

Tutkitun liikuntatiedon klinikka 5.11.2025 – Aikuisväestön harrastaminen, vapaaehtoistyö, kulkeminen ja kustannukset

Kaisu Mononen¹, Jarmo Mäkinen¹, Elisa Kareinen²,
Minna Blomqvist¹ & Joonas Hannula¹

¹ Huippu-urheilun instituutti KIHU

² LUT-yliopisto

Tutkimuksen lähtökohdat

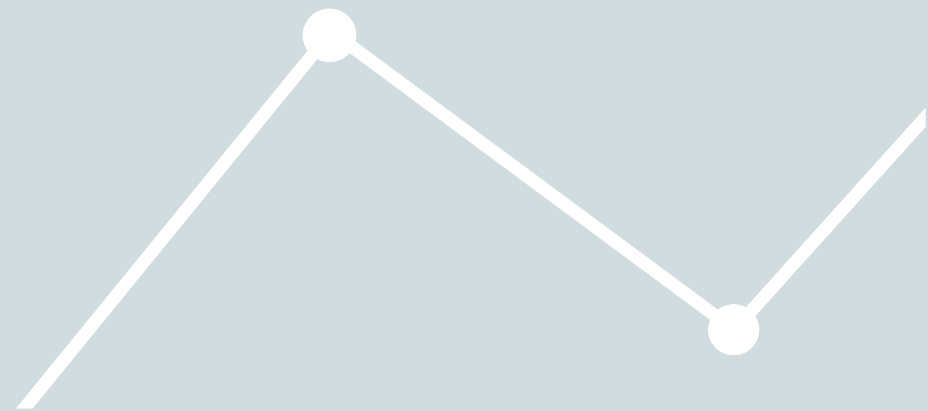


- Tämä väestötutkimus tarkastelee liikuntaa ja urheilua kulttuurisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä – ei vain terveystuikkuntana
- Tavoitteena on tarjota ajankohtainen kokonaiskuva suomalaisen aikuisväestön liikunnan ja urheilun harrastamisesta järjestökentän, tutkimuksen ja päättäjien käyttöön.
- Edellinen vastaava selvitys on tehty 2018.
- Tarkastelun kohteena aikuisväestön
 - suosituimmat lajit, harrastettujen lajien lukumäärä, harrastamiseen käytetty aika, uudet kiinnostavat lajit, harrastamisen konteksti ja liikuntapaikat
 - vapaaehtoistyöhön osallistuminen
 - liikuntamenot
 - liikkumisen hiilijalanjälki.
- Hanketta ovat rahoittaneet Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Olympiakomitea.

- Kyselyt toteutettiin Verianin väestöpohjaiseen paneeliaineistoon perustuen.
- Kyselyaineistot edustavat koko Suomen väestöä sukupuolen, iän ja asuinalueen suhteen tasapainotettuna.
- Taustamuuttajat: sukupuoli, ikä, koulutus, asuinalue, kotitalouden bruttotulot, ammattiryhmä, elämänvaihe, toimintarajoite
- Erot edelliseen (2018) aineistonkeruuseen verrattuna:

	Vuosi 2018	Vuosi 2024-2025
Vastaajien lukumäärä	3241	4776
Vastaajien ikäryhmä	15–74 -vuotta	18–80 -vuotta
Keräysaika	Kaksi kertaa/vuosi	Kolme kertaa/vuosi
Harrastamisen tarkastelujakso	Yksi vuosi	Neljä kuukautta

LIIKUNNAN HARRASTAMINEN



Liikunnan tai urheilun harrastaminen



- Viikossa liikunnan tai urheilun harrastamiseen vähintään 30 minuuttia käyttäneet vastaajat määriteltiin harrastaviksi.
- Yhdeksän kymmenestä (90,3 %) suomalaiseseen aikuisväestöön kuuluvasta harrastaa liikuntaa tai urheilua. Sukupuolten välillä ei ole eroja harrastamisen yleisyydessä.
- Toimintarajoitteisten henkilöiden harrastamisosuus (82,7 %) on alhaisempi muuhun väestöön verrattuna (93,2 %).

IKÄLUOKKA	%
25–34 v	93.8
18–24 v	91.4
45–54 v	90.0
65–74 v	89.7
35–44 v	89.3
75+ v	88.9
55–64 v	88.2

ASUINALUE	%
Uusimaa	91.4
Pohjois- ja Itä-Suomi	91.3
Länsi-Suomi	90.7
Etelä-Suomi	89.3
Pääkaupunkiseutu	89.2

ELÄMÄNVAIHE	%
Asun kotona vanhempien luona	92.6
Olen yksinhuoltaja	92.2
Asun kaksin puolison kanssa	91.4
Asun puolison ja lasten kanssa	91.4
Asun yksin	87.7

Liikunnan tai urheilun harrastaminen



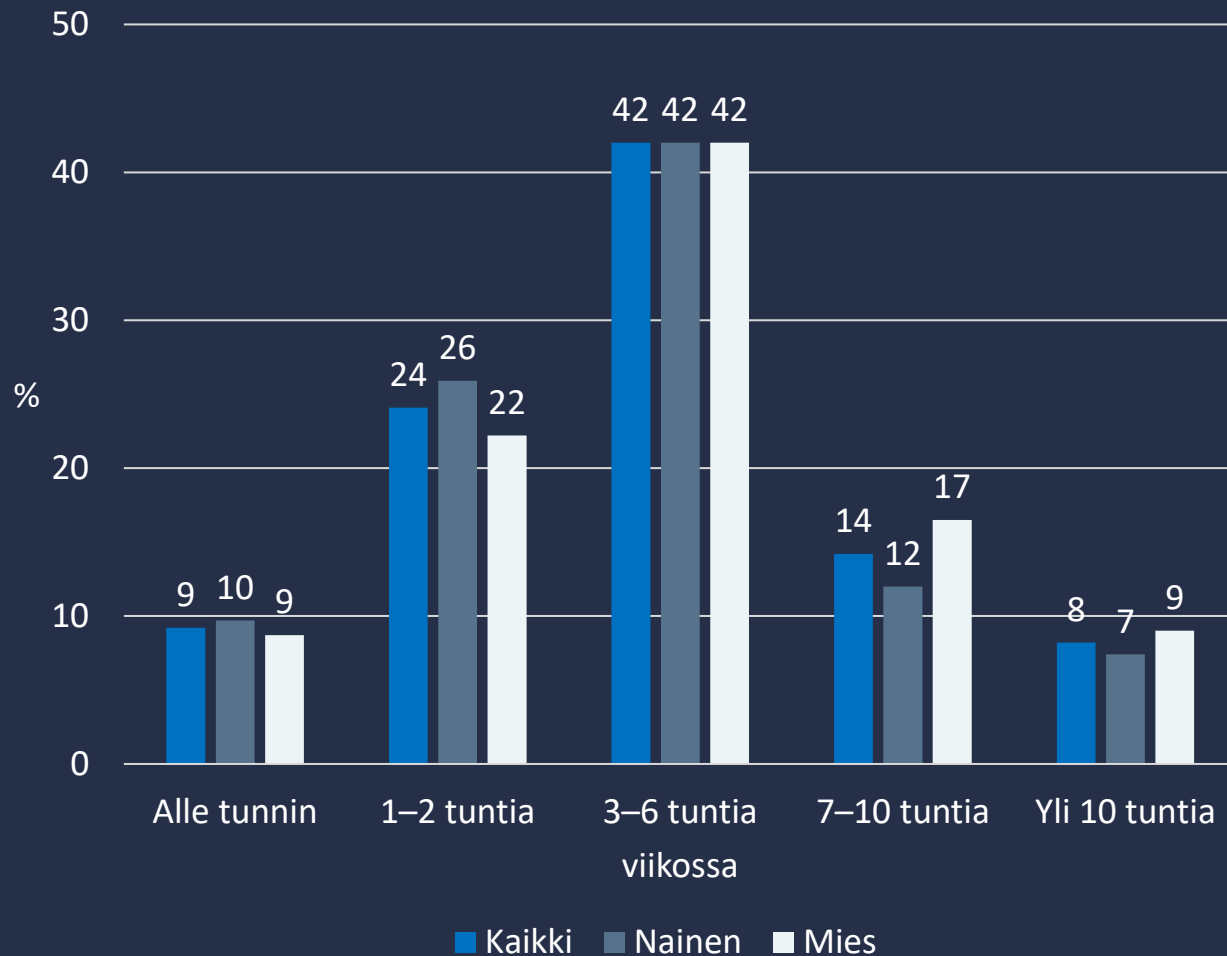
TALOUS (BVT)	%
Yli 85 000 €	95.8
50–85 000 €	92.7
35–50 000 €	90.3
Alle 20 000 €	87.3
20–35 000 €	86.5

KOULUTUS	%
Yliopistotutkinto tai ylempi	95.3
Ylempi opisto-, AMK- tai alempi korkeakoulu	94.1
Opistoasteen ammatillinen tutkinto	90.0
Ylioppilas	89.6
Ammatillinen perustutkinto, ammattikoulu	83.0

AMMATTIRYHMÄ	%
Johtaja/ylempi toimihenkilö	95.4
Alempi toimihenkilö	94.7
Opiskelija	93.9
Yrittäjä/maatalousyrittäjä	90.9
Eläkeläinen	88.0
Työntekijä	87.9
Työtön	82.5

Ajankäyttö liikuntaan tai urheiluun

- Yleisimmin liikuntaan tai urheiluun käytetään 3–6 tuntia viikossa.



- Alimpaan koulutustasoon kuuluvat (39,1 %) käyttävät muita koulutustasoja yleisemmin kaksi tuntia tai vähemmän aikaa liikunnan tai urheilun harrastamiseen.
- Toimintarajoitteiset henkilöt (41,5 %) käyttävät muuta väestöä (31,0 %) yleisemmin kaksi tuntia tai vähemmän aikaa liikunnan tai urheilun harrastamiseen.

Suosituimmat harrastetut lajit

- Suosituimpia lajeja ovat kävelylenkkeily, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu.
- Suosituimmat lajit eivät näytä juurikaan muuttuvan vuosien varrella.
- Uusia 10 suosituimman lajin joukkoon nousseita lajeja ovat jooga ja jalkapallo.

” Mitä kaikkia liikunta- tai urheilumuotoja olet harrastanut tai kokeillut viimeisen neljän kuukauden aikana?”



Sijoitus	Aikuisväestö	Väestömäärä
1	Kävelylenkkeily	1 881 000
2	Pyöräily	1 048 000
3	Kuntosaliharjoittelu	974 000
4	Juoksulenkkeily	658 000
5	Uinti	602 000
6	Maastohiihto	467 000
7	Voimistelu	409 000
8	Jooga	361 000
9	Jalkapallo	275 000
10	Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä	260 000

Uudet lajit vuoteen 2018 verrattuna

Suosituimmat harrastetut lajit



Sijoitus	Naiset	Väestömäärä
1	Kävelylenkkeily	1 092 000
2	Kuntosaliharjoittelu	509 000
3	Pyöräily	483 000
4	Uinti	365 000
5	Jooga	307 000
6	Voimistelu	299 000
7	Juoksulenkkeily	278 000
8	Vesiliikunta, vesijuoksu	200 000
9	Ryhmäliikunta	191 000
10	Maastohiihto	177 000

Sijoitus	Miehet	Väestömäärä
1	Kävelylenkkeily	789 000
2	Pyöräily	565 000
3	Kuntosaliharjoittelu	465 000
4	Juoksulenkkeily	378 000
5	Maastohiihto	324 000
6	Uinti	233 000
7	Jalkapallo	220 000
8	Frisbeegolf	158 000
9	Golf	150 000
10	Biljardi	135 000

Uudet lajit vuoteen 2018 verrattuna

Liikkumisen konteksti

”Minkä tahojen järjestämänä tai kenen kanssa harrastat [valittua lajia]?”

KIHU

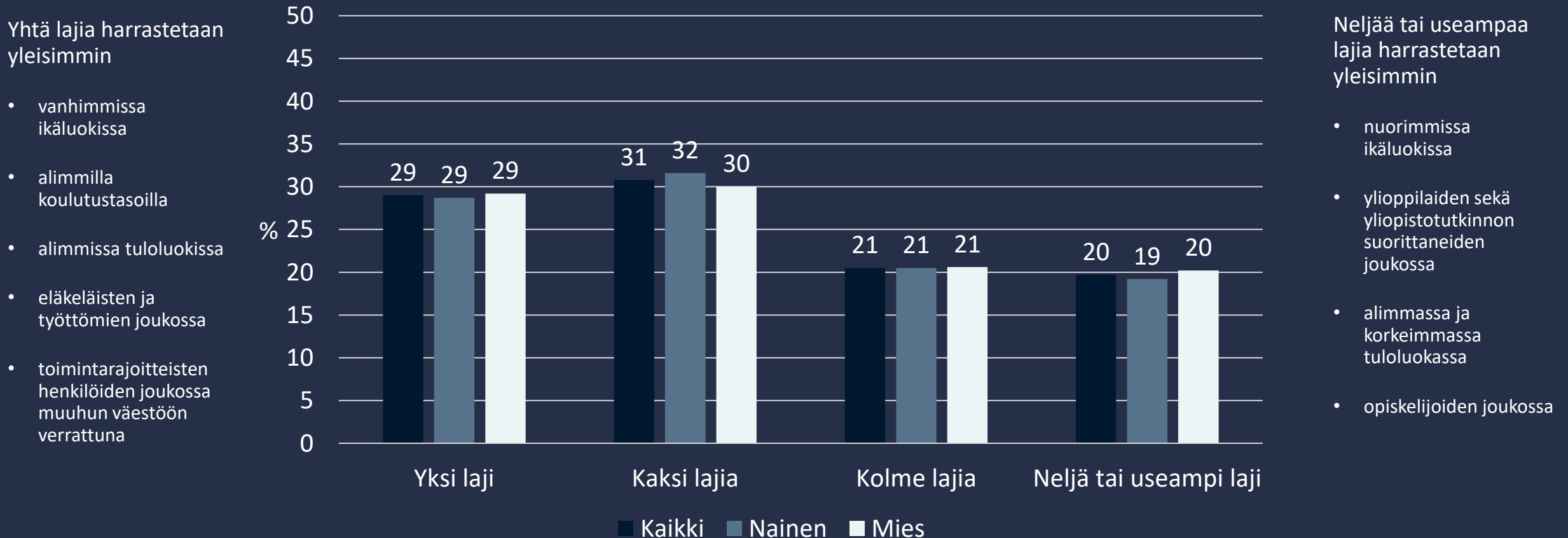


Harrastettujen lajien määrä

”Kuinka montaa lajia olet kokeillut tai harrastanut viimeisen neljän kuukauden aikana yhteensä?”

KIHU

- Yleisimmin suomalainen aikuisväestö harrastaa joko kahta tai yhtä lajia.



Kiinnostuksen kohteena olevat uudet lajit

- Aikuisväestöstä reilu puolet (53,5 %) harkitsee liikunnan tai urheilun aloittamista seuraavan vuoden aikana, naiset (56,9 %) miehiä (50,1 %) yleisemmin.
- Nuoremmat ikäluokat harkitsevat harrastamisen aloittamista yleisemmin kuin vanhemmat ikäluokat.
- Liikunnan harrastamisen aloittaminen ilman lajisdonnaisuutta on sekä naisilla että miehillä yleisin valinta uudeksi liikuntamuodoksi.
- Lajeista suosikeiksi nousevat sekä miehillä että naisilla kuntosaliharjoittelu, kävelylenkkeily, uinti ja pyöräily.

” Millaista liikuntaa tai urheilua olet harkinnut aloittavasi seuraavan vuoden aikana?”

KIHU

	Laji	Väestömäärä
1	Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä	489 000
2	Kuntosaliharjoittelu	354 000
3	Kävelylenkkeily	298 000
4	Uinti	207 000
5	Pyöräily	197 000
6	Jooga	171 000
7	Juoksulenkkeily	160 000
8	Maastohiihto	144 000
9	Voimistelu	136 000
10	Sauvakävely	132 000

Kiinnostuksen kohteena olevat uudet lajit



Sijoitus	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	71 000	Sauvakävely	96 000
5	Jooga	68 000	Kävelylenkkeily	69 000	Uinti	77 000
6	Tanssi	53 000	Juoksulenkkeily	67 000	Pyöräily	76 000
7	Uinti	53 000	Jooga	56 000	Maastohiihto	67 000
8	Pyöräily	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

Yhteenveto

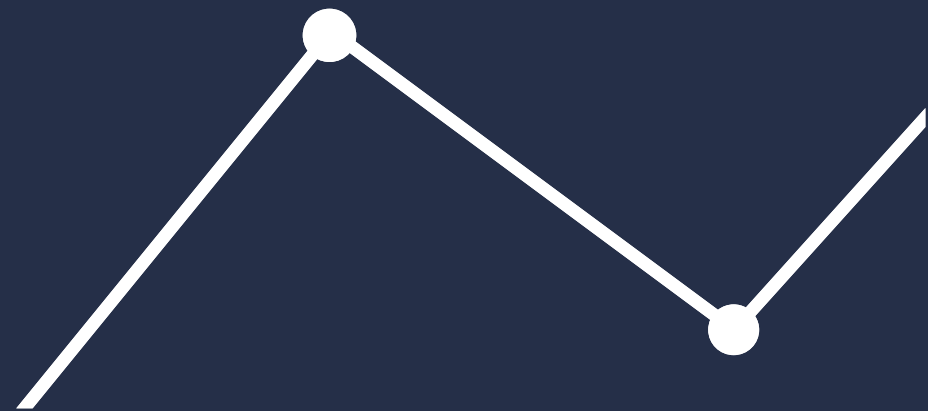


- Liikunta ja urheilu ovat edelleen suosittuja harrastuksia suomalaisella aikuisväestöllä, kun yhdeksän kymmenestä 18–80-vuotiaasta suomalaisesta harrastaa viikoittain liikuntaa tai urheilua.
- Sosioekonominen asema on yhteydessä liikunnan ja urheilun harrastamiseen. Harrastavissa korostuvat korkeasti koulutetut, hyvässä taloudellisessa asemassa ja korkeammassa ammattiasemassa olevat.
- Aikuisväestöllä omaehtoinen liikunta joko yksin tai ryhmässä on selvästi suosituin liikunnan muoto. Seuraavaksi suosituinta on liikkua liikunta- tai urheiluseurassa ja yksityisten yritysten palveluja käyttämällä.
- Aikuisväestön harrastetuimmissa liikunta- ja urheilulajeissa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia viimeisten vuosien aikana. Liikunnan harrastamisen aloittaminen ilman lajisidonnaisuutta on sekä naisilla että miehillä yleisin valinta uudeksi liikuntamuodoksi.

LIIKUNTAPAIKOJEN KÄYTTÖ

Millaisessa liikuntapaikassa harrastat
(valitsemaasi lajia) pääasiassa?

Valinta Liikuntapaikkalistasta



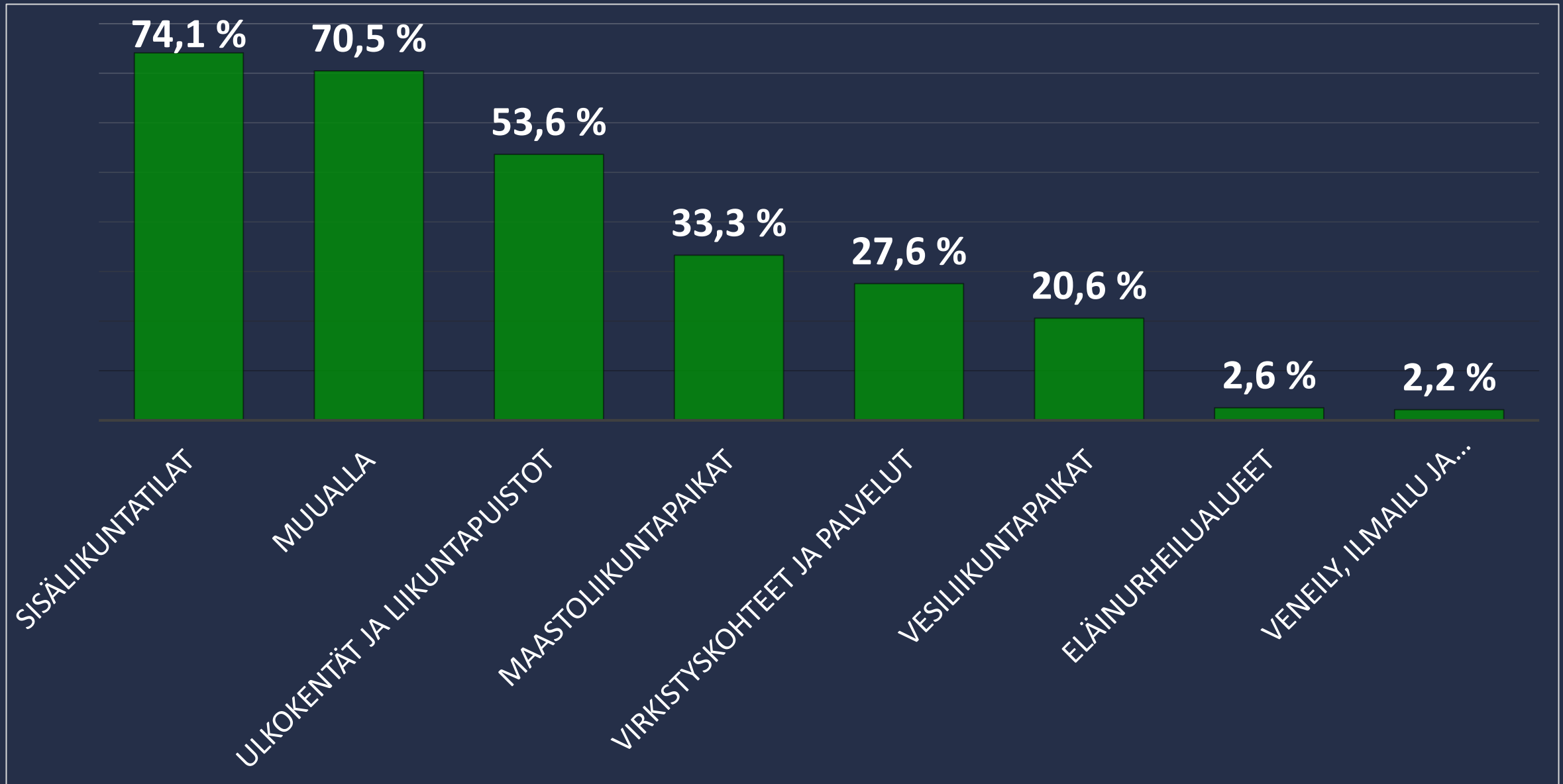
LISTA: RAKENNETUT LIIKUNTAPAIKAT

Liikuntapaikkapääryhmä	
Liikuntapaikka-alaryhmä	
1 Virkistyskohteet ja palvelut	5 Maastoliikuntapaikat
11 Virkistys- ja retkeilyalueet	51 Laskettelurinteet ja rinnehihtokeskukset
12 Retkeilyn palvelupaikka	52 Katetut talviurheilupaikat
2 Ulkokentät ja liikuntapuistot	53 Hyppymäet
21 Lähiliikunta ja liikuntapuistot	54 Liikunta- ja ulkoilureitit
22 Yleisurheilukentät ja -paikat	55 Suunnistusalueet
23 Pallokentät	56 Maastohihtokeskukset
24 Jääurheilun alueet ja luonnonjäät	57 Kiipeilypaikat
25 Golfkentät	58 Ampumaurheilupaikat
3 Sisäliikuntatilat	6 Veneily, ilmailu ja moottoriurheilu
31 Kuntoilukeskukset ja liikuntasalit	61 Veneurheilupaikat
32 Liikuntahallit	62 Urheiluilmailualueet
33 Yksittäiset lajikohtaiset sisäliikuntapaikat	63 Moottoriurheilun alueet
34 Jäähallit	7 Eläinurheilun alueet
35 Keilahallit	71 Hevosurheilu
4 Vesiliikuntapaikat	72 Koiraurheilu
41 Uima-altaat, hallit ja kylpylät	8 Muualla
42 Maauimalat ja uimarannat	



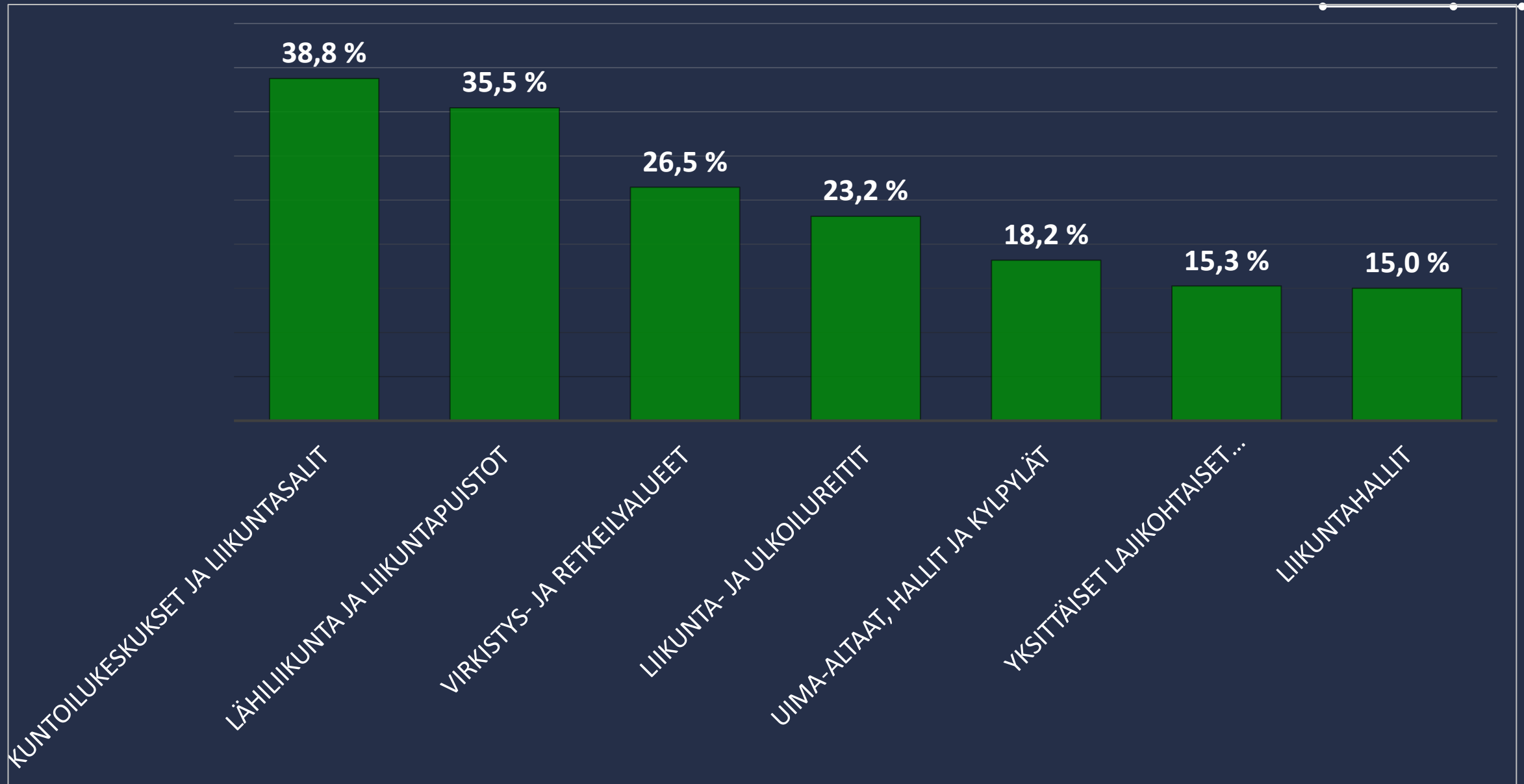
LIIKUNTAPAIKKAPÄÄRYHMÄT AIKUISVÄESTÖOSUUS

KIHU



ALARYHMÄT AIKUISVÄESTÖSUUS 7 SUURINTA

KIHU



Sukupuolen mukaan eriytyneitä liikuntapaikkoja

Miesten suosimia

Pallokentät

4,2 %

10,6 %

Golfkentät

2,5 %

5,7 %

Virkistys- ja retkeilyalueet

23,6 %

29,4 %

Naisten suosimia

Lähiliikunta ja liikuntapuistot

37,8 %

33,0 %

Kuntoilukeskukset ja liikuntasalit

44,4 %

33,1 %

Uima-altaat, hallit ja kylpylät

25,1 %

11,1 %

0 % 10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

■ NAISISTA ■ MIEHISTÄ

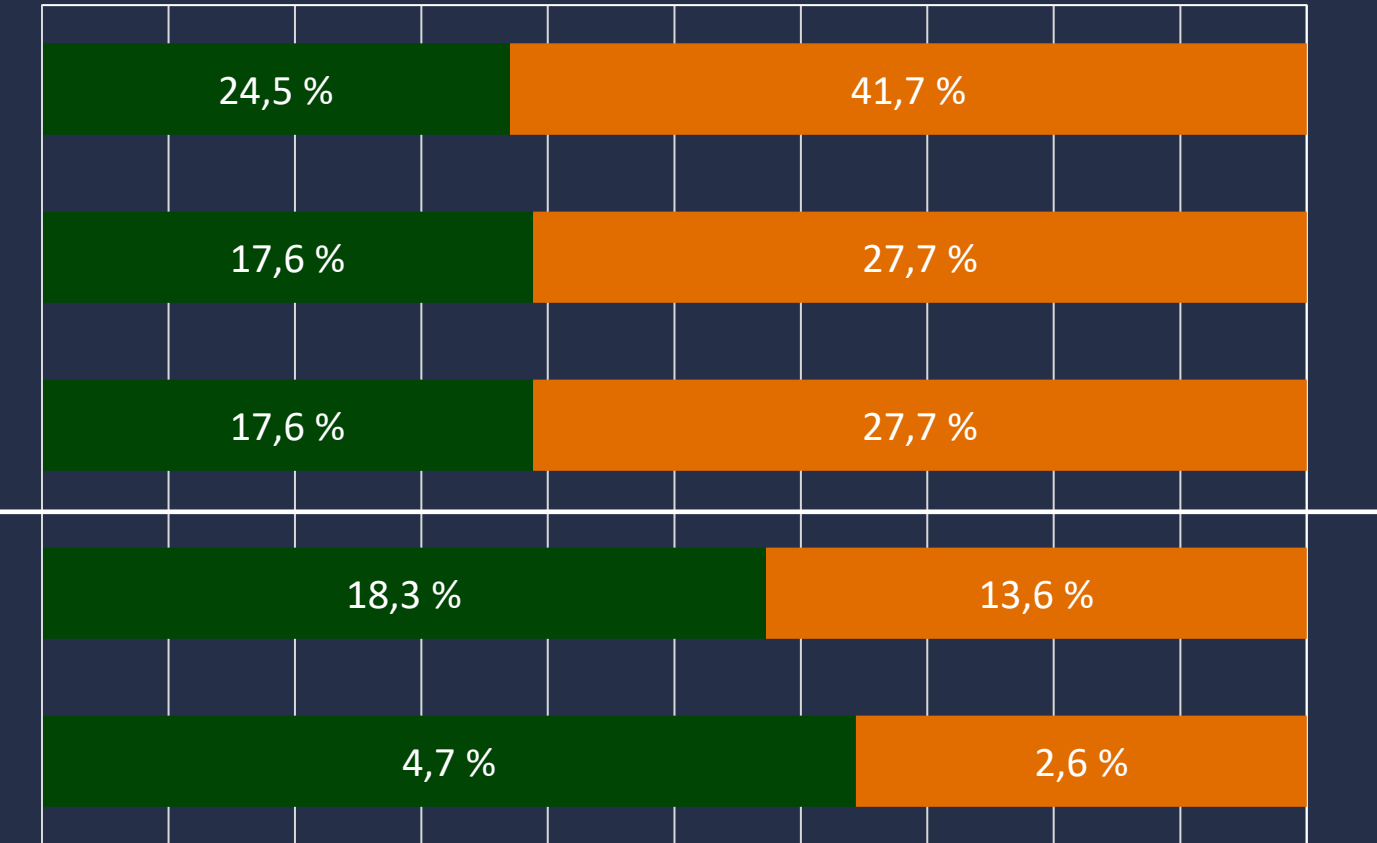
Iän mukaan eriytyneitä liikuntapaikkoja



Nuoremmat

17 %

Kuntoilukeskukset ja liikuntasalit
Virkistys- ja retkeilyalueet
Yksittäiset lajikohtaiset sisäliikuntapaikat



Vanhemmat

26 %

Uima-altaat, hallit ja kylpylät
Golfkentät

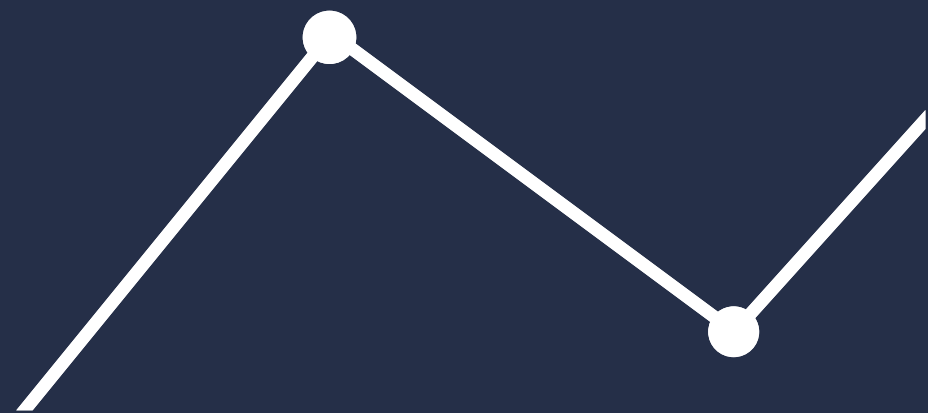


LIIKUNTAPAIKAT YHTEENVETO

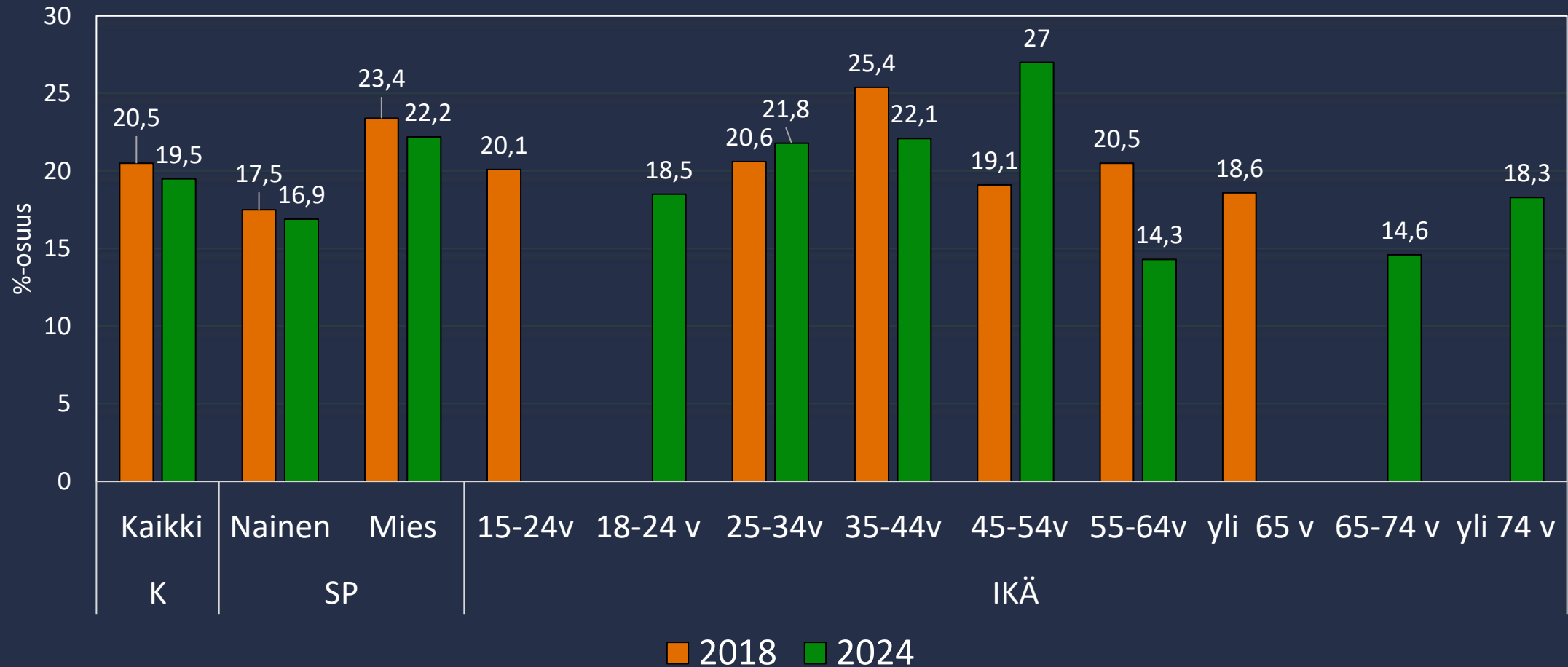


- Sisäliikuntatilat korostuvat lajikohtaisessa tarkastelussa.
- Muualla toiseksi käytetyin ryhmä, koska listassa olivat mukana vain liikuntaa varten rakennetut tilat ja ympäristöt – ei maanteitä, kevyen liikenteen väyliä tai vapaata luontoa.
- Ulkokentät ja liikuntapuistot (53,6 %) muodostavat kolmanneksi suurimman ryhmän.
 - Lähiliikuntapuistot suosittuja naisten ja nuorempien keskuudessa.
 - Pallokentät ja jääalueet korostuvat miesten nuorempien keskuudessa.
 - Golfkentät painottuvat iäkkäämpien ja miesten käyttöön.
- Ikä ja sukupuoli eriyttävät liikuntapaikkojen käyttöä.
- Lajikohtaiset ja väestöryhmittäiset lisätarkastelut.

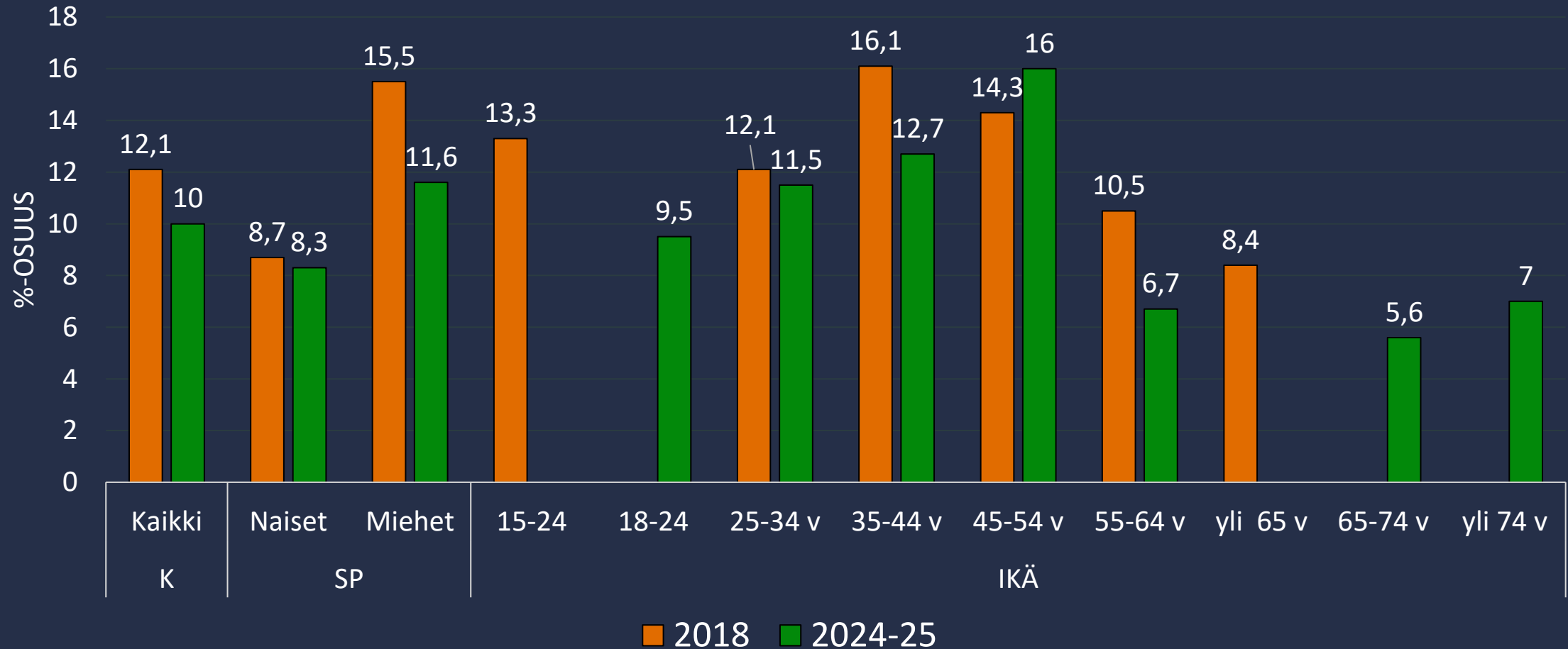
VAPAAEHTOISTYÖ JA OSALLISTUMINEN



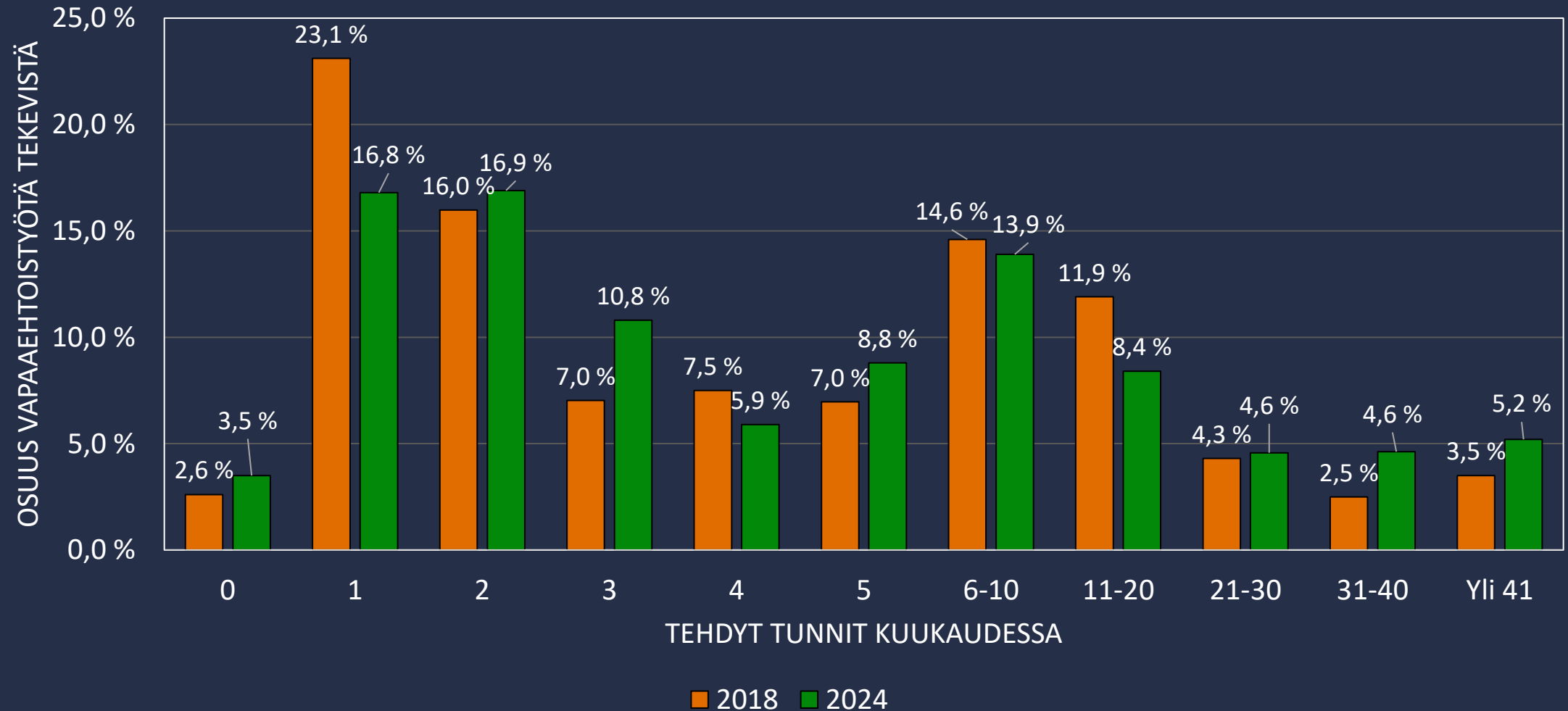
Vapaaehtoistyöhön osallistuvat



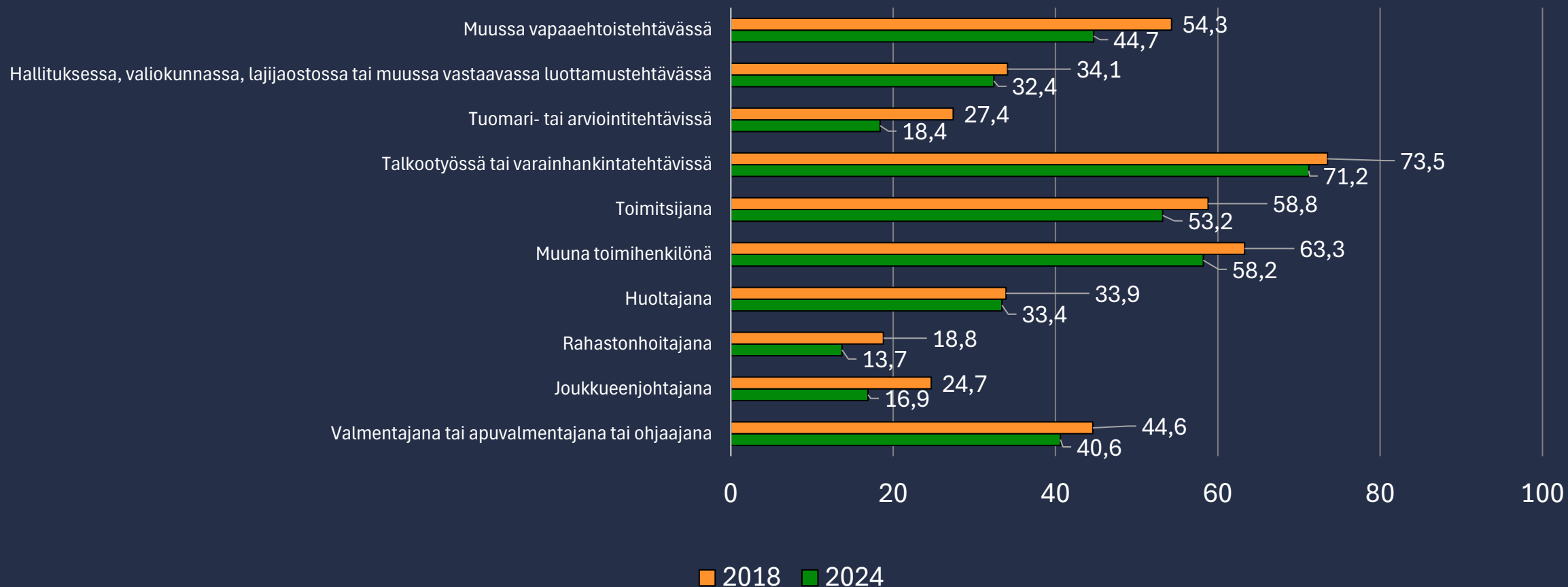
Liikunta- ja urheiluseuroissa vapaaehtoistyötä tekevien %-osuus



Tehdyt tunnit kuukaudessa



Vapaaehtoistyön muodot ja roolit (Roolien %-osuus suhteessa vapaaehtoistyötä tekeviin, ei koko väestöön)

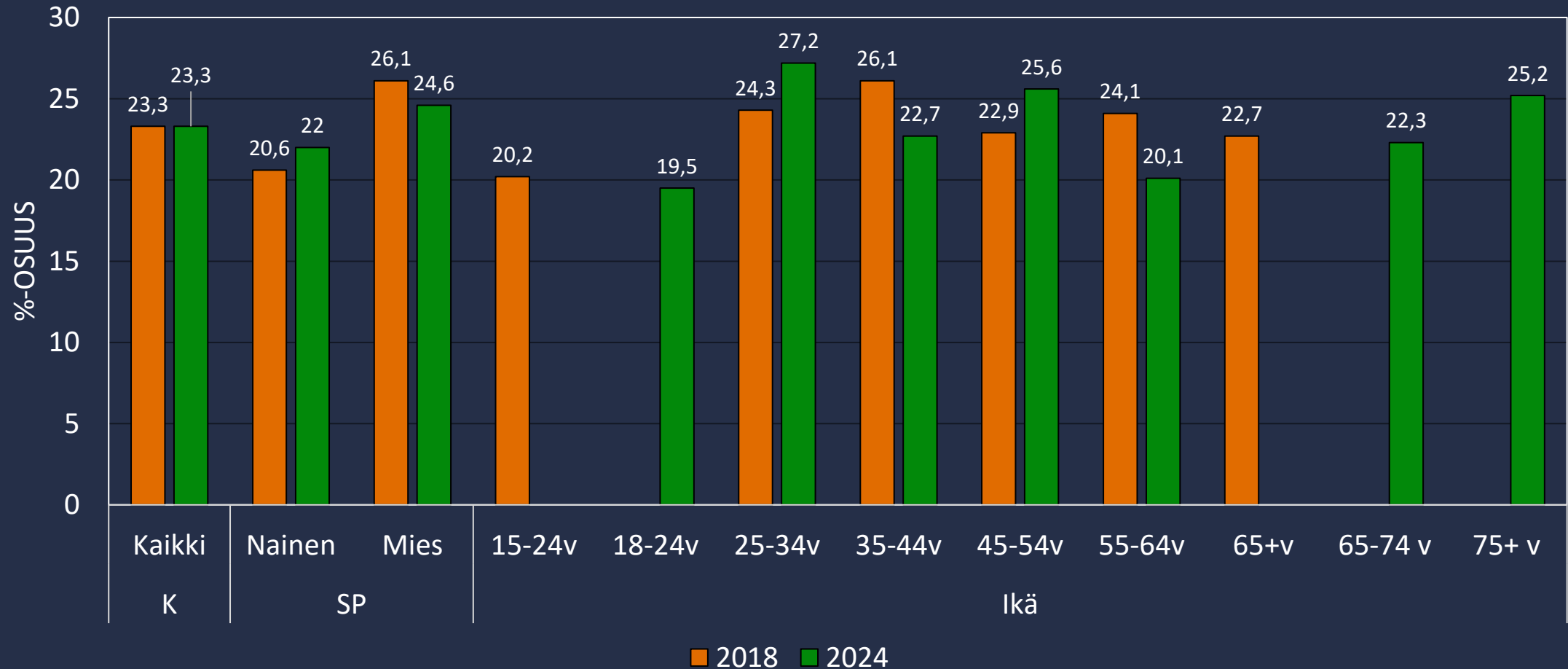


Muu osallistuminen urheiluseurojen toimintaan

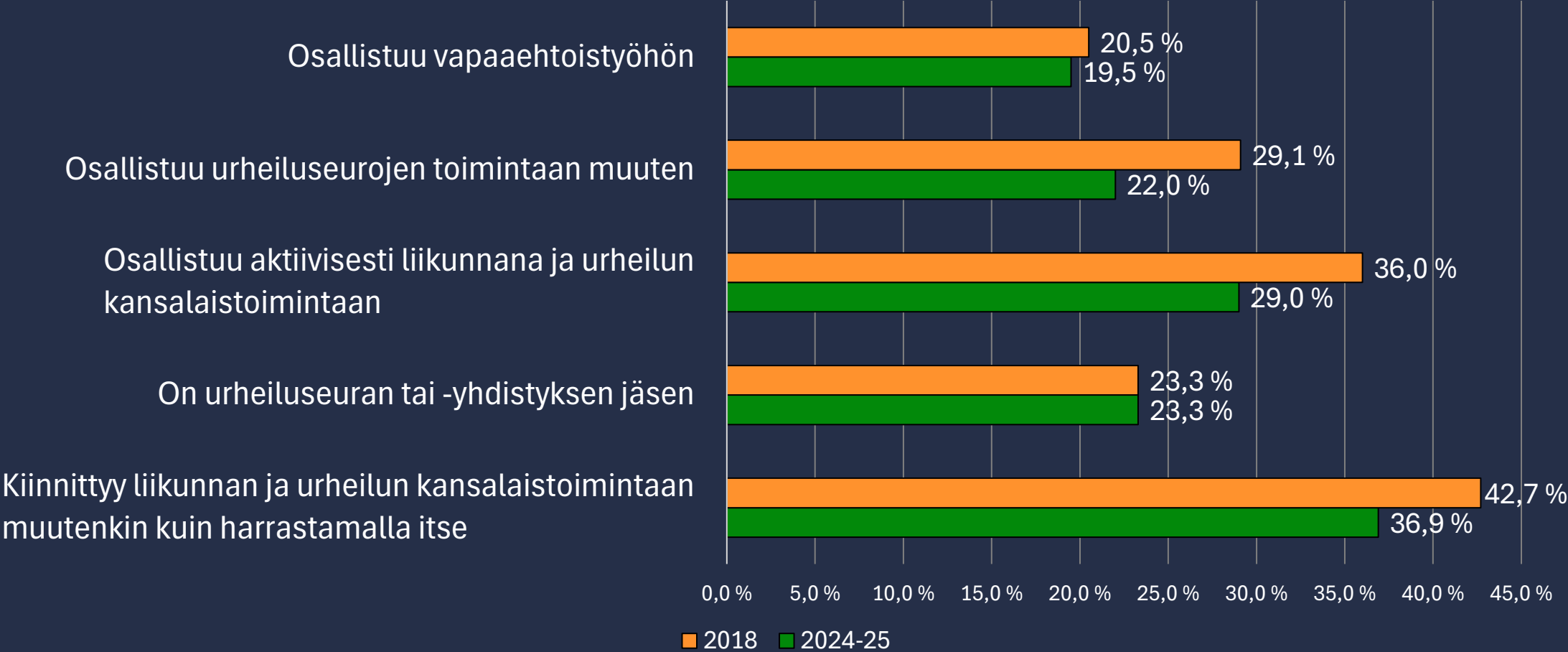
Osallistunut vanhempainiltoihin, tiedotustilaisuuksiin, virkistystoimintaan..., kannustanut paikan päällä kilpailussa tai ottelussa tai osallistunut toimintaan muulla tavoin



jäsen urheiluseurassa, -yhdistyksessä tai liikuntajärjestössä %-osuus



VAPAAEHTOISTOIMINTA JA OSALLISTUMINEN YHTEENVETO



Yhteenveto



- Reilu kolmannes aikuisväestöstä kiinnittyy liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan muuten kuin harrastamalla itse
- Harventunut vapaaehtoisten joukko käyttää entistä enemmän aikaa toiminnan pyörittämiseen.
- Väestöryhmät, jotka eivät ole määrällisesti vahvimmin edustettuina kannattelevat aikamäärällisesti mitattuna suurta vastuuta liikunnan vapaaehtoistyöstä.
- Onko liikunnan ja urheilun kansalaistoiminta hieman karrikoiden miesten, lapsiperheellisten, hyvätuloisten ja korkeakoulutettujen toimintakenttää?
- Heikommin edustettuina heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevat
- Tunnistattekko ilmiöitä kentällä (esim paikan päällä kannustamisen vähentyminen, useat päällekkäiset vapaaehtoistyön roolit, nuorten työpanos)?

HARRASTAMINEN



570 000
IHMISTÄ HARRASTAA
LIIKUNTAA SEURASSA



77%



Seurassa harrastavista on
jäsenenä seurassa tai muussa
liikunatayhdistyksessä

KIHU

18-80 -vuotiaiden osallistuminen
liikuntaseuratoimintaan
AINEISTO: Väestökysely (n= 4 776)

Lisätietoa Mäkinen J.(toim. 2025)
Aikuisväestön liikunnan harrastaminen,
vapaaehtoistyö ja osallistuminen
2024-2025. KIHU



951 000
OSALLISTUU SEURAN
TOIMINTAAN

18% Kannustamalla paikan päällä
otteluissa tai kilpailuissa

7% Osallistumalla tilaisuuksiin | 3% Muuten



42% Seuroissa harrastavista tekee
myös vapaaehtoistyötä seurassa

55% Vapaaehtoistyötä seurassa tekevästä
myös harrastaa liikuntaa seurassa

34%
VÄESTÖSTÄ

OSALLISTUU

URHEILUSEUROJEN
TOIMINTAAN

1,46
MILJOONAA
IHMISTÄ

MUU OSALLISTUMINEN

VAPAAEHTOISTYÖ



432 000
IHMISTÄ TEKEE VAPAA-
EHTOISTYÖTÄ SEURASSA

Vapaaehtoistyötä
tekevästä

NAISIA	MIEHIÄ
42%	58%



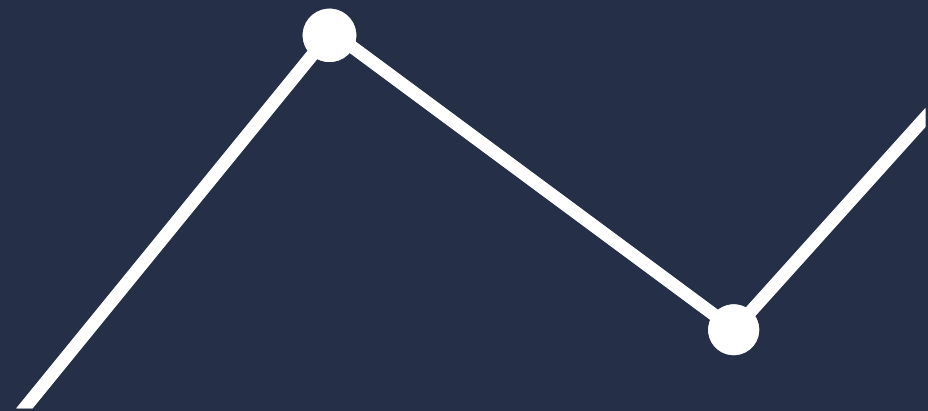
Seurojen vapaaehtoistyön
taloudellinen arvo on | 733 milj.

Seuroissa tehdään
vapaaehtoistyötä

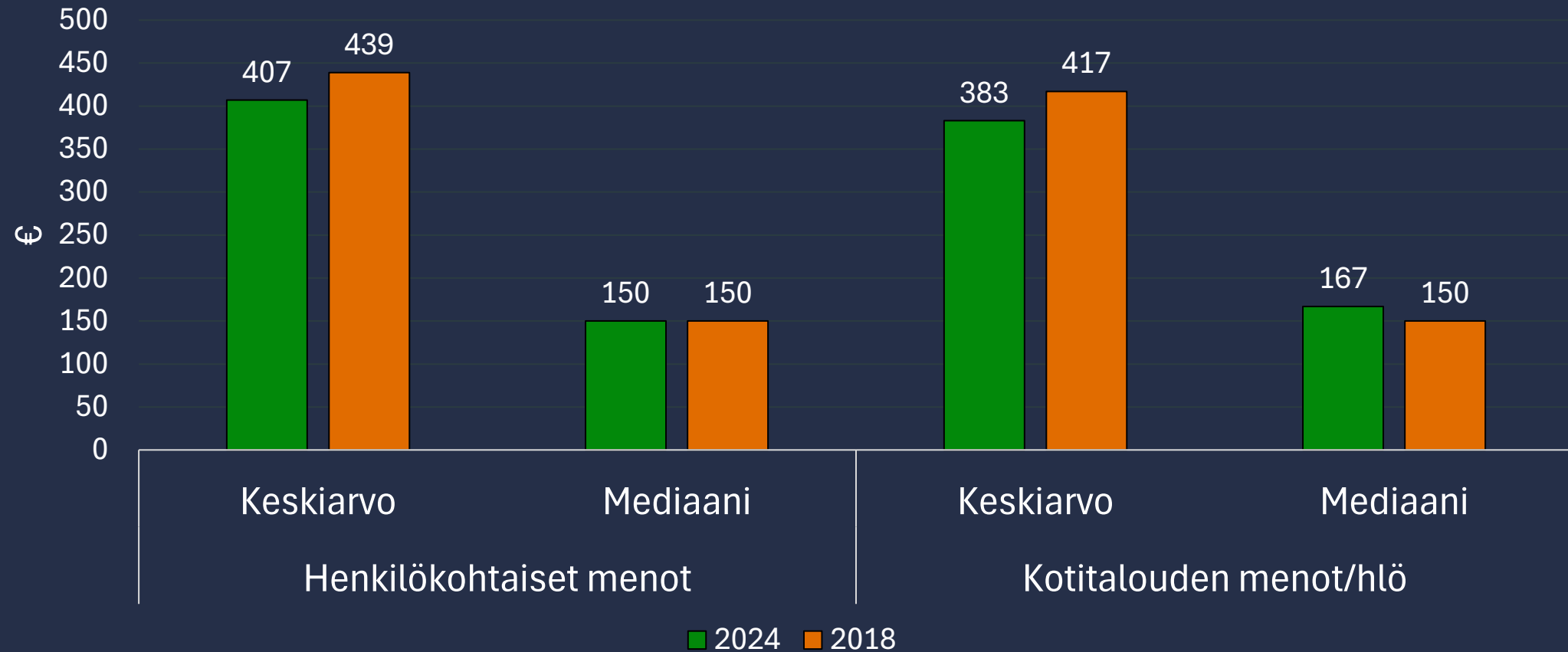
59 000 000
tuntia



HENKILÖKOHTAISET JA KOTITALOUSKOHTAISET LIIKUNTAMENOT VUODESSA

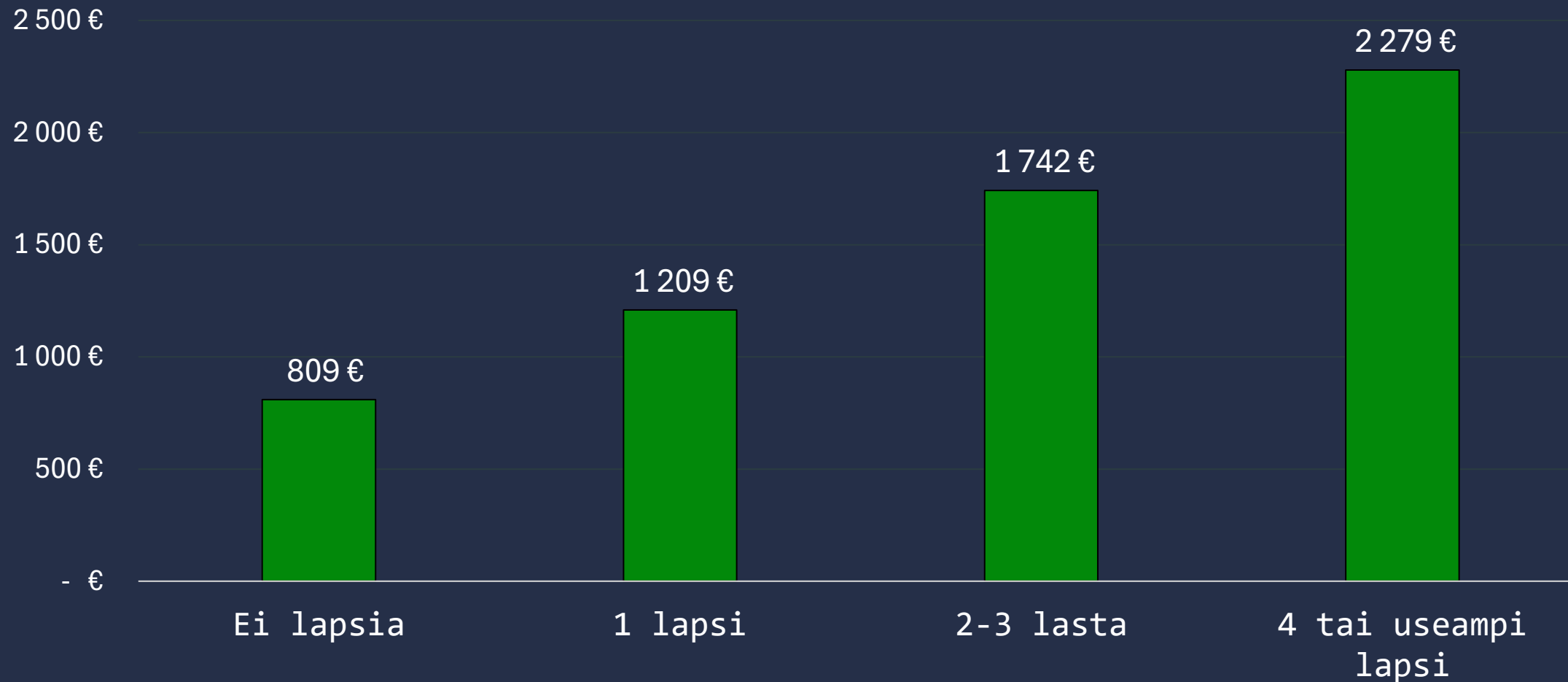


Liikunta- ja urheiluharrastamisen menot henkilöä kohden vuodessa



Kotitalouden liikuntamenojen keskiarvo lasten lukumäärän mukaan

KIHU

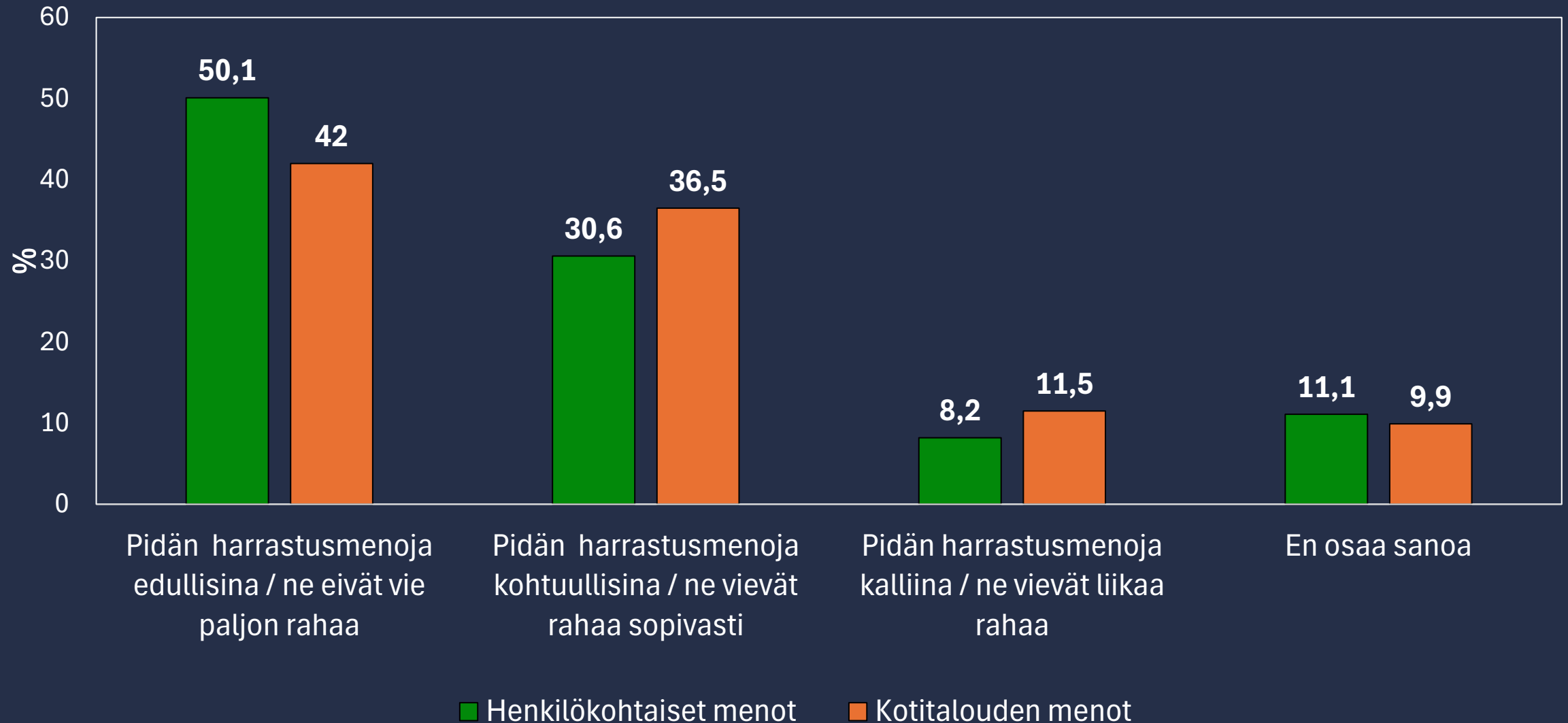


HUOMIOITA TAUSTAMUUTTUIJISTA



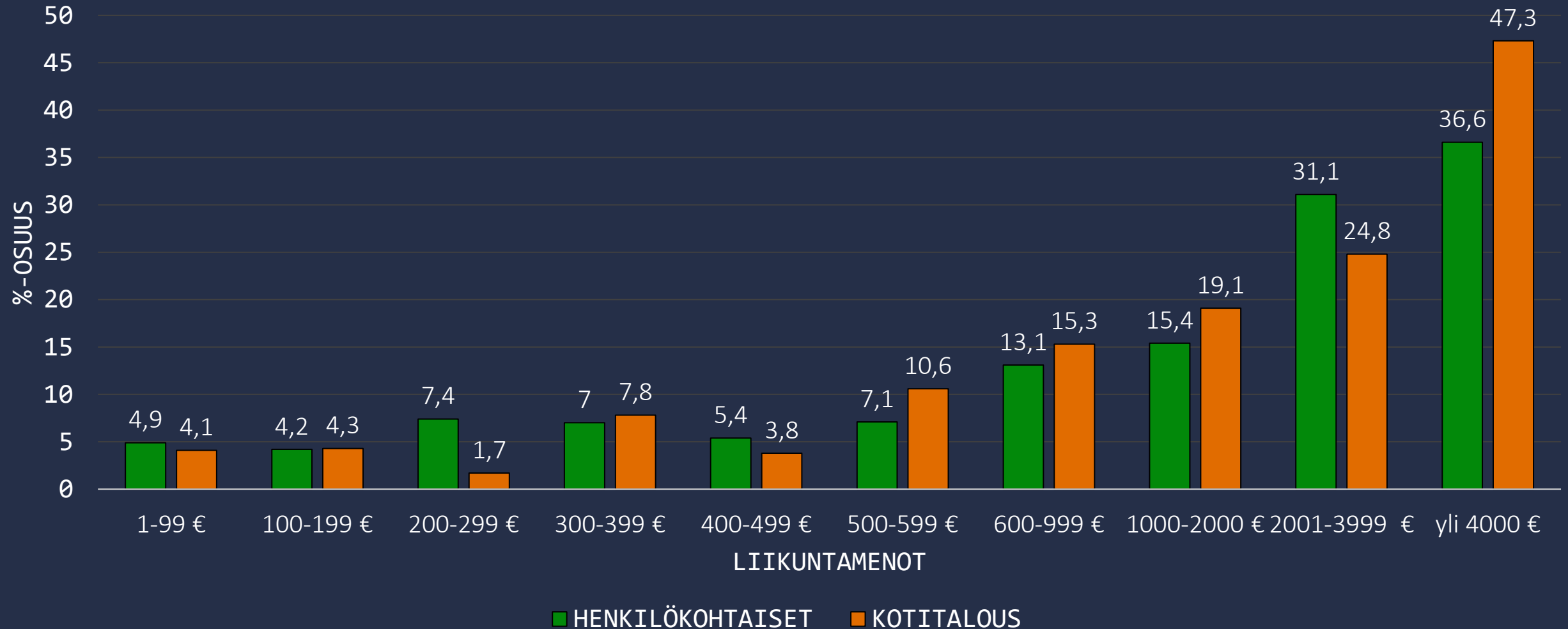
- Liikuntamenot kasvavat selvästi tulojen ja koulutustason noustessa.
- Menot kasvavat nuoruudesta keski-ikään ja laskevat jälleen vanhemmissa ikäryhmissä.
- Miehet käyttävät edelleen keskimäärin enemmän rahaa liikuntaan kuin naiset (436 € vs. 378 €), mutta ero on pienentynyt merkittävästi.
- Pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla liikuntamenot ovat keskimäärin korkeammat kuin muualla Suomessa, mutta juuri pääkaupunkiseudulla menot ovat laskeneet eniten vuoden 2018 jälkeen.
- Johtavassa asemassa olevilla ja ylemmillä toimihenkilöillä on korkeimmat liikuntamenot

Kokemus liikuntamenojen kustannuksista **KIHU**



Liikuntamenot kalliiksi kokevat menoryhmittäin

KIHU

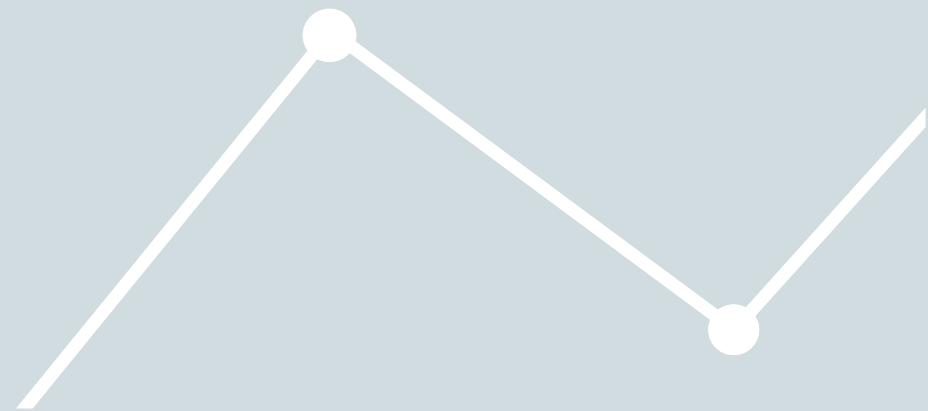


LIIKUNTAMENOT YHTEENVETO

- Liikuntamenojen taso: Menojen keskiarvo hieman laskenut vuodesta 2018. Suomalaiset käyttävät liikuntaan keskimäärin kohtuullisesti rahaa, ja suurimmalla osalla vuosimenot jäävät varsin pieniksi.
- Taustamuuttajat: Tulo-, koulutus- ja ikäerot näkyvät selvästi liikuntamenoissa — eniten kuluttavat keski-ikäiset, korkeasti koulutetut ja hyvätuloiset.
- Kustannuskokemus: Useimmat kokevat liikuntamenojensa edullisiksi tai kohtuullisiksi, mutta mitä enemmän rahaa harrastamiseen kuluu, sitä kalliimmalta se tuntuu.

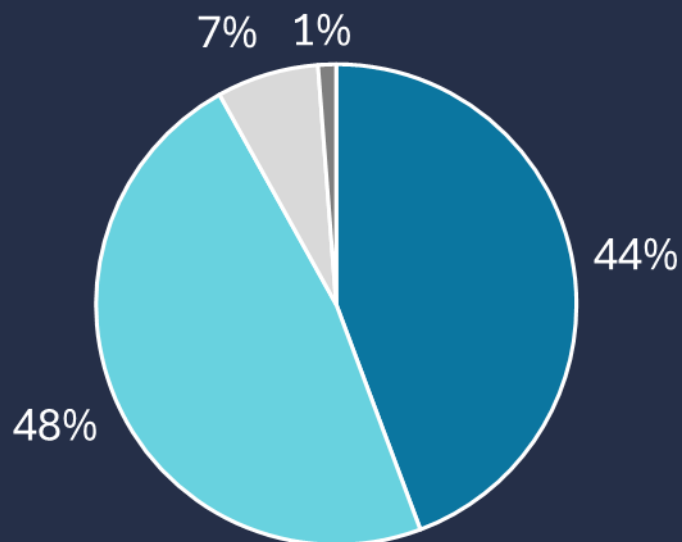


**LIIKUNTAHARRASTUKSIIN
MATKUSTAMINEN JA
HIILIJALANJÄLKI**



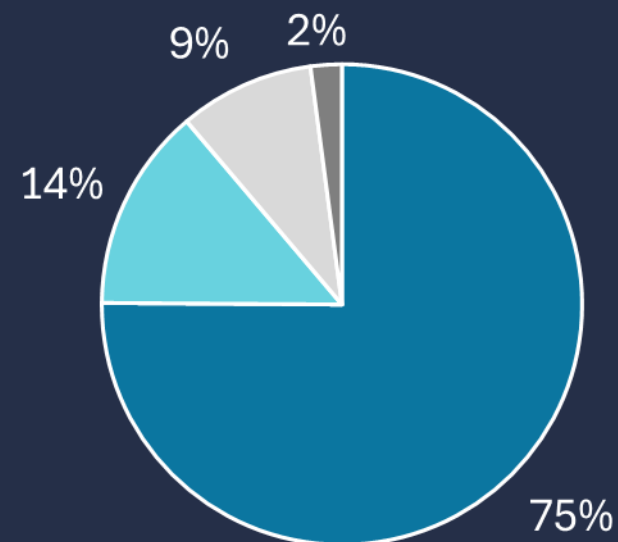
Liikuntaharrastuksiin matkustamisen matkalukujen ja -suoritteiden osuudet kulkutavoittain

Matkalukujen osuus viikossa



Autoilu Aktiivinen
Joukkoliikenne Muut tavat

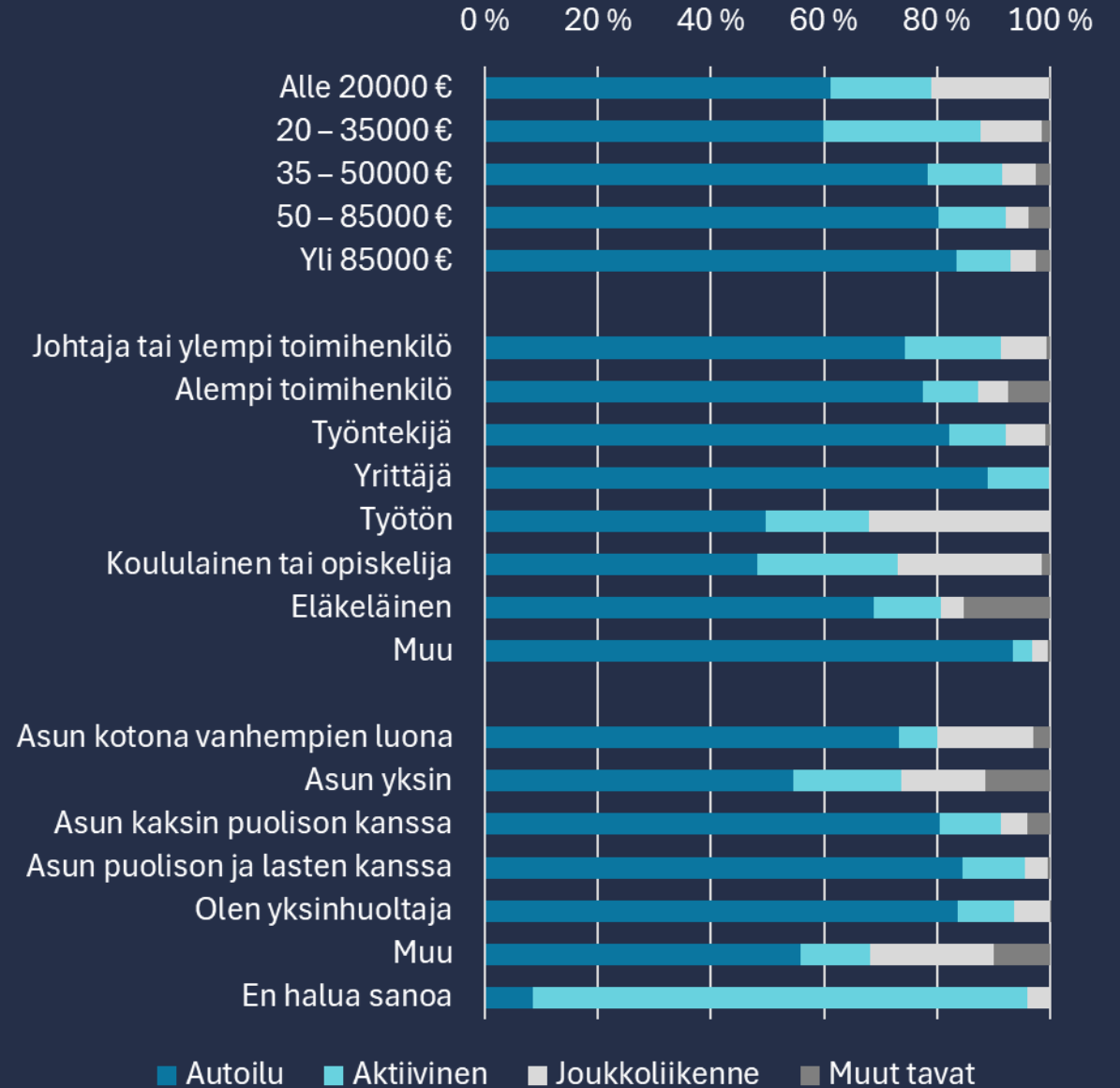
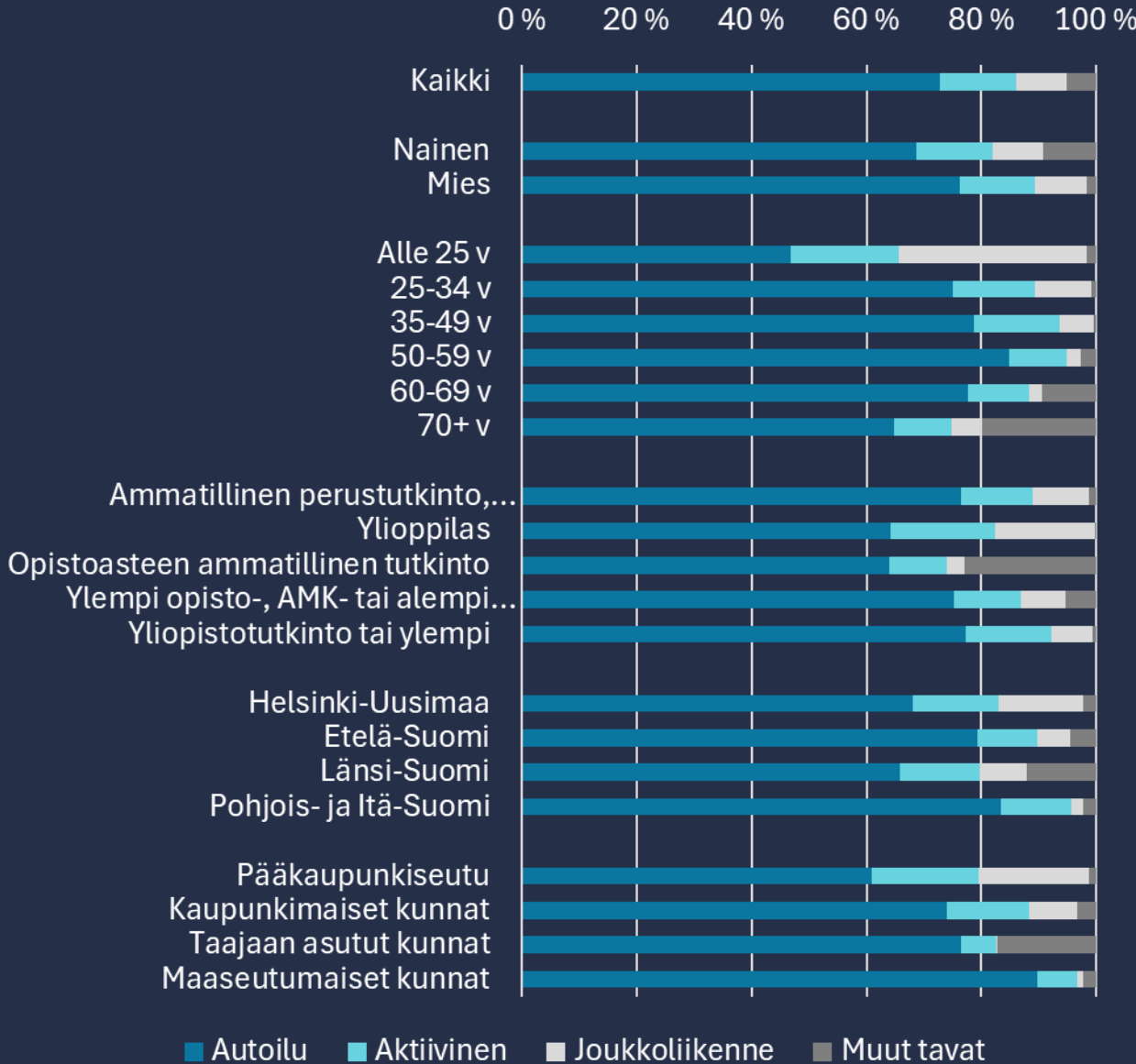
Matkasuoritteiden osuus viikossa



Autoilu Aktiivinen
Joukkoliikenne Muut tavat

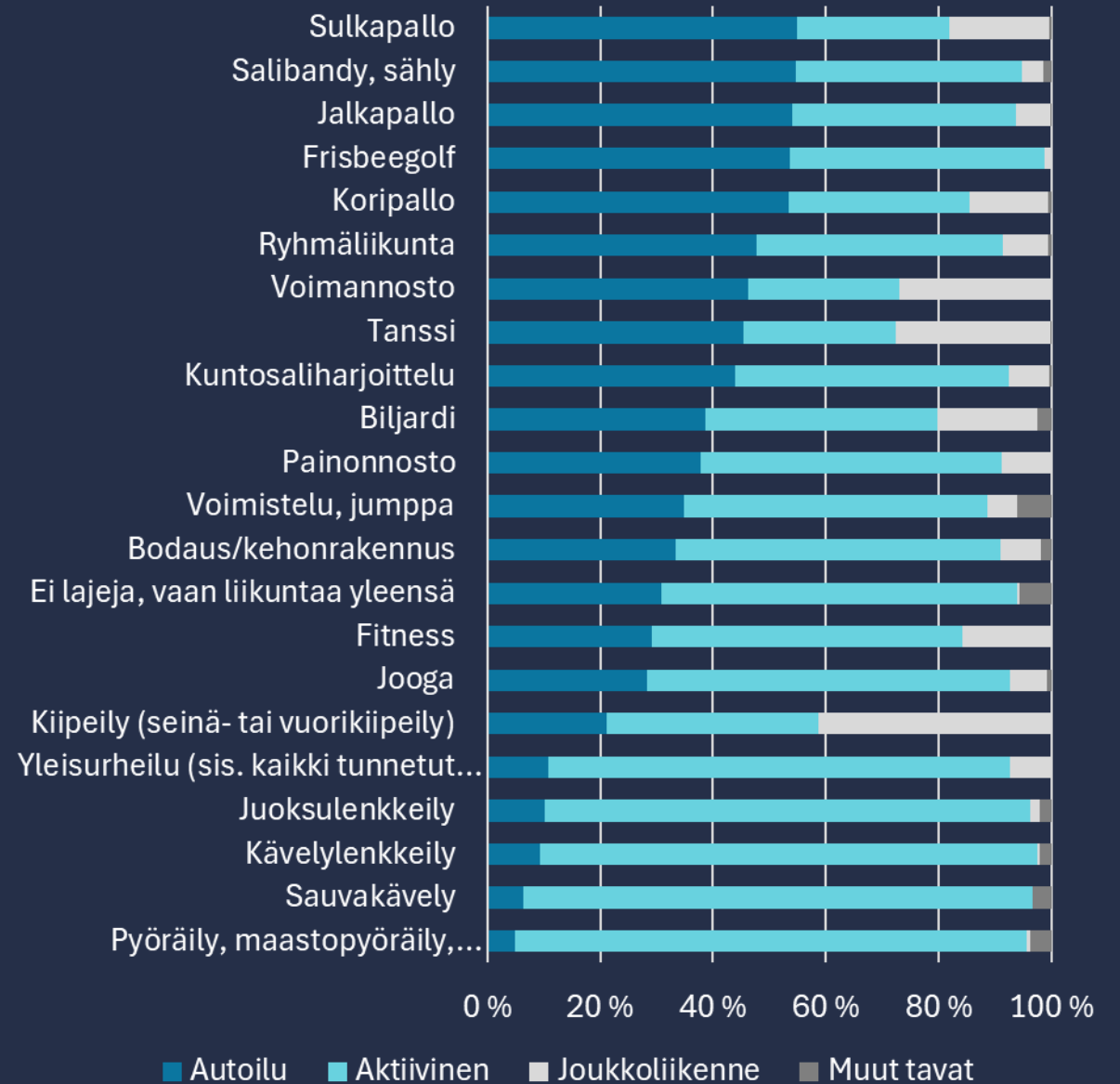
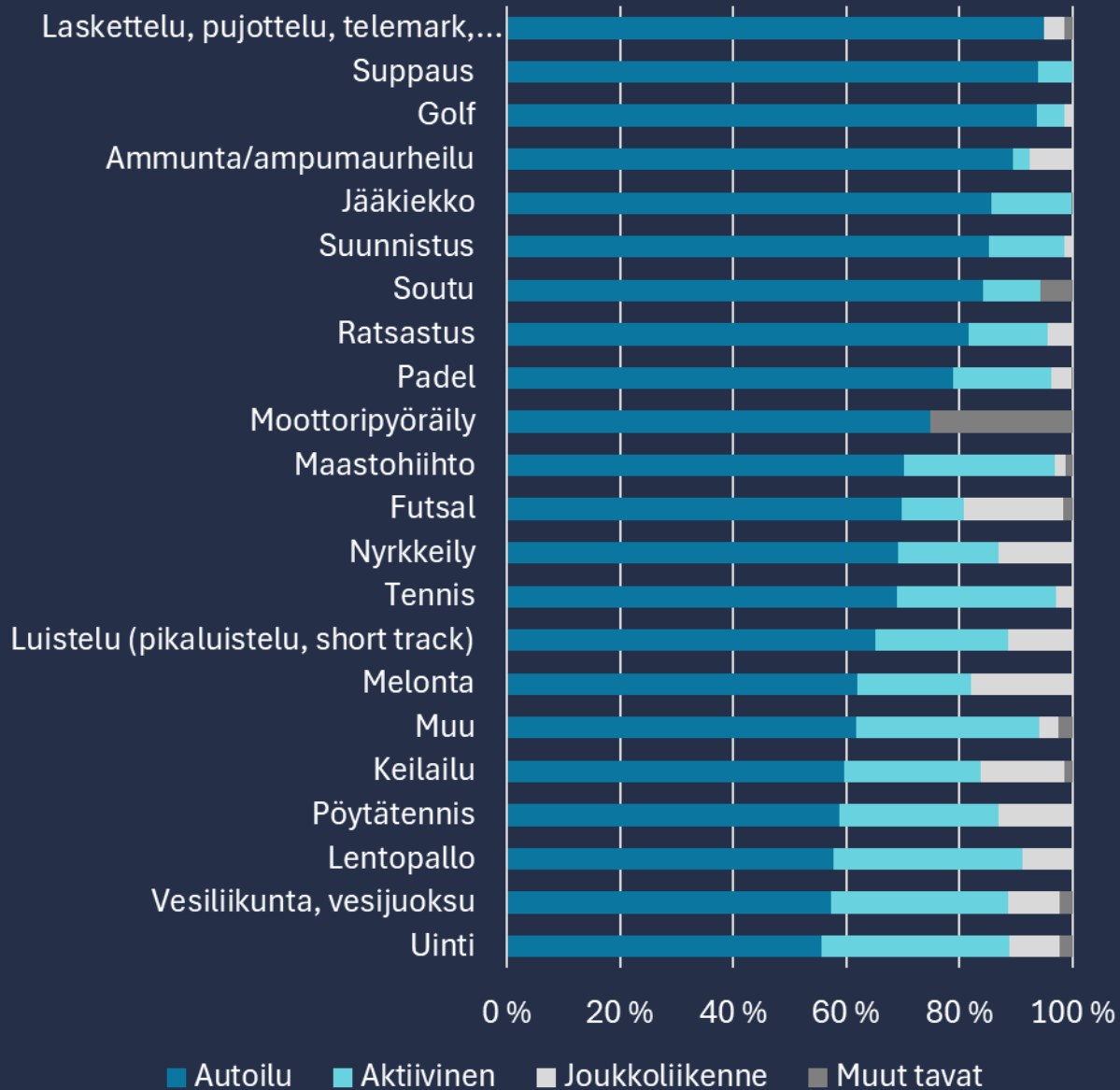
Viikkotasoin kulkutapojen osuudet: matkasuorite

KIHU



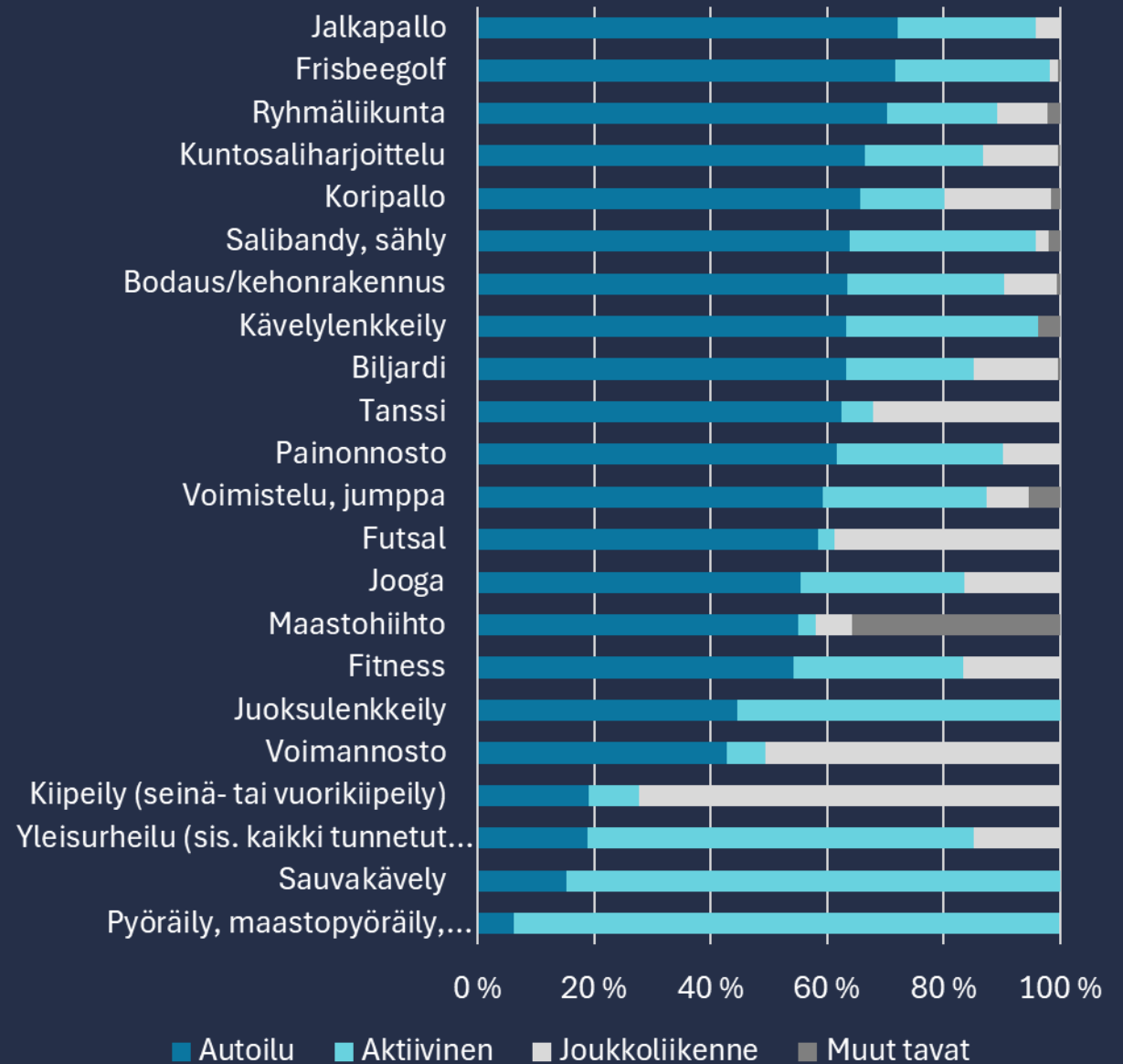
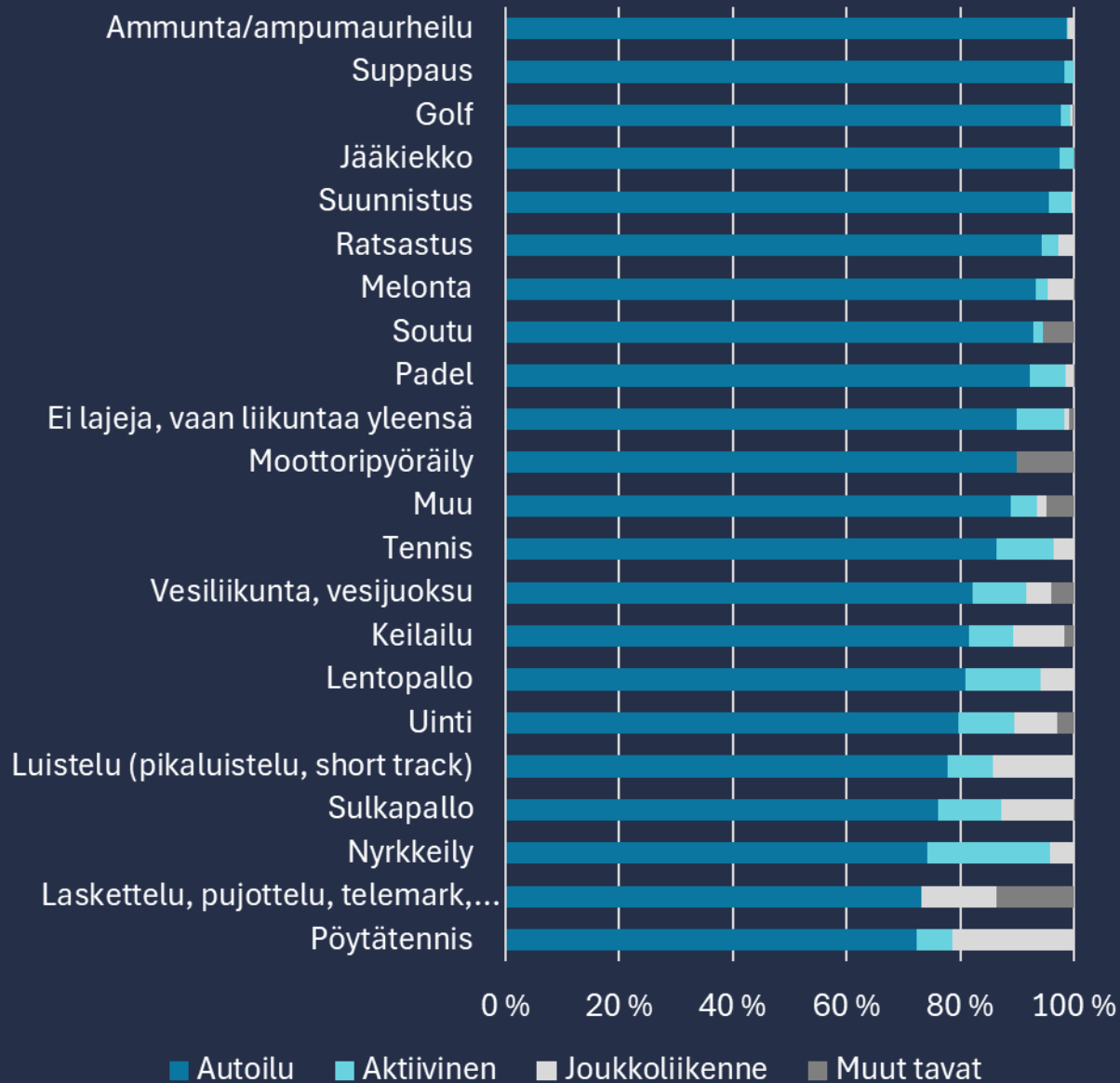
Viikkotason kulutapojen osuudet: matkaluku

KIHU



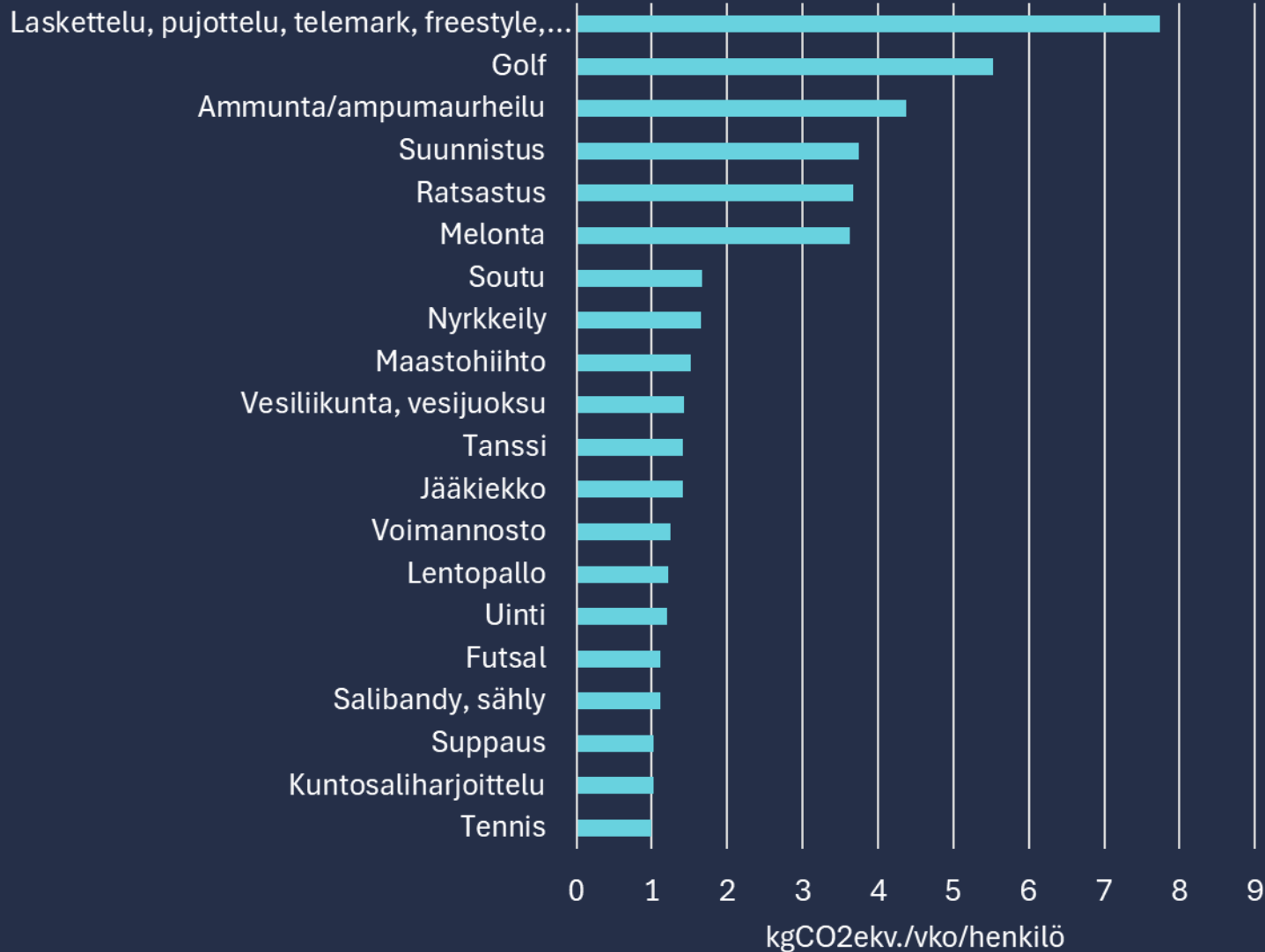
Viikkotason kulkutapojen osuudet: matkasuorite

KIHU



Suurimmat ja pienimmät matkustamisen KHK-päästöt viikkotasolla

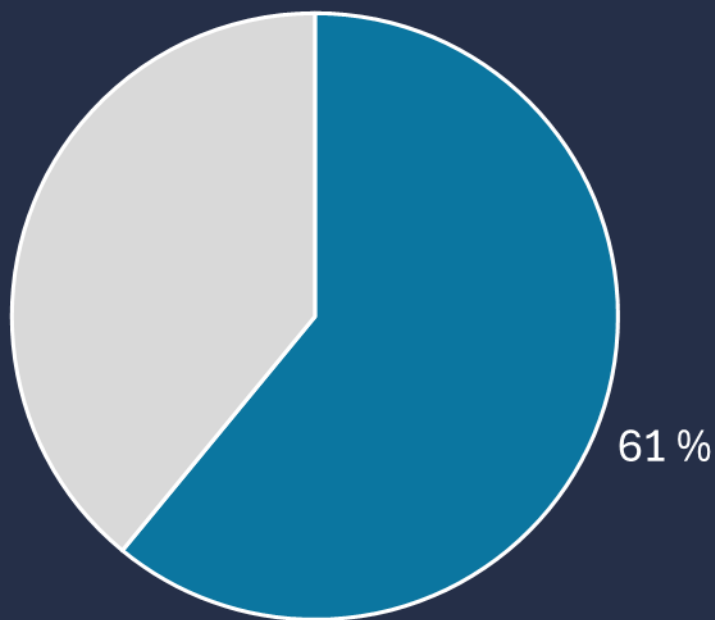
KIHU



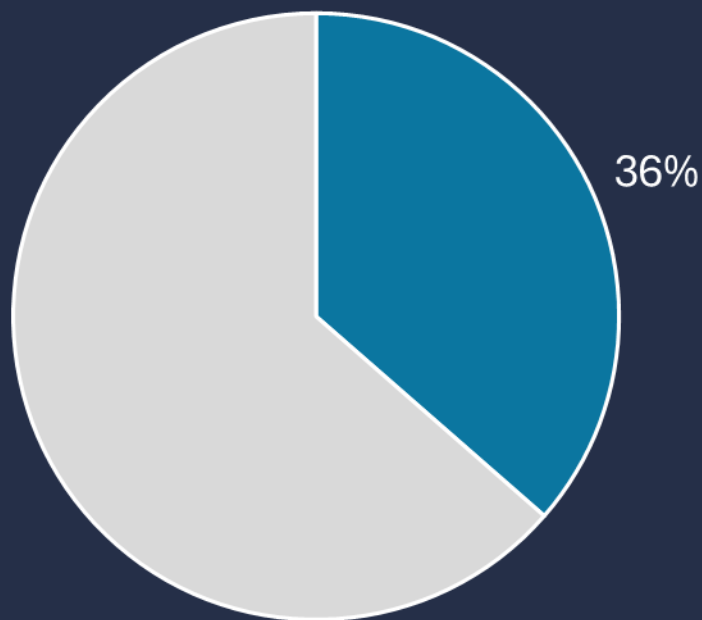
	kgCO2ekv. /henkilö/vko
Sauvakävely	0,0
Pyöräily, maastopyöräily, maantiepyöräily	0,0
Juoksulenkkeily	0,0
Yleisurheilu (sis. kaikki tunnetut yleisurheilulajit)	0,1
Kävelylenkkeily	0,1
Jooga	0,2
Voimistelu, jumppa	0,3
Biljardi	0,3
Luistelu (pikaluistelu, short track)	0,4
Ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä	0,5
Koripallo	0,5
Keilailu	0,5
Pöytätennis	0,7
Sulkapallo	0,7
Jalkapallo	0,7
Frisbeegolf	0,7
Painonnosto	0,7
Moottoripyöräily	0,7
Fitness	0,7
Ryhmäliikunta	0,8

Autolla ajettujen lyhyiden matkojen osuudet kaikista automatkoista viikkotasolla

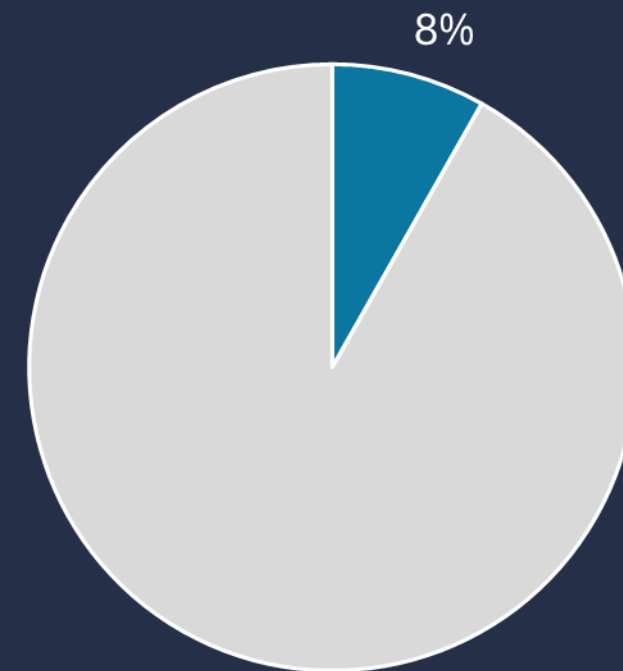
Alle 10 km



Alle 5 km



Alle 2 km



Johtopäätökset



- Suurin osa matkasuoritteesta ja kulkutapojen kasvihuonekaasupäästöistä autoilusta
- Viikkotasolla tarkasteltuna top 5 kasvihuonekaasupäästöt
 - Suurin osa matkoista tehdään autolla
 - Harrastuspaikan etäisyys kotoa suhteellisen pitkä muihin lajeihin verrattuna
 - Voi olla vaikea vähentää päästöjä vähentämällä autolla kulkemista
- Alle viiden kilometrin matkoja viikkotasolla yli kolmannes
 - Näissä suuri kasvihuonekaasupäästöjen vähennyspotentiaali
- Pienimmät päästöt matkustamisesta ovat lajeilla, joita voi harrastaa suoraan kotiovelta tai kotona.

AIKUISVÄESTÖN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN, VAPAAEHTOISTYÖ JA OSALLISTUMINEN

Kaisu Mononen, kaisu.mononen@kihu.fi

Jarmo Mäkinen, jarmo.makinen@kihu.fi

Elisa Kareinen, elisa.kareinen@lut.fi

