

Perheliikuntabarometri 2021

TUTKIMUSRAPORTTI

Suomen Latu ry

23.12.2021 | Taloustutkimus Oy | Erna Icéń

Sisälllys

JOHDANTO

Tutkimuksen taustaa ja tavoitteet

Aineiston keruu

Tietojenkäsittely ja raportointi

Kyselyn sisältö

VASTAAJAJOUKON RAKENNE

OMATOIMISEN PERHELIKUNNAN HARRASTAMINEN

OHJATUN PERHELIKUNNAN HARRASTAMINEN

PERHELIKUNTA, HYÖDYT JA HAASTEET

PERHELIKUNTA TULEVAISUUDESSA

TÄRKEIMMÄT HAVAINNOT

LIITTEET:

Laadunvarmistus Taloustutkimuksessa

Erillistutkimuksen tulosten julkaiseminen ja edelleen luovuttaminen



Johdanto

Tutkimuksen taustaa ja tavoitteet

Suomen Latu ry koordinoi vuonna 2020 käynnistynyttä Liikkuva perhe -ohjelmaa, jonka päätavoitteena on lisätä perheen ja sen lähipiirin fyysisesti aktiivista yhdessäoloa ja hyvinvointia. Ohjelman arviointia ja kehittämistoimia varten haluttiin selvittää, minkälainen on perheliikunnan tilannekuva Suomessa tällä hetkellä ja tulevaisuudessa. Tavoitteena on selvittää, miten perheet liikkuvat tällä hetkellä, mikä motivoi liikkumaan sekä tunnistaa mahdollisia esteitä perheiden yhteiselle liikkumiselle. Tutkimuksella on haluttu saada syvällistä ymmärrystä siitä, miten suomalaiset perheet liikkuvat nyt ja tulevaisuudessa.



Johdanto

Menetelmä ja ajankohta

Tutkimus toteutettiin Taloustutkimuksen internet-paneelissa 29.11.-7.12. 2021

Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat suomalaiset perheet valtakunnallisesti. Perheessä tuli olla vähintään yksi kotona asuva lapsi. Kyselyyn vastasi 1024 henkilöä.

Tietojen käsittely ja raportointi

Aineiston käsittely on tehty Taloustutkimus Oy:n ohjelmistoilla. Otosta ei ole painotettu. Tulokset esitetään pääosin graafisessa muodossa. Taloustutkimuksessa tutkimusprojektista on vastannut Insight Director Erna Icen.



Johdanto

Kyselyn sisältö

Tutkimuksessa käytetty lomake suunniteltiin yhteistyössä Suomen Ladun ja Taloustutkimuksen kesken. Tutkimuksen rakenne oli seuraava:

- Mitä omatoimista liikuntaa perheet harrastavat yhdessä? Kuinka usein? Kuinka kauan yhdellä liikuntakerralla?
- Mitä ohjattua liikuntaa perheet harrastavat yhdessä? Kuinka usein? Kuinka kauan yhdellä liikuntakerralla?
- Kenen järjestämää perheiden yhdessä harrastama ohjattu liikunta on?
- Liikutaanko oman perheen kesken vai onko mukana myös muita?
- Mitkä ovat perheliikunnan suurimmat hyödyt perheelle?
- Mikä motivoi liikkumaan perheen kanssa yhdessä?
- Mitä haasteita perheen yhdessä liikkumisessa on tällä hetkellä?
- Mitkä olisivat mieluisimpia tapoja harrastaa perheliikuntaa? Ulkoliikunta/Sisäliikunta/Arkiliikunta
- Kuka perheessä päättää miten liikutaan?
- Jos perhe ei liiku yhdessä: Mikä saisi liikkumaan yhdessä?
- Mitä lajeja oltaisiin kiinnostuneita harrastamaan yhdessä perheenä omatoimisesti /ohjatusti nyt tai tulevaisuudessa.
- Kuinka korona-aika vaikutti perheen yhdessä liikkumisen määrään?





Vastaajajoukon rakenne

Vastaajajoukon rakenne

Kaikki vastaajat, n=1024

SUKUPUOLI



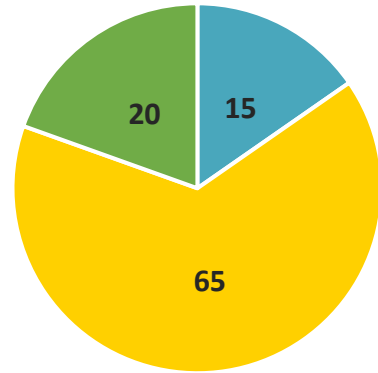
61 %



37 %

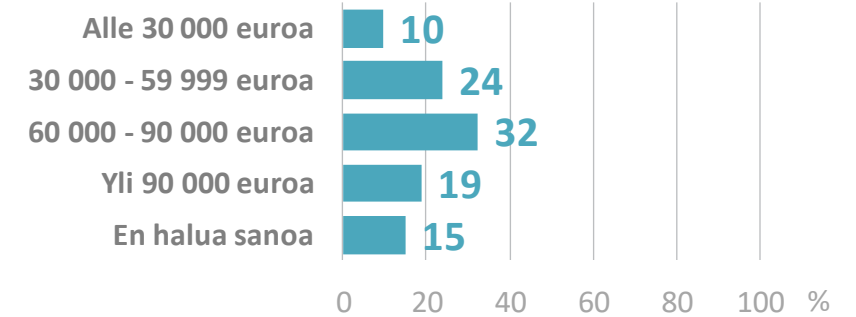
Muu: 1 %
Ei halua kertoa: 1 %

ASUINALUE

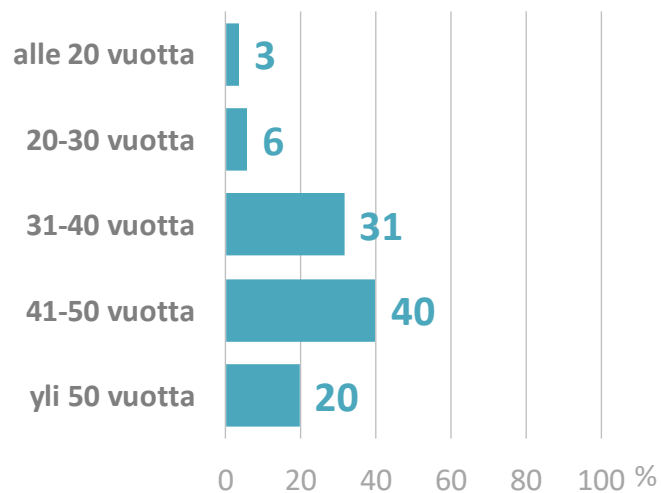


- Kaupungin keskusta
- Lähiö/taajama
- Haja-asutusalue/maaseutu

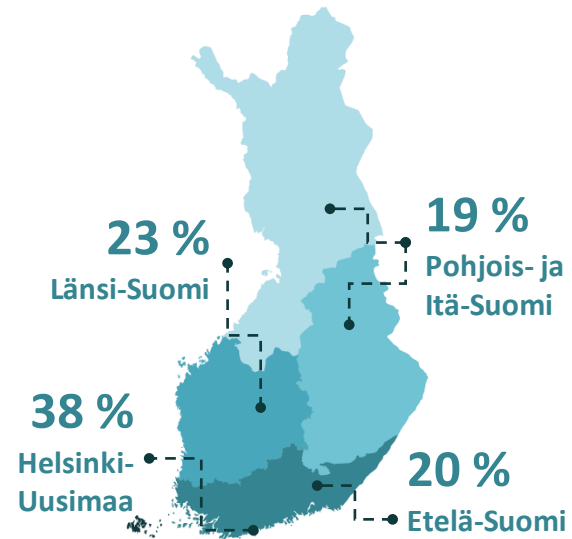
TALOUDEN BRUTTOTULOT



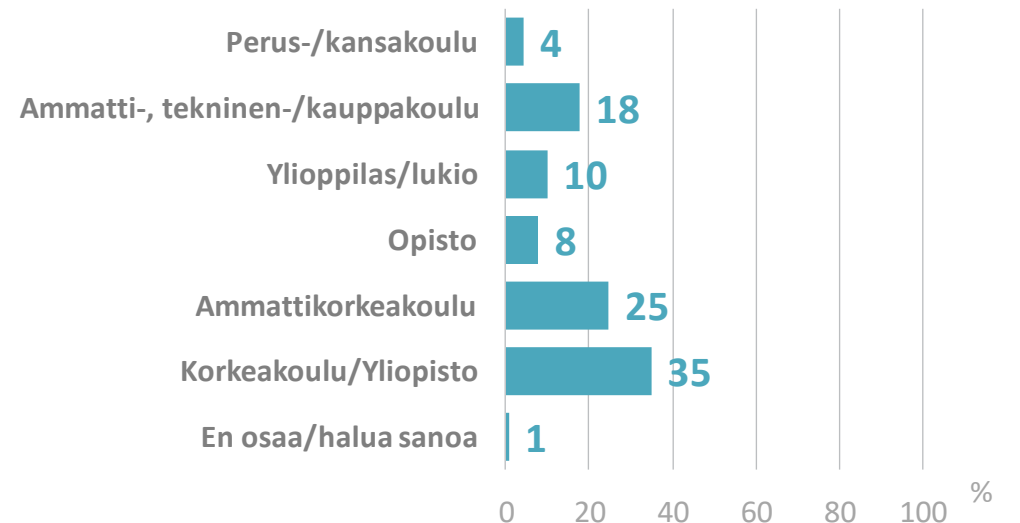
IKÄRYHMÄ



SUURALUE



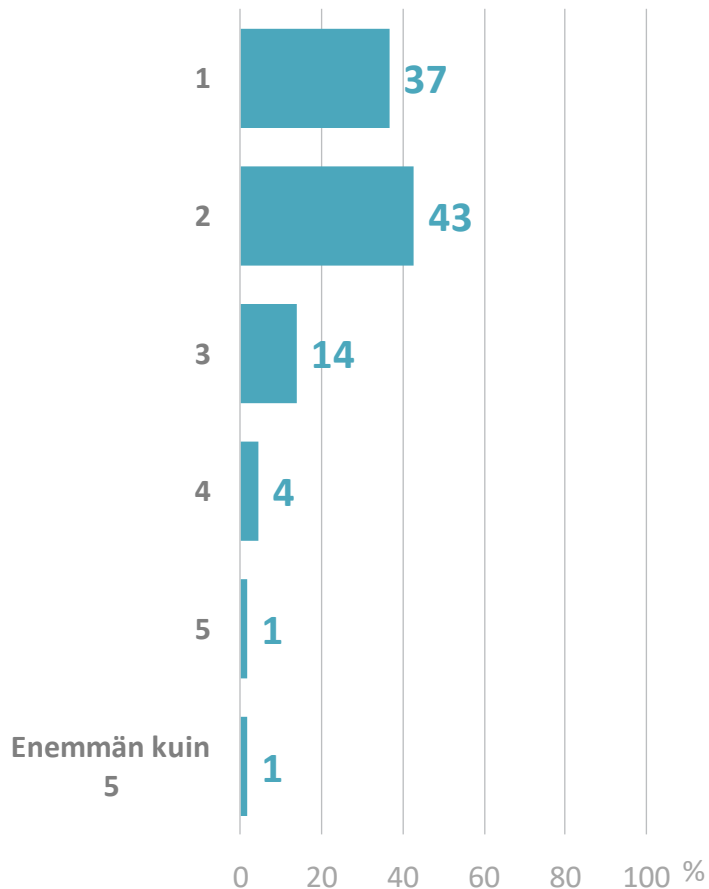
KOULUTUS



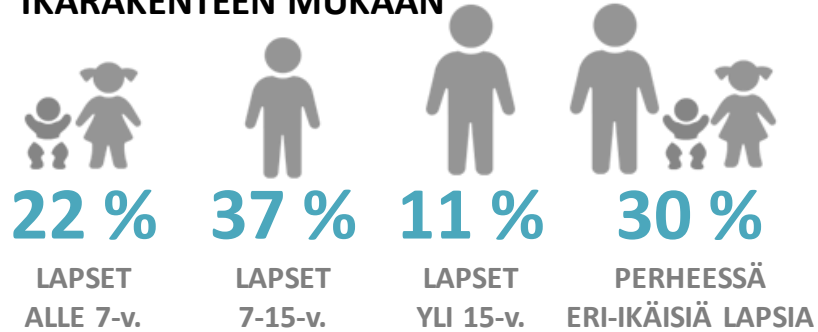
Vastaajajoukon rakenne

Kaikki vastaajat, n=1024

KUINKA MONTA LASTA PERHEESSÄ ON

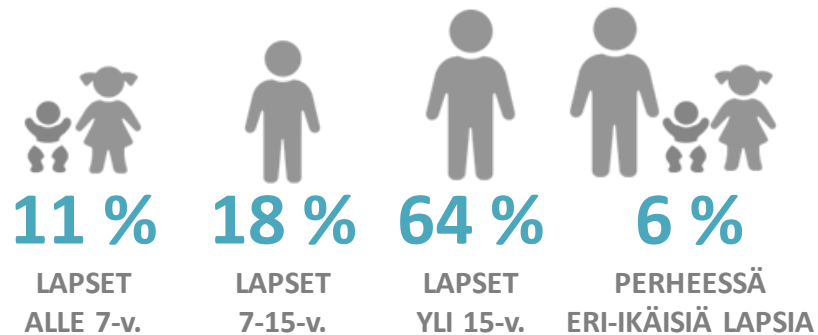


PERHEET KOTONA ASUVIEN LASTEN IKÄRAKENTEEN MUKAAN

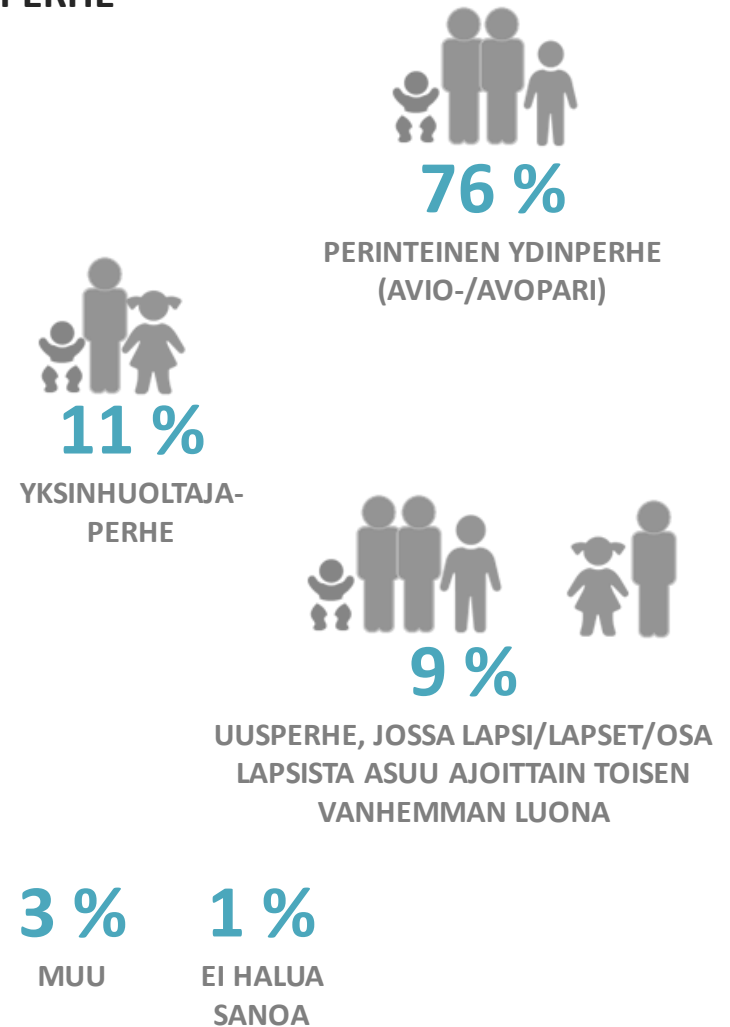



PÄÄASIALLISESTI MUUALLA KUIN KOTONA ASUVIEN LASTEN IKÄRAKENTEEN MUKAAN

98 VASTAAJALLA ON PÄÄASIALLISESTI MUUALLA KUIN KOTONA ASUVIA LAPSIA



PERHE





Omatoimisen perheliikunnan harrastaminen

Omatoimisen perheliikunnan harrastaminen

Suurin osa perheistä liikkuu omatoimisesti. Ainoastaan 8% kertoo, että perheessä ei lainkaan harrasteta omatoimista liikuntaa perheen kesken. Perheissä, jossa kaikki lapset ovat yli -15 vuotiaita tämä on yleisempää eli joka neljännessä perheessä ei liikuta perheen kesken lainkaan.

Perheissä, joissa on nuoria lapsia, korostuu arkiliikunta, kuten kävelymatkat sekä koti- ja pihatyöt. Näissä perheissä aikaa vietetään myös leikkipuistoissa sekä erilaisten pihapelien ja leikkien parissa. Myös pyöräily, pulkkailu, uinti ja retkeily ovat suosittuja. Perheissä, joissa lapset ovat hieman vanhempia, suosiossa ovat samat lajit, mutta niitä harrastetaan hieman vähemmän.

Omatoimisen perheliikunnan määrä vähenee merkittävästi perheissä, joissa lapsi/lapset ovat yli 15 -vuotiaita.

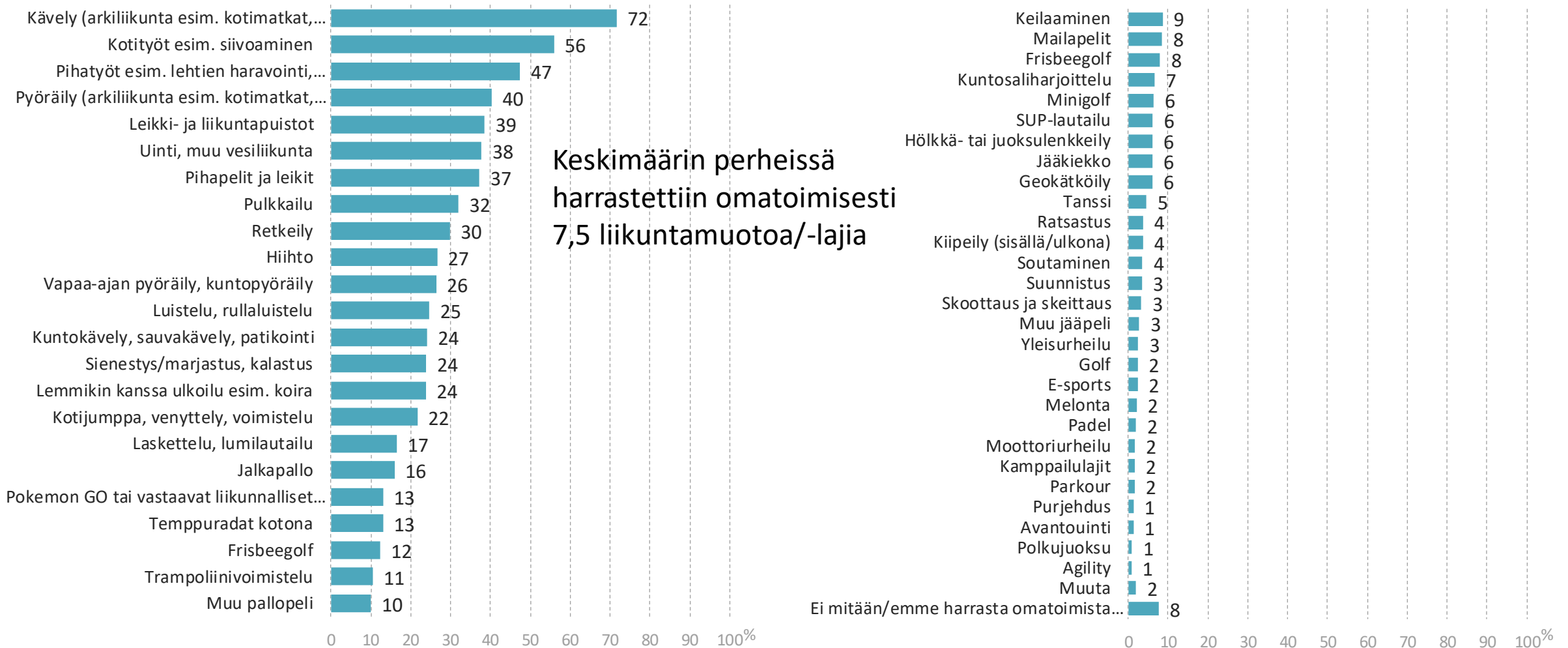
Runsas puolet perheistä harrasti perheliikuntaa vähintään kerran viikossa. Luonnollisesti liikuntakerrat vaihtelevat huomattavasti lajikohtaisesti. Useimmin liikunta tapahtuu mm. koiraa ulkoiluttaen, arkiliikunnan puitteissa (kävely ja pyöräily), koti- ja pihatöitä tehden sekä pihaleikkien ja pelien tiimellyksessä.

Tyypillisimmin liikutaan 1-2 tuntia kerrallaan (52% vastaajista).

Perheliikunnassa harrastetaan myös monipuolisesti eri lajeja, sillä keskimäärin perheissä perheliikunta koostui noin 7,5 lajin harrastamisesta.



Mitä omatoimista liikuntaa perheenne harrastaa yhdessä?



Kaikki vastaajat, n=1024

Mitä omatoimista liikuntaa perheenne harrastaa yhdessä?

	Kaikki vastaajat, n=1024	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat				Asuinalue		
		Lapsi / kaikki lapset alle 7-v., n=230	Lapsi / kaikki lapset 7-15 -v., n=379	Lapsi / kaikki lapset yli 15-v., n=109	Perheessä hyvin eri-ikäisiä lapsia, n=306	Kaupungin keskusta, n=157	Lähiö/taajama, n=667	Haja-asutusalue/maaseutu, n=200
Kävely (arkiliikunta esim. kotimatkat, siirtymät)	72	87	72	47	68	80	72	65
Kotityöt esim. siivoaminen	56	67	54	31	59	56	54	62
Pihatyöt (lehtien haravointi, puutarha-/lumityöt...)	47	54	45	27	53	39	46	58
Pyöräily (arkiliikunta esim. kotimatkat, siirtymät)	40	42	45	15	43	46	41	33
Leikki- ja liikuntapuistot	39	71	27	1	42	40	40	31
Uinti, muu vesiliikunta	38	37	42	7	44	36	37	41
Pihapelit ja leikit	37	63	28	1	42	31	37	43
Pulkkailu	32	45	28	2	38	34	31	33
Retkeily	30	36	27	12	35	24	30	34
Hiihto	27	22	28	13	34	24	26	32
Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily	26	28	27	16	28	25	26	28
Luistelu, rullaluistelu	25	20	26	6	33	28	24	23
Kuntokävely, sauvakävely, patikointi	24	23	24	22	25	21	25	25
Sienestys/marjastus, kalastus	24	31	20	13	27	21	23	28
Lemmikin kanssa ulkoilu esim. koira	24	22	26	25	23	17	23	33
Kotijumppa, venyttely, voimistelu	22	30	17	10	25	27	19	25
Laskettelu, lumilautailu	17	4	18	13	25	15	16	18
Jalkapallo	16	17	16	4	20	15	16	16
Pokemon GO tai vastaavat liikunnalliset sovellukset	13	8	18	2	14	11	14	11
Tempuradat kotona	13	28	6	0	16	13	13	14
Frisbeegolf	12	7	16	7	14	11	13	12
Trappoliinivoimistelu	11	11	10	0	15	9	10	14
Muu pallopeti	10	9	8	6	15	14	9	9

n=vastaajat



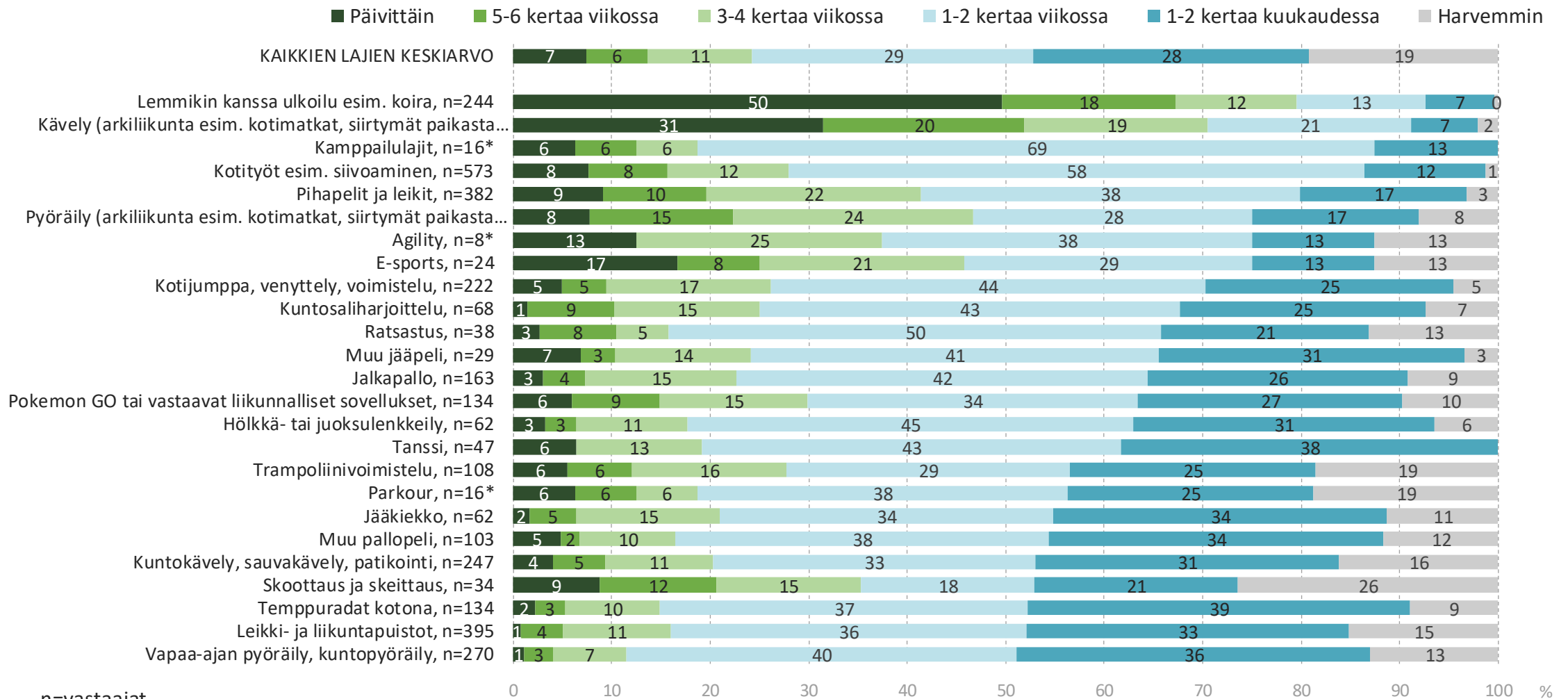
Mitä omatoimista liikuntaa perheenne harrastaa yhdessä?

	Kaikki vastaajat, n=1024	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat				Asuinalue		
		Lapsi / kaikki lapset alle 7-v., n=230	Lapsi / kaikki lapset 7-15 -v., n=379	Lapsi / kaikki lapset yli 15-v., n=109	Perheessä hyvin eri-ikäisiä lapsia, n=306	Kaupungin keskusta, n=157	Lähiö/taajama, n=667	Haja-asutusalue/maaseutu, n=200
Keilaaminen	9	3	12	2	11	8	9	8
Mailapelit	8	5	9	4	12	7	9	9
Frisbeegolf	8	5	10		10	5	9	8
Kuntosaliharjoittelu	7	5	7	7	7	8	7	6
Minigolf	6	3	9	3	7	8	7	3
SUP-lautailu	6	3	9	5	6	9	5	7
Hölkä- tai juoksulenkeily	6	3	5	6	9	7	6	4
Jääkiekko	6	3	7	3	8	3	6	8
Geokätköily	6	5	8	1	6	5	7	5
Tanssi	5	8	2	1	7	6	5	3
Ratsastus	4	2	6	2	3	3	3	7
Kiipeily (sisällä/ulkona)	4	4	3	0	5	5	4	2
Soutaminen	4	3	3	4	5	6	3	3
Suunnistus	3	3	4	2	4	6	3	4
Skoottaus ja skeittaus	3	2	4	0	4	5	3	2
Muu jääpeli	3	3	2	2	4	3	3	2
Yleisurheilu	3	4	1	1	4	3	2	4
Golf	2	1	2	3	3	2	3	2
E-sports	2	1	3	2	2	1	3	2
Melonta	2	0	2	1	3	3	2	3
Padel	2	0	2	0	3	2	2	2
Moottoriurheilu	2	1	2	2	2	1	1	5
Kamppailulajit	2	1	1	2	2	3	1	1
Parkour	2	0	2	0	2	3	1	2
Purjehdus	1	1	1	2	2	3	1	1
Avantouinti	1	0	1	3	2	2	1	1
Polkujuoksu	1	1	1	1	1	3	0	2
Agility	1	0	1	1	1	1	1	2
Muuta	2	2	2	4	2	1	2	4
Ei mitään/emme harrasta omatoimista liikuntaa	8	1	7	24	8	8	7	9



PERHE HARRASTAA LAJIA YHDESSÄ

Kuinka usein harrastatte omatoimista liikuntaa? 1(2)

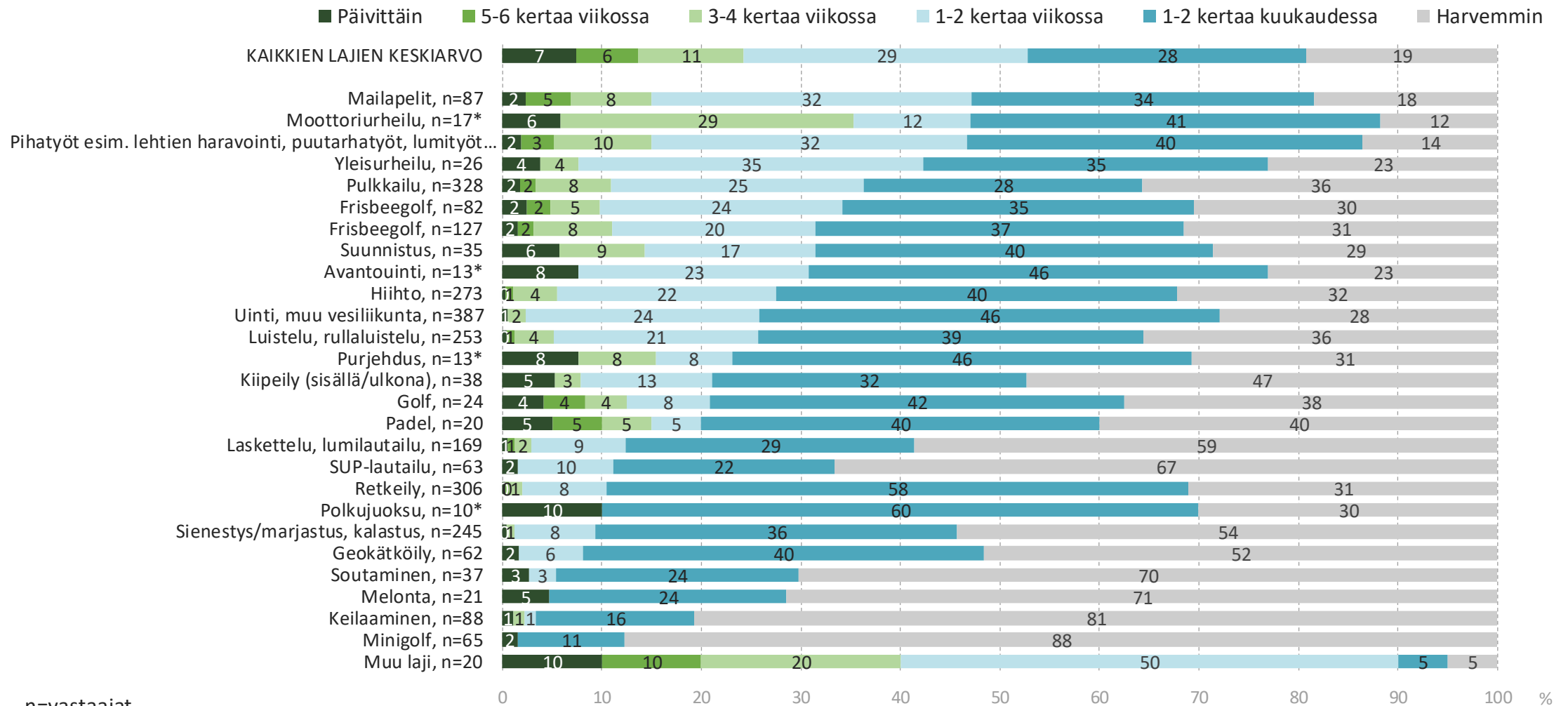


n=vastaajat

*) alhainen vastaajamäärä

PERHE HARRASTAA LAJIA YHDESSÄ

Kuinka usein harrastatte omatoimista liikuntaa? 2(2)

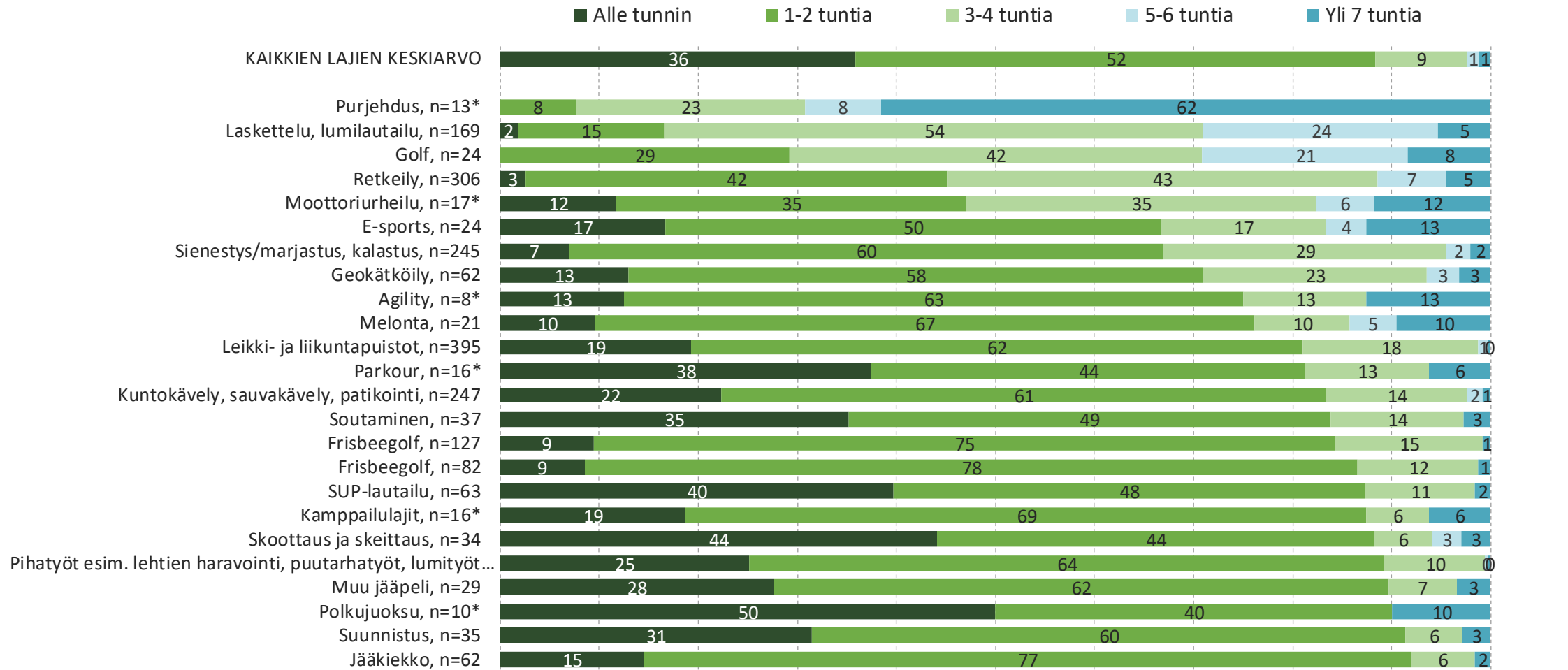


n=vastaajat

*) alhainen vastaajamäärä

PERHE HARRASTAA LAJIA YHDESSÄ

Kuinka kauan yhdellä omatoimisella liikuntakerralla keskimäärin harrastatte kutakin lajia? 1(2)

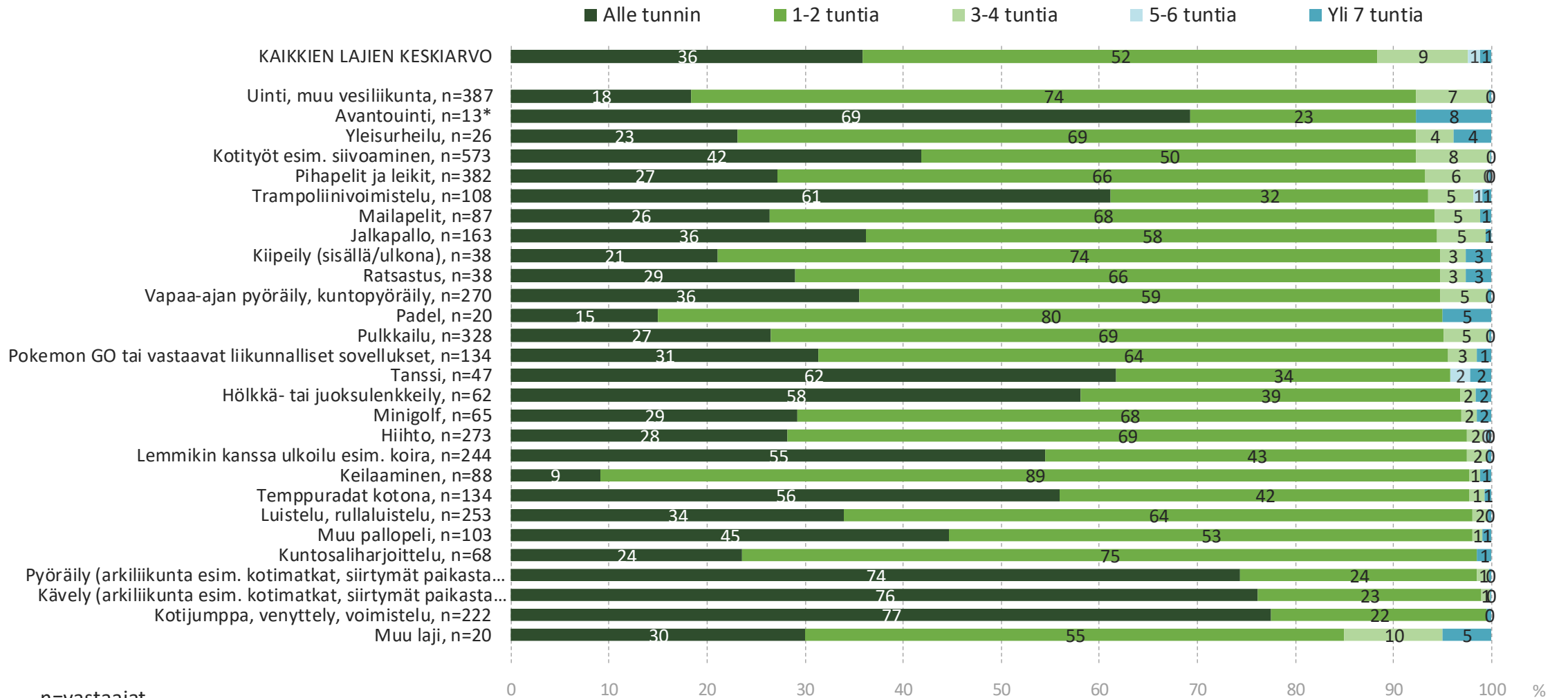


n=vastaajat

*) alhainen vastaajamäärä


PERHE HARRASTAA LAJIA YHDESSÄ

Kuinka kauan yhdellä omatoimisella liikuntakerralla keskimäärin harrastatte kutakin lajia? 2(2)



n=vastaajat

*) alhainen vastaajamäärä



Ohjatus perheliikunnan harrastaminen

Ohjatun perheliikunnan harrastaminen

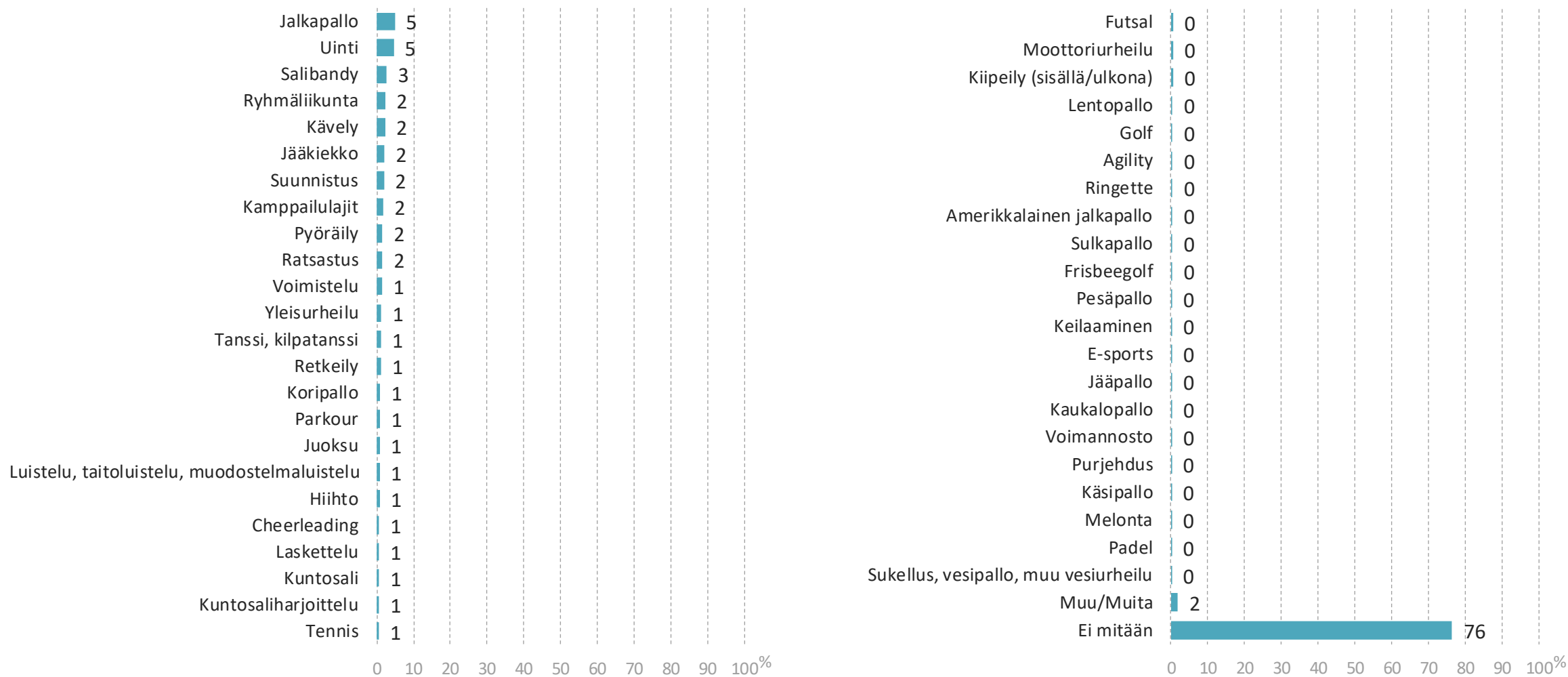
Vain joka neljännessä perheessä harrastetaan perheliikuntaa ohjatusti. Suosituimpia lajeja ovat jalkapallo, uinti, salibandy ja ryhmäliikunta.

Kolme neljästä ohjattua liikuntaa harrastavasta perheestä liikkuu harrastuksen parissa vähintään kerran viikossa. Yleisimmin yhdellä liikuntakerralla liikutaan 1-2 tuntia.

Yleisimmin ohjattua liikuntaa järjestää seura tai yhdistys (59%). Yritysten osuus ohjatun liikunnan tarjoajana jää pieneksi ollen vain 12 %. Kaupunkien ja kunnan järjestämän ohjatun liikunnan osuus on 9%.



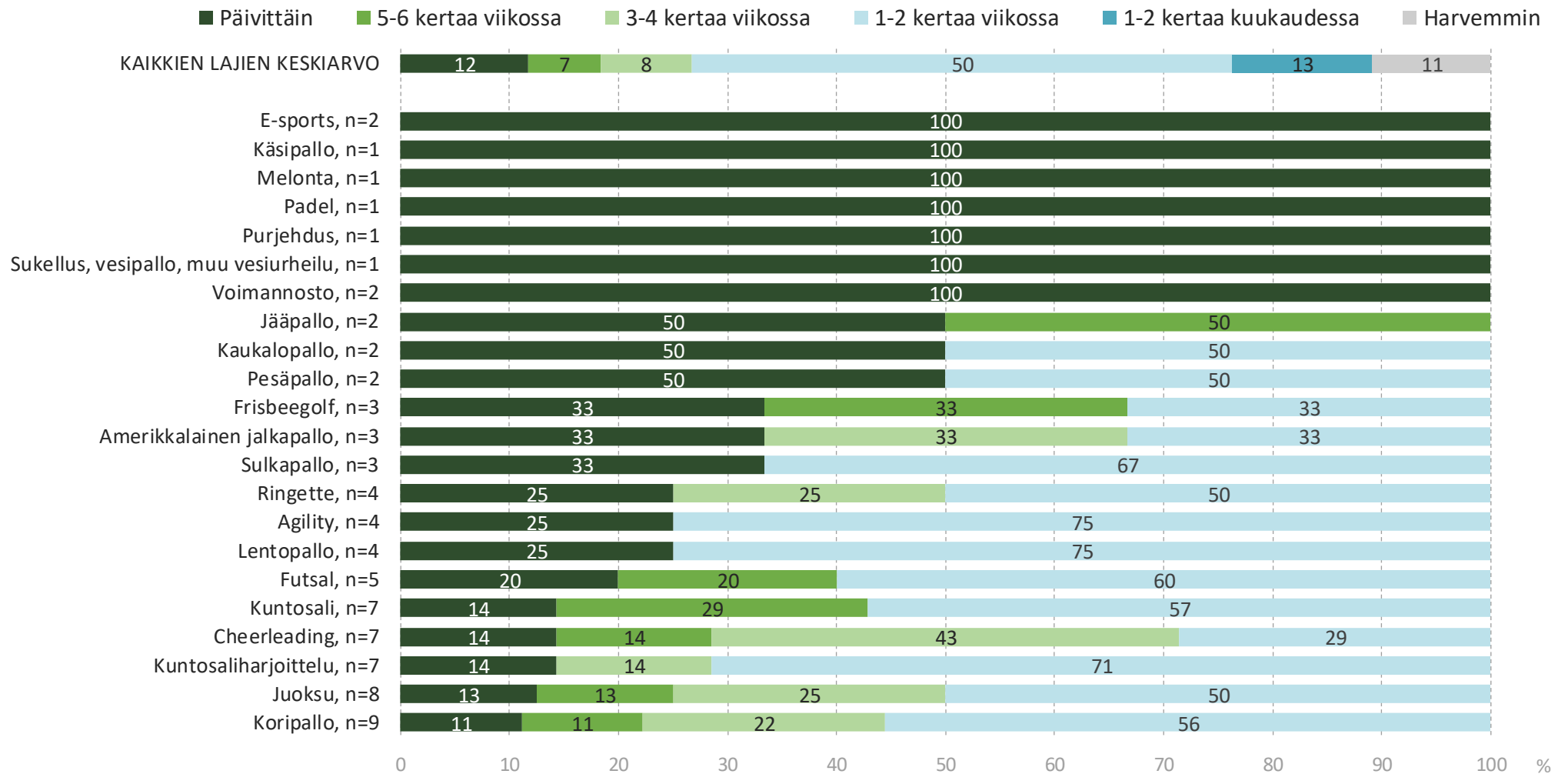
Mitä ohjattua liikuntaa perheenne harrastaa yhdessä?



Kaikki vastaajat, n=1024

PERHE HARRASTAA LAJIA YHDESSÄ

Kuinka usein harrastatte ohjattua liikuntaa yhdessä perheen kanssa? 1(2)

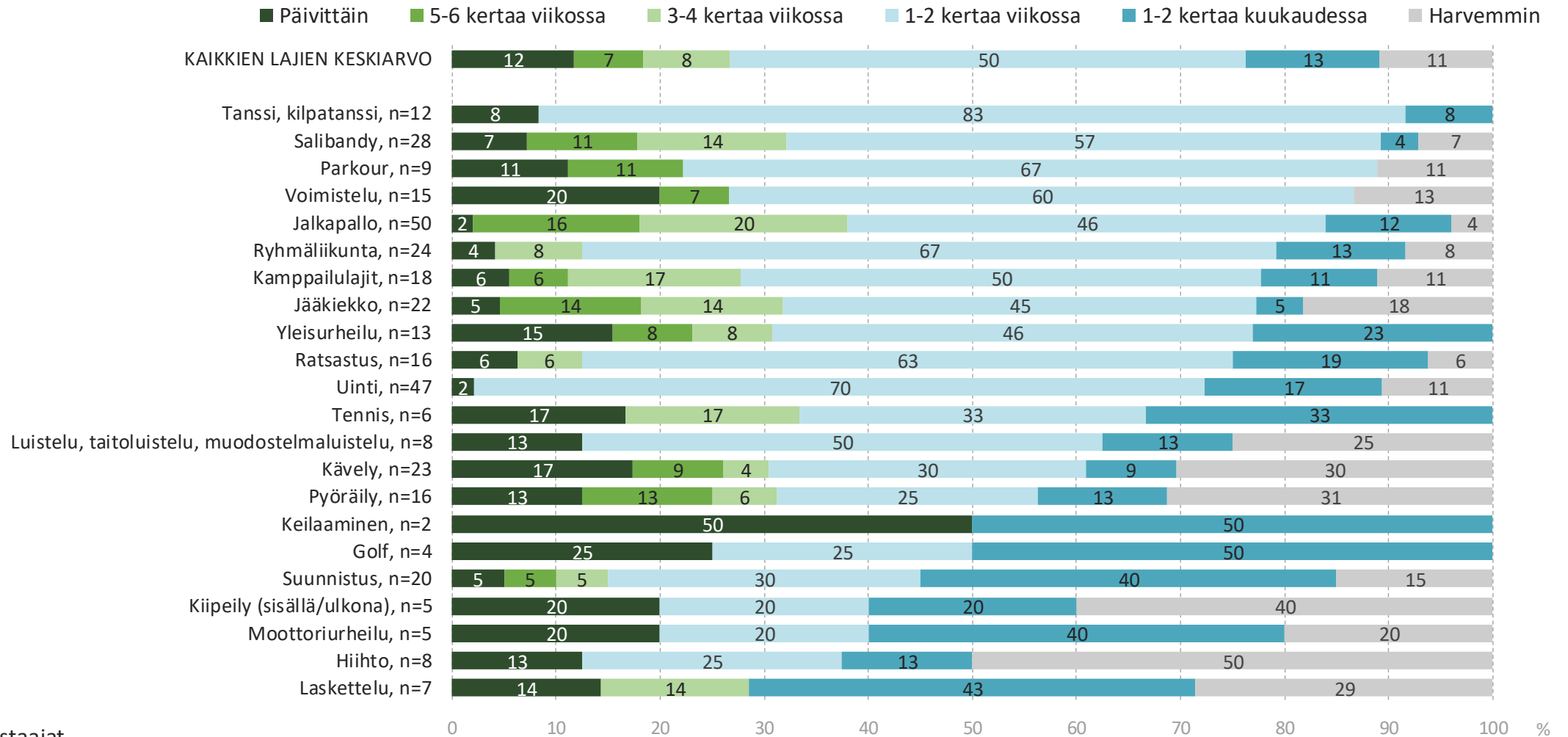


n=vastaajat

HUOM. Alhaiset vastaajamäärät

PERHE HARRASTAA LAJIA YHDESSÄ

Kuinka usein harrastatte ohjattua liikuntaa yhdessä perheen kanssa? 2(2)

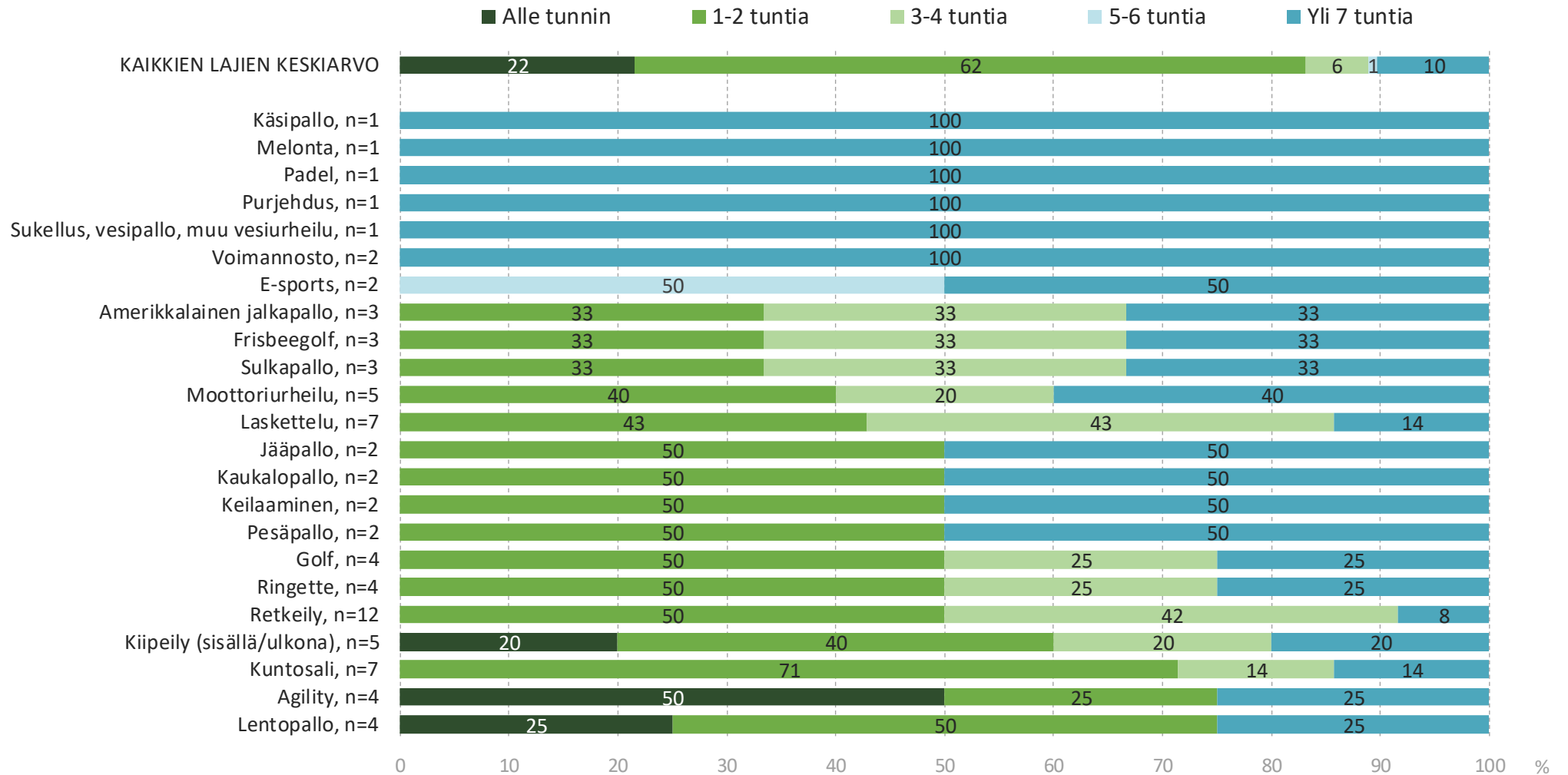


n=vastaajat

HUOM. Alhaiset vastaajamäärät

PERHE HARRASTAA LAJIA YHDESSÄ

Kuinka kauan yhdellä liikuntakerralla keskimäärin harrastatte kutakin lajia? 1(2)

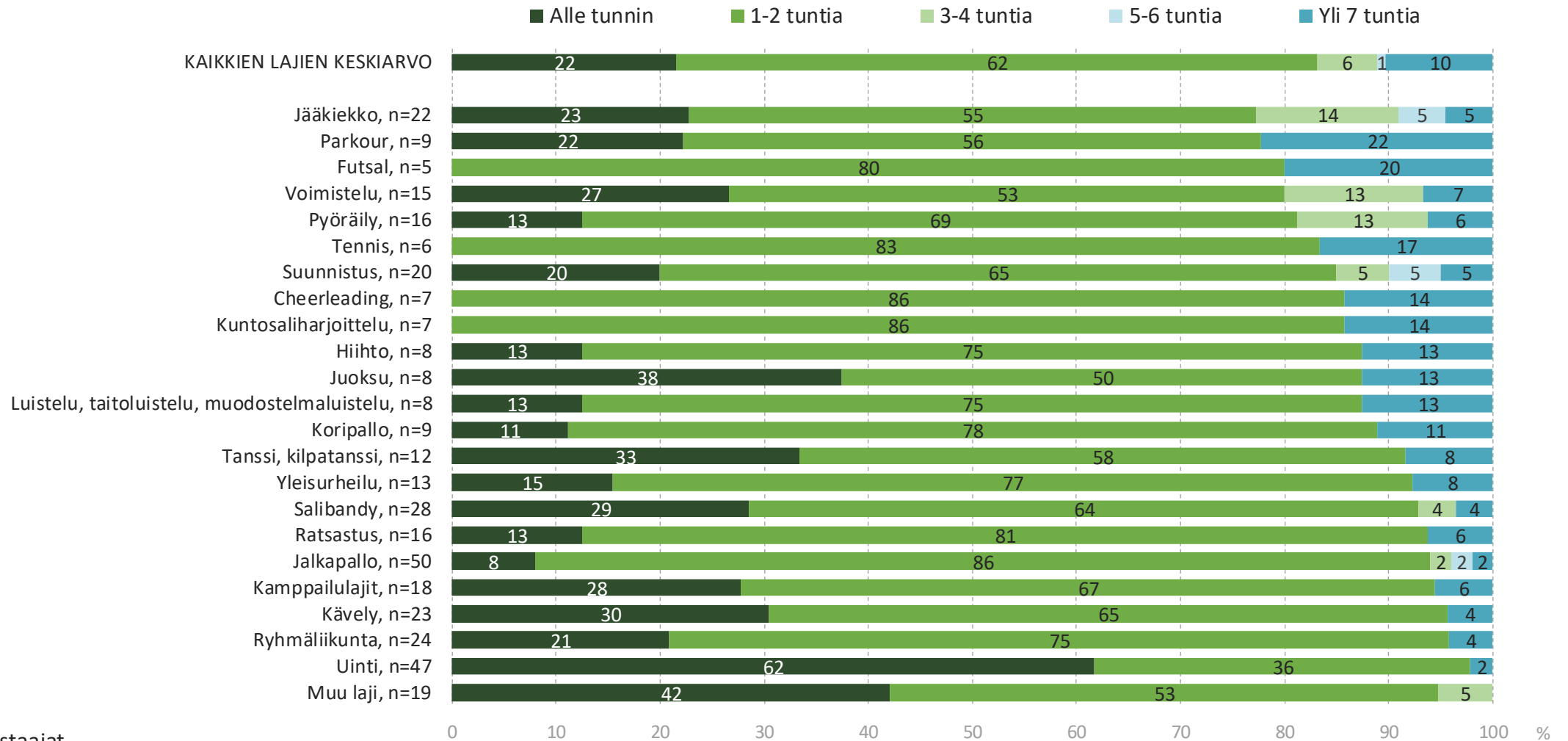


n=vastaajat

HUOM. Alhaiset vastaajamäärät

PERHE HARRASTAA LAJIA YHDESSÄ

Kuinka kauan yhdellä liikuntakerralla keskimäärin harrastatte kutakin lajia? 2(2)

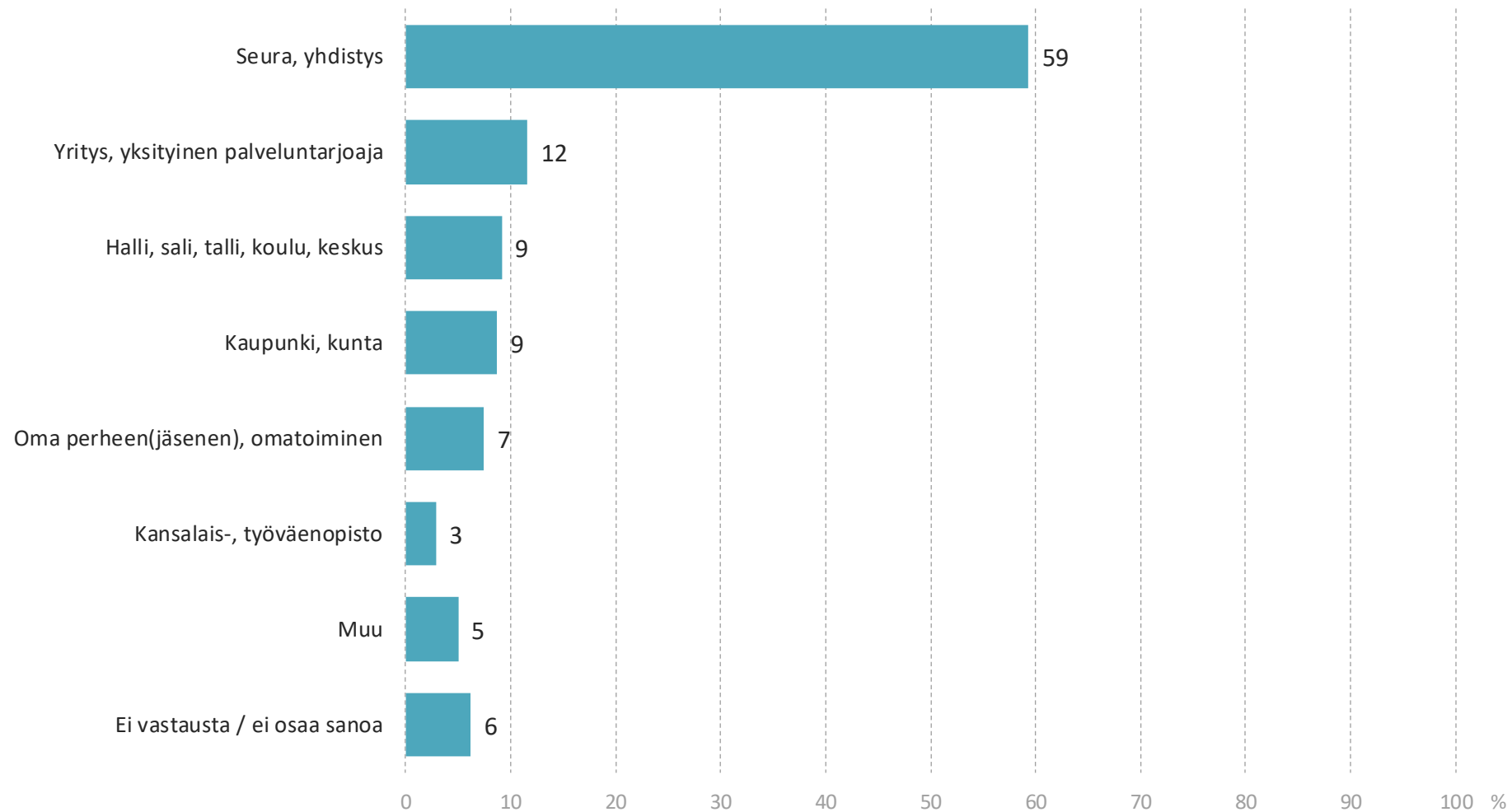


n=vastaajat


HUOM. Alhaiset vastaajamäärät

PERHE HARRASTAA JOTAIN LAJIA YHDESSÄ

Kenen järjestämää perheenne yhdessä harrastama ohjattu liikunta on?



Vastaajat, n=241



Perheliikunta, hyödyt ja haasteet

Perheliikunta, hyödyt ja haasteet

Perheliikunta on usein miten oman perheen kesken tapahtuvaa liikuntaa. Kaksi kolmesta suomalaisesta perheestä liikkuu vain oman perheen kanssa. Niissä lapsiperheissä, joissa kaikki lapset ovat alle kouluikäisiä liikutaan myös muiden perheiden ja tuttavien kanssa. Joka kuudennessa perheessä liikutaan myös isovanhempien seurassa. Lasten varttuessa perheliikuntaan otetaan mukaan myös lasten kavereita. Perheissä, jossa kaikki lapset ovat selvästi vanhempia (15 + vuotta), liikutaan useammin vain oman perheen kesken.

Riippumatta siitä, minkä ikäisiä perheen lapset ovat, perheliikunnan suurimmaksi hyödyksi nimetään mahdollisuus viettää aikaa yhdessä. Yhdessä liikkuminen tuo myös hyvää mieltä. Monet nostavat esiin myös sekä lapsen että oman liikunnan määrän lisääntymisen sekä liikunnallisen elämäntavan vahvistumisen perheliikunnan myötä. Alle kouluikäisten lasten vanhemmat painottavat myös perheliikunnan roolia liikuntataitojen oppimisen kannalta.

Motivaatio perheliikuntaan syntyy ehdottomasti mahdollisuudesta viettää aikaa yhdessä ja tehdä asioita yhdessä perheenä. Sen pitää olla myös hauskaa. Motivaatiota lisäävät toki myös liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan mahdollistaminen niin lapsille kuin itsellekin.

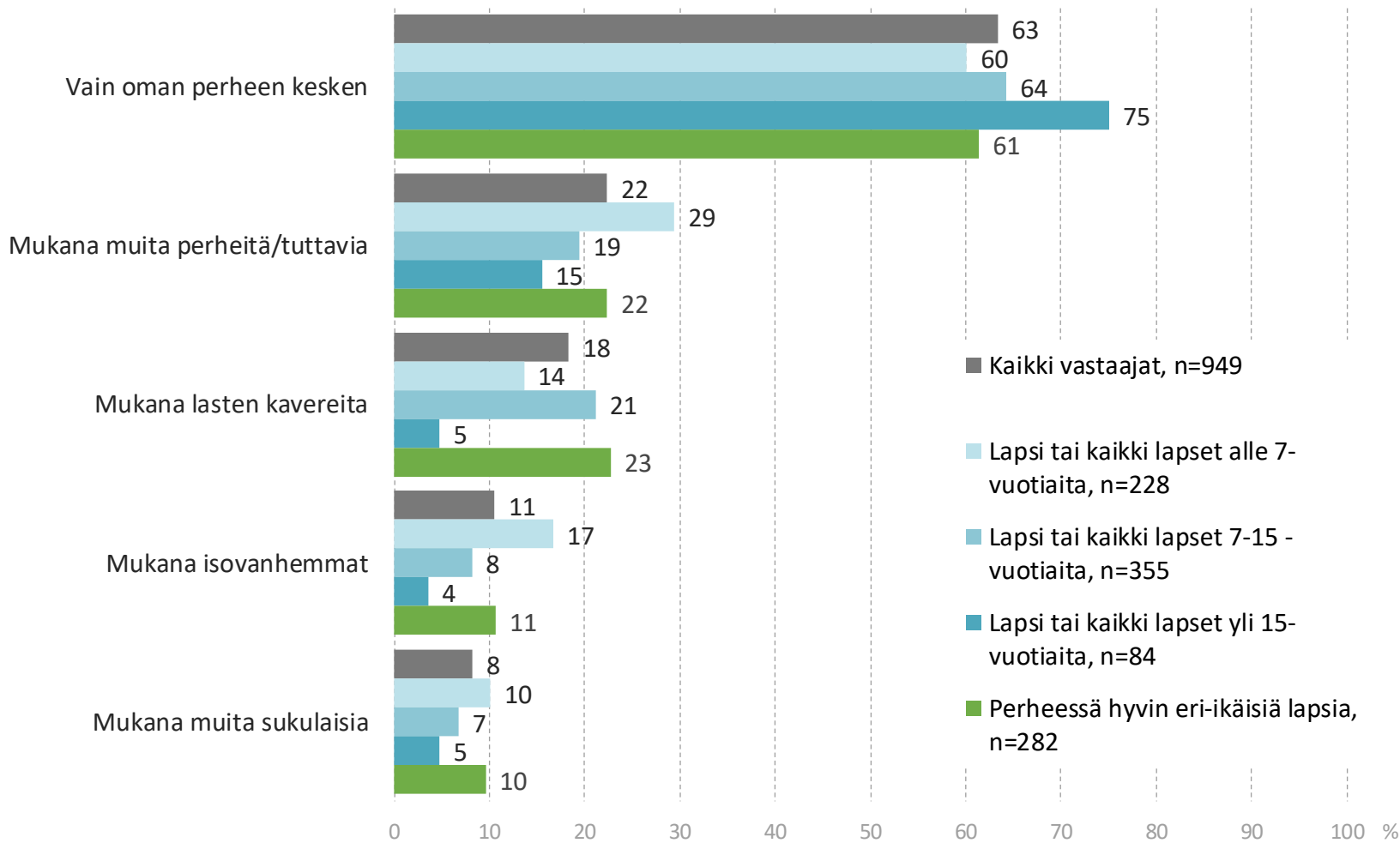
Perheliikunnan suurimmaksi haasteiksi koetaan vanhempien työ. Myös omien voimavarojen rajallisuus sekä saamattomuus ovat tekijöitä, jotka rajoittavat perheliikunnan määrää. Perheliikunnalta aikaa vievät myös lasten omat harrastukset, vanhempien vapaa-aikaa syövät kotityöt sekä vanhempien omat harrastukset. Runsas neljännes mainitsee myös koronan vaikutukset perheliikuntaan. Perheissä, joissa on kouluikäisiä lapsia nousee haasteeksi myös lasten haluttomuus liikkua yhdessä perheen kanssa.

Perheet, joissa perheliikuntaa ei tällä hetkellä harrasteta, kokivat haasteeksi ajanpuuteen. Myöskään liikunta ei kiinnostanut tai sopivaa yhteistä tekemistä oli vaikea keksiä.



PERHE HARRASTAA JOTAIN LAJIA YHDESSÄ

Liikutteko oman perheen kesken vai onko mukana myös muita?

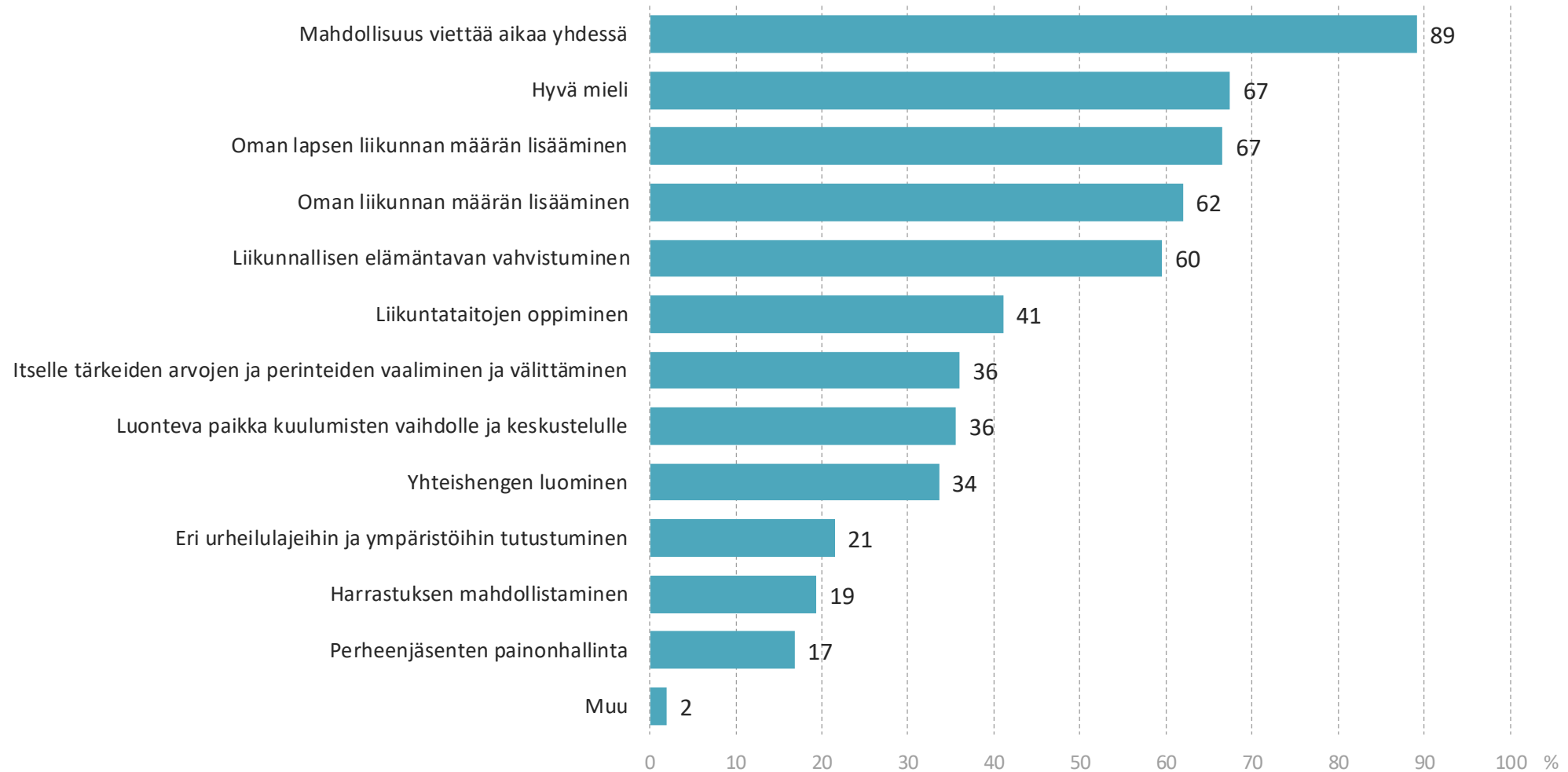


- Kaksi kolmesta perheestä suosii vain oman perheen kesken liikkumista.
- Jos mukana on perheen ulkopuolisia, ovat nämä useimmin muita tuttavien tai lasten kavereita.
- Perheissä, joissa lapset ovat alle 7-vuotiaita liikutaan muita useammin muiden perheiden tai tuttavien kanssa. Lasten kasvaessa mukana on useammin myös lasten kavereita.

n=vastaajat

PERHE HARRASTAA JOTAIN LAJIA YHDESSÄ

Mitkä ovat mielestäsi perheliikunnan suurimmat hyödyt perheellesi?



Vastaajat, n=949

PERHE HARRASTAA JOTAIN LAJIA YHDESSÄ

Mitkä ovat mielestäsi perheliikunnan suurimmat hyödyt perheellesi?

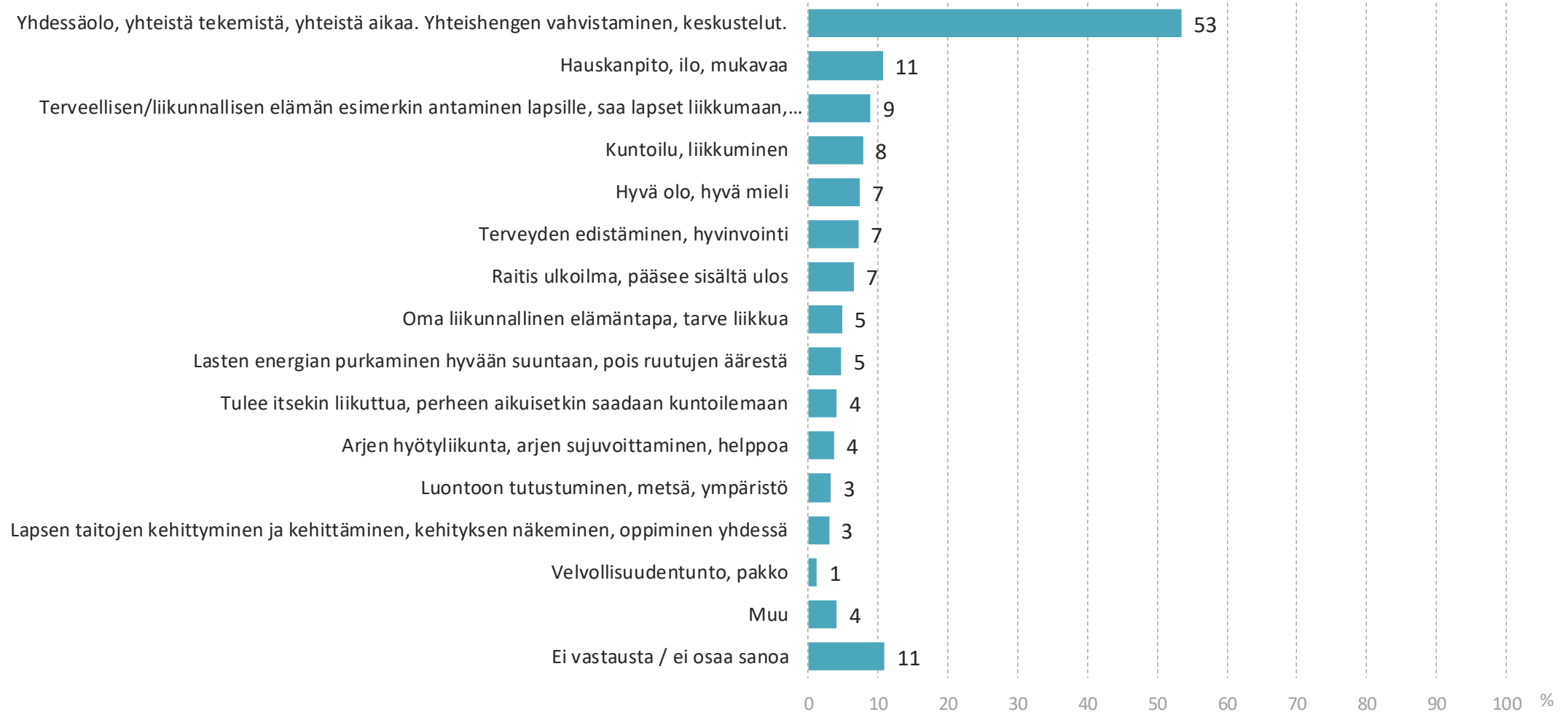
	Kaikki vastaajat, n=949	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat				Sukuoli		Ikäryhmä				
		Lapsi tai kaikki lapset alle 7-vuotiaita, n=228	Lapsi tai kaikki lapset 7-15 -vuotiaita, n=355	Lapsi tai kaikki lapset yli 15-vuotiaita, n=84	Perheessä hyvin eri-ikäisiä lapsia, n=282	Mies, n=336	Nainen, n=597	alle 20 vuotta, n=33	20-30 vuotta, n=55	31-40 vuotta, n=318	41-50 vuotta, n=376	yli 50 vuotta, n=167
Mahdollisuus viettää aikaa yhdessä	89	89	88	85	93	86	91	88	91	91	89	86
Hyvä mieli	67	69	64	64	71	63	70	64	76	69	65	66
Oman lapsen liikunnan määrän lisääminen	67	75	70	38	64	64	69	18	69	74	67	61
Oman liikunnan määrän lisääminen	62	69	62	36	64	53	67	45	69	69	60	53
Liikunnallisen elämäntavan vahvistuminen	60	64	57	43	65	54	63	48	62	67	57	53
Liikuntataitojen oppiminen	41	61	33	10	45	38	43	12	53	57	35	26
Itselle tärkeiden arvojen ja perinteiden vaaliminen ja välittäminen	36	37	34	26	40	29	40	21	27	44	32	34
Luonteva paikka kuulumisten vaihdolle ja keskustelulle	36	27	38	38	39	26	41	36	33	33	37	39
Yhteishengen luominen	34	27	34	31	39	29	36	18	25	35	34	35
Eri urheilulajeihin ja ympäristöihin tutustuminen	21	29	19	5	23	18	23	15	29	31	18	11
Harrastuksen mahdollistaminen	19	21	17	13	24	20	19	6	22	23	18	18
Perheenjäsenten painonhallinta	17	18	18	12	15	15	18	6	9	21	14	19
Muu	2	3	1	2	2	2	2	3	0	2	2	1

n=vastaajat



PERHE HARRASTAA JOTAIN LAJIA YHDESSÄ

Mikä sinua erityisesti motivoi liikkumaan perheen kanssa yhdessä?



Vastaajat, n=949

PERHE HARRASTAA JOTAIN LAJIA YHDESSÄ

Mikä sinua erityisesti motivoi liikkumaan perheen kanssa yhdessä?

	Kaikki vastaajat, n=949	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat				Sukuoli		Ikäryhmä				
		Lapsi tai kaikki lapset alle 7-vuotiaita, n=228	Lapsi tai kaikki lapset 7-15 -vuotiaita, n=355	Lapsi tai kaikki lapset yli 15-vuotiaita, n=84	Perheessä hyvin erikikäisiä lapsia, n=282	Mies, n=336	Nainen, n=597	alle 20 vuotta, n=33	20-30 vuotta, n=55	31-40 vuotta, n=318	41-50 vuotta, n=376	yli 50 vuotta, n=167
Yhdessäolo, yhteistä tekemistä, yhteistä aikaa. Yhteishengen vahvistaminen, keskustelut.	53	43	59	52	55	49	56	70	40	48	58	54
Hauskanpito, ilo, mukavaa	11	19	7	7	10	9	11	18	18	15	7	6
Terveellisen/liikunnallisen elämän esimerkin antaminen lapsille, saa lapset liikkumaan, tukee lasten liikuntaharrastusta	9	12	8	2	10	7	11	0	9	12	9	5
Kuntoilu, liikkuminen	8	7	8	8	8	10	7	9	7	9	6	10
Hyvä olo, hyvä mieli	7	8	6	7	8	4	10	6	15	9	7	4
Terveystiedon edistäminen, hyvinvointi	7	9	7	5	7	5	9	6	4	9	6	7
Raitis ulkoilma, pääsee sisältä ulos	7	11	6	2	5	7	7	3	13	9	6	3
Oma liikunnallinen elämäntapa, tarve liikkua	5	6	5	0	6	4	6	0	9	6	5	2
Lasten energian purkaminen hyvään suuntaan, pois ruutujen äärestä	5	8	3	1	5	3	6	0	5	7	5	1
Tulee itsekin liikuttua, perheen aikuisetkin saadaan kuntoilemaan	4	4	5	0	5	4	4	3	5	4	5	4
Arjen hyötyliikunta, arjen sujuvoittaminen, helppoa	4	5	3	4	4	3	4	0	7	3	4	4
Luontoon tutustuminen, metsä, ympäristö	3	4	2	5	4	2	4	0	0	4	3	4
Lapsen taitojen kehittyminen ja kehittäminen, kehityksen näkeminen, oppiminen yhdessä	3	6	2	1	2	4	3	0	2	4	3	2
Velvollisuudentunto, pakko	1	3	1	0	1	1	2	0	2	3	1	
Muu	4	3	3	7	5	4	4	9	4	3	5	4
Ei vastausta / ei osaa sanoa	11	10	11	20	9	14	9	9	13	12	10	13

n=vastaajat



Mikä sinua erityisesti motivoi liikkumaan perheen kanssa yhdessä?

Muutamia esimerkkejä vastauksista

- ✓ *Yhteinen tekeminen. Yleensä yhteisillä ulkoilureissuilla kaikilla on hyvä mieli ja koko päivä on sen jälkeen seesteinen. Huomaan, että lapsille on tärkeää, että tehdään koko perhe joskus jotain yhdessä, kun muuten arki on aika haipakkaa, kun toinen vanhemmista on vuorotyössä ja toinen on yrittäjä, niin yhteiset hetket ovat harvinaista herkkua.*
- ✓ *Kotona liikuttiin yhdessä ja kannustettiin käyttämään pyörää auton sijasta. Haluan luoda lapselle samaa ajatusmaailmaa. Oma liikunta jäisi vähäiseksi (totaaliyksinhuoltajana), jos en hyödyntäisi matkoja hyötyliikkuen.*
- ✓ *Liikkuminen kodin ja harrastuspaikkojen välillä.*
- ✓ *Siinä on samalla mukava jutella lasten kanssa. Saa yhteisiä kokemuksia.*
- ✓ *Oma liikuntatausta ja toimintakyvyn ylläpito.*
- ✓ *Yhteinen aika, yhteinen tekeminen, osaamisen jakaminen ja opettaminen.*
- ✓ *Joskus on vain pakko. Pääsääntöisesti on kuitenkin kivaa kunhan on päässyt ulko-ovesta ulos.*
- ✓ *Saa olla lapsen kanssa ja nähdä ilon liikunnasta.*
- ✓ *Perheen sitouttaminen, yhteinen toiminta ja luoda lapselle liikunnallinen tapa liikkua.*
- ✓ *Yhdessä liikkumisesta tulee hyvä mieli.*
- ✓ *Iloiset kokemukset lasten kanssa (myös näin teini-iässä).*
- ✓ *Liikkuminen yhdessä on hausempaa kuin yksin, lisäksi perheellä on liikunnan parissa enemmän yhteistä aikaa.*
- ✓ *Lasten kanssa yhdessä vietetty aika ilman ruutua.*
- ✓ *Monta hyötyä yhdellä kertaa, ei tarvitse erikseen järjestää (kuljettaa) joka lasta omaan liikuntaharrastukseen ja lisäksi löytää aikaa omalle liikunnalle.*
- ✓ *Yhdessä vietetyn ajan merkitys; rakastamme kaikki olla kotona ja viihdymme hyvin yhdessä, mutta enemmän kokemuksia ja uusia elämyksiä saamme tekemällä välillä muutakin kuin kotoilua! :) Tärkeää olisi varsinkin lapsille opettaa myös liikunnallisuutta/aktiivisuutta ja sitä, että tehdään erilaisia asioita; voi yhtäkkiä ollakin vielä hausempaa harrastaa liikuntaa kuin pelata tietokonepelejä ;) Lapsille täytyy omalla aktiivisuudellaan ja tekemisillään näyttää hyvää esimerkkiä, ja tarjota tekemistä ja vaihtoehtoja - he eivät itse osaa hakeutua jonkun lajin tai tekemisen pariin yhtä helposti kuin aikuisen ohjaamana.*
- ✓ *Nähdä lapsen innostus kokiessaan ja oivaltaessaan jotain uutta.*

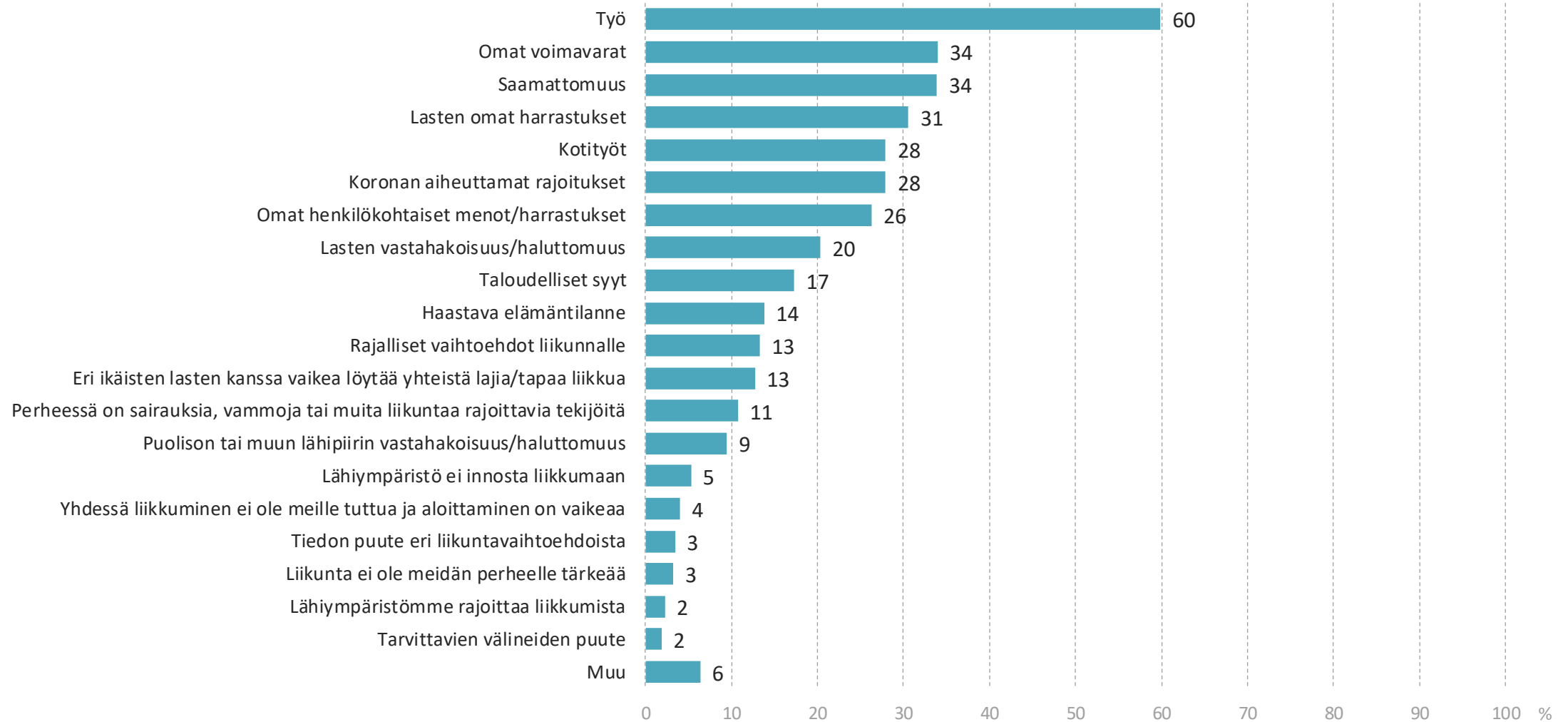
Mikä sinua erityisesti motivoi liikkumaan perheen kanssa yhdessä?

Muutamia esimerkkejä vastauksista

- ✓ *Istumisen vähentäminen ja hauskan pito. On myös ilo nähdä lapsen nauttivan liikkeestä.*
- ✓ *Tilaisuus viettää aikaa yhdessä ja samalla huolehtia fyysisestä kunnosta.*
- ✓ *Halu ylläpitää terveellistä elämäntapaa, mukavaa yhdessä tekemistä.*
- ✓ *Lapsen kanssa yhdessäoloa ja pääsee raittiiseen ilmaan ulos.*
- ✓ *Yhdessä liikkuminen tuntuu tärkeältä tavalta ylläpitää perheen hyvää yhteishenkeä ja hyvää fiilistä. Yhteistä aikaa ilman ruutuja ja keskeytyksiä. Lisäksi luonnossa tapahtuva liikkuminen kasvattaa kuntoa ja saamme raikasta ilmaa. Samalla lapset oppivat arvostamaan luontoa, tunnistamaan eläimet, kasvit ja luonnonilmiöt ja ylipäätään nauttimaan luonnossa oleilusta. Koirakin nauttii näistä reissuista valtavasti.*
- ✓ *Yhteinen mukava hetki liikunnan parissa. Helpompi aikatauluttaa kuin kaikkien omat harrastukset.*
- ✓ *Ulkoilun ilo: sisäliikunta ei ole lapsiperheen kannalta mielekästä.*
- ✓ *Oman liikunnan varmistaminen kun ottaa perheen mukaan.*
- ✓ *Jos liikumme kodin ulkopuolella, pystyy keskittymään yhdessä olemiseen ja siihen hetkeen. Yhdessä liikkuminen vahvistaa välejämme.*
- ✓ *Lapset voivat niin paljon paremmin ja ovat tyytyväisempiä liikunnan jälkeen.*
- ✓ *Metsässä liikkuminen ja sitä kautta luontoarvojen opettaminen, ulkoillessa harvemmin myöskään uhma iskee taaperolle.*
- ✓ *Yhdessä vietetty aika, joka muuten vietettäisiin ehkä omilla tahoillamme. Haluan kovasti opettaa lapsille liikkumisen riemun.*
- ✓ *On järkevää yhteistä tekemistä, josta hyötyvät kaikki. Lapsen murrosiässä toivottavasti jokin yhteinen harrastus säilyy ja sitä kautta myös keskusteluyhteys.*
- ✓ *Yhdessä tekeminen, rutiineista poikkeaminen ja aikaa ilman laitteita.*
- ✓ *Yhdessä vietetty aika, yhteinen motivaatio liikkumiseen, yhteinen tavoite ja toisten auttaminen (esim. lumityöt).*

Lisää ajatuksia perheliikunnan motivaattoreista löytyy tämän raportin liitteestä.

Mitä haasteita perheen yhdessä liikkumisessa on tällä hetkellä?



Kaikki vastaajat, n=1024

Mitä haasteita perheen yhdessä liikkumisessa on tällä hetkellä?

Muu- vastaukset

- Ajan puute (4)
- Ei mitään haasteita (8)
- Ei mitään. Emme vaan harrasta liikuntaa yhdessä, kun kaikilla on omat treenit.
- Avioero lasten äidistä.
- Ei ole yhteistä lajia jota harrastaa.
- Ei vielä kunnolla kävelevän lapsen kanssa ei ole niin paljoa mahdollisuuksia, etenkin kylmällä.
- Erityislapsi.
- Esim. Ohjatut kohtuuhintaiset täytyy nopeasti: mm. perheintiin niin kovat jonot, että ollaan taas varasijalla.
- Etäisyydet hiihtoladuille.
- Itse olen ollut pitkään poskiontelotulehduskierteessä ja olo on väsynyt. Normaalisti liikkuisimme enemmän.
- Itse sairastan tuki- ja liikuntaelinsairautta ja astmaa, joten en aina pysty liikkumaan ulkona. Pyöräillä en voi enää ollenkaan.
- Jatkuva sairastelu.
- Jokainen liikkuu yksinään.
- Kahden kodin arki.
- Kaikki vapaa-aika vietetään kännyköillä.
- Koira
- Koulutyö ja läksyt vievät aikaa.
- Koulutyö vie lukiolaisen kaiken ajan.
- Lapsen ikä (2)
- Lapset ovat vielä nuoria.
- Lapsi harrastaa mieluummin kavereiden kanssa.
- Lapsi on 7kk, hankala tuon ikäisen kanssa vielä paljoa harrastaa.
- Lasten erilaiset kiinnostuksen kohteet, se mikä innostaa yhtä ei kiinnosta toista alkuunkaan.
- Lasten jatkuva sairastelu, flunssaisena ei voi mennä uimahalliin ja liikuntapaikkoihin tai harrastaa ulkoliikuntaa).
- Liian huono sää.
- Liian kylmä ulkoilusää, lapsen nuori ikä (ei vielä liiku paljon itse).
- Minä ja puolisoni pidämme kovin eri tyyppisistä liikuntamuodoista.

Mitä haasteita perheen yhdessä liikkumisessa on tällä hetkellä?

Muu- vastaukset

- Monien liikuntapaikkojen huono sisäilma.
- Muutimme vasta takaisin Suomeen ulkomailta, joten kaikki ryhmät olivat jo täynnä.
- Nepsy-lapsi ja -aikuinen niin personal trainer olisi tarpeen, mutta taloudellisesti mahdoton.
- Olen yksinhuoltaja lapselle, jota en koskaan halunnut, ei paljon kiinnosta lapsen liikunta.
- Oma haluttomuus.
- Oma raskaus, ennen aikaiset supistukset.
- Pimeys. Taaperoa vähän pelottaa taskulampun valossa ulkona pyöräily.
- Pimeä vuoden aika vähentää selkeästi arkipäivisin yhteistä ulkoilua.
- Pitkä matka joka paikkaan.
- Pääkaupunkiseudun koronatilanteen ja itse riskiryhmäläisenä jää moni mahdollisuus hyödyntämättä.
- Suomen ilmasto. Haluaisin esim. pyöräillä usein, ja myös lenkkeily pakkasessa ja kovassa viimassa on todella paljon epämiellyttävämpää kuin kesällä, mikä vaikuttaa myös lenkkien pituuteen. Talviliikuntaa inhoan, vaikka sitä harrastammekin.
- Sää.
- Sää, talvi
- Taitoerot.
- Talven pimeys ja kylmä sää selkeästi vähentävät ulkona liikkumista. Olimme kesällä paljon aktiivisempia
- Teinit ei halua liikkua vanhempien kanssa.
- Uimahallien sopimattomuus koko perheelle, yksi perheenjäsen transtaustainen, uimahallissa ei saa yksityistä pukutilaa.
- Valoisa aika rajallista juuri nyt ja kaikki arjen vaatimukset ja ajankäytön priorisointi.
- Vanhempien huonot välit.
- Vuodenaika.
- Vuorokaudesta loppuu tunnit kesken kun käy töissä ja lapset ovat pitkän päivä hoidossa.
- Yhteisen ajan vähyyys.

Mitä haasteita perheen yhdessä liikkumisessa on tällä hetkellä?

	Kaikki vastaajat, n=1024	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat				Sukuopuoli		Ikäryhmä				
		Lapsi tai kaikki lapset alle 7-vuotiaita, n=230	Lapsi tai kaikki lapset 7-15 -vuotiaita, n=379	Lapsi tai kaikki lapset yli 15-vuotiaita, n=109	Perheessä hyvin eri-ikäisiä lapsia, n=306	Mies, n=382	Nainen, n=625	alle 20 vuotta, n=35	20-30 vuotta, n=58	31-40 vuotta, n=322	41-50 vuotta, n=409	yli 50 vuotta, n=200
Työ	60	66	56	58	61	60	60	71	66	65	57	54
Omat voimavarat	34	44	28	25	37	27	38	23	40	44	31	25
Saamattomuus	34	39	35	20	34	31	36	14	33	38	32	35
Lasten omat harrastukset	31	5	39	36	38	33	30	43	7	23	34	40
Kotityöt	28	34	25	17	32	20	33	23	24	35	27	20
Koronan aiheuttamat rajoitukset	28	40	26	17	26	23	31	20	40	34	24	25
Omat henkilökohtaiset menot/harrastukset	26	19	26	30	31	30	24	54	24	27	22	28
Lasten vastahakoisuus/haluttomuus	20	10	25	21	23	20	21	14	12	14	24	26
Taloudelliset syyt	17	17	16	17	20	14	19	3	29	22	14	17
Haastava elämäntilanne	14	17	10	9	18	13	15	6	16	19	11	13
Rajalliset vaihtoehdot liikunnalle	13	19	12	6	13	9	16	0	21	15	12	12
Eri ikäisten lasten kanssa vaikea löytää yhteistä lajia/tapaa liikkua	13	8	9	5	24	13	13	14	5	14	13	11
Perheessä on sairauksia, vammoja, muita liikuntaa rajoittavia tekijöitä	11	8	11	19	9	9	12	6	5	9	11	15
Puolison tai muun lähipiirin vastahakoisuus/haluttomuus	9	11	8	8	10	8	11	6	12	12	8	7
Lähiympäristö ei innosta liikkumaan	5	7	4	5	5	5	5	9	7	5	5	6
Yhdessä liikkuminen ei ole meille tuttua ja aloittaminen on vaikeaa	4	5	2	4	6	3	4	6	5	3	4	5
Tiedon puute eri liikuntavaihtoehdoista	3	7	3	1	3	2	4	0	7	6	2	2
Liikunta ei ole meidän perheelle tärkeää	3	3	3	2	4	3	3	6	10	2	2	4
Lähiympäristömme rajoittaa liikkumista	2	2	3	0	3	1	3	9	2	2	2	2
Tarvittavien välineiden puute	2	3	2	0	2	2	1	3	5	2	2	2
Muu	6	10	6	6	5	4	7	3	10	7	5	7

n=vastaajat



Mikä saisi perheenne liikkumaan yhdessä?

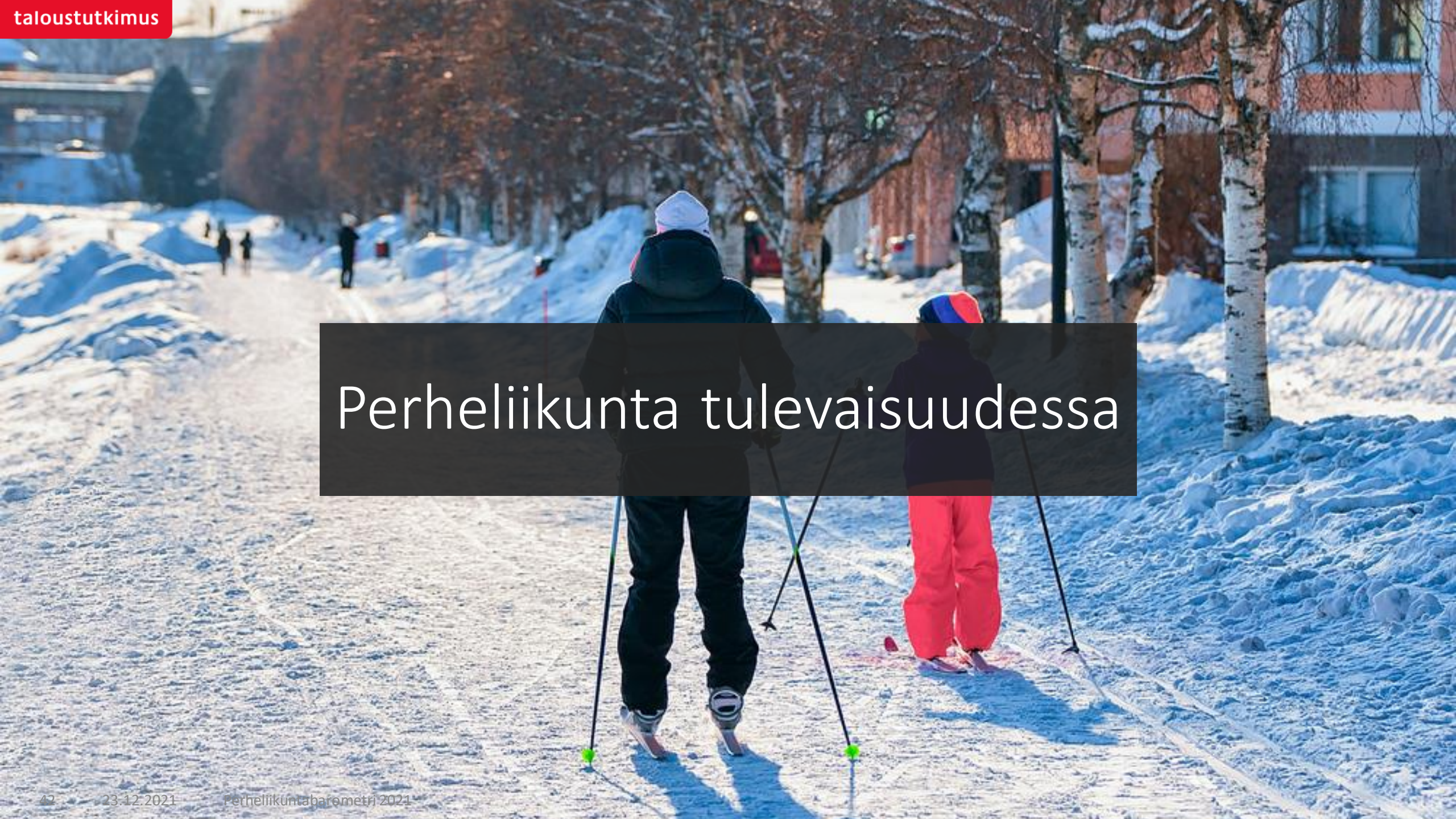
- Järkevä yhteinen tekeminen, mielellään ns. hyötyliikunta.
- Ulkomaanmatka.
- Minkä takia pitäisi liikkua yhdessä?
- En osaa sanoa, teiniä on mahdoton saada ulos. Edulliset (tai ilmaiset) liikuntakokeilut voisivat auttaa.
- Ei enää mikään, lapsilla omat harrastuksensa.
- Jos puhelinta, tietokonetta ja pelikonsolia ei olisi.
- Jos kaikki saisi innostumaan ja aikaa olisi.
- Joku innostava juttu.
- Koira.
- Parempi terveys.
- Vapaa- aika.
- Teinin kasvaminen aikuiseksi.
- Yhteinen kiinnostava harrastus.
- Tuskin mikään.
- Kesä.
- Hyvä kysymys.
- Raha.
- Pakko. Jos kännyköitä ei olisi.
- Aika.
- Teini-ikä vaatii nyt veronsa ja toivon, että yhteisen liikunnan aika tulee vielä.
- Lapsenlapsen kävelytys vaunuissa /rattaissa kun tulee käymään tai mennään vierailulle.
- Todennäköisesti ei mikään.
- Kun vaimon saisi sohvalta ylös.
- Jos isä olisi paremmassa kunnossa.
- Jaa'ha... Motivaatio.
- Kiinnostus liikkua ylipäänsä.
- Lisää vapaa-aikaa.
- Ei mikään. Lapsilla on omat liikunnalliset harrastukset. Lomilla liikumme yhdessä.

Mikä saisi perheenne liikkumaan yhdessä?

- Perhe ei vain liiku, eikä sille ole erityistä kiinnostusta.
- Lapsen pitäisi olla kiinnostunut liikkumaan. En ole hänen vanhempansa vaan toisen vanhemman kumppani, enkä koe, että voin pakottaa 13-vuotiasta liikkumaan.
- Jaa, det är en svår fråga. Föräldrarna borde kanske bli i bättre skick först. Sedan kunde vi kanske gå på utfärd i skogen och kolla in historiska ställen och ha en picnick.
- Jaksaminen.
- Täydellinen elämänmuutos.
- "Jos internet räjäytettäisiin ja kiellettäisiin lapsilta pelaaminen ja puhelimesta ja netissä jatkuva roikkuminen kokonaan. Pitäisi alle 18v olla totaalinen nettikielto. Koko *** internet pitäisi räjäyttää ***. Neutronipommi kaikkiin tietokonekeskuksiin ni alkaa kakaroita liikunta kiinnostaa ***."
- Enemmän aikaa ja taloudellisia mahdollisuuksia.
- Koronatilanteen helpottuminen, viitseliäisyys, ajan järjestäminen.
- Yhteinen mielekäs laji, minkä kustannukset olisivat kohtuuden rajoissa.
- En tykkää liikunnasta.
- Jos terveys ja teini-haasteet menisi ohi.
- Mielekäs, kaikille mieluinen tekeminen. Ei kilpailullisuutta.
- Raha.
- Todennäköisesti ei mikään, sillä kukaan meistä ei esim. kaipaa ulkoilmaa eikä pidä hikoilusta. Lasten liikuntaharrastukset aikanaan loppuivat, kun edistymisen myötä kerhoissa tulivat eteen kilpailut tai näytökset, jotka molemmille lapsille olivat ehdoton ei.
- Vaikea sanoa. Lapset ovat murrosiässä ja vanhempien kanssa näyttäytyminen olisi tosi noloa.
- Enemmän aikaa.
- Kaikkien aikataulut sopisivat yhteen.
- Lähes kaksikymppisiä ei vanhempien seura kiinnosta. Tarvittanee lapsenlapsia ennen kuin omille taas alkaa yhteinen tekeminen kiinnostaa.

Mikä saisi perheenne liikkumaan yhdessä?

- Enemmän aikaa. Lapsen koulu ja harrastukset vievät aikaa.
- Aika.
- Ei ole meidän juttu.
- Liikuntapaikat.
- Jos saisi vielä tuon ikäisen joskus mukaan (kehtaisi lähteä).
- Sattumukset eli kun kaikki ovat samaan aikaan lähdössä kävelylle.
- Vapaa-aika.
- Ei mikään, lapset sen verran isoja, että jokaisella on omat menot harrastukset.



Perheliikunta tulevaisuudessa

Perheliikunta tulevaisuudessa

Tulevaisuudessakin perheliikuntaa harrastetaan mieluiten omatoimisesti ja mieluummin oman perheen kesken. Ulkoliikuntaa harrastetaan omatoimisesti ensisijaisesti oman perheen kesken, mutta vajaa kolmannes ottaisi mukaan myös sukulaisia. Perheet, joissa on alle kouluikäisiä lapsia ottaisivat muita useammin omatoimiseen ulkoliikuntaan mukaan sukulaisia, tuttavien ja muita perheitä. Omatoimisessa sisäliikunnassa oma perhe on edelleen suosituin kokoonpano, mutta ohjattua sisäliikuntaa voitaisiin harrastaa myös yhdessä muiden perheiden kanssa. Erityisesti perheitä, joilla on alle kouluikäisiä lapsia kiinnostaa ohjattu sisäliikunta muiden perheiden kanssa. Arkiliikunta on hyvin pitkälti oman perheen kesken tapahtuvaa.

Perheissä tehdään liikuntaan liittyvät päätöksessä yhteisesti lasten ja vanhempien kesken. Luonnollisesti perheissä, joissa on nuorempia lapsia, vanhemmat tekevät useammin päätöksen keskenään. Yksinomaan lasten toiveiden mukaisesti ei perheissä liikuntaan liittyviä päätöksiä tehdä.

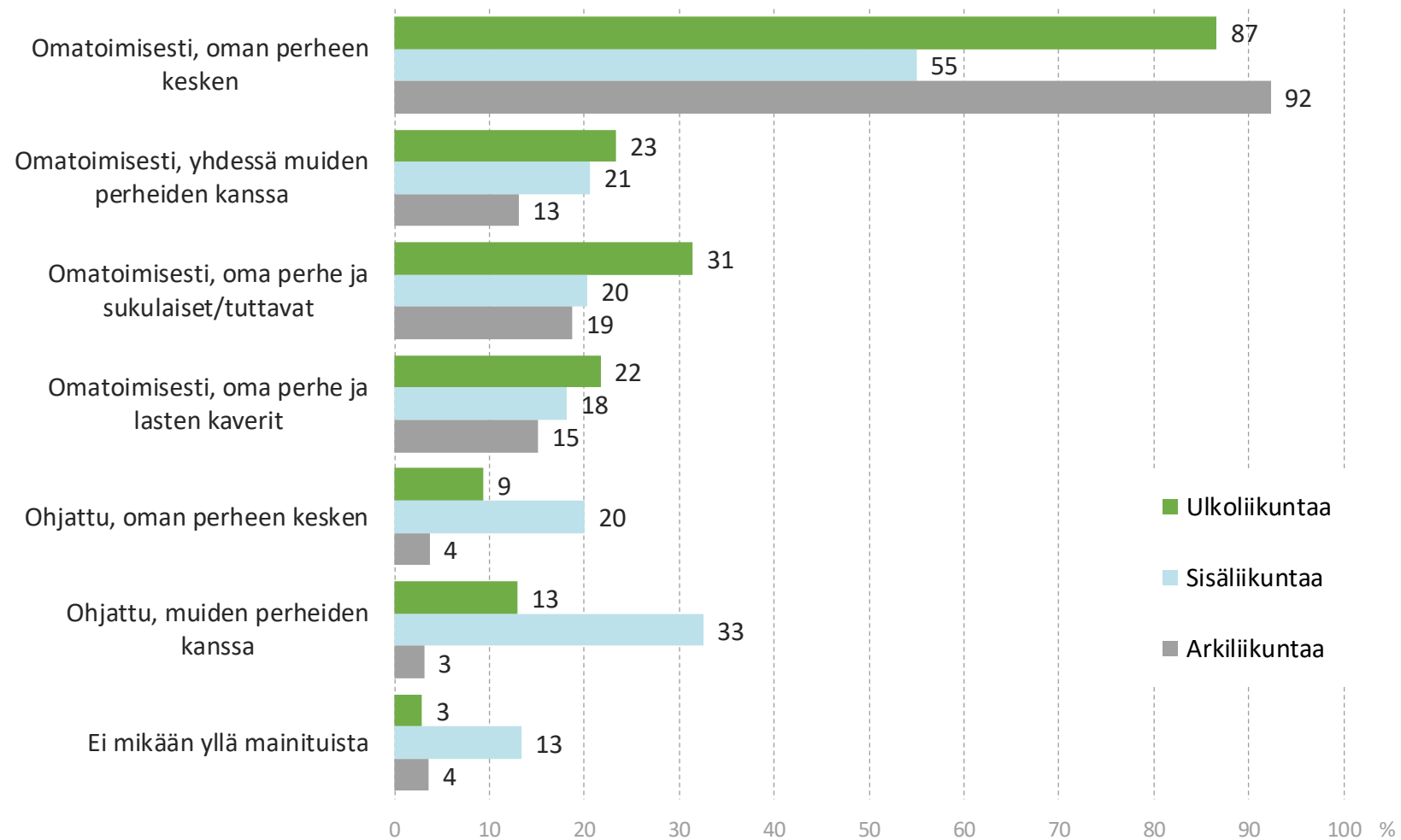
Kiinnostus omatoimisesti harrastettavaan perheliikuntaan tulevaisuudessa on varsin monipuolista. Kaikkein kiinnostuneimpia ollaan hyvinkin perinteisistä liikuntalajeista, kuten arkiliikunnasta (kävelystä ja pyöräilystä), uinnista, koti- ja pihatöistä, retkeilystä, vapaa-ajan pyöräilystä, kuntokävelystä, sauvakävelystä ja hiihdosta.

Ohjattua liikuntaa kohtaan kiinnostus on vähäisempää. Kiinnostavimpana pidetään mm. ryhmäliikuntaa, uintia, kiipeilyä, jalkapalloa, retkeilyä ja tanssia.

Korona-ajan nettovaikutus perheiden yhdessä liikkumiseen määrään on jonkin verran positiivinen. Vajaa kolmannes kertoi liikunnan lisääntyneen ja viidennes myönsi sen vähentyneen.



Mitkä olisivat perheellenne mieluisimpia tapoja harrastaa perheliikuntaa?



Kaikki vastaajat, n=1024

Mitkä olisivat perheellenne mieluisimpia tapoja harrastaa perheliikuntaa? Ulkoliikunta

	Kaikki vastaajat, n=1024	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat				Sukupuoli		Ikäryhmä				
		Lapsi tai kaikki lapset alle 7-vuotiaita, n=230	Lapsi tai kaikki lapset 7-15 -vuotiaita, n=379	Lapsi tai kaikki lapset yli 15-vuotiaita, n=109	Perheessä hyvin erikikäisiä lapsia, n=306	Mies, n=382	Nainen, n=625	alle 20 vuotta, n=35	20-30 vuotta, n=58	31-40 vuotta, n=322	41-50 vuotta, n=409	yli 50 vuotta, n=200
Omatoimisesti, oman perheen kesken	87	87	87	86	87	85	88	89	88	88	87	83
Omatoimisesti, oma perhe ja sukulaiset/tuttavat	31	43	28	13	33	23	37	23	40	44	27	19
Omatoimisesti, yhdessä muiden perheiden kanssa	23	35	19	7	25	19	26	11	31	30	22	15
Omatoimisesti, oma perhe ja lasten kaverit	22	24	23	8	23	18	24	11	21	27	21	17
Ohjattu, muiden perheiden kanssa	13	23	12	2	10	8	16	0	16	19	12	8
Ohjattu, oman perheen kesken	9	10	11	1	10	7	11	6	7	11	10	6
Ei mikään yllä mainituista	3	0	3	9	3	5	1	6	0	0	3	8

n=vastaajat



Mitkä olisivat perheellenne mieluisimpia tapoja harrastaa perheliikuntaa? Sisäliikunta

	Kaikki vastaajat, n=1024	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat				Sukupuoli		Ikäryhmä				
		Lapsi tai kaikki lapset alle 7-vuotiaita, n=230	Lapsi tai kaikki lapset 7-15 -vuotiaita, n=379	Lapsi tai kaikki lapset yli 15-vuotiaita, n=109	Perheessä hyvin eri-ikäisiä lapsia, n=306	Mies, n=382	Nainen, n=625	alle 20 vuotta, n=35	20-30 vuotta, n=58	31-40 vuotta, n=322	41-50 vuotta, n=409	yli 50 vuotta, n=200
Omatoisesti, oman perheen kesken	55	49	57	55	57	50	58	69	55	57	56	48
Ohjattu, muiden perheiden kanssa	33	59	24	11	31	25	38	3	38	46	29	22
Omatoisesti, yhdessä muiden perheiden kanssa	21	25	19	9	23	20	22	9	24	28	19	13
Omatoisesti, oma perhe ja sukulaiset/tuttavat	20	23	18	9	25	16	23	20	21	27	19	13
Ohjattu, oman perheen kesken	20	28	18	6	22	15	23	9	26	25	19	14
Omatoisesti, oma perhe ja lasten kaverit	18	20	18	5	22	15	20	11	22	21	18	13
Ei mikään yllä mainituista	13	7	14	28	12	18	10	14	5	8	14	23

n=vastaajat



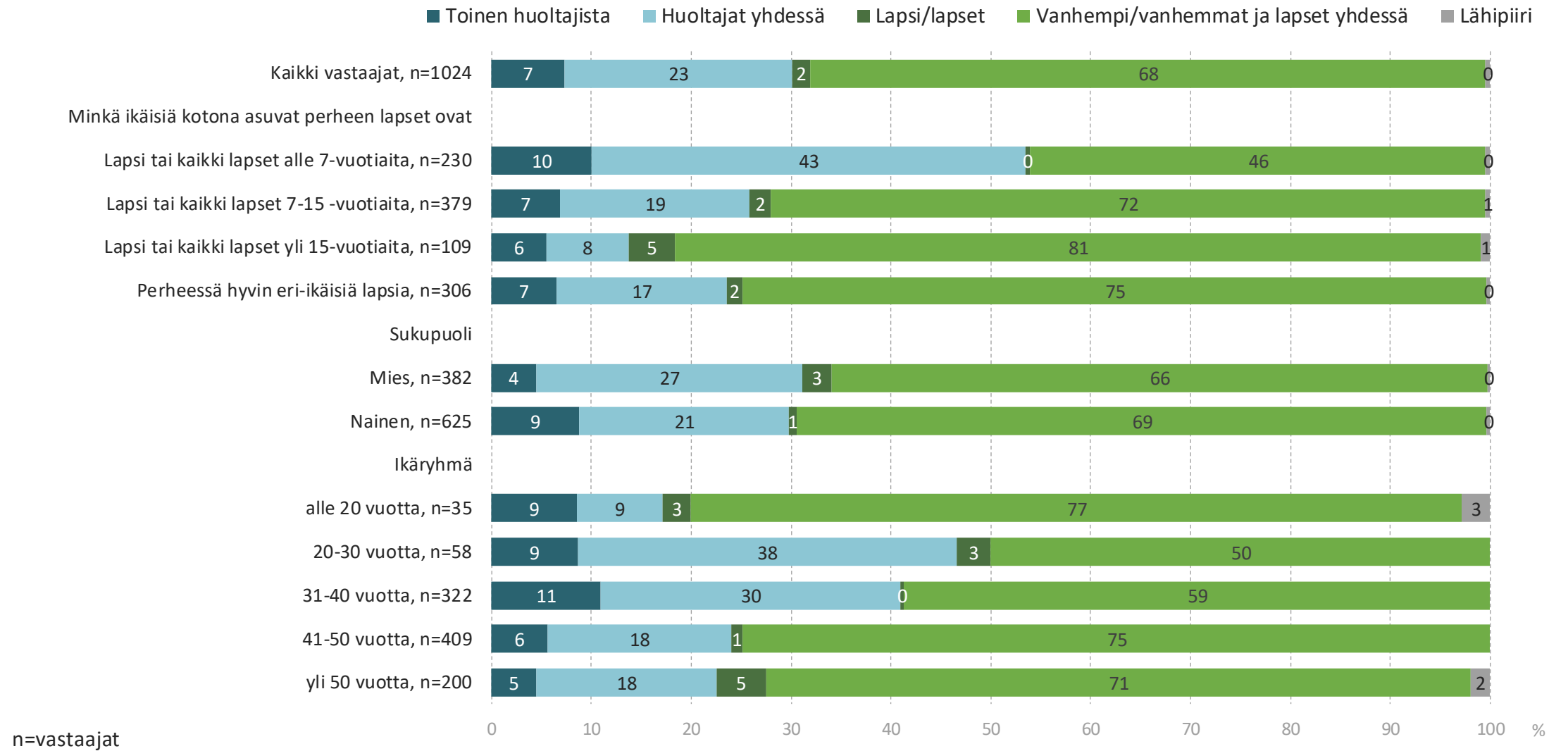
Mitkä olisivat perheellenne mieluisimpia tapoja harrastaa perheliikuntaa? Arkiliikunta

	Kaikki vastaajat, n=1024	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat				Sukupuoli		Ikäryhmä				
		Lapsi tai kaikki lapset alle 7-vuotiaita, n=230	Lapsi tai kaikki lapset 7-15 -vuotiaita, n=379	Lapsi tai kaikki lapset yli 15-vuotiaita, n=109	Perheessä hyvin erikikäisiä lapsia, n=306	Mies, n=382	Nainen, n=625	alle 20 vuotta, n=35	20-30 vuotta, n=58	31-40 vuotta, n=322	41-50 vuotta, n=409	yli 50 vuotta, n=200
Omatoimisesti, oman perheen kesken	92	96	93	85	91	89	95	86	95	94	93	88
Omatoimisesti, oma perhe ja sukulaiset/tuttavat	19	26	18	8	18	13	22	9	24	26	18	10
Omatoimisesti, oma perhe ja lasten kaverit	15	15	18	5	16	13	16	6	14	18	16	11
Omatoimisesti, yhdessä muiden perheiden kanssa	13	20	12	7	12	13	13	0	16	17	13	10
Ohjattu, oman perheen kesken	4	4	4	0	5	4	4	0	2	4	4	4
Ohjattu, muiden perheiden kanssa	3	5	3	1	3	2	4	0	2	4	3	3
Ei mikään yllä mainituista	4	1	2	10	5	6	2	11	0	1	4	8

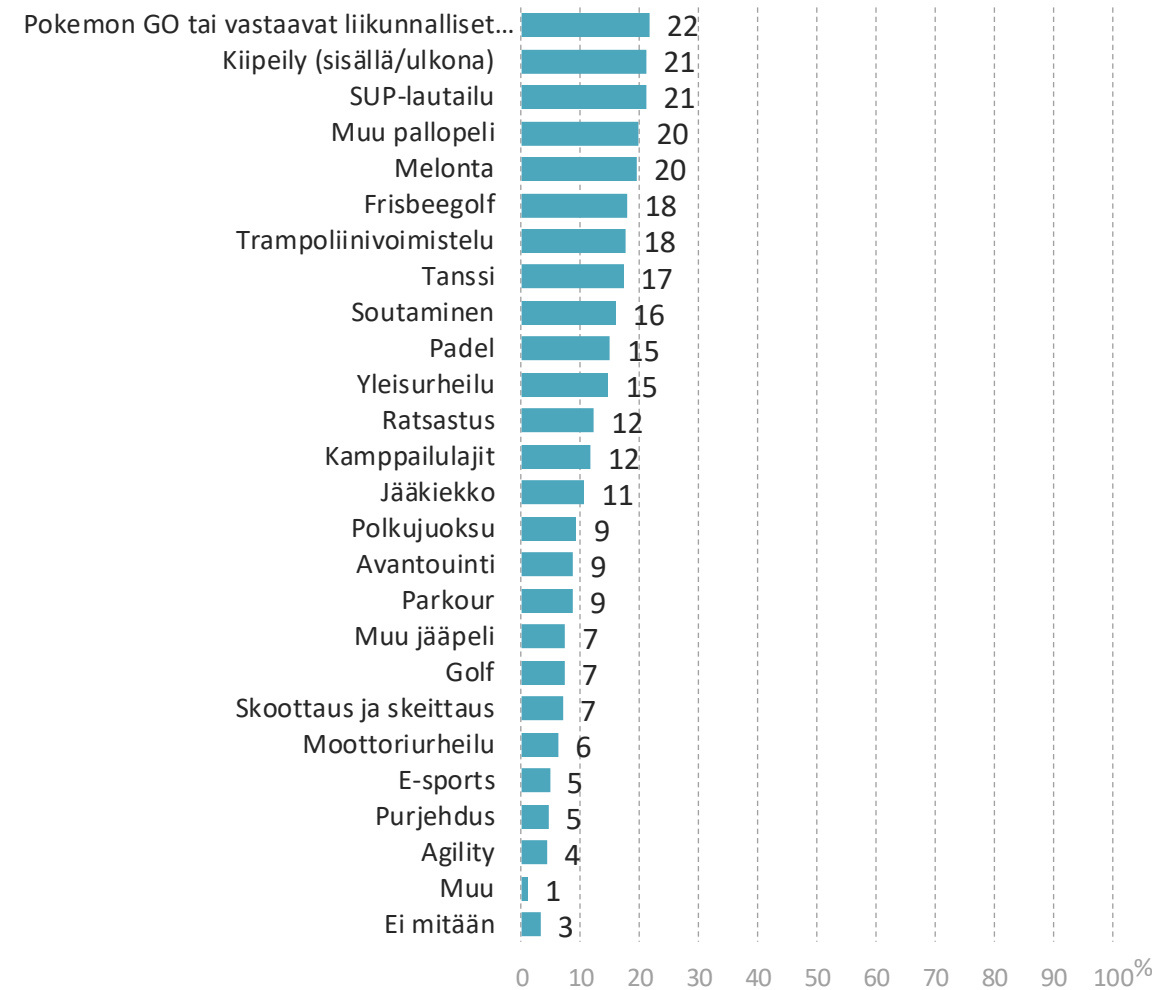
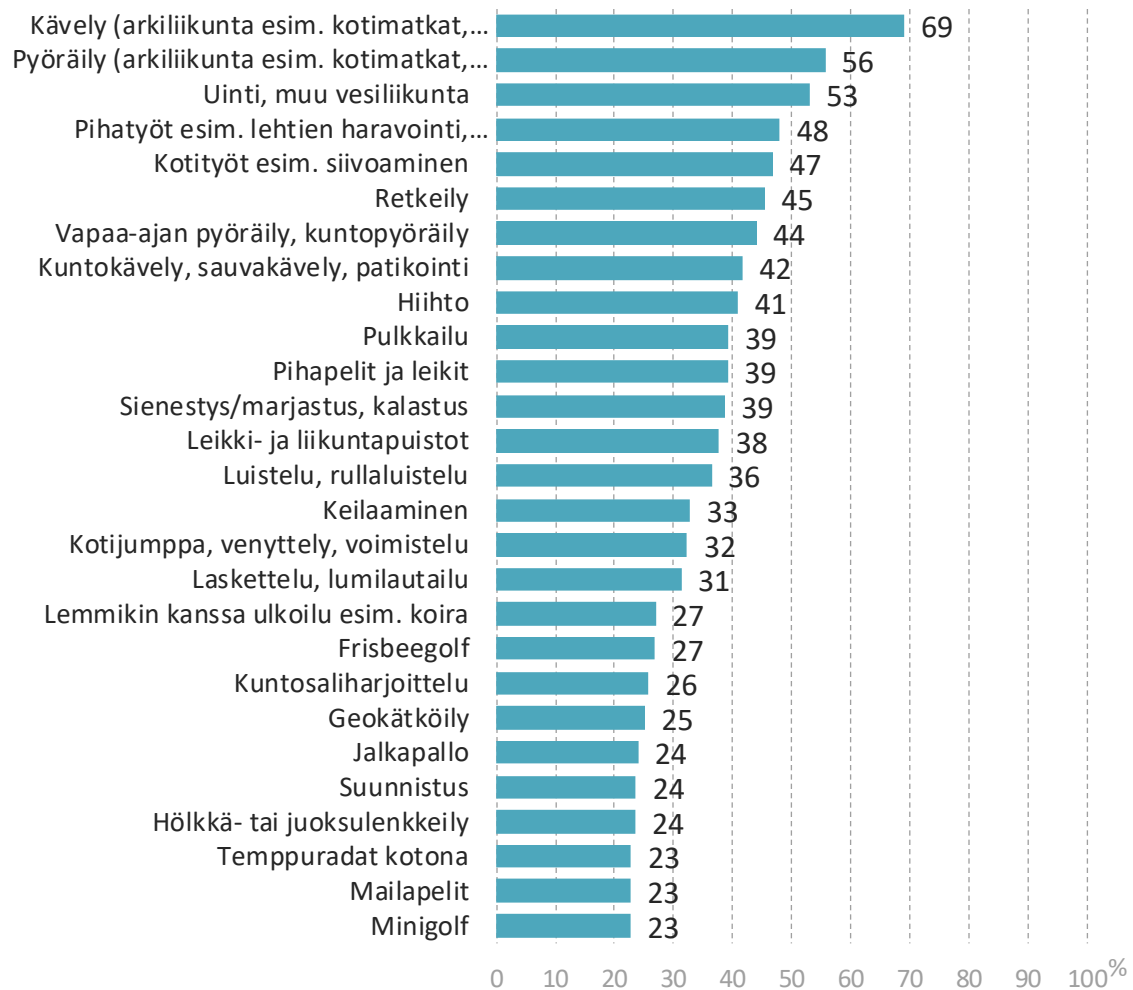
n=vastaajat



Kuka perheessä päättää miten liikutte?



Mitä seuraavista lajeista voisitte olla kiinnostuneita harrastamaan yhdessä perheenä omatoimisesti nyt tai tulevaisuudessa



Kaikki vastaajat, n=1024

Mitä seuraavista lajeista voisitte olla kiinnostuneita harrastamaan yhdessä perheenä omatoimisesti nyt tai tulevaisuudessa

	Kaikki vastaajat, n=1024	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat			
		Lapsi tai kaikki lapset alle 7-vuotiaita, n=230	Lapsi tai kaikki lapset 7-15 -vuotiaita, n=379	Lapsi tai kaikki lapset yli 15-vuotiaita, n=109	Perheessä hyvin erikikäisiä lapsia, n=306
Kävely (arkiliikunta esim. kotimatkat...)	69	76	67	55	72
Pyöräily (arkiliikunta esim. kotimatkat...)	56	66	55	32	57
Uinti, muu vesiliikunta	53	65	54	28	52
Pihatyöt esim. lehtien haravointi, puutarhatyöt...	48	54	46	43	48
Kotityöt esim. siivoaminen	47	56	43	37	48
Retkeily	45	60	42	30	44
Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily	44	47	43	39	44
Kuntokävely, sauvakävely, patikointi	42	43	40	38	44
Hiihto	41	51	37	23	44
Pulkkailu	39	60	33	6	43
Pihapelit ja leikit	39	66	31	6	41
Sienestys/marjastus, kalastus	39	50	35	32	37
Leikki- ja liikuntapuistot	38	65	30	3	40
Luistelu, rullaluistelu	36	46	36	13	38
Keilaaminen	33	27	34	23	39
Kotijumppa, venyttely, voimistelu	32	44	30	17	32
Laskettelu, lumilautailu	31	29	31	19	38
Lemmikin kanssa ulkoilu esim. koira	27	28	27	30	25
Frisbeegolf	27	25	30	17	28
Kuntosaliharjoittelu	26	22	30	25	23
Geokätköily	25	25	27	10	28
Jalkapallo	24	35	21	3	27
Suunnistus	24	25	23	10	28
Hölkä- tai juoksulenkkeily	24	27	20	19	26
Tempuradat kotona	23	49	12	0	25
Mailapelit	23	26	19	13	28
Minigolf	23	24	25	7	24

n=vastaajat



Mitä seuraavista lajeista voisitte olla kiinnostuneita harrastamaan yhdessä perheenä omatoimisesti nyt tai tulevaisuudessa

	Kaikki vastaajat, n=1024	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat			
		Lapsi tai kaikki lapset alle 7-vuotiaita, n=230	Lapsi tai kaikki lapset 7-15 -vuotiaita, n=379	Lapsi tai kaikki lapset yli 15-vuotiaita, n=109	Perheessä hyvin erikikäisiä lapsia, n=306
Pokemon GO tai vastaavat liikunnalliset sovellukset	22	24	25	4	22
Kiipeily (sisällä/ulkona)	21	31	19	6	22
SUP-lautailu	21	18	24	11	23
Muu pallopeti	20	27	17	10	23
Melonta	20	20	18	18	21
Frisbeegolf	18	17	19	8	21
Trampoliinivoimistelu	18	26	17	1	19
Tanssi	17	30	12	7	18
Soutaminen	16	20	15	12	16
Padel	15	8	17	16	17
Yleisurheilu	15	23	11	1	19
Ratsastus	12	15	11	9	12
Kamppailulajit	12	16	9	7	14
Jääkiekko	11	14	9	5	13
Polkujuoksu	9	8	8	5	13
Avantouinti	9	11	9	5	8
Parkour	9	9	10	0	10
Muu jääpeti	7	11	7	2	8
Golf	7	5	7	10	9
Skoottaus ja skeittaus	7	7	7	3	8
Moottoriurheilu	6	7	6	6	7
E-sports	5	3	6	3	5
Purjehdus	5	4	3	3	7
Agility	4	3	5	4	4
Muu	1	1	1	2	1
Ei mitään	3	1	3	7	4

n=vastaajat



Mitä seuraavista lajeista voisitte olla kiinnostuneita harrastamaan yhdessä perheenä omatoimisesti nyt tai tulevaisuudessa

	Kaikki vastaajat, n=1024	Sukupuoli		Ikäryhmä				
		Mies, n=382	Nainen, n=625	alle 20 vuotta, n=35	20-30 vuotta, n=58	31-40 vuotta, n=322	41-50 vuotta, n=409	yli 50 vuotta, n=200
Kävely (arkiliikunta esim. kotimatkat...)	69	63	73	63	71	80	65	62
Pyöräily (arkiliikunta esim. kotimatkat...)	56	49	60	29	66	67	54	42
Uinti, muu vesiliikunta	53	39	62	31	60	66	52	37
Pihatyöt esim. lehtien haravointi, puutarhatyöt...	48	38	55	26	41	60	44	43
Kotityöt esim. siivoaminen	47	37	53	31	45	58	45	37
Retkeily	45	37	51	31	47	57	42	36
Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily	44	39	48	26	38	52	42	40
Kuntokävely, sauvakävely, patikointi	42	35	46	34	29	48	42	36
Hiihto	41	35	45	26	40	52	40	29
Pulkkailu	39	25	48	29	55	60	33	16
Pihapelit ja leikit	39	31	44	6	45	62	34	18
Sienestys/marjastus, kalastus	39	32	43	14	36	52	36	28
Leikki- ja liikuntapuistot	38	28	44	11	50	60	34	10
Luistelu, rullaluistelu	36	25	44	37	47	44	35	23
Keilaaminen	33	20	41	46	45	33	37	18
Kotijumppa, venyttely, voimistelu	32	20	40	37	34	43	31	18
Laskettelu, lumilautailu	31	27	34	46	34	35	32	22
Lemmikin kanssa ulkoilu esim. koira	27	22	30	9	26	33	25	24
Frisbeegolf	27	24	28	17	24	30	29	20
Kuntosaliharjoittelu	26	22	28	23	22	24	26	30
Geokätköily	25	19	29	6	22	30	29	14
Jalkapallo	24	20	26	9	29	35	22	11
Suunnistus	24	18	27	26	17	30	25	11
Hölkä- tai juoksulenkkeily	24	20	26	17	28	31	22	16
Tempuradat kotona	23	14	28	3	34	40	19	3
Mailapelit	23	19	25	26	29	28	21	17
Minigolf	23	18	26	20	24	25	25	15

n=vastaajat



Mitä seuraavista lajeista voisitte olla kiinnostuneita harrastamaan yhdessä perheenä omatoimisesti nyt tai tulevaisuudessa

	Kaikki vastaajat, n=1024	Sukupuoli		Ikäryhmä				
		Mies, n=382	Nainen, n=625	alle 20 vuotta, n=35	20-30 vuotta, n=58	31-40 vuotta, n=322	41-50 vuotta, n=409	yli 50 vuotta, n=200
Pokemon GO tai vastaavat liikunnalliset sovellukset	22	16	25	6	16	29	24	10
Kiipeily (sisällä/ulkona)	21	16	24	20	29	31	19	7
SUP-lautailu	21	15	25	17	17	25	22	15
Muu pallopeli	20	18	21	3	26	28	18	13
Melonta	20	16	22	9	17	23	20	15
Frisbeegolf	18	17	19	6	16	22	19	12
Trampoliinivoimistelu	18	9	23	9	26	27	17	4
Tanssi	17	7	24	9	29	26	13	9
Soutaminen	16	11	19	14	16	21	13	14
Padel	15	14	16	20	7	12	19	14
Yleisurheilu	15	13	16	3	16	22	14	6
Ratsastus	12	4	17	20	24	15	11	5
Kamppailulajit	12	10	13	3	12	16	11	7
Jääkiekko	11	10	11	6	16	16	8	7
Polkujuoksu	9	7	11	6	7	14	8	7
Avantouinti	9	8	9	9	12	12	7	6
Parkour	9	7	10	6	5	13	10	2
Muu jääpeli	7	6	8	0	12	11	6	4
Golf	7	9	7	9	3	7	8	8
Skoottaus ja skeittaus	7	4	9	6	3	11	7	2
Moottoriurheilu	6	9	5	6	7	7	6	5
E-sports	5	5	5	3	3	4	6	4
Purjehdus	5	5	4	6	0	7	3	5
Agility	4	1	6	3	5	6	4	3
Muu	1	1	0	3	0	0	1	3
Ei mitään	3	6	1	3	5	2	3	5

n=vastaajat



Mitä seuraavista lajeista voisitte olla kiinnostuneita harrastamaan yhdessä perheenä omatoimisesti nyt tai tulevaisuudessa

	Kaikki vastaajat, n=1024	Koulutus					
		Perus-/kansakoulu, n=44	Ammatti-, tekninen-/kauppakoulu, n=181	Ylioppilas/lukio, n=102	Opisto, n=80	Ammatti-korkeakoulu, n=253	Korkeakoulu/Yliopisto, n=357
Kävely (arkiliikunta esim. kotimatkat...)	69	61	61	71	68	71	73
Pyöräily (arkiliikunta esim. kotimatkat...)	56	43	44	55	50	60	62
Uinti, muu vesiliikunta	53	36	48	50	38	57	60
Pihatytöt esim. lehtien haravointi, puutarhatyöt...	48	34	42	48	43	52	52
Kotityöt esim. siivoaminen	47	39	44	48	41	49	50
Retkeily	45	36	36	40	44	51	50
Vapaa-ajan pyöräily, kuntopyöräily	44	34	38	41	34	51	47
Kuntokävely, sauvakävely, patikointi	42	27	36	40	30	44	48
Hiihto	41	25	30	36	26	45	51
Pulkkailu	39	32	30	40	24	50	41
Pihapelit ja leikit	39	18	29	39	24	47	46
Sienestys/marjastus, kalastus	39	27	30	25	29	46	46
Leikki- ja liikuntapuistot	38	23	24	37	20	46	45
Luistelu, rullaluistelu	36	34	27	35	24	43	40
Keilaaminen	33	39	29	31	28	41	31
Kotijumppa, venyttely, voimistelu	32	27	22	32	34	37	35
Laskettelu, lumilautailu	31	43	22	25	28	36	35
Lemmikin kanssa ulkoilu esim. koira	27	20	29	22	19	30	28
Frisbeegolf	27	20	21	23	28	31	29
Kuntosaliharjoittelu	26	27	21	27	23	24	30
Geokätköily	25	11	15	20	23	28	32
Jalkapallo	24	14	17	25	18	30	26
Suunnistus	24	16	11	21	19	25	32
Hölkä- tai juoksulenkkeily	24	14	15	22	14	27	29
Temppuradat kotona	23	16	13	18	9	29	29
Mailapelit	23	23	15	23	25	23	26
Minigolf	23	27	17	19	21	26	25

n=vastaajat



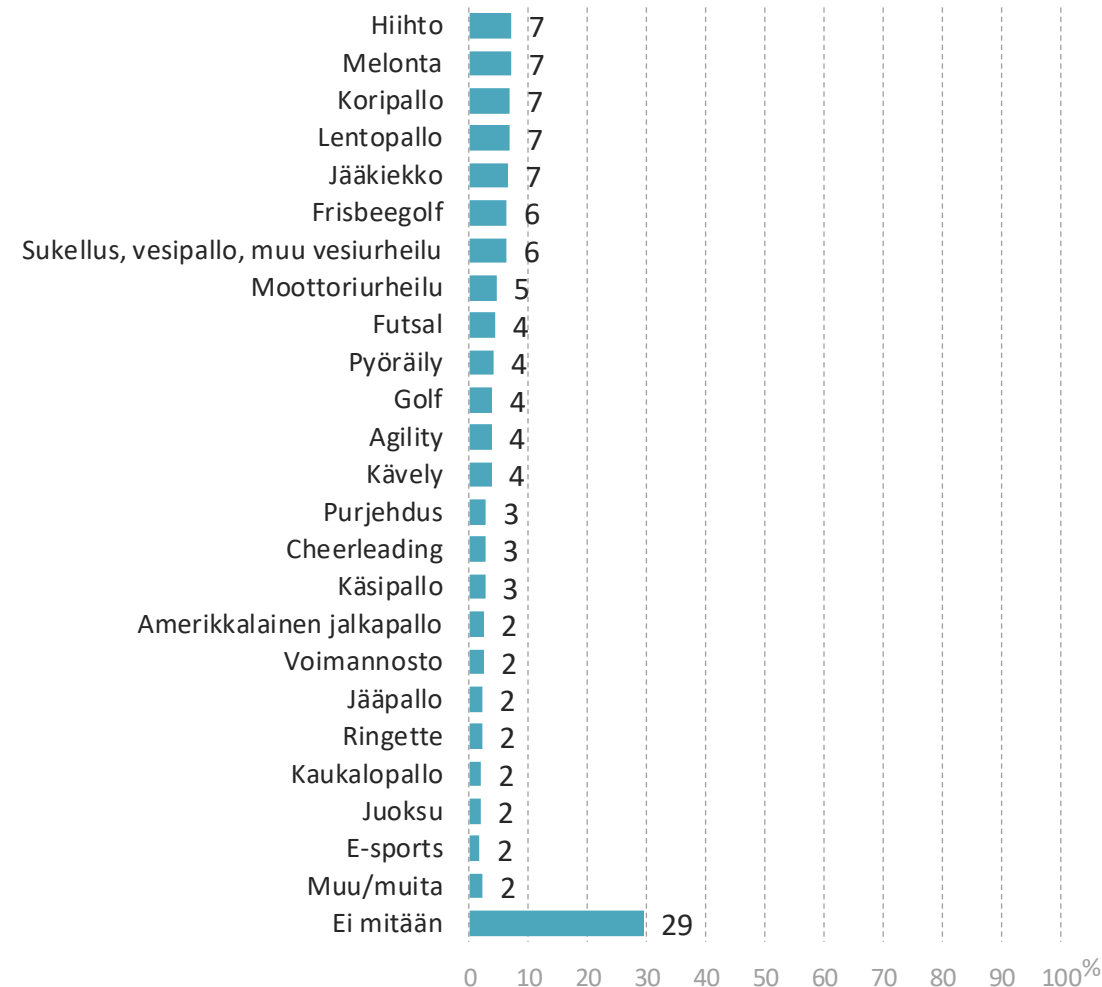
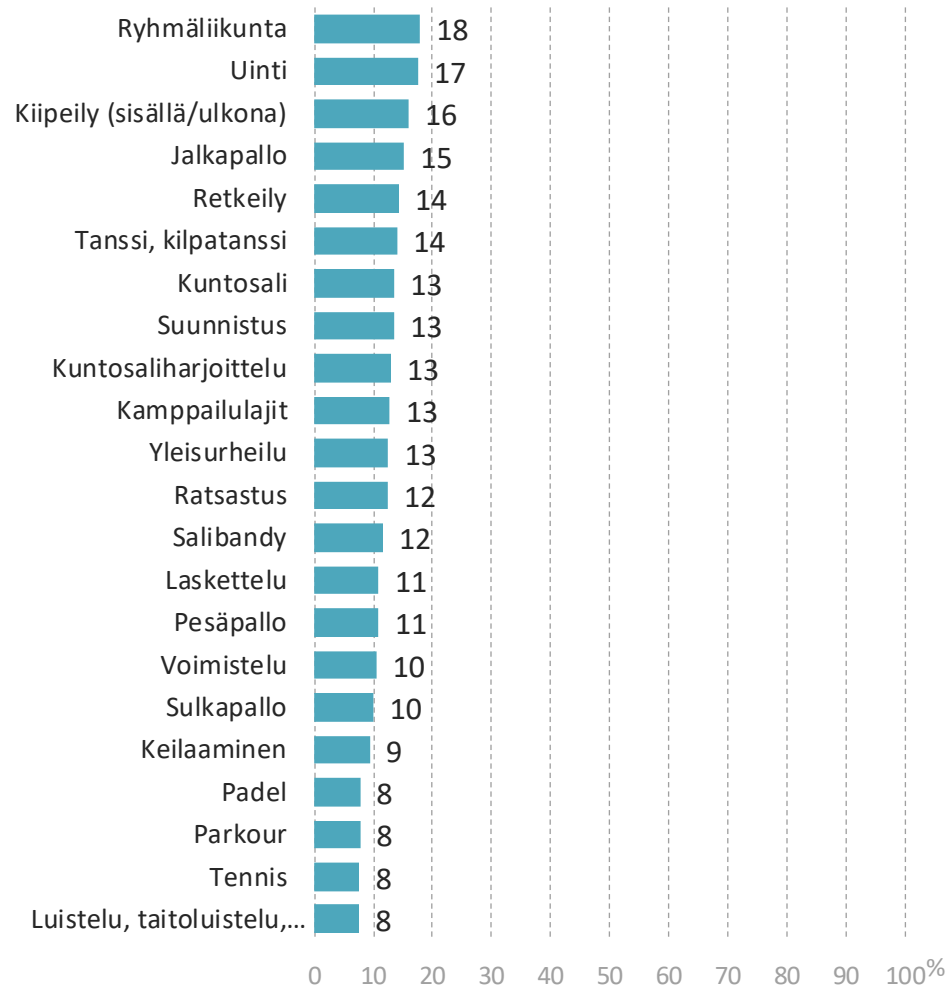
Mitä seuraavista lajeista voisitte olla kiinnostuneita harrastamaan yhdessä perheenä omatoimisesti nyt tai tulevaisuudessa

	Kaikki vastaajat, n=1024	Koulutus					
		Perus-/kansakoulu, n=44	Ammatti-, tekninen-/kauppakoulu, n=181	Ylioppilas/lukio, n=102	Opisto, n=80	Ammatti-korkeakoulu, n=253	Korkeakoulu/Yliopisto, n=357
Pokemon GO tai vastaavat liikunnalliset sovellukset	22	14	14	21	19	26	25
Kiipeily (sisällä/ulkona)	21	14	14	22	10	25	25
SUP-lautailu	21	16	13	22	19	28	22
Muu pallopeti	20	7	13	16	13	25	25
Melonta	20	11	13	20	16	21	24
Frisbeegolf	18	11	10	19	13	21	22
Trampoliinivoimistelu	18	14	13	17	5	27	17
Tanssi	17	20	15	16	11	17	20
Soutaminen	16	16	8	17	8	19	19
Padel	15	14	7	15	14	17	18
Yleisurheilu	15	5	8	10	10	20	18
Ratsastus	12	18	9	17	6	13	13
Kamppailulajit	12	11	12	11	6	13	12
Jääkiekko	11	5	12	9	11	15	8
Polkujuoksu	9	9	6	7	3	14	10
Avantouinti	9	14	4	5	8	12	10
Parkour	9	5	5	8	6	13	9
Muu jääpeti	7	5	7	7	0	11	7
Golf	7	11	4	7	9	9	8
Skoottaus ja skeittaus	7	2	5	6	3	13	6
Moottoriurheilu	6	11	9	7	5	8	4
E-sports	5	7	5	5	3	6	4
Purjehdus	5	7	2	4	4	4	6
Agility	4	5	5	2	4	5	4
Muu	1	0	2	1	3	0	1
Ei mitään	3	2	3	5	3	3	3

n=vastaajat



Mitä ohjattua liikuntaa perheenne voisi olla kiinnostunut harrastamaan nyt tai tulevaisuudessa?



Kaikki vastaajat, n=1024

Mitä ohjattua liikuntaa perheenne voisi olla kiinnostunut harrastamaan nyt tai tulevaisuudessa?

	Kaikki vastaajat, n=1024	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat			
		Lapsi tai kaikki lapset alle 7-vuotiaita, n=230	Lapsi tai kaikki lapset 7-15-vuotiaita, n=379	Lapsi tai kaikki lapset yli 15-vuotiaita, n=109	Perheessä hyvin erikikäisiä lapsia, n=306
Ryhmäliikunta	18	32	15	6	15
Uinti	17	35	14	4	14
Kiipeily (sisällä/ulkona)	16	26	12	5	17
Jalkapallo	15	30	11	2	13
Retkeily	14	18	12	8	16
Tanssi, kilpatanssi	14	26	10	6	13
Suunnistus	13	22	11	5	14
Kuntosali	13	11	16	18	11
Kuntosaliharjoittelu	13	11	14	13	13
Kamppailulajit	13	18	11	6	14
Yleisurheilu	13	24	8	1	14
Ratsastus	12	17	12	8	12
Salibandy	12	17	9	6	12
Pesäpallo	11	17	9	2	11
Laskettelu	11	14	8	7	12
Voimistelu	10	23	6	3	9
Sulkapallo	10	11	9	4	13
Keilaaminen	9	7	10	4	12
Parkour	8	10	7	0	9
Padel	8	5	9	2	10
Tennis	8	8	6	5	10
Luistelu, taitoluistelu, muodostelmaluistelu	8	14	5	0	8

n=vastaajat



Mitä ohjattua liikuntaa perheenne voisi olla kiinnostunut harrastamaan nyt tai tulevaisuudessa?

	Kaikki vastaajat, n=1024	Minkä ikäisiä kotona asuvat perheen lapset ovat			
		Lapsi tai kaikki lapset alle 7-vuotiaita, n=230	Lapsi tai kaikki lapset 7-15-vuotiaita, n=379	Lapsi tai kaikki lapset yli 15-vuotiaita, n=109	Perheessä hyvin erikikäisiä lapsia, n=306
Hiihto	7	12	5	2	8
Melonta	7	7	8	6	7
Lentopallo	7	11	5	5	7
Koripallo	7	8	6	2	9
Jääkiekko	7	12	5	2	6
Frisbeegolf	6	6	6	5	8
Sukellus, vesipallo, muu vesiurheilu	6	6	6	5	7
Moottoriurheilu	5	5	4	5	5
Futsal	4	6	4	0	5
Pyöräily	4	3	6	1	4
Golf	4	3	4	2	5
Agility	4	3	4	4	4
Kävely	4	2	5	2	4
Purjehdus	3	3	3	1	3
Cheerleading	3	3	3	1	2
Käsipallo	3	4	2	0	3
Amerikkalainen jalkapallo	2	3	3	0	2
Voimannosto	2	4	2	0	3
Jääpallo	2	3	2	0	3
Ringette	2	4	1	0	3
Kaukalopallo	2	3	2	0	3
Juoksu	2	1	2	2	2
E-sports	2	1	2	2	3
Muu/muita	2	3	2	1	3
Ei mitään	29	17	31	44	31

n=vastaajat



Mitä ohjattua liikuntaa perheenne voisi olla kiinnostunut harrastamaan nyt tai tulevaisuudessa?

	Kaikki vastaajat, n=1024	Sukupuoli		Ikäryhmä				
		Mies, n=382	Nainen, n=625	alle 20 vuotta, n=35	20-30 vuotta, n=58	31-40 vuotta, n=322	41-50 vuotta, n=409	yli 50 vuotta, n=200
Ryhmäliikunta	18	10	23	6	22	25	16	10
Uinti	17	10	22	0	22	29	14	8
Kiipeily (sisällä/ulkona)	16	8	21	9	29	24	14	5
Jalkapallo	15	13	16	3	26	24	12	6
Retkeily	14	9	17	3	14	20	12	11
Tanssi, kilpatanssi	14	5	19	9	22	21	11	7
Suunnistus	13	10	15	3	12	19	13	8
Kuntosali	13	13	14	6	10	10	15	18
Kuntosaliharjoittelu	13	11	14	0	12	11	13	18
Kamppailulajit	13	10	14	0	14	18	12	7
Yleisurheilu	13	9	15	3	17	20	10	5
Ratsastus	12	5	17	14	22	15	12	6
Salibandy	12	9	13	3	14	19	10	4
Pesäpallo	11	7	13	3	21	18	8	3
Laskettelu	11	9	12	9	14	13	12	6
Voimistelu	10	5	14	6	19	18	7	4
Sulkapallo	10	6	12	3	9	13	10	7
Keilaaminen	9	8	10	0	10	9	11	9
Parkour	8	4	10	0	3	12	8	3
Padel	8	6	9	0	9	8	10	5
Tennis	8	6	9	3	9	8	9	5
Luistelu, taitoluistelu, muodostelmaluistelu	8	3	10	6	10	13	6	2

n=vastaajat



Mitä ohjattua liikuntaa perheenne voisi olla kiinnostunut harrastamaan nyt tai tulevaisuudessa?

	Kaikki vastaajat, n=1024	Sukupuoli		Ikäryhmä				
		Mies, n=382	Nainen, n=625	alle 20 vuotta, n=35	20-30 vuotta, n=58	31-40 vuotta, n=322	41-50 vuotta, n=409	yli 50 vuotta, n=200
Hiihto	7	4	9	3	7	12	6	2
Melonta	7	5	8	3	2	8	8	6
Lentopallo	7	5	8	9	10	12	4	3
Koripallo	7	5	8	3	7	11	5	5
Jääkiekko	7	7	7	0	14	11	5	3
Frisbeegolf	6	6	7	0	10	6	7	6
Sukellus, vesipallo, muu vesiurheilu	6	6	6	0	2	9	6	5
Moottoriurheilu	5	5	4	0	3	5	5	4
Futsal	4	4	5	0	10	6	4	1
Pyöräily	4	5	3	0	5	6	3	5
Golf	4	4	4	0	2	4	5	3
Agility	4	1	5	3	2	6	3	2
Kävely	4	5	3	0	3	5	2	6
Purjehdus	3	4	2	0	3	3	3	2
Cheerleading	3	1	4	3	9	2	3	0
Käsipallo	3	2	3	3	3	5	1	1
Amerikkalainen jalkapallo	2	3	2	0	5	4	2	2
Voimannosto	2	2	3	0	5	3	2	1
Jääpallo	2	1	3	0	5	4	1	1
Ringette	2	1	3	0	5	4	2	0
Kaukalopallo	2	1	3	0	5	4	1	1
Juoksu	2	2	2	0	0	3	1	1
E-sports	2	1	2	0	2	2	1	3
Muu/muita	2	1	3	3	0	2	3	2
Ei mitään	29	39	24	49	22	21	30	41



Mitä ohjattua liikuntaa perheenne voisi olla kiinnostunut harrastamaan nyt tai tulevaisuudessa?

	Kaikki vastaajat, n=1024	Koulutus					
		Perus-/kansakoulu, n=44	Ammatti-, tekninen-/kauppakoulu, n=181	Ylioppilas/lukio, n=102	Opisto, n=80	Ammatti-korkeakoulu, n=253	Korkea-koulu/Yliopisto, n=357
Ryhmäliikunta	18	7	15	16	13	19	21
Uinti	17	2	17	16	10	19	22
Kiipeily (sisällä/ulkona)	16	7	11	11	9	20	20
Jalkapallo	15	5	10	14	6	17	20
Retkeily	14	2	15	10	13	17	15
Tanssi, kilpatanssi	14	14	13	9	13	17	14
Suunnistus	13	0	9	6	9	13	21
Kuntosali	13	11	13	14	14	13	14
Kuntosaliharjoittelu	13	11	17	15	16	12	11
Kamppailulajit	13	5	13	11	9	15	13
Yleisurheilu	13	0	6	8	8	18	16
Ratsastus	12	11	10	15	5	15	13
Salibandy	12	7	12	9	6	13	13
Pesäpallo	11	0	10	7	6	11	14
Laskettelu	11	2	8	10	8	13	13
Voimistelu	10	2	8	6	8	12	14
Sulkapallo	10	0	7	7	11	14	11
Keilaaminen	9	2	16	2	15	9	8
Parkour	8	0	4	8	5	9	10
Padel	8	2	4	4	10	9	10
Tennis	8	2	6	6	4	7	11
Luistelu, taitoluistelu, muodostelmaluistelu	8	0	7	5	1	10	9

n=vastaajat



Mitä ohjattua liikuntaa perheenne voisi olla kiinnostunut harrastamaan nyt tai tulevaisuudessa?

	Kaikki vastaajat, n=1024	Koulutus					
		Perus-/kansakoulu, n=44	Ammatti-, tekninen-/kauppakoulu, n=181	Ylioppilas/lukio, n=102	Opisto, n=80	Ammatti-korkeakoulu, n=253	Korkea-koulu/Yliopisto, n=357
Hiihto	7	2	6	3	3	8	11
Melonta	7	2	7	4	5	7	10
Lentopallo	7	2	6	6	1	6	10
Koripallo	7	5	5	4	3	8	9
Jääkiekko	7	0	8	6	5	11	4
Frisbeegolf	6	0	11	3	8	8	4
Sukellus, vesipallo, muu vesiurheilu	6	9	4	3	4	6	9
Moottoriurheilu	5	0	9	2	3	7	3
Futsal	4	2	3	5	1	6	5
Pyöräily	4	2	8	4	1	4	3
Golf	4	0	1	3	4	7	4
Agility	4	2	2	3	1	5	5
Kävely	4	2	10	3	3	3	2
Purjehdus	3	0	2	2	4	4	3
Cheerleading	3	0	3	3	1	4	3
Käsipallo	3	2	2	3	1	2	4
Amerikkalainen jalkapallo	2	2	3	5	1	2	2
Voimannosto	2	0	1	5	1	4	2
Jääpallo	2	0	1	2	1	3	3
Ringette	2	0	2	1	0	2	3
Kaukalopallo	2	0	1	1	1	3	2
Juoksu	2	0	1	2	0	2	3
E-sports	2	2	2	1	3	3	1
Muu/muita	2	0	1	3	1	4	2
n=vastaajat	29	45	27	33	41	24	28



OLISI KIINNOSTUNUT HARRASTAMAAN OHJATTUA LIIKUNTAA

Mikä taho olisi mieluisin ohjatun toiminnan järjestäjä?

	Paikallinen seura, yhdistys	Halli, sali, talli, koulu, keskus	Kunta, kaupunki	Yritys, yksityinen palveluntarjoaja	Personal trainer, liikunnan-ohjaaja, valmentaja, opas	Itse, omatoiminen, vapaa porukka	Kansalais-, työväenopisto	Muu	Järjestäjällä ei väliä / mikä vaan sopiva lähellä, osaava, edullinen/ilmainen	Ei vastausta / en tunne tahoja / eos
Yleisurheilu, n=128	70		8	2			1	1	8	17
Jääkiekko, n=67	67	4	7						6	22
Jalkapallo, n=155	65	2	3	1	1	1	2	2	8	19
Amerikkalainen jalkapallo, n=25	64	4	4						8	24
Suunnistus, n=138	63		5					2	12	20
Salibandy, n=118	63	3	3					3	10	23
Pesäpallo, n=111	60	2	4	1	1	2		4	8	23
Käsipallo, n=27	59		4						7	30
Lentopallo, n=70	59	1	7			1		3	10	23
Kamppailulajit, n=130	56	6	2	2	1		2	2	8	26
Koripallo, n=70	56	1	4			1	1	3	7	30
Voimistelu, n=107	55	1	7	1		1	3	1	11	27
Golf, n=40	53	13		5	3			3	13	20
Luistelu, taitoluistelu, muodostelmaluistelu, n=77	52	1	8		1	3	1		5	36
Purjehdus, n=29	52					3	3		7	38
Agility, n=39	51	5		5		3			10	28
Hiihto, n=73	48	4	7	3	5	4		1	11	27
Juoksu, n=19	47		11		11				5	32
Futsal, n=45	47	2	2						13	38
Cheerleading, n=28	46	4					4		4	46
Tennis, n=78	46	4	5	4	5	1		4	5	33
Ringette, n=22	45		5						9	41
Kaukalopallo, n=20	45		5			5			10	35

n=vastaajat



OLISI KIINNOSTUNUT HARRASTAMAAN OHJATTUA LIIKUNTAA

Mikä taho olisi mieluisin ohjatun toiminnan järjestäjä?

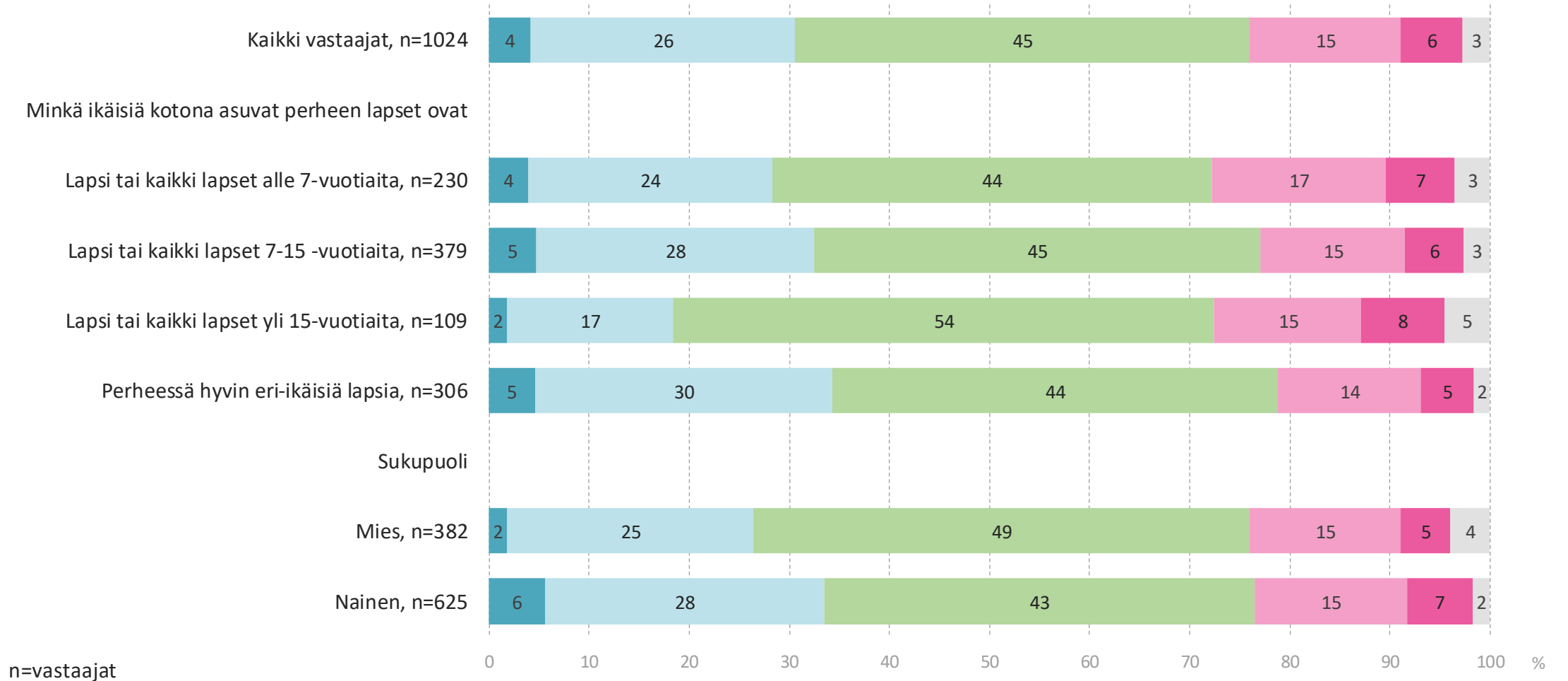
	Paikallinen seura, yhdistys	Halli, sali, talli, koulu, keskus	Kunta, kaupunki	Yritys, yksityinen palveluntarjoaja	Personal trainer, liikunnan-ohjaaja, valmentaja, opas	Itse, omatoiminen, vapaa porukka	Kansalais-, työväenopisto	Muu	Järjestäjällä ei väliä / mikä vaan sopiva lähellä, osaava, edullinen/ilmainen	Ei vastausta / en tunne tahoja / eos
E-sports, n=18	44		6		11		6	17	28	
Melonta, n=73	40		12	8	3	1	1	12	27	
Retkeily, n=146	40	1	10	7	3	4	5	11	29	
Voimannosto, n=25	36	4	4	12	20			16	24	
Tanssi, kilpatanssi, n=143	36	11	4	3	1		11	8	34	
Sulkapallo, n=102	33	6	4	4		1	1	16	39	
Parkour, n=79	33	10	9	3	4		3	18	30	
Sukellus, vesipallo, muu vesiuheilu, n=64	33	16	8	2	2		5	5	38	
Kiipeily (sisällä/ulkona), n=163	33	10	4	9	2		1	9	38	
Moottoriurheilu, n=47	32	9	4			2	2	6	45	
Jääpallo, n=22	32		5		5			14	45	
Padel, n=79	32	8	10	10	3		1	9	34	
Frisbeegolf, n=65	29	2	6	2	8	9	2	14	35	
Uinti, n=179	28	23	17	3	1	2	1	8	27	
Ryhmäliikunta, n=183	24	11	16	11	5		9	13	28	
Pyöräily, n=42	24		14		2	19		10	31	
Keilaaminen, n=96	23	21	6	3	3	2	1	11	33	
Kävely, n=38	21	3	13	3		16		8	37	
Laskettelu, n=111	20	24	3	7	12	2	1	9	32	
Kuntosaliharjoittelu, n=132	14	16	12	10	14	2	1	3	10	27
Ratsastus, n=127	11	45	2	9	1	1	2	5	26	
Kuntosali, n=138	9	12	15	21	17	2	1	3	7	25
Muu/muita, n=23	39	4	4	9	4		4	13	30	

n=vastaajat



Kuinka korona-aika vaikutti perheen yhdessä liikkumisen määrään?

■ Lisäsi sitä merkittävästi ■ Lisäsi sitä hieman ■ Ei vaikuttanut ■ Vähensi sitä hieman ■ Vähensi sitä merkittävästi ■ En osaa sanoa



Tärkeimmät havainnot

- ✓ Suomalaiset perheet suosivat omatoimista liikuntaa ja mieluiten oman perheen kesken.
- ✓ Omatoimista perheliikuntaa harrastetaan monipuolisesti – keskimäärin harrastetaan vähintään seitsemää eri liikuntalajia.
- ✓ Perheliikunnan kiistattomin hyöty on mahdollisuus viettää aikaa yhdessä perheen kesken. Sen koetaan myös tuovan hyvää mieltä ja uusia kokemuksia. Perheliikunnan koetaan lisäävän niin lasten kuin vanhempienkin liikunnan määrää ja sitä kautta olevan hyödyllistä.
- ✓ Perheliikunnan määrää rajoittaa eniten vanhempien työ, joka näkyy mm. ajan puutteena. Monet kokevat myös oman saamattomuutensa, rajallisten voimavarojensa, omien sekä lasten harrastusten ja kotitöiden nipistävän aikaa perheliikunnalta.
- ✓ Sen pienen joukon kohdalla perheistä, jossa perheliikuntaa ei harrasteta, syynä on mm. ajanpuute tai se, että liikkuminen ylipäätään ei kiinnosta. Myös ideat siitä, kuinka liikuntaa voisi harrastaa saattavat olla vähissä.
- ✓ Kiinnostus omatoimisesti harrastettavaan perheliikuntaan tulevaisuudessa on varsin monipuolista. Kaikkein kiinnostuneimpia ollaan hyvinkin perinteisistä liikuntalajeista, kuten arkiliikunnasta (kävelystä ja pyöräilystä), uinnista, koti- ja pihatöistä, retkeilystä, vapaa-ajan pyöräilystä, kuntokävelystä, sauvakävelystä ja hiihdosta.
- ✓ Vaikka ohjattua perheliikuntaa tällä hetkellä harrastetaankin vähemmän, näyttäisi se kuitenkin kiinnostavan hieman enemmän tulevaisuudessa. Kiinnostavimpana pidetään mm. ryhmäliikuntaa, uintia, kiipeilyä, jalkapalloa, retkeilyä ja tanssia.



Liitteet

Laadunvarmistus Taloustutkimuksessa

- SGS Fimko on myöntänyt Taloustutkimukselle ISO 20252 -toimialasertifikaatin, ja tämän projektin kaikki vaiheet on toteutettu kyseisen standardin ja Suomen lakien mukaisesti.
- Taloustutkimus käsittelee aina kaikkia tutkimuksiin liittyviä, sekä asiakkailta saatuja että tutkimuksen yhteydessä syntyneitä, tietoja ehdottoman luottamuksellisina.
- Taloustutkimus on sitoutunut noudattamaan ESOMARin ja Kansainvälisen Kauppakamarin yhdessä julkaisemia tutkimusalan kansainvälisiä perussääntöjä.
- Taloustutkimus ei ole käyttänyt alihankkijoita tässä tutkimuksessa.

Erillistutkimuksen tulosten julkaiseminen ja edelleen luovuttaminen

- Tutkimuksen tilaaja voi julkistaa tilaamansa tutkimuksen tuloksia, kunhan julkaistut tulokset eivät ole harhaanjohtavia.
- Kun tutkimustuloksia julkaistaan, tulee selvästi erottaa tulokset ja niiden tulkinta.
- Julkistamisen yhteydessä on aina mainittava tutkimuksen nimi, toteutusaika ja tutkimuksen tekijä, Taloustutkimus Oy.
- Toivomme, että lähetätte suunnittelemanne julkaisun (lehtiartikkeli, verkossa julkaistavat tiedot ym.) Taloustutkimus Oy:hyn tarkastettavaksi ennen julkaisemista. Lisäksi toivomme, että toimitatte meille tiedon siitä, missä ja milloin asia julkaistaan, jotta voimme vastata meille mahdollisesti tuleviin kyselyihin.
- Olemme mielellämme avuksi viestinnässänne.

