

Suosituimmat liikuntalajit Suomessa vuosina 2009–2010 3–18-vuotiaiden harrastajien lukumäärät

Jalkapallo	217 000
Pyöräily	180 000
Uinti	166 000
Juoksulenkkeily	149 000
Hiihto	147 000

Muutoksia eri lajien harrastajien lukumäärissä vuosista 2005–2006

Suosio lisääntynyt

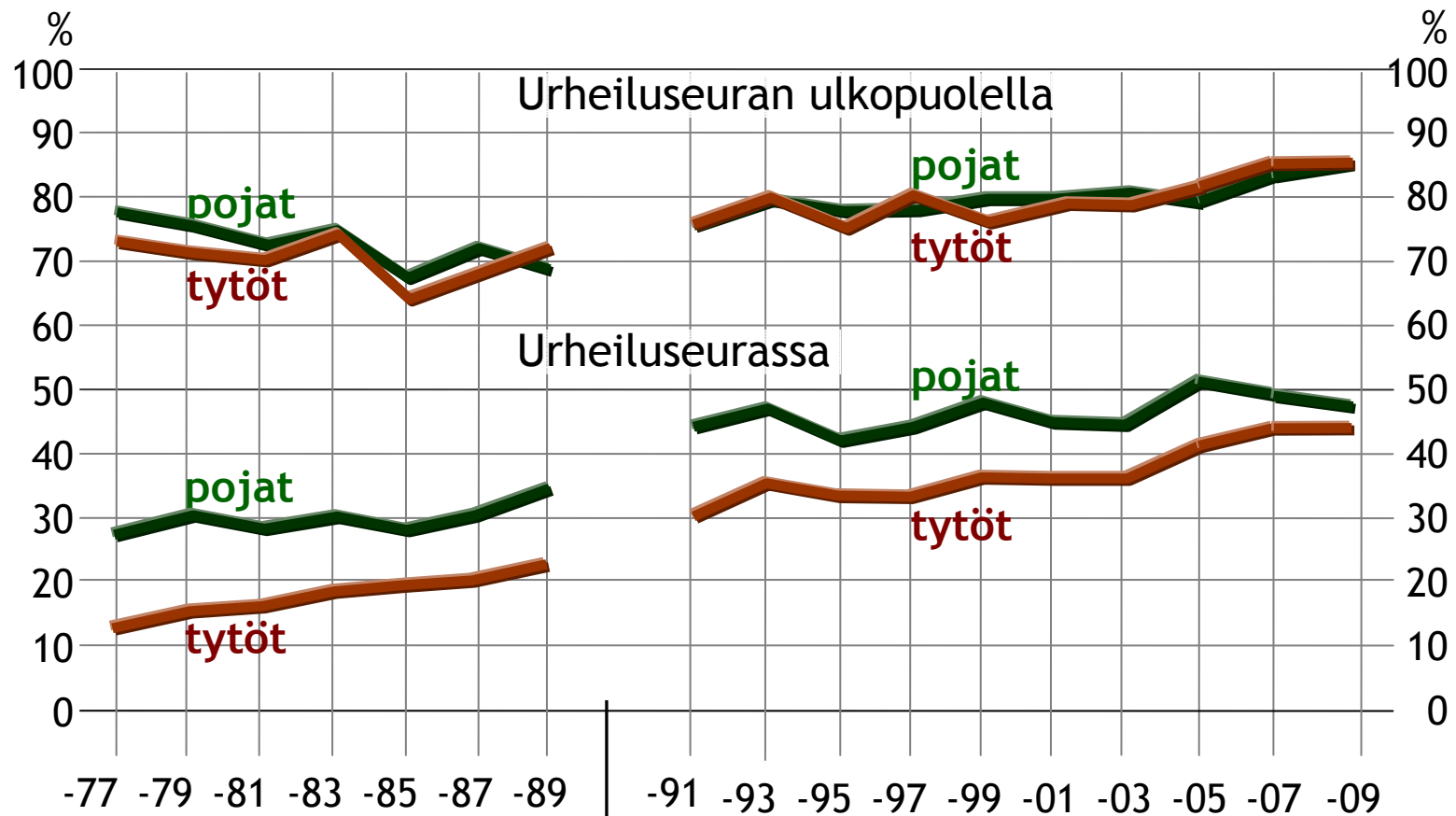
Juoksulenkkeily	+16 000
Kuntosaliharjoittelu	+13 000
Salibandy	+13 000
Ratsastus	+10 000
Tanssi	+8 000

Suosio vähentynyt

Hiihto	-43 000
Pyöräily	-22 000
Yleisurheilu	-18 000
Uinti	-16 000
Jalkapallo	-13 000

Nuorten vapaa-ajan liikunta

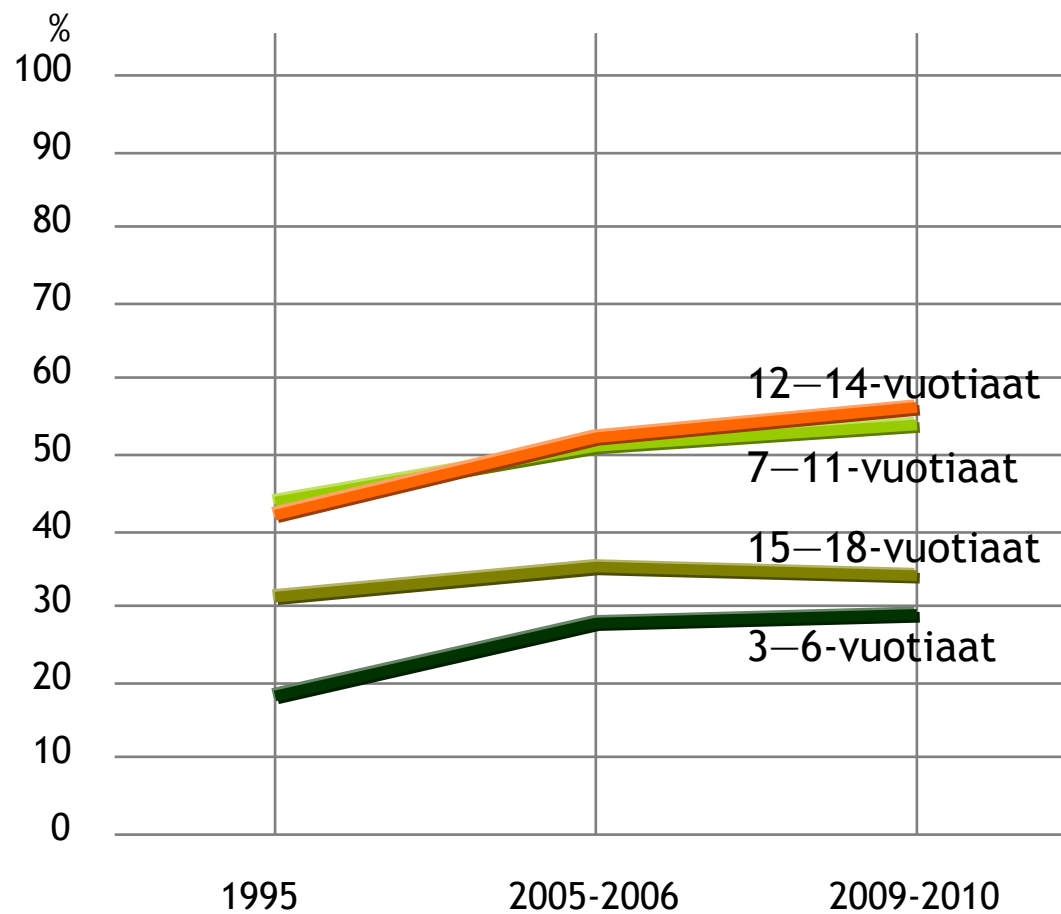
12–18-vuotiaiden urheiluseurassa ja seuran ulkopuolella harrastettu vapaa-ajan liikunta (≥ 1 krt/vk) sukupuolen mukaan vuosina 1977-2009



Kysymysmuoto muuttui vuonna 1991

Urheilun harrastaminen urheiluseurassa (%)

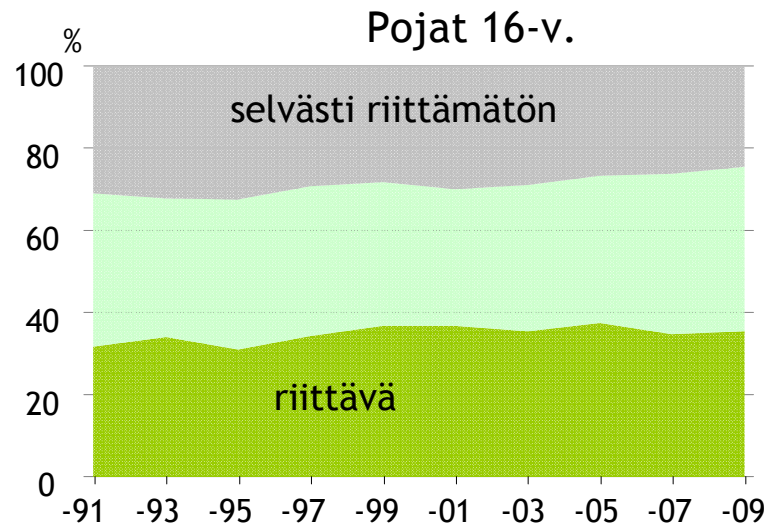
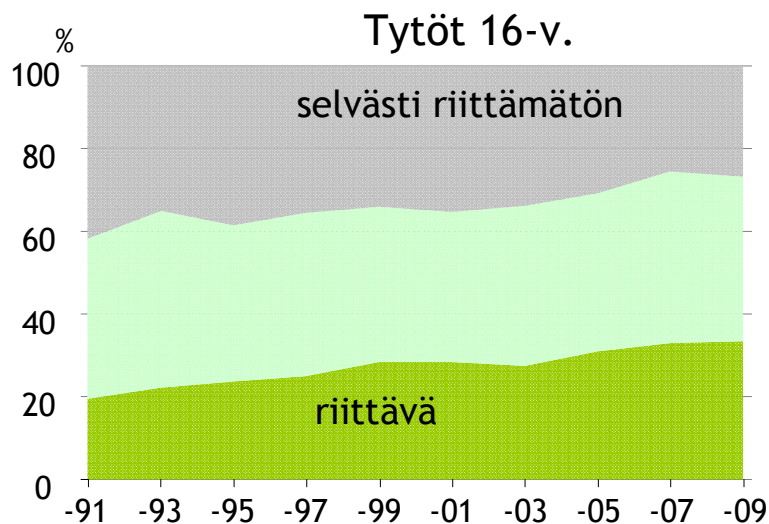
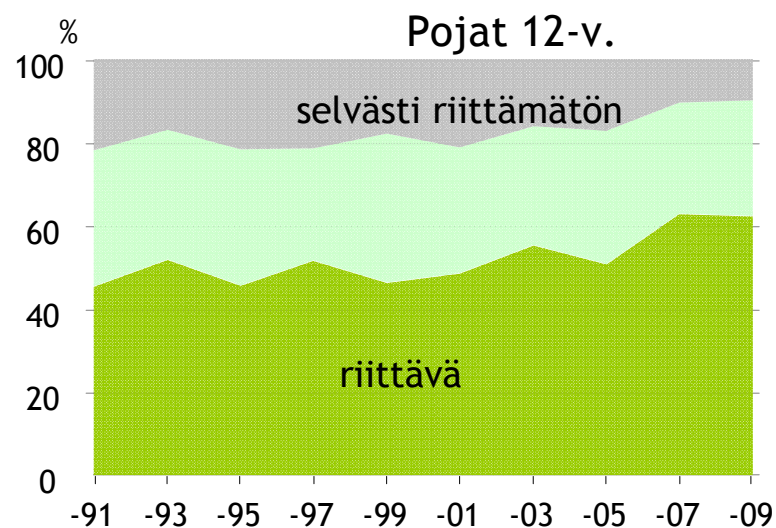
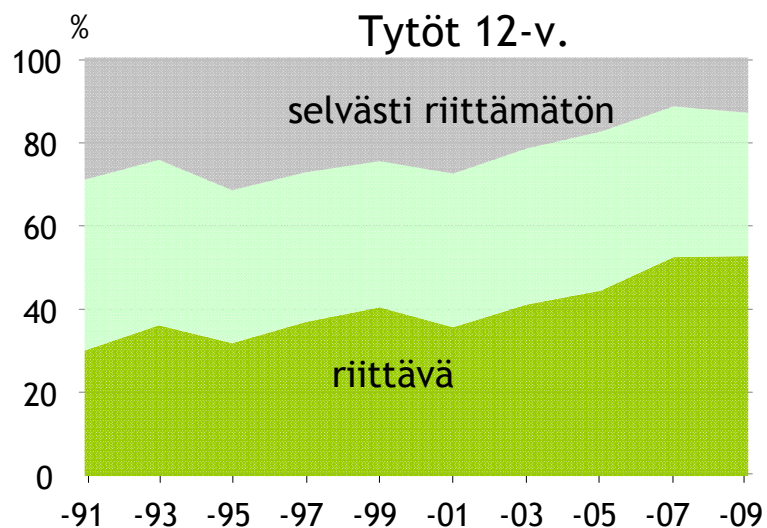
3–18-vuotiaiden urheiluseurassa harrastettu liikunta ikäryhmän mukaan vuosina 1995–2010



Husu ym. 2011 (OKM:n julkaisu ja 2011:15)
Aineisto: Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 (SLU)

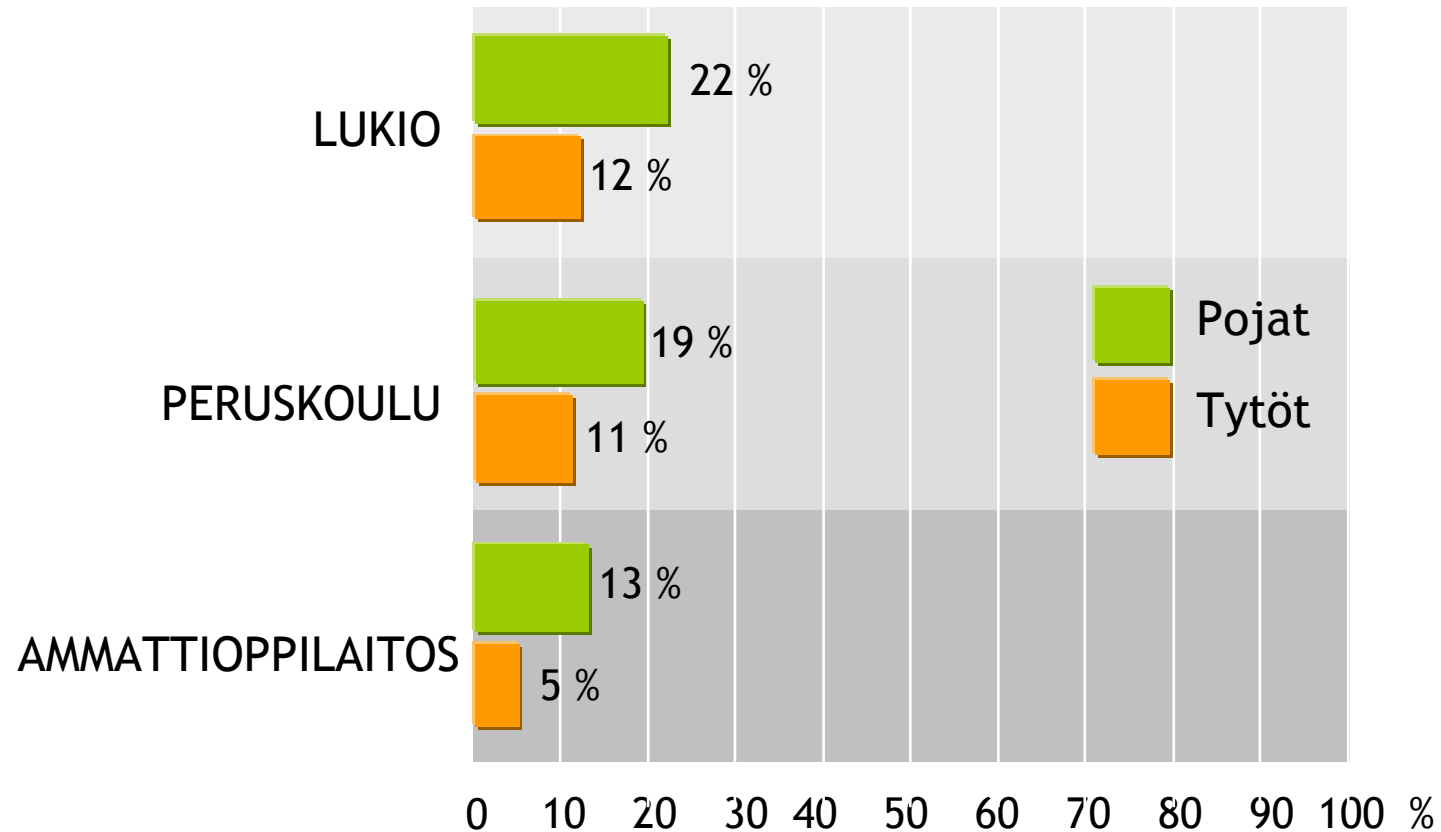
Lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunnan riittävyys.

Suomalaisten 12- ja 16-vuotiaiden tyttöjen ja poikien vapaa-ajan riittävän liikunnan osuudet vuosina 1991–2009



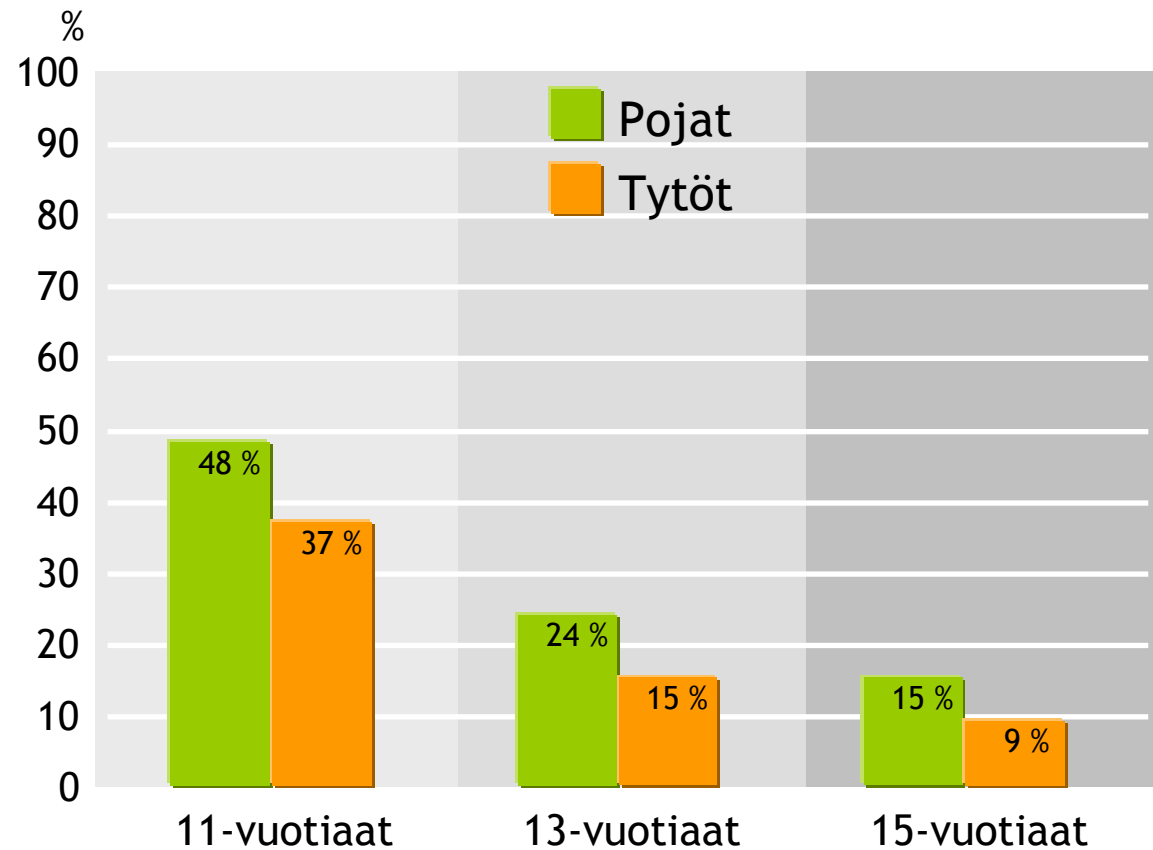
Koulutuntien ulkopuolinen liikunta eri kouluasteilla vuosina 2008–09

Lasten ja nuorten osuus (%), joilla koulutuntien ulkopuolella harrastettua hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa vähintään 7 tuntia viikossa



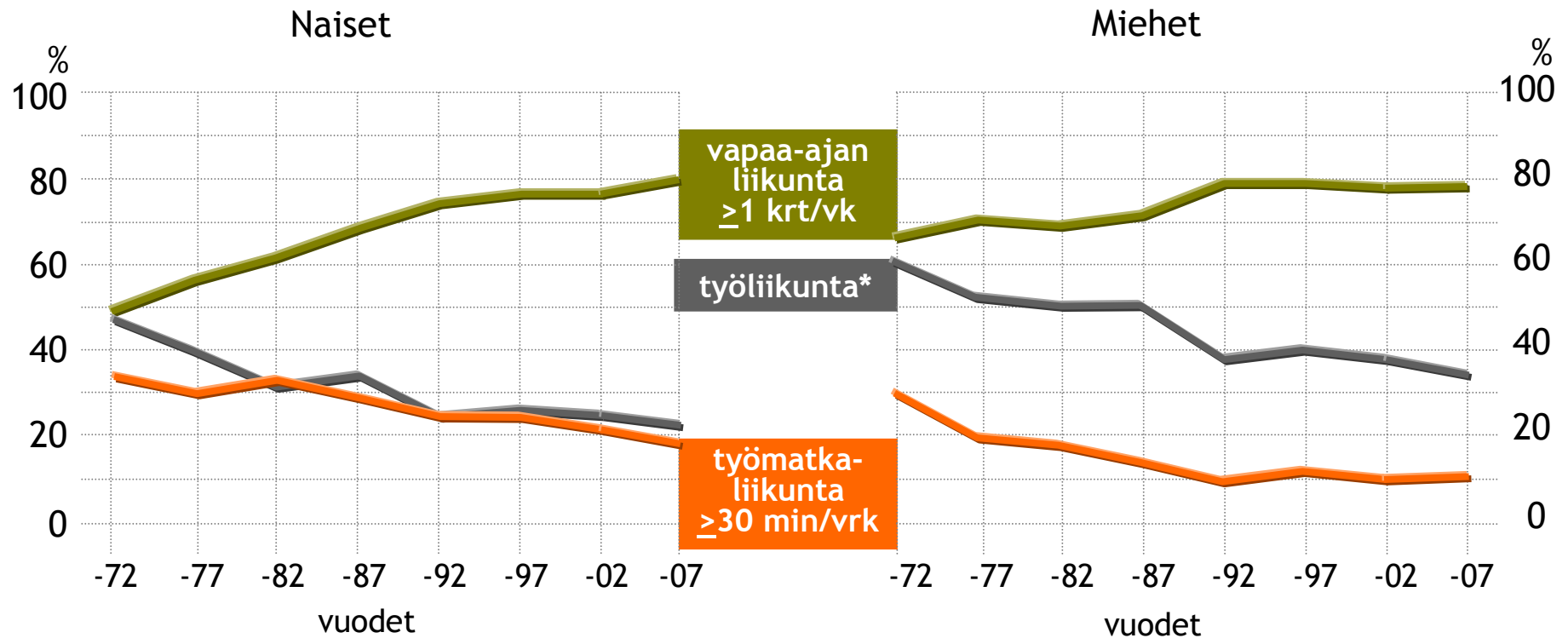
Liikunnan riittävyys 11–15-vuotiailla tytöillä ja pojilla vuosina 2005–06

Lasten ja nuorten osuus (%), joilla päivittäinen kohtuullisesti kuormittavan liikunnan määrä ylitti vähintään 60 min/vrk



Suomalaisten fyysinen aktiivisuus vuosina 1972–2007

25–64-vuotiaiden naisten ja miesten eri fyysisen aktiivisuuden osuudet (%).



*niiden osuudet, joiden työ oli fyysisesti raskasta tai sisälsi paljon kävelyä tai nostelua

Suosituimmat liikuntalajit Suomessa vuosina 2009–2010 19–65-vuotiaiden harrastajien lukumäärät

Kävely / kävelylenkkeily	1 790 000
Pyöräily	845 000
Kuntosaliharjoittelu	713 000
Hiihto	663 000
Juoksulenkkeily	639 000

Muutoksia eri lajien harrastajien lukumäärissä vuosista 2005–2006

Suosio lisääntynyt

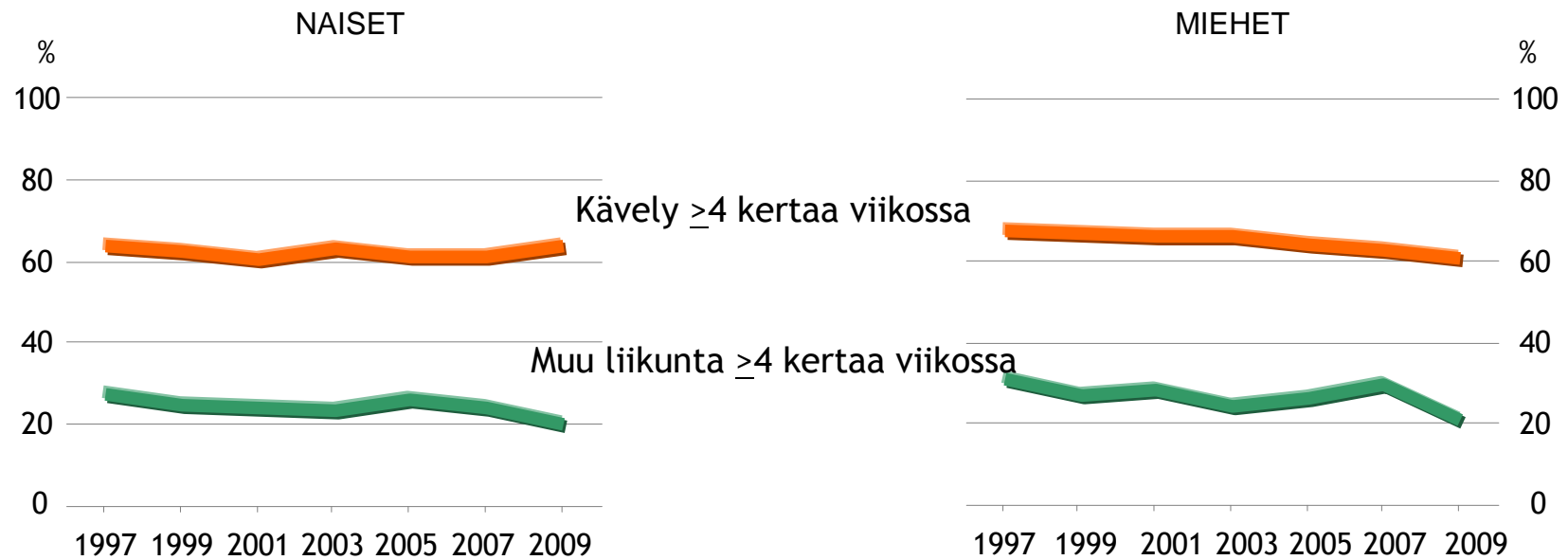
Kuntosaliharjoittelu	+189 000
Juoksulenkkeily	+143 000
Voimistelu	+49 000
Luistelu	+32 000
Tanssi	+31 000

Suosio vähentynyt

Hiihto	-84 000
Kävelylenkkeily	-50 000
Kaukalopallo	-27 500
Jalkapallo	-20 000
Lentopallo	-20 000

Suomalaisen eläkeikäisen väestön liikunta

65–84-vuotiaiden naisten ja miesten kävely ja muu liikunta vuosina 1997–2009 (%).
Liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa ½ tuntia kerrallaan



Suosituimmat liikuntalajit Suomessa vuosina 2009–2010

66–79-vuotiaiden harrastajien lukumäärät

Kävely / kävelylenkkeily	369 000
Sauvakävely	157 000
Pyöräily	133 000
Voimistelu / jumppa	121 000
Hiihto	119 000

Muutoksia eri lajien harrastajien määrissä vuodesta 2008

Suosio lisääntynyt

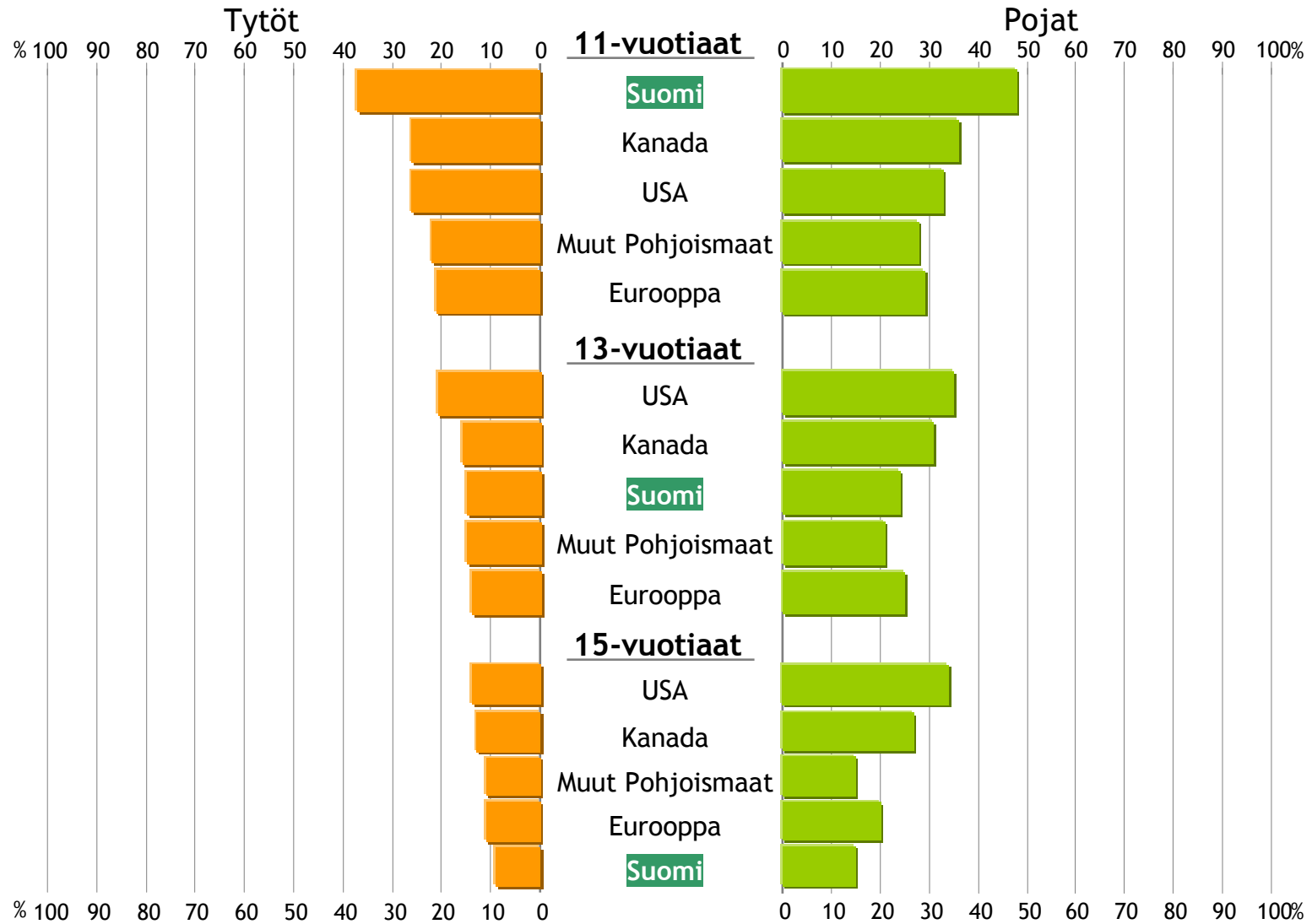
Sauvakävely	+45 000
Kuntosaliharjoittelu	+25 000
Hiihto	+20 000
Metsästys	+8 000
Laskettelu	+4 000

Suosio vähentynyt

Pyöräily	-27 000
Kävelylenkkeily	-24 000
Voimistelu	-10 000
Tanssi	-8 000
Juoksulenkkeily	-2 500

Lasten ja nuorten tyttöjen ja poikien liikunta eri maissa

Vähintään tunnin päivässä liikuntaa harrastavien 11–15-vuotiaiden tyttöjen ja poikien osuudet (%)



Fyysinen aktiivisuus eri EU-maissa (%)

Kuinka usein olet fyysisesti aktiivinen, esimerkiksi pyöräilet tai kävelet paikasta toiseen, tanssit, hoidat puutarhaa ...?

Kuinka usein harrastat liikuntaa tai urheilua?

