

KOUVOLAN KAUPUNGIN TÄYSI-IKÄISTEN ASUKKAIDEN LIIKUNTASELVITYS

Tulokset 2017

Kouvolan liikuntaselvitys
Tulokset 2017

Anton Ahonen & Anni Polari

© Urhes liikuntasuunnittelu Oy
2017

Urhes
LIIKUNTASUUNNITTELU

SISÄLLYS

1	KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	4
1.1	Aineiston keruu.....	4
1.2	Aineiston edustavuus.....	5
1.2.1	Demografinen edustavuus	5
1.2.2	Alueellinen edustavuus	6
1.2.3	Katoanalyysi.....	7
2	VASTAAJIEN TAUSTATIEDOT	8
2.1	Perustiedot.....	8
2.2	Terveystiedot	10
2.2.1	Paino ja pituus.....	10
2.2.2	Tupakointi.....	13
2.2.3	Liikunnan harrastamista rajoittavat sairaudet ja vammat.....	15
3	TULOKSET.....	16
3.1	Fyysinen aktiivisuus	16
3.1.1	Liikunnan määrä.....	17
3.1.2	Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävä liikkuminen	20
3.1.3	Työmatkaliikunta.....	22
3.2	Istuminen.....	25
3.3	Liikkumista rajoittavat tekijät.....	27
3.3.1	Sisäiset tekijät	27
3.3.2	Ulkoiset tekijät.....	29
3.4	Liikkumista lisäävät tekijät	31
3.5	Liikuntaa organisoivat tahot.....	33
3.6	Seuraharrastaminen ja vapaaehtoistyö	34
3.7	Liikuntapaikkojen käyttö.....	38
3.8	Tyytyväisyys kaupungin liikuntapalveluihin ja -paikkoihin	40
3.8.1	Tyytyväisyys liikuntapalveluihin.....	40
3.8.2	Tyytyväisyys liikuntapaikkoihin.....	42
3.8.3	Kokonaistyytyväisyys Kouvolan liikuntaedellytyksiin	44
3.9	Kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista tiedottaminen.....	47
3.10	Kaupungin liikuntapaikkojen ja -palveluiden kehittäminen	49
3.10.1	Liikuntapalveluiden kehittäminen	49
3.10.2	Liikuntapaikkojen kehittäminen.....	51
3.10.3	Palvelukokonaisuuksien kehittäminen.....	53
3.10.4	Avoimet kehittämis ehdotukset.....	54
	LIITTEET.....	58

1 KYSELYTUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

1.1 Aineiston keruu

Täysi-ikäisten liikuntakyselytutkimus toteutettiin Kouvolassa tammi-helmikuussa 2017. Kysely on osa laajempaa tiedonhankintaa, jossa tulevana vuosina toteutetaan erilliset tiedonhankinnat varhais- ja kouluikäisten liikuntakäyttäytymisestä sekä liikuntaseurojen toimintaedellytyksistä. Väestöryhmittäisellä tiedonhankinnalla vahvistetaan tietopohjaa kouvolaisten liikuntakäyttäytymisestä ja mahdollistetaan päätöksenteon perustuminen entistä tarkemman tiedon varaan.

Täysi-ikäisten liikuntakyselyllä kerättiin tietoa yli 18-vuotiaiden kouvolaisten liikuntatottumuksista, liikkumista rajoittavista tekijöistä ja liikuntapaikkojen käytöstä. Lisäksi kartoitettiin tyytyväisyyttä ja toiveita kunnan liikuntapalveluista ja -paikoista. Kyselylomake sisälsi pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta myös avoimia kysymyksiä, joissa vastaajat saivat ilmaista omin sanoin näkemyksiään.

Tiedonhankinta toteutettiin ositettuna otantana luotettavuuden ja edustavuuden parantamiseksi. Ositetussa otannassa huomioitiin Kouvolan demografiset suhteet sukupuolen, iän ja asuinpaikan osalta. Tällä pyrittiin varmistamaan aineiston mahdollisimman suuri vastaavuus Kouvolan väestöpohjan suhteen. Väestörekisterijärjestelmästä poimittiin 1 072 kouvolaisten otanta, jolle postitettiin saatekirje, kyselylomake ja palautuskuori. Vastaajilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn myös Internetissä.

Ensimmäinen erä lomakkeita postitettiin tammikuun puolella välissä. Kahden viikon vastausajan jälkeen vastauksia palautui 336 kappaletta. Toinen postitus, ns. karhukirje, lähetettiin helmikuun alussa ja siihen vastasi 174 kouvolaista. Liikuntakyselyyn saatiin määräaikaan mennessä yhteensä 510 vastausta. Vastausajan umpeuduttua palautui 10 vastausta, joita ei voitu ottaa enää mukaan otokseen. Tutkimuksen vastausprosentti oli 47,6.

Tämä raportti esittelee kyselytutkimuksen tulokset. Raportissa viitattavat kuviot löytyvät raportin lopusta. Vastaajien antamat avoimet vastaukset löytyvät erillisestä liiteraportista.

1.2 Aineiston edustavuus

Tutkimusaineisto edustaa melko hyvin tutkimusjoukkoa. Demografinen edustavuus noudattelee Kouvolan väestösuhteita sukupuolen ja ikäryhmien osalta. Ikääntyneiden suhteellinen osuus on tutkimusaineistossa suurempi kuin tutkimusjoukossa, mutta vääristymä ei ole tilastollisesti merkitsevä. Vastauskato oli suurinta 25–34-vuotiaiden miesten keskuudessa ja tämä väestöryhmä on tästä johtuen aliedustettuna tutkimusaineistossa.

Tutkimusaineiston alueellinen edustavuus on tyydyttävä. Otoksoon pienuus ja Kouvolan maantieteellinen laajuus aiheuttavat sen, että aineiston perusteella ei voida tehdä luotettavasti johtopäätöksiä postinumeroalueittaisella tasolla. Tämän vuoksi raportoinnissa käytetään Kouvolan suuralueita.

1.2.1 Demografinen edustavuus

Tutkimuksen aineisto edustaa melko hyvin Kouvolan täysi-ikäisten asukkaiden väestösuhteita. Ikäryhmittäin tarkasteltuna aineiston poikkeamat todellisista väestösuhteista eivät ole tilastollisesti merkitseviä ($p=0.053$). P-arvon ollessa tilastollisessa testauksessa yli 0.05, eroja ei pidetä tilastollisesti merkitsevinä.

Aineistossa yli 45-vuotiaat ovat yliedustettuina. Aliedustettuina ovat erityisesti 25–34-vuotiaat. Aineiston ikäryhmittäinen tilastollinen painottaminen ei ole kuitenkaan tarpeellista, sillä aineiston vääristymät eivät ole tilastollisesti merkitseviä.

Ikäryhmä	Suhteellinen osuus tutkimusjoukossa	Suhteellinen osuus aineistossa
18–24-vuotta	9,1 %	7,0 %
25–34-vuotta	12,6 %	9,3 %
35–44-vuotta	12,9 %	11,2 %
45–54-vuotta	17,0 %	17,5 %
55–64-vuotta	19,0 %	22,0 %
65–74-vuotta	16,2 %	16,9 %
75 vuotta tai enemmän	13,3 %	15,1 %

Taulukko 1. Kouvolan täysi-ikäisen väestön suhteelliset osuudet ikäryhmittäin (31.12.2014) sekä aineiston suhteelliset osuudet.

Sukupuolittaisessa tarkastelussa naiset ovat yliedustettuina aineistossa. Kouvolan täysi-ikäisistä asukkaista naisia on 51 prosenttia. Aineistossa naisten suhteellinen osuus on 54,4 prosenttia. Aineiston sukupuolittainen vääristymä ei ole kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä ($p=0.136$).

Ikäryhmittäin tarkasteltuna miesten suhteellinen osuus aineistossa on naisia korkeampi ainoastaan nuorimmassa ja 35–44-vuotiaiden ikäryhmässä. Sukupuolittainen vääristymä on poikkeuksellisen suuri 25–34-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa naisten osuus on

66 prosenttia. Tämä aiheutuu 25–34-vuotiaiden miesten poikkeuksellisen suuresta vastauskadosta muihin ikäryhmiin sekä saman ikäryhmän naisiin verrattuna.

Ikäryhmä	Naisten suhteellinen osuus tutkimusjoukossa	Naisten suhteellinen osuus aineistossa
18–24 vuotta	47,5 %	48,6 %
25–34 vuotta	46,8 %	66,0 %
35–44 vuotta	49,0 %	49,1 %
45–54 vuotta	49,3 %	55,1 %
55–64 vuotta	50,3 %	55,4 %
65–74 vuotta	53,0 %	50,6 %
75 vuotta tai enemmän	62,2 %	55,8 %

Taulukko 2. Kouvolan täysi-ikäisen väestön suhteelliset osuudet naisten mukaan (31.12.2014) sekä aineiston suhteelliset osuudet.

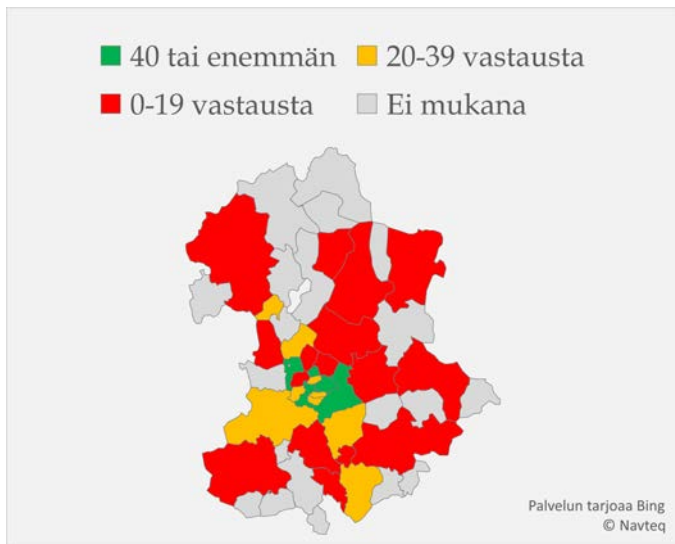
1.2.2 Alueellinen edustavuus

Aineiston alueellinen edustavuus mahdollistaa melko luotettavien johtopäätösten tekemisen Kouvolan suuralueittaisella tasolla. Tätä tarkemmat alueelliset rajaukset eivät ole mahdollisia, sillä postinumeroalueittaisessa tarkastelussa otoskoot laskevat liian alhaisiksi.

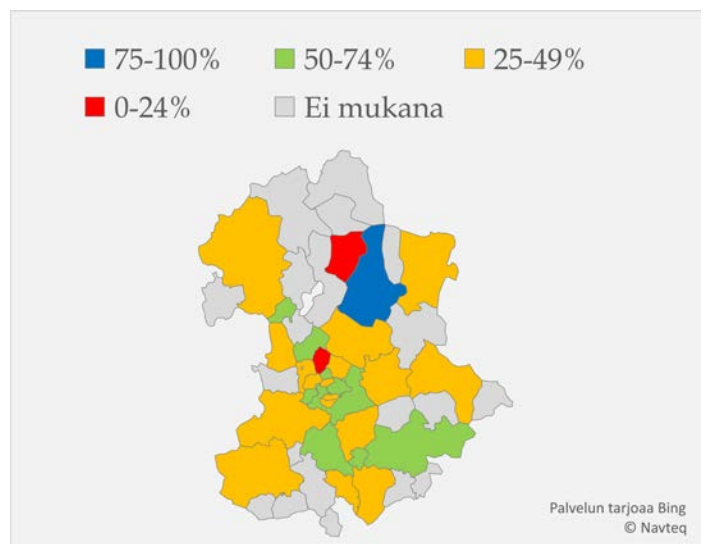
Vastausaktiivisuus oli suurinta Kouvolan keskustassa ja Korjala-Kaunisnurmen alueella (postinumerot 45100 ja 45130). Korjala-Kaunisnurmen postinumeroalueelta 69 prosenttia lomakkeen saaneista vastasi kyselyyn. Kouvolan keskustassa vastausprosentti oli 54. Ummeljoella vastausaktiivisuus oli myös suurta, sillä 24:stä lomakkeen saaneesta 14 vastasi kyselyyn (58 %). Alhaisinta vastausaktiivisuus oli Inkeröisissä (39 %), Pilkanmaalla (36 %), Kukkuramäellä (35 %) ja Valkealan kirkonkylällä (38 %).

Otos ei kata kaikkia Kouvolan postinumeroalueita, sillä ositetun otannan vuoksi asukasmäärältään pieniltä postinumeroalueilta ei poimittu vastaajia. Poiminnan perusteella kyselylomakkeita lähetettiin 27 postinumeroalueelle (ks. liite 1). Kouvola on kaiken kaikkiaan 49 postinumeroaluetta. Pois jätettyjen postinumeroalueiden keskimääräinen asukasmäärä on noin 170 asukasta. Asukasmäärältään suurin postinumeroalue, jonka asukkaita ei ollut mukana otannassa, on Selänpää (asukasmäärä noin 330). Alueellisesti aineiston katvealueet voivat vaikuttaa laajoilta, mutta näiden alueiden vähäisen asutuksen vuoksi tekijällä ei ole tilastollista merkitystä ($p=0.063$).

Kuitenkin tulevia kuntatasoisia kyselytutkimuksia silmällä pitäen, ositetun otannan poiminnassa on järkevintä käyttää alueellisenä jakona Kouvolan suuralueita postinumeroiden sijasta. Tällöin aineiston alueellinen kattavuus olisi todennäköisesti parempi, mutta on epävarmaa, olisiko sillä tilastollista merkitsevyyttä johtuen joidenkin alueiden hyvin vähäisistä asukasmääristä.



Kuvio 3. Vastausmäärät (kpl) postinumeroalueittain.



Kuvio 4. Vastausprosentti kaikista lomakkeen saaneista postinumeroalueittain.

1.2.3 Katoanalyysi

Kyselyyn vastasi 510 kouvolaista 1 072:sta selvitykseen valitusta. Kyselyn vastausprosentti oli 48, mikä on hyvä tulos tämänkaltaisessa tiedonhankinnassa. Sukupuolittain tarkasteltuna naisten vastausprosentti oli 50 ja miesten 44.

Naiset vastasivat miehiä aktiivisemmin kaikissa ikäryhmissä lukuun ottamatta 65–74-vuotiaiden ja 75 vuotta täyttäneiden tai sitä vanhempien ikäryhmiä, joissa miehistä kyselyyn vastasi lähes 70 prosenttia lomakkeen saaneista. (ks. liite 1).

Kyselyyn jättivät useimmin vastaamatta 25–34-vuotiaat miehet, joista 21 prosenttia vastasi saamaansa kyselyyn. Vastausaktiivisuus oli yleisesti ottaen alhaisempi nuorimmissa ikäryhmissä. Poikkeuksena oli kuitenkin 25–34-vuotiaiden naisten ikäryhmä, jonka vastausaktiivisuus (48 %) lähenteli keski-ikäisten vastausaktiivisuutta. Erityisesti ero saman ikäisiin miehiin oli suuri. Tämän vuoksi 25–34-vuotiaiden ikäryhmässä naisten suhteellinen osuus on 66 prosenttia.

Alueellisesti tarkasteltuna suurin kato tapahtui jo aikaisemmin mainittujen matalan vastausprosentin postinumeroalueilla Inkeröisissä (39 %), Pilkanmaalla (36 %), Kukkuramäellä (35 %) ja Valkealan kirkonkylällä (38 %).

2 VASTAAJIEN TAUSTATIEDOT

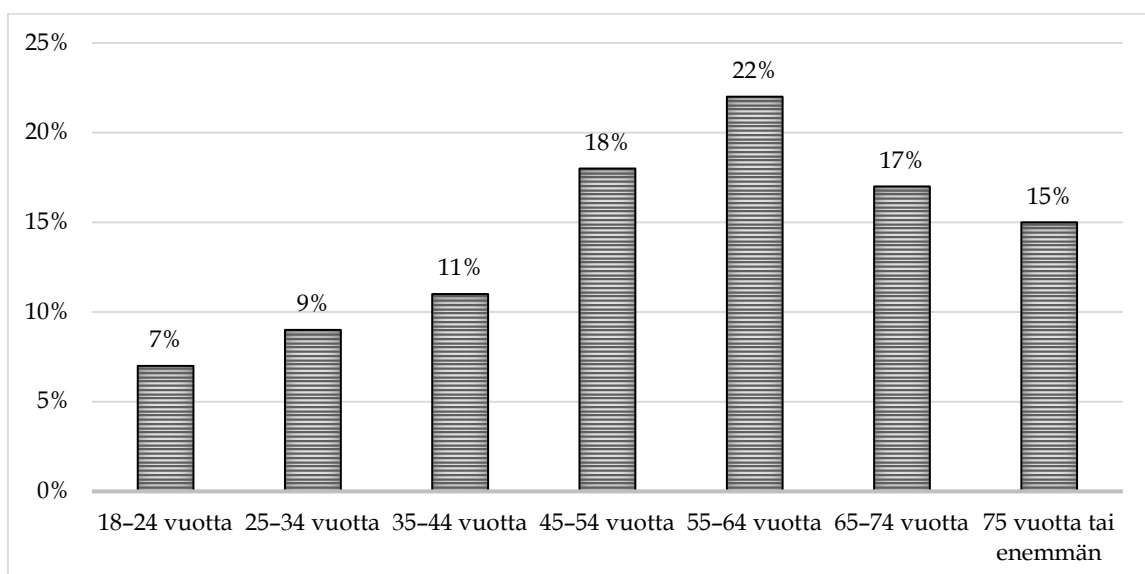
2.1 Perustiedot

Selvityksessä kysyttiin taustatietoina vastaajan sukupuolta, ikää, postinumeroaluetta, koulutusta, työtilannetta ja bruttotuloja. Kyselyyn vastanneista 55 prosenttia oli naisia ja 46 prosenttia miehiä. Ikäjakaumaltaan vastaajat edustivat laajasti eri ikäryhmiä. Vastajamäärältään suurin yksittäinen ikäryhmä oli 55–64-vuotiaat (22 % aineistosta). Vähiten vastaajia oli 18–24-vuotiaiden ikäryhmästä (7 %).

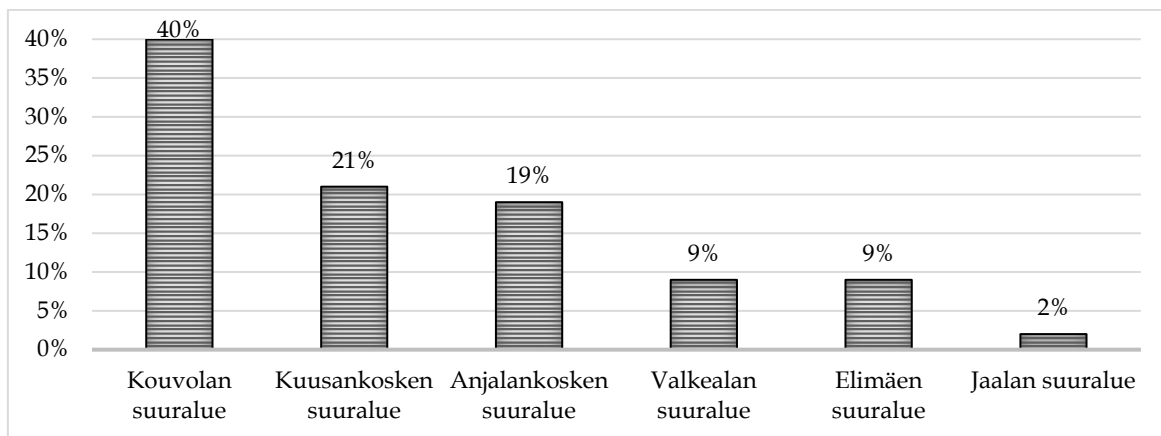
Raportissa postinumeroalueet ovat jaoteltuna kuuteen ryhmään Kouvolan suuralueuokituksen mukaisesti. Suurin osa vastaajista (40 %) asui Kouvolan suuralueella. Kuusankoskella asui 21 prosenttia, Anjalankoskella 19 prosenttia, Valkealassa yhdeksän prosenttia, Elimäellä yhdeksän prosenttia ja Jaalassa kaksi prosenttia vastaajista. Postinumeroalueittain tarkasteltuna eniten vastaajia asui Kouvolan keskustan (45100, 13 %) ja Kuusankosken postinumeroalueilla (45700, 12 %).

Tutkimuksessa kysyttiin vastaajan korkeinta suoritettua tai suoritettavana olevaa tutkintoa. Vastaajista 37 prosenttia oli suorittanut joko ylioppilastutkinnon tai ammatillisen perustutkinnon. Seuraavaksi eniten vastaajien joukossa oli perus-, kansa-, tai keskikoulun käyneitä (28 %). Alemman tai ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita oli 20 prosenttia vastaajista.

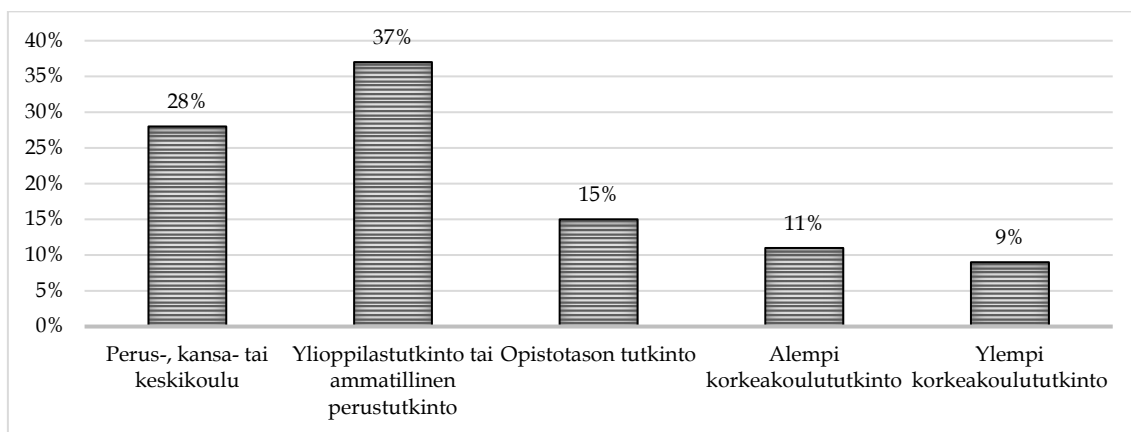
Vastaajista suurin osa oli joko eläkkeellä (40 %) tai ansiotyössä (38 %). Yrittäjiä ja työttömiä oli kumpiakin seitsemän prosenttia ja opiskelijoita viisi prosenttia vastaajista. Vastaajien bruttotuloja tiedusteltiin vuositasolla. Vastaajien joukossa oli eniten 20 000–30 000 (27 %) sekä 10 000–20 000 euroa (24 %) vuodessa ansaitsevia. Vastaajista 17 prosenttia ansaitsi vuodessa yli 40 000 euroa.



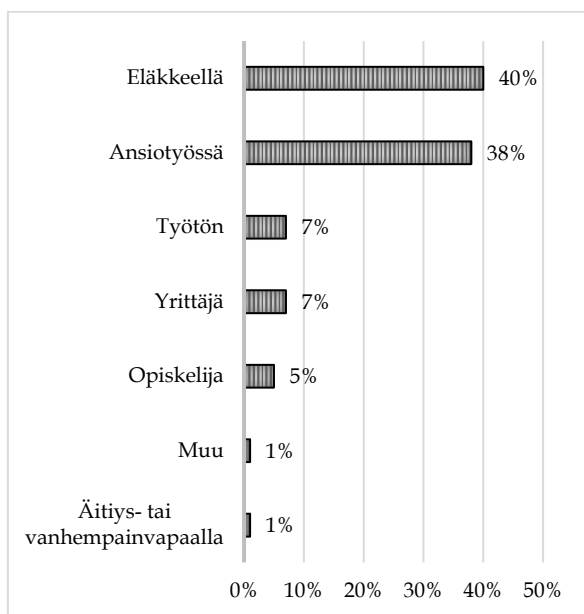
Kuvio 5. Vastaajien ikäjakauma (N=503).



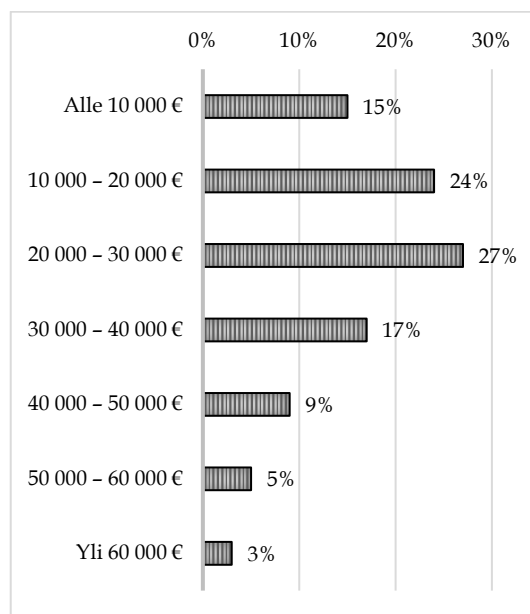
Kuvio 6. Vastaajien jakautuminen suuralueittain (N=504)



Kuvio 7. Vastaajien koulutus (N=498)



Kuvio 8. Vastaajien työtilanne (N=500)



Kuvio 9. Vastaajien bruttotulot (N=472)

2.2 Terveystiedot

Vastaajilta tiedusteltiin terveystietoina pituutta, painoa, tupakointia sekä liikunnan harastamista vaikeuttavia sairauksia ja vammoja. Vastaajan pituuden ja painon avulla laskettiin jälkikäteen painoindeksi jokaiselle kyseiset tiedot antaneelle.

2.2.1 Paino ja pituus

Selvitykseen vastanneilta kysyttiin heidän pituuttaan ja painoaan, joiden avulla laskettiin kullekin vastaajalle painoindeksi (BMI). Painoindeksi on pituuden neliön suhde painoon ja se antaa karkean arvion vastaajan painoluokasta.

Sovelletun painoindeksin luokat ovat seuraavat:

Normaalia alhaisempi	BMI alle 18,5
Normaalipaino	BMI 18,5–24,9
Lievä ylipaino	BMI 25–29,9
Merkittävä ylipaino	BMI 30–34,9
Vaikea tai sairaanlainen	BMI yli 35

Kaikista vastaajista normaalipainoisia oli 46 prosenttia. Lievästi ylipainoisia oli 35 prosenttia ja merkittävästi ylipainoisia 14 prosenttia. Vaikea tai sairaanlainen ylipaino oli neljällä prosentilla vastaajista. Kaiken kaikkiaan vastaajista vähintään lievästi ylipainoisia oli 53 prosenttia. Sukupuolittaisessa vertailussa miehistä hieman suurempi osa oli ylipainoisia. Miehistä 58 prosenttia oli vähintään lievästi ylipainoisia ja naisista 49 prosenttia.

Valtakunnallisen AVTK-tutkimuksen (2014) mukaan 15–64-vuotiaista normaalipainoisia on 43 prosenttia. Miehistä normaalipainoisia on 37 prosenttia ja naisista 43 prosenttia. Miehistä ylipainoisia on 60 prosenttia ja naisista 50 prosenttia.

Ikäryhmittäisessä vertailussa ylipainoisten suhteellinen osuus kasvaa tasaisesti 55–64-vuotiaisiin asti. Nuorimmassa ikäryhmässä ylipainoisten suhteellinen osuus oli 27 prosenttia ja 55–64-vuotiaiden ikäryhmässä 65 prosenttia. Alipainoisia oli ainoastaan nuorimmassa ja vanhimmassa ikäryhmässä.

Korkeakoulutuksen saaneista vastaajista normaalipainoisten osuus oli noin 15 prosenttiyksikköä korkeampi kuin perusasteen tai opistotason suorittaneista vastaajista. Ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneista 58 prosenttia oli normaalipainoisia ja perusasteen käyneistä vain 39 prosenttia.

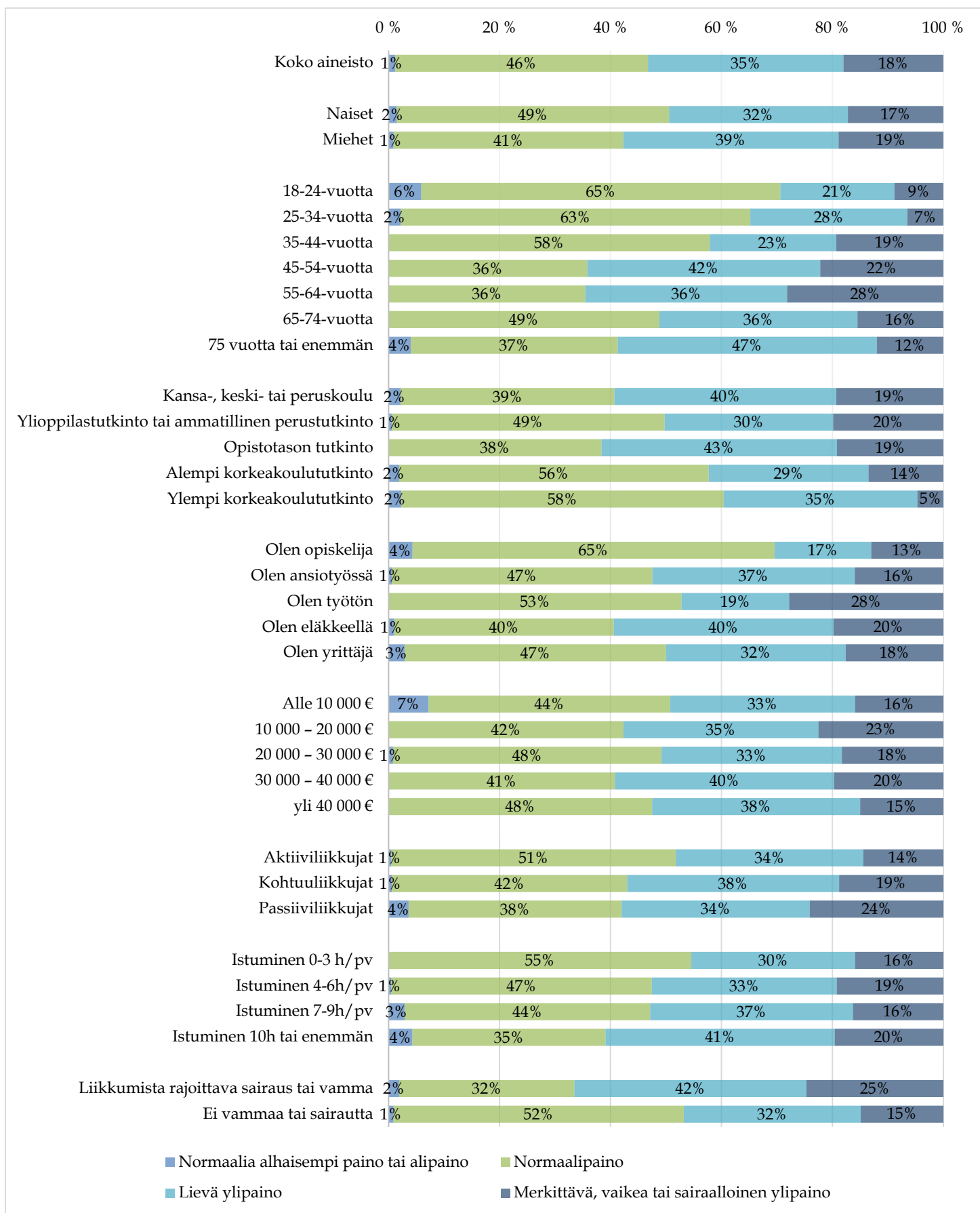
Vastaajan elämäntilanteella ei ole vaikutusta painon suhteen lukuun ottamatta opiskelijoita, joiden joukossa oli eniten (65 %) normaalipainoisia. Tämä selittyy opiskelijoiden nuorella iällä ja ryhmän normaalipainoisten osuus vastaakin 18–24-vuotiaiden normaalipainoisten osuutta.

Vastaajan vuosiansioilla ei ole vaikutusta painoon. Huomioitavaa on kuitenkin aineiston lähes kaikkien alipainoisten vastaajien kuuluminen alimpaan, alle 10 000 euroa ansaitsevien tuloryhmään. Huomiosta ei voi kuitenkaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä johtuen alipainoisten pienestä määrästä (6 vastaajaa) aineistossa.

Liikunnan harrastamisen useus ei ole tilastollisesti kovinkaan vahvasti yhteydessä vastaajan painoon, mutta vertailtaessa aineistoa ryhmittäin, erot ovat havaittavissa. Aktiiviliikkujista 55 prosenttia oli normaalipainoisia ja passiiviliikkujista 23 prosenttia. Huomioitavaa on myös alipainoisten painottuminen erittäin vähän liikkuviin vastaajiin.

Istumisen määrällä on jonkin verran vaikutusta vastaajan painoon. Runsaasti istuvien joukossa ylipainoisia oli 61 prosenttia vastaajista, kun vähiten istuvassa ryhmässä ylipainoisten osuus oli 46 prosenttia.

Vastaajan liikkumista rajoittava vamma tai sairaus on jossain määrin yhteydessä painoon. Sairaudesta tai vammasta kärsivien joukossa ylipainoisia oli 67 prosenttia, kun muiden vastaajien osalta vastaava osuus oli 47 prosenttia.



Kuvio 10. Eri painoisten vastaajien suhteelliset osuudet taustamuuttujittain.

2.2.2 Tupakointi

Selvitykseen vastanneista 15 prosenttia poltti tupakkaa. Miehistä tupakoitsijoiden osuus oli 18 prosenttia ja naisista 12 prosenttia vastaajista. Ikäryhmittäisen tarkastelun perusteella tupakkaa polttivat eniten 55–64-vuotiaat (21 %). Tupakoitsijoiden suhteellinen osuus laskee jyrkästi 65–74-vuotiaiden ja tätä vanhempien kohdalla, mikä johtuu todennäköisesti tupakoitsijoiden alhaisemmasta eliniästä tupakoimattomiin verrattuna. 65–74-vuotiaista poltti enää 11 prosenttia ja yli 75-vuotiaista vain kolme prosenttia vastanneista. Nuorimmassa 18–24-vuotiaiden ikäryhmässä tupakoivien suhteellinen osuus (14 %) oli kolmanneksi alhaisin heti kahden vanhimman ikäryhmän jälkeen.

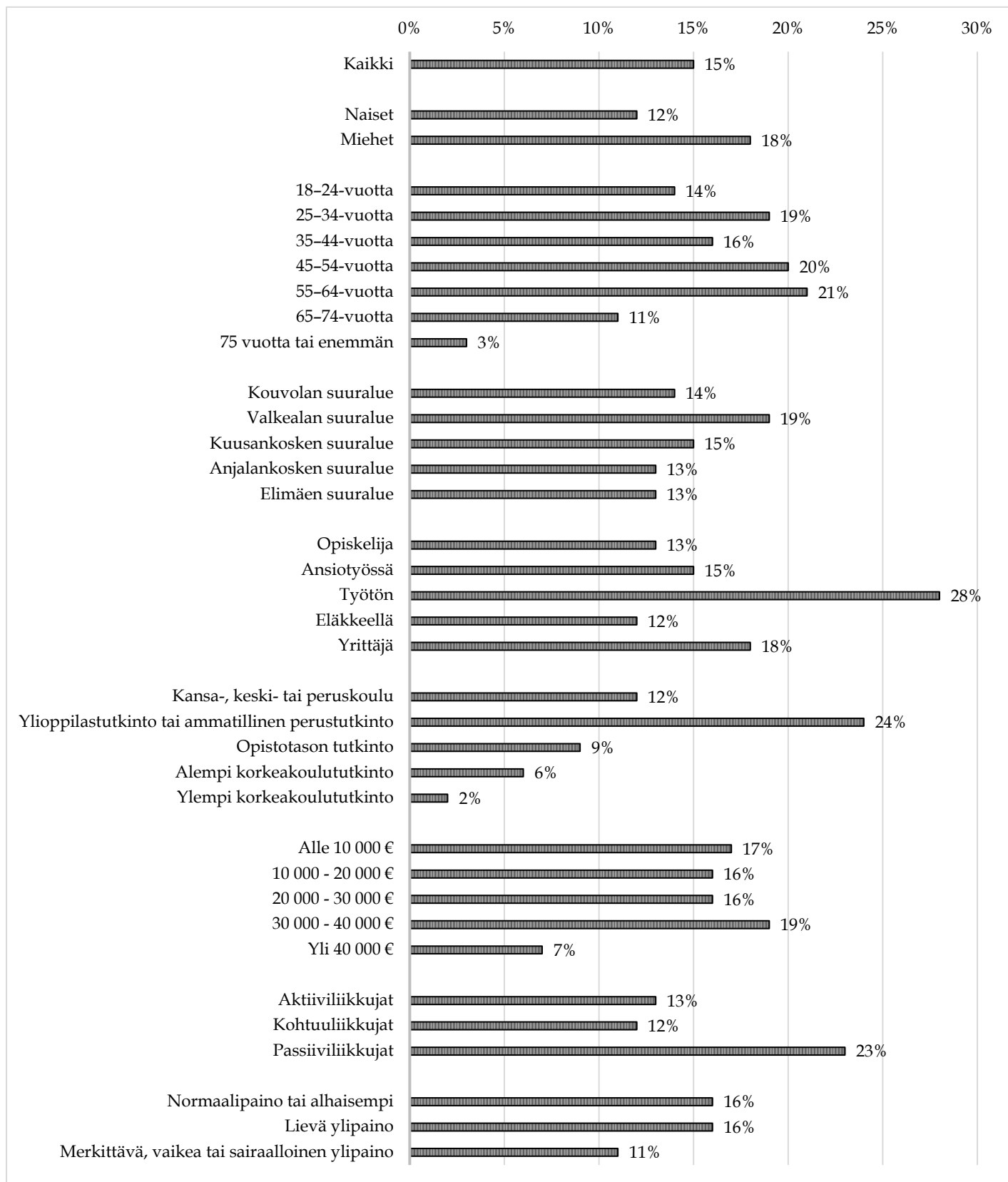
Tulokset ovat linjassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman tupakkatilaston (2015) kanssa. Valtakunnallisesti suomalaisista 20–64-vuotiaista 17 prosenttia ja 65–85-vuotiaista kahdeksan prosenttia polttaa tupakkaa.

Vastaajien elämäntilanteen mukaan tarkasteltuna tupakoivien suhteellinen osuus oli poikkeuksellisen suuri työttömien keskuudessa, joista 28 prosenttia ilmoitti tupakoivansa. Tupakointi oli hieman keskimääräistä yleisempää myös yrittäjien keskuudessa. Eläkeläisissä ja opiskelijoissa tupakoivien osuus oli kaikkein pienin.

Korkeakoulutetuista tupakoivien osuus oli vähintään neljä kertaa alhaisempi kuin toisen asteen koulutuksen saaneilla. Ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneista kaksi prosenttia ilmoitti tupakoivansa, kun toisen asteen koulutuksen saaneissa tupakoitsijoita oli 24 prosenttia. Perusasteen koulutuksen saaneiden vastaajien alhaisempi tupakoivien osuus verrattuna toisen asteen koulutuksen saaneisiin selittyy todennäköisesti sillä, että peruskoulutuksen saaneiden ryhmässä on suuri osuus ikääntyneitä, joiden keskuudessa tupakoivien osuus on alhainen.

Vuosiansioilla ei vaikuttaisi olevan vaikutusta tupakoinnin yleisyyteen. Poikkeuksena ovat yli 40 000 euroa ansaitsevat, joiden keskuudessa tupakoitsijoiden osuus oli noin puolet pienempi muihin tuloryhmiin verrattuna.

Vähän liikkuvien vastaajien keskuudessa tupakoivien suhteellinen osuus oli kaksi kertaa suurempi verrattuna kohtuu- tai aktiiviliikkujiin. Tupakoitsijoiden suhteellinen osuus oli korkeampi myös merkittävästi ylipainoisilla verrattuna lievästi ylipainoisiin tai normaalipainoisiin vastaajiin.



Kuvio 11. Tupakoitsijoiden suhteelliset osuudet eri taustamuuttujien kohdalla.

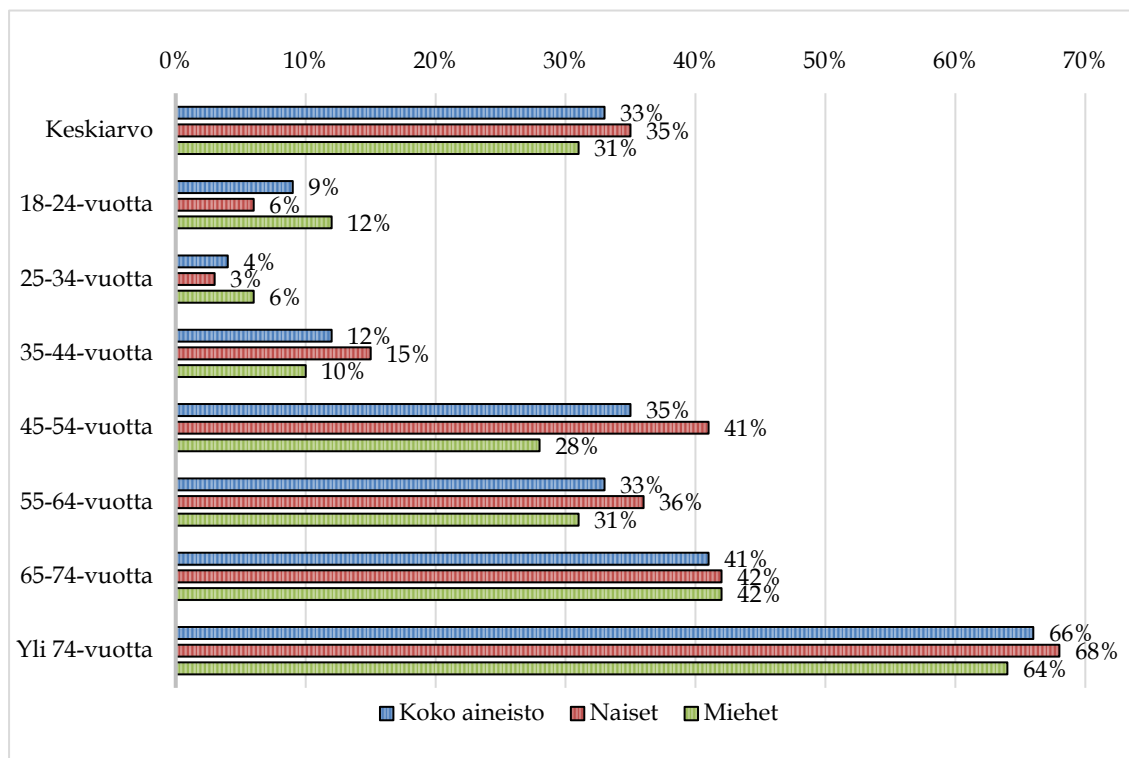
2.2.3 Liikunnan harrastamista rajoittavat sairaudet ja vammat

Selvitykseen vastanneista kolmasosa arvioi, että heillä on jokin liikunnan harrastamista rajoittava sairaus tai vamma. Tällainen sairaus tai vamma oli 35 prosentilla naisista ja 31 prosentilla miehistä. Liikuntaa rajoittavan sairauden tai vamman esiintyvyys on tilastollisesti yhteydessä vastaajan ikään. Alle 45-vuotiaista joka kymmenes ilmoitti liikkumista haittaavasta sairaudesta. Tätä vanhemmilla ikäryhmillä liikuntaa rajoittavista sairauksista kärsivien suhteellinen osuus lähes kolminkertaistuu nuorempiin ikäryhmiin verrattuna. Sairaudet rajoittavat liikunnan harrastamista eniten yli 75-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa 66 prosentilla vastaajista on jokin liikuntaa rajoittava sairaus tai vamma. Alle 35-vuotiailla sairaudet ja vammat rajoittavat useammin miesten liikkumista, yli 35-vuotiailla puolestaan naisten.

Liikkumista rajoittava sairaus tai vamma on yleisempi kahteen alimpaan tuloryhmään kuuluvilla vastaajilla (ks. liite 2). Tämä selittyy suurimmaksi osaksi sillä, että ikääntyneitä on näissä ryhmissä suhteellisesti enemmän. 0–20 000 euroa ansaitsevista vastaajista 40 prosentilla oli liikkumista rajoittava sairaus tai vamma. Eniten ansaitsevien tuloryhmässä sairaudesta tai vammasta kärsi 15 prosenttia vastaajista.

Passiiviliikkujien joukossa oli lähes puolet enemmän sairaudesta tai vammasta kärsiviä kuin aktiivi- ja kohtuuliikkujissa (ks. liite 2). Myös ylipainoisissa vastaajissa oli keskimääräistä enemmän liikkumista rajoittavasta sairaudesta tai vammasta kärsiviä.

Pitkäaikaissairaudet sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet hankaloittivat vastaajien liikkumista kaikista sairauksista ja vammoista useimmin (ks. liite 3). Vastaajista 18 prosentilla oli jokin pitkäaikaissairaus kuten verenpainetauti, diabetes tai astma. Tuki- ja liikuntaelinsairaus oli puolestaan 16 prosentilla. Syöpäsairaus, mielenterveyden häiriö sekä neurologinen sairaus tai vamma rajoittivat vain muutamien vastaajien liikunnan harrastamista. Näiden lisäksi vastaajista neljä prosenttia ilmoitti jonkin muun liikuntaa rajoittavan sairauden tai vamman.



3 TULOKSET

3.1 Fyysinen aktiivisuus

Selvityksessä liikunnan määrää tutkittiin neljällä kysymyksellä, joissa vastaajat saivat itse arvioida oman liikkumisensa määrää. Ensimmäisessä kysymyksessä vastaajia pyydettiin arvioimaan viikossa tapahtuvan, vähintään puolituntia yhtäjaksoisesti kestäneen fyysisen aktiivisuuden määrän, jossa vastaaja on ainakin lievästi hengästynyt ja hikoillut. Vastausvaihtoehdoista ”2–3 kertaa viikossa” voi parhaimmassa tapauksessa täyttää kansalliset terveystieteiden suositukset, joten raportoinnissa se toimii jakajana.

Terveystieteiden suosituksissa määritellään kestävyyskunnan parantamiseksi tarvittava viikoittainen terveystieteilijä, jonka voi toteuttaa joko reippaasti (2 tuntia 30 minuuttia) tai rasittavasti (1 tunti 15 minuuttia). Yhden liikuntakerran vähimmäiskestoksi määritellään 10 minuuttia. Suositukseen kuuluu myös lihaskuntaa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa (2 kertaa viikossa 8–10 liikettä suurilla lihasryhmillä, 8–12 toistoa kutakin liikettä kohden).

Selvitykseen vastanneet on jaettu kolmeen liikkujatyyppiin, jotka kuvaavat vastaajan fyysistä aktiivisuutta. Liikkujatyyppit on muodostettu vastaajien ensimmäisessä kysymyksessä antamien arvioiden perusteella omasta viikoittaisesta liikunnan määrästä.

- Aktiiviliikkuja (4 krt/vk tai enemmän)
- Kohtuuliikkuja (2–3 krt/vk)
- Passiiviliikkuja (1 krt/vk tai vähemmän)

Toisessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin ilmoittamaan reippaan ja raskaan kestävyysliikkumisen määrät edellisen kolmen päivän ajalta. Vastauksia ei kuitenkaan raportoida, sillä suuri osa vastanneista oli ilmoittanut virheellisesti liikkumisensa koko edellisen viikon ajalta kolmen päivän sijasta.

Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää liikkumista selvitettiin yhdellä kysymyksellä. Vastausvaihtoedot kuvaavat kansallisia liikuntasuosituksia, joissa vähimmäismääräksi määritellään kaksi harjoitusta viikossa.

Neljännessä kysymyksessä selvitettiin vastaajien työmatkaliikuntaa lumentomaan ja lumiseen aikaan. Vastaajilta kysyttiin heidän käyttämänsä liikkumistapaa työmatkan kulkemiseen sekä työmatkan pituutta.

3.1.1 Liikunnan määrä

Vastaajien antamien omien arvioiden perusteella 75 prosenttia liikkui vähintään kaksi kertaa viikossa puolen tunnin ajan vähintään lievästi hengästyen. Kerran viikossa tai harvemmin ilmoitti liikkuvansa 23 prosenttia vastanneista.

Naisista 77 prosenttia liikkui lievästi hengästyen vähintään 2–3 kertaa viikossa ja miehistä 72 prosenttia vastanneista. Päivittäinen liikkuminen oli miesten keskuudessa yleisempää, sillä 16 prosenttia miehistä ilmoitti liikkuvansa päivittäin ja naisista 11 prosenttia.

Valtakunnallisten tutkimustulosten (AVTK 2014) mukaan 15–64-vuotiaista 73 prosenttia liikkuu vähintään kaksi kertaa viikossa. Naisista 76 prosenttia liikkuu vähintään kahdesti viikossa ja miehistä 70 prosenttia. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrasti vuosina 2009–2010 yli puolet (55 %) 19–65-vuotiaista.

Liikkumisen määrä oli suurinta 18–24-vuotiailla, joista 78 prosenttia liikkui vähintään kaksi kertaa viikossa. Tämän ikäisistä vähintään neljä kertaa viikossa liikkui 55 prosenttia vastanneista. Vanhemmissa ikäryhmissä 4–6 kertaa viikossa liikkuvien suhteellinen osuus laski nuorempiin ikäryhmiin verrattuna. Eläkeikäisillä (65–74-vuotiailla) liikuntamäärät kuitenkin jälleen nousivat, jolloin vähintään kaksi kertaa viikossa liikkuvien suhteellinen osuus oli samalla tasolla nuorimman ikäryhmän kanssa. Eläkeikäisistä päivittäin liikkuvien osuus oli kaikkein suurin jopa vanhimmassa ikäryhmässä, josta 19 prosenttia ilmoitti liikkuvansa päivittäin. Vanhimmassa ikäryhmässä polarisaatio oli kuitenkin suuri, sillä harvemmin kuin kerran viikossa liikkuvia oli 28 prosenttia. Muissa ikäryhmissä harvemmin kuin kerran viikossa liikkuvien osuus oli reilusti alle 10 prosenttia vastanneista.

Vastaajan koulutustaustalla ei ollut voimakasta yhteyttä viikoittaiseen liikkumiseen. Ensimmäisen ja toisen asteen tutkinnon omaavista harvemmin kuin kerran viikossa liikkuvien osuus oli suurempi (peruskoulu 14%, toinen aste 11%) kuin korkeakoulutetuilla. Ylemmän korkeakoulututkinnon saaneilla harvemmin kuin kerran viikossa liikkuvien osuus oli kaksi prosenttia. Vähemmän kouluttautuneissa vastaajissa oli kuitenkin enemmän päivittäin liikkuvia kuin korkea-asteen koulutuksen saaneilla. Vähintään kaksi kertaa viikossa tai sitä enemmän liikkuvien osuutta tarkastellessa vastaajan koulutuksella ei ollut käytännössä vaikutusta liikkumisen määrään.

Vastaajien ilmoittaman elämäntilanteen vaikutus viikoittaiseen liikkumiseen tulee selvimmän esille työvoimaan kuuluvien ja työvoimaan kuulumattomien (opiskelijat, eläkeläiset, äitiysvapaa) välillä. Kaikkein eniten viikossa liikkui äitiysvapaalla sekä eläkkeellä olevat vastaajat. Heistä vähintään kaksi kertaa viikossa liikkuvien osuus oli noin 80 prosenttia. Vähiten viikossa liikkui yrittäjät, joista vähintään kaksi kertaa viikossa liikkui 65 prosenttia vastaajista.

Vastaajan vuositulot näyttävät vaikuttavan melko paljon viikoittaiseen liikkumiseen, vaikka tilastollisesti tulojen ja liikkumisen määrän välinen suhde ei olekaan merkitsevä. Alimmassa tuloluokassa kerran viikossa tai sitä vähemmän liikkuvien osuus oli 30 prosenttia, kun 30 000–40 000 euroa vuodessa ansaitsevista vastaava osuus oli 14 prosenttia.

Vuosiansioiden suuruus ei ole kuitenkaan suoraan yhteydessä vähiten liikkuvien osuuteen, sillä 50 000–60 000 euroa ansaitsevista 46 prosenttia liikkui kerran viikossa tai harvemmin. Vuosiansiot vaikuttaisivat olevan yhteydessä 30 000–40 000 euron vuosiansioihin asti päivittäisen ja 4–6 kertaa viikossa tapahtuvan liikkumisen kanssa. Tätä suuremmalla vuosiansiolla aktiivisen liikkumisen määrä vaikuttaa kuitenkin vähenevän melko paljon. On kuitenkin huomioitava, että yli 40 000 euron vuosiansiolla olevien vastaajien osuus aineistosta on suhteellisen pieni, mikä laskee tuloksen luotettavuutta.

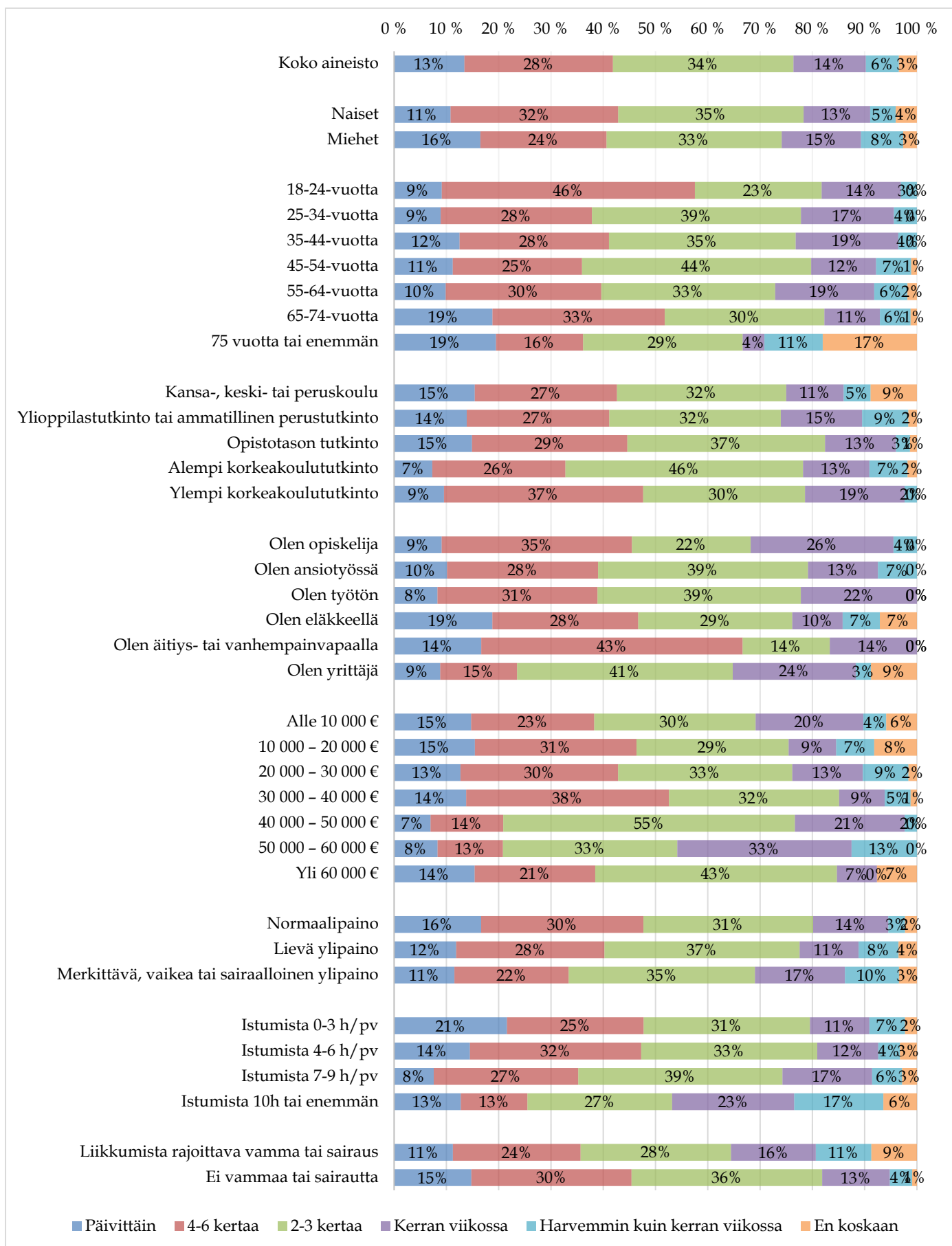
Vastaajien painoindeksi ei ole vahvasti yhteydessä ilmoitettuun liikunnan harrastamiseen. Ylipainoisten suhteelliset osuudet ovat kuitenkin suurempia vähän liikkuvien vastaajien keskuudessa.

Aktiiviliikkujien suhteellinen osuus oli korkeampi niiden vastaajien keskuudessa, jotka istuvat arkipäivisin 0–3 tuntia. Heistä aktiiviliikkujia oli viidesosa.

Naiset	Kansallisesti	Kouvola	Miehet	Kansallisesti	Kouvola
18–24 vuotta*	77 %	82 %	18–24 vuotta*	76 %	72 %
25–34 vuotta	80 %	74 %	25–34 vuotta	70 %	80 %
35–44 vuotta	74 %	82 %	35–44 vuotta	68 %	69 %
45–54 vuotta	77 %	80 %	45–54 vuotta	71 %	80 %
55–64 vuotta	75 %	73 %	55–64 vuotta	67 %	72 %

Taulukko 13. Valtakunnallisen AVTK-tutkimuksen liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa harrastavien osuudet ikäluokittain verrattuna Kouvolan tilanteeseen.

* AVTK-tutkimuksessa nuorin ikäluokka on 15–24-vuotiaat ja tämän vuoksi tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia.



Taulukko 14. Vähintään lievää hengästymistä ja hikoilua aiheuttavan liikkumisen määrä viikossa eri taustamuuttujien kohdalla.

3.1.2 Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävä liikkuminen

Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa harjoitti kansallisen suosituksen mukaisesti (vähintään 2 krt/vk) 30 prosenttia vastanneista. Kerran viikossa lihaskuntaa kehittävää liikkumista teki 23 prosenttia vastaajista. Lähes puolet vastanneista ilmoitti, että ei harjoita lihaskuntoliikuntaa lainkaan. Naisista 31 prosenttia ja miehistä 29 prosenttia teki lihaskuntaa kehittävää liikkumista vähintään kahdesti viikossa. Naiset huolehtivat lihaskuntonsa kehittämisestä useammin kuin miehet. Kyselyyn vastanneista miehistä yli puolet ei tehnyt lihaskuntaa kehittävää liikuntaa ollenkaan, kun naisista vastaava osuus oli 42 prosenttia.

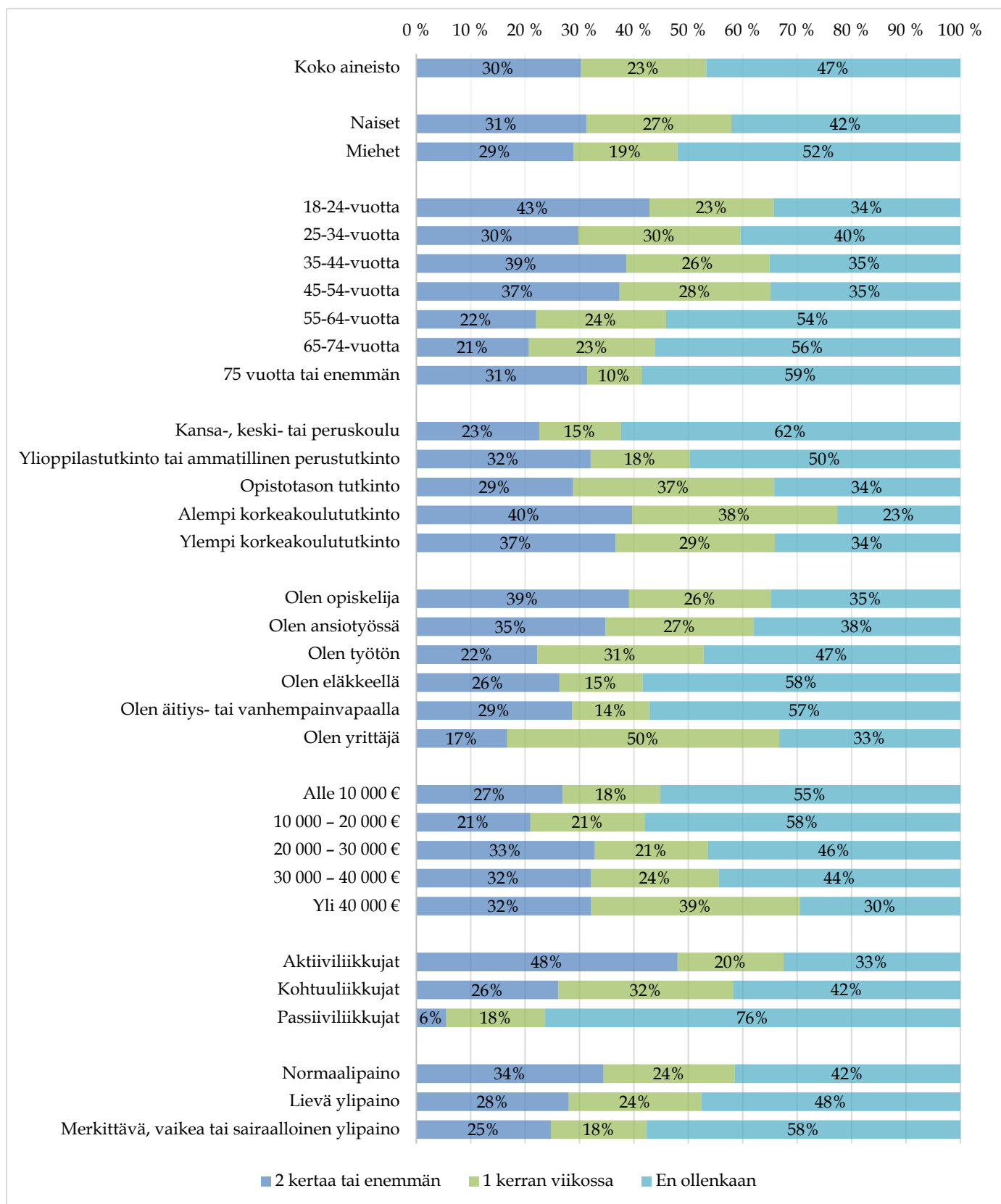
Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävän liikkumisen määrä pysyy melko samanlaisena aina 45–54-vuotiaisiin asti, jonka jälkeen lihaskunnosta huolehtiminen on huomattavasti harvinaisempaa. Lihaskuntoliikunta oli yleisintä nuorimmassa ikäryhmässä (18–24-vuotiaat), jossa 43 prosenttia täytti liikuntasuosituksen tältä osin. Trendistä poikkeaa jossain määrin 25–34-vuotiaiden ryhmä, jossa lihaskuntoliikunnan harrastaminen oli vähäisempää verrattuna kahteen seuraavaan ikäryhmään. Tulokset osoittavat, että lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävän liikkumisen harjoittaminen oli erityisesti vähäistä yli 55-vuotiailla. Liikuntasuosituksen täyttäviä oli tämän ikäisistä 20–30 prosenttia ja täysin lihaskuntoliikuntaa tekemättömien osuus lähenteli 60 prosenttia.

Koulutus vaikuttaisi olevan yhteydessä lihaskuntoliikunnan harjoittamiseen. Ainoastaan perusasteen käyneistä lihaskuntoliikuntaa harjoittamattomia oli 62 prosenttia. Tämä voi osittain selittyä ikääntyneiden suurella osuudella tässä ryhmässä, mutta toisen asteen koulutuksenkin saaneista 50 prosenttia ei tehnyt ollenkaan lihaskuntoliikuntaa. Korkeakoulutetuista suosituksen täytti lähes 40 prosenttia ja täysin ilman lihaskuntoliikuntaa olevien osuus oli 23–34 prosenttia.

Vastaajien elämäntilanne vaikuttaa lihaskuntoliikkumisen harjoittamiseen niin, että opiskelijoista ja ansiotyössä olevista noin 37 prosenttia täytti liikuntasuosituksen lihaskunnan osalta ja noin 37 prosenttia ei harjoittanut lihaskuntoliikkumista ollenkaan. Vähiten lihaskuntoliikkumista tekivät eläkeläiset, yrittäjät ja äitiysvapaalla olevat. Eläkkeellä sekä äitiysvapaalla olevista lähes 60 prosenttia ei harrastunut ollenkaan lihaskuntoliikuntaa. Yrittäjissä oli suhteellisesti vähiten terveys-suosituksen täyttäviä, mutta kerran viikossa lihaskuntoliikuntaa harjoittavia oli kuitenkin 50 prosenttia vastanneista yrittäjistä.

Vuosiansiot ovat yhteydessä lihaskuntoliikunnan määrään. Alimmissa tuloluokissa lähes 60 prosenttia ei harjoittanut ollenkaan lihaskuntoliikuntaa, kun taas enemmän ansaitsevilla harrastamattomien osuus oli parikymmentä prosenttiyksikköä alhaisempi.

Normaalipainoisista vastaajista hieman useampi täytti terveysliikunnan suosituksen verrattuna lievästi ja merkittävästi ylipainoisiin vastaajiin. Normaalipainoisista 34 prosenttia teki lihaskuntoliikuntaa vähintään kahdesti viikossa. Lievästi ylipainoisista lihaskuntoliikuntasuosituksen täytti 28 prosenttia ja merkittävästi ylipainoisista 25 prosenttia.



Taulukko 15. Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävän liikkumisen määrä viikossa eri taustamuuttujien kohdalla.

3.1.3 Työmatkaliikunta

Selvityksessä selvitettiin vastaajien kulkutapaa työmatkoillaan lumettomaan ja lumiseen aikaan sekä työmatkan pituutta. Vastaus kulkutavasta ja työmatkan pituudesta saatiin 209 vastaajalta. Vastaajien työmatkan pituus oli 55 prosentilla alle 10 kilometriä ja 31 prosentilla kolme kilometriä tai vähemmän.

Kaikista työssäkäyvistä vastaajista 30 prosenttia ilmoitti kulkevansa työmatkansa kävelen tai pyörällä lumettomaan aikaan. Lumiseen aikaan vastaava osuus oli 23 prosenttia. Naisista lumettomaan aikaan työmatkansa lihasvoimin kulki 32 prosenttia vastanneista ja miehistä 28 prosenttia.

Vuonna 2014 tehdyn AVTK-tutkimuksen mukaan työssäkäyvistä suomalaisista 29 prosenttia kulkee työmatkallaan vähintään 15 minuuttia jalkaisin tai pyörällä. Miehistä 25 prosenttia ja naisista 32 prosenttia.

Työmatkan pituus vaikuttaa huomattavasti valittavaan kulkutapaan. Muutaman kilometrin työmatkoista lihasvoimin kuljettiin yli 60 prosenttia, mutta 4–6 kilometrin matkoista enää 34 prosenttia. Luminen aika (ks. liite 4) verottaa lihasvoimin kulkevien osuudesta noin 10 prosenttiyksikköä 0–6 kilometrin työmatkoilla. Lumettomaan aikaan 7–10 kilometrin työmatkoista kuljettiin lihasvoimin 25 prosenttia ja lumiseen aikaan yhdeksän prosenttia.

Ikäryhmittäin tarkasteltuna 18–54-vuotiaista työmatkansa lumettomaan aikaan lihasvoimin kulki 24–29 prosenttia vastanneista. Työmatkan lihasvoimin kulkeminen oli hieman yleisempää 55–64-vuotiaiden keskuudessa (38 %). Lumiseen aikaan moottoriajoneuvoja siirtyivät käyttämään erityisesti 45–64-vuotiaat vastaajat. Nuoremmissa ikäryhmissä lumiseen aikaan moottoriajoneuvoa käyttämään siirtyvien osuus oli pienempi.

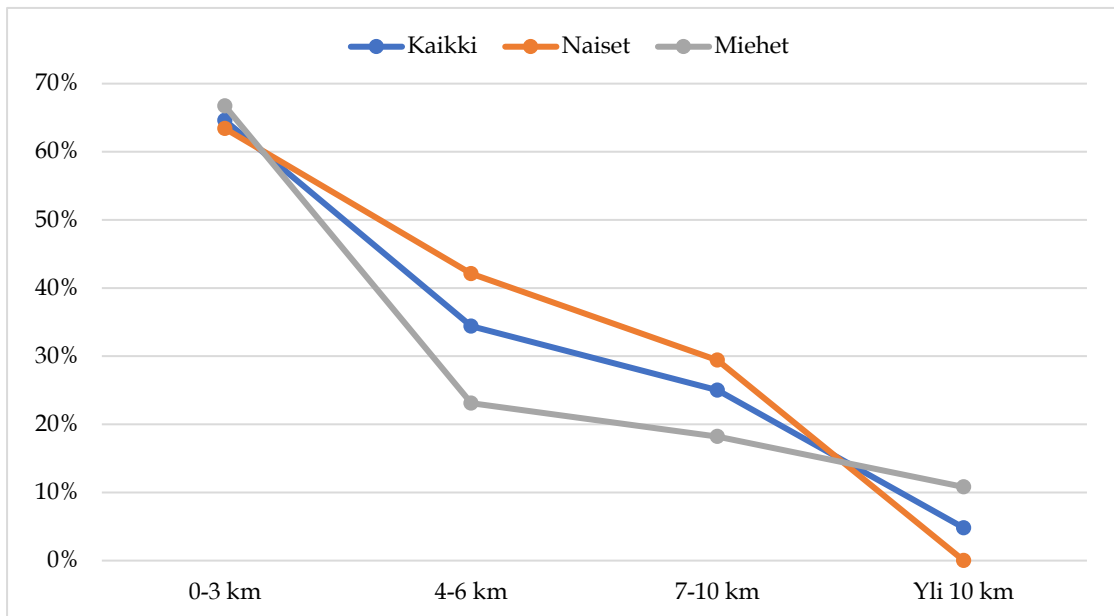
Kouvolassa ja Kuusankoskella asuvat liikkuvat työmatkansa yleisimmin kävelen tai pyörällä. Kouvolassa asuvista 44 prosenttia ja Kuusankoskella asuvista 34 prosenttia kulki työmatkan lihasvoimin lumettomaan aikaan. Harvinaisinta työmatkaliikunta oli Elimäellä ja Jaalassa. Jaalassa asuvista yksikään ei kulkenut työmatkaa jalkaisin tai pyörällä, Elimäelläkin vain viisi prosenttia. Jaalan ja Elimäen osalta vastaajien pieni määrä laskee tuloksien luotettavuutta.

Vastaajan koulutustaustalla oli vaikutusta työmatkan lihasvoimin kulkemiseen niin, että peruskoulun käyneet ja ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneet kulkivat useammin työmatkansa lihasvoimin. Ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneista puolet ilmoitti kulkevansa työmatkansa lihasvoimin lumettomaan aikaan. Lumiseen aikaan moottoriajoneuvoilla kulkemaan siirtyivät erityisesti korkeakoulutetut vastaajat, joissa lihasvoimin kulkevien suhteellinen osuus laskee noin 10 prosenttiyksikköä lumettomaan aikaan verrattuna.

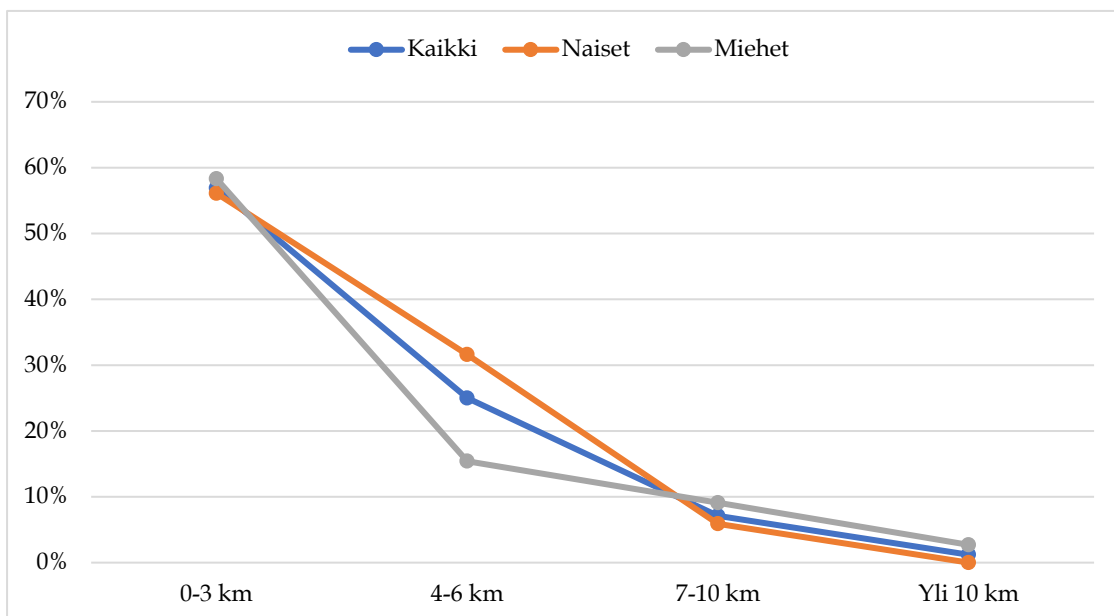
Matalat vuosiansiot ovat yhteydessä työmatkan kulkemiseen lihasvoimin. Vastaajista, joiden vuosiansiot olivat 10 000–20 000 euroa vuodessa, työmatkan lihasvoimin kulkevien osuus oli 47 prosenttia. Muissa tuloryhmissä vastaava osuus oli noin 30 prosenttia. Lumiseen aikaan lihasvoimin kulkevien osuus säilyy ennallaan 10 000–20 000 euroa ansaitsevien ryhmässä, muissa tuloryhmissä osuudet laskevat 5–10 prosenttiyksikköä.

Aktiiviliikkujiin kuuluvista vastaajista 44 prosenttia kulki työmatkansa lumettomaan aikaan lihasvoimin. Kohtuu- ja aktiiviliikkujiista lihasvoimin ilmoitti kulkevasa 21-24 prosenttia vastaajista.

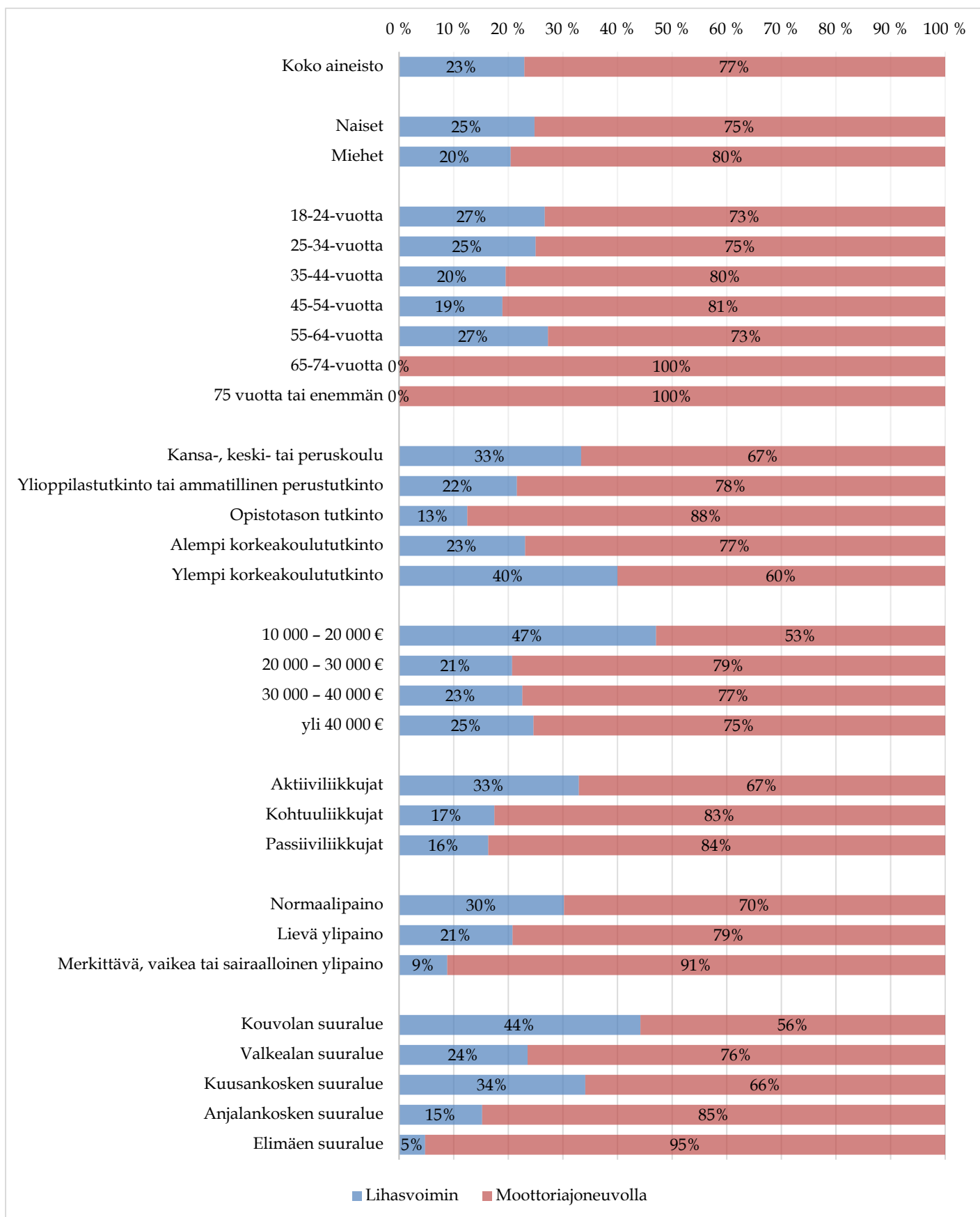
Työmatkan lihasvoimin kulkeminen oli yleisempää normaalipainoisilla vastaajilla verrattuna lievästi tai merkittävästi ylipainoisiin vastaajiin. Normaalipainoisista vastaajista työmatkat lihasvoimin kulki 39 prosenttia, lievästi ylipainoisista 27 prosenttia ja merkittävästi ylipainoisista 17 prosenttia.



Kuvio 16. Työmatkansa lumettomaan aikaan lihasvoimin kulkevien suhteelliset osuudet työmatkan pituuden mukaan jaoteltuna.



Kuvio 17. Työmatkansa lumiseen aikaan lihasvoimin kulkevien suhteelliset osuudet työmatkan pituuden mukaan jaoteltuna.



Kuvio 18. Lihasvoimin ja moottoriajoneuvolla kuljettujen matkojen suhteelliset osuudet lumettomaan aikaan taustamuuttujittain.

3.2 Istuminen

Kyselyyn vastanneiden keskuudessa päivittäinen runsas istuminen on hyvin yleistä. Vastaajat arvioivat keskimääräistä päivittäistä istumistaan arkipäivien osalta. Vastaajista 34 prosenttia arvioi istuvansa arkipäivisin vähintään seitsemän tuntia. Vähintään neljä tuntia päivässä arvioi istuvansa 80 prosenttia vastaajista.

Sukupuolten välillä istumisen määrässä ei ollut suuria eroja. Miehistä oli suhteellisesti hieman enemmän yli 10 tuntia istuvia, mutta muuten erot sukupuolten välillä olivat vähäisiä.

Runsas istumisen määrä (vähintään 7 h/pv) on jonkin verran yleisempää nuoremmissa ikäryhmissä. Runsaasti istuvien suhteellinen osuus oli suurin 25–34-vuotiaiden keskuudessa, missä 43 prosenttia vastaajista istui arkisin vähintään seitsemän tuntia päivässä. Runsaasti istuvien osuus oli alhaisin 65–74-vuotiaiden joukossa, jossa vähintään seitsemän tuntia istuvien osuus oli 28 prosenttia. Vähän istuvien (korkeintaan 3 h/pv) osuus oli suurin 35–44-vuotiaiden joukossa, jossa heidän osuutensa oli 33 prosenttia. Tämän ikäisillä istumisen määrä oli kuitenkin poikkeuksellisen polarisoitunutta muihin ikäryhmiin verrattuna.

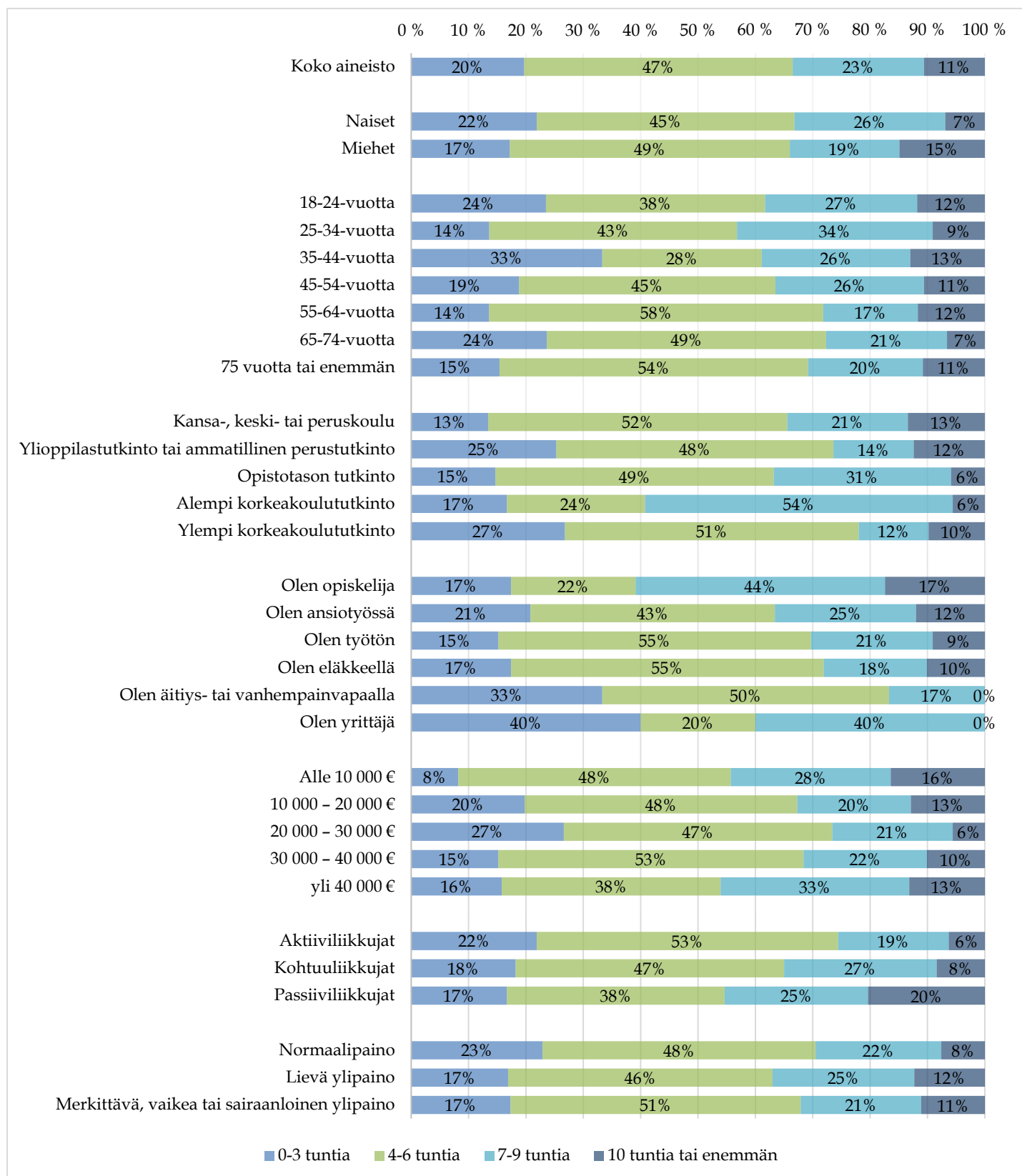
Koulutustausta vaikuttaa jonkin verran keskimääräisen istumisen määrään. Runsa istuminen oli yleisintä alemman korkeakoulutuksen sekä opistotason koulutuksen saaneilla ja vähäisintä ylemmän korkeakoulutuksen sekä toisen asteen koulutuksen saaneilla vastaajilla.

Opiskelijat istuvat poikkeuksellisen paljon muihin väestöryhmiin verrattuna. Opiskelijoista 61 prosenttia arvioi istuvansa arkisin vähintään seitsemän tuntia päivässä. Keskimääräistä vähäisempää runsas istuminen oli yrittäjillä ja äitiysvapaalla olevilla, joista 30–40 prosenttia istui korkeintaan kolme tuntia päivässä. Yrittäjien kohdalla istumisen määrän keskihajonta oli erittäin suuri ja yrittäjät ovat jakautuneet vähän istuviin sekä 7–9 tuntia päivässä istuviin (40 %).

Vuosiansiot näkyvät istumisen määrässä niin, että hyvin pienituloisissa ja yli 40 000 euroa vuodessa ansaitsevissa runsaasti istuvien osuus oli suurin. Näissä ryhmissä vähintään seitsemän tuntia päivässä istuvien osuus oli yli 40 prosenttia. Vähäisintä istuminen oli 10 000–30 000 euroa ansaitsevien keskuudessa, joista 20–27 prosenttia istui korkeintaan kolme tuntia päivässä.

Vastaajien ilmoittaman liikunta-aktiivisuuden perusteella muodostettujen ryhmien välillä oli eroja runsaasti istuvien suhteellisessa osuudessa. Aktiiviliikkujien joukossa vähintään seitsemän tuntia päivässä istuvia oli 24 prosenttia, kun passiiviliikkujien joukossa vastaava osuus oli 45 prosenttia. Samanlainen, mutta pienempi ero suhteellisissa osuuksissa, on havaittavissa myös aktiiviliikkujien ja kohtuuliikkujien välillä.

Vastaajan painoindeksillä ei ole yhteyttä istumisen määrään.



Kuvio 19. Vastaajan arvioima istumisen määrä arkipäivisin eri taustamuuttujien osalta.

3.3 Liikkumista rajoittavat tekijät

Selvityksessä tutkittiin, miten paljon erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät rajoittavat liikkumista. Sisäisillä esteillä tarkoitetaan oman päätöksenteon ulottuvissa olevia yksilöllisiä tekijöitä. Ulkoiset tekijät ovat sellaisia, joihin ei ole mahdollista vaikuttaa omalla päätöksenteolla.

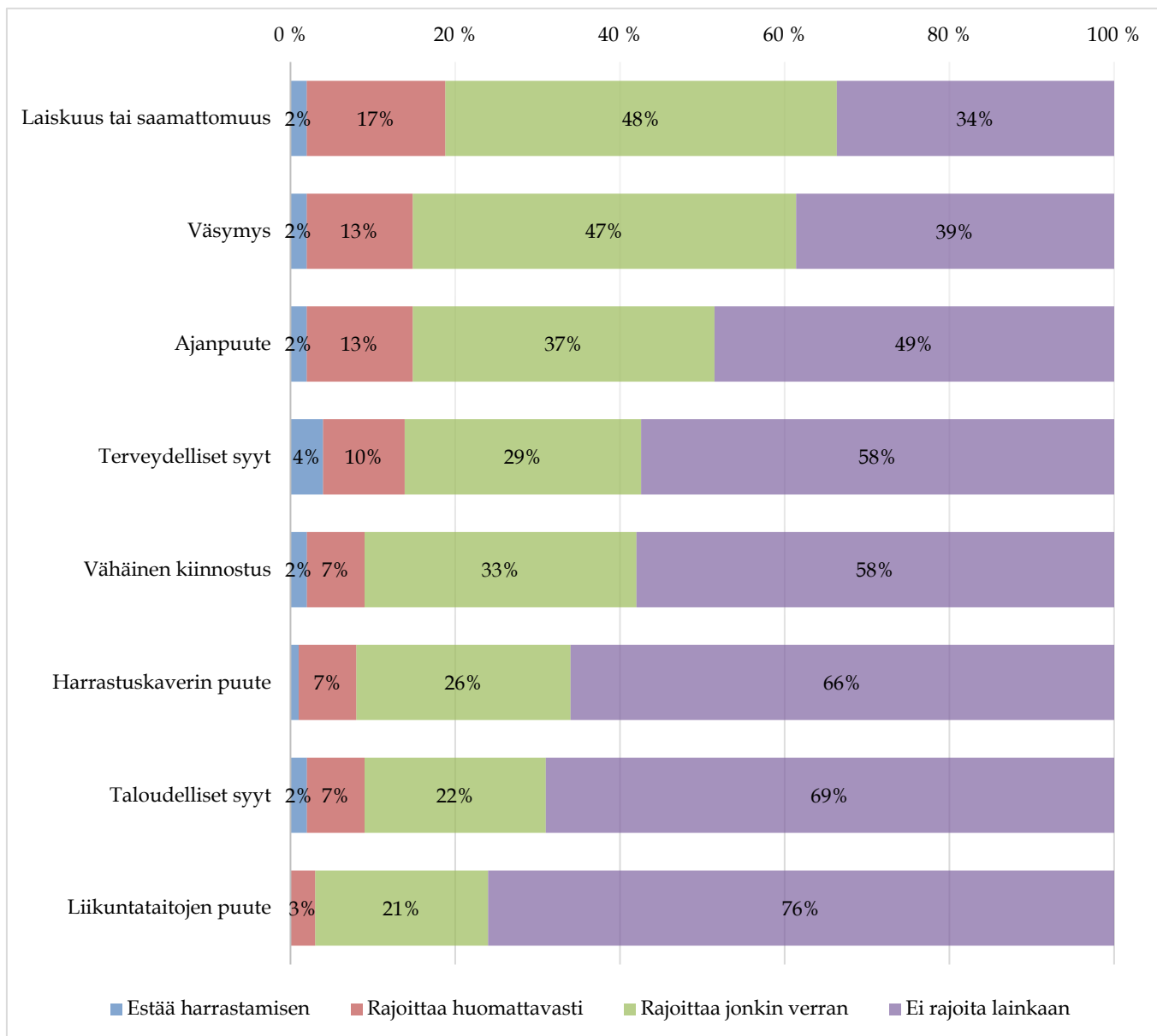
3.3.1 Sisäiset tekijät

Sisäisistä tekijöistä vastaajien liikunnan harrastamista vaikeuttivat eniten laiskuus, väsymys ja ajanpuute. Laiskuus rajoitti vähintään jonkin verran 67 prosenttia, väsymys 62 prosenttia ja ajanpuute 52 prosenttia vastaajista. Reilu kolmasosa vastaajista arvioi terveydelliset syyt, vähäisen kiinnostuksen liikuntaa kohtaan ja harrastuskaverin puutteen liikkumistaan rajoittaviksi tekijöiksi. Liikuntataitojen puutetta pidettiin harvimmalla liikuntaa rajoittavana tekijänä ja yksikään vastaaja ei arvioinut sitä liikkumisen kokonaan estäväksi tekijäksi.

Sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja tekijöiden rajoittavuudessa. Ainoa tilastollisesti merkitsevä ero oli koetun väsymyksen rajoittavuuden kohdalla. Naisista 66 prosenttia koki väsymyksen rajoittavan ainakin jossain määrin liikkumista, miehissä vastaava osuus oli 55 prosenttia. Lisäksi selvä ero oli harrastuskaverin puutteessa, jonka miehet kokivat useammin rajoittavaksi tekijäksi kuin naiset.

Suurimmat taustamuuttujien väliset erot olivat ikääntyneiden ja nuorten välillä. Nuorissa vastaajissa oli suhteellisesti enemmän vanhempiin vastaajiin verrattuna niitä, jotka kokivat sisäiset tekijät liikuntaa rajoittaviksi. Suurin ero nuorimpien ja vanhimpien ikäryhmien välillä oli ajanpuutteen ja terveydellisten syiden kohdalla. Ajanpuute rajoitti vähintään jossain määrin lähes 80 prosenttia 18–24-vuotiaista, yli 75-vuotiaista puolestaan vain joka kymmenettä. Terveydellisten syiden osalta tilanne oli päinvastainen. Yli 75-vuotiaista 64 prosenttia ilmoitti terveyden rajoittavan liikkumista, alle 24-vuotialla vastaava osuus oli 17 prosenttia.

Passiiviliikkujat kokivat useammin sisäiset tekijät liikkumista rajoittaviksi kuin aktiiviliikkujat. Suurin ero ryhmien välillä oli kiinnostuksen puutteen ja harrastuskaverin puutteen kohdalla. Passiiviliikkujista 63 prosentin liikkumista rajoitti kiinnostuksen puute, aktiiviliikkujista vain 29 prosenttia. Harrastuskaverin puuttuminen rajoitti joka toista passiiviliikkujaa, aktiiviliikkujista vain joka viidettä. Taloudelliset syyt olivat ainut tekijä, jonka kohdalla ryhmien välillä ei ollut eroa.



Kuvio 20. Liikkumista rajoittavien sisäisten tekijöiden koetun rajoittavuuden suhteelliset osuudet.

3.3.2 Ulkoiset tekijät

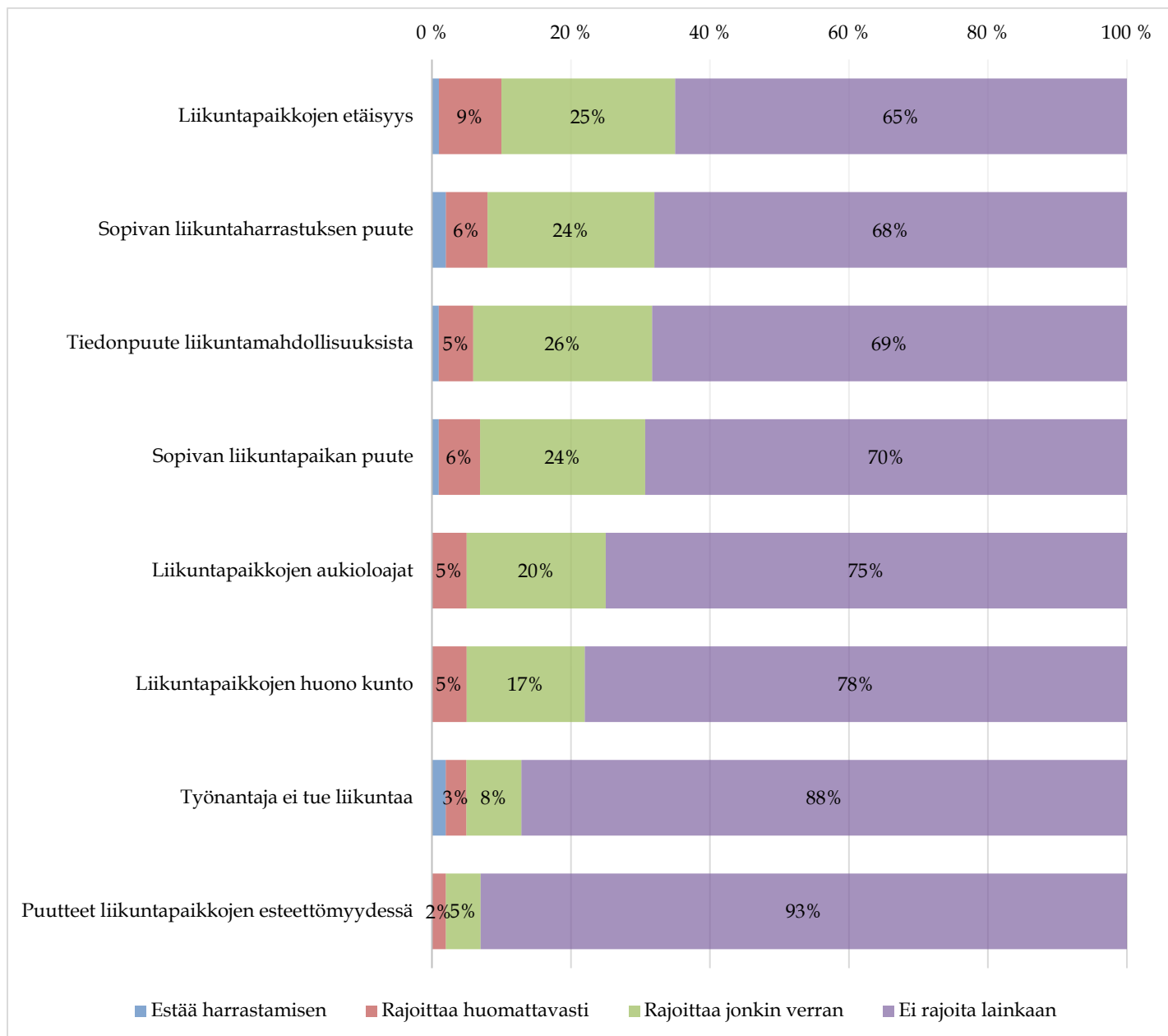
Ulkoiset tekijät koetaan kokonaisuudessaan harvemmin liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi kuin sisäiset tekijät. Ulkoisista tekijöistä liikunnan harrastamista rajoittivat useimmin liikuntapaikkojen etäisyys, sopivan liikuntaharrastuksen ja -paikan puuttuminen sekä tiedonpuute. Vastaajista kolmasosa kertoi näiden tekijöiden rajoittavan ainakin jossain määrin liikkumista. Seuraavaksi yleisimpiä esteitä olivat liikuntapaikkojen aukioloajat ja liikuntaolosuhteiden heikko kunto. Työnantajan tuen puute ja puutteet esteettömyydessä arvioitiin harvimmoin liikkumista rajoittaviksi ulkoisiksi tekijöiksi.

Naiset ja miehet kokivat ulkoisten tekijöiden rajoittavuuden kuta kuinkin samalla tavalla. Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja yhdenkään tekijän kohdalla.

Ulkoiset esteet rajoittivat pääosin useammin nuoria kuin ikääntyneitä vastaajia. Suurin ero ikäryhmien välillä oli siinä, kuinka usein liikuntapaikkojen aukioloajat koettiin liikkumista rajoittaviksi. Yli 55-vuotiaista 12–15 prosenttia koki aukioaikojen rajoittavan liikkumista. Alle 55-vuotiailla aukioajat rajoittivat vähintään kolmasosan liikunnan harrastamista. Myös liikuntapaikkojen huono kunto ja tiedonpuute liikuntamahdollisuuksista rajoittivat selvästi useammin nuorten liikkumista kuin vanhempien väestöryhmien. Liikuntapaikkojen esteettömyys rajoitti yleisimmin 18–24-vuotiaiden vastaajien liikkumista, joista lähes neljäsosa koki esteettömyyden puutteen vähintään jonkin verran rajoittavana tekijänä. Yli 75-vuotiaista esteettömyyden puutteet rajoittivat 19 prosenttia, kun taas 45–54-vuotiaista kahta prosenttia vastaajista.

Vastaajan ilmoittama liikunta-aktiivisuus ei vaikuta samalla tavalla ulkoisten tekijöiden koettuun rajoittavuuteen kuin sisäisten tekijöiden kohdalla. Ainoastaan sopivan liikuntaharrastuksen puutteen ja liikuntapaikkojen etäisyyden osalta erot ovat tilastollisesti merkitseviä aktiivi- ja passiiviliikkujien välillä. Passiiviliikkujista 42 prosenttia koki kiinnostavan harrastuksen puutteen rajoittavan liikkumista vähintään jossain määrin. Aktiiviliikkujista harrastuksen puute vaikutti joka neljännen liikunnan harrastamiseen. Liikuntapaikkojen etäisyys sen sijaan hankaloitti harvimmoin passiiviliikkujien liikkumista. Etäisyys rajoitti aktiiviliikkujista 34 prosenttia, kohtuuliikkujista 43 prosenttia ja passiiviliikkujista 24 prosenttia.

Elimäellä ja Anjalankoskella asuvat kokivat ulkoiset tekijät pääsääntöisesti rajoittavimmiksi kuin muualla asuvat. Erityisesti liikuntapaikkojen etäisyys, sopivan liikuntapaikan puute ja tiedonpuute liikuntamahdollisuuksista rajoittivat suurempaa osaa vastaajista Elimäellä ja Anjalankoskella verrattuna muihin alueisiin. Esimerkiksi etäisyys rajoitti vähintään jossain määrin 58 prosenttia Elimäellä, 42 prosenttia Anjalankoskella ja 25 prosenttia Kouvolassa asuvista.



Kuvio 21. Liikkumista rajoittavien ulkoisten tekijöiden koetun rajoittavuuden suhteelliset osuudet.

3.4 Liikkumista lisäävät tekijät

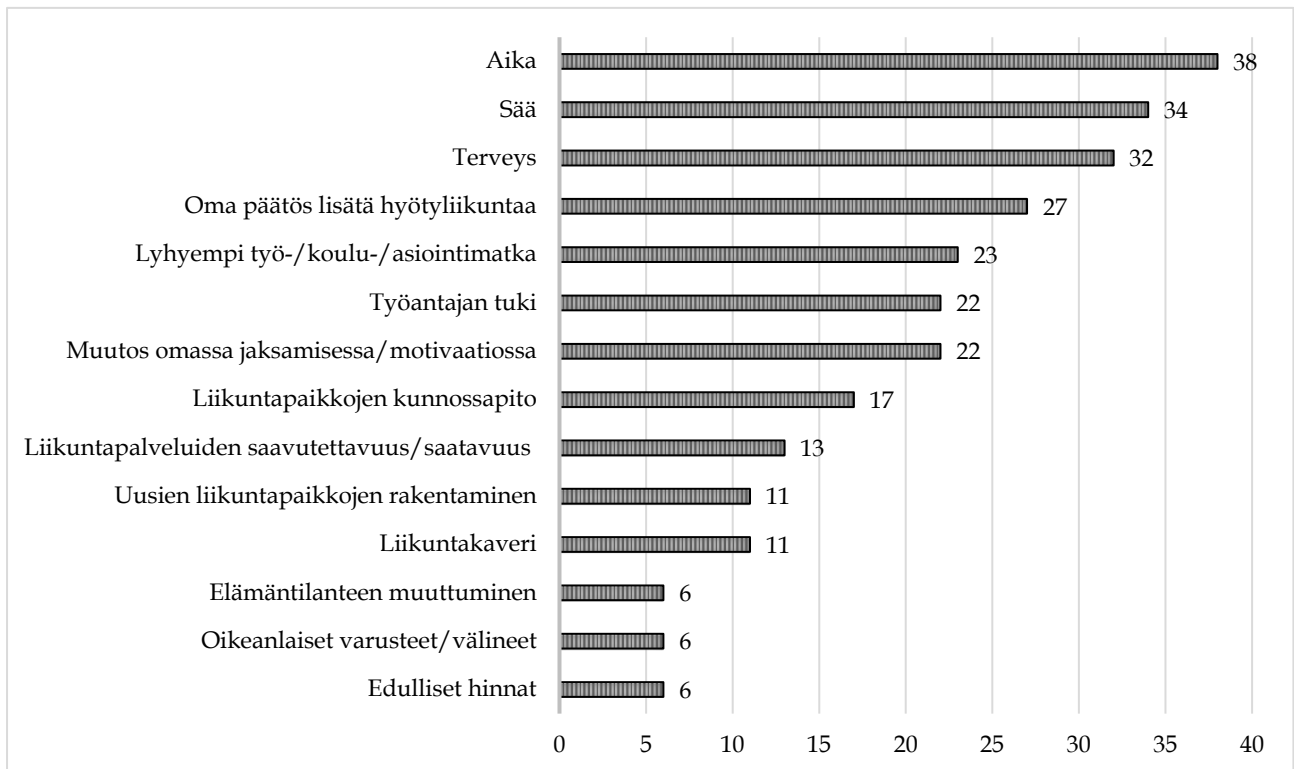
Liikkumista rajoittavien tekijöiden lisäksi selvityksessä kartoitettiin vastaajien liikkumista edistäviä tekijöitä. Vastaajia pyydettiin avoimessa kysymyksessä kertomaan, mitkä konkreettiset asiat lisääisivät eniten heidän päivittäistä liikkumistaan sekä liikunnan harrastamistaan. Päivittäisellä liikunnalla viitattiin hyötyliikuntaan ja työmatkaliikuntaan, liikunnan harrastamisella ohjattuun liikuntaan ja omatoimiseen liikuntalajien harrastamiseen. Avoimet vastaukset teemoiteltiin sisältönsä perusteella eri luokkiin.

Vastaajien päivittäistä liikkumista lisääisivät eniten vapaa-ajan lisääntyminen (38 kpl), hyvät sääolosuhteet (34 kpl) sekä parempi terveydentila (32 kpl). Sääolosuhteisiin liittyen vastaajat nostivat esille erityisesti lumisempien talvien merkityksen. Vastaajista 27 ilmoitti hyötyliikunnan lisääntyvän omalla päätöksellä esimerkiksi autoilun vähentämisestä tai portaiden käyttämisestä hissien sijaan. Lyhyempi työ-/koulu-/asiointimatka saisi 23 vastaajaa lisäämään hyötyliikuntaansa. Työnantajan tukea vastaajat (22 kpl) toivoivat puolestaan liikunnan mahdollistamiseen työaikana sekä liikuntaharrastuksen taloudelliseen tukemiseen. Liikuntapaikkoihin liittyvinä asioina mainittiin liikuntapaikkojen kunnossapidon kehittäminen (17 kpl), liikuntapaikkojen saavutettavuuden (etäisyys) ja saatavuuden (aukioloajat) parantaminen (13 kpl) sekä uusien liikuntapaikkojen rakentaminen (11 kpl). Lisäksi liikuntakaveri (11 kpl), muutos elämäntilanteessa, oikeanlaiset varusteet ja edulliset hinnat (6 kpl) edistäisivät hyötyliikunnan toteutumista.

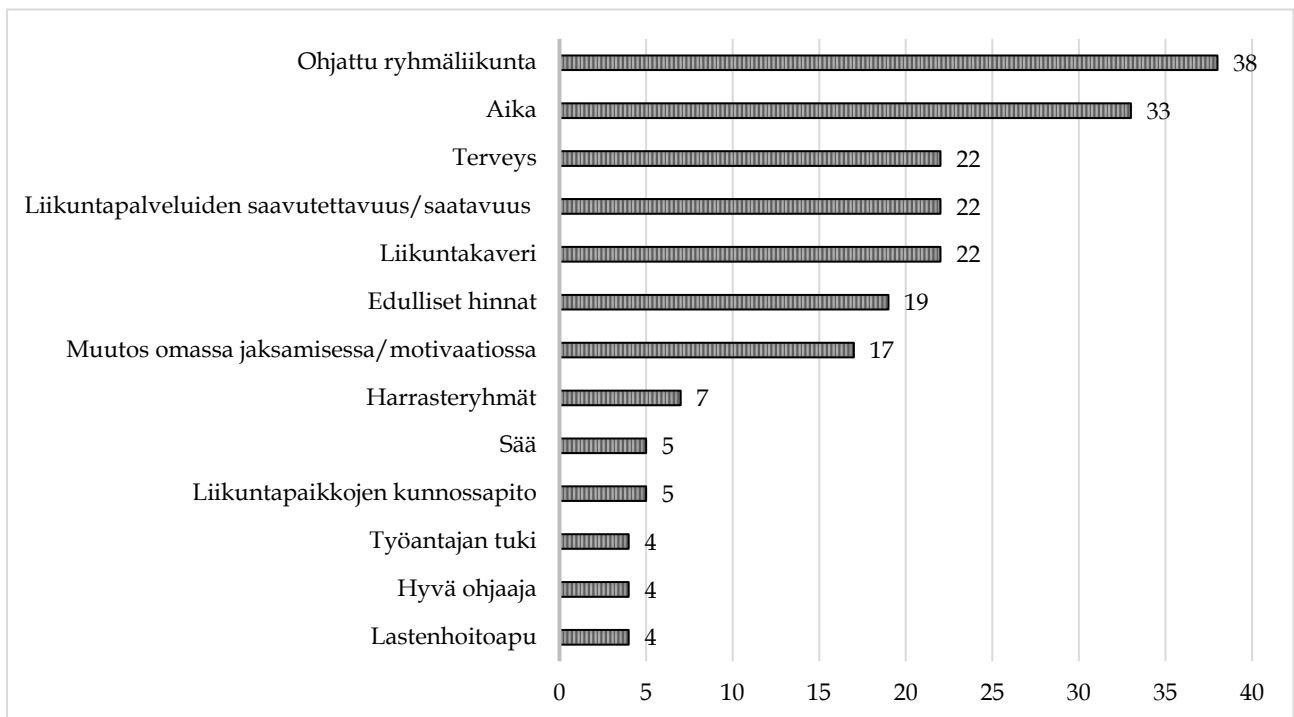
Kuviossa esitettyjen luokkien lisäksi kysymykseen saatiin 47 muuta vastausta. Kaikki vastaukset on esitelty teemoittain liiteraportissa.

Hyötyliikunnan lisäämisen lisäksi selvitykseen osallistuneilta tiedusteltiin liikunnan harrastamista edistäviä tekijöitä. Parhaiten vastaajien liikunnan harrastamista edistäisivät ohjatut liikuntaryhmät (38 kpl) sekä vapaa-ajan lisääntyminen (33 kpl). Vastaajat toivoivat erityisesti matalan kynnyksen alkeisryhmiä, pieniä ryhmäkokoja sekä saman tasoisia liikkujia. Seuraavaksi eniten vastaajien liikunnan harrastamista edistäisivät muutos terveydentilassa, palveluiden nykyistä parempi saavutettavuus ja saatavuus, kaveri, jonka kanssa harrastaa liikuntaa (22 kpl) sekä muutokset liikuntapalveluiden hinnoittelussa (19 kpl). Mainintoja saivat myös höntsä- eli harrastusporukat (7 kpl), hyvä sää, liikuntapaikkojen kunnossapito (5 kpl), työnantajan tuki, hyvä ohjaaja ja lastenhoitoapu (4 kpl).

Lisäksi saatiin 31 muuta kommenttia. Kaikki avoimet vastaukset on esitelty liiteraportissa.



Kuvio 22. Mitkä konkreettiset asiat lisäisivät eniten päivittäistä liikkumistasi? – Avoimet vastaukset luokiteltuna teemoittain (kpl)



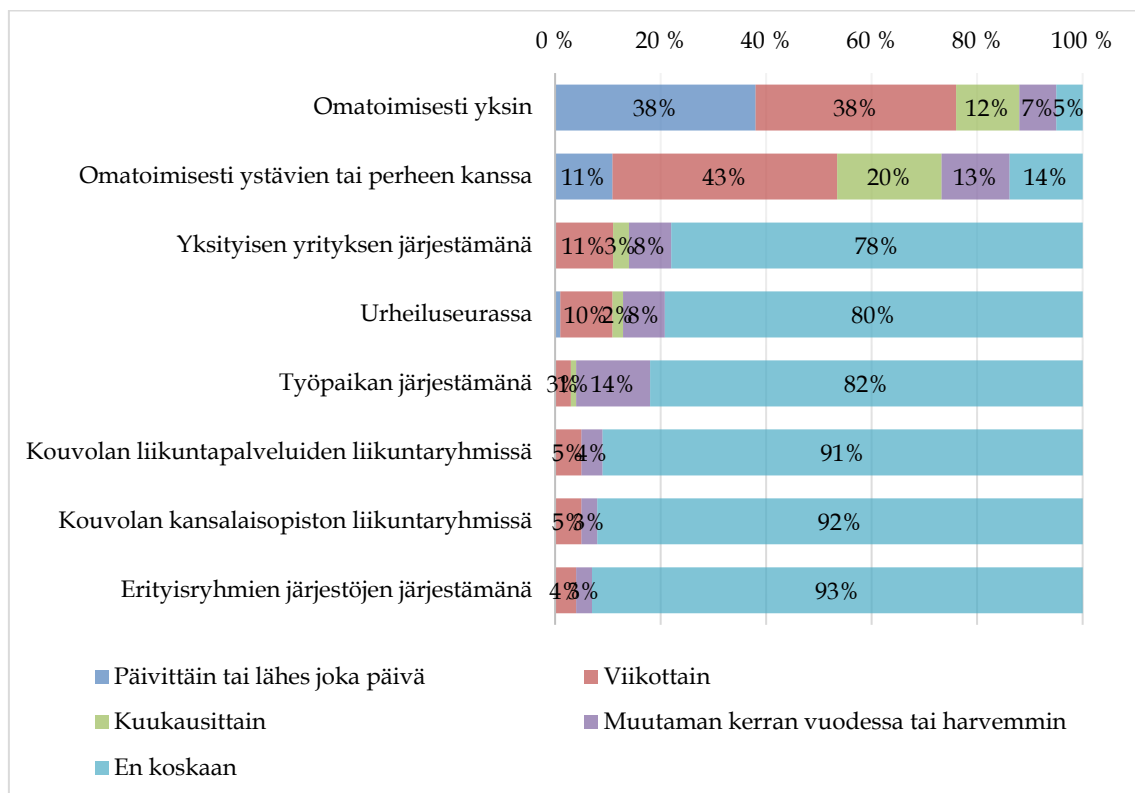
Kuvio 23. Mitkä konkreettiset asiat lisäisivät eniten liikunnan harrastamistasi? – Avoimet vastaukset luokiteltuna teemoittain (kpl)

3.5 Liikuntaa organisoivat tahot

Selvityksessä tutkittiin niitä ryhmiä ja järjestäviä toimijoita, joiden keskuudessa vastaajat liikkuvat tai harrastavat liikuntaa. Selvitykseen vastanneet liikkuvat pääosin omatoimisesti, sillä lähes 80 prosenttia liikkui viikoittain itsenäisesti ja hieman yli 50 prosenttia perheen tai ystävien kanssa. Liikunta-alan yritykset ja urheiluseurat tavoittivat viikottasolla kumpikin 11 prosenttia, Kouvolan liikuntapalveluiden ja kansalaisopisto liikuntaryhmät kummatkin viisi prosenttia vastaajista. Työpaikkojen organisoimana liikkui viikoittain kolme prosenttia vastaajista, mutta muutaman kerran vuodessa 14 prosenttia vastaajista.

Naiset liikkuvat miehiä useammin liikunta-alan yritysten järjestämänä sekä liikuntapalveluiden ja kansalaisopiston liikuntaryhmissä. Miesten liikunnan harrastaminen liikuntaseurassa oli naisia yleisempää.

Liikuntaa organisoivien tahojen osuuksissa oli selkeitä eroja eri ikäryhmien välillä. Yli 65-vuotiaat liikkuvat itsenäisesti kaikista ikäryhmistä eniten, kun tarkastellaan päivittäistä tai lähes joka päiväistä liikkumista. Toisaalta varttuneiden ikäryhmien joukossa oli myös eniten niitä vastaajia, jotka eivät liikkuneet omatoimisesti lainkaan. Urheiluseuroissa liikkuvat aktiivisimmin 35–54-vuotiaat, yksityisten yritysten organisoimana puolestaan 25–34-vuotiaat vastaajat. Kansalaisopiston ryhmät ja työpaikan järjestämä liikunta tavoittivat parhaiten 45–54-vuotiaat vastaajat. Kouvolan kaupungin sekä erityisjärjestöjen ryhmissä liikkuvat eniten 65–75-vuotiaat vastaajat.



Kuvio 24. Liikunnan harrastamisen useus eri ryhmissä.

3.6 Seuraharrastaminen ja vapaaehtoistyö

Selvityksessä selvitettiin vastaajien jäsenyyttä urheiluseurassa. Vastaajista 20 prosenttia ilmoitti olevansa liikuntaseuran jäsen. Naisista 18 prosenttia ja miehistä 21 prosenttia oli jäsenenä seurassa.

18–34-vuotiaista vastaajista 17 prosenttia kuului liikuntaseuraan. Seurajäsenten suhteellinen osuus nousee asteittain 34. ikävuoden jälkeen. 34–44-vuotiaista 21 prosenttia ja 45–54-vuotiaista 23 prosenttia kuului seuraan. Suhteellisesti eniten liikuntaseuran jäseniä oli 55–64-vuotiaissa vastaajissa (25 %). Varttuneet ikäryhmät kuuluivat seuraan muita ikäryhmiä harvemmin. Vähiten seuraharrastajia oli yli 75-vuotiaiden keskuudessa (13 %).

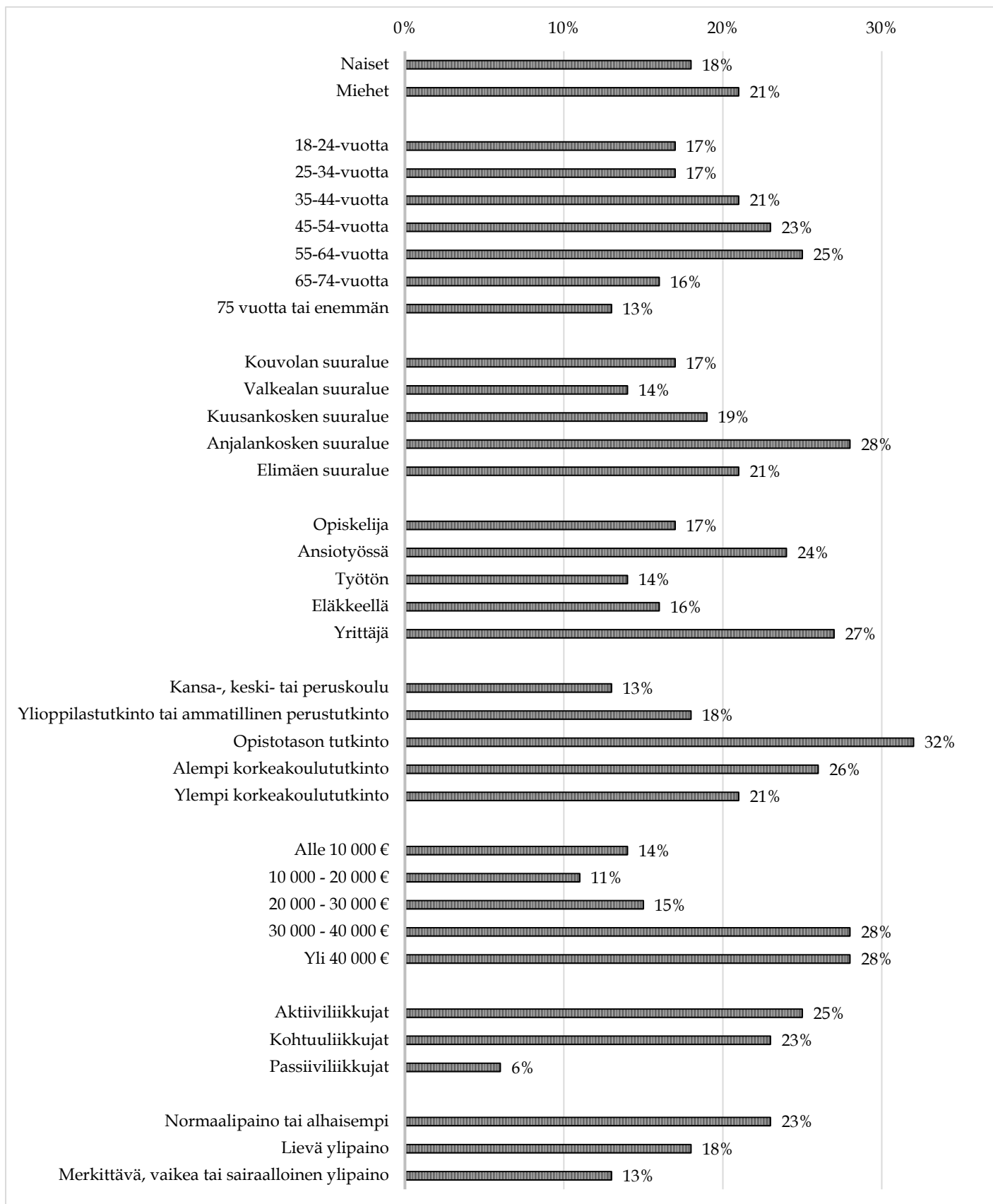
Anjalankoskella asuvista vastaajista lähes kolmasosa oli jäsenenä liikuntaseurassa. Valkealassa seurojen jäseniä oli suhteellisesti tarkasteltuna puolet vähemmän (14 %). Kouvolassa, Kuusankoskella ja Elimäellä vastaava osuus oli 17–21 prosenttia.

Elämäntilanne vaikuttaa liikuntaseuran jäsenyyteen siten, että työssäkäyvät vastaajat olivat selvästi muita vastaajia useammin jäsenenä liikuntaseurassa. Ansiotyössä käyvistä 24 prosenttia ja yrittäjistä 27 prosenttia oli liikuntaseuran jäsen. Työelämän ulkopuolella olevista (opiskelijat, eläkeläiset, työttömät) seurojen jäseniä oli vain 14–17 prosenttia.

Opistotason tutkinnon suorittaneet olivat yleisimmin jäseniä, sillä lähes kolmasosa ilmoitti olevansa jäsenenä jossain liikuntaseurassa. Seuraavaksi eniten seurojen jäseniä oli alemman (26 %) ja ylemmän (21 %) korkeakoulututkinnon suorittaneissa, vastaavasti vähiten perusasteen käyneissä (13 %).

Tulotasolla on voimakas vaikutus seuran jäsenyyteen. Yli 30 000 euron vuosiansiot saavissa oli lähes puolet enemmän liikuntaseurojen jäseniä kuin alle 30 000 euroa ansaitsevien joukossa. Vähiten seurojen jäseniä (11 %) oli 10 000–20 000 euroa vuodessa ansaitsevien keskuudessa.

Liikunta-aktiivisuudella on selvä yhteys siihen, onko vastaaja seuran jäsen vai ei. Aktiiviliikkujista 25 prosenttia, kohtuuliikkujista 24 prosenttia ja passiiviliikkujista vain kuusi prosenttia kuului johonkin liikuntaseuraan. Myös painoindeksi oli lineaarisesti yhteydessä urheiluseuraharrastamiseen. Eniten jäseniä oli normaalipainoisten (23 %) joukossa ja vähiten vaikeimmin ylipainoisten joukossa (13 %).



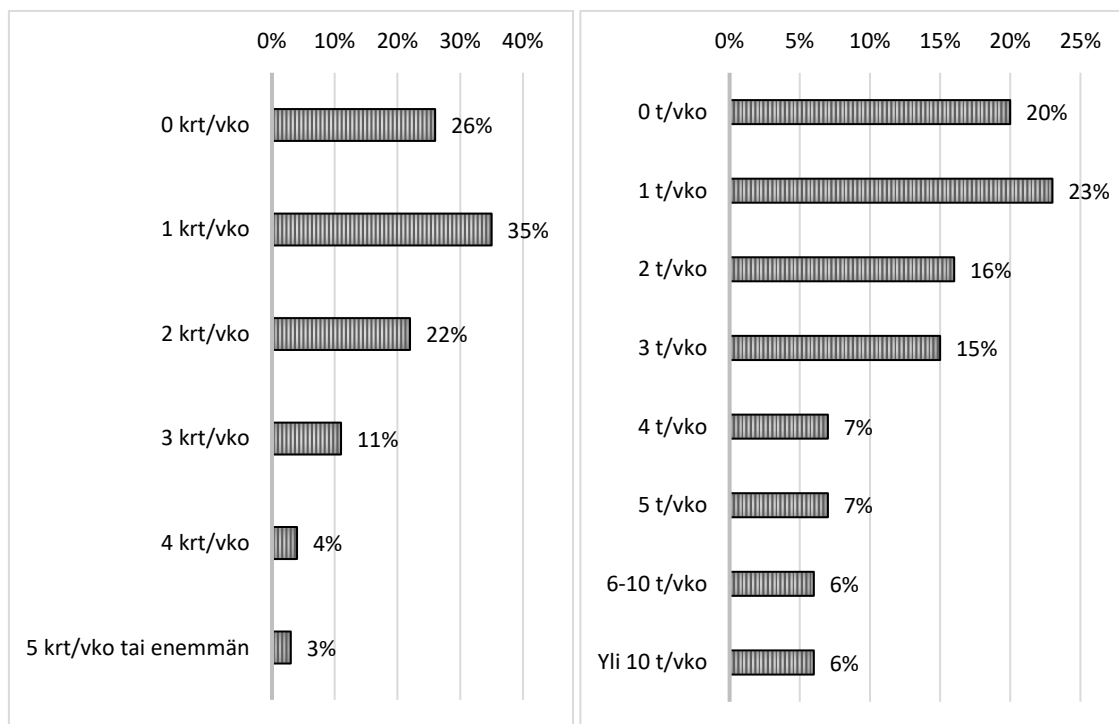
Kuvio 25. Liikuntaseuran jäsenten osuus taustamuuttujittain.

Vastaajilta, jotka ilmoittivat olevansa jäsenenä seurassa, kysyttiin kuinka monta kertaa ja kuinka monta tuntia viikossa he keskimäärin harrastavat liikuntaseurassa. Suurin osa (57 %) osallistui seuran harjoituksiin 1–2 kertaa viikossa. 35 prosenttia vastaajista liikkui seuran organisoimana kerran ja 22 prosenttia kahdesti viikossa. Neljäsosa seuraharrastajista ei osallistunut seuran toimitaan lainkaan viikkotasolla. Keskimäärin urheiluseurassa liikuttiin 1,47 kertaa, enimmillään 10 kertaa viikossa.

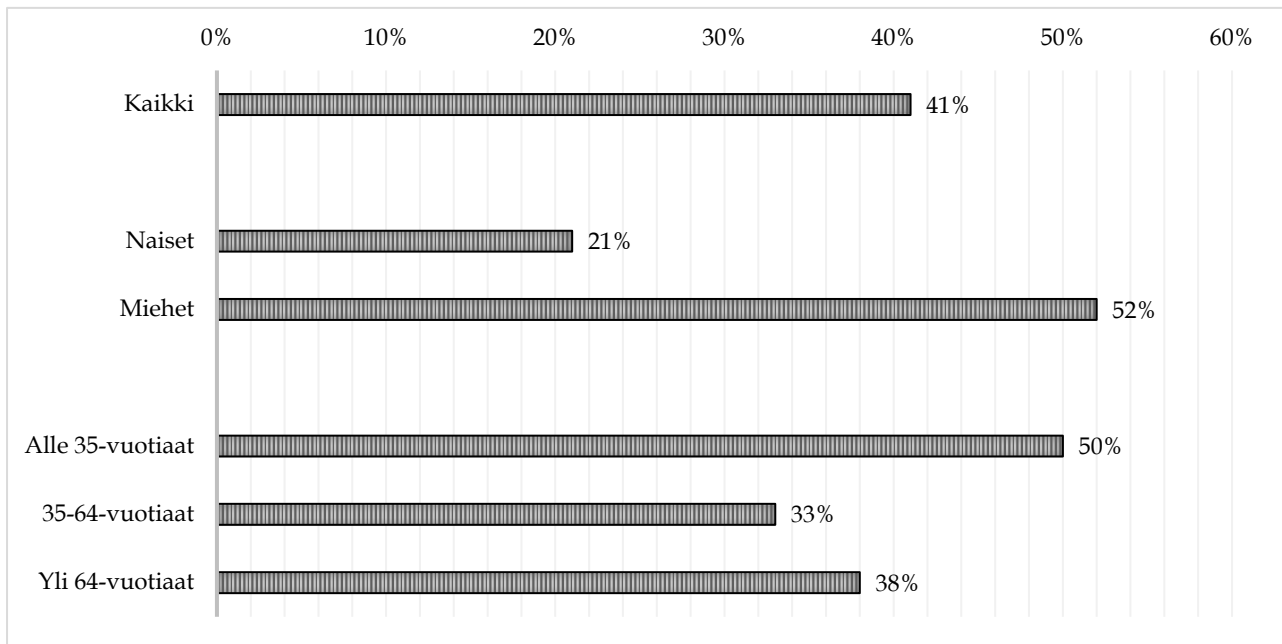
Noin puolet (54 %) vastaajista liikkui urheiluseurassa 1–3 tuntia viikossa. Viidesosalle harrastustunteja ei kertynyt viikkotasolla ollenkaan. Keskimäärin harrastustunteja oli viikossa 3,1. Enimmillään tunteja oli yksittäisellä vastaajalla jopa 25.

Liikuntaseurojen jäseniltä tiedusteltiin osallistuvatko he seuransa vapaaehtoistyöhön. Lähes 40 prosenttia seuraharrastajista oli mukana seuran vapaaehtoistoiminnassa. Miehet osallistuivat vapaaehtoistoimintaan yli puolet naisia useammin. Ikäryhmistä vapaaehtoistoimijoita oli eniten (50 %) alle 35-vuotiaiden seuraharrastajien keskuudessa.

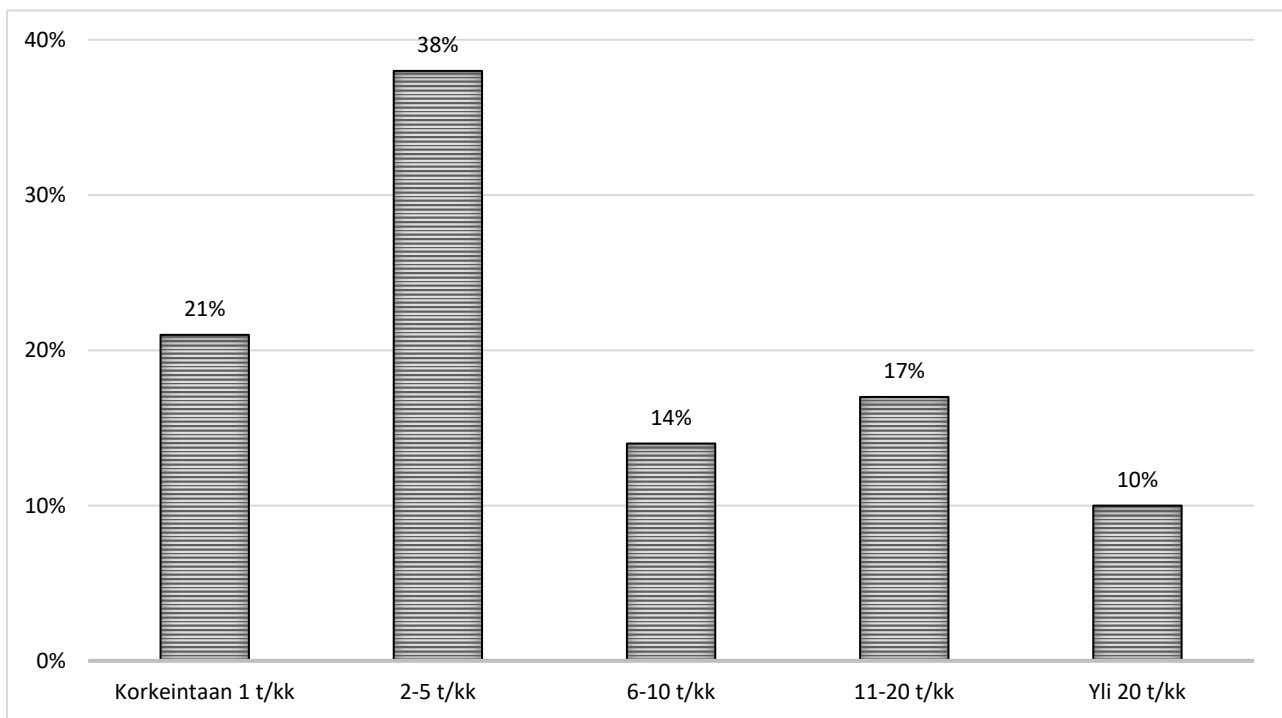
Vapaaehtoistoimintaan käytettiin keskimäärin 8,45 tuntia kuukaudessa. Suurin osa (38 %) käytti aikaa 2–5 tuntia kuukaudessa, viidesosa korkeintaan tunnin. Enimmillään aikaa käytettiin peräti 40 tuntia kuukauden aikana.



Kuvio 26. Kuinka monta kertaa ja kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa urheiluseurassa



Kuvio 27. Vapaaehtoistoimijoiden suhteellinen osuus seuraharrastajien joukossa



Kuvio 28. Vapaaehtoistoimintaan käytetyt tunnit kuukaudessa

3.7 Liikuntapaikkojen käyttö

Selvityksessä tutkittiin, kuinka usein vastaajat käyttävät kaupungissa sijaitsevia liikuntapaikkoja liikkumiseen. Valtakunnallisten tutkimusten tavoin myös Kouvolassa eniten käytetty liikuntapaikka on kevyen liikenteen väylä. Vastaajista 55 prosenttia käytti kävely- ja pyöriteitä päivittäin tai useita kertoja viikossa liikkumiseen. Vain 11 prosenttia ei käyttänyt kevyen liikenteen väyliä lainkaan liikunnan harrastamiseen.

Seuraavaksi suosituimpia liikuntapaikkoja olivat ulkoilureitit ja -alueet, kunto- ja pururadat, uimahallit ja uimarannat. Vähintään joka toinen vastaaja käytti kyseisiä paikkoja ainakin muutaman kerran vuodessa. Hiihtoladut olivat aktiivisimmin käytetty talviliikuntapaikka. Vastaajista 42 prosenttia käytti latuja vähintään vuosittain. Viikoittain ladut tavoittivat 12 prosenttia vastaajista.

Sisäliikuntapaikoista aktiivisimmassa käytössä olivat yksityiset kuntosalit ja -keskukset. Vastaajista 17 prosenttia ilmoitti käyttävänsä yksityisiä kuntokeskuksia viikoittain. Kaupungin omia kuntosaleja käytettiin noin puolet yksityisiä harvemmin. Liikuntahalleissa puolestaan liikkui 23 prosenttia ja koulujen liikuntasaleissa 15 prosenttia vastaajista.

Lähes kolmasosa vastaajista käytti luistelukenttiä ja -kaukaloita vähintään muutaman kerran vuodessa. Jäähallit palvelivat sen sijaan vuosittain 12 prosenttia, laskettelurinteet 15 prosenttia ja talviuintipaikat yhdeksää prosenttia vastaajista. Kyselyyn vastanneiden keskuudessa ulkokenttien käyttö on vähäistä. Vuositasolla yleisurheilukenttiä käytti 14 prosenttia, jalkapallokenttiä 13 prosenttia, tenniskenttiä yhdeksän prosenttia ja pesäpallokenttiä viisi prosenttia vastaajista.

Muista liikuntapaikkatyypeistä lähiliikuntapaikat ja frisbeegolfradat olivat suosittuja vuositasolla. Lähiliikuntapaikkoja käytti vuosittain 29 prosenttia ja frisbeegolfratoja 18 prosenttia vastaajista. Sen sijaan golfkenttien, hevosurheilupaikkojen, skeittipaikkojen, ampumaratojen ja moottoriurheilupaikkojen käyttö oli harvinaista.

Vastaajat saivat kirjata avoimessa kysymyksessä muita käyttämiään liikuntapaikkoja. Eniten mainintoja keräsivät metsä/luonto, oma koti ja kotipiha sekä vesistöt. Vastaajat käyttivät liikkumiseen myös maanteitä, keilahallia, kiipeilyseiniä ja tanssisaleja.

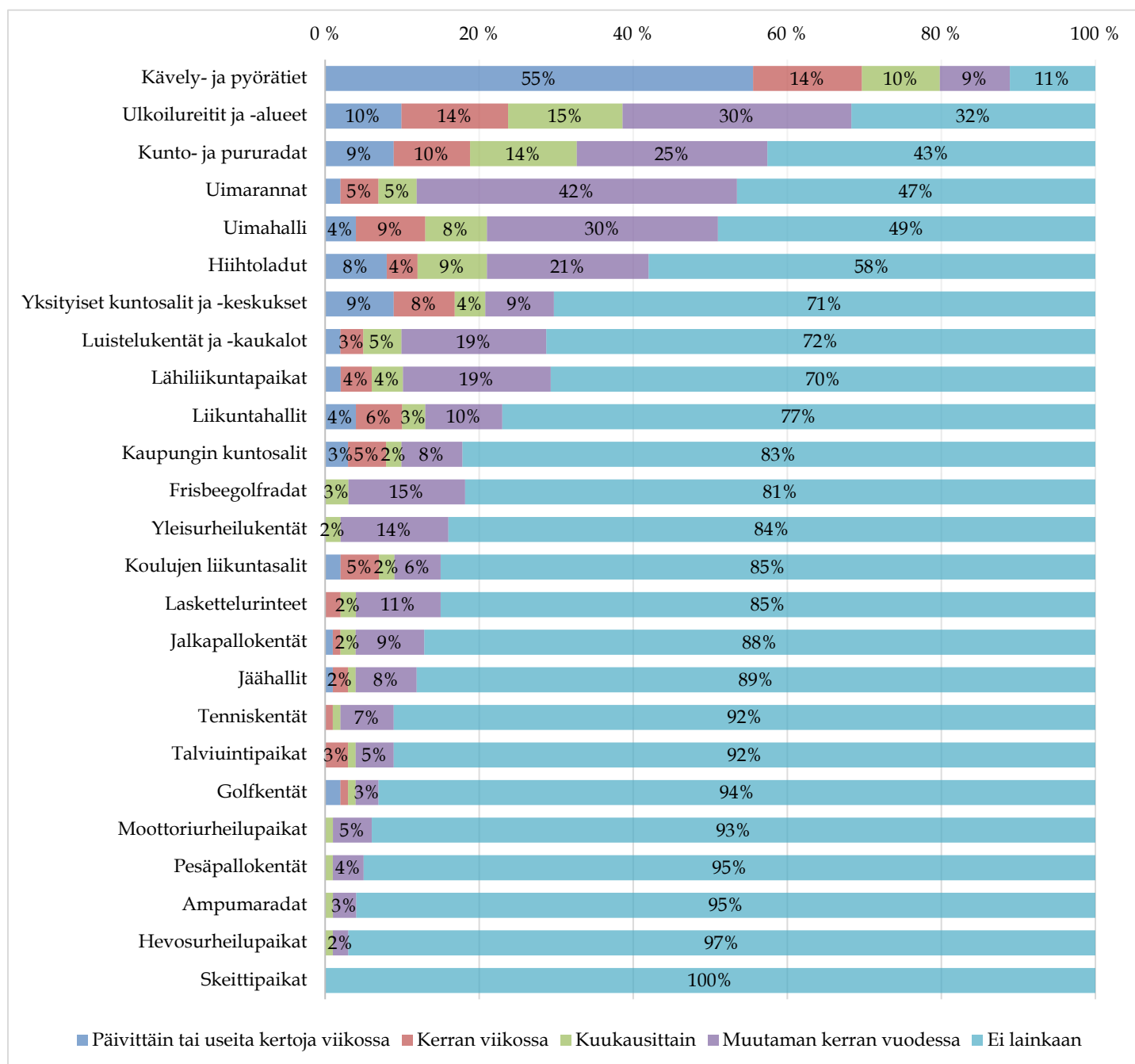
Naisten ja miesten käyttämät liikuntapaikat eroavat jonkin verran toisistaan. Miehet käyttivät hieman useammin kunto- ja pururatoja, jalkapallo- ja tenniskenttiä, frisbeegolfratoja, moottoriurheilupaikkoja, ampumaratoja sekä golfkenttiä. Naiset käyttivät aktiivisemmin kävely- ja pyöriteitä sekä yksityisiä kuntosaleja.

Taustamuuttujista ikä on kaikkein selkeimmin yhteydessä liikuntapaikkojen käyttöaktiivisuuteen. Pääsääntöisesti liikuntapaikkoja käytettiin sitä useammin mitä nuoremasta vastaajasta oli kyse. Poikkeuksen tekevät hiihtoladut, joita käytettiin eniten keski-ikäisten joukossa. Ampumaratojen käyttö oli puolestaan yleisintä yli 64-vuotiailla.

Asuinalue erottelee liikuntapaikkojen käyttöä siten, että Kouvolan ja Kuusankosken suuralueilla asuvat käyttivät aktiivisemmin lähes kaikkia liikuntapaikkoja kuin muualla asuvat. Myös Elimäellä liikuntapaikkojen käyttö oli pääsääntöisesti aktiivista lukuun ot-

tamatta kuntosalien käyttöä. Anjalankoskella ja Valkealassa liikuntapaikkojen käyttöaktiivisuus oli muita alueita alhaisempi. Suhteessa muihin alueisiin, Anjalankoskella asuvat liikkuvat poikkeuksellisen vähän kunto- ja pururadoilla sekä uima- ja liikuntahalleissa. Valkealassa puolestaan kävely- ja pyöräteiden sekä hiihtolatuja käyttöaktiivisuus oli muita alueita selvästi vähäisempää. Liitteenä olevasta kuvioista (ks. liite 5) voi tutustua tarkemmin suuralueiden välisiin eroihin liikuntapaikkojen käytössä.

Aktiiviliikkujat käyttivät kaikkia liikuntapaikkoja passiiviliikkujia useammin. Esimerkiksi hiihtolatuja käytti vuosittain 51 prosenttia aktiiviliikkujista ja 20 prosenttia passiiviliikkujista. Pienimmät tilastolliset erot olivat moottoriurheilu- ja hevosurheilupaikkojen, laskettelukeskuksen ja uimarantojen käytössä. Näiden liikuntapaikkojen käyttö oli yhtä aktiivista niin aktiiviliikkujien kuin passiiviliikkujien joukossa.



Kuvio 29. Liikuntapaikkojen käyttämisen useus.

3.8 Tyytyväisyys kaupungin liikuntapalveluihin ja -paikkoihin

Selvityksessä tyytyväisyyttä kaupungin liikuntapalveluihin ja -paikkoihin selvitettiin kolmesta näkökulmasta. Ensimmäisessä kysymyksessä tiedusteltiin vastaajien tyytyväisyyttä kunnan liikuntapalveluiden eri osa-alueisiin. Toisessa kysymyksessä arvioinnin kohteena olivat kunnan liikuntapaikat. Viimeisessä kysymyksessä vastaajat saivat antaa arvion Kouvolan liikuntapalveluille ja -paikoille kokonaisuudessaan.

3.8.1 Tyytyväisyys liikuntapalveluihin

Selvityksen yhtenä osa-alueena selvitettiin vastaajien tyytyväisyyttä kaupungin liikuntapalveluiden eri osa-alueisiin. Arvioinnin kohteena olivat seuraavat palvelut:

- Liikuntaryhmien monipuolinen tarjonta
- Liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta
- Liikuntapaikkojen kunnossapito
- Liikuntapaikkojen saavutettavuus
- Liikuntapaikkamaksut
- Liikuntapalveluista tiedottaminen
- Asiakaspalvelu
- Kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa

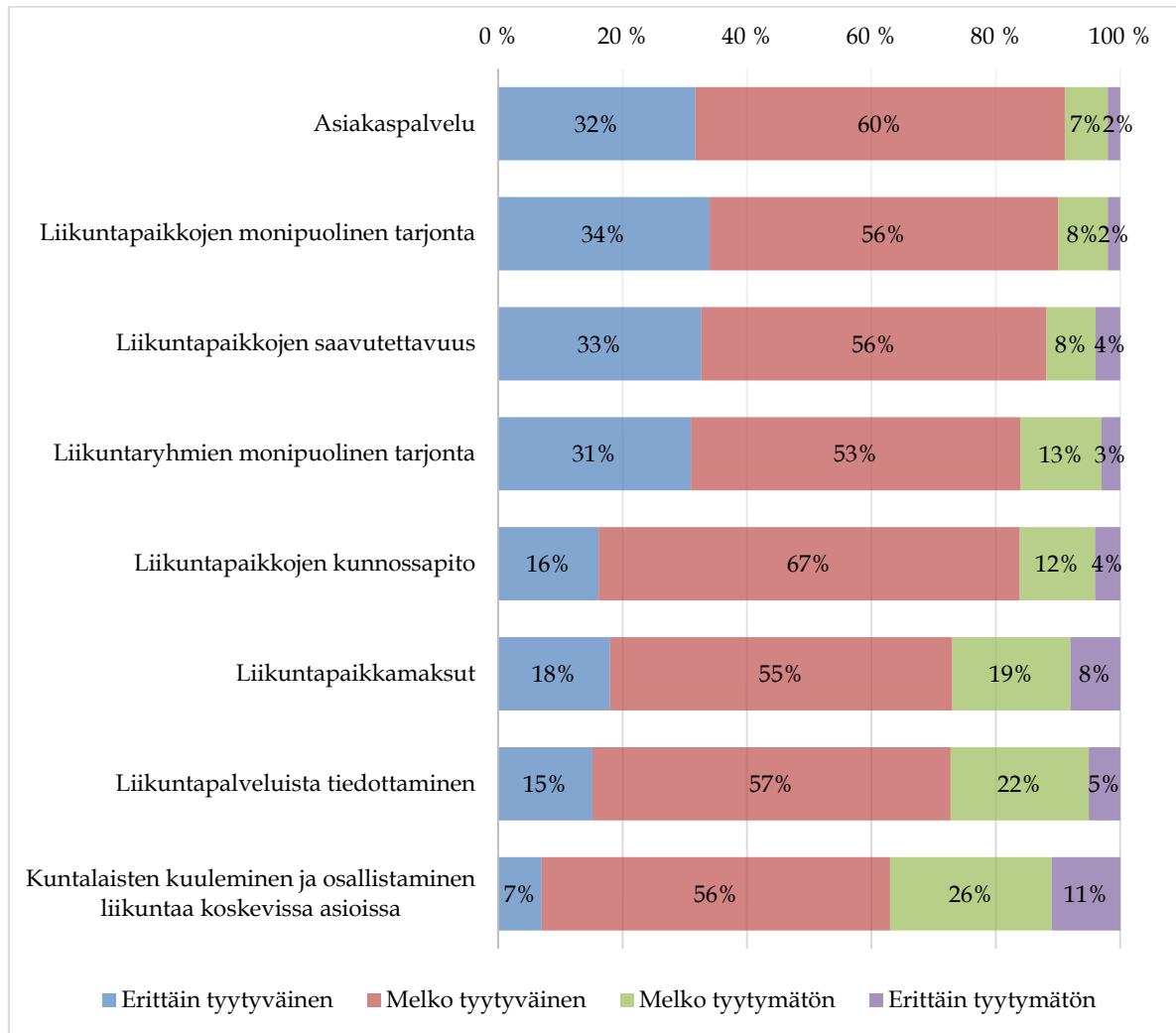
Osa-alueesta riippuen 35–68 prosenttia vastaajista ei osannut arvioida tyytyväisyyttään eli valitsi vaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Parhaiten osattiin arvioida liikuntapaikkojen saavutettavuutta. Vaikeimpia arvioitavia olivat sen sijaan liikuntaryhmien monipuolinen tarjonta ja kuntalaisten kuuleminen liikuntaa koskevissa asioissa. Kuvio 30 esittää tyytyväisyysarvion antaneiden osuuksia eli ”en osaa sanoa”-vastaukset on poistettu tästä tuloksesta.

Vastaajat olivat tyytyväisimpiä liikuntatoimen asiakaspalveluun, liikuntapaikkojen monipuoliseen tarjontaan sekä liikuntapaikkojen saavutettavuuteen. Noin 90 prosenttia vastaajista oli joko erittäin tai melko tyytyväinen näihin osa-alueisiin. Tyytymättömiä vastaajat olivat kuntalaisten kuulemiseen liikuntaa koskevissa asioissa, liikuntapalveluista tiedottamiseen ja liikuntapaikkamaksuihin. Kuntalaisten kuulemiseen vähintään melko tyytymättömiä oli 37 prosenttia ja tiedottamiseen sekä liikuntapaikkamaksuihin 27 prosenttia vastaajista.

Naisten ja miesten tyytyväisyyden välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Naiset ja miehet olivat keskimäärin yhtä tyytyväisiä liikuntapalveluiden eri osa-alueisiin.

Eri ikäryhmien tyytyväisyys oli yhtäläistä liikuntaryhmien monipuolisen tarjonnan, liikuntatoimen asiakaspalvelun ja kuntalaisten kuulemisen osalta. Ikääntyneet (yli 65-vuotiaat) olivat muita ikäryhmiä tyytyväisempiä liikuntapaikkojen monipuoliseen tarjontaan, liikuntapaikkojen huoltoon ja ylläpitoon sekä liikuntatarjonnasta tiedottamiseen. Lähes 90 prosenttia ikääntyneistä oli erittäin tai melko tyytyväisiä tiedottamiseen, alle 35-vuotiaista ainoastaan puolet. Liikuntapaikkojen saavutettavuuteen oltiin sitä tyytyväisempiä, mitä nuorempi vastaaja oli kyseessä. Liikuntapaikkamaksuihin olivat tyytyväisimpiä 35–64-vuotiaat, tyytymättömiä alle 35-vuotiaat vastaajat.

Aktiiviliikkujat olivat vähemmän liikkuvia tyytyväisempiä erityisesti liikuntapaikkojen saavutettavuuteen, kuntalaisten kuulemiseen ja osallistamiseen sekä asiakaspalveluun. Aktiiviliikkujien joukossa oli kolme kertaa enemmän asiakaspalveluun erittäin tyytyväisiä vastaajia kuin vähän liikkuvissa. Kaupungin asukkaiden kuulemiseen olivat kaikista tyytymättömmimpiä kohtuuliikkujat. Puolet kohtuuliikkujista oli melko tai erittäin tyytymättömän nykytilanteeseen.



Kuvio 30. Tyytyväisyys Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden eri osa-alueisiin. Vastaa-
jien antamat "en osaa sanoa" vastaukset on poistettu.

3.8.2 Tyytyväisyys liikuntapaikkoihin

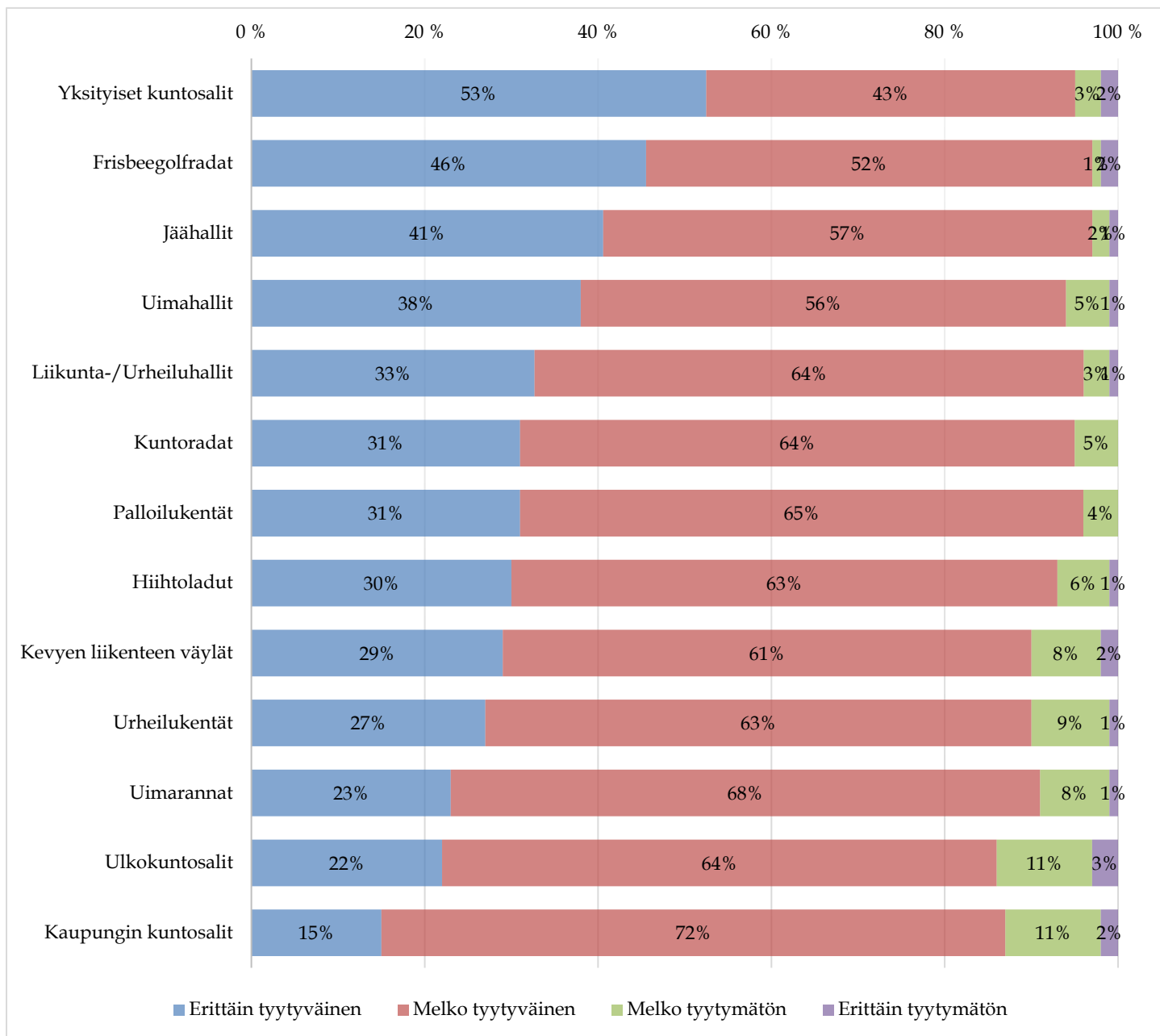
Vastaajat arvioivat liikuntapalvelujen lisäksi tyytyväisyytään eri liikuntapaikkoihin. Arvioinnin kohteena oli 13 liikuntapaikkatyyppiä:

- Kevyen liikenteen väylät
- Hiihtoladut
- Kaupungin kuntosalit
- Yksityiset kuntosalit
- Uimahallit
- Jäähallit
- Liikunta-/urheiluhallit
- Kuntoradat
- Ulkokuntosalit
- Frisbeegolfradat
- Urheilukentät
- Palloilukentät
- Uimarannat

Liikuntapaikasta riippuen 10–75 prosenttia vastaajista ei osannut arvioida tyytyväisyytään eli valitsi vaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Parhaiten osattiin arvioida kevyen liikenteen väyliä, uimarantoja sekä uimahalleja. Useimmin vastaajilla ei ollut mielipidettä ulkokuntosaleista, frisbeegolfradoista ja kaupungin kuntosaleista. Kuviossa 31 analyysistä on poistettu ”en osaa sanoa”-arviot eli tarkastelussa ovat ainoastaan arvion antaneiden vastaukset.

Vastaajat olivat pääsääntöisesti hyvin tyytyväisiä kaupunkinsa liikuntapaikkoihin. Eri liikuntapaikkatyyppien välillä on eroa lähinnä sen suhteen, mikä on erittäin ja melko tyytyväisten vastaajien välinen suhde. Liikuntapaikoista tyytyväisimpiä oltiin yksityisiin kuntosaleihin. Hieman yli puolet vastaajista oli erittäin tyytyväisiä yksityisiin saleihin. Yli kolmasosa vastaajista antoi erittäin tyytyväisen arvion myös frisbeegolfradoille, jäähalleille ja uimahalleille. Vähiten tyytyväisiä vastaajat olivat kaupungin omiin kuntosaleihin ja ulkokuntosaleihin. Kuitenkin vain hieman reilu kymmenesosa vastaajista ilmoitti tyytymättömyytensä näihin liikuntapaikkoihin.

Liikuntapaikkatyytyväisyydessä suurimmat erot olivat asuinalueiden välillä. Kouvolassa ja Valkealassa asuvat olivat pääsääntöisesti tyytyväisimpiä eri liikuntapaikkoihin. Suurimmat erot näkyivät tyytyväisyydessä kevyen liikenteen väyliin ja urheilukenttiin. Kevyen liikenteen väyliin oli erittäin tyytyväisiä lähes 40 prosenttia Kouvolassa asuvista, kun taas Jaalassa asuvista yksikään ei ollut erittäin tyytyväinen ja Elimäellä asuvista vain reilu kymmenes. Valkealassa puolestaan urheilukenttiin erittäin tyytyväisten osuus oli lähes neljä kertaa suurempi kuin Kuusankoskella. Uimarantoihin oltiin kuta kuinkin yhtä tyytyväisiä kaikilla alueilla.



Kuvio 31. Tyytyväisyys eri liikuntapaikkoihin. Vastaajien antamat ”en osaa sanoa” vastaukset on poistettu.

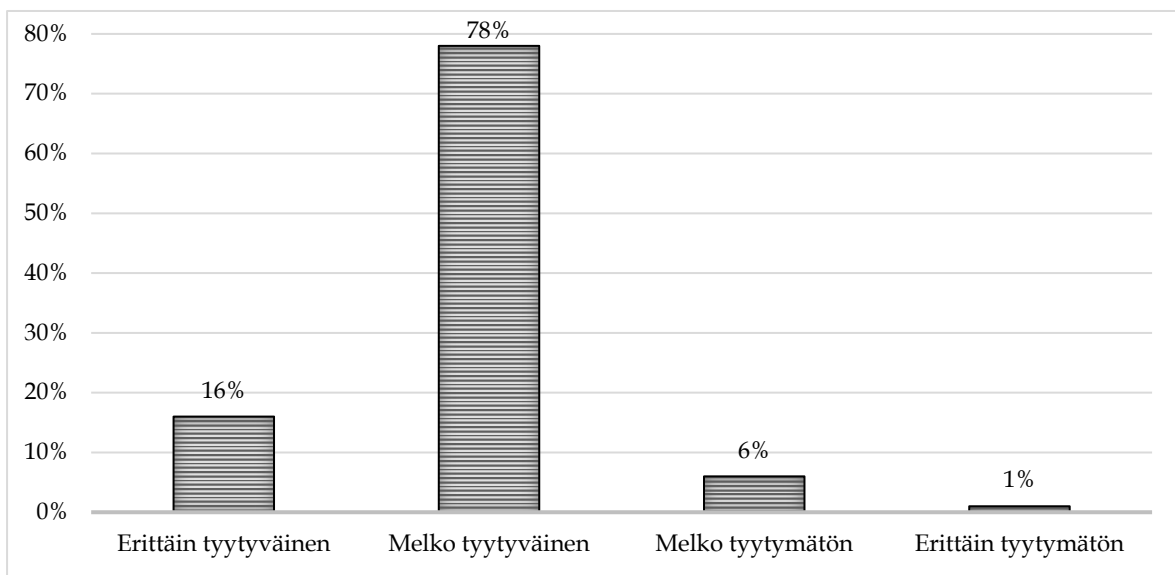
3.8.3 Kokonaistyytyväisyys Kouvolan liikuntaedellytyksiin

Vastaajilta pyydettiin kokonaisarviota Kouvolan kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista. Vastaajista 16 prosenttia oli erittäin tyytyväisiä ja 78 prosenttia melko tyytyväisiä kaupungin liikuntaedellytyksiin. Melko tyytymättömiä oli kuusi prosenttia ja erittäin tyytymättömiä yksi prosentti vastaajista. Kaiken kaikkiaan selvä enemmistö (94 %) oli vähintään melko tyytyväinen kokonaistilanteeseen.

Tyytyväisyydessä on pientä hajontaa taustamuuttujien välillä. Erot eivät kuitenkaan ole tilastollisesti merkitseviä. Erityisesti naiset ja miehet olivat yhtä tyytyväisiä kaupungin liikuntaedellytyksiin.

Kokonaistilanteeseen tyytymättömmimpiä olivat 18–24-vuotiaat, joista lähes viidesosa oli melko tyytymätön kaupungin liikuntapalveluihin ja -paikkoihin. Keskimäärin positiivisimman arvion antoivat sen sijaan 25–34-vuotiaat vastaajat. Heistä 26 prosenttia oli erittäin tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseen. Tyytyväisyys kasvaa tasaisesti 35. ikävuodesta 74. ikävuoteen. Yli 75-vuotiaista erittäin tyytyväisiä oli 14 prosenttia ja tyytymättömiä kahdeksan prosenttia vastaajista.

Asuinalueittain tarkasteltuna tyytyväisimmät vastaajat asuivat Valkealassa. Valkealan suuralueella asuvista reilu viidesosa oli liikuntapalveluihin ja -paikkoihin erittäin tyytyväisiä. Tyytymättömmimpiä vastaajat olivat Elimäen ja Jaalan suuralueilla. Jaalassa asuvista yksikään ei ollut erittäin tyytyväinen kokonaistilanteeseen ja Elimäellä asuvista vain kolme prosenttia. Melko tyytymättömiä tai erittäin tyytymättömiä oli Elimäellä asuvista vastaajista 17 prosenttia ja Jaalassa asuvista 13 prosenttia.



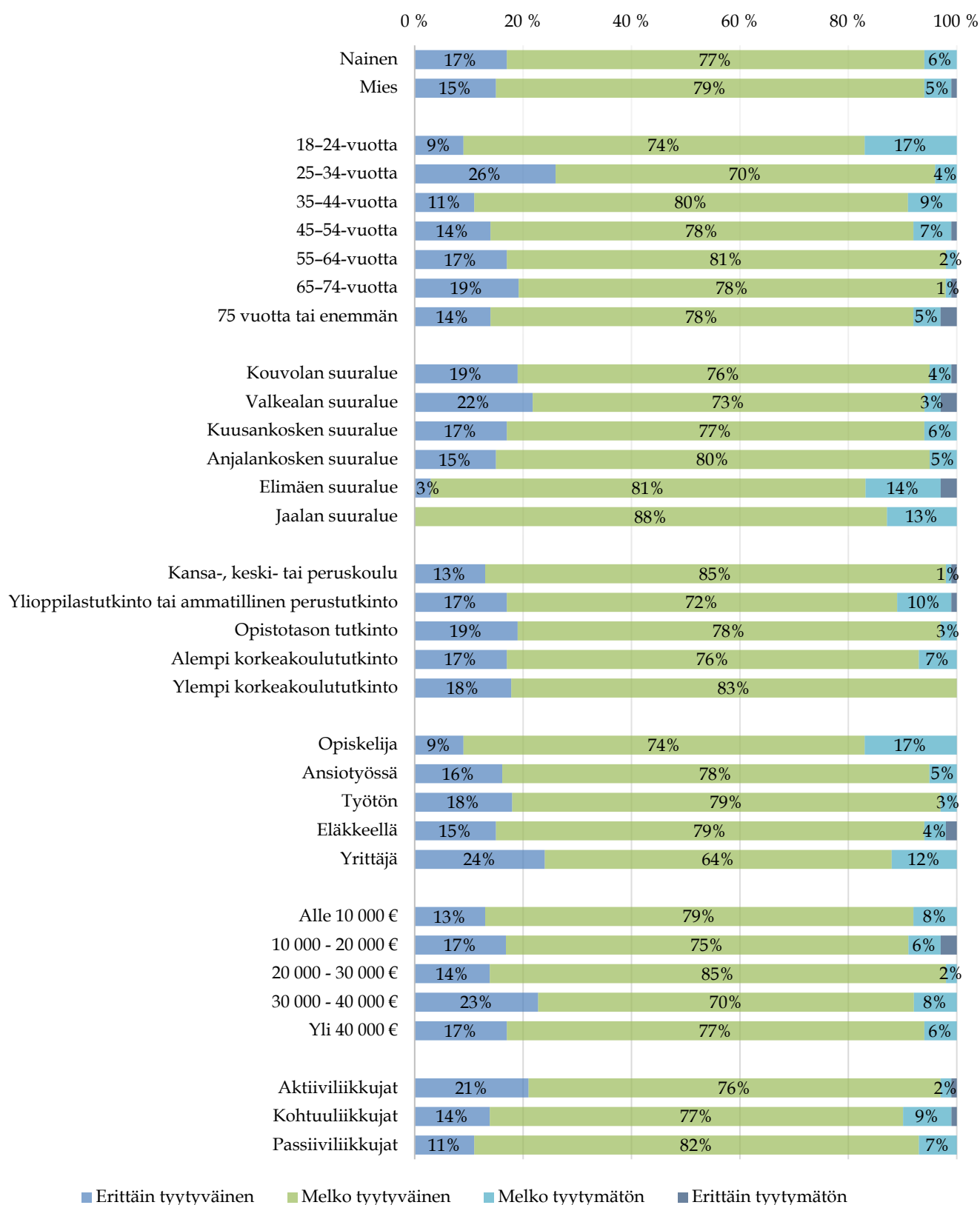
Kuvio 32. Kokonaistyytyväisyys Kouvolan kaupungin liikuntapalveluihin ja -paikkoihin.

Koulutustasolla ei ole suurta vaikutusta kokonaistyytyväisyyteen. Erittäin tyytyväisten vastaajien osuus oli hieman pienempi peruskoulun suorittaneiden (13 %) keskuudessa. Muissa koulutusluokissa erittäin tyytyväisiä vastaajia oli 17–19 prosenttia. Tyytymättömyys oli yleisintä ylioppilastutkinnon tai ammatillisen perustutkinnon omaavien joukossa (11 %). Ylemmän korkeakoulun suorittaneet olivat keskimäärin tyytyväisimpiä kaupungin liikuntaedellytyksiin ja heistä yksikään ei ollut tyytymätön tilanteeseen.

Yrittäjissä oli hieman enemmän liikuntaolosuhteisiin erittäin tyytyväisiä kuin muissa ryhmissä. Yrittäjistä 24 prosenttia arvioi olevansa erittäin tyytyväisiä kaupungin liikuntaedellytyksiin. Toisaalta 12 prosenttia yrittäjistä ilmoitti tyytymättömyytensä. Eniten tyytymättömiä oli kuitenkin opiskelijoissa (17 %). Ansiotyössä, eläkkeellä ja työttöminä olevien joukossa tyytymättömiä vastaajia oli vain 3–6 prosenttia.

Tulotasolla ei ole selvää lineaarista yhteyttä tyytyväisyyteen. Liikuntapalveluihin tyytymättömien osuus oli suurin alle 10 000 euroa ansaitsevien joukossa. Tyytyväisimpiä kokonaistilanteeseen olivat 30 000–40 000 euroa vuodessa ansaitsevat. Heistä 23 prosenttia oli liikuntapalveluihin erittäin tyytyväisiä. Eniten tyytymättömiä vastaajia oli 10 000–20 000 euroa (9 %), alle 10 000 euroa (8 %) ja 30 000–40 000 euroa (8 %) vuodessa ansaitsevien joukossa.

Liikunta-aktiivisuudella näyttäisi olevan hieman vaikutusta kokonaistyytyväisyyteen. Mitä fyysisesti aktiivisempi vastaaja on, sitä tyytyväisempi hän on Kouvolan liikuntaedellytyksiin. Aktiiviliikkujien joukossa oli puolet enemmän kokonaistilanteeseen erittäin tyytyväisiä vastaajia kuin passiiviliikkujien keskuudessa. Tyytymättömien osuus oli suurin (10 %) kohtuuliikkujien keskuudessa.



Kuvio 33. Kokonaistyytyväisyys Kouvolan kaupungin liikuntapalveluihin ja -paikkoihin taustamuuttujittain.

3.9 Kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista tiedottaminen

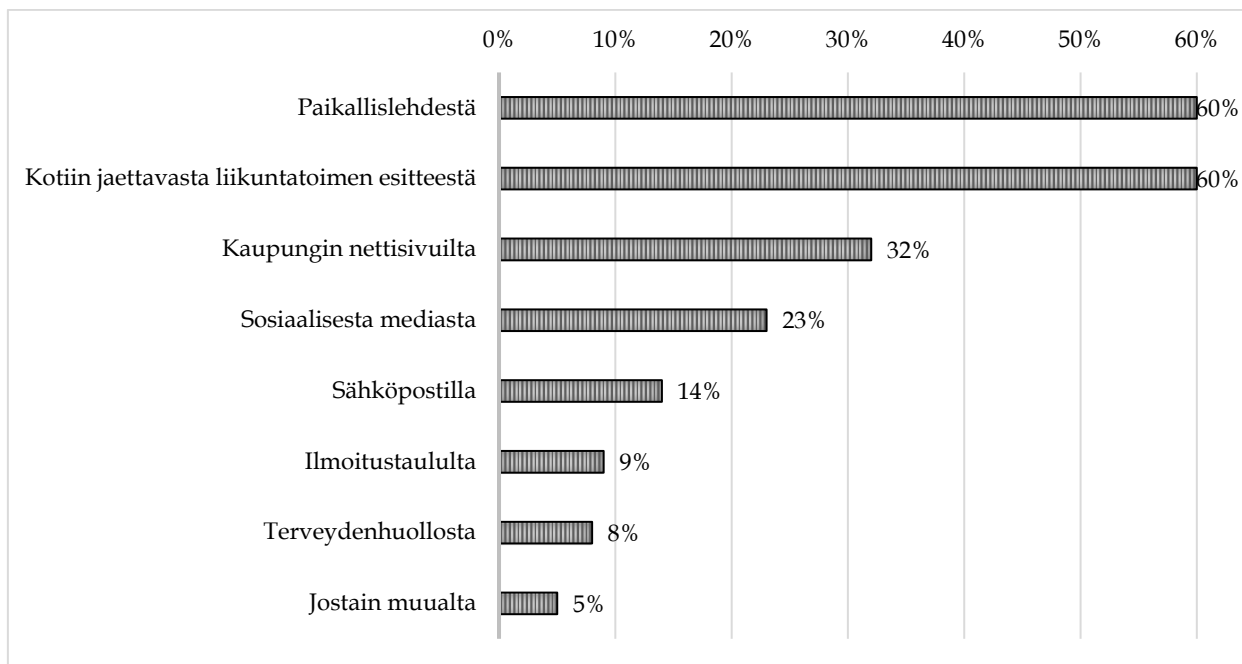
Vastaajilta selvitettiin, mitä kautta tieto Kouvolan kaupungin liikuntatarjonnasta saavuttaisi heidät parhaiten. Vastaajista suurin osa (60 %) haluaisi saada tietoa paikallislehdessä tai kotiin jaettavasta liikuntatoimen esitteestä. Kaupungin nettisivut puolestaan tavoittaisivat 32 prosenttia, sosiaalinen media 23 prosenttia ja sähköposti 14 prosenttia vastaajista. Liikuntapaikkojen ilmoitustaulut ja terveydenhuolto saavuttaisivat vain alle kymmenesosan vastaajista.

Vastaajista viisi prosenttia haluaisi saada tietoa jostain muualta kuin edellä mainituista lähteistä. Avoimessa kysymyksessä kirjattuja tiedotuskanavia olivat muun muassa kaverit, työpaikat, koulut ja kaupat. Lisäksi vastaajat antoivat kaupungin verkkosivuille palautetta epäselkeydestä ja monimutkaisuudesta.

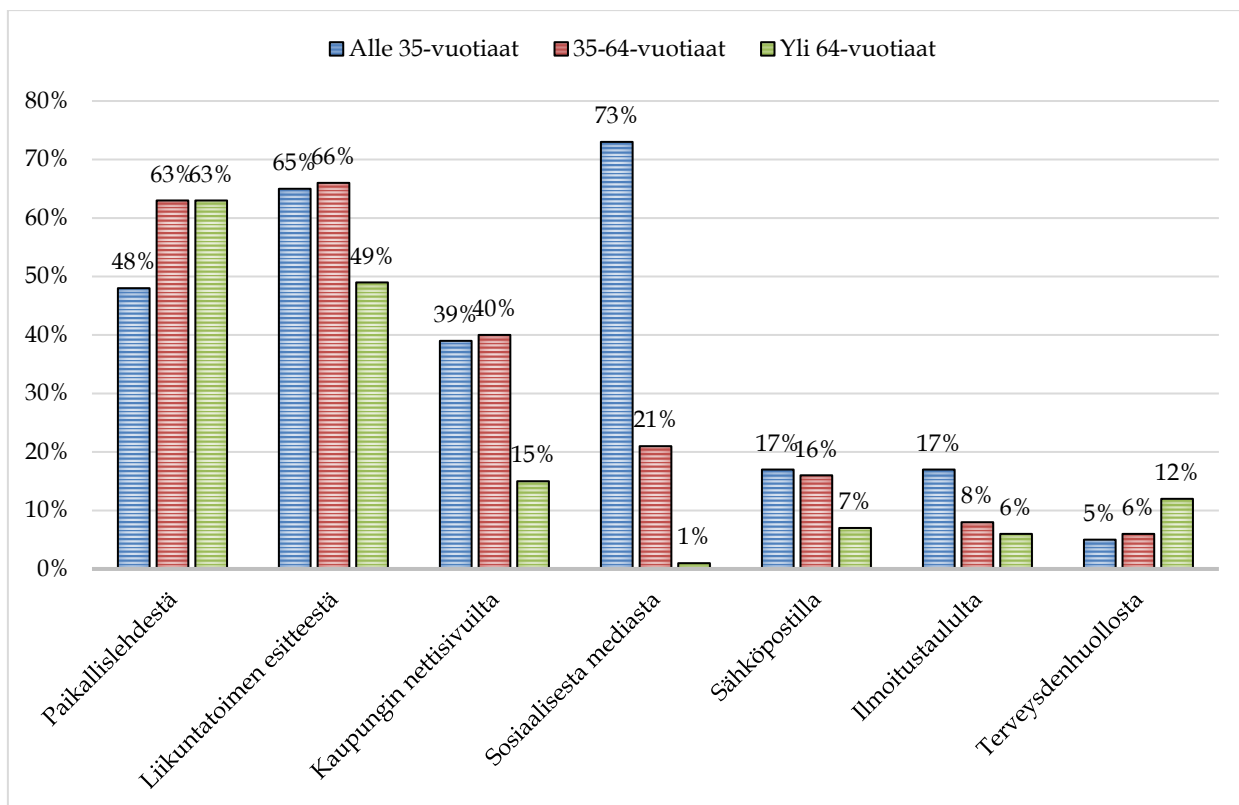
Naisten ja miesten toivomat tiedotuskanavat eivät juurikaan eronneet toisistaan. Pääsääntöisesti kaikki tiedotuskanavat tavoittavat kuitenkin naisista hieman miehiä suuremman osuuden.

Ikä erottelee sopivia tiedottamistapoja merkittävimmin. Suurimmat erot ikäryhmien välillä ovat sähköisten tiedotuskanavien (sosiaalinen media, kaupungin nettisivut, sähköposti) tavoittavuudessa. Alle 35-vuotiaista peräti 73 prosenttia haluaisi tietoa sosiaalisen median kautta, 35-64-vuotiaista 21 prosenttia ja yli 64-vuotiaista ainoastaan yksi prosentti vastaajista. Kaupungin verkkosivut tavoittaisivat puolestaan noin 40 prosenttia työikäisistä ja 15 prosenttia yli 64-vuotiaista. Liikuntapaikkojen ilmoitustauluilta tieto löytää alle 35-vuotiaat yli puolet vanhempia ikäryhmiä useammin. Terveystietokannan osalta tilanne oli päinvastainen. Kaikille ikäryhmille soveltuvia tiedotuskanavia ovat paikallislehti ja liikuntatoimen kotiin jaettava esite, vaikkakin paikallislehti tavoittaisi alle 35-vuotiaat ja liikuntatoimen esite yli 64-vuotiaat hieman muita ikäryhmiä huonommin.

Aktiivi-, kohtuu- ja passiiviliikkujat tavoitetaan yleisesti ottaen samoista kanavista. Kaupungin verkkosivut ja paikallislehti saavuttavat kuitenkin hieman paremmin aktiiviliikkujat. Terveystietokanta on sen sijaan ainut kanava, joka tavoittaisi passiiviliikkujat muita ryhmiä paremmin. Passiiviliikkujista 10 prosenttia saavutettaisiin terveydenhuollon lääkäreiden ja terveydenhoitajien kautta, aktiiviliikkujista seitsemän prosenttia.



Kuvio 34. Minkä tiedotuskanavan kautta liikuntapalveluista tiedottaminen parhaiten saavuttaisi kuntalaisen.



Kuvio 35. Minkä tiedotuskanavan kautta liikuntapalveluista tiedottaminen parhaiten saavuttaisi kuntalaisen ikäryhmittäin tarkasteltuna.

3.10 Kaupungin liikuntapaikkojen ja -palveluiden kehittäminen

Vastaajilta tiedusteltiin mielipiteitä Kouvolan kaupungin liikuntapaikkojen ja -palveluiden kehittämisestä viidessä kysymyksessä. Vastaajilta tiedusteltiin, kuinka tärkeänä he pitävät erilaisten liikuntapalvelujen ja -paikkojen osa-alueiden kehittämistä tulevaisuudessa. Lisäksi vastaajilta selvitettiin, puuttuuko heidän asuinympäristöstään jokin liikuntapaikka, joka voisi lisätä heidän liikkumistaan. Vastaajat pääsivät myös arvioimaan, miten erilaiset kehittämisen kohteena olevat palvelukokonaisuudet vaikuttaisivat heidän liikkumiseensa. Viimeisenä vastaajat saivat avoimessa kysymyksessä kertoa vapaasti omia kehitysideoitaan ja -ehdotuksiin.

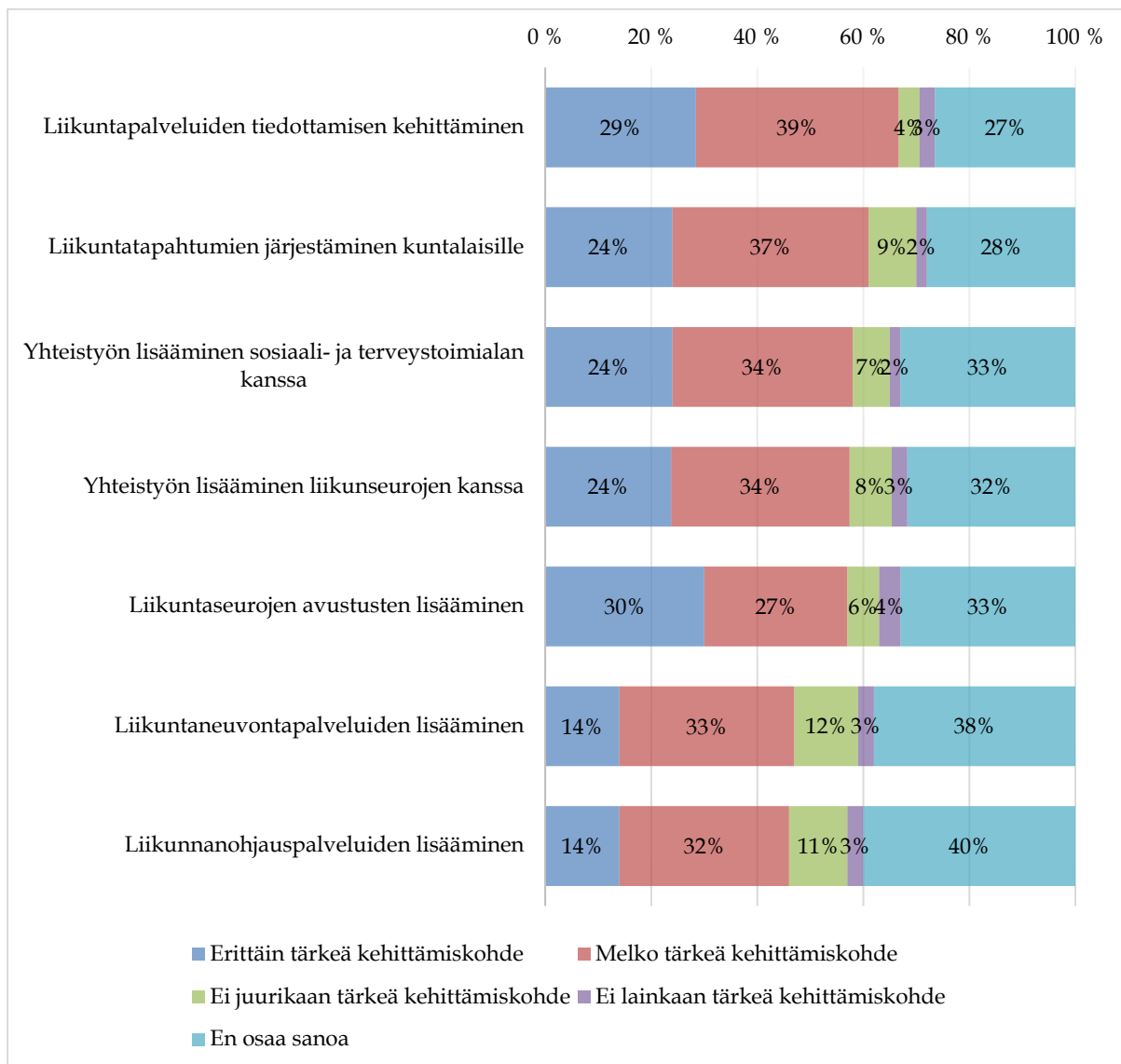
3.10.1 Liikuntapalveluiden kehittäminen

Selvityksessä tutkittiin, kuinka tärkeänä vastaajat pitävät kaupungin liikuntapalveluiden eri osa-alueiden kehittämistä. Tärkeimpänä kehityskohteena pidettiin liikuntapalvelujen tiedottamisen kehittämistä. Lähes 68 prosenttia vastaajista arvioi tiedottamisen kehittämisen joko erittäin tai melko tärkeäksi kehittämiskohteeksi. Lähes yhtä tärkeinä pidettiin liikuntatapahtumien järjestämistä (61 %), yhteistyön lisäämistä sosiaali- ja terveystoimialan (58 %) sekä liikuntaseurojen kanssa (58 %) ja seurojen avustusten lisäämistä (57 %). Vähiten tärkeänä vastaajat pitivät liikuntaneuvonta- ja ohjauspalveluiden kehittämistä, joita 46 prosenttia vastaajista piti tärkeänä kehityskohteena.

Naiset pitivät kaikkia kehittämiskohteita miehiä useammin lukuun ottamatta yhteistyön lisäämistä liikuntaseurojen kanssa ja liikuntaseurojen avustusten lisäämistä. Liikuntaseuroihin kohdistuvat kehittämistoimet olivat yhtä tärkeitä molemmille sukupuolille. Sen sijaan suhtautuminen liikunnanohjaus- ja liikuntaneuvontapalveluiden sekä sosiaali- ja terveystoimialan kanssa lisättävän yhteistyön kehittämiseen jakoi mielipiteitä sukupuolten välillä. Naisista 30 prosenttia piti sosiaali- ja terveystoimialan kanssa lisättävää yhteistyötä erittäin tärkeänä, miehistä 17 prosenttia.

Eri osa-alueet koetaan pääsääntöisesti sitä tärkeämmiksi mitä nuoremasta vastaajasta on kyse. Eritoten työikäisten (18-64-vuotiaat) näkemykset erosivat ikääntyneiden (yli 65-vuotiaat) arvioista. Työikäiset kokivat tärkeämpänä erityisesti yhteistyön lisäämisen seurojen kanssa, tiedottamisen kehittämisen ja tapahtumien järjestämisen. Liikunnanohjaus- ja neuvontapalvelut sekä yhteistyö sosiaali- ja terveystoimialan kanssa nähtiin sen sijaan kuta kuinkin yhtä tärkeinä kaikissa ikäryhmissä.

Passiiviliikkujat suhtautuivat keskimäärin hieman muita kielteisemmin eri osa-alueiden kehittämiseen. Harrastamisen useus vaikutti tilastollisesti merkitsevästi liikunnan ohjauspalveluiden, liikuntatapahtumien ja liikuntaseurayhteistyön kehittämisen arvostukseen. Suurin ero oli siinä, kuinka tärkeänä liikunnanohjauspalveluiden kehittämistä pidettiin. Aktiivisista ja säännöllisistä liikkujista joka toinen piti ohjauspalveluiden kehittämistä vähintään melko tärkeänä, passiiviliikkujista vain 34 prosenttia.



Kuvio 36. Liikuntapalveluihin liittyvien kehittämiskohteiden koettu tärkeys.

3.10.2 Liikuntapaikkojen kehittäminen

Selvitykseen osallistuneilta kysyttiin, puuttuuko heidän asuinalueeltaan jokin liikuntapaikka, joka voisi lisätä heidän omaa tai perheensä liikkumista. Kysymykseen saatiin yhteensä 78 vastausta eli 15 prosenttia vastaajista ilmoitti jonkin liikuntapaikan puutteesta. Eniten puuttuvia liikuntapaikkoja kirjasivat Elimäellä asuvat vastaajat, joista 27 prosenttia ilmoitti asuinalueelta puuttuvan liikuntapaikan.

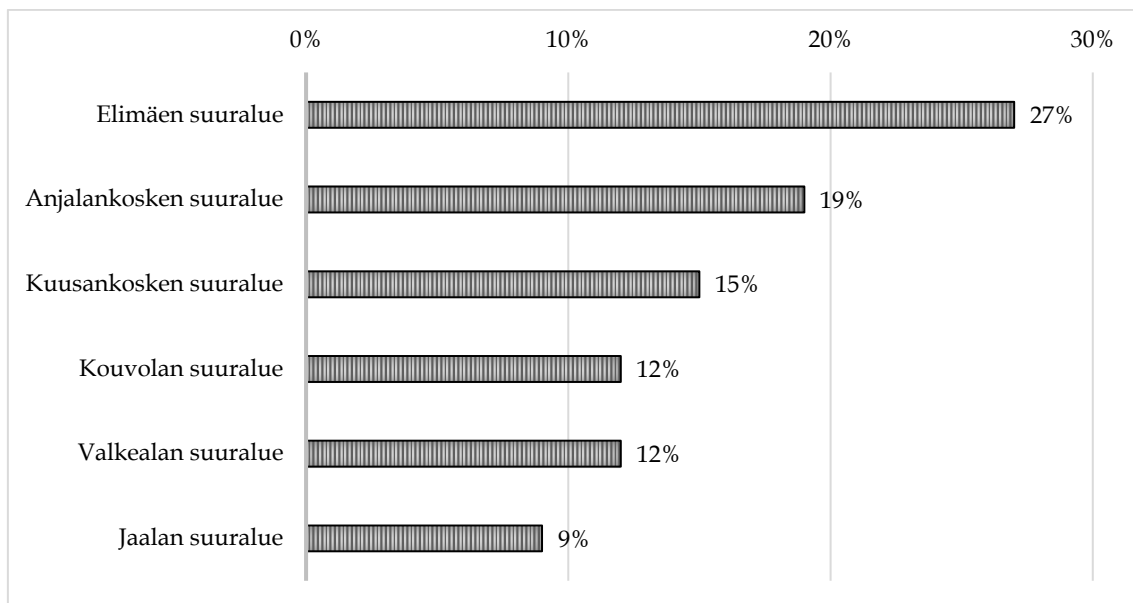
Hiihtoladut/pururadat saivat eniten (11 kpl) mainintoja puuttuvana liikuntapaikkana (ks. liite 6). Toiseksi yleisimmin nostettiin esiin jonkin sisäliikuntapaikan, kuten monitoimihallin tai salibandykentän (9 kpl) puute. Kuntosalit ja vesiliikuntapaikat mainittiin kahdeksan kertaa, jäähalli ja luistelukentät puolestaan seitsemän kertaa. Kaikki asuinalueelta puuttuviksi ilmoitetut liikuntapaikat on esitetty liiteraportissa.

Selvityksessä tiedusteltiin lisäksi, kuinka tärkeänä vastaajat pitävät erilaisia kaupungin liikuntapaikkoihin liittyviä kehittämiskohteita. Tärkeimmäksi kehityskohteeksi arvioitiin liikuntapaikkojen kehittäminen omatoimisen liikunnan näkökulmasta, jota enemmistö (77 %) vastaajista piti vähintään melko tärkeänä kehitysalueena. Myös liikuntapaikkojen kunnossapidon parantaminen, nykyisten liikuntapaikkojen peruskorjaaminen ja lähiliikuntapaikkojen rakentaminen arvioitiin pääsääntöisesti tärkeiksi kehityskohteiksi. Uusien kuntoliikuntapaikkojen rakentamista piti tärkeänä joka toinen vastaaja. Vähiten tärkeänä vastaajat pitivät kilpaurheiluun tarkoitettujen liikuntapaikkojen rakentamista. Vastaajista 36 prosenttia ei pitänyt tätä juurikaan tai lainkaan tärkeänä kehityskohteena.

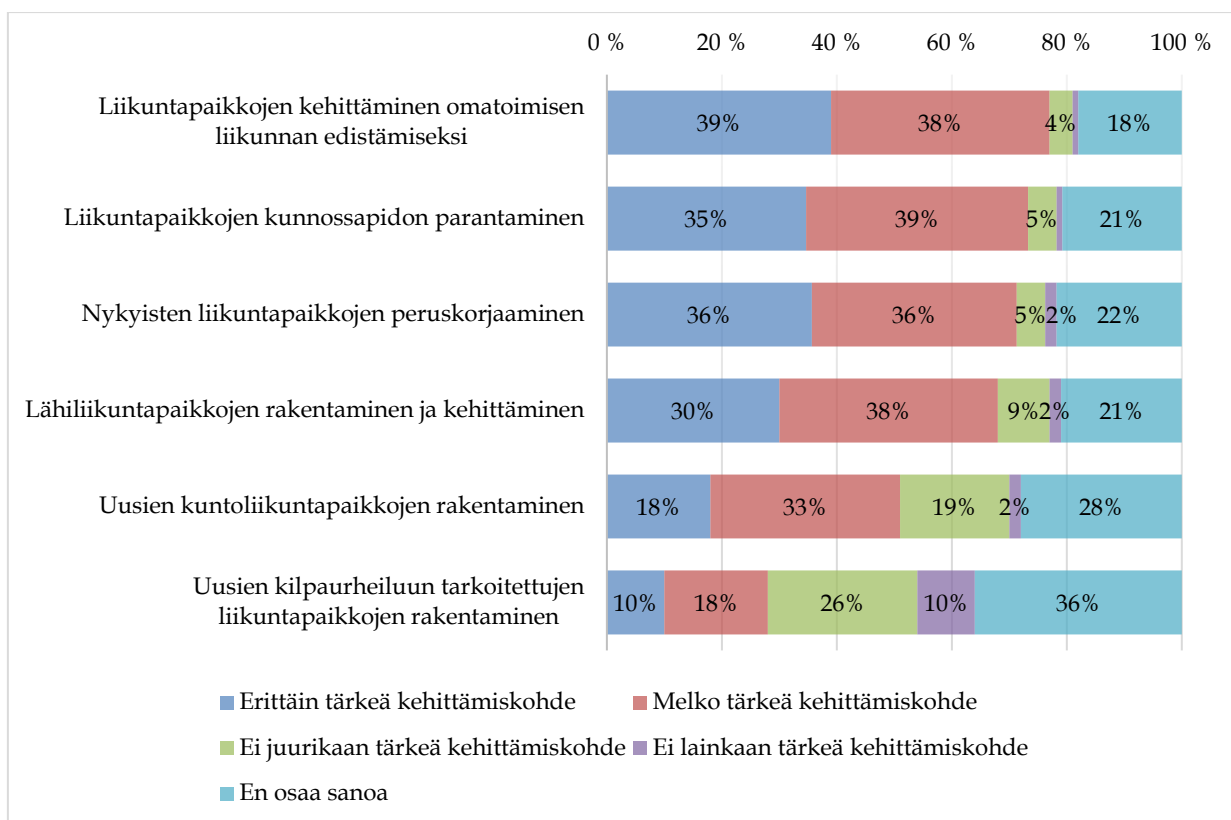
Liikuntapaikkoihin liittyvistä kehittämistarpeista miehet ja naiset olivat lähes yhtä mieltä. Miehet kokivat ainoastaan kilpaurheiluun tarkoitettujen liikuntapaikkojen rakentamisen hieman tärkeämmäksi kuin naiset. Miehistä 36 prosenttia piti kilpaurheilu-
paikkojen kehittämistä erittäin tai melko tärkeänä, kun naisissa vastaava osuus oli 22 prosenttia.

Varttuneet ikäryhmät pitivät liikuntapaikkoihin kohdistuvia kehittämiskohteita vähemmän tärkeinä kuin nuoremmat. Suurimmat tilastolliset erot olivat kuntoliikuntapaikkojen rakentamisen, liikuntapaikkojen kunnossapidon sekä peruskorjauksen kohdalla. Esi-merkiksi kuntoliikuntapaikkojen rakentamista piti vähintään melko tärkeänä 56 prosenttia alle 65-vuotiaista ja vain 38 prosenttia yli 65-vuotiaista.

Ainut tilastollisesti merkitsevä ero liikunta-aktiivisuusluokkien välillä oli liikuntapaikkojen peruskorjaamisessa. Aktiiviliikkujista 77 prosenttia piti peruskorjaamista erittäin tai melko tärkeänä. Vastaava osuus passiiviliikkujien joukossa oli 63 prosenttia.



Kuvio 37. Puuttuvan liikuntapaikan ilmoittaneiden suhteelliset osuudet asuinpaikan mukaan jaoteltuna.



Kuvio 38. Kysytyjen kehityskohteiden koettu tärkeys.

3.10.3 Palvelukokonaisuuksien kehittäminen

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, voisivatko erilaiset liikuntapalvelut lisätä heidän liikkumistaan. Arvioinnin kohteena oli neljä kehitettävää palvelukokonaisuutta:

- Salivuorot omaehtoiseen liikkumiseen
- Ohjattu ulkoilutoiminta (hiihto-, kävely- ja hölkkäryhmät)
- Liikuntakaveritoiminta (vertaisista koottavat liikuntaryhmät/parit omatoimiseen harrastamiseen)
- Video-ohjatut jumput/YouTube-jumppavideot

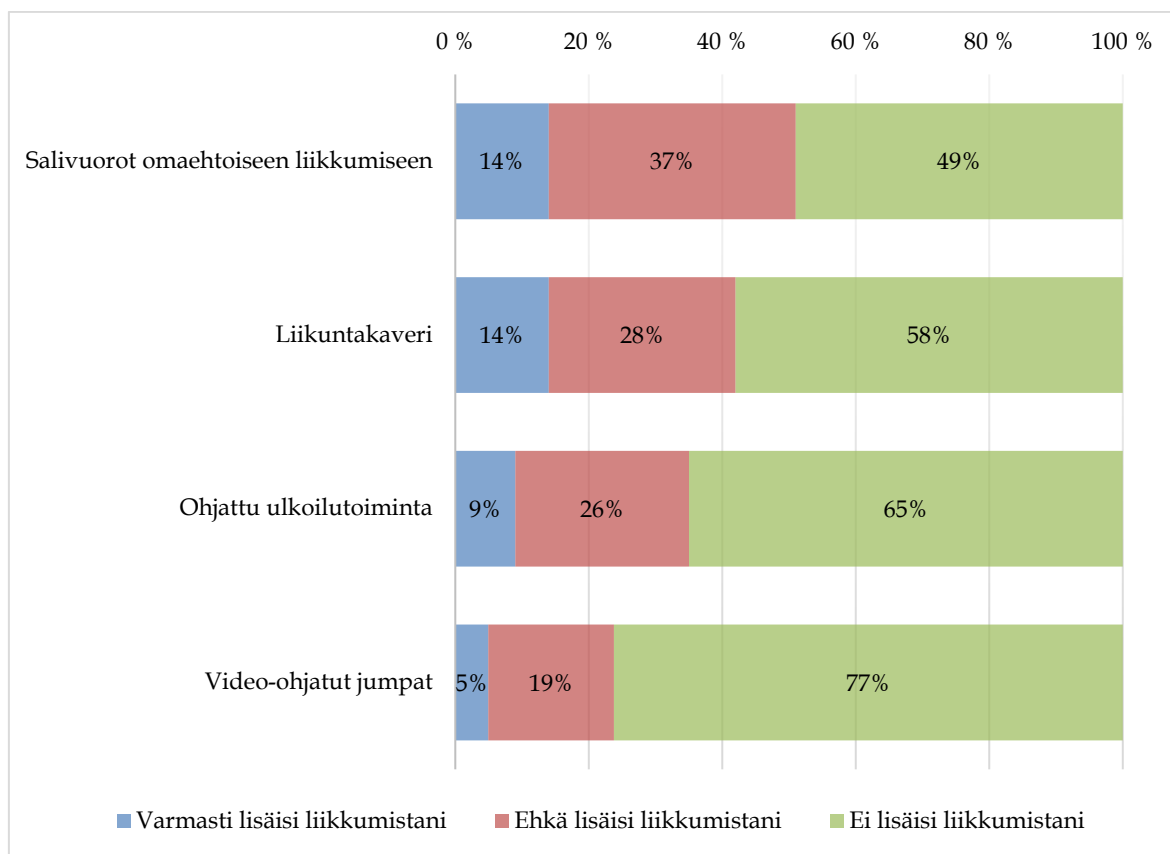
Vastausten perusteella liikkumista edistäisivät parhaiten salivuorot omaehtoiseen liikkumiseen. Salivuorot lisäisivät varmasti 14 prosentin ja ehkä 37 prosentin liikkumista. Liikuntakaveritoiminta liikuttaisi vastaajia toiseksi parhaiten. Vastaajista 14 prosentin liikkuminen lisääntyisi varmasti ja 28 prosentin ehkä. Ohjatun liikuntatoiminnan kehittämisestä hyötyisi puolestaan varmasti yhdeksän prosenttia ja ehkä 26 prosenttia vastaajista. Video-ohjatut jumput voisivat lisätä parhaimmillaan joka neljännen vastaajan liikkumista.

Naisten ja miesten välillä suurin ero oli virtuaalisten jumppien vaikutuksessa liikunnan lisäykseen. Jumput lisäisivät varmasti/ehkä naisvastaajista kolmasosan, miehistä ainoastaan 12 prosentin liikkumista. Salivuorot ja ohjattu ulkoilutoiminta palvelisivat naisten liikkumista hieman miehiä paremmin, liikuntakaveritoiminta taas päinvastoin.

Vastaajan ikä vaikuttaa voimakkaimmin liikunnan määrän lisääntymiseen eri palveluiden johdosta. Mitä nuoremasta vastaajasta oli kyse, sitä todennäköisemmin salivuorot omaehtoiseen liikkumiseen ja video-ohjatut jumput lisäisivät henkilön liikkumista. Ohjattu ulkoilutoiminta ja liikuntakaveritoiminta sen sijaan edistäisivät parhaiten 35–54-vuotiaiden liikkumista.

Terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta on kiinnostavaa tarkastella, mitkä palvelut liikuttaisivat parhaiten passiiviliikkujia sekä merkittävästi, sairaalloisesti ja vaikeasti ylipainoisia eli niitä ryhmiä, jotka hyötyisivät liikunnan lisäämisestä eniten. Passiiviliikkujien liikkumista edistäisi parhaiten liikuntakaveritoiminta. Liikuntakaveritoiminta edistäisi varmasti 15 prosentin liikkumista. Vastaava osuus oli ohjatun ulkoilutoiminnan osalta seitsemän prosenttia, salivuorojen osalta neljä prosenttia ja video-ohjattujen jumppien osalta kolme prosenttia. Myös ylipainoisten liikunnan harrastamista lisäisi parhaiten liikuntakaveritoiminta, jonka neljäsosa arvioi varmasti lisäävän liikkumista. Salivuorot ja ulkoilutoiminta lisäisivät varmasti 13–14 prosentin liikkumista, virtuaaliset jumput vain neljän prosentin.

Raportin liitteissä 7–10 on kuvattu yksityiskohtaisemmin eri liikuntapalvelujen vaikutus eri taustamuuttujien (sukupuoli, ikä, asuinalue, työtilanne, koulutus, tulotaso, liikuntaaktiivisuus, painoindeksi) liikunnan arvioituun lisääntymiseen.



Kuvio 39. Vastaajan arvio liikuntapalvelun vaikutuksesta henkilökohtaiseen liikunnan harastamiseen.

3.10.4 Avoimet kehittämis ehdotukset

Vastaajat saivat kertoa vapaasti kehittämis ehdotuksia Kouvolan liikuntapalveluihin ja -paikkoihin liittyen. Yhteensä 191 vastaajaa jätti oman palautteensa, jotka teemoiteltiin sisältönsä perusteella eri luokkiin. Liiteraportissa on esitelty teemoittain kaikki kehitysehdotukset.

Eri liikuntapaikkatyypeistä eniten kehittämis ehdotuksia kohdistui kaupungin uimahalleihin (29 kpl) ja ulkoilureitteihin (26 kpl). Asukkaiden vastauksista nousi esille erityisesti uimahallien säilyttäminen eri puolilla Kouvola ja hallien aukioloaikojen laajentaminen. Ulkoilureittien (kunto- ja pururadat, hiihtoladut) osalta kehittämistä kaivattiin etenkin reittien kunnossapitoon, mutta myös talviaikaisten kävelyreittien luontiin.

Kevyen liikenteen väylät ja kuntosalit saivat kummatkin 14 kehittämis ehdotusta. Asukkaat korostivat kevyen liikenteen väylien kunnossapidon kehittämistä erityisesti talviaikaan. Myös uusien pyöräteiden rakentamista haja-asutusalueille toivottiin. Kuntosaleista uudistamista kaipaavat kaupungin salit, joiden laitteiston koettiin olevan päivittämisen tarpeessa.

Muita kehittämisehdotuksia saaneita liikuntapaikkoja olivat lähiliikuntapaikat (12 kpl), jäähallit, luistelukentät ja -kaukalot (9 kpl), urheilu- ja ulkokentät (7 kpl) ja sisäliikuntahallit ja -salit (5 kpl).

Esimerkkejä liikuntapaikkoihin kohdistuvista kehittämisehdotuksista:

"Uimahallien aukioloajat muuttuivat jokin aika sitten huonompaan suuntaan. Lauantai ja sunnuntai aukiolo takaisin klo 21 saakka. Klo 18 menee Valkeala kiinni (lasi) ja sinne toivoisin pidempää aukioloaikaa nimenomaan viikonlopulle."

"Voisiko saada kuntoladun rinnalle kävelyreitit. Ei tarvitsisi aina kävellä latuja pitkin. Pieni polkukin riittäisi esim. Törostenmäen maastoon talviaikaan."

"Kuten tuossa aiemmin - olisi hyvä tehdä pyöräilytie Valkealanväylästä Utin tielle. Siellä on vaarallista liikkua, mutta on oikein hyvä linkki kaikille kestävyysliikkuville Kouvolassa. Ettei tarvitse sahata samaa rataa edes taas. Ja olisihan se alueen asukkaille myös tosi hyvä juttu."

"Kaupungin kuntosalit huonossa kunnossa ja alkeelliset. Siinä syy, miksi liityin yksityisen kuntosalin jäseneksi. On paljon mielekkäämpää treenata kunnan tiloissa, kunnan vehkeillä ja myös ajallisesti silloin kun haluaa. Kaupungin salien aukioloaikoja joutui aina tarkistelemaan ja aikatauluttamaan elämää enempi."

"Ulkoliikuntapaikkoja: lihaskuntolaitteita voisi ehkä olla enemmän. Nyt niitä ei ole juuri lainkaan. (tietääkseni?)"

"Talviaikaan luistelukenttien auraamiseen tulisi panostaa myös iltaisin ja viikonloppuisin milloin perheet liikkuvat"

Palveluista eniten kehittämisehdotuksia sai hinnoittelu- ja tukipolitiikka (27 kpl). Asukkaat toivoivat edullisempia liikuntapalvelumaksuja eläkeläisille, työttömille, lapsille ja nuorille. Lisää taloudellista tukea puolestaan kaivattiin urheiluseuroille ja haja-asutusalueiden liikuntapaikkojen kunnossapitoon.

Erilaiset liikuntaryhmät ja -porukat keräsivät seuraavaksi eniten kehittämisehdotuksia (21 kpl). Ohjattuja liikuntamuotoja toivottiin lisää ja ryhmien ajankohtiin sekä opetuspaikkoihin kaivattiin laajennusta. Lisäksi höntsä- eli harrastejoukkueryhmille löytyi kysyntää.

Kolmanneksi eniten kehitysideoita kohdistui palvelujen saavutettavuuteen (12 kpl). Vastaajat korostivat haja-asutusalueilla asuvien liikuntamahdollisuuksien turvaamista sekä tuomalla liikuntatarjontaa sivukyläin ja mahdollistamalla kyydityspalvelut.

Muita kehittämiskohteita palvelujen saralla olivat tiedottaminen (11 kpl), liikuntapaikkojen kunnossapito (8 kpl), liikuntatapahtumat (4 kpl) sekä lasten ja nuorten liikunnan edistäminen (3 kpl).

Tiettyihin liikuntapaikkoihin ja -palveluihin kohdistuvien kehittämisehdotusten lisäksi avoimeen kysymykseen saatiin 19 muuta kehittämisehdotusta, 10 kehua ja kiitosta sekä 39 muuta kommenttia. Kaikki vastaukset löytyvät liiteraportista.

Esimerkkejä liikuntapalveluihin kohdistuvista kehittämisehdotuksista:

"Hieno asia on ollut se, että muutama vuosi sitten eläkeläiset saivat kaupungin tarjoaman mahdollisuuden ilmaisiin uintiin eli uimalippuja sai veloituksetta eläkekorttia vastaan. Pyydän, että otatte tämän jatkossakin huomioon ja tähän olisi mahdollisuus. Tällöin kävimme mieheni kanssa uimassa, mutta nyt se on jäänyt, ei tule ostettua lippuja nyt kun varat ovat niukat ja jostain on säästettävä ja nyt säästän kohteeksi ovat jääneet uimaliput. Toivotaan, että tämä on taas mahdollista jatkossa. KIITOS"

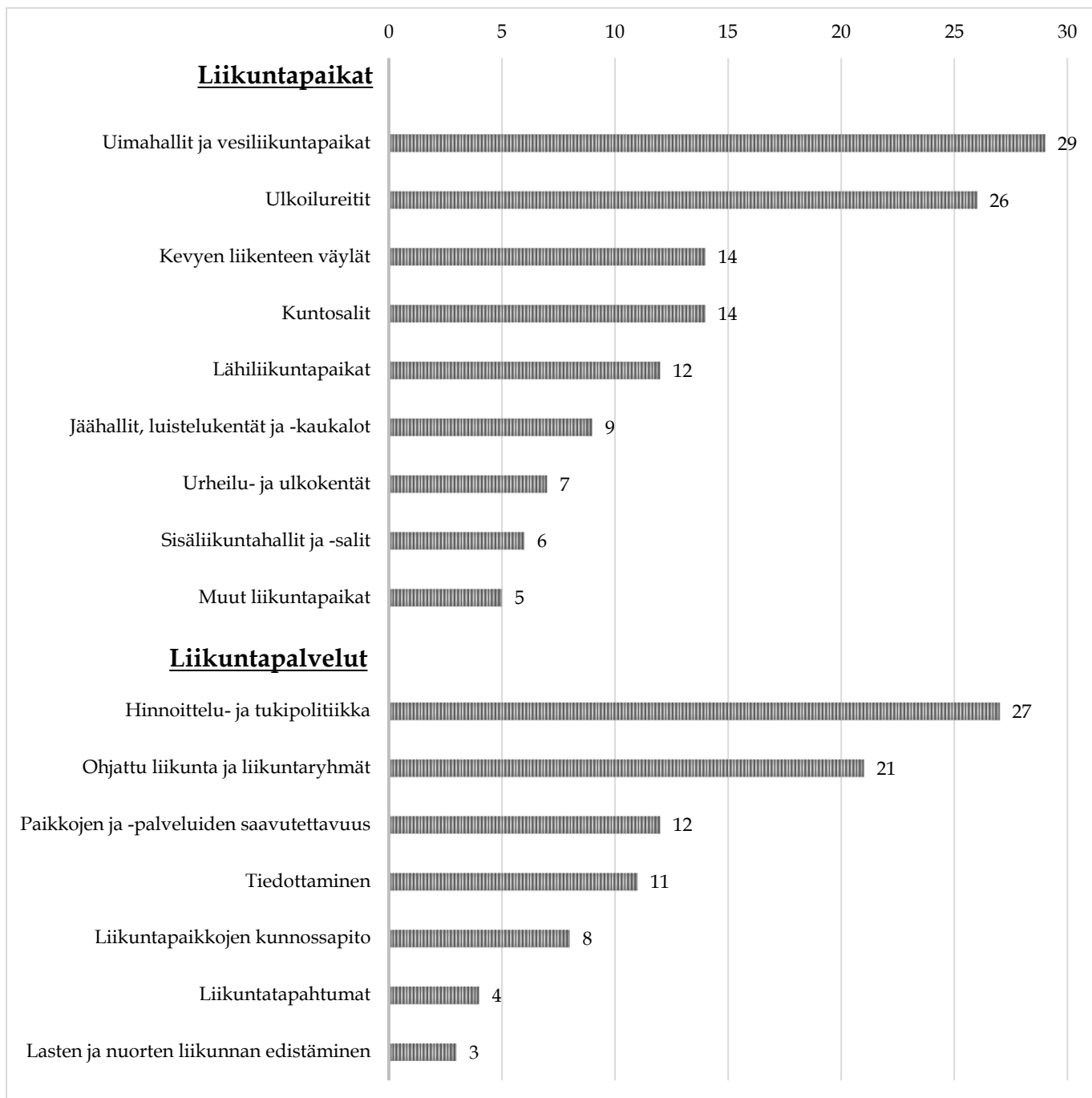
"Enemmän kehitysvammaisille/ryhmiä. Ohjatut joukkueliikuntaryhmät liikuntasaleissa. Jooga ja pilates syrjäseuduille. "

"Koko Kouvolan alueelle pitää saada yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa monipuolista liikuntaa. "

"Liikuntaneuvonnan mahdollisuutta tulisi mainostaa enemmän, moni ei edes tiedä tällaisesta palvelusta olevankaan. Terveyspuolella monikaan ei tiedä/muista Liikunlähetteen mahdollisuutta. "

"Liikuntapaikkojen kunnossa- ja puhtaanapito erittäin tärkeää. Olisi turvallista harrastaa liikuntaa ja lisäksi olisi miellyttävää. "

"Kouvolan kaupunki voisi järjestää useammin liikuntapäiviä, alueena esim. urheilupuiston alue, jossa olisi kaikkea kivaa puuhaa, puistojumppaa, minigolfia, venytelyä, temppuratoja yms. kesäaikana. Naisten kymppin tapaisia tapahtumia. Meillä on jo muodin yöt/ taiteiden yö niin joku vuosittainen liikuntatapahtuma kesällä. "



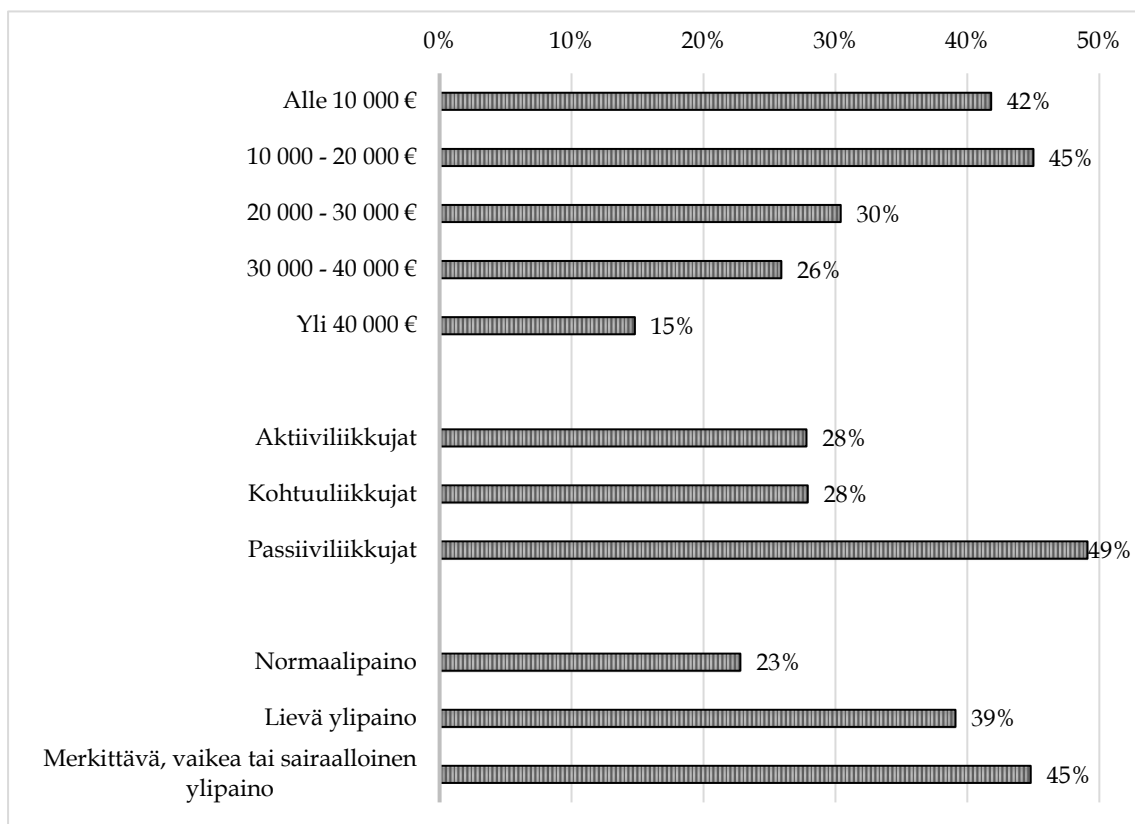
Kuvio 40. Avoimet kehittämissuhteet luokiteltuna teemoittain (kpl).

LIITTEET

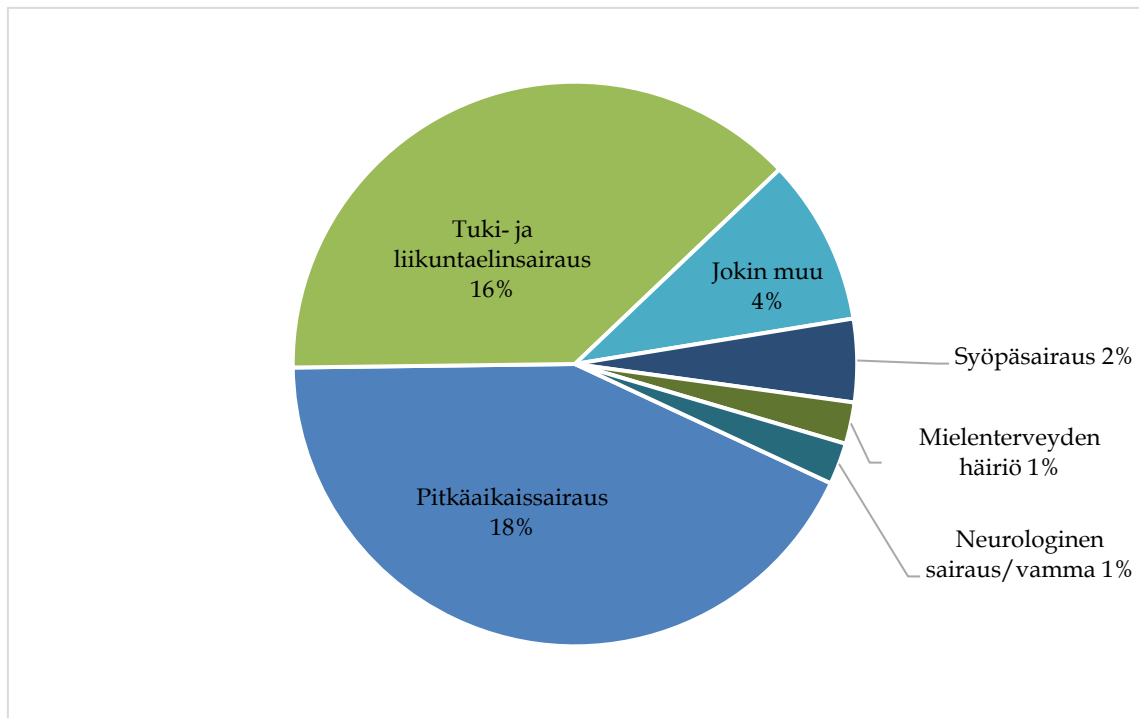
- Liite 1. Ositetun otannan perusteella kouvoolalaisille lähetetyt kyselylomakkeet ikäryhmittäin sekä kyselyyn vastanneiden määrät ja vastausprosentit ikäryhmittäin.
- Liite 2. Liikkumista rajoittavan sairauden tai vamman esiintyvyys tuloluokittain sekä liikunta-aktiivisuuden ja painoindeksin mukaan.
- Liite 3. Liikunnan harrastamista rajoittavien sairauksien ja vammojen suhteelliset osuudet.
- Liite 4. Vastaajien työmatkallaan käyttämä kulkutapa lumiseen aikaan taustamuuttujittain.
- Liite 5. Eri liikuntapaikkoja käyttävien vastaajien osuudet Kouvolan suuralueiden mukaan jaoteltuna.
- Liite 6. Mikä liikuntapaikka asuinalueeltasi puuttuu? Ilmoitetut liikuntapaikat liikuntapaikkatyypeittäin (kpl).
- Liite 7. Vastaajien arviot omaehtoiseen liikuntaan tarkoitettujen salivuorojen vaikutuksesta liikunnan lisäämiseen.
- Liite 8. Vastaajien arviot ohjatun ulkoilutoiminnan vaikutuksesta liikunnan lisäämiseen.
- Liite 9. Vastaajien arviot video-ohjattujen jumppien vaikutuksesta liikunnan lisäämiseen.
- Liite 10. Vastaajien arviot liikuntakaveritoiminnan vaikutuksesta liikunnan lisäämiseen.
- Liite 11. Kyselyyn valituille lähetetty saatekirje sekä kyselylomake.

Ikäryhmä	Lähetetty	Palautunut	Vastausprosentti
Miehet 18-24	53	18	34,0 %
Miehet 25-34	75	16	21,3 %
Miehet 35-44	75	29	38,7 %
Miehet 45-54	102	40	39,2 %
Miehet 55-64	105	50	47,6 %
Miehet 65-74	63	42	66,7 %
Miehet yli 75	50	34	68,0 %
Naiset 18-24	51	17	33,3 %
Naiset 25-34	64	31	48,4 %
Naiset 35-44	73	28	38,4 %
Naiset 45-54	99	49	49,5 %
Naiset 55-64	109	62	56,9 %
Naiset 65-74	67	43	64,2 %
Naiset yli 75	86	43	50,0 %
Kaikki miehet	523	229	43,8 %
Kaikki naiset	549	273	49,7 %

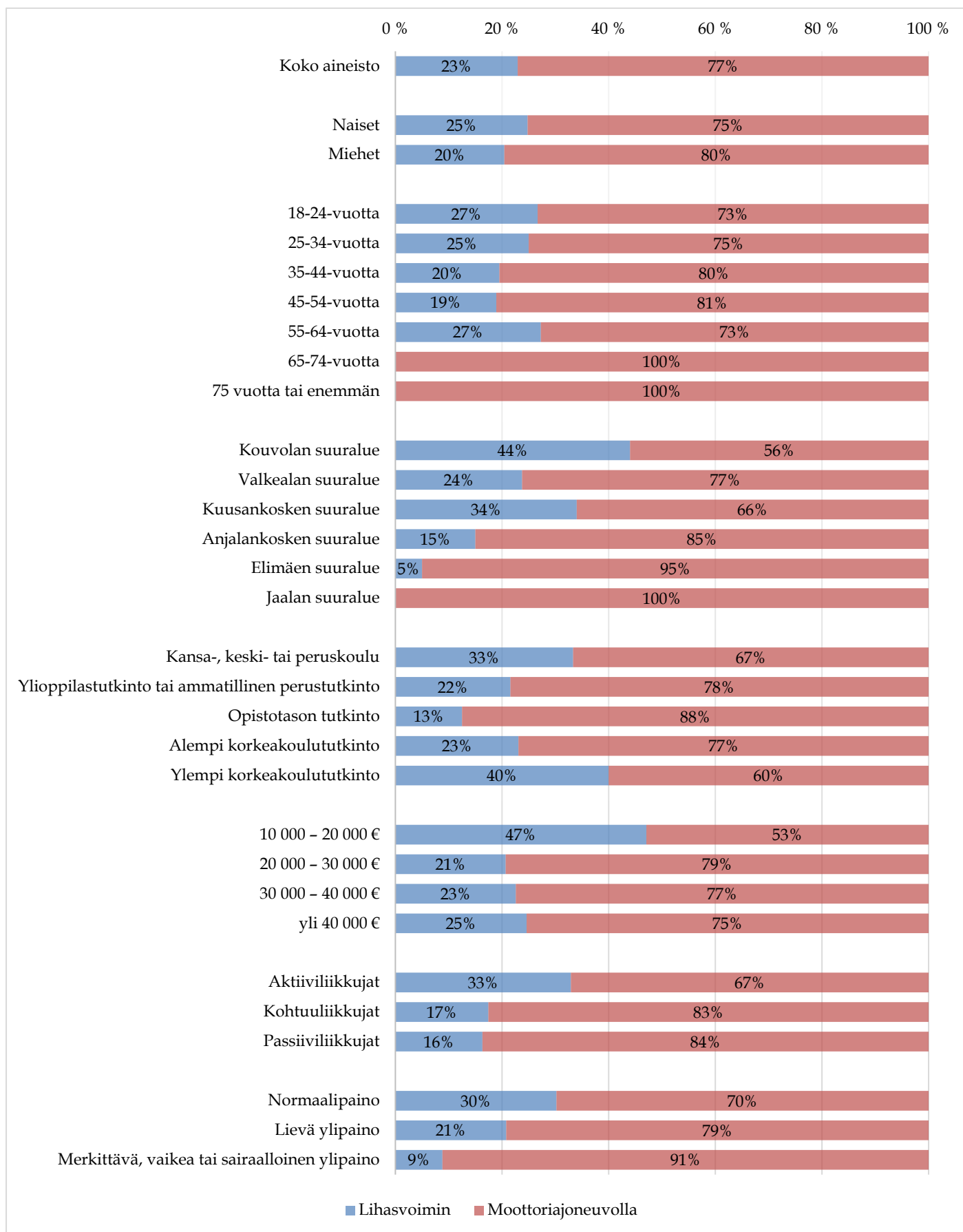
Liite 1. Ositetun otannan perusteella kouvolaalaisille lähetetyt kyselylomakkeet ikäryhmittäin sekä kyselyyn vastanneiden määrät ja vastausprosentit ikäryhmittäin.



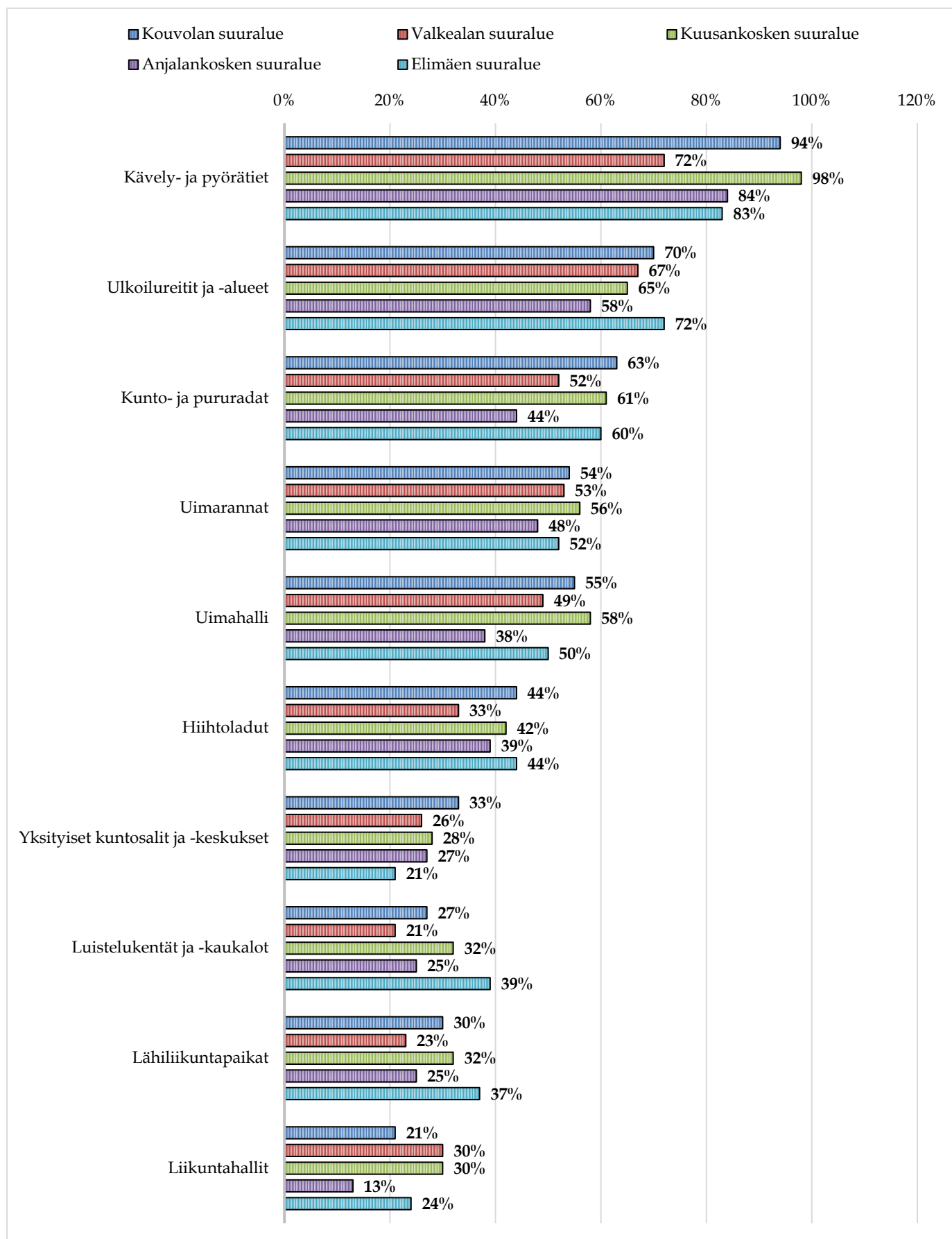
Liite 2. Liikkumista rajoittavan sairauden tai vamman esiintyvyys tuloluokittain sekä liikunta-aktiivisuuden ja painoindeksin mukaan



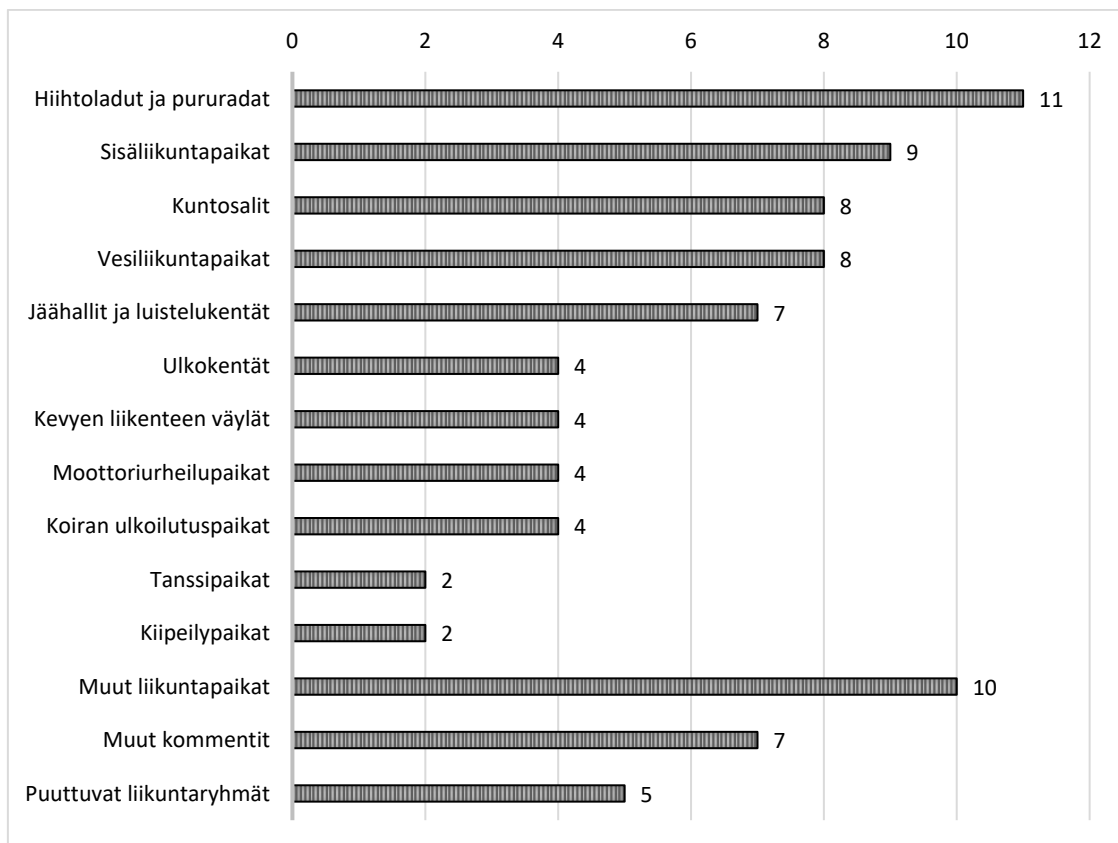
Liite 3. Liikunnan harrastamista rajoittavien sairauksien ja vammojen suhteelliset osuudet.



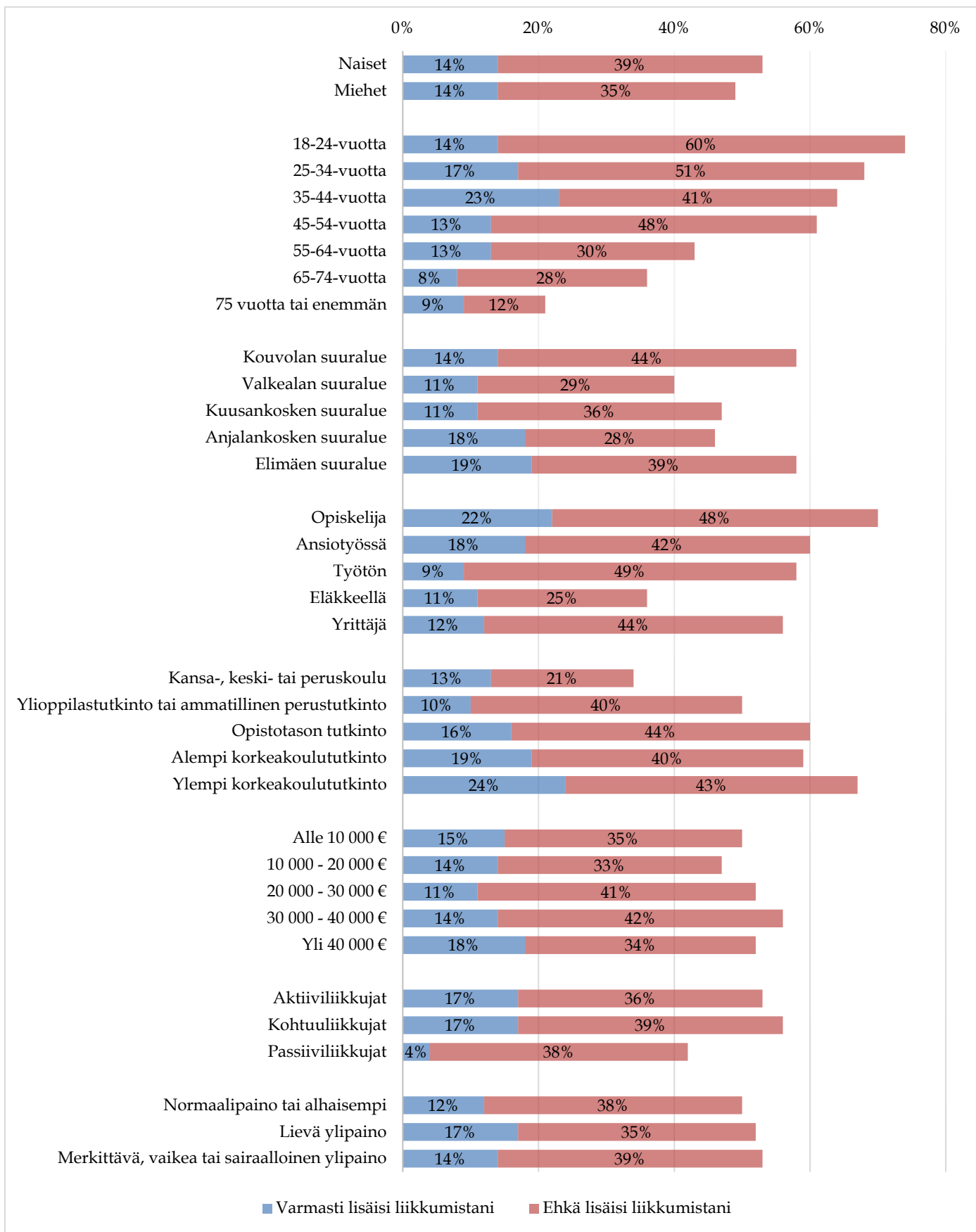
Liite 4. Vastaajien työmatkallaan käyttämä kulkutapa lumiseen aikaan taustamuuttujittain.



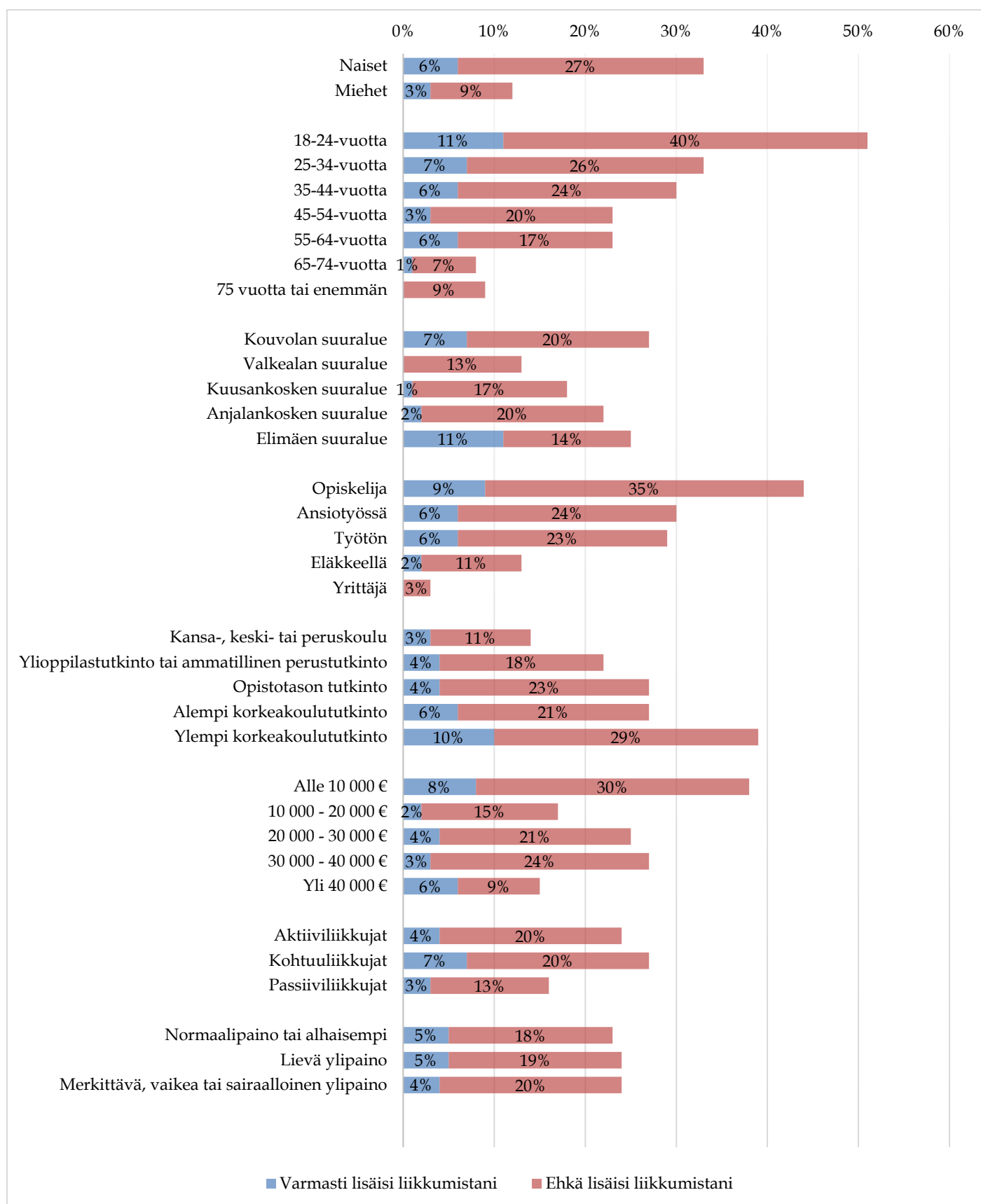
Liite 5. Eri liikuntapaikkoja käyttävien vastaajien osuudet Kouvola suuralueiden mukaan jaoteltuna.



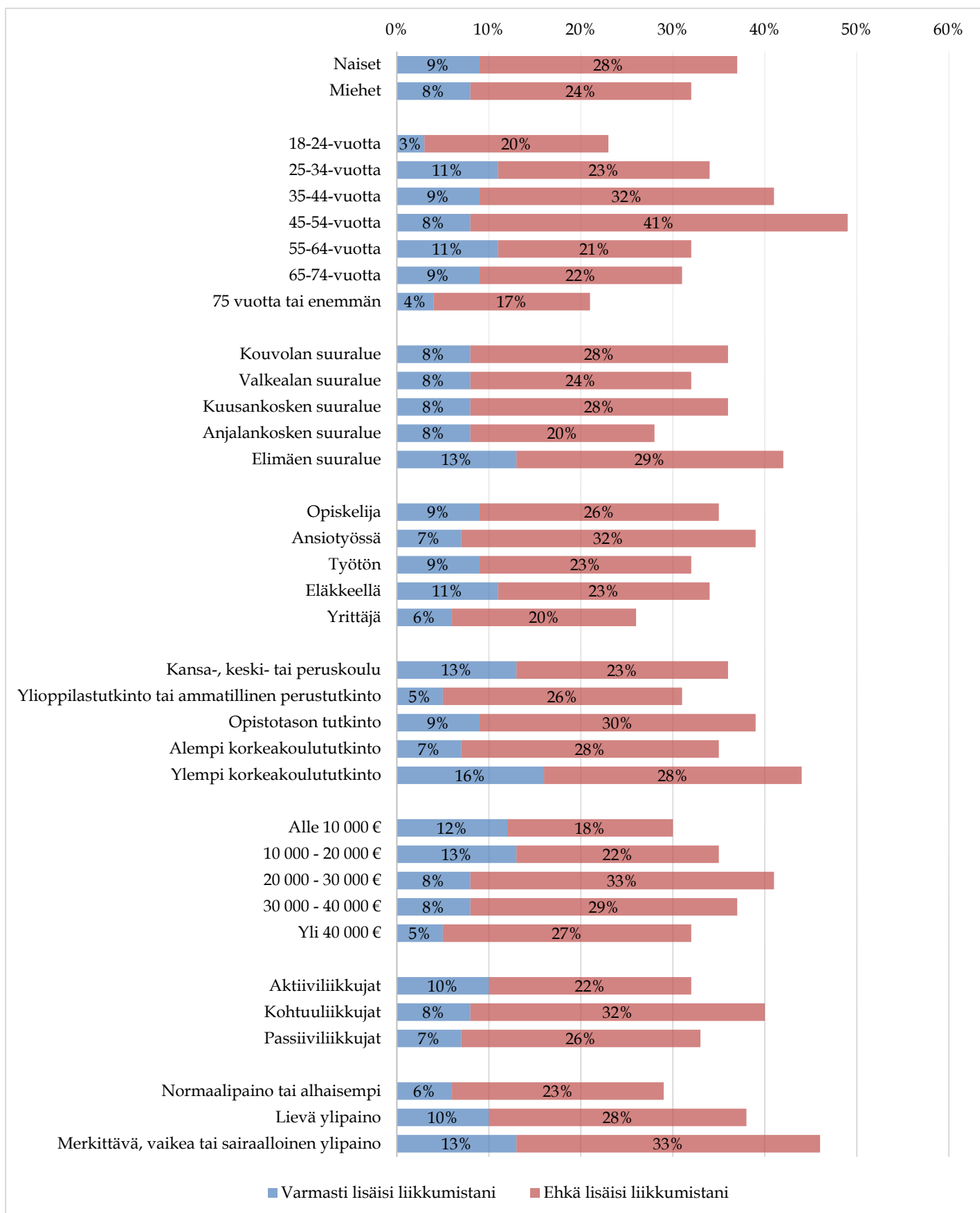
Liite 6. Mikä liikuntapaikka asuinalueeltasi puuttuu? Ilmoitetut liikuntapaikat liikuntapaikkatyypeittäin (kpl).



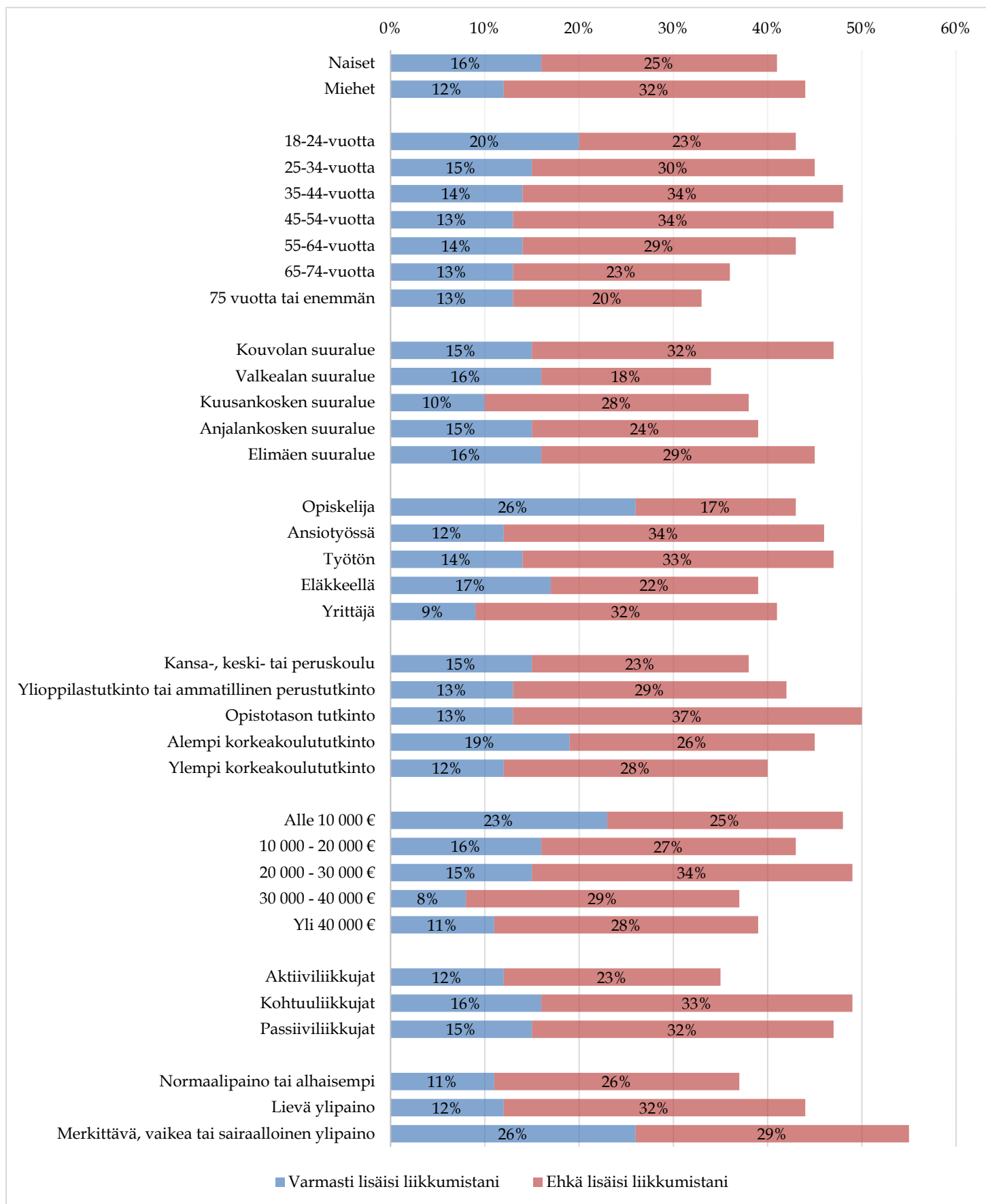
Liite 7. Vastaajien arviot omaehtoiseen liikuntaan tarkoitettujen salivuorojen vaikutuksesta liikunnan lisäämiseen. Kuvaajassa ei näytetä "ei lisäisi liikkumistani" vastauksen antaneiden vastaajien osuuksia.



Liite 8. Vastaajien arviot ohjatun ulkoilutoiminnan vaikutuksesta liikunnan lisäämiseen. Kuvaajassa ei näytetä "ei lisäisi liikkumistani" vastauksen antaneiden vastaajien osuuksia.



Liite 9. Vastaajien arviot video-ohjattujen jumppien vaikutuksesta liikunnan lisäämiseen. Kuvaajassa ei näytetä "ei lisäisi liikkumistani" vastauksen antaneiden vastaajien osuuksia.



Liite 10. Vastaajien arviot liikuntakaveritoiminnan vaikutuksesta liikunnan lisäämiseen. Kuvaajassa ei näytetä "ei lisäisi liikkumistani" vastauksen antaneiden vastaajien osuuksia.

16.1.2017

Kouvolan kaupungin liikuntakyselytutkimus

Hyvä kouvolaalainen,

Kouvolan kaupunki haluaa kehittää liikunta- ja hyvinvointipalvelujaan entistä paremmin asukkaidensa tarpeita ja toiveita vastaaviksi. Tällä kyselyllä selvitetään täysi-ikäisten kouvolaisten liikuntatottumuksia sekä mielipiteitä kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista. Selvityksen tulokset auttavat Kouvolan kaupunkia liikunnan ja terveyden edistämiseen liittyvässä suunnittelussa ja päätöksenteossa.

Olette yksi 1 000:sta tutkimukseen satunnaisesti valitusta kouvolaalaisesta. Pyydämme teitä vastaamaan kyselyyn **27.1.2017 mennessä**. Vastaaminen vie noin 15 minuuttia.

Osallistumisenne on erittäin tärkeää, sillä luotettavan tiedon tuottamiseen tarvitaan näkemyksiä mahdollisimman monilta ja eri tavoin liikuntaan suhtautuvilta henkilöiltä. Vastausten perusteella luodaan kokonaiskuva kouvolaisten liikuntakäyttäytymisestä. Jotta tulokset antaisivat mahdollisimman oikean kuvan, on tärkeää, että kaikki valituiksi tulleet henkilöt vastaavat kyselyyn. Riippumatta siitä harrastatteko liikuntaa paljon vai ette ollenkaan, vastaustanne tarvitaan.

Kaikki kyselyssä kerättävät tiedot ovat luottamuksellisia. Antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä ja vastauksia ei voida yhdistää yksittäiseen henkilöön. Lomakkeet on numeroitu, jotta voimme suorittaa tarvittaessa uusintakyselyn niille, jotka eivät ole vastanneet kyselyyn määräaikaan mennessä.

Tutkimuksen toteuttamisesta vastaa Urhes liikuntasuunnittelu Oy.

Kyselyyn vastaaminen ja palauttaminen

Pyydämme teitä täyttämään kyselylomakkeen ja palauttamaan sen **27.1.2017 mennessä** oheisessa vastauskuoressa, jonka postimaksu on valmiiksi maksettu.

TAI

voitte vastata halutessanne älypuhelimella tai tietokoneella osoitteessa www.urhes.fi/kouvola. Huomioikaa, että Internetissä vastaamista varten tarvitsette henkilökohtaisen vastaustunnusenne, joka löytyy tämän sivun oikeasta yläkulmasta.

Selvitystä koskeviin kysymyksiin vastaa mielellään Kouvolan kaupungin terveyden edistämisen palvelupäällikkö Kirsi-Marja Karjalainen (p. 020 615 9311 tai kirsi-marja.karjalainen@kouvola.fi)

Ystävällisesti,

Kirsi-Marja Karjalainen
Palvelupäällikkö
Kouvolan hyvinvointipalvelut

**Voitte vastata kyselyyn myös älypuhelimella
tai tietokoneella osoitteessa:**

www.urhes.fi/kouvola

Osoitelähde: Väestötietojärjestelmä, Väestörekisterikeskus, PL 123, 00531, Helsinki

Kyselyn täyttöohje: Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehto tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuolesi

- ☐ Nainen
☐ Mies
☐ Muu

2. Minkä ikäinen olet?

- ☐ 18 – 24 vuotta
☐ 25 – 34 vuotta
☐ 35 – 44 vuotta
☐ 45 – 54 vuotta
☐ 55 – 64 vuotta
☐ 65 – 74 vuotta
☐ 75 vuotta tai enemmän

3. Millä postinumeroalueella asut?

4. Mikä on korkein suorittamasi tai tällä hetkellä suoritettavana oleva tutkinto?

- ☐ Kansa-, keski- tai peruskoulu
☐ Ylioppilastutkinto tai ammatillinen perustutkinto
☐ Opistotason tutkinto
☐ Alempi korkeakoulututkinto
☐ Ylempi korkeakoulututkinto

5. Mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten tilannettasi? Valitse sopivin.

- ☐ Olen opiskelija
☐ Olen ansiotyössä
☐ Olen yrittäjä
☐ Olen työtön
☐ Olen eläkkeellä
☐ Olen äitiys- tai vanhempainvapaalla
☐ Joku muu

6. Bruttotulosi vuonna 2016

Bruttotulot tarkoittavat työ- tai omaisuustuloja sekä tulonsiirtoja kuten opinto- tai työttömyystukia. Bruttotuloista ei ole vähennetty veroja.

- ☐ Alle 10 000 €
☐ 10 000 – 20 000 €
☐ 20 000 – 30 000 €
☐ 30 000 – 40 000 €
☐ 40 000 – 50 000 €
☐ 50 000 – 60 000 €
☐ Yli 60 000 €

TERVEYSTIEDOT

7. Pituutesi: _____ cm 8. Painosi: _____ kg

9. Tupakoitko?

- ☐ Kyllä ☐ En

10. Onko sinulla jokin sairaus tai vamma, joka vaikeuttaa liikunnan harrastamista?

- ☐ Ei ☐ Kyllä, mikä?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Aistivamma | ☐ Pitkäaikaissairaus (verenkierto-/hengityselimistön sairaudet esim. verenpainetauti tai diabetes, astma tai muu pitkäaikaissairaus) | ☐ Aivojen ja selkäytimen (neurologinen) sairaus tai vaurio (esim. MS-tauti, Parkinsonin tauti) |
| ☐ Syöpäsairaus | | |
| ☐ Mielenterveyden häiriö | | |
| ☐ Tuki- ja liikuntaelinsairaus | | |
| ☐ Jokin muu | | |

LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA ISTUMINEN

11. Kuinka monta kertaa viikossa liikut vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?

☐ Päivittäin

☐ 4-6 kertaa viikossa

☐ 2-3 kertaa viikossa

☐ Kerran viikossa

☐ Harvemmin

☐ En koskaan

☐ En osaa sanoa

12. Ilmoita kolmen edellisen päivän ajalta kestävyysliikkumisesi määrä tunteina ja minuutteina. Huomioi ainoastaan yli 10 minuutin yhtäjaksoinen liikkeelläolo.

Vaikka liikkumisesi olisi ollut tavallisuudesta poikkeavaa kolmen edellisen päivän aikana, on erityisen tärkeää, että ilmoitat liikkumisen määrän totuudenmukaisesti. Mikäli et ole liikkunut ollenkaan, merkitse nolla.

Reippaalla kestävyysliikkumisella tarkoitetaan sellaista aktiivisuutta, joka jonkin verran kiihdyttää hengitystäsi ja saa sinut hikoilemaan. Reipasta liikkumista ovat mm. kävelylenkkeily, pyöräily ja uinti.

Reipas kestävyysliikunta

_____ tuntia _____ minuuttia

Rasittavalla kestävyysliikkumisella tarkoitetaan sellaista aktiivisuutta, joka aiheuttaa voimakasta hengästymistä ja hikoilua. Rasittavaa liikkumista ovat mm. juoksulenkkeily, pallopelit ja kovatempoinen ryhmäliikunta.

Rasittava kestävyysliikunta

_____ tuntia _____ minuuttia

13. Minkä kolmen perättäisen viikonpäivän osalta vastasit kysymykseen 12.

☐ Ma ☐ Ti ☐ Ke ☐ To ☐ Pe ☐ La ☐ Su

14. Kuinka monta kertaa keskimäärin viikossa harrastat lihaskuntaa tai liikehallintaa kehittävää liikuntaa? Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittää esimerkiksi kuntosaliharjoittelu ja jooga.

☐ En ollenkaan

☐ Yhden kerran viikossa

☐ Kaksi kertaa tai useammin

15. Kuinka monta tuntia istut keskimäärin yhden arkipäivän aikana?

_____ tuntia päivässä

HUOM! Seuraavat kaksi kysymystä (nro 16. ja 17.) on osoitettu työssäkäyville vastaajille. Muut vastaajat voivat siirtyä suoraan kysymykseen 18.

16. Miten kuljet pääsääntöisesti työmatkasi?

	Kävelen tai pyörällä	Moottoriajoneuvolla
Lumettomaan aikaan	☐	☐
Lumiseen aikaan	☐	☐

17. Kuinka pitkä työmatkasi on? _____ km

MIKÄ RAJOITAA/EDISTÄÄ LIIKKUMISTASI?

18. Missä määrin seuraavat henkilökohtaiset tekijät rajoittavat liikunnan harrastamistasi?

	Ei rajoita lainkaan	Rajoittaa jonkin verran	Rajoittaa huomattavasti	Estää harrastamisen
Ajanpuute	☐	☐	☐	☐
Harrastuskaverin puute	☐	☐	☐	☐
Laiskuus tai saamattomuus	☐	☐	☐	☐
Liikuntataitojen puute	☐	☐	☐	☐
Taloudelliset syyt	☐	☐	☐	☐
Terveydelliset syyt	☐	☐	☐	☐
Vähäinen kiinnostus	☐	☐	☐	☐
Väsymys	☐	☐	☐	☐

19. Missä määrin seuraavat ulkoiset tekijät rajoittavat liikunnan harrastamistasi?

	Ei rajoita lainkaan	Rajoittaa jonkin verran	Rajoittaa huomattavasti	Estää harrastamisen
Liikuntapaikkojen aukioloajat	☐	☐	☐	☐
Puutteet liikuntapaikkojen esteettömyydessä	☐	☐	☐	☐
Liikuntapaikkojen etäisyys	☐	☐	☐	☐
Liikuntapaikkojen huono kunto	☐	☐	☐	☐
Tiedonpuute liikuntamahdollisuuksista	☐	☐	☐	☐
Työnantaja ei tue liikuntaa	☐	☐	☐	☐
Sopivan liikuntapaikan puute	☐	☐	☐	☐
Sopivan liikuntaharrastuksen puute	☐	☐	☐	☐

20. Arvioi, mitkä konkreettiset asiat lisäisivät eniten päivittäistä liikkumistasi (lisäisivät esimerkiksi tekemääsi hyötyliikuntaa tai työmatkaliikuntaa)?

21. Arvioi, mitkä konkreettiset asiat lisäisivät eniten liikunnan harrastamistasi (esimerkiksi aloittaisit ohjatussa ryhmässä liikkumisen tai harjoittelisit tavoitteellisesti juoksulenkkeilyä)?

MISSÄ RYHMISSÄ HARRASTAT LIIKUNTAA?

22. Kuinka usein harrastat liikuntaa seuraavilla tavoilla?

	En koskaan	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	Kuukausittain	Viikoittain	Päivittäin tai lähes joka päivä
Omatoinisesti yksin	☐	☐	☐	☐	☐
Omatoinisesti perheen tai ystävien kanssa	☐	☐	☐	☐	☐
Urheiluseurassa	☐	☐	☐	☐	☐
Kouvolan kansalaisopiston liikuntaryhmissä	☐	☐	☐	☐	☐
Kouvolan liikuntapalveluiden liikuntaryhmissä	☐	☐	☐	☐	☐
Yksityisen yrityksen järjestämänä (esim. kuntokeskusten ryhmäliikunta)	☐	☐	☐	☐	☐
Työpaikan järjestämänä	☐	☐	☐	☐	☐
Erityisryhmien järjestöjen järjestämänä	☐	☐	☐	☐	☐

23. Oletko liikuntaseuran jäsen?

☐ Kyllä ☐ En

HUOM! Kolme seuraavaa kysymystä (nro 24., 25. ja 26.) on tarkoitettu liikuntaseuran jäsenille. Muut vastaajat voivat siirtyä suoraan kysymykseen 27.

24. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa urheiluseurassa? _____ kertaa viikossa

25. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa urheiluseurassa? _____ tuntia viikossa

26. Osallistutko seuran vapaaehtoistyöhön?

☐ Kyllä. Kuinka monta tuntia kuukaudessa käytät keskimäärin vapaaehtoistyöhön? _____ tuntia kuukaudessa

☐ En

MISSÄ LIIKUT?

27. Kuinka usein käytät seuraavia Kouvolassa olevia liikuntapaikkoja liikkumiseen?

TIET, REITIT JA ALUEET					
	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Kuukausittain	Kerran viikossa	Päivittäin tai useita kertoja viikossa
Kävely- ja pyörätiet	☐	☐	☐	☐	☐
Kuntoradat	☐	☐	☐	☐	☐
Ulkoilureitit ja -alueet	☐	☐	☐	☐	☐
ULKOKENTÄT					
	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Kuukausittain	Kerran viikossa	Päivittäin tai useita kertoja viikossa
Yleisurheilukentät	☐	☐	☐	☐	☐
Jalkapallokentät	☐	☐	☐	☐	☐
Pesäpallokentät	☐	☐	☐	☐	☐
Tenniskentät	☐	☐	☐	☐	☐
SISÄLIIKUNTAPAIKAT					
	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Kuukausittain	Kerran viikossa	Päivittäin tai useita kertoja viikossa
Liikuntahallit	☐	☐	☐	☐	☐
Koulujen liikuntasalit	☐	☐	☐	☐	☐
Kaupungin kuntosalit	☐	☐	☐	☐	☐
Yksityiset kuntosalit ja -keskukset	☐	☐	☐	☐	☐
VESILIIKUNTAPAIKAT					
	En lainkaan	Muutaman kerran vuodessa	Kuukausittain	Kerran viikossa	Päivittäin tai useita kertoja viikossa
Uimahalli	☐	☐	☐	☐	☐
Uimarannat	☐	☐	☐	☐	☐
Talviuintipaikat	☐	☐	☐	☐	☐

TYTYVÄISYYS KOUVOLAN LIIKUNTAPAIKKOIHIN JA -PALVELUIHIN

	En osaa sanoa	Erittäin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	Melko tyytymätön	Erittäin tyytymätön
Liikuntaryhmien monipuolinen tarjonta	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntapaikkojen kunnossapito	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntapaikkojen saavutettavuus (esim. etäisyydet liikuntapaikoille)	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntapaikkamaksut	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntapalveluista tiedottaminen	☐	☐	☐	☐	☐
Asiakaspalvelu	☐	☐	☐	☐	☐
Kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa	☐	☐	☐	☐	☐

29. Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin liikuntapaikkoihin Kouvolassa?

	En osaa sanoa	Erittäin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	Melko tyytymätön	Erittäin tyytymätön
Kevyen liikenteen väylät	☐	☐	☐	☐	☐
Hiihtoladut	☐	☐	☐	☐	☐
Kaupungin kuntosalit	☐	☐	☐	☐	☐
Yksityiset kuntosalit	☐	☐	☐	☐	☐
Uimahallit	☐	☐	☐	☐	☐
Jäähallit	☐	☐	☐	☐	☐
Liikunta-/Urheiluhallit	☐	☐	☐	☐	☐
Kuntoradat	☐	☐	☐	☐	☐
Ulkokuntosalit	☐	☐	☐	☐	☐
Frisbeegolfradat	☐	☐	☐	☐	☐
Urheilukentät	☐	☐	☐	☐	☐
Palloilukentät	☐	☐	☐	☐	☐
Uimarannat	☐	☐	☐	☐	☐

30. Kuinka tyytyväinen olet kokonaisuudessaan liikuntapalveluihin ja -paikkoihin Kouvolassa?

- ☐ Erittäin tyytyväinen
☐ Melko tyytyväinen
☐ Melko tyytymätön
☐ Erittäin tyytymätön

KOUVOLAN LIIKUNTAPALVELUISTA JA -PAIKOISTA TIEDOTTAMINEN

31. Mitä kautta tieto Kouvolan kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista saavuttaisi sinut parhaiten? Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- ☐ Kaupungin nettisivuilta
☐ Sosiaalisesta mediasta (Facebook, Instagram, Twitter jne.)
☐ Sähköpostilla
☐ Paikallislehdestä
☐ Kotiin jaettavasta liikuntatoimen esitteestä
☐ Suoraan liikuntapaikalta esim. ilmoitustaululta
☐ Terveystieteiden (lääkäriltä tai hoitajalta)
☐ Jostain muualta, mistä?

KOUVOLAN LIIKUNTAPAikkojen JA -PALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

32. Arvioi, voisivatko seuraavat kehitettävät palvelut lisätä omaa liikkumistasi?

	Varmasti lisäisi liikkumistani	Ehkä lisäisi liikkumistani	Ei lisäisi liikkumistani
Salivuorot omaehtoiseen liikkumiseen	☐	☐	☐
Ohjattu ulkoilutoiminta (hiihto-, kävely- ja hölkkäryhmät)	☐	☐	☐
Liikuntakaveri (vertaisista koottavat liikuntaryhmät/parit omatoimiseen harrastamiseen)	☐	☐	☐
Video-ohjatut jumprat/Youtube-jumppavideot	☐	☐	☐

33. Puuttuuko asuinalueeltasi jokin liikuntapaikka, joka voisi lisätä omaa tai perheesi liikkumista?

Jos puuttuu, niin mikä? _____

34. Miten tärkeinä pidät seuraavia kehittämiskohteita Kouvolan liikuntapalveluihin liittyen?

	En osaa sanoa	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei juurikaan tärkeä	Ei lainkaan tärkeä
Liikunnanohjauspalveluiden lisääminen	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntaneuvontapalveluiden lisääminen	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntapalvelujen tiedottamisen kehittäminen	☐	☐	☐	☐	☐
Yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveystoimialan kanssa	☐	☐	☐	☐	☐
Yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntaseurojen avustusten lisääminen	☐	☐	☐	☐	☐

35. Miten tärkeinä pidät seuraavia kehittämiskohteita Kouvolan liikuntapaikkoihin liittyen?

	En osaa sanoa	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei juurikaan tärkeä	Ei lainkaan tärkeä
Liikuntapaikkojen kehittäminen omatoimisen liikunnan edistämiseksi	☐	☐	☐	☐	☐
Uusien kuntoliikuntapaikkojen rakentaminen	☐	☐	☐	☐	☐
Uusien kilpaurheiluun tarkoitettujen liikuntapaikkojen rakentaminen	☐	☐	☐	☐	☐
Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen ja kehittäminen	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntapaikkojen kunnossapidon parantaminen	☐	☐	☐	☐	☐
Nykyisten liikuntapaikkojen peruskorjaaminen	☐	☐	☐	☐	☐

36. Lopuksi voit kertoa vapaasti kehittämisehdotuksia Kouvolan liikuntapalveluihin ja -paikkoihin liittyen.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Kiitos tutkimukseen osallistumisesta! Muista palauttaa tämä lomake oheisessa palautuskuoressa lähimpään postilaatikkoon tai Postin toimipisteeseen. Viimeinen palautuspäivä on 27.1.2017 .

Palautuskuoren postimaksu on maksettu valmiiksi.