

Kouvolan kaupunki

Kouvolan Ikäihmisten liikuntaselvitys 2021

[Publish Date]

Sisällysluettelo

1	Tutkimuksen toteutus	1
2	Vastaajien taustatiedot	1
3	Terveystiedot	3
3.1	BMI	3
3.2	Liikunnan harrastamista rajoittavat sairaudet ja vammat	4
4	Liikuntatottumukset	6
4.1	Liikunta-aktiivisuus	7
4.2	Lihaskunto ja liikehallinta	8
5	Liikkumista rajoittavat tekijät	9
5.1	Sisäiset tekijät.....	9
5.2	Ulkoiset tekijät.....	10
5.3	Liikkumista lisäävät tekijät.....	12
5.4	Liikkumistavat.....	12
5.5	Vapaaehtoistyö.....	14
5.6	Liikuntapaikkojen käyttö	15
6	Tyytyväisyys kaupungin liikuntapalveluihin ja –paikkoihin	16
6.1	Kokonaistyytyväisyys Kouvolan liikuntaedellytyksiin	17
7	Kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista tiedottaminen	19
7.1	Sosiaalinen media.....	20
8	Liikuntapaikkojen ja -palveluiden kehittäminen	21
8.1	Liikuntaa lisäävät palvelut	21
8.2	Paremmat harrastusmahdollisuudet ja kehittämisideat.....	22
9	Tulokset	22

Kouvolan Ikäihmisten liikuntaselvitys 2021

1 Tutkimuksen toteutus

Ikäihmisten liikuntakysely toteutettiin Kouvolaan elo-syyskuussa 2021. Kysely on osa laajempaa tiedonhankintakokonaisuutta kouvolaisten liikuntatottumuksista. Tulevina vuosina toteutetaan erilliset tiedonhankinnat vielä varhais- ja kouluikäisten liikuntakäyttäytymisestä. Väestöryhmittäisellä tiedonhankinnalla vahvistetaan tietopohjaa kouvolaisten liikuntakäyttäytymisestä ja mahdollistetaan päätöksenteon perustuminen selvitystiedon varaan.

Ikäihmisten liikuntakyselyllä kerättiin tietoa yli 65-vuotiaiden kouvolaisten liikuntatottumuksista, liikkumista rajoittavista tekijöistä ja liikuntapaikkojen käytöstä sekä liikkumista edistävästä 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 ikäihmisten liikuntatottumuksissa. Vuoden 2017 tuloksista on vertailun mahdollistamiseksi poistettu alle 65-vuotiaiden antamat vastaukset. Kysely on toteutettu koronaepidemian aikana, joka on osaltaan vaikuttanut liikuntatottumuksiin.

Tiedonhankinta toteutettiin nettikyselynä. Kyselystä tiedotettiin eri yhteyksissä ja sitä välitettiin eteenpäin esimerkiksi vanhusjärjestöjen kautta. Lisäksi muutamassa kunnan toimipisteessä oli mahdollisuus täyttää lomake paperiversiona. Vastausten kerääminen liikuntapaikoilla tuottaa hieman erilaisen vastaajajoukon, kuin vuoden 2017 satunnaisotoksessa. Vuoden 2017 ja 2021 aineistot eivät ole siten täysin vertailukelpoisia keskenään.

Tutkimusaineisto edustaa laajuutensa osalta hyvin tutkimusjoukkoa. Naisia on vastaajissa selvästi miehiä enemmän, kuten myös 65–74-vuotiaita verrattuna tätä vanhempiin henkilöihin.

Suuri vastaajamäärä mahdollistaa melko luotettavasti johtopäätösten tekemisen osassa suuralueita. Lähes puolet kaikista vastauksista on Kouvolan suuralueelta.

2 Vastaajien taustatiedot

Selvityksessä kysyttiin taustatietoina vastaajan sukupuolta, ikää, postinumeroaletta, asumistilannetta sekä painoa ja pituutta.

Kyselyyn vastanneista 68 prosenttia oli naisia ja 32 prosenttia miehiä. Vastaajamäärältään suurin yksittäinen ikäryhmä oli 65–74-vuotiaat (80 prosenttia aineistosta). Yli 85-vuotiaita oli vastaajajoukossa alle 20 henkilöä.

Raportissa postinumeroaletat ovat jaoteltuna kuuteen ryhmään Kouvolan suuralueluokituksen mukaisesti. Suurin osa vastaajista (48 %) asui Kouvolan suuralueella. Myös Kuusankoskelta saatiin yli 100 vastausta ja Anjalankoskelta sekä Valkealasta saatiin kustakin yli 50 vastausta.

Vastaajista 65 prosenttia asui yhdessä toisen henkilön kanssa ja 35 prosenttia yksin.

		2021
Sukupuoli	Kaikki	615
	Nainen	420
	Mies	192
	Muu	2
Ikäluokka	65–74 vuotta	483
	75–84 vuotta	114
	Yli 85 vuotta	13
Asumistilanne	Asun yksin	213
	Asun yhdessä toisen henkilön kanssa	398
Sairaus	Kyllä	209
	Ei	394
BMI luokka	Normaalia alhaisempi paino tai alipaino	3
	Normaalipaino	239
	Lievä ylipaino	249
	Merkittävä tai sairaalaloinen ylipaino	97
Liikunnan harrastamisen aktiivisuus	Aktiivit	299
	Säännölliset	230
	Passiivit	79
Suuralue	Kouvola suuralue	296
	Valkealan suuralue	56
	Kuusankosken suuralue	128
	Anjalankosken suuralue	90
	Elimäen suuralue	14
	Jaalan suuralue	14

Taulukko 1. Vastajatiedot

3 Terveystiedot

Vastaajilta tiedusteltiin terveystietoina pituutta, painoa sekä liikunnan harrastamista vaikeuttavia sairauksia ja vammoja.

3.1 BMI

Vastausten perusteella vastaajille laskettiin painoindeksi (BMI). Painoindeksi on pituuden neliön suhde painoon, ja se antaa karkean arvion vastaajan painoluokasta. Ikäihmisillä painoindeksiä ei pidetä yleisesti yhtä tarkkana raja-arvoiltaan kuin työikäisillä.

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 sairaalloinen BMI yli 35

Kaikista vastaajista normaalipainoisia oli noin 40 prosenttia ja lievästi ylipainoisia myös noin 40 prosenttia. Tulokset eivät juuri poikkea vuonna 2020 työikäisille tehdyn selvityksen vastaajajoukosta tai ikäihmisten tuloksista vuonna 2017.

Kaiken kaikkiaan vastaajista vähintään lievästi ylipainoisia oli vajaat 60 prosenttia. Sukupuolittaisessa vertailussa miehistä suurempi osa oli ylipainoisia. Ylipainoisten osuus kasvaa iän myötä. Myös sairaudet ja vammat vaikuttavat selvästi ylipainoisuuteen.



Kuva 1. BMI taustaryhmittäin

3.2 Liikunnan harrastamista rajoittavat sairaudet ja vammat

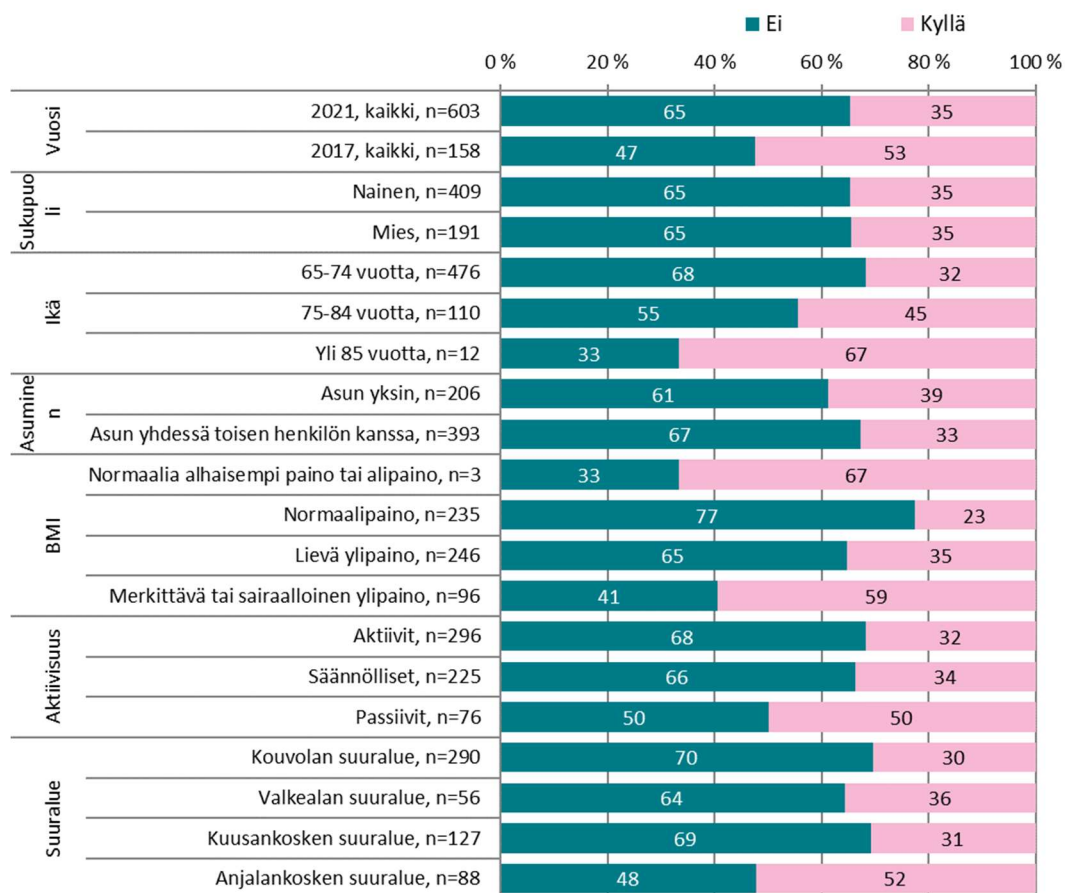
Selvitykseen vastanneista noin kolmannes arvioi, että heillä on jokin liikunnan harrastamista rajoittava sairaus tai vamma. Tulos ei hieman yllättäen eroa työikäisille tehdyn selvityksen tuloksista. Vuo-

teen 2017 verrattuna sairautta tai vammaa kärsivien osuus olisi kasvanut 20 prosenttiyksikköä. Vuoden 2017 tulos perustui otokseen, mutta vastaajamäärä jäi siinä pieneksi. Muutoksen ei todellisuudessa voida olettaa olevan näin suurta.

Naisten ja miesten välillä ei ollut eroja sairastamisen suhteen. Kun ikä ylittää 74 vuotta, sairastaminen lisääntyy selvästi. Sairastamisen yleisyys kasvaa myös ylipainon mukaan. Asumismuodolla oli vain hyvin pieni merkitys sairastavuuteen. Passiiviliikkujien joukossa oli selvästi enemmän sairaudesta tai vammasta kärsiviä kuin aktiivi- ja kohtuuliikkujissa, joiden välillä eroa taas ei juuri ollut. Suuntaa antavasti voidaan havaita, että Anjalankoskella sairastavuutta ilmenisi enemmän kuin muilla suuraluilla.

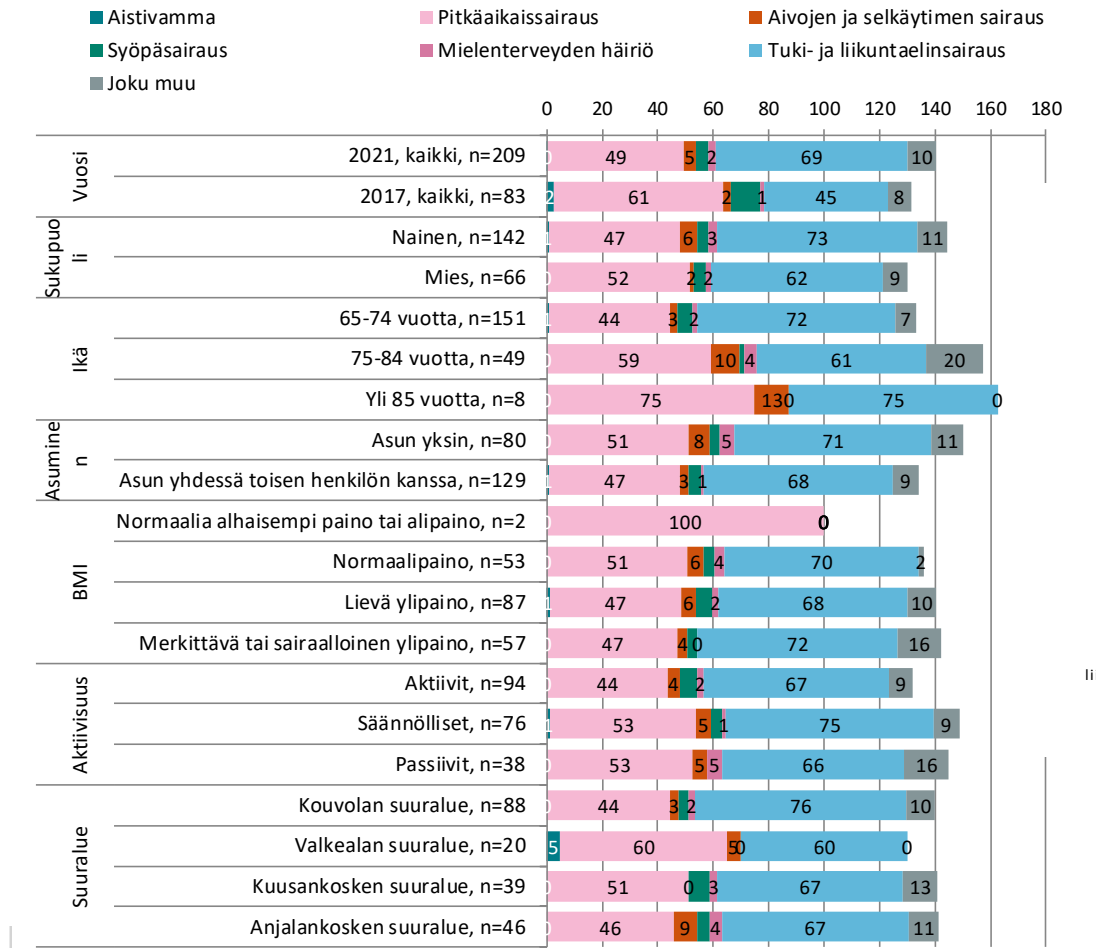
Pitkäaikaissairaudet sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet hankaloittivat vastaajien liikkumista kaikista sairauksista ja vammoista useimmin. Vastaajista noin puolella oli jokin pitkäaikaissairaus kuten verenpainetauti, diabetes tai astma. Jonkinasteinen tuki- ja liikuntaelinsairaus oli puolestaan 70 prosentilla. Pitkäaikaissairauksien ja tuki- ja liikuntaelintensairauksien yleisyys kasvaa iän myötä. Muuten niiden yleisyys ei juurikaan vaihtelee taustaryhmittäin.

Syöpäsairaus, mielenterveyden häiriö sekä neurologinen sairaus tai vamma rajoittivat pääsääntöisesti alle 10 prosenttia vastaajista. Vuonna 2017 vastaajilla oli enemmän pitkäaikaissairauksia, mutta vähemmän tuki- ja liikuntaelimiin liittyviä vaivoja.



Kuva 2. Sairauden tai vamman yleisyys.

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



Kuva 3. Liikuntaa rajoittavat sairaudet tai vammat.

4 Liikuntatottumukset

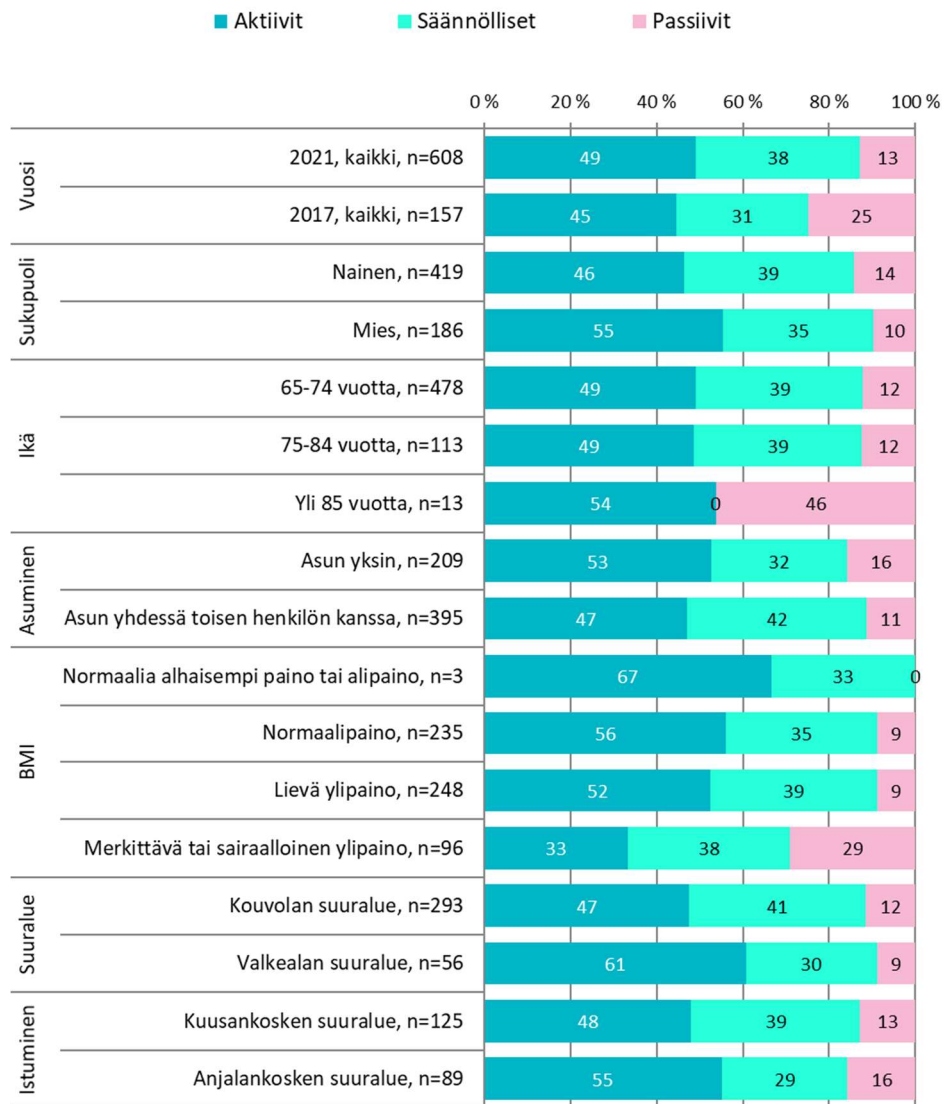
Selvityksessä liikunnan määrää tutkittiin kahdella kysymyksellä. Ensimmäisessä kysymyksessä vastaajia pyydettiin arvioimaan viikossa tapahtuvan, vähintään puoli tuntia yhtäjaksoisesti kestäneen, fyysisen aktiivisuuden määrän, jossa vastaaja on ainakin lievästi hengästynyt ja hikoillut. Vastausvaihtoehdoista ”2–3 kertaa viikossa” voi parhaimmassa tapauksessa täyttää kansalliset terveystieteelliset 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)

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

4.1 Liikunta-aktiivisuus



Kuva 4. Liikunta-aktiivisuus taustaryhmittäin

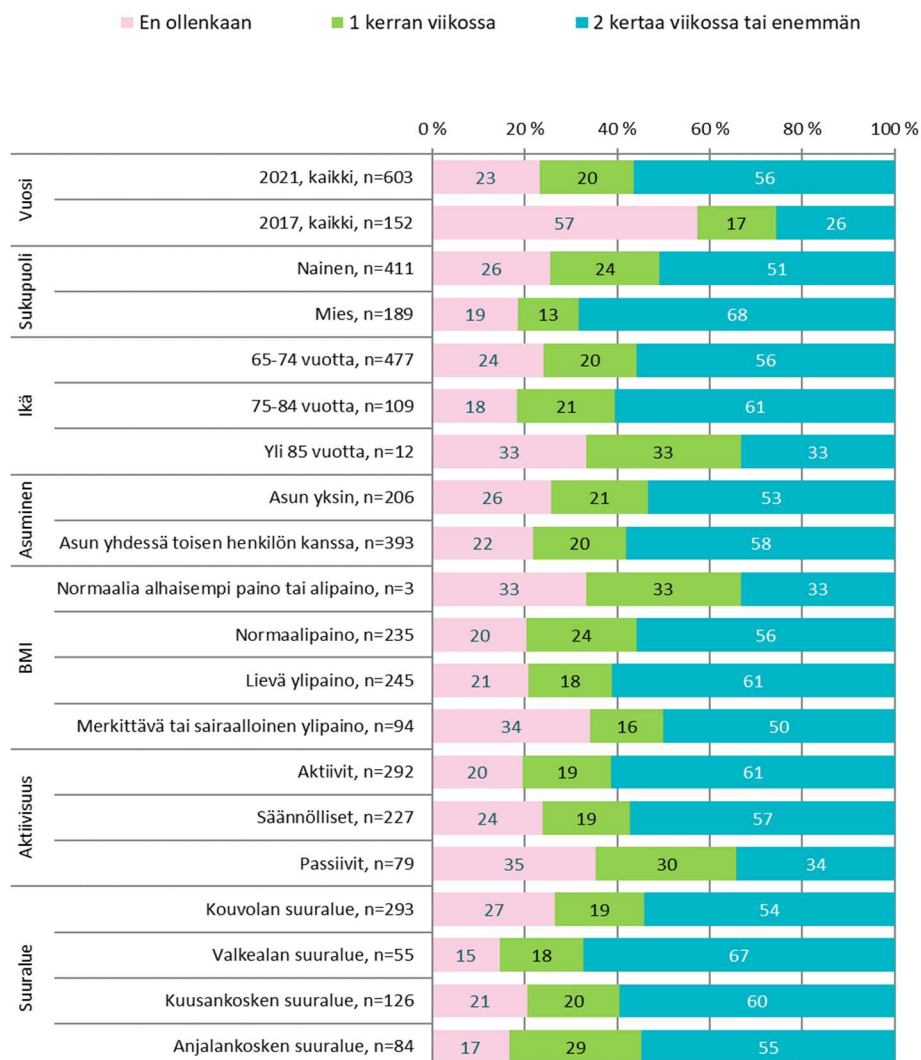
Kaikista vastanneista lähes puolet liikkui aktiivisesti. Kyselyn perusteella aktiivisesti ja säännöllisesti liikkuvien osuus olisi kasvanut maltillisesti vuodesta 2017. Siten myös passiivisten osuus olisi lähes puolittunut vuodesta 2017. Miehiä on aktiiviliikkujissa jonkin verran enemmän kuin naisia. Ikäluokittain ei synny eroja, kun pientä yli 85-vuotiaiden ryhmää ei huomioida.

Yksin asuvissa vaikuttaisi olevan hieman enemmän sekä aktiiviliikkujia että passiivisesti liikkuvia verrattuna yhdessä asuviin. Aktiivisesti liikkuvien osuus pienenee vasta merkittävän ylipainon kohdalla.

Merkittävästi ylipainoisista noin kolmannes on passiivisesti liikkuvia. Asuinalueittain ei ole merkittäviä eroja liikunta-aktiivisuudessa, kun huomioidaan vastaajamäärät, vaikkakin Valkeala näyttäisi tässä tarkastelussa olevan edukseen. Passiivisten osalta suuralueittainen vaihtelu pysyy maltillisena.

4.2 Lihaskunto ja liikehallinta

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa harjoitti kansallisen suosituksen mukaisesti (vähintään 2 krt/vk) yli puolet vastanneista. Noin neljännes ei harjoittanut lihaskuntoa kehittävää liikuntaa lainkaan. Ero vuoden 2017 tuloksiin on merkittävä ja täytyy perustua osittain erilaiseen vastausten keruutapaan. Miehet ovat naisia aktiivisempia lihaskunnan harjoittamisessa, kun katsotaan suositusarvoa. Jos huomioidaan kaikki lihasharjoittelu, erot naisten ja miesten välillä supistuvat merkittävästi.



Kuva 5. Lihaskunnan harjoittaminen taustaryhmittäin.

Suosituksen mukainen lihaskuntoliikunta on yhtä yleistä kyselyn kahdessa nuorimmassaäluokassa. Työikäisten 2020 liikuntaselvityksessä ilmeni, että lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävän liikkumisen

harjoittaminen oli erityisesti vähäistä 55–64-vuotiailla, joista lähes puolet eivät tehneet lihaskunto-suorituksia lainkaan. Tämä vahvistaa näkemyksen siitä, että ikäihmisten kyselyyn on valikoitunut paljon liikkuvia.

Vastaajien asumistilanne ei vaikuttanut lihaskuntoliikkumisen harjoittamiseen. Samoin suuralueittain ei syntynyt huomattavia eroja. Lihaskunnan harjoittelu vähentyy vasta, kun lihavuus on merkittävää.

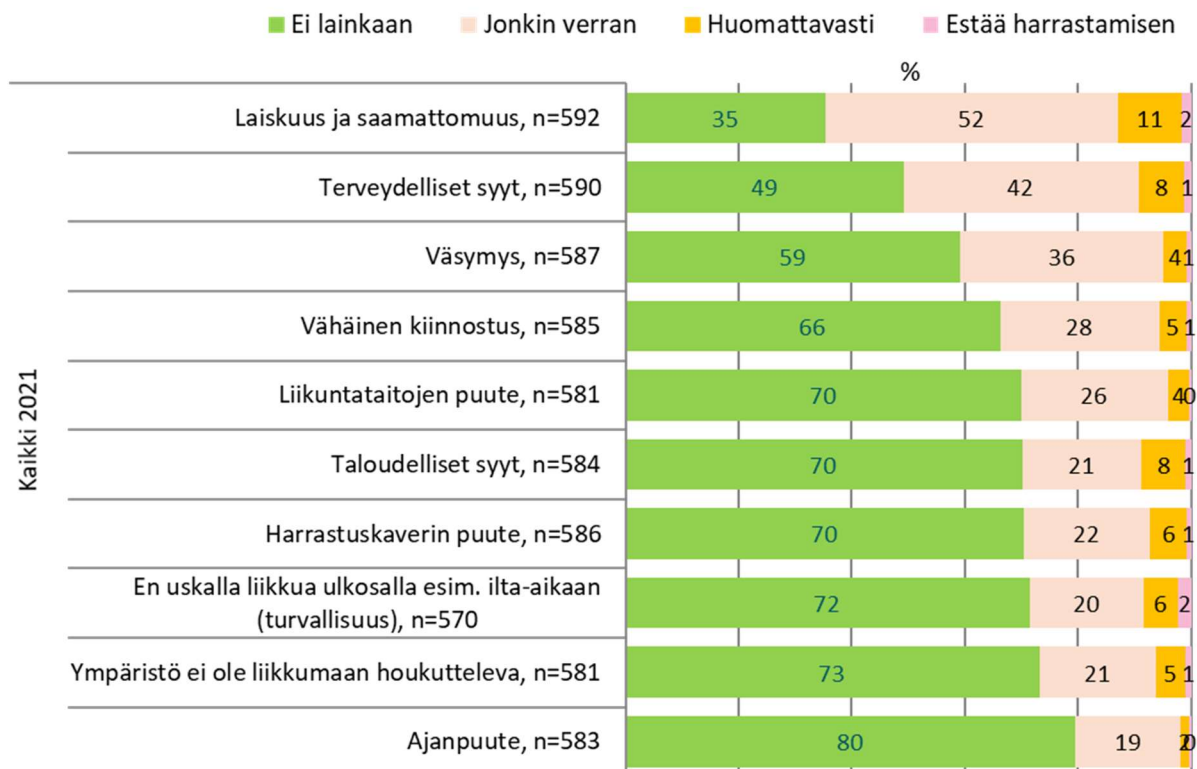
5 Liikkumista rajoittavat tekijät

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 suoraan omalla päätöksenteolla.

5.1 Sisäiset tekijät

Sisäisistä tekijöistä vastaajien liikunnan harrastamista vaikeuttivat eniten laiskuus, terveydelliset syyt ja väsymys. Vähiten esteenä oli ajanpuute. Muut asiakohdat rajoittivat vähintään jonkin verran kolmannekseen vastaajista liikkumista.

Laiskuus rajoitti vähintään jonkin verran 65 prosentilla, terveydelliset syyt 51 prosentilla ja väsymys 41 prosentilla. Kolme eniten rajoittavaa tekijää on pysynyt melko ennallaan vuoteen 2017 verrattuna, kun huomioidaan kyselyaineistojen erot.



Kuva 6. Liikkumista rajoittava sisäiset tekijät

Ajanpuute ei ole ongelma ikäihmisille liikkumisessa. Taustaryhmittäin ei syntynyt juuri lainkaan eroja ajanpuutteen kohdalla. Ajanpuutteen osalta ei ole myöskään tapahtunut muutosta vuoteen 2017 verrattuna. Terveydelliset syyt vaikuttavat luonnollisesti melko paljon ikäihmisten liikuntamahdollisuuksiin ja liikuntatapoihin.

Terveysyyt vaikuttavat liikunnan määrään saman verran miehillä ja naisilla. Terveydellisiä syitä on hieman vähemmän havaittavissa tässä aineistossa verrattuna vuoteen 2017. Terveydelliset syyt ovat yhteydessä ikään ja merkittävään ylipainoon. Yli 75-vuotiailla terveydelliset syyt rajoittavat jo selvästi enemmän liikuntaa kuin tätä nuoremmilla ikäluokilla. Alueittain ei muodostunut merkittäviä eroja.

Yleinen kiinnostus liikuntaa kohtaan on pysynyt ennallaan. Kiinnostuksen puutteessa ei yleensä ollut eroja taustaryhmien välillä. Kaikista eniten kiinnostuksen puute rajoitti liikkumista passiiviliikkujien sekä merkittävästi ylipainoisten kohdalla.

Laiskuus ja saamattomuus rajoittaa jonkin verran enemmän naisia kuin miehiä. Tältä osin myös tilanne on heikentynyt kokonaisuutena vuodesta 2017. Laiskuudella ja saamattomuudella on yhteys ylipainoon sekä passiivisiin liikuntatottumuksiin.

Väsymyksen merkitys liikunnan esteenä on pysynyt ennallaan koko vastaajajoukossa vuoteen 2017 verrattuna. Väsymys korostuu niillä henkilöillä, joilla on jokin sairaus tai vamma.

Huonosti liikuntaan houkutteleva ympäristö estää vähintään jonkin verran liikkumista vajaalla kolmanneksella kaikista vastaajista. Tyytymättömyys liikuntaympäristöön kasvaa melko selvästi vähäisen liikunnan mukaan. Miesten ja naisten välillä ei ole eroja tyytyväisyydessä liikuntaympäristöön.

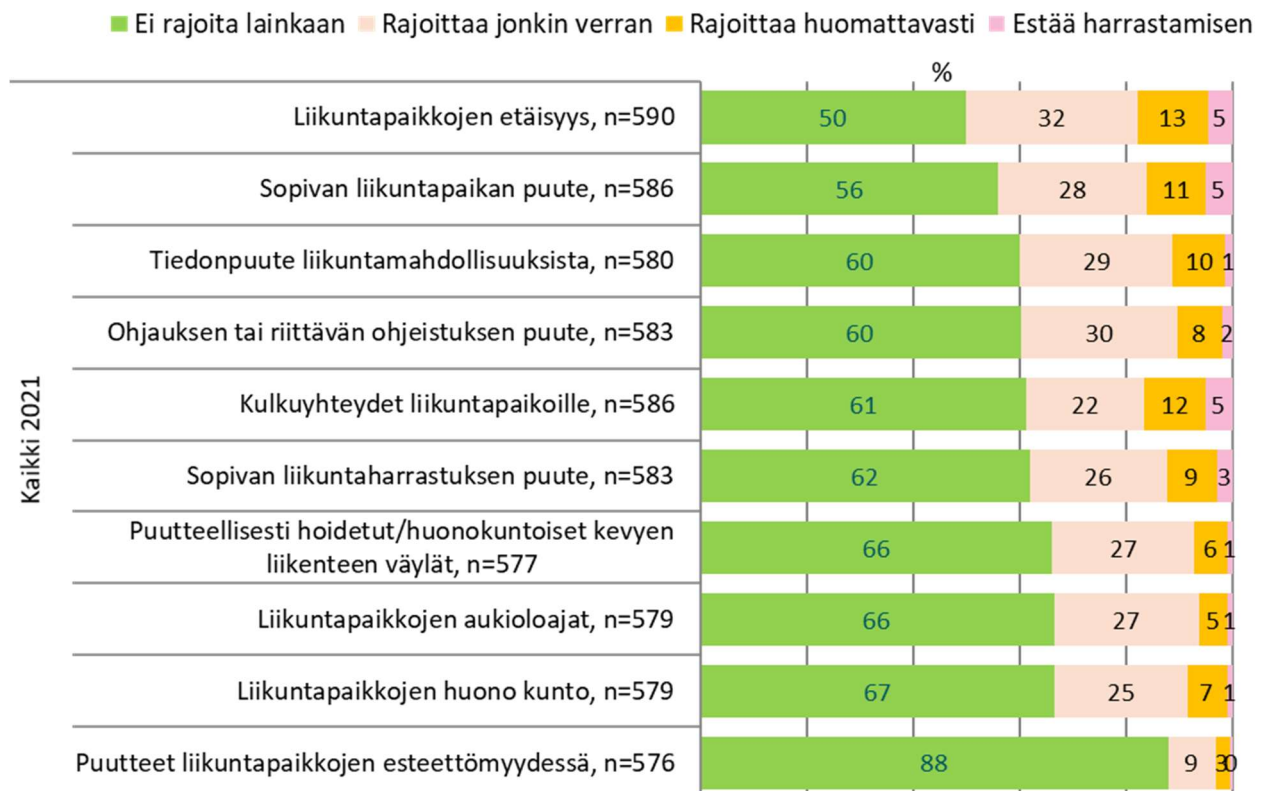
Taloudelliset syyt rajoittavat noin kolmasosan liikkumista. Vuoteen 2017 verrattuna tulos on pysynyt entisellään. Myös naisilla taloudelliset syyt ovat hieman merkittävämpiä kuin miehillä, kuten myös yksin asuvilla verrattuna yhdessä asuviin. Suuralueittain ei muodostu merkittäviä eroja asian suhteen.

Passiiviliikkujilla on puutteita liikuntataidoissa ja terveysyyt rajoittavat heillä liikuntaa lähes 75 prosentilla, eli selvästi useammin kuin vastanneilla keskimäärin. Myös harrastekaverin puute korostuu passiiviliikkujilla.

5.2 Ulkoiset tekijät

Ulkoiset tekijät koetaan kokonaisuutena hieman useammin liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi kuin sisäiset tekijät. Tässä ikäihmiset poikkeavat työikäisistä, joilla asia on päinvastoin. Ulkoisista tekijöistä liikunnan harrastamista rajoittivat useimmin liikuntapaikkojen etäisyys (50 %), sopivan liikuntapaikan puuttuminen (44 %) sekä tiedon puute liikuntamahdollisuuksista (40 %). Myös lopuissa asiakohdissa vastaajista noin 40 prosenttia kertoi näiden tekijöiden rajoittavan ainakin jossain määrin liikkumista.

Kaikista vähiten liikkumiseen vaikuttivat puutteet liikuntapaikkojen esteettömyydessä, mikä on sinällään pieni yllätys, koska kyseessä ovat ikäihmiset. Liikuntapaikkojen esteettömyys on siten hyvällä mallilla Kouvolassa.



Kuva 7. Liikkumista rajoittava ulkoiset tekijät.

Pääsääntöisesti naiset ja miehet kokivat ulkoisten tekijöiden rajoittavuuden kuta kuinkin samalla tavalla. Naiset kokivat liikuntapaikkojen etäisyyden ja kulkuyhteydet niille hieman miehiä useammin rajoittaviksi tekijöiksi. Liikuntapaikkojen huono kunto näkyi taas hieman korostuneemmin miesten vastauksissa.

Liikuntapaikkojen etäisyys vaikuttaisi rajoittavan liikkumista hieman enemmän kuin vuonna 2017. Eniten etäisyys vaikuttaa naisten lisäksi Valkealan ja Anjalankosken suuralueille asuvilla. Vähiten etäisyys vaikuttaa Kouvolaan suuralueella ja aktiiviliikkujilla.

Kulkuyhteyksien osalta ei syntynyt merkittäviä taustaryhmittäisiä eroja. Suuralueet eivät poikenneet tässä juurikaan toisistaan. Valkealan ja Anjalankosken suuralueille asuvilla ne vaikuttivat kuitenkin hieman enemmän rajoittavasti.

Tiedonpuute vaikuttaa miehiin selvästi naisia vähemmän rajoittavana tekijänä. Tiedonpuute rajoittaa passiiviliikkujia ja säännöllisesti liikkuvia samassa määrin. Vähiten miesten ohella tiedonpuute rajoittaa aktiiviliikkujia. Suuralueittain tarkasteltuna tiedonpuute on hieman tavanomaisempaa Valkealassa ja Anjalankoskella asuvilla kuin muilla kaupunkimaisemilla suuralueilla.

Kuusankoskella ja Anjalassa koettiin aluetasolla eniten ongelmia sopivien liikuntapaikkojen suhteen, mutta erot kaikkien alueiden välillä ovat silti maltilliset. Tämän aineiston perusteella sopivien liikuntapaikkojen puute rajoittaisi liikkumista hieman useammin kuin vuonna 2017.

Sopivan liikuntaharrastuksen osalta kokonaismuutos vuoteen 2017 on lähes olematon. Aktiiviliikkujat löytävät hyvin sopivia harrastuksia, mutta säännöllisesti liikkuville ja passiivisesti liikkuville niitä ei vaikuta olevan samassa suhteessa tarjolla. Kuusankoskella ja Anjalassa harrastusmahdollisuudet koettiin suppeammiksi kuin Kouvolaan suuralueella ja Valkealassa.

Liikuntapaikkojen huono kunto rajoittaisi liikkumista enemmän kuin vuonna 2017. Tämä korostuu etenkin miesten kohdalla. Valkealassa ja Anjalankoskella liikuntapaikat nähtiin huonokuntoisempia kuin Kouvolan suuralueella ja Kuusankoskella.

Liikuntapaikkojen aukio-oloaikojen suhteen ei ole merkittäviä eroja taustaryhmien välillä. Liikuntapaikkojen aukio-oloaikojen osalta tilanne näyttäisi kuitenkin heikentyneen hieman vuoteen 2017 verrattuna. Naiset kokevat jossain määrin enemmän tarvetta liikunnanohjaukselle kuin miehet. Esteetömyys ei ole kokonaisuutena ongelma liikuntapaikoilla, mutta korostuu tietysti vammoista tai pitkäaikaissairauksista kärsivillä.

Avoimessa kysymyksessä vastaajilta tiedusteltiin, onko jokin muu koin terveydellinen syy vaikuttanut liikuntalajista luopumiseen. Vastauksissa korostui eniten koronaviruspandemian vaikutus. Uimahalleja ja muita liikuntapalveluja on suljettu, ja ryhmäliikuntaa lopetettu. Osa katsoi, että innostus liikkumiseen on myös vähentynyt koronan aiheuttaman tauon jälkeen. Ryhmäliikunnan puolesta useat vastaajat katsoivat, että ryhmiä on liian vähän, eivätkä kaikki halukkaat eivät mahdu mukaan. Myös hiihtolatuksen hoidon taso toistui osassa vastauksia.

Osalle vastaajista pääsy oli taloudellinen, mitä korona on entisestään pahentanut monien edullisempien liikuntapaikkojen sulkeutuessa. Myös oma vaikea elämäntilanne ja vaikeat kulkuyhteydet olivat toistuvia syitä liikuntalajista luopumiseen.

5.3 Liikkumista lisäävät tekijät

Vastaajia pyydettiin avoimessa kysymyksessä kertomaan myös, mitkä konkreettiset asiat lisääisivät eniten heidän päivittäistä liikkumistaan sekä liikunnan harrastamistaan.

Uimahalli ja kuntosali olivat tavalla tai toisella toistuvia teemoja. Osalle uimahallin/kuntosalin aukioloajat eivät ole sopivia, tai sitten niiden katsotaan olevan liian kaukana. Etäisyys ja etenkin kevyen liikenteen huonot kulkuyhteydet korostuivat muidenkin liikuntapalvelujen osalta. Suurelle osalle vastaajista ilmaiset liikuntapalvelut tai edullisemmat maksut lisääisivät liikunnan harrastamista.

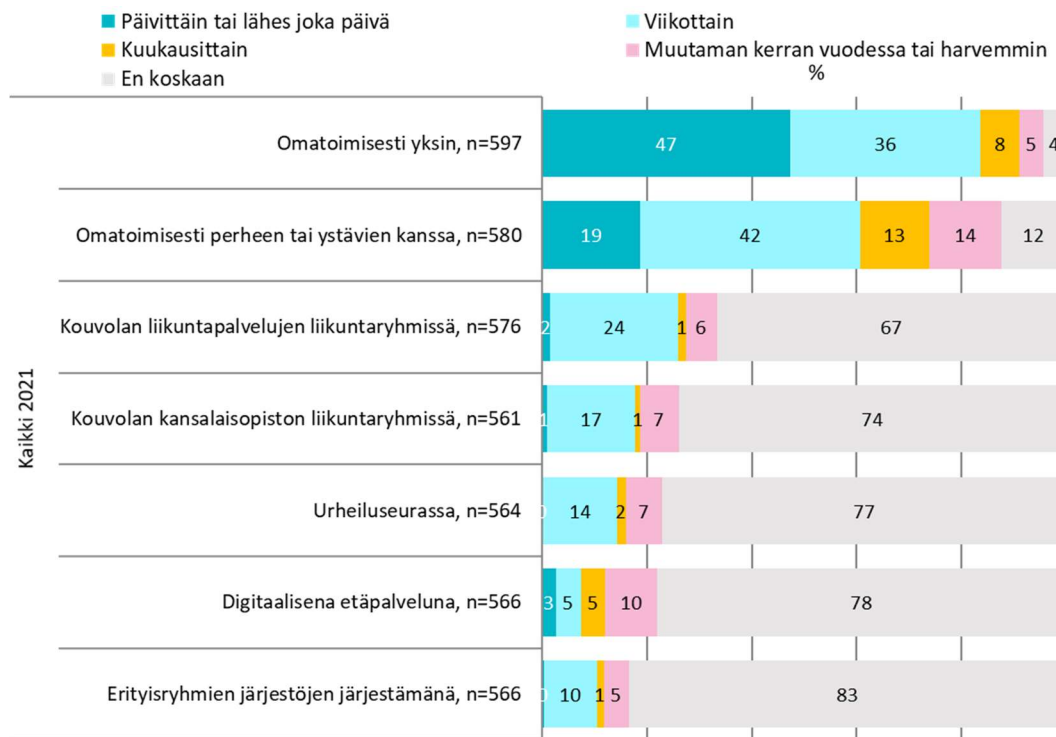
Suuri osa vastaajista katsoi ryhmäliikunnan olevan ratkaisu liikunnan lisäämiseen. Osa toivoi enemmän ja monipuolisemmin ohjattua ryhmäliikuntaa ja paremmalla sijainnilla. Ryhmäliikuntapalveluista toivottiin myös parempaa tiedottamista: osa vastaajista oli esimerkiksi kuullut liikuntaryhmästä liian myöhään. Osalle taas riittäisi pelkkä lenkki- tai liikuntakaveri. Koronan vaikutusta ryhmäliikuntaan harmiteltiin myös.

Merkittävä osa vastaajista myös katsoi, ettei keinoja liikunnan lisäämiseen ole, mikäli oma innostus ei riitä. Monet myös katsoivat, että he liikkuvat nykyisellään jo tarpeeksi.

5.4 Liikkumistavat

Kyselyyn vastanneista noin 80 prosenttia liikkui viikoittain omatoimisesti yksin ja noin 70 prosenttia perheen tai ystävien kanssa. Melkein puolet vastaajista liikkui yksinään päivittäin tai lähes päivittäin. Liikkuminen omatoimisesti yksin tai ystävien kanssa on selvästi tyypillisin liikkumismuoto. Vastaajista melko korkea osuus, noin neljännes liikkuu kaupungin liikuntapalveluiden ryhmissä ja hieman pienempi osuus kansalaisopiston liikuntaryhmissä. Tämä johtuu siitä, että kyselyä on jaettu näissä ryhmissä. Osuudet eivät ole yhtä suuria koko ikääntyneen väestön keskuudessa.

Päivittäistä tai lähes päivittäistä liikuntaa tarkasteltaessa alle viidennes harrastaa liikuntaa urheiluseurassa tai erityisryhmien järjestämänä. Myöskään digitaaliset etäpalvelut eivät ole tuttuja tai niitä ei koeta mielekkäiksi.



Kuva 8. Liikkumismuodot.

Omatoimisessa liikkumisessa yksin ei ole juuri eroja naisten ja miesten välillä. Yksin asuvat liikkuvat yksin luonnollisesti useammin kuin yhdessä asuvat. Kokonaisuutena ei ole tapahtunut muutosta vuoteen 2017 verrattuna. Painon lisääntyessä päivittäinen yksin liikkuminen vähenee melko selvästi. Kouvolan alueella liikutaan harvemmin päivittäin kuin muilla alueilla. Aktiiviliikkujista noin 70 prosenttia liikkuu omatoimisesti yksin lähes päivittäin, kun passiiviliikkujista noin viidesosa toimii näin.

Omatoimisesti yhdessä liikkuvien tuloksia verrattaessa vuoteen 2017 huomataan, että lähes päivittäin tai viikoittain liikkuvien osuudet ovat pysyneet jokseenki ennallaan. Sen sijaan niiden osuus, jotka eivät liiku lainkaan, on pienentynyt merkittävästi. Yksin asuvilla ikääntyneillä liikkuminen yhdessä toisten kanssa omatoimisesti on melko harvinaista päivätasolla. Viikottasolla jo noin yli kolmannes liikkuu yhdessä toisten kanssa omatoimisesti. Aktiiviliikkujista jopa noin kolmannes liikkuu lähes päivittäin yhdessä toisten kanssa omatoimisesti.

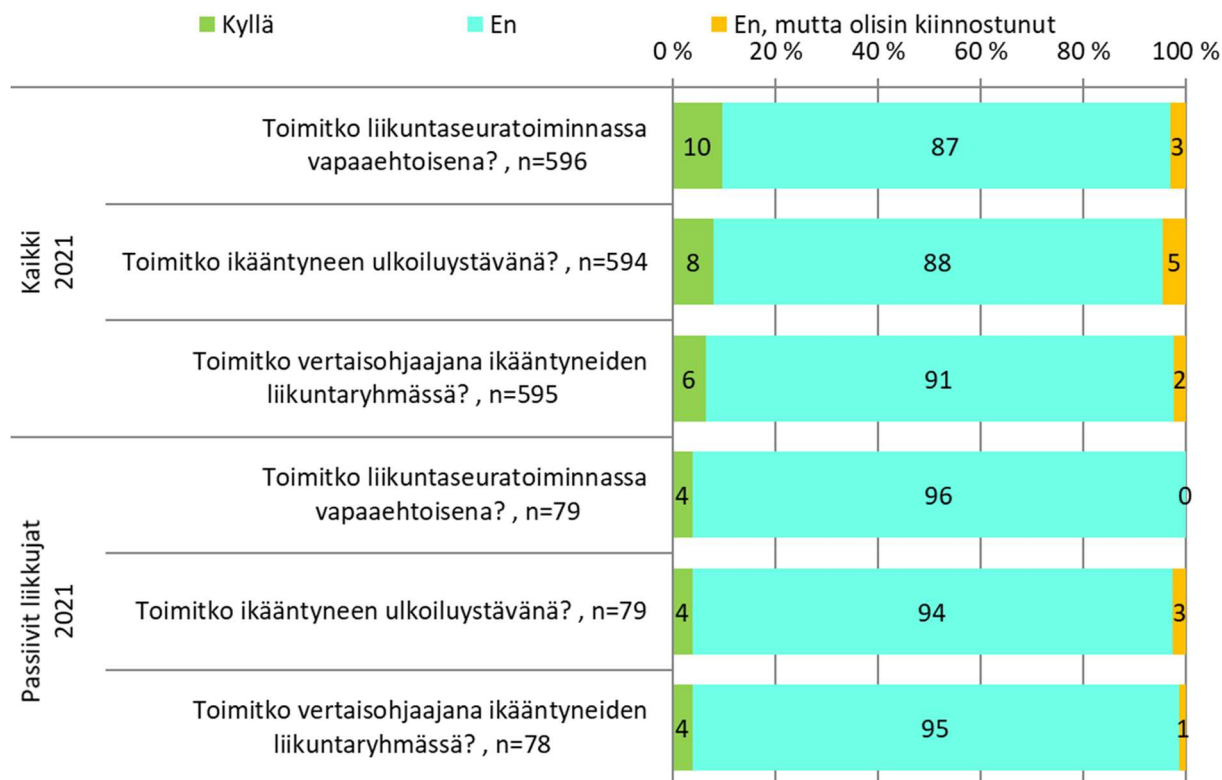
Urheiluseurassa liikutaan tyypillisesti kerran viikossa, vaikkakin kaikista yleisintä on, että niissä ei olla aktiivisia lainkaan. Sukupuolen perusteella ei synny eroja asiassa. Merkittävän ylipainon omaavat liikkuvat muita harvemmin liikuntaseurassa.

Tässä aineistossa kansalaisopiston ryhmissä liikkuu jopa lähes viidesosa vastaajista viikoittain. Naiset ovat miehiä aktiivisempia kansalaisopiston ryhmissä. Tiedonkeruutavan eroista johtuen, vertailu vuoteen 2017 ei ole mielekäs tässä yhteydessä. Samoin kaupungin liikuntapalveluiden ryhmissä viikottasolla liikkuu jopa neljännes vastaajista. Myös näissä ryhmissä on naisia selvästi enemmän kuin miehiä. Myös merkittävästi ylipainoiset vaikuttavat viihtyvän näissä ryhmissä, koska heidän aktiivisuutensa ei poikkea muista painoluokista.

Erityisryhmien järjestämät liikuntapalvelut saavuttavat 75–84-vuotiaita selvästi useammin kuin tätä nuorempia ikäluokkia. Muuten taustaryhmittäin ei synny merkittäviä eroja. Alueitasolla näissä liikkuu Valkealassa ja Anjalankoskella muihin suuralueisiin verrattuna. Miehet hyödyntävät digitaalisia liikuntapalveluita hieman naisia harvemmin.

5.5 Vapaaehtoistyö

Kyselyssä tiedusteltiin vastaajien jäsenyyttä vapaaehtoistoiminnassa ja kiinnostusta siihen. Vastaajista 10 prosenttia ilmoitti olevansa liikuntaseurassa vapaaehtoisena. Ikääntyneen ulkoiluystävän toimi 8 prosenttia vastaajista ja vertaisohjaajana 6 prosenttia vastanneista. Kaikista vastaajista oli kiinnostunut näistä tehtävistä 2–5 prosenttia. Passiiviliikkujilla osuudet olivat selvästi pienemmät. jäsenyyksien osalta. Heistä hyvin harvalla oli myös kiinnostusta toimia kyseenomaisissa tehtävissä.



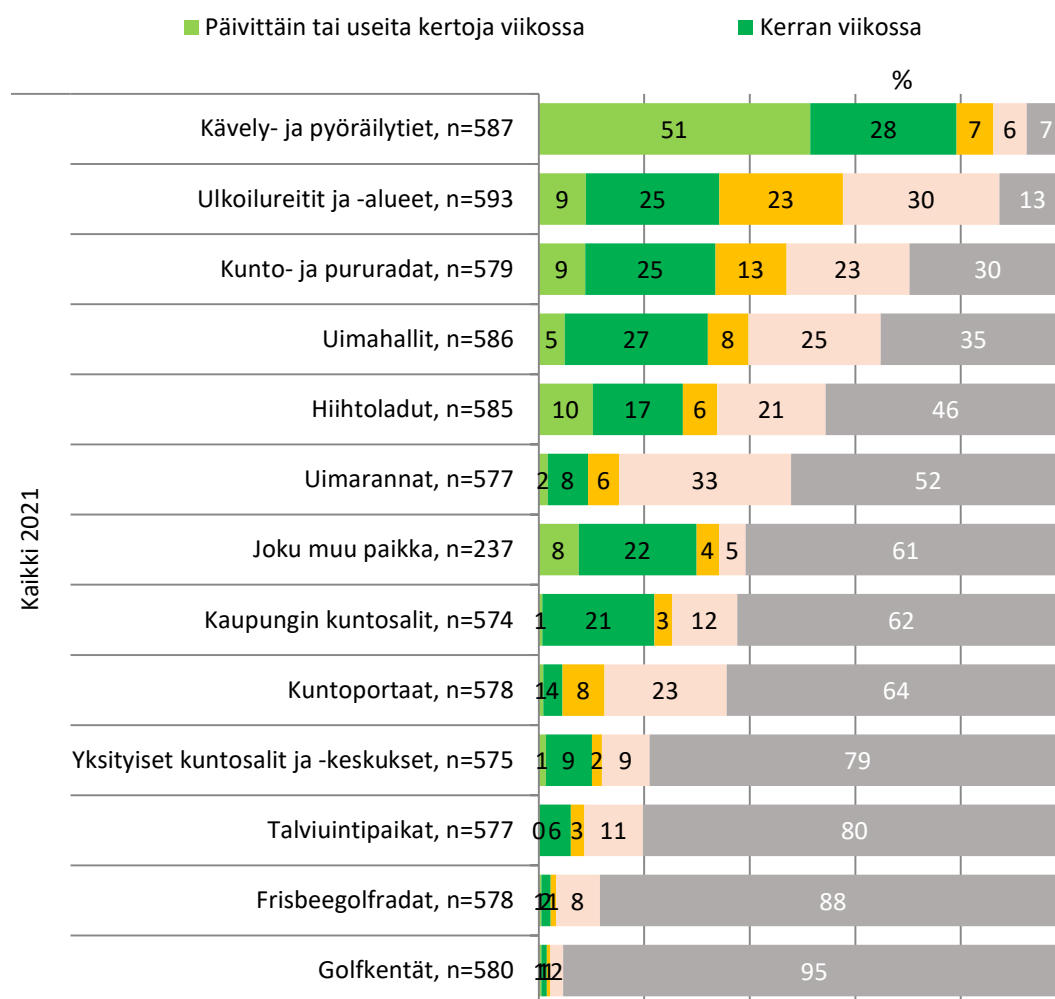
Kuva 9. Vapaaehtoistyö.

Miehet olivat selvästi naisia useammin jäseninä ikääntyneiden liikuntaryhmissä, mutta naisten kiinnostus asiaa kohden oli taas miehiä suurempaa. Merkittävästi ylipainoiset olivat muita harvemmin jäseniä, ja jäsenyys myös kiinnosti vähemmän. Kouvolan suuralueella jäseninä oltiin Kuusankosken ohella harvemmin. Kouvolan alueella asiaan oli kuitenkin kiinnostusta.

Ikääntyneiden ulkoiluystävän olemisessä ei ollut eroja sukupuolen mukaan, mutta myös tästä naiset olivat miehiä useammin kiinnostuneita. Useimmin ulkoiluystävänä toimivat 75–84-vuotiaat. Asiasta olivat eniten kiinnostuneita normaalipainoiset ja säännöllisesti liikkuvat. Miehet toimivat vertaisohjaajina naisia selvästi useammin.

5.6 Liikuntapaikkojen käyttö

Selvityksessä kysyttiin, kuinka usein vastaajat käyttävät kaupungissa sijaitsevia liikuntapaikkoja liikku-
miseen. Valtakunnallisten tutkimusten tavoin myös Kouvolassa selvästi eniten käytetty liikuntapaikka
on kevyen liikenteen väylä. Puolet käytti kävely ja pyöräteitä päivittäin ja noin 80 prosenttia vähintään
viikkotasolla. Vain 7 prosenttia ei käyttänyt kevyen liikenteen väyliä lainkaan liikunnan harrastami-
seen.



Kuva 10. Liikuntapaikkojen käyttämisen tiheys.

Seuraavaksi suosituimpia liikuntapaikkoja olivat ulkoilureitit ja -alueet, kunto- ja pururadat sekä ui-
mahallit. Ikääntyneiden suosimat liikuntapaikat ovat yhteneviä työikäisten käyttämien liikuntapaik-
kojen kanssa.

Reilu kolmannes vastaaja käytti kyseisiä paikkoja vähintään kerran viikossa. Myös hiihtoladut olivat
lähes yhtä suosittuja. Vastaajista kolmannes käytti latuja vähintään kuukausitasolla ja vähintään vii-
koittain ladut tavoittivat 25 prosenttia vastaajista.

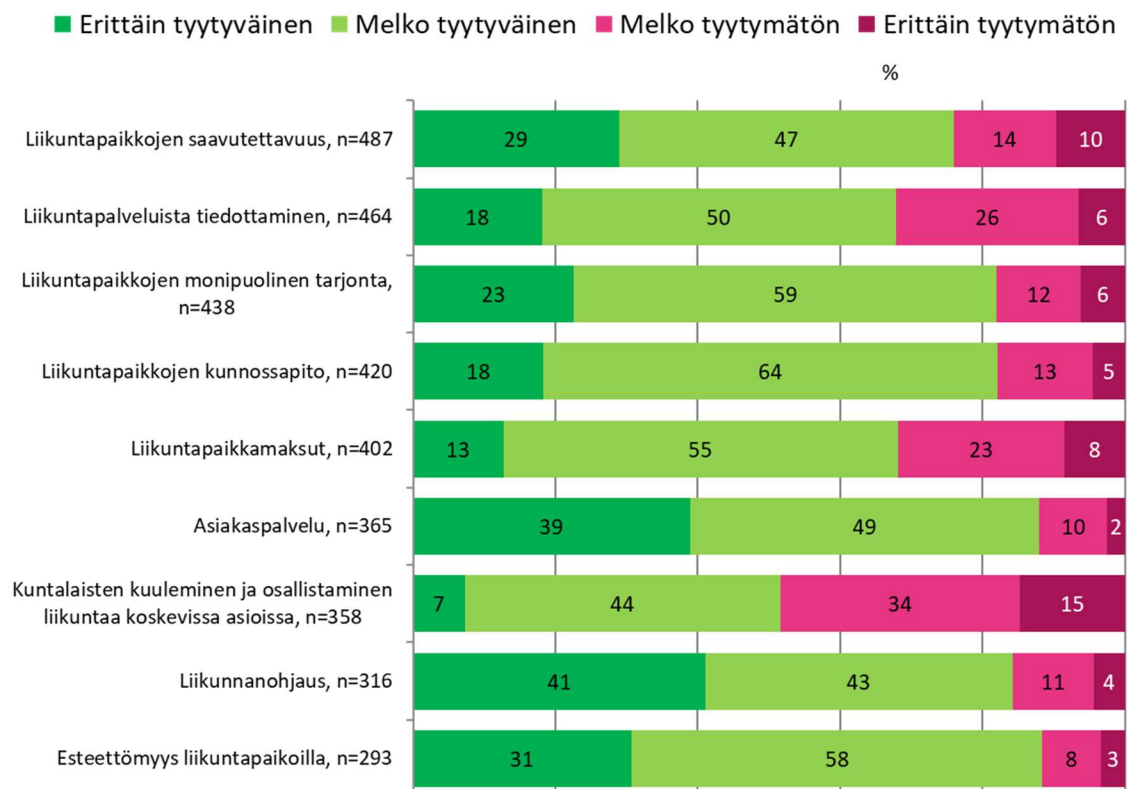
Naisten ja miesten useimmin käyttämät liikuntapaikat ovat yleensä samoja, ja osuudet eivät juuri poikkea toisistaan, naiset käyttivät kuitenkin aktiivisemmin uimahalleja hiihtolatujen houkutellessa enemmän miehiä. Kunto- ja pururadat sekä hiihtolatut eivät kiinnosta passiiviliikkuja toisin kuin koko vastaajajoukkoa. Kevyen liikenteen ohella uimahallit sen sijaan kiinnostavat passiiviliikkuja ja myös jossain määrin kaupungin kuntosalit. Samoin on merkittävästä ylipainosta kärsivien kohdalla.

Vastaajat saivat kirjata avoimessa kysymyksessä muita käyttämiään liikuntapaikkoja. Vastauksissa suosituimpia liikuntapaikkoja olivat metsä tai vesistöt, hyötyliikunta kotona, tanssisalit sekä palloilu-hallit.

6 Tyytyväisyys kaupungin liikuntapalveluihin ja –paikkoihin

Selvityksen yhtenä osa-alueena kysyttiin 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 koskevista asioista
- Esteettömyys liikuntapaikoilla



Kuva 10. Tyytyväisyys liikuntapaikkoihin ja palveluihin.

Vastaajat olivat tyytyväisimpiä liikuntatoimen asiakaspalveluun ja esteettömyyteen. Noin 90 prosenttia vastaajista oli joko erittäin tai melko tyytyväinen näihin osa-alueisiin. Kaikista korkeimmat erittäin tyytyväisten osuudet olivat näiden ohella liikunnanohjauksessa sekä liikuntapaikkojen saavutettavuudessa. Kun lasketaan yhteen tyytyväisten osuudet vain liikuntapalveluista tiedottaminen, liikuntapaikkamaksut sekä kuntalaisten kuuleminen erottuvat heikompina osa-alueina. Selvästi vähiten tyytyväisiä oltiin kuntalaisten kuulemiseen liikuntaa koskevista asioista.

Liikuntapaikkojen tarjontaan oltiin lähes yhtä tyytyväisiä kuin vuonna 2017. Taustaryhmien välille ei syntynyt merkittäviä eroja. Naiset ja miehet olivat yhtä tyytyväisiä. Aktiivisesti liikkuvat olivat tyytyväisempiä kuin säännöllisesti liikkuvat ja passiivisesti liikkuvat. 65–74-vuotiaat olivat hieman tyytyväisempiä kuin tätä vanhemmat. Anjalankoskella oltiin aluetasolla hieman muita tyytymättömiä.

Tyytyväisyys kunnossapitoon on myös hieman heikentynyt tässä aineistossa. Naiset ovat hieman miehiä tyytyväisempiä. Samaten myös tällä osa-alueella 65–74-vuotiaat olivat hieman tyytyväisempiä kuin tätä vanhemmat.

Tyytyväisyys liikuntapaikkojen saavutettavuuteen on pysynyt ennallaan vuoteen 2017 verrattuna. Miesten ja naisten välille ei muodostu eroja asiassa. Pitkäaikaissairaat kokevat saavutettavuuden terveitä huonompana. Kouvolan suuralue sekä Kuusankoksi erottuvat positiivisesti muista suuralueista saavutettavuuden osalta.

Tyytyväisyys liikuntapaikkamaksuihin on pysynyt ennallaan vuoteen 2017 verrattuna. Naisten ja miesten välillä ei ole eroja, kuten ei myöskään ikäluokkien välillä. Passiivisesti liikkuvat ja Anjalankoskella asuvat ovat muita harvemmin tyytyväisiä maksutasoon.

Tiedottamiseen liittyvä tyytyväisyys on laskenut melko selvästi vuodesta 2017, vaikkakin aineistot eivät ole täysin vertailukelpoisia keskenään. Naiset ovat hieman miehiä tyytyväisempiä asiaa kohden. Tulosten perusteella tiedottaminen ei täysin saavuta passiivisesti liikkuvia.

Tyytyväisyys asiakaspalveluun on pysynyt käytännössä ennallaan ja erot taustaryhmien välillä ovat hyvin pieniä. Tyytyväisyys kuntalaisten kuulemiseen on heikentynyt. Naiset ovat hieman miehiä tyytyväisempiä asiaan. Heikoiten asiansa kuuluviin vaikuttaa saavan sairaudesta tai vammasta kärsivät.

Tyytyväisyys esteettömyyteen on pääsääntöisesti hyvin korkealla huomioiden vielä vastaajien ikä. Vain reilusti ylipainoiset, passiivisesti liikkuvat ja sairautta tai vammaa kärsivät erottuvat hieman muusta joukosta kriittisemmin asiaan suhtautuen.

Avoimissa vastauksissa kysyttiin, kuinka ikääntyneet voitaisiin huomioida paremmin liikuntapalvelujen järjestämisessä. Merkittävä osa vastauksista liittyi liikuntapalvelujen saavutettavuuteen. Suuri osa vastaajista toivoi liikuntapalveluja lähemmäksi esimerkiksi ulkoliikuntapaikan muodossa. Esteettömyys ja siitä huolehtiminen liikuntapaikoilla korostui myös tärkeänä teemana. Esimerkiksi kävelyreittien varteen toivottiin enemmän penkkejä levähtämistä varten. Myös liikuntapalvelujen hinnan alentaminen tai niiden muuttaminen eläkeläisille ilmaiseksi oli usein toistuva teema.

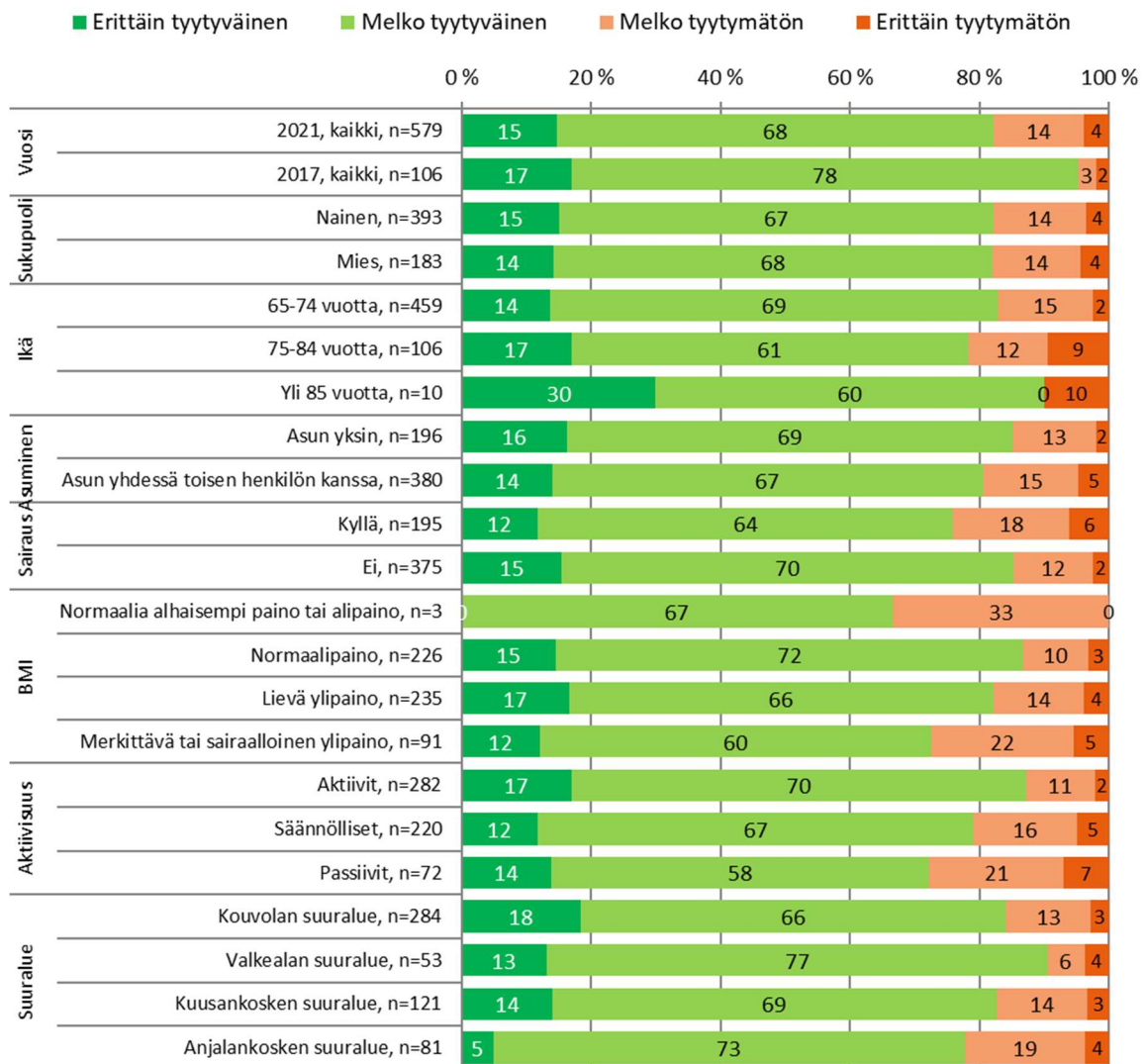
Eniten mainittuja keinoja ottaa vanhukset huomioon olivat ohjatun liikunnan lisääminen, sen monipuolistaminen ja parempi tiedottaminen ryhmistä. Ohjatun liikunnan suhteen liikuntalajien kirjo on suuri, mutta vastauksissa korostuivat kuntosali, vesiliikunta, jooga sekä retkikävely tai -hiihto.

6.1 Kokonaistyytyväisyys Kouvolan liikuntaedellytyksiin

Vastaajilta pyydettiin kokonaisarviota Kouvolan kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista. Vastaajista 15 prosenttia oli erittäin tyytyväisiä ja 68 prosenttia melko tyytyväisiä kaupungin liikuntaedellytyksiin. Melko tyytymättömiä oli 14 prosenttia ja erittäin tyytymättömiä neljä prosenttia vastaajista. Kaiken kaikkiaan suuri enemmistö (83 %) oli vähintään melko tyytyväinen kokonaistilanteeseen.

Luvut ovat lähellä työikäisten kyselyn tuloksia vuonna 2020, jolloin vähintään melko tyytyväisiä oli 88 prosenttia vastaajista. Kokonaistyytyväisyys on hieman laskenut vuoteen 2017 verrattuna, jolloin tyytyväisten osuus oli 95 prosenttia vastaajista. Vuoden 2017 tuloksissa ei poikkeuksellisesti ole juuri lainkaan kriittisiä vastaajia asian suhteen.

Naiset ja miehet ovat yhtä tyytyväisiä kaupungin liikuntaedellytyksiin, myöskään ikäluokittain ei muodostu juuri lainkaan eroja kokonaistyytyväisyydessä. Passiiviliikkuajat ovat aktiiviliikkuja vähemmän tyytyväisiä liikuntaedellytyksiin Kouvolassa. Myös ylipainoisten ja sairautta ja vammaa kärsivien keskuudessa tyytyväisyys on alemmalla tasolla kuin koko vastaajajoukossa, mutta ero ei ole suuri. Alueittain tarkasteltuna kaikista korkein tyytyväisten osuus on Valkealassa (90 %) ja Matalin Anjalankoskella (73 %).



Kuva 11. Kokonaistyytyväisyys liikuntapaikkoihin ja palveluihin taustaryhmittäin.

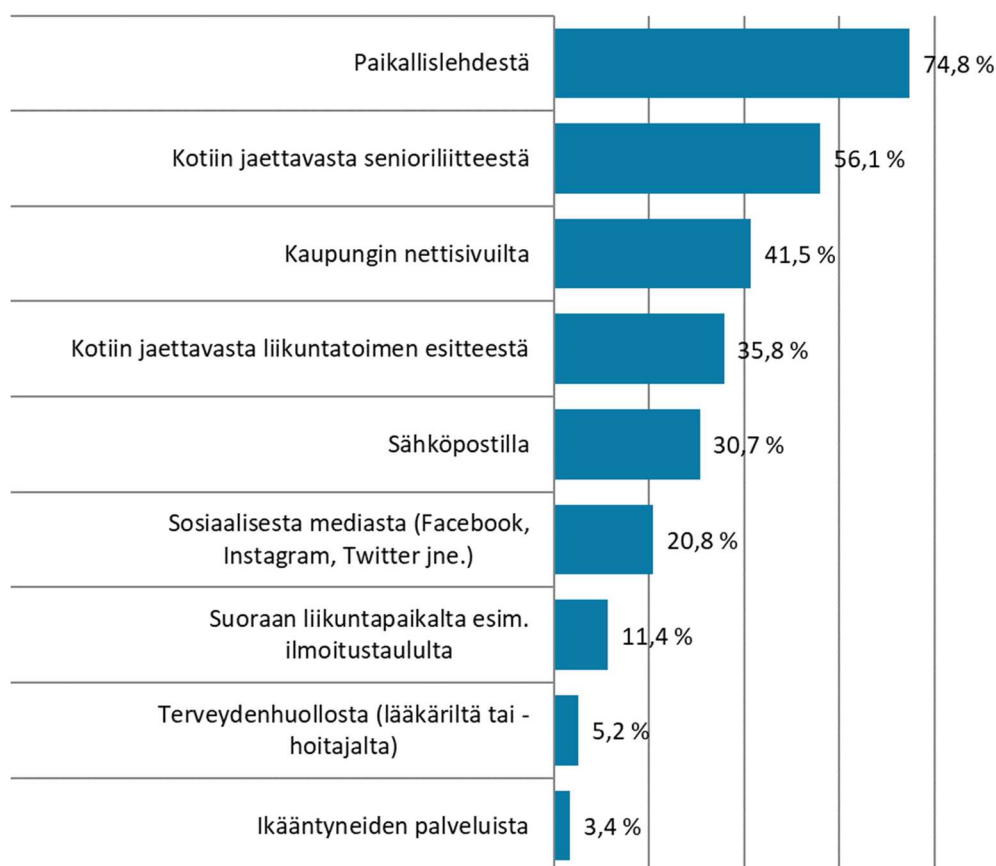
7 Kaupungin liikuntapalveluista ja -paikoista tiedottaminen

Vastaajilta selvitettiin, mitä kautta tieto Kouvolan kaupungin liikuntatarjonnasta saavuttaisi heidät parhaiten. Vastaajista selvästi suurin osa (75 %) haluaisi saada tietoa paikallislehdestä. Toiseksi suosituin vaihtoehto oli kotiin jaettava senioriliite (56 %). Kaupungin nettisivuilta tietoa haluaisi saada noin 40 prosenttia vastaajista. Sosiaalinen media puolestaan tavoittaisivat vain 20 prosenttia vastaajista. Terveystieteiden tai ikääntyneiden palveluita ei koettu paikoiksi, josta tieto liikuntapalveluista saavuttaisi vastaajat (alle 5 %).

Työikäisten kyselyyn verrattuna paikallislehti on paljon suosittu iäkkäiden keskuudessa ja sosiaalinen media taas huomattavasti vähemmän suosittu. Sen sijaan kaupungin nettisivut ja suora sähköposti ovat lähes yhtä suosittuja molemmissa ryhmissä.

Avoimessa kysymyksessä kirjattuja tiedotuskanavia olivat muun muassa kaverit ja työpaikka.

Mistä saatava tieto saavuttaisi



Kuva 12. Tiedotuskanavat, joista tieto liikuntapalveluista saavuttaa ikääntyneet kouvolaalaiset parhaiten.

Naisten ja miesten toivomat tiedotuskanavat eivät pääosin eronneet toisistaan. Sosiaalinen media tavoittaa kuitenkin naiset selvästi paremmin kuin miehet, jotka suosivat taaskin hieman enemmän sähköpostia. Passiiviliikkuja saavutetaan kaikkia vastaajia heikommin paikallislehdellä ja kotiin jaettavalla liikuntatoimen esitteellä. Passiivisesti liikkuvat hakevat tietoa vähemmän myös kaupungin nettisivuilta. Sen sijaan senioriliite saavuttaa passiiviliikkuja yhtä hyvin kuin koko vastaajajoukon.

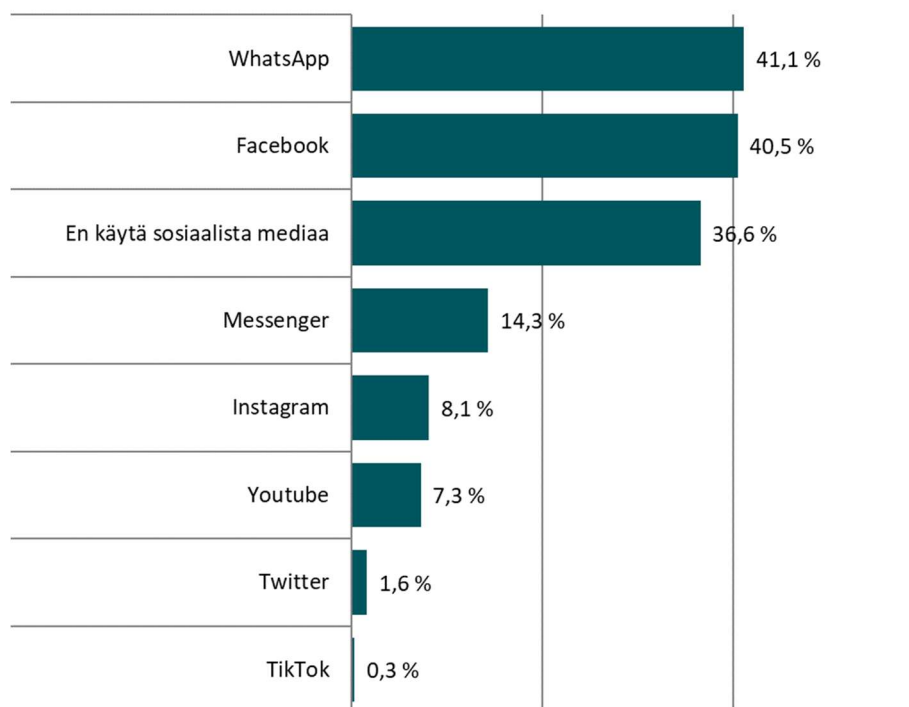
Terveystieteiden ja ikääntyneiden palveluiden kautta saavutettuaan passiiviliikkuja selvästi useammin kuin muut tahot. Silti myös passiivisesti liikkuvista alle kymmenesosa valitsi ne sopiviksi tiedotuskanaviksi.

7.1 Sosiaalinen media

Vastaajilta tiedusteltiin vielä erikseen, mistä sosiaalisen median kanavasta vastaaja haluaisi mieluiten tietoa liikuntapalveluista. Vastaaja pystyi valitsemaan korkeintaan kolme vaihtoehtoa. Vastaajista reilu kolmannes ilmoitti, että ei käytä sosiaalista mediaa lainkaan.

Kaksi suosituinta sosiaalisen median kanavaa olivat Facebook ja WhatsApp, noin 40 prosentin kannatuksella. Tuloksia ei voi täysin verrata työikäisten kyselyn tuloksiin, koska vaihtoehdot olivat toisistaan poikkeavat. Facebook saavuttaa hyvin kaikkia ikäryhmiä ja WhatsApp miltei yhtä hyvin. Sen sijaan Instagram on selkeästi nuorten ja työikäisten some-kanava. Se ei juuri lainkaan saavuta ikäihmisiä.

Somekanavat



Kuva 13. Suosituimmat sosiaalisen median kanavat liikuntapalveluista tiedottamiseen.

8 Liikuntapaikkojen ja -palveluiden kehittäminen

Selvityksessä tiedusteltiin lisäksi kuinka tärkeänä vastaajat pitivät erilaisia kaupungin liikuntapaikkoihin liittyviä kehittämiskohteita, ja millaiset palvelut voisivat lisätä omaa liikkumista. Lisäksi kysyttiin puuttuvista liikuntapaikoista.

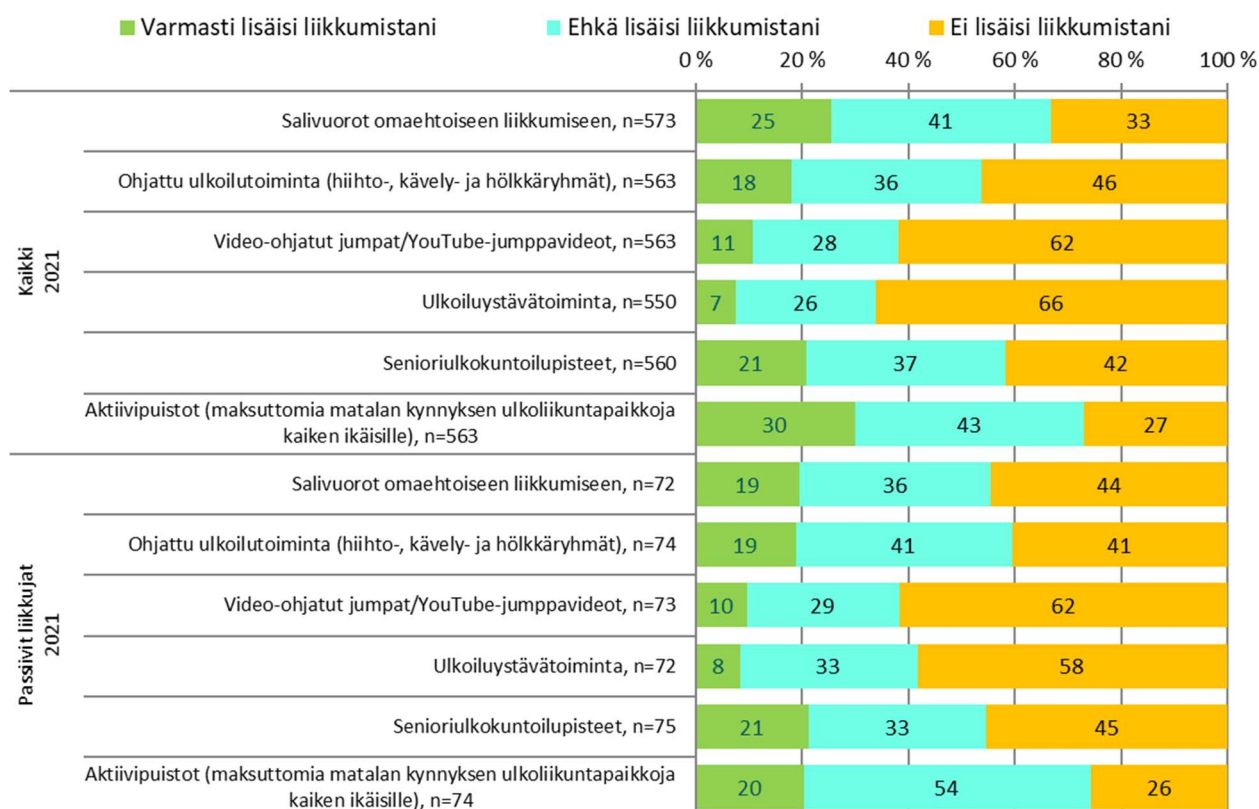
8.1 Liikuntaa lisäävät palvelut

Vastaajista vajaa viidennes arvioi, että salivuorot omaehtoiseen liikkumiseen lisääisivät varmasti liikkumista ja kolmannes arvioi, että vaikutuksia ei olisi ja 40 prosenttia, että se mahdollisesti lisää liikkumista. Salivuorot vaikuttaisivat siten lisäävän liikuntaa hieman suuremmalla todennäköisyydellä ikäihmisten keskuudessa kuin työikäisillä.

Ohjatun ulkoilutoiminnan osalta noin viidennes arvioi, että se lisää liikkumista. Etänä toteutettu liikunnan ohjaus näyttäisi vastausten perusteella lisäävän liikkumista noin kymmenesosalla vastaajista ja mahdollisesti noin kolmanneksella. Myöskään ulkoiluyöstävötoiminta ei aktivoi sen enempää liikumaan. Näiden kahden asian kohdalla kasvaa myös selvästi *ei lisää liikkumista* –vastauksien osuus.

Seniorikuntoilupisteet näyttäisivät aktivoivan liikkumista noin viidesosalla vastaajista. Kaikista todennäköisin liikkumista edistävä tekijä olisivat kuitenkin maksuttomat aktiivipuistot, joiden osalta noin kolmannes arvioi, että ne lisäävät liikkumista ja noin 40 prosenttia arvioi lisäksi, että ne lisäävät liikkumista mahdollisesti.

Passiiviliikkujien jakaumat ovat hyvin samankaltaiset kuin perusjoukossa. Salivuorojen ja aktiivipuistojen osalta arvioidaan kuitenkin perusjoukkoa harvemmin, että ne eivät lisää liikkuntaa. Etänä toteutetut liikuntapalvelut, eivät nekään näytä kiinnostavan perusjoukkoa enemmän passiiviliikkujia.



Kuva 14. Liikkumista lisäävät toimenpiteet.

8.2 Paremmat harrastusmahdollisuudet ja kehittämisideat

Kyselyn lopuksi tiedusteltiin kehittämisehdotuksia Kouvolan liikuntapalveluihin ja -paikkoihin. Kehittämisehdotuksissa toistuivat paljon aikaisemmissa avoimissa vastauksissa esille nousseet teemat. Vastaajat toivoivat usein uimahallien avaamista, jotta muun muassa vesijumppa olisi jälleen mahdollista. Kuntopolkujen hoito ja niiden valaiseminen olivat myös toistuvia teemoja, kuin myös pyöräilyreittien kunto. Kuntopolkujen ja kävelyreittien varteen toivottiin useissa vastauksissa ulkokuntoilupisteitä.

Liikuntapalvelujen hajauttamista toivottiin useissa vastauksissa. Vastaajat kokivat, että palvelut ovat keskittyneet liikaa Kouvolan keskukseen, ja esimerkiksi ajokortiton henkilö voi kokea sinne kulkemisen haastavaksi. Osa vastaajista toivoi liikuntapalvelujen hintoihin alennuksia tai niiden muuttamista ilmaiseksi.

Ohjatun liikunnan ja yksilöllisen avun lisääminen toistui vastauksissa. Osassa vastauksissa myös katsottiin, että ikäihmisille soveltuvaa ohjattua nettijumppaa voisi olla enemmän, vaikka se ei kyselyaineistossa korostunut juurikaan. Suuri osa vastaajista oli kaiken kaikkiaan tyytyväisiä nykyisiin liikuntapalveluihin.

9 Tulokset

Kaikista vastaajista normaalipainoisia oli noin 40 prosenttia ja lievästi ylipainoisia myös noin 40 prosenttia. Tulokset eivät juuri poikkea vuonna 2020 työikäisille tehdyn selvityksen vastaajajoukosta. Kaiken kaikkiaan vastaajista vähintään **lievästi ylipainoisia oli vajaat 60 prosenttia**. Sukupuolittaisessa vertailussa **miehistä suurempi osa oli ylipainoisia**. Ylipainoisten osuus kasvaa iän myötä. Myös sairaudet ja vammat vaikuttavat selvästi ylipainoisuuteen.

Selvitykseen vastanneista **noin kolmannes** kertoi, että heillä on jokin liikunnan harrastamista **rajoittava sairaus tai vamma**. Tulos ei hieman yllättäen eroa työikäisille tehdyn selvityksen tuloksista. **Tyypillisin sairaus oli pitkäaikaissairaus sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet**.

Naisten ja miesten välillä ei ollut eroja sairastamisen suhteen. Kun ikä **ylittää 74 vuotta, sairastamisen liisääntyy jo selvästi**. sairastamisen yleisyys kasvaa myös ylipainon mukaan. Passiiviliikkujien joukossa oli selvästi enemmän sairaudesta tai vammasta kärsiviä kuin aktiivi- ja kohtuuliikkujissa.

Kaikista vastanneista **lähes puolet liikkui aktiivisesti**. Kyselyn perusteella aktiivisesti ja säännöllisesti liikkuvien osuus olisi kasvanut maltillisesti vuodesta 2017. Miehiä on aktiiviliikkujissa jonkin verran enemmän kuin naisia. Aktiivisesti liikkuvien osuus pienenee vasta merkittävän ylipainon kohdalla. **Merkittävästi ylipainoisista noin kolmannes on passiivisesti liikkuvia**. Asuinalueittain ei synny merkittäviä eroja liikunta-aktiivisuudessa.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa harjoitti kansallisen suosituksen mukaisesti (vähintään 2 krt/vk) yli puolet vastanneista. Noin neljännes ei harjoittanut lihaskuntoa lainkaan. Ero vuoden 2017 tuloksiin on merkittävä ja täytyy perustua osittain erilaiseen vastausten keruutapaan. Miehet ovat naisia aktiivisempia lihaskunnan harjoittamisessa, kun katsotaan suositusarvoa. Jos huomioidaan **kaikki lihasharjoittelu, erot naisten ja miesten välillä supistuvat merkittävästi**. Myös lihaskunnan harjoittelu vähentyy vasta, kun lihavuus on merkittävä.

Sisäisistä tekijöistä vastaajien liikunnan harrastamista **vaikuttivat eniten laiskuus, terveydelliset syyt ja väsymys**. Vähiten esteenä oli ajanpuute. Kolme eniten rajoittavaa tekijää on pysynyt melko ennallaan vuoden 2017 verrattuna, kun huomioidaan kyselyaineistojen erot.

Terveydelliset syyt vaikuttavat luonnollisesti melko paljon ikäihmisten liikuntamahdollisuuksiin ja liikuntatapoihin. Terveyssyyt vaikuttavat liikunnan määrään saman verran miehillä ja naisilla. **Yli 75-vuotiailla terveydelliset syyt rajoittavat jo selkeästi enemmän** liikuntaa kuin tätä nuoremmilla ikäluokilla. **Taloudelliset syyt rajoittavat noin kolmasosan liikkumista. Passiiviliikkujilla on puutteita** liikuntataidoissa ja terveyssyyt rajoittavat heillä liikuntaa lähes 75 prosentilla. Myös harrastekaverin puute korostuu passiiviliikkujilla.

Ulkoiset tekijät koetaan kokonaisuutena hieman useammin liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi kuin sisäiset tekijät. Tässä ikäihmiset poikkeavat työikäisistä, joilla asia on päinvastoin. Ulkoisista tekijöistä liikunnan harrastamista rajoittivat useimmin liikuntapaikkojen etäisyys (50 %), sopivan liikuntapaikan puuttuminen (44 %) sekä tiedonpuute liikuntamahdollisuuksista (40 %). Kaikista **vähiten vaikutti puutteet liikuntapaikkojen esteettömyydessä**. Liikuntapaikkojen esteettömyys on siten hyvällä mallilla Kouvolassa. Esteettömyys korostuu tietysti vammoista tai pitkäaikaissairauksista kärsivillä.

Tiedonpuute vaikuttaa miehiin selvästi naisia vähemmän rajoittavana tekijänä. Tiedonpuute rajoittaa passiiviliikkujia ja säännöllisesti liikkuvia samassa määrin. Kuusankoskella ja Anjalassa koettiin aluetasolla eniten **ongelmia sopivien liikuntapaikkojen suhteen ja harrastusmahdollisuudet koettiin suppeammiksi** kuin Kouvolan suuralueella ja Valkealassa. Liikuntapaikkojen aukio-oloaikojen osalta tilanne **näyttäisi heikentyneen hieman vuoteen 2017 verrattuna**.

Kyselyyn vastanneista **noin 80 prosenttia liikkui viikoittain omatoimisesti yksin** ja noin 70 prosenttia perheen tai ystävien kanssa. Vastaajista melko korkea osuus, noin neljännes liikkuu kaupungin liikuntapalveluiden ryhmissä ja hieman pienempi osuus kansalaisopiston liikuntaryhmissä. Tämä johtuu siitä, että kyselyä on jaettu näissä ryhmissä.

Päivittäistä tai lähes päivittäistä liikuntaa tarkasteltaessa **alle viidennes harrastaa liikuntaa urheiluseurassa tai erityisryhmien järjestämänä. Digitaaliset etäpalvelut eivät ole tuttuja** tai niitä ei koeta mielekkäiksi. Kouvolan alueella liikutaan harvemmin päivittäin kuin muilla alueilla. Aktiiviliikkujista noin 70 prosenttia liikkuu **omatoimisesti yksin lähes päivittäin**, kun passiiviliikkujista noin viidesosa toimii näin.

Vastaajista **10 prosenttia ilmoitti olevansa liikuntaseurassa vapaaehtoisena**. Ikääntyneen ulkoiluystävän toimi 8 prosenttia vastaajista ja vertaisohjaajana 6 prosenttia vastanneista. Kaikista vastaajista oli **kiinnostunut näistä tehtävistä vain 2–5 prosenttia**. Passiiviliikkujat olivat vain harvoin mukana vapaaehtoistoiminnassa. Miehet olivat selvästi naisia useammin jäsenenä ikääntyneiden liikuntaryhmissä ohjaajina, mutta naisten kiinnostus asiaa kohden oli taas miehiä suurempaa.

Selvästi eniten käytetty liikuntapaikka on kevyen liikenteen väylä. **Puolet käytti kävelyä ja pyöräilyä päivittäin ja noin 80 prosenttia vähintään viikottasella**. Seuraavaksi suosituimpia liikuntapaikkoja olivat ulkoilureitit ja -alueet, kunto- ja pururadat sekä uimahallit. Ikääntyneiden suosimat liikuntapaikat ovat yhteneviä työikäisten käyttämien liikuntapaikkojen kanssa. Reilu kolmannes vastaaja käytti kyseisiä paikkoja vähintään kerran viikossa. **Myös hiihtoladut olivat lähes yhtä suosittuja**. Naisten ja miesten useimmin käyttämät liikuntapaikat ovat yleensä samoja. **Kunto- ja pururadat sekä hiihtoladut eivät kiinnosta passiiviliikkujia**. Kevyen liikenteen ohella uimahallit sen sijaan kiinnostavat passiiviliikkujia. Samoin on merkittävästä ylipainosta kärsivien kohdalla.

Vastaajat olivat tyytyväisimpiä **liikuntatoimen asiakaspalveluun ja esteettömyyteen**. Noin 90 prosenttia vastaajista oli joko erittäin tai melko tyytyväinen näihin osa-alueisiin. **Vain liikuntapalveluista tiedottaminen, liikuntapaikkamaksut sekä kuntalaisten kuuleminen erottuvat heikompina osa-alueina**. Selvästi vähiten tyytyväisiä oltiin kuntalaisten kuulemiseen liikuntaa koskevista asioista.

14 prosenttia oli erittäin tyytyväisiä ja 65 prosenttia melko tyytyväisiä kaupungin liikuntaedellytyksiin. Kaiken kaikkiaan suuri enemmistö (83%) oli vähintään melko tyytyväinen kokonaistilanteeseen. Luvut ovat lähellä työikäisten kyselyn tuloksia 2020. **Naiset ja miehet ovat yhtä tyytyväisiä kaupungin liikuntaedellytyksiin,** myöskään ikäluokittain ei muodostu juuri lainkaan eroja kokonaistyytyväisyydessä. **Passiiviliikkuajat ovat aktiiviliikkuja vähemmän tyytyväisiä liikuntaedellytyksiin Kouvolassa.**

Vastaajista selvästi suurin osa (75 %) haluaisi saada tietoa liikunnasta paikallislehdessä. Toiseksi suosituin vaihtoehto oli kotiin jaettava senioriliite (56 %). Kaupungin nettisivuilta tietoa haluaisi saada noin 40 prosenttia vastaajista. Sosiaalinen media puolestaan tavoittaisivat vain 20 prosenttia vastaajista. **Terveydenhuoltoa tai ikääntyneiden palveluita ei koettu** paikoiksi, josta tieto liikuntapalveluista saavuttaisi vastaajat

Naisten ja miesten toivomat tiedotuskanavat eivät pääosin eronneet toisistaan. Sosiaalinen media tavoittaa kuitenkin naiset selvästi paremmin kuin miehet, jotka suosivat taaskin hieman enemmän sähköpostia. Passiiviliikkuja saavutetaan kaikkia vastaajia heikommin paikallislehdellä ja kotiin jaettavalla liikuntatoimen esitteellä. **Sen sijaan senioriliite saavuttaa passiiviliikkuajat yhtä hyvin kuin koko vastaajajoukon**

Vastaajista **reilu kolmannes ilmoitti, että ei käytä sosiaalista mediaa lainkaan.** Kaksi suosituinta sosiaalisen median kanavaa olivat Facebook ja WhatsApp. Facebook saavuttaa hyvin kaikkia ikäryhmiä ja myös WhatsApp. Sen sijaan Instagram on selkeästi nuorten ja työikäisten some-kanava. Se ei juuri lainkaan saavuta ikäihmisiä.

Vastaajista vajaa viidennes arvioi, että salivuorot omaehtoiseen liikkumiseen lisäisi varmasti liikkumista. Ohjatun ulkoilutoiminnan osalta noin viidennes arvioi, että se lisäisi liikkumista. Etänä toteutettu liikunnan ohjaus näyttäisi vastausten perusteella lisäävän liikkumista noin kymmenesosalla vastaajista ja mahdollisesti noin kolmanneksella. **Kaikista todennäköisin liikkumista edistävä tekijä olisivat kuitenkin maksuttomat aktiivipuistot,** joiden osalta noin kolmannes arvioi, että ne lisäisivät liikkumista ja noin 40 prosenttia arvioi lisäksi, että lisäisi liikkumista mahdollisesti. Passiiviliikkuajien jakaumat ovat hyvin samankaltaiset kuin perusjoukossa.