

Aikuisliikunta

Jorma Savola
toiminnanjohtaja
Suomen Kuntoliikuntaliitto ry
+358405051866
jorma.savola@kunto.fi

Liikutaan intensiivisemmin ja useammin kuin koskaan

- **Terveystietoisuus aktiiviharrastajilla lisääntynyt.**
- **Aktiiviselle harrastajalle liikunta on tietoinen elämänhallinnan väline.**
- **Vahvaa terveyttä edistävän liikunnan suositusten mukaista kehitystä ("uudet" 2008 suositukset).**

Liikuntaharrastuskertojen lukumäärä 19-65-vuotiaiden keskuudessa (%)

	2001-02	2005-06	2009-10
	%	%	%
Vähintään 4 kertaa viikossa	46	49	55
2-3 kertaa viikossa	38	37	35
Harvemmin	12	11	8
Ei koskaan	4	3	2
Ei osaa sanoa	1	*	*

1.600'000 + 200'000 = 1'800'000

Aktiiviset aikuiset liikkuvat useammin kuin koskaan



Liikunnan ja kuntoilun luonne 19-65-vuotiaiden keskuudessa (%)

	2001-02	2005-06	2009-10
	%	%	%
Verkkaista ja rauhallista	25	23	16
Ripeää ja reipasta.....	61	61	62
Voimaperäistä ja rasittavaa.....	13	16	22
Ei osaa sanoa	1	1	1

503'000 + 206'000 = 709'000

Aktiiviset aikuiset liikkuvat intensiivisemmin kuin koskaan



**JOHTOPÄÄTÖS 1: Aikuisväestön terveysterveyshyötyt (*)
toteutuvat käytännössä ja merkittäviä terveyshyötyjä on saavutettu**

Voimakkaasti kuormittavaa liikuntaa

- minimi suositus 1 t 15 min per viikko
- terveydellisiä lisähyötyjä 2 tuntia 30 min per viikko

Kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa

- minimi suositus 2 t 30 min per viikko
- terveydellisiä lisähyötyjä 5 tuntia per viikko

(* Vuonna 2008 Yhdysvaltojen
Terveysterveysto
www.health.gov/PAGuidelines

JOHTOPÄÄTÖS 2: Terveyttä edistävän liikunnan suositusten mukaista liikuntaa on lisännyt nimenomaan liikunnallisesti aktiivinen **liikuntaa harrastava aikuisväestö**

Liikunnan terveyshyötyjä lunastavien määrä on 19-65 vuotiaissa noussut 500'000 (16%) 700'000 tuhanteen (22 %)

Kyseessä on voimakkaasti kuormittava liikunta-aktiivisuus, jonka terveyshyödyt ovat huomattavat.

VAHVA TUTKIMUSTIETOON PERUSTUVA NÄYTTÖ



pienempi varhaisen kuoleman, sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen, korkean verenpaineen, epäedullisen veren lipidiprofiilin, tyypin 2 diabeteksen, metabolisen oireyhtymän sekä paksusuolen ja rintasyövän riski, painon nousun ehkäisy, painon väheneminen erityisesti yhdessä ravinnon pienemmän energiasisällön kanssa, parempi kestävyys- ja lihaskunto, kaatumisten ehkäisy, vähemmän masennusta ja paremmat kognitiiviset toiminnot iäkkäillä.

19-65 -vuotiaan aikuisväestön liikuntaharrastuksen kehitys 2005-2006 (3,2 milj.) vs. 2009-2010 (3,3 milj.)

39%

44%

Täyttää suunnilleen terveyttä edistävän
liikunnan tunnusmerkit

Kuntoliikkuja
12% eli 397'000



Kuntoliikkuja
18% eli 602'000

Terveysliikkuja
27% eli 872'000

Terveysliikkuja
26% eli 893'000

30%

28%

Liikuntaharrastus lähellä terveyttä
edistävän liikunnan vaatimuksia

31%

27%

Liikuntaharrastus on kaukana terveyttä
edistävän liikunnan vaatimuksia



Millaiset lajit menestyvät.

Ne lajit, jotka soveltuvat kiireiseen elämänrytmiin ja intensiiviseen harrastukseen

Osaamisella, laadulla ja hyvin organisoidulla toiminnalla kysyntää.



Nämä lajit menestyivät

Suosituimmat lajit

Kävely	1'790'000 (- 5'000)
Pyöräily	845'000 (+ 17'000)
Kuntosaliharjoittelu ...	713'000 (+ 189'000)

Eniten suositaan lisänneet lajit

Kuntosaliharjoittelu...	713'000 (+ 189'000)
Juoksulenkkeily	639'000 (+ 143'000)
Tanssi	114'000 (+31'000)
Golf	100'000 (+ 19'000)
Luistelu	88'000 (+32'000)
Ratsastus	81'000 (+ 17'000 ja vuodesta -94 59'000)
Melonta, voimistelu,...	

Kenen organisoimalla toiminnalla on kysyntää

- 1) Urheiluseurojen osuus hivenen noussut.**
- 2) Yksityisen sektorin palvelutarjonta on noussut 9 %:sta 15 %:ttiin.**
- 3) Myös lajit, joita hoidetaan niin seurojen kuin yksityisen sektorin toimesta (ratsastus, tanssi, golf,...)**

Missä tai keiden järjestämänä 19-65-vuotiaat harrastavat liikuntaa ja kuntoilua?

	2001-02		2005-06		2009-10	
	%	Lkm.estim.	%	Lkm.estim.	%	Lk. estim.
Urheiluseurassa	12	383.000	13	440.000	14	459.000
Muu liikuntajärjestö	4	130.000	4	141.000	5	173.000
Kansalais- ja työväenopisto	3	94.000	3	100.000	4	117.000
Muuten kunnan järjestämänä	2	60.000	3	99.000	4	146.000
Työpaikan järjestämänä	6	205.000	9	283.000	11	350.000
Oppilaitoksen järjestämänä	1	19.500	1	48.000	2	57.000
Yksityiset yritykset	4	133.000	9	282.000	15	505.000
Erytisryhmien järjestöt	*	10.000	*	11.500	*	14.000
Kansanterveysjärjestöt	*	4.000	*	4.000	*	4.000
Omatoimisesti yksin	75	2.450.000	76	2.510.000	81	2.685.000
Omatoimisesti ryhmässä	45	1.450.000	57	1.860.000	55	1.835.000

Prosenttitaulukon sarakesumma ylittää 100 prosenttia, koska liikunnan harrastusta voi toteuttaa useamman tahon kautta



Liikunta osana ihmisen identiteettiä, ydinolemusta ja elämän eri vaiheissa

Väistämätön fyysinen rappeutuminen ilmaantuu
Potentiaalisesti hyvä terveys ja fyysinen kunto

Liikunta toimintakykyä ja sen ylläpitämistä
Kypsyysikä vaihe

Elimistön kuntotakuu irtisanottu
Vääjäämätön fyysinen taantuma

Liikunta elämänhallintaa ja jaksamista
Yksilöllisten päämäärien vaihe 40 – 60/65

Fyysiset muutokset – paino, kunto, rypyt

Liikunta elämänlaatua
Jäsentymisen vaihe 20 – 40 v

Liikuntaan sosiaalistuminen/-mattomuus
Liikuntataitojen ja -"riippuvuuden" herkkyyksikausi
Liikunnallisen elämän tietorakenne – Kyllä/Ei

Liikunta elämänsisällöksi

Kehittämisen vaihe – nuoruus 10/11 – 20 v

TAMMI HELMI MAALIS HUHTI TOUKO KESÄ HEINÄ ELO SYYS LOKA MARRAS JOULU TAMMI HELMI MAALIS

2011

SEURAT SCforH
6.-8.2.

25.03

KANSALLINEN
kunto & terveys
-visio 2020
16.2.2011
PROSESSIAVAUS

??.??

??.??

Koordinointiryhmä

??.??

??.??

Aluejärjestöt
24.-25.1.2011

??.??

Aktiivinen Kunta
14.2. ja 16.2.2011

??.??

Kunto- ja
terveys-
liikunnan
visio2020
yhteenvedo
?.6.2011

KANSALLISEN
KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNNAN
VISIO 2020 PROSESSI

HUIPPU-URHEILUN MUUTOSRYHMÄ

LASTEN JA NUORTEN PROSESSI

HUIPPU-URHEILUN/MUUTOSRYHMÄN
SEKÄ LASTEN JA NUORTEN VISIO 2020
PROSESSIT

