20–69-vuotiaiden liikkuminen Suomessa

TUTKIMUKSEN OSALLISTUJIEN LUKUMÄÄRÄT

Kysely
2 111

Liikemittari
2 089

Kuntotestit
1 759

YLEISIMMÄT SYYT LIIKKUA

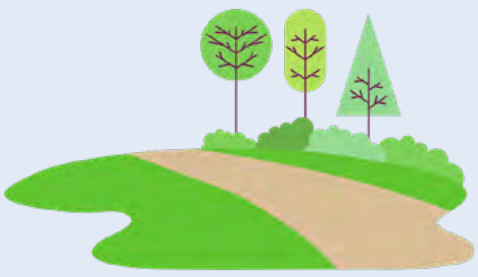
Fyysisen kunnon ylläpitäminen tai parantaminen	Oman terveyden edistäminen	Mielen hyvinvointi	Mieluinen liikuntalaji
88 %	**85 %**	**81 %**	**67 %**

YLEISIMMÄT LIIKKUMISEN ESTEET

Ajan puute	Pysyvä fyysinen vamma tai toiminta-kyvyn rajoitus	Kiinnostuksen puute	Taloudelliset tekijät
57 %	**21 %**	**14 %**	**7 %**

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPAIKAT

- Aito luonto
- Kevyen liikenteen väylät
- Ulkoilualueet



YLEISIMMÄT LIIKUNTAPALVELUT

Oma-toimisesti
94 %

Liikunta-alan yritykset
32 %

Liikunta- tai urheilu-seura
21 %

Lähde: Liikuntaraportti. OKM 2022:33

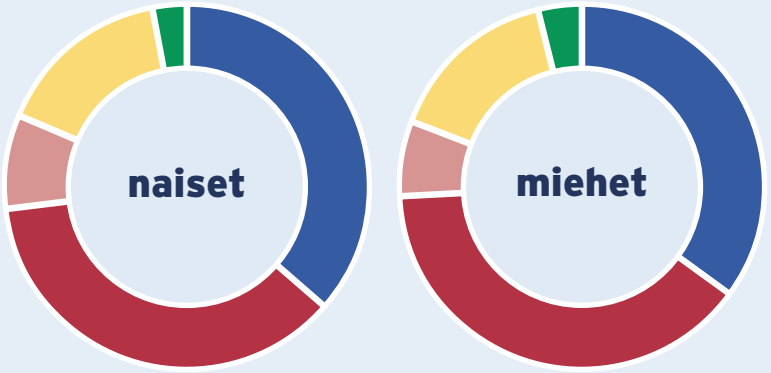
UKK-instituutti

20–69-vuotiaiden liikkuminen Suomessa

6 SUOSITUINTA LIIKUNTALAJIA

Naiset	Miehet
1. kävely	1. kävely
2. kuntosali	2. kuntosali
3. juoksu/hölkkä	3. pallopelit
4. sauvakävely	4. juoksu/hölkkä
5. pyöräily	5. pyöräily
6. ryhmäliikunta	6. hiihto

LIIKKUMISEN, PAIKALLAANOLON JA UNEN OSUUDET



osuudet vuorokaudesta

Lähde: Liikuntaraportti. OKM 2022:33

UKK-instituutti

20–69-vuotiaiden liikkuminen Suomessa

PÄIVITTÄISET ASKELEET

heikoin kuntokolmannes **6 119**

keskimmäinen kuntokolmannes **7 155**

paras kuntokolmannes **8 225**

kestävyyskunnon mukaan

Askeleita keskimäärin **7 247**

PÄIVITTÄISET ASKELEET SUKUPUOLIRYHMITTÄIN

v. 2017 **7 690** askelta

v. 2021 **7 317** askelta

v. 2017 **7 454** askelta

v. 2021 **6 987** askelta

keskimäärin **400** askelta väheni

Lähde: Liikuntaraportti. OKM 2022:33

UKK-instituutti