

Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa
LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020
Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1

Julkaisun erillisliite 1

Luku 2 & 11: Taulukko 1. Suomen- ja ruotsinkielisten lukiolaisten harrastamat liikuntamuodot (1-3 suosituimman muodon summa) vastausmäärien mukaan talvella ja kesällä (Σ).

		Talvi		Kesä			
		Suomenkieliset (n = 4305)	Ruotsinkieliset (n = 293)	Suomenkieliset (n = 4305)	Ruotsinkieliset (n = 293)		
Kävelylenkkeily	2151	Kävelylenkkeily	151	Juoksulenkkeily, hölkä	2118	Juoksulenkkeily, hölkä	196
Kuntosaliharjoittelu	1864	Kuntosaliharjoittelu	137	Kävelylenkkeily	1888	Kävelylenkkeily	137
Juoksulenkkeily, hölkä	1520	Juoksulenkkeily, hölkä	124	Pyöräily	1660	Pyöräily	135
Jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	871	Jalkapallo	74	Kuntosaliharjoittelu	1497	Jalkapallo	101
Laskettelu, lumilautailu	870	Laskettelu, lumilautailu	73	Uinti	1138	Kuntosaliharjoittelu	99
Hiihto (murtomaa)	662	Hiihto (murtomaa)	58	Jalkapallo	772	Uinti	81
Pyöräily	586	Jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	53	Koripallo	467	Lentopallo	33
Tanssi	420	Pyöräily	47	Pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	358	Pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	27
Jalkapallo	418	Tanssi	31	Ratsastus	310	Jotain muuta	25
Uinti	373	Moottoriurheilu	27	Jotain muuta	293	Ratsastus	23
Jotain muuta	362	Jotain muuta	25	Tanssi	258	Tanssi	20
Salibandy	343	Pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	24	Moottoriurheilu	231	Moottoriurheilu	18
Ratsastus	317	Uinti	23	Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	227	Sulkapallo	17
Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	297	Ratsastus	20	Salibandy	207	Koripallo	15
Pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	234	Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	19	Lentopallo	179	Yleisurheilu	14
Moottoriurheilu	188	Lentopallo	17	Sulkapallo	179	Jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	10

Taitoluistelu	186	Jooga/pilates	17	Tennis	159	Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	9
Koripallo	165	Salibandy	15	Pesäpallo	135	Rullalautailu/ skeittaus	9
Jooga/pilates	142	Yleisurheilu	14	Golf	124	Jooga/pilates	8
Sulka­pallo	136	Koripallo	9	Muu vesiliikunta (esim. sukellus, vesipallo, melonta)	89	Taistelulajit (esim. judo, karate, paini, nyrkkeily)	7
Taistelulajit (esim. judo, karate, paini, nyrkkeily)	98	Taistelulajit (esim. judo, karate, paini, nyrkkeily)	9	Yleisurheilu	86	Salibandy	6
Lentopallo	96	Sulka­pallo	6	Rullalautailu/ skeittaus	74	Tennis	6
Pesäpallo	83	Pöytätennis	6	Jooga/pilates	71	Suunnistus	5
Tennis	73	Taitoluistelu	6	Taistelulajit (esim. judo, karate, paini, nyrkkeily)	64	Golf	4
Yleisurheilu	73	Tennis	3	Suunnistus	51	Keilailu	4
Pöytätennis	68	Keilailu	3	Jääpelit (esim. jäähkiekko, ringette, jääpallo)	49	Muu vesiliikunta (esim. sukellus, vesipallo, melonta)	3
Golf	40	Rullalautailu/ skeittaus	2	Rullaluistelu	42	Hiihto (murtomaa)	3
Keilailu	39	Suunnistus	2	Pöytätennis	38	Pöytätennis	2
Rullalautailu/ skeittaus	33	Pesäpallo	0	Taitoluistelu	29	Rullaluistelu	2
Muu vesiliikunta (esim. sukellus, vesipallo, melonta)	31	Muu vesiliikunta (esim. sukellus, vesipallo, melonta)	0	Hiihto (murtomaa)	21	Laskettelu, lumilautailu	1
Suunnistus	21	Rullaluistelu	0	Keilailu	20	Pesäpallo	0
Rullaluistelu	3	Golf	0	Laskettelu	13	Taitoluistelu	0

Luku 2: taulukko 2. Ammattioppilaitoksessa opiskelevien (n = 293) suomenkielisten harrastamat liikuntamuodot (1-3 suosituimman muodon summa) vastausmäärien mukaan talvella ja kesällä (Σ).

Talvi		Kesä	
Kävelylenkkeily	139	Kävelylenkkeily	124
Kuntosaliharjoittelu	103	Pyöräily	116
Juoksulenkkeily, hölkkä	88	Juoksulenkkeily, hölkkä	108
Jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	88	Jalkapallo	87
Salibandy	64	Kuntosaliharjoittelu	76
Pyöräily	56	Uinti	58
Jalkapallo	48	Koripallo	49
Laskettelu, lumilautailu	48	Salibandy	38
Jotain muuta	35	Pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	28
Uinti	25	Lentopallo	22
Hiihto (murtomaa)	22	Moottoriurheilu	22
Moottoriurheilu	22	Jotain muuta	20
Pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	21	Ratsastus	15
Tanssi	20	Tennis	14
Ratsastus	17	Muu vesiliikunta (esim. sukellus, vesipallo, melonta)	12
Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	14	Rullalautailu/skeittaus	10
Koripallo	13	Golf	10
Lentopallo	12	Tanssi	9
Taistelulajit (esim. judo, karate, paini, nyrkkeily)	11	Pesäpallo	8
Jooga/pilates	8	Sulkapallo	8
Keilailu	7	Jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	8
Pöytätennis	6	Taistelulajit (esim. judo, karate, paini, nyrkkeily)	8
Taitoluistelu	6	Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	6
Muu vesiliikunta (esim. sukellus, vesipallo, melonta)	5	Pöytätennis	5
Sulkapallo	4	Keilailu	5
Rullalautailu/skeittaus	4	Rullaluistelu	4
Pesäpallo	3	Suunnistus	4
Tennis	3	Hiihto (murtomaa)	2
Yleisurheilu	3	Laskettelu, lumilautailu	2
Golf	2	Jooga/pilates	2
Suunnistus	1	Yleisurheilu	2
		Taitoluistelu	1

Luku 4: Taulukko 3. Lukiolaisten urheiluseurassa harrastamat pääajit sukupuolittain (%).

Laji	Miehet	Naiset	Kaikki
Jalkapallo	23,2	9,7	15,4
Tanssi ja kilpatanssi	0,9	20,0	12,0
Ratsastus	0,3	15,5	9,0
Jääkiekko	17,7	2,5	9,0
Salibandy	13,3	4,6	8,3
Pesäpallo	2,9	4,7	3,9
Yleisurheilu	3,0	4,4	3,8
Lentopallo	1,8	3,7	2,9
Koripallo	3,9	1,6	2,6
Uinti	2,4	2,1	2,2
Cheerleading	0,2	0,4	2,1
Tennis	2,3	1,3	1,7
Joukkuevoimistelu	0,0	2,6	1,5
Nyrkkeily	1,4	1,3	1,3
Voimistelu	0,3	1,9	1,2
Taitoluistelu	0,0	2,0	1,2
Golf	1,5	0,6	1,1
Muodostelmaluistelu	0,2	1,7	1,0
Hiihto	1,5	0,0	1,0
Taekwondo	1,1	0,8	0,9
Futsal	1,4	0,8	0,8
Voimanosto	0,6	0,8	0,7
Jujutsu	1,1	0,3	0,6
Suunnistus	0,2	1,0	0,6
Telinevoimistelu	0,3	0,9	0,6
Amerikkalainen jalkapallo	1,4	0,4	0,6
Ampumahiihto	0,9	3,6	0,6
Karate	1,1	0,2	0,6
Painonnosto	0,6	0,6	0,6
Pyöräily	1,2	0,1	0,6
Ringette	0,0	1,0	0,6
Alppihiihto	0,6	0,3	0,4
Judo	0,8	0,2	0,4
Paini	0,6	0,3	0,4
Sulkapallo	0,6	0,3	0,4
Ampumaurheilu	0,3	0,3	0,4
Taido	0,3	0,4	0,4
Jääpallo	0,6	0,1	0,3
Aerobic	0,0	0,4	0,3
Keilailu	0,3	0,1	0,3
Pöytätennis	0,6	0,0	0,3
Rytminen voimistelu	0,0	0,4	0,3
Vesipallo	0,6	0,0	0,3
Aikido	0,3	0,1	0,2

Sukellus	0,3	0,1	0,2
Jousiammunta	0,2	0,1	0,1
Käsipallo	0,2	0,1	0,1
Luistelu	0,0	0,2	0,1
Miekkailu	0,2	0,1	0,1
Mäkihyppy	0,3	0,0	0,1
Purjehdus	0,2	0,1	0,1
Squash	0,3	0,0	0,1
Uppopallo	0,3	0,0	0,1
Hiihtosuunnistus	0,2	0,0	0,1
Lippupallo	0,2	0,0	0,1
Melonta	0,0	0,1	0,1
Soutu	0,2	0,0	0,1
Yhdistetty	0,0	0,1	0,1
Muu	5,6	4,8	5,1
n	660	896	1563

Luku 4: Taulukko 4. Seurassa harrastavien lukiolaisten harjoittelumotivaation, terveystottumusten ja -tiedon, vapaa-ajan määrän ja kuormittumisen kokemusten jakaumat sukupuolittain (n = 1331–1348) (%).

	Pitää täysin paikkansa		Pitää melko hyvin paikkansa		Pitää osittain paikkansa		Pitää jonkin verran paikkaansa		Ei pidä lainkaan paikkaansa	
	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset
Pidän harjoittelemisesta	64	56	25	31	9	9	1	3	1	1
Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä	54	45	28	33	14	13	4	7	1	3
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä	48	43	21	21	19	18	8	12	4	7
Syön 5-6 ateriaa päivässä (ruokailut + välipalat)	41	33	31	27	13	16	9	14	6	11
Tiedän, miten pystyn edistämään omaa palautumistani	41	30	36	40	17	19	4	7	2	3
Pesen käteni aina ennen ruokailua	35	43	33	35	18	13	12	9	3	1
Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoitukseen vasta täysin terveenä	31	29	34	29	20	17	11	16	4	9
Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	24	12	33	26	25	27	14	25	4	9
Minulla on riittävästi vapaa-aikaa	24	11	35	26	27	29	11	25	4	9
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani	17	12	14	13	16	14	22	24	31	38
Herään aamuisin pirteänä	10	3	26	21	32	29	18	24	14	23
Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta	7	1	7	5	15	13	35	39	37	42
Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta	6	1	5	3	14	8	27	34	48	54
Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa	5	1	6	4	12	7	22	19	56	69

Luku 4: Taulukko 5. Yleisimpien urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden jakaumat lukiolaisilla sukupuolittain (n = 2039–2060) (%).

	Kyllästyin lajiin		Halusin panostaa opiskeluun		Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi		Sairaus/ loukkaantuminen		En pidä kilpailemisesta		En ollut niin hyvä kuin halusin olla	
	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset
Erittäin paljon	33	21	8	17	9	13	9	13	6	11	6	12
Jonkin verran	35	36	27	31	24	28	14	15	19	20	29	30
Ei lainkaan	32	43	65	52	67	59	77	72	75	69	65	58

Luku 12: Taulukko 6. Toimintarajoitteiden ja toimintarajoiteluokkien yleisyys sukupuolen mukaan AOL(n=294)

AOL (n=294)		
	Miehet	Naiset
	n=192	n=102
	%	%
TOIMINTARAJOITE		
Ei rajoitetta	78	66
Toimintarajoite	22	34*
NÄHDÄ	#	#
KÄVELLÄ	#	#
HUOLEHTIA ITSESTÄ	#	#
KUULLA	#	#
TULLA YMMÄRRETYKSI	#	#
KOGNITIIVINEN	10	20*
Oppia	5	9
Muistaa	5	14*
Keskittyä	6	9
SOSIAALINEN	9	20*
Hyväksyä muutokset	5	5
Itsesäätely	#	8*
Ystävyyttä	5	13*

*Tilastollisesti merkitsevä ero miesten ja naisten välillä; AOL –ammattioppilaitos; # Yksityisyyden suojaamiseksi 5% pienempiä osuuksia ei raportoida.

Luku 12: Taulukko 7. Erilaisten liikkumisen esteiden (paljon vaikeuksia) prosentuaaliset osuudet kaikista vastaajista.

	Lukio (n=3407)		AOL (n=294)		AMEO (n=681)	
	Ei rajoitetta	Toimintarajoite	Ei rajoitetta	Toimintarajoite	Ei rajoitetta	Toimintarajoite
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	7%	16%	9%	16%	10%	13%
Aikani kuuluu muissa harrastuksissa	4%	9%	5%	12%	27%	23%
En ole liikunnallinen tyyppi	4%	11%	6%	8%	14%	28%
Pidän liikunta tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan	5%	12%	5%	12%	12%	8%
Ei ole aikaa liikuntaan	6%	13%	4%	10%	7%	8%
Koululiikunta ei innosta minua	4%	14%	1%	9%	9%	19%
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja	3%	10%	5%	10%	9%	8%
Olen huono liikkumaan	2%	9%	2%	4%	8%	17%
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	2%	8%	1%	6%	11%	11%
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	3%	9%	2%	8%	5%	10%
Liikunta on ikävää/tylsää	2%	7%	2%	4%	8%	12%
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	1%	3%	3%	8%	7%	8%
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta	2%	6%	1%	4%	5%	14%
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa	1%	3%	1%	2%	10%	10%
Terveyteni rajoittaa liikunta + aktiivisuuttani	1%	3%	3%	4%	3%	9%
Pidän liikuntaa tarpeettomana	1%	3%	2%	6%	4%	4%
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	0%	2%	2%	2%	8%	7%
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	1%	2%	1%	6%	3%	5%