

Vilja Prinkey & Riikka Roitto (toim.)

Liikuttaako 2023?

Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun
Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti



Vilja Prinkey & Riikka Roitto (toim.)

Liikuttaako 2023?

Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun
Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti



KIRJOITTAJAT



LitM, **Vilja Prinkey** (s. 1988) toimii Liikuntatieteellisessä Seurassa liikuntatieteiden erityisasiantuntijana. Hän on työssään perehtynyt erityisesti liikunnan yhteiskuntatieteisiin ja soveltavaan liikuntaan Suomessa. Hän on osallistunut useisiin erilaisiin soveltavan liikunnan kehittämisen-, tutkimus- ja selvityshankkeisiin. Prinkey on toinen Liikuttaako 2023? -raportin toimittajista ja osallistunut Liikkujakyselyn tuloksista kertovan luvun kirjoittamiseen.



KM, **Riikka Roitto** (s. 1990) työskentelee soveltavan liikunnan asiantuntijana Liikuntatieteellisessä Seurassa ja koordinoi SOPIVA-hanketta. Hän on toinen Liikuttaako 2023? -raportin toimittajista ja osallistunut Liikkujakyselyn tuloksista kertovan luvun kirjoittamiseen.



FT **Timo Ala-Vähälä** (s. 1958) työskentelee projektitutkijana Liikuntatieteellisessä Seurassa. Hän on julkaissut tutkimuksia ja raportteja sekä korkeakoulututkimuksen että liikunnan palvelujen aloilta. Ala-Vähälä teki Liikkujakyselyn tilastoanalyysit ja oli päävastuussa tulosten raportoinnista.



Liikunnanohjaaja, Suomen Paralympiakomitean seurakehittäjä ja liikunta-alan YAMK-opiskelija **Nina Peltonen** (s. 1977) on työskennellyt pitkään soveltavan liikunnan ja paraurheilun parissa. Peltonen on edistänyt eri hankkeissa ja verkostoissa inklusiivista liikuntaa ja urheilua Suomessa. Liikuttaako 2023? -raportissa hän kartoitti soveltavan liikunnan ja paraurheilun nykytilaa seuroissa ja liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä.



Tutkimuspäällikkö, LitT **Aija Saari** (s. 1962) on toiminut alalla vuodesta 1990. Saari on tutkinut muun muassa paraurheilun integraatioprosesseja, inklusiota ja erilaisten liikkujien kokemia nouseita ja esteitä. Hän on toiminut Liikuttaako 2023? -raportin tutkimusryhmässä ja seura- ja yhdistyskoosteen apukirjoittajana.



LitK, korkeakouluharjoittelija (Suomen Paralympiakomitea) **Reeta Hanhijoki** (s. 1999) on liikunnan yhteiskuntatieteiden maisteriopiskelija. Liikuttaako 2023? -raportissa hän on ollut mukana Seura- ja yhdistyskyselyn tuloksista kertovan luvun kirjoittamisessa.

Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26
© Liikuntatieteellinen Seura ja kirjoittajat

Taitto: Antero Airos

Kuvat: Etukansi: Suomen Paralympiakomitea (vas.); Antero Aaltonen.

S. 8, 12, 26, 67 & takakansi: Antero Aaltonen

S. 49 & 61: Touho Häkkinen

Paino: Hansaprint, Turenki 2024

ISBN 978-952-5762-32-7

ISSN 1798-2464

Sisällys

Lukijalle	4
Tiivistelmä	5
Sammandrag	6
Abstract.....	7
1 Johdanto.....	8
2 Liikkujakysely soveltavan liikunnan kohderyhmille.....	12
2.1 Kyselyn toteutus ja aineiston luotettavuus.....	13
2.2 Tietoa vastaajista.....	15
2.3 Tietoa toimintarajoitteisten liikunnan määristä	22
2.4 Liikuntapalvelujen käyttö, omaehtoinen liikunta, osallistuminen ja sitoutuminen.....	26
2.5 Liikunnan harrastamista estävät tekijät.....	35
2.6 Toimintarajoitteisten henkilöiden toiveet liikuntapalveluille	41
2.7 Yhteenveto ja pohdintaa Liikkujakyselyn tuloksista	46
3 Seura- ja yhdistyskysely.....	49
3.1 Aineistonkeruu	50
3.2 Aineiston edustavuus ja luotettavuus	51
3.3 Seura- ja yhdistyskyselyn tuloksia	51
3.4 Toimintarajoitteiset henkilöt seura- ja yhdistystoiminnassa	53
3.5 Suunnitellut toimenpiteet ja apua antaneet tahot	55
3.6 Seurojen ja yhdistysten tukitarpeet	57
3.7 Pohdinta	58
3.8 Yhteenveto	60
4 Pohdinta.....	61
Lähteet.....	68
Liitteet.....	70

Lukijalle

VILJA PRINKEYN JA RIIKKA ROITON toimittama *Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti* on tiivis tietopaketti aihepiiristä. Liikkujakyselyyn saadut yli 2 000 vastausta antavat hyvän läpileikkauksen liikuntaa ja liikkumista mahdollistavista ja vaikeuttavista tekijöistä toimintarajoitteisten itsensä kokemina. Kokonaiskuvaa täydentää urheiluseuroille ja vammais-, kansanterveys- ja potilasyhdistyksille suunnattu kysely, johon saatiin vastaukset 234 seuralta ja 85 yhdistykseltä.

Liikuttaako 2023? -raportti herättää paljon ajatuksia. Kun puhutaan toimintarajoitteisista suomalaisista, niin kyse ei ole pienestä ihmisryhmästä. Toimintarajoitteisia on Suomessa yhteensä jopa 630 000. Mikään yhtenäinen ryhmä he eivät ole, mikä heijastuu niin omakohtaiseen liikkumiseen kuin liikuntapalveluiden luonteeseen ja tarpeeseen.

Raportissa on eritelty 19 erilaista toimintarajoitetta. Lisäksi samalla ihmisellä voi olla useita toimintarajoitteita. Rajoitteen aste ja luonne suuntaavat liikuntaa edistävien tai mahdollistavien palveluiden käyttöä ja ylipäätään mahdollisuuksia liikkuu.

Kunnilla on suuri merkitys toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntapalveluiden järjestämisessä. Liikuttaako 2023? -raportti vahvistaa käsitystä siitä, etteivät eri puolilla Suomea asuvat kansalaiset ole samassa asemassa liikunta- ja liikkumismahdollisuuksiensa osalta. Myös kuntakoko vaikuttaa ihmisten edellytyksiin päästä liikkumaan. Pienillä kunnilla ei useinkaan ole mahdollisuuksia järjestää liikuntapalveluja toimintarajoitteisille. Tämä korostaa sekä yhdistysten merkitystä että alueellisen yhteistyön tarvetta.

Seurojen ja yhdistysten rooli toimintarajoitteisten ihmisten liikuttajina on suuri. Seura- ja yhdistyskysely tuo esiin myös vammais-, kansanterveys- ja potilasyhdistysten merkityksen. Toimintarajoitteiden vaikutukset hyvin tuntevat yhdistykset osaavat järjestää jäsen-

kunnalleen parhaiten soveltuvia palveluja, mikä täydentää kuntien palvelutarjontaa. Monet toimintarajoitteiset osallistuvat myös urheiluseurojen toimintaan. Kansalaistoiminnan julkiseen rahoitukseen kohdistuu leikkauksipaineita, mutta samalla unohtuu, että erilaiset järjestöt pystyvät järjestämään jäseniään palvelevaa toimintaa kustannustehokkaasti.

Raportin analyysiosuudet ovat kirjoittaneet **Timo Ala-Vähälä, Nina Peltonen, Vilja Prinkey, Riikka Roitto, Aija Saari ja Reetta Hanhioja**. Kiitokset heille laajan aineiston muokkaamisesta tekstiksi ja taulukoiksi. Raportin toimittajista Roitto on laatinut johdannon ja Prinkey yhteenvedon. Kiitos kuuluu heillekin, kuten myös raportin kokoamiseen osallistuneelle **Lotta Lindströmille**.

Yhdessä Suomen Paralympiakomitean kanssa tuotettu *Liikuttaako 2023?* -raportti tarjoaa aineksia tiedolla johtamiseen. Ajantasainen tieto vahvistaa toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaa koskevaa päätöksenteon pohjaa niin kunnissa, hyvinvointialueilla kuin järjestöissä.

Toimintarajoitteisten ihmisten liikunnan mahdollistaminen on sosiaali- ja terveystieteellisesti tärkeää. Liikuntapalveluiden tarjoaminen voi vähentää erilaisten hoiva- ja terveyspalveluiden tarvetta. Ennen kaikkea kyse on kuitenkin toimintarajoitteensa vuoksi tukea tarvitsevien ihmisten elämänlaadun parantamisesta. Tämänäyttypäinen ajattelu ei kuitenkaan tunnu olevan muodissa 2020-luvulla, vaan kansalaisia tarkastellaan herkästi valtiontalouden kuluerinä.

Jari Kanerva
pääsihteeri
Liikuntatieteellinen Seura

Jouko Kokkonen
toimituspäällikkö
Liikuntatieteellinen Seura

Tiivistelmä

RAPORTTI KOKOAA TOIMINTARAJOITTEISILLE henkilöille osoitetun Liikkujakyselyn (n = 2047), Seurakyselyn (n = 243) ja Yhdistyskyselyn (n = 92) tulokset. Raportin ovat koonneet Liikuntatieteellinen Seura ja Suomen Paralympiakomitea.

Liikkujakyselyn vastaajien enemmistö (69 %) oli naisia tai tyttöjä. Vastaajien suurin ikäryhmä oli 30–64-vuotiaat (n = 1024). Yleisimmät ilmoitetut toimintarajoitteet olivat liikkumisen rajoite, neurologinen sairaus tai nivelsairaudet. Vähintään kaksi toimintarajoitetta oli 28 prosentilla vastaajista. Neljännes (24 %) liikkui alle liikuntasuosituksen. Vastaajista 43 prosenttia ilmoitti, että rasittavan liikunnan päiviä viikossa oli korkeintaan yksi. Ohjattuja liikuntapalveluita käytti 65 prosenttia vastaajista. Niistä suosituimpia olivat kuntien liikuntaryhmät (24 %). Omaehtoisen liikkumisen ympäristöistä suosituimmat olivat koti ja sen lähiympäristö (72 %). Kolmanneksella vastaajista (33 %) oli jokin omaehtoisen liikkumisen alennuskortti käytössään.

Liikunnan harrastamisen esteinä mainittiin useimmin vamma tai terveydentila, harrastamisen kalleus, sopivan kaverin ja harrastusryhmien puute tai oma aikaansaamattomuus. Erityisesti työkäiset (70 %) ja lapset ja nuoret (65 %) halusivat harrastaa enemmän liikuntaa. Puolet vastaajista (52 %) voisi harrastaa liikuntaa tilanteesta tai harrastusmuodosta riippuen sekä yksin että ryhmässä. Kolmanneksen mielestä harrastaminen voisi tapahtua inkluusiivisessa, kaikille avoimessa liikuntaryhmässä (31 %).

Seura- ja yhdistyskyselyihin vastasi yhteensä 314 urheiluseuraa tai liikuntaa tarjoavaa yhdistystä. Seurakyselyyn vastanneista 62 prosenttia ilmoitti, että heidän seuransa toiminnassa oli mukana toimintarajoitteisia henkilöitä. Liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä vastaava osuus oli 91 prosenttia. Seuroissa tunnistettiin erityisesti käyttäytymiseen ja liikkumiseen liittyviä rajoitteita. Toimintarajoitteiset henkilöt toimivat ohjaajina, valmentajina tai vapaaehtoistehtävissä lähes joka neljännessä (23 %) urheiluseurassa. Liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä liikkui ensisijaisesti pitkäaikaissairaita.

Harrastustoimintaa järjestettiin omissa kohdenne-tuissa erityisryhmissä ja kaikille avoimissa (yleisissä) ryhmissä. Puutteelliset henkilöstöresurssit seuroissa ja yhdistyksissä olivat suurin este toimintarajoitteisten henkilöiden mukaan ottamiseksi. Kuitenkin seuroista 58 prosenttia suunnitteli erillisen soveltavan liikunnan tai paraurheilun ryhmän perustamista.

Toimintarajoitteisten ja vammaisten henkilöiden fyysisessä aktiivisuudessa ja organisoituun liikuntatoimintaan osallistumisessa näyttää tapahtuneen pientä positiivista kehitystä syksyyn 2020 verrattuna. Vastaajien joukossa on kuitenkin vielä paljon henkilöitä, joiden liikkumisen toive ei toteudu riittävästi. Seurat kaipaavat soveltavan liikunnan ja paraurheilun järjestämiseksi lisäresursseja. Valtion taloudellinen tilanne kuitenkin ajaa liikuntakenttää tiukalle. Jatkossa tarvitaan kestäviä ratkaisuja liikuntakentän elinvoimaisuuden säilyttämiseksi, inkluusiivisuutta unohtamatta.

Avainsanat: soveltava liikunta, paraurheilu, toimintarajoitteisuus, inkluusio, urheiluseura, kunta

Sammandrag

DENNA RAPPORT SAMMANSTÄLLER resultaten från motionsträningsenkäten som riktades till personer med funktionsvariationer (n = 2047), föreningsenkäten (n = 243) och sammanslutningsenkäten (n = 92). Rapporten har sammanställts av Idrottsvetenskapliga Sällskapet i Finland och Finlands Paralympiska Kommitté.

Majoriteten av respondenterna i motionsträningsenkäten (69 %) var kvinnor eller flickor. Den största åldersgruppen representerades av personer i åldern 30–64 år (n = 1024). De mest rapporterade funktionsvariationerna var begränsad rörlighet, neurologiska sjukdomar eller ledsjukdomar. 28 % av respondenterna hade minst två funktionsvariationerna. En fjärdedel (24 %) uppfyllde inte de rekommenderade nivåerna för fysisk aktivitet. 43 % rapporterade att de hade en eller ingen dag med ansträngande träning per vecka. 65 % av respondenterna använde sig av motionsgrupperna, där kommunala motionsgrupper var de mest populära (24 %). Hemmet och dess närmiljö var de föredragna miljöerna fysisk aktivitet av eget initiativ (72 %). En tredjedel av respondenterna (33 %) hade ett rabattkort fysisk aktivitet av eget initiativ.

Hinder för deltagande i fysisk aktivitet nämndes oftast som funktionsvariationen eller hälsotillstånd, höga kostnader, brist på lämpliga kamrater i samma hobbygrupper, samt personlig tröghet. I synnerhet uttryckte personer i arbetsför ålder (70 %) och barn och ungdomar (65 %) en önskan om att röra på sig mer. Enligt 52 % av respondenterna kunde fysisk aktivitet ske individuellt eller i grupp, beroende på situationen eller träningsformen. En tredjedel ansåg att deltagande kunde ske i en inkluderande träningsgrupp (31 %).

Sammanlagt svarade 314 idrottsklubbar eller sammanslutningar som tillhandahåller motion på förenings- och sammanslutningsundersökningarna, varav 70 % organiserade anpassad motion eller parasport, eller inkluderade personer med funktionsvariationer i sin verksamhet. Klubbarna identifierade särskilt begränsningar relaterade till beteende och rörelse. Personer med funktionsvariationer fungerade som tränare, instruktörer eller volontärer i nästan en fjärdedel (23 %) av idrottsklubbarna. Långtidssjuka var de främsta deltagarna i sammanslutningarna.

Hobbygrupper organiserades i specifika specialgrupper och öppna (allmänna) grupper. Otillräckliga personalresurser i klubbar och sammanslutningar identifierades som det största hindret för att inkludera personer med funktionsvariationer. Emellertid planerade 58 % av klubbarna att inrätta en specialgrupp för anpassad motion eller parasport.

På området för fysisk aktivitet och deltagande i organiserad idrottsverksamhet för personer med funktionsvariationer syns det en liten positiv utveckling jämfört med hösten 2020. Bland respondenterna finns dock fortfarande många personer vars önskan om rörelse inte uppfylls tillräckligt. Föreningarna behöver ytterligare resurser för att ordna anpassad motion och parasport. Den ekonomiska situationen i staten sätter dock press på idrottssektorn. Framöver behövs hållbara lösningar för att bevara livskraften inom idrottssektorn, utan att glömma inkluderingen.

Nyckelord: *anpassad motion, parasport, funktionsvariationer, inkludering, idrottsklubb, kommun*

Abstract

THIS REPORT SUMMARISES the results of the survey on physical activity for persons with a disability (n = 2047), Sport Club Survey (n = 243), and Association Survey (n = 92). The report was prepared by the Finnish Society of Sport Sciences and the Finnish Paralympic Committee.

The majority of respondents in the physical activity survey (69 %) were female. The largest age group represented was 30–64-year-olds (n = 1024). The most reported disabilities were mobility restrictions, neurological diseases, or joint disorders. Of the respondents 28 % had at least two disabilities. A quarter (24 %) did not meet the recommended levels of physical activity. Of all the respondents 43 % reported having one or no days of strenuous exercise per week. Instructed sports services were used by 65 %, with municipal exercise groups being the most popular (24 %). Home and its surroundings were the preferred environments for recreational physical activity (72 %). A third of the respondents (33 %) had a discount card to support recreational physical activity.

Obstacles to engaging in physical activity were most frequently cited as disability or health conditions, cost, lack of suitable companions or group activities, and personal inertia. Particularly, individuals in working-age (70 %) and children and youth (65 %) expressed a desire to engage in more physical activity. According to 52 % of respondents, physical activity could be done individually or in groups, depending on the situation or form of exercise. One-third believed that participation could occur in an inclusive exercise group (31 %).

A total of 314 sports clubs or associations providing sports responded to the Club and Association Surveys, of which 70 % organized adapted physical activity or parasports, or included individuals with disabilities in their activities. Clubs particularly identified restrictions related to behavior and movement within their members. Individuals with disabilities served as coaches, instructors, or volunteers in nearly one-fourth (23 %) of sports clubs. Persons with chronic diseases were the primary participants in associations providing sports.

Recreational activities were organized in targeted special groups and open (general) groups. Insufficient personnel resources in clubs and organizations were identified as the major barrier to including individuals with disabilities to their activities. However, 58 % of the sports clubs planned to establish a separate adapted physical activity or parasports group.

There seems to be a slight positive development in the physical activity and participation in organized sports activities of persons with disabilities compared to fall 2020. However, among the respondents, there are still many individuals whose desire for physical activity is not adequately fulfilled. Sport clubs need additional resources to organize adapted physical activity and parasports. The state's financial situation, however, puts pressure on the sports field. Sustainable solutions are needed in the future to maintain the vitality of the sports field, without forgetting inclusivity.

Keywords: *adaptive sports, parasports, disability, inclusion, sports club, municipality*

1

Johdanto



LIIKUNTA, LIKKUMINEN JA FYYSSINEN AKTIIVISUUS ylläpitävät toimintakykyä. Näillä on yhteiskunnallisesti merkittävä tehtävä väestön terveyden ja hyvinvoinnin sekä oppimisen ja työllisyyden edistämässä. Liikunnalla on myös itseisarvoinen merkitys. Harrastaminen tuo hyvää oloa, merkityksellistä elämänsisältöä, sosiaalista pääomaa sekä mahdollisuuden toteuttaa itseään. Liikunta ja urheilu tarjoavat väyliä vapaaehtois-
tehtäviin, ammattiin ja jopa huippu-urheilijaksi.

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston (2023) mukaan toimintarajoite on toimintakyvyn rajoite, jonka henkilö kokee osallisuudessa jokapäiväisen elämän toimintoihin ja suhteessa ympäristöön. Väestötutkimusten mukaan toimintarajoitteisia henkilöitä on aikuisväestöstä 10–13 prosenttia (Väre ym. 2022). Kouluterveyskyselyyn vastanneista yläkoulu-
laisista reilulla seitsemällä prosentilla on paljon vaikeuksia nähdä, kuulla puhetta tai kävellä yhtäjaksoisesti 500 metriä (THL 2021). Vastaavasti 17 prosentilla 65 vuotta täyttäneistä on suuria vaikeuksia kävellä 500 metriä (THL 2022).

LIITU-tutkimuksen ja Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella tiedetään, että toimintarajoitteita kokevat lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-ajalla omatoimisesti ja harrastavat organisoitua liikuntaa vähemmän kuin ei-toimintarajoitteiset ikätoverit (Tuloskortti 2022). Vammaisten ja toimintarajoitteisten aikuisten vapaa-ajan liikkumista ja liikunnan harrastamisesta on vähän seurantatietoa. Koronapandemian aikana toteutetun ensimmäisen Liikuttaako?-raportin (Ala-Vähälä & Saari 2021) mukaan arviolta lähes 70 prosenttia yli 18-vuotiaista toimintarajoitteisista henkilöistä ei yltänyt viikoittaiseen liikuntasuosituksen.

Yhdenvertaisuuslain (1325/2014) ja Suomen rati-
foiman YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen mukaan kaikilla on oikeus toimintakykyyn tai vammaan katsomatta osallistua yhdenvertaisesti yhteiskunnassa tarjolla oleviin palveluihin, niin myös liikunnan ja urheilun kentällä. Liikuntalain (390/2015) tavoitteena on muun muassa edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä vähentää eriarvioisuutta liikunnassa. Tästä huolimatta oikeudet toteutuvat vammaisten henkilöi-

den arjessa vaihtelevasti. Vammaisista henkilöistä 46 prosenttia kokee, ettei heidän arjessaan oikeus osallistua liikuntaan ja urheiluun toteudu. (Katsui ym. 2023.)

Liikuttaako 2023? -raportin tarkoituksena on tuottaa sekä uutta että seurantatietoa soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi urheiluseuroissa, liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä ja kunnissa. Teksti koostuu kolmen syksyllä 2023 toteutetun kyselyn tuloksista. Raportti on jatkoa vuonna 2021 julkaistulle Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnattu Liikkujakysely ja Seurakysely -raportille (Saari 2021).

Toimintarajoitteisille henkilöille osoitettuun Liikkujakyselyyn vastasi 2 047 henkilöä. Luku kaksi esittelee kyselyyn vastanneiden toimintarajoitteet, heidän fyysinen aktiivisuutensa eri taustamuuttujat huomioon ottaen sekä heidän liikuntapalveluiden käyttöönsä ja sitoutuneisuutta erilaisiin palveluihin. Lisäksi raportoidaan omaehtoisesta liikunnan harrastamisesta, tyytyväisyydestä fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikkumista ja liikunnan harrastamista vaikeuttavista tekijöistä. Liikkujakyselyn painopiste on fyysisessä aktiivisuudessa, mutta lukijan on hyvä muistaa, että liikkuminen vaikuttaa fyysistä terveyttä laajemmin. Sen rooli on erityisen merkittävä hyvinvoinnin tukemisessa, sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Kolmannessa luvussa käsitellään seura- ja yhdistyskyselyjä, joilla selvitettiin, mitä soveltavan liikunnan tai paraurheilun palveluita urheiluseurat, liikuntaa järjestävät yhdistykset sekä vammais-, kansanterveys- ja potilasjärjestöt ovat toteuttaneet. Samalla kysyttiin milaista tukea nämä tarvitsevat, jotta ne voisivat paremmin palvella toimintarajoitteisia henkilöitä. Ensisijaisesti urheiluseuroille osoitettuun Seurakyselyyn vastasi 234 seuraa. Vuoden 2021 Liikuttaako?-raportista poiketen tehtiin erillinen yhdistyskysely, joka kohdennettiin vammais-, kansanterveys- ja potilasyhdistyksille, joilla on myös merkittävä rooli soveltavan liikunnan ruohonjuuritason toiminnassa. Kyselyyn saatiin vastauksia 85 yhdistykseltä. Raportin neljäs luku, pohdinta, kokoaa yhteen keskeiset tulokset. Niiden pohjalta annetaan kehittämisideoita ja suosituksia jatkotutkimusaiheille.

Liikuntatieteellinen Seura (LTS) on suunnitellut ja tuottanut raportin yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean kanssa. Raportin toimittamisesta ovat vastanneet LTS:ssa **Vilja Prinkey** ja **Riikka Roitto**. Liikkujakyselyn tilastoanalyysit on tehnyt **Timo Ala-Vähälä** (LTS) Prinkeyn ja Roiton kanssa. Liikkujakyselyn raakadatan luokittelussa auttoi myös LTS:n korkeakouluharjoittelija **Lotta Lindström**. Seura- ja yhdistyskyselyn tulosten analysoinnista on vastannut **Nina Peltonen** Suomen Paralympiakomiteasta. Raportin kokoamiseen osallistuivat myös korkeakouluharjoittelija **Reeta Hanhijoki** ja **Aija Saari** Suomen Paralympiakomiteasta. Vuoden 2023 Liikuttaako?-raportti on tuotettu osana LTS:n SOPIVA- ja Suomen Paralympiakomitean Avoinmet ovet VOL2 -hankkeita, joita opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut.

Soveltavan liikunnan toimintaympäristö 2020-luvulla

Soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua on ohjannut vahvasti julkisen liikuntatoiminnan sääntely, sillä useat kentän toimijat ovat riippuvaisia valtionavustuksista (Pyykkönen & Rikala 2018). Soveltavan liikunnan ja paraurheilun rahalliset resurssit ohjautuvat järjestöjen ja urheiluseurojen jäsenistöjen liikuttamiseen. Kunnat ovat olleet merkittäviä soveltavan liikunnan palveluiden tuottajia erityisesti ikääntyneille. Kunnissa julkisin varoin toteutettavia, kaikille avoimia soveltavan liikunnan palveluita järjestetään suhteellisen pienillä resursseilla (Ala-Vähälä ym. 2021). Uutena toimijana kuntien ja yhdistysten kumppanina soveltavan liikunnan palveluiden ja liikkumisen tukipalveluiden tuottamisessa ovat vuonna 2023 aloittaneet hyvin-

vointialueet. Näiden lisäksi yksityinen liikuntasektori tuottaa palveluita ensisijaisesti työikäisille maksukykyisille liikkujille.

Liikuntatieteellisen Seuran koordinoiman soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmän julkaisemat suositukset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi (LTS 2023a) painottavat kuntien ja hyvinvointialueiden yhdyspintatyötä sekä riittävän laajaa tietopohjaa osana tiedolla johtamista. Liikunnan ja urheilun harrastamiseksi toimintarajoitteiset ihmiset tarvitsevat monialaista tukea. Mitä enemmän ihmisellä on toimintarajoitteita, sitä enemmän merkitystä on eri hallinnonalojen saumattomalla yhteistyöllä. Toimintarajoitteiset ihmiset tunnistetaan liikuntakentillä nykyään paremmin. 2010-luvulla yhdenvertaisten liikuntaedellytysten edistäminen nousi usein esiin valtionhallinnon tuottamisissa suosituksissa, ohjelmissa ja työryhmien mietinnöissä (Pyykkönen & Rikala 2018).

Kuntien erityisliikunnanohjaajista koostuva työryhmä julkaisi vuonna 2023 suositukset kaikille avoimen liikunnan järjestämiseksi kunnissa (LTS 2023b). Konkreettiset toimenpiteet tukevat soveltavan liikunnan palveluiden kehittämistä ja esimerkkinä kunnissa operatiivista työtä tekeville. Kunnissa hyvinvoinnin edistäminen ihmisten arjessa on usean eri työntekijän vastuulla, ja suositukset auttavat tunnistamaan eri toimialojen rooleja liikkumisen mahdollistajina. Vuoden 2023 Liikuttaako?-raportista tuotetaan valtakunnallisen aineiston pohjalta vertailutietoa aluehallintovirastojen ja hyvinvointialueiden käyttöön soveltavan liikunnan palveluiden kehittämiseksi. Aineiston analyysi jatkaa tämän raportin julkaisun jälkeen alueellisesti osana Liikuntatieteellisen Seuran SOPIVA-hanketta.

Keskeiset käsitteet

Tässä raportissa käytetyt käsitteet on määritelty Liikuntatieteellisen Seuran ja Sanastokeskuksen julkaisemassa *Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanastossa* (2023):

Kaikille avoin liikunta

Liikunta, jonka järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet siten, että jokainen osallistuja pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa.

Liikunta

Liikunta on suunniteltua ja tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, joka on yleensä toistuvaa ja jolla pyritään johonkin tavoitteeseen. Lisäksi kyselyssä on käytetty liikunnan rinnalla liikkumisen käsitettä, joka on kevyttä liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista, jolla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville.¹

Paraurheilu

Vammaisten henkilöiden harjoittama urheilu. Paraurheilussa kilpaillaan pääasiallisesti samoissa lajeissa kuin vammattomien henkilöiden urheilussa. Lajeja on sovellettu niin, että eri tavoin vammautuneet urheilijat voivat osallistua niihin. On olemassa myös pelkästään vammaisille henkilöille suunnattuja lajeja, kuten boccia ja maalipallo.

Paraurheilu-termiä on aiemmin käytetty pääasiassa vain paralympialajien urheilusta, mutta nykyään paraja vammaisurheilu ovat synonyymejä. Useimmissa paraurheilulajeissa käytetään etuliitettä para-, kuten pararatsastus ja parayleisurheilu.

Seura ja yhdistys

Liikuntaseura tai -yhdistys on toimintayksikkö, jonka toimintaan osallistuvat toteuttavat intressejään liikuntaosallistumisessa. Liikuntaseuroissa ja -yhdistyksissä ihmiset yhdessä toimien kartuttavat ja ohjaavat voimavaroja koko seuran tai sen alaisuudessa toimivan ryhmän toimivuuden ja toimintatarkoituksen hyväksi. (Koski & Mäenpää 2018.) Tässä raportissa puhutaan seuroista, kun tarkoitetaan urheilu- ja liikuntaseuroja, joiden toiminnan pääasiallinen tarkoitus on liikunta tai urheilu. Yhdistyksillä viitataan esimerkiksi vammais-, kansanterveys- tai potilasyhdistyksiin, joiden toiminnassa liikuntaa tai urheilua toteutetaan muun toiminnan ohessa.

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto:

www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf

Soveltava liikunta

Järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.

Soveltava liikunta on alalla vakiintunut termi, jolla on pyritty kuvaamaan sitä, että liikuntaa sovelletaan sitä mukaa, kun tulee uusia tarpeita. Sovelletun liikunnan on mielletty viittaavan siihen, että liikunta on valmiiksi sovellettua. Jossain yhteyksissä käytetään edelleen erityisliikunta- ja erityisryhmien liikunta -termejä, esimerkiksi kunnissa on erityisliikunnanohjaajia ja erityisliikuntaryhmiä ja liikuntaryhmiä erityisryhmille.

Toimintarajoite

Toimintakyvyn rajoite, jonka henkilö kokee osallisuudessa jokapäiväisen elämän toimintoihin ja suhteessa ympäristöön. Toimintarajoite voi koskea esimerkiksi näkemistä, kuulemista, liikkumista, muistia, keskittymiskykyä, oppimista, työntekoa, oman käytöksen kontrollointia tai ahdistuneisuuden kokemista. Jos toimintarajoite koskee liikkumista, voidaan puhua liikuntarajoitteesta.

Toimintarajoitteinen henkilö

Henkilö, jolla on todettu toimintarajoite. Toimintarajoitteet voivat olla pysyviä tai tilapäisiä ja ne voivat olla fyysisiä, kognitiivisia, psyykkisiä tai sosiaalisia.

Urheilu

Urheilu on organisoitua, tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta, jossa kilpaillaan tiettyjen sääntöjen mukaan ja jossa pyritään parantamaan suoritusta valmentautumalla.

Vammainen henkilö

Toimintarajoitteinen henkilö, jolla on vamman tai sairauden takia pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua tavantomaista elämän toiminnoista. Vammaisuus on käsitteenä aina sidoksissa yhteisöön ja siihen ympäristöön, jossa toimitaan. Vammaisuus on yhteiskunnan ja yhteisön normien, historiallisten tilanteiden ja asenteiden määrittämää.

1 Määritelmä UKK-instituutin soveltavista liikkumisen suosituksista.

2

Liikkujakysely soveltavan liikunnan kohderyhmille



LIIKKUJAKYSELY TOIMINTARAJOITTEISILLE HENKILÖILLE seuraa paljolti vuonna 2020 toteutetun vastaavan Liikkujakyselyn periaatteita. Molempien kyselyiden tavoitteena on ollut tuottaa tietoa toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisen määrästä, liikunnan kansalaistoimintaan osallistumisesta, liikuntapalvelujen käytöstä sekä liikunnan harrastamisen edellytyksistä ja esteistä.

2.1 Kyselyn toteutus ja aineiston luotettavuus

Kysely toteutettiin verkossa Webropol-kyselynä, johon sai vastata suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi. Kysely sisälsi vuonna 2020 toteutetun kyselyn teemat hieman muokattuna. Lisäksi tarkasteluun otettiin kaksi uutta teemaa: kuntien liikuntapalvelujen alennuskorttien käyttö ja erilaisten aktiivisuusrannekkeiden ja vastaavien liikkumisen seurantalaitteiden käyttö.¹ Tietoa kyselystä levitettiin Liikuntatieteellisen Seuran, Suomen Paralympiakomitean ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vammaisalan järjestöjen verkoston kautta. Lisäksi osa kunnista tiedotti mahdollisuudesta vastata kyselyyn verkossa sekä paperisella lomakkeella, jotka lisättiin osaksi sähköistä aineistoa. Kysely oli avoinna 2.10.–15.11.2023. Vastaajien yhteystietoja kerättiin erillisellä arvontalomakkeella, jolle tallennettuja tietoja ei voitu yhdistää kyselyyn. Viiden S-ryhmän lahjakortin arvontaan osallistui 1 580 vastaajaa.

Vastausten keruu verkkokyselynä vaikutti todennäköisesti vastaajamääriin sekä kohderyhmän tavoittamiseen. Kutsua osallistua kyselyyn levitettiin etenkin erilaisten vammaisjärjestöjen ja kuntien liikuntapalvelujen kautta, joten tieto kyselystä on välittynyt todennäköisesti parhaiten niille, jotka osallistuivat kyselykutsua levittäneiden järjestöjen toimintaan tai seuraavat kuntien liikuntapalvelujen viestintää. Sen vuoksi on mahdollista, että vastaajat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin soveltavan liikunnan piiriin kuuluvat ihmiset keskimäärin.

Kyselyyn saatiin 2 048 vastausta, joista yksi tuli ulkomailta. Ulkomailta asuvan vastaus poistettiin analyysistä. Vastaajista 1 932 ilmoitti kotikuntansa, jonka lisäksi neljä vastaajaa antoi tiedon, josta voi päätellä maakunnan ja aluehallintoviraston alueen, jossa vastaaja asui (taulukko 1).

Taulukko 1. Vastaajat AVI-alueittain ja kunnan asukasluvun mukaan eroteltuina.

AVI-alue	Alle 10 000	10 000–19 999	20 000–49 999	50 000–99 999	100 000–399 999	Yli 400 000	Ei vastausta	Kaikki yhteensä
Etelä-Suomi	33	44	165	103	331	185	2	863
Itä-Suomi	43	20	23	112	32		1	231
Lappi	7	3	3	25			1	39
Lounais-Suomi	38	44	26	28	71			207
Länsi- ja Sisä-Suomi	45	58	85	63	114			365
Pohjois-Suomi	45	65	18		101			229
Ahvenanmaa	2							2
Ei vastausta							111	111
Kaikki yhteensä	213	234	320	331	649	185	115	2047

¹ Aktiivisuuden seurantalaitteiden käyttöä koskevat tulokset raportoidaan erikseen.

Vastaajien alueellinen jakautuminen eri aluehallintovirastojen alueisiin vastasi pääpiirteittäin väestön jakautumista samoille alueille Manner-Suomen alueella (taulukko 2). Kun vastaajien jakaumaa verrattiin väestön jakautumiseen kuntakoon mukaan, alle 10 000 asukkaan kunnat olivat hieman aliedustettuja, ja 50 000–99 999 asukkaan kunnat ja 100 000–399 999 asukkaan kunnat olivat vastaavasti yliedustettuja (taulukko 3).

Taulukko 2. Vertailu aluehallintovirastojen mukaan.

	Ahvenan- maa	Etelä- Suomi	Itä-Suomi	Lappi	Lounais- Suomi	Länsi- ja Sisä-Suomi	Pohjois- Suomi	Kaikki	Määrä
Osuus väestöstä	1 %	43 %	10 %	3 %	13 %	22 %	9 %	100 %	5563970
Osuus vastaajista	0 %	45 %	12 %	2 %	11 %	19 %	12 %	100 %	1936

Taulukko 3. Vertailu kuntien suuruuden mukaan.

	Alle 10 000	10 000– 19 999	20 000– 49 999	50 000– 99 999	100 000– 399 999	Yli 400 000	Kaikki yhteensä
Osuus väestöstä	16 %	12 %	18 %	14 %	29 %	12 %	100 %
Osuus vastaajista	11 %	12 %	17 %	17 %	34 %	10 %	100 %

Vastaajat katsoivat pääpiirteittäin Suomen aluehallintovirastojen alueet ja eri kokoiset kunnat, mutta asukaslukuun suhteutetuissa vastaajamäärissä oli eroja, kun tarkasteltiin AVI-alueita kuntakoon mukaan erotellen. Etenkin Lapin pienistä kunnista saatiin vähän vastauksia. (Absoluuttiset määrät taulukossa 1, ja väkilukuun suhteutetut määrät liitetaulukossa 1.)

Valtaosa vastaajista oli tyttöjä tai naisia (69 %). Miesten vähäinen osuus saattoi osin johtua siitä, että he eivät käytä ohjatun liikunnan palveluja yhtä aktiivisesti kuin naiset. Esimerkiksi Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa -selvityksessä (Ala-Vähälä ym. 2021) tuli esiin, että soveltavan liikunnan palveluiden käyttäjäkunta on hyvin naisvaltainen.

Vammaisjärjestöjen, liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen sekä kuntien liikunta-toimien kautta levitetty avoin verkkokysely tavoitti todennäköisesti parhaiten liikunnanharrastajat ja tietoja levittäneiden tahojen palveluiden käyttäjät. Sekä miesten vastaajakato että kyselyn levitystapa ovat todennäköisesti karsineet vastaajien joukosta passiivisia liikkujia. Kyselystä on voinut karsiutua pois myös niitä, joilla rajoitteet ovat hyvin vakavia, ja jotka eivät kykene itsenäisesti verkkokyselyyn vastaamaan. Tämän vuoksi aineiston pohjalta tehdyt arviot koko soveltavan liikunnan potentiaalisen asiakaspiirin liikunta-aktiivisuudesta ovat todennäköisesti todellista tilannetta positiivisempia.

Näistä varauksista huolimatta kyselyn voidaan olettaa tuottavan vertailukelpoista tietoa toimintarajoitteisten henkilöiden fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntapalvelujen käytön kehityksestä, sillä kyselyyn ovat vastanneet pääpiirteittäin samat ihmisryhmät sekä vuonna 2020 että 2023. Lisäksi kerätyn tiedon pohjalta voidaan arvioida, miten palvelujen käyttö eroaa ikäryhmittäin, asuinympäristöittäin, sukupuolen mukaan sekä rajoitteiden luonteen mukaan.

2.1.1. Liikkujakyselyä käsittelevän raportin sisältö

Liikkujakyselyn raportointi koostuu johdannosta (luku 2.1), viidestä tulosluvusta (luvut 2.2–2.6) ja yhteenvedosta (luku 2.7.) Ensimmäinen tuloksia esittelevä luku (luku 2.2) alkaa keskeisillä tiedoilla vastaajista: ikäjakauma, sukupuolijakauma, asuinympäristö ja millaisia rajoitteita vastaajilla on. Sen jälkeen (luku 2.3) esitellään tiedot vastaajien ilmoittamasta fyysisestä aktiivisuudesta ja analysoidaan, miten ne eroavat keskeisten taustamuuttujien mukaan.

Tarkastelu jatkuu palvelujen käyttöön liittyvillä teemoilla (luku 2.4), joita ovat ohjatun liikunnan palvelujen käyttö, omaehtoisen liikunnan luonne, alennuskorttien hyödyntäminen, sitoutuminen liikunnan kansalaistoimintaan ja palvelujen käyttöön sekä osallistuminen vapaamuotoisten liikuntaporukoiden toimintaan.

Tämän jälkeen selvitetään vastausten perusteella, miten tyytyväisiä vastaajat ovat fyysiseen aktiivisuuteensa, ja minkälaisen seikkojen he kokevat vaikeuttavan liikunnan harrastamista (luku 2.5). Seuraavaksi selvitetään, millaisia asioita vastaajat toivoisivat liikuntaharrastukselta (luku 2.6).

Yhteenvetoluvussa (luku 2.7) arvioidaan tulosten luotettavuutta, esitellään keskeiset tulokset ja pohditaan vähän liikkuvien tilannetta.

2.2 Tietoa vastaajista

2.2.1 Vastaajat, ikä, sukupuoli ja asuinympäristö

Taulukko 4. Vastaajat iän ja sukupuolen mukaan eroteltuna.

Ikä	Tyttö tai nainen n = 1 411	Poika tai mies n = 603	Muu n = 14	Ei halua ilmoittaa n = 14	Yhteensä	n=
18 vuotta tai alle	39 %	58 %	2 %	1 %	100 %	156
19–29 vuotta	51 %	46 %	2 %	1 %	100 %	113
30–64 vuotta	75 %	23 %	1 %	1 %	100 %	1024
65 vuotta tai yli	70 %	30 %	0 %	0 %	100 %	752
En halua vastata	0 %	0 %	0 %	100 %	100 %	2
Kaikki vastaajat	69 %	29 %	1 %	1 %	100 %	2047

Vastaajista noin 44 prosenttia asui suurimmissa yli 100 000 asukkaan kaupungeissa, mikä vastaa suurin piirtein koko väestön osuutta. Kaikkein pienimmissä alle 10 000 asukkaan kunnissa asui 11 prosenttia vastaajista, mikä on hieman vähemmän kuin koko väestön vastaava osuus (16 %). (Ks. taulukko 3.)

Ikäryhmittäin verraten työikäiset (30–64-vuotiaat) ja ikääntyneet (65-vuotiaat ja vanhemmat) olivat koko väestöön verrattuna hieman yliedustettuina. Vastaajista 50 prosenttia kuului työikäisten ryhmään, kun vuonna 2022 koko väestöstä heidän osuutensa oli 44 prosenttia. Ikääntyneiden osuus vastaajista oli 37 prosenttia (väestöosuus 23 %). Nuoremmat ikäryhmät olivat aliedustettuja. Nuorten aikuisten osuus vastaajista oli 6 prosenttia (väestöosuus 13 %). Alle 19-vuotiaiden osuus kyselyyn vastaajista oli 8 prosenttia (väestöosuus 20 %).

Asuinkunnan koko ei aina kerro siitä, millaisessa ympäristössä vastaaja elää; isoissa kaupungeissa voi olla laajoja maaseutumaisia alueita ja pieni kunta voi olla kaupunkimainen. Lähiympäristön tiivis rakentaminen näyttää vaikuttavan suuresti ihmisten liikkumiseen arjessa (Kytä ym. 2006). Sen vuoksi vastaajia pyydettiin arvioimaan, minkä tyyppisessä ympäristössä he asuvat: maaseudun haja-asutusalueella, maaseudun keskustataajamassa, kaupungin maaseutumaisella alueella, kaupungin keskustassa tai kaupungin lähiössä.

Vastaajista 73 prosenttia asui erityyppisissä taajamissa maaseudulla tai kaupungeissa (taulukko 5). Taajama-alueilla asuvien osuus väestöstä oli vuonna 2022 noin 87 prosenttia¹. Haja-asutusalueella asuvat ovat siis hieman yliedustettuina vastaajien joukossa. Eroon saattaa osin vaikuttaa se, että vastaajien käsitys oman asuinalueen luonteesta ei välttämättä vastaa tilastokeskuksen luokittelua.

Asuinympäristöjä ikäluokittain verrattaessa havaittiin, että lasten ja nuorten joukossa maaseudun haja-asutusalueilla asuvien osuus oli muita ikäryhmiä suurempi. Toisaalta nuorten aikuisten osalta maaseudun taajamissa ja maaseudun haja-asutusalueilla asuvien osuus oli pienempi kuin muissa ikäryhmissä. Nuorten aikuisten ryhmässä puolestaan oli eniten kaupunkien keskustoissa asuvia. Näillä havainnoilla voi olla merkitystä, kun pohdimme tässä raportissa esimerkiksi kuljetuspalvelujen tarpeen vaihtelua ikäluokittain tai erilaisten kohdennettujen palveluiden tarvetta erilaisilla alueilla.

Taulukko 5. Vastaajat iän ja asuinympäristön mukaan eroteltuna.

Asuinympäristön luonne	18 vuotta tai alle n = 156	19–29 vuotta n = 113	30–64 vuotta n = 1 024	65 vuotta tai yli n = 752	Ei halua ilmoittaa n = 2	Kaikki n = 2 047
Asun maaseudulla. Lähellä ei ole naapureita tai heitä on vähän.	15 %	6 %	9 %	9 %	0 %	9 %
Asun maaseudulla kunnan keskus-taajamassa tai vastaavalla alueella	15 %	5 %	16 %	12 %	50 %	14 %
Asun kaupungissa, mutta maaseutu-maisella alueella	19 %	16 %	16 %	18 %	0 %	17 %
Asun kaupungin keskustassa	10 %	27 %	16 %	23 %	0 %	19 %
Asun kaupungin lähiössä tai keskustan ulkopuolisella omakotialueella	38 %	42 %	41 %	38 %	50 %	40 %
Jokin muu, mikä?	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
En osaa tai halua vastata tähän kysymykseen	1 %	4 %	1 %	0 %	0 %	1 %
Kaikki vastaukset	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

2.2.2. Vastaajien ilmoittamat toimintarajoitteet

Vastaajia pyydettiin valitsemaan kuudesta ennalta annetusta vaihtoehdosta toimintarajoitteet, jotka kuvaavat heidän tilannettaan. Ennalta annettuja vaihtoehtoja olivat liikkumisen, näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymiseen sekä mielen-terveyteen liittyvä rajoite. Jos vastaaja koki, ettei hänen rajoitteensa sopinut näihin vaihtoehtoihin, niin hän saattoi itse ilmoittaa avoimissa vastauksissa vammansa tai pitkäaikaissairautensa. Taulukkoon 6 on kirjattu kaikki vastaajien ilmoittamat rajoitteet. Vastaaja on voinut ilmoittaa useamman rajoitteen, joten ilmoitettujen rajoitteiden määrä ylittää vastaajien lukumäärän (n = 2047).

¹ Kaupunkiseudut ja kaupungistuminen. <https://www.ymparisto.fi/fi/rakennettu-ymparisto/kaupunkiseudut-ja-kaupungistuminen>. Viitattu 21.2.2024.

Taulukko 6. Vastaajien ilmoittamat rajoitteet.

Toimintarajoitteen luonne	Vastausten määrä	Osuus vastaajista
Liikkumisen rajoite	779	38 %
Neurologinen sairaus	303	15 %
Näkemisen rajoite	228	11 %
Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko)	220	11 %
Ymmärtämisen rajoite	156	8 %
Kuulemisen rajoite	145	7 %
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	137	7 %
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	126	6 %
Muut pitkäaikaissairaudet (sekä ikä ja sosiaaliset syyt)	125	6 %
Muut tuki- ja liikuntaelinsairaudet (pl. reuma ja nivelrikko)	89	4 %
Keuhkosairaus, uniapnea	74	4 %
Aivoverenkierron häiriö tai aivovamma	64	3 %
Sydän- ja verisuonitauti	40	2 %
Kipuoireyhtymät, migreeni	38	2 %
Diabetes, ja siihen liittyvät komplikaatiot	37	2 %
Huimaus, Menieren tauti	37	2 %
Tulehduksellinen suolistosairaus, avanne	30	1 %
Elinsiirto	19	1 %

Käytettävissä olevat tilastot eivät anna suoraa vastausta siihen, miten ilmoitettujen rajoitteiden jakauma vastaa koko väestön tilannetta. Myös Tilastokeskuksen elinolo-tilastot (2022) sisältävät tietoa erilaisista rajoitteista. Niin tämän kyselyn kuin elinolo-tilastojen mukaan yleisin terveyteen liittyvä rajoite oli liikkumisen rajoite (vakava rajoite kävelyssä tai portaiden kulkemisessa, väestötasolla 7 %), sen jälkeen tulivat vakava muistamisen ja keskittymisen rajoite (3,7 %), vakava näkemisen rajoite (3 %) ja vakava kuulemisen rajoite (2 %). Myös Terve Suomi -tutkimuksen (2023) mukaan suuria vaikeuksia liikkumisessa oli noin 7 prosentilla väestöstä, naisilla (8 %) hieman enemmän kuin miehillä (7 %).

Liikkujakyselyssä vastaavat prosenttiluvut ovat suurempia, koska kyselyyn on kutsuttu ihmisiä, joilla on jokin rajoite. Lukuja ei voi verrata suoraan. Joissain tapauksissa voi kuitenkin verrata sitä, vastaavatko kyselyssä ilmoitettujen rajoitteiden keskinäiset suhteet väestötason tilannetta.

Näin arvioiden Liikkujakyselyssä näkemisen ja kuulemisen rajoitteita raportoineiden osuudet olivat hieman pienempiä kuin elinolotilastoissa. Suuruusluokat olivat kuitenkin karkeasti tarkastellen samoja. Väestötasoon verraten niiden osuus, joilla oli jokin liikkumisen rajoite, oli noin kaksi kertaa suurempi kuin muistin tai keskittymisen vaikeuksista raportoineiden osuus. Tässä kyselyssä liikkumisen rajoitteita raportoineiden osuus oli noin viisinkertainen käyttäytymisen rajoitteita ilmoittaneisiin verrattuna.

Vastaajien ilmoittamat rajoitteet ovat keskeinen taustamuuttuja analysoitaessa vastaajien liikuntatottumuksia ja liikuntapalvelujen käyttöä. Osa vastaajista oli ilmoittanut useamman rajoitteen, jolloin rajoitteiden mukaan tehtävään luokitteluun olisi tullut päällekkäisyyksiä. Raportoinnissa tämä on ratkaistu siten, että omiksi ryhmikseen

on erotettu ne, jotka ovat ilmoittaneet vain rajoitteen.² Näiden jälkeen on uusiksi luokiksi lisätty ne, jotka ovat ilmoittaneet 2–3 rajoitetta tai 4–6 rajoitetta.

Taulukkoon 7 on listattu vastaajat ilmoittamiensa rajoitteiden mukaan. Suurimmaksi ryhmäksi osoittautuivat ne, joilla on vähintään kaksi rajoitetta. Heitä oli yli neljännes vastaajista. Suurin yksittäinen ryhmä muodostui niistä, joilla on liikkumisen rajoitteita. Tämän jälkeen yleisimmäksi osoittautuivat avoimissa vastauksissa ilmoitetut neurologiset sairaudet ja nivelsairaudet.

Taulukko 7. Vastaajat luokiteltuina ilmoitettujen rajoitteiden mukaan.

Toimintarajoitteen luonne	Vastaajien määrä
Liikkumisen rajoite	485
Neurologinen sairaus	220
Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko)	122
Näkemisen rajoite	97
Ymmärtämisen rajoite	76
Muut pitkäaikaissairaudet	47
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	42
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	28
Kuulemisen rajoite	25
Muu tuki- ja liikuntaelinsairaus (pl. nivelsairaudet) sekä retkahdus ja tuki- ja liikuntaelinvammat, osteoporoosi	21
Aivoverenkiertohäiriö tai aivovamma	20
Keuhkosairaus, astma, uniapnea	16
Elinsiirto	14
Tulehduksellinen suolistosairaus, avanne	13
Diabetes, komplikaatiot	12
Kipuoireyhtymä, migreeni	9
Huimaus, Menieren tauti, tasapaino-ongelmat	8
Sydän- ja verisuonitauti	6
Rajoitetta ei ilmoitettu	214
2–3 rajoitetta	523
4–6 rajoitetta	49
Kaikki yhteensä	2047

Osa rajoitteista esiintyy yleensä yksinään, ja osaan liittyy tyypillisesti muita rajoitteita tai sairauksia. Ainoana rajoitteena ilmoitettiin yleisimmin elinsiirto (74 % ilmoitetuista), neurologinen sairaus (73 % ilmoitetuista) ja liikkumisen rajoite (62 % ilmoitetuista).

Neurologisia ja nivelsairauksia lukuun ottamatta pitkäaikaissairauksia ilmoittaneilla oli yleensä useita rajoitteita tai sairauksia. Mielenterveyden rajoitteeseen liittyi hyvin tyypillisesti jokin toinen rajoite, sillä sen nimesi ainoaksi rajoitteeksi vain 21 prosenttia tämän rajoitteen ilmoittaneista. Myös käyttäytymisen rajoitteeseen liittyi tyypillisesti jokin muu tai muita rajoitteita. Ainoaksi rajoitteeksi sen ilmoitti 34 prosenttia tämän rajoitteen ilmoittaneista. Myös näkemisen rajoitteen ja ymmärtämisen rajoitteen ilmoittaneista hieman yli puolella oli jokin muu rajoite.

² Myöhemmissä analyyseissä tiettyjen rajoitteiden osalta ilmoitetaan erikseen tiedot niiden osalta, jotka ovat ilmoittaneet kyseisen rajoitteen ainoana rajoitteena. Lisäksi ilmoitetaan tiedot kaikilta niiltä, jotka ovat kyseisen rajoitteen ilmoittaneet.

Taulukko 8. Vastaajien ilmoitettu rajoite raportoitu ainoana rajoitteena.

Toimintarajoitteen luonne	Osuus rajoitteen ilmoittaneista
Elinsiirto	74 %
Neurologinen sairaus	73 %
Liikkumisen rajoite	62 %
Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko)	56 %
Ymmärtämisen rajoite	49 %
Tulehduksellinen suolistosairaus, avanne	43 %
Näkemisen rajoite	43 %
Käyttätymiseen liittyvä rajoite	34 %
Diabetes, komplikaatiot	32 %
Aivoverenkiertohäiriö tai aivovamma	31 %
Kipuoireyhtymä, migreeni	24 %
Muu tuki- ja liikuntaelinsairaus (pl. nivelsairaudet) sekä retkahdus, tuki- ja liikuntaelinvammat, osteoporoosi	24 %
Keuhkosairaus, astma, uniapnea	22 %
Huimaus, Menieren tauti, tasapaino-ongelmat	22 %
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	21 %
Kuulemisen rajoite	17 %
Sydän- ja verisuonitauti	15 %

Useita rajoitteita ilmoittaneita oli vastaajista 572. Noin puolella heistä oli liikkumisen rajoite, joista yleisimpiä olivat näkemisen rajoite (23 %), kuulemisen rajoite (21 %), mielenterveyteen liittyvä rajoite (19 %) ja nivelsairaudet (17 %).

Vastausten pohjalta voidaan arvioida, mitkä rajoitteet ja sairaudet esiintyivät tyypillisesti yhdessä. Liikkumisen rajoitetta esiintyi aineistossa tasaisesti eri rajoitteiden kanssa, tyypillisimmin näkemisen, kuulemisen ja mielenterveyteen liittyvän rajoitteen kanssa.

Näkemisen rajoitteen ilmoittaneilla oli usein liikkumisen rajoite (30 % rajoitteen ilmoittaneista) ja/tai kuulemisen rajoite (22 % vastaajista). Ymmärtämisen rajoitteen ilmoittaneilla oli yleisimmin liikkumisen rajoite (27 % vastaajista) ja/tai käyttäytymisen rajoite (24 % vastaajista). Käyttätymisen rajoitteen ilmoittaneilla oli yleisimmin (23 % vastaajista) ymmärtämisen rajoite ja/tai liikkumisen rajoite (22 % vastaajista) ja hieman harvemmin (19 % vastaajista) mielenterveyteen liittyvä rajoite (taulukko 9).

Vastaajien itse ilmoittamiin pitkäaikaissairauksiin liittyi muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta yleisimmin liikkumisen rajoite. Aivoverenkierron häiriön tai aivovamman ilmoittaneista 37 prosenttia ilmoitti, että heillä on kyseinen rajoite. Tuki- ja liikuntaelinsairauden (pl. nivelsairaudet) ilmoittaneista 35 prosenttia ilmoitti myös liikkumisen rajoitteen. Molemmat ovat melko oletettavia tuloksia. Hieman yllättäen nivelsairauden ilmoittaneista hieman harvemmat (19 %) ilmoittivat myös liikkumisen rajoitteen.

Taulukko 9. Erilaisten toimintarajoitteiden ja vammojen esiintyminen yhdessä (%).

Sarakkeen ja rivin risteämiskohta kertoo, miten suuri osa sarakkeen ilmoittamasta rajoitteesta liittyy vaakarivillä ilmoitettavaan rajoitteeseen. Esimerkiksi vaakarivin ”A. Liikkumisen rajoite” risteämiskohta B-sarakkeen kanssa kertoo, että liikkumisen rajoitteen omaavista 15 prosentilla oli myös näkemisen rajoite.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	
A. Liikkumisen rajoite		15	8	13	6	11	7	5	2	6	1	7	9	2	1	2	0	6	100
B. Näkemisen rajoite	30		11	22	5	4	4	3	1	4	0	4	4	1	0	1	1	3	100
C. Ymmärtämisen rajoite	27	19		7	24	7	4	2	1	0	0	2	1	0	0	0	0	5	100
D. Kuulemisen rajoite	29	25	5		4	6	5	1	3	4	0	6	3	2	0	8	0	2	100
E. Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	22	9	23	6		19	4	0	0	4	0	4	2	0	1	2	0	5	100
F. Mielenterveyteen liittyvä rajoite	27	6	5	6	14		8	2	2	4	2	7	1	2	3	2	0	6	100
G. Neurologinen sairaus	26	9	4	8	4	12		0	4	3	3	9	5	0	3	2	0	9	100
H. Aivoverenkiertohäiriö tai aivovamma	37	11	3	3	0	6	0		3	3	0	3	14	2	3	6	0	6	100
I. Sydän- ja verisuonitauti	13	6	2	9	0	7	9	4		11	4	9	11	9	2	0	2	2	100
J. Keuhkosairaus, astma, uniapnea	25	8	0	6	5	6	3	2	5		4	15	5	5	2	3	0	7	100
K. Tulehduksellinen suolisto-sairaus, avanne	18	0	0	0	0	9	9	0	6	12		12	6	3	9	3	0	12	100
L. Nivelnsairaudet (reuma, nivelrikko)	19	6	2	7	3	8	7	1	3	11	3		10	6	6	1	0	7	100
M. Muu tuki- ja liikuntaelinsairaus (pl. nivelnsairaudet)	35	8	1	4	2	2	5	8	5	4	2	13		0	3	1	1	5	100
N. Diabetes, komplikaatiot	15	6	0	6	0	9	0	2	11	11	2	19	0		9	0	2	9	100
O. Kipuoireyhtymä, migreeni	12	2	0	0	2	12	6	4	2	4	6	18	6	8		2	2	12	100
P. Huimaus, Menieren tauti, tasapaino-ongelmat	17	6	0	29	6	8	4	8	0	6	2	2	2	0	2		0	10	100
Q. Elinsiirto	13	38	0	0	0	0	0	0	13	0	0	0	13	13	13	0		0	100
R. Muut pitkä-aikaisairaudet	22	5	5	3	5	9	9	3	1	7	3	9	5	3	5	4	0		100

2.2.3. Raportissa käytettävä rajoitteiden luokittelu

Rajoitteiden luokittelun myötä osista rajoitteista muodostui sen verran pieniä ryhmiä, ettei niiden tilanteesta voi tehdä luotettavia johtopäätöksiä. Sen vuoksi vastaajien ilmoittamista vammoista ja pitkäaikaissairauksista on koottu yhteinen luokka, johon on otettu mukaan vastaajien ilmoittamat muut vammat ja pitkäaikaissairaudet paitsi neurologiset sairaudet ja nivelsairaudet. Näiden kahden osalta vastausten määrä oli riittävän suuri tulosten analysoimiseksi. Lisäksi nämä sairaudet olivat useimmiten vastaajien ainoa ilmoittama rajoite.

Taulukkoon 10 on koottu yksinkertaistettu luokittelu rajoitteiden esiintymisestä ikäluokittain. Lapsilla ja nuorilla oli muita huomattavasti useammin käyttäytymisen rajoite. Ymmärtämisen rajoitteen ilmoittaneiden osuus oli suurin lapsilla ja nuorilla sekä nuorten aikuisten ryhmässä. Työikäisten ja 65 vuotta täyttäneiden ryhmissä esiin nousivat neurologiset sairaudet, nivelsairaudet ja muut pitkäaikaissairaudet. Liikkumisen rajoite esiintyi melko tasaisesti kaikissa ikäryhmissä. Yli 65-vuotiaissa oli eniten niitä, jotka eivät ilmoittaneet rajoitettaan.

Taulukko 10. Vastaajat rajoitteen ja iän mukaan eroteltuna. Raportissa tästä edespäin käytetty luokittelu.

Toimintarajoitteen luonne	18 vuotta tai alle n = 156	19–29 vuotta n = 113	30–64 vuotta n = 1024	65 vuotta tai yli n = 752	Kaikki yhteensä n = 2 045	Määrä
Liikkumisen rajoite	20 %	23 %	24 %	24 %	24 %	485
Neurologinen sairaus	0 %	0 %	11 %	14 %	11 %	220
Muu pitkäaikaissairaus	1 %	5 %	8 %	9 %	8 %	166
Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko)	0 %	0 %	5 %	9 %	6 %	122
Näkemisen rajoite	4 %	7 %	6 %	3 %	5 %	97
Ymmärtämisen rajoite	19 %	21 %	2 %	0 %	4 %	75
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	17 %	4 %	1 %	0 %	2 %	42
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	0 %	1 %	2 %	1 %	1 %	28
Kuulemisen rajoite	4 %	1 %	1 %	1 %	1 %	25
2–3 rajoitetta	29 %	30 %	27 %	22 %	26 %	523
4–6 rajoitetta	3 %	2 %	3 %	2 %	2 %	49
Rajoitetta ei ilmoitettu	4 %	5 %	8 %	15 %	10 %	213
Kaikki vastaajat	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	

Naisten ja miesten osuudet vaihtelivat rajoitteen mukaan. Useimmat rajoiteryhmit olivat ymmärrettävästi naisvaltaisia, koska kaksi kolmannesta vastaajista oli tyttöjä tai naisia. Kaikkein naisvaltaisimman ryhmän muodostivat nivelsairauden ilmoittaneet (92 % vastaajista). Miesvaltaisina oli käyttäytymisen rajoitteen ilmoittaneiden ryhmä (60 % vastaajista). Ymmärtämisen rajoitteen ilmoittaneista puolet oli poikia tai miehiä, mikä ylitti heidän osuutensa kaikista vastaajista.

Koko väestötasolla vakavia liikkumisen rajoitteita esiintyy hieman enemmän naisilla (8 %) kuin miehillä (6 %). Liikkujakyselyssä sukupuolten välinen ero oli suurempi, mutta samansuuntainen. Käyttäytymisen rajoitteen osalta erot eivät väestötasolla välttämättä ole samaa luokkaa kuin kyselyssä. Terve Suomi -tutkimuksen (2023) mukaan vakavien keskittymisen rajoitteiden omaavien osuus oli väestöstä sekä miehillä että naisilla noin kuusi prosenttia.

Taulukko 11. Vastaajat rajoitteen ja sukupuolen mukaan eroteltuna.

Toimintarajoitteen luonne	Nainen	Mies	Muu	Ei halua ilmoittaa	Yhteensä	Määrä
Liikkumisen rajoite	67 %	32 %	1 %	0 %	100 %	485
Näkemisen rajoite	59 %	39 %	1 %	1 %	100 %	97
Ymmärtämisen rajoite	49 %	50 %	0 %	1 %	100 %	76
Kuulemisen rajoite	52 %	44 %	4 %	0 %	100 %	25
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	36 %	60 %	5 %	0 %	100 %	42
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	54 %	46 %	0 %	0 %	100 %	28
Neurologinen sairaus	70 %	30 %	0 %	0 %	100 %	220
Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko)	92 %	7 %	0 %	1 %	100 %	122
Muu pitkäaikaissairaus	77 %	23 %	0 %	0 %	100 %	166
Ei ilmoitettu	73 %	25 %	0 %	1 %	100 %	214
2–3 rajoiteryhmää	70 %	27 %	1 %	2 %	100 %	523
4–6 rajoiteryhmää	63 %	31 %	2 %	4 %	100 %	49
Kaikki vastaajat	69 %	29 %	1 %	1 %	100 %	2 047

Tulosten analyysissä oli otettava huomioon, että näkemisen, käyttäytymisen, kuulemisen sekä etenkin mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneilla oli myös muita rajoitteita. Tämän vuoksi myöhemmissä taulukoissa esitetään näiden rajoitteiden osalta pelkästään yhden rajoitteen ilmoittaneiden tulos ensin ja monirajoitteisten tulos perässä sulkeissa.

2.3 Tietoa toimintarajoitteisten liikunnan määrästä

Vastaajien fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kahdesta näkökulmasta: kysymällä sekä kaiken liikkumisen määrää (työ, vapaa-ajan liikkuminen ja liikunta mukaan lukien) että rasittavan liikunnan määrää. Kummankin teeman osalta vastaajia pyydettiin arvioimaan, miten monena päivänä he olivat edellisen viikon aikana liikkuneet tai harrastaneet liikuntaa sekä kysymällä, miten monta tuntia he olivat liikuntaan käyttäneet.

2.3.1. Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan määrä arjessa

Tämän kyselyn tulosten perusteella soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien ihmisen liikunta-aktiivisuus on kasvanut verrattuna vuoden 2020 tilanteeseen. Vähän liikkuvien määrä on pienentynyt, ja kohtuullisesti tai paljon liikkuneiden määrä on kasvanut.

Vuonna 2020 koronapandemia rajoitti liikuntapalvelujen käyttöä ja todennäköisesti muutakin liikkumista. Rajoitteiden poistuminen ja pandemian laantuminen näkyivät liikuntamäärien kasvuna.

Viikoittaisten liikunnallisten päivien määrää selvitettiin kysymyksellä: ”Kuinka monena päivänä liikutit tai harrastit liikuntaa edellisen viikon aikana?” Vastausten perusteella niiden osuus, jotka liikkuvat vain yhtenä päivänä tai eivät kertaakaan, on laskenut. Samaan aikaan 4–5 päivänä viikossa liikkuvien osuus on kasvanut (taulukko 12).

Taulukko 12. Vastaajien liikunnallisten päivien määrä viikossa, vertailu vuodet 2020 ja 2023.

	0–1 päivänä	2–3 päivänä	4–5 päivänä	6–7 päivänä
2020	17 %	37 %	25 %	21 %
2023	12 %	36 %	30 %	22 %

Liikuntaan käytettyä aikaa selvitettiin kysymyksellä ”Kuinka monta tuntia liikutit tai harrastit liikuntaa koko edellisen viikon aikana yhteensä?” Kysymyksen yhteydessä liikunnan rajausta täsmennettiin pyytämällä vastaaja laskemaan mukaan kaikki edellisen viikon liikkumistuokiot ja harrastuskerrat ja arvioimaan kuinka monta tuntia niistä kertyy yhteensä. Kysyttäessä liikunnan tuntimäärää, vastaajat saattoivat valita vaihtoehdot: tunnin tai vähemmän, 1–2 tuntia, 2–4 tuntia tai vähintään 4 tuntia. Vaihtoehtoon ”vähintään 4 tuntia” vastaajia kehoitettiin lisäämään arvio tuntimäärästä. Vastaajien ilmoitusten pohjalta jaottelua tarkennettiin lisäämällä luokat 4–8 tuntia ja vähintään 8 tuntia viikossa. Tuntimääriä kuvaava asteikko luotiin logaritmisesti kasvavaksi, koska oletettiin, että vastaajat osaavat arvioida tarkemmin pienemmät tuntimäärät, mutta tuntimäärien kasvaessa vastauksien epätarkkuus lisääntyy.

Liikuntaan käytetyn ajan arvioihin sisältyi todennäköisesti epätarkkuutta. Sen vuoksi ei ole mahdollista arvioida tarkasti, miten tulokset suhtautuvat kansallisiin liikkumissuosituksiin, joiden mukaan aikuisen ihmisen tulisi terveyttään ylläpitääkseen harrastaa reipasta liikkumista vähintään 2,5 tuntia viikossa. Jotta vastauksia voisi suhteuttaa liikkumissuosituksiin, ne on luokiteltu kolmeen suuruusluokkaan: vähän liikkuviin (liikuntaa alle 2 h/vk), todennäköisesti liikkumissuositusten minimitasoa saavuttaviin (2–4 h/vk), ja hyvin todennäköisesti yli liikkumissuositusten minimitasoa liikkuviin ja runsaasti liikkuviin (yli 4 h/vk).³

Tuntimäärätarkastelun perusteella selvästi alle liikuntasuositusten liikkuneiden osuus oli laskenut (-9 prosenttiyksikköä). Samaan aikaan liikkumissuositusten vähimmäisrajan ylittävien osuus oli noussut (+5 prosenttiyksikköä) (taulukko 13). Myös Terve Suomi -tutkimuksen (2023) mukaan väestön fyysinen aktiivisuus on hieman kasvanut vuosien 2020 ja 2022 välillä. Muutos koski etenkin miehiä. Terve Suomi -tutkimuksessa miehistä hieman alle puolet ja naisista yli kolmannes saavutti liikkumissuositusten tason. Liikkujakyselyn tuloksia ei voi suoraan verrata näihin tuloksiin, mutta sekä Terve Suomi -tutkimuksessa että Liikkujakyselyssä tuli esiin fyysisen aktiivisuuden jonkinasteinen kasvu.

Taulukko 13. Vastaajien liikunnallisten tuntien määrä viikossa, vertailu vuodet 2020 ja 2023.

	Vähän liikkuvat (alle 2 h/vko)	Todennäköisesti liikkumissuositusten minimitasoa saavuttavat (2–4 h/vko)	Yli liikkumissuositusten ja runsaasti liikkuvat (yli 4 h/vko)
2020	33 %	37 %	30 %
2023	24 %	39 %	35 %

Liikunnallisten päiviä oli tavallisimmin kolme viikossa (22 % kaikista vastaajista). Sekä kahtena että neljänä päivänä liikuntaa harrasti 15 prosenttia vastaajista. Seitsemänä päivänä ilmoitti liikkuneensa 14 prosenttia. Vastaukset eivät jakautuneet yhden huipun ympärille, vaan kuutena päivänä liikkuvia oli vähemmän kuin viikon jokaisena päivänä liikkuneita. Vastaajat näyttäisivät jakautuvan kahteen pääryhmään; 2–4 päivänä viikossa liikkuviin ja niihin, jotka arvioivat liikkuvansa päivittäin. Sama ilmiö tuli esiin myös vuoden 2020 tuloksissa.

Nuorimmissa ikäryhmissä oli muita enemmän niitä, jotka ilmoittivat liikkuneensa viikon aikana vain korkeintaan yhtenä päivänä. Maaseudulla, haja-asutusalueella että maaseudun taajama-alueilla vähän liikkuvien osuus oli suurempi kuin suuremmissa kunnissa ja suurempien kuntien taajama-alueilla asuvilla. Ero tuli esiin myös verrattaessa liikunnan tuntimäärää.

³ Vuosien 2020 ja 2023 kyselyt eroavat siltä osin, että vuoden 2020 kyselyssä pyydettiin arvioimaan vain vapaa-ajan liikunnan määrää, kun vuoden 2023 kyselyssä pyydettiin arvioimaan kaiken liikkumisen määrää. Tämä ei todennäköisesti olennaisesti vaikuttanut tuloksiin, sillä kysyttäessä liikuntaharrastuksen luonteesta vain muutama henkilö mainitsi vapaissa vastauksissa työhön liittyvän liikunnan.

Kun liikkumisaktiivisuutta verrattiin sukupuolten kesken, havaittiin että muunsukupuolisiksi itsensä määritelleiden joukossa oli enemmän vähän liikkuvia kuin mieheksi tai naiseksi itsensä määritelleissä. Tämän vastaajaryhmä on pieni, mikä voi vaikuttaa tuloksen tarkkuuteen. Tulokset kuitenkin viittaavat siihen, että muunsukupuolisilla on omat haasteensa rajoitteiden ohella. Muunsukupuolisten erityistilanne tulee esiin myös myöhemmissä analyyseissä. Joukko oli pieni (n = 14), mutta huomioon ottamisen ja jatkoselvittelyjen arvoinen.

Rajoiteryhmittäisessä tarkastelussa korostui etenkin mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneiden tilanne. Heidän joukossaan oli eniten niitä, jotka ilmoittivat liikkuneensa tai harrastaneensa liikuntaa viikon aikana korkeintaan yhtenä päivänä. Lisäksi heidän arvioimansa liikunnan tuntimäärä oli alle kaksi tuntia viikossa. Sama ilmiö tuli esiin myös edellisessä kyselyssä.

Näkemisen rajoitteen ilmoittaneiden joukossa oli paljon päivittäin liikkuvia, ja heidän joukossaan oli muita enemmän vähintään neljä tuntia viikossa liikkuvia. Tulos antaa todennäköisesti liian positiivisen kuvan näkövammaisten tilanteesta, sillä vastaajakunnassa painottuvat työikäiset. Näkövammaisten keskusliiton tekemän arvion mukaan näkövammaisista 78 prosenttia on vähintään 65-vuotiaita (Näkövammaisten liitto 2019, 4). Tässä kyselyssä näkövammaisen ainoana rajoitteena ilmoittaneista vanhimpaan ikäryhmään kuului 22 prosenttia vastaajista, ja kaikista näkemisen rajoitteen ilmoittaneista 27 prosenttia vastaajista.

Kun näkövammaisten liikunta-aktiivisuutta koskevaan laskelmaan otettiin mukaan monta rajoitetta ilmoittaneet, liikunnallisesti aktiivisten osuus hieman väheni ja passiivisempien osuus kasvoi. Sama ilmiö tuli esiin myös niiden osalta, jotka ilmoittivat ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen sekä mielenterveyden rajoitteen.

Mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneiden tilanne poikkesi pelkästään yhden rajoitteen ilmoittaneiden ja useampia rajoitteita omaavien osalta yleiskuvasta. Pelkästään mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneiden joukossa oli enemmän vähän liikkuvia kuin niiden joukossa, joilla oli myös muita rajoitteita. Poikkeavaa tulosta ei voi selittää pelkästään kyselyaineiston pohjalta. Mahdollisesti pelkästään mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneiden joukkoon on valikoitunut vastaajia, joilla sairaus on vakavampi kuin tämän rajoitteen ilmoittaneilla keskimäärin.

2.3.2. Rasittavan liikunnan määrä arjessa

Vastaajia pyydettiin arvioimaan myös rasittavan liikunnan määrää. Päivittäisten liikuntakertoista kysyttiin, miten monena päivänä vastaajat olivat edellisen viikon aikana liikkuneet rasittavasti vähintään tunnin tai enemmän. Rasittavuus määriteltiin liikunnaksi, joka sai liikkujan hikoilemaan tai hengästymään. Vastaajia pyydettiin laskemaan mukaan myös mahdollinen työssä tai koulussa tapahtuva rasittava liikunta sekä työ- ja koulumatkat. Rasittavan liikunnan tuntimääriä selvitettiin kysymällä, miten monta tuntia vastaajat olivat yhteensä liikkuneet edellisen viikon aikana. Tässäkin mukaan pyydettiin laskemaan mahdollinen työssä tai koulussa tapahtuva liikunta sekä työ- ja koulumatkat.

Vuonna 2020 lähes puolet vastaajista ilmoitti, että rasittavan liikunnan päiviä oli yksi tai ei yhtään. Vuoden 2023 kyselyssä näiden vastauksien määrä oli hieman laskeutunut, mutta oli edelleen korkea. (Taulukko 14.)

Taulukko 14. Vastaajien rasittavan liikunnan päivien määrä viikossa, vertailu vuodet 2020 ja 2023.

	0–1 päivänä	2–3 päivänä	4–5 päivänä	6–7 päivänä
2020	48 %	35 %	13 %	4 %
2023 ⁴	43 %	37 %	13 %	5 %

⁴ Vastanneiden summa on pyöristettynä 99 prosenttia. Prosentti vastaajista jätti vastaamatta.

Vuoden 2020 kyselyssä ei kysytty rasittavan liikunnan tuntimäärää. Tässä kyselyssä 30 prosenttia vastaajista ilmoitti liikkuneensa edellisen viikon aikana vähemmän kuin tunnin, ja 25 prosentilla rasittavan liikunnan määrä oli 1–2 tunnin luokkaa. Työikäisten joukossa oli eniten niitä, jotka eivät harrastaneet rasittavaa liikuntaa yhtenä päivänä. Myös rasittavan liikunnan tuntimäärissä tuli esiin vähän liikkuvien muita ryhmiä suurempi osuus työikäisten joukossa.

Vastaajien ilmoittamat rasittavan liikunnan tuntimäärät eivät aivan täsmää sen kanssa, kuinka monena päivänä he olivat kertoneet harrastaneensa rasittavaa liikuntaa vähintään tunnin. Vastaajista 18 prosenttia ilmoitti, että tällaisia päiviä oli vähintään neljä. Toisaalta rasittavan liikunnan tuntimääriä kysyttäessä jonkin verran harvempi (12 %) ilmoitti harrastaneensa rasittavaa liikuntaa vähintään neljä tuntia. Todennäköisesti osa vastaajista on laskenut rasittavan liikunnan päiviin myös lyhyempiä liikunnan jaksoja tai määritellyt rasittavan liikunnan mielessään hieman eri tavoin näihin kahteen kysymykseen vastatessaan.

Kuten kaikenlaisen liikkumisen ja liikunnan osalta, mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneiden joukossa oli huomattavasti enemmän niitä, jotka harrastivat rasittavaa liikuntaa vähän tai eivät ollenkaan. Korkeintaan yhtenä päivänä rasittavasti liikkui heistä 61 prosenttia. Tuntimäärin mitaten mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneista puolet ilmoitti, että rasittavaa liikuntaa oli kertynyt alle tunti viikossa.

Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen rajoitteiden osalta nousi esiin sama havainto kuin edellä kaikenlaisen liikkumisen ja liikunnan osalta. Useita rajoitteita omaavissa oli vähän liikkuvia hieman enemmän kuin vain yhden rajoitteen ilmoittaneissa. Myös tässä mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneet poikkesivat muista. Niiden joukossa, jotka ilmoittivat mielenterveyden ainoana rajoitteena, oli hieman enemmän vähän liikkuvia.

Taulukko 15. Rasittavan liikunnan tuntimäärä viikossa, erottelu vastaajien ilmoittamien rajoitteiden mukaan (%).

Kesto tunteina	Liikkumisen rajoite n = 485	Näkemisen rajoite n = 97/227	Ymmärtämisen rajoite n = 76/153	Kuulemisen rajoite n = 25/143	Käyttäytymiseen liittyvä rajoite n = 42/125	Mielenterveyteen liittyvä rajoite n = 28/135	Neurologinen sairaus n = 220	Nivel-sairaudet (reuma, nivelrikko) n = 122	Muut pitkäaikais-sairaudet n = 166	2–3 rajoite-ryhmää n = 523	4–6 rajoite-ryhmää n = 49	Kaikki vastaajat n = 1 833
Alle tunti	32	16 (24)	25 (31)	24 (29)	21 (28)	50 (45)	26	30	33	34	37	31
1–2 tuntia	26	16 (20)	26 (27)	16 (26)	31 (28)	25 (25)	25	22	28	25	22	25
2–4 tuntia	28	29 (26)	30 (26)	44 (27)	29 (23)	18 (17)	37	32	27	24	14	28
Yli 4 tuntia	11	31 (23)	9 (9)	16 (13)	14 (16)	0 (8)	8	12	10	11	18	12
Ei vastausta tai EOS	3	7 (7)	9 (7)	0 (6)	5 (5)	7 (4)	4	3	2	5	8	4
Kaikki yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Lukuohje: Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen ja mielenterveyden rajoitteista taulukkoon sisältyy tieto sekä jonkin näistä ainoana rajoitteena ilmoittaneista (ilman sulkuja) että kaikista kyseisen rajoitteen ilmoittaneista (suluissa). Vastaajamäärä on muodossa x/y, jossa x = yhden rajoitteen ja y = kaikki kyseisen rajoitteen ilmoittaneet.



2.4 Liikuntapalvelujen käyttö, omaehtoinen liikunta, osallistuminen ja sitoutuminen

2.4.1 Ohjatun liikunnan palveluiden käyttö

Vastaajista 65 prosenttia ilmoitti käyttävänsä jonkin tyyppisiä ohjatun liikunnan palveluja. Luku on hieman noussut edellisestä kyselystä (59 %). Muutos kertoo siitä, että liikuntapalvelujen käyttö on kasvanut koronapandemian ajoista. Tulos on samansuuntainen edellä havaitun liikunta-aktiivisuuden nousun kanssa.

Yleisimmin vastaajat hyödynsivät kunnan liikunta- tai vapaa-aikatoimen tarjoamia palveluita, joita käytti noin neljännes vastaajista (24 %). Tämän jälkeen tulivat vammais- ja kansanterveysyhdistysten tarjoamat ryhmät (18 %) ja yksityisten tahojen tarjoamat ryhmät (14 %). Urheiluseurojen ryhmissä ilmoitti liikkuneensa 12 prosenttia vastaajista. Noin kymmenes vastaajista (11 %) ilmoitti käyttäneensä kansalais- ja työväenopistojen palveluja.

Vuoden 2020 eniten mainintoja kertyi yksityisten tahojen palveluille (21 %). Tämän jälkeen eniten mainintoja saivat vammais- ja kansanterveysyhdistykset (18 %) ja vasta kolmantena olivat kuntien palvelut (17 %). Kansalais- ja työväenopistojen palveluja käytti neljä prosenttia vastaajista. (Saari & Ala-Vähälä 2021, 38.)

Luvut vastaavat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta koko aikuisväestön tapoja käyttää liikuntapalveluja. Ennen koronapandemiaa tehdyn tutkimuksen mukaan koko aikuisväestö käytti eniten yksityisten tahojen tarjoamia palveluja (19 % vastaajista). Seuraavina tulivat liikuntaseurojen palvelut (13 %), muut yhdistykset tai järjestöt (9 %), kuntien järjestämä liikuntatoiminta (7 %) ja kansalais- ja työväenopistojen palvelut (6 %). (Mononen ym. 2019, 14.) Erilaisia rajoitteita omaavat ihmiset käyttävät suurin piirtein samoja palveluja, mutta kuntien rooli on heille keskeisempi.

Verrattaessa soveltavan liikunnan palvelujen käyttöä ikäryhmittäin havaittiin, että lasten ja nuorten sekä nuorten aikuisten ryhmissä oli eniten niitä, jotka osallistuivat urheiluseurojen toimintaan. Ikääntyneiden (vähintään 65-vuotiaiden) joukossa oli eniten kuntien liikunta- tai vapaa-aikatoimien palvelujen käyttäjiä. Tämä vastaa Soveltavan liikunnan tila kunnissa -selvitysten (esim. Ala-Vähälä ym. 2021) tuloksia, joiden mukaan kuntien palveluiden käyttäjät olivat pääosin ikääntyneitä. Työikäisissä oli eniten niitä, jotka ilmoittivat, etteivät osallistu ohjattuun liikuntaan tai urheiluun. Sama tuli esiin myös vuoden 2020 tuloksissa. (Taulukko 16.)

Taulukko 16. Liikuntapalvelujen käyttö eroteltu ikäryhmittäin.

Liikuntapalvelun tarjoaja	18 vuotta tai alle n = 156	19–29 vuotta n = 113	30–64 vuotta n = 1 024	65 vuotta tai yli n = 752	Vastaajat yhteensä n = 2 045
Kunnan liikunta- tai vapaa-aikatoimen ryhmä	20 %	8 %	16 %	38 %	24 %
Vammais- tai kansanterveysyhdistyksen ryhmä	13 %	12 %	15 %	22 %	18 %
Liikunta-alan yrityksen tai muun yksityisen palveluntarjoajan ryhmä	11 %	14 %	17 %	11 %	14 %
Urheiluseuran järjestämä ryhmä	33 %	46 %	12 %	4 %	12 %
Kansalais- tai työväenopiston ryhmä	1 %	3 %	9 %	16 %	11 %
Kuntoutus julkisella tai yksityisellä taholla	3 %	4 %	4 %	2 %	3 %
Personal trainerin ohjaus	4 %	10 %	3 %	1 %	3 %
Jonkun muun tarjoama ryhmä	1 %	2 %	2 %	3 %	2 %
En tiedä kuka palvelun tarjoaa	7 %	4 %	2 %	2 %	2 %
Etäryhmät verkossa tai muussa mediassa	0 %	0 %	1 %	1 %	1 %
Oma harrastusporukka	1 %	0 %	1 %	1 %	1 %
Koulu tai oppilaitos	6 %	1 %	0 %	0 %	1 %
En osallistu ohjattuun liikuntaan tai urheiluun	25 %	22 %	39 %	28 %	33 %
En osaa tai halua vastata	1 %	3 %	1 %	1 %	1 %

Pojat ja miehet osallistuivat enemmän urheiluseurojen tarjoamaan toimintaan. Tytöt ja naiset käyttivät puolestaan enemmän yksityisiä palveluja. (Taulukko 17.) Sama havainto tehtiin vuonna 2020, ja sama asia nousee esiin myös koko aikuisväestöä koskevassa tutkimuksessa (Mononen ym. 2019, 14).

Naiset käyttivät hieman miehiä useammin kuntien liikunta- ja vapaa-aikatoimien palveluja (naiset 25 %, miehet 21 %), samoin kansalais- ja työväenopistojen palveluja (naiset 13 %, miehet 7 %). Ero on suhteellisen pieni verrattuna Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa -selvityksiin (ks. Ala-Vähälä ym. 2021) esitettyihin arvioihin, joiden mukaan noin 60–70 prosenttia käyttäjistä olisi naisia. Eron selittänee miesten vastaajakato vuosien 2020 ja 2023 kyselyissä. Vastaamatta jättäneissä on todennäköisesti enemmän niitä miehiä, jotka eivät kunnallisia tai yksityisiä palveluja käytä.

Muunsukupuolisten joukossa oli miesten ja naisten ryhmiin verrattuna enemmän niitä, jotka eivät osallistuneet liikuntaan ja urheiluun.⁵

⁵ Niiden joukossa, jotka eivät tahtoneet ilmoittaa sukupuoltaan, oli palvelujen ulkopuolella olevia vielä enemmän. Ei kuitenkaan voida tietää, määrittelivätkö he itsensä muunsukupuolisiksi, vai jättivätkö he vastaamatta jostain muusta syystä. Sen vuoksi heitä ei ole otettu vertailuun mukaan.

Taulukko 17. Liikuntapalvelujen käyttö eroteltu sukupuolen mukaan.

Liikuntapalvelun tarjoaja	Tyttö tai nainen n = 1 411	Poika tai mies n = 603	Muu n = 14	Ei tahdo vastata n = 19	Kaikki yhteensä n = 2 047
Urheiluseuran järjestämä ryhmä	10 %	18 %	29 %	5 %	12 %
Vammais- tai kansanterveysyhdistyksen ryhmä	17 %	20 %	14 %	5 %	18 %
Kunnan liikunta- tai vapaa-aikatoimen ryhmä	25 %	21 %	0 %	5 %	24 %
Kansalais- tai työväenopiston ryhmä	13 %	5 %	7 %	5 %	11 %
Liikunta-alan yrityksen tai muun yksityisen palveluntarjoajan ryhmä	16 %	8 %	7 %	16 %	14 %
Kuntoutus julkisella tai yksityisellä taholla	4 %	2 %	0 %	0 %	3 %
Etäryhmät verkossa tai muussa mediassa	1 %	0 %	0 %	0 %	1 %
Oma harrastusporukka	0 %	2 %	7 %	0 %	1 %
Koulu tai oppilaitos	0 %	1 %	7 %	0 %	1 %
Personal trainerin ohjaus	2 %	4 %	0 %	5 %	3 %
Jonkun muun tarjoama ryhmä	2 %	3 %	0 %	5 %	2 %
En tiedä kuka palvelun tarjoaa	2 %	3 %	7 %	0 %	2 %
En osallistu ohjattuun liikuntaan tai urheiluun	32 %	35 %	43 %	47 %	33 %
En osaa tai halua vastata	1 %	2 %	7 %	11 %	1 %

Alle 10 000 asukkaan kunnissa ja 10 000–19 999 asukkaan kunnissa asuvat käyttivät muita harvemmin urheiluseurojen palveluja. Kaikkein pienimmissä kunnissa (alle 10 000 asukasta) asuvissa oli eniten niitä, jotka eivät käyttäneet lainkaan ohjatun liikunnan palveluja. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa -selvitysten (ks. Ala-Vähälä ym. 2021) perusteella asukasluokun suhteutettuna pienet kunnan järjestivät isoja kuntia enemmän soveltavan liikunnan palveluja. Tämä ei tullut esiin palveluiden käyttäjien vastauksissa. Eroa kuntaselvitysten ja vuoden 2023 kyselyn välillä voi selittää se, että likikään kaikki pienet kunnat eivät vastaa kuntakyselyyn. Vastaajakadon piirissä oli myös todennäköisesti edustettuna sellaisia vastaajia, joiden kotikunnat eivät tarjoa soveltavan liikunnan palveluja tai tarjoavat niitä vain vähän.

Palvelujen käyttäjien joukossa oli huomattavia eroja eri rajoiteryhmien kesken. Ymmärtämisen rajoitteen ilmoittaneet käyttivät muita enemmän urheiluseurojen palveluja. Tähän rajoiteryhmään kuuluu muita ryhmiä useammin poikia ja miehiä ja nuoria, joiden myös tiedetään käyttävän urheiluseurojen palveluja (Mononen ym. 2019, 14). Nivelsairausten ilmoittaneet käyttivät muita ryhmiä aktiivisemmin kunnan liikunta- ja vapaa-aikatoimien ryhmiä, samoin kansalais- ja työväenopistojen ryhmiä. Kaikkein vähiten ohjatun liikunnan palveluja käyttivät ne, joilla oli ilmoituksensa mukaan 4–6 rajoitetta. (Taulukko 18.)

Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen tai mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneiden vastaukset vaihtelivat jossain määrin riippuen siitä, oliko kyse ainoasta rajoitteesta, vai oliko vastaajilla muitakin rajoitteita. Yhden rajoitteen raportoineet osallistuivat hieman useammin urheiluseurojen toimintaan. Toisaalta monirajoitteisuus näyttöisi hieman lisäävän osallistumista vammais- ja kansanterveysyhdistysten tarjoamiin liikuntapalveluihin. Ne vastaajat, joilla oli vain kuulemisen rajoite, käyttivät usein yksityisiä liikuntapalveluja, mutta muiden rajoitteiden mukaantulo näyttöisi vähentävän näiden palvelujen käyttöä. Tilalle tulivat jossain määrin kuntien liikunta- ja vapaa-aikatoimien palvelut. Vastaajilla, jotka ilmoittivat ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen tai mielenterveyden rajoitteen, monirajoitteisuus lisäsi niiden vastaajien osuutta, jotka eivät käyttäneet mitään ohjattuja liikuntapalveluja.

Taulukko 18. Liikuntapalvelujen käyttö eroteltu rajoitteen mukaan (%).

Ohjatun liikunnan järjestäjä	Liikkumisen rajoite n = 485	Näkemisen rajoite n = 97/227	Ymmärtämisen rajoite n = 76/153	Kuulemisen rajoite n = 25/143	Käyttötymiseen liittyvä rajoite n = 42/125	Mielen-terveyteen liittyvä rajoite n = 28/135	Neurologinen sairaus n = 220	Nivel-sairaudet (reuma, nivelrikko) n = 122	Muut pitkäaikais-sairaudet n = 166	2–3 rajoite-ryhmää n = 523	4–6 rajoite-ryhmää n = 49	Kaikki vastaajat n = 1 833
Urheiluseuran järjestämä ryhmä	13	18 (14)	39 (33)	16 (10)	31 (27)	14 (10)	5	5	11	12	4	13
Vammais- tai kansanterveys-yhdistyksen ryhmä	21	28 (30)	18 (18)	12 (17)	5 (10)	11 (13)	13	22	13	18	18	18
Kunnan liikunta- tai vapaa-aikatoimen ryhmä	23	8 (15)	22 (21)	16 (24)	24 (17)	29 (21)	25	35	27	23	18	24
Kansalais- tai työväenopiston ryhmä	8	5 (6)	9 (7)	4 (6)	10 (6)	4 (7)	14	22	15	8	10	10
Liikunta-alan yrityksen tai muun yksityisen palveluntarjoajan ryhmä	13	16 (15)	11 (10)	24 (14)	10 (10)	14 (14)	17	15	18	13	8	14
Kuntoutus julkisella tai yksityisellä taholla	5	2 (3)	1 (3)	0 (3)	0 (0)	0 (3)	5	1	1	3	6	3
Etäryhmät verkossa tai muussa mediassa	0	1 (1)	0 (0)	4 (1)	0 (1)	0 (1)	1	0	2	1	0	1
Oma harrastusporukka	1	2 (1)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	4 (1)	1	0	2	0	0	1
Koulu tai oppilaitos	0	1 (0)	3 (1)	4 (1)	10 (5)	0 (1)	0	0	0	1	0	1
Personal trainerin ohjaus	4	4 (3)	1 (3)	8 (3)	2 (2)	0 (2)	3	0	1	3	2	3
Jonkun muun tarjoama ryhmä	2	2 (2)	3 (4)	4 (1)	0 (2)	0 (0)	3	2	2	2	2	2
En tiedä kuka palvelun tarjoaa	2	2 (3)	4 (7)	4 (3)	7 (6)	0 (1)	2	1	3	3	0	2
En osallistu ohjattuun liikuntaan tai urheiluun	30	33 (30)	21 (25)	36 (41)	31 (41)	39 (44)	32	28	33	36	51	33
En osaa tai halua vastata	1	2 (2)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	4 (1)	1	1	1	0	0	1

Lukuohje: Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttötymiseen ja mielen-terveyden rajoitteista taulukkoon sisältyy tieto sekä jonkin näistä ainoana rajoitteena ilmoittaneista (ilman sulkuja) että kaikista kyseisen rajoitteen ilmoittaneista (suluissa). Vastaajamäärä on muodossa x/y, jossa x = yhden rajoitteen ja y = kaikki kyseisen rajoitteen ilmoittaneet.

2.4.2 Omaehtoinen liikunta

Vastausten perusteella omaehtoinen liikunta on ohjattua yleisempää: vain viisi prosenttia vastaajista ilmoitti, että ei liiku omatoimisesti. Suosituinta oli liikkua kotona tai lähiympäristössä. Sama asia on tullut esiin myös väestön liikuntaa käsittelevissä tutkimuksissa (Mononen ym. 2019, 14). Lähes puolet vastaajista (44 %) ilmoitti liikkuvansa puistoissa tai kevyen liikenteen reiteillä, joihin tässä yhteydessä oli luettu myös avoimissa vastauksissa ilmoitetut maaseudun maantiet. Näiden jälkeen yleisimpiä vaihtoehtoja olivat kuntien tarjoamat sisäliikuntapaikat (36 %) sekä erilaiset luontokohteet (metsät, retkeilyreitit ja kansallispuistot, 32 %). (Taulukko 19).

Omaehtoisen liikunnan harrastamisen tapoihin vaikutti etenkin asuinympäristö ja myös asuinkunnan koko. Maaseudun haja-asutusalueilla asuvista 86 prosenttia ilmoitti liikkuvansa kotona ja lähiympäristössä. Kaupunkien keskusta-alueilla asuvilla vastaava luku oli 59 prosenttia. Tämän peilikuvana puistojen ja kevyen liikenteen reittien rooli oli pienin maaseudun haja-asutusalueilla. Puistojen ja kevyen liikenteen merkitys on vastaavasti huomattavasti suurempi kaupunkien keskustoissa ja lähiöissä asuville. Myös kuntien tarjoamien sisä- ja ulkoliikuntapaikkojen merkitys kasvoi siirryttäessä maaseudun haja-asutusalueilta muille alueille.

Taulukko 19. Omaehtoisen liikunnan harrastamisen paikat eroteltuna asuin ympäristön mukaan.

Omaehtoisen liikunnan paikka	Maaseudun haja-asutusalue n = 190	Maaseutu, taajama n = 286	Kaupunki, maaseutu-mainen n = 348	Kaupunki, keskusta n = 380	Kaupunki, lähio, oma-kotitaloalue n = 818	Muu n = 9	Vastaukset yhteensä n = 2 031
Lähiympäristö, kuten koti, kotipiha tai lähiluonto	86 %	75 %	76 %	59 %	73 %	56 %	72 %
Puistot ja kevyen liikenteen reitit	14 %	41 %	40 %	53 %	51 %	33 %	44 %
Metsä, retkeilyreitit tai kansallispuistot	33 %	31 %	33 %	30 %	33 %	56 %	32 %
Kunnan ylläpitämät sisäliikuntapaikat	31 %	34 %	36 %	34 %	40 %	33 %	36 %
Kunnan ulko- ja lähiliikuntapaikat	7 %	18 %	18 %	14 %	18 %	44 %	17 %
Yksityisen omistamat liikuntapaikat	12 %	13 %	17 %	17 %	18 %	33 %	16 %
Muut liikuntapaikat	4 %	4 %	3 %	3 %	2 %	0 %	3 %
Ei liiku omatoimisesti	6 %	4 %	5 %	4 %	4 %	0 %	4 %
EOS	0 %	0 %	1 %	1 %	0 %	0 %	1 %

Puistojen ja kevyen liikenteen reittien roolin muutos tuli esiin myös, kun verrattiin käyttöä kuntien koon mukaan. Alle 10 000 asukkaan kunnissa 33 prosenttia vastaajista ilmoitti käyttävänsä niitä liikunnan harrastamiseen. Helsingissä luku oli 51 prosenttia vastaajista. Pienimmissä kuntaluokissa (alle 10 000 asukkaan ja 10 000–19 999 asukkaan kunnissa) oli muita vähemmän myös yksityisten palvelujen käyttäjiä. Pienimmissä kunnissa 11 prosenttia ilmoitti käyttävänsä yksityisiä palveluja. Helsingissä vastaava luku oli 23 prosenttia.

Naisten ja miesten väliset erot olivat suhteellisen pieniä. Naiset liikkivat enemmän lähiympäristössään, samoin metsissä, retkeilyreiteillä tai kansallispuistoissa. Muunsukupuoliset käyttivät miehiä ja naisia vähemmän kuntien sisäliikuntatiloja, ja toisaalta huomattavasti useammin ulkoliikuntapaikkoja ja ylipäättään enemmän erilaisia ulkoli-

kunnan ja lähiliikunnan vaihtoehtoja. Muunsukupuolisten ero miehiin ja naisiin tuli esiin edellä myös liikuntapalvelujen käytön yhteydessä.

Ikä toi muutamia eroja omaehtoisen liikunnan harrastamisen ympäristöihin. Nuoret (alle 19-vuotiaat) liikkuvat muita enemmän lähiympäristössä (81 % vastaajista), toisaalta nuorten aikuisten (19–29-vuotiaat) joukossa lähiympäristössä liikkuvia oli muita ryhmiä vähemmän (61 % vastaajista). Ero saattaa johtua osin elinympäristöistä. Lapista ja nuorista suurempi osa asui maaseudun haja-asutusalueilla, kun taas nuorissa aikuisissa oli eniten kaupunkien keskustoissa asuvia. Ikääntyneet (65-vuotiaat tai vanhemmat) liikkuiivat muita vähemmän puistoissa ja kevyen liikenteen reiteillä (38 %), metsissä, retkeilyreiteillä tai kansallispuistoissa (27 %), ja yksityisillä liikuntapaikoilla (11 %), mutta muita vastaajia enemmän kuntien sisäliikuntapaikoilla (40 %).

Myös vastaajien ilmoittamat rajoitteet vaikuttivat siihen, minkälaisia omaehtoisen liikunnan ympäristöjä vastaajat hyödynsivät. Ne, joilla oli liikkumisen rajoite, ilmoittivat muita ryhmiä harvemmin liikkuvansa kodissa tai muussa lähiympäristössä. Syynä saattoivat olla elinympäristön esteettömyyteen liittyvät seikat. (Taulukko 20.)

Puistojen ja kevyen liikenteen väylien, metsien, retkeilyreittien ja kansallispuistojen, kunnan sisä- ja ulkoliikuntapaikkojen sekä yksityisten tahojen omistamien liikuntapaikkojen käyttö vaihteli rajoiteryhmiä välillä. Erot viittaavat siihen, että liikuntapaikat eivät pysty yhtä hyvin palvelemaan kaikkia liikkujaryhmiä. Lisäksi liikkumisen motiivit ja toisaalta liikuntaan liittyvät pelot tai epävarmuudet vaihtelivat rajoiteryhmittäin. Asiaa käsitellään tarkemmin seuraavissa luvuissa.

Taulukko 20. Omaehtoisen liikunnan harrastamisen paikat eroteltu rajoitteen mukaan (%).

Omaehtoisen liikunnan paikka	Liikkumisen rajoite n = 485	Näkemisen rajoite n = 97/227	Ymmärtämisen rajoite n = 76/153	Kuulemisen rajoite n = 25/143	Käyttätymiseen liittyvä rajoite n = 42/125	Mielenterveyteen liittyvä rajoite n = 28/135	Neurologinen sairaus n = 220	Nivel-sairaudet (reuma, nivelrikko) n = 122	Muut pitkäaikais-sairaudet n = 166	2–3 rajoiteryhmää n = 523	4–6 rajoiteryhmää n = 49	Kaikki vastaajat n = 1 833
Lähiympäristö, kuten koti, kotipiha tai lähiluonto	69	70 (69)	76 (73)	88 (71)	79 (79)	64 (72)	77	70	75	75	67	73
Puistot ja kevyen liikenteen reitit	43	65 (59)	41 (46)	56 (50)	38 (48)	43 (55)	39	38	46	49	55	45
Metsä, retkeilyreitit tai kansallispuistot	27	34 (33)	33 (28)	56 (41)	48 (40)	18 (30)	32	34	39	32	35	32
Kunnan ylläpitämät sisäliikuntapaikat	37	35 (31)	28 (28)	48 (34)	31 (30)	43 (41)	30	52	40	33	45	36
Kunnan ulko- ja lähiliikuntapaikat	13	26 (22)	8 (11)	20 (15)	24 (27)	11 (21)	11	17	22	18	22	17
Yksityisen omistamat liikuntapaikat	18	23 (22)	8 (10)	32 (23)	21 (18)	14 (13)	16	7	19	15	14	16
Muut liikuntapaikat	4	2 (4)	0 (1)	4 (5)	5 (2)	7 (2)	3	2	2	3	2	3
Ei liiku omatoimisesti	5	2 (10)	8 (13)	0 (7)	2 (8)	0 (4)	2	0	1	7	10	4
EOS	0	1 (1)	1 (1)	0 (1)	2 (2)	0 (0)	0	1	0	1	0	0

Lukuohje: Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttätymisen ja mielenterveyden rajoitteista taulukkoon sisältyy tieto sekä jonkin näistä ainoana rajoitteena ilmoittaneista (ilman sulkuja) että kaikista kyseisen rajoitteen ilmoittaneista (suluissa). Vastaajamäärä on muodossa x/y, jossa x = yhden rajoitteen ja y = kaikki kyseisen rajoitteen ilmoittaneet.

2.4.3 Liikunnan alennuskorttien käyttö

Noin kolmannes vastaajista (35 %) ilmoitti, että heillä oli käytössään yksi tai useampi omaehtoiseen liikkumiseen liittyvä alennuskortti tai vastaava järjestely. Osa korteista ei liittynyt sairauteen tai rajoitteeseen, vaan kyseessä oli esimerkiksi opiskelijakortti tai työnantajan tarjoama liikuntaetu. Vastaajat ilmoittivat alennuskorttien nimet vapaa-muotoisesti. Osasta vastauksia ei voinutkaan päätellä, millä perusteilla kortti oli myönnetty tai oliko se ylipäättään tarkoitettu toimintarajoitteisen liikkujan omaehtoisen liikunnan harrastamisen tukemiseen.

Yleisimmän alennuskorttien ryhmän muodostivat kunnan myöntämät erityisryhmien liikuntakortit, erityisuimakortit sekä muut sellaiset kuntien myöntämät alennuskortit, joista ei voinut päätellä, oliko ne tarkoitettu erityisryhmiin kuuluville. Näitä kortteja mainittiin lähes kolmanneksessa (32 %) vastauksista.

Toiseksi yleisimmän korttityypin muodostivat eläkeläisille tai ikääntyneille myönnetyt kortit sekä työeläke- tai kansaneläkekortit, jota vastaan sai palveluista alennuksia. Kaikista vastauksista ei voinut luotettavasti päätellä, kumman tyyppisistä korteista oli kyse. Tämän tyyppisiä kortteja oli yhteensä noin 30 prosenttia ilmoitetuista korteista. Kortin haltijat olivat pääosin ikääntyneitä, mutta joukossa oli myös jo nuoremalla iällä eläkepäätöksen saaneita.

Muita kortteja mainittiin harvemmin. Kahdeksan prosenttia vastaajista mainitsi työnantajan tarjoaman liikuntaedun. Lisäksi mainittiin muun muassa EU-vammaiskortti (6 % maininnoista), vammaiskortti (5 % maininnoista) sekä saattajakortti⁶ (4 % vastaajista).

Korttien luonne erosi ikäryhmittäin. Alle 19-vuotiailla yleisimpiä olivat EU-vammaiskortti (30 %), vammaiskortti (24 %) sekä saattajakortti (19 %). Nuoret aikuiset mainitsivat useimmin opiskelijakortin, joka siis ei ole varsinainen erityisryhmien alennuskortti (26 %) ja toisena vammaiskortin (11 %). Työikäiset mainitsivat yleisimmin erityisryhmien liikuntakortin (24 %), työnantajan myöntämän liikuntaedun (17 %) sekä kunnan myöntämän alennuskortin (14 %). 65 vuotta täyttäneillä yleisin oli kunnan myöntämä eläkeläiskortti tai muu korkeaan ikään perustuva kortti (45 %), jonka jälkeen tulivat kunnan myöntämä alennuskortti, jonka myöntämisperusteita ei selvitetty (25 %), erityisryhmien liikuntakortti (11 %) ja työeläkelaitoksen tai Kelan myöntämä eläkekortti (7 %).

Yli puolet kortin ilmoittaneista arvioi, että korteilla oli myötävaikutusta liikunnan harrastamiseen. Eniten alennuskortteja arvostivat ikääntyneet. Nuoret aikuiset arvioivat useimmin, ettei korteilla ole merkitystä liikunnan harrastamiseen.

Rajoiteryhmittäin tarkasteltuna tuli esiin joitain eroja. Nivelsairauden ilmoittaneista 80 prosenttia vastasi, että kortti vaikutti vähintään jonkin verran heidän liikunnan harrastamiseensa. Mielenterveyden ainoana rajoitteena ilmoittaneilla luku oli 42 prosenttia. Tulokseen voi vaikuttaa vastaajien mahdollinen valikoituminen, muita taustavaikutuksia voivat olla myös eri vamma- ja sairausryhmille tyypilliset elämäntilanteet, tai se, että kortin saamisen helppous vaihtelee vamma- ja sairausryhmittäin. (Taulukko 21.)

⁶ Saattajakortti saattoi olla itsenäinen tai osana toista korttia.

Taulukko 21. Alennuskorttien koettu merkitys eroteltuna rajoitteen mukaan (%).

Koettu merkitys	Liikkumisen rajoite n = 158	Näkemisen rajoite n = 38/82	Ymmärtämisen rajoite n = 32/57	Kuulemisen rajoite n = 9/47	Käyttätymiseen liittyvä rajoite n = 15/52	Mielen-terveyteen liittyvä rajoite n = 12/51	Neurologinen sairaus n = 73	Nivel-sairaudet (reuma, nivelrikko) n = 56	Muut pitkäaikais-sairaudet n = 55	2–3 rajoite-ryhmää n = 179	4–6 rajoite-ryhmää n = 23	Kaikki vastaajat n = 724
Liikun merkittävästi enemmän	22	29 (28)	25 (21)	11 (21)	27 (19)	17 (27)	21	46	31	31	26	28
Liikkuu jonkin verran enemmän	34	21 (27)	19 (28)	33 (43)	40 (37)	25 (25)	27	34	44	26	57	31
Kortilla ei ole vaikutusta liikunnan harrastamiseen	34	34 (34)	50 (46)	44 (28)	13 (31)	33 (29)	44	18	18	32	9	31
Muu vaikutus	1	8 (7)	(2)	(4)	0 (4)	0 (4)	0	0	2	7	4	3
Ei vastausta tai EOS	9	8 (4)	6 (4)	11 (4)	20 (10)	25 (14)	8	2	5	4	4	7
Kaikki yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Lukuohje: Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen ja mielen-terveyden rajoitteista taulukkoon sisältyy tieto sekä jonkin näistä ainoana rajoitteena ilmoittaneista (ilman sulkuja) että kaikista kyseisen rajoitteen ilmoittaneista (suluisissa). Vastaajamäärä on muodossa x/y, jossa x = yhden rajoitteen ja y = kaikki kyseisen rajoitteen ilmoittaneet.

Noin kahdella kolmasosalla vastaajista ei ollut mitään alennuskorttia. Kaikkein nuorimman vastaajaryhmän osalta syynä oli muita useammin se, etteivät vastaajat joko tienneet mahdollisista alennuskorteista tai niitä ei heidän arvionsa mukaan ollut tarjolla kunnassa. Työikäiset puolestaan arvioivat muita useammin, etteivät heidän rajoitteensa täyttäisi alennuskortin myöntämisen kriteerejä.

Pienimmissä kunnissa asuvat katsoivat useimmin, ettei heidän asuinkunnassaan ole tarjolla alennuskortteja tai he eivät voi kortteja hyödyntää. Näin ajattelevien osuus laski tasaisesti siirryttäessä kunnissa suurempiin kokoluokkiin.

2.4.4 Seura-, yhdistys- ja kuntosalijäsenyydet

Liikuntaharrastukseen sitoutumista selvitettiin kysymällä, miten vastaajat olivat sitoutuneet liikunnan kansalaistoimintaan ja yksityisten palvelujen käyttöön. Kysyimme urheiluseuran, vammais- tai kansanterveysyhdistyksen jäsenyydestä, kuntosalien tai vastaavien yksityisten palveluiden kausikorteista ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan.

Lähes kaksi kolmannesta vastaajista (63 %) ilmoitti olevansa joko urheiluseuran tai yhdistyksen jäsen tai heillä oli kuntosalijäsenyys jollain yksityisellä palveluntarjoajalla. Vastaajista 32 prosenttia ei ilmoittanut yhtään jäsenyyttä, ja viisi prosenttia ei ottanut kantaa asiaan.

Yleisintä oli kansanterveysyhdistyksen jäsenyys (29 % vastaajista). Urheiluseuraan ilmoitti kuuluvansa 20 prosenttia vastaajista. Erityyppisiä kuntosalien kausikortteja ja vastaavia jäsenyyksiä oli 23 prosentilla vastaajista. Kaikkein aktiivisimpia olivat nuoret aikuiset (19–29-vuotiaat), joista 78 prosentilla oli jonkin tyyppinen jäsenyys. Hiukan yli puolet heistä (52 %) ilmoitti kyseessä olevan urheiluseuran jäsenyys. Myös alle 19-vuotiaiden joukossa urheiluseurojen jäsenyys oli yleisempää kuin työikäisillä ikään-tyneillä. (Taulukko 22.)

Miten vastaajien ilmoittamat luvut vastaavat koko väestön tasolla vastaavaa aktiivisuutta? Likedin ylläpitämän seuratietokannan (2024) mukaan suomalaisissa urheiluseu-

roissa on noin 1,4 miljoonaa jäsentä. Jos oletetaan, että ihminen kuuluisi vain yhteen urheiluseuraan, niissä olisi jäsenenä noin neljännes Suomen väestöstä. Tältä pohjalta urheiluseurojen jäseniä olisi vastaajajoukossa karkeasti arvioiden saman verran kuin koko väestöstä. Kansanterveysyhdistysten ja kuntosalien osalta ei ole mahdollista tehdä vastaavaa vertailua koko väestöön.

Taulukko 22. Vastaajien ilmoittamat jäsenyydet eroteltu iän mukaan.

Jäsenyyden kohde	18 vuotta tai alle n = 156	19–29 vuotta n = 113	30–64 vuotta n = 1 024	65 vuotta tai yli n = 752	Kaikki vastaajat n = 2 045
Urheilu- ja liikuntaseura	35 %	52 %	19 %	13 %	20 %
Vammais- tai kansanterveysyhdistys	20 %	22 %	29 %	29 %	28 %
Muu yhdistys	13 %	6 %	8 %	11 %	9 %
Kuntosali tai kuntosaliketju	9 %	27 %	22 %	25 %	22 %
Muu yksityinen liikunta-alan yritys	6 %	11 %	7 %	6 %	7 %

Lapsista ja nuorista pojat olivat tyttöjä useammin urheiluseurojen jäseniä (pojat 28 % ja tytöt 16 %). Muiden ikäryhmien osalta sukupuolten välillä ei ollut olennaisia eroja. Alle 10 000 asukkaan kunnissa ja 10 000–19 000 asukkaan kunnissa urheiluseurojen jäsenyys oli harvinaisempaa kuin isommissa kunnissa. Kuntosalijäsenyys oli vähäisintä alle 10 000 asukkaan kunnissa ja asuin ympäristön mukaan eritellen maaseudun haja-asutusalueilla.

Työikäisistä ja vanhemmista hieman alle puolet oli jossain vaiheessa elämäänsä osallistunut liikunnan tai urheilun vapaaehtoistoimintaan. Viimeisen kuluneen vuoden aikana vapaaehtoistoimintaan oli osallistunut säännöllisesti tai satunnaisesti noin 17 prosenttia vastaajista. Kaikkein nuorimmissa (alle 19 v.) oli vähiten vapaaehtoistyöhön osallistuneita (7 % vastaajista). Nuorissa aikuisista, työikäisistä ja ikääntyneistä 15–18 prosenttia oli viimeisen vuoden aikana osallistunut vapaaehtoistyöhön vähintään satunnaisesti.

2.4.5 Vapaamuotoinen harrastaminen

Vastaajia pyydettiin myös kertomaan, osallistuivatko he jonkin vapaamuotoisesti toimivan joukkueen tai liikuntaporukan toimintaan. Noin neljännes vastaajista koki kuuluvansa johonkin vapaamuotoisen liikuntayhteisöön. Iän mukaan arvioiden vapaamuotoisiin liikunta- ja urheiluporukoihin osallistuivat eniten 65 vuotta täyttäneet (30 % vastaajista). Poikien ja miesten joukossa oli hieman enemmän vapaamuotoisiin urheiluporukoihin osallistuvia (29 % pojista ja miehistä vs. 24 % tytöistä ja naisista).

2.5 Liikunnan harrastamista estävät tekijät

Edellä aluvuussa 2.3 tuli esiin, että vuoteen 2020 verrattuna toimintarajoitteisten liikunta-aktiivisuus on hieman noussut ja vähän liikkuvien osuus pienentynyt. Tämän pohjalta oli merkityksellistä kysyä, mitä vastaajat itse ajattelivat liikkumisensa määrästä.

Vastausten perusteella lähes kaksi kolmannesta olisi halunnut liikkua enemmän. Vastaus voi kieliä siitä, että aktiivinen liikunta on jonkin tyyppinen vaativa normi, jota vastaaja ei koe saavuttavansa. Toisaalta on muistettava, että yksilöllä voi olla esteitä, jotka rajoittavat liikunnan harrastamista. Esteiden luonnetta selvitettiin kahdesta näkökulmasta: vastaajia pyydettiin nimeämään liikuntaa vaikeuttavia ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä. Ulkoisilla tekijöillä tarkoitettiin asioita, joihin vastaajan oli vaikea vaikuttaa, kuten palvelujen hintoihin. Sisäisillä tekijöillä tarkoitettiin motivaatioon, liikkujaidentiteettiin ja esimerkiksi käytettävissä olevaan aikaan liittyviä asioita. Kumpikin kysymyspatteri sisälsi joukon vaihtoehtoja, joista vastaaja saattoi valita itselleen sopivimmat vaihtoehdot. Lisäksi esteistä oli mahdollista kertoa vapaamuotoisesti avovastauksina.

2.5.1 Tyytyväisyys nykyisen liikunnan määrään

Lähes kaksi kolmannesta vastaajista (61 %) ilmoitti, että tahtoisi liikkua tai harrastaa enemmän. Vastaukset erosivat ikäryhmittäin. Lapsissa ja nuorissa (alle 19-vuotiaat) sekä työikäisissä (30–64-vuotiaat) oli selvästi muita ryhmiä enemmän niitä, jotka ilmoittivat haluavansa liikkua enemmän (taulukko 23).

Taulukko 23. Tyytyväisyys liikunnan määrään eroteltu iän mukaan.

Ikä	Haluaisin liikkua tai harrastaa enemmän	Tämänhetkinen liikkumisen tai harrastamisen määrä on sopiva	Haluaisin liikkua tai harrastaa vähemmän	En osaa tai halua vastata tähän kysymykseen	Kaikki yhteensä	Ikänsä ilmoittaneet
18 vuotta tai alle	65 %	32 %	1 %	2 %	100 %	156
19–29 vuotta	48 %	48 %	1 %	4 %	100 %	113
30–64 vuotta	70 %	29 %	1 %	1 %	100 %	1 024
65 vuotta tai yli	50 %	48 %	1 %	1 %	100 %	752
Vastaajat yhteensä	61 %	37 %	1 %	1 %	100 %	2 045

Miesten ja naisten välillä ei ollut olennaista eroa, sen sijaan muunsukupuolisten joukossa omaan liikunnan määräänsä tyytymättömien osuus oli korkeampi (71 % vastaajista). Asuin ympäristön mukaan eritellen maaseudun haja-asutusalueilla asuvien vastaajien joukossa oli muita enemmän niitä, jotka olisivat tahtoneet liikkua enemmän (72 % vastaajista).

Kun vertailtiin arvioita oman liikunnan riittävydestä rajoitteiden mukaan, nousi esiin käyttäytymisen rajoitteen ryhmä. Siinä oli muita enemmän niitä, jotka olisivat tahtoneet liikkua enemmän. (Taulukko 24.)

Mielenterveyden ainoana rajoitteena ilmoittaneista 64 prosenttia ilmoitti tahtovansa liikkua enemmän. Kun mukaan otettiin kaikki mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneet, liikunnan määrään tyytymättömien osuus nousi 74 prosentin tasolle.

Tämä on kiinnostava tieto, koska pelkästään mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneissa oli enemmän vähän liikkuvia kuin niiden joukossa, joilla oli myös muita rajoitteita. Tässä tapauksessa siis tyytymättömyys liikunnan vähäiseen määrään kertoisi myös suuremmasta liikunta-aktiivisuudesta. Tulos kertonee mielenterveyden rajoitteiden ilmoittaneiden ryhmän monimuotoisuudesta.

Taulukko 24. Tyytyväisyys liikunnan määrään eroteltu rajoitteen mukaan.

Toiminta- rajoitteen luonne	Haluaisin liikkua tai harrastaa enemmän	Tämänhetki- nen liikkumi- sen tai harras- tamisen määrä on sopiva	Haluaisin liikkua tai harrastaa vähemmän	En osaa tai halua vastata tähän kysymykseen	Kaikki yhteensä	Rajoitteen ilmoittaneita yhteensä
Liikkumisen rajoite	64 %	35 %	1 %	1 %	100 %	485
Näkemisen rajoite	55 % (52 %)	43 % (44 %)	0 % (0 %)	2 % (3 %)	100 %	97 (227)
Ymmärtämisen rajoite	59 % (59 %)	39 % (37 %)	1 % (1 %)	0 % (3 %)	100 %	76 (153)
Kuulemisen rajoite	48 % (58 %)	52 % (39 %)	0 % (1 %)	0 % (2 %)	100 %	25 (143)
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	71 % (70 %)	29 % (27 %)	0 % (1 %)	0 % (2 %)	100 %	42 (125)
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	64 % (74 %)	32 % (21 %)	4 % (2 %)	0 % (2 %)	100 %	28
Neurologinen sairaus	52 %	46 %	1 %	0 %	100 %	220
Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko)	63 %	37 %	0 %	0 %	100 %	122
Muut pitkäaikais-sairaudet	65 %	34 %	1 %	1 %	100 %	166
2–3 rajoiteryhmää	66 %	31 %	1 %	2 %	100 %	523
4–6 rajoiteryhmää	63 %	31 %	0 %	6 %	100 %	49
Kaikki yhteensä	62 %	36 %	1 %	1 %	100 %	1 833

Lukuohje: Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen ja mielenterveyden rajoitteiden osalta taulukkoon sisältyy tieto sekä jonkin näistä ainoana rajoitteena (ilman sulkua) ja kaikista kyseisen rajoitteen ilmoittaneista (suluissa).

2.5.2 Liikunnan harrastamista estävät tai vaikeuttavat ulkoiset tekijät

Yleisin liikunnan harrastamista vaikeuttava ulkoinen tekijä oli liikunnan harrastamisen kalleus (26 % vastaajista). Tämän jälkeen tulivat sopivien ryhmien puute (22 % vastaajista), harrastuskaverien puute (21 % vastaajista) ja neljänneksi yleisimpinä mainittiin kuljetuksen puute sekä liikuntapaikkojen etäisyys, joista molemmista oli mainintoja 14 prosentilla vastaajista.

Vastaajien ilmoittamat ulkoiset tekijät erosivat jonkin verran vastaajien iän mukaan; kaikkein nuorimmassa ikäryhmässä (alle 19-vuotiaat) nousi eniten esiin mainintoja liikuntaan vaikuttavista ulkoisista tekijöistä: harrastuskaverien puute, liikuntapaikat ovat kaukana, esteettömyydessä on puutteita, avustaja puuttuu, sopivia ryhmiä ei ole lähistöllä tai harjoitusajat ovat epäsoivia. Tähän vaikuttanee se, että ikäryhmään kuuluu enemmän niitä, joilla oli ymmärtämisen rajoite, mikä lisää avustajien ja kuljetusten tarvetta. Lisäksi ikäryhmään kuuluvia asui enemmän pienissä kunnissa ja maaseudun haja-asutusalueilla, mikä kasvattaa myös kuljetustarpeita. Nuorilla vastaajilla oli siis enemmän palvelutarpeita. Toisaalta monet heistä asuivat alueilla, joilla palveluita voi olla vaikeampi järjestää. (Taulukko 25.)

Taulukko 25. Liikunnan harrastamista vaikeuttavat ulkoiset seikat eroteltu iän mukaan.

Harrastamisen este	18 vuotta tai alle n = 156	19–29 vuotta n = 113	30–64 vuotta n = 1 024	65 vuotta tai yli n = 752	Ikänsä ilmoittaneet yhteensä n = 2 045
Harrastaminen on liian kallista	22 %	27 %	33 %	16 %	26 %
Ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaa	38 %	30 %	22 %	16 %	21 %
Liikuntapaikat ovat liian kaukana	21 %	4 %	15 %	14 %	14 %
Liikuntapaikat eivät ole esteettömiä	15 %	13 %	12 %	7 %	10 %
Kuljetus tai kyyti puuttuu	19 %	18 %	16 %	11 %	14 %
Saattaja puuttuu	11 %	12 %	4 %	3 %	5 %
Henkilökohtainen apu tai avustaja puuttuu	36 %	22 %	12 %	4 %	11 %
Liikuntaan sopiva apuväline puuttuu	7 %	6 %	6 %	1 %	4 %
Sopivia ryhmiä ei ole lähettyvillä	49 %	26 %	22 %	15 %	22 %
Harrastusajat ovat epäsopivat tai hankalat	22 %	16 %	16 %	7 %	13 %
Muu sellainen este, johon en voi itse vaikuttaa	6 %	5 %	6 %	6 %	6 %

Työkäiset mainitsivat useimmin liikunnan esteeksi harrastamisen kalleuden. Miesten ja naisten välillä ei ollut olennaisia eroja. Muunsukupuolisten joukossa oli enemmän ulkoisia vaikeuttavia seikkoja maininneita. Yli puolet heistä mainitsi harrastamisen kalleuden ja yli 40 prosenttia arvioi harrastustaan vaikeuttavan sopivien kaverien puutteen, puutteet esteettömyydessä sekä kuljetuksen puutteen.

Pienimmissä kunnissa asuvat arvioivat useimmin, että liikuntapaikat ovat liian kaukana ja että sopivia ryhmiä ei ole lähettyvillä. Asuinympäristöistä esiin nousivat maaseudun haja-asutusalueet, joissa ulkoisiksi tekijöiksi ilmoitettiin kaverien puute, liikuntapaikkojen etäisyys ja sopivien ryhmien puute.

Myös eri rajoiteryhmien mukaan esiin nousi eroja. Mielenterveyden ja käyttäytymisen rajoitteen raportoineet mainitsivat muita rajoiteryhmiä useammin harrastamisen kalleuden ja kaverien puutteen. Näihin ryhmiin kuuluvat ilmoittivat myös muita useammin, ettei sopivia ryhmiä ole lähettyvillä. Harrastamisen kalleuden mainitsivat usein 4–6 rajoitetta ilmoittaneet. Liikkumisen rajoitteen omaavat ilmoittivat muita useammin ongelmaksi, etteivät liikuntapaikat ole esteettömiä. (Taulukko 26.)

Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta monirajoitteisuus lisäsi myös ilmoitettujen ulkoisten tekijöiden määrää. Ymmärtämisen ainoana rajoitteena ilmoittaneista 38 prosenttia vastasi, että avustajan puute on ongelma. Kun mukaan laskettiin kaikki ymmärtämisen rajoitteen omaavat, avustajan puutteen mainitsevien määrä nousi 46 prosenttiin. Muiden rajoitteiden mukaantulo siis lisäsi olennaisesti avustajan tarvetta. Vastavasti kuulemisen ainoana rajoitteena ilmoittaneista 8 prosenttia mainitsi haittaavaksi tekijäksi kuljetusten puutteen. Kun samaa asiaa selvitettiin kaikkien kyseisen rajoitteen ilmoittaneiden osalta, kuljetuksen puutteen mainitsikin 21 prosenttia vastaajista. Useat rajoitteet toivat siis näissä tapauksissa uusia tarpeita.

Joissain tilanteissa monirajoitteisuus näyttäisi vähentäneen koettuja ulkoisia esteitä. Käyttäytymisen ainoana rajoitteena omaavista 52 prosenttia ilmoitti ongelmaksi sopivien ryhmien puutteen, Kaikkien tämän rajoitteen ilmoittaneiden osalta vastaavan ongelman ilmoitti 40 prosenttia vastaajista. Joissain tapauksissa käyttäytymisen rajoitteen omaava voi ilmeisesti liikkua sellaisten palvelujen piirissä, joita tarjotaan muiden rajoitteiden perusteella.

Taulukko 26. Liikunnan harrastamista vaikeuttavat ulkoiset tekijät eroteltu rajoitteen mukaan (%).

Harrastamisen este	Liikkumisen rajoite n = 485	Näkemisen rajoite n = 97/227	Ymmärtämisen rajoite n = 76/153	Kuulemisen rajoite n = 25/143	Käyttätymiseen liittyvä rajoite n = 42/125	Mielenterveyteen liittyvä rajoite n = 28/135	Neurologinen sairaus n = 220	Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko) n = 122	Muut pitkäaikais-sairaudet n = 166	2–3 rajoite-ryhmää n = 523	4–6 rajoite-ryhmää n = 49	Kaikki vastaajat n = 1 833
Harrastaminen on liian kallista	21	22 (26)	21 (25)	24 (32)	40 (42)	39 (44)	22	24	22	33	41	26
Ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaa	21	22 (26)	34 (36)	12 (20)	33 (36)	39 (33)	18	11	18	28	18	23
Liikuntapaikat ovat liian kaukana	15	20 (19)	14 (16)	4 (13)	24 (17)	18 (19)	10	15	13	15	20	15
Liikuntapaikat eivät ole esteettömiä	20	14 (16)	4 (12)	0 (8)	12 (18)	0 (11)	5	0	4	12	14	11
Kuljetus tai kyyti puuttuu	13	23 (20)	22 (22)	8 (20)	21 (22)	25 (26)	9	6	9	19	29	15
Saattaja puuttuu	4	12 (13)	13 (18)	0 (6)	10 (13)	0 (5)	1	1	3	7	16	5
Henkilökohtainen apu tai avustaja puuttuu	10	20 (24)	38 (46)	8 (14)	31 (31)	0 (11)	4	1	6	17	14	13
Liikuntaan sopiva apuväline puuttuu	10	3 (5)	1 (3)	0 (59)	2 (4)	4 (7)	0	1	1	4	10	5
Sopivia ryhmiä ei ole lähetyillä	25	19 (23)	42 (41)	28 (20)	52 (39)	25 (21)	15	15	13	27	18	23
Harrastusajat ovat epäsopivat tai hankalat	12	10 (15)	14 (18)	16 (12)	24 (25)	25 (15)	15	12	10	14	20	13
Muu sellainen este, johon en voi itse vaikuttaa	7	7 (8)	4 (6)	12 (12)	10 (6)	4 (2)	3	3	8	7	12	6

Lukuohje: Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen ja mielenterveyden rajoitteista taulukkoon sisältyy tieto sekä jonkin näistä ainoana rajoitteena ilmoittaneista (ilman sulkuja) että kaikista kyseisen rajoitteen ilmoittaneista (suluisissa). Vastaajamäärä on muodossa x/y, jossa x = yhden rajoitteen ja y = kaikki kyseisen rajoitteen ilmoittaneet.

2.5.3 Liikunnan harrastamista vaikeuttavat henkilökohtaiset tekijät

Kysyttäessä mitkä sisäiset tai omaan elämäntilanteeseen liittyvät tekijät vaikeuttivat liikunnan harrastamista, selvästi eniten mainintoja saivat vamman tai terveydentilan aiheuttamat vaikeudet (51 % vastaajista).

Toinen keskeinen vaikeuttavien tekijöiden ryhmä koostui eri tavoin ilmaistuista motivaatio-ongelmista. Motivaatio-ongelmia paikannettiin suoraan vaihtoehdolla ”en saa aikaiseksi, en viitsi”, jonka valitsi 22 prosenttia vastaajista. Motivaatioon liittyi myös vaihtoehto ”en ole liikunnallinen tyyppi”, jonka ilmoitti kahdeksan prosenttia vastaajista. Tässä tapauksessa kyse oli enemmän ihmisen liikunnallisesta identiteetistä, mutta sillä oli kytkeä motivoituneisuuteen. Pieni osa vastaajista (2 %) yhtyi väitteeseen ”mielestäni liikunta on tylsää”.

Kolmas koettujen henkilökohtaisten tekijöiden ryhmä koostui liikuntaan liittyvästä tiedon puutteesta. Vaihtoehtoon ”en tiedä, mikä liikuntamuoto tai harrastus sopii minun toimintakyvylleni”, valitsi 12 prosenttia vastaajista. Liikuntaan liittyvää tiedon puutetta kartoitti myös lausuma ”en tiedä, millaista liikuntaa on tarjolla”, jonka valitsi kuusi prosenttia vastaajista.

Neljäs esteryhmä koostui liikkumaan lähtemiseen liittyvistä peloista ja epävarmuudesta. Vastaajista kahdeksan prosenttia valitsi vaihtoehdon ”pelkään, että satutan itseäni tai loukkaannun”. Yhtä suuri osa vastaajista pelkäsi, ettei häntä hyväksytä (8 % vastaajista). Lähes yhtä moni ilmoitti, että liikuntaan lähteminen tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta (7 % vastaajista). Lisäksi yhdeksän prosenttia vastaajista arvioi, ettei heillä ole aikaa liikunnan harrastamiselle.

Sisäisiin tekijöihin liittyviä mainintoja tuli etenkin työikäisten ryhmään kuuluvilta vastaajilta. He kokivat muita selvästi useammin, että vamma tai terveydentila rajoittaa harrastamista ja etteivät he saa aikaiseksi liikkuu. Myös ajanpuute vaikutti heidän liikkumiseensa. Työikäiset pelkäsivät muita useammin lisäksi satuttavansa itsensä. (Taulukko 27.)

Työikäisten ihmisten elämäntilanne voi olla liikunnan kannalta hankala. Avovastauksissa mainittiin aikaa vievinä ja kuormittavina asioina etenkin työ ja lastenhoito. Vammaan tai terveydentilaan liittyen vapaissa vastauksissa tulivat esiin usein kipu ja väsymys, joista jälkimmäiseen voi vamman tai sairauden lisäksi liittyä elämäntilanteeseen liittyvä kuormittavuus.

Taulukko 27. Liikunnan harrastamista vaikeuttavat henkilökohtaiset tekijät eroteltuna iän mukaan (%).

Harrastamista vaikeuttava tekijä	18 vuotta tai alle n = 156	19–29 vuotta n = 113	30–64 vuotta n = 1 024	65 vuotta tai yli n = 752	Kaikki yhteensä n = 2 045
Vammani tai terveydentilani rajoittaa harrastamista	41 %	35 %	57 %	48 %	51 %
En saa aikaiseksi, en viitsi	11 %	16 %	27 %	19 %	22 %
En tiedä mikä liikuntamuoto tai harrastus sopii minun toimintakyvylleni	15 %	11 %	14 %	8 %	12 %
Minulla ei ole aikaa	8 %	6 %	13 %	5 %	9 %
Pelkään, että satutan itseäni tai loukkaannun	4 %	4 %	11 %	8 %	9 %
En ole liikunnallinen tyyppi	8 %	12 %	8 %	7 %	8 %
Pelkään, ettei minua hyväksytä	18 %	14 %	9 %	3 %	8 %
Liikkumaan lähteminen tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta	10 %	4 %	9 %	5 %	7 %
En tiedä millaista liikuntaa on tarjolla	15 %	12 %	6 %	5 %	6 %
Mielestäni liikunta on liian kilpailuhenkistä	9 %	5 %	4 %	2 %	4 %
Muu henkilökohtainen syy, mikä?	5 %	2 %	4 %	4 %	4 %
Mielestäni liikunta on tylsää	3 %	3 %	3 %	1 %	2 %

Miesten ja naisten välillä ei ollut suuria eroja. Sen sijaan muunsukupuoliseksi itsensä määritelleet ottivat huomattavasti muita useammin esiin huolen siitä, ettei heitä hyväksytä mukaan tai että liikuntaan lähteminen tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta.

Vastaajien kokemien henkilökohtaisten esteiden määrä vaihteli voimakkaasti rajoitteen luonteen mukaan. Näkemys siitä vaikeuttaako vamma tai terveydentila liikunnan harrastamista näyttäisi jakautuvan kahtia. Liikkumisen rajoitteen omaavat, näkemisen rajoitteen ainoana rajoitteena ilmoittavat ja pitkäaikaissairaat mainitsivat usein vamman ja sairauden merkityksen. Ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen ja mielen-terveyden ainoana rajoitteenaan ilmoittaneet puolestaan mainitsivat vamman tai terveyden liikkumisen esteenä huomattavasti harvemmin. Toisaalta jos näitä rajoitteita ilmoittaneilla oli myös toinen tai useampia muita rajoitteita, vamman ja terveydentilan vaikutukset rajoittavana tekijänä ilmoitti huomattavasti useampi. (Taulukko 28.)

Mielen-terveyden rajoitteen raportoineet ilmoittivat muita useammin, etteivät saa liikkumaan lähtemistä aikaiseksi. He pelkäävät satuttavansa itseään ja kokevat liikkumaan lähtemisen ahdistavaksi. Lisäksi he ilmoittivat lähes yhtä usein kuin käyttäytymisen rajoitteen omaavat pelkäävänsä, ettei heitä hyväksytä.

Myös käyttäytymisen rajoitteen omaavat mainitsivat usein liikkumattomuuden syiksi, etteivät he saa aikaiseksi lähteä liikkeelle. Vain mielenterveyden rajoitteen omaavat mainitsivat tämän useammin. Lisäksi he mainitsivat muita useammin, että liikkuminen on tylsää tai liian kilpailuhenkistä. Vastausten perusteella he eivät tiedä itselleen sopivaa liikuntamuotoa ja pelkäävät, ettei heitä hyväksytä. Liikkumaan lähteminen tuntuu kokonaisuudessaan pelottavalta tai ahdistavalta. Viimeksi mainitun osalta vastauksia oli hieman vähemmän kuin mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneilla.

Ymmärtämisen ja kuulemisen rajoitteen ainoana rajoitteena ilmoittaneilta ei noussut voimakkaasti esiin yksittäisiä teemoja. Kuulemisen rajoitteen omaavat ilmoittivat keskimääräistä useammin, etteivät he saa aikaiseksi liikkua, mutta luku on selvästi pienempi kuin mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneilla. Ymmärtämisen rajoitteen joukossa on keskimääräistä enemmän niitä, joita huolestutti se, hyväksytäänkö heidät mukaan.

Taulukko 28. Liikunnan harrastamista vaikeuttavat henkilökohtaiset tekijät eroteltuna rajoitteen mukaan (%).

Harrastamisen este	Liikkumisen rajoite n = 485	Näkemisen rajoite n = 97/227	Ymmärtämisen rajoite n = 76/153	Kuulemisen rajoite n = 25/143	Käyttätymiseen liittyvä rajoite n = 42/125	Mielenterveyteen liittyvä rajoite n = 28/135	Neurologinen sairaus n = 220	Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko) n = 122	Muut pitkäaikais-sairaudet n = 166	2–3 rajoite-ryhmää n = 523	4–6 rajoite-ryhmää n = 49	Kaikki vastaajat n = 1 833
En ole liikunnallinen tyyppi	6	5 (6)	8 (14)	8 (10)	14 (12)	14 (16)	8	7	8	11	6	8
Vammani tai terveydentilani rajoittaa harrastamista	62	42 (50)	21 (37)	24 (52)	24 (42)	14 (56)	48	54	49	64	67	55
En saa aikaiseksi, en viitsi	19	11 (14)	9 (14)	28 (23)	31 (32)	46 (50)	28	19	22	26	29	23
En tiedä millaista liikuntaa on tarjolla	8	6 (7)	14 (14)	12 (8)	12 (10)	0 (6)	2	3	2	8	12	7
Minulla ei ole aikaa	10	13 (10)	5 (5)	16 (7)	7 (10)	14 (5)	11	9	11	6	8	9
Pelkään, että satutan itseäni tai loukkaannun	8	9 (11)	1 (3)	8 (11)	10 (10)	21 (16)	7	8	12	11	22	10
Mielestäni liikunta on tylsää	1	2 (2)	3 (3)	0 (1)	10 (9)	4 (6)	1	0	3	3	6	2
Mielestäni liikunta on liian kilpailuhenkistä	4	2 (3)	4 (4)	4 (6)	19 (12)	7 (9)	3	1	1	4	8	4
En tiedä mikä liikuntamuoto tai harrastus sopii minun toimintakyvylleni	16	5 (10)	8 (12)	4 (11)	17 (12)	4 (17)	11	3	10	14	18	12
Pelkään, ettei minua hyväksytä	7	9 (9)	13 (13)	8 (8)	24 (20)	18 (20)	5	2	5	11	10	8
Liikkumaan lähteminen tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta	6	5 (7)	1 (8)	4 (9)	19 (24)	21 (31)	4	2	8	11	18	8
Muu henkilökohtainen syy, mikä?	2	6 (7)	3 (5)	8 (6)	7 (5)	7 (5)	2	3	5	6	8	4

Lukuohje: Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen ja mielenterveyden rajoitteista taulukkoon sisältyy tieto sekä jonkin näistä ainoana rajoitteena ilmoittaneista (ilman sulkuja) että kaikista kyseisen rajoitteen ilmoittaneista (suluissa). Vastaajamäärä on muodossa x/y, jossa x = yhden rajoitteen ja y = kaikki kyseisen rajoitteen ilmoittaneet.

2.6 Toimintarajoitteisten henkilöiden toiveet liikuntapalveluille

Liikunta-aktiivisuuden ja palvelujen käytön lisäksi vastaajilta kysyttiin myös sitä, minkä tyyppistä liikuntaa he tahtoisivat harrastaa. Liikkuvatko he mieluiten yksin vai ryhmässä? Jos ryhmässä, niin millaisessa ryhmässä? Mitä muuta he toivovat liikunnan harrastamiselta?

2.6.1 Liikkuminen ryhmässä tai omatoimisesti

Vastaajista hieman yli puolet ilmoitti, että he olisivat valmiita liikkumaan sekä yksin että ryhmässä, tilanteesta ja harrastusmuodosta riippuen (52 % vastaajista). Tämän vaihtoehdon valitsivat etenkin työikäiset ja ikääntyneet. Lasten ja nuorten (alle 19-vuotiaat) osalta suosituin vaihtoehto oli liikkua jossain harrastusryhmässä (33 % vastaajista). (Taulukko 29.)

Miehistä enemmistö liikkuisi mieluiten jossain harrastusryhmässä. Naiset olisivat valmiita liikkumaan yksin tai ryhmässä tilanteen mukaan. Ero voi osin johtua siitä, että nuoremmista ikäryhmissä vastaajina oli enemmän poikia ja miehiä, ja heidän joukossaan oli enemmän niitä, jotka liikkuvat mieluiten ryhmässä. Ero miesten ja naisten harrastustavoissa on tullut esiin myös koko väestöä kattavissa tutkimuksissa (Mononen ym. 2019, 14). Muunsukupuolisten joukossa oli enemmän niitä, jotka liikkuisivat mieluummin yksin (29 % vastaajista), mutta heilläkin ”yksin tai ryhmässä tilanteen mukaan” oli suosituin vaihtoehto.

Taulukko 29. Toiveet liikkumiselle yksin tai ryhmässä eroteltu iän mukaan.

Toivottu sosiaalinen ympäristö	18 vuotta tai alle n = 156	19–29 vuotta n = 113	30–64 vuotta n = 1 024	65 vuotta tai yli n = 752	Kaikki yhteensä n = 2 045
Liikun mieluiten yksin (apuna esimerkiksi avustaja, personal trainer tms.)	9 %	19 %	18 %	11 %	15 %
Liikun mieluiten perheenjäsenen tai muun läheisen kanssa	26 %	8 %	13 %	16 %	15 %
Liikun mieluiten harrastusryhmässä	33 %	27 %	12 %	18 %	16 %
Liikun yksin tai ryhmässä, riippuen tilanteesta ja harrastusmuodosta	31 %	45 %	54 %	54 %	52 %
EOS tai tyhjä	1 %	2 %	2 %	2 %	2 %
Kaikki yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Toimintarajoitteittain verraten esiin nousivat etenkin ne, joilla on käyttäytymisen tai ymmärtämisen rajoite. Heidän joukossaan oli vähiten niitä, jotka ovat valmiita tilanteen mukaan liikkumaan ryhmässä tai yksin. Ero tuli esiin sekä niillä, joilla oli pelkästään jompikumpi mainituista rajoitteista, että kaikilla kyseiset rajoitteet ilmoittaneilla. Käyttäytymisen rajoitteen ja 4–6 rajoitetta ilmoittaneiden joukoissa oli eniten niitä, jotka liikkuisivat mieluiten joko yksin tai jonkin läheisen henkilön kanssa. (Taulukko 30.)

Taulukko 30. Toiveet liikkumiselle yksin tai ryhmässä eroteltu rajoitteen mukaan (%).

Toimintarajoitteen luonne	Liikun mieluiten yksin (apuna esimerkiksi avustaja, personal trainer tms.)	Liikun mieluiten perheenjäsenen tai muun läheisen kanssa	Liikun mieluiten harrastusryhmässä	Liikun yksin tai riippuen tilanteesta ja harrastusmuodosta	EOS tai tyhjä	Yhteensä	Vastaajat yhteensä
Liikkumisen rajoite	15	13	17	54	1	100	485
Näkemisen rajoite	18 (16)	10 (14)	12 (13)	56 (54)	4 (4)	100	97 (227)
Ymmärtämisen rajoite	16 (14)	16 (16)	38 (30)	29 (37)	1 (3)	100	76 (153)
Kuulemisen rajoite	12 (19)	8 (21)	16 (11)	64 (48)	0 (1)	100	25 (143)
Käyttätymiseen liittyvä rajoite	21 (24)	26 (22)	31 (20)	21 (32)	0 (2)	100	42 (125)
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	14 (18)	11 (14)	14 (9)	54 (56)	7 (4)	100	28 (135)
Neurologinen sairaus	16	18	13	52	1	100	220
Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko)	11	10	19	60	1	100	122
muut pitkäaikaissairaudet	14	14	16	52	2	100	166
2–3 rajoiteryhmää	15	15	14	53	2	100	523
4–6 rajoiteryhmää	20	27	6	45	2	100	49
Kaikki vastaajat	15	15	16	52	2	100	1 833

Lukuohje: Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttätymisen ja mielenterveyden rajoitteiden osalta taulukkoon sisältyy tieto sekä jonkin näistä ainoana rajoitteena (ilman sulkua) ja kaikista kyseisen rajoitteen ilmoittaneista (suluissa).

2.6.2 Liikuntaryhmien järjestämistä koskevat toiveet

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, minkä tyyppisen liikuntaryhmän toimintaan he mieluiten osallistuisivat. Vaihtoehtoina olivat oma vertaisryhmä, useampien rajoitteiden omaavista koostuva ryhmä, sekä ryhmät, joissa olisi sekä rajoitteen omaavia että muita ja viimeisenä vaihtoehtona oli, että sopiva ryhmä riippui tilanteesta ja harrastusmuodosta.

Yleisin vastaus oli, että kaikki vaihtoehdot kävivät tilanteen ja harrastusmuodon mukaan. Vaihtoehdon valitsi hieman yli kolmannes vastaajista. Tätä suosivat varsinkin työikäiset. Muissa ikäryhmissä suosituin vaihtoehto oli ryhmä, johon saattoi kuulua sekä toimintarajoitteisia että ilman rajoitteita liikkuvia. Erot eivät olleet suuria, sillä tämän vaihtoehdon valitsi hieman alle kolmannes vastaajista (31 %). Ikääntyneissä oli eniten niitä, jotka tahtoivat liikkua omassa vertaisryhmässä (22 %). Ikääntyneissä pienin osuus (8 %) halusi liikkua ryhmissä, joihin eri rajoitteita omaavista kootuissa ryhmissä. (Taulukko 31.)

Taulukko 31. Toiveet liikuntaryhmälle eroteltu iän mukaan (%).

Harrastusryhmän toivottu muoto	18 vuotta tai alle n = 156	19–29 vuotta n = 113	30–64 vuotta n = 1 024	65 vuotta tai yli n = 752	Kaikki yhteensä n = 2 045
Riippuu tilanteesta ja harrastusmuodosta	21 %	27 %	39 %	32 %	34 %
Mukana voi olla sekä toimintarajoitteisia että ilman merkittäviä rajoitteita liikkuvia ihmisiä	35 %	34 %	27 %	35 %	31 %
Omassa vertaisryhmässä	13 %	16 %	15 %	22 %	17 %
Soveltavan liikunnan tai paraurheilun ryhmässä, johon voivat osallistua erityyppisiä rajoitteita omaavat	29 %	18 %	15 %	8 %	13 %
EOS tai tyhjä	2 %	5 %	5 %	4 %	4 %

Eri sukupuolten välillä ei noussut esiin merkittäviä eroja. Pojat ja miehet tahtoivat hie-
man naisia ja tyttöjä enemmän liikkua omassa vertaisryhmässä.

Vastaajien suosimat ryhmätyypit vaihtelevat rajoitekohtaisesti. Lisäksi vastaukset
erosivat sen mukaan, onko kyseessä ainoa rajoite, vai onko laskelmaan otettu kaikki
kyseisen rajoitteen ilmoittaneet. Kuulemisen rajoitteen ainoana rajoitteena ilmoitta-
neista lähes puolet (48 %) valitsi vaihtoehdon, jossa mukana ryhmässä saattoi olla sekä
toimintarajoitteen omaavia että muita. Hajontaa ilmeni suhtautumisessa osallistumi-
seen eri rajoitteiden piiriin kuuluvien ihmisten ryhmien toimintaan. Yhden rajoitteen
ilmoittaneet vastaajat valitsivat tämän vaihtoehdon harvemmin kuin vastaajat, joilla
itsellään oli useampia rajoitteita. (Taulukko 32.)

Taulukko 32. Toiveet liikuntaryhmälle eroteltu rajoitteen mukaan (%).

Toimintarajoitteen luonne	Omassa vertaisryhmässä	Soveltavan liikunnan tai paraurheilun ryhmässä, johon osallistuu erityyppisiä rajoitteita omaavia	Mukana voi olla sekä toimintarajoitteisia että ilman merkittäviä rajoitteita liikkuvia ihmisiä	Riippuu tilanteesta ja harrastusmuodosta	EOS tai tyhjä	Yhteensä	Vastaajia yhteensä
Liikkumisen rajoite	18	18	30	31	3	100	485
Näkemisen rajoite	18 (19)	8 (17)	36 (29)	35 (31)	3 (5)	100	97 (227)
Ymmärtämisen rajoite	21 (22)	21 (27)	26 (19)	25 (27)	7 (5)	100	76 (153)
Kuulemisen rajoite	8 (17)	4 (12)	48 (36)	32 (28)	8 (7)	100	25 (143)
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	21 (18)	14 (19)	38 (30)	24 (30)	2 (3)	100	42 (125)
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	11 (16)	4 (14)	25 (27)	57 (38)	4 (4)	100	28 (135)
Neurologinen sairaus	23	14	31	30	2	100	220
Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko)	15	7	37	39	2	100	122
Muut pitkäaikais-sairaudet	17	9	32	37	4	100	166
2–3 rajoiteryhmää	17	17	30	31	4	100	523
4–6 rajoiteryhmää	12	16	18	45	8	100	49
Kaikki vastaajat	18	15	31	33	4	100	1 833

Lukuohje: Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen ja mielen terveyden rajoitteiden osalta taulukkoon sisältyy tieto sekä jonkin näistä ainoana rajoitteena (ilman sulkuja) ja kaikista kyseisen rajoitteen ilmoittaneista (sulussa).

2.6.3. Harrastamisen aloittamista edistävät tekijät

Vastaajilta kysyttiin, mitä he toivoivat uudelta liikuntaharrastukselta. He saattoivat valita useamman vastausvaihtoehdon, jonka lisäksi heillä oli mahdollisuus vastata avoimeen kohtaan aiheesta.

Kaksi kolmasosaa vastaajista (67 %) piti tärkeänä sitä, että kyseessä oli kiinnostava laji tai liikuntamuoto. Paljon mainintoja saivat sopiva hinta (49 % vastaajista), sopiva ajankohta (46 % vastaajista) ja toiminta lähellä vastaajan asuinpaikkaa (43 % vastaajista).

Vastaukset vaihtelivat jonkin verran ikäryhmittäin. Kaikkein nuorimmassa ikäryhmässä korostui muita enemmän se, että ryhmä olisi normaalia pienempi (40 %), ja että liikuntaryhmässä otettaisiin huomioon vastaajan erityistarpeet (38 %). Nuorten erityistarpeet voivat johtua heidän rajoitteidensa luonteesta: alle 19-vuotiaiden vastaajien

joukossa oli muita vastaajia enemmän niitä, joilla oli ymmärtämisen rajoite tai käyttäytymisen rajoite. (Taulukko 33.)

Työikäiset korostivat muita enemmän sopivaa hintaa. Tämä on samassa linjassa harrastamisen ulkoisten esteiden kanssa. Työikäiset kokivat ulkoiseksi esteeksi liikkumiseen harrastamisen kalleuden.

Taulukko 33. Toiveet liikuntaharrastukselle eroteltu iän mukaan.

Harrastusryhmään kohdistuva toive	18 vuotta tai alle n = 156	19–29 vuotta n = 113	30–64 vuotta n = 1 024	65 vuotta tai yli n = 752	Kaikki yhteensä n = 2 045
Kiinnostava laji tai liikuntamuoto	72 %	77 %	74 %	56 %	67 %
Sopiva hinta	29 %	41 %	55 %	46 %	49 %
Sopiva ajankohta	46 %	48 %	49 %	40 %	46 %
Toiminta tapahtuu lähellä asuinpaikkaani	32 %	31 %	44 %	45 %	43 %
Oman rajoitteeni perusteella koottu vertais- tai soveltavan liikunnan ryhmä	37 %	19 %	33 %	35 %	33 %
Yleinen liikunnan ryhmä, jossa erityistarpeeni osataan ottaa huomioon	38 %	31 %	29 %	25 %	28 %
Laji tai liikuntamuoto, jonka ansiosta voin olla yhdessä muiden kanssa	30 %	27 %	18 %	27 %	23 %
Ryhmän koko on normaalia pienempi	40 %	18 %	20 %	18 %	20 %
Kyyti liikuntapaikalle	17 %	20 %	19 %	16 %	18 %
Esteetön pääsy liikuntatilaan ja esteettömät aputilat	13 %	16 %	20 %	14 %	17 %
Tuttu ohjaaja tai vetäjä	22 %	16 %	11 %	14 %	14 %
Käytössä on liikuntaan sopiva apuväline	11 %	12 %	10 %	6 %	9 %
Paikalla on avustaja tai apuohjaaja	28 %	14 %	8 %	6 %	9 %
Henkilökohtainen apu liikuntaharrastuksen aikana	19 %	14 %	9 %	7 %	9 %
Nimetty yhteyshenkilö, jolta voin kysyä lisätietoja	6 %	8 %	5 %	4 %	5 %
Yhteinen kieli ohjaajan kanssa tai tulkki	6 %	12 %	5 %	2 %	4 %
Muu, mikä?	1 %	1 %	3 %	4 %	3 %

Vastaajien toiveet erosivat joiltain osin eri rajoiteryhmissä. Lajin tai harrastusmuodon kiinnostavuuden mainitsivat etenkin kuulemisen tai käyttäytymisen ainoana rajoitteena ilmoittaneet. Sopivan hinnan merkityksen toivat esiin muita useammin kuulemisen rajoitteen, mielenterveyden ja nivelsairauden ilmoittaneet. (Taulukko 34.)

Vastaajat, joilla oli ymmärtämisen rajoite, toivoivat muita useammin liikuntaa, jossa voisi olla yhdessä toisten kanssa. Vastaajat, joilla oli käyttäytyminen ainoana rajoitteena, toivoivat muita useammin yleistä liikuntaryhmää, jossa kuitenkin otettaisiin huomioon heidän erityistarpeensa. Kun laskelmaan otettiin mukaan kaikki käyttäytymisen rajoitteen omaavat, ero muihin ryhmiin pieneni.

Liikkumisen rajoitteen ilmoittaneet toivat muita ryhmiä useammin esiin esteettömyyteen liittyvät toiveet sekä apuvälineiden tarpeen. Avustajan tai apuohjaajan tarpeet mainitsivat muita useammin ymmärtämisen ja käyttäytymisen rajoitteen omaavat vastaajat.

Kuulemisen rajoitteen ilmoittaneet toivat muita useammin esiin sen, että tarvitaan yhteinen kieli ohjaajan kanssa tai tulkki. Valtaosa vastauksista annettiin suomenkieliseen kyselyyn, joten enemmistö vastaajista oli tilanteessa, jossa kieleen liittyviä kysymyksiä ei todennäköisesti tarvitse pohtia. Kuulemisen rajoitteen ilmoittaneet olivat siis tässä suhteessa poikkeus.

Taulukko 34. Toiveet liikuntaharrastukselle eroteltu rajoitteen mukaan (%).

Harrastusryhmään kohdistuva toive	Liikkumisen rajoite n = 485	Näkemisen rajoite n = 97/227	Ymmärtämisen rajoite n = 76/153	Kuulemisen rajoite n = 25/143	Käyttätymiseen liittyvä rajoite n = 42/125	Mielenterveyteen liittyvä rajoite n = 28/135	Neurologinen sairaus n = 220	Nivelsairaudet (reuma, nivelrikko) n = 122	Muut pitkäaikaiset sairaudet n = 166	2–3 rajoite-ryhmää n = 523	4–6 rajoite-ryhmää n = 49	Kaikki vastaajat n = 1 833
Kiinnostava laji tai liikuntamuoto	67	78 (70)	59 (58)	80 (64)	81 (72)	68 (68)	69	63	67	65	61	67
Sopiva hinta	44	40 (41)	20 (24)	60 (50)	40 (48)	61 (64)	54	66	57	50	51	49
Sopiva ajankohta	38	43 (44)	37 (37)	52 (44)	45 (49)	54 (46)	48	57	58	43	51	45
Toiminta tapahtuu lähellä asuinpaikkaani	36	37 (31)	29 (30)	60 (44)	19 (34)	43 (49)	54	50	54	42	37	42
Oman rajoitteeni perusteella koottu vertaistai soveltavan liikunnan ryhmä	38	24 (34)	33 (40)	8 (34)	33 (30)	18 (31)	33	37	30	38	35	34
Yleinen liikunnan ryhmä, jossa erityistarpeeni osataan ottaa huomioon	30	41 (35)	32 (33)	32 (29)	50 (36)	11 (23)	25	31	20	33	16	30
Laji tai liikuntamuoto, jonka ansiosta voin olla yhdessä muiden kanssa	21	26 (26)	38 (33)	28 (22)	21 (19)	25 (17)	23	19	27	22	16	23
Ryhmän koko on normaalia pienempi	15	9 (20)	33 (33)	24 (25)	57 (45)	21 (30)	20	11	20	25	33	21
Kyyti liikuntapaikalle	18	29 (28)	30 (28)	4 (27)	17 (18)	7 (23)	15	10	11	23	29	19
Esteetön pääsy liikuntatilaan ja esteettömät aputilat	36	18 (23)	3 (13)	0 (17)	2 (9)	4 (14)	11	6	6	18	18	18
Tuttu ohjaaja tai vetäjä	9	13 (17)	25 (30)	24 (20)	24 (19)	32 (19)	11	8	11	16	12	13
Paikalla on avustaja tai apuohjaaja	8	15 (16)	28 (32)	4 (6)	36 (30)	7 (9)	4	1	5	12	8	10
Henkilökohtainen apu liikuntaharrastuksen aikana	10	15 (22)	12 (28)	0 (13)	14 (19)	0 (8)	3	2	4	14	29	10
Käytössä on liikuntaan sopiva apuväline	21	3 (8)	1 (8)	4 (6)	0 (5)	7 (8)	3	1	4	8	16	9
Nimetty yhteishenkilö, jolta voin kysyä lisätietoja	5	10 (8)	0 (4)	16 (7)	10 (10)	0 (7)	2	3	3	6	6	5
Yhteinen kieli ohjaajan kanssa tai tulkki	3	7 (8)	7 (10)	20 (11)	5 (5)	0 (3)	2	3	2	5	10	4
Muu, mikä?	2	2 (2)	0 (1)	8 (3)	2 (5)	0 (3)	3	2	4	4	6	3

Lukuohje: Näkemisen, ymmärtämisen, kuulemisen, käyttäytymisen ja mielenterveyden rajoitteista taulukkoon sisältyy tieto sekä jonkin näistä ainoana rajoitteena ilmoittaneista (ilman sulkua) että kaikista kyseisen rajoitteen ilmoittaneista (suluissa). Vastaajamäärä on muodossa x/y, jossa x = yhden rajoitteen ja y = kaikki kyseisen rajoitteen ilmoittaneet.

2.7 Yhteenveto ja pohdintaa Liikkujakyselyn tuloksista

2.7.1 Liikkuminen ja liikuntapalveluiden käyttö toimintarajoitteisten henkilöiden arjessa

Kyselyjen perusteella vastaajakunnan fyysinen aktiivisuus on noussut verrattuna koronapandemian aikana vallinneeseen tilanteeseen vuonna 2020. Muutos näkyy sekä vastaajien ilmoittamissa liikunnallisten päivien määrissä että heidän arvioimissaan liikunnan tuntimäärissä. Liikuntamäärät kuitenkin vaihtelivat, kun vastaajakuntaa tarkasteltiin eri taustamuuttujien mukaan. Seuraavassa alaluvussa käydään tarkemmin lävitse sitä, millaisia taustamuuttujia liittyy etenkin vähäiseen liikkumiseen.

Vuonna 2020 yleisin liikuntamuoto oli omatoiminen liikkuminen tai liikunnan harrastaminen kotona – kesämökkit ja siirtolapuutarhat mukaan lukien – tai lähiympäristössä. Vuonna 2023 tämän ilmoitti liikuntamuodokseen 72 prosenttia kaikista vastaajista. Toiseksi suosituin vaihtoehto oli liikkua puistoissa tai kevyen liikenteen reiteillä (44 %). Kevyen liikenteen väyläksi laskettiin tässä yhteydessä myös maaseudun maantiet. Näiden jälkeen tulivat kuntien tarjoamat sisäliikuntapaikat (36 %) sekä erilaiset luontokohteet (metsät, retkeilyreitit ja kansallispuistot), joita ilmoitti käyttäneensä 32 prosenttia vastaajista.

Kevyen liikenteen väylien käyttö vaihteli asuinympäristön mukaan riippuen mitä ilmeisimmin siitä, missä niitä on tarjolla. Maaseudun haja-asutusalueilla asuvat ilmoittivat tämän vaihtoehdon huomattavasti kaupunkilaisia harvemmin.

Erilaisten palvelujen käyttäminen oli omaehtoista liikuntaa vähäisempää. Kuntien liikuntapalveluja ilmoitti käyttäneensä 25 prosenttia vastaajista. Näiden jälkeen suosituimpia olivat vammais- ja kansanterveysyhdistysten tarjoamat ryhmät (18 %), yksityisten tahojen tarjoamat ryhmäpalvelut (14 %), urheilu- ja liikuntaseurojen tarjoamat ryhmät (12 %) ja kansalais- ja työväenopistojen palvelut (11 %). Vuoden 2020 tuloksiin verraten kuntien palvelujen suosio oli kasvanut ja yksityisen sektorin palvelujen käyttö hieman laskenut.

Kolmanneksella vastaajista (35 %) oli käytössään yksi tai useampi jonkin liikuntapalvelun alennuskortti tai vastaava järjestely. Vastaajien ilmoittamat kortit eivät aina liittyneet sairauteen tai rajoitteeseen, vaan kyseessä saattoi olla esimerkiksi opiskelijakortti. Yleisimmän alennuskorttien ryhmän muodostivat kuntien myöntämät erityisryhmien liikkumisen alennuskortit. Tähän ryhmään kuuluvia kortteja mainittiin lähes kolmanneksessa vastauksista.

Toiseksi yleisimmän korttityypin muodostivat eläkeläisille tai ikääntyneille myönnetyt kortit sekä työeläke- tai kansaneläkekortit, joita vastaan sai palveluista alennuksia. Tällaisten korttien osuus oli noin 30 prosenttia ilmoitetuista korteista. Kortin haltijat olivat pääosin ikääntyneitä, mutta joukossa oli myös jo nuoremmalla iällä eläkepäätöksen saaneita.

Vastaajilta kysyttiin jäsenyyksistä sekä muusta sitoutumisesta seurojen ja yhdistysten toimintaan sekä yritysten palvelujen käyttöön. Lähes kaksi kolmannesta vastaajista kuului joko urheiluseuraan tai yhdistykseen tai heillä oli kuntosalijäsenyys tai vastaava järjestely yksityisellä palveluntarjoajalla. Korkeahkoon lukemaan on todennäköisesti vaikuttanut se, että tietoa kyselystä levitettiin urheiluseurojen ja kansanterveysjärjestöjen kautta.

Viimeisen kuluneen vuoden aikana vapaaehtoistoimintaan oli osallistunut säännöllisesti tai satunnaisesti noin 17 prosenttia vastaajista. Säännöllisesti vapaaehtoistyöhön osallistuvien osuus kasvoi siirryttäessä vanhempiin ikäryhmiin. Järjestäytyneen yhdistystoiminnan lisäksi vapaamuotoisten urheiluporukoiden toimintaan oli osallistunut neljännes vastanneista, miehet hieman naisia useammin.

Kaksi kolmannesta vastaajista (61 %) ilmoitti, että tahtoi liikkua tai harrastaa enemmän. Lasten ja nuorten (alle 19-vuotiaat) sekä työikäisten (30–64-vuotiaat) joukossa oli selvästi muita enemmän niitä, jotka ilmoittivat haluavansa liikkua enemmän.

Liikunnan harrastamista vaikeuttavana ulkoisena tekijänä mainittiin etenkin liikunnan harrastamisen kalleus (26 %). Muita ulkoisia syitä olivat sopivien ryhmien puute (22 %), harrastuskaverien puute (21 %), kuljetuksen puute (14 %) ja liikuntapaikkojen etäisyys (14 %).

Omaan elämäntilanteeseen, asenteisiin ja vastaaviin seikkoihin liittyvistä liikuntaa rajoittavista syistä selvästi eniten mainintoja saivat vamman tai terveydentilan aiheuttamat vaikeudet (51 %). Toinen keskeinen liikunnan harrastamista vaikeuttavien tekijöiden ryhmä koostui eri tavoin ilmaistuista motivaatiohaasteista. Vastaajista 22 prosenttia merkitsi vaihtoehdon ”en saa aikaiseksi, en viitsi”.

Kolmas koettujen esteiden ryhmä koski liikuntaan liittyvää tiedon puutetta ja neljäntenä liikuntaa estävien tekijöiden ryhmänä nousivat esiin liikkumaan lähtemiseen liittyvät pelot ja epävarmuus.

Kysyttäessä liikuntaharrastuksiin liittyviä toiveita, vastaajista 67 prosenttia piti lajin tai harrastusmuodon kiinnostavuutta tärkeimpänä tekijänä. Paljon mainintoja saivat myös sopiva hinta (49 %), sopiva ajankohta (46 %) sekä se, että toiminta tapahtuu lähellä vastaajan asuinpaikkaa (43 %).

2.7.2 Havaintoja vähän liikkuvista toimintarajoitteisista henkilöistä ja heidän arjestaan

Vähän liikkuvat olivat todennäköisesti vastaajien joukossa aliedustettuina, koska kyselyä levitettiin kuntien liikuntatoimien ja erilaisten liikunta- ja kansalaisjärjestöjen kautta. Vastaajien joukossa oli silti suuri määrä vähän liikkuvia: vastaajista 238 ilmoitti liikkuneensa tai harrastaneensa liikuntaa korkeintaan yhtenä päivänä edellisen viikon aikana. Alle tunnin ilmoitti liikkuneensa 214 vastaajaa.

Seuraavassa pohditaan vähän liikkuvien erityispiirteitä, ja tehdään havaintojen pohjalta muutamia ehdotuksia heidän liikuntaharrastuksensa edistämiseksi.

Vastausten perusteella vähäiseen liikuntaan liittyi monia seikkoja; sen taustalla vaikuttivat esimerkiksi vamman tai sairauden luonne, elämäntilanne ja tarjolla olevat palvelut. Vähän liikkuvia oli erityisesti mielenterveyden rajoitteiden piirissä, haja-asutusalueilla asuvien joukossa sekä myös maaseudun taajamissa. Työikäisten joukossa oli muita ikäryhmiä vähemmän rasittavasti liikkuvia. Sukupuolten mukaan eriteltäessä vähän liikkuvia oli eniten muunsukupuolisten joukossa.

Myös vähän liikkuvat tiedostivat liikunnan merkityksen tai kokivat sen jonkin tyyppisenä normina, johon tulisi pyrkiä. Alle tunnin viikossa liikkuvista 82 prosenttia ilmoitti tahtovansa liikkua enemmän.

Ei ole yllättävää, että vähän liikkuvat käyttivät liikuntapalveluja vähemmän kuin muut. Toisaalta pieni joukko kaikista vastaajista (n. 3–4 %) ilmoitti käyttävänsä liikunnalliseen kuntoutukseen ja terapiaan liittyviä palveluja, ja vähän liikkuvat käyttivät näitä palveluja samalla tavalla kuin muut vastaajat. Kuntoutus siis tuo vähän liikkuvia liikunnallisten palveluiden piiriin, joten kuntoutuksen palveluketjun kehittäminen kohti omatoimista liikkumista saattaisi olla keino lisätä liikunta-aktiivisuutta tiettyssä väestöryhmässä.

Vähän liikkuvat olivat omatoimisen liikkumisen osalta passiivisempia, mutta ilmoittivat yhtä usein kuin muut vastaajat liikkuvansa tai harrastavansa liikuntaa kotona tai lähiympäristössä. Koti ja lähiympäristö olisivat todennäköisesti luontevia paikkoja liikunnan lisäämiseen. Arkiliikkumiseen kannustamiseen ja liikunnallisten valintojen tekemiseen arjessa kotona tulisi kohdentaa tukea.

Alle tunnin edellisen viikon aikana liikkuneet mainitsivat muita useammin liikkumisen ulkoisiksi rajoittaviksi tekijöiksi (liikunta)kaverien puutteen (29 % alle tunnin viikossa liikkuvista vs. 22 % kaikista vastaajista), henkilökohtaisen avustajan puuttumisen (14 % alle tunnin viikossa liikkuvista vs. 11 % kaikista vastaajista), sekä sopivien ryhmien puutteen (28 % vastaajista vs. 22 % kaikista vastaajista). Erot muuhun vastaajakuntaan eivät olleet suuria, mutta palvelujen tarjonnan kehittämisellä voi olla oma vaikutuksensa etenkin niiden osalta, joilla on palveluihin liittyviä erityistarpeita, kuten kuljetuksen tai avustajan tarve tai omaan tilanteeseen sopivan ryhmän tarve.

Tarkasteltaessa liikkumattomuuden henkilökohtaisia syitä alle tunnin viikossa liikkuneista 63 prosenttia ilmoitti, että heidän vammansa tai terveydentilansa rajoittivat liikunnan harrastamista. Kaikilla vastaajilla luku oli 51 prosenttia. Myös motivaatio-ongelmat tulivat vähän liikkuvilla esiin muita useammin. Yli kolmannes alle tunnin viikossa liikkuneista (36 %) valitsi lauseen ”en saa aikaiseksi, en viitsi”, kun kaikilla vastaajilla näin ilmoittaneiden osuus oli 23 prosenttia. Oma liikunnallinen identiteetti sivuaa läheisesti motivaatiota; kaikkein vähiten liikkuneista 18 prosenttia koki, että ei ole liikunnallinen, kun kaikilla vastaajilla sama luku oli 8 prosenttia. Myös tiedon puute tuli esiin muita yleisempänä ongelmana. Vähän liikkuvista 20 prosenttia ilmoitti, ettei tiennyt, mikä liikuntamuoto sopisi hänen toimintakyvylleen. Kaikista vastaajista saman ongelman ilmoitti vain kahdeksan prosenttia.

Alle tunnin viikossa liikkuvilla vähäiseen liikkumiseen liittyivät siis henkilökohtaisina syinä vamman ja sairauden aiheuttamat ongelmat, motivaatioon ja identiteettiin liittyvät seikat sekä tiedon puute. Kaikkein vähiten liikkuvilla kynnys osallistua liikuntaryhmien toimintaan näyttäisi olevan muita vastaajia korkeampi. Vähän liikkuvat suosivat yksin liikkumista tai perheenjäsenen tai läheisen kanssa liikkumista. Alle tunnin viikossa liikkuvista noin neljäsosa (24 %) ilmoitti liikkuvansa mieluiten yksin, kun kaikista vastaajista näin teki 15 prosenttia. Alle tunnin viikossa liikkuvilla toiseksi suosituin vaihtoehto (21 %) oli liikkua perheenjäsenen tai muun läheisen kanssa – kaikilla vastaajilla osuus oli 15 prosenttia.

Ryhmäliikunnan vaihtoehdot saivat alle tunnin liikuntaa harrastaneilla huomattavasti vähemmän kannatusta. Toisaalta, kun vastaajilta kysyttiin, mitä toiveita mahdolliselle uudelle liikuntaharrastukselle olisi, alle tunnin viikossa liikkuneet toivoivat muita huomattavasti useammin oman rajoitteen pohjalta koottua vertaisryhmää tai soveltavan liikunnan ryhmää.

Vastausten perusteella kaikkein vähiten liikkuvien liikuntaharrastusta tukisivat heidän tarpeitaan vastaavat ryhmät, joissa otetaan huomioon esteettömyys, saavutettavuus ja avustajien tarpeisiin liittyvät seikat. Osa vastaajista kuitenkin vierasti ohjattua liikuntaa tai vastaavia palveluja. Tähän ryhmään kuuluvia palvelisivat todennäköisesti parhaiten erilaiset matalan kynnykset harrastusryhmät, jotka tukisivat kevyttä liikkumista vertaisten kanssa. Lisäksi vastauksissa tuli esiin, että työ, perhe, muut velvoitteet sekä sairauden tai vamman luonne vievät paljon voimavaroja. Aika tai voimavarat eivät aina riitä liikunnan harrastamiseen. Tälle ryhmälle ei ole esitettävissä mitään patenttiratkaisuja. Todennäköisesti heidän tukemisensa vaatii terveydenhuollon, liikuntapalvelujen ja muiden tahojen monialaista yhteistyötä.

3

Seura- ja yhdistyskysely



LIIKUTTAAKO 2023? -RAPORTIN TÄMÄ OSIO käsittelee soveltavan liikunnan ja paraurheilun tilannetta suomalaisissa urheilu- ja liikuntaseuroissa sekä liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä. Seura- ja yhdistyskyselyssä selvitettiin, millaisia mahdollisia tuen tarpeita seuroilla ja yhdistyksillä on liikuntapalveluiden järjestämiseksi toimintatarjoiteisille henkilöille. Lisäksi analysoitiin, mitä muutoksia urheilu- ja liikuntaseuroissa ja liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä on tapahtunut soveltavan liikunnan ja paraurheilun saralla vuosien 2020–2023 aikana. Selvitys on osa suomalaisten urheilu- ja liikuntaseurojen paraurheilun ja soveltavan liikunnan järjestämisen pitkittäisseurantaa. Tuloksia hyödynnetään Suomen Paralympiakomitean koordinoimassa ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Avoimet ovet VOL2 -hankkeessa.

3.1 Aineistonkeruu

Aineistonkeruu toteutettiin verkossa Webropol-kyselynä syksyllä 2023. Kyselylomake muotoiltiin syksyllä 2020 toteutetun Avoimet ovet -seurakyselyn pohjalta (Saari 2021). Pitkittäisseurannan mahdollistamiseksi lomakkeen kysymykset pyrittiin pitämään mahdollisimman samankaltaisina. Kyselyä lyhennettiin ja kysymyksiä muotoiltiin selkeämmiksi. Lomakkeesta tehtiin kaksi eri versiota, toinen urheilu- ja liikuntaseuroille ja toinen liikuntaa järjestäville yhdistyksille. Kysymysten teossa huomioitiin päivitetty käsitteistö, ja käsitteet valittiin Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston mukaisesti (Sanastokeskus & LTS 2023).

Urheilu- ja liikuntaseuroille suunnattua kyselyä levitettiin lajiliittojen, liikunnan aluejärjestöjen ja Suomen Paralympiakomitean yhteystietorekisterien kautta sähköpostitse. Lisäksi Finlands Svenska Idrott jakoi Seurakyselyä omille jäsenilleen. Yhdistyskyselyä jakoivat jäsenistönsä valtakunnalliset vammais- ja kansanterveysyhdistykset sekä Soveltava Liikunta SoveLi ry. Kysely oli jaossa myös Suomen Paralympiakomitean ja Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilla, sosiaalisen median kanavissa ja aihepiiriä käsittelevissä Facebook-ryhmissä. Kyselyyn oli mahdollista vastata 11.9.–20.10.2023. Vastaamisesta lähetettiin yksi muistutusviesti noin viikko ennen vastausajan päättymistä.

Kyselyn toivottiin tavoittavan henkilöt, jotka tuntevat seuran tai yhdistyksen soveltavan liikunnan ja paraurheilun kokonaisuuden mahdollisimman hyvin. Vastauksia saatiin 243 seuralta ja 92 liikuntaa järjestävältä yhdistykseltä. Seurakyselyn vastauksista hylättiin neljä: yksi yrityksen, yksi kaupungin alla olevan ryhmätoiminnan sekä kaksi useamman seuran puolesta tehtyä vastausta, joista ei selvinnyt minkä seuran toimintaa vastaukset koskivat. Kahdesta yleisseurasta saapuneet tuplavastaukset yhdistettiin, koska kyseessä olivat saman seuran eri jaostot. Lisäksi hylättiin kolme kahdesta erikoisseurasta saapunutta vastausta, jolloin jäljelle jäi kummastakin yksi vastaus, jonka oli lähettänyt seuran soveltavasta liikunnasta vastaava henkilö. Seurakyselystä siirrettiin viisi vastausta osaksi yhdistyskyselyä, jotta kaikki liikuntaa järjestävien yhdistysten vastaukset ovat samassa analysoitavassa aineistossa.

Yhdistyskyselystä hylättiin kolme vastausta: yhden lajiliiton, yhden tuntemattomaksi jääneen toiminnanjärjestäjän kerhon ja hiihtokoulun vastaus, jota ei voitu luokitella yhdistykseksi. Lisäksi hylättiin kolme yhdistyksistä saapunutta tuplavastausta. Yhdistysten päällekkäisistä vastauksista mukaan otettiin toiminnanjohtajien vastauk-

set. Analyysiin otettiin näin kustakin yhdistyksestä vain yksi vastaus. Yhdistyskyselystä siirrettiin kuusi vastausta osaksi Seurakyselyä, koska lajiliittojäsenyyden takia vastaajat tulkittiin urheiluseuroiksi.

Lopulliseen aineistoon kelpuutettiin 234 seuran ja 85 yhdistyksen vastaukset. Aineiston koko on lähes sama kuin vuoden 2020 kyselyssä, jolloin analysoitiin yhteensä 314 vastausta (Saari 2021). Analysointivaiheessa korjattiin yhdistysrekisterin mukaisesti kahdeksan yhdistyksen ja kahden seuran kotikunnat, joiden sijasta ne olivat ilmoittaneet toiminta-alueensa. Yhdeltä seuravastaajalta tarkistettiin jäsenmäärä ja tieto korjattiin aineistoon jälkikäteen. Seurojen ja yhdistysten vastaukset analysoitiin käyttäen Microsoftin Excel taulukko-ohjelmaa. Avoimet vastaukset käsiteltiin sisällönanalyysin keinoin tyyppittelemällä ja luokittelemalla. Seurojen ja liikuntaa järjestävien yhdistysten kysymykset analysoitiin ensin erillään ja sitten vertailtiin näiden kyselyiden tuloksia.

3.2 Aineiston edustavuus ja luotettavuus

Seura- ja yhdistyskyselyyn saatiin vastauksia kaikkien kuuden aluehallintoviraston alueelta sekä kaksi vastausta Ahvenanmaalta. Seura- ja yhdistyskyselyyn vastanneista 76 prosenttia (n = 319) ilmoitti kotikuntansa sijaitsevan joko Etelä-Suomen, Lounais-Suomen tai Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintoviraston alueella. Suurin osa vastanneista seuroista ja yhdistyksistä toimii väestöltään suurimmilla aluehallintovirastojen alueilla. Vastauksia saapui eniten seuroista ja yhdistyksistä, joiden kotikunta oli Helsinki, Turku tai Jyväskylä.

Suomesta puuttuu yhtenäinen tietokanta toimivista urheilu- ja liikuntaseuroista, joten seurojen yhteystietoja ei ollut suoraan saatavilla (Koski & Mäenpää 2018). Näin ollen tiedossa ei ole, kuinka monelle mahdolliselle vastaajalle kysely on mennyt, eikä vastausprosenttia voida laskea. Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likesin ylläpitämään seuratiekantaan on koottu urheilu- ja liikuntaseurojen tiedot valtionapua saavien lajiliittojen ilmoittamien tietojen pohjalta. Tietokannan mukaan Suomessa on 8 263 seuraa. Seuratiekannan maakuntajaottelun mukaan seuroista 76 prosenttia toimii Etelä-Suomen, Lounais-Suomen ja Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintoviraston alueilla. (Seuratiekanta 2024.) Seurakyselyyn saatiin vastauksia koko Suomesta ja vastaajaseurat sijoituivat alueellisesti seuratiekannan kanssa samassa suhteessa. Lisäksi vastaajien määrä oli lähes sama kuin aikaisemmissa aihetta käsittelevissä kyselyissä (Saari 2021; 2015). Siten Seurakyselyn vastaajista muodostui hyvä ja alueellisesti kattava näyte.

Suurin osa Yhdistyskyselyyn vastanneista liikuntaa järjestävistä yhdistyksistä luokitellaan sosiaali- ja terveysalan järjestöiksi, joita toimii Suomessa yli 11 000. Suurin osa näistä on pieniä paikallisia yhdistyksiä, joiden toiminta pohjautuu vahvasti vapaaehtoisuuteen. Myös sosiaali- ja terveysjärjestöjen tarkan lukumäärän raportointia hankaloittaa yhtenäisen tietokannan puute. On kuitenkin arvioitu, että näistä yhdistyksistä noin 24 prosenttia olisi sairauteen tai vammaan liittyviä yhdistyksiä ja noin 12 prosenttia eläkeläisyhdistyksiä. (Peltosalmi 2020.)

3.3 Seura- ja yhdistyskyselyn tuloksia

3.3.1 Tietoa vastaajista

Seurakyselyyn vastasi 234 seuraa, joista enemmistö (65 %) oli erikoisseuroja. Erikoisseura on rekisteröitynyt yhdistys, joka toteuttaa liikuntaa ja urheilua vain yhdessä lajissa ja on jäsenenä yhdessä lajiliitossa. Tämä on Suomessa yleisesti vallitseva seuramuoto (Aarresola ym. 2021).

Vastauksia saatiin yhteensä 56:n eri lajiliiton seuralta. Toimintarajoitteisia liikkujia oli mukana 50:ssä eri lajiliiton seurassa. Kyselyyn tuli eniten vastauksia seuroista, jotka kuuluivat Suomen Voimisteluliittoon (28 vastausta), Suomen Palloliittoon (27), Suomen Hiihtoliittoon & Ski Sport ry:n (21) tai Suomen Urheiluliittoon (20). (Liite 2) Näiden lajiliittojen seuroissa oli myös eniten toimintarajoitteisia liikkujia. On hyvä huomioida, että voimistelu-, hiihto- ja urheiluliitto ovat olleet myös Suomen Paralympiakomitean Avoimet ovet -hankkeen kumppaneita, ja mahdollisesti jakaneet siksi Seurakyselyä muita lajiliittoja aktiivisemmin jäsenseuroilleen. Vuoden 2023 aineistosta havaittiin, että enemmän vastauksia kertyi lajeista, joiden lajiliitot välittivät kyselyä eteenpäin omille jäsenseuroilleen esimerkiksi seurakirjeiden yhteydessä. Muun muassa Suomen Nyrkkeilyliitto välitti kyselyä omille jäsenseuroilleen, mikä näkyi nyrkkeilyseurojen aktiivisempuna vastaamisena kyselyyn kuin syksyllä 2020.

Verrattaessa vuoden 2023 vastaajien lajiliittojäsenyyksiä edelliseen Seurakyselyyn (Saari 2021) havaittiin vastaajakatoa erityisesti ratsastus- ja judoseurojen osalta. Molemmat lajit ovat perinteisiä paraurheilulajeja, joiden seuratoiminnassa on usein ollut mukana toimintarajoitteisia liikkujia. Muita kansallisten liikuntajärjestöjen jäsenyyksiä vastaajaseuroilla oli muun muassa liikunnan aluejärjestöihin (85 vastausta), Suomen Paralympiakomiteaan (22 vastausta) ja Finlands Svenska Idrottiin (4 vastausta).

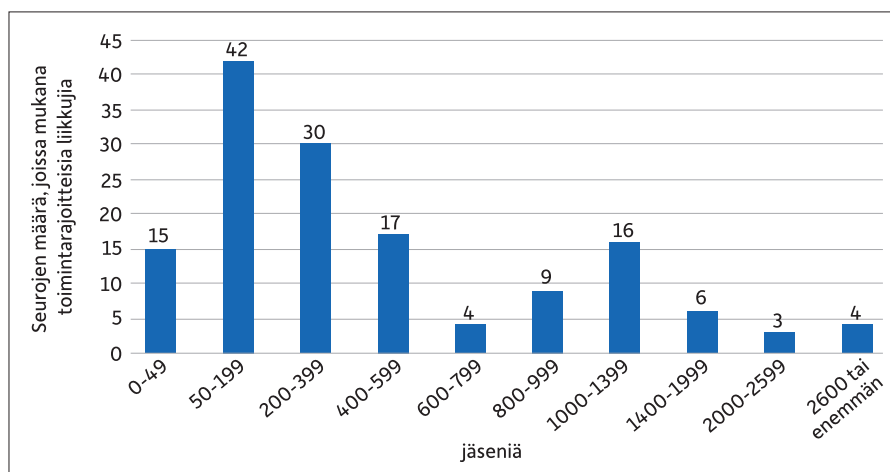
Yhdistyskyselyyn vastasi yhteensä 85 liikuntaa järjestävää yhdistystä. Vastaajat olivat paikallisia tai valtakunnallisia vammais-, kansanterveys- ja potilasyhdistyksiä. Eniten vastauksia kertyi paikallisilta hengitysyhdistyksiltä (14), invalidiyhdistyksiltä (11) ja Parkinson-yhdistyksiltä (10). Näiden lisäksi liikuntaa järjestävien yhdistysten kyselyssä oli mukana muun muassa Suomen Ladun jäsenyhdistysten ja eläkeläisyhdistysten vastauksia.

Yhdistyksiltä kartoitettiin tietoa mahdollisesta jäsenyydestä kansallisissa liikuntajärjestöissä. Yhdistyksistä 23 kuului Suomen Paralympiakomiteaan. Viisi oli SoveLi ry:n jäseniä, kolme Suomen Ladun jäsenyhdistystä ja yksi Finlands Svenska Idrottin jäsen. Yhdistyksistä kaksi mainitsi olevansa jonkin liikunnan aluejärjestön tai lajiliiton jäsen. Yhdistyskyselyyn vastanneista kolme ilmoitti liikuntajärjestöjäsenyydeksi oman kansallisen jäsenyhdistyksensä Hengityслиiton tai Invalidiliiton.

3.3.2. Jäsenmäärä ja jäsenistön ikärakenne

Toimintarajoitteisia liikkujia oli eniten alle 200 jäsenen seuroissa ($n = 146$) (kuvio 1). Seurojen ($n = 234$) jäsenistä 49 prosenttia oli alle 19-vuotiaita ja 51 prosenttia aikuisia. Jäsenmäärän keskiarvo oli seuran viimeksi päättyneen toimintakauden lopussa 527 jäsentä ja mediaani 250 jäsentä. Vastaajaseurat olivat jäsenmääriltään pienempiä kuin vuoden 2020 kyselyyn vastanneet seurat, joista lähes puolet oli yli 300 hengen seuroja (Saari 2021). Vastaajaseuroista 15 prosenttia oli isoja yli 1 000 jäsenen seuroja ja 15 prosenttia oli pieniä alle 50 jäsenen seuroja. Seurojen polarisoituminen, jossa pienten ja todella suurten seurojen rinnalta puuttuvat keskikokoiset seurat, on nähtävissä myös muissa seurakyselyissä (ks. Koski & Mäenpää 2018).

Kyselyyn vastanneiden yhdistysten ($n = 85$) jäsenmäärä oli keskimäärin 574 jäsentä ja mediaani 247. Suurin ero vastaajaryhmien (seurat vs. yhdistykset) välillä oli jäsenistön ikä. Liikuntaa järjestävien yhdistyksien jäsenmäärät vastasivat seurojen kokoa. Jäsenistön ikärakenne oli taas päinvastainen kuin seuroissa. Suurin osa (56 %) liikuntaa järjestävien yhdistysten jäsenistöstä oli yli 65-vuotiaita ja alle 19-vuotiaiden jäsenten osuus oli vain 9 prosenttia.



Kuvio 1. Jäsenmäärät urheiluseuroissa, joissa mukana toimintarajoitteisia liikkujia.

3.4 Toimintarajoitteiset henkilöt seura- ja yhdistystoiminnassa

Seurakyselyyn vastanneista 62 prosenttia ilmoitti, että heidän seuransa toiminnassa oli mukana toimintarajoitteisia henkilöitä. Liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä vastaava osuus oli 91 prosenttia (taulukko 35). Toimintarajoitteisten henkilöiden määrä seura-toiminnassa oli pysynyt lähes samana kuin vuonna 2020 tehdyssä selvityksessä. Tällöin toimintarajoitteisia henkilöitä oli mukana 166 seurassa, eli 61 prosentissa kyselyyn vastanneista seuroista (Saari 2021).

Taulukko 35. Toimintarajoitteisten henkilöiden osuus (%) seuroissa ja liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä.

	Seurat		Yhdistykset	
Kyllä	146	62 %	77	91 %
Ei	77	33 %	4	5 %
En osaa sanoa	11	5 %	4	5 %
Kaikki yhteensä	n = 234	100 %	n = 85	100 %

Toimintarajoitteisia henkilöitä oli seurojen toiminnassa mukana keskimäärin 18 henkilöä tiedon ilmoittaneissa seuroissa (n = 144). Lähes puolessa (42 %) seuroista, joissa oli mukana toimintarajoitteisia henkilöitä, kotipaikkana oli Espoo, Helsinki, Jyväskylä, Tampere tai Turku. Liikuntaa järjestävien yhdistyksien (n = 76) toimintaan osallistui keskimäärin 163 toimintarajoitteista henkilöä.

Seuroilta ja yhdistyksiltä kysyttiin soveltavan liikunnan ja paraurheilun nykytilaa. Seuroille ja yhdistyksille, jotka ilmoittivat toiminnassa olevan mukana toimintarajoitteisia henkilöitä, osoitettiin kysymyksiä, jotka koskivat toimintaan osallistuvien toimintarajoitteita ja heidän osallistumistaan seura- tai yhdistystoimintaan. Seurat (n = 146) raportoivat osallistujilla olevan etenkin käyttäytymiseen liittyviä (80 %) sekä liikkumisen (74 %) rajoitteita. Vuoteen 2020 verrattuna käyttäytymiseen liittyviä rajoitteita ilmeni merkittävästi enemmän, jolloin tämän rajoitteen omaavia osallistujia ilmoitettiin vain yhdeksän prosenttia (Saari 2021). Vähiten raportoitiin mielenterveyteen liittyviä toimintarajoitteita (27 %). Näitä rajoitteita ei joko tunnusteta tai mielenterveyskuntoutujia ei vielä osata ottaa huomioon seurojen toiminnassa (taulukko 36). Toisaalta on muistettava, että kaikki toimintarajoitteet eivät välttämättä näy ulospäin.

Liikuntaa järjestävät yhdistykset (n = 77) raportoivat jäsenistöllä olevan erityisesti pitkäaikaissairauksia (89 %), kuten diabetekseen tai sydänsairauksiin liittyviä rajoitteita sekä liikkumisen rajoitteita (86 %) (taulukko 36). Yhdistysten jäsenistä yli puolet olivat ikääntyneitä (yli 65-vuotiaita), jolloin yhdistysten liikuntaryhmissä tulee huomioida myös ikään liittyvät erityispiirteet.

Taulukko 36. Seurojen ja yhdistysten toiminnassa mukana olevien henkilöiden toimintarajoitteet.

Rajoitteen luonne	Seurat (n = 146)				Liikuntaa järjestävät yhdistykset (n = 77)			
	Kyllä	Ei	En tiedä/ en osaa sanoa	n	Kyllä	Ei	En tiedä/ en osaa sanoa	n
Ymmärtämisen rajoite	95	25	16	136	31	22	11	64
	70 %	18 %	12 %	100 %	48 %	34 %	17 %	100 %
Liikkumisen rajoite	100	23	13	136	59	5	5	69
	74 %	17 %	10 %	100 %	86 %	7 %	7 %	100 %
Käyttäytymiseen liittyvä rajoite	106	12	15	133	31	14	19	64
	80 %	9 %	11 %	100 %	48 %	22 %	30 %	100 %
Pitkäaikaissairaus	79	15	35	129	68	3	5	76
	61 %	12 %	27 %	100 %	89 %	4 %	7 %	100 %
Kuulemisen rajoite	48	47	27	122	38	14	11	63
	39 %	39 %	22 %	100 %	60 %	22 %	17 %	100 %
Mielenterveyteen liittyvä rajoite	32	25	63	120	29	15	18	62
	27 %	21 %	53 %	100 %	47 %	24 %	29 %	100 %
Näkemisen rajoite	32	58	29	119	38	15	9	62
	27 %	49 %	24 %	100 %	61 %	24 %	15 %	100 %
Jokin muu	7	11	22	40	5	6	16	27
	18 %	28 %	55 %	100 %	19 %	22 %	59 %	100 %

Toimintarajoitteiset henkilöt osallistuivat seuroissa ja yhdistyksissä ohjattuun ryhmätoimintaan eri tavoin. Osallistumistapoja käsitelleeseen kysymykseen vastasi 145 seuraa. Näistä 71 prosenttia (103 seuraa) kertoi tarjoavansa toimintarajoitteisille henkilöille kaikille avoimia harrastusryhmiä ja 60 prosenttia (87 seuraa) järjesti toiminnassaan erillisiä soveltavan liikunnan ja paraurheilun ryhmiä. Siten ohjattujen ryhmien osuus on kasvanut vuoteen 2020 verrattuna, sillä kolme vuotta aiemmin kaikille avoimia ryhmiä tarjosi 60 prosenttia seuroista ja erillisiä ryhmiä 55 prosenttia seuroista (Saari 2021, 60).

Ryhmämäärien kasvun taustalla on voinut olla lisääntynyt ymmärrys toimintarajoitteisten liikkujien erilaisista tuen tarpeista, jolloin palveluiden kohdentamisella on tavoitettu uusia liikkujia seuroihin ja yhdistyksiin. Vuoden 2020 kysely toteutettiin koronapandemian aikana, joten myös tällä on voinut olla vaikutuksia ryhmämäärien muutokseen. Voi olla, että koronapandemian aikana ryhmätoimintaa oli vähemmän. Toisaalta pandemian jälkeen erityisryhmiin kuuluvat henkilöt ovat ehkä uskaltaneet palata takaisin ryhmämuotoisen liikunnan pariin, mikä on voinut osaltaan lisätä tarjontaa.

Liikuntaa järjestäviltä yhdistyksiltä tiedusteltiin säännöllisesti kokoontuvien ryhmien nimiä ja määrää avoimella kysymyksellä. Vastaukset tyypiteltiin ja luokiteltiin sisällönanalyysin keinoin. Kysymykseen vastasi 66 yhdistystä, joilla oli vähintään yksi säännöllisesti kokoontuva liikuntaryhmä. Eniten (50 mainintaa) raportoitiin vesiliikun-

nan ryhmiä ja seuraavaksi eniten (25 mainintaa) kuntosaliryhmiä. Tavanomaisista seuroissa toimivista lajeista olivat edustettuina muun muassa salibandyn, padelin ja lentopallon harrastusryhmät.

Toimintarajoitteisten valmentajien tai ohjaajien määrää seuroissa selvittäneeseen kysymykseen vastanneista seuroista (n = 144) 23 prosenttia raportoi, että heidän seurassaan ohjaajana tai valmentajana toimi toimintarajoitteinen henkilö. Määrä oli lisääntynyt verrattuna vuoteen 2020, jolloin 10 prosentilla seuroista valmennustehtävissä oli toimintarajoitteisia henkilöitä. Seuroista 18 prosenttia raportoi toimintarajoitteisen henkilön osallistuneen luottamuselinten toimintaan. Liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä (n = 76) jopa 72 prosenttia mainitsi toimintarajoitteisten henkilöiden osallistuvan yhdistyksen luottamuselimiin, kuten johtokuntiin.

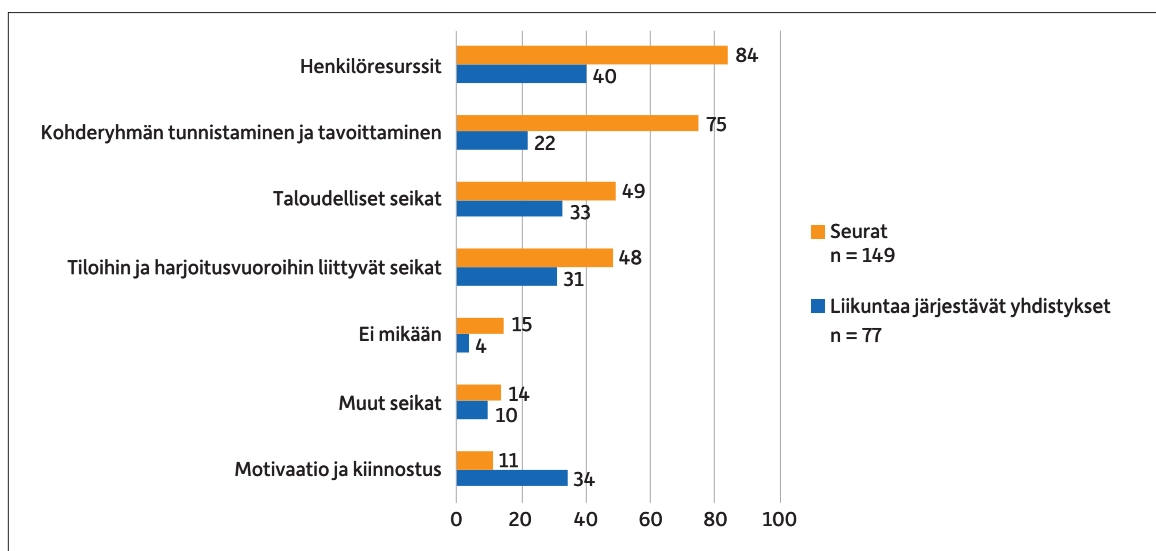
3.5 Suunnitellut toimenpiteet ja apua antaneet tahot

Seuroilta ja yhdistyksiltä kysyttiin, millaisia olemassa olevia tai suunniteltuja toimenpiteitä niillä on soveltavan liikunnan tai paraurheilun edistämiseksi. Vastaja sai valita useamman vastausvaihtoehdon. Vastajaseuroista (n = 149) 58 prosenttia suunnitteli erillisen ryhmän perustamista soveltavaan liikuntaan tai paraurheiluun. Soveltavaan liikuntaan ja paraurheiluun liittyvän yhteyshenkilön nimeämistä kaavaili 43 prosenttia seuroista. Lisäksi 45 prosentilla seuroista oli suunnitelmia lisätä soveltavan liikunnan ja paraurheilun tarjonnan yhdenvertaista markkinointia ja viestintää. Liikuntaa järjestävistä yhdistyksistä (n=75) 48 prosenttia suunnitteli lisäävänsä toimintarajoitteisten henkilöiden osallisuutta käyttämällä palautekyselyjä toiminnan suunnittelussa. (Taulukko 37.)

Taulukko 37. Seurojen ja yhdistyksien toimenpiteet soveltavan liikunnan ja paraurheilun edistämiseksi toiminnassaan.

Toteutettu toimenpide	Seurat (n= 149)			Liikuntaa järjestävät yhdistykset (n=75)		
	vastaukset	%	n	vastaukset	%	n
Erillinen soveltavan liikunnan tai paraurheilun ryhmä	87	58 %	149	24	32 %	75
Markkinointi ja viestintä yhdenvertaisesti seuran viestinnässä	66	45 %	148	22	29 %	75
Nimetty yhteyshenkilö soveltavaan liikuntaan tai paraurheiluun	64	43 %	148	25	33 %	76
Ryhmän tai ryhmien koon muuntelu	40	27 %	147	17	22 %	76
Uusien markkinointikanavien etsiminen	39	27 %	147	11	15 %	74
Toimintarajoitteisten henkilöiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun	39	27 %	147	36	48 %	75
Soveltavan liikunnan tai paraurheilun välineiden hyödyntäminen	31	21 %	146	19	25 %	75
Tilajärjestelyt, esimerkiksi kentän jakaminen useammalle ryhmälle	14	10 %	146	9	12 %	74
Avustajien tai apuhenkilöiden rekrytointi	46	32 %	146	17	23 %	75
Tilojen esteettömyyden parantaminen	29	20 %	146	28	38 %	74
Ohjaajien rekrytointi	38	26 %	146	10	14 %	74
Muu	13	9 %	146	8	11 %	74
Ei mitään edellä mainituista	18	12 %	146	12	16 %	75

Vastaajilta kysyttiin toimintarajoitteisten henkilöiden mukaan ottamista tai nykyisen toiminnan ylläpitämistä vaikeuttaneita tekijöitä. Valittavissa oli useampi vastausvaihtoehto. Seuroista 57 prosenttia (n = 149) ja yhdistyksistä 54 prosenttia (n = 74) nimesi henkilöresurssit, kuten ohjaajiin tai vapaaehtoisin liittyvät seikat, suurimmaksi esteeksi. Lisäksi puolet seuroista (50 %) ilmoitti ongelmaksi kohderyhmän tunnistamiseen ja tavoittamiseen liittyvät vaikeudet. Liikuntaa järjestävillä yhdistyksillä (n = 76) toiseksi yleisin tekijä oli motivaation ja kiinnostuksen puute, jonka raportoi 45 prosenttia vastaajista. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Toimintarajoitteisten henkilöiden mukaan pääsemistä tai nykyisen toiminnan ylläpitämistä vaikeuttavat seikat.

Vastaajia pyydettiin nimeämään kolme tärkeintä tahoa, joilta he ovat saaneet apua soveltavan liikunnan tai paraurheilun käynnistämiseen ja kehittämiseen. He kertoivat saaneensa eniten apua oman seuran tai yhdistyksen aktiivitoimijoilta sekä toimintarajoitteisilta henkilöiltä itseltään. Seurojen (n = 148) vastauksissa korostui toimintarajoitteisten henkilöiden huoltajien ja läheisten merkitys. Seuroissa oli mukana eniten toimintarajoitteisia nuoria ja nuoria aikuisia, joten huoltajien tuki ja mukana olo seuratoimijoiden tukena on aivan luonnollista (Ala-Vähälä ym. 2024). Liikuntaa järjestävät yhdistykset (n = 77) kertoivat saaneensa tukea myös kunnan liikuntatoimesta (taulukko 38). Lisäksi avovastauksissa yhdistykset kertoivat saaneensa tukea sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtakunnallisilta yhdistyksiltä, kuten Reumaliitolta ja Invalidiliitolta.

Taulukko 38. Tärkeimmät seuroja ja yhdistyksiä soveltavan liikunnan ja paraurheilun toiminnan käynnistämässä tukeneet tahot.

	Seurat		Yhdistykset	
Oman seuran aktiivitoimijat	69	34 %	45	40 %
Toimintarajoitteiset henkilöt itse	51	25 %	34	30 %
Toimintarajoitteisten osallistujien huoltajat tai läheiset	54	27 %	7	6 %
Kunnan liikuntatoimi	27	13 %	27	24 %
Yhteensä	201	100 %	113	100 %

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun teemoissa seurat näyttäisivät saavan eniten apua liikkujilta ja heidän lähipiiristään sekä seuran aktiivitoimijoilta, toisin kuin yleensä seuraselvityksissä, joissa seurojen keskeisiksi yhteistyökumppaneiksi on tunnistettu lajiliittot, kodit, kunnan liikuntatoimi tai liikunnan aluejärjestöt (mm. Koski & Mäenpää 2018). Soveltavan liikunnan ja paraurheilun osalta näyttäisi lajiliittojen tukirooli olevan pienempi.

3.6 Seurojen ja yhdistysten tukitarpeet

Seura- ja yhdistyskyselyssä kartoitettiin avoimena kysymyksenä, millaista tukea tai apua seurat ja yhdistykset tarvitsisivat käynnistääkseen tai lisätäkseen soveltavan liikunnan tai paraurheilun tarjontaa. Vastaukset analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Seurat (n = 190) luokiteltiin sen mukaan, osallistuiko niiden toimintaan toimintarajoitteisia liikkujia.

Seurojen vastauksissa korostui taloudellisen tuen (47 mainintaa) ja ohjaajaresurssien (39 mainintaa) tarve. Taloudellinen epävarmuus on noussut esiin myös muissa seurakyselyissä (esim. Olympiakomitea 2023), joissa korostuivat kustannusten nousuun sekä erilaisten avustusten määrään liittyvät huolet. Lisäksi seurat kokivat tarvitsevansa apua kohderyhmän tavoittamiseen (35 mainintaa). Tämä tunnistettiin etenkin seuroissa, joiden toiminnassa oli jo mukana toimintarajoitteisia liikkujia.

”Lisätäksemme ryhmiä tarvitsisimme lisää motivoituneita ohjaajia ja harrastajia.” Vastaaja 43, yleisseura

”Rahoitus on suurin yksittäinen rajoittava tekijä. Lisäksi potentiaalisten harrastajien saavuttamiseen saatava apu olisi tervetullutta.” Vastaaja 174, erikoisseura

Seuroissa kaivattiin myös soveltavaa liikuntaa käsittelevää koulutusta. Tähän liittyvä avun tarve nousi esiin erityisesti niissä seuroissa, joiden toiminnassa ei vielä ollut mukana toimintarajoitteisia liikkujia (30 mainintaa).

”Koulutusta ja opastusta paraurheilun ohjaamiseen ja erityisvaatimuksiin.” Vastaaja 72, yleisseura

Yhdistyksille (n = 71) taloudellinen tuki (22 mainintaa) oli tärkein tukimuoto, jonka lisäksi yhdistyksiin kaivattiin osaavia ohjaajia (19 mainintaa). Yhdistyksissä nousi esille myös tarve ratkaista tiloihin liittyviä haasteita (10 mainintaa).

”Ammattitaitoisten ohjaajien löytyminen on vaikeaa, sijaista tarvittaessa olemme yleensä pulassa.” Vastaaja 17, hengitysyhdistys

”Lisää rahaa, jolla palkata vetäjiä”. Vastaaja 55, kehitysvammatukiyhdistys

”Tarvitsisimme ehdottomasti edullisia paikkoja järjestää toimintaa. Hyvinvointialueet lakkauttivat kaikki kaupungin tarjoamat edulliset liikuntamahdollisuudet tai nostivat hinnat jopa nelinkertaisiksi. Samalla ammattitaitoisten ohjaajien palkat nousevat. Yhdistys joutuu todella abtaalle taloudellisesti!” Vastaaja 72, reumayhdistys

3.7 Pohdinta

Tässä selvityksessä tarkasteltiin soveltavan liikunnan ja paraurheilun tilannetta suomalaisissa urheilu- ja liikuntaseuroissa sekä liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä. Toisin kuin vuonna 2020 tällä kertaa tehtiin erilliset kyselyt urheilu- ja liikuntaseuroille ja liikuntaa järjestäville yhdistyksille. Tämä lisäsi vastanneiden yhdistysten määrää merkittävästi verrattuna vuoteen 2020, jolloin kyselyyn vastasi 36 yhdistystä (Saari 2021). Vuonna 2020 samaa Seura- ja yhdistyskyselyä levitettiin urheilu- ja liikuntaseuroille sekä muille liikuntaa järjestäville yhdistyksille, eikä kyselyn saatteessa huomioitu erikseen liikuntaa järjestäviä yhdistyksiä. Osa yhdistyksistä jätti silloin mahdollisesti vastaamatta kyselyyn, koska ne eivät tunnustaneet kuuluvansa kyselyn kohderyhmään.

Vuoden 2023 tulosten perusteella toimintarajoitteisia henkilöitä osallistui aktiivisesti seura- ja yhdistystoimintaan. Toimintarajoitteisia oli seuratoiminnassa mukana eniten isoissa kaupungeissa (Espoo, Helsinki, Jyväskylä, Tampere ja Turku). Pienillä paikkakunnilla toimintarajoitteisia liikkujia osallistui vähiten seuratoimintaan. (Ala-Vähälä ym. 2024.) Toimintarajoitteisia henkilöitä oli eniten alle 200 jäsenen seuroissa. Pienissä seuroissa saatetaan tunnistaa jäsenistön toimintarajoitteet paremmin kuin isoissa seuroissa. Tämän raportin luvussa 2.4 kuvataan kohderyhmän palveluiden käyttöä tarkemmin.

Seura- ja yhdistyskyselyjen vastaajat raportoivat erilaisia osallistujien toimintarajoitteita, joista tavallisimpia olivat liikkumisen rajoitteet. Seurojen raportoimat toimintarajoitteet eroavat Liikkujakyselyn tuloksista, jossa ymmärtämisen rajoitteen ilmoittaneet vastaajat liikkuivat muita useammin urheiluseuroissa (Ala-Vähälä ym. 2024). Seurakyselyssä raportoitiin ymmärtämisen rajoite kolmanneksi yleisimpänä rajoitteena liikkumisen ja käyttäytymisen rajoitteiden jälkeen.

Seurat eivät myöskään raportoineet mielenterveyteen liittyviä rajoitteita. Ymmärtämiseen ja mielenterveyteen liittyvät rajoitteet saattavat olla vaikeammin tunnistettavia kuin ulospäin havaittavissa olevat liikkumisen rajoitteet. Vaikuttaa toisaalta siltä, että käyttäytymisen rajoitteet olivat nousseet merkittävästi sitten vuoden 2020 Seurakyselyn. Onkin mahdollista, että seuravastaajat ovat yhdistäneet käyttäytymisen ongelmiin myös muita sosiaaliin tilanteisiin liitettyjä vaikeuksia, kuten tarkkaavaisuuden ongelmia, käytöshäiriöitä tai mielenterveyden haasteita, jotka ulkopuolinen henkilö voi tulkita väärin käyttäytymisen ongelmina.

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun ryhmien tarjonta on kasvanut seuroissa. Eniten seuravastaajia oli lajiliitoista, jotka ovat olleet Avoimet ovet -hankekumppaneita (2020–2023). Lisäksi näissä seuroissa oli myös mukana eniten toimintarajoitteisia liikkujia. Voi olla, että Avoimet ovet -hankkeessa tehdyillä toimenpiteillä on lisätty toimintarajoitteisille suunnattuja palveluita seuroissa. Toimenpiteet ovat olleet muun muassa seurojen tukemista ja neuvontaa lajiliiton ja liikunnan aluejärjestöjen soveltavan liikunnan ja paraurheilun asiantuntijoiden kanssa.

Seurat ja yhdistykset olivat aktiivisesti panostaneet soveltavan liikunnan ja paraurheilun edistämiseen. Monissa seuroissa suunniteltiin uusia toimenpiteitä ja pyrittiin lisäämään tiedotusta sekä markkinointia. Yhdistykset puolestaan keskittyivät keräämään jäsenistöltänsä palautetta ja hyödyntämään sitä toiminnan suunnittelussa. Toimintarajoitteisten henkilöiden mukaan ottamista tai nykyisen toiminnan ylläpitämistä vaikeutti yhdistyksissä motivaation ja kiinnostuksen puute. Tätä ei kysytty yhdistyksiltä tarkemmin, mutta kiinnostuksen puute saattaa johtua siitä, että yhdistyksillä on monia tehtäviä, kuten jäsenistön edunvalvonta sekä vertais- ja liikuntaryhmien järjestäminen, jolloin yhdistyksien rajallinen resurssi jakautuu näiden tehtävien välille. Vastaajat saattoivat myös tulkita kysymyksen tarkoittavan jäsenistön motivaatiota.

Taloudellinen tuki nousi merkittävämmäksi tarpeeksi, jotta seura tai yhdistys voisi lisätä tai käynnistää soveltavan liikunnan tai paraurheilun toimintaa. Myös Avoimet ovet VOL2 -hankkeen verkostotapaamisten yhteydessä on noussut huoli seuratoimintaan osallistuvien taloudellisista resursseista. Avoimet ovet VOL2 -hankkeen seurasparraukset ja mentoriohjelma lajiliitoille on rakennettu taloudellisesti kestävästi, esimerkiksi etäpalaverit mahdollistavat kokoontumiset eri puolelta Suomea saman asian äärelle. On havaittu, että pienikin sparraus on auttanut seuroja eteenpäin ja toiminta on saatu käynnistymään.

Soveltavan liikunnan aloittamiseen tarvitaan rohkeutta kohdata erilaisia ihmisiä. Muuttuvassa toimintaympäristössä tarvitaan myös uudenlaisia ratkaisuja. Urheiluseurojen ja liikuntaa järjestävien yhdistysten välinen yhteistyö voisi tukea seuroja kohderyhmien tavoittamisessa ja tarjota harrastusmuotoista toimintaa erityisesti aikuisille ja ikääntyville liikkujille. Yhteistyö auttaisi ainakin urheiluseuroja, jotka raportoivat kohderyhmän tavoittamisen vaikeuttavan toiminnan aloittamista. Yhdistysten ja seurojen välistä yhteistyötä kannattaisi ainakin kokeilla, sillä parhaimmillaan siitä hyötyvät kaikki tahot. Samoja havaintoja nousi esiin myös avovastauksissa:

”Yhteistyötä seurojen ja muiden liikuntaa järjestävien tahojen kanssa. Liikuntaseurojen toimintakulttuurin muutosta, jotta myös soveltavaa liikuntaa olisi tarjolla. Liikunnan ei tarvitse olla aina kilpailuun tähtäävää. Soveltavan liikunnan kohderyhmät ovat aika pieniä, joten tiivis yhteistyö kohderyhmän verkostojen kanssa, jotta ryhmät löytäisivät tarpeeksi osallistujia.” Vastaaja 38, kehitysvammatukiyhdistys

Aina ei myöskään tarvita erillistä omaa ryhmätoimintaa, joka vaatisi lisäresursseja. Eräs seura on ratkaissut asian järjestämällä toimintaa inklusiivisesti:

”Meillä ei ole ohjaajaresursseja tai suunnitelmia käynnistää erillisiä ryhmiä. Nykyisellään toimintarajoitteiset solahtavat mukavasti muiden harjoittelijoiden mukaan harrastamaan, ja muut harrastajat ottavat heidät hyvin huomioon.” Vastaaja 107, erikoisseura

Liikkujakyselyn tuloksista kävi ilmi, että toimintarajoitteisista liikkujista lähes kolmasosa olisi valmis liikkumaan kaikille avoimissa ryhmissä. Omassa vertaisryhmässä vastaajista liikkuisivat mieluiten pitkäaikaissairaata, käyttäytymisen sekä ymmärtämisen rajoitteen ilmoittaneet henkilöt. Lisäksi 34 prosenttia kyselyyn vastanneista pohti, että harrastusryhmä riippuu tilanteesta ja harrastusmuodosta. (Ala-Vähälä ym. 2024.) Tämä on hyödyllinen tieto myös seura- ja yhdistystoimijoiden kannalta. Aina ei ole tarvetta perustaa uutta ryhmää, koska monet toimintarajoitteiset ja vammaiset henkilöt ovat avoimia monenlaisille liikuntaryhmille.

3.8 Yhteenveto

Suomalaiset urheilu- ja liikuntaseurat sekä liikuntaa järjestävät yhdistykset ovat aktiivisia ja motivoituneita tarjoamaan soveltavan liikunnan ja paraurheilun mahdollisuuksia kaikille harrastustoiminnasta kiinnostuneille. Selvitys tarjoaa arvokasta tietoa seurojen ja yhdistysten tarpeista ja kehityskohteista tulevaisuutta varten. Lisätutkimusta kuitenkin tarvitaan esimerkiksi soveltavan liikunnan vaikutuksista yhteisöihin, erilaisten tukimuotojen tehokkuudesta ja vaikutuksista vähän liikkuvien liikunnan edistämisessä.

Selvityksen tarkoituksena oli tarkastella soveltavan liikunnan ja paraurheilun tilaa suomalaisissa urheilu- ja liikuntaseuroissa sekä liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä vuo-

sina 2020–2023. Tuloksia on verrattu aikaisempiin seurakyselyihin (mm. Saari 2021) ja sitä kautta pyritty hahmottelemaan kuvaa integraation ja inklusion muutoksesta liikunnan kansalaistoiminnassa paikallisella tasolla.

Vastauksia kyselyyn saatiin kaikilta kuudelta aluehallintoviraston alueelta. Vastaajien toiminta keskittyi suurilta osin Etelä-Suomen, Lounais-Suomen sekä Länsi- ja Sisä-Suomen alueille. Toimintarajoitteisia liikkujia oli mukana 146 seurassa, joista enemmistö toimi isoissa kaupungeissa. Suurin osa seuroista edusti yhden lajin erikoisseuroja. Toimintarajoitteisia liikkujia oli yhteensä 50 eri lajiliiton alaisissa seuroissa. Seuroista 62 prosenttia ja liikuntaa järjestävistä yhdistyksistä 91 prosenttia ilmoitti toiminnassaan olevan mukana toimintarajoitteisia henkilöitä.

Toimintarajoitteisia liikkujia oli eniten alle 200 jäsenen seuroissa. Seuroista 23 prosenttia raportoitiin toimintarajoitteisen henkilön toimivan seurassa joko ohjaajana tai valmentajana. Toimintarajoitteisten henkilöiden osuus seurojen ohjaajista ja valmentajista oli lisääntynyt vuoden 2020 selvitykseen verrattuna 13 prosenttiyksiköllä. Toimintarajoitteisten henkilöiden osuus luottamuselimissä, kuten johtokunnissa, oli merkittävää erityisesti liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä.

Seuratoiminnassa huomioitiin toimintarajoitteiset liikkujat eri tavoin. Tarjolla oli sekä kaikille avoimia harrastusryhmiä että erillisiä soveltavan liikunnan ja paraurheilun ryhmiä. Molempien tarjonta oli lisääntynyt, jos verrataan tilannetta edellisen syksyllä 2020 tehdyn kyselyn tuloksiin.

Taloudellisen tuen merkitys soveltavan liikunnan ja paraurheilutoiminnan lisäämisessä oli merkittävä. Taloudelliset resurssit antaisivat lisämahdollisuuksia seuroille ja yhdistyksille palkata osaavia ohjaajia ja tehdä tarvittavia välinehankintoja sekä pitää yllä pienempiä ryhmäkokoja.

Yhteenvedon voi todeta, että selvitys tarjoaa uutta tietoa soveltavan liikunnan ja paraurheilun tilasta suomalaisissa urheilu- ja liikuntaseuroissa sekä liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä. Tulokset osoittivat, että toimintarajoitteisten henkilöiden osallistumisessa seura- ja yhdistystoiminnoissa on menty eteenpäin. Lisäksi tuloksissa korostui tarve pyrkiä parantamaan soveltavan liikunnan ja paraurheilun palveluita ja resursseja.

4

Pohdinta



“Liikunta on tärkeä elämänilon lähde, se edistää terveyttä ja hyvinvointia elämäntapojen eri vaiheissa sekä antaa mahdollisuuksia omien rajojen kokemiseen. -- On tärkeää, että kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan sekä elämysten ja yhteisöllisyyden kokemiseen liikunnan avulla – sanalla sanoen hyvinvointiin.” (Opetusministeriö 2009, 17).

NÄILLÄ SANOILLA ALKAA valtionneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista vuodelta 2009. Samat sanat pätevät viisitoista vuotta myöhemmin. Yhdenvertaisuutta ja osallisuutta pidetään liikunnan ja urheilun areenoilla tärkeinä arvoina. Samalla suomalainen sekä kansainvälinen lainsäädäntö tukevat voimakkaasti kaikkien ihmisten oikeutta osallistua liikuntaan. Vahvasta lainsäädännöstä ja arvope- rustasta huolimatta toimintarajoitteisilla ja vammaisilla henkilöillä ei vielä ole samanlaisia mahdollisuuksia liik- kumiseen ja liikunnan harrastamiseen suhteessa valta- väestöön. Tämä tulee esille myös tästä raportista.

Yhteenvedossa esitellään tärkeimpiä havaintoja molempien kyselyjen perusteella. Tuloksia verrataan myös edelliseen Liikuttaako?-raportin tuloksiin vuodelta 2021. Näin pystymme tekemään joitain tulkin- toja, miten tilanne on kehittynyt viimeisen parin vuo- den aikana. Vertailussa on otettava huomioon, että viimeisimmässä tiedonkeruussa saimme niin Liikkuja- kyselyyn kuin Seura- ja yhdistyskyselyyn edellistä tie- donkeruuta enemmän vastaajia. Raportin loppuun on koottu, mitä ensimmäisen Liikuttaako?-raportin (Saari 2021) jälkeen on tehty ja mitä olisi hyvä ottaa huo- mioon jatkossa.

Vuonna 2023 vähän liikkuvia (alle 2 tuntia viikossa) oli vajaa neljännes (24 %), kun vuonna 2020 vastaava luku oli 33 prosenttia. On oletettavaa, että koronapan- demian aikaiset rajoitukset vaikuttivat liikkumiseen. Rajoitteiden poistuminen ja pandemian laantuminen saattavat selittää osaltaan fyysisen aktiivisuuden nou- sua. Tilanteen helpottumisella on voinut olla vaikutusta myös siihen, että toimintarajoitteiset henkilöt liikkui- vat yleisimmin kolmena päivänä viikossa (22 % vastaa-

jista). Samaan aikaan niiden osuus, jotka hyvin toden- näköisesti tavoittivat liikuntasuosituksia tai liikkui- runsaasti, nousi 15 prosenttiyksikköä (2020: 30 % ja 2023: 45 %).

Tulosten mukaan 61 prosenttia toimintarajoittei- sista henkilöistä haluaisi liikkua enemmän. Vuoden 2021 raportissa vastaava luku oli 65 prosenttia, joten pientä positiivista kehitystä on tapahtunut. Kannat- taa huomioda, että edellinen tiedonkeruu toteutettiin koronapandemian aikaan. Voi kuitenkin todeta, että edelleen suuren joukon liikunnan harrastamisen toi- veet eivät toteudu. Eniten tyytymättömyyttä liikkumi- sen määrään kokivat lapset ja nuoret sekä työikäiset. Omaehtoisesti liikkumaan ja organisoidun harrasta- misen pariin pääsyä vaikeuttavat monet ulkoiset teki- jät, kuten harrastamisen kalleus, sopivien ryhmien sekä kaverin puute. Lisäksi fyysisessä aktiivisuudessa oli huo- mattavissa eroja niin ilmoitettujen rajoitteiden kuin iän ja sukupuolen mukaan. Nämä kaikki tekijät on hyvä huomioda, kun suunnitellaan ratkaisuja liikkumisen lisäämiseksi.

Urheiluseurojen toimintaan osallistuivat tyypilli- simmin lapset, nuoret sekä nuoret aikuiset. Seura- ja yhdistyskyselyn tulosten perusteella toimintarajoittei- sten henkilöiden määrä seuratoiminnassa oli pysynyt lähes samana kuin 2020 tehdyssä tutkimuksessa, jol- loin määrä oli 61 prosenttia (n = 272) (Saari 2021). Toimintarajoitteisia oli seuroissa keskimäärin 18 hen- kilöä (n = 144). Liikuntaa järjestävissä yhdistyksissä toi- mintarajoitteisia henkilöitä on keskimäärin 163 henki- löä (n = 76).

Liikkuajakyselyn perusteella yhdistyksissä liikkui- vat eniten ikäänntyneet. Seura- ja yhdistyskyselyn tulokset viittasivat samaan. Liikuntaa järjestävien yhdistysten joukossa oli paljon kansanterveysjärjestöjä, jotka ovat rakentuneet tyypillisesti sairauden tai vamman ympä- rille. Tämä voi selittää toimintarajoitteisten henkilöi- den suurta määrää yhdistyksissä. Tätä tukee myös tieto, että seurojen harrastajissa oli eniten toimintarajoitteisia nuoria tai nuoria aikuisia, ja he olivat tyypillisesti joko poikia tai miehiä. Työikäisistä löytyi eniten vastaajia, jotka ilmoittivat, etteivät osallistu ohjattuun liikuntaan tai urheiluun (39 %).

Kaikista vastaajista 52 prosenttia halusi harrastaa joko ryhmässä tai yksin riippuen tilanteesta. Tulokset kertovat, että kolmasosa (31 %) olisi valmis harrastamaan ryhmässä, jossa olisi mukana sekä toimintarajoitteisia että ilman merkittäviä rajoitteita liikkuvia ihmisiä. Lisäksi 34 prosenttia pohti, että harrastusryhmä riippuu tilanteesta ja harrastusmuodosta. Kaikkein nuorimpien vastaajien joukossa oli muita enemmän niitä, jotka tahtoivat liikkua soveltavan liikunnan tai paraurheilun ryhmissä. Tämä voi kertoa siitä, että vertaisryhmillä on tärkeä merkitys kasvuikäisille lapsille ja nuorille.

Ohjattujen harrastusryhmien tarjonnan lisääntymisen on hidasta. Seurat raportoivat, että tarjonnan käynnistämistä ja lisäämistä jarruttavat eniten pula osaavista ohjaajista ja vapaaehtoisista. Yhtenä syynä on juuttuminen ryhmä- ja diagnoosikeskeisyyteen. Erillinen ryhmä tarvitsisi tilan, ohjaajat, rahoituksen ja riittävän määrän osallistujia. Toiminnan käynnistymistä vaikeuttaa toimintarajoitteisten, vammaisten ja muiden erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden näkeminen vain ryhmänsä edustajina. Valtakunnallisesti on mahdotonta tarjota kaikille vertaisryhmäpohjaisia liikuntaryhmiä. Lisäksi Seura- ja yhdistyskyselyn vastauksissa tuotiin esiin taloudelliset resurssit. Uusien ryhmien perustaminen vaatisi myös lisää rahallisia resursseja.

Suuri osa seurojen ja yhdistysten hyödyntämistä liikuntatiloista ovat kuntien hallinnoimia. Kunnat ovat olleet perinteisesti keskeisiä toimijoita pohdittaessa esimerkiksi toiminnan saavutettavuutta lisääviä sekä esteettömyyden parantamiseen tähtäviä toimenpiteitä. Kunnat voivat tukea seuroja ja yhdistyksiä tilamaksuissa, kohdentamalla tukea esimerkiksi ohjaajien palkkaamiseen, auttaa soveltavan liikunnan välineiden hankkimisessa tai alentamalla harrastusmaksuja (ks. Sipilä 2019, 59). Yhdenvertaisuutta voidaan edistää myös resurssiohjauksella, kuten vaatimalla urheilu- ja liikuntaseuroilta konkreettisia yhdenvertaisuutta tukevia toimia vastineeksi tilojen käytöstä ja toiminta-avustuksista.

Hyvinvointialueet aloittivat toimintansa vuonna 2023. Tämän jälkeen osa aiemmin kunnille kuuluneista tiloista on siirtynyt hyvinvointialueiden hallinnoitaviksi. Tästä puolestaan on seurannut tilanne, ettei tiloja enää ole voitu hyödyntää kunnissa urheiluseurojen tai yhdistysten liikuntapalveluiden järjestämiseen. Sopivien, esteettömien tilojen rajallisuus on ollut merkittävä ongelma kunnissa jo ennen alueuudistusta. Toivottavaa on, että uudistuksen mukana tapahtuneet muutokset ja kuntalaisten palveluja heikentäneet kehityssuunnat tunnistetaan, ja yhteistyötä pystytään jatkossa kehittämään varsinkin niiden kuntalaisten pal-

velujen turvaamiseksi, jotka tarvitsevat arjessaan paljon eri sektoreiden palveluja.

Liikkujan kannalta on tärkeää, että tieto lähialueen soveltavan liikunnan tarjonnasta löytyy helposti. Tiedon tulee olla ajan tasalla ja sen pitää olla saavutettavaa. Ennakkoinformaation pitäisi olla niin selkeää, että sen perusteella pystyy tekemään päätöksen liikuntaan osallistumisesta. Samalla tavalla toimintarajoitteiset liikkijat ovat Digi- ja väestötietoviraston tuottamaan Palvelutietovarantoon (PTV) kuvattujen palveluiden kohde-ryhmää. Palveluiden kerääminen valtakunnallisesti yhteiselle palvelimelle lisää yhdenvertaisuutta kuntien, hyvinvointialueiden ja yksityisten toimijoiden palveluihin piiriin pääsemiseksi. Julkishallinnon organisaatioille laki hallinnon yhteisistä sähköisen asioinnin tukipalveluista (571/2016) on velvoittava.

Toimintarajoitteisten henkilöiden osallistumiseen vaikuttaa voimakkaasti myös liikuntatilojen esteettömyys. Siksi on tärkeää, että harrastustiloista löytyy esteettömyyskuvailu eli selkokielineen, tiivis kuvaus liikuntatilojen ominaisuuksista helposti kunnan tai tilojen verkkosivuilta. Myös seuran tai yhdistyksen pitäisi löytää esteettömyystiedot tai -kuvailu ilman suurta vaivaa, jotta he voivat viestiä esteettömyydestä myös omilla verkkosivuillaan.

Tietoa toiminnan tueksi

Edelliseen Liikuttaako?-raporttiin (Saari 2021) sisältyy suosituksia ja kehittämisideoita. Raportissa peräänkuulutetaan esimerkiksi parempaa soveltavan liikunnan koordinoitua kunnassa, yhteisten käsitteiden määrittelyä, toimintarajoitteisten ja vammaisten henkilöiden vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän tietopohjan vahvistamista, sekä kunnille ja seuroille ja yhdistyksille yhdenvertaisuuteen liittyvien ohjeiden ja hyvien käytäntöjen kokoamista yksien kansien alle. On ilahduttavaa todeta, että monia edellä mainittuja asioita on systemaattisesti edistetty viimeisten parin vuoden aikana.

LTS ja Suomen Paralympiakomitea ovat pyrkineet ratkaisemaan kysynnän ja tarjonnan ongelmaa hankkeiden ja erilaisten palveluiden avulla. Paralympiakomitean Avoimet Ovet -hankkeissa (2020–2023 ja 2023–) on autettu seuroja sekä lajiliittoja kaikille avoimen toiminnan kehittämisessä ja käynnistämässä. Lisäksi Paralympiakomitea tarjoaa seuroille ja yhdistyksille paljon materiaaleja verkkosivuillaan. Liikkujille suunnattu Löydä oma seura -palvelu auttaa liikkujia löytämään liikuntaharrastuksen pariin.

LTS:n Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hanke (2020–2023) tuki kuntien soveltavan liikunnan toiminnan kehittä-

mistä ja yhteistyötä paikallisten seurojen ja yhdistysten kanssa. Hankkeen lopputuloksena julkaistiin *Suosituksset kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseksi kunnissa* (LTS 2023b) yhteistyössä hankekuntien kanssa. Lisäksi ilmestyi artikkelikokoelma *Kaikille avoin liikunta kunnissa* (Roitto & Saari, toim. 2023), joka kokoaa yhteen viime vuosien kehittämisprojekteja kuntien liikuntapalveluista ja antaa näkemyksiä kaikille avoimen liikunnan kehittämiseksi monista näkökulmista.

Kaikille avointa liikuntaa järjestävien tahojen kannalta ongelmana on ollut, että yhdenvertaisuutta koskeva tieto on hajallaan ja osittain hyvin ylätasoista. Julkaisut ovat pyrkineet auttamaan tässä haasteessa. Ne kokoavat tietoa inklusiivisen liikunnan edistämisestä paikallistasolla niin seurojen, yhdistysten kuin kuntien käyttöön. Koko kentän toimintaa on vaikeuttanut myös hankala, muuttuva ja kontekstisidonnainen teksti. Yhteisen kielen puuttuminen on estänyt alan kehittämistä, kun eri toimijat eivät ymmärrä toisiaan. LTS julkaisi yhdessä Sanastokeskuksen kanssa vuonna 2023 *Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston*. Sanastossa on avattu yhteensä 40 käsitteen osalta, mitä mikäkin käsite tarkoittaa, ja minkä mahdollisesti vanhentuneen käsitteen jokin toinen käsite nyt korvaa.

Kieli tulee jatkossakin kehittymään ja muuttumaan. Sanasto on pelinavaus, jonka tavoitteena on ollut helpottaa yhteistyön tekemistä ja toisaalta avata kentän moninaisuutta. Selkeillä käsitteillä on suuri painoarvo tutkimusta tehtäessä. Esimerkiksi Liikkujakyselyä tehtäessä kysymysten muotoilussa pyrittiin yksinkertaisuuteen ja selkeyteen. Tästä huolimatta käsitteitä jouduttiin avaamaan erilaisten esimerkkien avulla. Pyrkimys yksiselitteisiin ja kattaviin kysymyksiin johti silti paikoitellen pitkiin selostuksiin vammaisuudesta, toimintarajoitteisuudesta ja pitkäaikaissairauksista. Suurin ongelma oli, tunnistiko toimintarajoitteinen liikkuja itsensä kuvauksista ja kokiko hän olevansa oikea henkilö vastaamaan kyselyyn.

LTS on perinteisesti koonnut soveltavan liikunnan suositukset joka neljäs vuosi. Viimeisimmät suositukset koskevat vuosia 2023–2026 (LTS 2023a). Ne on kohdennettu paikallisiksi, alueellisiksi ja valtakunnallisiksi. Paikallisen tason toimijoita ovat kuntien lisäksi yhdistykset (liikunta- ja urheiluseurat sekä muut liikuntatoimintaa järjestävät yhdistykset) sekä yksityiset toimijat. Alueellisesti toimivat hyvinvointialueet, aluehallintovirastot, oppilaitokset ja liikunnan aluejärjestöt. Valtakunnalliset liikunta- ja urheilujärjestöt toimivat puolestaan lajiensa kattojärjestöinä ja kansalaistoiminnan sateenvarjoina. Paikallisen, alueellisen ja valtakunnallisen tason toimijoihin kuuluvat myös sote-järjestöt (kan-

santerveys-, potilas- ja vammaisjärjestöt). Lisäksi julkishallinnon valtakunnalliset ja alueelliset toimijat sekä kunnat huolehtivat lainsäädännön toimeenpanosta ja resursseista.

Suosituksissa on otettu huomioon uudet rakenteet ja korostettu eri julkishallinnon tahojen yhteistyön merkitystä toimintarajoitteisten ja vammaisten henkilöiden fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Suosituksissa tuodaan esille myös soveltavan liikunnan kohderyhmiä koskeva tietopohja ja näkyminen kuntien strategioissa. Soveltavan liikunnan kehittäminen paikallisella ja valtakunnallisella tasolla tulisi pohjautua yhteiseen jaettuun ymmärrykseen siitä mitä tavoitellaan. Toimenpiteitä tulee ennen kaikkea arvioida siitä näkökulmasta, lisäävätkö ne toimintarajoitteisten henkilöiden osallistumismahdollisuuksia ja liikkumista. Toimenpiteitä ja palveluja suunniteltaessa pitää mukaan ottaa myös liikkujat.

2000-luvulla uusia toimintatapoja liikuntamahdollisuuksien ja -palveluiden kehittämiseen on etsitty hankkeiden avulla. Yhdenvertaisuus on usein mainittu rahoittajan taholta yhtenä hankerahoituksen kriteerinä. Yhdenvertaisuus jää kuitenkin helposti ylätason retoriikaksi, joka on helppo rastittaa kehittämishakemuksen tavoitteeksi, mutta jonka toteutumista ei seurata. Lisäksi haasteena on uusien toimintatapojen kiinnittyminen osaksi vakituisia käytäntöjä ulkopuolisen hanke- rahoituksen päätyttyä.

Kuluvan hallituskauden aikana liikunnan valtionavustus siirtyy kokonaan yleiskatteelliseen budjettiin. Hallituskaudelle suunnitellut säästöt ovat noin 125 miljoonaa euroa jaettuna neljälle vuodelle. Tiukentuvan talouden vaikutukset näkyvät niin liikunta- ja urheilujärjestöjen budjeteissa kuin myös kuntien ja hyvinvointialueiden talouden nyörien kiristymisenä. Tarvitaan kestävämpiä ja innovatiivisempia ratkaisuja, joissa liikunnan mahdollisuuksia edistetään yhteistyössä yli organisaatio- ja sektorirajojen. Pelkona on, että kiristyvää taloustilanne karsii palveluita juuri niitä eniten tarvitsevalta ja liikunnan kansalaistoimintaan pystyy osallistumaan entistä suppeampi joukko suomalaisia.

Tietopohja toimintarajoitteisten ja vammaisten henkilöiden vapaa-ajan fyysisestä aktiivisuudesta tarvitsee edelleen vahvistamista. On tärkeää, että kohderyhmien liikkumista edistetään systemaattisesti. Systemaattinen ote vaatii strategista suunnittelua ja kiinnittymistä osaksi kuntien ja hyvinvointialueiden strategisia asiakirjoja ja suunnitelmia. LTS on pyrkinyt auttamaan kuntia soveltavan liikunnan strategisessa suunnittelussa uudessa SOPIVA-hankkeessa, jota tehdään yhteistyössä aluehallintovirastojen kanssa.

Eväitä tuleviin tutkimuksiin

Liikkujakyselyn avoimet vastaukset osoittivat, että kysyminen kannattaa ja toimintarajoitteiset henkilöt haluavat äänensä kuuluviin. Kohderyhmien kuuleminen palvelujen suunnittelussa onkin ensiarvoisen tärkeää. Viimeisin Liikkujakysely tavoitti 2 048 vastaajaa, joka on 835 enemmän kuin edellisellä kerralla (vuonna 2020 n = 1213). Tuloksia on toisaalta hyvä katsoa myös kriittisesti. Keitä kysely on tavoittanut? Millaisia painotuksia on taustamuuttujien (esim. ikä, sukupuoli, paikkakunta, vamma tai toimintarajoite) suhteen? Onko kysely tavoittanut ne, joille vapaa-ajalla liikkuminen on merkityksellisistä, ja siksi vastaaminen on tuntunut luonnolliselta? Tuleeko kyselyn vastaajien kautta esiin tarpeeksi erilaisia risteäviä tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa liikkumiseen?

Kyselyt eivät anna täydellistä kuvaa tilanteesta, mutta niiden pohjalta on mahdollista tehdä suuntaa antavia tulkintoja. Lopuksi on hyvä pohtia, millaisia eväitä raportin tulokset antavat tulevaisuuden tutkimuksia varten. Kyselyistä nousi esiin kolme ryhmää, joiden fyysistä aktiivisuutta olisi hyvä tutkia vielä tarkemmin: käyttäytymisen ja mielenterveyden rajoitteita ilmoittaneet, muunsukupuoliset sekä vähän liikkuvat toimintarajoitteiset työikäiset.

Seura- ja yhdistyskyselyssä nousi esiin, että erilaisista rajoitteista käyttäytymiseen liittyviä rajoitteita tunnistettiin eniten ohjatuissa ryhmissä. Liikkujakyselyssä käyttäytymisen ja ymmärtämisen haasteita raportoivat eniten nuoret, ja erityisesti pojat. On tärkeä pohtia, miksi käyttäytymisen rajoitteita raportoidaan niin paljon. Käyttäytymisen haasteet saattavat olla näkyviä ongelmia, jotka piilottavat alleen muita neurotyypin kirjoon tai mielenterveyteen liittyviä haasteita. Jos käyttäytymisen ongelmien syihin ei puututa, voivat haasteet lisääntyä ja kumuloidua. Niin yksilön kuin yhteiskunnan kannalta olisi tärkeää panostaa varhaiseen puuttumiseen ja avun tarjoamiseen, jotta lasten ja nuorten käyttäytymisongelmat eivät jatka kasaantumista kohti aikuisikää.

Liikkujakyselyn vastauksissa nousi esiin myös merkittävä ryhmä, jotka ilmoittivat mielenterveyteen liittyvän rajoitteen. Heidän joukossaan oli eniten niitä, jotka ilmoittivat liikkuneensa tai harrastaneensa liikuntaa vain yhtenä päivänä tai eivät lainkaan, ja joiden arvioima liikunnan tuntimäärä oli alle kahden tunnin. Mielenkiintoisena tuloksena voidaan pitää myös, että pelkästään mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneiden joukossa on enemmän vähän liikkuvia kuin niiden joukossa, joilla on lisäksi muita rajoitteita.

Mielenterveyden rajoitteen raportoineiden ryhmä vaikutti hyvin moninaiselta. Elämäntilanteet ja tarpeet

vaihtelivat paljon. Erilaisten mielenterveyden ongelmien lisääntyminen täytyy ottaa vakavasti. Mitä enemmän yksilöllä on rajoitteita ja terveysongelmia, sitä vaikeammaksi omaehtoisen ja organisoidun liikunnan harrastaminen muuttuu. Tutkimustulosten mukaan liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös mielenterveyden ongelmien hoitamisessa (mm. Alves Donato ym. 2021, Canedas-Sanches ym. 2021, Mielenterveysbarometri 2021). Liikkumaan lähteminen voi kuitenkin tuntua vaikealta. Tämän kohderyhmän tavoittaminen ja hyvinvoinnin lisääminen liikunnan avulla on yksi tärkeä jatkotutkimuksen aihe.

Suomen Paralympiakomitean Hyvät muuvit -hankkeessa (2019–2022) edistettiin palveluasumisen ja tukitoiminnan piirissä olevien aikuisten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Tavoitteena oli kehittää asumispalvelujen aikuiskäyttäjien tarpeisiin sopiva lähiliikkumisen konsepti sekä parantaa vaikeavammaisten henkilöiden ja mielenterveyskuntoutujien vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia. Hankkeessa kehitettiin palvelumuotoiluun perustuva Helmi-malli, joka auttaa sote-alan ammattilaisia edistämään arjen fyysistä aktiivisuutta vaikuttavasti yhdessä vähän liikkuvien asiakkaiden kanssa. Hanke on hyvä esimerkki siitä, miten olennaista on kouluttaa myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia liikkumisen edistämistyöhön, sillä juuri he kohtaavat työssään päivittäin soveltavan liikunnan kohderyhmiin kuuluvia henkilöitä.

Toinen kohderyhmä, jonka omaehtoista liikkuamista ja organisoitua liikunnan harrastamiseen osallistumista olisi hyvä tutkia vielä tarkemmin, on muunsukupuolisiksi itsensä määrittelevät henkilöt. Näitä vastaajia oli Liikkujakyselyssä pieni joukko, mutta vastauksista kävi ilmi, että heidän osallistumiselleen näytti olevan runsaasti sekä sisäisiä että ulkoisia esteitä. Kyseinen ryhmä osallistui harvemmin ohjattuun liikuntaan ja urheiluun ja he käyttivät vähemmän erilaisia liikuntapalveluja. Samalla heidän joukossaan oli paljon henkilöitä, joiden liikkumisen tarpeet eivät täyttyneet. Lisäksi muunsukupuoliseksi itsensä määritelleet ottivat huomattavasti muita useammin esiin huolen siitä, että heitä ei hyväksytä mukaan tai että liikuntaan lähteminen tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta. Todennäköisesti tähän ryhmään kuuluville on vaikeampaa löytää sopivia ryhmiä ja liikuntapaikkoja, jotka tuntuvat turvallisilta ja helposti lähestyttäviltä.

Kolmas vähän liikkuva ja lisätutkimusta vaativa ryhmä oli työikäiset. Työikäiset (kyselyssä 30–64-vuotiaat) olivat suurin vastaajaryhmä (51 %). Naisia tässä ryhmässä oli 75 prosenttia ja miehiä 23 prosenttia. Työikäisten joukossa oli eniten niitä, jotka eivät har-

rastaneet rasittavaa liikuntaa yhtenäkkään päivänä viikossa. Kuitenkin 70 prosenttia työikäisistä haluaisi harrastaa enemmän liikuntaa. Ryhmään kuuluvat mainitsivat paljon sisäisiä esteitä liikuntaan osallistumiselle. He mainitsivat muita ryhmiä selvästi useammin vammaan tai terveydentilan ja ajanpuutteen rajoittavan harrastamista. He kokevat myös, etteivät saa aikaiseksi liikkua ja pelkäsivät satuttavansa itsensä. Voi olla, että työikäiset tiedostavat liikkumisen tärkeyden, mutta monimutkainen elämäntilanne korottaa osallistumisen kynnyksiä. Lisäksi työikäiset korostivat muihin ryhmiin verrattuna enemmän harrastamisen kalleutta.

Työikäisten ihmisten elämäntilanne voi olla liikunnan kannalta hankala. Avoimissa vastauksissa mainittiin aikaa vievinä ja kuormittavina asioina etenkin työ ja lastenhoito. Vammaan tai terveydentilaan liittyen avovastauksissa mainittiin usein kipu ja väsymys. Väsymys voi liittyä niin elämäntilanteen kokonaiskuormittavuuteen kuin vammaan tai sairauteen. Harrastaminen voi tuntua kalliilta, jos perheeseen kuuluu lapsia. Samasta syystä voi aika myös olla rajallista, mikäli lasten harrastamisen tukemiseen menee aikaa. Toisaalta jotkut työikäisistä voivat osa-aikaisessa palkkatyösuhteessa joko vammaan tai muista syistä, mikä pienentää tuloja. Kuntien tarjoama vammaiskortti oli työikäisillä harvemmin käytössä kuin esimerkiksi iäkkäillä. Vastauksista kävi ilmi,

että työikäisiin kuuluvat pohtivat, etteivät he ole oikeutettuja kunnan myöntämiin alennuskortteihin. Työssäkäyvät eivät voi puolestaan välttämättä hyödyntää edullisen liikkumisen ajankohtia.

Raportin tuloksista piirtyy kuva liikunnan omaehtoisesta ja organisoidusta harrastamisesta suhteessa sukupuoleen, ikään sekä rajoitteen luonteeseen. Henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi asuinympäristö ja tarjolla olevat palvelut tuovat omat ehtonsa harrastamiselle. Soveltavan liikunnan palvelujen piiriin kuuluvilla on harrastamisen polku, joka kehittyy elämäntilanteen ja esimerkiksi terveydentilan kehityksen mukaan. Alaikäisenä harrastaminen painottuu urheiluseuroihin, joissa se tapahtuu usein myös vielä nuorena aikuisena. Aikuisuudessa organisoitu harrastaminen siirtyy enemmän kuntosaliketjujen ja yritysten piiriin. Työelämän jälkeen liikuntaa harrastetaan yhä tyypillisemmin kansanterveysjärjestöjen parissa.

Siirtymiset eivät ole suoraviivaisia, vaan niissä on päällekkäisyyksiä ja risteämiä. Liikkujan näkökulmasta on olennaista, että palveluita on tarjolla ja niistä löytyy itselle sopivia liikkumisen paikkoja. Palvelujen tarjoajien kannalta on tärkeää tunnistaa erilaiset käyttäjäryhmät, miten liikkumiseen osallistumisen esteitä voi omassa toiminnassaan poistaa sekä millä keinoin mukaantuloa ja osallistumista voi tukea.

5

Lähteet & liitteet



- Aarresola, O., Pusa S. & Vihinen T. 2021. Monilajiseurajat Suomessa 2020-luvulla. Teoksessa Mäenpää, P. (toim.) Yleisurheilu tilanne ja tulevaisuus Suomessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:32. Helsinki
- Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R.-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:3.
- Alves Donato, A. N., Waclawovsky, A. J., Tonello, L., Firth, J., Smith, L., Stubbs, B., Schuch, F. B., & Boulosa, D. 2021. Association between cardiorespiratory fitness and depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 282, 1234–1240. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.032>
- Cadenas-Sanchez, C., Mena-Molina, A., Torres-Lopez, L. V., Migueles, J. H., Rodriguez-Ayllon, M., Lubans, D. R., & Ortega, F. B. 2021. Healthier Minds in Fitter Bodies: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association between Physical Fitness and Mental Health in Youth. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 51(12), 2571–2605. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01520-y>
- Hiekkala, S. 2023. Osallisuusbarometri 2023. Invalidiliitto ry. <https://www.invalidiliitto.fi/osallisuusbarometri>
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu JAMK, Likes, 2024. Seuratietokanta. www.seuratietokanta.fi
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu JAMK, Likes, 2022. Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401.
- Katsui, H., Mietola, R., Laitinen, M., Honkasilta, J. & Ritvaniemi, A. 2023. Epävarmuutta ja vaihtelevaa osallisuutta: Selvitys ihmisoikeuksien toteutumisesta vammaisten henkilöiden arjessa. Vammaisten henkilöiden oikeuksien neuvottelukunta, Helsingin yliopisto.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki.
- Kyttä M. & Kahila M. 2006. PehmoGIS. Elinympäristön koetun laadun kartoittajana. Teknillinen korkeakoulu. Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskuksen julkaisuja B90. 951-22-8400-6.
- Liikuntatieteellinen Seura, 2023a. Suositukset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi 2023–2026. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/suosituksset-soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-kehitta-c2-a4miseksi-2023-2026.pdf
- Liikuntatieteellinen Seura, 2023b. Suositukset kaikille avoimen liikunnan järjestämiseksi kunnissa. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/suosituksset-kaikille-avoimen-liikunnan-jarjestamiseksi-kunnissa-saavutettava-2023.pdf
- Mielenterveyden keskusliitto, 2021. Mielenterveysbarometri 2021. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/mielenterveysbarometri/mielenterveysbarometri-2021>
- Mononen, K., Blomqvist, M., Hakamäki, M., Lainen, K. & Mäkinen, J. 2019. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa Mäkinen, J., (toim.). Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUn julkaisusarja, nro 67. 2019.
- Näkövammaisten liitto, 2019. Mitä ovat näkövammaat? Tietoa näkövammoista ja niiden vaikutuksista. https://cms.nkl.fi/sites/default/files/nkl-files/nakovammat2019_web.pdf
- Suomen Olympiakomitea, 2023. Seurakyselyn tulokset. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2023/11/84f4dc62-seurakysely-syky-2023-tulosraportti.pdf>
- Opetusministeriö, 2009. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriö 2009:17.
- Peltosalmi, J. 2020. Sosiaali- ja terveysjärjestöt Suomessa. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. <https://www.soste.fi/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa>
- Pyykkönen, T. & Rikala, S. 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2.
- Roitto, R. & Saari, A. 2023. Kaikille avoin liikunta kunnissa. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 24.
- Saari, A. 2021. Seurakysely. Teoksessa Saari, A. (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea, raportti 1/2021.

Saari, A. & Ala-Vähälä, T. 2021. Liikkujakysely. Teoksessa Saari, A. (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea, raportti 1/2021.

Saari, A. 2015. Erityisliikunta ja vammaisurheilu seuroissa. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.

Sanastokeskus & Liikuntatieteellinen Seura, 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23.

Sipilä, V. 2019. Kuntien tukimuodot liikunta- ja urheiluseuroille ja liikunta-alan yhdistyksille kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseksi. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Elinolotilasto [verkkójulkaisu]. ISSN=2669-8854. Helsinki: Tilastokeskus. <https://stat.fi/tilasto/eot>. Viitattu: 23.2.2024.

Terve Suomi -ilmiöraportit. 2023. Verkkójulkaisu: https://www.thl.fi/terveysuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/index.html. Viitattu 26.2.2024.

Väre, A., Holm, M., Hakoma, R., Hintsala, S., Lindström, E., Rieppo, S., Sainio, P. & Nurmi-Koikkalainen, P. 2022. Toimintarajoitteiset ja vammaiset henkilöt. Teoksessa L. Kestilä, S. Kapiainen, M. Mesiäislehto, & P. Rissanen (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, kevät 2022. Raportti 04/2022. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 190–197.

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia, osuus (5), 65 vuotta täyttäneet (THL) (ind. 4374).

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Paljon vaikeuksia nähdä, kuulla tai kävellä, % 8. ja 9. luokan oppilaista (THL) (ind. 4953).

Liitetaulukko 1. Vastaajien osuus (promillea) alueensa väestöstä, erottelu AVI-alueen ja kunnan suuruusluokan mukaan.

	Alle 10.000 as.	10.000–19.999 as.	20.000–49.999 as.	50.000–99.999 as.	100.000–399.999 as.	Yli 400.000 as.	Kaikki yhteensä
Etelä-Suomi	0,22	0,40	0,35	0,32	0,50	0,28	0,36
Itä-Suomi	0,31	0,27	0,31	0,86	0,26		0,43
Lappi	0,10	0,15	0,14	0,39			0,22
Lounais-Suomi	0,29	0,39	0,22	0,21	0,36		0,30
Länsi- ja Sisä-Suomi	0,18	0,25	0,36	0,47	0,29		0,29
Pohjois-Suomi	0,37	0,70	0,30		0,48		0,47
Ahvenanmaa	0,11	0,00					0,07
Kaikki yhteensä	0,24	0,36	0,32	0,42	0,41	0,28	0,35

Liitetaulukko 2. Lajiliittojen jäsenseurojen vastausmäärät sekä vastaajamäärät lajiliittojen jäsenseuroista, joissa mukana toimintarajoitteisia liikkuja.

Lajiliitto	Lajiliiton jäsenseurojen vastaajamäärät	Monessako seurassa toiminnassa mukana toimintarajoitteisia?
Suomen Voimisteluliitto ry	28	23
Suomen Palloliitto ry	27	13
Suomen Hiihtoliitto ja Ski Sport ry	21	12
Suomen Urheiluliitto ry	20	14
Suomen Uimaliitto ry	18	11
Suomen Koripalloliitto ry	14	11
Suomen Lentopalloliitto ry	14	9
Suomen Salibandyliitto ry	14	9
Suomen Nyrkkeilyliitto ry	11	5
Suomen Taitoluisteluliitto ry	10	6
Suomen Tanssiurheiluliitto ry	10	6
Suomen Cheerleadingliitto ry	9	8
Suomen Judoliitto ry	9	8
Suomen Ampumahiihtoliitto ry	7	3
Suomen Jääkiekkoliitto ry	7	5
Suomen Suunnistusliitto ry	7	3
Suomen Padelliitto ry	6	2
Suomen Pesäpalloliitto ry	6	3
Suomen Pöytätennisliitto ry	6	1
Sukeltajaliitto ry	5	2
Suomen Keilailuliitto ry	5	4
Suomen Ratsastajainliitto ry	5	3



Lajiliitto	Lajiliiton jäsenseurojen vastaajamäärät	Monessako seurassa toiminnassa mukana toimintarajoitteisia?
Suomen Agilityliitto ry	4	4
Suomen Frisbeegolfliitto ry	4	2
Suomen Ilmailuliitto ry	4	0
Suomen Jousiampujain Liitto ry	4	4
Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry	4	3
Suomen Voimanolliitto ry	4	1
Suomen Ampumaurheiluliitto ry	3	3
Suomen Curlingliitto ry	3	3
Suomen Karateliitto ry	3	3
Suomen Melonta- ja Soutuliitto ry	3	1
Suomen Painonnostoliitto ry	3	2
Suomen Ringetteliitto ry	3	3
Suomen Sulkapalloliitto ry	3	2
Suomen Tennisliitto ry	3	1
Suomen Aikidoliitto ry	2	2
Suomen brasilialaisen jujutsun liitto ry	2	2
Suomen Golfliitto ry	2	2
Suomen I.T.F Taekwon-Do ry	2	1
Suomen Kiipeilyliitto ry	2	1
Suomen Käsipalloliitto ry	2	0
Suomen Luisteluliitto ry	2	1
Suomen Lumilautaliitto ry	2	1
Suomen Squashliitto ry	2	1
Suomen Taekwondoliitto ry	2	2
Kansainvälinen Voimalajiliitto ry	1	0
Suomen Kaukalopallo ry	1	0
Suomen Kendoseurojen Keskusliitto ry	1	0
Suomen Miekkaile- ja 5-otteluliittoliitto ry	1	1
Suomen Moottoriliitto ry	1	1
Suomen Purjehdus ja Veneily ry	1	0
Suomen Pyöräily ry	1	0
Suomen Shakkiliitto ry	1	1
Suomen Triathlonliitto ry	1	1
Suomen Vapaaotteliitto ry	1	1



Vilja Prinkey & Riikka Raitto (toim.)

Liikuttaako 2023?

Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun
Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti

Liikuttaako 2023? kertoo missä toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnassa mennään. Raportti käsittelee niin heidän liikunnan harrastamistaan kuin muuta liikkumistaan. Esillä ovat sekä liikunnan mahdollistavat että sitä hankaloittavat tai estävät tekijät.

Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 26
Helsinki 2024

ISBN 978-952-5762-32-7
ISSN 1798-2464



 **LTS**
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

