

## **Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010: Seurassa harrastaminen kasvaa, mutta omatoiminen urheileminen vähenee**

*Jopa 92 % 3–18-vuotiasta lapsista ja nuorista ilmoittaa harrastavansa jotain urheilua. Suosituimpia lajeja ovat niin sanotut ”helpot perusliikuntamuodot”. Urheiluseurassa harrastaneiden osuus on kasvanut edelleen. 43 % lapsista ja nuorista ilmoittaa harrastavansa urheilua urheiluseurassa. Omaehtoinen urheilun harrastaminen yksin tai kavereiden kanssa on sen sijaan vähentynyt.*

### **Urheilu on lasten ja nuorten suosituin harrastus**

Lapsista ja nuorista 92 % ilmoittaa harrastavansa jotain urheilua. Lapset harrastavat nyt useampia lajeja kerrallaan verrattuna ensimmäiseen tutkimusvuoteen. Tyttöjen ja poikien harrastusmäärissä ei ollut suuria eroja.

Harrastetuimmat lajit ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Eniten suosiota ovat lisänneet juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy ja ratsastus. Eniten harrastajia ovat menettäneet hiihto, pyöräily, yleisurheilu ja uinti.

- Vuoden 2009–2010 Kansallisen liikuntatutkimuksen tuloksista voidaan todeta, että urheilu on edelleen suosituin 3–18-vuotiaiden harrastus. Esimerkiksi samanikäisistä lapsista ja nuorista harrastaa taidetta ja kulttuuria korkeimmillaankin alle puolet, analysoi johtaja **Juhani Pehkonen** TNS-Gallupista.

### **Seuroissa harrastaminen kasvaa edelleen, mutta ikärakenne nuorentuu**

Urheiluseuratoiminta on edelleen suosiossa. Lapsista ja nuorista 43 % ilmoittaa harrastavansa urheilua urheiluseurassa. Vuonna 1995 urheiluseuroissa harrasti 34 % lapsista ja nuorista. Tämän lisäksi 258 000 seurojen ulkopuolella olevaa lasta ja nuorta haluaisi osallistua seurojen toimintaan.

- Seuraurheilulla on imua. Yhdeksän prosentin kasvu 15 vuoden aikana on kova tulos. Tämä kasvu on tullut pääosin joukkuepallolajeihin ja siellä etenkin jalkapalloon ja salibandyyn. Yksilölajeissa kasvulajeja ovat olleet uinti ja ratsastus, analysoi Nuoren Suomen kehitysjohtaja **Pasi Mäenpää** kasvulukuja.

Kova määrällinen kasvu tuo mukanaan myös haasteita. Seuroilla on suuri haaste sovittaa toimintaansa eri motiiveilla ja suorituskyvyllä mukanaolevien toiveiden mukaiseksi.

- Hyvin seurat ovat tässä paineessa selvinneet, mutta kasvuvauhti näyttää olevan hiipumassa. Ulkopuolella olevaan kysyntään on seuroilla vaikea enää vastata nykyisillä resursseilla, arvio Mäenpää seuratoiminnan tulevaisuutta.

Seuraharrastamisen ikärakenne on muuttunut. Urheilun aloittaminen valuu vuosi vuodelta yhä nuorempiin. 3–6-vuotiaista jo 29 % on mukana seurojen toiminnassa, kun 15 vuotta sitten luku oli vielä 18 %. 11-vuotiaita harrastajia on seuroissa eniten (60 %). Seuraurheilun lopettaminen alkaa kiihtyä 14-ikävuoden jälkeen.

### **Omatoiminen urheilu on vähentynyt**

Urheilua ja liikuntaa harrastetaan ohjatusti seuroissa entistä enemmän, mutta muu fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Tutkimuksen mukaan koulujen liikuntakerhoissa harrastaminen sekä

omatoiminen harjoittelu yksin tai kaverin kanssa on vähentynyt verrattuna edelliseen tutkimusvuoteen 2006.

- Tämä selittää osaltaan heikkoja lasten ja nuorten kuntotestituloksia. Myös urheilevien lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärät ovat liian pienet. Organisoituneet seuraharjoitukset eivät yksin riitä täyttämään lasten terveysliikuntasuosituksia saati huippu-urheilijaksi tähtäävän 18 tunnin viikkoharjoittelumäärää. Hyvien seuraharjoitusten lisäksi tulisi harjoitella ja liikkua omatoimisesti enemmän, kommentoi Mäenpää.

*Kansallisen liikuntatutkimuksen lasten ja nuorten osion tutkimusaineisto (n=5 505) koottiin puhelinhaastatteluina helmikuussa 2009 ja tammikuussa 2010. Vanhemmat ovat vastanneet 3-11 -vuotiaiden puolesta ja 12–18-vuotiaat ovat vastanneet kysymyksiin itse.*

*Kansallinen liikuntatutkimus on ainoa säännöllinen liikuntalajien harrastamisen trenditutkimus Suomessa. Tutkimuksen ovat tilanneet yhdessä Suomen Liikunta ja Urheilu, Nuori Suomi, Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Sen on toteuttanut TNS Gallup ja rahoittanut opetusministeriö. Vastaava tutkimus on toteutettu aikaisemmin vuosina 1995, 1997–1998, 2001–2002 ja 2005–2006.*

---

Tilaisuuden materiaalit <http://nuorisuomi.fi/tiedotteet>

*Lisätietoja:*

*Pasi Mäenpää, kehitysjohtaja, Nuori Suomi ry, [pasi.maenpaa@nuorisuomi.fi](mailto:pasi.maenpaa@nuorisuomi.fi), 040 7788 993  
Juhani Pehkonen, johtaja, TNS-Gallup, [juhani.pehkonen@tns-global.com](mailto:juhani.pehkonen@tns-global.com), 040 557 23 93*