

# Liikunnan harrastaminen ja urheilun seuraaminen pääkaupunkiseudulla

## Motionering och intresse för idrott i huvudstadsregionen

Mats Nylund

Mikä on urheilun ja liikunnan merkitys pääkaupunkiseutalaisille? Mitä lajeja täällä harrastetaan? Entä mitkä ovat suosituimmat yleisölajit? Ja mikä on esimerkiksi yleisurheilun asema pääkaupunkiseudulla näin Helsingissä pidettävien MM-kiisojen lähestyessä? Näitä kysymyksiä tarkastellaan tässä artikkelissa Tilastokeskuksen vuonna 2002 keräämän laajan haastatteluaineiston avulla (ks. Liikkanen ym. 2005). Aineistosta on tätä artikkelia varten eroteltu pääkaupunkiseutu (Espoo, Helsinki, Vantaa ja Kauniainen) omaksi ryhmäkseen ja ensisijaisena tarkoituksena on antaa yleisluontoinen kuvaus tämän alueen ihmisistä. Pääkaupunkiseudun liikumista ja urheilun seuraamista verrataan myös muihin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Lisäksi vertailukohteena käytetään Helsingissä vuonna 1982 ja 2000 tehtyjä vapaa-aikatutkimuksia (Lankinen 1984; 1985; Keskinen 2001).

### Liikunnan merkitys

Liikunta on keskeisellä sijalla pääkaupunkiseutulaisten elämässä. Yli 40 prosenttia haastatelluista ilmoit-

tilken betydelse har motionering och idrottsintresse i Huvudstadsregionen? Vilka grenar idkas här? Vilka grenar har mest åskådare? Och vilken ställning har t.ex. friidrotten så här inför VM i friidrott i Helsingfors? Dessa frågor skall vi ta en titt på i denna artikel utgående från ett omfattande enkätmaterial som Statistikcentralen samlade in år 2002 (se Liikkanen et al. 2005). För detta ändamål har ett särurval plockats ut om Huvudstadsregionen (dvs. Esbo, Grankulla, Helsingfors och Vanda), och det främsta syftet är att ge en allmänbild av människorna i denna region. Motionerandet och idrottsintresset i Huvudstadsregionen jämförs också med övriga studier om detta ämne. Ytterligare ett jämförelseobjekt är de fritidsenkäter som gjordes i Helsingfors åren 1982 och 2000 (Lankinen 1984; 1985; Keskinen 2001).

### Motionerandets betydelse

Motion har en viktig ställning i Huvudstadsregionens invånares liv. Över 40 procent av de intervjuade uppgav att motion och idrott är mycket viktiga för dem. Ännu fler, 46 procent, uppger att motionering är gan-

ti, että liikunta ja urheilu ovat hyvin tärkeitä heidän elämässään. Vielä suurempi joukko (46 %) määrittelee liikunnan melko tärkeäksi. Sukupuolten välillä ei tässä suhteessa ole kovin suuria eroja, joskin naisille liikunta tuntuu olevan vieläkin tärkeämpää kuin miehille, lukuun ottamatta yli 65-vuotiaiden joukkoa. Suurin ryhmä, joka ilmoittaa liikunnan olevan heille hyvin tärkeää ovat 15–24-vuotiaat naiset. Suurin ryhmä (18 %) joka ilmoittaa liikunnan olevan heille melko yhdentekevää, ovat samanikäiset miehet. Tämän ikäryhmän naisten kohdalla vastaava luku on alle kuusi prosenttia.

Pääkaupunkiseudulta saadut luvut eivät tässä suhteessa poikkea paljoakaan muusta maasta. Liikunnan ja urheilun merkitys on koko maassa kasvanut vuodesta 1991 etenkin naisilla (Berg 2005). Liikunnan ja urheilun harrastaminen näyttää olevan sekä pääkaupunkilaisten että muiden suomalaisten elämässä yhtä tärkeää kuin luonnon suojeleminen, sanomalehtien lukeminen, työ tai saunominen. Vain muutamaa elämänaluetta pidetään tulosten mukaan selkeästi tärkeämpänä kuin liikunta. Kaikista tärkeimpänä koetaan koti ja perhe, vapaa-aika yleensä sekä ystävät.

## Urheiluyleisöt kentän laidalla ja kotona

Liikunnan harrastaminen on huomattavasti penkkiurheilua tärkeämpää, mikä tukee Ilmasen ja muiden (2004) päätelmää huippu- ja kuntourheilun eriytymisestä nyky-yhteiskunnassa. Vain 7 prosenttia haastatelluista ilmoittaa urheilun seuraamisen olevan heille hyvin tärkeää. Huomattavasti suurempi joukko (38 %) pitää urheilun seuraamista melko yhdentekevänä. Toisaalta yli kolmannes (34 %) vastanneista ilmoittaa, että urheilun seuraaminen on heille joko hyvin tärkeää tai ainakin melko tärkeää.

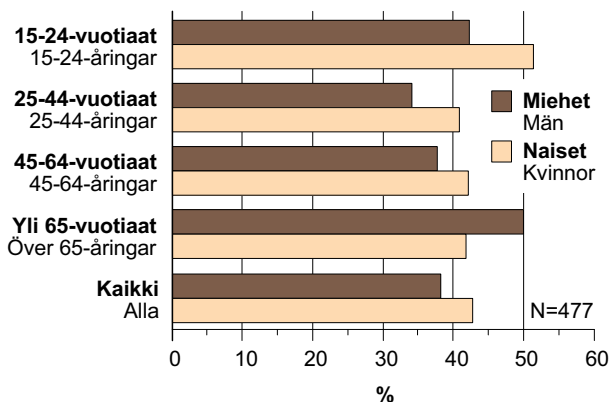
Urheilun seuraamisesta kiinnostuneimmat löytyvät yli 65-vuotiaiden ryhmästä. Heistä 15 prosenttia kokee penkkiurheilun hyvin tärkeäksi. Urheilun seu-

ska viktigt. Inga större skillnader mellan könen förekommer annat än att motionen tycks vara ännu viktigare för kvinnorna än för männen, med undantag av åldersgruppen över 65 år. Den största gruppen bland dem som uppger att motion är mycket viktigt är 15–24-åriga kvinnor. Största gruppen (18 %) som uppger att motion är ganska likgiltigt är män av samma ålder. Bara sex procent av kvinnorna i den åldersgruppen tycker så.

I detta avseende avviker talen från Huvudstadsregionen inte mycket från talen för hela landet. Motionens och idrottens betydelse har vuxit allt sedan år 1991 i hela landet, i synnerhet bland kvinnor (Berg 2005). Både för huvudstadsbor och övriga finländare tycks motion och idrott vara lika viktiga som att skydda naturen, läsa tidningar, jobba eller gå i bastu. Av forskningsrönen att döma är det bara några få livsområden som upplevs viktigare än motionering, däribland främst hem och familj, fritid överlag och vänner.

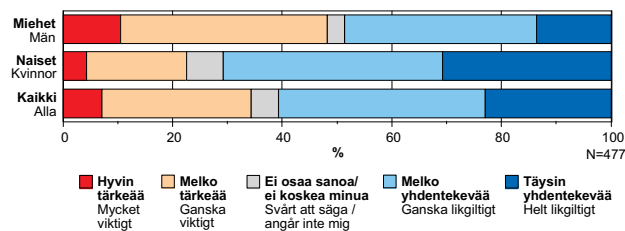
### Kuvio 1. Liikunnan ja urheilun harrastamista hyvin tärkeänä pitävien osuudet iän ja sukupuolen mukaan pääkaupunkiseudulla 2002

Figur 1. Andel män resp. kvinnor i olika åldersgrupper som tycker det är mycket viktigt att idrotta och motionera, i Huvudstadsregionen 2002



## Kuvio 2. Urheilun seuraamisen merkitys pääkaupunkiseudulla vuonna 2002, 15 vuotta täyttäneet

Figur 2. Inställning till att följa idrottsevenemang bland 15 år fyllda män och kvinnor i Huvudstadsregionen 2002



raamisen suhteen sukupuolten välillä on huomattavasti suurempia eroja kuin liikunnan harrastamisessa. Esimerkiksi yli 65-vuotiaiden joukossa yli neljännes (27 %) miehistä kokee urheilun seuraamisen olevan heille hyvin tärkeää. Vastaava luku naisten joukossa on 6,5 prosenttia. 15–24-vuotiaiden naisten joukossa ei ollut lainkaan urheilun seuraamista hyvin tärkeänä pitäviä, kun miehistä heitä oli 12 prosenttia.

Pääkaupunkiseudun selvästi suurimmat yleisölajit ovat jääkiekko ja jalkapallo. Jääkiekkoa paikan päällä oli seurannut haastattelua edeltäneen vuoden aikana noin 30 prosenttia vastaajista. Jalkapallon kohdalla vastaava luku on 24. Kolmanneksi suosituin laji on yleisurheilu (9 %).

Urheilua voidaan luonnollisesti seurata sekä paikan päällä että tiedotusvälineiden kautta. Urheilua myös seurataan eri lailla. Seuraaminen voi olla keskittynyttä tai vähemmän intensiivistä. Seurattavat urheilukilpailut voivat olla tekemisen keskipisteenä tai ne voivat olla alisteinen osa muuta toimintaa. Urheilun seuraaminen television välityksellä näyttlee odotetusti hyvin suurta osaa penkkiurheilussa. Yli puolet pääkaupunkilaisista (52 %) on vapaa-aikatutkimuksen mukaan seurannut keskittyneesti urheilulähetystä vuoden aikana. Urheilulähetysten yleisöjen sukupuolijakauma noudattelee urheilutapahtumien yleisörakennetta (ks. Cantell 1999). Miehet kat-

## Publik vid idrottsplan och radio/TV

Motionering upplevs som mycket viktigare än att följa idrottsevenemang. Detta stöder Ilmanens med fleras (2004) slutsats att toppidrotten och motionsidrotten glidit isär idag. Bara sju procent av de intervjuade tyckte det var mycket viktigt att följa idrottsevenemang. 27 procent uppgav att det var ganska viktigt, medan hela 38 procent ställde sig ganska likgiltiga till att följa sport.

De ivrigaste åskådarna och åhörarna fanns bland över 65-åringarna. Över 15 procent av denna åldersgrupp upplever idrottsunderhållning som viktig. Skillnaderna mellan könen är klart större bland sportpubliken än bland motionärerna och idrottarna. T.ex. bland över 65-åringarna upplever 27 procent av männen men bara 6,5 procent av kvinnorna att det är viktigt att följa idrott. Bland kvinnor mellan 15 och 24 var det ingen som upplevde idrottsunderhållning som mycket viktig, medan 12 procent av deras jämnåriga bland männen gjorde det.

De klart största publikgrenarna i Huvudstadsregionen var ishockey och fotboll. Omkring 30 procent av enkätsvararna hade gått på ishockeymatch och 24 procent på fotbollsmatch under de senaste tolv månaderna för intervjun. Tredje i popularitet var friidrotten, med 9 procent.

Idrottsunderhållning bjuds ju också i elektronisk media och i pressen, och därmed kan uppmärksamheten för idrotten variera. Den kan vara intensiv eller mindre intensiv, dvs. man kan rikta sin huvudsakliga uppmärksamhet på idrottsunderhållningen eller ha den med som en underordnad del av situationen. Som väntat spelade televisionen en mycket viktig roll för följandet av sport. Enligt sonderingen hade 52 procent av huvudstadsborna följt idrottssändningar under de sista 12 månaderna. Kön fördelningen vid TV-tittande är ungefär densamma som vid besök av idrottsevenemang (se Cantell 1999). Män tittar dubbelt så mycket som kvinnor på idrott i TV. I Huvudstadsregionen hade 73 procent av männen,

sovat urheilulähetyksiä noin kaksi kertaa enemmän kuin naiset. Pääkaupunkiseudulla 73 prosenttia miehistä oli keskittynyt television urheilulähetyksiin viimeisen vuoden aikana. Vastaava luku naisille oli 34 prosenttia. Eniten urheilulähetysten ystäviä löytyy iäkkäiden (yli 65-vuotiaat) miesten joukosta.

## Uudet muotilajit ja vanhat massalajit

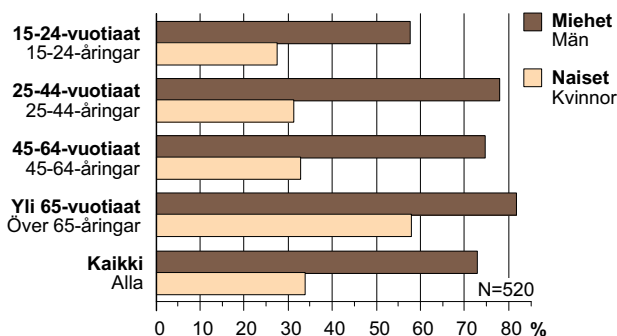
Haastattelujen mukaan melkein puolet (45 %) pääkaupunkilaisista harrastaa kesäisin liikuntaa viitenä päivänä viikossa. Yli 90 prosenttia harrastaa liikuntaa noin kerran viikossa. Talvella liikuntakerrat ovat harvemmassa. Reilu neljäsosa (29 %) pääkaupunkiseutulaisista harrastaa liikuntaa vähintään viisi kertaa viikossa. Mutta pimeydestä ja kylmyydestä huolimatta lähes 90 prosenttia harrastaa liikuntaa noin kerran viikossa. Koko maan liikuntaharrastuksen kehitystä 1980-luvun alusta seuranneen Päivi Bergin (2005) mukaan nuorten lähes päivittäin liikkuvien osuus on hieman kasvanut viimeisen 20 vuoden aikana (1981–2002). Nuorten liikuntaa harrastamattomien osuus ei sitä vastoin ole kasvanut.

Tutkimuksessa kysyttiin myös mitä liikuntalajeja vastanneet olivat harrastaneet säännöllisesti vuoden aikana. Tämä määriteltiin niin, että lajia oli pitänyt harrastaa vähintään noin kerran viikossa ja ainakin muutaman kuukauden aikana.

Ylivoimaisesti yleisin liikunnan harjoittamisen muoto on kävely. Kävelyn merkitys painottuu entisestään, jos otetaan huomioon että sauvakävelykin kuuluu suosituimpien lajien joukkoon. Sauvakävely on suosittua etenkin 45 vuotta täyttäneillä ja naisten keskuudessa. Kävelyn lisäksi pyöräilyä, uintia ja juoksua voidaan pitää vanhoina lajeina, joiden asema jatkuu vahvana. Voi kuitenkin panna merkille, että uinnin ja juoksun suhteen on koko maan mittakaavassa nähtävissä pientä laskua (Berg 2005). Juoksun kohdalla lasku on vuodesta 1991 kuusi prosenttiyksikköä ja pyöräilyn kohdalla seitsemän (mt.).

### Kuvio 3. Urheilulähetyksen seuraaminen televisiosta viimeisen vuoden aikana

Figur 3. Andel män resp. kvinnor i olika åldersgrupper som sett på idrott i TV under de senaste 12 månaderna



men bara 34 procent av kvinnorna, tittat koncentrerat på sport i TV under de sista tolv månaderna. Mest idrottstittare fanns det bland män över 65.

## Nya modegrenar och gamla massgrenar

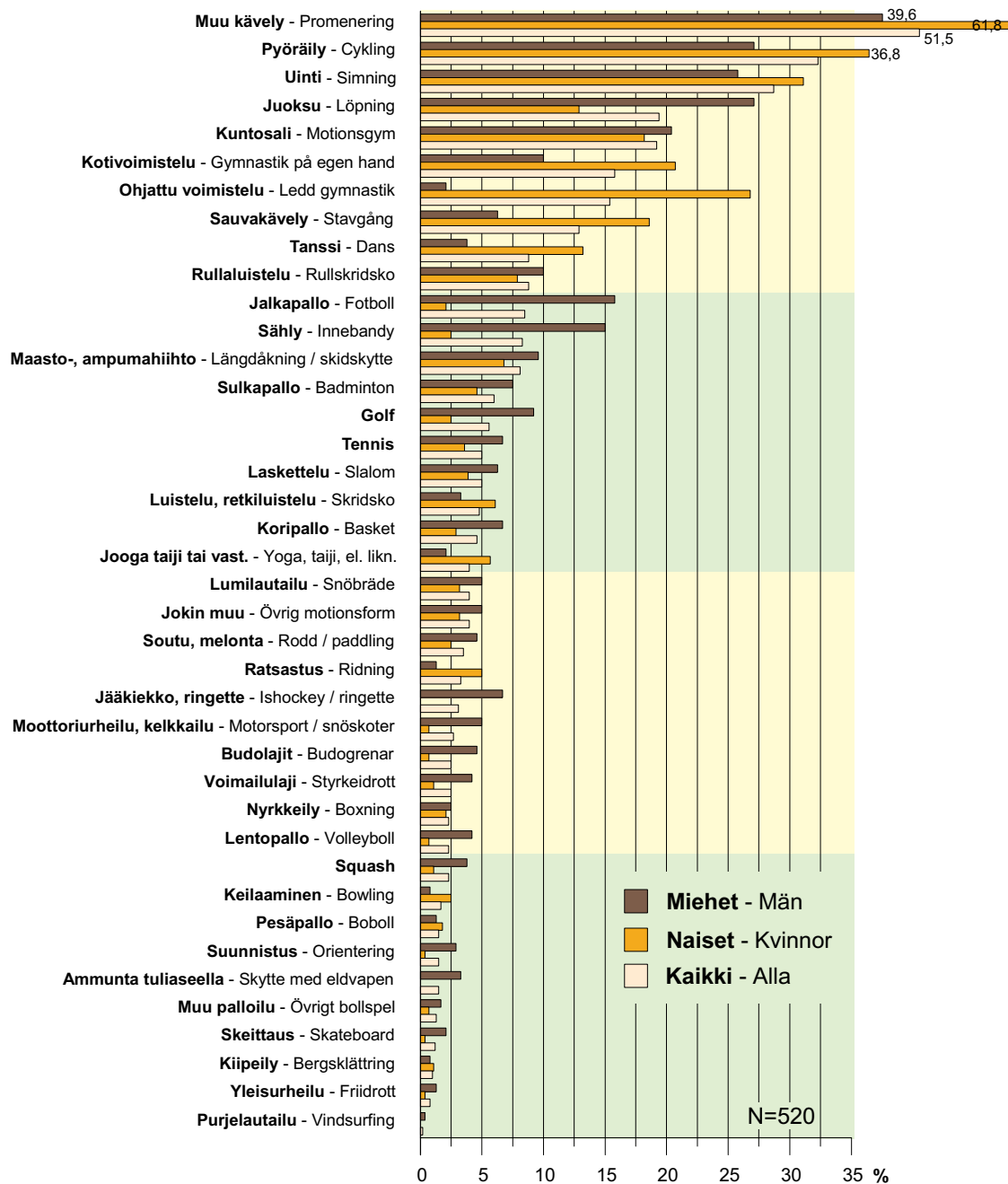
På sommaren idkar enligt intervjuerna 45 procent av huvudstadsborna motion fem dagar i veckan och 90 procent åtminstone en gång i veckan. Vintertid motionerar man mindre ofta. En dryg fjärdedel (29 %) idkar motion minst fem gånger i veckan. Och trots mörkret och kylan idkar 90 procent motion sådär en gång i veckan. Enligt Päivi Berg (2005), som studerat motionerandets utveckling i hela landet från början av 1980-talet, växte andelen nästan dagligt motionerade unga en aning mellan åren 1981 och 2002. Andelen unga som inte alls motionerade växte däremot inte.

Enkäten frågade också vilka grenar enkätsvararna idkat regelbundet de sista 12 månaderna. Kriteriet var att idka dem minst en gång i veckan under åtminstone några månader.

Överlägset vanligaste formen av motion var att promenera, gå till fots. Promeneringens roll framhävs ytterligare av att stavgång var en av de populäraste

### Kuvio 4 Liikuntalajien harrastus sukupuolen mukaan pääkaupunkiseudulla vuonna 2002, 10 vuotta täyttänyt väestö

Figur 4. Andelar män resp. kvinnor som idkar olika motionsformer i Huvudstadsregionen 2002, ålder 10+

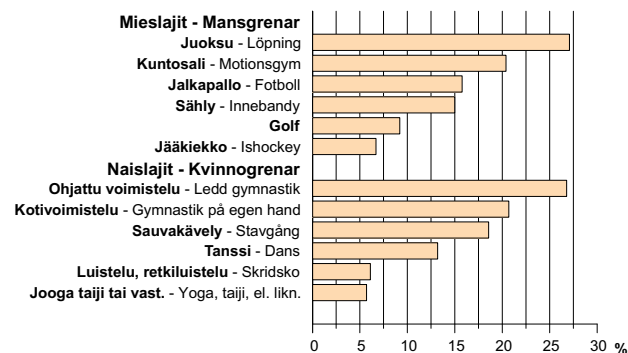


Yleisurheilu on pääkaupunkiseudulla pieni laji. Tulosten mukaan lajia harrastetaan ainoastaan 10–24-vuotiaiden ikäryhmässä. Yleisurheilu on suosittu yleislaji, mutta sitä ei juurikaan harrasteta itse. Toisaalta voidaan tietysti ajatella, että moni lenkkeilijä rinnastaa lajinsa mielessään yleisurheilun pitkän matkan ratajuoksuun. Lajien harrastamisen suhteen erot pääkaupunkiseudun ja muun Suomen välillä ovat kauttaaltaan melko pieniä. Yhtenä erona voidaan mainita maastohiihto, joka koko maassa on miesten neljänneksi suosituin laji, sitä harrastaa 15 prosenttia miehistä (Berg 2005). Pääkaupunkiseudulla vastaavissa lukemissa ovat vain 45–64-vuotiaat miehet ja naiset sekä yli 65-vuotiaat miehet. 10–24-vuotiaiden ikäryhmässä alle 3 prosenttia ilmoittaa harrastavansa hiihtoa, joista kaikki ovat miehiä/poikia. Näiden lukujen valossa hiihdon suosio nuorten keskuudessa on romahtanut parissa vuodessa. Keski-Suomen (2001, 177) mukaan vuonna 2000 vielä 9 prosenttia 10–18-vuotiaista ilmoitti harrastavansa hiihtoa kerran viikossa. Vuonna 1982 lähes kolmannes (29 %) 10–15-vuotiaista harrasti hiihtoa vähintään kerran viikossa (Lankinen 1984).

Nousevia lajeja näyttäsivät vuonna 2002 olevan ohjattu voimistelu, sähly, rullaluistelu, tanssi ja jonkinlaisella varauksella myös jooga ja skeittaus. Ohjattu voimistelu on etenkin pääkaupunkiseudulla naisten laji. 25–44-vuotiaista naisista sitä ilmoitti harrastavansa 39 prosenttia. Sählyn suhteen tilanne on päinvastainen. Sitä harrastavat etenkin nuoret miehet. Ryhmässä 10–24-vuotiaat miehet joka neljännes harrastaa sählyä. Rullaluistelua harrastavat ennen kaikkea 10–24-vuotiaat naiset (19 %), mutta laji on suosittu myös samanikäisten miesten keskuudessa (12 %). Tanssia harrastavat ennen kaikkea 45–64-vuotiaat naiset (18 %), mutta toki varttuneemmat miehetkin tanssivat. Joogan harrastamisen suhteen erottuvat 25–64-vuotiaat naiset (noin 7 %). Skeittaus nousee samanlaisiin lukemiin 10–24-vuotiaiden miesten keskuudessa.

### Kuvio 5. Miesten ja naisten suosikkilajeja pääkaupunkiseudulla 2002

Figur 5. Typiska mans- resp. kvinnogrenar, samt andelen män resp. kvinnor som idkar dem i Huvudstadsregionen 2002



grenarna. I synnerhet bland över 45-åringar och bland kvinnor var stavgången omtyckt. Förutom promenering kan cykling, simning och löpning anses som gamla grenar, som fortsättningsvis har en stark ställning. Noteras kan dock att en viss nedgång kan märkas i landet som helhet för simning och löpning (Berg 2005). Löpningens utövarandel minskade åren 1991–2002 med sex procentenheter och cyklingens med sju.

Friidrott är ingen stor gren i Huvudstadsregionen. Enligt enkäten idkades den enbart i åldersgruppen 10–24 år. Så trots att friidrotten är en populär underhållning är det inte många som aktivt bedriver den. Dessutom kan det tänkas att en och annan joggare drar paralleller mellan sin egen gren och långdistanslöpning på bana.

Skillnaderna mellan Huvudstadsregionen och övriga Finland i idkande av olika grenar är överlag ganska små. Ett undantag är längdåkning, dvs. skidning, som i hela landet är den fjärde populäraste motionsformen, med 15 procent utövare bland männen (Berg 2005) i hela landet. I Huvudstadsregionen är det bara i åldersgruppen 45–64 år, både män och kvinnor, och bland män över 65 som utövandet är like utbrett. Bland 10–24-åringarna i regionen uppgav bara tre

---

## Lähteet: | Källor:

Berg Päivi (2005) Mitä se meitä liikuttaa? Suomalaisten liikunta- ja urheiluharrastukset 1981–2002. Luentomoniste. Tilastokeskus.

Cantell Timo (1999) Helsinki suur tapahtumien näyttämö. Helsingin kaupungin tietokeskus, tutkimuskatsauksia 1999:1.

Ilmanen Kalervo, Itkonen Hannu, Matilainen Pertti ja Vuolle Pauli (2004) Urheilun julkisuuskuva. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia 1/2004.

Keskinen Vesa (2001) Kiirettä pitää. Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuksia 2001:10.

Lankinen Markku (1984) Nuorten harrastukset ja vapaa-aika Helsingissä 1982. Helsingin kaupungin tilastokeskus.

Lankinen Markku (1985) Vapaa-aika ja harrastuspalvelujen käyttö Helsingissä: Aikuiset ja lapset 1982. Helsingin kaupungin tilastokeskus.

Liikkanen Mirja, Hanifi Riitta ja Hannula Ulla (2005) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Tilastokeskus.

procent att de sysslade med längdåkning, och samtliga var pojkar. Dessa siffror pekar på att grenens popularitet minskat starkt på ett par år, för enligt de rön Keskinen (2001, 17) lägger fram sysslade ännu nio procent av 10–18-åringarna år 2000 med längdåkning minst en gång i veckan. År 1982 uppgav 20 procent av 10–15-åringarna att de åkte skidor minst en gång i veckan (Lankinen 1984).

År 2002 tycktes de grenar som ökade i popularitet omfatta ledd gymnastik, innebandy, rullskridsko, dans och i viss mån även yoga och skateboard. I synnerhet i Huvudstadsregionen är ledd gymnastik en typisk kvinnogren, med 39 procent utövare bland 25–44-åriga kvinnor. Innebandy är dess motsats, med många utövare bland 10–24-åriga män, ca. 25 procent. Även rullskridskoåkning är populärast bland 10–24-åringar, 19 procent bland damer och 12 procent bland herrar. Dans idkas framför allt bland damer i åldern 45–64 år (18 procent), men givetvis dansar även herrarna i denna åldersgrupp. Yoga idkas flitigast av kvinnor mellan 25 och 64, med 7 procent utövare, och skateboard når samma andel bland unga män mellan 10 och 24 år.