



SUOMEN GOLFLIITON HARRASTAJA- JA TERVEYSPROFIILI

Liittokokouspäivät 9-11.3.2012

Kuntoutussäätiö, arviointi- ja koulutusyksikkö yhteistyössä Suomen Golfliiton kanssa

Tuomas Koskela & Outi Linnolahti

Väyliä parempaan elämään

Suomen Golfin strategiassa 2020 golf on kaikenikäisten urheilu- ja liikuntamuoto, jonka terveysvaikutukset on tunnustettu. Golfliiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Lajiin kuuluu toisten huomioon ottaminen, terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen, luonnon kunnioittaminen ja kestäväan kehitykseen pyrkiminen.

Golfliiton jäsenmäärän voimakkaan nousun myötä 1990-luvulla Golfliiton Senioreiden vuonna 1995 perustama Kuntogolf-toimikunta keskittyi aluksi seniori-ikäisten golfareiden kunnan ja toimintakyvyn kehittämiseen ja kuntoilun edistämiseen ympärivuotisesti, myös golfkauden ulkopuolella. Toiminta laajeni ja suunnattiin nuorempiin ja toimikunnan vetovastuu siirtyi lopulta kokonaan Golfliitolle. Toimikunnan puheenjohtajana aloitti Hilikka Böhling seuraajinaan Kaarlo Hartiala, Pentti Valkama ja Lisa Forss. Toimikunta laati seuroille materiaaleja, suunnitteli ja teki kunto- ja liikkuvuustestejä, järjesti seminaareja ja koulutusta sekä antoi käytännön opastusta kuntogolftoimintaan seuroissa. UKK-instituutissa kurssitettiin Kuntogolf-ohjaajia yhteensä lähes 70 seuraan. Kuntogolftoimikunnan alaisuuteen tuli myös erityisgolf. Vuonna 1998 Golfliiton Kuntogolf sai Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) -projektin innovaatiopalkinnon. Kuntogolf-toimikunnassa vuodesta 1996 mukana olleen Jari Parkkarin työryhmineen kesällä 1999 tekemä laaja vertailututkimus sai kansainvälistä tunnustusta ja innosti jatkamaan toimintaa.

Hyvinvointi, terveys ja golf –teemaan kuntogolfissa liitettiin liiton uuden 2010 strategian myötä vuosituhannen vaihteessa golfpelin kehittäminen, sääntötietous, golfkulttuuri, ja –perinteet sekä seuratoiminta. Nimeksi tuli Ruotsin malliin Parempaa Golfia –toimikunta ja tavoitteeksi saada golfarit pelaamaan kuntonsa vuoksi enemmän ja mielihyvänsä vuoksi paremmin. Uudistunutta toimintaa esiteltiin laajalti ja sitä varten kehitettiin monipuolisesti erilaisia toimenpiteitä ja tuotteita.

Golfliiton 2020 strategia painottaa golfin terveysvaikutuksista ja tutkimuksista viestimistä. Kuntoliikuntaliiton vetämä kansainvälinen Sports Club for Health –hanke tähtää aikuisten harrasteliikunnan seuratoiminnan kehittämiseen yhteiskuntavastuun kannalta. Syksyllä 2011 päätimme lähteä mukaan Kuntoliikuntaliiton terveysprofiiliprojektiin ja teettää siihen liittyvän laajan harrastajakyselyn saadaksemme golfin parissa toimijoille ajankohtaisen ja päivitetyn työkalun toiminnan ja palvelujen suunnitteluun.

Golfliiton jäsenmäärä on jatkanut yhtäjaksoisesti kasvuaan jo 54 vuotta. Mikä vie golfin pariin ja jaksaa houkuttaa jatkamaan harrastusta läpi elämän? Entä mikä saa lopettamaan alkuinnostuksen tai jo lupaavan pitkään jatkuneen golfaamisen? Mitkä ovat golfin harrastajakirjon motivaation taustat? Näihin ja muihin kysymyksiin Golfliitossa ja seuroissa on haettu vastauksia toiminnan suunnittelun pohjaksi ja palvelujen parantamisen työkaluiksi. Kädessäsi on nyt tutkimusraportti, joka kertoo mitä golfin nykyiset harrastajat ovat ajatelleet edellä mainituista ja muista kysymyksistä vuonna 2011.

Parhaat kiitokset harrastajakyselyyn vastanneille, terveysprofiilin toteuttajille Kuntoutussäätiössä, Parempaa Golfia –toimikunnan jäsenille ja Golfliiton toimistossa projektiin osallistuneille, Kuntoliikuntaliitolle ja kaikille, jotka ovat yhteistyössä tätä tehneet.

Petri Peltoniemi

Teija Laitto

Golfliiton toiminnanjohtaja

Golfliiton varapuheenjohtaja 2006-2011

Yhteenveto

Suomen Golfliitto teetti loppuvuodesta 2011 jäsenistönsä keskuudessa kyselyn, jonka avulla kartoitettiin lajin harrastajien peli- ja harjoittelumääriä, harrastamisen syitä ja esteitä, rahankäyttöä lajiin, tunnetiloja golfkierroksen aikana, liikuntatottumuksia yleisesti sekä arvioita omasta terveydestään. Kyselyyn vastasi 1261 henkilöä. Kyselyn tulokset on koottu tähän raporttiin. Lisäksi raportissa on vedetty yhteen golfin terveysvaikutuksia koskevien tutkimusten tulokset. Työ kytkeytyy osaksi Suomen Kuntoliikuntaliiton Sports Club for Health –hanketta.

Kyselytulosten perusteella aktiiviharrastajat pelaavat vuodessa noin 30 kierrosta golfia, kun mukaan lasketaan myös yhdeksän reiän kierrokset. Kotikentällä pelataan selvästi enemmän kuin vieraskentällä tai ulkomailla. Keskimäärin golfin harrastajat osallistuvat yhteen kilpailuun vuodessa.

Yli 60 % kyselyyn vastanneista harjoittelee lajia harvemmin kuin kerran viikossa pelikauden aikana. Hieman alle puolet ei harjoittele talvikauden aikana lajia lainkaan. Vain 3 % vastanneista käyttää valmennuspalveluita (kuten pron tunnit tai kurssit) säännöllisesti ympäri vuoden.

Kyselytulosten perusteella ulkoilu, omasta kunnosta huolehtiminen, onnistumisen kokemukset sekä luonnosta ja maisemista nauttiminen ovat keskeisimmät motiivit golfin harrastamiseen. Naisten vastauksissa ulkoilu, omasta kunnosta huolehtiminen, luonnosta ja maisemista nauttiminen, uusien lajitaitojen oppiminen sekä ajanvietto perheen kanssa korostuivat voimakkaammin suhteessa miehiin. Ajanpuute ja greenfee-pelaamisen hinnoittelu ovat asioita, joiden koetaan haittaavan eniten golfin harrastamista.

Kolme neljästä kyselyyn vastanneesta ilmoitti aikovansa ”ehdottomasti” jatkaa harrastusta ja viidennes ”todennäköisesti” vielä kahden vuoden päästä. Hieman alle puolet vastanneista aikoo ”ehdottomasti” jatkaa jäsenenä nykyisessä kotiseurassaan kahden vuoden päästä.

Golfia pelataan ulkoilmassa ja sen on todettu vaikuttavan ihmisen mieleen positiivisesti. Kenttien suunnittelussa otetaan huomioon aina myös maisemallinen sekä visuaalinen elementti haastavuuden lisäksi. Golfin parissa kulutettu aika ja lajiin uppoutuminen mahdollistavat lepo hetken vaativasta työstä tai muuten rasittavasta elämäntilanteesta.

Hieman yli puolet kyselyyn vastanneista piti kierroksen aikana syntyviä tunnetiloja voimakkaampina suhteessa muihin heidän harrastamiin lajeihin. Yhtä suuri osa kokee olevansa golfkierroksen aikana joko ”jossain määrin” tai ”ehdottomasti” keskimääräistä jännittyneempi. Näistä vastaajista kaksi kolmasosaa piti kierroksen aikana syntynyttä jännittyneisyyttä hyvänä asiana. Hieman alle puolet sen sijaan kokee, että liian hidas pelaaminen golfkentällä stressaa heitä ”aina silloin tällöin” ja alle kymmenes että ”säännöllisesti”. Noin neljännes ilmoitti, että muiden vauhdissa pysyminen golfkierroksen aikana stressaa heitä ”aina silloin tällöin” ja muutama prosentti että ”säännöllisesti”.

Hieman alle kolmannes kyselyyn vastanneista arvioi käyttäneensä harrastukseensa rahaa kuluneen vuoden aikana alle 600 euroa tai 1000-1999. Noin viidennes arvioi käyttäneensä 600-900 euroa tai vähintään 2000 euroa. Noin 40 % vastanneista pitää golfia jokseenkin kalliina harrastuksena suhteessa muihin harrastuksiin.

Säännöllisen golfin pelaamisen on todettu saavan aikaan myönteisiä terveysvaikutuksia. Pitkäkestoista ja matalla teholla suoritettua golf-kierrosta 2-3 kertaa viikossa voidaan pitää hyvänä terveystoimintana. Viiden kuukauden mittainen golf-kausi saa aikaan merkittäviä muutoksia keski-ikäisen henkilön terveydessä ja

hyvinvoinnissa. Pelaaja kävelee kierroksen aikana keskimäärin 8,2 kilometriä ja kuluttaa energiaa 1200–2000 kilokaloria. 2-3 kierrosta viikossa pelaavien golfareiden kestävyyskunto paranee pelikauden aikana huomattavasti ja keskimääräinen sydämen syke laskee viisi lyöntiä minuutissa. Hyvä kestävyyskunto vähentää henkilön riskiä sairastua mm. sepelvaltimotautiin, diabetekseen ja aivohalvaukseen. Kestävyyskunnolla on myös yhteyksiä tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen ja vammariskiin.

Tutkimusten mukaan säännöllinen golfin peluu saa aikaan myös myönteisiä muutoksia kehonkoostumuksessa. Esimerkiksi 2-3 kierrosta viikossa pelaavien golfareiden vyötärön ja olkavarren rasvapainot ohenevat lähes kymmeneksen kesän aikana. Myöskin pelaajan elimistö tarvitsi aiempaa vähemmän happea tavanomaisessa arkisessa rasituksessa eikä siten väsynyt yhtä helposti kuin liikuntaa harrastamattomalla. Kävelyn golfkentällä on todettu vaikuttavan positiivisesti myös golfareiden verenpaineeseen ja veren rasvakoostumukseen. Kesän mittaan kohentuva kunto ja saavutetut terveysvaikutukset eivät kuitenkaan kestä talven yli kevääseen ilman säännöllistä liikuntaa seitsemän talvikauden aikana. Tämän vuoksi golfareiden tulisikin kiinnittää huomiota säännölliseen liikuntaan myös talvikauden aikana.

Golf on suomalaisen tutkimuksen mukaan myös käytännöllisesti katsoen riskitöntä. Tuhatta pelituntia kohden todettiin vain 0,3 loukkaantumista, kun vastaava luku esimerkiksi jalkapallossa on 7,8 ja sulkapallossa ja tenniksessä lähes 5. Vammoja ja loukkaantumiskasua voidaan vähentää lämmittelyllä ennen golfkierroksen aloittamista. Hieman yli kolmannes kyselyyn vastanneista ilmoitti lämmittävänsä ja venyttävänsä säännöllisesti ennen golfkierroksen aloittamista.

Kyselyyn vastanneista golfin harrastajista tupakoi säännöllisesti alle 8 %. Hieman yli viidennes vastanneista arvioi oman terveydentilansa erittäin hyväksi ja noin puolet melko hyväksi suhteessa muihin ikäisiinsä. 97 % vastanneista uskoo ”melko varmasti” kykenevänsä harrastamaan golfia terveydentilansa puolesta kahden vuoden kuluttua. Noin viidennes ilmoitti, että heillä on jokin sairaus, vamma tai vika, mikä haittaa golfin pelaamista. Noin 70 % ei käytä lainkaan golfautoa pelatessaan golfia. 1,5 % ilmoitti, että heillä on jokin sairaus, vamma tai vika, minkä takia he joutuvat käyttämään golfautoa kierroksen aikana.

Golfarit ovat hyvin aktiivisia liikunnan harrastajia. Kolme neljästä kyselyyn vastanneesta ilmoitti, että golfin harrastaminen myös motivoi heitä liikkumaan sekä huolehtimaan yleisesti omasta kunnostaan. Hieman alle puolet ilmoitti harrastavansa talvella hengästymiseen asti johtavaa liikuntaa 2-3 kertaa viikossa. Pelikauden aikana 2-3 kertaa liikuntaa harrastavien osuus on hieman pienempi. Kun mukaan lasketaan lajit, joita golfarit ilmoittivat harrastavansa vähintään kaksi kertaa viikossa, pelikauden aikana eniten harrastetut lajit ovat kävelylenkkeily, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Talvella hiihto on varsin suosittua golfareiden keskuudessa.

Sisällys

1 Taustaa	6
2 Golfin harrastaminen.....	8
2.1 Pelimäärät ja harjoittelu	8
2.2 Harrastamisen motiivit	11
2.3 Harrastamisen esteet ja jatkaminen.....	13
2.4 Golf ja tunnetilat.....	15
2.5 Rahankäyttö harrastukseen.....	18
2.6 Harrastajaprofiilit.....	20
3 Golf ja terveys.....	23
3.1 Loukkaantumis- ja terveysriskit.....	24
3.2 Tupakointi ja arviot omasta terveydentilasta.....	25
3.3 Golfauton käyttö kierroksen aikana	26
4 Golfin harrastajien liikuntatottumukset.....	27
Lähteet.....	29

1 Taustaa

Yleisesti

Suomen Golfliitto teetti loppuvuodesta 2011 laajan kyselyn jäsenistönsä keskuudessa. Kyselyn avulla kartoitettiin harrastajien peli- ja harjoittelumääriä, harrastamisen syitä ja esteitä, rahankäyttöä lajiin sekä koettuja tunnetiloja golfkierroksen aikana. Lisäksi kyselyn avulla selvitettiin golfin harrastajien arvioita omasta terveydestään sekä liikuntatottumuksia.

Kyselyn tulokset on koottu tähän raporttiin. Lisäksi raportissa vedetään tiivistetysti yhteen golfin terveysvaikutuksia koskevien tutkimusten tulokset. Kyselyn toteuttamisesta ja raportin kirjoittamisesta on vastannut Kuntoutussäätiön arviointi- ja koulutusyksikkö. Suomen Golfliitto on ollut aktiivisesti mukana suunnittelemassa ja tukemassa työtä sekä toimittanut Kuntoutussäätiölle kyselyn toteuttamista varten tarvittavat sähköpostiosoitteet jäsenrekisteristään.

Työ kytkeytyy osaksi Suomen Kuntoliikuntaliiton Sports Club for Health –hanketta¹.

Kyselyn toteuttamisesta

Kyselyn toteuttamista varten poimittiin 3000 henkilön otos satunnaisotannalla Golfliiton jäsenrekisteristä. Otokseen poimittiin vähintään 18-vuotiaita henkilöitä, jotka ovat antaneet Golfliitolle suostumuksensa lähettää sähköpostia. Otos vastasi Golfliiton jäsenten todellista sukupuolijakaumaa (miehiä 69,2 %, naisia 30,8 %).

Kyselyyn vastasi 1261 henkilöä vastausprosentin ollessa 42 %.² Kyselytulosten voidaan sanoa edustavan varsin kattavasti aktiivisten suomalaisten golfin harrastajien näkemyksiä ja arvioita omasta harrastuksestaan, liikuntatottumuksistaan sekä terveydentilastaan. Taulukoissa 1-5 on esitetty kyselyvastaajien taustatiedot.

Taulukko 1. Vastaajat sukupuolen mukaan

Sukupuoli	Lukumäärä (N)	Prosenttia (%)
Mies	846	67,8
Nainen	402	32,2

Taulukko 2. Vastaajat ikäluokittain

Ikä	Lukumäärä (N)	Prosenttia (%)
Alle 30 vuotta	110	8,7
30-40 vuotta	232	18,4
41-50 vuotta	309	24,5
51-64 vuotta	445	35,3
Yli 64 vuotta	165	13,1

¹ Lisätietoja hankkeesta http://www.kunto.fi/urheiluseuroihin/seurakehittaminen/sports_club_for_health/

² Todellisuudessa kyselyyn vastasi 1274 henkilöä. Lopullisessa analyysivaiheessa aineistosta poistettiin alle 18-vuotiaat henkilöt, jotka olivat syystä tai toisesta vastanneet kyselyyn.

Taulukko 3. Vastajat elämäntilanteen mukaan

Elämäntilanne	Lukumäärä (N)	Prosenttia (%)
Opiskelija	45	3,6
Varusmies/siviilipalveluksessa	5	0,4
Kokopäivätyössä	762	60,5
Osa-aikatyössä	27	2,1
Työtön tai lomautettu	21	1,7
Hoitamassa omaa kotitaloutta tai perheenjäsentä	9	0,7
Yrittäjä	158	12,5
Eläkeläinen	232	18,4

Taulukko 4. Vastajat talouden koon mukaan

Talouden koko	Lukumäärä (N)	Prosenttia (%)
1 henkilö	231	18,5
2 henkilöä	561	44,9
3-4 henkilöä	368	29,5
5 tai useampi henkilö	89	7,1

Taulukko 5. Vastajat talouden tulotason mukaan

Talouden vuositulot yhteensä	Lukumäärä (N)	Prosenttia (%)
Alle 30 000 €	116	9,5
30 000 – 69 999 €	471	38,4
70 000 – 99 999 €	350	28,5
100 000 € tai enemmän	289	23,6

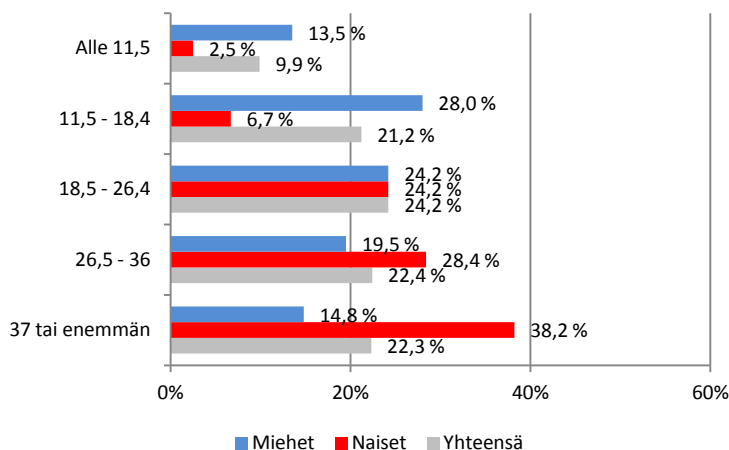
2 Golfin harrastaminen

Vuonna 2011 Suomessa oli yli 140 000 golfin harrastajaa ja 130 jäsenseuraa. Harrastajien määrä on kasvanut jatkuvasti koko liiton 54-vuotisen historian ajan. Golf on harrastajamäärältään 15. suosituin liikuntalaji 19-65-vuotiaiden keskuudessa (noin 100 000 harrastajaa), mutta suosituin seuroissa harrastettu aikuisten liikuntalaji. On myös arvioitu, että golfilla on 60 000 potentiaalista harrastajaa 19-65-vuotiaiden keskuudessa.³

Suomalaisessa golfissa on ollut kaksi suurta kasvukautta: toinen 1980- ja 1990-lukujen vaihteessa ja toinen 2000-luvulla. Näiden kasvukausien seurauksena korkeammalla tasoituksella pelaavien osuus jäsenistöstä on kasvanut merkittävästi. Lisäksi iältään nuorempien aloittelijoiden ja naisten suhteellinen määrä on lisääntynyt. Vuonna 2011 Green Cardin suorittaneiden keski-ikä oli 35 vuotta. Näistä vajaa viidennes oli juniori-ikäisiä (alle 21 v).

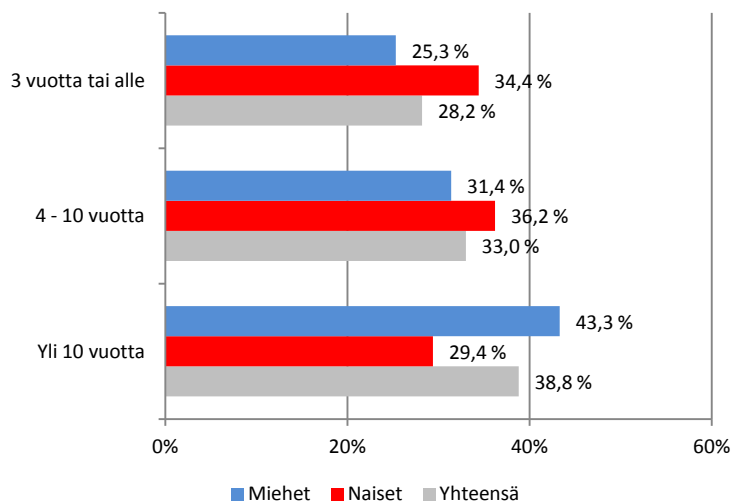
2.1 Pelimäärät ja harjoittelu

Kyselyyn vastanneista hieman yli puolella tasoitus on alle 26,5. Miehistä on suhteessa enemmän alhaisemman tasoituksen omaavia kuin naisten joukossa. Miehistä yli 40 %:lla on tasoitus alle 18,5. Naisten osalla vastaava luku on hieman alle 10 %. Naisista hieman alle 40 %:lla tasoitus on 37 tai enemmän. Hieman alle 40 % vastanneista on harrastanut golfia yli 10 vuotta. Miehistä yli 10 vuotta lajia harrastaneita on suhteessa enemmän kuin naisten joukossa. Vastaavasti naisissa on kolme vuotta tai vähemmän lajia harrastaneita suhteessa enemmän kuin miesten joukossa.



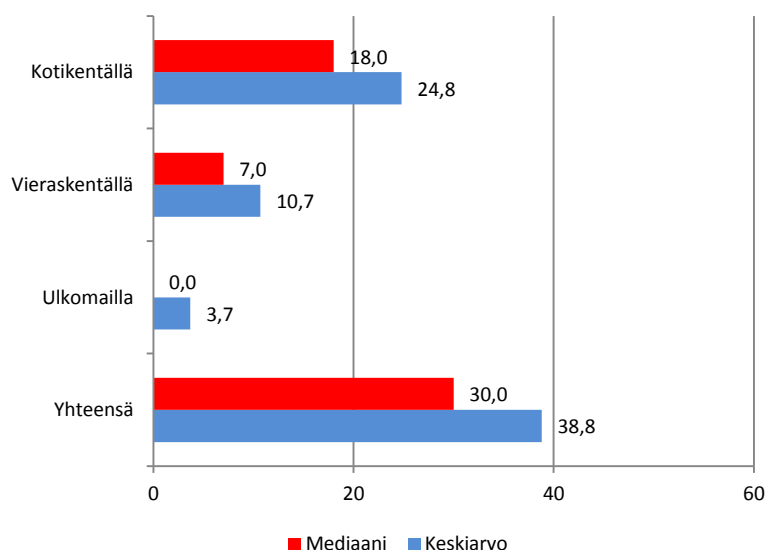
Kuvio 1. Vastaajien tasoitus sukupuolen mukaan

³ Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010



Kuvio 2. Golfharrastuksen kesto sukupuolen mukaan

Kyselyyn vastanneet aktiiviharrastajat pelaavat vuodessa noin 30 kierrosta (mediaani) golfia, kun mukaan lasketaan myös yhdeksän reian kierrokset. Vastausten perusteella kotikentällä pelataan selvästi enemmän kuin vieraskentällä tai ulkomailla. Yli 64-vuotiaat pelaavat yleisesti enemmän kuin nuoremmat ikäluokat, mutta eivät vieraskentällä. Miehet sen sijaan pelaavat hieman naisia enemmän vieraskentällä. Vastausten perusteella pelivuosien suurempi määrä ja alhaisempi tasoitus ovat yhteydessä pelattujen kierrosten korkeampaan määrään. Esimerkiksi tasoituksella 37 ja yli pelaavien vuosittaiset kierrosmäärät ovat huomattavasti vähäisemmät kuin alhaisemmalla tasoituksella pelaavilla. Myös talouden vuositulot näyttäisivät olevan yhteydessä kotikentällä pelattujen kierrosten määrään: mitä korkeammat talouden vuositulot ovat, sitä vähemmän vastaajat pelaavat omalla kotikentällään. Keskimäärin kyselyyn vastanneet osallistuvat yhteen kilpailuun vuodessa⁴.



Kuvio 3. Pelattujen kierrosten määrä vuodessa, vastausten mediaani ja keskiarvo

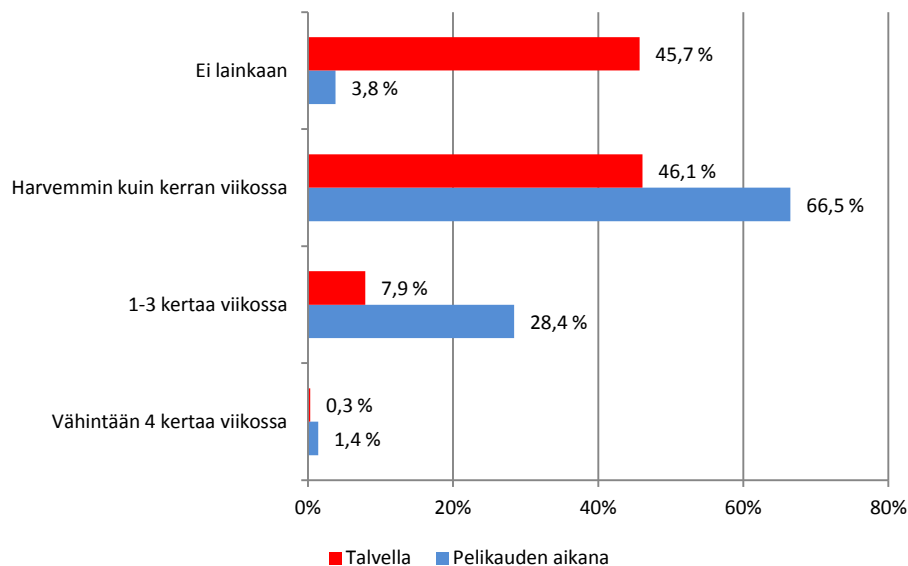
⁴ Mediaani 1; Keskiarvo 3,94

Suurin osa kyselyyn vastanneista harjoittelee lajia *pelikauden aikana* harvemmin kuin kerran viikossa. Hieman yli neljännes harjoittelee 1-3 kertaa viikossa.

- Pelikauden aikana alle 30-vuotiaat harjoittelevat hieman useammin kuin vanhemmat ikäluokat.
- Alle kolme vuotta golfia harrastaneista reilu kolmannes (35,7 %) harjoittelee pelikauden aikana 1-3 kertaa viikossa lajia. Pidempään pelanneiden osalla vastaava luku on 25,6 %.

Hieman alle puolet kyselyyn vastanneista ei harjoittele *talvella* lainkaan lajia.

- Alle 37 tasoituksella pelaavien osalla vastaava luku on 41,5 % ja korkeammalla tasoituksella pelaavien osalla 60 %.
- Talvikauden aikana miehet harjoittelevat hieman naisia useammin ja yli 64-vuotiaat useammin kuin nuoremmat ikäluokat.
- Alle 11,5 tasoituksella pelaavat harjoittelevat enemmän kuin korkeamman tasoituksen omaavat sekä pelikauden aikana että talvella.



Kuvio 4. Lajiharjoittelun määrät pelikauden aikana ja talvella

Vain 3 % aktiiviharrastajista ilmoitti kyselyssä käyttävänsä valmennuspalveluita (esim. pron tunnit tai kurssit) säännöllisesti joko pelikauden aikana tai talvella. Vastajat jakautuivat tasaisesti valmennuspalveluita *pelikauden aikana* aina silloin tällöin, erittäin harvoin tai ei lainkaan käyttäviin.

- Naiset käyttävät valmennuspalveluita pelikauden aikana hieman miehiä useammin.
- Alle 30-vuotiaista hieman yli puolet ja 30-40-vuotiaista hieman alle 40 % ei käytä lainkaan valmennuspalveluita (vrt. muut ikäluokat alle 30 %) pelikauden aikana.

Noin 70 % kyselyyn vastanneista ei käytä lainkaan valmennuspalveluita *talvikauden aikana*.

- 40-vuotiaista tai nuoremmista noin 80 % ei käytä palveluita lainkaan. Sama pätee myös yli 40 kierrosta vuodessa pelaaviin ja 3 vuotta tai vähemmän aikaa lajia harrastaneisiin.

- Alle 37 tasoituksella pelaavista kaksi kolmannesta (64,7 %) ei käytä vastausten perusteella valmennuspalveluita lainkaan talvikauden aikana. Korkeamman tasoituksen pelaajilla vastaava luku oli 81,7 %.

2.2 Harrastamisen motiivit

Motivaation voidaan ajatella syntyvän yksilön sisäisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Sisäisiä tekijöitä ovat yksilön ajatukset, arvot ja uskomukset ja sosiaalisia tekijöitä vastaavasti erilaiset vuorovaikutustilanteet. Myös yksilön aikaisemmillä kokemuksilla, elämäntilanteella, tavoitteilla, odotuksilla, arvoilla, vaadittavilla panostuksilla, onnistumisen todennäköisyydellä, kannuksella, sosiaalisella painostuksella sekä palkkiolla ja niiden arvolla on yhteys motivaatioon. Ihmisten liikuntakäyttämiseen liittyvä motivaatio voidaan pilkkoa yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiossa korostuu käyttäytymisen pysyvyys ja se voidaan nähdä asenteen synonyyminä. Tilannemotivaatiossa puolestaan korostuvat päätökset, joita henkilö tekee kussakin tilanteessa. Se, lähtekö ihminen tiettyssä tilanteessa harrastamaan liikuntaa, riippuu hänen yleisestä kiinnostuksestaan liikuntaa kohtaan, mutta myös tilannetekijöistä kuten säätila, välineiden saatavuus ja harrastuspaikan etäisyys tai läheisyys.⁵

Vuonna 2009 toteutetun Eurobarometrin mukaan 73 % suomalaisista piti terveyden edistämistä tärkeimpänä syynä liikunnan harrastamiselle. Myös kunnan kehittäminen (68 %), rentoutuminen (58 %), fyysisen suorituskyvyn kehittäminen (43 %), painon tarkkailu (41 %) sekä ystävien kanssa oleminen (34 %) olivat keskeisiä syitä liikunnan harrastamiselle.⁶ Myös golfin harrastamiselle on olemassa useita eri syitä ja ne vaihtelevat hyvin yksilöllisesti. Usein kuulee korostettavan golfin terveydellisiä, sosiaalisia ja henkisiä vaikutuksia. Golfin terveydellisiä vaikutuksia käsitellään myöhempänä tässä raportissa.

Golfia voidaan pitää sosiaalisena harrastuksena, vaikka kyseessä ei ole joukkuepeli. Golfissa pelataan kenttää tai itseään vastaan, useimmiten ryhmissä. Lisäksi tasoitusjärjestelmä antaa eritasoisille pelaajille mahdollisuuden kilpailla tasavertaisesti keskenään. Ryhmän jäsenten keskinäisen kannustuksen on todettu lisäävän mm. pelinautintoa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Harrastusmuotona golf soveltuu hyvin myös yksinäisille ihmisille, sillä golfkierroksen voi varata ja pelata yksin tai liittyä ennalta tuntemattomien pelaajien seuraan ja samalla tutustua uusiin ihmisiin. Eryityisesti Yhdysvalloissa golf ymmärretään usein liike-elämän edustajien urheilulajina. Monet liike-elämän päätökset toteutuvat golfkentillä.⁷

Golfin henkisistä vaikutuksista puhuttaessa on korostettu, että golfia pelataan ulkoilmassa ja sen on todettu vaikuttavan ihmisen mieleen positiivisesti. Golfkenttien suunnittelussa otetaan kentän haastavuuden lisäksi huomioon aina myös maisemallinen ja visuaalinen elementti. Yhdistämällä nämä elementit on mahdollista luoda toimintaympäristö, joka luo pelaajalle positiivisia tunnetiloja. Luonnon terapeuttinen merkitys ihmisen toimintaympäristönä on tunnustettu yleisesti. Golfkentältä puuttuva taustahäly ja muut ärsykkeet edesauttavat mielihyvän tunteen saavuttamista. Lisäksi eri yhteyksissä kuule korostettavan, että golfin parissa kulutettu aika ja lajiin uppoutuminen mahdollistaa lepo hetken vaativasta työstä tai muuten rasittavasta elämäntilanteesta. Hyvän golfkierroksen aikana ja sen jälkeen syntyvä tunne pelin hallinnasta luo mielihyvää pelaajalle.⁸

⁵ Mäntylä 2011; Alkuperäislähteet: (Jaakkola 2002, 101.); (Roberts 2001.) (Ruohotie 1998, 41; Telama 1986.)

⁶ Eurobarometer 72.3 Results for Finland: Sport and Physical Activity

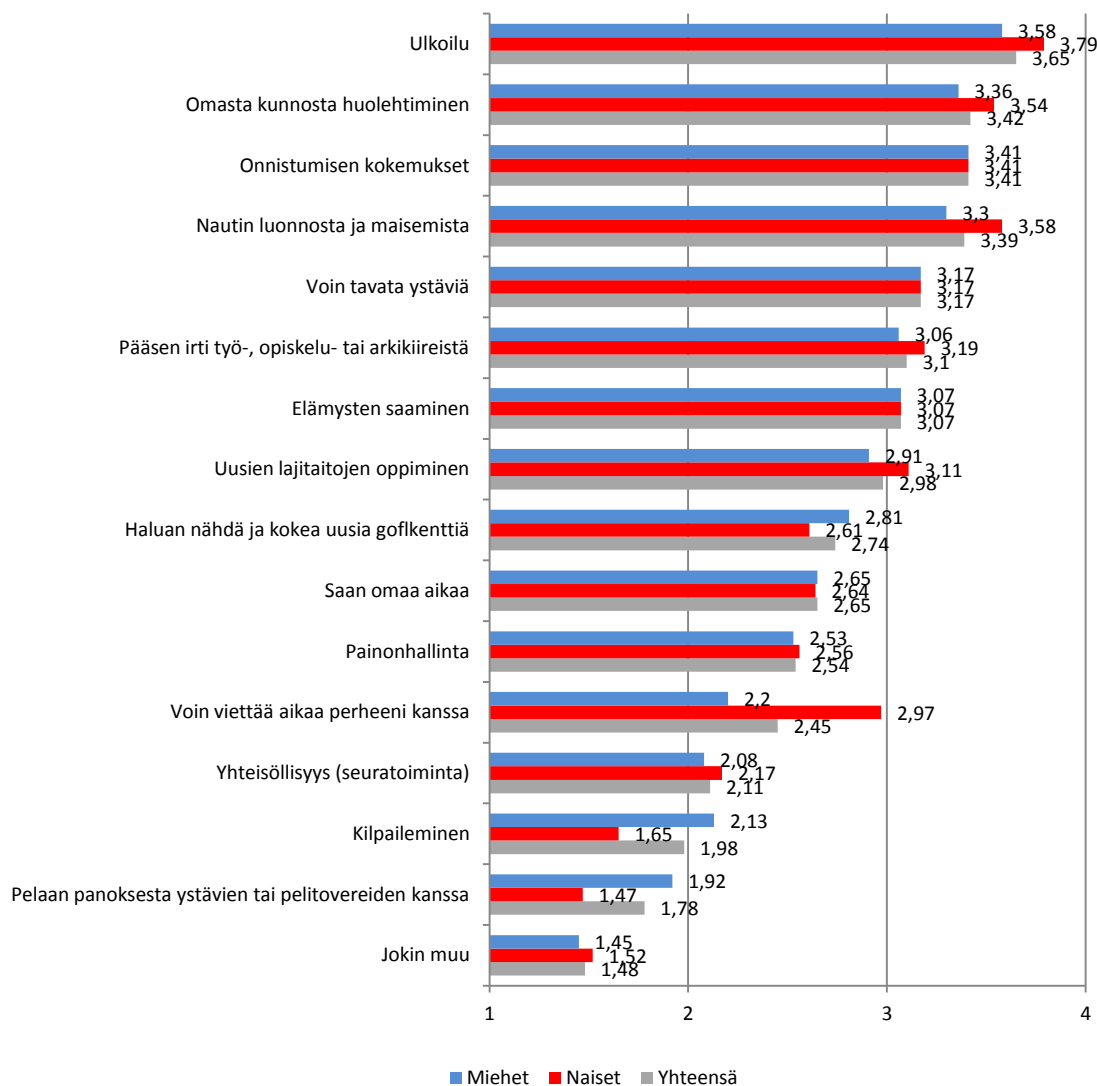
⁷ Ala-Leppilampi & Kiiski 2009; Alkuperäislähde (Matikka & Ojanen 2007, 3.); (Luthovski. Golf's Social Benefits)

⁸ Ala-Leppilampi & Kiiski 2009; Alkuperäislähde (Matikka & Ojanen 2007, 3.); (Frantsi 2005, 17–18.)

Loppuvuodesta 2011 kerätyn kyselyaineiston valossa ulkoilu, omasta kunnosta huolehtiminen, onnistumisen kokemukset sekä luonnosta ja maisemista nauttiminen ovat asioita, joiden golfin harrastajat kokevat vaikuttavan eniten golfin harrastamiseen.

- Naisten vastauksissa ulkoilu, omasta kunnosta huolehtiminen, luonnosta ja maisemista nauttiminen, uusien lajitaitojen oppiminen sekä ajanvietto perheen kanssa korostuivat voimakkaammin suhteessa miehiin.
- Vastaavasti miesten vastauksissa korostui naisia voimakkaammin halu nähdä ja kokea uusia golfkenttiä, kilpaileminen sekä panoksesta pelaaminen.

Kokonaisuutena katsottuna kilpailemisella tai panoksesta pelaamisella koetaan aktiiviharrastajien keskuudessa olevan vain hyvin vähäinen vaikutus golfin harrastamiselle.



Kuvio 5. Eri tekijöiden koettu vaikutus golfin harrastamiseen sukupuolittain, vastausten keskiarvot⁹

- Alle 37 tasoituksella pelaavien vastauksissa korostuivat elämysten saaminen, halu nähdä ja kokea uusia golfkenttiä, kilpaileminen, omasta kotikentästä nauttiminen, omasta kunnosta

⁹ Keskiarvot asteikolla 1-4; 1=EI lainkaan, 2=Vähän, 3, Jonkin verran, 4=Paljon

huolehtiminen, onnistumisen kokemukset, painon hallinta, panoksesta pelaaminen, ulkoilu, mahdollisuus tavata ystäviä sekä yhteisöllisyys hieman voimakkaammin suhteessa korkeamman tasoituksen pelaajiin.

- Kysytyistä asioista vain uusien lajitaitojen oppiminen nähdään tasoituksella 37 ja yli pelaavien keskuudessa merkittävämpänä syynä harrastamiselle kuin alhaisemmalla tasoituksella pelaavien keskuudessa.
- Kolme vuotta tai vähemmän aikaa lajia harrastaneiden vastauksissa korostuivat työ-, opiskelu- tai arkikiireistä irtipääsemisen sekä oman ajan saamisen merkitys hieman voimakkaammin suhteessa pidempään lajia harrastaneisiin.
- Yli kolme vuotta golfia pelanneiden vastauksissa sen sijaan korostuivat halu nähdä ja kokea uusia kenttiä, kilpaileminen, kotikentästä nauttiminen, omasta kunnosta huolehtiminen, painonhallinta, ulkoilu, uusien lajitaitojen oppiminen, seuratoiminta (yhteisöllisyys) sekä panoksesta pelaaminen hieman voimakkaammin kuin vähemmän aikaa pelanneilla.

2.3 Harrastamisen esteet ja jatkaminen

Vuonna 2009 tehdyn Eurobarometrin mukaan keskeisin syy liikunnan harrastamattomuuteen tai harrastamista haittaava tekijä suomalaisten keskuudessa oli ajanpuute (33 %). Toiseksi yleisin syy oli jokin vamma tai sairaus (16 %) ja kolmanneksi yleisin ”ettei pidä kilpailullisista aktiviteeteistä”. Mitkä tekijät tai asiat sitten haittaavat golfin harrastamista?

Syksyllä 2011 tehdyn kyselyn perusteella ajanpuutteen ja greenfee-pelaamisen hinnoittelun koetaan haittaavan aktiiviharrastajien keskuudessa eniten lajin harrastamista. Yksittäinen golfkierros greenfee-maksulla pelattuna maksaa aikuiselta muutamasta kymmenestä eurosta yli 100:n euroon asti kentästä riippuen. Sen sijaan seuran tai kotikentän huonoa ilmapiiriä tai kentälle kulkemista ei kovin moni pitänyt negatiivisesti harrastamiseen vaikuttavana tekijänä.

Taulukko 6. Golfin harrastamista haittaavat tekijät, vastausten %-osuudet ja keskiarvo

	Ei lainkaan (%)	Vähän (%)	Jonkin verran (%)	Paljon (%)	Keskiarvo
Ajanpuute	12,6 %	18,0 %	35,0 %	34,5 %	2,91
Greenfee -pelaamisen hinnoittelu	21,5 %	31,8 %	30,5 %	16,2 %	2,41
En koe kehittyväni lajissa	41,6 %	35,6 %	20,5 %	2,3 %	1,83
Rahan puute	52,8 %	31,9 %	12,4 %	2,9 %	1,65
Kotikentällä ei ole tilaa/riittävästi vapaita peliaikoja	62,3 %	24,8 %	10,7 %	2,2 %	1,53
Jokin sairaus, vamma tai vika	71,5 %	17,8 %	7,7 %	3,1 %	1,42
Kentälle on vaikea kulkea	75,4 %	17,9 %	5,0 %	1,7 %	1,33
Jokin muu	84,4 %	4,6 %	5,4 %	5,6 %	1,32
Seurassa/kotikentällä on huono ilmapiiri	85,5 %	10,6 %	3,1 %	0,8 %	1,19

- Hieman alle puolet (47,5 %) yli 36 tasoituksella pelaavista ilmoitti, että ajanpuute haittaa paljon heidän golf-harrastustaan. Alhaisemmalla tasoituksella pelaavien osalla vastaava luku oli 30,7 %.

- Naisten osalla korostuivat ”en koe kehittyväni lajissa” -vastaukset hieman enemmän suhteessa miehiin.
- Yli 64-vuotiaat eivät koe ajanpuutetta yhtä suurena ongelmana kuin nuorempien ikäluokkien edustajat. Vastaavasti sairaudet, vammat ja viat korostuvat heillä voimakkaammin suhteessa nuorempiin.
- Alle 30-vuotiailla harrastusta haittaavina tekijöinä korostuvat rahan puute sekä kentälle kulkemisen vaikeus hieman muita ikäryhmiä enemmän.
- Talouden vuosituloilla on vastausten perusteella yhteys ajanpuutteeseen: Mitä korkeammat talouden vuositulot ovat, sitä enemmän ajanpuutteen koetaan haittaavan harrastamista. Vastaavasti mitä alhaisemmat talouden vuositulot ovat, sitä enemmän rahan puutteen koetaan haittaavan golfin harrastamista.

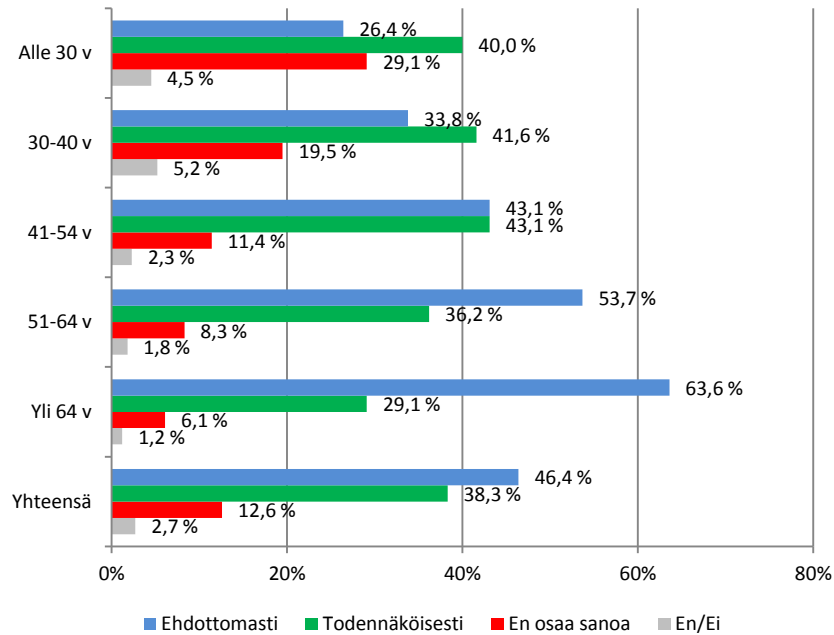
Kyselyssä tiedusteltiin myös, miten todennäköisesti aktiiviharrastajat aikovat jatkaa golfin pelaamista vielä kahden vuoden päästä. Vastaajista 75,6 % ilmoitti aikovansa jatkaa harrastusta ehdottomasti ja 21,8 % todennäköisesti.

- Alle 37 tasoituksella pelaavista 81,5 % ja yli kolme vuotta golfia pelanneista 79,8 % vastasi jatkavansa harrastusta ehdottomasti.
- 37 tai korkeammalla tasoituksella pelaavien osalla vastaava luku oli 59,1 % ja kolme vuotta tai vähemmän pelanneilla 68,4 %.

Hieman alle puolet (46,4 %) kaikista vastanneista aikoo jatkaa jäsenenä nykyisessä kotiseurassaan ehdottomasti ja 38,3 % todennäköisesti seuraavan kahden vuoden ajan. 12,6 % ei osannut sanoa ja 2,7 % ilmoitti, ettei aio jatkaa jäsenenä nykyisessä seurassaan. Suurin syy (41,2 %) vaihtaa kotiseuraa oli pitkä matka kotikentälle. Seuraa vaihtavien vastauksissa nousi esiin myös tyytymättömyys nykyisen seuran toimintaan, palveluihin ja etuihin.

- Alle 37 tasoituksella pelaavista noin puolet (50,5 %) aikoo jatkaa jäsenenä nykyisessä kotiseurassaan ehdottomasti ja reilu kolmannes (35,8 %) todennäköisesti seuraavan kahden vuoden ajan.
- 37 tai korkeammalla tasoituksella pelaavien osalla nykyisessä kotiseurassaan ehdottomasti jatkavia on hieman alle kolmannes (31,9 %) ja todennäköisesti jatkavia hieman alle puolet (46,8 %).
- Yli kolme vuotta golfia pelanneista noin puolet (51,1 %) ilmoitti jatkavansa ehdottomasti jäsenenä nykyisessä kotiseurassaan ja hieman yli kolmannes (35,9 %) todennäköisesti.
- Kolme vuotta tai vähemmän pelanneiden osalla ehdottomasti jatkavia on noin kolmannes (34,1 %) ja todennäköisesti jatkavia 44,2 %.

Kuviosta 6 voidaan havaita, että mitä vanhemmista lajin harrastajista on kyse, sitä todennäköisemmin he jatkavat jäsenenä nykyisessä kotiseurassaan seuraavan kahden vuoden ajan.



Kuvio 6. Ikäluokittain vastaukset kysymykseen: Aiotko jatkaa jäsenenä nykyisessä kotiseurassasi seuraavan kahden vuoden ajan?

2.4 Golf ja tunnetilat

Golfin pelaamisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös ihmisen henkiselle hyvinvoinnille. Golfia harjoitellessa uuden oppiminen ja pelatessa lyöntien suunnittelu vaativat aivojen käyttöä. Liikunnalla on suuri merkitys aivoille. Suomalaisen tutkimuksen mukaan keski-ikässä toteutettu säännöllinen liikunta kaksi kertaa viikossa pienentää dementiaan sairastumisen riskiä peräti 50 %.¹⁰

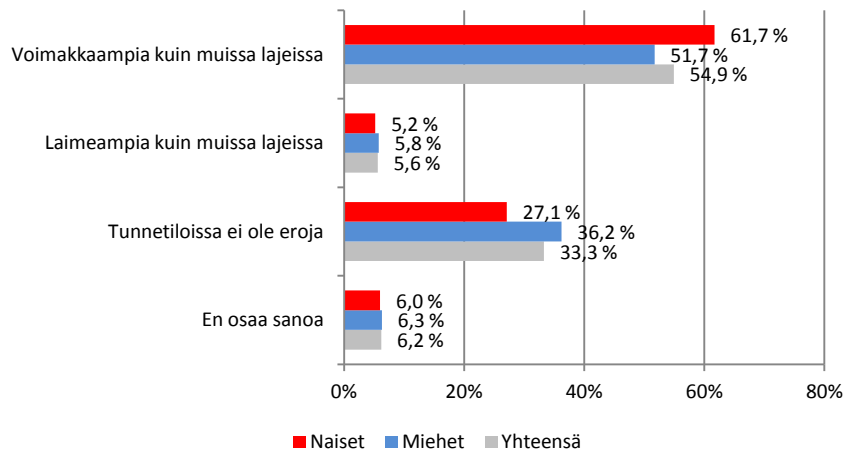
Kuten jo edellä tuotiin esille, golfkentältä puuttuva taustahäly ja muut ärsykkeet edesauttavat mielihyvän tunteen saavuttamista. Golfkierros mahdollistaa lepo hetken työstä tai muuten rasittavasta elämäntilanteesta. Lisäksi hyvän golfkierroksen aikana ja sen jälkeen syntyy tunne pelin hallinnasta, joka luo mielihyvää pelaajalle.¹¹

Loppuvuodesta 2011 toteutetussa kyselyssä golfin harrastajia pyydettiin vertaamaan kierroksen aikana syntyneitä tunnetiloja muihin heidän harrastamiinsa lajeihin. Hieman yli puolet vastanneista piti kierroksen aikana syntyviä tunnetiloja voimakkaampina verrattuna muihin lajeihin. Kolmannes vastanneista koki, ettei tunnetiloissa ole eroja ja vain murto-osa, että golfkierroksen aikana syntyneet tunnetilat ovat laimeampia kuin muissa lajeissa.

- Naisista hieman suurempi osa piti golfkierroksen aikana syntyneitä tunnetiloja voimakkaampina kuin muissa lajeissa suhteessa miehiin.

¹⁰ Parkkari J. Golfarit elävät pidempään

¹¹ Ala-Leppilampi & Kiiski 2009; Alkuperäislähde (Matikka & Ojanen 2007, 3.); (Frantsi 2005, 17–18.)

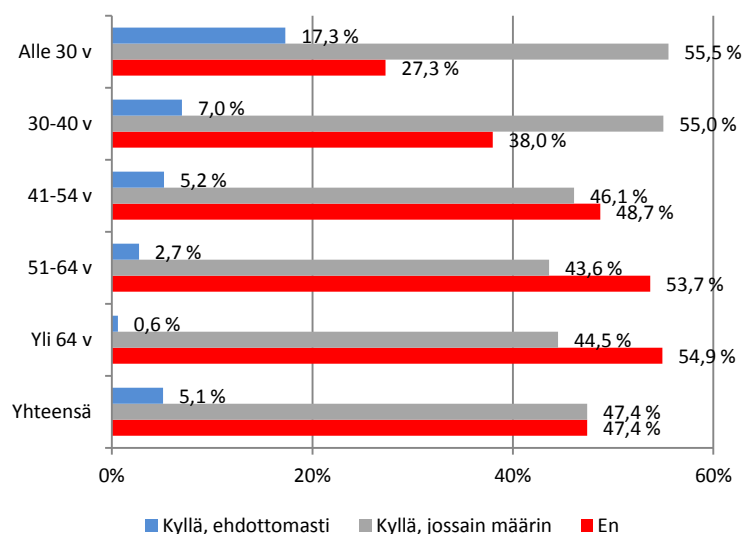


Kuvio 7. Arviot golfkierroksen aikana syntyneiden tunnetilojen voimakkuudesta sukupuolittain

Kyselyssä selvitettiin myös koettua jännittyneisyyden astetta golfkierroksen aikana. Hieman alle puolet kaikista kyselyyn vastanneista ei koe olevansa keskimääräistä jännittyneempi golfkierroksen aikana.

- Alle kolme vuotta lajia harrastaneiden osalla vastaava luku on 37,5 % ja pidempään pelanneiden osalla 51,3 %.
- Alle 37 tasoituksella pelaavista puolet (50,2 %) ja korkeammalla tasoituksella pelaavista 37,9 % ei koe olevansa golfkierroksen aikana keskimääräistä jännittyneempi.
- Myöskään suurin osa (58,9 %) vähintään 2000 euroa vuodessa golfharrastukseen käyttävistä ei koe olevansa keskimääräistä jännittyneempi kierroksen aikana.

Vain 5,1 % koki olevansa golfkierroksen aikana ehdottomasti keskimääräistä jännittyneempi. Kuvioista 8 voidaan havaita, että vastaajan ikä on yhteydessä koettuun jännittyneisyyden tunteeseen: Mitä vanhemmista golfareista on kyse, sitä pienempi osa heistä kokee olevansa keskimääräistä jännittyneempiä kierroksen aikana.



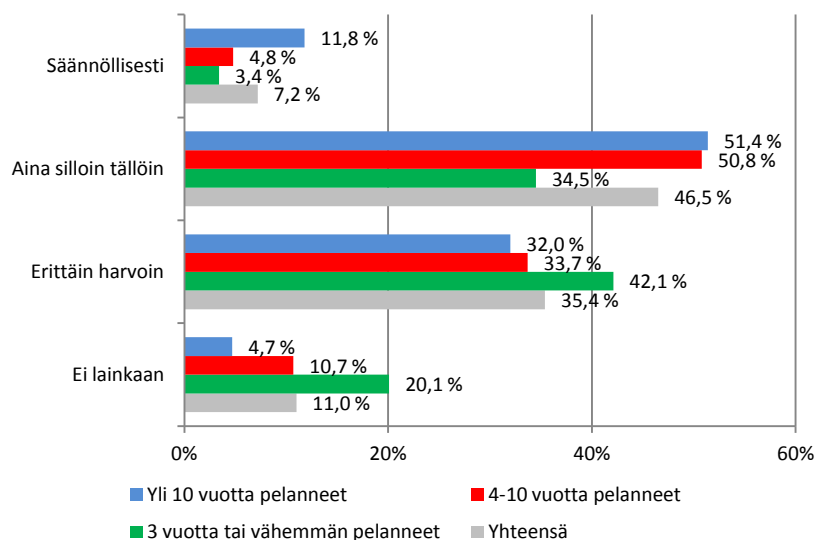
Kuvio 8. Ikäluokittain vastaukset kysymykseen: Koetko olevasi keskimääräistä jännittyneempi kierroksen aikana?

Kierroksen aikana syntynyttä jännittyneisyyttä piti hyvänä asiana 73 % niistä vastaajista, jotka kokivat olevan keskimääräistä jännittyneempiä kierroksen aikana (miehistä 78 %, naisista 63 %).

Viime vuosina golfiin harrastajien sekä seurojen edustajien keskuudessa on keskusteltu paljon pelaamiseen käytetystä ajasta ja ennen kaikkea hitaasta pelaamisesta golfkentällä. Keskustelun sävy on ollut sen suuntainen, että hitaaseen pelaamiseen tulee puuttua, tavalla tai toisella. Kyselyssä selvitettiin aktiiviharrastajien mielipiteitä hitaaseen pelaamiseen liittyen. Hieman alle puolet (49,1 %) vastanneista kokee, että liian hidas pelaaminen golfkentällä stressaa heitä aina silloin tällöin ja 7,3 % että säännöllisesti. Noin 10 % kaikista vastanneista kokee, ettei hidas pelaaminen stressaa heitä lainkaan.

- Alle 37 tasoituksella pelaavista 52,9 % ilmoitti, että liian hidas pelaaminen golfkentällä stressaa heitä aina silloin tällöin ja 8,4 % että säännöllisesti.
- Korkeammalla tasoituksella pelaavien osalla vastaavat luvut olivat 24,1 % (aina silloin tällöin) ja 2,8 % (säännöllisesti).

Kuviosta 9 voidaan havaita, että kolme vuotta tai vähemmän aikaa golfia harrastaneita hidas pelaaminen ei stressaa niin usein kuin kauemmin lajia harrastaneita.



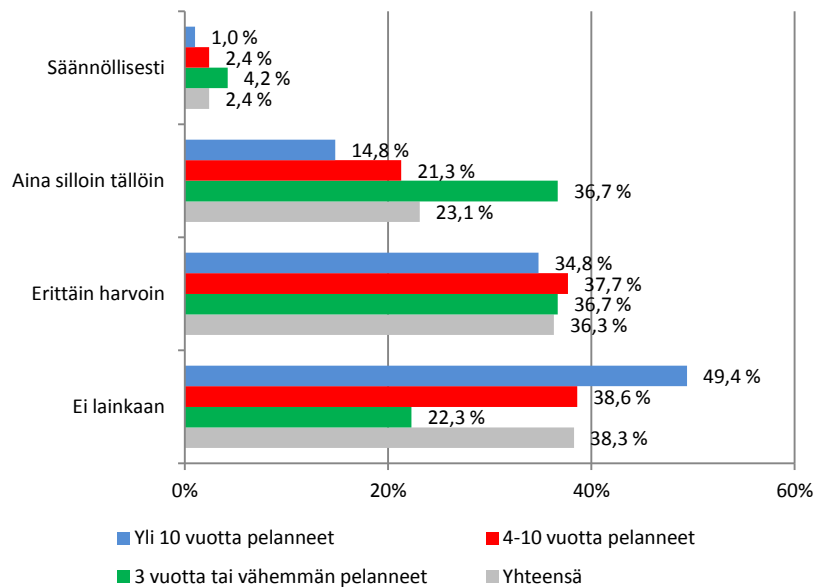
Kuvio 9. Harrastamisen keston mukaan vastaukset kysymykseen: Stressaako sinua liian hidas pelaaminen golfkentällä?

Noin neljännes kyselyyn vastanneista kokee, että muiden vauhdissa pysyminen golfkierroksen aikana stressaa heitä aina silloin tällöin ja muutama prosentti että säännöllisesti.

- Naisista noin kolmannes (32,1 %) kokee muiden vauhdissa pysymisen stressaavan aina silloin tällöin ja 6 % säännöllisesti. Miesten osalla vastaavat luvut olivat 18,8 % (aina silloin tällöin) ja 0,7 % (säännöllisesti).
- Alle 37 tasoituksella pelaavista 18 % kokee muiden vauhdissa pysymisen stressaavan aina silloin tällöin ja 1,2 % säännöllisesti. Korkeammalla tasoituksella pelaavien osalla vastaavat luvut olivat 40,4 % (aina silloin tällöin) ja 6,4 % (säännöllisesti).

- Harrastajan ikä on vastausten perusteella yhteydessä koettuun stressiin, joka aiheutuu muiden vauhdissa pysymisestä: Mitä vanhemmista golfareista on kyse, sitä vähemmän heidän joukossaan on edustajia, jotka kokevat muiden vauhdissa pysymisen stressaavan aina silloin tällöin tai säännöllisesti.

Kuviosta 10 voidaan puolestaan havaita, että suhteessa pidempään lajia harrastaneisiin, kolme vuotta tai vähemmän aikaa golfia pelanneista selvästi pienempi osa kokee, ettei muiden vauhdissa pysyminen stressaa lainkaan.



Kuvio 10. Harrastamisen keston mukaan vastaukset kysymykseen: Stressaako sinua muiden vauhdissa pysyminen golfkierroksen aikana?

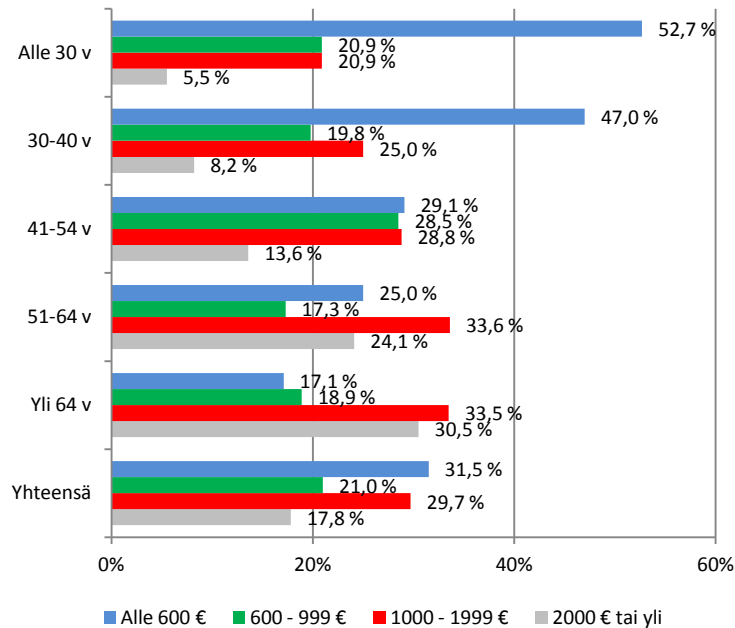
2.5 Rahankäyttö harrastukseen

Golfia on pidetty erityisesti lajia harrastamattomien keskuudessa kalliina ja pitkään jopa hyvin elitistisenä harrastuksena. Suurimmalla osalla Suomen golfkentistä pelaamisen edellytyksenä on Green Card sekä jäsenyys Golfliiton jäsen seurassa, mistä aiheutuu kustannuksia harrastajille. Tämän lisäksi harrastajalta kuluu rahaa mm. pelimaksuihin, välineisiin ja varusteisiin sekä matkustamiseen golfkentille. Jäsen- ja pelimaksuissa on hyvin suuria seurakohtaisia eroja. Harrastamisen alkuun pääsee kuitenkin vuokratuilla tai omilla välineillä, joita saa hankittua esimerkiksi käytettyinä noin 100 eurosta ylöspäin. Välineisiin voi tuki sijoittaa jopa useita tuhansia euroja tarpeen, kokeilunhalun ja maksukyvyn mukaan.

Kyselyssä golfin harrastajia pyydettiin arvioimaan, minkä verran he ovat käyttäneet harrastukseensa rahaa kuluneen 12 kuukauden aikana. Hieman alle kolmannes vastanneista arvioi käyttäneensä alle 600 euroa ja noin viidennes 600-900 euroa. 1000-1999 euroa arvioi käyttäneensä alle kolmannes vastaajista ja 2000 euroa tai enemmän alle viidennes vastanneista.

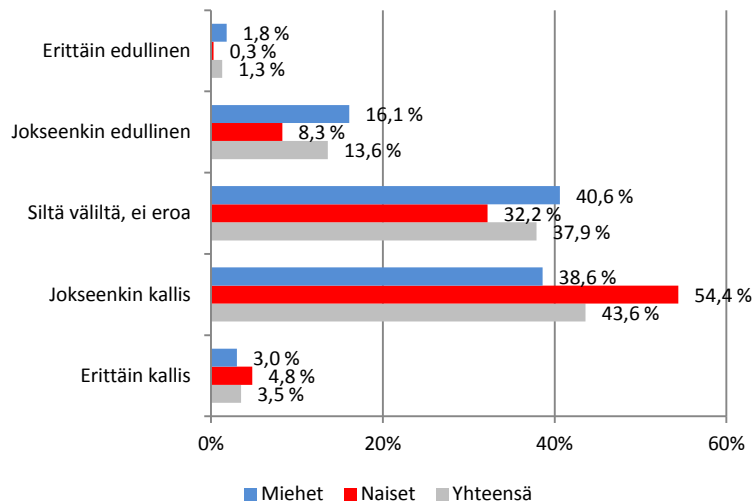
- Yli kolme vuotta golfia harrastaneet käyttävät vastausten perusteella harrastukseen rahaa selvästi enemmän kuin vähemmän aikaa pelanneet.
- Samoin alle 37 tasoituksella pelaavat käyttävät enemmän rahaa kuin korkeammalla tasoituksella pelaavat.

Kuviosta 11 voidaan havaita, että 40-vuotiaissa ja nuoremmissa harrastajissa on selvästi enemmän alle 600 euroa vuodessa lajiin käyttäneitä kuin vanhempien ikäluokkien edustajissa.



Kuvio 11. Arvioitu rahankäyttö golfharrastukseen vuodessa ikäluokittain

Kattavaa ja luotettavaa vertailua eri harrastusten kustannusten välillä ei ole tehty. Vertailun tekemistä vaikeuttavat mm. alueelliset erot esim. eri seurojen tai yhdistysten jäsenmaksuissa sekä joissain harrastuksissa hyvin satunnaiset, mutta kustannuksiltaan kalliit varuste- ja välinehankinnat. Loppusyksystä 2011 tehdyssä kyselyssä tiedusteltiin, miten edullisena (euromääräisesti mitattuna) harrastuksena aktiiviharrastajat pitävät golfia suhteessa muihin harrastuksiin. Hieman yli 40 % vastanneista pitää golfia jokseenkin kalliina harrastuksena. Hieman alle 40 % kokee, ettei golfin harrastaminen eroa kustannuksiltaan muista lajeista. Alle 4 % vastanneista pitää golfia erittäin kalliina harrastuksena suhteessa muihin harrastuksiin. Kuviosta 12 voidaan havaita, että naiset pitävät golfia yleisesti ottaen kalliimpana harrastuksena kuin miehet.



Kuvio 12. Sukupuolen mukaan vastaukset kysymykseen: Miten edullisena (euromääräisesti mitattuna) harrastuksena pidät golfia suhteessa muihin harrastuksiisi?

2.6 Harrastajaprofiilit

Kyselyyn vastanneet golfin harrastajat jaettiin tasoituksen perusteella kolmeen luokkaan. Tasoitukseen perustuva luokittelu ja profilointi arvioitiin yhteistyössä Golfliiton kanssa tarkoituksenmukaisimmaksi ottaen huomioon lajin erityispiirteet. Monet lajin harrastamiseen liittyvät kokemukset ja valinnat ovat yhteydessä juuri pelaajan tasoitukseen.

Alle 27-tasoituksella pelaavat

Kyselyyn vastasi yhteensä 698 alle 27 tasoituksella pelaavaa henkilöä, joista/joille:

- Miehiä on 81 % ja naisia 19 %.
- Alle 30-vuotiaita on 8 %, 30-40-vuotiaita 17 %, 41-54-vuotiaita 23 %, 51-64-vuotiaita 38 % ja yli 64-vuotiaita 16 %.
- Suurin osa (59 %) on pelannut golfia yli 10 vuotta, reilu kolmannes (35 %) 4-10 vuotta ja 7 % kolme vuotta tai vähemmän.
- Pelaa keskimäärin 46 kierrosta vuodessa. Kotikentällä noin 30 kierrosta, vieraskentällä noin 10 kierrosta ja ulkomailla noin 2 kierrosta.¹²
- Osallistuu keskimäärin neljään¹³ (keskiarvo 6,28) kilpailuun vuodessa.
- Noin neljännes (27 %) arvioi käyttäneensä vuoden aikana rahaa harrastukseensa vähintään 2000 €. 35 % arvioi käyttäneensä rahaa 1000 – alle 2000 €, 21 % 600 – 900 € ja 17 % alle 600 €.
- 64 % harjoittelee pelikauden aikana lajia harvemmin kuin kerran viikossa ja 31 % 1-3 kertaa viikossa.
- 11 % harjoittelee talvikauden aikana lajia 1-3 kertaa viikossa, 52 % harvemmin kuin kerran viikossa ja 37 % ei harjoittele lainkaan lajia talvikauden aikana.

¹² Vastausten mediaani-luvut

¹³ Mediaani

- Keskeisimmät motiivit golfin harrastamiselle ovat ulkoilu (ka 3,66), omasta kunnosta huolehtiminen (ka 3,49), onnistumisen kokemukset (ka 3,48), luonnosta ja maisemista nauttiminen (ka 3,38) sekä mahdollisuus tavata ystäviä (ka 3,25).
- 27 % kokee, että ajanpuute haittaa lajin harrastamista ”paljon” ja 38 % että ”jonkin verran”
- 86 % aikoo ”ehdottomasti” jatkaa lajin harrastamista kahden vuoden päästä ja 14 % ”todennäköisesti”.
- 54 % aikoo ”ehdottomasti” jatkaa jäsenenä nykyisessä kotiseurassaan seuraavan kahden vuoden ajan ja 33 % ”todennäköisesti”.

Tasoituksella 27-36 pelaavat

Kyselyyn vastasi yhteensä 280 tasoituksella 27 - 36 pelaavaa henkilöä, joista/joille:

- Miehiä on 59 % ja naisia 41 %.
- Alle 30-vuotiaita on 7 %, 30-40-vuotiaita 18 %, 41-54-vuotiaita 30 %, 51-64-vuotiaita 30 % ja yli 64-vuotiaita 15 %.
- 37 % on harrastanut golfia kolme vuotta tai vähemmän aikaa, 38 % 4-10 vuotta ja 25 % yli 10 vuotta.
- Pelaa keskimäärin 22 kierrosta vuodessa. Kotikentällä noin 12 kierrosta, vieraskentällä noin 5 kierrosta ja ulkomailla ei lainkaan (ulkomailla pelattujen kierrosten ka 2,24, mediaani 0).¹⁴
- Ei osallistu juurikaan kilpailuihin (keskiarvo 1,72 kilpailua, mediaani 0).
- Noin kolmannes (35 %) arvioi käyttäneensä vuoden aikana rahaa harrastukseensa alle 600 euroa, 23 % 600-900 euroa, 31 % 1000-1999 euroa ja 11 % vähintään 2000 euroa.
- 73 % harjoittelee pelikauden aikana lajia harvemmin kuin kerran viikossa ja 22 % 1-3 kertaa viikossa.
- 4 % harjoittelee talvikauden aikana lajia 1-3 kertaa viikossa, 43 % harvemmin kuin kerran viikossa ja 53 % ei harjoittele lainkaan lajia talvikauden aikana.
- Keskeisimmät motiivit golfin harrastamiselle ovat ulkoilu (ka 3,68), luonnosta ja maisemista nauttiminen (ka 3,46) omasta kunnosta huolehtiminen (ka 3,42), onnistumisen kokemukset (ka 3,37) sekä mahdollisuus tavata ystäviä (ka 3,16).
- 39 % kokee, että ajanpuute haittaa lajin harrastamista ”paljon” ja 30 % että ”jonkin verran”
- 71 % aikoo ”ehdottomasti” jatkaa lajin harrastamista kahden vuoden päästä ja 26 % ”todennäköisesti”.
- 42 % aikoo ”ehdottomasti” jatkaa jäsenenä nykyisessä kotiseurassaan seuraavan kahden vuoden ajan ja yhtä suuri osa ”todennäköisesti”.

Seuratasoituksella (37-54) pelaavat

Kyselyyn vastasi yhteensä 282 tasoituksella 37 - 54 pelaavaa henkilöä, joista/joille:

- Miehiä on 45 % ja naisia 55 %.
- Alle 30-vuotiaita on 14 %, 30-40-vuotiaita 24 %, 41-54-vuotiaita 24 %, 51-64-vuotiaita 34 % ja yli 64-vuotiaita 5 %.
- Suurin osa (73 %) on pelannut golfia kolme vuotta tai vähemmän aikaa. 23 % on pelannut golfia 4-10 vuotta ja 5 % yli 10 vuotta.

¹⁴ Vastausten mediaani-luvut

- Pelaa keskimäärin 10 kierrosta vuodessa. Kotikentällä noin 4 kierrosta, vieraskentällä noin 2 kierrosta eikä ulkomailla lainkaan (ulkomailla pelattujen kierrosten ka 0,67, mediaani 0).¹⁵
- Ei osallistu juurikaan kilpailuihin (keskiarvo 0,25 kilpailua, mediaani 0).
- Suurin osa (63 %) arvioi käyttäneensä vuoden aikana rahaa harrastukseensa alle 600 euroa, 19 % 600-900 euroa, 15 % 1000-1999 euroa ja 2 % vähintään 2000 euroa.
- 67 % harjoittelee pelikauden aikana lajia harvemmin kuin kerran viikossa ja 29 % 1-3 kertaa viikossa.
- 4 % harjoittelee talvikauden aikana lajia 1-3 kertaa viikossa, 36 % harvemmin kuin kerran viikossa ja 60 % ei harjoittele lainkaan lajia talvikauden aikana.
- Keskeisimmät motiivit golfin harrastamiselle ovat ulkoilu (ka 3,58), luonnosta ja maisemista nauttiminen (ka 3,32), onnistumisen kokemukset (ka 3,29), omasta kunnosta huolehtiminen (ka 3,24) sekä uusien lajitaitojen oppiminen (ka 3,12).
- 48 % kokee, että ajanpuute haittaa lajin harrastamista ”paljon” ja 34 % että ”jonkin verran”
- 59 % aikoo ”ehdottomasti” jatkaa lajin harrastamista kahden vuoden päästä ja 37 % ”todennäköisesti”.
- 32 % aikoo ”ehdottomasti” jatkaa jäsenenä nykyisessä kotiseurassaan seuraavan kahden vuoden ajan ja 47 % ”todennäköisesti”.

¹⁵ Vastausten mediaani-luvut

3 Golf ja terveys

Yleisesti on tiedossa, että liikunta ylläpitää fyysistä ja henkistä terveyttä samalla tavalla kuten laadukas ravitsemus. Liikunnan on todettu vähentävän ennen aikaista kuolleisuutta sekä ylläpitävän ja kehittävän fyysistä kuntoa sekä toimintakykyä ikääntyessä. Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on osoitettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisilla ihmisillä. Liikkuvalla ihmisellä on pienempi todennäköisyys sairastua esimerkiksi masennukseen, osteoporoosiin ja kaatumisesta johtuviin luunmurtumiin, metaboliseen oireyhtymään ja kakkostyyppin diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen, veritulppaan, verenpaine- ja sepelvaltimotautiin, aivohalvaukseen tai paksusuolisyöpään. Liikunta myös ehkäisee ja hoitaa useita sydänsairauksien riskitekijöitä kuten kohonnutta verenpainetta, kolesterolia tai verensokeriarvoja. Näin ollen liikunta näyttäytyy tärkeänä myös kansanterveyden näkökulmasta sairauksien ehkäisyssä sekä oireiden lieventämisessä. Terveysliikunnaksi voidaan nimittää liikuntaa joka edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja vähäisin vaaroin, riippumatta toiminnan tavoitteista ja toteuttamistavoista.^{16 17 18}

Säännöllisen golfin pelaamisen on todettu saavan aikaan myönteisiä terveysvaikutuksia. Pitkäkestoista ja matalla teholla suoritettua golf-kierrosta 2-3 kertaa viikossa voidaankin pitää hyvänä terveysliikuntaa. UKK-instituutissa tehdyn tutkimuksen¹⁹ mukaan viiden kuukauden mittainen golfkausi saa aikaan merkittäviä muutoksia keski-ikäisen henkilön terveydessä ja hyvinvoinnissa. Pelaaja kävelee kierroksen aikana keskimäärin 8,2 kilometriä ja kuluttaa energiaa 1200–2000 kilokaloria. Sydämen syke pelin aikana on keskimäärin 104 lyöntiä/min. Tämä vastaa 60 prosenttia koehenkilöiden maksimisykkeestä, joka puolestaan vastaa nykyistä terveysliikunnan suositustasoa. Tutkimusten mukaan liikkuminen, joka kuluttaa 1000 kilokaloria viikossa, pienentää ennen aikaista kuolemanriskiä 30 %. 2-3 kierrosta viikossa pelaavien golfareiden kestävyyskunto paranee pelikauden aikana huomattavasti ja keskimääräinen sydämen syke laskee viisi lyöntiä minuutissa.²⁰ Hyvä kestävyyskunto vähentää henkilön riskiä sairastua mm. sepelvaltimotautiin, diabetekseen ja aivohalvaukseen. Kestävyyskunnolla on myös yhteyksiä tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen ja vammaan.²¹ Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan yli kolme tuntia viikossa liikuntaa harrastaneiden yli 50-vuotiaiden miesten kuoleman riski oli 32 % alhaisempi kuin liikunnallisesti passiivisten henkilöiden. Liikunnan terveyshyödyt näkyivät myös vielä yli 50-vuotiaana liikunnan aloittaneiden keskuudessa, jolloin liikunnan aloittaminen vastasi terveyshyödyiltään tupakoinnin lopettamista.

Säännöllinen golfin peluun saa aikaan myös myönteisiä muutoksia kehonkoostumuksessa. Esimerkiksi 2–3 kierrosta viikossa pelaavien golfareiden vyötärön ja olkavarren rasvapoimut ohenivat lähes kymmeneksen kesän aikana. Myöskin pelaajan elimistö tarvitsi aiempaa vähemmän happea tavanomaisessa arkisessa rasituksessa eikä siten väsynyt yhtä helposti kuin liikuntaa harrastamattomalla. Kävely golfkentällä vaikutti myös positiivisesti golfareiden verenpaineeseen ja veren rasvakoostumukseen. Hyvä HDL- kolesterolin lisääntyminen viisi prosenttia ja huono LDL-kolesterolin sekä triglyseridit vähenivät melkein saman verran. Selän

¹⁶ Vuori I. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta

¹⁷ Vuori I. Liikunnan vaikutustapa

¹⁸ THL: Tietoa terveydestä – elintavat – liikunta

¹⁹ Parkkari J. ym. A Controlled Trial of the Health Benefits of Regular Walking on a Golf Course

²⁰ Parkkari J. Hyvinvointi, terveys ja golf

²¹ Suni J. & Vasankari T. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky

lihaskestävyys parani myös merkitsevästi. Selän staattinen pito parani golfkauden aikana eri pelaajilla 2–24 sekuntia. Tämä muutos edistää selän asennon hallintaa sekä selän terveyden ja toimintakyvyn säilymistä.²²

Kuitenkaan kesän mittaan kohentunut kunto ja saavutetut terveysvaikutukset eivät kestä talven yli kevääseen ilman säännöllistä liikuntaa myös seitsemän talvikuukauden aikana. Tämän vuoksi golffareiden tulisikin kiinnittää huomiota säännölliseen liikuntaan myös talvikauden aikana.²³

Ruotsalaisen tutkimuksen²⁴ mukaan golffareiden (iällä, sukupuolella ja sosioekonomisella taustalla vakioitu) kuolleisuus oli 40 % muuta väestöä alhaisempi. Matalimpaan sosiaaliluokkaan kuuluvan golfin harrastajan riski kuolla oli 51 % alhaisempi, ja korkeimpaan sosiaaliluokkaan kuuluvan pelaajan riski kuolla oli 27 % alhaisempi verrattessa muuhun väestöön. Tutkijoiden laskelmien mukaan nämä muutokset vastaavat 5 vuoden eliniän pidennystä. Kuoleman riskin laskulle todennäköisin selitys liittyy golfkentällä tapahtuvaan matalatehoiseen kävelyliikuntaan, ja tämän aiheuttamiin myönteisiin muutoksiin eri sairauksien riskitekijöissä. Golfin myönteisiä terveysvaikutuksia tukee myös se että eniten golfia pelanneiden (paremman tasoituksen omaavien) riski kuolla oli 47 % alhaisempi, ja vähiten pelanneiden 32 % alhaisempi kuin muulla väestöllä. Eli mitä enemmän henkilö on liikkunut kentällä, sitä pienempi oli hänen riskinsä kuolla.

Tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsii moni suomalainen. Yli puolet 30-vuotiaista suomalaisista on kärsinyt vähintään viisi selkäkipujaksoa elämänsä aikana ja noin neljännes myönnettävistä työkyvyttömyyseläkkeistä johtuu selkäsairauksista. Lähes viidennes suomalaisista aikuisista kärsii alaselän pitkäaikaisista oireyhtymistä, joskin suurin osa heistä kuuluu pienempituloisten tai vähemmän kouluttautuneiden ryhmään.²⁵ Suomalaisen tutkimuksen mukaan golfin alkuasento, jossa pelaaja seisoo etukumarassa pallon päällä kehittää staattista pitoa alaselän ja vatsan alueella. Tulosten perusteella alkuasennon toisto paransi merkittävästi selän lihaskestävyttä.²⁶

3.1 Loukkaantumis- ja terveysriskit

Golf on suomalaisen tutkimuksen mukaan myös käytännöllisesti katsoen riskitöntä. Tuhatta pelituntia kohden todettiin vain 0,3 loukkaantumista, kun vastaava luku esimerkiksi jalkapallossa on 7,8 ja sulkapallossa ja tenniksessä lähes 5. Golfin todettiin olevan turvallista myös sydämen ja keuhkojen kannalta, koska se on liikuntana kevyttä tai kohtuullisen kuormittavaa. Sydäninfarktin tai rasisustaman kehittymisen riski on siis golfia pelatessa pieni.^{27 28}

Amerikkalaisessa tutkimuksessa tutkittiin ja verrattiin golfin terveyshyötyjä ja siitä aiheutuvia loukkaantumisia vanhempien pelaajien keskuudessa. Tutkimuksen mukaan golfin todettiin olevan terveydelle hyväksi, mutta samalla ikääntymisen tuomien muutosten lisäävän loukkaantumisriskiä. Keskeinen havainto oli, että oikeilla toimenpiteillä golfvammojen vakavuutta voidaan oleellisesti vähentää. Näitä olivat fyysiset harjoitteet, jotka tukevat pelin vaatimia fyysisiä ominaisuuksia. Tutkimuksessa selvitettiin myös vanhempien pelaajien lämmittelyrutiineja ennen golfkierrosta. Tulosten perusteella 3/4

²² Parkkari J. ym. A Controlled Trial of the Health Benefits of Regular Walking on a Golf Course

²³ Parkkari J. Hyvinvointi, terveys ja golf

²⁴ Farahmand B. ym. Golf: a game of life and death – reduced mortality in Swedish golf players

²⁵ Ala-Leppilampi & Kiiski 2009; Alkuperäislähde Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Kansanterveyslaitos 2010.

²⁶ Ala-Leppilampi & Kiiski 2009; Alkuperäislähde Parkkari 2005, 10

²⁷ Parkkari J. ym. Active Living & Injury Risk

²⁸ Parkkari J. Hyvinvointi, terveys ja golf

pelaajista lämmitteli alle 5 minuuttia ja jopa kolmannes alle minuutin ennen varsinaisen pelin alkua. Australialaisille amatööripelaaajille suunnatun kyselyn tulokset olivat samansuuntaiset. Tulosten perusteella vain 10 % pelaajista lämmitteli ennen pelin alkua ja suurin osa teki vain pari harjoituswingiä ennen varsinaista lyöntiä. Tutkimuksessa nousi myös esille, että oikeanlaisella lämmittelyllä on mahdollista parantaa peliä oleellisesti muun muassa voimakkaammalla mailanpään nopeudella. Lämmittelyn todettiin vammojen ehkäisemisen lisäksi myös lisäävän pelinautintoa.²⁹

Loppuvuodesta 2011 toteutetussa kyselyssä hieman yli kolmannes (36,1 %) vastaajista ilmoitti lämmittelevänsä ja venyttelevänsä säännöllisesti ennen golfkierroksen aloittamista ja 43,5 % aina silloin tällöin. Alle viidennes (17,9 %) lämmittelee ja venyttelee erittäin harvoin ja 2,9 % ei lämmittele lainkaan ennen pelikierrosta.

- Yli 64-vuotiaiden keskuudessa on säännöllisesti lämmitteleviä (24,8 %) suhteessa vähemmän kuin nuorempien ikäluokkien edustajien keskuudessa (35,1 % - 42,4 %).

3.2 Tupakointi ja arviot omasta terveydentilasta

Vuonna 2007 valmistuneen Finriski-tutkimuksen mukaan noin joka viidennes 25-74-vuotias suomalainen tupakoi. Miehillä tupakointi on hieman yleisempää kuin naisilla.³⁰ On esitetty arvioita, että noin joka toinen tupakoija kuolee tupakointinsa aiheuttamaan tautiin, ellei kykene lopettamaan ajoissa. On myös tutkittua tietoa siitä, että tupakansavun jatkuva hengittäminen on myös kiistaton terveysriski tupakoimattomille. Ns. passiivisen tupakoinnin on arvioitu lisäävän sydän- ja verisuonitautiriskiä noin 30 prosenttia.³¹

Kyselyyn vastanneista golfin harrastajista tupakoi säännöllisesti vain 7,7 % (miehistä 9,5 % ja naisista 3,8 %).

- 77,9 % kaikista vastanneista ei tupakoi lainkaan (miehistä 72,9 % ja naisista 88,5 %).
- Yli 64-vuotiaista 90,9 % ei tupakoi lainkaan, alle 30-vuotiaiden osalla vastaava luku on 66,4 %.

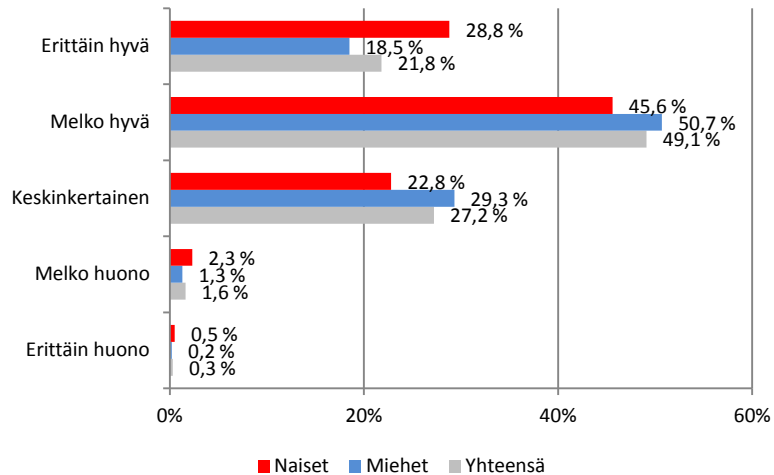
Kyselyssä golfin harrastajia pyydettiin myös arvioimaan heidän omaa terveydentilaansa suhteessa muihin heidän ikäisiinsä. Hieman yli viidennes vastanneista arvioi oman terveydentilansa erittäin hyväksi ja noin puolet melko hyväksi suhteessa muihin ikäisiinsä. Kuvioista 13 voidaan havaita, että naisista hieman suurempi osa kuin miehistä arvioi oman terveydentilansa erittäin hyväksi. Jonkinlaista vertailukuvaa tuloksille antaa se, että vuonna 2007 valmistuneen Finriski-tutkimuksen mukaan 30–59-vuotiaista miehistä 49 % ja samanikäisistä naisista 51 % arvioi oman fyysisen kuntonsa erittäin tai melko hyväksi.³²

²⁹ Ala-Leppilampi & Kiiski 2009; Alkuperäislähde (Cann, Lindsay & Vandervoort 2005, 90–91.)

³⁰ Kansallinen Finriski 2007-terveystutkimus

³¹ Puska P. 1999. Savuttomuus etenee Suomessa ja maailmalla

³² Kansallinen Finriski 200-terveystutkimus



Kuvio 13. Sukupuolen mukaan arviot omasta terveydentilasta suhteessa muihin saman ikäisiin

97 % kyselyyn vastanneista uskoo melko varmasti kykenevänsä harrastamaan golfia terveydentilansa puolesta kahden vuoden kuluttua.

- Yli 64-vuotiaiden osalla luku (90,1 %) oli hieman alhaisempi kuin nuoremmilla ikäluokilla.

Noin viidennes (21 %) kyselyyn vastanneista ilmoitti, että heillä on jokin sairaus, vamma tai vika, mikä haittaa golfin pelaamista.

- Yli 64-vuotiaiden osalla vastaava luku (34 %) oli korkeampi kuin nuoremmilla ikäluokilla. Vain 0,1 %:lla on vastausten perusteella jokin sairaus, vamma tai vika, mikä estää golfin pelaamisen kokonaan.

3.3 Golfauton käyttö kierroksen aikana

Tutkimustulosten mukaan golfaaja saavuttaa riittävän fyysisen rasituksen, mikäli hän ei käytä golfautoa kierroksensa aikana. Amerikkalaistutkimuksen mukaan golfautoa käytettäessä keskimääräinen syke oli 49,4 % maksimisykkeestä, mikä jää alle terveysliikunnan suoritustason.³³ Loppuvuodesta 2011 tehdyssä kyselyssä tiedusteltiin, miten usein suomalaiset golfin harrastajat käyttävät golfautoa pelatessaan golfia. Säännöllisesti golfautoa käyttää pelatessaan vain 1 % vastanneista.

- 69 % vastanneista ei käytä lainkaan golfautoa (miehistä 65 % ja naisista 78 %; yli 64-vuotiaista 60 %, yli 40 kierrosta vuodessa pelaavista 83 %).

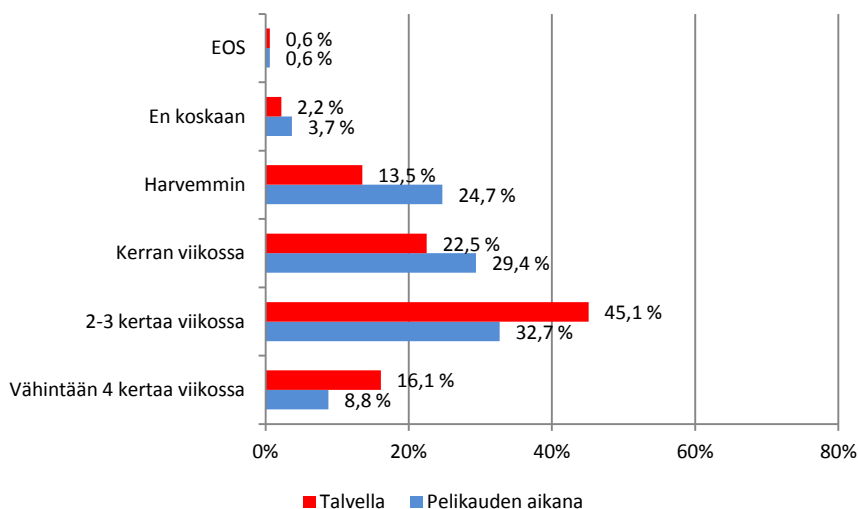
1,5 %:lla vastanneista on jokin sairaus, vamma tai vika, minkä takia he joutuvat käyttämään golfautoa (yli 64-vuotiaista 6 %:lla).

³³ Ala-Leppilampi & Kiiski 2009; Alkuperäislähde (Timothy C. Sell, John P. Abt, Scott M. Lephart, 129–132.)

4 Golfin harrastajien liikuntatottumukset

Suomalaisten on todettu olevan aktiivisia liikkujia ja kuten edellä todettiin, merkittävä osa suomalaisista liikkuu nimenomaan terveyttä edistääkseen. Vuonna 2010 julkaistun Eurobarometrin mukaan 72 % suomalaisista harrastaa liikuntaa säännöllisesti (kerran tai useammin / viikko), kun EU:n keskiarvo on 40 %. Suomalaiset liikkuvat keskimääräistä EU-kansalaista enemmän luonnossa.³⁴ Kansallisen Liikuntatutkimus 2009-2010:n mukaan 19-65-vuotiaista suomalaisista 55 % harrastaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. 2-3 kertaa viikossa liikuntaa harrastavien osuus on 35 % ja harvemmin liikuntaa harrastavien osuus 8 %. Vain 2 % 19-65-vuotiaista suomalaisista ei harrasta liikuntaa lainkaan.³⁵

Loppuvuodesta 2011 tehdyssä kyselyssä selvitettiin, miten usein golfarit harrastavat hengästymiseen asti johtavaa liikuntaa (golfia ei lasketa mukaan). Hieman alle puolet vastanneista ilmoitti harrastavansa talvella hengästymiseen asti johtavaa liikuntaa 2-3 kertaa viikossa (kuvio 14). Pelikauden aikana (kesällä) 2-3 kertaa liikuntaa harrastavien osuus oli hieman pienempi. Talvella kerran viikossa hengästymiseen asti johtavaa liikuntaa ilmoitti harrastavansa hieman alle neljännes ja pelikauden aikana hieman yli neljännes vastanneista.



Kuvio 14. Hengästymiseen asti johtavan liikunnan harrastaminen

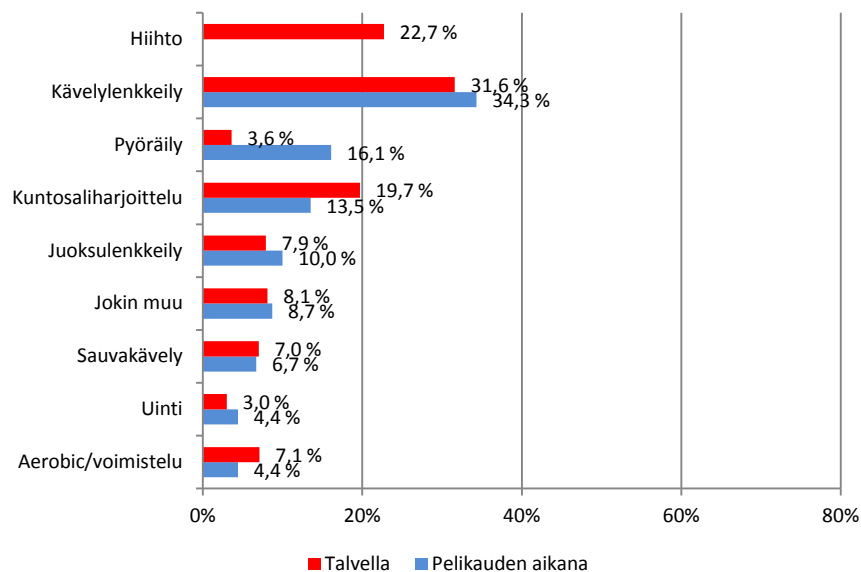
Alle 30-vuotiaat liikkuvat vastausten perusteella (hengästymiseen asti) hieman useammin kuin vanhemmat ikäluokat sekä pelikauden aikana että talvella. Kolme vuotta tai vähemmän aikaa golfia harrasteet liikkuvat (hengästymiseen asti) pelikauden aikana hieman useammin kuin lajia pidempään harrastaneet.

Suurin osa (78 %) kyselyyn vastanneista ilmoitti, että golfin harrastaminen motivoi heitä liikkumaan sekä huolehtimaan yleisesti omasta kunnostaan. Loppuvuodesta 2011 tehdyn kyselyn avulla haettiin myös vastausta siihen, mitä muita lajeja tai liikuntamuotoja golfarit harrastavat. Kun mukaan lasketaan lajit, joita golfarit ilmoittivat harrastavansa vähintään kaksi kertaa viikossa, pelikauden aikana eniten harrastetut lajit ovat kävelylenkkeily, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Talvella hiihto on varsin suosittua. Vastajilla oli

³⁴ OKM tiedote 15.4.2010. Kulttuuri- ja urheiluministeri Wallin: EU:n liikuntatutkimus tukee suomalaista liikuntapolitiikkaa.

³⁵ Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010

mahdollisuus valita myös ”jokin muu” -vaihtoehto. Näissä vastauksissa nostettiin esille, niin peli- kuin talvikaudenkin aikana, muun muassa mailapelit, kuten tennis ja squash, sekä voimaa ja liikkuvuutta kehittävät jooga ja pilates.



Kuvio 15. Yleisimmät vähintään kaksi kertaa viikossa harrastetut lajit/liikuntamuodot

Vastausten perusteella naiset ovat miehiä aktiivisempia liikunnan harrastajia. Naiset harrastavat hieman miehiä useammin juoksu- ja kävelylenkkeilyä, sauvakävelyä sekä aerobicia/voimistelua niin talvella kuin pelikauden aikana. Miehet sen sijaan harrastavat naisia useammin kuntosalilla käyntiä sekä joukkuelajeja (salibandya, jääkiekkoa ja jalkapalloa).

Henkilön ikä näyttäisi olevan selvästi yhteydessä kävelyn, hiihdon ja sauvakävelyn ja uinnin harrastamiseen: Mitä vanhemmista golfin harrastajista on kyse, sitä useammin he käyvät ympäri vuoden kävelylenkillä, sauvakävelyllä, uimassa tai hiihtämässä talvella.

- Esimeriksi yli 64-vuotiaista noin puolet käy kävelylenkillä vähintään kaksi kertaa viikossa pelikauden aikana ja alle 30-vuotiaista vain viidennes.
- Noin kolmannes yli 64-vuotiaista golfin harrastajista harrastaa hiihtoa vähintään kaksi kertaa viikossa talvella. Alle 30-vuotiailla vastaava luku oli 5,5 %.
- Alle 30-vuotiaat harrastavat sen sijaan vanhempia ikäluokkia useammin ympäri vuoden juoksua, joukkuelajeja (jääkiekko ja salibandy), kuntosalilla käyntiä ja talvella pyöräilyä.
- Yli 64-vuotiaista noin viidennes käy kuntosalilla vähintään kaksi kertaa viikossa talvikauden aikana ja 11,5 % pelikauden aikana.

Lähteet

Ala-Leppilampi, T. & Kiiski, J-M. 2011. Suomen Golfliiton yhteiskuntavastuuraportti 2009.

Byberg, L., Melhus, H., Gedeberg, R., Sundström, J., Ahlbom, A., Zethelius, B., Berglund, L.G., Wolk, A. & Michaëlsson, K. 2009. *Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow-up of population based cohort.* BMJ 2009;338:b688. Luettavissa: <http://www.bmj.com/content/338/bmj.b688.abstract> (viitattu 3.2.2012)

Eurobarometer 72.3 Results for Finland. Sport and Physical Activity. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/380-Sport_and_Activity_Finland.pdf

Farahmand, B., Broman, G., de Faire, U., Vågerö, D. & Ahlbom, A. *Golf: a game of life and death – reduced mortality in Swedish golf players.* Scandinavian Journal of Medicine & Science in sports 19(3), Jun 2009, 419–24

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. Luettavissa: http://www.slu.fi/@Bin/2548606/Liikuntatutkimus_aikuisliikunta_2009-2010.pdf

Mäntylä, K. 2011. MIKSI LIIKKUMAAN? – Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja liikkumattomuuden syistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27105/URN:NBN:fi:jyu-2011053110947.pdf?sequence=1>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Kulttuuri- ja urheiluministeri Wallin: EU:n liikuntatutkimus tukee suomalaista liikuntapolitiikkaa. Tiedote 15.04.2010. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2010/04/terveysliikunta.html?lang=fi>

Parkkari, J. Golfarit elävät pidempään. Suomen Golflehti.

Parkkari, J. Hyvinvointi, terveys ja golf. Suomen Golflehti.

Parkkari, J., Kannus, P., Natri, A., Lapinleimu, I., Palvanen, M., Heiskanen, M., Vuori, I. & Järvinen, M. *Active Living & Injury Risk International journal of sports medicine* 25(3), Apr 2004, 209-216.

Parkkari, J., Natri, A., Kannus, P., Mänttari, A., Laukkanen, R., Haapasalo, H., Nenonen, A., Pasanen, M., Oja, P. & Vuori, I. 2000. *A Controlled Trial of the health Benefits of Regular Walking on a Golf Course.* The American Journal of Medicine. 2000;109:102–108.

Peltonen, M., Harald, K., Männistö, S., Saarikoski, L., Peltomäki, P., Lund, L., Sundvall, J., Juolevi, A., Laatikainen, T., Aldén-Nieminen, H., Luoto, R., Jousilahti, P., Salomaa, V., Taimi, M. & Vartiainen, E. Kansallinen FINRISKI 2007-terveystutkimus. Tutkimuksen toteutus ja tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B34/2008. Luettavissa: <http://www.ktl.fi/attachments/finriski/2008b34.pdf>

Puska, P. 1999. Savuttomuus etenee Suomessa ja maailmalla. THL: Kansanterveyslehti 4/1999. Luettavissa: http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_1999/4_1999/savuttomuus_etenee_suomessa_ja_maailmalla/

Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki:Duodecim, 32–42.

THL: Tietoa terveydestä – elintavat – liikunta. Luettavissa:
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta

Vuori, I. 1996. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Teoksessa E. Ruuskanen (toim.) Terveystoiminnan opas. Forssan kirjapaino.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. (toim.) Terveystoiminta. Helsinki:Duodecim, 12–19.

Alkuperäislähteet:

Cann, Lindsay & Vandervoort 2005. Optimizing the Benefits versus Risks of Golf Participation by Older People. Luettavissa: <http://www.geriatricspt.org/members/pubs/journal/2005/december/JGPT-cann.pdf>

Frantsi, P. 2005. Parempaa golfia. Kustannusosakeyhtiö Avain.

Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical education and Health 131.

Luthovski. Golf's Social Benefits. Luettavissa:
<http://www.articlecontentprovider.com/articlesubmit/Article/Golf-s-Social-Benefits/2444>.

Ojanen, M. & Matikka, L. 2007. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen. Terveystoiminta ja terapiagolf – seminaari 13.4.2007 Swingi 2007 Wanha Satama Helsinki.

Parkkari, J. 2005. Terveystoiminnan tutkimusuutiset. Luettavissa: www.ukkinstituutti.fi/filebank/196-liikehallinta.pdf

Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.

Sell, T.C., Abt, J.P. & Lephart, S.M. 2008. Physical Activity-Related Benefits of Walking during Golf. Luettavissa: http://www.pitt.edu/~neurolab/publications/2008/Sell_WSCG_2008_Physical%20Activity-Related%20Benefits%20of%20Walking%20During%20Golf.pdf

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa L. Laakso, R. Telama & P. Vuolle (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149-176.

THL 2010. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Luettavissa:
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/terveys_ja_sairaudet/tuki_ja_liikuntaelinsairaudet