ollut laskeva 2000-luvulla. Laskevaan trendiin on viimeisimpinä vuosina vaikuttanut etenkin koronapandemia, jolloin vapaaehtoistyön määrä putosi merkittävästi. (Tilastokeskus 2022.) Myös liikunnan ja urheilun osalta vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on vähentynyt, osin varmasti pandemian ja osin aiemmin mainitun ammattimaistumisen seurauksena.

Vapaaehtoistyön, sen muotojen ja siihen käytetyn ajan ohella tässä tutkimuksessa tarkasteltiin ihmisten muuta osallistumista urheiluseuratoimintaan. Tällaista osallistumista ovat esimerkiksi erilaisiin tilaisuuksiin osallistuminen ja kilpailuissa kannustaminen. Näiden lisäksi tarkasteltiin urheilu- ja liikuntaseurojen jäsenyyttä. Näiden kaikkien tekijöiden avulla piirrettiin kuvaa siitä, millä eri tavoin ja kuinka laajasti väestössä osallistutaan liikunnan ja urheilun järjestäytyneeseen kansalaistoimintaan muutoin kuin itse harrastamalla liikuntaa. Kaikki tässä osiossa käsiteltävät kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot on lueteltu taulukossa 11.

Taulukko 11. Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyö, osallistuminen ja jäsenyys -osa-alueen kysymykset ja vastausvaihtoehdot.

| Kysymys                                                                                                                                                                                                              | Vastausvaihtoehdot                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oletko ollut viimeisen vuoden aikana jollakin tavoin mukana liikunnan vapaaehtoistyössä tai kansalaistoiminnassa seuraavissa yhteyksissä?                                                                            | Kyllä, liikunta- tai urheiluseurassa<br>Kyllä, muussa liikunta-/urheilujärjestössä<br>Kyllä, muussa yhdistyksessä tai järjestössä<br>Kyllä, muutoin yhdistystoiminnan ulkopuolella<br>En ole osallistunut millään edellä mainituista tavoista<br>En osaa sanoa<br>En halua vastata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jos osallistunut: Kuinka säännöllisesti olet toiminut seuraavissa tehtävissä viimeisen vuoden aikana urheiluun tai liikuntaa liittyvässä seurassa, yhdistyksessä, järjestössä tai liitossa? Arvioi kutakin erikseen. | <b>Vastausvaihtoehdot:</b><br>Kyllä säännöllisesti/Kyllä satunnaisesti tai kertaluonteisesti/En ole osallistunut kyseisellä tavalla/En osaa sanoa/En halua vastata<br>Valmentajana tai apuvalmentajana tai ohjaajana<br>Joukkueenjohtajana<br>Rahastonhoitajana<br>Huoltajana<br>Muuna toimihenkilönä<br>Toimitsijana, esimerkiksi tulosten mittaajana, käytännön järjestelijänä, ottelupöytäkirjan pitäjänä<br>Talkootyössä tai varainhankintatehtävissä<br>Tuomari- tai arviointitehtävissä<br>Hallituksessa, valiokunnassa, lajijaostossa tai muussa vastaavassa luottamustehtävässä<br>Olen toiminut muussa vapaaehtoistehtävässä |
| Viimeisen vuoden aikana, kuinka monta tuntia kuukaudessa olet käyttänyt keskimäärin näihin liikunnan tai urheilun vapaaehtoistehtäviin?                                                                              | [Tunteja kuukaudessa]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Oletko osallistunut viimeisen vuoden aikana urheiluun tai liikuntaan liittyvän seuran, yhdistyksen, järjestön tai liiton toimintaan seuraavilla tavoilla?                                                            | <b>Vastausvaihtoehdot: Kyllä/En/</b><br>Osallistunut vanhempainiltoihin, tiedotustilaisuuksiin, virkistystoimintaan tai muihin vastaaviin tilaisuuksiin<br>Kannustanut paikan päällä kilpailussa tai ottelussa<br>Osallistunut toimintaan muulla tavoin, miten?<br>En ole osallistunut millään edellä mainituista tavoista<br>En osaa sanoa<br>En halua vastata                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kuinka monta tuntia aikaa olet käyttänyt keskimäärin kuukaudessa tällaiseen osallistumiseen viimeisen vuoden aikana?                                                                                                 | [Tunteja kuukaudessa]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kuinka monen urheiluseuran tai -yhdistyksen tai liikuntajärjestön jäsen te olette?                                                                                                                                   | [Lukumäärä]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jos jäsen: Kuinka moni näistä on paikallistasolla toimiva urheilu- tai liikuntaseura?                                                                                                                                | [Lukumäärä]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 2.2 VAPAAEHTOISTYÖHÖN OSALLISTUVIEN MÄÄRÄ JA OSUUS VÄESTÖRYHMISSÄ

Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyössä on mukana yhteensä 19,5 prosenttia suomalaisesta aikuisväestöstä (kuvio 9). Tämä tarkoittaa yhteensä noin 840 000 vapaaehtoista. Liikunta- ja urheiluseuroissa vapaaehtoistyötä tekee tasan kymmenys (10 %) aikuisväestöstä (taulukko 12).

Verrattuna edelliseen, vuonna 2019 julkaistuun aikuisväestön liikunnan vapaaehtoistyötä tarkastelemaan väestöpohjaiseen kyselytutkimukseen, liikunnan ja urheilun vapaaehtoisten osuus on laskenut yhdellä prosenttiyksiköllä (Aarresola ym., 2019). Pidemmällä aikavälillä tarkasteltaessa vapaaehtoisten osuus on kuitenkin ollut *Aikuisväestön liikunnan harastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen* -väestötutkimuksissa suurempi kuin useimmissa muissa tutkimuksissa. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vuosina 2001–2002, 2005–2006 ja 2009–2010 liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä teki 16 prosenttia väestöstä (Kansallinen liikuntatutkimus, vapaaehtoistyö 2009–10). Vuoden 2018 Eurobarometrin mukaan liikunnan parissa vapaaehtoistyötä teki 11 prosenttia suomalaisista. (European Commission 2018.) Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen Suomessa -raportin mukaan liikunnan ja urheilun toimialalla vapaaehtoistyötä on tehnyt 22 prosenttia aikuisväestöstä vuonna 2024 (Kansalaisareena, 2024). Ruotsissa puolestaan 18 prosenttia väestöstä teki vapaaehtoistyötä liikuntajärjestössä vuonna 2024 (Centrum för idrottsforskning, 2025).

Suurempi osuus miehistä kuin naisista osallistuu liikunnan ja urheilun vapaaehtoistoimintaan (miehet 22,2 %, naiset 16,9 %). Liikunta- ja urheiluseuroissa vapaaehtoistyössä miehistä on mukana 11,6 prosenttia ja naisista 8,3 prosenttia. Edellisestä vastaavasta kyselytutkimuksesta naisten osuus on liikunta- ja urheiluseurojen vapaaehtoistyössä pudonnut vain hieman (8,7 % vuonna 2018), kun taas miesten osuus on pudonnut jyrkemmin (15,5 % vuonna 2018) (Aarresola ym., 2019). Näin ollen historiallisesti miehille yleisemmän liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyön sukupuolierot ovat tasoittuneet hieman. Sukupuolierojen hienoinen tasoittuminen tosin näkyy siten, että vapaaehtoistyötä tekevien naisten osuus on pudonnut vähemmän kuin miesten.

Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistoimintaan eniten osallistuva ikäryhmä on 45–54-vuotiaat. Heistä 27 prosenttia osallistuu vapaaehtoistoimintaan ja 16 prosenttia seuratoiminnan vapaaehtoistyöhön. Toiseksi suurin ikäryhmä on 35–44-vuotiaat (22,1 % ja seuroissa 12,7 %) ja kolmanneksi suurin 25–34-vuotiaat (21,8 % ja 11,5 %). Vähiten vapaaehtoistoiminnassa ovat mukana 55–64-vuotiaat (14,3 %), kun taas urheiluseurojen vapaaehtoistyössä vähiten ovat mukana 65–74-vuotiaat (5,6 %). Vuoden 2019 raportin mukaan vapaaehtoistoiminnassa aktiivisin ikäryhmä oli 35–44-vuotiaat (Aarresola ym., 2019). Vapaaehtoistyön osalta aktiivisimman ikäryhmän siirtyminen yhdellä ikäluokalla vanhemmaksi voi viestiä siitä, että kyseinen ikäryhmä on säilyttänyt jossakin määrin aktiivisuuttaan ikääntyessään tämän tutkimuksen ryhmittelyssä osin seuraavaan ikäluokkaan.

Koulutustason mukaan aktiivisimmin liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä tekevä ryhmä on ylemmän opisto-, AMK- tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet (21,5 %). Seuratoiminnassa sen sijaan aktiivisimmin vapaaehtoistyötä tekevät ylioppilastutkinnon suorittaneet (12,7 %). Muita koulutustasoja alemmalla osallistumisaktiivisuudella erottuvat ammatilliset tutkinnot eli ammatillinen perustutkinto (16,9 % ja seuroissa 7,7 %) ja opistoasteen ammatitutkinto (18,1 % ja 7,1 %). Loput tutkintoasteet ovat varsin tasaisesti hieman yli 20 prosentin tuntumassa vapaaehtoistoiminnassa ja 11 prosentin tuntumassa seuratoiminnassa.

Alueellisesti tarkasteltuna liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä tehdään aktiivisimmin Uusimaalla (21,9 %), Etelä- (21,7 %) ja Länsi-Suomessa (21,5 %). Edellisiä vähemmän liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä tehdään Pohjois- ja Itä-Suomessa (17,5 %) ja Pääkaupunkiseudulla (16,3 %). Seurakentän kansalaistoiminnan osalta osallistumisprosentti on tasaisesti kymmenen molemmiin puolin, Uudenmaan ollen aktiivisin (12,2 %) ja Pohjois- ja Itä-Suomen vähiten aktiivinen (8,3 %). Uudenmaan korkea aktiivisuus on huomionarvoista erityisesti siinä mielessä, että edellisessä kyselytutkimuksessa alue oli Pääkaupunkiseudun kanssa vähiten aktiivista aluetta vapaaehtoistyön osalta (Aarresola ym., 2019).

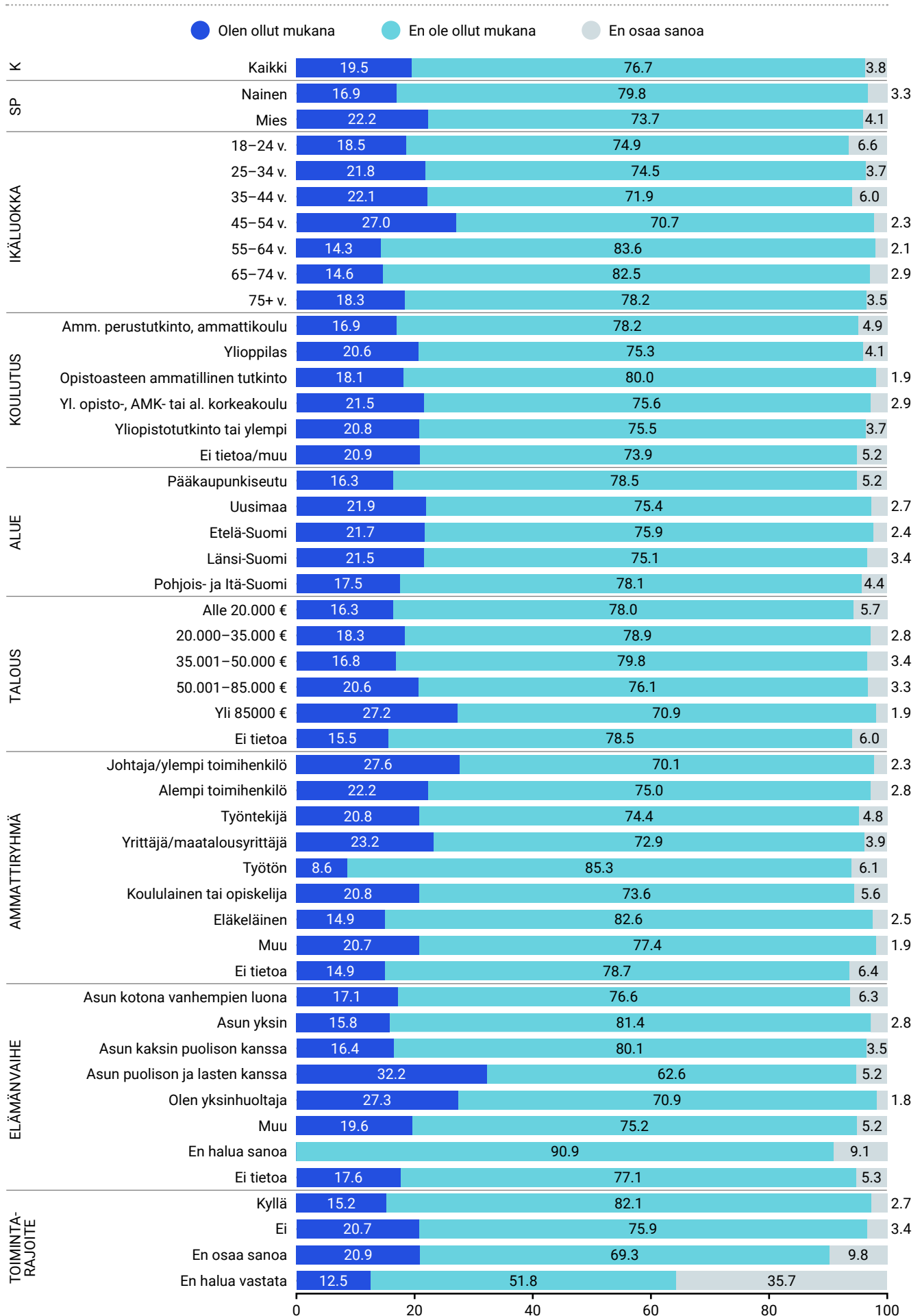
Kotitalouden bruttovuositulojen mukaan tarkasteltuna selvästi aktiivisimmin vapaaehtoistyössä on mukana ylin tuloluokka, eli yli 85 000 € tienaaavat, 27,2 prosenttia osallistumisaktiivisuudellaan. Seuraavaksi eniten vapaaehtoistyössä mukana olleet tuloluokat olivat 50–85 000 € tienaaavat (20,6 %) ja kolmantena 20–35 000 € tienaaavat (18,6 %). Vähiten aktiivisia olivat alle 20 000 € tienaaavat (16,3 %) sekä 35–50 000 € tienaaavat (16,8 %). Myös liikunta- ja urheiluseuroissa vapaaehtoistyöhön osallistumisessa ylin eniten tienaaavat ovat aktiivisuudessa omassa luokassaan, sillä 16,2 prosenttia heistä osallistuu kansalaistoimintaan seuroissa. Ylimmän tuloluokan selvästi suurinta osallistumisprosenttia voi selittää jossain määrin se, että edellisessä kyselyssä nykyisen yli 85 000 € tienaaavan tuloluokan tilalla oli kaksi luokkaa: 85–100 000 € tienaaavat sekä yli 100 000 € tienaaavat. Seuratoiminnassa tuloluokkien järjestys on lähes sama kuin liikunnan ja urheilun vapaaehtoistoiminnassa tässä tutkimuksessa, ainoana poikkeuksena alin tuloluokka on hieman kahta seuraavaa aktiivisempi seuratoiminnassa.

Ammattiryhmistä aktiivisimmin vapaaehtoistyötä tekevät johtavassa asemassa toimivat ja ylemmät toimihenkilöt (27,6 %, seuroissa 16,7 %). Toiseksi eniten vapaaehtoistoimintaan osallistuvat yrittäjät (23,2 %, seuroissa 11,1 %) ja kolmanneksi alemmat toimihenkilöt (22,2 %, seuroissa 12,3 %). Sekä työntekijöistä että koululaisista ja opiskelijoista vapaaehtoistoimintaan osallistuu 20,8 prosenttia, seuratoimintaan taas ensin mainituista 12,3 prosenttia ja jälkimmäisistä 9,9 prosenttia. Eläkeläisistä toimii vapaaehtoisina 14,9 prosenttia (seuroissa 5,3 %). Tässä kyselytutkimuksessa otettiin huomioon myös työttömät, joista vain 8,4 prosenttia osallistuu liikunnan ja urheilun vapaaehtoistoimintaan, seuratoimintaan vain 1,7 prosenttia. Tämän vuotisessa tutkimuksessa yrittäjien osuus oli laskenut melko paljon vuoden 2018 tutkimuksesta, jossa se oli huomattavan suuri, 33,9 prosenttia (Aarresola ym., 2019).

Elämänvaiheen mukaan katsottuna eniten vapaaehtoistoimintaan osallistuvat puolison ja lasten kanssa asuvat. Heistä jopa vajaa kolmannes (32,2 %) tekee vapaaehtoistyötä, urheiluseuroissakin reilu viidennes (20,5 %). Myös yksinhuoltajat ovat melko aktiivisia: 27,3 prosenttia toimii liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyössä, 16,4 prosenttia seuroissa. Muut ryhmät tekevät huomattavasti vähemmän vapaaehtoistyötä: vanhempien luona asuvista 17,1 prosenttia (urheiluseuroissa 8,6 %), kaksin puolison kanssa asuvista 16,4 prosenttia (urheiluseuroissa 7,6 %) ja yksin asuvista 15,8 prosenttia (urheiluseuroissa 6,6 %).

Tämän vuoden kyselyssä selvitettiin myös ensi kertaa toimintarajoitteisten osallistumisaktiivisuutta liikunnan ja urheilun vapaaehtoistoimintaan. Toimintarajoitteisista 15,2 prosenttia osallistuu vapaaehtoistoimintaan ja 5,1 prosenttia seuratoimintaan. Osallistumisaktiivisuus on suurin piirtein samaa luokkaa eläkeläisten ja yksin asuvien kanssa, toisin sanoen hieman keskivertoa alempaa. Vuonna 2021 julkaistussa Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatussa liikkujia- ja seurakyselyssä 23 prosenttia toimintarajoitteisista oli osallistunut viimeisen vuoden aikana liikunnan tai urheilun vapaaehtoistyöhön (Suomen Paralympiakomitea 2021).

Kuvio 9. Väestön osallistuminen liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyöhön (%) (n=4776).



Taulukko 12. Liikunta- ja urheiluseuroissa vapaaehtoistyötä tekevien osuus väestöstä (%) (n=4776).

|                                             | Osuus väestöstä % |
|---------------------------------------------|-------------------|
| KAIKKI                                      | 10.0              |
| <b>SUKUPUOLI</b>                            |                   |
| Nainen                                      | 8.3               |
| Mies                                        | 11.6              |
| <b>IKÄLUOKKA</b>                            |                   |
| 18–24 v.                                    | 9.5               |
| 25–34 v.                                    | 11.5              |
| 35–44 v.                                    | 12.7              |
| 45–54 v.                                    | 16.0              |
| 55–64 v.                                    | 6.7               |
| 65–74 v.                                    | 5.6               |
| 75+ v.                                      | 7.0               |
| <b>KOULUTUS</b>                             |                   |
| Ammatillinen perustutkinto, ammattikoulu    | 7.7               |
| Ylioppilas                                  | 12.7              |
| Opistoasteen ammatillinen tutkinto          | 7.1               |
| Ylempi opisto-, AMK- tai alempi korkeakoulu | 11.6              |
| Yliopistotutkinto tai ylempi                | 11.2              |
| Muu/ei tietoa                               | 10.9              |
| <b>ALUE</b>                                 |                   |
| Pääkaupunkiseutu                            | 9.1               |
| Uusimaa                                     | 12.2              |
| Etelä-Suomi                                 | 11.0              |
| Länsi-Suomi                                 | 10.6              |
| Pohjois- ja Itä-Suomi                       | 8.3               |
| <b>TALOUS</b>                               |                   |
| Alle 20.000 €                               | 7.7               |
| 20.000–35.000 €                             | 7.0               |
| 35.001–50.000 €                             | 7.0               |
| 50.001–85.000 €                             | 11.5              |
| Yli 85.000 €                                | 16.2              |
| Ei tietoa                                   | 7.9               |
| <b>AMMATTIRYHMÄ</b>                         |                   |
| Johtaja/ylempi toimihenkilö                 | 16.7              |
| Alempi toimihenkilö                         | 12.3              |
| Työntekijä                                  | 12.3              |
| Yrittäjä/maatalousyrittäjä                  | 11.1              |
| Työtön                                      | 1.7               |
| Koululainen tai opiskelija                  | 9.9               |
| Eläkeläinen                                 | 5.3               |
| Muu                                         | 8.4               |
| Ei tietoa                                   | 10.4              |
| <b>ELÄMÄNVAIHE</b>                          |                   |
| Asun kotona vanhempien luona                | 8.6               |
| Asun yksin                                  | 6.6               |
| Asun kaksin puolison kanssa                 | 7.6               |
| Asun puolison ja lasten kanssa              | 20.5              |
| Olen yksinhuoltaja                          | 16.4              |
| Muu                                         | 5.4               |
| En halua sanoa                              | 0.0               |
| Ei tietoa                                   | 11.3              |
| <b>TOIMINTARAJOITE</b>                      |                   |
| Kyllä                                       | 5.1               |
| Ei                                          | 11.4              |
| En osaa sanoa                               | 11.0              |
| En halua vastata                            | 3.4               |

## 2.3 VAPAAEHTOISTYÖHÖN KÄYTETTY AIKA JA TYÖN JAKAUTUMINEN

Yli puolet liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä tekevistä väestöstä käyttää siihen keskimäärin enintään neljä tuntia kuukaudessa (taulukko 13). Yleisimmin vapaaehtoistyöhön käytetään keskimäärin yhdestä kahteen tuntia kuukaudessa. Useampi kuin kolme neljästä tekee maksimissaan 10 tuntia vapaaehtoistyötä kuukaudessa, ja toisaalta joka kymmenes tekee vapaaehtoistyötä yli 30 tuntia kuukaudessa.

toistyötä kuukaudessa, kun naisten keskiarvo on 7,3 tuntia kuukaudessa. Ero miesten ja naisten tekemän vapaaehtoistyön kuukausittaisessa tuntimäärässä on siten kasvanut yli tunnilla vuodesta 2018. Tässä tutkimuksessa sukupuolia suuremmat erot vapaaehtoistyön tuntimäärissä muodostuvat kuitenkin järjestään muiden väestöryhmittäisten tarkastelujen ympärille.

Taulukko 13. Vapaaehtoistyöhön käytetyt tunnit kuukaudessa.

| Tuntimäärä | 2024–2025 (n=520) |                          | 2018 (n=548) |                          |
|------------|-------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
|            | Osuus (%)         | Kumulatiivinen osuus (%) | Osuus (%)    | Kumulatiivinen osuus (%) |
| 0          | 4.1               | 4.1                      | 2.6          | 2.6                      |
| 1          | 16.8              | 20.9                     | 23.1         | 25.7                     |
| 2          | 16.9              | 37.8                     | 16.0         | 41.7                     |
| 3          | 10.8              | 48.6                     | 7.0          | 48.7                     |
| 4          | 5.9               | 54.5                     | 7.5          | 56.2                     |
| 5          | 8.8               | 63.3                     | 7.0          | 63.2                     |
| 6-10       | 13.9              | 77.2                     | 14.6         | 77.8                     |
| 11-20      | 8.4               | 85.6                     | 11.9         | 89.7                     |
| 21-30      | 4.6               | 90.2                     | 4.3          | 94.0                     |
| 31-40      | 4.6               | 94.8                     | 2.5          | 96.5                     |
| Yli 41     | 5.2               | 100                      | 3.5          | 100                      |

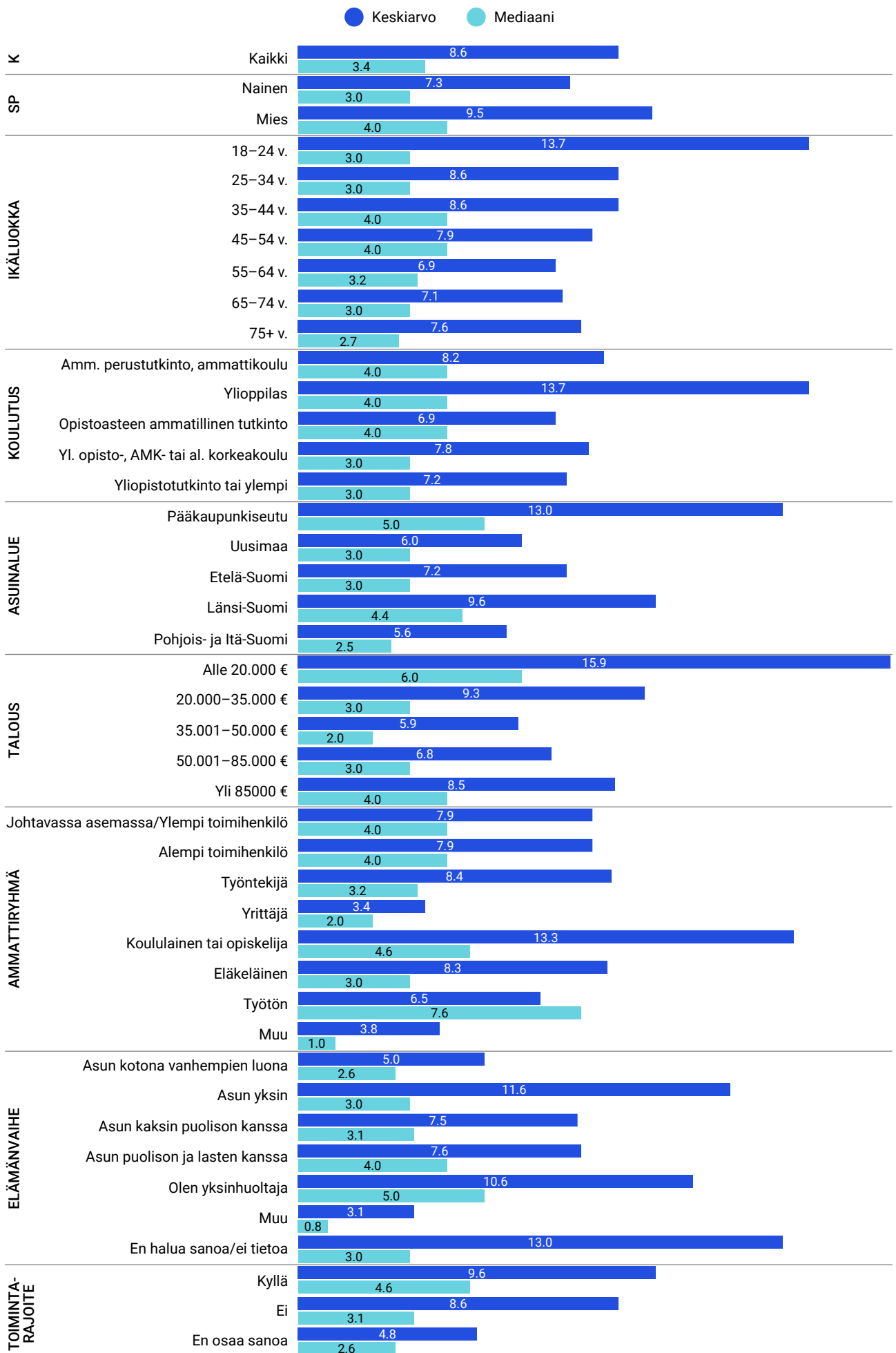
Keskimäärin liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä tehdään 8,6 tuntia kuukaudessa, eli hieman yli 100 tuntia vuodessa (kuvio 10). Keskimääräisen vapaaehtoistyön tuntimäärä on kasvanut reilulla tunnilla vuodesta 2018. Myös vapaaehtoistyöhön käytetyn ajan mediaani osoittaa kasvua vuoteen 2018 verrattuna. Kuten aiemmassakin aikuisväestön liikunnan vapaaehtoistyötä tarkastelleessa väestötutkimuksessa, myös tässä yli 50 tuntia vapaaehtoistyötä kuukaudessa tehneet jätettiin pois, sillä ne olisivat vääristäneet keskiarvoja merkittävästi. Yli 50 tuntia vapaaehtoistyötä tehneitä oli 15, joista osa voidaan tulkita suoraan virheellisiksi vastauksiksi. Vapaaehtoistyön keskimääräiseen tuntimäärään vaikuttavat joka tapauksessa paljon yksittäiset vastaajat, koska osa vastaajista käytti vapaaehtoistyöhön 50-kertaisen tuntimäärän toisiin verrattuna. Pienistä eroista ryhmien välillä ei siten voi tehdä vahvoja johtopäätöksiä.

Väestöryhmittäin tarkasteltuna miehet, jotka siis osallistuvat naisia useammin vapaaehtoistyöhön, tekevät myös naisia enemmän tuntimääräisesti vapaaehtoistyötä. Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyöhön osallistuvat miehet tekevät keskimäärin 9,5 tuntia vapaaeh-

lkäryhmistä eniten vapaaehtoistyötä tekevät nuorin ikäryhmä, 18–24-vuotiaat, joiden keskimääräinen kuukausittainen vapaaehtoistyömäärä on 13,7 tuntia. Vähiten vapaaehtoistyötä tuntimäärällisesti tekevät 55–64-vuotiaat, keskimäärin 6,9 tuntia kuukaudessa. Muissa ikäryhmissä vapaaehtoistyöhön keskimäärin käytetty aika kuukaudessa asettui 7 ja 9 tunnin välille. Eniten vuodesta 2018 vapaaehtoistyön määrä on lisääntynyt alle 24-vuotiaiden ikäluokassa sekä yli 65-vuotiaiden ikäluokassa, molemmissa noin kolmella tunnilla kuukaudessa.

Alueittain tarkasteltuna vapaaehtoistyötä tehdään tuntimäärällisesti selkeästi eniten pääkaupunkiseudulla, keskimäärin 13 tuntia kuukaudessa. Tuntimääräisesti vähiten vapaaehtoistyötä tehdään Pohjois- ja Itä-Suomessa, 5,56 tuntia kuukaudessa. Vapaaehtoistyöhön käytetty keskimääräinen aika on kasvanut selkeästi vuodesta 2018 Pääkaupunkiseudulla (2018: 7,22 h, 2024–2025: 13 h) ja Länsi-Suomessa (2018: 7,74 h, 2024–2025: 9,64 h), kun taas määrä on laskenut selvästi Uudellamaalla (2018: 7,79 h, 2024–2025: 5,98 h) sekä Pohjois- ja Itä-Suomessa (2018: 6,31 h, 2024–2025: 5,56 h).

Kuvio 10. Vapaaehtoistyön tuntimäärä kuukaudessa (n=528–530).



Muiden väestöryhmien osalta eniten vapaaehtoistyötä kuukaudessa tuntimääräisesti tekevät ylioppilastutkinnon suorittaneet (13,7 h), alle 20 000 € tienaavat (15,9 h), koululaiset ja opiskelijat (13,3 h), yksinasuvat (11,6 h) sekä yksinhuoltajat (10,6 h). Myös edellisessä aikuisväestön liikunnan ja urheilun vapaaehtoistoimintaa tarkastelleessa kyselytutkimuksessa nuoret korostuivat ikäryhmänä eniten tuntimääräisesti vapaaehtoistyötä tekevänä joukkona (Aarresola ym., 2018). Taustamuuttujien perusteella vaikuttaisi, että edelleen nimenomaan nuoret, ylioppilaat, alimpaan tuloluokkaan kuuluvat, pääkaupunkiseudulla asuvat, opiskelijat ja yksinasuvat tekevät ajallisesti eniten liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä.

### 2.3.1 Vapaaehtoistyön taloudellinen arvo

Jukka Hoffrénin (2023) tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyön kokonaishyöty Suomessa vastaa noin 3,2 miljardia euroa vuodessa, mikä on arviolta 1,3 prosenttia bruttokansantuotteesta. Tämä osoittaa, että vapaaehtoistoiminta on merkittävä osa hyvinvointitaloutta ja tarjoaa perustellun lähtökohdan arvioida myös liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyön arvoa.

Vuoden 2018 raportissa (Liikuntajärjestöt, 2018) liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä tarkasteltiin laajasti kattaen paikalliset seurat, alueelliset sekä valtakunnalliset liikunta- ja urheilujärjestöt. Tämä vuoden 2025 päivitys noudattaa samaa kattavuutta, mutta perustuu päivitettyyn väestöpohjaan (18–80-vuotiaat) ja ajantasaistettuihin laskentaperusteisiin.

Vapaaehtoistoimintaan osallistuu 840 000 henkilöä, eli 19,5 prosenttia 18–80-vuotiaasta väestöstä.

Keskimääräinen vapaaehtoistyön määrä on 8,6 tuntia kuukaudessa, eli 102,8 tuntia vuodessa henkilöä kohden, mikä tarkoittaa yhteensä noin 86,7 miljoonaa vapaaehtoistuntia vuodessa.

Vapaaehtoistyön arvoa voidaan arvioida eri palkkaperusteilla, jotka on koottu taulukkoon 14. Vaihtoehdot vaihtelevat kuntasektorin vähimmäispalkasta tutkimusperusteisiin arvoihin, jotka huomioivat vapaaehtoistoiminnan taloudelliset ja yhteiskunnalliset vaikutukset.

Taulukon 14 perusteella liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyön kokonaisarvo on 0,9–1,2 miljardia euroa vuodessa. Tässä raportissa suositellaan käytettäväksi tunti-arvona 12,5 €/h, joka perustuu Kansalaisareenan (2019) ja Laasanen (2011) tutkimuksiin. Arvo on maltillinen, tutkimusperusteinen ja kuvaa luotettavasti vapaaehtoistyön keskimääräistä taloudellista merkitystä suomalaisessa liikunta- ja urheilutoiminnassa.

Käyttämällä tätä arvoa koko liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyön laskennallinen arvo on: 86,7 miljoonaa tuntia  $\times$  12,5 €/h = 1,08 miljardia euroa vuodessa. Liikunta- ja urheiluseurojen vapaaehtoisten osuus tästä kokonaisuudesta on huomattava – noin 432 000 vapaaehtoista (10 % väestöstä), joiden työpanos vastaa noin 556 miljoonan euron vuotuista arvoa.

Vuoden 2018 raportissa liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyön taloudelliseksi arvoksi oli laskettu 0,9–1,5 miljardia euroa vuodessa. Vapaaehtoistyön arvo on siten pysynyt jotakuinkin samalla tasolla kuin edellisessä väestötutkimuksessa. (Aarresola ym., 2018.)

Taulukko 14. Arvio liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyön taloudellisesta arvosta Suomessa 2025.

| Laskentaperuste / lähde                   | Kuvaus                                                     | Tuntiarvo (€/h) | Kokonaisarvo / vuosi (€) | Huomio                                                           |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|
| KVTES 2022–2025 (Valtioneuvosto, 2022)    | Yleinen vähimmäispalkka (1 699,91 €/kk / 163 h)            | 10.43           | ≈ 904 milj. €            | Konservatiivinen alaraja; kuvaa minimitasoista työnarvoa.        |
| Kansalaisareena (2019) ja Laasanen (2011) | Tutkimusperusteinen keskiarvo vapaaehtoistyön hyötyarvosta | -> 12,5         | ≈ 1 083 milj. €          | Käytetty laskentaperuste; maltillinen ja tutkimuksiin perustuva. |
| Liikuntajärjestöt (2018)                  | Kuntasektorin alin palkkaryhmä                             | 12.7            | ≈ 1 101 milj. €          | Lähellä tutkimusperusteista arvoa; vahvistaa suositusta.         |
| Liikuntajärjestöt (2018)                  | Laasanen indeksikorjattu arvo (14,2 €/h)                   | 14.2            | ≈ 1 231 milj. €          | Yläaraja; huomioi palkkakehityksen ja kustannustason nousun.     |

## 2.4 VAPAAEHTOISTYÖN MUODOT JA ROOLIT

Tämänvuotisessa tutkimuksessa vapaaehtoistyön rooleja tarkasteltiin suhteessa liikunta- tai urheiluseurassa tai muussa liikunta- tai urheilujärjestössä vapaaehtoistyötä tekevien joukkoon koko aikuisväestön sijasta. Näin ollen myös vuoden 2018 tutkimuksen tulokset laskettiin uudelleen, jotta tulokset olisivat vertailukelpoisia.

Liikunnan vapaaehtoistyössä toimitaan monissa eri tehtävissä. Tämän tutkimuksen mukaan eniten liikunta- ja urheiluseuroissa vapaaehtoistyötä tehdään talkootyön ja varainhankinnan parissa, johon osallistuu 71,2 prosenttia liikunta- ja urheiluseuroissa tai liikunta- ja urheilujärjestössä vapaaehtoistyötä tekevistä aikuisväestöstä (taulukko 15). Tämän jälkeen yleisimpiä vapaaehtoistyön muotoja ovat muut toimihenkilötehtävät (58,2 %), toimitsijan tehtävät (53,2 %), muut vapaaehtoistehtävät (44,7 %) ja valmennus, apuvalmennus tai ohjaaminen (40,6 %). Noin joka kolmas seuroissa tai järjestöissä vapaaehtoistyötä tekevästä toimii huoltajana (33,4 %) tai hallituksessa tai muussa luottamustehtävässä (32,4 %). Vähiten vapaaehtoistyötä seuroissa tekevästä toimii rahastonhoitajina (13,7 %), joukkueenjohtajina (16,9 %) ja tuomari- tai arviointitehtävissä (18,4 %).

Liikunta- ja urheiluseuroissa sekä -järjestöissä vapaaehtoistyötä tekevät miehet ovat naisia aktiivisempia suurimmassa osassa vapaaehtoistyön muodoista. Seurakentän vapaaehtoisista naisia toimi aktiivisemmin ainoastaan huoltajina (naiset 34,2 %, miehet 32,8 %) sekä talkootöissä tai varainhankinnassa (naiset 75,3 %, miehet 68,5 %). Suurimmat erot sukupuolten välillä ovat hallitus- ja luottamustehtävissä (naiset 25,6 %, miehet 36,9 %), juuri talkootöissä ja valmentajana tai ohjaajana (naiset 36,7 %, miehet 43,3 %).

Ikäryhmittäin tarkasteltuna korkeinta osallistumistasetta edustavat 45–54-vuotiaat talkootöissä, johon osallistuu jopa 85,7 prosenttia seura- tai järjestökentällä vapaaehtoistyötä tekevästä. Seuraavaksi korkeimmat osallistumisprosentit ovat yli 75-vuotiailla muissa toimihenkilötehtävissä (77,9 %), 35–44-vuotiailla talkootöissä (75,8 %) ja 18–24-vuotiailla valmentajina tai ohjaajina (74,8 %). Valmennus- ja ohjaustehtävissä painottuvat muutenkin alle 45-vuo-

tiaden ikäryhmät. Sen sijaan muiden toimihenkilöiden tehtävät sekä hallitus- ja luottamustehtävät painottuvat vanhempiin, yli 55-vuotiaiden ikäluokkiin.

Verrattuna vuoden 2018 aineistoon, kaikkien vapaaehtoistyön roolien yleisyys on pudonnut liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä tekevien joukossa. Suurimmat erot edelliseen tutkimukseen verrattuna löytyvät muussa vapaaehtoistehtävässä (2018: 54,3 %, 2024–2025: 44,7 %), tuomari- tai arviointitehtävissä (2018: 27,4 %, 2024–2025: 18,4 %) sekä joukkueenjohtajana (2018: 24,7 %, 2024–2025: 16,9 %) toimivien rooleista. Muissa vapaaehtoistehtävissä erityisesti naisten (2018: 54,3 %, 2024–2025: 42,6 %) ja 35–44-vuotiaiden (2018: 53,6 %, 2024–2025: 28,8 %) osuudet ovat pudonneet, kun taas joukkueenjohtaja (2018: 29 %, 2024–2025: 18,9 %) sekä tuomaritehtävissä (2018: 34,7 %, 2024–2025: 20,9 %) etenkin miesten osuus on tippunut merkittävästi.

Vapaaehtoistoiminnassa on yleisintä toimia kolmessa eri roolissa (taulukko 16). Yhteensä joka viides (19,6 %) vapaaehtoistyöhön osallistunut toimi kolmessa toimijaroolissa. Toiseksi yleisintä oli toimia neljässä eri roolissa ja kolmanneksi yleisintä viidessä tai kahdessa eri roolissa. Näin ollen voidaan sanoa, että valtaosa liikunnan ja urheilun parissa vapaaehtoistyötä tekevästä toimii useissa eri vapaaehtoistyön tehtävissä tai rooleissa, esimerkiksi toimitsijana, talkootöissä ja hallituksessa. Ainoastaan yhtä vapaaehtoistyön roolia teki reilu kymmenys (11,4 %) vapaaehtoisista.

Taulukko 15. Vapaaehtoistoiminnan roolit, osallistumisen osuus väestöryhmästä (%).

|        | Valmentajana tai apuvalmentajana tai ohjaajana | Joukkueenjohtajana | Rahastonhoitajana | Huoltajana | Muuna toimihenkilönä | Toimitsijana | Talkootyössä tai varainhankinta-tehtävissä | Tuomari- tai arviointi-tehtävissä | Hallituksessa, valiokunnassa, lajijaostossa tai muussa vastaavassa luottamus-tehtävässä | Muussa vapaaehtois-tehtävässä |
|--------|------------------------------------------------|--------------------|-------------------|------------|----------------------|--------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|        |                                                |                    |                   |            | 2024–25              |              |                                            |                                   |                                                                                         |                               |
| KAIKKI | 40.6                                           | 16.9               | 13.7              | 33.4       | 58.2                 | 53.2         | 71.2                                       | 18.4                              | 32.4                                                                                    | 44.7                          |
| SP     |                                                |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                                                                                         |                               |
| Nainen | 36.7                                           | 13.9               | 13.5              | 34.2       | 57.5                 | 51.2         | 75.3                                       | 14.7                              | 25.6                                                                                    | 42.6                          |
| Mies   | 43.3                                           | 18.9               | 13.8              | 32.8       | 58.7                 | 54.5         | 68.5                                       | 20.9                              | 36.9                                                                                    | 46.1                          |
| IKÄ    |                                                |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                                                                                         |                               |
| 18-24v | 74.8                                           | 45.6               | 42.0              | 35.2       | 44.5                 | 47.8         | 40.8                                       | 17.6                              | 19.2                                                                                    | 36.0                          |
| 15-24v | -                                              | -                  | -                 | -          | -                    | -            | -                                          | -                                 | -                                                                                       | -                             |
| 25-34v | 40.7                                           | 7.9                | 7.3               | 23.3       | 52.8                 | 56.6         | 67.8                                       | 16.5                              | 40.7                                                                                    | 40.7                          |
| 35-44v | 41.0                                           | 16.0               | 7.3               | 45.9       | 49.9                 | 52.2         | 75.8                                       | 11.2                              | 17.6                                                                                    | 28.8                          |
| 45-54v | 36.0                                           | 18.5               | 13.8              | 44.5       | 62.2                 | 58.7         | 85.7                                       | 21.5                              | 30.3                                                                                    | 49.8                          |
| 55-64v | 35.0                                           | 12.8               | 11.5              | 23.1       | 70.4                 | 52.2         | 65.6                                       | 26.0                              | 46.1                                                                                    | 61.5                          |
| 65-74v | 30.1                                           | 9.6                | 13.6              | 20.0       | 65.5                 | 48.4         | 74.5                                       | 24.1                              | 44.6                                                                                    | 60.9                          |
| 65+v   | -                                              | -                  | -                 | -          | -                    | -            | -                                          | -                                 | -                                                                                       | -                             |
| 75+v   | 25.0                                           | 12.2               | 8.5               | 21.0       | 77.9                 | 42.8         | 69.4                                       | 15.3                              | 38.8                                                                                    | 47.8                          |

|        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|        |      |      |      |      | 2018 |      |      |      |      |      |
| KAIKKI | 44.6 | 24.7 | 18.8 | 33.9 | 63.3 | 58.8 | 73.5 | 27.4 | 34.1 | 54.3 |
| SP     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Nainen | 30.3 | 17.1 | 16.2 | 28.9 | 60.1 | 52.4 | 75.9 | 14.5 | 25.5 | 54.3 |
| Mies   | 52.6 | 29.0 | 20.3 | 36.7 | 65.1 | 62.4 | 72.2 | 34.7 | 38.8 | 54.4 |
| IKÄ    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 18-24v | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| 15-24v | 74.7 | 37.6 | 19.8 | 29.3 | 48.2 | 45.4 | 51.1 | 40.1 | 24.9 | 46.0 |
| 25-34v | 59.4 | 37.9 | 28.2 | 39.8 | 65.8 | 63.9 | 68.6 | 29.3 | 33.0 | 51.6 |
| 35-44v | 40.6 | 25.5 | 22.8 | 43.0 | 62.1 | 65.0 | 87.8 | 25.2 | 38.0 | 53.6 |
| 45-54v | 38.3 | 20.1 | 15.0 | 39.5 | 70.2 | 60.4 | 78.5 | 17.6 | 29.7 | 62.6 |
| 55-64v | 23.9 | 13.4 | 16.1 | 28.2 | 66.3 | 60.2 | 85.6 | 33.7 | 42.8 | 57.5 |
| 65-74v | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| 65+v   | 20.3 | 7.6  | 8.6  | 18.9 | 68.8 | 58.0 | 72.8 | 19.8 | 39.6 | 55.9 |
| 75+v   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |

Taulukko 16. Vapaaehtoistyön roolien määrät.

| Roolien määrä | 2024-2025 (n=567) |                          | 2018 (n=459) |                          |
|---------------|-------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
|               | Osuus (%)         | Kumulatiivinen osuus (%) | Osuus (%)    | Kumulatiivinen osuus (%) |
| 0             | 3.2               | 3.2                      | 3.3          | 3.3                      |
| 1             | 11.4              | 14.6                     | 8.2          | 11.6                     |
| 2             | 14.8              | 29.4                     | 15.1         | 26.7                     |
| 3             | 19.6              | 49.0                     | 16.1         | 42.8                     |
| 4             | 16.1              | 65.1                     | 15.7         | 58.5                     |
| 5             | 14.8              | 79.9                     | 15.1         | 73.6                     |
| 6             | 6.7               | 86.5                     | 7.3          | 81.0                     |
| 7             | 7.5               | 94.0                     | 4.1          | 85.1                     |
| 8             | 3.1               | 97.1                     | 5.5          | 90.6                     |
| 9             | 1.4               | 98.5                     | 2.9          | 93.5                     |
| 10            | 1.5               | 100                      | 6.5          | 100                      |

## 2.5 MUU OSALLISTUMINEN LIIKUNTA- JA URHEILUSEURATOIMINTAAN

Vapaaehtoistyön ohella tutkimuksessa tarkasteltiin väestön muuta osallistumista urheiluseurojen toimintaan. Näin pyrittiin tavoittamaan sellaista osallistumista, joka ei ole ymmärrettävissä vapaaehtoistyöksi tai liikunnan harrastamiseksi. Muuta osallistumista selvitettiin kyselyssä kartoittamalla osallistumista 1) vanhempainiltoihin, tiedotustilaisuuksiin, yritystoimintaan tai muihin vastaaviin tilaisuuksiin, 2) kannustamiseen paikan päällä kilpailussa tai ottelussa ja 3) jollain muulla tavalla täydentäen avoimeen tekstikenttään, kuinka.

Väestöstä 7,1 prosenttia osallistuu vanhempainiltoihin, tiedotustilaisuuksiin, yritystoimintaan tai muihin vastaaviin tilaisuuksiin, 17,6 prosenttia on kannustanut paikan päällä ja 3,0 prosenttia osallistunut toimintaan muulla tavoin (taulukko 17). Muuhun liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistuvien osuus on 22,0 prosenttia. Niiden osuus, jotka eivät osallistu kyseisillä tavoin on 73,6 prosenttia ja niiden, jotka eivät osanneet sanoa tai eivät halunneet vastata 4,4 prosenttia. Verrattuna vuoden 2018 tuloksiin, tilaisuuksiin ja kannustamiseen paikan päällä on osallistuttu harvemmin, kun taas muulla tavoin on osallistunut hieman suurempi osa väestöstä. Kokonaisuudessaan muu osallistuminen urheiluseurojen toimintaan on ollut väestötasolla 6 prosenttiyksikköä vähäisempää kuin vuonna 2018 (Aarresola ym., 2018). Yleisimpiä tapoja osallistua toimintaan muilla tavoin olivat avointen vastausten perusteella mm. tapahtumien järjestämiseen osallistuminen eri tavoin, jäsen-

kokouksiin osallistuminen sekä olosuhteiden kunnostukseen liittyvät tehtävät.

Miehet osallistuvat naisia useammin vanhempainiltoihin ja muihin tilaisuuksiin sekä kannustamiseen paikan päällä, mutta naiset osallistuvat miehiä useammin muilla tavoin. Ikäryhmistä 45–54-vuotiaat osallistuvat aktiivisimmin kaikissa muun osallistumisen muodoissa. Yleisesti ottaen lapsiperheissä olevat ikäryhmät 25–54-vuotiaat ovat parhaiten edustettuja tilaisuuksiin osallistumisessa ja kannustamisessa paikan päällä. Ilmeinen selitys on, että lasten vanhemmat osallistuvat seuratoimintaan lastensa harrastuksen kautta, vaikka tutkimusaineisto ei näin suoraan kerrokaan.

Tuntimäärää tarkasteltaessa lähes puolet vastaajista arvioi käyttäneensä muuhun osallistumiseen kuin vapaaehtoistyöhön keskimäärin 0–2 tuntia kuukaudessa viimeisen vuoden aikana (taulukko 18). Verrattuna vuoteen 2018, 3–10 tuntia muuhun seuratoimintaan käyttävien osuus on kasvanut, kun taas 0–2 tuntia ja yli 10 tuntia osallistuneiden osuudet ovat laskeneet tai pysyneet samana. Yleisimmin muuhun seuratoimintaan käytetään kuitenkin edelleen keskimäärin korkeintaan kaksi tuntia kuukaudessa. Kun keskimääräistä tarkastelua varten aineistosta poistettiin kaikki yli 100 tuntia kuukaudessa vastanneet, muun osallistumisen ajalliseksi keskiarvoksi muodostui 6,2 tuntia ja mediaaniksi 2,5 tuntia.

Taulukko 17. Osallistuminen urheiluseuran toimintaan:  
tilaisuuudet, kannustus ja muu osallistuminen (%) (2024–25 n=4776, 2018 n=3241).

|                                          | Osallistunut seuran tilaisuuksiin |      | Kannustanut paikan päällä kilpailuissa tai otteluissa |      | Osallistunut muulla tavoin |      | En ole osallistunut |      |
|------------------------------------------|-----------------------------------|------|-------------------------------------------------------|------|----------------------------|------|---------------------|------|
|                                          | 2024–2025                         | 2018 | 2024–2025                                             | 2018 | 2024–2025                  | 2018 | 2024–2025           | 2018 |
| KAIKKI                                   | 7.1                               | 8.6  | 17.6                                                  | 26.3 | 3.0                        | 0.7  | 73.6                | 65.8 |
| <b>SUKUPUOLI</b>                         |                                   |      |                                                       |      |                            |      |                     |      |
| Nainen                                   | 6.7                               | 8.7  | 15.7                                                  | 23.1 | 3.1                        | 0.7  | 76.9                | 70.2 |
| Mies                                     | 7.5                               | 8.5  | 19.4                                                  | 29.4 | 2.9                        | 0.7  | 70.4                | 61.5 |
| <b>IKÄLUOKKA</b>                         |                                   |      |                                                       |      |                            |      |                     |      |
| 18-24v                                   | 2.7                               | -    | 20.1                                                  | -    | 1.5                        | -    | 71.9                | -    |
| 15-24v                                   | -                                 | 6.1  | -                                                     | 25.4 | -                          | 0.0  | -                   | 61.1 |
| 25-34v                                   | 7.8                               | 9.7  | 20.7                                                  | 27.0 | 2.2                        | 0.1  | 68.6                | 62.4 |
| 35-44v                                   | 11.0                              | 15.0 | 23.3                                                  | 32.9 | 2.1                        | 0.2  | 67.9                | 60.4 |
| 45-54v                                   | 14.8                              | 14.6 | 23.4                                                  | 29.5 | 4.9                        | 1.0  | 66.9                | 63.9 |
| 55-64v                                   | 4.4                               | 4.4  | 11.6                                                  | 21.8 | 3.0                        | 1.0  | 82.3                | 73.6 |
| 65-74v                                   | 3.0                               | -    | 12.4                                                  | -    | 2.9                        | -    | 80.6                | -    |
| 65+v                                     | -                                 | 3.9  | -                                                     | 22.9 | -                          | 1.4  | -                   | 71.2 |
| 75+v                                     | 3.7                               | -    | 9.2                                                   | -    | 4.6                        | -    | 77.4                | -    |
| <b>KOULUTUS</b>                          |                                   |      |                                                       |      |                            |      |                     |      |
| Ammatillinen perustutkinto, ammattikoulu | 5.6                               | 7.8  | 12.3                                                  | 25.9 | 2.4                        | 0.3  | 79.4                | 64.2 |
| Ylioppilas                               | 5.0                               | 7.5  | 19.9                                                  | 27.5 | 2.1                        | 0.7  | 70.9                | 63.9 |
| Opistoasteen ammatillinen tutkinto       | 5.4                               | 9.7  | 15.4                                                  | 26.2 | 3.4                        | 1.4  | 77.0                | 66.8 |
| Yl. opisto-, AMK- tai al. korkeakoulu    | 8.2                               | 10.7 | 22.1                                                  | 27.7 | 3.5                        | 0.7  | 69.8                | 64.6 |
| Yliopistotutkinto tai ylempi             | 9.8                               | 9.2  | 19.9                                                  | 27.3 | 3.4                        | 0.7  | 69.9                | 68.8 |
| <b>ALUE</b>                              |                                   |      |                                                       |      |                            |      |                     |      |
| Pääkaupunkiseutu                         | 6.0                               | 7.1  | 15.8                                                  | 22.6 | 1.5                        | 1.0  | 76.7                | 70.0 |
| Uusimaa                                  | 9.7                               | 8.9  | 17.0                                                  | 23.9 | 3.0                        | 0.5  | 73.6                | 69.4 |
| Etelä-Suomi                              | 8.1                               | 9.2  | 17.0                                                  | 27.3 | 3.2                        | 0.9  | 74.4                | 66.9 |
| Länsi-Suomi                              | 7.0                               | 10.2 | 20.6                                                  | 29.2 | 3.8                        | 0.7  | 70.3                | 61.3 |
| Pohjois- ja Itä-Suomi                    | 6.3                               | 7.5  | 16.7                                                  | 26.6 | 3.3                        | 0.3  | 73.4                | 64.5 |
| <b>TALOUS</b>                            |                                   |      |                                                       |      |                            |      |                     |      |
| Alle 20000 €                             | 3.4                               | 4.1  | 13.5                                                  | 20.5 | 1.8                        | 0.8  | 77.2                | 71.3 |
| 20.001 - 35.000 euroa                    | 5.0                               | 6.3  | 14.3                                                  | 23.6 | 1.3                        | 0.3  | 79.9                | 69.4 |
| 35.001 - 50.000 euroa                    | 4.9                               | 7.1  | 17.2                                                  | 22.4 | 3.4                        | 0.2  | 74.0                | 68.6 |
| 50.001 - 85.000 euroa                    | 6.9                               | 12.4 | 18.3                                                  | 34.0 | 3.9                        | 0.5  | 72.2                | 58.0 |
| yli 85 000 euroa                         | 14.9                              | -    | 25.2                                                  | -    | 4.5                        | -    | 66.1                | -    |
| 85.001-100.000 euroa                     | -                                 | 14.8 | -                                                     | 33.2 | -                          | 1.4  | -                   | 59.7 |
| yli 100.000 euroa                        | -                                 | 10.0 | -                                                     | 27.9 | -                          | 0.3  | -                   | 69.7 |
| <b>AMMATTIRYHMÄ</b>                      |                                   |      |                                                       |      |                            |      |                     |      |
| Johtavassa asema/Ylempi toimi henkilö    | 16.7                              | 14.6 | 25.3                                                  | 32.6 | 3.1                        | 0.9  | 66.8                | 63.0 |
| Alempi toimihenkilö                      | 10.4                              | 16.9 | 25.1                                                  | 30.6 | 3.5                        | 0.7  | 68.8                | 60.3 |
| Työntekijä                               | 8.5                               | 9.2  | 20.3                                                  | 27.0 | 2.4                        | 0.3  | 71.1                | 62.2 |
| Yrittäjä                                 | 6.4                               | 9.7  | 18.7                                                  | 32.7 | 3.0                        | 2.1  | 69.7                | 59.7 |
| Työtön                                   | 4.2                               | -    | 9.2                                                   | -    | 3.6                        | -    | 82.0                | -    |
| Koululainen tai opiskelija               | 2.7                               | 5.3  | 17.6                                                  | 25.0 | 1.3                        | 0.0  | 72.7                | 65.8 |
| Eläkeläinen                              | 3.0                               | 3.6  | 11.2                                                  | 23.1 | 3.6                        | 1.0  | 80.0                | 71.0 |
| Muu                                      | -                                 | 8.0  | -                                                     | 20.6 | -                          | 0.3  | -                   | 71.1 |
| <b>ELÄMÄNVAIHE</b>                       |                                   |      |                                                       |      |                            |      |                     |      |
| Asun kotona vanhempien luona             | 3.4                               | 10.1 | 20.6                                                  | 26.1 | 0.0                        | 0.0  | 74.4                | 52.1 |
| Asun yksin                               | 2.8                               | 4.2  | 14.2                                                  | 21.0 | 1.7                        | 0.3  | 79.1                | 72.2 |
| Asun kaksin puolison kanssa              | 4.2                               | 3.6  | 13.6                                                  | 24.1 | 3.6                        | 1.1  | 77.8                | 70.5 |
| Asun puolison ja lasten kanssa           | 20.2                              | 23.7 | 30.6                                                  | 40.4 | 4.0                        | 1.0  | 57.2                | 51.5 |
| Olen yksinhuoltaja                       | 18.8                              | 13.0 | 28.7                                                  | 24.5 | 5.7                        | 0.0  | 59.2                | 61.0 |
| Muu                                      | 2.1                               | 16.1 | 11.1                                                  | 26.0 | 5.4                        | 0.0  | 74.3                | 64.6 |
| <b>TOIMINTARAJOITE</b>                   |                                   |      |                                                       |      |                            |      |                     |      |
| Kyllä                                    | 3.6                               | -    | 12.5                                                  | -    | 3.6                        | -    | 78.8                | -    |
| Ei                                       | 2.9                               | -    | 19.3                                                  | -    | 2.9                        | -    | 72.8                | -    |

Taulukko 18. Osallistuminen urheiluseuran toimintaan: tilaisuudet, kannustus ja muu osallistuminen. Keskimääräinen tuntimäärä kuukaudessa (2024–2025 n=750, 2018 n=619)

| Tuntimäärä | 2024–2025 (n=721) |                          | 2018 (n=619) |                          |
|------------|-------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
|            | Osuus (%)         | Kumulatiivinen osuus (%) | Osuus (%)    | Kumulatiivinen osuus (%) |
| 0          | 2.8               | 2.8                      | 2.7          | 2.7                      |
| 1          | 26.1              | 28.9                     | 27.8         | 30.5                     |
| 2          | 19.8              | 48.7                     | 19.8         | 50.3                     |
| 3–6        | 29.3              | 78.0                     | 24.1         | 74.5                     |
| 7–10       | 9.9               | 87.9                     | 8.5          | 83.1                     |
| 11–20      | 6.0               | 94.0                     | 8.3          | 91.4                     |
| Yli 20     | 6.1               | 100                      | 8.6          | 100                      |

## 2.6 URHEILUSEURAN, -YHDISTYKSEN TAI LIIKUNTAJÄRJESTÖN JÄSENYYS

Urheiluseuran, -yhdistyksen tai liikuntajärjestön jäsenenä on 23,3 prosenttia aikuisväestöstä, eli tismalleen sama osuus kuin vuoden 2018 aikuisväestön liikunnan ja urheilun vapaaehtoistoimintaa selvittäneessä tutkimuksessa (kuvio 11). Tämä tarkoittaa yli miljoonaa 18–80-vuotiasta suomalaista. Paikallistaloudella toimivan urheilu- tai liikuntaseuran jäsenenä on viidennes (20 %) aikuisväestöstä (taulukko 19).

Miehet (24,6 %) ovat edelleen naisia (22 %) useammin seurojen jäseniä, joskin ero on kaventunut vuodesta 2018 naisten osuuden kasvettua ja miesten osuuden pienentyttyä. Ikäryhmistä 25–34-vuotiaat (27,2 %) sekä 45–54-vuotiaat (25,6 %) ovat useimmin seurojen jäseniä. Vähiten urheiluseurojen jäseniä on nuorimmassa, 18–24-vuotiaiden ikäluokassa (19,5 %). Muiden väestöryhmien osalta suurimmat jäsenyyksien osuudet löytyvät yli 85 000 € kotitalouden bruttovuosituloina ansaitsevista (34,3 %), johtavassa asemassa tai ylempänä toimihenkilönä työskentelevistä (30,8 %), puolison ja lasten kanssa asuvista (31,4 %) tai yksinhuoltajista (31,8 %). Vastaavasti vähiten jäsenyyksiä on suhteellisesti alle 20 000 € tie-naavien (13,5 %), työttömien (13,2 %) ja toimintarojotteisten (14,5 %) joukossa.

Liikunta- ja urheiluseuroissa harrastavista 76,6 prosenttia ilmoittaa olevansa myös seuran jäsen. Sen sijaan seuran jäsenistä 43,3 prosenttia harrastaa myös itse seurassa. Luvut ovat pysyneet hyvin samanlaisina, kuin vuonna 2018. Ilmiö vahvistaa käsitystä siitä, etteivät seurajäsenyydet ja seurassa harrastaminen ole täysin toisistaan riippuvaisia. Seuroissa harrastaa myös liuta ihmisiä, jotka eivät ole seuran jäseniä. Vastaavasti liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyöhön osallistuvista 60,9 prosenttia on myös seurojen jäseniä ja toisin päin tarkasteltuna noin puolet (51 %) seurojen jäsenistä osallistuu myös vapaaehtoistoimintaan. Erot vuoteen 2018 ovat tässä tarkastelussa huomattavia, sillä vapaaehtoistyötä tekevien seurajäsenten osuus on pudonnut lähes 20 prosenttiyksikköä (2018: 79,6 %). Sen sijaan jäsenten, jotka tekevät myös vapaaehtoistyötä seuroissa osuus on kasvanut lähes kymmenen prosenttiyksikön verran (2018: 41,3 %). (Ks. Aarresola ym., 2018.)

Taulukko 19. Jäsenyys urheiluseurassa, -yhdistyksessä tai liikuntajärjestössä, osuus väestöryhmästä (%) (n=4776).

|                                             | 2024–25 | 2018 |
|---------------------------------------------|---------|------|
| <b>KAIKKI</b>                               | 23.3    | 23.3 |
| <b>SP</b>                                   |         |      |
| Nainen                                      | 22.0    | 20.6 |
| Mies                                        | 24.6    | 26.1 |
| <b>IKÄLUOKKA</b>                            |         |      |
| 15–24 v.                                    | -       | 20.2 |
| 18–24 v.                                    | 19.5    | -    |
| 25–34 v.                                    | 27.2    | 24.3 |
| 35–44 v.                                    | 22.7    | 26.1 |
| 45–54 v.                                    | 25.6    | 22.9 |
| 55–64 v.                                    | 20.1    | 24.1 |
| 65+ v.                                      | -       | 22.7 |
| 65–74 v.                                    | 22.3    | -    |
| 75+ v.                                      | 25.2    | -    |
| <b>KOULUTUS</b>                             |         |      |
| Ammatillinen perustutkinto, ammattikoulu    | 16.7    | 21.1 |
| Ylioppilas                                  | 20.1    | 21.8 |
| Opistoasteen ammatillinen tutkinto          | 23.3    | 21.0 |
| Ylempi opisto-, AMK- tai alempi korkeakoulu | 26.9    | 27.3 |
| Yliopistotutkinto tai ylempi                | 28.6    | 28.0 |
| Muu/ei tietoa                               | -       | -    |
| <b>ALUE</b>                                 |         |      |
| Pääkaupunkiseutu                            | 21.0    | 21.1 |
| Uusimaa                                     | 25.3    | 24.1 |
| Etelä-Suomi                                 | 25.1    | 25.7 |
| Länsi-Suomi                                 | 25.2    | 25.7 |
| Pohjois- ja Itä-Suomi                       | 21.0    | 20.3 |
| <b>TALOUS</b>                               |         |      |
| Alle 20.000 €                               | 13.5    | 15.8 |
| 20.000–35.000 €                             | 17.9    | 18.2 |
| 35.001–50.000 €                             | 23.4    | 19.6 |
| 50.001–85.000 €                             | 26.0    | 32.9 |
| 85.001–100.000 €                            | -       | 30.7 |
| Yli 85.000 €                                | 34.3    | -    |
| Yli 100.000 €                               | -       | 34.2 |
| <b>AMMATTIRYHMÄ</b>                         |         |      |
| Johtavat/ylempi toimihenkilö                | 30.8    | 27.6 |
| Alempi toimihenkilö                         | 24.2    | 30.3 |
| Työntekijä                                  | 24.7    | 21.0 |
| Yrittäjä                                    | 25.7    | 34.3 |
| Koululainen/ opiskelija                     | 19.6    | 24.9 |
| Eläkeläinen                                 | 20.9    | 21.0 |
| Työtön                                      | 13.2    | -    |
| Muu                                         | 19.7    | 16.9 |
| <b>ELÄMÄNVAIHE</b>                          |         |      |
| Asun kotona vanhempien luona                | 17.1    | 23.5 |
| Asun yksin                                  | 18.5    | 15.2 |
| Asun kaksin puolison kanssa                 | 23.4    | 24.0 |
| Asun puolison ja lasten kanssa              | 31.4    | 35.4 |
| Olen yksinhuoltaja                          | 31.8    | 21.9 |
| Muu                                         | 15.5    | 27.8 |
| En halua sanoa                              | 24.3    | 28.6 |
| <b>TOIMINTARAJOITE</b>                      |         |      |
| Kyllä                                       | 14.5    | -    |
| Ei                                          | 26.2    | -    |
| En osaa sanoa                               | 17.7    | -    |
| En halua vastata                            | 9.1     | -    |

## 2.7 KANSALAISTOIMINTAAN OSALLISTUMINEN – VAPAAEHTOISTYÖ, OSALLISTUMINEN JA SEURAJÄSENNYYS YHDESSÄ

Kuviossa 11 esitellään liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan osallistumista yhdistäen vapaaehtoistyön edellä esitettyjen lukujen tuloksia. Näin voidaan muodostaa ymmärrystä siitä, miltä osin liikunnan ja urheilun kansalaistoiminta koskettaa suomalaisia aikuisväestöä. Yhteensä 36,9 prosenttia väestöstä kiinnittyy liikunnan ja urheilun vapaaehtoistoimintaan muutenkin kuin harrastamalla itse, eli tekemällä vapaaehtoistyötä ja/tai osallistumalla muuten seurojen toimintaan ja/tai olemalla urheiluseuran jäsen. Voidaan siis sanoa, että liikunnan ja urheilun kansalaistoiminta koskettaa harrastamisen ohella reilua kolmannesta väestöstä.

Liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan osallistuu vapaaehtoistyöllä ja/tai muulla osallistumisella seuratoimintaan 29,0 prosenttia suomalaisesta aikuisväestöstä. Sekä kansalaistoimintaan osallistuneiden että kansalaistoimintaan jollakin tapaa kiinnittyneiden osuudet ovat laskeneet selvästi vuodesta 2018. Vuoden 2018 väestötutkimuksen mukaan liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan kiinnittyi jollain tavalla 42,7 prosenttia aikuisväestöstä ja vapaaehtoistyöllä ja/tai muulla osallistumisella seuratoimintaan

osallistui yli kolmannes (36 %) aikuisväestöstä. Muun osallistumisen osuus oli vuonna 2018 vielä vajaa kolmannes (29,1 %) väestöstä, kun taas urheiluseurojen jäsenten osuus oli täysin sama 23,3 prosenttia kuin tässäkin raportissa. (Aarresola ym., 2018.)

### Väestöryhmät, joista vuosina 2024–2025 yli puolet kiinnittyivät liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan ovat:

1. Puolison ja lasten kanssa asuvat (51,3 %)
2. Yksinhuoltajat (50,4 %)

### Väestöryhmät, joista vuosina 2024–2025 alle 30 prosenttia kiinnittyivät liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan ovat:

1. Työttömät (17,4 %)
2. Ammatillisen perustutkinnon suorittaneet (27,9 %)
3. Alle 20 000 € (28 %) sekä 20–35 000 € (29,7 %) kotitalouden bruttovuositulot raportoineet
4. Toimintarajoitteiset (28,3 %)
5. 55–64-vuotiaat (29,9 %)

Kuvio 11. Liikunnan ja urheilun  
kansalaistoimintaan osallistuminen,  
muu kuin harrastaminen.



## 2.8 YHTEENVETO

Tämä tutkimus vahvistaa käsitystä siitä, että liikunnan ja urheilun kansalaistoiminta koskettaa merkittävää osaa suomalaisista. Liikuntaharrastamisen lisäksi kansalaistoimintoihin osallistutaan tekemällä vapaaehtoistyötä, osallistumalla erilaisiin tilaisuuksiin ja paikan päällä kannustamiseen sekä olemalla jäsenenä liikunta- ja urheiluseuroissa. Kyselyn mukaan jollakin näillä tavoista kansalaistoimintaan osallistuu 36,9 prosenttia aikuisväestöstä, mikä tarkoittaa 1 590 000 18–80-vuotiasta suomalaista.

Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyötä tekee noin viidennes ja seuroissa noin kymmenys suomalaisista. Keskimäärin vapaaehtoistyötä tehdään 8,6 tuntia kuukaudessa, eli siinä missä vapaaehtoistyöhön osallistuvien väestönosuus on laskenut vuodesta 2018, työhön käytetty aika on kuitenkin kasvanut. Vaikka vapaaehtoistyöhön osallistuvien väestönosuus on pienentynyt, on vapaaehtoistyöntekijöiden määrä pysynyt samalla tasolla kuin vuoden 2018 väestötutkimuksessa (Aarresola ym., 2018). Vapaaehtoistyön taloudelliseksi arvoksi arvioitiin 0,9–1,2 miljardia euroa vuodessa.

Vapaaehtoistyön eri rooleista ja muodoista yleisintä oli talkoo- ja varainhankintatyö, johon osallistuu yli kaksi kolmannelta vapaaehtoistyötä tekevistä väestönosasta. Vapaaehtoistyön roolien moninaisuutta kuvaa varsin hyvin, että kyselyyn nimetyistä vapaaehtoistoiminnan tyypillisistä rooleista huolimatta lähes kaksi kolmasosaa vapaaehtoistyötä tehneistä ilmoittaa toimineensa ”muuna toimihenkilönä” ja vajaa puolet ”muussa vapaaehtoistehtävässä”. Lisäksi suurin osa liikunnan ja urheilun parissa vapaaehtoistyötä tekevistä toimii useissa eri vapaaehtoistyön tehtävissä tai rooleissa, yleisimmin kolmessa eri vapaaehtoistyön roolissa.

Liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan osallistutaan myös muuten kuin vapaaehtoistyötä tekemällä, esimerkiksi osallistumalla erilaisiin tilaisuuksiin tai kannustamalla paikan päällä. Tällainen osallistuminen kattoi 22,0 prosenttia väestöstä, eli noin 950 000 henkilöä. Yleisimmin tällaiseen toimintaan käytetty tuntimäärä oli korkeintaan kaksi tuntia kuukaudessa. Paikan päällä kannustamisen määrä on pu-

donnut roimasti eritoten vanhimmissa ikäluokissa ja eläkeläisillä, sekä yrittäjillä ja 50 000–85 000 euroa tienaavien joukossa. Paikan päällä kannustamisen vähenemiseen voivat vaikuttaa esimerkiksi koronapandemian jättämät vaikutukset sekä erilaisten striimipohjaisten vaihtoehtojen yleistymiseen urheilun seuraamisessa.

Urheiluseuran, -yhdistyksen tai -järjestön jäsenenä on 23,3 prosenttia väestöstä, eli hieman yli 1 000 000 henkilöä. Noin neljännes seuroissa harrastavista ja liikkuvista ei kuitenkaan ole seuran jäseniä. Seurojen toimintaan voi siten kiinnittyä myös ilman jäsenyyttä, ikään kuin palvelusta maksavana asiakkaana. Seurajäsenyys onkin muuttunut ideologisesta ja yhteisöllisestä perinteestään käytännöllisempään suuntaan. Kolmannen sektorin liikunta- ja urheiluseurat eivät toimi enää ainoastaan jäsentensä yhteisönä, vaan yhä useammin palveluntarjoajina.

Verrattuna vuoden 2018 raporttiin, suurin osa koko aikuisväestöä koskevista vapaaehtoistyön tunnusluvuista on laskenut. Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyöhön osallistuvien osuus on laskenut yhdellä prosenttiyksiköllä, aktiivisesti kansalaistoimintaan sekä muilla tavoin seurojen toimintaan osallistuvien osuus noin seitsemällä prosenttiyksiköllä ja ylipäänsä liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan kiinnittyvien osuus vajaalla kuudella prosenttiyksiköllä. Liikunta- ja urheiluseurojen jäsenten osuus on puolestaan pysynyt samana.

Väestöryhmien osalta miehet kiinnittyvät naisia yleisemmin liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan tekemällä vapaaehtoistyötä, osallistumalla muuten seurojen toimintaan ja/tai olemalla urheiluseuran jäsenenä. Ikäluokista 25–54-vuotiaat sekä 45–54-vuotiaat osallistuvat hieman muita yleisemmin, joskaan erot eivät ole huomattavan suuria. Vähiten ikäluokista kansalaistoimintaan osallistuvat 55–64-vuotiaat. Koulutustaustaltaan yleisimmin osallistuvat yliopisto- tai ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneet ja ammattiryhmistä johtajat sekä ylemmät toimihenkilöt. Kotitalouden bruttovuosituloilla mitattuna kansalaistoimintaan osallistumisen määrä kasvaa tulojen kasvaessa, yli 85 000 € vuodessa tienaavien kotita-

louksien osallistuessa yleisimmin. Kansalaistoimintaan osallistuvien osuus korostuu myös puolison ja lasten kanssa asuvilla tai yksinhuoltajilla. Alueelliset erot ovat melko pieniä, mutta Länsi- ja Etelä-Suomi sekä Uusimaa erottuvat hieman yleisemmin kansalaistoimintaan kiinnittyvinä alueina Pohjois- ja Itä-Suomesta sekä Pääkaupunkiseudusta.

Liikunnan ja urheilun kansalaistoiminnan voidaan sanoa olevan korostuneesti miesten, lapsiperheiden sekä hyvätuloisten ja korkeasti koulutettujen toimitakenttää. Sen sijaan heikommin edustettuna ovat heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevat. Kuten liikunnan ja urheilun parissa muutenkin, myös kansalaistoiminnassa mukana vaikuttavat olevan mukana he, joilla on resursseja ja mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja urheilua.

## 2.9 VAPAAEHTOISOSION LIITTEITÄ

Taulukko 20. Osallistuminen liikunnan ja urheilun vapaaehtoistoimintaan, osuus väestöryhmästä (%) (n= 4776)

|                                      | Kyllä,<br>liikunta- tai<br>urheilu-<br>seurassa | Kyllä,<br>muussa<br>liikunta-/<br>urheilu-<br>järjestössä | Kyllä,<br>muussa<br>yhdistyksessä<br>tai järjestössä | Kyllä,<br>muutoin<br>yhdistys-<br>toiminnan<br>ulkopuolella | En ole<br>osallistunut<br>millään edellä<br>mainituista<br>tavoista | En osaa<br>sanoa/en<br>halua vastata |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| KAIKKI                               | 10.0                                            | 1.9                                                       | 7.5                                                  | 2.9                                                         | 76.7                                                                | 3.8                                  |
| <b>SUKUPUOLI</b>                     |                                                 |                                                           |                                                      |                                                             |                                                                     |                                      |
| Nainen                               | 8.3                                             | 1.1                                                       | 6.7                                                  | 2.5                                                         | 79.8                                                                | 3.3                                  |
| Mies                                 | 11.6                                            | 2.7                                                       | 8.3                                                  | 3.3                                                         | 73.7                                                                | 4.1                                  |
| <b>IKÄLUOKKA</b>                     |                                                 |                                                           |                                                      |                                                             |                                                                     |                                      |
| 18–24 v.                             | 9.5                                             | 3.0                                                       | 9.2                                                  | 1.8                                                         | 74.9                                                                | 6.6                                  |
| 25–34 v.                             | 11.5                                            | 2.5                                                       | 8.1                                                  | 2.5                                                         | 74.5                                                                | 3.7                                  |
| 35–44 v.                             | 12.7                                            | 1.9                                                       | 5.7                                                  | 3.8                                                         | 71.9                                                                | 6.0                                  |
| 45–54 v.                             | 16.0                                            | 2.4                                                       | 9.4                                                  | 3.9                                                         | 70.7                                                                | 2.3                                  |
| 55–64 v.                             | 6.7                                             | 1.1                                                       | 6.1                                                  | 2.2                                                         | 83.6                                                                | 2.1                                  |
| 65–74 v.                             | 5.6                                             | 1.0                                                       | 6.4                                                  | 3.1                                                         | 82.5                                                                | 2.9                                  |
| 75+ v.                               | 7.0                                             | 2.0                                                       | 9.1                                                  | 2.3                                                         | 78.2                                                                | 3.5                                  |
| <b>KOULUTUS</b>                      |                                                 |                                                           |                                                      |                                                             |                                                                     |                                      |
| Amm. perustutkinto, ammattikoulu     | 7.7                                             | 2.3                                                       | 6.8                                                  | 3.0                                                         | 78.2                                                                | 4.9                                  |
| Ylioppilas                           | 12.7                                            | 1.6                                                       | 9.9                                                  | 2.0                                                         | 75.3                                                                | 4.1                                  |
| Opistoasteen ammatillinen tutkinto   | 7.1                                             | 1.8                                                       | 8.1                                                  | 2.9                                                         | 80.0                                                                | 1.9                                  |
| Yl. opisto-, AMK- tai al.korkeakoulu | 11.6                                            | 2.2                                                       | 7.6                                                  | 2.7                                                         | 75.6                                                                | 2.9                                  |
| Yliopistotutkinto tai ylempi         | 11.2                                            | 1.5                                                       | 6.0                                                  | 3.7                                                         | 75.5                                                                | 3.7                                  |
| Muu/ei tietoa                        | 10.9                                            | 1.4                                                       | 9.5                                                  | 1.9                                                         | 73.9                                                                | 5.2                                  |
| <b>ALUE</b>                          |                                                 |                                                           |                                                      |                                                             |                                                                     |                                      |
| Pääkaupunkiseutu                     | 9.1                                             | 1.0                                                       | 7.3                                                  | 1.9                                                         | 78.5                                                                | 5.2                                  |
| Uusimaa                              | 12.2                                            | 2.4                                                       | 7.9                                                  | 2.4                                                         | 75.4                                                                | 2.7                                  |
| Etelä-Suomi                          | 11.0                                            | 1.9                                                       | 8.2                                                  | 3.6                                                         | 75.9                                                                | 2.4                                  |
| Länsi-Suomi                          | 10.6                                            | 2.6                                                       | 7.6                                                  | 3.3                                                         | 75.1                                                                | 3.4                                  |
| Pohjois- ja Itä-Suomi                | 8.3                                             | 1.9                                                       | 6.8                                                  | 2.9                                                         | 78.1                                                                | 4.4                                  |
| <b>TALOUS</b>                        |                                                 |                                                           |                                                      |                                                             |                                                                     |                                      |
| Alle 20.000 €                        | 7.7                                             | 2.4                                                       | 8.4                                                  | 3.1                                                         | 78.0                                                                | 5.7                                  |
| 20.000–35.000 €                      | 7.0                                             | 2.4                                                       | 8.3                                                  | 3.9                                                         | 78.9                                                                | 2.8                                  |
| 35.001–50.000 €                      | 7.0                                             | 2.3                                                       | 7.2                                                  | 2.6                                                         | 79.8                                                                | 3.4                                  |
| 50.001–85.000 €                      | 11.5                                            | 1.7                                                       | 6.6                                                  | 2.4                                                         | 76.1                                                                | 3.3                                  |
| Yli 85.000 €                         | 16.2                                            | 1.8                                                       | 8.8                                                  | 3.6                                                         | 70.9                                                                | 1.9                                  |
| Ei tietoa                            | 7.9                                             | 1.1                                                       | 6.1                                                  | 2.0                                                         | 78.5                                                                | 6.0                                  |
| <b>AMMATTIRYHMÄ</b>                  |                                                 |                                                           |                                                      |                                                             |                                                                     |                                      |
| Johtaja/ylempi toimihenkilö          | 16.7                                            | 2.0                                                       | 8.6                                                  | 2.9                                                         | 70.1                                                                | 2.3                                  |
| Alempi toimihenkilö                  | 12.3                                            | 1.8                                                       | 7.8                                                  | 2.4                                                         | 75.0                                                                | 2.8                                  |
| Työntekijä                           | 12.3                                            | 2.1                                                       | 6.3                                                  | 3.2                                                         | 74.4                                                                | 4.8                                  |
| Yrittäjä/maatalousyrittäjä           | 11.1                                            | 3.0                                                       | 9.0                                                  | 4.4                                                         | 72.9                                                                | 3.9                                  |
| Työtön                               | 1.7                                             | 2.0                                                       | 3.8                                                  | 1.7                                                         | 85.3                                                                | 6.1                                  |
| Koululainen tai opiskelija           | 9.9                                             | 3.2                                                       | 11.0                                                 | 2.4                                                         | 73.6                                                                | 5.6                                  |
| Eläkeläinen                          | 5.3                                             | 1.3                                                       | 7.0                                                  | 2.9                                                         | 82.6                                                                | 2.5                                  |
| Muu                                  | 8.4                                             | 0.6                                                       | 9.7                                                  | 4.6                                                         | 77.4                                                                | 1.9                                  |
| Ei tietoa                            | 10.4                                            | 0.7                                                       | 5.3                                                  | 1.4                                                         | 78.7                                                                | 6.4                                  |
| <b>ELÄMÄNVAIHE</b>                   |                                                 |                                                           |                                                      |                                                             |                                                                     |                                      |
| Asun kotona vanhempien luona         | 8.6                                             | 2.5                                                       | 6.5                                                  | 1.7                                                         | 76.6                                                                | 6.3                                  |
| Asun yksin                           | 6.6                                             | 1.5                                                       | 7.8                                                  | 2.9                                                         | 81.4                                                                | 2.8                                  |
| Asun kaksin puolison kanssa          | 7.6                                             | 1.9                                                       | 6.3                                                  | 2.8                                                         | 80.1                                                                | 3.5                                  |
| Asun puolison ja lasten kanssa       | 20.5                                            | 2.9                                                       | 9.0                                                  | 3.4                                                         | 62.6                                                                | 5.2                                  |
| Olen yksinhuoltaja                   | 16.4                                            | 1.5                                                       | 8.5                                                  | 4.8                                                         | 70.9                                                                | 1.8                                  |
| Muu                                  | 5.4                                             | 1.0                                                       | 12.7                                                 | 3.5                                                         | 75.2                                                                | 5.2                                  |
| En halua sanoa                       | 0.0                                             | 0.0                                                       | 0.0                                                  | 0.0                                                         | 90.9                                                                | 9.1                                  |
| Ei tietoa                            | 11.3                                            | 1.2                                                       | 6.5                                                  | 0.6                                                         | 77.1                                                                | 5.3                                  |
| <b>TOIMINTARAJOITE</b>               |                                                 |                                                           |                                                      |                                                             |                                                                     |                                      |
| Kyllä                                | 5.1                                             | 1.6                                                       | 7.7                                                  | 3.5                                                         | 82.1                                                                | 2.7                                  |
| Ei                                   | 11.4                                            | 1.9                                                       | 7.5                                                  | 2.7                                                         | 75.9                                                                | 3.4                                  |

Taulukko 21. Vapaaehtoistyön roolit taustamuuttujien mukaan, osuus väestöryhmästä (%) (n=546)

|                                       | Hallituksessa, valiokunnassa, lajijaostossa tai muussa vastaavassa luottamus-tehtävässä |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                               |      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|------------|----------------------|--------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------|
|                                       | Valmentajana tai apuvalmentajana tai ohjaajana                                          | Joukkueenjohtajana | Rahastonhoitajana | Huoltajana | Muuna toimihenkilönä | Toimitsijana | Talkootyössä tai varainhankinta-tehtävissä | Tuomari- tai arviointi-tehtävissä | Muussa vapaaehtois-tehtävässä |      |
| KAIKKI                                | 40.6                                                                                    | 16.9               | 13.7              | 33.4       | 58.2                 | 53.2         | 71.2                                       | 18.4                              | 32.4                          | 44.7 |
| SUKUPUOLI                             |                                                                                         |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                               |      |
| Nainen                                | 36.7                                                                                    | 13.9               | 13.5              | 34.2       | 57.5                 | 51.2         | 75.3                                       | 14.7                              | 25.6                          | 42.6 |
| Mies                                  | 43.3                                                                                    | 18.9               | 13.8              | 32.8       | 58.7                 | 54.5         | 68.5                                       | 20.9                              | 36.9                          | 46.1 |
| IKÄLUOKKA                             |                                                                                         |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                               |      |
| 18-24v                                | 74.8                                                                                    | 45.6               | 42.0              | 35.2       | 44.5                 | 47.8         | 40.8                                       | 17.6                              | 19.2                          | 36.0 |
| 25-34v                                | 40.7                                                                                    | 7.9                | 7.3               | 23.3       | 52.8                 | 56.6         | 67.8                                       | 16.5                              | 40.7                          | 40.7 |
| 35-44v                                | 41.0                                                                                    | 16.0               | 7.3               | 45.9       | 49.9                 | 52.2         | 75.8                                       | 11.2                              | 17.6                          | 28.8 |
| 45-54v                                | 36.0                                                                                    | 18.5               | 13.8              | 44.5       | 62.2                 | 58.7         | 85.7                                       | 21.5                              | 30.3                          | 49.8 |
| 55-64v                                | 35.0                                                                                    | 12.8               | 11.5              | 23.1       | 70.4                 | 52.2         | 65.6                                       | 26.0                              | 46.1                          | 61.5 |
| 65-74v                                | 30.1                                                                                    | 9.6                | 13.6              | 20.0       | 65.5                 | 48.4         | 74.5                                       | 24.1                              | 44.6                          | 60.9 |
| 75-                                   | 25.0                                                                                    | 12.2               | 8.5               | 21.0       | 77.9                 | 42.8         | 69.4                                       | 15.3                              | 38.8                          | 47.8 |
| KOULUTUS                              |                                                                                         |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                               |      |
| Amm. perustutkinto, ammattikoulu      | 41.7                                                                                    | 13.1               | 16.4              | 41.8       | 64.1                 | 46.4         | 73.5                                       | 20.9                              | 37.2                          | 54.5 |
| Ylioppilas                            | 47.9                                                                                    | 27.1               | 17.8              | 21.2       | 51.6                 | 56.2         | 62.0                                       | 9.9                               | 22.0                          | 51.3 |
| Opistoasteen ammatillinen tutkinto    | 24.3                                                                                    | 14.0               | 12.9              | 25.0       | 62.5                 | 53.0         | 71.6                                       | 23.5                              | 37.5                          | 48.3 |
| Yl.opisto-, AMK- tai al. korkeakoulu  | 44.8                                                                                    | 18.2               | 11.4              | 35.7       | 49.4                 | 58.6         | 75.9                                       | 21.0                              | 26.7                          | 37.3 |
| Yliopistotutkinto tai ylempi          | 35.5                                                                                    | 14.3               | 13.1              | 34.5       | 62.3                 | 51.4         | 69.5                                       | 15.3                              | 35.6                          | 35.9 |
| Ei tietoa/muu                         | 49.8                                                                                    | 14.9               | 4.6               | 28.0       | 73.0                 | 54.7         | 68.7                                       | 22.5                              | 48.6                          | 55.1 |
| ALUE                                  |                                                                                         |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                               |      |
| Pääkaupunkiseutu                      | 46.5                                                                                    | 28.6               | 24.5              | 37.6       | 49.0                 | 53.0         | 59.8                                       | 13.5                              | 29.4                          | 38.5 |
| Uusimaa                               | 28.8                                                                                    | 18.6               | 5.6               | 34.0       | 50.2                 | 47.5         | 68.3                                       | 13.9                              | 20.7                          | 35.2 |
| Etelä-Suomi                           | 37.9                                                                                    | 13.7               | 12.6              | 31.4       | 60.7                 | 58.1         | 73.6                                       | 21.7                              | 38.8                          | 46.5 |
| Länsi-Suomi                           | 36.9                                                                                    | 14.4               | 8.6               | 30.0       | 58.5                 | 56.9         | 72.5                                       | 17.3                              | 34.0                          | 44.5 |
| Pohjois- ja Itä-Suomi                 | 49.8                                                                                    | 11.2               | 15.7              | 35.8       | 68.8                 | 45.6         | 79.8                                       | 23.8                              | 32.2                          | 54.5 |
| TALOUS                                |                                                                                         |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                               |      |
| Alle 20000 €                          | 62.8                                                                                    | 39.5               | 30.6              | 19.9       | 48.5                 | 64.4         | 51.4                                       | 21.4                              | 33.0                          | 49.0 |
| 20.001 - 35.000 euroa                 | 38.6                                                                                    | 14.5               | 17.1              | 37.4       | 39.4                 | 48.1         | 67.7                                       | 13.0                              | 37.0                          | 46.4 |
| 35.001 - 50.000 euroa                 | 50.5                                                                                    | 13.2               | 10.1              | 34.7       | 67.9                 | 52.1         | 75.9                                       | 19.6                              | 38.2                          | 44.8 |
| 50.001 - 85.000 euroa                 | 38.7                                                                                    | 14.3               | 9.1               | 32.7       | 65.3                 | 47.5         | 75.9                                       | 23.4                              | 30.9                          | 48.6 |
| yli 85 000euroa                       | 30.3                                                                                    | 14.7               | 10.5              | 40.8       | 60.8                 | 56.8         | 78.7                                       | 12.8                              | 29.4                          | 37.6 |
| Ei tietoa                             | 39.8                                                                                    | 11.3               | 14.4              | 26.2       | 54.9                 | 51.3         | 62.7                                       | 21.8                              | 32.3                          | 47.2 |
| AMMATTIRYHMÄ                          |                                                                                         |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                               |      |
| Johtavassa asema/Ylempi toimi henkilö | 42.5                                                                                    | 17.8               | 13.1              | 37.2       | 60.9                 | 63.4         | 74.6                                       | 21.2                              | 26.4                          | 43.1 |
| Alempi toimihenkilö                   | 39.7                                                                                    | 12.5               | 5.7               | 33.6       | 52.9                 | 50.2         | 80.7                                       | 17.0                              | 27.5                          | 29.6 |
| Työntekijä                            | 35.6                                                                                    | 14.3               | 11.3              | 39.6       | 58.8                 | 48.1         | 75.7                                       | 17.4                              | 31.5                          | 45.3 |
| Yrittäjä                              | 41.3                                                                                    | 14.2               | 16.9              | 33.2       | 65.2                 | 42.7         | 82.7                                       | 14.4                              | 33.6                          | 36.7 |
| Työtön                                | 31.2                                                                                    | 40.6               | 29.0              | 65.6       | 22.3                 | 61.5         | 100                                        | 44.9                              | 19.9                          | 63.5 |
| Koululainen tai opiskelija            | 64.3                                                                                    | 30.9               | 26.4              | 26.6       | 41.1                 | 59.2         | 42.1                                       | 12.4                              | 24.2                          | 40.4 |
| Eläkeläinen                           | 33.9                                                                                    | 13.3               | 13.2              | 20.0       | 69.4                 | 49.6         | 71.0                                       | 21.4                              | 45.9                          | 58.9 |
| Muu                                   | 7.7                                                                                     | 7.7                | 0.0               | 23.5       | 57.1                 | 50.7         | 63.0                                       | 19.2                              | 46.3                          | 37.7 |
| Ei tietoa                             | 46.0                                                                                    | 12.0               | 16.5              | 31.8       | 74.9                 | 56.9         | 68.7                                       | 18.8                              | 58.9                          | 51.4 |
| ELÄMÄNVAIHE                           |                                                                                         |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                               |      |
| Asun kotona vanhempien luona          | 85.5                                                                                    | 39.7               | 38.3              | 55.9       | 60.4                 | 30.4         | 70.2                                       | 16.5                              | 33.2                          | 70.3 |
| Asun yksin                            | 51.1                                                                                    | 24.7               | 23.0              | 25.4       | 56.0                 | 51.9         | 57.7                                       | 20.9                              | 35.2                          | 42.9 |
| Asun kaksin puolison kanssa           | 38.0                                                                                    | 11.1               | 9.3               | 21.9       | 66.8                 | 55.9         | 69.0                                       | 21.1                              | 43.0                          | 55.6 |
| Asun puolison ja lasten kanssa        | 31.9                                                                                    | 16.1               | 10.1              | 46.6       | 55.1                 | 52.2         | 80.6                                       | 15.3                              | 23.2                          | 34.3 |
| Olen yksinhuoltaja                    | 49.6                                                                                    | 15.8               | 18.5              | 42.1       | 37.6                 | 63.9         | 76.7                                       | 16.1                              | 13.8                          | 39.7 |
| Muu                                   | 12.8                                                                                    | 0.0                | 0.0               | 0.0        | 23.5                 | 50.9         | 80.6                                       | 3.6                               | 1.5                           | 45.7 |
| Ei tietoa                             | 51.8                                                                                    | 14.6               | 9.3               | 24.7       | 68.8                 | 55.1         | 66.5                                       | 23.0                              | 54.3                          | 56.6 |
| TOIMINTARAJOITE                       |                                                                                         |                    |                   |            |                      |              |                                            |                                   |                               |      |
| Kyllä                                 | 41.3                                                                                    | 15.0               | 10.2              | 27.7       | 61.0                 | 56.2         | 74.5                                       | 18.2                              | 36.2                          | 56.0 |
| Ei                                    | 41.3                                                                                    | 17.6               | 13.9              | 34.3       | 57.8                 | 52.6         | 70.9                                       | 18.6                              | 31.6                          | 42.8 |

# 3 LIIKUNTAMENOT

Jarmo Mäkinen

## 3.1 JOHDANTO

Kyselylomakkeen talouskysymykset kartoittivat liikuntaharrastuksiin liittyvää rahankäyttöä sekä henkilö- että kotitalousten (taulukko 22). Vastaajia pyydettiin arvioimaan omat vuosittaiset liikunta- ja urheilumenonsa sekä niiden koettu kustannustaso sekä useamman jäsenen talouksissa kaikkien kotitalouden jäsenten yhteenlasketut liikuntamenot ja niiden taloudellinen rasitus. Kysymyksissä ei rajattu tarkemmin, mitä kustannuksia arvioihin tuli sisällyttää, joten vastaajat saattoivat huomioida erilaiset harrastamisen kulut oman harkintansa mukaan. Lisäksi kysyttiin, oliko vastaaja ostanut harrastamaansa lajiin liittyvän kilpailu- tai osallistumisoikeuden takaavan lisenssin. Näiden kysymysten pohjalta tarkastellaan liikuntaharrastusten kustannuksia ja niiden jakautumista aikuisväestössä

Tau lukko 22. Liikuntamenot -osa-alueen kysymykset ja vastausvaihtoehdot

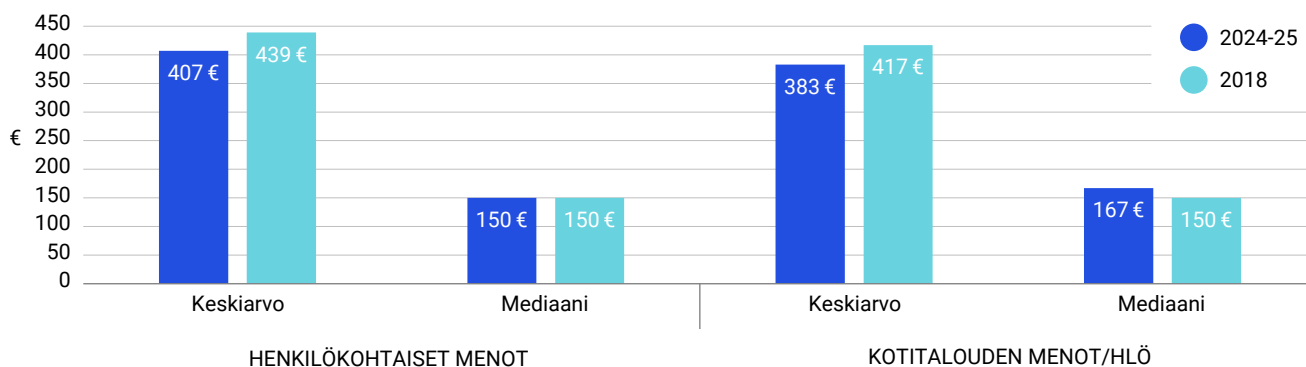
| Kysymys                                                                                                                                                                     | Vastausvaihtoehdot                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arvioi, kuinka paljon käytät vuosittain euroina omiin henkilökohtaisiin urheilu- ja liikuntaharrastuksiisi. Merkitse summa täysinä euroina alla olevaan tilaan.             | <div>_____</div> <div>En osaa sanoa</div> <div>En halua vastata</div>                                                                                                                                                                                                                             |
| Miten koet henkilökohtaisista liikuntaharrastuksista aiheutuvat taloudelliset kustannukset?                                                                                 | <div>Pidän henkilökohtaisia harrastusmenoja edullisina / ne eivät vie paljon rahaa</div> <div>Pidän henkilökohtaisia harrastusmenoja kohtuullisina / ne vievät rahaa sopivasti</div> <div>Pidän henkilökohtaisia harrastusmenoja kalliina / ne vievät liikaa rahaa</div> <div>En osaa sanoa</div> |
| <b>[JOS TALOUDESSA ENEMMÄN KUIN YKSI JÄSEN]</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Arvioi, kuinka paljon käytätte vuosittain euroina kaikkien kotitalouteenne kuuluvien urheilu- ja liikuntaharrastuksiin. Merkitse summa täysinä euroina alla olevaan tilaan. | <div>_____</div> <div>En osaa sanoa</div> <div>En halua vastata</div>                                                                                                                                                                                                                             |
| Miten koet kotitaloutesi liikuntaharrastuksista aiheutuvat taloudelliset kustannukset?                                                                                      | <div>Pidän kotitalouden harrastusmenoja edullisina / ne eivät vie paljon rahaa</div> <div>Pidän kotitalouden harrastusmenoja kohtuullisina / ne vievät rahaa sopivasti</div> <div>Pidän kotitalouden harrastusmenoja kalliina / ne vievät liikaa rahaa</div> <div>En osaa sanoa</div>             |
| Oletko ostanut [VALITTUN LAJIN] kilpailuun, harrastamiseen tai muuhun osallistumiseen oikeuttavan lisenssin?                                                                | <div>Kyllä</div> <div>En</div> <div>En osaa sanoa</div> <div>En halua vastata</div>                                                                                                                                                                                                               |

## 3.2 VÄESTÖN KESKIMÄÄRÄISET LIIKUNTAMENOT

Kotitalouden rahankäyttö on esitetty yksilötasolla jakamalla kotitalouden kokonaismenot kotitalouteen kuuluvien henkilöiden määrällä. Vuonna 2024–2025 henkilökohtaisten liikuntamenojen keskiarvo oli 407 euroa, kun se vuonna 2018 oli 439 euroa (kuvio 12). Mediaani pysyi samana, 150 eurossa. Kotitalouden menojen keskiarvo per henkilö laski 417 eurosta 383 euroon, mutta mediaani nousi 150 eurosta 167 euroon.

Henkilökohtaisten liikuntamenojen vaihteluväli oli suuri: vuonna 2018 se oli 0–30 000 euroa ja vuonna 2024–2025 0–15 000 euroa. Kokonaiskuva muutoksesta on, että ihmiset ovat hieman vähentäneet liikuntamenojaan verrattuna pandemiaa edeltäneeseen vuoteen 2018, jolloin myös taloudellinen suhdanne oli parempi.

Kuvio 12. Liikuntamenojen keskiarvot ja mediaanit vuosina 2024–2025 ja 2018.



Taulukko 23. Liikuntamenojen  
jakautuminen vastaajajoukossa (%).

| OSUUS VASTAAJISTA |                           |                       |
|-------------------|---------------------------|-----------------------|
| Menoluokat        | Henkilökohtaiset<br>menot | Kotitalouden<br>menot |
| 0 €               | 21.5                      | 13.2                  |
| 1-99 €            | 14.6                      | 6.8                   |
| 100-199 €         | 16.1                      | 10.5                  |
| 200-299 €         | 11.4                      | 8.3                   |
| 300-399 €         | 7.1                       | 6.4                   |
| 400-499 €         | 4.4                       | 5                     |
| 500-599 €         | 7.6                       | 7.3                   |
| 600-999 €         | 5.4                       | 9.2                   |
| 1000-2000 €       | 9                         | 21.6                  |
| 2001-3999 €       | 1.6                       | 6.1                   |
| 4000+ €           | 1.1                       | 5.7                   |
| Yhteensä          | 100                       | 100                   |

Taulukossa 23 on esitetty vastaajien henkilökohtaiset ja kotitalouden liikuntamenot eri menoluokissa. Osa vastaajista ilmoittaa liikuntamenoikseen nolla euroa. Tämä ryhmä koostuu osittain henkilöistä, jotka eivät harrasta liikuntaa lainkaan mutta ovat vastanneet menoja koskevaan kysymykseen. Heidän osuutensa (noin 13,2–21,5 %) painaa edellä esitettyjä väestötason keskiarvoja alaspäin sekä henkilökohtaisten että kotitalouskohtaisten menojen osalta. Nollamenoryhmä ei välttämättä kuvasta valintaa harrastaa maksutta, vaan voi kertoa myös liikuntaesteistä, taloudellisista rajoitteista, ajankäytön puutteesta tai palvelujen saavutettavuudesta.

### 3.3 TAUSTAMUUTTUJIEN VAIKUTUS LIIKUNTAMENOIHIN

Odotetusti seurajäsenet (keskiarvo 879 €, mediaani 270 €) käyttävät harrastuksiinsa enemmän rahaa kuin väestö keskimäärin (keskiarvo 407 €, mediaani 150 €). Vuonna 2018uratoimintaan osallistuvien henkilökohtaisten liikuntamenojen keskiarvo (889 €) oli hieman korkeampi, mutta mediaani puolestaan matalampi (228 €). Seuratoimintaan osallistuvat ovat usein aktiivisempia ja sitoutuneempia harrastajia. Toisaalta tulokset viittaavat siihen, että seurassa harrastaminen ei ole väestötasolla niin kallista kuin usein julkisessa keskustelussa annetaan ymmärtää.

Liikuntaneuvoston raportin Mikä maksaa? (2019) mukaan urheiluseurojen kustannukset ovat nousseet, mutta monissa lajeissa toimitaan edelleen varsin kohtuullisilla maksuilla ja erilaisia tukimuotoja on kehitetty harrastamisen helpottamiseksi. Myös opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu *Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa* (OKM 19/2019) korostaa, että kustannuskehitys on hyvin eriytynyt: tietyissä väline- ja valmennusintensiiivisissä lajeissa kustannukset voivat olla korkeita, mutta suurin osa harrastuksista pysyy edelleen maltillisissa rajoissa.

Liitetaulukossa 26 esitetään henkilökohtaisten liikuntamenojen keskiarvot taustamuuttujittain sekä vertailu vuoteen 2018. Miehet (436 €) käyttävät liikuntaharrastuksiinsa keskimäärin enemmän rahaa kuin naiset (378 €). Ero on kuitenkin kaventunut vuo-

desta 2018, sillä miesten menot ovat laskeneet ja naisten menot puolestaan hieman nousseet. Vuonna 2018 naisten keskiarvo oli 71 prosenttia miesten keskiarvosta, mutta vuonna 2024 osuus on noussut 87 prosenttiin.

Ikäryhmäkohtaisessa tarkastelussa pienimmät liikuntamenot ovat alle 24-vuotiailla (318 €). Vanhemmissa ikäryhmissä menot kasvavat aina 45–54-vuotiaiden ryhmään asti, jonka jälkeen ne alkavat jälleen laskea. Vuoteen 2018 verrattuna liikuntamenot ovat laskeneet kaikissa muissa ikäryhmissä paitsi 45–54-vuotiailla, joiden menot ovat nousseet selvästi. Aineiston tarkempi tarkastelu osoittaa, että tässä ikäryhmässä on useita henkilöitä, joilla on poikkeuksellisen suuret liikuntabudjetit. Tämä ei kuitenkaan yksin selitä keskiarvon nousua, sillä myös ikäryhmän mediaani on noussut merkittävästi, 100 eurosta 200 euroon, vuodesta 2018 vuoteen 2024.

Liikuntamenojen keskiarvo kasvaa koulutusasteen noustessa. Korkeakoulututkinon suorittaneiden menot (548 €) ovat yli kaksinkertaiset verrattuna ammatillisen perustutkinon suorittaneisiin (240 €). Alueittain pääkaupunkiseudun ja muun Uudenmaan vastaajien keskiarvot ovat korkeammat kuin muualla Suomessa. On kuitenkin huomionarvoista, että pääkaupunkiseudulla keskiarvo on laskenut vuodesta 2018 eniten kaikista alueista, absoluuttisesti 128 eurolla.

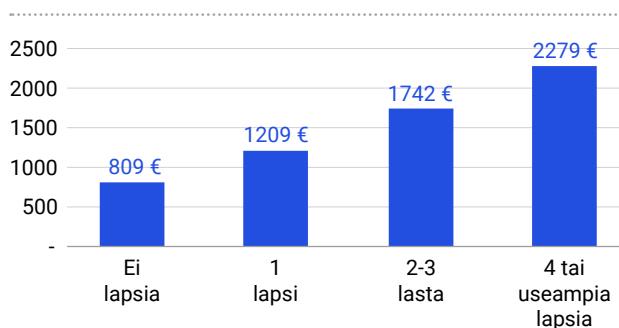
Myös talouden bruttotulojen kasvu näkyy liikuntamenoissa: yli 85 000 euron tuloryhmässä keskiarvo (721 €) on lähes nelinkertainen verrattuna alle 20 000 euron tuloryhmään (182 €). Ammattiryhmistä johtavassa asemassa olevilla ja ylemmillä toimihenkilöillä on korkeimmat keskiarvot, kun taas työttömien keskiarvo (177 €) on matalin kaikista taulukossa 26 esitetyistä ryhmistä. Lisäksi toimintarajoitteita omaavien liikuntamenot ovat yli kaksi kertaa pienemmät kuin niillä, joilla ei ole toimintarajoitetta.

Taustamuuttujien tarkastelu osoittaa, että liikuntamenot jakautuvat Suomessa selvästi eri väestöryhmien välillä. Korkeampi koulutus, suuremmat tulot, vaativammat ammattiasemat sekä pääkaupunkiseudulla tai Uudellamaalla asuminen liittyvät keskimäärin korkeampiin liikuntamenoihin. Vastaavasti matala koulutus, alhaiset tulot, työttömyys ja toimintarajoitteet ovat yhteydessä selvästi pienempiin menoihin. Havaitut erot myötäilevät aiempaa tutkimustietoa liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä: ryhmät, jotka ovat keskimäärin liikunta-aktiivisempia, käyttävät oletettavasti myös enemmän rahaa liikuntaharrastuksiinsa. Erot liikuntamenoissa heijastavat siten

todennäköisesti paitsi käytettävissä olevia resursseja myös eroja liikunnan harrastamisen määrässä, monipuolisuudessa ja mahdollisuuksissa.

Kotitalouden menot henkilöä kohden korreloivat vahvasti henkilökohtaisten menojen kanssa. Siten samoissa ryhmissä, joissa henkilökohtaiset menot ovat korkeita, myös kotitalouden menot ovat vastaavasti korkeita. Kuviossa 13 on esitetty miten lasten lukumäärän lisääntyminen kasvattaa kotitalouden liikuntamenoja. Perheen koko vaikuttaa luonnollisesti kokonaismenoihin: yhden lapsen lisäys nostaa kotitalouden liikuntamenoja noin 400–500 € vuodessa.

Kuvio 13. Kotitalouden liikuntamenojen keskiarvo lasten lukumäärän mukaan (€).

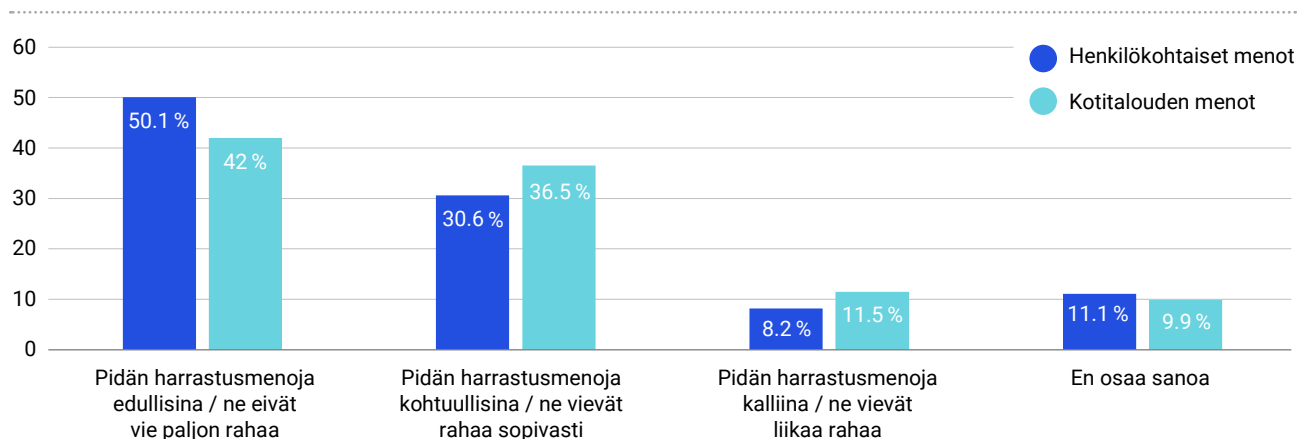


### 3.4 LIIKUNTAMENOJEN KOKEMINEN

Vastaajilta kysyttiin myös kokevatko he liikuntamenot edullisiksi, kohtuullisiksi vai kalliiksi. Kuviossa 14 on esitetty vastaukset sekä henkilökohtaisten että kotitalouden menojen osalta. Henkilökohtaiset menot koetaan jonkin verran edullisemmiksi kuin kotitalouden menot. Noin puolet pitää henkilökohtaisia me-

noja edullisina, 30 prosenttia kohtuullisina ja alle 10 prosenttia kalliina, mikä haastaa yleistä käsitystä liikuntaharrastusten kalleudesta. Suuri osa väestöstä harrastaa edullisia liikuntamuotoja, mikä voi myös selittää, miksi menoja pidetään yleisesti kohtuullisina.

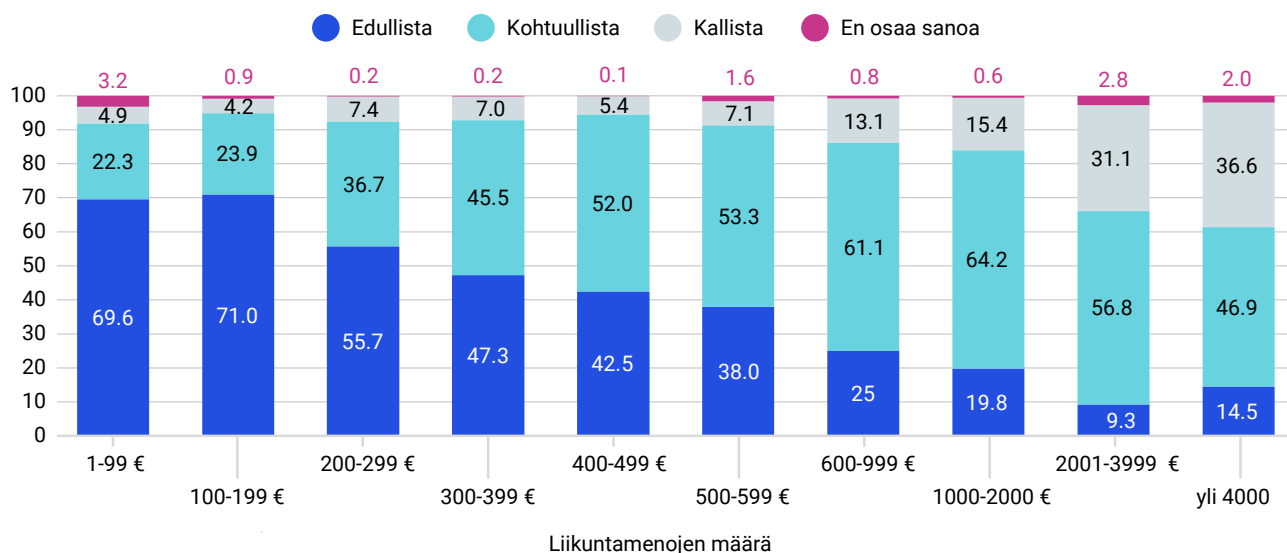
Kuvio 14. Kokemus liikuntamenojen kustannuksista (%).



Kuviossa 15 esitetään vastaajien kokemus liikuntamenojen kalleudesta suhteessa käytettyyn rahamäärään. Tuloksista näkyy selvä korrelaatio: mitä enemmän rahaa liikuntaan käytetään, sitä useammin

menot koetaan kalliiksi. Lisäksi kotitalouksien liikuntamenot koetaan hieman herkemmin kalliina erityisesti korkeimmissa menoluokissa.

Kuvio 15. Kokemus henkilökohtaisista liikuntamenoista niiden määrän mukaan (%).



### 3.5 LISENSSIMAKSUT

Organisoituneessa urheilussa lisenssikäytännöt liittyvät niin harrastajien sitouttamiseen kuin tulonhankintaan. Lisenssi on siirtynyt kapeammas- ta kilpailuluvasta kohti laajempaa osallistumisen ja asiakkuuden välinettä. Lisenssijärjestelmä ei enää kuvaa pelkästään kilpailemista, vaan sillä rekisteröidään ja hinnoitellaan myös harrastamista, vakuutuksia ja erilaisia osallistumisen muotoja. Lisenssi on näin muuttunut jäsenyyden rinnalle erilliseksi maksuksi, joka tekee näkyväksi harrastajan kytköksen urheilun organisoituihin rakenteisiin. Laajenevan käyttöalan takia vastaajat voivat myös tulkita lisenssin käsitteen eri tavoin.

Koko aikuisväestöstä 16 prosenttia on ostanut jonkin lajin lisenssin. Lisenssin ostaminen näyttää kytkeytyvän selvästi tiettyihin sosiodemografisiin ryhmiin ja harrastustapoihin. Taulukosta 24 voidaan havaita, että ikä on selvästi lisenssiostoon yhteydessä oleva tekijä. 18–24-vuotiaista jopa 26,5 prosenttia on

hankkinut lisenssin, kun osuus laskee tasaisesti vanhemmissa ikäryhmissä: 25–34-vuotiailla 18,5 prosenttia, 35–44-vuotiailla 15,7 prosenttia, 45–54-vuotiailla 14,4 prosenttia ja 55–64-vuotiailla enää 11,6 prosenttia. Hieman yllättäen osuus nousee jälleen vanhimmissa ryhmissä ollen yli 65-vuotiailla noin 14–17 prosenttia, mikä voi viitata esimerkiksi golfin tai veteraanisarjojen kaltaisiin harrastuksiin, joissa lisenssi kuuluu osallistumisen rakenteeseen.

Sukupuolittain tarkasteltuna miehistä 17,4 prosenttia ja naisista 15,0 prosenttia on ostanut lisenssin. Ero on pieni mutta johdonmukainen, ja heijastaa sitä, että lisenssiperusteinen harrastaminen liittyy edelleen vahvemmin miesvaltaisiin, kilpailullisiin lajeihin kuten jääkiekkoon ja salibandyyn.

Taulukko 24. Lisenssin ostaneet taustamuuttujittain (%).

|                                | Kyllä | Ei   |
|--------------------------------|-------|------|
| <b>KAIKKI</b>                  | 16.2  | 83.8 |
| <b>SUKUPUOLI</b>               |       |      |
| Nainen                         | 15.0  | 85.0 |
| Mies                           | 17.4  | 82.6 |
| <b>IKÄLUOKKA</b>               |       |      |
| 18–24 v.                       | 26.5  | 73.5 |
| 25–34 v.                       | 18.5  | 81.5 |
| 35–44 v.                       | 15.7  | 84.3 |
| 45–54 v.                       | 14.4  | 85.6 |
| 55–64 v.                       | 11.6  | 88.4 |
| 65–74 v.                       | 14.1  | 85.9 |
| 75+ v.                         | 16.5  | 83.5 |
| <b>ELÄMÄNVAIHE</b>             |       |      |
| Asun kotona vanhempien luona   | 31.4  | 68.6 |
| Asun yksin                     | 13.7  | 86.3 |
| Asun kaksin puolison kanssa    | 16.5  | 83.5 |
| Asun puolison ja lasten kanssa | 17.1  | 82.9 |
| Olen yksinhuoltaja             | 15.1  | 84.9 |
| Muu                            | 6.8   | 93.2 |
| En halua sanoa                 | 10.6  | 89.4 |
| <b>TALOUS</b>                  |       |      |
| Alle 20.000 €                  | 14.5  | 85.5 |
| 20.000–35.000 €                | 12.1  | 87.9 |
| 35.001–50.000 €                | 14.7  | 85.3 |
| 50.001–85.000 €                | 16.6  | 83.4 |
| Yli 85.000 €                   | 21.5  | 78.5 |
| <b>LIIKUNTAMENOT</b>           |       |      |
| Alle 400 €                     | 9.4   | 90.6 |
| 400 - 999 €                    | 30.7  | 69.3 |
| yli 1000 €                     | 47.4  | 52.6 |
| <b>URHEILUSEURAN JÄSEN</b>     | 42.5  | 57.5 |
| <b>HARRASTAA SEURASSA</b>      | 53.9  | 46.1 |

Tulotaso korreloi selvästi lisenssin ostamisen kanssa. Alimmissa tuloluokissa (alle 20 000 € vuodessa) lisenssin hankkineita on 14,5 prosenttia, kun taas ylimmässä tuloluokassa (yli 85 000 €) osuus nousee 21,5 prosenttiin. Harrastamisen kustannusten kasvu ja lisenssimaksujen yleistymisen eriyttävät liikuntakulttuuria taloudellisin perustein.

Taloustaloustaisuus korostuu myös tarkasteltaessa lisenssiostoja suhteessa vastaajien vuosittaisiin liikuntamenoihin. Henkilöistä, jotka käyttävät liikuntaan alle 400 € vuodessa, vain 9,4 prosenttia on osittanut lisenssin. Keskimmaisessa kustannusluokassa (400–999 €) osuus nousee jo 30,7 prosenttiin, ja niistä, jotka kuluttavat liikuntaan yli 1000 € vuodessa, lähes puolet (47,4 %) on lisenssin hankkineita. Li-

senssi on siis yhdenlainen kulutuksellisen sitoutumisen mittari urheilussa.

Selvin yhteys lisenssin hankintaan löytyy osallistumisen muodosta. Urheiluseuran jäsenistä 42,5 prosenttia ja seurassa harrastavista 53,9 prosenttia on osittanut lisenssin. Tämä kertoo, että lisenssi on ennen kaikkea seura- ja liittotasaisen harrastamisen osa. Se on käytännössä portti viralliseen toimintaan: kilpailuihin, sarjoihin, vakuutuksiin ja muihin lajiliittojen hallinnoimiin palveluihin. Omatoimisessa liikunnassa lisenssi ei puolestaan ole tarpeellinen, mikä selittää sen matalan kokonaisosuuden väestötasolla.

Taulukossa 25 on esitetty harrastajamäärältään suuria lajeja, joissa lisenssin ostaneiden osuus on suurin. Taulukossa on esitetty myös seurassa harrastavien osuus lajissa, koska se on yksi lisenssin ostoon positiivisesti korreloiva taustatekijä. Kaikkien taulukossa olevien lajien seuraharrastamisen osuus keskimääräistä (20 %) suurempi. Golf on 64 prosentilla selkeästi lisenssiosuudeltaan suurin laji. Periaatteessa lisenssi- ja myös seuraosuuden odottaisi olevan tätäkin suurempi, sillä kentillä pelaaminen on sidottu vahvasti golfseuraan ja kenttäyhtiöön liittyviin maksuihin. Muita korkean lisenssiosuuden omaavia yksilölajeja ovat ammunta (44 %), ratsastus (29 %) ja suunnistus (26 %).

Futsal (48 %) ja muut joukkuepalloilulajit (jääkiekko 26 %, salibandy 25 %, jalkapallo 22 %) edustavat urheilukulttuuria, jossa lisenssi toimii kilpailutoimintaan osallistumisen ehtona. Näissä lajeissa lisenssi on osa sarjatoiminnan rakennetta: se yhdistää pelaajarekisterin, vakuutuksen ja kilpailuoikeuden. Joukkuepalloilu on lisäksi usein sukupuolittunutta ja kilpailullista, mikä heijastuu myös koko aineistossa havaittuun miespainotteisuuteen lisenssin ostajissa.

Taulukko 25. Lajit, joissa lisenssin ostaneiden osuus suurin (%).

| Laji       | Lisenssiosuus | Seuraosuus |
|------------|---------------|------------|
| Golf       | 64            | 37         |
| Futsal     | 48            | 58         |
| Ammunta    | 44            | 26         |
| Ratsastus  | 29            | 27         |
| Suunnistus | 26            | 51         |
| Jääkiekko  | 26            | 28         |
| Salibandy  | 25            | 34         |
| Jalkapallo | 22            | 34         |

### 3.6 YHTEENVETO

Vuoden 2024–2025 tulokset osoittavat, että suomalaisten liikuntamenot ovat hieman laskeneet vuodesta 2018, vaikka mediaani on pysynyt vakaana. Suurin osa väestöstä käyttää liikuntaan maltillisesti rahaa. Liikuntamenojen taso vaihtelee kuitenkin selvästi eri väestöryhmien välillä. Korkea koulutus, suuret tulot ja pääkaupunkiseudulla asuminen liittyvät korkeampiin menoihin, kun taas matalat tulot, työttömyys ja toimintarajoitteet näkyvät matalampana rahankäyttönä. Tämä heijastaa sekä resurssieroja että eroja liikunnan harrastamisen määrässä ja monipuolisuudessa.

Kustannusten kokeminen on pääosin myönteistä: valtaosa vastaajista pitää liikuntamenojaan edullisina tai kohtuullisina. Kokemus kalleudesta korreloi vahvasti todellisten menojen kanssa, mutta tulokset viittaavat siihen, että liikunta on Suomessa edelleen laajasti saavutettavaa ja taloudellisesti mahdollista aikuisikäiselle väestöryhmälle.

Lajikohtaisen lisenssin hankkiminen ei ole pääsääntönä suomalaisen aikuisväestön liikuntaharrastamisessa. Se kasautuu vahvasti tiettyihin väestöryhmiin. Nuoret, miehet, hyvätuloiset ja seuratoimintaan kiinnittyneet ovat lisenksejä hankkiva ydinryhmä. Lisenssilajikohtainen tarkastelu osoittaa, että lisenssikulttuurin painopiste on niissä lajeissa, joissa toiminta on organisoitua, säädeltyä ja kilpailullista. Golf, jääkiekko, salibandy ja futsal edustavat harrastamisen muotoja, joissa lisenssi on sisäänrakennettu osa osallistumista – käytännössä harrastamisen perusedellytys. Yksilölajeissa, kuten ammunnessa, suunnistuksessa ja ratsastuksessa, lisenssit liittyvät turvallisuuteen, vakuutukseen ja kilpailukelpoisuuteen. Lisenssit voidaan nähdä sekä välineenä että kulttuurisena mekanismina, joka määrittää urheilun ja liikunnan rajapintoja erottaen organisoituneen urheilun omatoimisesta liikunnasta tuottaen samalla uusia asiakkuuden muotoja, joissa osallistuminen on maksuperusteista.

### 3.7 LIIKUNTAMENOJEN LIITTEET

Taulukko 26. Liikuntamenot taustamuuttujittain (€).

|                                             |           | 2024-2025                      |                                       | 2018                           |                                       |
|---------------------------------------------|-----------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
|                                             |           | Henkilökohtaiset liikuntamenot | Kotitalouteen kuuluvien liikuntamenot | Henkilökohtaiset liikuntamenot | Kotitalouteen kuuluvien liikuntamenot |
| KAIKKI                                      |           |                                |                                       |                                |                                       |
|                                             | Keskiarvo | 407                            | 383                                   | 439                            | 417                                   |
|                                             | Mediaani  | 150                            | 167                                   | 150                            | 150                                   |
| SUKUPUOLI                                   |           |                                |                                       |                                |                                       |
| Nainen                                      | Keskiarvo | 378                            | 369                                   | 367                            | 387                                   |
|                                             | Mediaani  | 100                            | 150                                   | 120                            | 125                                   |
| Mies                                        | Keskiarvo | 436                            | 396                                   | 515                            | 443                                   |
|                                             | Mediaani  | 200                            | 200                                   | 200                            | 175                                   |
| IKÄLUOKKA                                   |           |                                |                                       |                                |                                       |
| 18–24 v.                                    | Keskiarvo | 318                            | 338                                   | -                              |                                       |
|                                             | Mediaani  | 170                            | 200                                   |                                |                                       |
| 25–34 v.                                    | Keskiarvo | 442                            | 357                                   | 507                            | 393                                   |
|                                             | Mediaani  | 200                            | 200                                   | 229                            | 200                                   |
| 35–44 v.                                    | Keskiarvo | 409                            | 370                                   | 480                            | 504                                   |
|                                             | Mediaani  | 200                            | 200                                   | 150                            | 200                                   |
| 45–54 v.                                    | Keskiarvo | 550                            | 523                                   | 405                            | 424                                   |
|                                             | Mediaani  | 200                            | 250                                   | 100                            | 125                                   |
| 55–64 v.                                    | Keskiarvo | 368                            | 400                                   | 412                            | 417                                   |
|                                             | Mediaani  | 100                            | 125                                   | 150                            | 150                                   |
| 65–74 v.                                    | Keskiarvo | 348                            | 328                                   | 375                            | 365                                   |
|                                             | Mediaani  | 100                            | 150                                   | 126                            | 125                                   |
| 75+ v.                                      | Keskiarvo | 345                            | 273                                   | -                              |                                       |
|                                             | Mediaani  | 100                            | 94                                    |                                |                                       |
| KOULUTUS                                    |           |                                |                                       |                                |                                       |
| Ammatillinen perustutkinto, ammattikoulu    | Keskiarvo | 240                            | 233                                   | 280                            | 244                                   |
|                                             | Mediaani  | 70                             | 100                                   | 100                            | 100                                   |
| Ylioppilas                                  | Keskiarvo | 261                            | 264                                   | 528                            | 432                                   |
|                                             | Mediaani  | 100                            | 143                                   | 120                            | 125                                   |
| Opistoasteen ammatillinen tutkinto          | Keskiarvo | 398                            | 345                                   | 347                            | 328                                   |
|                                             | Mediaani  | 100                            | 150                                   | 100                            | 125                                   |
| Ylempi opisto-, AMK- tai alempi korkeakoulu | Keskiarvo | 512                            | 447                                   | 505                            | 553                                   |
|                                             | Mediaani  | 200                            | 200                                   | 200                            | 200                                   |
| Yliopistotutkinto tai ylempi                | Keskiarvo | 548                            | 531                                   | 617                            | 617                                   |
|                                             | Mediaani  | 200                            | 250                                   | 276                            | 250                                   |
| ALUE                                        |           |                                |                                       |                                |                                       |
| Pääkaupunkiseutu                            | Keskiarvo | 475                            | 517                                   | 603                            | 577                                   |
|                                             | Mediaani  | 200                            | 250                                   | 200                            | 200                                   |
| Uusimaa                                     | Keskiarvo | 430                            | 423                                   | 368                            | 336                                   |
|                                             | Mediaani  | 150                            | 152                                   | 150                            | 150                                   |
| Etelä-Suomi                                 | Keskiarvo | 385                            | 342                                   | 349                            | 385                                   |
|                                             | Mediaani  | 120                            | 150                                   | 100                            | 167                                   |
| Länsi-Suomi                                 | Keskiarvo | 376                            | 330                                   | 365                            | 329                                   |
|                                             | Mediaani  | 150                            | 150                                   | 150                            | 150                                   |
| Pohjois- ja Itä-Suomi                       | Keskiarvo | 381                            | 333                                   | 481                            | 437                                   |
|                                             | Mediaani  | 115                            | 167                                   | 100                            | 125                                   |

|                                       |           | 2024-2025                      |                                       | 2018                           |                                       |
|---------------------------------------|-----------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
|                                       |           | Henkilökohtaiset liikuntamenot | Kotitalouteen kuuluvien liikuntamenot | Henkilökohtaiset liikuntamenot | Kotitalouteen kuuluvien liikuntamenot |
| <b>TALOUS</b>                         |           |                                |                                       |                                |                                       |
| Alle 20.000 euroa                     | Keskiarvo | 182                            | 199                                   | 190                            | 188                                   |
|                                       | Mediaani  | 100                            | 94                                    | 100                            | 50                                    |
| 20.001 - 35.000 euroa                 | Keskiarvo | 249                            | 182                                   | 354                            | 244                                   |
|                                       | Mediaani  | 100                            | 50                                    | 100                            | 100                                   |
| 35.001 - 50.000 euroa                 | Keskiarvo | 354                            | 218                                   | 511                            | 369                                   |
|                                       | Mediaani  | 100                            | 100                                   | 100                            | 75                                    |
| 50.001 - 85.000 euroa                 | Keskiarvo | 427                            | 317                                   | 494                            | 411                                   |
|                                       | Mediaani  | 200                            | 150                                   | 200                            | 200                                   |
| 85.001 - 100.000 euroa (18)           | Keskiarvo | 721                            | 643                                   | 563                            | 587                                   |
| yli 85 000euroa (24)                  | Mediaani  | 300                            | 333                                   | 272                            | 304                                   |
| Yli 100.000 euroa                     | Keskiarvo | -                              |                                       | 973                            | 1016                                  |
|                                       | Mediaani  |                                |                                       | 300                            | 400                                   |
| <b>AMMATTIRYHMÄ</b>                   |           |                                |                                       |                                |                                       |
| Johtavassa asema/Ylempi toimi henkilö | Keskiarvo | 716                            | 639                                   | 590                            | 627                                   |
|                                       | Mediaani  | 350                            | 400                                   | 250                            | 300                                   |
| Alempi toimihenkilö                   | Keskiarvo | 513                            | 498                                   | 465                            | 390                                   |
|                                       | Mediaani  | 200                            | 200                                   | 300                            | 183                                   |
| Työntekijä                            | Keskiarvo | 398                            | 338                                   | 383                            | 296                                   |
|                                       | Mediaani  | 150                            | 150                                   | 200                            | 125                                   |
| Yrittäjä                              | Keskiarvo | 417                            | 378                                   | 978                            | 989                                   |
|                                       | Mediaani  | 200                            | 164                                   | 200                            | 250                                   |
| Koululainen/ opiskelija               | Keskiarvo | 331                            | 365                                   | 424                            | 454                                   |
|                                       | Mediaani  | 200                            | 250                                   | 200                            | 171                                   |
| Työtön                                | Keskiarvo | 177                            | 169                                   | -                              |                                       |
|                                       | Mediaani  | 40                             | 50                                    |                                |                                       |
| Eläkeläinen                           | Keskiarvo | 300                            | 270                                   | 336                            | 338                                   |
|                                       | Mediaani  | 100                            | 100                                   | 100                            | 125                                   |
| Muu                                   | Keskiarvo | 185                            | 188                                   | 346                            | 166                                   |
|                                       | Mediaani  | 50                             | 75                                    | 50                             | 50                                    |
| <b>ELÄMÄNVAIHE</b>                    |           |                                |                                       |                                |                                       |
| Asun kotona vanhempien luona          | Keskiarvo | 481                            | 405                                   | 604                            | 235                                   |
|                                       | Mediaani  | 100                            | 167                                   | 150                            | 75                                    |
| Asun yksin                            | Keskiarvo | 332                            | 361                                   | 321                            | 285                                   |
|                                       | Mediaani  | 100                            | 150                                   | 100                            | 50                                    |
| Asun kaksin puolison kanssa           | Keskiarvo | 426                            | 365                                   | 438                            | 410                                   |
|                                       | Mediaani  | 150                            | 150                                   | 150                            | 150                                   |
| Asun puolison ja lasten kanssa        | Keskiarvo | 510                            | 431                                   | 540                            | 438                                   |
|                                       | Mediaani  | 200                            | 250                                   | 200                            | 167                                   |
| Olen yksinhuoltaja                    | Keskiarvo | 347                            | 348                                   | 484                            | 691                                   |
|                                       | Mediaani  | 200                            | 167                                   | 174                            | 130                                   |
| Muu                                   | Keskiarvo | 254                            | 202                                   | 577                            | 593                                   |
|                                       | Mediaani  | 100                            | 150                                   | 201                            | 106                                   |
| En halua sanoa                        | Keskiarvo | 357                            | 449                                   | 637                            | 522                                   |
|                                       | Mediaani  | 315                            | 500                                   | 80                             | 0                                     |
| <b>TOIMINTARAJOITE</b>                |           |                                |                                       |                                |                                       |
| Kyllä                                 | Keskiarvo | 226                            | 215                                   | -                              |                                       |
|                                       | Mediaani  | 50                             | 75                                    |                                |                                       |
| Ei                                    | Keskiarvo | 465                            | 428                                   |                                |                                       |
|                                       | Mediaani  | 200                            | 200                                   |                                |                                       |



# 4 Kulkeminen harrastuksiin

Elisa Kareinen

## 4.1 JOHDANTO

Tässä osiossa tarkastellaan liikuntaharrastuksiin kulkemista. Taulukossa 27 on esitettyä kyselyn kysymykset, jotka liittyvät kulkemisiin liikuntaharrastuksiin. Kysymykset liittyvät harrastuspaikan etäisyyteen lähtöpisteestä, kulkutapaan sekä siihen kuinka usein lajia harrastetaan. Kyselyssä vastaaja vastasi harrastukseen matkustamisesta edellisen neljän kuukauden aikana. Tulokset kuitenkin kattavat koko vuoden, koska kysely tehtiin kolmessa eri vaiheessa. Vastausten perusteella selvitetään yleisiä ja lajikohtaisia tietoja kulkemisesta liikuntaharrastuksiin sekä selvitetään matkustamisesta aiheutuvaa hiilijalanjälkeä. Vastaukset on painotettu vastaamaan väestötasoa. Luvut eivät ole täysin verrattavissa edellisen raportin harrastuksiin kulkemisen tuloksiin, koska kysely tehtiin edelliselle neljälle kuukaudelle, kun edellinen oli koko vuodelle.

Taulukko 27. Kulkeminen harrastuksiin -osa-alueen kysymykset ja vastausvaihtoehdot

| Kysymys                                                                                                                                 | Vastausvaihtoehdot                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Jos on harrastanut jotain lajia:<br>Kuinka usein harrastat [VALITTUA LAJIA]?                                                            | 5 kertaa viikossa tai useammin                                                 |
|                                                                                                                                         | 4 kertaa viikossa                                                              |
|                                                                                                                                         | 3 kertaa viikossa                                                              |
|                                                                                                                                         | 2 kertaa viikossa                                                              |
|                                                                                                                                         | Kerran viikossa                                                                |
|                                                                                                                                         | 2-3 kertaa kuukaudessa                                                         |
|                                                                                                                                         | Kerran kuukaudessa                                                             |
|                                                                                                                                         | Harvemmin kuin kerran kuukaudessa                                              |
|                                                                                                                                         | En osaa sanoa                                                                  |
|                                                                                                                                         |                                                                                |
| Jos on harrastanut jotain lajia:<br>Kuinka kaukana [VALITUN LAJIN]<br>harrastuspaikka sijaitsee kodistasi tai muusta<br>lähtöpisteestä? | Merkitse etäisyys täysinä kilometreinä alla olevaan tilaan                     |
|                                                                                                                                         | Harrastan kotona tai harrastus alkaa suoraan kotoa tai muusta lähtöpisteestäni |
|                                                                                                                                         | En osaa sanoa                                                                  |
| Jos on matkaa harrastuspaikkaan:<br>Miten/millä tavoilla kuljet harrastamaan<br>[VALITTUA LAJIA] pääasiassa?                            | Jalankulku (kävely, juoksu, pyörätuoli, rollaattori)                           |
|                                                                                                                                         | Polkupyörä (myös sähköpyörä)                                                   |
|                                                                                                                                         | Potkulauta (myös sähköpotkulauta)                                              |
|                                                                                                                                         | Henkilöautolla (myös pakettiautolla) kuljettajana                              |
|                                                                                                                                         | Henkilöautolla (myös pakettiautolla) matkustajana                              |
|                                                                                                                                         | Joukkoliikenteellä (bussi, juna, metro, muu raideliikenne)                     |
|                                                                                                                                         | Taksi                                                                          |
|                                                                                                                                         | Ilmaliikenne (reittilento, tilauslento, muu ilmaliikenne)                      |
|                                                                                                                                         | Vesiliikenne (soutuvene, purjvene, moottorivene, muut vesiliikenne)            |
|                                                                                                                                         | Muu ajoneuvo (moottoripyörä, mopo, mopauto, kuorma-auto, traktori)             |
|                                                                                                                                         | Muulla tavalla                                                                 |
|                                                                                                                                         | En osaa sanoa                                                                  |

## 4.2 MATKUSTAMISEN TUNNUSLUVUT

Taulukko 28 esittää harrastuksiin kulkemisen tunnuslukuja matkaluvuille ja -suoritteille jaoteltuna eri kulkutavoille. ”Muulla tavalla”-kategoria sisältää vastaukset kulkutavoille taksi, ilmaliikenne, vesiliikenne, muu ajoneuvo ja muulla tavalla. Kyselyyn vastasi 4 776 henkilöä, joista tässä osiossa on mukana 3 616 validia vastaajaa, jotka ilmoittivat harrastavansa ainakin yhtä lajia kotona tai muualla. Kyselyyn vastaaja pystyi ilmoittamaan pääasiallisen kulkutavan kaikille listassa oleville harrastamilleen lajeille. Näin yhdellä vastaajalla voi olla useampi eri kulkutapa sekä etäisyys eri liikuntaharrastuksiin. Tässä tarkasteltavia yläkategorian lajeja oli sata, minkä lisäksi oli vaihtoehdot ”ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä” sekä ”muu laji”.

Vastaajat tekivät yhteensä noin 16 800 matkaa viikossa. Viikossa tehtiin eniten matkoja autolla kuljettajana (38 %) ja toiseksi eniten kävellen (33 %). Matkoja tehdään myös paljon polkupyörällä (14 %), joukkoliikennettä hyödyntäen (7 %) ja autolla mat-

kustajana (7 %). Vähiten matkoja tehdään ilma- ja vesiliikennettä hyödyntäen sekä muulla ajoneuvolla. Kävelyn osuus matkaluvusta on pienentynyt vuoden 2018 verrattuna (39 %) ja autoilun osuus lisääntynyt 34 prosentista 45 prosenttiin. Joukkoliikenteen ja pyöräilyn osuudet ovat lähes samat. Tässä huomiona, että edellisen kyselyn vastauksissa oli selkeästi enemmän vastauksia kulkutavoille ”muulla tavalla” ja ”en osaa sanoa” (2018: 4 % ja 5 % matkaluvuista, kun nyt 1 % ja 0,4 %).

Viikkotasolla tarkasteltuna kilometrejä kertyi noin 117 000 km, kun otetaan huomioon viikkotason matkaluku ja harrastuspaikan etäisyys lähtöpisteestä. Autolla tehty matkat kattavat selkeästi suurimman osan viikkotason kilometreistä (62 % kokonaismatkasuoritteesta kuljettajana ja 11 % matkustajana). Autoilun jälkeen eniten kilometrejä tehdään joukkoliikennettä hyödyntäen (9 %), polkupyörällä (7 %) ja kävellen (6 %). Ilmaliikennettä hyödyntäen yhden matkan pi-

tuus on selkeästi pidempi kuin muissa kulkutavoissa, mikä nostaa muulla tavalla –kulkutavan keskipituutta. Seuraavaksi pisimmät keskivertomatkat ovat autoilulla (11–12 km). Vaikka autoilun matkaluvun osuus on kasvanut, autoilun osuus matkasuoritteesta on pysynyt lähes samana (2018: 60 % ja 12 %).

Kaikista henkilöistä vajaa 30 % käyttää autoa kuljetajana liikuntaharrastuksiin matkustamisessa. 20 % henkilöistä kävelee liikuntaharrastukseen ja 9 % käyttää polkupyörää. 7 % henkilöistä kulkee autolla matkustajana ja saman verran hyödyntää joukkoliikennettä. Liikuntaharrastukseen matkustava henkilö matkustaa viikossa keskimäärin 46 km.

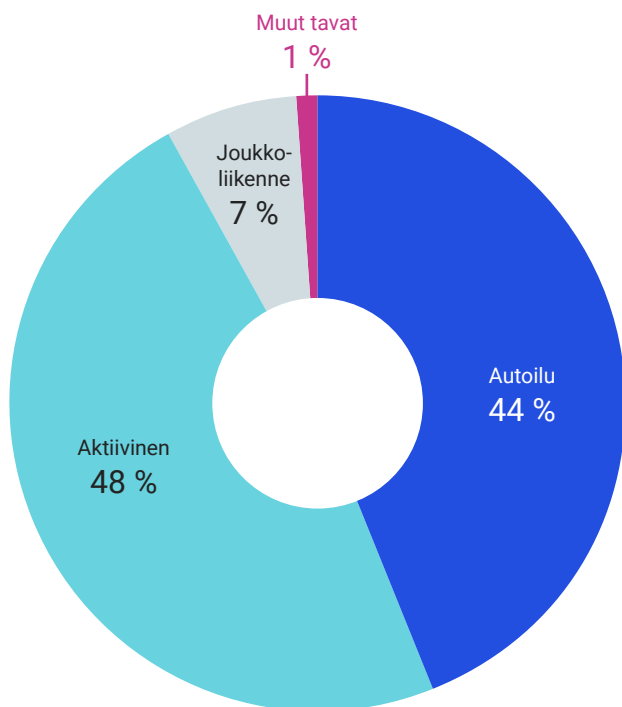
Monia harrastuksia kuitenkin harrastetaan sesongin mukaan, joten tässä esitettävät tulokset eivät ole täysin yleistettävissä vuositasolle. Lisäksi vastaus ”harvemmin kuin kerran kuukaudessa” on oletettu olevan kerran kahdessa kuukaudessa. Tähän liittyy kuitenkin paljon epävarmuutta, koska joitain lajeja saatetaan harrastaa harvemmin ja sesongin mukaan. Tuloksista kuitenkin nähdään osviittaa harrastuksiin matkustamisesta väestötasolla. Tulokset eivät sisällytä vastauksia, jos vastaaja on vastannut viikkotason harrastuskertaan ”en osaa sanoa”. Lisäksi tuloksista on poistettu yli 20 km kävelymatkat, yli 100 km pyöräilymatkat ja alle 50 km ilmaliiikenteen matkat, joita oli yhteensä 16 kappaletta.

Taulukko 28. Harrastuksiin matkustamisen matkaluvut ja –suoritteet viikkotasolla.

| Tunnusluvut                                                        | Jalan-<br>kulk | Polku-<br>pyörä | Potku-<br>lauta | Auto<br>(kuljettaja) | Auto<br>(matkustaja) | Joukko-<br>liikenne | Muulla<br>tavalla | En osaa<br>sanoa | Yhteensä/<br>kaikki<br>kulkutavat |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------|------------------|-----------------------------------|
| Matkaluku<br>viikossa yhteensä                                     | 5 568          | 2 347           | 59              | 6 319                | 1 103                | 1 150               | 204               | 63               | 16 813                            |
| Osuudet<br>matkaluvusta (%)                                        | 33             | 14              | 0,4             | 38                   | 7                    | 7                   | 1                 | 0,4              | -                                 |
| Matkasuorite<br>viikossa yhteensä<br>[km]                          | 6 932          | 8 147           | 480             | 72 277               | 12 986               | 10 318              | 2 388             | 3 638            | 117 165                           |
| Osuudet matka-<br>suoritteesta (%)                                 | 6              | 7               | 0,4             | 62                   | 11                   | 9                   | 2                 | 3                | -                                 |
| Matkan keskipituus<br>[km/matka]                                   | 1,2            | 3,5             | 8,1             | 11,4                 | 11,8                 | 9,0                 | 11,7              | 57,4             | 7,0                               |
| Henkilöiden määrä                                                  | 946            | 423             | 21              | 1 383                | 347                  | 321                 | 52                | 21               | 2 559                             |
| Kulikutapaa<br>käyttävien<br>henkilöiden<br>osuus (%)              | 20             | 9               | 0,4             | 29                   | 7                    | 7                   | 1                 | 0,4              | 54                                |
| Yhden kulkutapaa<br>käyttävän henkilön<br>matkasuorite<br>[km/vko] | 7,3            | 19,3            | 23,2            | 52,3                 | 37,4                 | 32,2                | 45,6              | 176,7            | 45,8                              |
| Matkasuorite<br>väestö<br>[milj. km/vko]                           | 6,3            | 7,4             | 0,4             | 65,4                 | 11,7                 | 9,3                 | 2,2               | 3,3              | 106,0                             |

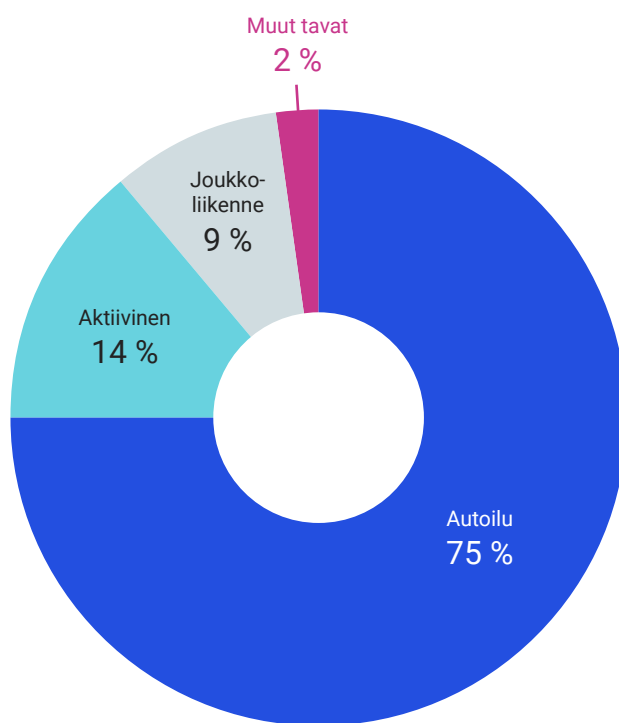
Kuvio 16 esittää matkaluvut harrastuksiin matkustamisesta jaoteltuna eri kulkutapoihin ja kuvio 17 esittää matkasuoritteet harrastuksiin matkustamisesta jaoteltuna eri kulkutapoihin. Aktiivinen kulkumuoto sisältää jalankulun, pyöräilyn ja potkulaudan. Autoilu sisältää autoilun kuljettajana ja matkustajana. Muut tavat sisältää taksin, ilma- ja vesiliikenteen, muun ajoneuvon ja muulla tavalla tehdyt matkat. Näissä kuvissa ei ole huomioutu "en osaa sanoa"-kulkutapavaihtoehtoa. Vajaa puolet matkoista tehdään aktiivisia kulkutapoja käyttäen ja lähes yhtä suuri osuus tehdään autolla. Matkasuoritetta tarkastellessa autoilun osuus kasvaa ja kolme neljäsosaa kilometreistä muodostuu autoilusta. Vastaavasti aktiivisten kulkutapojen osuus pienenee. Matkasuoritteiden osuudet kulkutavoittain eivät eroa suuresti vuoden 2018 kyselyn tuloksista.

Kuvio 16. Kuvattuna kulkutapojen osuudet viikon kaikista matkaluvuista.



Kuvio 18 esittää kulkutapojen osuudet viikkotason matkasuoritteesta taustamuuttujittain. Lisäksi liitteistä löytyvä taulukko 30 esittää tarkemmin muualta kuin kotona tai kotoa tai muusta lähtöpisteestä liikuntaa harrastavien viikkotason keskimääräiset matkasuoritteet jaoteltuna kulkutavoittain sekä taustamuuttujittain.

Kuvio 17. Kuvattuna kulkutapojen osuudet viikon kokonaismatkasuoritteesta.



Taustamuuttujat liittyvät sukupuoleen, ikään, koulutukseen, asuinpaikkaan, tuloihin, ammattiryhmään sekä elämänvaiheeseen. Taulukossa on esitettyä matkasuoritteiden keskiarvon lisäksi kulkutapaa käyttävien henkilöiden määrä. Vastaajat matkustivat keskimäärin 46 km viikossa liikuntaharrastuksiin. Harrastusmatkan keskimääräinen pituus kasvoi vuoden 2018 tasosta (36 km). Tämä voi kuitenkin osittain johtua siitä, että tässä kyselyssä vastaajilta kysyttiin harrastusmatkoista viimeisen neljän kuukauden aikana, kun vuonna 2018 kysyttiin koko vuoden ajanjaksolta.

Naiset matkustivat keskimäärin vähemmän (41 km) ja miehet enemmän (50 km). Sukupuolten ero näkyy etenkin autoilussa, jota käyttää hieman suurempi osuus miehistä kuin naisista ja viikkotasolla kertyy enemmän kilometrejä autoa käyttäville miehille kuin autoa käyttäville naisille. Vuonna 2018 naiset käyttivät selvästi enemmän joukkoliikennettä kuin miehet, mutta ero on tasaantunut ja nyt miehet käyttävät hieman useammin joukkoliikennettä kuin naiset.

Alle 25-vuotiaat kulkevat keskimäärin viikkotasolla pidemmän matkan harrastuksiin kuin muut ikäryhmät sekä käyttävät useammin joukkoliikennettä,

joka kattaa viikkotason matkasuoritteesta 33 %. Autoilu kattaa alle puolet tämän ikäryhmän liikuntaharrastusmatkoista. Muissa ikäryhmissä autoilu kattaa suurimman osan viikkotason matkasuoritteesta (yli 65 %). Myös vuonna 2018 kaikkien yli 25-vuotiaiden ikäryhmien automatkojen osuudet matkasuoritteesta olivat suuremmat kuin alle 25-vuotiaiden.

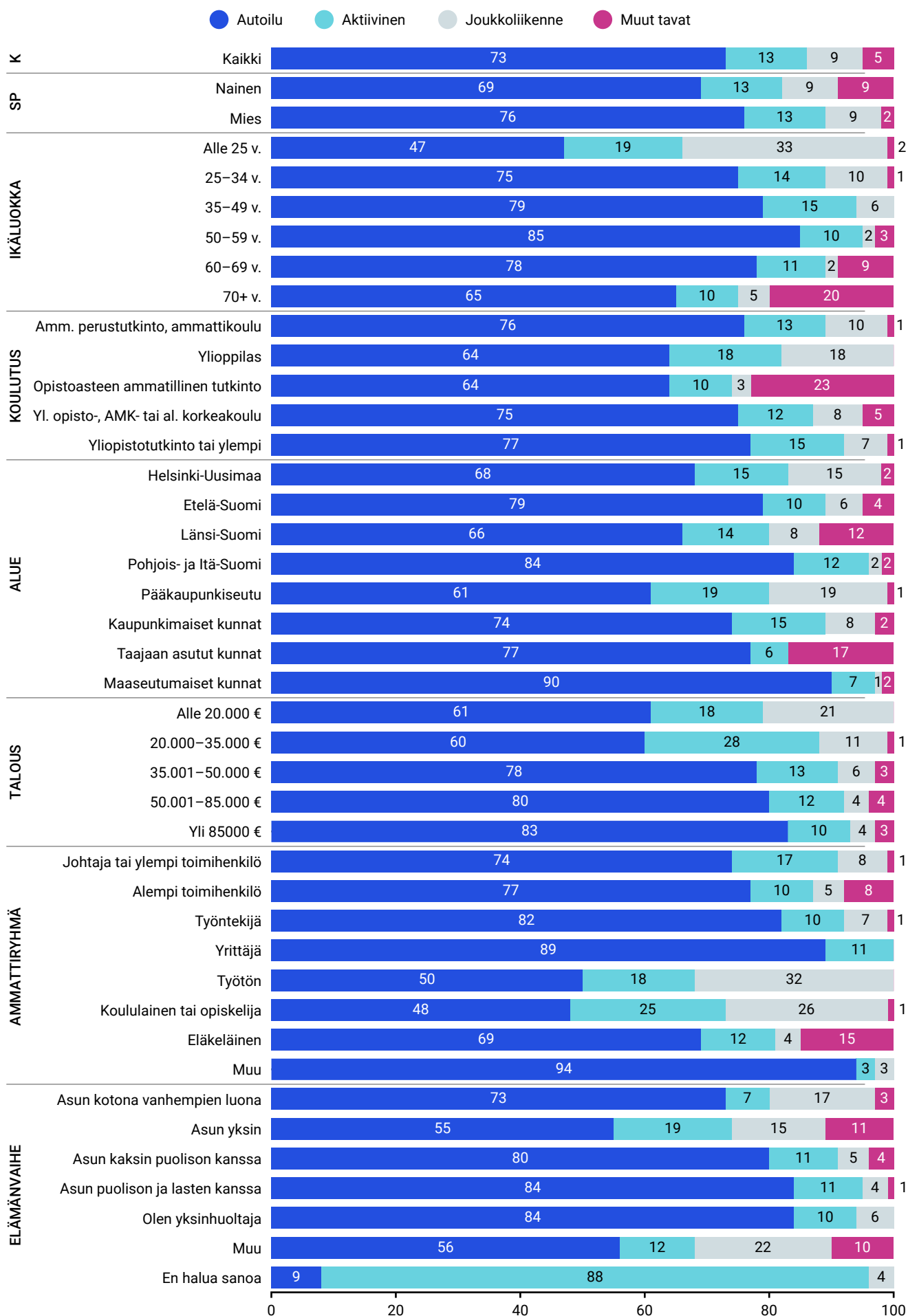
Asuinaluetta tarkastellessa Uusimaalla ja Länsi-Suomessa on suurimmat viikkotason matkasuoritteet (49 km ja 47 km). Näillä alueilla on kuitenkin pienimmät autoilun osuudet (68 % ja 66 %) ja suurimmat joukkoliikenteen (15 % ja 8 %) ja aktiivisten kulkutapojen (15 % ja 14 %) osuudet. Kuitenkin Uusimaalla autoa käyttävien henkilöiden keskimääräinen autoilun matkasuorite on selvästi suurempi kuin muilla alueilla (66 km viikossa). Asuinkuntaa tarkastellessa taajaan asutuilla kunnilla matkustettiin viikkotasolla eniten (58 km), kun taas maaseutumaisissa kunnissa lähes koko matkasuorite tulee autoilusta (90 %). Vain harva käyttää joukkoliikennettä liikuntaharrastuksiin kulkemiseen taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa, kun taas pääkaupunkiseudulla 19 % matkasuoritteesta tulee joukkoliikenteestä.

Henkilöillä, joilla talouden bruttotulot ovat alle 35 000 €, autoilun osuus viikon matkasuoritteesta on pienempi (noin 60 %) kuin suurempituloisilla (78–83 %). Suurimpana erona vuoteen 2018 verrattuna autoilun osuus on pienentynyt 20 000–35 000 tuloluokalla (2018: 72 %). Kuitenkin autoilevilla, joilla tulot ovat alle 20 000 €, autoilun keskimääräiset kilometrit viikossa ovat selvästi korkeammat (89 km) kuin muilla tuloluokilla. Joukkoliikenteen osuus matkasuoritteesta pienenee tulojen kasvaessa.

Alemmilla toimihenkilöillä on suurin keskimääräinen viikkotason matkasuorite (59 km). Vähiten viikossa liikuntaharrastuksiin matkustaa työttömät (29 km) ja yrittäjät (34 km). Yrittäjät matkustavat kuitenkin pääasiassa autolla (matkasta 89 %), kuten myös vuonna 2018 (87 %). Työttömillä sekä koululaisilla ja opiskelijoilla on pienimmät osuudet autoilulle (50 % ja 48 %) sekä suurimmat osuudet joukkoliikenteelle (32 % ja 26 %) matkasuoritteesta. Lisäksi suuri osuus matkasuoritteesta heillä on aktiivista (18 % ja 25 %).

Kotona vanhempien luona asuvat matkustavat eniten liikuntaharrastuksiin viikkotasolla (65 km) ja vähiten matkustavat yksinhuoltajat (32 km). Joukkoliikenteen osuus matkasuoritteesta korostuu kotona vanhempien luona asuvilla (17 %) sekä yksin asuvilla (15 %). Yksin asuvat myös kulkevat suuremman osuuden matkasuoritteesta aktiivisesti (19 %), kuten myös vuonna 2018 (23 %).

Kuvio 18. Viikkotason kulkutapaosuudet kokonaismatkasuoritteesta taustamuuttujittain (%).



## 4.3 KULKEMINEN LAJIKOHTAISESTI

Lajikohtaisessa tarkastelussa valideja vastaajia yhtä lajia kohti oli 20–2 082. Mukaan valittiin vain lajit, joihin vähintään 20 henkeä oli vastannut etäisyyden harrastukseen. Näin kulkemisten lajikohtaisessa tarkastelussa on mukana 43 lajia. Mukana olivat sekä kotona ja kotoa tai muusta lähtöpisteestä liikuntaa harrastavat että muualla harrastavat. Taulukossa 29 on listattuna kulkemisen tunnuslukuja lajikohtaisesti. Taulukossa on otettu huomioon, jos lajin harrastaja harrastaa kotona tai kotoa tai muusta lähtöpisteestä, jolloin etäisyys harrastukseen on 0 km.

Keskimääräinen etäisyys harrastuksiin on suurimmalla osasta tarkasteltuja lajeja alle 10 km. Selkeästi pisin keskimääräinen matka harrastukseen on laskettelulla (191 km), joka sisältää myös pujottelun, telemarkin, freestylen ja kumparelaskun. Muita harrastuksia, joissa on myös pitkä keskimääräinen matka, ovat melonta (39 km), suunnistus (24 km), ammunta/ampumaurheilu (21 km), maastohiihto (19 km) ja kiipeily (19 km). Lyhimmat keskimääräiset matkat ovat lajeilla ”sauvakävely” ja ”juoksulenkkeily” (0,3 km), ”kävelylenkkeily” ja ”pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily” (0,5 km), ”ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä” (1 km) sekä ”voimistelu, jumppa” (1,9 km). Nämä keskimääräisesti lyhyet matkat korostuvat lajeilla, joita voidaan harrastaa kotona tai suoraan kotiovelta.

Myös mediaaneja tarkasteltiin liittyen harrastuspaikan etäisyyteen eri lajeille. Keskeisin huomio on, että jokaisen lajin harrastajista ainakin puolella matkan pituus on selvästi lyhyempi kuin etäisyyksien keskiarvo on. Mediaaneja tarkastellessa vain kolmessa lajissa mediaanietäisyys on 10 km ja yhdessä lajissa tätä suurempi.

Viikkotasoa tarkastellessa ei voida suoraan viitata vuositason, koska monia lajeja harrastetaan sesongin mukaan. Viikkotasolla katsottuna laskettelulle kertyy yhä eniten kilometrejä lajia harrastaville. Kuitenkin siihen liittyy paljon epävarmuutta, koska moni harrastaa lajia harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Vastausvaihtoehdon ”harvemmin kuin kerran kuukaudessa” on oletettu olevan kerran kahdessa kuukaudessa. Laskettelua, erityisesti pitkän matkan päässä, saatetaan harrastaa vain kerran vuodessakin. Tämän takia oletus harrastuskertojen määrästä saattaa vai-

kuttaa suurestikin viikkotason todelliseen harrastusmatkaan. Viikkotasolla kilometrejä kertyy erityisesti myös golfia (55 km), ammuntaa/ampumaurheilua (42 km), suunnistusta (37 km), melontaa (36 km) ja maastohiihtoa (28 km) harrastaville, eli pääasiassa samoja lajeja, joihin on pitkä etäisyys.

Kuviossa 19 on esitettyä lajikohtaisesti, kuinka suuri osuus matkaluvuista tehdään milläkin kulkuneuvolla. Autolla kuljetaan useimmin erityisesti harrastuksiin, joihin on pitkä etäisyys, kuten laskettelemaan (95 %), suppaamaan (94 %), golfiin (94 %) ja ammuntaan/ampumaurheiluun (90 %).

Kiipeilyyn matkustetaan useimmiten joukkoliikenteellä (41 %). Myös muun muassa tanssiin ja voimannostoon matkustetaan usein joukkoliikennettä hyödyntäen (28 % ja 27 %). Aktiivisesti matkustetaan erityisesti pyöräily- ja lenkkeilyharrastuksiin (86–91 % matkoista). Myös yleisurheiluun (82 %), joogaan (64 %), bodaukseen/kehonrakennukseen (58 %) ja fitnessiin (55 %) matkustetaan usein aktiivisesti.

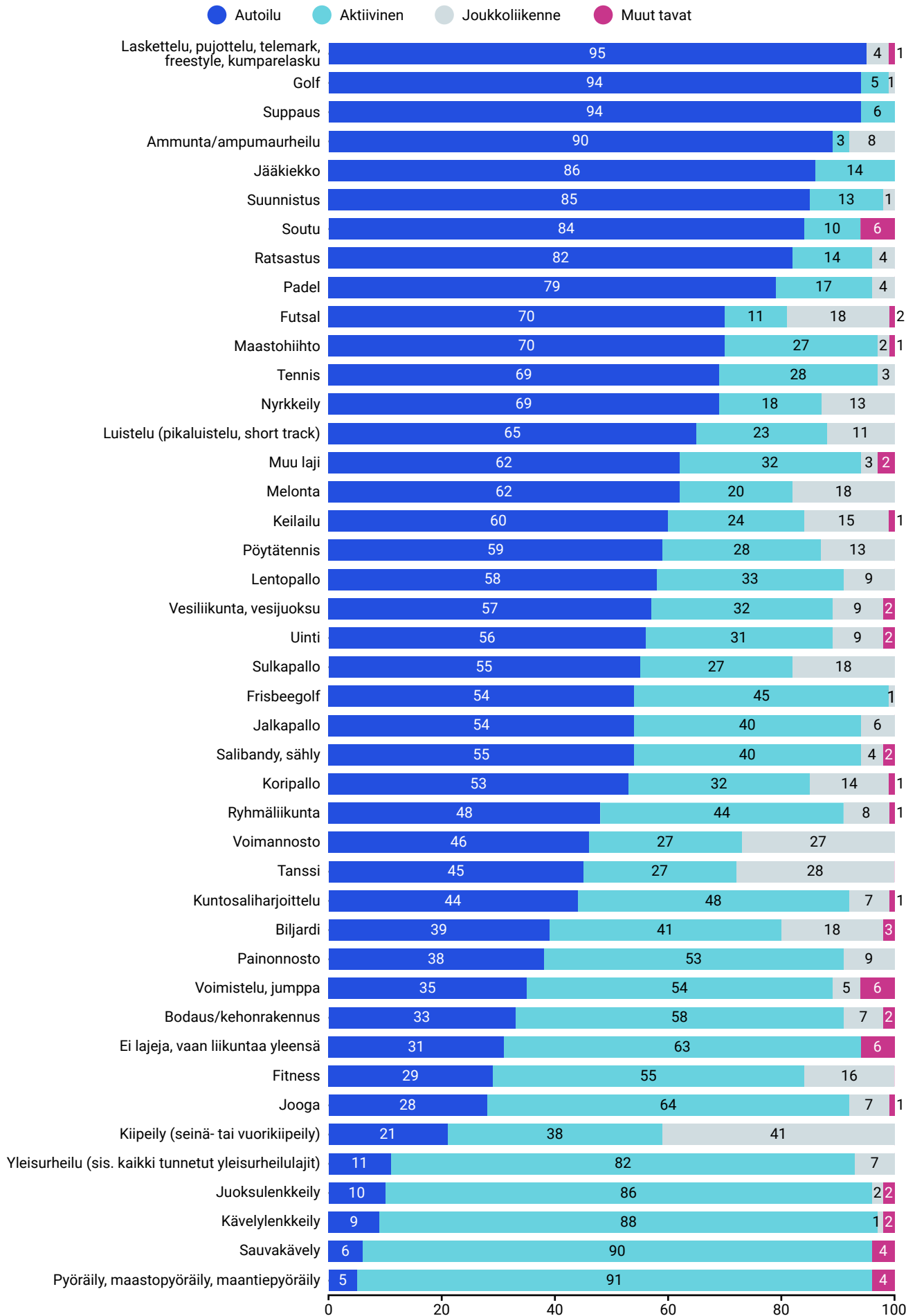
Joissain lajeissa korostuvat lyhyiden automatkojen osuudet kaikista automatoista. Esimerkiksi keilailuun (42 % automatoista enintään 2 km matkoja), jääkiekkoon (30 %), ryhmäliikuntaan (30 %) sekä uintiin ja voimisteluun/jumppaan (27 %) matkustetaan suhteellisen usein autolla myös lyhyitä matkoja. Toisaalta muun muassa voimisteluun/jumppaan sekä ryhmäliikuntaan matkustetaan usein myös aktiivisesti (54 % ja 44 % matkaluvuista).

Kun lajikohtaisia matkasuoritteita tarkastellaan (kuvio 20) nähdään, että selvästi suurimpaan osaan tarkastelluista lajeista yli puolet matkojen viikkotason kokonaismatkasuoritteesta tehdään autoa käyttäen. Lisäksi lähes neljäsosalla lajeista vähintään 90 % matkasuoritteesta tehdään autolla. Matkasuoritteesta aktiivisten kulkutapojen osuudet ovat suurimmat pyöräilyssä (94 %), sauvakävelyssä (85 %), yleisurheilussa (66 %), juoksulenkkeilyssä (55 %) ja kävelylenkkeilyssä (33 %). Suurin osa kiipeilyn matkasuoritteesta matkustetaan joukkoliikennettä hyödyntäen (72 %). Myös suuri osa voimannoston (51 %), futsalin (39 %), tanssin (32 %) ja pöytätenniksen (21 %) matkasuoritteesta koostuu joukkoliikenteestä.

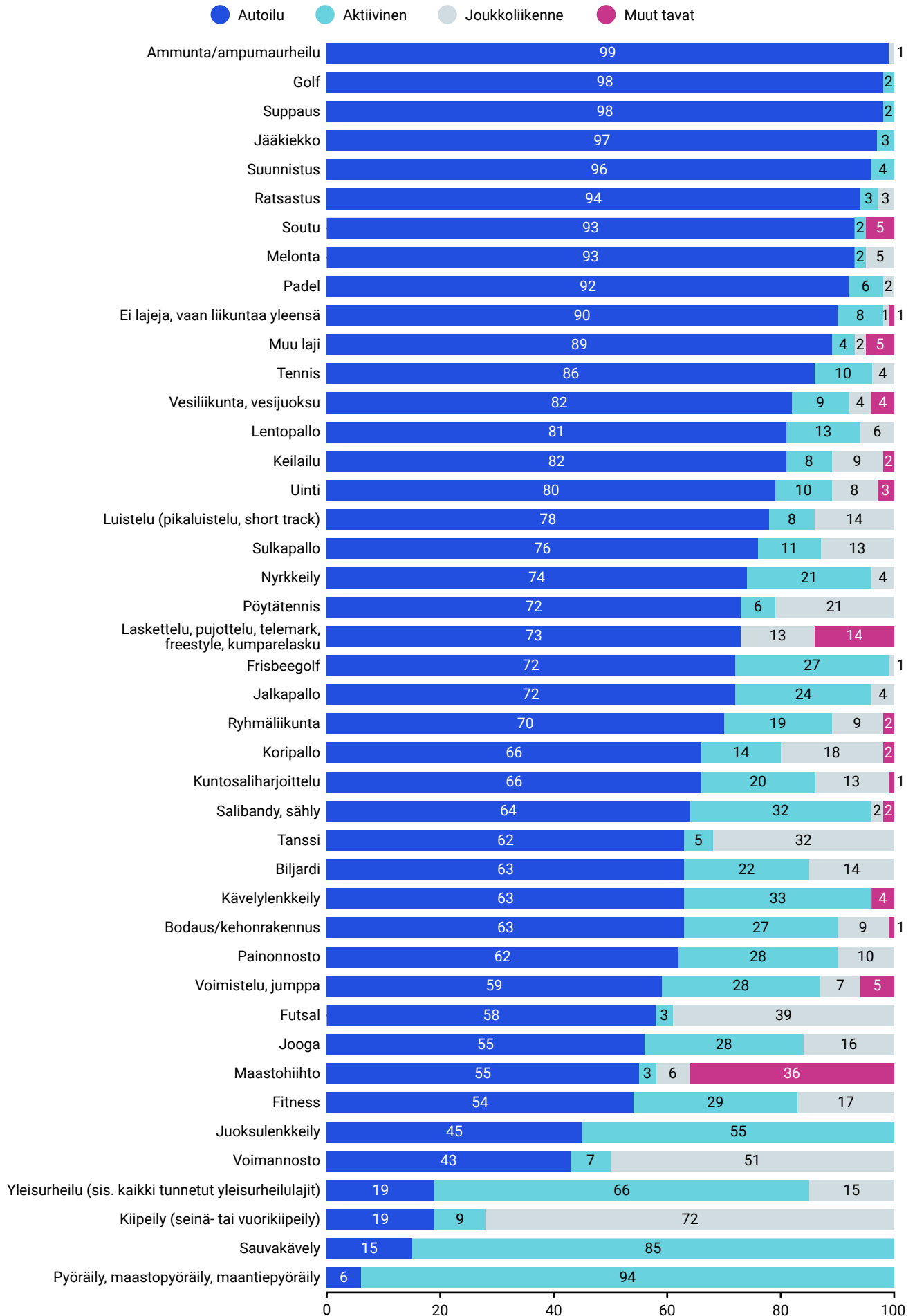
Taulukko 29. Lajikohtaisia viikkotason keskimääräisiä ja väestötason matkasuoritteita.  
Etäisyyden keskiarvo ja mediaani sisältävät sekä muualla lajia harrastavat että kotona, kotoa  
tai muusta lähtöpisteestä harrastavat.

|                                                                   | Etäisyys<br>harrastukseen<br>ka. [km] | Etäisyys<br>harrastukseen<br>md. [km] | Matkasuorite<br>viikossa<br>ka. [km/vko] | Matkasuorite<br>väestötasolla:<br>Kaikki liikumis-<br>muodot [km/vko] | Matkasuorite<br>väestötasolla:<br>Autoilu [km/vko] | Matkasuorite<br>väestötasolla:<br>Aktiivisesti<br>[km/vko] |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Kuntosaliharjoittelu                                              | 3,8                                   | 2                                     | 14,4                                     | 12 920 606                                                            | 8 563 148                                          | 2 631 738                                                  |
| Maastohiihto                                                      | 19,3                                  | 1                                     | 28,2                                     | 8 442 532                                                             | 4 632 738                                          | 259 530                                                    |
| Uinti                                                             | 7,6                                   | 3                                     | 14,2                                     | 7 695 055                                                             | 6 126 995                                          | 769 121                                                    |
| Golf                                                              | 18,4                                  | 10                                    | 55,3                                     | 6 600 314                                                             | 6 455 408                                          | 112 178                                                    |
| Laskettelu,<br>pujottelu,<br>telemark, freestyle,<br>kumparelasku | 190,7                                 | 60                                    | 76,1                                     | 6 249 759                                                             | 4 568 953                                          | -                                                          |
| Muu laji                                                          | 16                                    | 2                                     | 24,4                                     | 4 875 757                                                             | 4 342 556                                          | 219 185                                                    |
| Kävelylenkkeily                                                   | 0,5                                   | 0                                     | 2,1                                      | 3 807 766                                                             | 2 450 328                                          | 1 275 556                                                  |
| Tanssi                                                            | 10,4                                  | 3                                     | 20,0                                     | 3 700 357                                                             | 2 311 712                                          | 199 362                                                    |
| Vesiliikunta,<br>vesijuoksu                                       | 8,4                                   | 4                                     | 16,8                                     | 3 189 101                                                             | 2 620 768                                          | 299 834                                                    |
| Ammunta/<br>ampumaurheilu                                         | 20,6                                  | 10                                    | 42,4                                     | 2 850 854                                                             | 2 815 682                                          | 7 873                                                      |
| Ratsastus                                                         | 14,1                                  | 10                                    | 37,1                                     | 2 280 882                                                             | 2 148 975                                          | 68 073                                                     |
| Suunnistus                                                        | 24,4                                  | 9                                     | 37,3                                     | 2 256 930                                                             | 2 157 939                                          | 92 517                                                     |
| Ryhmäliikunta                                                     | 4,5                                   | 3                                     | 10,6                                     | 2 139 984                                                             | 1 507 847                                          | 409 144                                                    |
| Pyöräily,<br>maastopyöräily,<br>maantiepyöräily                   | 0,5                                   | 0                                     | 2,5                                      | 1 863 738                                                             | 115 495                                            | 1 751 997                                                  |
| Jalkapallo                                                        | 4,0                                   | 2                                     | 9,1                                      | 1 680 614                                                             | 1 209 781                                          | 397 981                                                    |
| Kiipeily (seinä- tai<br>vuorikiipeily)                            | 18,7                                  | 7                                     | 23,9                                     | 1 625 403                                                             | 308 885                                            | 139 217                                                    |
| Salibandy, sähly                                                  | 6,5                                   | 3                                     | 15,7                                     | 1 614 232                                                             | 1 027 716                                          | 514 529                                                    |
| Jääkiekko                                                         | 6,7                                   | 3                                     | 13,7                                     | 1 572 105                                                             | 1 534 446                                          | 40 061                                                     |
| Voimistelu, jumppa                                                | 1,9                                   | 0                                     | 4,2                                      | 1 471 909                                                             | 872 509                                            | 415 293                                                    |
| Frisbeegolf                                                       | 6,1                                   | 3                                     | 9,2                                      | 1 430 522                                                             | 1 029 856                                          | 382 720                                                    |
| Sulkapallo                                                        | 6,9                                   | 4                                     | 8,4                                      | 1 337 723                                                             | 1 011 755                                          | 148 377                                                    |
| Melonta                                                           | 38,6                                  | 7                                     | 36,0                                     | 1 333 533                                                             | 1 243 246                                          | 25 986                                                     |
| Lentopallo                                                        | 5,5                                   | 3                                     | 14,1                                     | 1 109 562                                                             | 896 117                                            | 146 608                                                    |
| Ei lajeja, vaan<br>liikuntaa yleensä                              | 1                                     | 0                                     | 5,2                                      | 1 108 833                                                             | 994 420                                            | 91 869                                                     |
| Voimannosto                                                       | 5,8                                   | 3                                     | 22,2                                     | 1 080 024                                                             | 462 089                                            | 72 215                                                     |
| Jooga                                                             | 2,9                                   | 0                                     | 3,4                                      | 1 049 371                                                             | 587 309                                            | 297 984                                                    |
| Bodaus/<br>kehonrakennus                                          | 2,5                                   | 1                                     | 12,5                                     | 1 029 632                                                             | 653 882                                            | 277 382                                                    |
| Keilailu                                                          | 12,6                                  | 4                                     | 6,3                                      | 998 442                                                               | 814 388                                            | 77 478                                                     |
| Padel                                                             | 9,4                                   | 4                                     | 9,4                                      | 978 026                                                               | 904 274                                            | 59 767                                                     |
| Fitness                                                           | 3,3                                   | 1                                     | 12,7                                     | 974 466                                                               | 529 018                                            | 284 674                                                    |
| Tennis                                                            | 6,8                                   | 4                                     | 11,1                                     | 789 412                                                               | 681 873                                            | 78 641                                                     |
| Painonnosto                                                       | 2,4                                   | 1                                     | 10,9                                     | 754 180                                                               | 463 808                                            | 213 696                                                    |
| Biljardi                                                          | 5,8                                   | 3                                     | 4,5                                      | 711 549                                                               | 450 024                                            | 156 397                                                    |
| Nyrkkeily                                                         | 7,1                                   | 4                                     | 20,6                                     | 708 354                                                               | 525 838                                            | 151 855                                                    |
| Soutu                                                             | 13,4                                  | 3                                     | 17,4                                     | 626 538                                                               | 580 991                                            | 10 066                                                     |
| Juoksulenkkeily                                                   | 0,3                                   | 0                                     | 0,9                                      | 531 435                                                               | 229 781                                            | 284 344                                                    |
| Futsal                                                            | 7,5                                   | 4                                     | 15,6                                     | 458 767                                                               | 267 394                                            | 13 349                                                     |
| Koripallo                                                         | 4,2                                   | 3                                     | 6,6                                      | 395 405                                                               | 259 933                                            | 57 400                                                     |
| Suppaus                                                           | 18,0                                  | 4                                     | 11,3                                     | 381 014                                                               | 375 723                                            | 6 756                                                      |
| Pöytätennis                                                       | 5,3                                   | 2                                     | 8,7                                      | 297 622                                                               | 215 063                                            | 18 685                                                     |
| Yleisurheilu (sis.<br>kaikki tunnetut<br>yleisurheilulajit)       | 2,1                                   | 1                                     | 4,7                                      | 226 405                                                               | 42 569                                             | 148 387                                                    |
| Sauvakävely                                                       | 0,3                                   | 0                                     | 0,8                                      | 161 415                                                               | 23 943                                             | 132 230                                                    |
| Luistelu<br>(pikaluistelu, short<br>track)                        | 5,1                                   | 2                                     | 5,4                                      | 135 605                                                               | 105 055                                            | 10 603                                                     |

Kuvio 19. Muualla kuin kotona, kotoa tai muusta lähtöpisteestä lajia harrastaneiden kulkutapaosuudet matkaluvuista lajikohtaisesti (%).



Kuvio 20. Muualla kuin kotona, kotoa tai muusta lähtöpisteestä lajia harrastaneiden kulkutapaosuudet kokonaismatkasuoritteesta lajikohtaisesti (%).



## 4.4 HIILIJALANJÄLKI

Hiilijalanjälkilaskenta tehtiin kulkemisille harrastuksiin. Hiilijalanjälkilaskennassa kulkutavoista ovat mukana jalankulku, pyöräily, potkulauta, autoilu, taksi, joukkoliikenne sekä ilmaliiikenne. Jalankulku, pyöräily sekä potkulauta on yhdistetty aktiiviseksi kulkutavaksi. Autoilu sisältää autoilun kuljettajana ja matkustajana. ”Muut tavat” sisältää taksin ja ilmaliiikenteen. Vesiliikenne ja muu ajoneuvo jätetään pois tarkastelusta, koska niihin liittyy paljon epävarmuuksia ja matkustetuista kilometreistä alle 0,1 % tehdään näitä hyödyntäen. Liitteistä löytyvä taulukko 31 esittää eri kulkuneuvoille käytetyt päästöarvot. Päästöarvot on esitettyä yhtä kilometriä kohden tai yhtä henkilökilometriä (hkm) kohden grammoina hiilidioksidiekvivalenttia (gCO<sub>2</sub>ekv.).

Kaikkien polkupyörien oletetaan olevan tavallisia polkupyöriä, vaikka osa pyöristä voi olla sähköpyöriä. Potkulautojen hiilijalanjäljen oletetaan olevan sama kuin pyörällä. Potkulauta kuitenkin saattaa sisältää todennäköisemmin akun, joka kasvattaa valmistamisen kasvihuonekaasupäästöjä sekä sähköpotkulaudan käyttö lisäksi sisältäisi sähkön valmistamisesta aiheutuvat päästöt.

Oletetaan, että kaikki autot ovat henkilöautoja, eikä päästölaskentaan sisällytetä pakettiautojen päästökertoimia. Henkilöautoihin sisällytetään bensiiniä, dieseliä ja sähköä käyttävät autot sekä ladattavat hybridit. Traficom (2025c) mukaan Suomessa 65 % liikennekäytössä olevista henkilöautoista käytti bensiiniä ja 24 % dieseliä polttoaineenaan, 6 % oli ladattavia hybridejä ja 4 % täyssähköautoja vuonna 2024. Biopolttoaineiden osuus bensiinissä ja dieselissä oletetaan olevan 13,5 % jakeluvelvoitteen mukaisesti vuonna 2024 (Energiavirasto, n.a.). Biopolttoaineiden polttamisesta syntyviä päästöjä ei huomioida tässä päästölaskennassa, mutta biopolttoaineiden valmistuksen päästöt on huomioitu. Ladattavat hybridit toimivat Suomessa keskimäärin 50 % sähköllä ja 50 % bensiinillä tai dieselillä (Autoalan tiedotuskeskus, 2020). Henkilöautot ovat keskimäärin noin 13 vuotta vanhoja Suomessa (Traficom, 2025a), joten oletetaan, että polttomootoriautojen käytön aikaiset hiilidioksidipäästöt ovat vuoden 2011 ensirekisteröityjen tasolla. Henkilöautot ovat keskimäärin 22,8

vuotta vanhoja poistettaessa käytöstä (Suomen virallinen tilasto: Moottorijoneuvokanta). Lisäksi henkilöautolla ajettiin vuonna 2024 keskimäärin 14 000 km (Suomen virallinen tilasto: Tietilasto; Traficom, 2025a). Täten oletetaan, että henkilöautolla ajetaan noin 318 000 km henkilöauton elinkaaren aikana. Henkilöauton valmistuksessa on myös mukana sähköauton akun valmistus sekä kulkuneuvon kierrätys. Taksin päästökertoimen oletetaan olevan sama kuin henkilöauton, koska henkilöauton päästökerroin sisältää myös taksit. Taksit ovat kuitenkin uudempia (Maasalo ym., 2024) ja siten vähäpäästöisempiä kuin henkilöautot keskimäärin, joten taksin päästökerroin todennäköisesti on pienempi kuin keskiverto-henkilöauton päästökerroin.

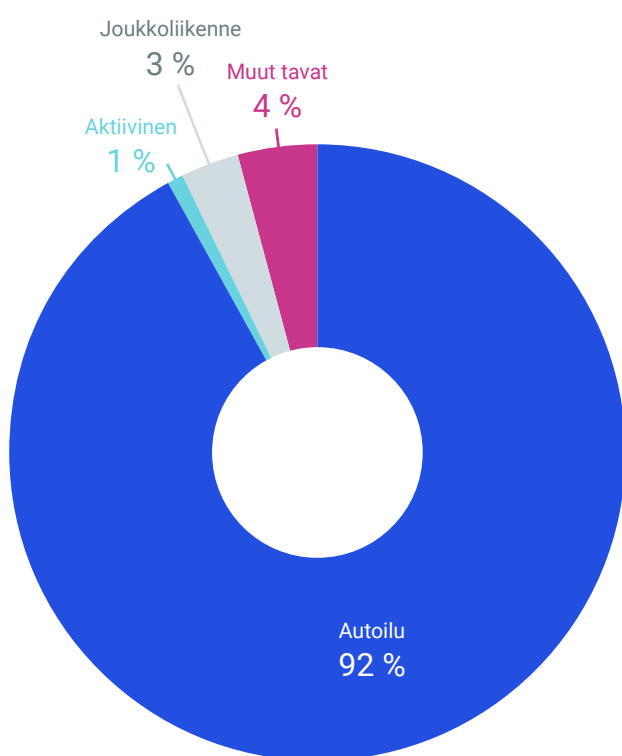
Valtakunnallisen henkilöliikennetutkimuksen mukaan noin kolmasosa joukkoliikennesuoritteesta tahtuu bussilla ja loput raideliikennettä hyödyntäen (Kallio ym. 2025). Bussien oletetaan käyttävän dieseliä tai olevan täyssähköbusseja, koska muun käyttövoiman busseja oli liikennekäytössä alle prosentti vuonna 2024 (Traficom, 2025c).

Lentämisen oletetaan olevan lyhyen matkan lento. Lentämisen suorat päästöt kerrotaan kahdella, jotta otetaan huomioon myös muut ilmastoa lämmittävät päästöt, mutta näiden päästöjen ilmastoa lämmittävien vaikutusten voimakkuuteen liittyy paljon epävarmuuksia (IATA, n.a.).

Suomessa henkilöautossa on keskimäärin 1,6 henkilöä ja kyyditsemismatkoilla henkilömäärä on keskimäärin 2,3 (Kallio ym., 2023). Näitä oletuksia käytetään tapauskohtaisesti laskettaessa kuljettajan ja matkustajan päästöjä. Taksin hiilidioksidipäästöt oletetaan aiheutuvan harrastukseen matkustavan toimesta, joten henkilömääräksi oletetaan 1,6. Henkilömäärä eroaa kuitenkin tästä todennäköisesti todellisuudessa. Erityisesti lajikohtaisessa tarkastelussa voivat yksinkuljettavat automatkat korostua joissain lajeissa. Kyselyyn vastanneista 15 % autolla matkustetuista matkoista kuljetaan matkustajana ja 85 % kuljettajana. Tästä ei kuitenkaan käy ilmi, kuinka monta henkilöä autossa on yhteensä.

Näillä oletuksilla yhden henkilön hiilijalanjälki harrastuksiin kulkemisesta on viikkotasolla 3,5 kgCO<sub>2</sub>ekv./vko/henkilö. Tätä arvoa ei voida kuitenkaan suoraan peilata vuositasolle, koska lajeja harrastetaan monesti sesongeittain. Kuviossa 21 on esitettyä keskimääräisen viikkotason kokonaiskasvihuonekaasupäästöt eriteltynä autoiluun, aktiivisiin liikkumistapoihin, joukkoliikenteeseen ja muihin kulkutapoihin. Suurin osa muun kulkutavan kasvihuonekaasupäästöistä aiheutuu lentämisestä ja autoilussa kuljettajana.

Kuvio 21. Kasvihuonekaasupäästöjen osuudet eri kulkutapojen matkasuoritteesta viikkotasolla.



Kuviossa 22 on esitettyä keskimääräiset viikkotason kasvihuonekaasupäästöt lajikohtaisesti eriteltynä autoiluun, aktiivisiin liikkumistapoihin, joukkoliikenteeseen ja muihin kulkutapoihin. Suurimmassa osassa lajeista matkustamisen päästöt aiheutuvat pääosin henkilöauton käytöstä. Poikkeuksina esimerkiksi laskettelu, jossa vajaa kolmasosa päästöistä aiheutuu lentämisestä ja kiipeily, jossa suuri osa matkasta tehdään joukkoliikennettä hyödyntäen, sekä pyöräily/maastopyöräily/maantiepyöräily, johon siirrytään usein pyöräilemällä.

Kuviossa 23 on esitettyä lajikohtaisesti yhden harrastuskerran matkojen keskimääräiset kasvihuonekaasupäästöt, kun on huomioitu myös kotona tai suoraan kotoa tai muusta lähtöpisteestä harrastusta harrastavat. Yhdeltä harrastuskerralta selvästi eniten päästöjä aiheutuu laskettelusta. Tämä johtuu muun muassa pitkistä harrastusmatkoista kuten selviää taulukosta 29. Jos tarkastelee ainoastaan lajikohtaisia matkustamisen päästöarvoa yhtä kilometriä kohti, useammalla lajilla on suurempi arvo, koska lasketteluun pariin matkustetaan myös joukkoliikennettä hyödyntäen, kuten esitetty kuviossa 20 (13 % matkasuoritteesta). Monilla lajeilla on myös hyvin pienet päästöt yhdeltä harrastuskerralta, koska lajeja harrastetaan pääosin kotona tai suoraan kotoa tai muusta lähtöpisteestä eikä täten matkustamisesta aiheudu päästöjä.

Kuviossa 24 on esitettyä keskimääräiset viikkotason kasvihuonekaasupäästöt harrastukseen matkustamisesta yhtä lajia harrastavaa kohtaan. Laskettelu kasvihuonekaasupäästöt pienenevät viikkotasolla, koska harrastukseen ei kuljeta välttämättä joka viikko. Viikkotasolla eniten päästöjä aiheutuu matkustamisesta golfin, ampumaharrastuksen, suunnistuksen, ratsastuksen ja melonnan pariin lasketteluun lisäksi. Näihin harrastuksiin kuljetaan pääasiassa autolla ja matkat ovat pitkiä verrattuna suurimpaan osaan muita lajeja.

Viikkotasolla matkalukuja kertyy selvästi eniten kuntosaliharjoittelulle (22 % tarkasteltujen lajien kokonaismatkaluvusta), kävelylenkkeilylle (11 %) ja uinnille (8 %). Näitä harrastetaan usein vuoden ympäri. Näillä lajeilla on siis muihin lajeihin verrattuna suhteessa suuri vaikutus liikuntaharrastuksiin kulkemisen kokonaishiilijalanjälkeen. Erityisesti kävelylenkkeilyllä on kuitenkin hyvin pieni yhden harrastuskerran matkustamisen hiilijalanjälki ja kuntosaliharjoittelun matkustamisen hiilijalanjälki on myös suhteellisen pieni. Muita lajeja, joilla viikkotasolla kertyy enemmän matkalukuja, ovat maastohiihto (4 %), ryhmäliikunta (4 %), pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily (4 %), voimistelu, jumppa (3 %) ja vesiliikunta (3 %).

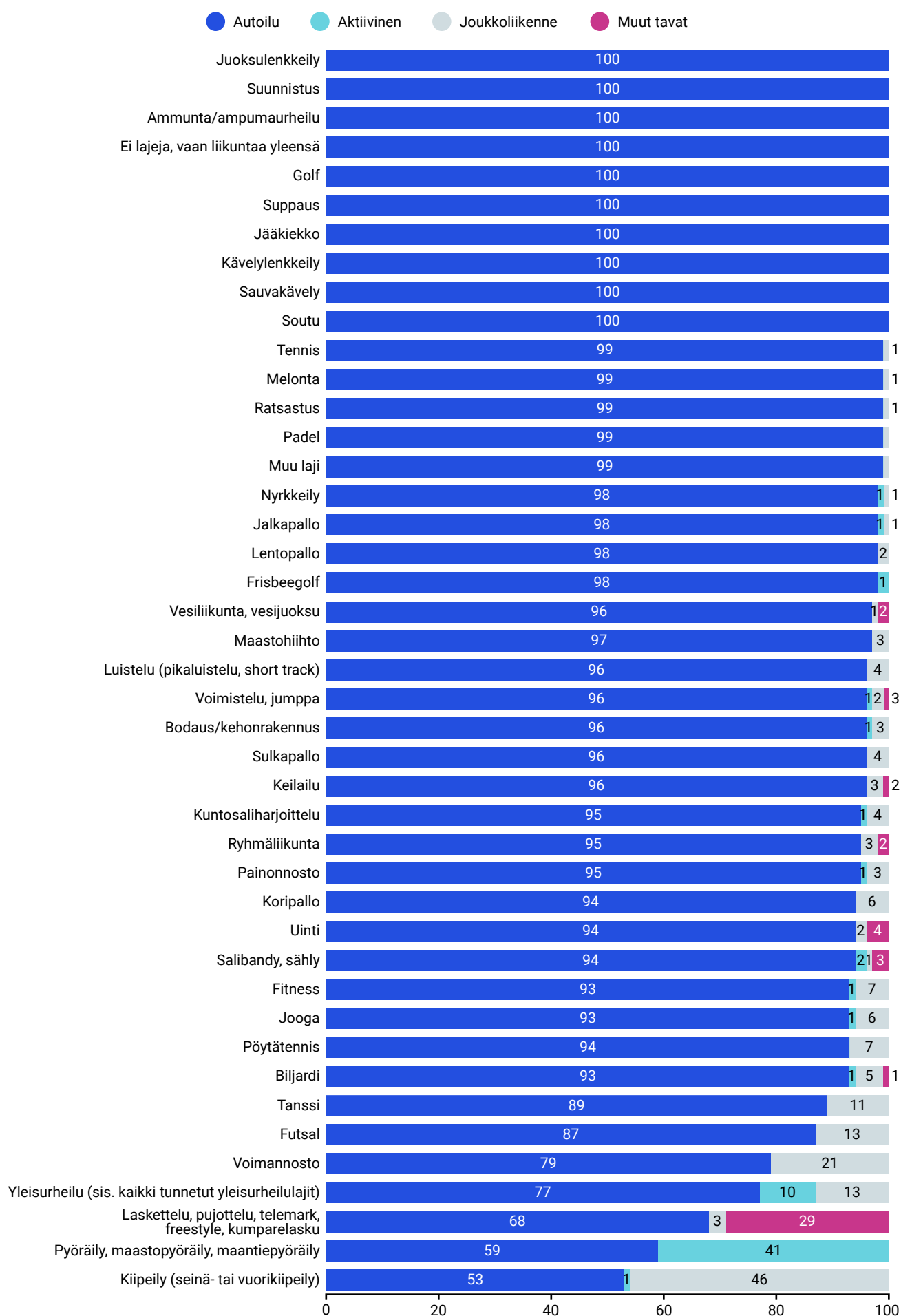
Automatkojen osalta tarkasteltiin, kuinka suuri osuus viikkotason automatkoista on lyhyempiä matkoja. Tarkasteltavien matkojen pituuksiksi valittiin enintään 10 km, 5 km ja 2 km autolla tehtyjen mat-

kojen osuudet kaikista autolla tehdyistä matkoista viikossa. Nämä matkojen pituudet valittiin siten, että ne ovat vielä realistisia matkoja esimerkiksi pyöräilyyn. Pyöräilyn mahdollisuutta voi kuitenkin lyhyelläkin matkalla rajoittaa esimerkiksi liikkumiseen kohdistuvat rajoitteet sekä tarvittavan tavarain määrä. Tulosten mukaan 77 % kaikista automatkoista viikokasolla on enintään 10 km matkoja. Yli puolet (54 %) automatkoista on enintään 5 km matkoja ja enintään 2 km matkoja on yli viidesosa (22 %).

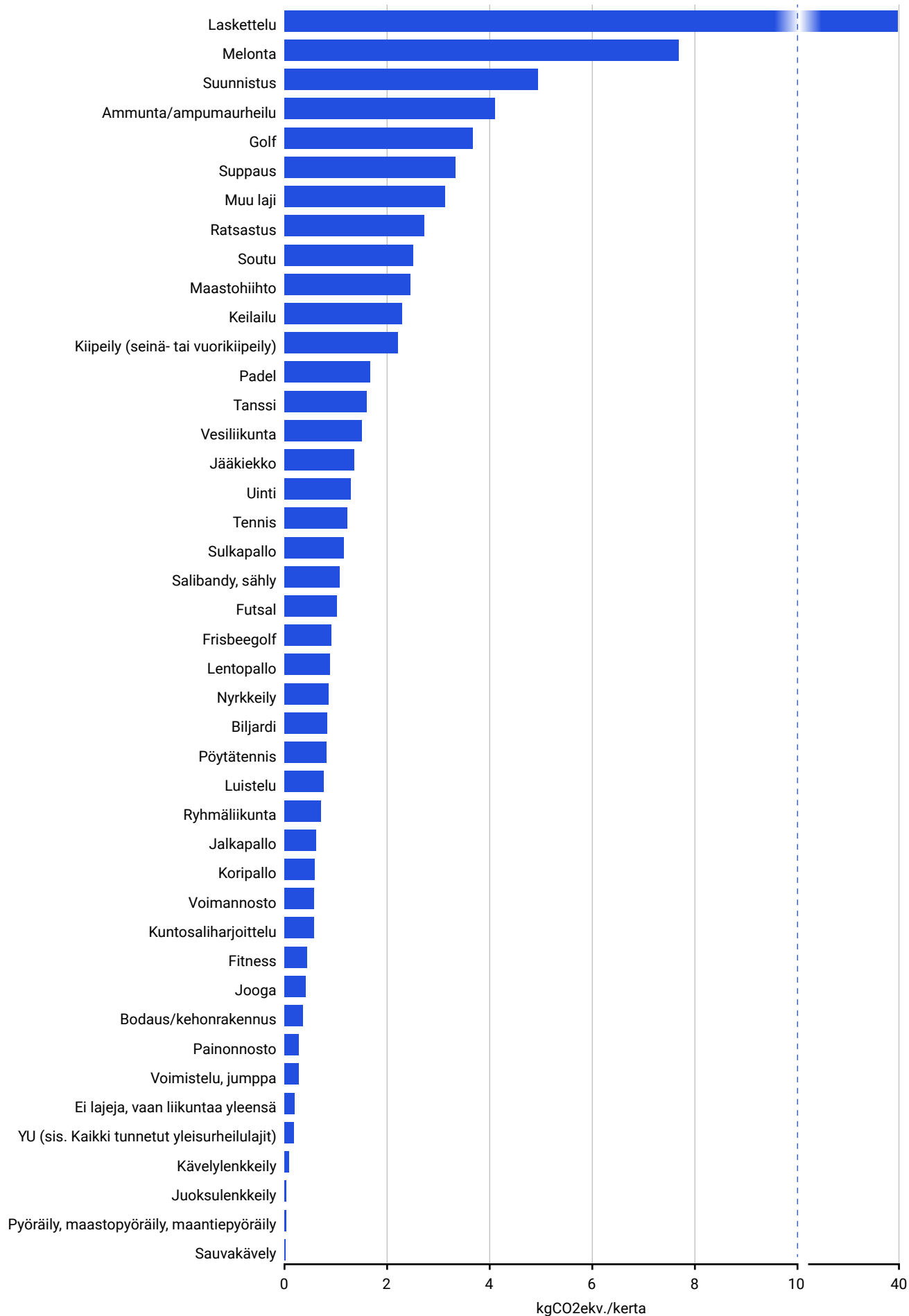
Joitakin lajeja voidaan harrastaa samalla matkustamisella. Esimerkiksi pitkän matkan laskettelureisun voi liittyä myös muita toimintoja kuin laskettelu, mutta matka on osoitettu tässä kokonaan lasketteluksi, koska kyselyssä ei ollut mahdollista jakaa mat-

kaa osiin. Lisäksi jotkut matkat ovat saattaneet jäädä tarkastelematta, jos esimerkiksi lajin harrastaja tekee paljon lyhyitä matkoja lajin pariin, mutta välillä myös pidempiä matkoja. Kyselyssä kysyttiin vain pääasiallista kulkutapaa harrastukseen, mikä voi vääristää tuloksia, erityisesti jos harrastaja kulkee puolet matkoista yhdellä kulkutavalla ja puolet toisella. Harrastusmatkan etäisyyden suurin mahdollinen arvo oli 999 km, mikä saattaa vääristää esimerkiksi lentomatkan etäisyyttä. Päästökertoimissa on tehty paljon oletuksia, minkä lisäksi esimerkiksi käytetyn auton ikä ja käyttövoima vaikuttavat suuresti lopullisiin kasvihuonekaasupäästöihin. Kuitenkin tuloksista saadaan hyvin selville eri lajien hiilijalanjälkien suhteellisia eroja liikuntaharrastuksiin kulkemisesta.

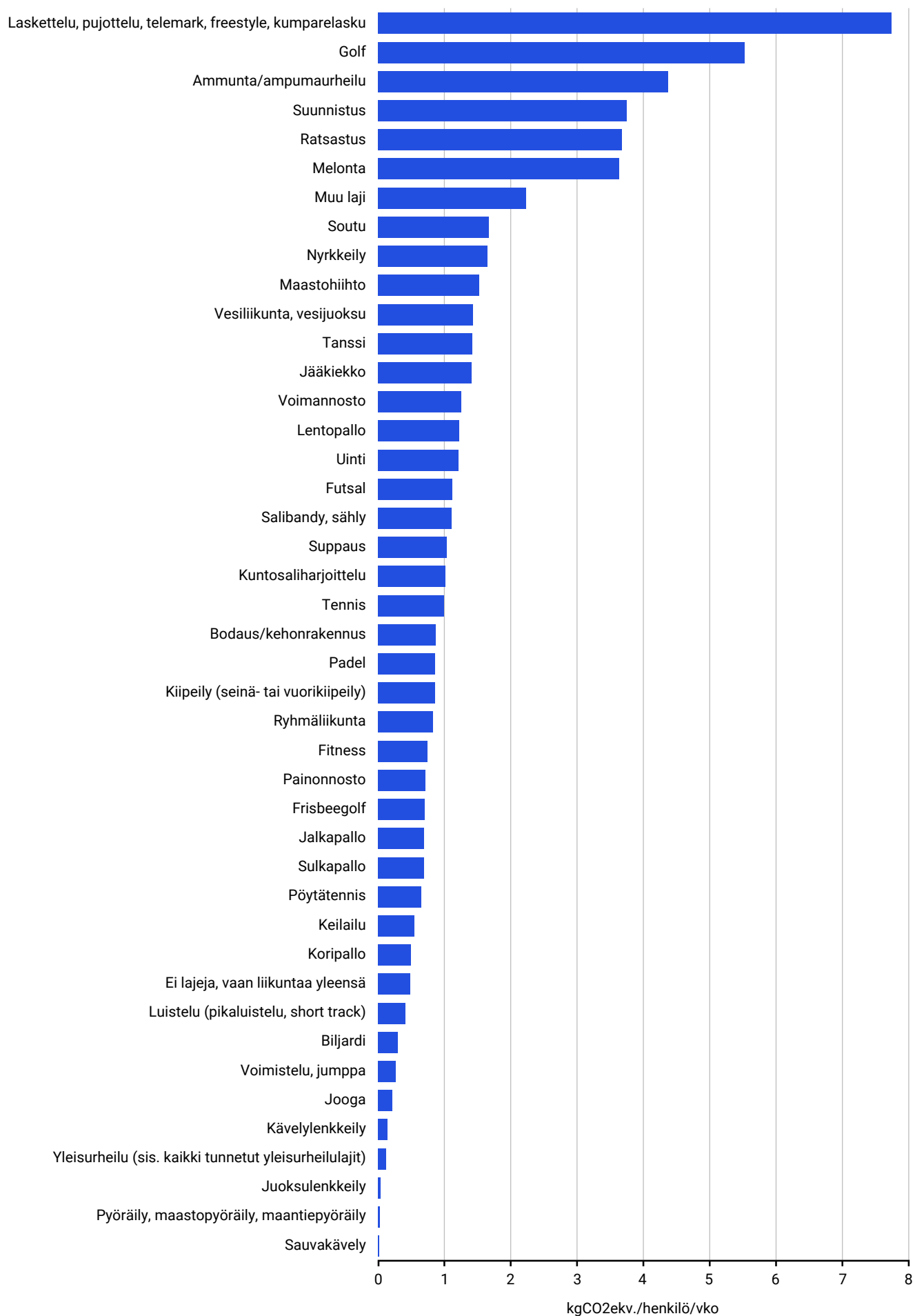
Kuvio 22. Keskimääräiset viikkotason kasvihuonekaasupäästöjen osuudet matkasuoritteesta kulkutavoittain lajikohtaisesti (%).



Kuvio 23. Yhden harrastuskerran matkojen keskimääräiset kasvihuonekaasupäästöt lajikohtaisesti.



Kuvio 24. Matkojen keskimääräiset viikkotason kasvihuonekaasupäästöt yhtä harrastukseen matkustavaa henkilöä kohden.



## 4.5 YHTEENVETO

### Matkustaminen harrastuksiin

- Matkoista suurin osa tehtiin viikkotasolla autolla kuljettajana (38 %) ja kävellen (33 %).
- Matkasuoritteesta suurin osa tehtiin viikkotasolla autolla kuljettajana (62 %).
- Liikuntaharrastuksiin matkustetaan keskimäärin 46 km viikossa, todellisen luvun ollessa todennäköisesti tämän alapuolella riippuen sesongista.
- Miehet matkustavat keskimäärin pidemmän matkan harrastuksiin viikkotasolla kuin naiset, mutta suurta eroa kulkutapojen osuuksien välillä ei ole.
- Alle 25-vuotiaat matkustavat keskimäärin pidemmän matkan viikkotasolla (51 km) kuin muut ikäryhmät (44–48 km) sekä hyödyntävät enemmän joukkoliikennettä (33 % matkasuoritteesta). Muilla ikäryhmillä joukkoliikenteen osuus jää kymmeneen prosenttiin tai alle.
- Suurin osa autolla tehdyistä matkoista on kymmenen kilometrin matkoja tai lyhyempiä (77 %). Autolla tehdyistä matkoista 22 % on kahden kilometrin matkoja tai lyhyempiä.

### Matkustaminen lajeittain

- Yli puolella tarkastelussa olevalla lajilla yli puolet viikkotason matkaluvuista tehdään autolla. Toiseksi eniten matkoja tehdään aktiivisilla kulkutavoilla.
- Lähes kaikilla lajeilla yli puolet viikkotason matkasuoritteesta tehdään autolla ja neljäsosalla lajeista autoilu kattaa vähintään 90 % matkasuoritteesta.
- Suurimmalla osalla lajeista keskimääräinen etäisyys harrastukseen on alle 10 km ja etäisyyden mediaania tarkastellessa vain neljällä lajilla etäisyys harrastukseen on 10 km tai suurempi.
- Väestötasolla eniten kilometrejä kertyy viikkotasolla kuntosaliharjoittelulle.

### Matkustamisen hiilijalanjälki

- Yli 90 % harrastuksiin matkustamisen hiilijalanjäljestä tulee autoilusta.
- Kaikissa tarkasteltavissa lajeissa yli puolet ja suurimmassa osassa lajeista yli 90 % kulkemisen hiilijalanjäljestä muodostuu autoilusta.
- Lajeilla, joissa on pitkä etäisyys harrastukseen, mukana kuljetetaan harrastusvälineitä ja kuljetaan usein autolla, kasvihuonekaasupäästöt yhdeltä harrastuskerralta ovat myös suuremmat.
- Kotona, kotoa tai muusta lähtöpisteestä harrastettavilla lajeilla hiilijalanjälki matkustamisesta on pienempi.

## 4.6 HARRASTUKSIIN KULKEMISEN LIITTEET

Taulukko 30. Viikkotason keskimääräiset matkasuoritteet taustamuuttujittain. Keskiarvossa mukana vain kyseistä kulkuneuvoa käyttäneet eikä mukana ole kotona tai suoraan kotoa tai muusta lähtöpisteestä liikuntaa harrastavat. Muut tavat sisältää vastausvaihtoehdot taksi, ilma- ja vesiliikenne, muu ajoneuvo, muulla tavalla ja en osaa sanoa. N esittää henkilöiden lukumäärää ja ka. matkan pituuden keskiarvoa (km).

|                                             |     | Yhteensä | Aktiivinen | Joukkoliikenne | Autoilu | Muut tavat |
|---------------------------------------------|-----|----------|------------|----------------|---------|------------|
| Kaikki                                      | N   | 2559     | 1256       | 321            | 1601    | 71         |
|                                             | Ka. | 45,8     | 12,4       | 32,2           | 53,2    | 84,8       |
| <b>SUKUPUOLI</b>                            |     |          |            |                |         |            |
| Nainen                                      | N   | 1274     | 614        | 151            | 766     | 28         |
|                                             | Ka. | 41,3     | 11,5       | 30,6           | 47,1    | 172,4      |
| Mies                                        | N   | 1285     | 642        | 170            | 835     | 43         |
|                                             | Ka. | 50,2     | 13,3       | 33,6           | 58,9    | 26,4       |
| <b>IKÄ</b>                                  |     |          |            |                |         |            |
| Alle 25 v                                   | N   | 272      | 168        | 109            | 127     | 9          |
|                                             | Ka. | 50,5     | 15,5       | 41,5           | 50,7    | 24,4       |
| 25-34 v                                     | N   | 498      | 252        | 80             | 295     | 11         |
|                                             | Ka. | 43,9     | 12,4       | 26,8           | 55,6    | 15,7       |
| 35-49 v                                     | N   | 693      | 300        | 64             | 475     | 20         |
|                                             | Ka. | 45,2     | 15,6       | 29,2           | 51,9    | 6,1        |
| 50-59 v                                     | N   | 305      | 144        | 21             | 200     | 11         |
|                                             | Ka. | 43,9     | 9,2        | 16,3           | 57,0    | 32,3       |
| 60-69 v                                     | N   | 407      | 202        | 20             | 263     | 15         |
|                                             | Ka. | 45,0     | 9,7        | 20,5           | 54,3    | 115,9      |
| 70+ v                                       | N   | 383      | 189        | 27             | 243     | 6          |
|                                             | Ka. | 48,3     | 9,9        | 37,8           | 50,1    | 619,2      |
| <b>KOULUTUS</b>                             |     |          |            |                |         |            |
| Ammatillinen perustutkinto, ammattikoulu    | N   | 502      | 218        | 56             | 328     | 20         |
|                                             | Ka. | 47,7     | 13,8       | 41,8           | 55,8    | 15,4       |
| Ylioppilas                                  | N   | 317      | 196        | 77             | 161     | 4          |
|                                             | Ka. | 45,7     | 13,4       | 32,9           | 57,6    | 5,4        |
| Opistoasteen ammatillinen tutkinto          | N   | 317      | 150        | 17             | 210     | 10         |
|                                             | Ka. | 50,4     | 10,6       | 30,3           | 48,9    | 366,8      |
| Ylempi opisto-, AMK- tai alempi korkeakoulu | N   | 676      | 315        | 89             | 427     | 21         |
|                                             | Ka. | 49,1     | 12,4       | 28,7           | 58,4    | 84,6       |
| Yliopistotutkinto tai ylempi                | N   | 635      | 323        | 62             | 396     | 10         |
|                                             | Ka. | 38,2     | 11,3       | 28,0           | 47,4    | 13,3       |
| <b>ASUINALUE</b>                            |     |          |            |                |         |            |
| Helsinki-Uusimaa                            | N   | 849      | 439        | 214            | 426     | 30         |
|                                             | Ka. | 48,5     | 14,1       | 28,4           | 65,8    | 30,3       |
| Etelä-Suomi                                 | N   | 516      | 226        | 33             | 356     | 13         |
|                                             | Ka. | 41,5     | 9,8        | 37,8           | 47,6    | 73,5       |
| Länsi-Suomi                                 | N   | 636      | 314        | 57             | 433     | 12         |
|                                             | Ka. | 47,3     | 13,3       | 43,1           | 45,9    | 304        |
| Pohjois- ja Itä-Suomi                       | N   | 557      | 277        | 17             | 386     | 16         |
|                                             | Ka. | 43,9     | 10,8       | 31,3           | 52,8    | 33,7       |

|                                 |     | Yhteensä | Aktiivinen | Joukkoliikenne | Autoilu | Muut tavat |
|---------------------------------|-----|----------|------------|----------------|---------|------------|
| <b>ASUINKUNTA</b>               |     |          |            |                |         |            |
| Pääkaupunkiseutu                | N   | 614      | 351        | 200            | 264     | 18         |
|                                 | Ka. | 44,6     | 14,6       | 26,3           | 63,1    | 19,4       |
| Kaupunkimaiset kunnat           | N   | 1377     | 693        | 114            | 889     | 38         |
|                                 | Ka. | 42,8     | 12,2       | 43,2           | 49,0    | 52,0       |
| Taajaan asutut kunnat           | N   | 326      | 121        | 3              | 255     | 8          |
|                                 | Ka. | 57,8     | 9,4        | 12,8           | 55,9    | 402,1      |
| Maaseutumaiset kunnat           | N   | 242      | 90         | 4              | 194     | 6          |
|                                 | Ka. | 49,7     | 9,3        | 29,8           | 55,7    | 44,6       |
| <b>TALOUDEN BRUTTOTULOT</b>     |     |          |            |                |         |            |
| Alle 20000 €                    | N   | 295      | 199        | 85             | 101     | 6          |
|                                 | Ka. | 49,7     | 13,2       | 35,9           | 88,6    | 1,9        |
| 20 – 35000 €                    | N   | 297      | 155        | 35             | 152     | 7          |
|                                 | Ka. | 32,3     | 17,2       | 29,8           | 37,7    | 18,8       |
| 35 - 50000 €                    | N   | 370      | 192        | 29             | 234     | 14         |
|                                 | Ka. | 42,0     | 10,5       | 32,7           | 52,0    | 27,1       |
| 50 - 85000 €                    | N   | 633      | 275        | 51             | 467     | 14         |
|                                 | Ka. | 44,1     | 12,1       | 21,1           | 48,0    | 77,4       |
| Yli 85000 €                     | N   | 588      | 257        | 45             | 427     | 17         |
|                                 | Ka. | 50,7     | 11,1       | 29,2           | 58,1    | 44,8       |
| <b>AMMATTIRYHMÄ</b>             |     |          |            |                |         |            |
| Johtaja tai ylempi toimihenkilö | N   | 418      | 206        | 41             | 279     | 7          |
|                                 | Ka. | 41,5     | 14,3       | 33,8           | 46,2    | 16,8       |
| Alempi toimihenkilö             | N   | 248      | 116        | 23             | 159     | 15         |
|                                 | Ka. | 58,2     | 12,3       | 32,6           | 70,5    | 72,4       |
| Työntekijä                      | N   | 673      | 290        | 66             | 469     | 22         |
|                                 | Ka. | 42,6     | 9,7        | 31,1           | 50,3    | 10,1       |
| Yrittäjä                        | N   | 85       | 33         | 2              | 62      | -          |
|                                 | Ka. | 33,5     | 9,3        | 3,9            | 40,8    | -          |
| Työtön                          | N   | 75       | 40         | 17             | 27      | 3          |
|                                 | Ka. | 28,9     | 9,7        | 40,2           | 39,1    | 0          |
| Koululainen tai opiskelija      | N   | 327      | 217        | 116            | 137     | 7          |
|                                 | Ka. | 46,2     | 17,2       | 33,4           | 53,2    | 29,4       |
| Eläkeläinen                     | N   | 614      | 295        | 40             | 393     | 14         |
|                                 | Ka. | 46,7     | 11,6       | 29,9           | 50,2    | 311,6      |
| Muu                             | N   | 40       | 20         | 4              | 21      | 2          |
|                                 | Ka. | 105,7    | 7,1        | 30,2           | 190,9   | 7,5        |
| <b>ELÄMÄNVAIHE</b>              |     |          |            |                |         |            |
| Asun kotona vanhempien luona    | N   | 95       | 48         | 26             | 64      | 4          |
|                                 | Ka. | 64,8     | 8,7        | 40,1           | 70,1    | 46,0       |
| Asun yksin                      | N   | 749      | 452        | 145            | 321     | 26         |
|                                 | Ka. | 44,5     | 14,1       | 34,1           | 56,5    | 146,5      |
| Asun kaksin puolison kanssa     | N   | 949      | 453        | 88             | 634     | 18         |
|                                 | Ka. | 42,9     | 9,7        | 22,0           | 51,6    | 89,8       |
| Asun puolison ja lasten kanssa  | N   | 521      | 202        | 27             | 414     | 16         |
|                                 | Ka. | 53,1     | 15,3       | 40,0           | 56,4    | 8,3        |
| Olen yksinhuoltaja              | N   | 85       | 27         | 6              | 62      | 1          |
|                                 | Ka. | 31,7     | 9,8        | 28,0           | 35,8    | 1,3        |
| Muu                             | N   | 59       | 24         | 10             | 36      | 4          |
|                                 | Ka. | 39,1     | 11,9       | 50,8           | 35,9    | 57,5       |
| En halua sanoa                  | N   | 7        | 6          | 3              | 3       | -          |
|                                 | Ka. | 36,8     | 36,4       | 3,3            | 7,1     | -          |

Taulukko 31. Päästöarvot eri kulkumuodoille. Henkilöautolle, taksille, polkupyörälle ja potkulaudalle päästöarvo on esitetty yhtä kilometriä kohden, ja muille kulkumuodoille yhtä matkustajaa ja kilometriä kohden.

|                                                                     | Kulkuneuvon valmistus<br>[gCO <sub>2</sub> ekv./km] | Polttoaineen tai sähkön valmistus<br>[gCO <sub>2</sub> ekv./km] | Käytön aikaiset päästöt<br>[gCO <sub>2</sub> ekv./km] | Yhteensä<br>[gCO <sub>2</sub> ekv./km] |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Polkupyörä, potkulauta                                              | 5 <sup>1</sup>                                      | -                                                               | -                                                     | 5                                      |
| Henkilöauto , taksi (bensini, diesel, täyssähkö, ladattava hybridi) | 23 <sup>2,3,4,5,6</sup>                             | 30 <sup>3,7,8</sup>                                             | 116 <sup>2,3,9,10</sup>                               | 169                                    |
|                                                                     | [gCO <sub>2</sub> ekv./hkm]                         | [gCO <sub>2</sub> ekv./hkm]                                     | [gCO <sub>2</sub> ekv./hkm]                           | [gCO <sub>2</sub> ekv./hkm]            |
| Joukkoliikenne (bussi, juna, metro, raitiovaunu)                    | 5 <sup>11,12</sup>                                  | 5 <sup>3,7,8,12,13,14</sup>                                     | 13 <sup>3,10,12,15</sup>                              | 23                                     |
| Ilmaliikenne                                                        | 7 <sup>11</sup>                                     | 32 <sup>16</sup>                                                | 110 (+110) <sup>17</sup>                              | 259                                    |

Lähteet:

1. European Cyclists' Federation, 2011
2. Traficom, 2025a
3. Traficom, 2025c
4. Suomen virallinen tilasto: Moottoriajoneuvokanta
5. Suomen virallinen tilasto: Tietilasto
6. Negri & Bieker, 2025
7. Halonen ym., 2023
8. Fingrid, n.a.
9. Traficom, 2025b
10. Energiavirasto, n.a.
11. Chester & Horvath, 2009
12. Kallio ym., 2025
13. Uusitalo ym., 2021
14. Mayanti, 2024
15. VTT, 2017
16. Claudelin ym., 2022
17. Graver ym., 2020

## YHTEENVETO

### Liikunnan harrastaminen

#### Sosioekonominen asema vaikuttaa liikunnan ja urheilun harrastamiseen

Yhdeksän kymmenestä suomalaisesta aikuisesta harrastaa liikuntaa tai urheilua viikoittain. Kansallisella tasolla tarkasteltuna liikunnan ja urheilun harrastamisen yleisyys on säilynyt varsin vakaana 2000-luvun aikana (ks. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 2010; Mononen ym., 2019). Sukupuolten välillä ei havaita merkittäviä eroja, mutta koulutukseen, tulotasoon ja ammattiasemaan liittyvät erot ovat selviä. Korkeammin koulutetut ja suurituloiset harrastavat liikuntaa useammin ja käyttävät siihen enemmän aikaa kuin matalamman koulutustason omaavat tai pienituloiset. Toimintarajoitteisten liikkujien osuus jää lisäksi selvästi muuta väestöä pienemmäksi. Erot harrastamisen yleisyydessä nostavat esiin sosiaalisen eriarvoisuuden kysymyksiä liikunnassa ja urheilussa. Tulosten perusteella rakenteelliset tekijät, kuten koulutus, tulotaso, ammatiasema sekä toimintakyky, ovat keskeisiä liikunta- ja urheiluharrastamisen taustaa selittäviä tekijöitä.

#### Suosituimmat lajit pysyvät samoina vuodesta toiseen

Suosituimpien lajien ydin, kävelylenkkeily, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu, on säilynyt muuttumattomana lähes 20 vuoden ajan. Suosituimpien lajien joukossa näkyy kuitenkin ajoittaista vaihtelua: esimerkiksi tässä tarkastelussa naisilla vesiliikunta ja miehillä frisbeegolf, golf, ja biljardi olivat nousseet kymmenen suosituimman lajin joukkoon. Aikuisväestö harrastaa tyypillisesti kahta tai yhtä lajia. Aiemmissa tutkimuksissa naisten on todettu liikkuvan miehiä monipuolisemmin (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 2010; Mononen ym., 2019), mutta tässä aineistossa sukupuolten välillä ei havaittu eroja harrastettujen lajien määrässä. Yhden lajin harrastaminen korostuu erityisesti vanhemmissa ikäryhmissä sekä pienituloisten, työttömien ja toimintarajoitteisten keskuudessa. Laaja lajivalikoima puolestaan on yleisempää korkeammassa taloudellisessa asemassa olevilla ja korkeasti koulutetuilla, sekä nuoremmilla ikäryhmillä. Uutena havaintona esiin nousee, että monilajisuus on suhteellisen yleistä myös alimmassa tuloluokassa, mikä tarkoittaa ja osittain haastaa aiempaa käsitystä harrastamisen sosioekonomisista eroista.

#### Omatoiminen harrastaminen on edelleen suomalaisen liikuntakulttuurin perusta

Noin kaksi kolmasosaa aikuisväestöstä liikkuu omatoimisesti yksin ja kolmannes pienryhmissä. Ulkopuolisen tahon järjestämänä harrastaminen jakautuu lähes tasan liikunta- ja urheiluseurojen ja yksityisten yritysten välillä (kumpikin noin 13 prosenttia harrastajista). Seuroissa harrastavien osuus on pysynyt lähes muuttumattomana yli 15 vuoden ajan (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006; 2009–2010, Mononen ym., 2019). Sukupuolten välinen ero on edelleen selvä: miehet osallistuvat yleisemmin seuratoimintaan, kun taas naiset käyttävät useammin yksityisiä liikuntapalveluja. Uutena piirteenä aineistosta nousee esille virtuaalinen harrastaminen erityisesti naisilla. Tämä kehityssuunta voi olla merkittävä erityisesti saavutettavuuden ja digitaalisten liikuntapalvelujen kasvun näkökulmasta.

#### Suomalaiset liikkuvat monipaikkaisesti – sukupuoli jäsentää liikuntapaikkojen käyttöä

Useiden lajien suosimat sisäliikuntatilat muodostavat käytetyimmän yksittäisen liikuntapaikkaryhmän, mutta valtaosa suomalaisten liikkumisesta, erityisesti kävely, juoksu ja pyöräily, tapahtuu ulkotiloissa, kuten kevyen liikenteen väylillä ja muissa arkiympäristöissä. Tämä havainnollistaa, että koko liikuntajärjestelmän toimivuus riippuu myös arkiliikkumisen infrastruktuurista, eikä yksinomaan rakennetuista liikuntapaikoista.

Liikuntapaikkojen käyttö jakautuu selvästi sukupuolen mukaan. Naiset käyttävät miehiä yleisemmin sisäliikuntatiloja, kuten kuntokeskuksia, liikuntasaleja ja uimahalleja. Miehet puolestaan suuntautuvat ulko- kentille, pallokentille, moottoriurheilu- ja virkistysalueille sekä golfkentille. Erot eivät heijasta pelkästään paikkavalintoja, vaan kertovat myös lajikulttuurien sukupuolittuneista rakenteista, jotka vaikuttavat siihen, millaisia liikuntaympäristöjä eri ryhmät arvostavat ja käyttävät.

### **Liikunta ilman lajisidonnaisuutta kiinnostaa**

Yli puolet aikuisväestöstä harkitsee uuden lajin tai liikuntamuodon aloittamista seuraavan vuoden kuлуessa. Kiinnostus on yleisempää naisilla kuin miehillä sekä nuoremmissa ikäluokissa. Suosituimpia ovat liikuntamuodot, joita ei määritä selkeä lajisidonnaisuus. Seuraavaksi yleisimmin harkitaan kuntosaliharjoittelua, kävelyä, uintia ja pyöräilyä. Tulokset ovat linjassa aiemman selvityksen (Mononen ym., 2019) kanssa, jossa kiinnostus kohdistui erityisesti helppoihin ja saavutettaviin liikuntamuotoihin.

### **Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyö, osallistuminen ja jäsenyys**

#### **Kansalaistoimintaan osallistuminen on laajaa ja taloudellisesti merkittävää**

Yli kolmannes suomalaisesta aikuisväestöstä osallistuu liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan eri tavoin, ja vapaaehtoistyön vuotuinen taloudellinen arvo on huomattava. Vaikka vapaaehtoistyöhön osallistuvien osuus on hieman laskenut, on työmäärä osallistujaa kohden kasvanut ja tehtävien kirjo monipuolistunut.

#### **Osallistumisen tavat monipuolistuvat mutta yhteisöllisyys heikkenee**

Vapaaehtoistyön lisäksi kansalaistoimintaan osallistutaan tapahtumien ja kannustamisen kautta, mutta erityisesti paikan päällä kannustaminen on vähentynyt tietyissä väestöryhmissä. Seurajäsenyys on edelleen yleistä, mutta sen luonne on muuttunut yhteisöllisestä toimijuudesta kohti palveluiden kuluttamista.

#### **Osallistuminen vähenee kokonaisuutena ja kasautuu tietyille väestöryhmille**

Vuoteen 2018 verrattuna useimmat kansalaistoiminnan mittarit ovat laskeneet, vaikka seurojen jäsenmäärät ovat pysyneet ennallaan. Osallistuminen korostuu miehillä, lapsiperheissä sekä korkeammin koulutetuilla ja hyvätuloisilla, kun taas sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat osallistuvat selvästi harvemmin.

### **Kansalaistoiminta eriytyy ja riippuu yhä enemmän yksilön resursseista**

Liikunnan ja urheilun kansalaistoiminta näyttäytyy selvästi resurssisidonnaisena: aktiivisimpia ovat ne, joilla on taloudellisia ja sosiaalisia edellytyksiä osallistua. Tämä kuvastaa laajempaa liikuntakulttuurin eriytymistä, jossa toimintaan kiinnittyminen edellyttää aikaa, varoja ja sosiaalista pääomaa.

### **Liikuntamenot**

#### **Liikuntamenot ovat kokonaisuutena maltillisia – ja koetaan useimmiten edullisiksi**

Suomalaisten keskimääräiset liikuntamenot ovat hieman laskeneet vuodesta 2018 ja suurimmalla osalla (71 %) väestöstä henkilökohtaiset menot ovat kohtuulliset, jääden alle 500 euroon vuodessa. Valtaosa (81 %) myös kokee omat liikuntamenoensa edullisiksi tai kohtuullisiksi ja vain alle kymmenesosa pitää niitä kalliina. Aikuisväestön yleisimmät liikuntamuodot ovat edullisia harrastaa, mikä haastaa mielikuvaa harrastamisen kalleudesta

#### **Kotitalouksien liikuntamenot**

##### **kasvavat perheen koon mukana**

Kotitalouksien tasolla liikuntamenot seuraavat selvästi perheen kokoa ja harrastamisen intensiteettiä: jokainen lapsi nostaa menoja noin 400–500 euroa vuodessa. Suurin osa talouksista liikkuu kuitenkin edelleen kohtuullisin kustannuksin, mikä näkyy myös kustannuskokemuksissa: kotitalouden menot koetaan hieman herkemmin kalliiksi kuin henkilökohtaiset menot, mutta vain korkeimmissa menoluokissa.

#### **Taloudelliset ja sosiaaliset erot jäsentävät liikuntamenoja selvästi**

Liikuntamenot jakautuvat vahvasti väestöryhmien mukaan. Korkea koulutus, suuret tulot, kaupunkialueilla asuminen ja vaativammat ammattiasemat liittyvät selvästi korkeampiin liikuntamenoihin, kun taas pienituloiset, työttömät ja toimintarajoitteiset käyttävät liikuntaan huomattavasti vähemmän rahaa.

## Kulkeminen harrastuksiin

### **Suurin osa matkasuoritteesta tehdään autolla**

Useimmat harrastusmatkat tehdään autolla tai kävellen, ja viikkotason kokonaiskilometrit painottuvat selvästi autoiluun. Matkustetut kokonaiskilometrit vaihtelevat sukupuolen ja iän mukaan, ja tyypillisesti kyse on lyhyistä, alle 10 kilometrin yksittäisistä matkoista. Useimmissa lajeissa auto on selvästi yleisin kulkutapa sekä matkojen lukumäärässä että matkasuoritteessa. Valtaosassa lajeista harrastuspaikka sijaitsee alle 10 kilometrin päässä, ja kuntosaliharjoittelu tuottaa eniten viikkokilometrejä väestötasolla.

### **Matkustamisen hiilijalanjälki**

#### **muodostuu pääasiassa autoilusta**

Harrastusmatkojen hiilijalanjälki muodostuu lähes kokonaan autoilusta, ja lajit, joissa etäisyydet ovat pidempiä ja autoilu yleisempää, aiheuttavat suurimmat yhden harrastuskerran päästöt. Eri lajien matkustamisen kokonaishiilijalanjälkeen vaikuttaa kuitenkin suuresti harrastuskertojen määrä. Lähellä tai kotoa harrastettavissa lajeissa matkustamisen ilmastovaikutukset jäävät selvästi pienemmiksi.

# LIITTEET

## Liite 1. Lajilistojen sisältö

| LAJILISTA HARRASTAMINEN |                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1                       | Aikido                                                                        |
| 2                       | Amerikkalainen jalkapallo/lippupallo                                          |
| 3                       | Ammunta/ ampumaurheilu                                                        |
| 4                       | Ampumahiihto                                                                  |
| 5                       | Autourheilu                                                                   |
| 6                       | Baseball                                                                      |
| 7                       | Biljardi                                                                      |
| 8                       | Bodaus/kehonrakennus                                                          |
| 9                       | Capoiera                                                                      |
| 10                      | Cheerleading, cheertanssi                                                     |
| 11                      | Curling                                                                       |
| 12                      | Crossfit (kilpa)                                                              |
| 13                      | e-urheilu/e-sport                                                             |
| 14                      | Frisbeegolf                                                                   |
| 15                      | Fitness                                                                       |
| 16                      | Futsal                                                                        |
| 17                      | Golf                                                                          |
| 18                      | Hiihtosuunnistus                                                              |
| 19                      | Ilmailu (purje-/moottorilento, laskuvarjohyppy, lennokkitoiminta, varjoliito) |
| 20                      | Jalkapallo                                                                    |
| 21                      | Jooga                                                                         |
| 22                      | Jousiammunta                                                                  |
| 23                      | Judo                                                                          |
| 24                      | Jujutsu, brasilialainen jujutsu                                               |
| 25                      | Juoksulenkkeily                                                               |
| 26                      | Jääkiekko                                                                     |
| 27                      | Jääpallo                                                                      |
| 28                      | Karate                                                                        |
| 29                      | Kaukalopallo                                                                  |
| 30                      | Keilailu                                                                      |
| 31                      | Kiipeily (seinä- tai vuorikiipeily)                                           |
| 32                      | Koripallo                                                                     |
| 33                      | Kriketti                                                                      |
| 34                      | Kuntosaliharjoittelu                                                          |
| 35                      | Kyykkä                                                                        |
| 36                      | Käsipallo                                                                     |
| 37                      | Kävelylenkkeily                                                               |
| 38                      | Lentopallo                                                                    |
| 39                      | Liitokiekko/Ultimate                                                          |
| 40                      | Luistelu (pikaluistelu, short track)                                          |
| 41                      | Lumilautailu                                                                  |
| 42                      | Maahockey                                                                     |
| 43                      | Maastohiihto                                                                  |
| 44                      | Melonta                                                                       |
| 45                      | Miekkailu                                                                     |
| 46                      | Moottorikelkkailu                                                             |
| 47                      | Moottoripyöräily                                                              |
| 48                      | Moottoriveneurheilu                                                           |
| 49                      | Mäkihyppy                                                                     |
| 50                      | Nykyaikainen 5-ottelu                                                         |
| 51                      | Nyrkkeily                                                                     |
| 52                      | Padel                                                                         |
| 53                      | Paini                                                                         |

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| 54 | Painonnosto                                |
| 55 | Parkour                                    |
| 56 | Pesäpallo                                  |
| 57 | Petanque                                   |
| 58 | Pickleball                                 |
| 59 | Pienoisgolf/ratagolf                       |
| 60 | Potkunyrkkeily, kick-boxing, thainyrkkeily |
| 61 | Purjehdus                                  |
| 62 | Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily  |
| 63 | Pöytätennis                                |
| 64 | Ratsastus                                  |
| 65 | Ringette                                   |
| 66 | Rugby                                      |
| 67 | Rullalautailu/skeittaus                    |
| 68 | Rullaluistelu                              |
| 69 | Rullakiekkoilu                             |
| 70 | Ryhmäliikunta                              |

### Alavalikko

*Onko harrastamanne ryhmäliikunta:*

Kehoon, mieleen tai liikkuvuuteen painottuva ryhmäliikuntaa

Kestävyyden kohottamiseen tähtäävä ryhmäliikuntaa

Lihaskunnon kohottamiseen tähtäävä ryhmäliikuntaa

Tanssillista tai koreografista ryhmäliikuntaa

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| 71 | Saappaanheitto                       |
| 72 | Satujumppa, äiti- ja lapsivoimistelu |
| 73 | Sauvakävely                          |
| 74 | Shakki                               |
| 75 | Soutu                                |
| 76 | Squash                               |
| 77 | Sukellus, uppopallo, räpyläuinti     |
| 78 | Sulkapallo                           |
| 79 | Suppaus                              |
| 80 | Surffaas                             |
| 81 | Suunnistus                           |
| 82 | Salibandy, sähly                     |
| 83 | Tae Kwon Do                          |
| 84 | Taido                                |
| 85 | Taitoluistelu                        |
| 86 | Tanssi                               |

### Alavalikko

*Onko harrastamanne tanssi:*

Balettia

Jazztanssia

Katutanssia

Kilpatanssia (vakio ja latinalaiset tanssit)

Latinalaisia tansseja (ei kilpatanssia, esim. salsa, rumba, bacchata)

Lavatanssia

Nykytanssia

Showtanssia

Muita tanssin lajeja

|                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 87                                                 | Tennis                                                |
| 88                                                 | Tikkaurheilu                                          |
| 89                                                 | Triathlon                                             |
| 90                                                 | Uinti                                                 |
| 91                                                 | Valjakkourheilu                                       |
| 92                                                 | Vapaaottelu                                           |
| 93                                                 | Vammaisurheilu/paralajit                              |
| 94                                                 | Vesihiihto                                            |
| 95                                                 | Vesiliikunta, vesijuoksu                              |
| 96                                                 | Vesipallo                                             |
| 97                                                 | Voimannosto                                           |
| 98                                                 | Voimistelu, jumppa                                    |
| <b>Alavaliikko</b>                                 |                                                       |
| <i>Onko harrastamanne voimistelu:</i>              |                                                       |
| Akrobatiavoimistelua                               |                                                       |
| Joukkuevoimistelua                                 |                                                       |
| Jumppaa, kuntojumppaa, satujumppaa, seniorijumppaa |                                                       |
| Kilpa-aerobicia                                    |                                                       |
| Rytmistä voimistelua                               |                                                       |
| TeamGymia                                          |                                                       |
| Telinvoimistelua                                   |                                                       |
| Trampoliinivoimistelua                             |                                                       |
| 99                                                 | Yleisurheilu (sis. kaikki tunnetut yleisurheilulajit) |
| 100                                                | Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä                     |
| 101                                                | Muu laji, mikä:                                       |
| avovastaus                                         |                                                       |
| 102                                                | Ei mitään                                             |
| 103                                                | Ei osaa sanoa                                         |

## LÄHTEITÄ

Aarresola, O., Itkonen, H., Salmikangas, A-K. & Mäkinen, J. (2019). Liikunnan ja urheilun Vapaaehtoistyö, osallistuminen ja jäsenyys. Teoksessa Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, 73. [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2019\\_jar\\_aikuisvest\\_sel71\\_85829.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf)

Ala-Vähälä, T., Prinkey, V. & Roitto, R. (2023). Liikukajakysely soveltavan liikunnan kohderyhmille. Teoksessa Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikukajakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Toim. Vilja Prinkey ja Riikka Roitto, Liikuntatieteellinen Seura, Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26, Turenki 2024, 71 s.

Autoalan tiedotuskeskus. (2020). Yli puolet ladattavien hybridien kilometreistä ajetaan sähköllä. Viitattu: 8.10.2025. Saatavilla: <https://aut.fi/yli-puolet-ladattavien-hybridien-kilometreista-ajetaan-sahkolla/> Centrum för idrottsforskning. (2025). Jag ställer upp! Om framtiden för ett ideellt idrottsengagemang under press. Elanders Sverige AB. ISBN: 978-91-988551-7-3

Chester, M. and Horvath, A. (2009). Environmental assessment of passenger transportation should include infrastructure and supply chain. Environmental Research Letters, 4, 024008.

Claudelin, A., Uusitalo, V., Kareinen, E., Callahan, S., Efe, M. & Hakan, M. (2022). D2.1 The carbon footprint calculation model for the CAMPAIGNers app. Deliverable 2.1 of the CAMPAIGNers project funded under the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme, GA No 101003815. PDF. Saatavilla: <https://project.climate-campaigners.com/news/post/content-news/report/2022/0228/Carbon-footprint-calculator>

European Cyclists' Federation. (2011). Cycle more often 2 cool down the planet! Quantifying CO2 savings of cycling. Available: [https://ecf.com/media/resources/2016/ECF\\_CO2\\_WEB.pdf?t=1741859231](https://ecf.com/media/resources/2016/ECF_CO2_WEB.pdf?t=1741859231)

European Commission. (2018). Special Eurobarometer 472, Sport and physical activity. Report. European Commission.

Fingrid. (n.a.). Sähköntuotannon ja -kulutuksen CO2-päästöarvot. Viitattu: 8.10.2025. Saatavilla: <https://www.fingrid.fi/sahkomarkkinainformaatio/co2/>

Graver, B., Rutherford, D. & Zheng, S. (2020). CO2 emissions from commercial aviation, 2013, 2018, and 2019. International Council on Clean Transportation. PDF. Saatavilla: <https://theicct.org/sites/default/files/publications/CO2-commercial-aviation-oct2020.pdf>

Hoffrén, J. (2023). Vapaaehtoistyön arvo Suomessa vuonna 2023: Vapaaehtoistoiminnan merkitys hyvinvoinnille Suomessa. Kansalaisareena ry, Helsinki.

IATA, International Aviation Transport Association. (n.a.). Non-CO2 emissions and effects. Viitattu: 8.10.2025. PDF. Saatavilla: <https://www.iata.org/en/programs/sustainability/non-co2-emissions-contrails/>

Kallio, R., Kärkinen, T., Mutikainen, J. & Supponen, A. (2023). Henkilöliikennetutkimus 2021. Traficomin tutkimuksia ja selvityksiä 1/2023. Päivitetty: 31.5.2024. PDF. Saatavilla: <https://www.traficom.fi/fi/julkaisut/henkiloliikennetutkimus-2021-suomalaisten-liikkuminen>

Kallio, R., Mutikainen, J., Haapakorva, P. & Kärkinen, T. (2025). Henkilöliikennetutkimus syksy 2024. Traficomin tutkimuksia ja selvityksiä 20/2025. PDF. Saatavilla: <https://www.traficom.fi/fi/julkaisut/henkiloliikennetutkimus-syksy-2024-suomalaisten-liikkuminen>

Kansalaisareena ry. (2019). Vapaaehtoistoiminnan arvo. Helsinki.

Kansalaisareena. (2024). Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen Suomessa 2024. Tutkimusraportti. [https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/05/Vapaaehtoistoiminta\\_Suomessa\\_Raportti\\_2024.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2024/05/Vapaaehtoistoiminta_Suomessa_Raportti_2024.pdf)

Kansalaisareena. (2025). Vapaaehtoistoiminnan määritelmä. <https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>. Viitattu 13.8.2025.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. (2006). Aikuisväestö. Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. [Aineisto]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://doi.org/10.60686/t-fsd2233>

Kansallinen Liikuntatutkimus 2009–2010. (2010). Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Suomen Kuntoliikuntaliitto, Helsinki, ISBN: 978–952–5828–22–1.

Laasanen, J. (2011). Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset. Pro gradu, Tampereen yliopisto.

Maasalo, I., Mesimäki, J. & Lehtonen, E. (2024). Tak-sien liikenneturvallisuus: tilastollinen tarkastelu. Liikenne- ja viestintäministeriö. PDF. Saatavilla: [https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/81681d8b-584f-4181-b03c-438aecf1bd36/7631282f-b088-4661-9716-a233d8299070/LIITE\\_20250121140158.PDF](https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/81681d8b-584f-4181-b03c-438aecf1bd36/7631282f-b088-4661-9716-a233d8299070/LIITE_20250121140158.PDF)

Mayanti, B. (2024). Life cycle assessment of lithium iron phosphate and electrochemical recuperator cells for city buses in Finland. Environmental Impact Assessment Review, 105, 107413. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.eiar.2023.107413>

Mononen, M., Blomqvist, M., Hakamäki, M., Laine, K. & Mäkinen, J. (2019). Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja, 73. [https://www.urheilututkimusset.fi/media/urtu/julkaisut/2019\\_jar\\_aikuisvest\\_sel71\\_85829.pdf](https://www.urheilututkimusset.fi/media/urtu/julkaisut/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf)

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2025). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1.

Negri, M. & Bieker, G. (2025). Life-cycle greenhouse gas emissions from passenger cars in the European Union. icct, The International Council on Clean Transportation, ID 392. Saatavilla: [https://theicct.org/wp-content/uploads/2025/07/ID-392-%E2%80%93-Life-cycle-GHG\\_report\\_final.pdf](https://theicct.org/wp-content/uploads/2025/07/ID-392-%E2%80%93-Life-cycle-GHG_report_final.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa. OKM julkaisuja 19/2019. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2024). Valtion rahoitus liikunnan ja urheilun edistämiseen. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavilla osoitteessa <https://okm.fi/financing-sport>

Saari, A. & Ala-Vähälä, T. (2021). Liikkujakysely. Teoksessa Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Toim. Aija Saari. Raportti 1/2021. Suomen Paralympiakomitea 2021. ISBN 978-952-69154-7-0 (verkkojulkaisu).

Suomen Paralympiakomitea. (2021). Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. [https://www.lts.fi/media/lts\\_soveltava-liikunta/liikuttaako\\_raportti\\_uusi.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf)

Suomen virallinen tilasto (SVT): Tietilasto [verkkojulkaisu]. Liikennesuorite katu- ja maanteillä auto-luokittain, 1980–2024. ISSN=2670-336X. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 6.10.2025. Saatavilla: [https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb.fi/StatFin/StatFin\\_tiet/statfin\\_tiet\\_pxt\\_12jx.px/table/tableViewLayout1/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb.fi/StatFin/StatFin_tiet/statfin_tiet_pxt_12jx.px/table/tableViewLayout1/)

Suomen virallinen tilasto (SVT): Moottoriajoneuvokanta. Rekisteristä poistetut ajoneuvot, 2020-2024. ISSN=1798-856X. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 6.10.2025. Saatavilla: [https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb.fi/StatFin/StatFin\\_mkan/statfin\\_mkan\\_pxt\\_11tq.px/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb.fi/StatFin/StatFin_mkan/statfin_mkan_pxt_11tq.px/)

Tilastokeskus. (2022). Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on vähentynyt 10 vuodessa. <https://stat.fi/julkaisu/ckto91uso1j1f0b00cvkof626>. Viitattu 13.8.2025.

Traficom. (2025a). Ajoneuvokannan tilastot. Viitattu: 10.9.2025. Saatavilla: <https://tieto.traficom.fi/fi/tilastot/ajoneuvokannan-tilastot>

Traficom. (2025b). Ensirekisteröityjen ajoneuvojen päästötilastot. Viitattu: 19.9.2025. Saatavilla: <https://tieto.traficom.fi/fi/tilastot/ensirekisteroityjen-ajoneuvojen-paastotilastot>

Traficom. (2025c). Liikennekäytössä olevat ajoneuvot ajoneuvoluokittain ja käyttövoimittain 2007-2024. Viitattu: 19.9.2025. Excel. Saatavilla: <https://tieto.traficom.fi/fi/tilastot/ajoneuvokannan-tilastot>

Turunen, M., Oja, S. & Lehtonen, K. (2023). Palkkatyön tilastointi osa liikunnan kansalaistoiminnan tiepohjan systematisointia. Teoksessa K. Lehtonen, S. Oja & M. Turunen (toim.), Palkkatyö urheilu- ja liikuntaseuroissa: Tilastoaineistot kuvaamassa ammattimaistuvaa urheilua. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Uusitalo, E., Kuokkanen, A., Uusitalo, V., von Wright, T. & Huttunen, A. (2021). Personal carbon trading in mobility may have positive distributional effects. Case Studies on Transport Policy, 9, s. 315-323. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.cstp.2021.01.009>

VTT. (2017). LIPASTO tietokanta.



AIKUISVÄESTÖN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN,  
VAPAAEHTOISTYÖ JA OSALLISTUMINEN 2024–2025

Jarmo Mäkinen, Kaisu Mononen, Minna Blomqvist,  
Joona Hannula, Elisa Kareinen

KIHUn julkaisusarja 90

ISBN 978-952-7290-35-4 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu)

© Huippu-urheilun instituutti KIHU, 2026