

Kouvolan kaupunki

Työikäisten liikuntaselvitys 2020

Loppuraportti

Sisällysluettelo

1	Tutkimuksen toteutus	1
1.1	Aineiston edustavuus	1
2	Vastaaajien taustatiedot	2
3	Terveystiedot	4
3.1	Painoluokka	4
3.2	Liikunnan harrastamista rajoittavat sairaudet ja vammat	6
3.3	Elämänlaatu	7
3.4	Terveydentila	8
3.5	Yksinäisyys	9
4	Liikuntatottumukset	10
4.1	Liikunta-aktiivisuus	11
4.2	Lihaskunto ja liikehallinta	12
4.3	Työmatkaliikunta	14
5	Liikkumista rajoittavat tekijät	17
5.1	Sisäiset tekijät	17
5.2	Ulkoiset tekijät	18
5.3	Liikkumista lisäävät tekijät	20
5.4	Liikuntaa organisoivat tahot	20
5.5	Seuraharrastaminen ja vapaaehtoistyö	21
5.6	Liikuntapaikkojen käyttö	24
6	Tyytyväisyys kaupungin liikuntapalveluihin ja –paikkoihin	25
6.1	Tyytyväisyys liikuntapalveluihin	25
6.2	Tyytyväisyys liikuntapaikkoihin	27
6.3	Kokonaistyytyväisyys Kouvolan liikuntaedellytyksiin	28
7	Kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista tiedottaminen	30
7.1	Sosiaalinen media	32
8	Liikuntapaikkojen –ja palveluiden kehittäminen	33
8.1	Liikuntaa lisäävät palvelut	33
8.2	Paremmat harrastusmahdollisuudet ja kehittämisideat	36
9	Tulokset	38

Työikäisten liikuntaselvitys 2020

1 Tutkimuksen toteutus

Työikäisten liikuntakyselytutkimus toteutettiin Kouvolassa marras-joulukuussa 2020. Kysely on osa laajempaa tiedonhankintakokonaisuutta kouvolaisten liikuntatottumuksista. Tulevina vuosina toteutetaan erilliset tiedonhankinnat varhais- ja kouluikäisten liikuntakäyttäytymisestä sekä ikääntyneiden liikkumistottumuksista. Väestöryhmittäisellä tiedonhankinnalla vahvistetaan tietopohjaa kouvolaisten liikuntakäyttäytymisestä ja mahdollistetaan päätöksenteon perustuminen entistä tarkemman tiedon varaan.

Työikäisten liikuntakyselyllä kerättiin tietoa 18-64-vuotiaiden kouvolaisten liikuntatottumuksista, liikkumista rajoittavista tekijöistä ja liikuntapaikkojen käytöstä sekä liikkumista edistävistä tekijöistä. Lisäksi kartoitettiin tyytyväisyyttä ja toiveita kunnan liikuntapalveluista ja -paikoista.

Kyselylomake sisälsi pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta myös avoimia kysymyksiä, joissa vastaajat saivat ilmaista omin sanoin näkemyksiään. Kyselyn tuloksia verrataan vuoden 2017 täysi-ikäisten kyselyn tuloksiin, jotta voidaan hahmottaa tapahtunut muutos kouvolaisten liikuntatottumuksissa. Vuoden 2017 tuloksista on vertailun mahdollistamiseksi poistettu yli 65-vuotiaiden antamat vastaukset. Kysely on toteutettu korona-aikana, mikä on osaltaan vaikuttanut liikuntatottumuksiin.

<http://terveytemme.fi/finsote/korona2020/profiili/atlas.html?select=1001&indicator=i10>

Tiedonhankinta toteutettiin ositettuna otantana luotettavuuden ja edustavuuden parantamiseksi. Ositetussa otannassa huomioitiin Kouvolan demografiset suhteet sukupuolen, iän ja asuinpaikan osalta. Väestötietojärjestelmästä poimittiin 2 000 kouvolaisten otanta, joille postitettiin saatekirje, kyselylomake ja palautuskuori. Vastaajilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn myös verkossa. Kahden viikon vastausajan jälkeen toteutettiin toinen postitus, jossa muistutettiin kyselyyn vastaamisesta. Kyselyyn saatiin määräaikaan mennessä yhteensä 482 vastausta, vastausprosentti oli 24. Vastausprosentti jäi selvästi vuoden 2017 tasosta, mutta on tyypillinen kuntalaiskyselylle. Vastausprosenttia alensi todennäköisesti koronatilanne sekä yli 65-vuotiaiden poisrajaaminen tästä kyselystä.

1.1 Aineiston edustavuus

Tutkimusaineisto edustaa melko hyvin tutkimusjoukkoa. Demografinen edustavuus noudattelee pääosin Kouvolan väestösuhteita sukupuolen ja ikäryhmien osalta. Vastauskato oli suurinta 18-24 vuotiaissa miehissä ja 45-64 -vuotiaissa naisissa.

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

Demografinen edustavuus

Naiset vastasivat miehiä useammin, naisia oli vastanneista 55 %. Kouvolan työikäisistä asukkaista naisia on 48 prosenttia. Naisista 55-64 -vuotiaat olivat yliedustettuina. Myös miehistä ahkerimpia vastaajia olivat 55-64 -vuotiaat. Sukupuolittain tarkasteltuna naisten vastausprosentti oli 26 ja miesten 21. Naiset vastasivat miehiä aktiivisemmin kaikissa ikäryhmissä.

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, Kuusankosken kuskusta ja Tornionmäellä. Vastausaktiivisuus oli alhaisin Kotiharju-Puhjonmäellä, Myllykoskella ja Voikkaalla.

2 Vastaajien taustatiedot

Selvityksessä kysyttiin taustatietoina vastaajan sukupuolta, ikää, postinumeroaluetta, koulutusta, työtilannetta, työmatkaa ja bruttotuloja.

Kyselyyn vastanneista 55 prosenttia oli naisia ja 44 prosenttia miehiä. Vastausjakauma sukupuolen mukaan on samankaltainen kuin vuoden 2017 kyselyssä, kun siitä on poistettu yli 64-vuotiaiden vastaukset.

Vastaajamäärältään suurin yksittäinen ikäryhmä oli 55–64-vuotiaat (40 prosenttia aineistosta). Vähiten vastaajia oli 18–24-vuotiaiden ikäryhmästä, 9 prosenttia. Ikäluokittain tarkasteltuna jakauma noudattaa vuoden 2017 kyselyä 44-vuotiaisiin saakka. Vuonna 2017 vastaajia oli suhteellisesti enemmän ikäluokassa 45-54 vuotta, nyt vastaajia on enemmän ikäluokassa 55-64 vuotta. Vastaajista aktiiviliikkujia oli lähes kaksinkertainen määrä passiivisesti liikkuviin verrattuna.

Raportissa postinumeroalueet ovat jaoteltuna kuuteen ryhmään Kouvolan suuralueluokituksen mukaisesti. Suurin osa vastaajista (44 %) asui Kouvolan suuralueella. Myös Valkealasta, Kuusankoskelta ja Anjalankoskelta saatiin kustakin yli 50 vastausta.

Tutkimuksessa kysyttiin vastaajan korkeinta suoritettua tai suoritettavana olevaa tutkintoa. Vastaajista 37 prosenttia oli suorittanut joko ylioppilastutkinnon tai ammatillisen perustutkinnon. Alemman tai ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita oli 33 prosenttia vastaajista, mikä on 8 prosenttiyksikköä enemmän kuin vuonna 2017.

Vastaajista suurin osa oli ansiotyössä (56 %), kuten oli myös vuonna 2017. Vastaajajakauma on lähes identtinen vuoden 2017 kyselyn kanssa pääasiallisen toiminnan mukaan.

Pienituloisia oli suurituloisia vähemmän vastaajissa. kaikista suurin yksittäinen tuloluokka oli kaikista eniten, eli yli 40 000 ansaitsevat (30 %).

Taustatietojen perusteella kyselyaineistot ovat vertailukelpoisia keskenään.

Vastaajien taustatiedot

		2020	2017
	Kaikki	482	339
Sukupuoli	Nainen	264	187
	Mies	212	152
	Muu	5	-
Mikä on korkein tähän mennessä suorittamasi tai tällä hetkellä suoritettava oleva tutkinto?	Kansa-, keski- tai peruskoulu	51	42
	Ylioppilastutkinto tai ammatillinen perustutkinto	176	158
	Opistotason tutkinto	89	51
	Alempi korkeakoulututkinto	100	51
	Ylempi korkeakoulututkinto	62	34
Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten tilannettasi?	Olen opiskelija	28	23
	Olen ansiotyössä	271	188
	Olen yrittäjä	32	33
	Olen työtön	40	36
	Olen eläkkeellä	69	42
	Olen äitiys- tai vanhempainvapaalla	4	7
	Joku muu	12	6
Ikäluokka	18–24 vuotta	41	35
	25–34 vuotta	71	47
	35–44 vuotta	79	57
	45–54 vuotta	92	89
	55–64 vuotta	194	111
BMI luokka	Normaalialhaisempi paino tai alipaino	4	3
	Normaalipaino	202	152
	Lievä ylipaino	189	106
	Merkittävä tai sairaalloinen ylipaino	76	66
Istuminen	0-3 tuntia	96	62
	4-6 tuntia	191	145
	7-9 tuntia	116	76
	10 tuntia tai enemmän	65	36
Työmatka	0-3 km	84	62
	4-6 km	40	30
	7-10 km	54	28
	Yli 10 km	141	82
Liikunnan harrastamisen aktiivisuus	Aktiivit	223	134
	Säännölliset	160	122
	Passiivit	91	77

3 Terveystiedot

Vastaajilta tiedusteltiin terveystietoina pituutta, painoa sekä liikunnan harrastamista vaikeuttavia sairauksia ja vammoja. Lisäksi tiedusteltiin kolmella kysymyksellä koettua terveydentilaa ja hyvinvointia. Kysymykset ovat samoja kuin kansallisessa FinSote-kyselyssä. Vastaajan pituuden ja painon avulla laskettiin jälkikäteen painoindeksi jokaiselle kyseiset tiedot antaneelle.

3.1 Painoluokka

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:

- Normaalialhaisempi, 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 43 prosenttia. Lievästi ylipainoisia oli 40 prosenttia ja merkittävästi ylipainoisia 16 prosenttia. Tulosten perusteella lievästi ylipainoisten osuus on kasvanut 8-prosenttiyksikköä vuodesta 2017.

Kaiken kaikkiaan vastaajista vähintään lievästi ylipainoisia oli 56 prosenttia. Sukupuolittaisessa vertailussa miehistä selvästi suurempi osa oli ylipainoisia. Naisista puolet olivat normaalipainoisia, kun taas Miehistä vain noin kolmannes. Kaikista miehistä vähintään lievästi ylipainoisia oli 66 prosenttia ja naisista 48 prosenttia.

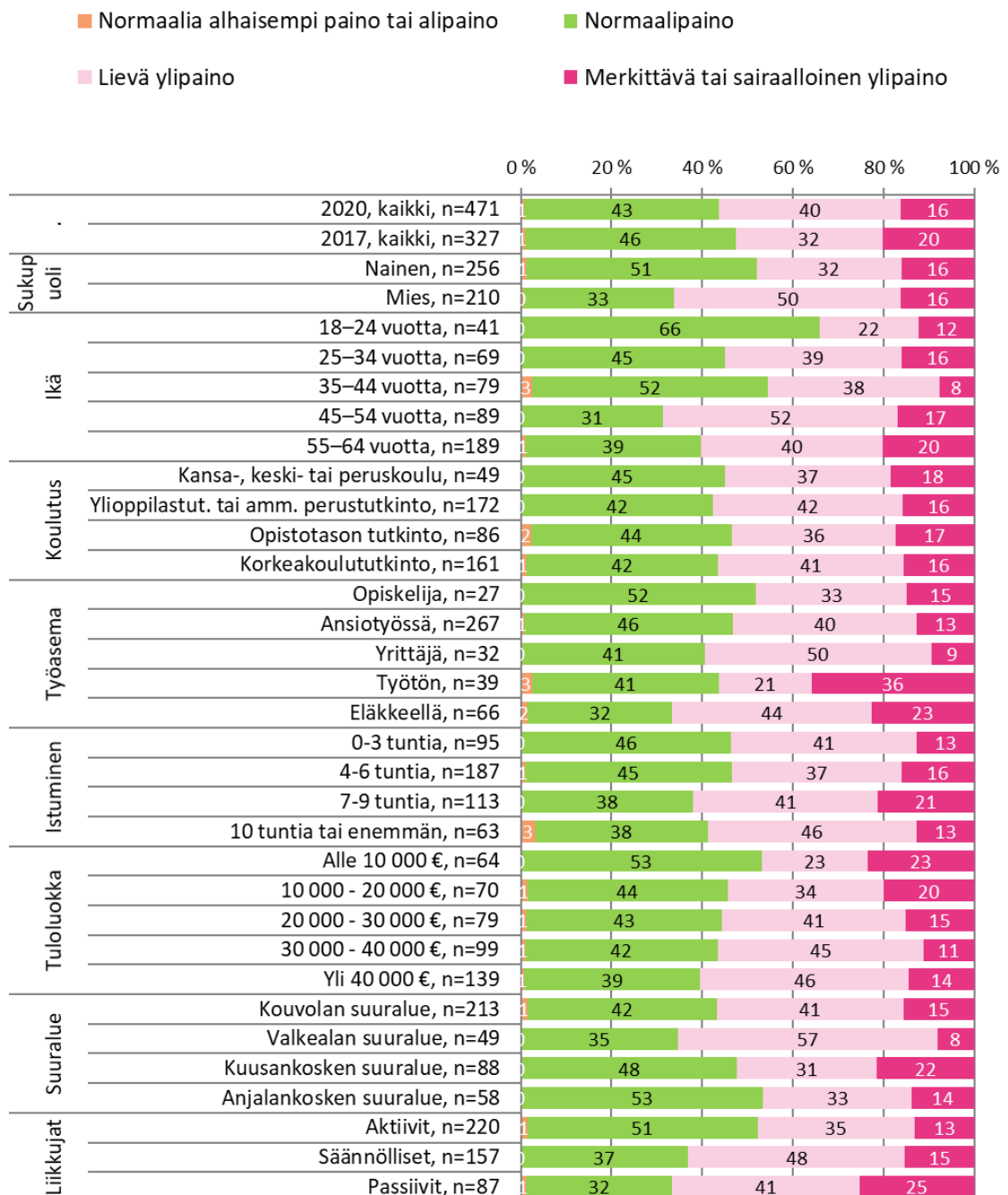
Valtakunnallisen ATH-tutkimuksen (2019) mukaan 15-64-vuotiaista naisista oli Suomessa lihavina (BMI>30) 21,2% ja miehistä 20,1%.

Kouvolassa normaalipainoisten osuus on suurin ikäluokassa 18-24-vuotta sekä 35-44-vuotta. Merkittävän ylipainon omaavien osuus on suurin vanhimmassa ikäluokassa 55-64-vuotta, jossa viidennes on selvästi ylipainoisia. Lievä ylipaino on yleisintä ikäluokassa 45-54-vuotta, jossa noin puolet on lievästi ylipainoisia. Tässä ikäluokassa on myös suurimmillaan lievän ja merkittävän ylipainon yhteenlaskettu osuus (69 %).

Painoluokka ei juurikaan vaihtele koulutustason mukaan. Erot ovat erityisen pieniä normaalipainon sekä merkittävän ylipainon kohdalla. Lievän ylipainon kohdalla ero koulutustaustan mukaan on siinäkin korkeimmillaan 5-prosenttiyksikköä.

Vastaajan elämäntilanteella on vaikutusta painoon. Opiskelijoiden joukossa oli eniten (52 %) normaalipainoisia. Tämä selittyy ainakin osin opiskelijoiden nuorella iällä. Yrittäjissä on enemmän lievästi ylipainoisia kuin ansiotyössä olevilla. Normaalipainon ja merkittävän ylipainon kohdalla erot ovat pieniä. Työttömien kohdalla normaalipainoisten osuus on lähes samalla tasolla kuin koko aineistossa ja toisaalta vaikeasti ylipainoisten osuus on selvästi suurempi ja lievästi ylipainoisten osuus pienempi. Myös eläkkeellä olevien kohdalla lievä ylipaino on hieman yleisempää kuin koko aineistossa, ja myös vaikeasti ylipainoisten osuus melko selvästi yli

koko aineiston. Eläkkeellä olevat ovat tässä aineistossa usein työkyvyttömyyseläkkeellä. Eläkkeellä ja työttöminä olevien keskuudessa on myös alipainoisia, toisin kuin monessa muussa ryhmässä.



Kuva 1. Painoluokka taustaryhmittäin

Pienituloisimpien keskuudessa normaalipainoisten osuus on suurempi kuin muissa tuloluokissa. Alueittain tarkasteltuna Kuusankoskella ja Anjalankoskella normaalipainoisten osuus on hieman Kouvolan suuraluetta suurempi.

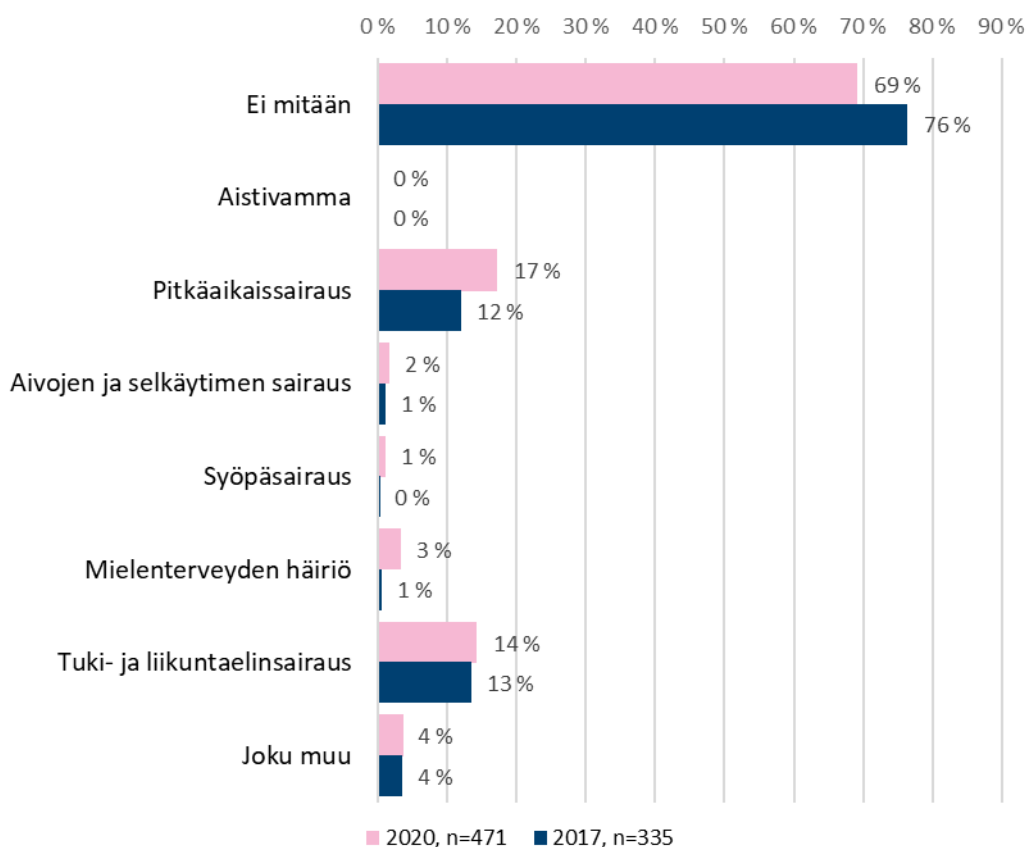
Aktiiviliikkujista 51 prosenttia on normaalipainoisia ja passiiviliikkujista 32 prosenttia. Säännöllisesti liikkuvien ja passiivisesti liikkuvien välillä ei ole kovinkaan suurta eroa lievästi ja merkittävästi ylipainoisten yhteenlasketussa osuudessa, mitä voi pitää hieman yllättävänä. Passiiviliikkujien kohdalla merkittävästi ylipainoisten osuus on kuitenkin suurempi kuin säännöllisesti liikkuvien keskuudessa.

Istumisen määrällä on jonkin verran vaikutusta vastaajan painoon. Runsaasti istuvien joukossa (7-9 tuntia) ylipainoisia oli 62 prosenttia vastaajista, kun vähiten istuvassa ryhmässä ylipainoisten osuus oli 54 prosenttia. Kaikista eniten istuvien keskuudessa (10 tuntia tai enemmän), lievä ylipaino on yleisintä, myös alipainoisia esiintyy tässä ryhmässä.

3.2 Liikunnan harrastamista rajoittavat sairaudet ja vammat

Selvitykseen vastanneista noin kolmannes arvioi, että heillä on jokin liikunnan harrastamista rajoittava sairaus tai vamma. Naisten ja miesten välillä ei ollut eroja asian suhteen. Passiiviliikkujien joukossa oli selvästi enemmän sairaudesta tai vammasta kärsiviä kuin aktiiviliikkujissa.

Pitkäaikaissairaudet sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet hankaloittivat vastaajien liikkumista kaikista sairauksista ja vammoista useimmin. Vastaajista 17 prosentilla oli jokin pitkäaikaissairaus kuten verenpainetauti, diabetes tai astma. Tuki- ja liikuntaelinsairaus oli puolestaan 14 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. Vuoden 2017 aineistossa oli vähemmän liikunnan harrastamista estäviä sairauksia tai vammoja.

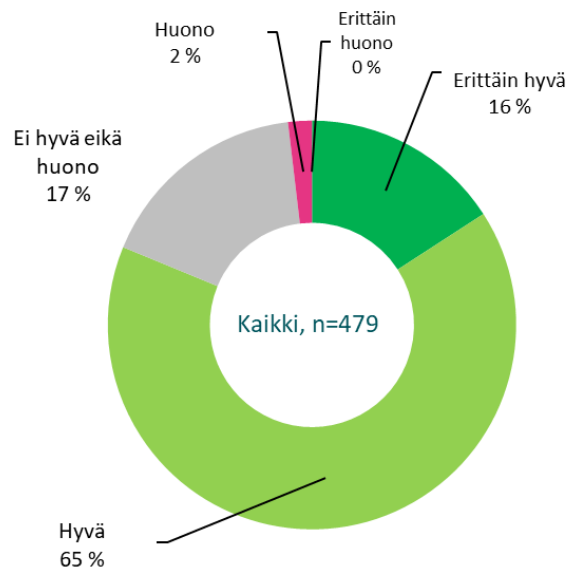


Kuva 2. Liikuntaa rajoittava sairaus tai vamma

3.3 Elämänlaatu

Kaikista vastaajista elämänlaatunsa arvioi hyväksi 65 prosenttia ja erittäin hyväksi 16 prosenttia. Neutraaliksi elämänlaatunsa arvioi vajaa viidennes vastaajista. Huonoksi elämänlaatunsa arvioi vain muutama prosentti vastaajista. Koko maassa elämän laatunsa hyväksi arvioi vuonna 2018 20-64 vuotiaista kokonaisuutena 63,5 prosenttia, naisista 66,1 prosenttia ja miehistä 60,9 prosenttia (FinSote-tutkimus).

Kouvolassa naisten ja miesten välillä ei ole juuri lainkaan eroa tyytyväisyydessä elämänlaatuun, kun huomioidaan ne, jotka ovat arvioineet elämänlaatunsa vähintään hyväksi. Ikäluokit-
tain tarkasteltuna ikäluokassa 35-44-vuotta elämänlaatunsa vähintään hyväksi arvioineiden osuus on korkein (88 %). Koulutustaso vaikuttaa elämänlaatuun, tyytyväisyys siihen kasvaa koulutustason noustessa. Pääasiallisen toiminnan mukaan elämänlaatuun ollaan tyytyväisimpiä yrittäjien keskuudessa ja tyytymättömiä työttömien kohdalla. Elämänlaatunsa vähintään hyväksi kokevien osuus kasvaa suoraan verrannollisesti liikunnan määrään. Tulojen mukaan tyytyväisyys elämänlaatuun kasvaa 20 000 -30 000 euron vuosituloihin saakka, mutta ei enää merkittävästi sen jälkeen. Valkealassa vaikutettaisiin olevan kaikista tyytyväisimpiä elämänlaatuun, mutta tulokseen on suhtauduttavat varauksella pienehkön vastaajamäärän johdosta.

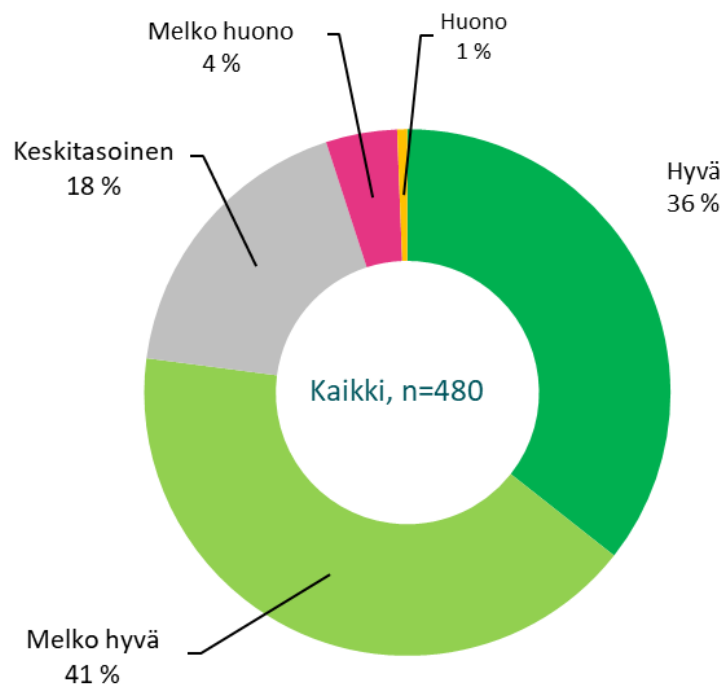


Kuva 3. Elämänlaatu

3.4 Terveydentila

Kaikista vastaajista terveydentilansa arvioi hyväksi 36 prosenttia ja melko hyväksi 41 prosenttia. Keskitasoisesti terveydentilansa arvioi vajaa viidennes vastaajista. Huonoksi tai melko huonoksi terveydentilansa arvioi viisi prosenttia vastaajista. Koko maassa terveydentilansa keskitasoisesti tai sitä huonommaksi arvioi vuonna 2018 20-64 vuotiaista kokonaisuutena 27,5 prosenttia, naisista 27,0 prosenttia ja miehistä 28,1 prosenttia (FinSote-tutkimus).

Kouvolassa naisten ja miesten välillä ei ole lainkaan eroa koetussa terveydentilassa, kun huomioidaan ne, jotka ovat arvioineet terveydentilansa vähintään melko hyväksi. Ikäluokittain tarkasteltuna vähintään melko hyväksi terveydentilansa kokevien osuus on hieman pienempi 45:n ikävuoden jälkeen. Ikäluokassa 55-64-vuotta niiden osuus, jotka ovat arvioineet terveydentilansa vähintään melko huonoksi on suurempi kuin nuoremmissa ikäluokissa.



Kuva 4. Terveydentila

Korkeakoulutuksen omaavat kokevat terveydentilansa parhaaksi. Pääasiallisen toiminnan mukaan terveydentilaansa pitävät kokonaisuudessa parhaimpana ansiotyössä olevat sekä yrittäjät. Ero opiskelijoihin, eläkeläisiin ja erityisesti työttömiin on melko suuri.

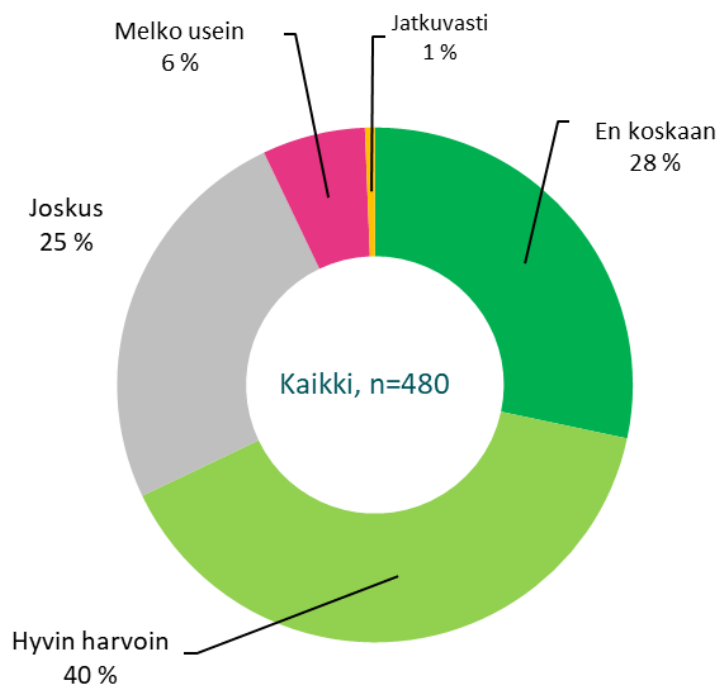
Koettu terveydentila heikkenee jossain määrin istumisen lisääntyessä ja paranee selvästi, mitä useammin liikkuu. Koettu terveydentila paranee selvästi myös vuositulojen kasvaessa. Myös terveydentilan osalta Valkeala erottuu muista suuralueista positiivisesti.

3.5 Yksinäisyys

Yksinäisyyttä kokee 40 % vastanneista hyvin harvoin ja lähes kolmannes ei koe yksinäisyyttä koskaan. Jatkuvaa yksinäisyyttä koki vain 1 prosentti vastaajista. Tuloksissa on huomioitava, että voidaan olettaa vahvasti liikunta-aiheiseen kyselyyn vastanneen korostuneesti liikunnasta kiinnostuneet henkilöt ja vastaavasti eniten sairautta kokevat ja syrjäytyneet ovat ali-edustettuina.

Naiset kokevat yksinäisyyttä hieman miehiä useammin. Myös alle 34-vuotiaat kokevat yksinäisyyttä useammin kuin vanhemmat ikäluokat. Nuorissa ikäluokissa on myös vanhempia ikäluokkia selvästi useammin niitä, jotka kokevat yksinäisyyttä melko usein ja korkeimmillaan yksinäisyyden kokeminen onkin opiskelijoiden keskuudessa, jota koronatilanne on mitä luultavammin pahentanut entisestään.

Koulutus vaikuttaa jonkin verran yksinäisyyden tuntemiseen, korkeimmin koulutetut kokevat vähiten yksinäisyyttä. Työttömät kokevat opiskelijoiden ohella yksinäisyyttä muita useammin. Eläkeläisten kohdalla eroa ei juuri ole työelämässä oleviin. Passiivisesti liikkuvat ja kaikista eniten istuvat kokevat myös muita useammin yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokeminen vähenee johdonmukaisesti tulojen kasvaessa.



Kuva 5. Yksinäisyyden kokeminen

4 Liikuntatottumukset

Selvityksessä liikunnan määrää tutkittiin neljällä kysymyksellä. 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.

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

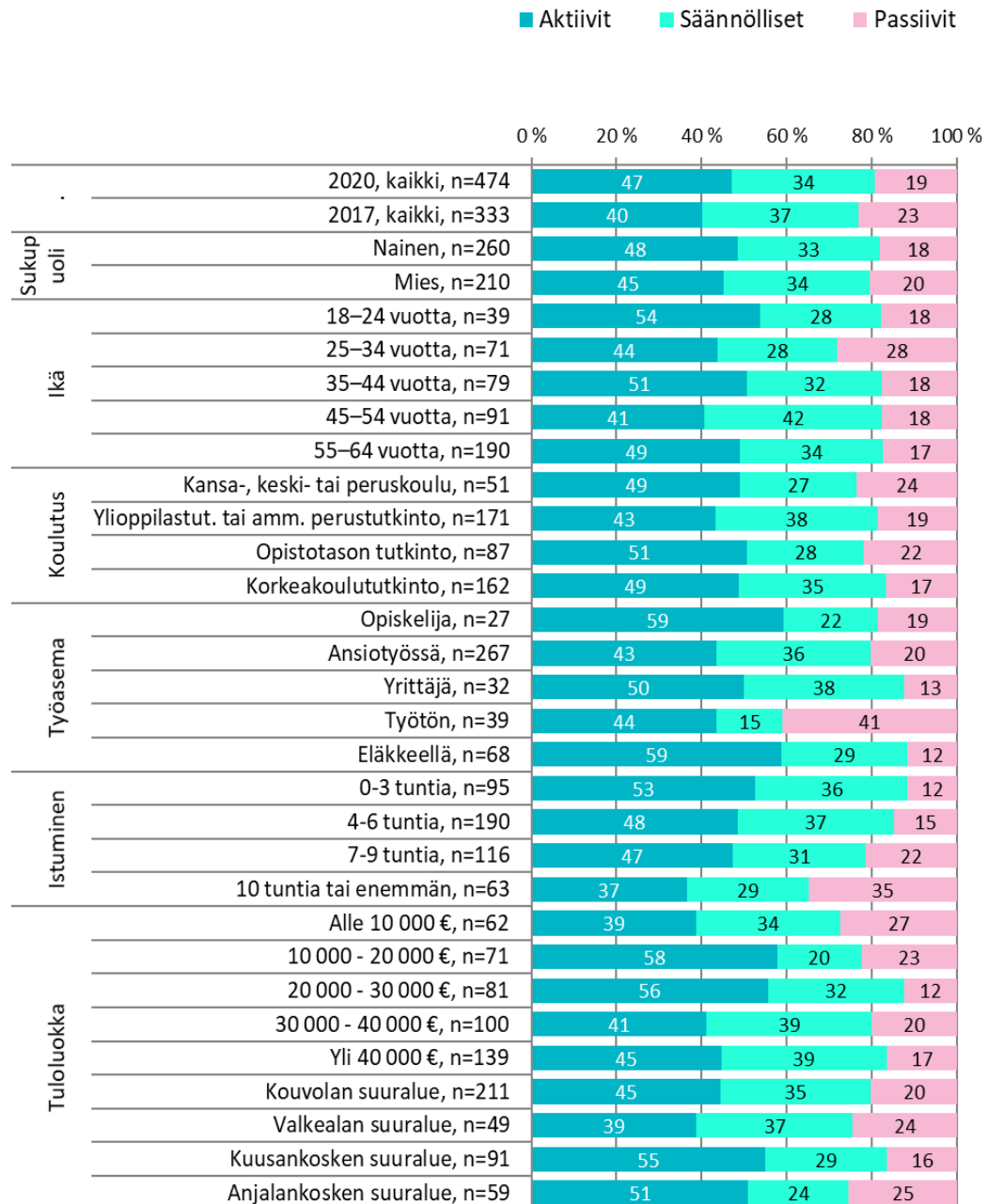
- Aktiiviliikkuja (4 krt/vk tai enemmän)
- Kohtuuliikkuja (2–3 krt/vk)
- Passiiviliikkuja (1 krt/vk tai vähemmän)

Toisessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin ilmoittamaan reippaan ja raskaan kestävyysliikuttamisen määrät edellisen viikon ajalta.

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

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

4.1 Liikunta-aktiivisuus



Kuva 6. Liikunta-aktiivisuus taustaryhmittäin

Kyselyn perusteella aktiivisesti liikkuvien osuus olisi hieman kasvanut vuodesta 2017. Lähes puolet ilmoitti liikkuvansa yli 4 kertaa viikossa. Noin viidennes liikkui korkeintaan kerran viikossa. Naisista 48 prosenttia liikkui aktiivisesti, yli 4 kertaa viikossa ja miehistä 45 prosenttia. Sukupuolen perusteella ei muodostu eroa liikuntatottumuksissa.

FinnTerveys2017 -tutkimuksen mukaan miehistä harrastaa liikuntaa terveyssuositusten saavuttamista vastaavasti 39% ja naisista 34%.

Kun säännöllisesti ja aktiivisesti liikkuvien osuudet lasketaan yhteen, liikkumisen yleisyys on sama kaikissa ikäluokissa lukuun ottamatta ikäluokkaa 25-34-vuotta, jossa liikkumien on vähäisempää. Vastaajan koulutustaustalla ei ollut juurikaan yhteyttä viikoittaiseen liikkumiseen. Vähintään kaksi kertaa viikossa tai sitä useammin liikkuvien osuutta tarkastellessa vastaajan koulutuksella ei ollut käytännössä vaikutusta liikkumisen määrään.

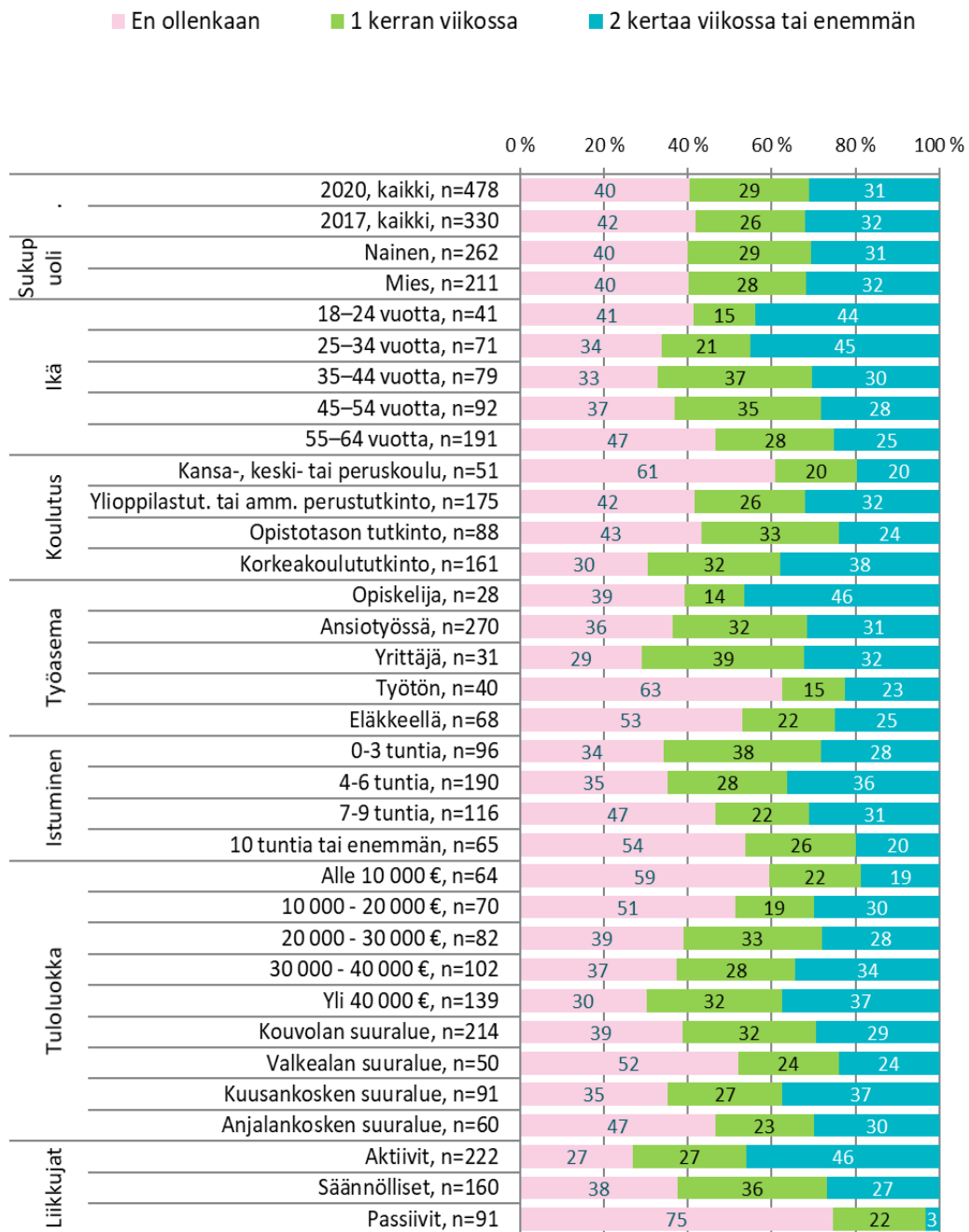
Myöskään pääasiallinen toiminta ei vaikuta huomattavissa määrin liikuntamääriin, jos aktiiviliikkujia ja säännöllisesti liikkuvia käsitellään yhtenä joukkona. Kaikista eniten liikkuvia ovat opiskelijat ja eläkeläiset, joiden joukossa aktiiviliikkujia on kaikista eniten, mikä selittyy vapaa-ajan määrällä. Kun istuttujen tuntien määrä kasvaa, liikuntamäärät laskevat. Työttömien liikkumista leimaa vahva polarisaatio. Työttömien joukossa on sekä paljon liikkuvia, että passiivisesti liikkuvia.

Aktiivisesti liikkuvia on eniten 10 000 – 30 000 vuodessa ansaitsevilla. Muiden tuloluokkien välillä erot ovat pieniä. Ylimmissä tuloluokissa (yli 30 000) on kuitenkin kaikista eniten säännöllisesti liikkuvia.

4.2 Lihaskunto ja liikehallinta

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa harjoitti kansallisen suosituksen mukaisesti (vähintään 2 krt/vk) noin kolmannes vastanneista. Yleisin vastaus (40 %) oli että ei harrasta lainkaan lihaskuntoliikuntaa. Tuloksissa ei ole eroa sukupuolen mukaan. Vastausjakauma on pysynyt entisellään vuoteen 2017 verrattuna.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävän liikkumisen määrä pysyy melko samanlaisena aina 54-vuoten asti, jonka jälkeen lihaskunnosta huolehtiminen on harvinaisempaa.



Kuva 7. Lihaskunnan harjoittaminen taustaryhmittäin.

Suosituksen mukainen lihaskuntoliikunta on yleisintä nuorimmissa ikäryhmissä (alle 34-vuotiaat), jossa 45 prosenttia täytti liikuntasuosituksen tältä osin. Tulokset osoittavat, että lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävän liikkumisen harjoittaminen oli erityisesti vähäistä 55-64-vuotiailla, joista lähes puolet eivät tehneet lihaskuntosuorituksia lainkaan.

Koulutus vaikuttaisi olevan yhteydessä lihaskuntoliikunnan harjoittamiseen. Ainoastaan perusasteen käyneistä lihaskuntoliikuntaa harjoittamattomia oli noin 60

prosenttia. Myös toisen asteen koulutuksenkin saaneista noin 40 prosenttia ei harjoittanut lainkaan lihaskuntoliikuntaa. Korkeakoulutetuista suosituksen sen sijaan täytti lähes 40 prosenttia ja täysin ilman lihaskuntoliikuntaa olevien osuus oli vajaa kolmannes.

Vastaajien elämäntilanne vaikuttaa lihaskuntoliikkumisen harjoittamiseen siten, että opiskelijoista lähes puolet täytti suosituksen ja työelämässä olevista noin kolmannes. Opiskelijoiden tulosta on pidettävä suuntaa-antavana vähäisen vastausmäärän takia. Ansiotyössä olevissa oli paljon niitä, jotka harrastivat lihaskunnan harjoittamista kerran viikossa. Pienellä lisääktivoinnilla, suurin osa työelämässä olevista voisi täyttää liikuntasuosituksen. Vähiten lihaskuntoliikkumista tekivät eläkeläiset ja työttömät. Vain vajaa viidennes täytti kriteerin ja 53-63 prosenttia ei tehnyt lihaskuntaa lainkaan.

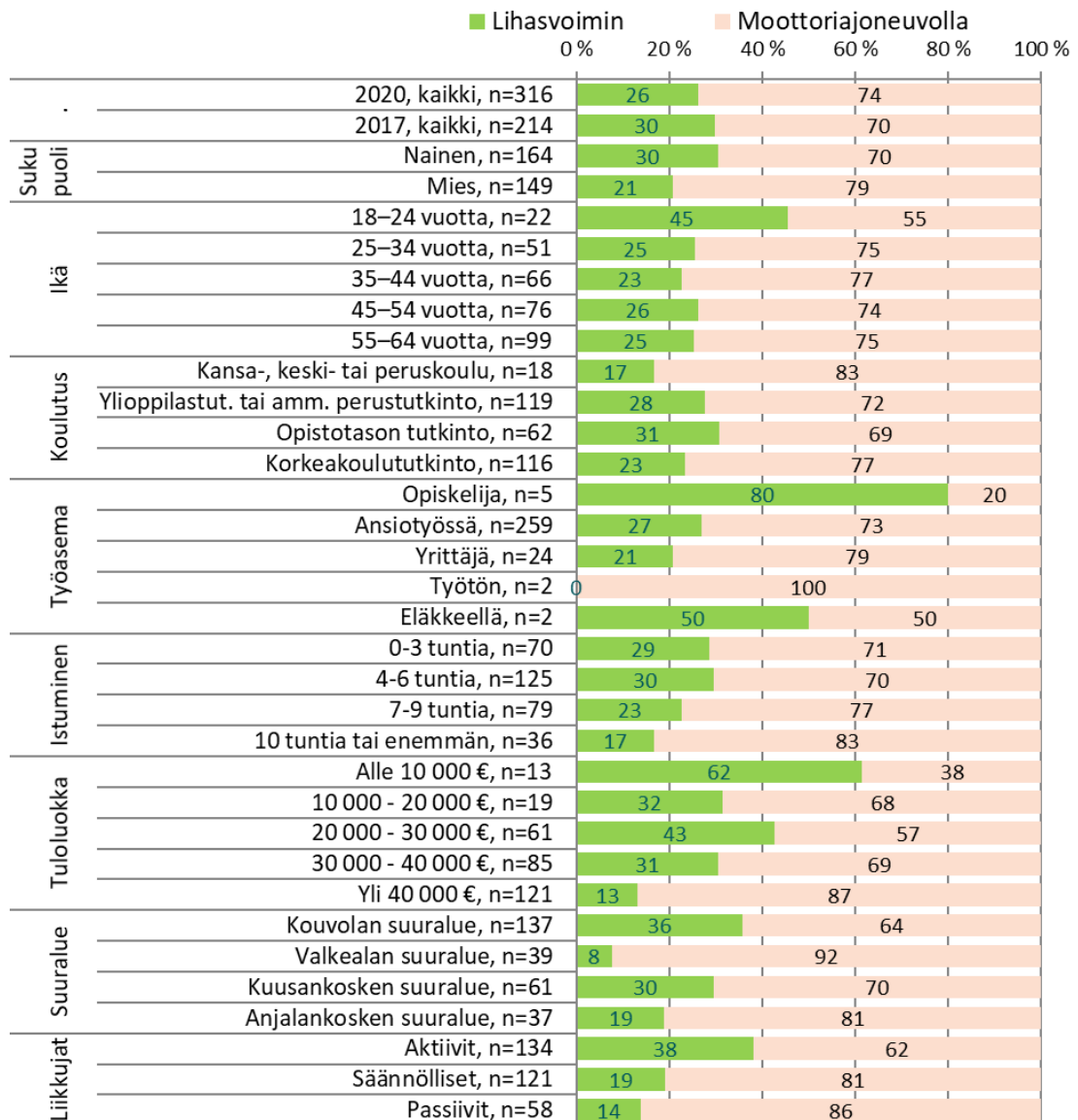
Vuosiansiot ovat yhteydessä lihaskuntoliikunnan määrään. Kahdessa alimmassa tuloluokassa 50-60 prosenttia ei harjoittanut ollenkaan lihaskuntoliikuntaa, kun taas yli 20 000 ansaitsevissa harrastamattomien osuus oli 10-20 prosenttiyksikköä alhaisempi.

Suualueittain tarkasteltuna Valkealassa ja Anjalankoskella huomattavasti harvempi harjoittaisi lihaskuntaa kuin Kouvolassa ja Kuusankoskella

4.3 Työmatkaliikunta

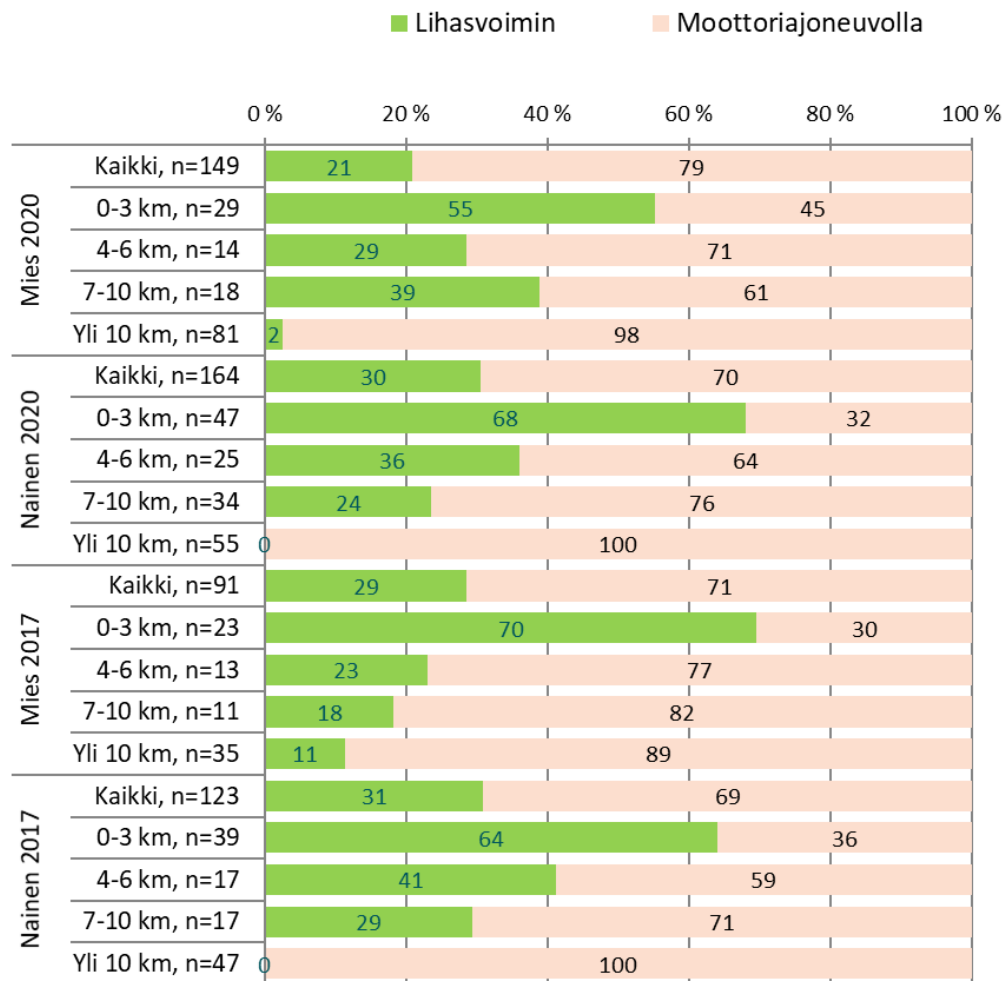
Selvityksessä kysyttiin vastaajien kulkutapaa työmatkoillaan lumettomaan ja lumiseen aikaan sekä työmatkan pituutta. Kaikista työssäkäyvistä vastaajista 26 prosenttia ilmoitti kulkevänsä työmatkansa kävellen tai pyörällä lumettomaan aikaan. Virhemarginaali huomioiden tulos on pysynyt ennallaan vuoteen 2017 verrattuna. Lumiseen aikaan vastaava osuus oli 20 prosenttia. Naisista lumettomaan aikaan työmatkansa lihasvoimin kulki 30 prosenttia vastanneista ja miehistä 21 prosenttia. Lumiseen aikaan vastaavat luvut olivat 21 ja 18 prosenttia. Lumiseen aikaan sukupuolten välinen ero työmatkaliikunnan kulkumuodossa supistuu melko selkeästi.

Aktiiviliikkujiin kuuluvista vastaajista 38 prosenttia kulki työmatkansa lumettomaan aikaan lihasvoimin. Passiivisesti- ja säännöllisesti liikkuvista lihasvoimin ilmoitti kulkevänsä 14–19 prosenttia vastaajista.



Kuva 8. Työmatkaliikkuminen lumettomaan aikaan taustaryhmittäin.

Ikäryhmittäin tarkasteltuna ei ole juurikaan eroja kulkumuodossa lumettomaan tai lumiseen aikaan. Merkittäviä eroja ei ollut myöskään koulutustaustan mukaan. Kaikista eniten istuvat liikkuvat muita harvemmin lihasvoimin. Tuloluokittain tarkasteltuna kaikista suurituloisimmat valitsivat muita harvemmin lihasvoiman työmatkalle. Alueittain tarkasteltuna Kouvolan suuralueella lihasvoimin kulkeminen on muita alueita yleisempää, mutta tuloksessa on huomioitava, että muilta alueilta vastauksia on melko vähän ja myös välimatkat työpaikan ja kodin välillä ovat oletetusti keskimääräistä pidempiä.



Kuva 9. Työmatkanliikkuminen etäisyyden mukaan lumettomaan aikaan

Työmatkan pituus vaikuttaa huomattavasti valittavaan kulkutapaan. Muutaman kilometrin työmatkoista lihasvoimin kulki miehistä lumettomaan aikaan vajaat 60 prosenttia ja naisista lähes 70 prosenttia. Tätä pidemmällä matkoilla lihasvoimin liikkuminen tippuu olennaisesti molemmilla sukupuolilla. Naisilla kulkumuotojakaumat vaikuttavat pysyneen melko ennallaan, mutta miehillä lihasvoimin kulkeminen olisi tulosten valossa vähentynyt kaikista lyhyimmillä matkoilla vuoteen 2017 verrattuna. Tulokset ovat kuitenkin vain suuntaa antavia, koska taustaryhmittäiset vastaajamäärät jäävät osittain pieniksi.

Lumiseen aikaan lyhyillä alle kolmen kilometrin matkoilla lihasvoimin kuljettavien matkojen osuus tippuu noin 10 prosenttiyksikköä lumettomaan aikaan verrattuna. Miehet vaikuttavat valitsevan lihasvoiman myös lumiseen aikaan lyhyimmillä sekä pidemmällä matkoilla harvemmin kuin vuonna 2017. Naisten osalla vastaavaa muutosta ei ilmene.

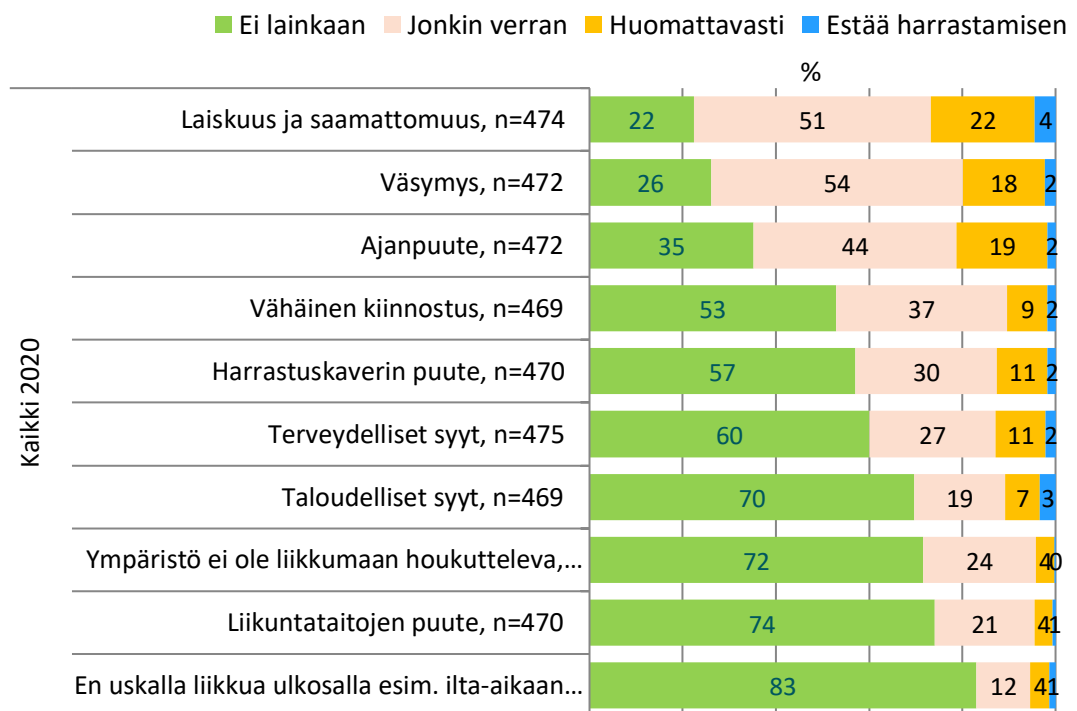
5 Liikkumista rajoittavat tekijät

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 suoraan.

5.1 Sisäiset tekijät

Sisäisistä tekijöistä vastaajien liikunnan harrastamista vaikeuttivat eniten laiskuus, väsymys ja ajanpuute. Laiskuus rajoitti vähintään jonkin verran 78 prosentilla, väsymys 74 prosentilla ja ajanpuute 65 prosentilla vastaajista. Kolme tärkeintä syytä olivat yhteisiä molemmille sukupuolille. Kolme eniten rajoittavaa tekijää on pysynyt ennallaan vuoteen 2017 verrattuna.

Taloudelliset syyt vaikuttivat vähintään jonkin verran kolmanneksella vastaajista. Selvästi vähiten vaikutti turvallisuustekijät. Vajaa viidennes koki, että vähintään toisinaan ei uskalla liikkua ulkona iltasaikaan. Sukupuolten välillä on tässä suuri ero, naisista lähes kolmannes piti turvallisuutta rajoittavana tekijänä. Suuralueittain eroja turvallisuudessa ei muodostu.



Kuva 10. Liikkumista rajoittava sisäiset tekijät

Ajanpuute vaikuttaa luonnollisesti eniten työssäkäyvien ja keski-ikäisten liikuntamahdollisuuksiin ja vähiten eläkeläisiin ja työttömiin. Kaikkein eniten istuvilla korostuu laiskuus tekijänä. Opiskelijoilla ja työttömillä myös taloudelliset syyt muodostavat esteitä liikkumiselle. Ajanpuutteen osalta ei ole tapahtunut muutosta vuoteen 2017 verrattuna myös taloudellisten suiden osalta muutosta ei ole syntynyt koko joukossa vuoteen 2017 verrattuna. Ajanpuute rajoittaa alle 20 000 ansaitsevilla vähemmän liikuntaa kuin tätä enemmän ansaitsevilla.

Terveydelliset syyt vaikuttavat kaikista vähiten liikkumiseen 25-44-vuotiailla, työelämässä olevilla, alle 3 tuntia istuvilla sekä aktiiviliikkujilla. Eläkkeellä olevilla, työttömillä sekä opiskelijoilla terveyssyyt vaikuttavat liikunnan määrään, ainakin jossain määrin noin puolella vastaajista. Terveydelliset syyt rajoittavat saman verran liikkumista kuin vuonna 2017. Terveydelliset syyt ovat yhteydessä tuloihin. Kun vuositulot nousevat yli 20 000 euron, terveydellisten syiden vaikutus vähenee verrattuna tätä pienempituloisiin.

Yleinen kiinnostus liikuntaa kohden on pysynyt ennallaan. Kiinnostuksen puutteessa ei yleensä ollut suuria eroja taustaryhmien välillä. Kaikista vähiten kiinnostuksen puute rajoitti liikkumista aktiiviliikkujien, korkeasti koulutettujen sekä 35-44-vuotiaiden keskuudessa. Vähäinen kiinnostus liikuntaan kohden kasvaa istuttujen tuntien määrän kasvaessa.

Väsymys vaikuttaa liikuntahalukkuuteen ja liikunnan määrään työelämässä olevilla ja ns. ruuhkavuosia elävien keskuudessa. Väsymyksen merkitys liikunnan esteenä on kasvanut koko vastaajajoukossa hieman vuodesta 2017.

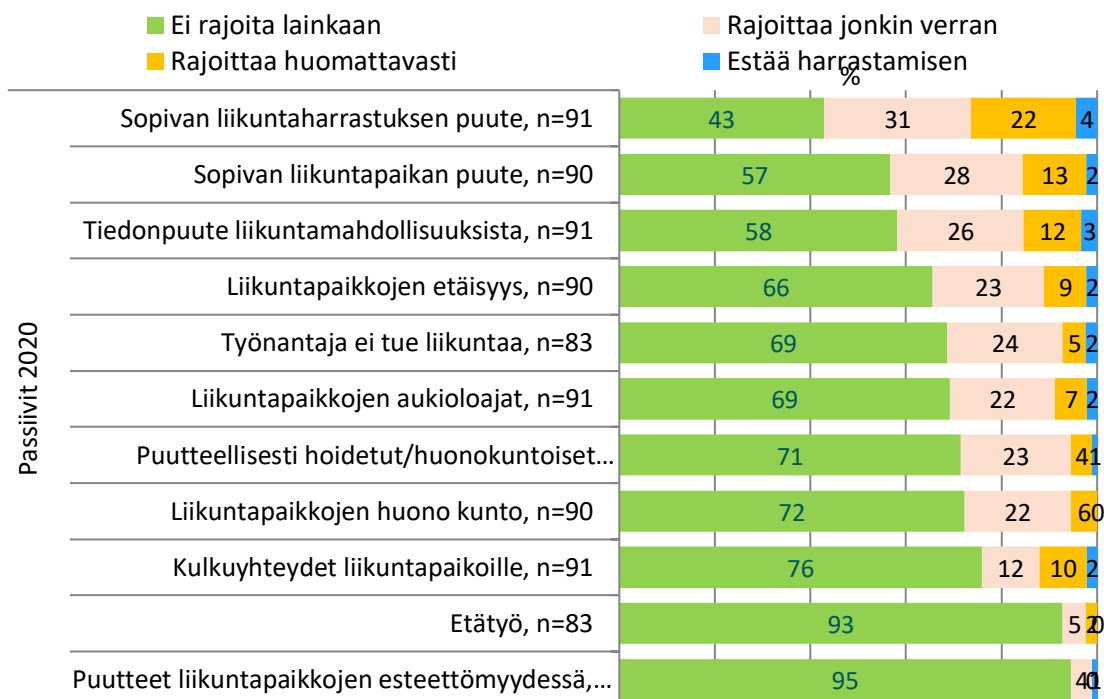
Huonosti liikuntaan houkutteleva ympäristö estää vähintään jonkin verran liikkumista noin kolmanneksella kaikista vastaajista. Tyytyväisyys liikuntaympäristöön kasvaa melko selvästi iän mukaan. Miehet ovat naisia tyytyväisempiä liikuntaympäristöön.

Passiiviliikkujilla liikunnan esteinä korostuvat laiskuus, väsymys ja vähäinen kiinnostus, taloudelliset syyt harvemmin. Puutteita liikuntataidoissa ja terveyssyyt on heistä noin 40-50 prosentilla, eli useammin kuin vastanneilla yleensä. Myös harrastekaverin puute korostuu passiiviliikkujilla, kuten myös alle 10 000 ansaitsevilla. Kaikista pienituloisimmilla korostuu myös liikuntataitojen puute, kuten luonnollisesti myös taloudelliset syyt.

5.2 Ulkoiset tekijät

Ulkoiset tekijät koetaan kokonaisuudessaan harvemmin liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi kuin sisäiset tekijät. Ulkoisista tekijöistä liikunnan harrastamista rajoittivat kaikista useinten sopivan liikuntaharrastuksen ja -paikan puuttuminen, liikuntapaikan sijainti sekä tiedonpuute. Vastaajista noin 40 prosenttia kertoi näiden tekijöiden rajoittavan ainakin jossain määrin liikkumista. Seuraavaksi yleisimpiä esteitä olivat liikuntapaikkojen aukioloajat sekä ja suurin piirtein yhtä paljon vaikutti myös liikuntapaikkojen heikko kunto sekä huonokuntoiset kevyenliikenteen väylät.

Kaikista vähiten vaikutti puutteet liikuntapaikkojen esteettömyydessä, mikä ei sinällään ole yllätys, koska vastaajien yläikäraja oli 65-vuotta.



Kuva 11. Liikkumista rajoittava ulkoiset tekijät passiivisilla liikkujilla

Naiset ja miehet kokivat ulkoisten tekijöiden rajoittavuuden kuta kuinkin samalla tavalla. liikuntapaikkojen etäisyys ja kulkuyhteyksien osalta eroja muodostui jonkin verran.

Liikuntapaikkojen aukio-oloaikojen suhteen ei synny merkittäviä eroja taustaryhmien välille, Valkealassa ne kuitenkin rajoittavat muita alueita enemmän liikkumista. Liikuntapaikkojen aukio-oloaikojen osalta tilanne on pysynyt ennallaan vuoteen 2017 verrattuna.

Liikuntapaikkojen etäisyys vaikuttaisi rajoittavan liikkumista hieman enemmän kuin vuonna 2017. Eniten etäisyys vaikuttaa yrittäjiin ja opiskelijoihin sekä pienimmissä tuloluokissa ja alueista Valkealassa ja Anjalankoskella. Kulkuyhteydet rajoittavat liikkumista eniten opiskelijoilla, työttömillä ja pienituloisilla.

Tiedonpuute liikuntamahdollisuuksista esteenä on pysynyt lähes ennallaan vuoteen 2017 verrattuna. Tiedonpuute vaikuttaa rajoittavan useimmiten alle 34-vuotiaita ja korostuu myös alle 10 000 euroa vuodessa ansaitsevilla.

Työnantajan koettiin tukevan liikuntaa samalla tavalla kuin vuonna 2017. Ikäryhmittäin tarkasteltuna 35-44-vuotiaat kokivat työnantajan tukevan vähiten liikuntaa. Myöskään sopivan liikuntapaikan osalta ei ole syntynyt huomattavaa eroa vuoteen 2017 verrattuna. Nuoret ja opiskelijat kokivat eniten ongelmia sopivien liikuntapaikkojen suhteen. Suurimpituloiset kokivat vähiten haasteita sopivan liikuntapaikan suhteen. Kuusankosken suuralue erottui muista alueista positiivisesti tässä yhteydessä.

Sopivan liikuntaharrastuksen osalta kokonaismuutos vuoteen 2017 on lähes olematon. Sopivien liikuntaharrastuksien puute vaivaa ennen kaikkea alle 34-vuotiaita. Tässä asiakohdassa muodostuu myös selviä eroja liikunta-aktiivisuuden mukaan. Aktiiviliikkujista vain neljänneksellä sopiva harrastusmahdollisuus rajoittaa liikuntaa vähintään jossain määrin, kun passiivi-

liikkujilla niin on vajaalla 60 prosentilla vastaajista. Passiiviliikkujille tulisikin löytää heille sopivia lajeja ja liikuntamahdollisuuksia. Hyvät tulot näkyvät siten, että sopivia liikuntaharrastuksia on hyvin tarjolla.

Passiiviliikkujilla liikunnan ulkoisina esteinä korostuu sopivan paikan ja harrastuksen puute sekä tiedonpuute harrastusmahdollisuuksista sekä liikuntapaikkojen etäisyys, eli samat tekijät kuin koko vastaajaryhmässä.

Huonokuntoisten kevyen liikenteen väylien nähtiin vähiten rajoittavan liikuntamahdollisuuksia Kuusankoskella ja eniten Valkealassa. Liikuntapaikat koettiin taaskin hieman huonompikuntoisiksi Anjalankoskella verrattuna muihin suuralueisiin.

5.3 Liikkumista lisäävät tekijät

Vastaajia pyydettiin avoimessa kysymyksessä kertomaan, mitkä konkreettiset asiat lisääisivät eniten heidän päivittäistä liikkumistaan sekä liikunnan harrastamistaan. Päivittäisellä liikunnalla viitattiin hyötyliikuntaan ja työmatkaliikuntaan ja liikunnan harrastamisella ohjattuun liikuntaan ja omatoimiseen liikuntalajien harrastamiseen.

Vastaukset kattoivat hyvin erilaisia asioita. Päivittäistä liikkumista lisääisivät vapaa-ajan lisääntyminen ja muun muassa parempi terveydentila. Moni toivoi lyhyempää työmatkaa, jolloin sen voisi kulkea jalan tai pyörällä. Lisäksi moni tiedosti, että työmatkaliikunta olisi tehokkain keino liikunnan lisäämiseksi. Myös parempikuntoisia kevyen liikenteen väyliä kaivattiin. Osalla korona-aika on lisännyt liikuntamahdollisuuksia, mutta toisilla vähentänyt, koska työmatkaliikunta on jäänyt pois tai tuttu liikuntapaikka on ollut suljettuna tai sitä on vältetty tartuntavaaran vuoksi. Huomattavan moni ilmoitti, että nykytilanteessa ei ole juuri keinoja lisätä päivittäistä liikuntaa.

Kysyttäessä, mitkä asiat lisääisivät eniten liikunnan harrastamistasi, esiin nousi paljon samoja asioita, kuin edellisen kysymyksen kohdalla, joista tärkeimpänä lisääntyvä vapaa-aika

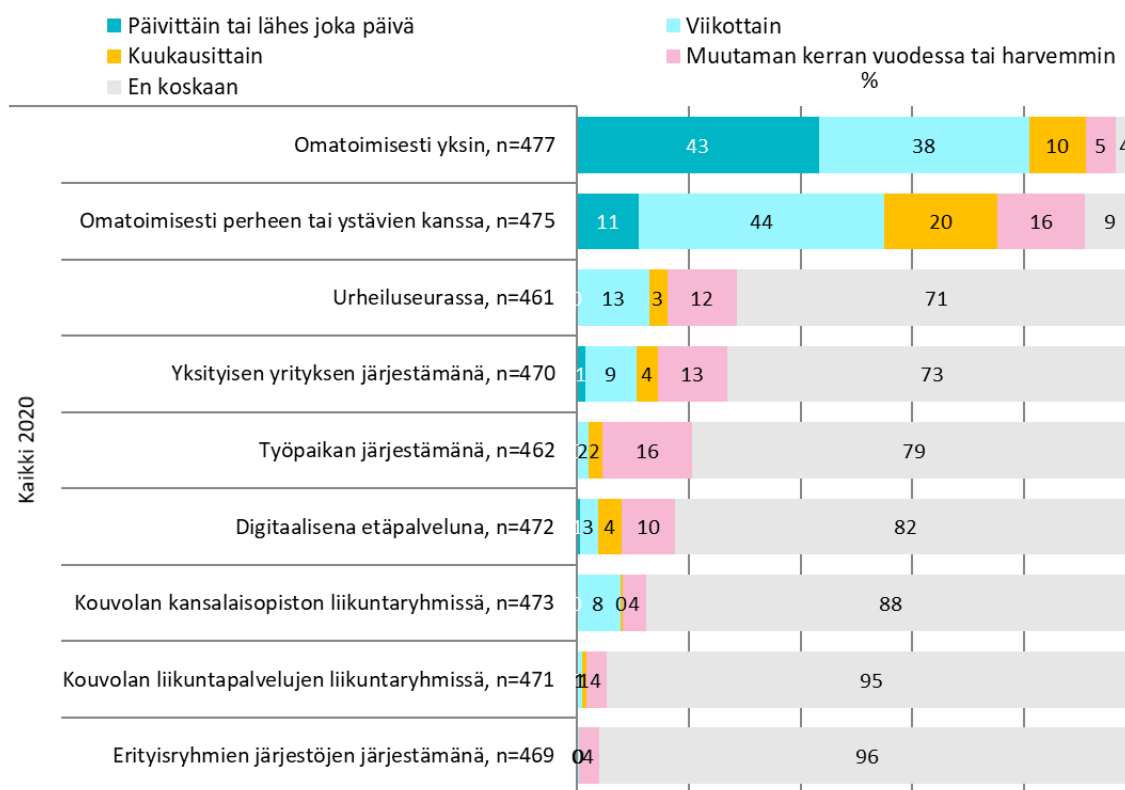
Parhaiten vastaajien liikunnan harrastamista edistäisivät ohjatut liikuntaryhmät. Vastaajat toivoivat erityisesti matalan kynnyksen alkeisryhmiä sekä esimerkiksi kuntosaliharjoittelun osalta kunnon ohjausta. Osa toivoi myös, että liikuntaryhmistä tiedotettaisiin paremmin, ja ne sijaitsisivat lähempänä kotia. Osa kaipasi myös nykyistä monipuolisempia ja laajempia aukioloaikoja liikuntapaikoille ja liikuntaryhmiin. Myös sopiva kaveriporukka tai harrastuskaveri lisäisi liikuntaa huomattavan monen vastauksen perusteella.

Erinäisiä hajavastauksia keräsivät myös muutos terveydentilassa, liikuntapaikkojen parempi kunto ja muutokset liikuntapalveluiden hinnoittelussa.

5.4 Liikuntaa organisoivat tahot

Kyselyyn vastanneista noin 80 prosenttia liikkui viikoittain itsenäisesti ja hieman yli 50 prosenttia perheen tai ystävien kanssa. Jopa noin 40 prosenttia vastaajista liikkui omatoimisesti yksin päivittäin tai lähes päivittäin. Noin kymmenes ei liikkunut juuri lainkaan omatoimisesti yksin.

Reilu kymmenesosa harrastaa liikuntaa urheiluseurassa viikoittain ja kymmenesosa yksityisen tahon tai työpaikan järjestämänä. Kouvolan liikuntapalveluiden sekä kansalaisopiston kuten myös erityisryhmien palveluissa liikuntaa ei harrasta koskaan 90-96 prosenttia vastaajista.



Kuva 12. Liikkuminen itsenäisesti ja jonkin tahon organisoimana.

Omatoimisessa liikkumisessa ei ole eroja naisten ja miesten välillä. Yksin liikkumisen yleisyys ei ole yhteydessä ikään. yleisyys kasvaa iän myötä. Aktiiviliikkujiista noin 70 prosenttia puolet liikkuu omatoimisesti yksin, kun passiiviliikkujiista alle kymmenes toimii näin. Myös lähipiirin kanssa liikkumisessa on suuri ero passiivisesti liikkuvien ja aktiivien kesken. Naiset liikkuvat hieman miehiä useammin vähintään viikkotasolla läheisten kanssa, mutta ero ei ole suuri.

Kun tuloksia verrataan vuoteen 2017, on omatoiminen liikkuminen kasvanut hieman ja liikkuminen seuroissa pysynyt lähes ennallaan. Omatoimisen liikkumisen kasvuun vaikuttaa lienee koronaepidemia.

Liikkumisessa urheiluseurassa ei ole suurta eroa sukupuolen perusteella. Naiset liikkuvat hieman harvemmin liikuntaseurassa. Viikoittaisessa liikunnassa urheiluseuroissa kaikista aktiivisimpia ovat alle 35-44-vuotiaat, kaikista eniten ansaitsevat ja tietysti aktiiviliikkuajat. Kansalaisopiston ryhmissä liikkuvat aktiivisimmin alle 55-64-vuotiaat sekä keskituloiset.

Uutena asian kysyttiin digitaalisista liikuntapalveluista. Tätä liikuntapalveluiden muotoa hyödyntää hieman muita useammin korkeasti koulutetut. Naiset hyödyntävät digitaalisia liikuntapalveluita myös hieman miehiä useammin.

5.5 Seuraharrastaminen ja vapaaehtoistyö

Selvityksessä selvitettiin vastaajien jäsenyyttä urheiluseurassa. Vastaajista reilu viidennes ilmoitti olevansa liikuntaseuran jäsen. Seurajäsenyys on pysynyt ennallaan vuoteen 2017 verrattuna. Miehillä seurajäsenyys on noin 10 prosenttiyksikköä yleisempää kuin naisilla.



Kuva 13. Liikuntaseuran jäsenyys taustaryhmittäin

Alle 34-vuotiaista vastaajista vajaa viidennes kuului liikuntaseuraan. Korkeimmillaan seura-jäsenten osuus on 34-55-vuotiaana.

Elämäntilanne vaikuttaa liikuntaseuran jäsenyyteen siten, että työssäkäyvät vastaajat ja opiskelijat olivat hieman eläkeläisiä useammin jäsenenä liikuntaseurassa ja selvästi useammin kuin työttömät. Tutkintotaso vaikuttaa siten, että kaikista koulutetuimmilla jäsenyys on hieman koko joukkoa yleisempää ja taas alimman koulutusasteen omaavilla se on selvästi harvinaisempaa kuin kaikkien vastaajien keskuudessa.

Tulotasolla on voimakas vaikutus seuran jäsenyyteen. Yli 30 000 euron vuosiansiot saavissa oli enemmän liikuntaseurojen jäseniä kuin alle 30 000 euroa ansaitsevien joukossa. Yli 30 000 vuodessa ansaitsevista vajaa kolmannes kuului liikuntaseuraan. Vähiten seurojen jäseniä (14 %) oli 20 000–30 000 euroa vuodessa ansaitsevien keskuudessa.

Aktiiviliikkujista 30 prosenttia, kohtuuliikkujista 21 prosenttia ja passiiviliikkujista vain 11 prosenttia kuului johonkin liikuntaseuraan. Vaikeimmin ylipainoiset kuuluvat selvästi harvemmin liikuntaseuraan kuin normaalipainoiset ja lievästi ylipainoiset, joiden välillä taas ei ole juuri eroa.

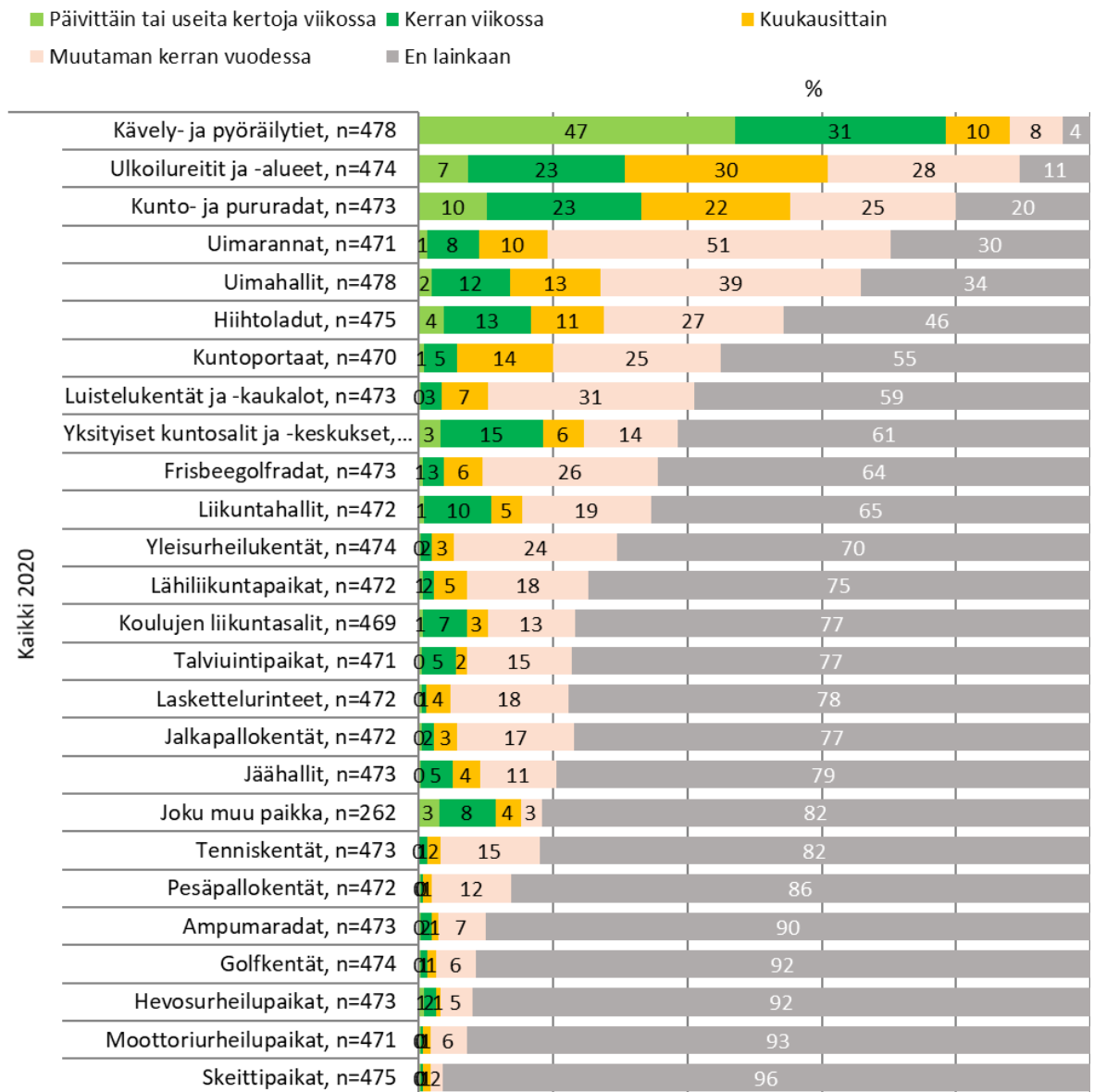
Anjalankoskella asuvista vastaajista kolmasosa oli jäsenenä liikuntaseurassa. Kouvolassa liikuntaseuran jäseniä oli viidennes vastaajista.

Vastaajilta, jotka ilmoittivat olevansa jäsenenä seurassa, kysyttiin kuinka monta kertaa ja kuinka monta tuntia viikossa he keskimäärin harrastavat liikuntaa urheiluseurassa. Suurin osa (55 %) osallistui seuran harjoituksiin 1–2 kertaa viikossa. 26 prosenttia vastaajista liikkui seuran organisoimana kerran ja 29 prosenttia kahdesti viikossa. Kolmasosa seuraharrastajista ei osallistunut seuran toimitaan lainkaan viikkotasolla. Keskimäärin urheiluseurassa liikuttiin 1,63 kertaa, vuonna 2017 työikäiset liikkui urheiluseurassa keskimäärin 1,56 kertaa.

Noin puolet (52 %) vastaajista liikkui urheiluseurassa 1–3 tuntia viikossa. Kolmasosalle harrastustunteja ei kertynyt viikkotasolla ollenkaan. Keskimäärin harrastustunteja oli viikossa 2,3 kun vuonna 2017 keskiarvo oli 3,5 tuntia, muutokseen on varmaankin vaikuttanut koronaepidemia.

Liikuntaseurojen jäseniltä tiedusteltiin osallistuvatko he seuransa vapaaehtoistyöhön. 40 prosenttia seuraharrastajista oli mukana seuran vapaaehtoistoiminnassa, mikä vastaa suurin piirtein vuoden 2017 tulosta. Miehet osallistuivat vapaaehtoistoimintaan naisia useammin. Ikäryhmistä vapaaehtoistoiminta korostuu ikäryhmässä 45-54-vuotta. Myös korkeakoulututkinto näyttäisi lisäävän vapaaehtoistoimintaan liittyvää aktiivisuutta, kuten myös korkeimpiin tuloluokkiin kuuluminen. Vapaaehtoistoimintaan käytettiin keskimäärin 5,6 tuntia kuukaudessa. Neljäsosa käytti aikaa korkeintaan tunnin, 37 % käytti 2–5 tuntia kuukaudessa, yli 5 tuntia käyttäviä oli myös 37%.

5.6 Liikuntapaikkojen käyttö



Kuva 14. Liikuntapaikkojen käyttämisen tiheys.

Selvityksessä tutkittiin, kuinka usein vastaajat käyttävät kaupungissa sijaitsevia liikuntapaikkoja liikkumiseen. Valtakunnallisten tutkimusten tavoin myös Kouvolassa selvästi eniten käytetty liikuntapaikka on kevyen liikenteen väylä. Lähes puolet käytti kävely ja pyöräteitä päivittäin tai useita kertoja viikossa liikkumiseen. Vain 4 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 muutamana kerran vuodessa. Myös yksityisiä kuntosaleja käytti lähes viidennes vastaajista vähintään kerran viikossa.

Hiihtoladut olivat aktiivisimmin käytetty talviliikuntapaikka. Vastaajista 55 prosenttia käytti latuja vähintään muutaman kerran vuodessa. Vähintään viikoittain ladut tavoittivat 17 prosenttia vastaajista. Noin 40 prosenttia vastaajista käytti luistelukenttiä ja -kaukaloita vähintään muutaman kerran vuodessa. Jäähallit palvelivat sen sijaan vuosittain noin viidennestä, laskettelurinteet 23 prosenttia ja talviuintipaikat 22 prosenttia vastaajista.

Sisäliikuntapaikoista aktiivisimmassa käytössä olivat jo mainitut yksityiset kuntosalit ja -keskukset. Liikuntahalleissa puolestaan liikkui 35 prosenttia ja koulujen liikuntasaleissa 25 prosenttia vastaajista vähintään muutaman kerran vuodesta.

Vuositasolla yleisurheilukenttiä käytti 30 prosenttia, jalkapallokenttiä 22 prosenttia, tenniskenttiä 18 prosenttia ja pesäpallokenttiä 12 prosenttia vastaajista.

Muista liikuntapaikkatyypeistä lähiliikuntapaikat ja frisbeegolfradat olivat suosittuja vuositasolla. Lähiliikuntapaikkoja käytti vuosittain 26 prosenttia ja frisbeegolfratoja 36 prosenttia vastaajista. Sen sijaan golfkenttien, hevosurheilupaikkojen, skeittipaikkojen, ampumaratojen ja moottoriurheilupaikkojen käyttö oli harvinaista. Yli puolet lajeista on sellaisia, joita suurin osa vastaajista ei käytä lainkaan.

Naisten ja miesten useimmin käyttämät liikuntapaikat ovat yleensä samoja, naiset käyttivät kuitenkin aktiivisemmin kävely- ja pyöriteitä. Aktiiviliikkuajat käyttivät kaikkia liikuntapaikkoja passiiviliikkuja useammin. Esimerkiksi hiihtolatuja käytti vuosittain 64 prosenttia aktiiviliikkujaista ja 35 prosenttia passiiviliikkujaista.

Vastaajat saivat kirjata avoimessa kysymyksessä muita käyttämiään liikuntapaikkoja. Selvästi eniten mainintoja keräsivät metsä/luonto sekä vesistöt. Useampi vastaaja mainitsi myös keilahallin, tanssisalit sekä ulkokuntosalit.

6 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.

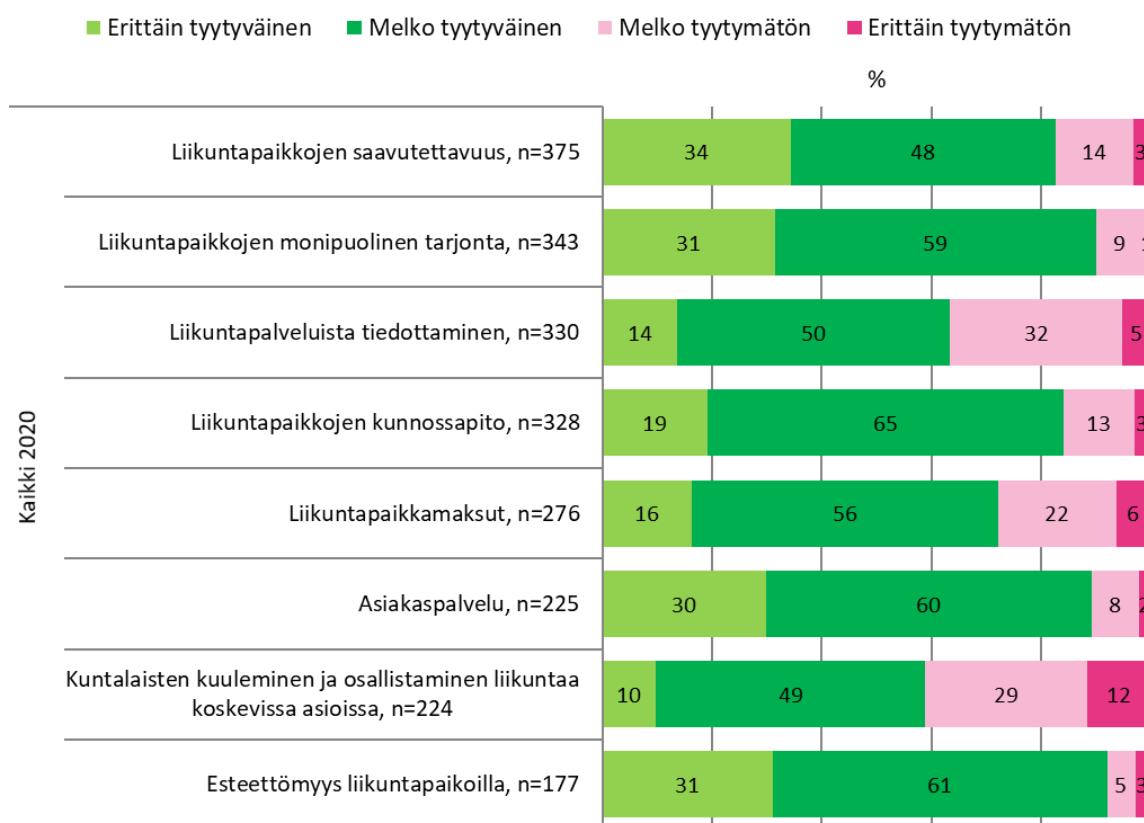
6.1 Tyytyväisyys liikuntapalveluihin

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

- Liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta

- Liikuntapaikkojen kunnossapito
- Liikuntapaikkojen saavutettavuus
- Liikuntapaikkamaksut
- Liikuntapalveluista tiedottaminen
- Asiakaspalvelu
- Kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa
- Esteettömyys liikuntapaikoilla

Osa-alueesta riippuen 20–62 prosenttia vastaajista ei osannut arvioida tyytyväisyyttään eli valitsi vaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Parhaiten osattiin arvioida liikuntapaikkojen saavutettavuutta. Vaikeimpia arvioitavia olivat sen sijaan kuntalaisten kuuleminen liikuntaa koskevissa asioissa, asiakaspalvelu sekä esteettömyys liikuntapaikoilla.



Kuva 15. Tyytyväisyys liikuntapaikkojen ominaisuuksiin ja liikuntapalveluihin.

Vastaajat olivat tyytyväisimpiä liikuntatoimen asiakaspalveluun, liikuntapaikkojen monipuoliseen tarjontaan sekä liikuntapaikkojen saavutettavuuteen ja esteettömyyteen. Noin 90 prosenttia vastaajista oli joko erittäin tai melko tyytyväinen näihin osa-alueisiin.

Tyytymättömmimpiä vastaajat olivat kuntalaisten kuulemiseen liikuntaa koskevissa asioissa, liikuntapalveluista tiedottamiseen ja liikuntapaikkamaksuihin. Näihin osa-alueisiin oli vähintään melko tyytyväisiä noin 60-70 prosenttia vastaajista.

Liikuntapaikkojen tarjontaan oltiin yhtä tyytyväisiä kuin vuonna 2017. Taustaryhmien välille ei syntynyt merkittäviä eroja. Aktiivisesti ja säännöllisesti liikkuvat olivat hieman passiivisesti

liikkuvia tyytyväisempiä. Kaikista pienituloisimmat olivat myös hieman muita tyytymättömmimpiä.

Myös tyytyväisyys kunnossapitoon on pysynyt ennallaan. Naiset ovat hieman miehiä tyytyväisempiä. Samaten kaikista nuorimmat ikäluokat ja vanhimmat ikäluokat ovat hieman muita tyytyväisempiä. Tuloluokittain tarkasteltuna esiin nousee hyvin tyytyväisinä 30 000 – 40 000 vuodessa ansaitsevat.

Tyytyväisyys liikuntapaikkojen saavutettavuuteen on hieman heikentynyt vuodesta 2017. Myös miehet ovat naisia hieman tyytyväisempiä. Ikäluokista 25-34-vuotiaat ovat kaikista tyytyväisimpiä ja alimman koulutustason omaavat muita tyytymättömmimpiä. Yli 40 000 euroa vuodessa ansaitsevat ovat selvästi tyytyväisempiä kuin alle 30 000 ansaitsevat.

Tyytyväisyys liikuntapaikkamaksuihin on pysynyt ennallaan vuoteen 2017 verrattuna. Naisten ja miesten välillä ei ole eroja. Vähemmän koulutetut ovat tyytymättömmempiä kuin korkeammin koulutetut. Aktiiviliikkujat ovat tyytyväisempiä, kuin vähemmän liikkuvat. Tuloluokittain tarkasteltuna huomataan, että alle 20 000 vuodessa ansaitsevat ovat vähemmän tyytyväisiä kuin enemmän ansaitsevat. Ylempien tuloluokkien kesken ei sen sijaan enää muodostu eroja.

Tiedottamiseen liittyvä tyytyväisyys on laskenut hieman vuodesta 2017. Ikäluokittain tyytymättömmimpiä ovat alle 34-vuotiaat. Ilmeisesti nykyiset tiedotuskanavat saavuttavat vanhempiä ikäluokkia paremmin kuin nuoria. Passiivisesti liikkuvat ovat säännöllisesti ja aktiivisesti liikkuvia tyytymättömmimpiä ja kahdessa alimmassa tuloluokassa tyytymättömyys on suurempaa kuin tätä korkeammassa tuloluokassa.

Tyytyväisyys asiakaspalveluun on pysynyt ennallaan. Miehet ovat hieman vähemmän tyytyväisiä kuin naiset. Alimmilla koulutusasteilla ollaan myös hieman tyytymättömmimpiä kuin korkeammin koulutettujen keskuudessa. Yli 30 000 ansaitsevat ovat hieman vähemmän tyytyväisiä kuin tätä vähemmän ansaitsevat.

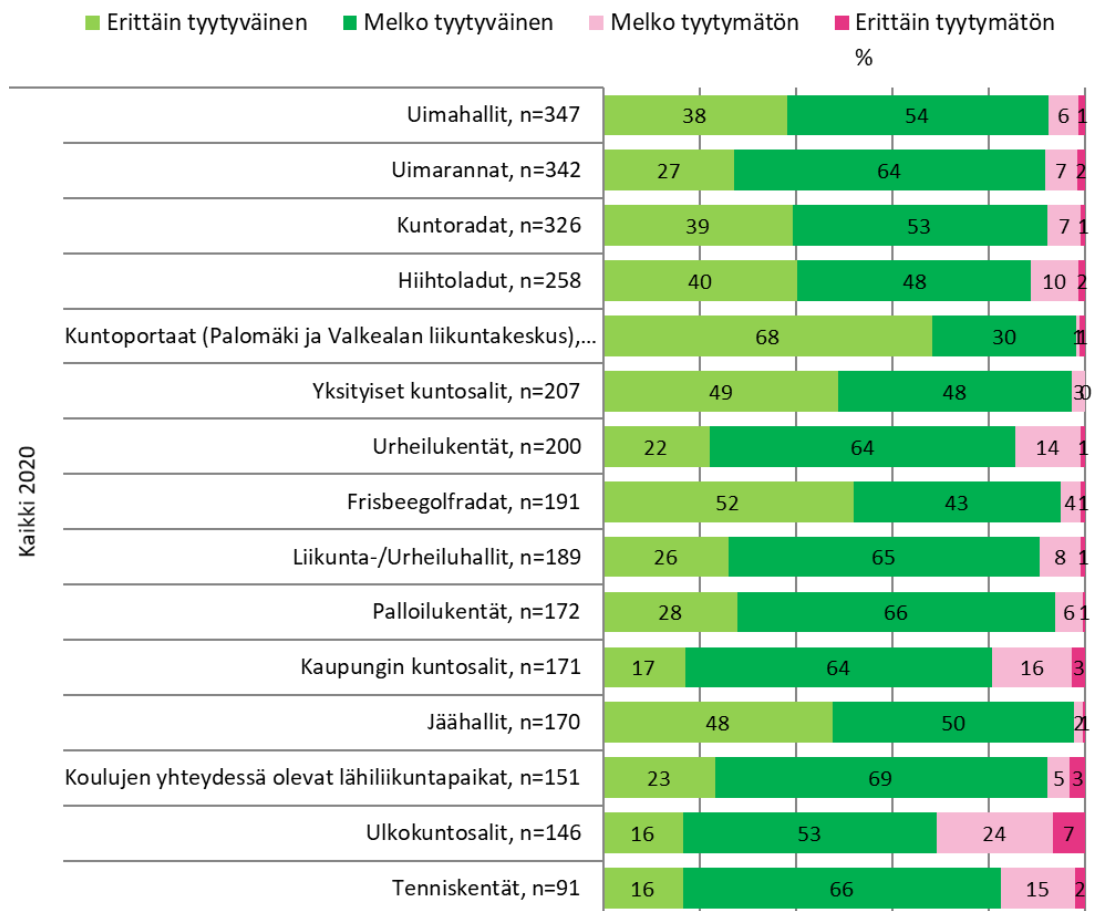
Tyytyväisyys kuntalaisten kuulemiseen on pysynyt ennallaan ja sukupuolten välille ei muodostua eroja. Ikäluokista 25-44-vuotiaat ovat muun ikäisiä vähemmän tyytyväisiä. Passiivisesti liikkuvat ovat melko selvästi vähemmän tyytyväisiä kuin säännöllisesti liikkuvat ja aktiiviliikkujat. Yli 30 000 ansaitsevat ovat tyytyväisempi kuntalaisten kuulemiseen kuin tätä vähemmän ansaitsevat.

Tyytyväisyys esteettömyyteen on pääsääntöisesti hyvin korkealla, mitä selittää se, että työikäiset ovat keskimäärin hyväkuntoisia ja esteettömyysasiat eivät suurelle joukolle muodostu haasteiksi.

6.2 Tyytyväisyys liikuntapaikkoihin

Liikuntapaikasta riippuen 6–64 prosenttia vastaajista ei osannut arvioida tyytyväisyyttään eli valitsi vaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Parhaiten osattiin arvioida kevyen liikenteen väyliä, uimarantoja sekä uimahalleja ja kuntoratoja. Useimmin vastaajilla ei ollut mielipidettä palloilukentistä, jäähalleista ja kaupungin kuntosaleista.

Vastaajat olivat pääsääntöisesti hyvin tyytyväisiä kaupunkinsa liikuntapaikkoihin. Eri liikuntapaikkatyyppien välillä on eroa lähinnä sen suhteen, mikä on erittäin ja melko tyytyväisten vastaajien välinen suhde. Kaikkiin kohteisiin, lukuun ottamatta ulkokuntosaleja, noin 80 prosenttia oli vähintään melko tyytyväinen.



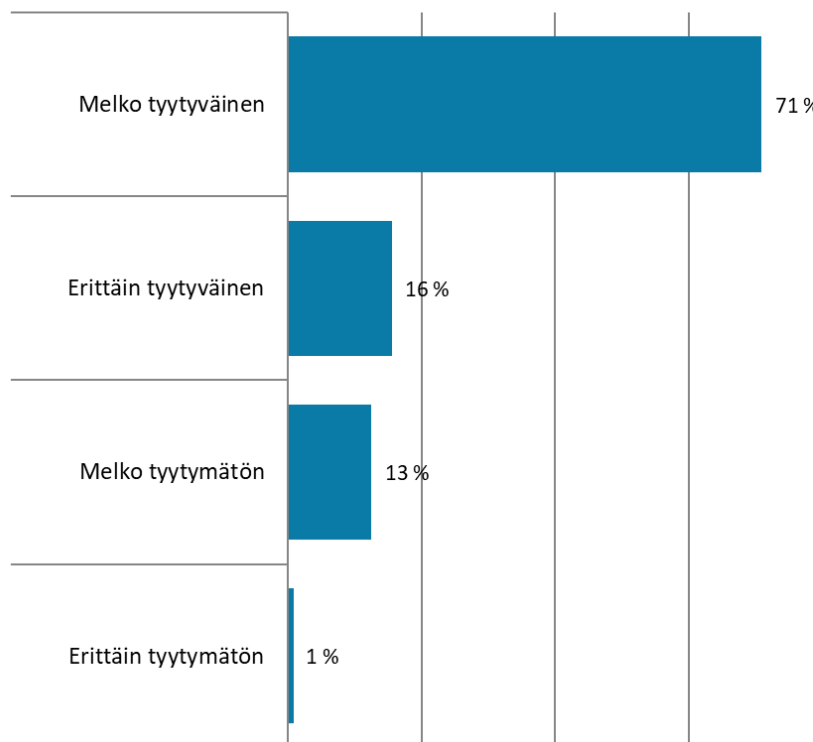
Kuva 16. Tyytyväisyys liikuntapaikkoihin.

Liikuntapaikoista kaikista tyytyväisimpiä oltiin yksityisiin kuntosaleihin ja kuntoportaisiin, vähintään noin puolet vastaajista olivat erittäin tyytyväisiä. Yli 95 prosenttia vastaajista oli joko erittäin tyytyväinen tai melko tyytyväinen myös frisbeegolfraitoihin ja jäähalleihin. Vähiten tyytyväisiä vastaajat olivat kaupungin omiin kuntosaleihin, tenniskenttiin ja ulkokuntosaleihin sekä urheilukenttiin, mutta näihin liian liikuntapaikkoihin toisaalta noin viidennes oli erittäin tyytyväinen.

6.3 Kokonaistyytyväisyys Kouvolan liikuntaedellytyksiin

Vastaajilta pyydettiin kokonaisarviota Kouvolan kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista. Vastaajista 16 prosenttia oli erittäin tyytyväisiä ja 71 prosenttia melko tyytyväisiä kaupungin liikuntaedellytyksiin. Melko tyytymättömiä oli 13 prosenttia ja erittäin tyytymättömiä yksi prosentti vastaajista. Kaiken kaikkiaan suuri enemmistö (88 %) oli vähintään melko tyytyväinen kokonaistilanteeseen.

Kuinka tyytyväinen olet kokonaisuudessaan liikuntapalveluihin



Kuva 17. Kokonaistyytyväisyys liikuntapaikkoihin ja palveluihin.

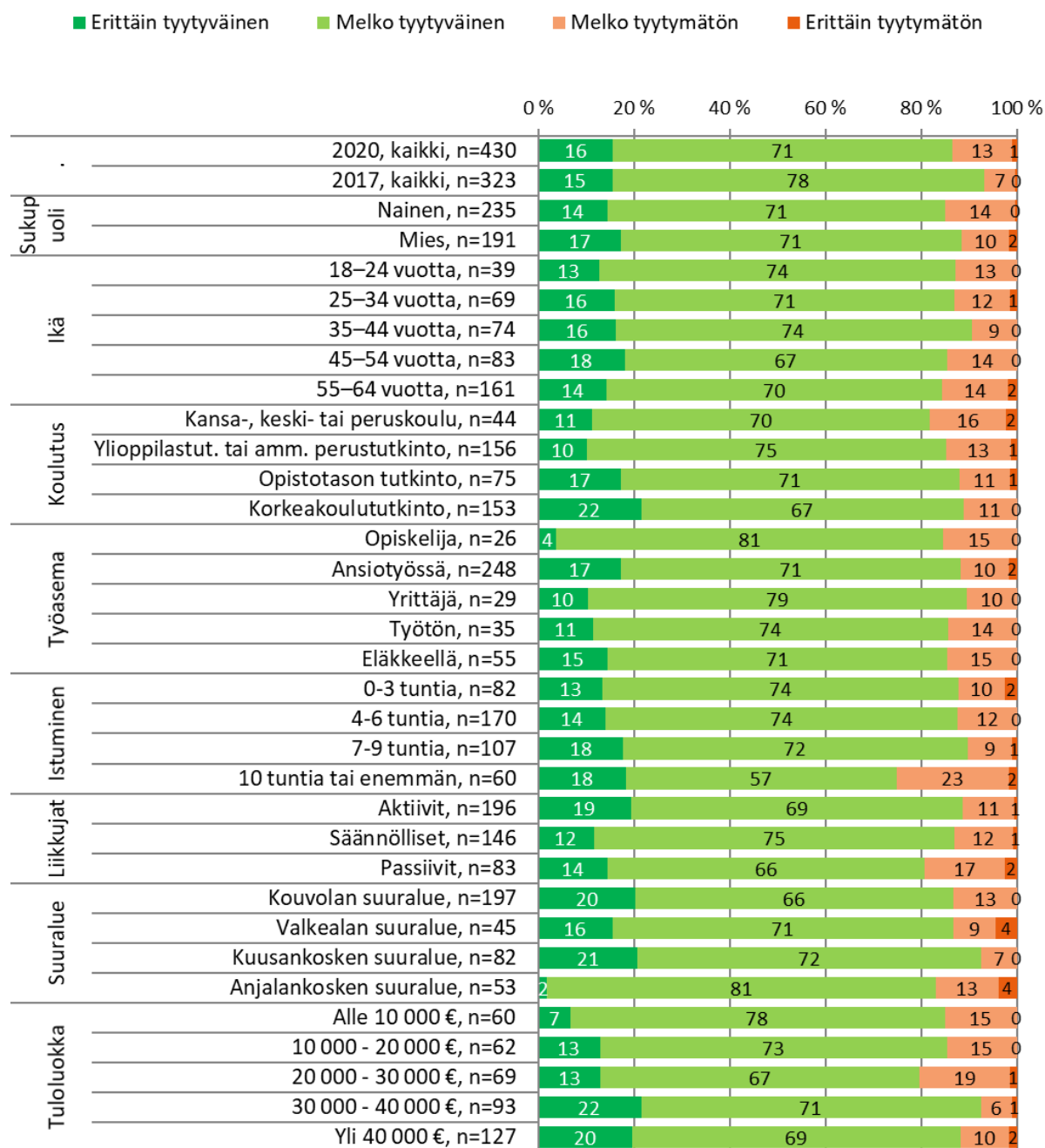
Vuoteen 2017 verrattuna erittäin tyytyväisten osuus on pysynyt lähes ennallaan, mutta melko tyytyväisten osuus laskenut. Vähintään melko tyytyväisten osuus on laskenut 7 prosenttiyksikköä vuodesta 2017.

Naiset ja miehet ovat yhtä tyytyväisiä kaupungin liikuntaedellytyksiin, myöskään ikäluokittain ei muodostu juuri lainkaan eroja kokonaistyytyväisyydessä. Passiiviliikkujat ovat aktiiviliikkujia jonkin verran vähemmän tyytyväisiä liikuntaedellytyksiin Kouvolassa.

Koulutustasolla ei ole suurta vaikutusta kokonaistyytyväisyyteen, erittäin tyytyväisten vastaajien osuus oli kuitenkin hieman korkeampi korkeakoulutuksen suorittaneiden keskuudessa. Tyytymättömyys oli yleisintä peruskoulututkinnon omaavien joukossa.

Työelämässä olevat ovat hieman tyytyväisempiä kuin eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät. Tulotasolla ei ole selvää yhteyttä tyytyväisyyteen. Liikuntapalveluihin tyytymättömien osuus oli suurin 20 000 – 30 000 ansaitsevien keskuudessa. Tyytyväisimpiä kokonaistilanteeseen olivat yli 30 000 ansaitsevat.

Asuinalueittain tarkasteltuna tyytyväisimmät vastaajat asuivat Kuusankoskella (93 %). Muilla alueilla, joista saatiin riittävästi vastauksia (Kouvolan suuralue, Valkealan suuralue ja Anjalankosken suuralue), vähintään melko tyytyväisten osuus oli välillä 83-87 prosenttia.



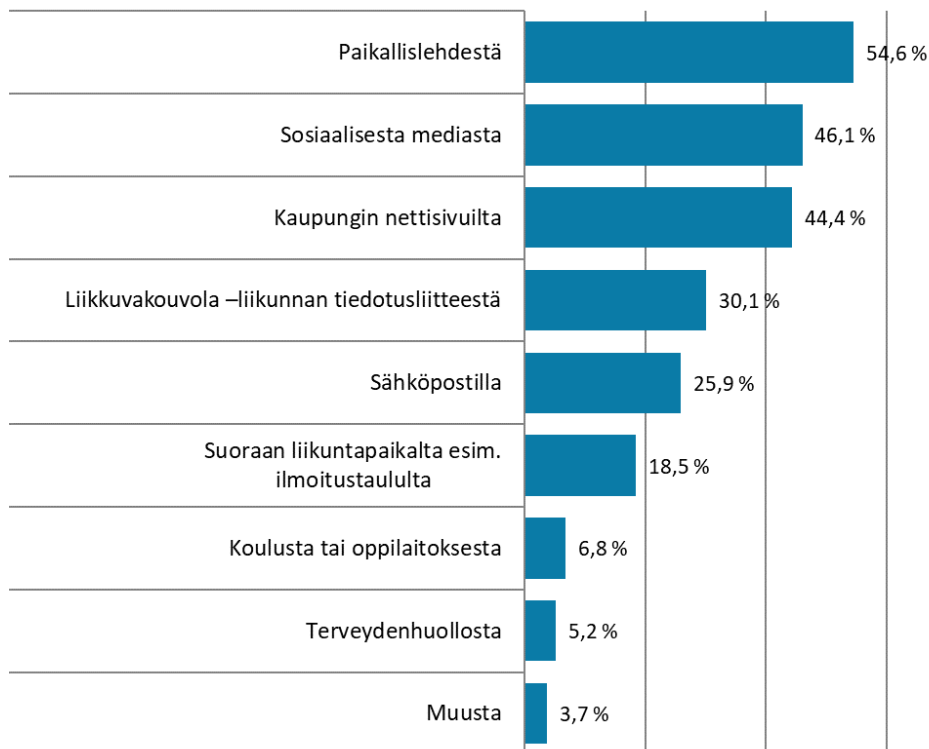
Kuva 18. Kokonaistyytyväisyys liikuntapaikkoihin ja palveluihin taustaryhmittäin.

7 Kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista tiedottaminen

Vastaajilta selvitettiin, mitä kautta tieto Kouvolan kaupungin liikuntatarjonnasta saavuttaisi heidät parhaiten. Vastaajista suurin osa (55 %) haluaisi saada tietoa paikallislehdessä. Kaupungin nettisivut ja sosiaalinen media puolestaan tavoittaisivat noin 45 prosenttia vastaajista. Terveystieteiden ja koulut saavuttaisivat vain alle kymmenesosan vastaajista.

Vuoteen 2017 verrattuna paikallislehden merkitys on pienentynyt ja sosiaalisen median rooli kasvanut. Kaupungin nettisivujen suosio näyttää pysyneen lähes ennallaan.

Vastaajista alle 4 prosenttia haluaisi saada tietoa jostain muualta kuin edellä mainituista lähteistä. Avoimessa kysymyksessä kirjattuja tiedotuskanavia olivat muun muassa kaverit ja työpaikka.

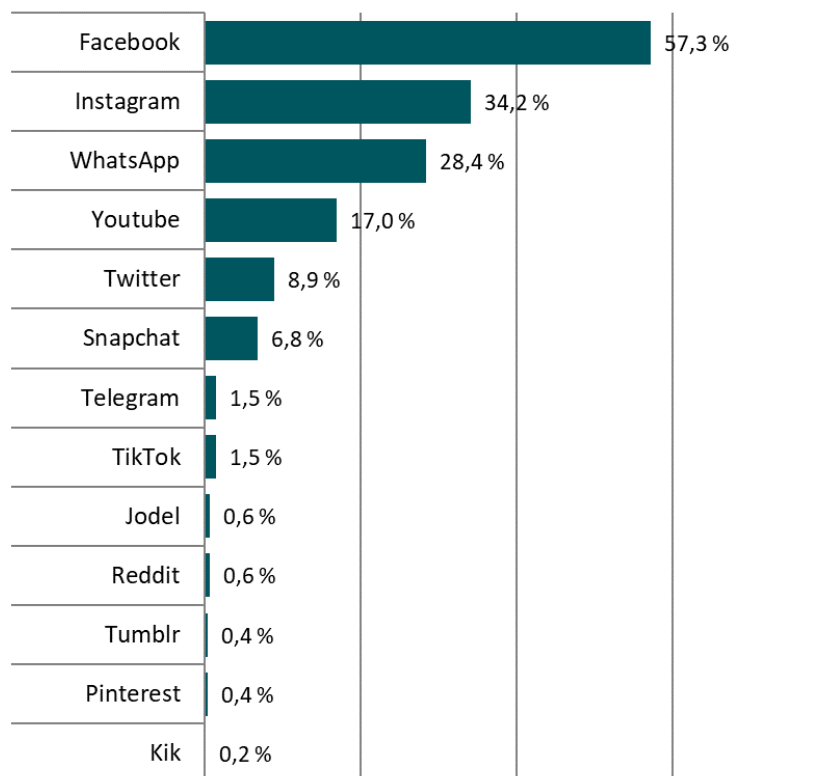


Kuva 19. Tiedotuskanavat, joista tieto saavuttaa kouvolaalaiset parhaiten.

Naisten ja miesten toivomat tiedotuskanavat eivät pääosin eronneet toisistaan. Sosiaalinen media tavoittaa kuitenkin naiset selvästi paremmin kuin miehet. Passiiviliikkuja saavutetaan hieman kaikkia vastaajia paremmin paikallislehdestä ja taaskin noin 10 prosenttiyksikköä heikommin sosiaalisen median ja kaupungin nettisivujen kautta. Terveystieteiden osaston ja koulun kautta saavutettaisiin noin kymmenesosa passiiviliikkuja, eli 3-4 prosenttiyksikköä paremmin kuin koko joukossa.

7.1 Sosiaalinen media

Vastaajilta tiedusteltiin vielä erikseen, mistä sosiaalisen median kanavasta vastaaja haluaisi mieluiten tietoa liikuntapalveluista. Vastaaja pystyi valitsemaan korkeintaan kolme vaihtoehtoa. Selvästi suosituin vaihtoehto oli Facebook, sen valitsi lähes 60 prosenttia vastaajista. Noin kolmannes valitsi Instagrammin ja WhatsAppin. Youtubea piti varteenotettavana kanavana vajaa viidennes ja Twitteriä sekä Snapchattia hieman alle kymmenesosa vastaajista. Loput kanavat saivat enää alle 2 prosentin kannatusta. Miehiä Facebook ei tavoita aivan yhtä hyvin kuin naisia. Miehet profiloituvat Youtuben käyttäjiksi ja naiset Instagrammin.



Kuva 20. Suosituimmat sosiaalisen median kanavat liikuntapalveluista tiedottamiseen.

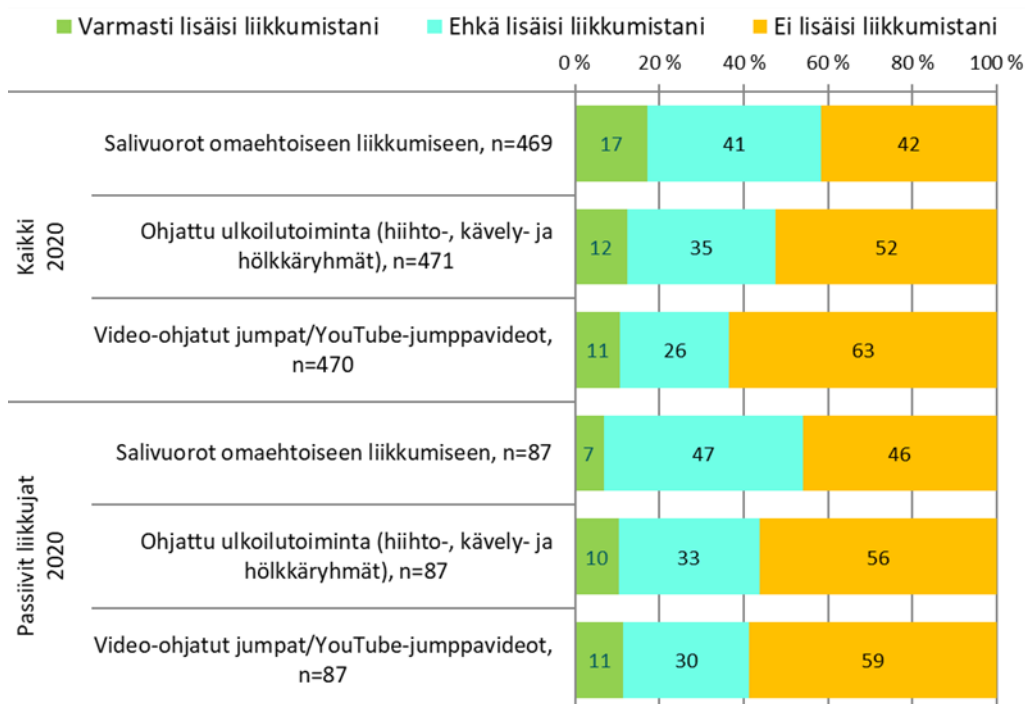
8 Liikuntapaikkojen –ja palveluiden kehittäminen

Selvityksessä tiedusteltiin lisäksi kuinka tärkeänä vastaajat pitävät erilaisia kaupungin liikuntapaikkoihin liittyviä kehittämiskohteita, ja millaiset palvelut voisivat lisätä omaa liikumista. Lisäksi kysyttiin puuttuvista liikuntapaikoista sekä urheilulajeista, joita tulisi olla nykyistä paremmin tarjolla.

8.1 Liikuntaa lisäävät palvelut

Vastaajista vajaa viidennes arvioi, että salivuorot omaehtoiseen liikumiseen lisäisi varmasti liikumista. Vastaavasti 40 prosenttia arvioi, että vaikutuksia ei olisi ja 40 prosenttia arvioi, että se mahdollisesti lisäisi liikumista. Ohjattu ulkoilutoiminta sekä etänä toteutettu liikunnan ohjaus näyttäisi vastausten perusteella lisäävän liikumista noin kymmenesosalla vastaajista. Näiden asioiden kohdalla kasvaa myös selvästi *ei lisäisi liikumista* –vastauksien osuus.

Passiiviliikkujien jakaumat ovat hyvin samankaltaiset kuin perusjoukossa. Salivuorojen osalta arvioidaan kuitenkin perusjoukkoa useammin, että ne eivät lisäisi liikuntaa. Etänä toteutetut liikuntapalvelut, eivät nekään näytä kiinnostavan perusjoukkoa enemmän passiiviliikkujia.



Kuva 21. Liikumista lisäävät palvelut.

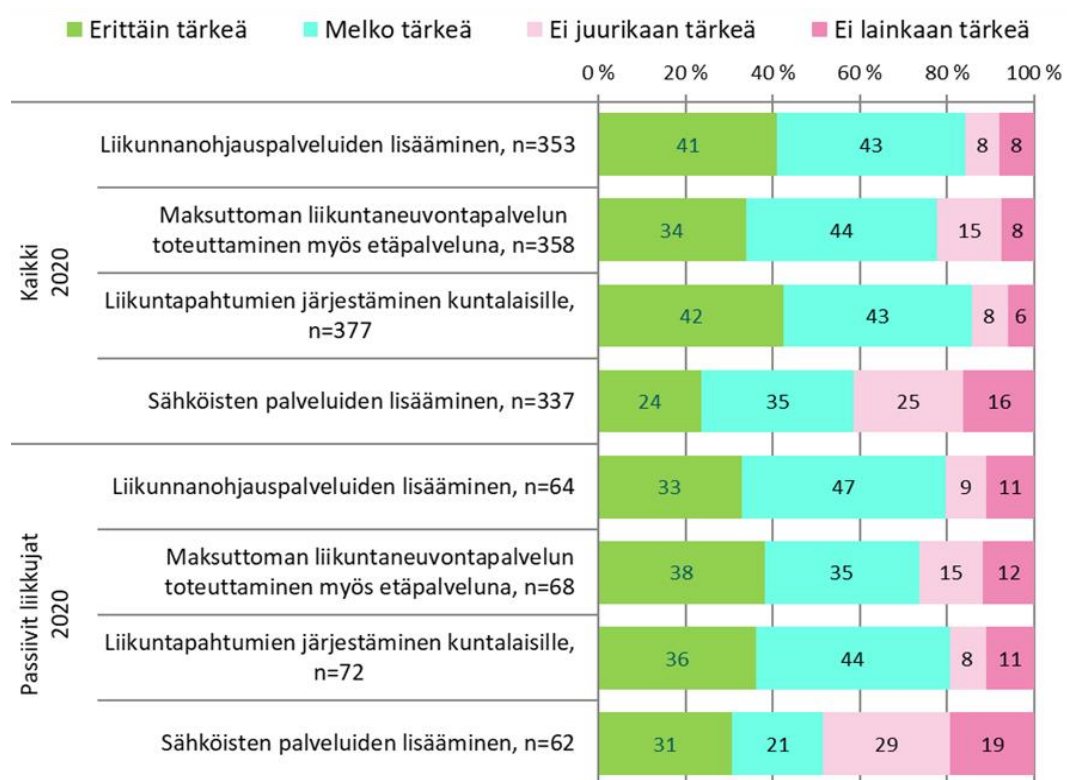
Hieman suurempia *varmasti lisäisi* –osuuksia ennakoidaan salivuorojen kohdalla 18-35-vuotiaiden ryhmässä sekä opiskelijoiden, yrittäjien ja aktiiviliikkujien keskuudessa sekä kahdessa pienimmässä tuloluokassa.

Ohjatun ulkoilun kohdalla erot taustaryhmien välillä ovat pieniä niiden osalta, jotka arvioivat niiden lisäävän liikuntaa.

Video-ohjattujen tai muuta etänä järjestettävien liikuntapalveluiden osalta selvä ero syntyy miesten ja naisten välille. Naisista 16 prosenttia näkee niiden aktivoivan varmasti liikkumaan ja noin 40 prosenttia arvioi, että ne mahdollisesti lisäisivät liikkumista. Miehistä taas 86 prosenttia ilmoitti, että ne eivät varmasti lisäisi liikkumista.

Liikuntapalveluiden osalta tärkeimpinä pidettiin liikunnanohjauspalveluiden lisäämistä sekä liikuntatapahtumien järjestämistä kuntalaisille. Sähköisten palveluiden järjestämistä pidettiin muita asiakohtia selkeästi vähemmän tärkeänä. Passiivisesti liikkuvista hieman suurempi osuus pitää sähköisten palveluiden lisäämistä erittäin tärkeänä.

Niiden osuus, jotka pitävät liikunnanohjauspalveluiden lisäämistä erittäin tärkeänä on kasvanut vuodesta 2017. Naiset pitävät liikunnanohjauspalveluiden lisäämistä tärkeämpänä kuin miehet. Kaikista korkeimmat erittäin tärkeänä pitävien osuudet ovat 25-34-vuotiaiden joukossa, opiskelijoilla sekä 7-9 tuntia istuvilla ja alle 20 000 vuodessa ansaitsevilla.



Kuva 22. liikkumista lisäävät kehitettävät palvelut.

Myös maksuttoman liikuntaneuvontapalvelun toteuttamista etänä naiset pitävät miehiä tärkeämpänä. Kaikista korkeimmat erittäin tärkeänä pitävien osuudet ovat 25-34-vuotiaiden joukossa, opiskelijoilla, työttömillä, korkeasti koulutetuilla ja kahteen matalimpaan tuloluokkaan kuuluvilla.

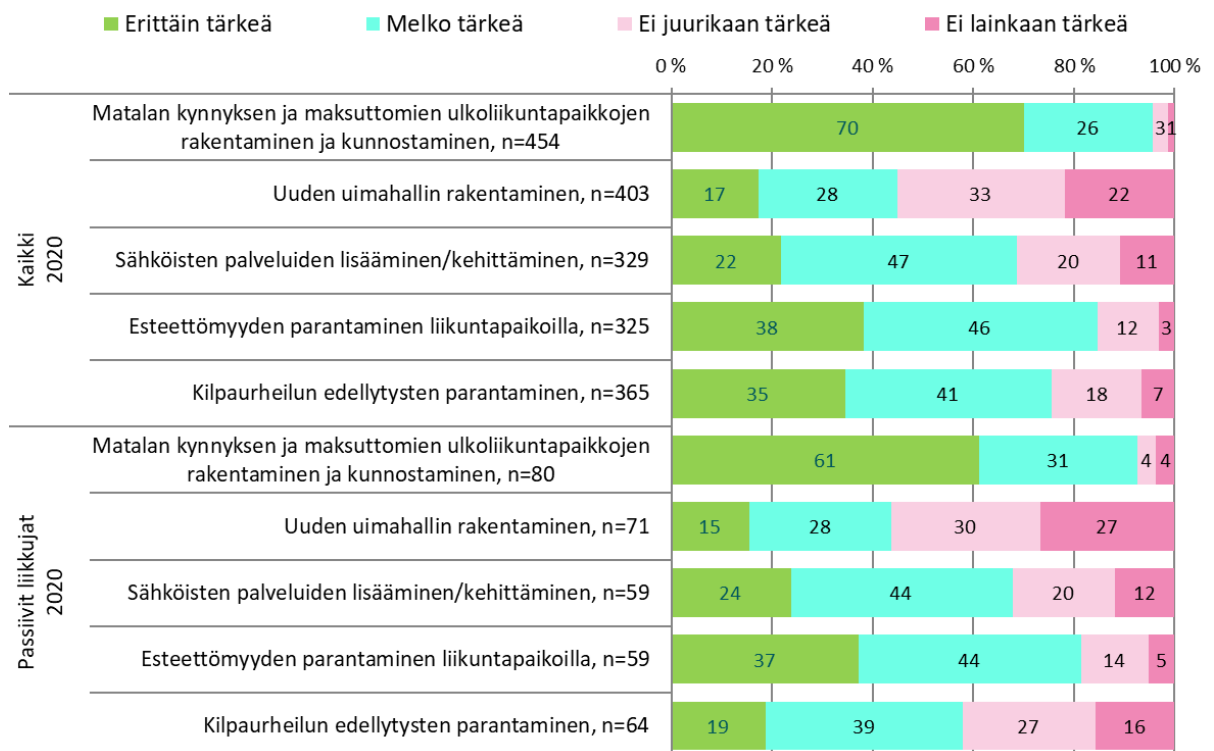
Kun huomioidaan erittäin tärkeänä sekä tärkeänä –osuudet, ei liikuntatapahtumien järjestämisessä kuntalaisille ole muodostunut eroa vuoteen 2017. Naisten ja miesten välillä ei ole

eroa, mutta yli 45-vuotiaat pitivät asiaa vähemmän tärkeänä, kuin nuoremmat ikäluokat. Pienimmissä tuloluokissa asiaa pidetään melko selvästi tärkeämpänä kuin koko vastaajajoukossa keskimäärin.

Naiset pitävät selvästi miehiä enemmän tärkeänä sähköisten palveluiden lisäämistä. Ikäryhmistä esiin nousee 25-34-vuotiaat, myös korkeimmin koulutetut pitävät asiaa enemmän tärkeänä kuin matalimmin koulutetut. Passiiviliikkujat pitävät asiaa erittäin tärkeänä noin 10 prosenttiyksikköä enemmän kuin muut liikkujat.

Selvästi tärkeimpänä kehityskohteena liikuntapaikkojen osalta pidettiin matalan kynnyksen ja maksuttomien ulkoliikuntapaikkojen rakentamista ja kunnostamista. Erittäin tärkeänä tätä piti 70 prosenttia vastaajista. Toiseksi tärkeimpänä pidettiin esteettömyyden parantamista liikuntapaikoilla. Selvästi vähiten tärkeänä pidettiin uuden uimahallin rakentamista, sitä piti erittäin tärkeänä alle neljännes vastaajista ja yli puolet piti sitä vähintään ei juurikaan tärkeänä.

Tärkeimmän ja vähimmän tärkeän asian kohdalla passiivisesti liikkuvien vastaukset noudattelevat lähes täysin kaikkien vastausten jakaumaa. Näin on myös esteettömyyden kehittämisen ja sähköisten palveluiden osalta. Passiivisesti liikkuvat pitivät muita selvästi vähemmän tärkeänä vain kilpaurheilun edellytysten parantamista.



Kuva 23. Kehitettävät liikuntapalvelut.

Sekä miehet että naiset pitivät erittäin tärkeänä matalankynnyksen ja maksuttomien ulkoliikuntapaikkojen rakentamista ja kunnostamista. Erittäin tärkeänä asiaa pitävien osuus laskee

hieman vanhemmissa ikäluokissa. Aktiivisesti ja säännöllisesti liikkuvat pitävät asiaa useammin erittäin tärkeänä kuin passiivisesti liikkuvat.

Uuden uimahallin rakentamista pitivät alle 24-vuotiaat ja alle 10 000 vuodessa ansaitsevat sekä Kuusankosken suuralueen vastaajat hieman muita useammin erittäin tärkeänä.

Sähköisten palveluiden järjestäminen liittyen esimerkiksi Timmi-tilavarausjärjestelmään, Hellewi ilmoittautumisjärjestelmä sekä sähköiseen liikuntatilojen kulkujärjestelmään sai kannatusta selvästi enemmän alle 34-vuotiaiden ryhmässä kuin tätä vanhemmissa ikäluokissa. Asiaa piti tärkeänä myös opiskelijat ja vuosituloiltaan pienituloisimmat.

Naiset pitivät esteettömyyden parantamista liikuntapaikoilla selvästi miehiä useammin erittäin tärkeänä. Muuten taustaryhmien välille ei muodostu merkittäviä eroja, mutta kaikista suurituloisimmat pitivät esteettömyyden parantamista muita useammin vähemmän tärkeänä asiana. Kilpaurheilun edellytysten parantamista kannattavat eniten alle 34-vuotiaat ja pienituloisimmat

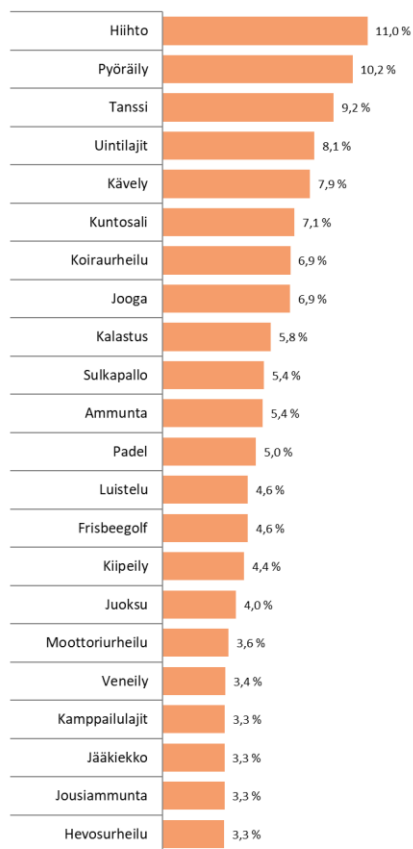
Selvitykseen osallistuneilta kysyttiin, myös puuttuuko heidän asuinalueeltaan jokin liikuntapaikka, joka voisi lisätä heidän omaa tai perheensä liikkumista. Kysymykseen saatiin yhteensä 172 vastausta, eli noin kolmannes vastaajista ilmoitti jonkin liikuntapaikan puutteesta, mutta osa vastauksista käsitteli myös yleisesti liikuntaan liittyviä kehitystarpeita, erityisesti parempaa kunnossapitoa.

Useampia mainintoja saivat Padel sekä sulkapallokentät, ampumarata, hiihtoputki ja laajempi latuverkosto. Myös kuntoportaita sekä ulkokuntosaleja kaivattiin lisää. Myös uimahalli sai useamman maininnan. Sen osalta kaivattiin kunnostusta, uimahallin säilyttämistä sekä uutta uimahallia.

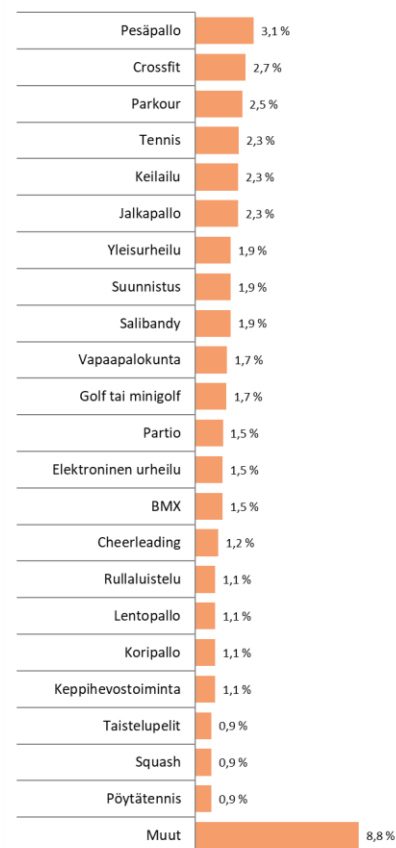
8.2 Paremmat harrastusmahdollisuudet ja kehittämisideat

Viimeisenä kysymyksenä lomakkeella tiedusteltiin, minkä lajien osalta toivotaan nykyistä parempia harrastusmahdollisuuksia. Listalla oli lajeja 53, joiden lisäksi pystyi vielä avoimeen kenttään ilmoittamaan jonkin muun lajin. Vastaaja pystyi valitsemaan kaksi lajia. Kaikkien vastaajien keskuudessa hiihto ja pyöräily nousivat tärkeimmiksi. Myös tanssi, uintilajit, kävely, kuntosali, koiraurheilu ja jooga saivat noin 7 prosentin kannatuksen tai hieman tätä korkeamman kannatuksen. Lähes puolet lajeista sai alle 3 prosentin kannatuksen.

Lajit, joille toivotaan parempia harrastusmahdollisuuksia



Lajit, joille toivotaan parempia harrastusmahdollisuuksia



Kuva 24. Paremmat harrastusmahdollisuudet

Miehillä lajeiksi, joille toivottiin parempia harrastusmahdollisuuksia, nousivat naisia useammin sulkapallo, kalastus, moottoriurheilu ja ammunta. Naisilla selvästi miehiä useammin tärkeiksi lajeiksi nousivat tanssi ja uintilajit, jooga, koiraurheilu ja kävely. Passiiviliikkujiilla kolmen kärki olivat uintilajit, pyöräily ja kuntosali. Koska lajiluettelo oli varsin kattava, kohtaan muu kertyi lähinnä mainintoja yksittäisistä lajeista. Muita useammin mainittiin kuitenkin: melonta, ulkokuntosalit ja vesijumppa.

Kyselyn lopuksi tiedusteltiin vapaita kehittämisehdotuksia Kouvolan liikuntapalveluihin ja -paikkoihin liittyen. Erilaisia kehittämisehdotuksia tuli lähes kaksisataa.

Eniten kehittämisehdotuksia liittyi laajasti tulkiten liikuntapaikkojen ylläpitoon ja korjaukseen sekä uusien liikuntapaikkojen rakentamiseen. Näitä ehdotuksia oli noin 40 prosenttia kaikista kehittämisehdotuksista. Ehdotukset koskivat niin yksittäisiä kohteita kuin eri lajeihin liittyviä harrastuspaikkoja. Useissa vastauksissa nousi esiin kevyen liikenteen väylien rakentaminen ja ylläpidon kohentaminen sekä muut ulkoilureitit.

Uimahalleihin liittyvät kehittämisehdotukset, eroteltiin muista liikuntapaikoista, sillä pelkäs-tään uimahalleja koskevia ehdotuksia oli kaikista kehittämisehdotuksista yli kymmenesosa. Uimahalleihin liittyviä kommentteja antaneet puolsivat vahvasti laajaa palveluverkkoa. Lisää uimahalleja ei tulisi sulkea ja Korian uimahalli palauttaa käyttöön.

”Mielestäni idea siitä, että vanhojen uimahallien kunnostamisen sijaan rakennettaisiin uusi, on huono. Tällöin uuden uimahallin sijainti olisi aina kaukana osalle ja kaikki eivät mahdu

yhteen. Tällä hetkellä uimahallitilanne on hyvä, kun niitä on useita ja mahdollisimman monella on ns. oma lähihalli, mihin voi mennä. Varsinkin Kuusankosken uimahalli on tiloitaan/tilavuudeltaan hyvä.”

Avovastauksista noin kymmenesosa käsitteli jollain tavalla liikunnan järjestämistä, kuten liikuntaryhmien kokoa ja määrää, aukioloaikoja, liikunnanohjausta ja lisävuoroja. Suoraan hinnoittelua koskevia avoimia vastauksia oli noin 5 prosenttia kaikista avovastauksista. Hinnoittelun yhteydessä esiin nousi myös alennushinnaston tarve senioreille sekä lapsille- ja nuorille.

”Kuntosalit auki väh. klo 06:00 myös viikonloppuina. Ulkokuntosali jossa voi harrastaa myös raskaampaa lihaskuntotreeniä.”

”Lisää ohjattuja ryhmiä ja kursseja uusien liikuntamuotojen pariin!”

Hieman alle kymmenesosa kehittämisideoista liittyi jollain tapaa esimerkiksi tiedottamiseen ja liikuntapaikkojen sijaintiin liittyviin asioihin

”Kouvolassa on varmasti hienoja ja toimivia ulkoliikuntapaikkoja, mutta usein niihin pääsemiseen tarvittaisiin autoa”

Positiivista ja negatiivista yleispalautetta tuli kuta kuinkin yhtä paljon. Positiivinen palaute jakautui moneen eri asiaan. Sen sijaan negatiivisessa palautteessa korostui melko usein liikuntapalveluiden saatavuuserot kaupungin sisällä.

”Olemme maaseudulla täysin eriarvoisessa asemassa. Verovaramme kyllä kaupungille kelpaavat. En toivo Kouvolaan mitään urheilupaikkoja lisää. Toivon vain valot pururadalle, kiihtos.”

9 Tulokset

Selvityksen perusteella **lievästi ylipainoisten osuus on kasvanut** kahdeksan prosenttiyksikköä vuodesta 2017. Pienituloisimpien keskuudessa normaalipainoisten osuus on suurempi kuin muissa tuloluokissa.

Yleisesti **yksinäisyyttä koetaan harvoin** ja lähes vajaa kolmannes ilmoitti, että ei koe yksinäisyyttä koskaan. Kaikista vastaajista **elämänlaatunsa** arvioi hyväksi 65 prosenttia ja erittäin hyväksi 16 prosenttia. Terveystilansa arvioi hyväksi 36 prosenttia ja melko hyväksi 41 prosenttia. Huonoksi tai melko huonoksi **terveydentilansa** arvioi 5 prosenttia vastaajista. Elämänlaatua, yksinäisyyttä ja koettua terveyttä koskevista kysymyksistä näkyy selvästi sosioekonomisten tekijöiden merkitys, heikko terveys ja yksinäisyys korostuvat työttömillä ja pienituloisilla.

Aktiivisesti liikkuvien osuus vaikuttaa hieman kasvaneen vuodesta 2017. Lähes puolet ilmoitti liikkuvansa yli 4 kertaa viikossa. Noin viidennes liikkui korkeintaan kerran viikossa. Sukupuolen perusteella ei muodostu eroa liikuntatottumuksissa.

Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa harjoitti kansallisen suosituksen mukaisesti (vähintään 2 krt/vk) 31 prosenttia vastanneista. Yleisin vastaus oli silti, että ei harrasta lainkaan lihaskuntoliikuntaa. Tuloksissa ei ole eroa sukupuolen mukaan. Vastausjakauma on pysynyt entisellään vuoteen 2017 verrattuna.

Työssäkäyvistä vastaajista vajaa **kolmannes ilmoitti kulkevansa työmatkansa kävellen tai pyörällä** lumettomaan aikaan. Virhemarginaali huomioiden tulos on pysynyt ennallaan vuoteen 2017 verrattuna. Lumiseen aikaan vastaava osuus oli 20 prosenttia. Naisista lumettomaan aikaan työmatkansa lihasvoimin kulki 30 prosenttia ja miehistä 21 prosenttia. Lumiseen aikaan sukupuolten välinen ero työmatkaliikunnan kulkumuodossa supistuu.

Sisäisistä tekijöistä **liikunnan harrastamista vaikeuttivat eniten laiskuus, väsymys ja ajanpuute**. Vastaryhmissä 65-78 prosenttia koki näiden rajoittavan liikkumista vähintään jonkin verran. Kolme eniten rajoittavaa tekijää ovat pysynyt ennallaan vuoteen 2017 verrattuna.

Passiiviliikkujilla liikunnan esteinä korostuu laiskuus, väsymys ja vähäinen kiinnostus, sen sijaan taloudelliset syyt eivät korostu heillä erityisen paljon. Puutteita liikuntataidoissa ja terveyssyitä on kuitenkin noin 40-50 prosentilla passiivista liikkujista, eli koko vastaajajoukkoa useammin. Myös harrastekaverin puute näkyy passiiviliikkujien vastauksissa.

Ulkoisista tekijöistä liikunnan harrastamista rajoittivat useimmin **liikuntapaikkojen etäisyys, sopivan liikuntaharrastuksen ja -paikan puuttuminen sekä tiedonpuute**. Vastaajista noin 40 prosenttia kertoi näiden tekijöiden rajoittavan ainakin jossain määrin liikkumista. Seuraavaksi yleisimpiä esteitä olivat liikuntapaikkojen aukioloajat ja liikuntaolosuhteiden heikko kunto sekä huonokuntoiset kevyenliikenteen väylät. Passiiviliikkujiilla liikunnan ulkoisina esteinä korostuu sopivan paikan ja harrastuksen puute sekä tiedonpuute harrastusmahdollisuuksista sekä liikuntapaikkojen etäisyys, eli samat tekijät kuin koko aineistossa.

Selvitykseen vastanneet **liikkuivat pääosin omatoimisesti**, sillä noin 80 prosenttia liikkui viikoittain itsenäisesti ja hieman yli 50 prosenttia perheen tai ystävien kanssa. Jopa noin 40 prosenttia vastaajista liikkui omatoimisesti yksin päivittäin tai lähes päivittäin. Noin kymmenes ei liikkunut juuri lainkaan omatoimisesti yksin. Omatoimisesti yksin liikkuminen on lisääntynyt varmastikin osittain koronaepidemian johdosta.

Reilu viidennes ilmoitti olevansa liikuntaseuran jäsen. Seurajäsenyys on pysynyt ennallaan vuoteen 2017 verrattuna. Miehillä seurajäsenyys on noin 10 prosenttiyksikköä yleisempää kuin naisilla. **Tulotasolla on voimakas vaikutus seurajäsenyyteen**. Yli 30 000 euron vuosiansiot saavissa oli lähes puolet enemmän liikuntaseurojen jäseniä kuin alle 30 000 euroa ansaitsevien joukossa, myös aktiivisella liikkumisella on yhteys seurajäsenyyteen. Noin 40 prosenttia seuraharrastajista oli mukana seuran vapaaehtoistoiminnassa, mikä vastaa suurin piirtein vuoden 2017 tulosta.

Selvästi suosituin liikuntapaikka on **kevyen liikenteen väylä**. Lähes puolet käytti kävely ja pyöräiteitä päivittäin tai useita kertoja viikossa liikkumiseen. Seuraavaksi suosituimpia liikuntapaikkoja olivat **ulkoilureitit ja -alueet, kunto- ja pururadat, uimahallit ja uimarannat. Hiihtoladut** olivat aktiivisimmin käytetty talviliikuntapaikka. Vastaajista 55 prosenttia käytti latuja vähintään muutaman kerran vuodessa. Sisäliikuntapaikoista aktiivisimmassa käytössä ovat **yksityiset kuntosalit ja -keskukset**. Yli puolet lajeista on sellaisia, että yli 70 prosenttia kaikista vastaajista ei käytä niitä lainkaan.

Kouvolalaiset olivat tyytyväisimpiä **liikuntatoimen asiakaspalveluun, liikuntapaikkojen monipuoliseen tarjontaan** sekä liikuntapaikkojen **saavutettavuuteen ja esteettömyyteen**. Noin 90 prosenttia vastaajista oli joko erittäin tai melko tyytyväinen näihin osa-alueisiin.

Tyytymättömmimpiä vastaajat olivat **kuntalaisten kuulemiseen** liikuntaa koskevissa asioissa, **liikuntapalveluista tiedottamiseen** ja **liikuntapaikkamaksuihin**. Näihin osa-alueisiin oli vähintään melko tyytyväisiä noin 60-70 prosenttia vastaajista. Tyytyväisyys on pysynyt ennallaan tai hieman heikentynyt.

Vastaajat olivat pääsääntöisesti **hyvin tyytyväisiä kaupunkinsa liikuntapaikkoihin**. Eri liikuntapaikkatyyppien välillä on eroa lähinnä sen suhteen, mikä on erittäin ja melko tyytyväisten vastaajien välinen suhde. Kaikkiin kohteisiin, lukuun ottamatta ulkokuntosaleja, noin 80 prosenttia oli vähintään melko tyytyväinen. Liikuntapaikoista kaikista tyytyväisimpiä oltiin yksityisiin **kuntosaleihin** ja **jäähalleihin** sekä **kuntoportaisiin**. Kaiken kaikkiaan suuri enemmistö (88 %) oli vähintään melko tyytyväinen kokonaistilanteeseen. Vuoteen 2017 verrattuna erittäin tyytyväisten osuus on pysynyt lähes ennallaan, mutta melko tyytyväisten osuus laskenut hieman.

Vastaajista suurin osa (55 %) haluaisi saada **tietoa liikunta-asioista paikallislehdestä**. Kaupungin **nettisivut** ja **sosiaalinen media** puolestaan tavoittaisivat vajaat puolet vastaajista. Terveystenhuolto ja koulut saavuttaisivat vain alle kymmenesosan vastaajista. Vuoteen 2017 verrattuna paikallislehden merkitys on pienentynyt ja sosiaalisen median rooli kasvanut. Sosiaalinen media tavoittaa naiset selvästi paremmin kuin miehet. Sosiaalisen median kanavista selvästi suosituin vaihtoehto oli Facebook. Sen valitsi lähes 60 prosenttia vastaajista. Noin kolmannes valitsi Instagrammin ja WhatsAppin. Miehet profiloituvat Youtuben käyttäjiksi ja naiset Instagramin.

Passiiviliikkuja saavutetaan hieman kaikkia vastaajia paremmin paikallislehdestä ja taaskin noin 10 prosenttiyksikköä heikommin sosiaalisen median ja kaupungin nettisivujen kautta.

Liikuntaa lisäävien palveluiden osalta harva arvioi, jonkin tietyn tekijän varmasti lisäävän liikumista. Huomattavan moni 40-60 prosenttia osasi sen sijaan arvioida, että jokin asia ei lisäisi lainkaan liikuntaa. Passiiviliikkujien jakaumat ovat hyvin samankaltaiset kuin perusjoukossa. Salivuorojen kohdalla passiiviliikkujat arvioivat kuitenkin perusjoukkoa useammin, että ne eivät lisäisi liikuntaa. Etänä toteutetut liikuntapalvelut, eivät nekään näytä kiinnostavan perusjoukkoa enemmän passiiviliikkuja.

Liikuntapalveluiden osalta tärkeimpinä pidettiin **liikunnanohjauspalveluiden** lisäämistä sekä **liikuntatapahtumien** järjestämistä kuntalaisille. **Sähköisten palveluiden** järjestämistä pidettiin muita asiakohtia selkeästi vähemmän tärkeänä. Kun huomioidaan, ne jotka ovat pitäneet asiaa myös vähintään melko tärkeänä, ei synny juuri lainkaan eroja perusjoukon ja passiivisesti liikkuvien välille. Selvästi tärkeimpänä kehityskohteena liikuntapaikkojen osalta pidettiin **matalan kynnyksen ja maksuttomien ulkoliikuntapaikkojen** rakentamista ja kunnostamista. Erittäin tärkeänä tätä piti 70 prosenttia vastaajista.

Tiedusteltaessa lajeista, joiden osalta toivotaan nykyistä parempia harrastusmahdollisuuksia **hiihto** ja **pyöräily** nousivat tärkeimmiksi. Myös **tanssi**, **uintilajit**, **kävely**, **kuntosali**, **koiraurheilu** ja **jooga** saivat vajaan 10 prosentin kannatuksen. Miesten ja naisten välillä oli eroja tiettyissä lajeissa. Laajassa lajilistalla puolet lajeista sai vain muutaman prosentin kannatuksen.

Vastaukset sukupuolen ja ikäryhmän mukaan

	Vastaukset			Jakelu			Vastaus%		
	Nainen	Mies	Kaikki	Nainen	Mies	Kaikki	Nainen	Mies	Kaikki
Kaikki	264	212	476	969	1031	2000	27 %	21 %	24 %
18–24 vuotta	28	10	38	106	125	232	26 %	8 %	16 %
25–34 vuotta	35	34	69	174	194	368	20 %	18 %	19 %
35–44 vuotta	43	36	79	190	211	401	23 %	17 %	20 %
45–54 vuotta	40	52	92	220	224	445	18 %	23 %	21 %
55–64 vuotta	116	78	194	278	277	555	42 %	28 %	35 %

	Vastaukset	Jakelu	Vastaus%
Kouvola suuralue	216	905	24 %
Valkealan suuralue	50	219	23 %
Kuusankosken suuralue	91	457	20 %
Anjalankosken suuralue	60	336	18 %
Elimäen suuralue	18	59	30 %
Jaalan suuralue	3	23	13 %

Taustatiedot

1. Oletko

- 1 Nainen
- 2 Mies
- 3 Muu tai en halua kertoa

2. Minkä ikäinen olet?

- 1 18 — 24 vuotta
- 2 25 — 34 vuotta
- 3 35 — 44 vuotta
- 4 45 — 54 vuotta
- 5 55 — 64 vuotta

3. Millä postinumeroalueella asut? _____

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

- 1 Kansa-, keski- tai peruskoulu
- 2 Ylioppilastutkinto tai ammatillinen perustutkinto
- 3 Opistotason tutkinto
- 4 Alempi korkeakoulututkinto (esim. ammattikorkeakoulututkinto)
- 5 Ylempi korkeakoulututkinto (esim. maisteri- tai yamk-tutkinto)

5. Mikä vaihtoehtoista kuvaa parhaiten tilannettasi? Valitse sopivin.

- 1 Olen opiskelija
- 2 Olen ansiotyössä
- 3 Olen yrittäjä
- 4 Olen työtön
- 5 Olen eläkkeellä
- 6 Olen äitiys- tai vanhempainvapaalla
- 7 Joku muu

6. Bruttotulosi vuonna 2019.

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

- 1 Alle 10 000 €
- 2 10 000 — 20 000 €
- 3 20 000 — 30 000 €
- 4 30 000 — 40 000 €
- 5 40 000 — 50 000 €
- 6 50 000 — 60 000 €
- 7 Yli 60 000 €

TERVEYSTIEDOT JA HYVINVOINTI

7. Pituutesi? ____ cm 8. Painosi? ____ kg

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

- 1 Ei
- 2 Kyllä, mikä/mitkä?
 - 1 Aistivamma
 - 2 Pitkäaikaissairaus (verenkierto-/hengityselimistön sairaudet esim. verenpainetauti, diabetes, astma tai muu pitkäaikaissairaus)
 - 3 Aivojen ja selkäytimen (neurologinen) sairaus tai vaurio (esim. MS-tauti, Parkinsonin tauti)
 - 4 Syöpäsairaus
 - 5 Mielenterveyden häiriö
 - 6 Tuki- ja liikuntaelinsairaus
 - 7 Jokin muu

10. Millaiseksi arvioit elämänlaatusi?

- 1 Erittäin hyvä
- 2 Hyvä
- 3 Ei hyvä eikä huono
- 4 Huono
- 5 Erittäin huono

11. Onko terveydentilasi mielestäsi

- 1 Hyvä
- 2 Melko hyvä
- 3 Keskitasoinen
- 4 Melko huono
- 5 Huono

12. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- 1 En koskaan
- 2 Hyvin harvoin
- 3 Joskus
- 4 Melko usein
- 5 Jatkuvasti

LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA ISTUMINEN

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

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1 Päivittäin | 5 Harvemmin |
| 2 4-6 kertaa viikossa | 6 En koskaan |
| 3 2-3 kertaa viikossa | 7 En osaa sanoa |
| 4 Kerran viikossa | |

14. Ilmoita seitsemän päivän ajalta kestävyysliikkumisesi määrä tunteina ja minuutteina yhteensä.

Vaikka liikkumisesi olisi ollut tavallisuudesta poikkeavaa seitsemän 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. kävely, lenkkeily, pyöräily ja uinti.

Reipasta kestävyysliikuntaa

___ tuntia ___ minuuttia

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

Rasittavaa kestävyysliikuntaa

___ tuntia ___ minuuttia

16. Kuinka monta kertaa keskimäärin viikossa harrastat lihaskuntaa tai liikehallintaa kehittävää liikuntaa?

Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittää esimerkiksi kuntosaliharjoittelu ja jooga.

- 1 En ollenkaan
- 2 Yhden kerran viikossa
- 3 Kaksi kertaa tai useammin

17. Kuinka monta tuntia istut keskimäärin yhden arkipäivän aikana? ___ tuntia päivässä

HUOM! Seuraavat kaksi kysymystä (nro 18. ja 19.) on osoitettu työssäkäyville vastaajille. Muut vastaajat voivat siirtyä suoraan kysymykseen 20.

18. Miten kuljet pääsääntöisesti työmatkasi?

Lumettomaan aikaan: 1 Kävelen tai pyörällä 2 Moottoriajoneuvolla

Lumiseen aikaan: 1 Kävelen tai pyörällä 2 Moottoriajoneuvolla

19. Kuinka pitkä työmatkasi on yhteen suuntaan? ___ km

MIKÄ RAJOITTAA/EDISTÄÄ LIIKKUMISTASI?

20. Missä määrin seuraavat henkilökohtaiset tekijät rajoittavat liikunnan harrastamistasi?

	Ei rajoita lainkaan	Rajoittaa jonkin verran	Rajoittaa huomattavasti	Estää harrastamisen
1 Ajanpuute	1	2	3	4
2 Harrastuskaverin puute	1	2	3	4
3 Laiskuus tai saamattomuus.....	1	2	3	4
4 Liikuntataitojen puute.....	1	2	3	4
5 Taloudelliset syyt	1	2	3	4
6 Terveydelliset syyt	1	2	3	4
7 Vähäinen kiinnostus.....	1	2	3	4
8 Väsymys	1	2	3	4
9 Ympäristö ei ole liikkumaan houkutteleva.....	1	2	3	4
10 En uskalla liikkua ulkosalla esim. ilta-aikaan (turvallisuus)	1	2	3	4

Jos turvallisuuden puute rajoittaa, täsmennä _____

21. Missä määrin seuraavat ulkoiset tekijät rajoittavat liikunnan harrastamistasi?

	Ei rajoita lainkaan	Rajoittaa jonkin verran	Rajoittaa huomattavasti	Estää harrastamisen
1 Liikuntapaikkojen aukioloajat	1	2	3	4
2 Puutteet liikuntapaikkojen esteettömyydessä	1	2	3	4
3 Liikuntapaikkojen etäisyys	1	2	3	4
4 Kulkuyhteydet liikuntapaikoille	1	2	3	4
5 Liikuntapaikkojen huono kunto	1	2	3	4
6 Puutteellisesti hoidetut/huonokuntoiset kevyen liikenteen väylät.....	1	2	3	4
7 Tiedonpuute liikuntamahdollisuuksista	1	2	3	4
8 Työnantaja ei tue liikuntaa	1	2	3	4
9 Sopivan liikuntapaikan puute.....	1	2	3	4
10 Sopivan liikuntaharrastuksen puute	1	2	3	4
11 Etätyö	1	2	3	4

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

23. Arvioi, mitkä konkreettiset asiat lisäävät eniten liikunnan harrastamistasi (esimerkiksi aloittaisit ohjatussa ryhmässä liikkumisen tai harjoittelisit tavoitteellisesti juoksulenkeilyä)?

MISSÄ RYHMISSÄ HARRASTAT LIIKUNTAA?

24. Kuinka usein harrastat liikuntaa seuraavilla tavoilla?

	En koskaan	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	Kuukausittain	Viikoittain	Päivittäin/lähes päivittäin
1 Omatoimisesti yksin	1	2	3	4	5
2 Omatoimisesti perheen tai ystävien kanssa	1	2	3	4	5
3 Urheiluseurassa	1	2	3	4	5
4 Kouvolan kansalaisopiston tai Kymenlaakson opiston liikuntaryhmissä	1	2	3	4	5
5 Kouvolan liikuntapalveluiden liikuntaryhmissä	1	2	3	4	5
6 Yksityisen yrityksen järjestämänä (esim. kuntokeskusten ryhmäliikunta)	1	2	3	4	5
7 Työpaikan järjestämänä	1	2	3	4	5
8 Järjestön (esim. sote-järjestön) järjestämänä	1	2	3	4	5
9 Digitaalisenä etäpalveluna	1	2	3	4	5

25. Oletko liikuntaseuran jäsen tai mukana liikuntaseuran toiminnassa?

- 1 Kyllä 2 En

*HUOM! Kolme seuraavaa kysymystä on tarkoitettu liikuntaseuran jäsenille.
Muut vastaajat voivat siirtyä suoraan seuraavalle sivulle.*

26. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa urheiluseurassa? ____ kertaa viikossa?

27. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa urheiluseurassa? ____ tuntia viikossa

28. Osallistutko seuran vapaaehtoistyöhön?

- 1 Kyllä. Kuinka monta tuntia kuukaudessa käytät keskimäärin vapaaehtoistyöhön? ____ tuntia kuukaudessa
- 2 En

MISSÄ LIIKUT?

29. Kuinka usein käytät seuraavia Kouvolassa olevia liikuntapaikkoja liikkumiseen?

Huomioi vastaamisessa se, miten liikuntapaikka on käytettävissä eri vuodenaikojen mukaan

	En koskaan	Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	Kuukau- sittain	Viikoittain	Päivittäin/ lähes päivittäin
TIET, REITIT JA ALUEET					
1 Kävely- ja pyörätiet	1.....	2.....	3.....	4.....	5
2 Kuntoradat	1.....	2.....	3.....	4.....	5
3 Ulkoilureitit ja -alueet esim. luontopolut.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
ULKOKENTÄT					
4 Yleisurheilukentät	1.....	2.....	3.....	4.....	5
5 Jalkapallokentät	1.....	2.....	3.....	4.....	5
6 Pesäpallokentät	1.....	2.....	3.....	4.....	5
7 Tenniskentät	1.....	2.....	3.....	4.....	5
SISÄLIIKUNTAPAIKAT					
8 Liikuntahallit	1.....	2.....	3.....	4.....	5
9 Koulujen liikuntasalit	1.....	2.....	3.....	4.....	5
10 Kaupungin kuntosalit	1.....	2.....	3.....	4.....	5
11 Yksityiset kuntosalit ja -keskukset.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5
VESILIIKUNTAPAIKAT					
12 Uimahallit	1.....	2.....	3.....	4.....	5
13 Uimarannat	1.....	2.....	3.....	4.....	5
14 Talviuintipaikat	1.....	2.....	3.....	4.....	5
TALVILIIKUNTAPAIKAT					
15 Hiihtoladut	1.....	2.....	3.....	4.....	5
16 Luistelukentät ja -kaukalot	1.....	2.....	3.....	4.....	5
17 Jäähallit	1.....	2.....	3.....	4.....	5
18 Laskettelurinteet	1.....	2.....	3.....	4.....	5
MUUT LIIKUNTAPAIKAT					
19 Koulujen yhteydessä olevat lähiliikuntapaikat	1.....	2.....	3.....	4.....	5
20 Frisbeegolfradat	1.....	2.....	3.....	4.....	5
21 Skeittipaikat	1.....	2.....	3.....	4.....	5
22 Hevosurheilupaikat	1.....	2.....	3.....	4.....	5
23 Ampumaradat	1.....	2.....	3.....	4.....	5
24 Moottoriurheilupaikat	1.....	2.....	3.....	4.....	5
25 Golfkentät	1.....	2.....	3.....	4.....	5
26 Kuntoportaati	1.....	2.....	3.....	4.....	5
27 Jokin muu,	1.....	2.....	3.....	4.....	5
Mikä?					

TYTYVÄISYYS KOUVOLAN LIIKUNTAPAIKKOIHIN JA -PALVELUIHIN

30. Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden osa-alueisiin?

	En osaa sanoa	Erittäin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	Melko tyytymätön	Erittäin tyytymätön
1 Liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta	1	2	3	4	5
2 Liikuntapaikkojen kunnossapito	1	2	3	4	5
3 Liikuntapaikkojen saavutettavuus (esim. etäisyydet liikuntapaikoille)	1	2	3	4	5
4 Liikuntapaikkamaksut	1	2	3	4	5
5 Liikuntapalveluista tiedottaminen.....	1	2	3	4	5
6 Asiakaspalvelu	1	2	3	4	5
7 Kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa	1	2	3	4	5
8 Esteettömyys liikuntapaikoilla.....	1	2	3	4	5

31. Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin liikuntapaikkoihin Kouvolassa?

	En osaa sanoa	Erittäin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	Melko tyytymätön	Erittäin tyytymätön
1 Kevyenliikenteen väylät.....	1	2	3	4	5
2 Hiihtoladut	1	2	3	4	5
3 Kaupungin kuntosalit	1	2	3	4	5
4 Yksityiset kuntosalit	1	2	3	4	5
5 Uimahallit.....	1	2	3	4	5
6 Jäähallit	1	2	3	4	5
7 Liikunta-/Urheiluhallit	1	2	3	4	5
8 Kuntoradat.....	1	2	3	4	5
9 Ulkokuntosalit	1	2	3	4	5
10 Frisbeegolfradat	1	2	3	4	5
11 Urheilukentät	1	2	3	4	5
12 Palloilukentät	1	2	3	4	5
13 Uimarannat	1	2	3	4	5
14 Kuntoportaati (Palomäki ja Valkealan liikuntakeskus)	1	2	3	4	5
15 Koulujen yhteydessä olevat lähiliikuntapaikat.....	1	2	3	4	5
16 Tenniskentät.....	1	2	3	4	5

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

1 Erittäin tyytyväinen 2 Melko tyytyväinen 3 Melko tyytymätön 4 Erittäin tyytymätön

KOUVOLAN LIIKUNTAPALVELUISTA JA -PAIKOISTA TIEDOTTAMINEN

33. Mitä kautta tieto Kouvolan kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista saavuttaisi sinut parhaiten?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot

- 1 Kaupungin nettisivuilta
- 2 Sosiaalisesta mediasta (Facebook, Instagram, Twitter jne.)
- 3 Sähköpostilla
- 4 Paikallislehdestä
- 5 Liikkuvakouvola –liikunnan tiedotusliitteestä
- 6 Suoraan liikuntapaikalta esim. ilmoitustaululta
- 7 Terveystieteidenhuollossa (lääkäriltä tai hoitajalta)
- 8 Koulusta/oppilaitoksesta
- 9 Jostain muualta, mistä _____?

34. Mistä sosiaalisen median kanavasta haluaisit mieluiten tietoa liikuntapalveluista?

Valitse korkeintaan kolme tärkeintä kanavaa.

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 Snapchat | 9 Jodel |
| 2 Instagram | 10 ASKfm |
| 3 Youtube | 11 Pinterest |
| 4 WhatsApp | 12 Tumblr |
| 5 TikTok | 13 Telegram |
| 6 Facebook | 14 Kik |
| 7 Reddit | 15 Messenger |
| 8 Twitter | |

KOUVOLAN LIIKUNTAPAikkojen JA -PALVELUIDEN KEHITTÄMINEN

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

	Varmasti lisäisi liikkumistani	Ehkä lisäisi liikkumistani	Ei lisäisi liikkumistani
--	--------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

- | | | | |
|--|---------|---------|---------|
| 1 Salivuorot omaehtoiseen liikkumiseen | 1 | 2 | 3 |
| 2 Ohjattu ulkoilutoiminta (hiihto-, kävely- ja hölkkäryhmät
tai muu ohjattu ryhmäliikunta ulkona) | 1 | 2 | 3 |
| 3 Etäohjatut jumpat/YouTube-jumppavideot | 1 | 2 | 3 |

36. Puuttuuko asuinalueeltasi jokin liikuntapaikka, joka voisi lisätä omaa tai perheesi liikkumista? Jos puuttuu, niin mikä?

37. Miten tärkeinä pidät seuraavia kehittämiskohteita Kouvolan kaupungin liikkumaan aktivoinnin kannalta

	En osaa sanoa	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei juurikaan tärkeä	Ei lainkaan tärkeä
1 Liikunnanohjauspalveluiden lisääminen työikäisille (esim. lyhytkurssit ja kuntotestaus)	1	2	3	4	5
2 Maksuttoman liikuntaneuvontapalvelun toteuttaminen myös etäpalveluna	1	2	3	4	5
3 Liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille	1	2	3	4	5
4 Sähköisten palveluiden lisääminen (esim. ohjatut liikuntaryhmät etäpalveluna, striimaus)	1	2	3	4	5

38. Miten tärkeinä pidät Kouvolan kaupungin liikuntapalvelujen seuraavia kehittämiskohteita?

	En osaa sanoa	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei juurikaan tärkeä	Ei lainkaan tärkeä
1 Matalan kynnyksen ja maksuttomien ulkoliikuntapaikkojen rakentaminen ja kunnostaminen.	1	2	3	4	5
2 Uuden uimahallin rakentaminen.	1	2	3	4	5
3 Sähköisten palveluiden lisääminen/kehittäminen (esim. Timmi-tilavarausjärjestelmä, Hellewi ilmoittautumisjärjestelmä liikuntaryhmiin, sähköinen liikuntatilojen kulkujärjestelmä)	1	2	3	4	5
4 Esteettömyyden parantaminen liikuntapaikoilla	1	2	3	4	5
5 Kilpaurheilun edellytysten parantaminen (esim. suorituspaikkojen peruskorjaus jne.)	1	2	3	4	5

39. Valitse seuraavista lajeista kaksi, joiden osalta toivot nykyistä parempia harrastusmahdollisuuksia Kouvolaan.

1 Amerikkalainen jalkapallo	15 Juoksu	30 Luistelu	45 Sulkapallo
2 Ammunta	16 Jääkiekko	31 Moottoriurheilu	46 Suunnistus
3 BMX	17 Jäätanssi	32 Padel	47 Taistelupelit
4 Cheerleading	18 Kalastus	33 Parkour	48 Tanssi
5 Crossfit	19 Kamppailulajit	34 Partio	49 Tennis
6 Elektroninen urheilu	20 Keilailu	35 Pesäpallo	50 Uintilajit
7 Frisbeegolf	21 Keppihevostoiminta	36 Polttopallo	51 Vapaapalokunta
8 Golf tai minigolf	22 Kiipeily	37 Pyöräily	52 Veneily
9 Hevosurheilu	23 Koiraurheilu	38 Pöytätennis	53 Yleisurheilu
10 Hiihto	24 Koripallo	39 Rullaluistelu	54 Muu_____
11 Jalkapallo	25 Kuntosali	40 Salibandy	
12 jalkapallo	26 Käsipallo	41 Scoottaus	
13 Jooga	27 Kävely	42 Sirkus	
14 Jousiammunta	28 Laskettelu tai lumilautailu	43 Skeittaus	
	29 Lentopallo	44 Squash	

40. Lopuksi voit kertoa vapaasti kehittämis ehdotuksia Kouvolan liikuntapalveluihin ja -paikkoihin liittyen.