

ELISA KAREINEN, Tkt

tutkijatohtori
LUT-yliopisto
elisa.kareinen@lut.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Liikuntaharrastuksiin kulkemisen hiilijalanjäljen tekee autoilu

Autoilu kattaa suurimman osan aikuisväestön liikuntaharrastuksiin matkustetuista kilometreistä. Harrastuksiin kulkemisen hiilijalanjälki tulee lähes kokonaan autoilusta. Käytetyt kulkumuodot ja matkojen pituudet eroavat kuitenkin lajien välillä.

TUTKIMUKSESSA AIKUISVÄESTÖN LIIKUNNAN harrastamisesta, vapaaehtoistyöstä ja osallistumisesta 2024–2025 kävi ilmi, että suomalaiset kulkevat pääsääntöisesti aktiivisesti tai autolla liikuntaharrastuksiansa. Kaikista viikossa tehdyistä matkoista 48 prosenttia tehdään aktiivisesti kävellen, pyörällä tai pot-

kulaudalla. Autolla kuljettajana tai matkustajana toteutuu 44 prosenttia matkoista. Kävellen kuljetaan noin kaksi kertaa useammin kuin polkupyörällä. Potkulaudan käyttö on hyvin marginaalista. Autolla kuljettajana tehtiin yli viisi kertaa enemmän matkoja liikuntaharrastuksiin kuin matkustajana.

Matkasuoritetta eli matkustettuja kilometrejä tarkasteltaessa autoilu korostuu ja kattaa kolme neljäsosaa viikon kokonaiskilometrimäärästä. Aktiivisten kulkutapojen osuus pienenee 14 prosenttiin. Joukkoliikenne kattaa vain noin 7 prosenttia viikossa tehdyistä matkoista ja 9 prosenttia kokonaiskilometreistä.

Ainakin yhteen liikuntaharrastukseen kulkeneelle kyselyyn vastanneelle kertyy viikossa keskimäärin 46 matkakilometriä. Matkasuoritteen kulkutapaosuuksissa ei ole naisten ja miesten välillä suuria eroavaisuuksia. Miehet kuitenkin kulkevat viikossa keskimäärin pidemmän matkan liikuntaharrastuksiinsa (50 km) kuin naiset (41 km).

Joukkoliikennettä hyödynnetään eniten pääkaupunkiseudulla, jolla vajaa kolmasosa liikuntaharrastukseen matkustavista ilmoitti käyttävänsä joukkoliikennettä matkustaessaan ainakin yhteen harrastukseensa. Kokonaismatkasuoritteesta 19 prosenttia tulee pääkaupunkiseudulla joukkoliikenteestä. Lisäksi alle 25-vuotiaat käyttävät selvästi enemmän joukkoliikennettä (33 % matkasuoritteesta) kuin muut ikäryhmät (enintään 10 % matkasuoritteesta). Autoilu kattaa 90 prosenttia matkasuoritteesta maaseutumaisissa kunnissa. Taajaan asutuissa ja kaupunkimaisissa kunnissa autoilun osuus on noin 75 prosenttia ja pääkaupunkiseudulla 61 prosenttia. Aktiiviset kulkutavat kattavat suuremman osan matkasuoritteesta pääkaupunkiseudulla ja kaupunkimaisissa kunnissa (19 % ja 15 % matkasuoritteesta) kuin muualla (6 % ja 7 %).

Autoilun hiilijalanjälki ylivoimaisesti suurin

Hiilijalanjälki laskettiin liikuntaharrastuksiin kulkemiselle. Eri kulkumuotojen päästöarvot perustuvat Suomen keskiarvoihin. Hiilijalanjälkilaskennassa ovat mukana kävely, pyöräily, potkulauta, henkilöauto, taksi, lentokone sekä joukkoliikenne sisältäen bussin, junan, raitiovaunun ja metron. Päästöarvoihin sisältyvät kulkuneuvon valmistuksen, polttoaineen tai energian valmistuksen sekä polttoaineen käytön aikaiset kasvihuonekaasupäästöt.

Autoilu tuottaa yli 90 prosenttia liikuntaharrastuksiin kulkemisen kasvihuonekaasupäästöistä. Vaikka autoilu kattaa alle puolet tehdyistä matkoista, suurin osa kasvihuonekaasupäästöistä aiheutuu autoilusta. Lähes puolet matkoista tehdään aktiivisilla kulkutavoilla, mutta matkat ovat lyhyempiä ja muodostavat vain pienen osan kokonaismatkasuoritteesta. Polkupyöräilystä ja potkulaudan käytöstä aiheutuu vain vähän kasvihuonekaasupäästöjä, jotka johtuvat liikkumisvälineiden valmistuksesta. Näiden kulkumuotojen mahdollinen sähkön käyttö on kuitenkin rajattu tutkimuksen ulkopuolelle.

Matkojen pituuksissa ja kulkutavoissa eroja lajien välillä

Vastaajat saivat kertoa käyttämänsä pääasiallisen kulkumuodon sataan eri listattuun lajiin harrastamiseen liittyen. Vaihtoehtona oli myös ”ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä”. Kaikista kyselyssä listatuista lajeista tarkemmassa tarkas-

telussa oli 43. Vastaajien mediaanietäisyys harrastukseen oli alle viisi kilometriä eli ainakin puolella lajin harrastajista matkan pituus oli tämän alle.

Mukana olivat myös kotona tai kotoa lajia harrastavat, joten joillain lajeilla mediaanietäisyys oli nolla kilometriä. Näitä harrastuksia olivat kävelylenkkeily, pyöräily, jooga ja sauvakävely. Tämä koski myös vaihtoehtoa ”ei lajeja, vaan liikuntaa yleensä”. Näitä harrastetaan usein kotona tai suoraan kotiovelta. Harrastukset, joihin mediaanietäisyys oli kymmenen kilometriä tai enemmän, olivat laskettelu, golf, ampumaurheilu ja ratsastus.

Väestötasolla eniten kuljettuja kilometrejä kertyy kuntosaliharjoittelulle, maastohiihdolle ja uinnille. Nämä lajit kuuluvat myös kuuden harrastetuimman lajin joukkoon. Kävelylenkkeily on suosituin laji Suomessa ja sille kertyykin seitsemänneksi eniten kulkemisiin liittyviä kilometrejä väestötasolla viikossa. Kuitenkin sen väestötason viikkokohtainen matkasuorite on selvästi pienempi kuin kuntosaliharjoittelun.

Yli puolella tarkastelussa olevalla lajilla yli puolet viikkotason matkoista tehdään autolla kuljettajana tai matkustajana. Erityisesti laskettelu, golfin, sup-pauksen ja ampumaurheilun pariin matkustetaan autolla (vähintään 90 % matkoista). Sauva-,

kävely- ja juoksulenkkeilyn sekä pyöräilyn ja yleisurheilun pariin matkustetaan pääasiassa aktiivisilla kulkumuodoilla (vähintään 80 % matkoista). Joukkoliikennettä hyödynnetään erityisesti kiipeilyn, tanssin ja voimaston harrastuspaikoille mentäessä (27–41 % matkoista).

Lähes kaikissa lajeissa autoilun osuus on yli 50 prosenttia, kun tarkastellaan viikkotason matkasuoritetta. Autoilun kärjessä olevien lajien harrastuspaikat sijaitsevat yleensä kaupunkien laidalla tai ulkopuolella. Niihin voidaan myös tarvita paljon urheiluvälineitä, esimerkkeinä golf, jääkiekko, suunnistus, ratsastus ja melonta. Toisaalta monia lajeja harrastetaan myös kotona tai suoraan kotiovelta lähtien, jolloin matkustamista ei kerry välttämättä lainkaan.

Näin tutkimus tehtiin

KYSELYYN VASTASI KAIKKIAAN 4 776 henkilöä, joista 3 616 harrasti ainakin yhtä lajia kotona tai muualla. Tutkimuksen kohderyhmän olivat 18–80-vuotiaat ja tiedonkeruu toteutettiin vuosina 2024–2025.

Hiilijalanjälkilaskennassa käytettiin Suomen keskiarvoon perustuvia päästöarvoja, jotka laskettiin eri kulkumuodoille kirjallisuuteen perustuen.

Kysely toteutuksesta vastasi Huippu-urheilun instituutti KIHU osana suomalaisen aikuisväestön liikuntakulttuuria tarkastelevaa kyselytutkimusta. Tutkimus on jatkoa vuoden 2018 tutkimukselle.

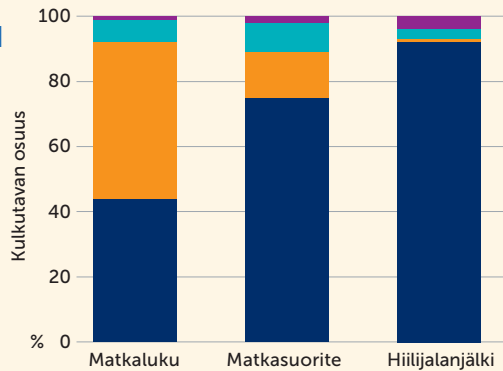
Tutkimusta ovat rahoittaneet opetus- ja kulttuuriministeriö, Huippu-urheilun instituutti KIHU ja Suomen Olympiakomitea. •

LIIKUNTAHARRASTUKSIIN KULKEMISEN HIILIJALANJÄLKI



KULKUTAPOJEN JAKAUMAT

- Autoilu
- Aktiivinen
- Joukkoliikenne
- Muut tavat



LAJIKOHTAINEN KULKEMISEN HIILIJALANJÄLKI

kgCO₂ekv./kerta



Suurin hiilijalanjälki

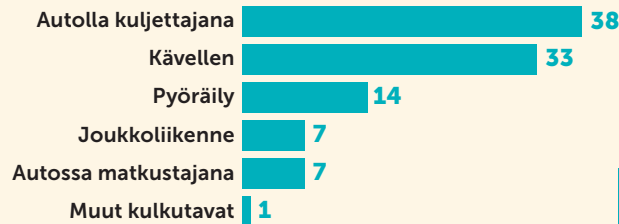
Laskettelu	38,2
Melonta	7,8
Suunnistus	4,9
Ammunta/ampumaurheilu	4,2
Golf	3,7

Pienin hiilijalanjälki

Pyöräily	0,03
Juoksulenkkeily	0,05
Sauvakävely	0,06
Kävelylenkkeily	0,10
Yleisurheilu	0,20



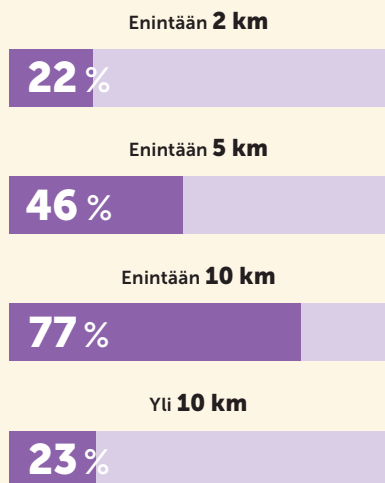
KULKUTAVAT HARRASTUKSIIN (%)



Matkasuoritteesta autolla kuljettajana

62%

ERIPITUISTEN AUTOMATKOJEN OSUUS LIIKUNTAHARRASTUKSEEN LIITTYVÄSTÄ AUTOILUSTA



MATKAN PITUUS HARRASTUKSIIN VIIKOSSA

- Keskimäärin **yhteensä 46 kilometriä**
- **Alle 25-vuotiaat** keskimäärin **51 kilometriä**
- Alle 25-vuotiailla **joukkoliikenteen osuus 33 %** matkasuoritteesta
- **Yli 25-vuotiaiden kaikissa ikäryhmissä joukkoliikenteen osuus korkeintaan 10 %** matkasuoritteesta
- Miehet kulkevat keskimäärin pidemmän matkan harrastuksiin kuin naiset. Suurta sukupuolikohtaista eroa kulkutavoissa ei ole.

LAJIKOHTAISET KULKUTAVAT

- Lähes kaikissa lajeissa **yli puolet viikon matkasuoritteesta tehdään autolla**
- **Neljäsosalla lajeista autoilun osuus** matkasuoritteesta on **vähintään 90 %**
- Keskimääräinen **etäisyys harrastukseen** on pääosin **alle 10 km**
- Väestötasolla **eniten kilometrejä** kertyy viikkotasolla **kuntosaliharjoittelusta**

MATKUSTAMISEN HIILIJALANJÄLKI

- Harrastuksiin matkustamisen hiilijalanjäljestä tulee **autoilusta yli 90 %**
- Kasvihuonekaasupäästöt yhtä harrastuskertaa kohti ovat **suurimmat varusteiden kuljettamista vaativissa lajeissa ja kulkemista etäälle sijaitsevaan harrastuspaikkaan edellyttävissä lajeissa.**

Harrastuksiin kulkemisen hiilijalanjäljessä lajikohtaisia eroja

Lähes kaikissa tarkastelussa olevilla lajeilla matkustamisen kasvihuonekaasupäästöt tulevat autoilusta (yli 90 % päästöistä). Tutkimuksessa tarkasteltiin yhden harrastuskerran harrastukseen kulkemisen keskimääräistä hiilijalanjälkeä lajikohtaisesti. Lisäksi selvitettiin yhden lajia harrastavan keskimääräistä kulkemisen viikkokohtaista hiilijalanjälkeä.

Yhden harrastuskerran kulkemisen hiilijalanjälkeen vaikuttavat matkan pituus ja käytetty kulkumuoto. Lisäksi mukana ovat kotona tai suoraan kotiovelta harrastavat, jolloin kasvihuonekaasupäästöjä matkustamisesta ei aiheudu. Selvästi suurimman kulkemisesta johtuvan hiilijalanjäljen yhtä harrastuskertaa kohti aiheuttaa laskettelu (noin 40 kgCO₂ekv./kerta). Tähän ovat syynä keskimäärin pitkät matkat ja autoilun lisäksi lentäminen.

Suhteellisen paljon kasvihuonekaasupäästöjä yhtä harrastuskertaa kohti tuottavat melonta, suunnistus, ampumahurheilu, golf ja suppaus. Myös niissä matkat ovat keskimäärin pitkiä ja autoilu yleistä. Suurimmassa osassa lajeista yhden harrastuskerran keskimääräinen hiilijalanjälki kulkemisesta on alle 2 kgCO₂ekv./kerta. Vähiten kasvihuonekaasupäästöjä kulkemisesta aiheutuu lajeista, joita voi harrastaa myös kotona tai suoraan kotoa. Näitä ovat esimerkiksi kävelylenkkeily, juoksulenkkeily, sauvakävely, pyöräily ja voimistelu/jumppa. Ryhmään kuuluvat myös painonnosto, bodaus/kehonrakennus, jooga ja yleisurheilu.

Yhden lajia harrastavan keskimääräiseen kulkemisen viikkotason hiilijalanjälkeen vaikuttavat matkan pituus, käytetty kulkumuoto sekä kuinka usein viikossa lajia harrastetaan. Lisäksi mukana ovat kotona tai kotoa lajia harrastavat. Laskettelu on edelleen kärjessä, mutta kulkemisen päästöt ovat pienemmät (noin 8 kgCO₂ekv./henkilö/viikko) kuin yhden harrastuskerran aiheuttamat, koska erityisesti pitkiä harrastusmatkoja ei tehdä viikoittain. Korkeita viikkokohtaisia päästöjä tuottavat myös golf, ampumahurheilu,

suunnistus, ratsastus ja melonta (noin 4–6 kgCO₂ekv./henkilö/viikko). Muiden lajien kulkemisten viikkokohtaiset hiilijalanjäljet ovat alle 2 kgCO₂ekv./henkilö/viikko. Myös viikkotasolla pienimmät päästöt ovat lajeilla, joita harrastetaan monesti kotona tai suoraan kotiovelta liikkeelle lähtien.

Hiilijalanjälkeä voi pienentää autoilua vähentämällä

Suuri osa automatkoista liikuntaharrastuksiin ovat lyhyitä. Esimerkiksi 77 prosenttia kaikista viikoittaisista automatkoista on enintään kymmenen kilometrin pituisia. Erityisesti enintään viiden kilometrin matkoja, joita on yli puolet matkoista viikossa, pystyttäisiin osittain vaihtamaan aktiivisiksi kulkumuodoiksi, eli esimerkiksi kävelyksi tai pyöräilyksi. Lyhyet automatkat korostuvat esimerkiksi keilailussa, jääkiekossa ja ryhmäliikunnassa, joissa kaikissa vähintään 30 prosenttia automatkoista on enintään kahden kilometrin mittaisia.

Kulkumuodon vaihtamisen lisäksi esimerkiksi henkilöauton käyttövoima vaikuttaa tuotettuihin kasvihuonekaasupäästöihin. Myös kimpakyydeillä pystyttäisiin pienentämään hiilijalanjälkeä. Jo kaksi samalla kulkuneuvolla kulkevaa henkilöä voi puolittaa päästöt. Harrastuksiin kulkeminen aiheuttaa kuitenkin vain osan liikuntaharrastuksen hiilijalanjäljestä. Muita päästölähteitä voivat olla esimerkiksi harrastusvälineiden valmistus sekä tilojen rakentaminen, lämmitys tai jäähdytys sekä huolto. ♦

► Mäkinen, J., Mononen, K., Blomqvist, M., Hannula, J. & Kareinen, E. 2026. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2024–2025. https://kihu.fi/kihu-julkaisu/?julkaisu_id=5553

LÄHDE

Kareinen, E. 2026. Kulkeminen harrastuksiin. Teoksessa: Mäkinen, J., Mononen, K., Blomqvist, M., Hannula, J. & Kareinen, E. 2026. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2024–2025. KIHUn julkaisusarja nro 90, 56–75.

RESPONSIBILITIES AND RESPONSES OF SPORT IN CONTEMPORARY SOCIETY 2026



Faculty of Sport and Health Sciences

University of Jyväskylä, Finland

Registration closes May 24, 2026

For more information

www.eassissa2026

eassissa2026@ju.fi

Conference hosted jointly by EASS & ISSA 2026

European Association for Sociology of Sport & International Sociology of Sport Association

Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Finland

