

Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuskysely

5068/12.04.03/2023

Liikunta- ja kulttuurilautakunta 06.06.2023 § 52

Valmistelija: liikuntapäällikkö Teemu Mäkipaakkanen, puh. 020 615 8228, teemu.makipaakkanen(at)kouvola.fi

Maalis-huhtikuun välisenä aikana 13 kuntaa eri puolilla Suomea toteutti yhteistä verkkokyselyä. Myös Kouvolaassa kerättiin tietoa aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuksista sekä näkemyksiä ja kehittämistoiveita Kouvolan kaupungin liikuntapalveluihin liittyen. Kaikkien yli 18-vuotiaiden kouvolaalaisten oli mahdollista vastata kyselyyn ja Kouvolaassa vastauksia saatiin kaikkiaan 1199 henkilöltä. Yhteisen kyselyn kautta saatiin laajempi ja paremmin vertailukelpoinen aineisto jokaisen osallistuvan kunnan liikuntapalveluiden hyödynnettäväksi. Saman kyselyn yhteydessä toteutettiin myös Kouvolan kaupungin henkilöstölle suunnattu kysely osana henkilöstöliikunnan kehittämistä.

Kouvolan osalta tulokset olivat hyvin samansuuntaisia, kun verrataan kaikkien vastanneiden kuntien keskiarvoon.

Vastanneista kouvolaalaisista 20 % naisista ja 30 % miehistä harrasti säännöllisesti urheilua tai liikuntaa liikuntaseurassa. Yksityisen palveluntarjoajan liikuntapalveluja taas naiset käyttivät miehiä enemmän (naiset 36 %, miehet 32 %).

Vain noin kolmasosalla vastaajista liikkumisen suositus toteutui kaikilta osin. Työikäisillä, kuten ikääntyneilläkin lihaskuntoliikunta jää kovin vähälle. Lihaskuntoa ylläpitävällä liikunnalla on merkittäviä positiivisia vaikutuksia painonhallinnassa ja myös esim. tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. 11 % vastaajista arvioi, ettei liikkumisen suositus toteudu heidän kohdallaan millään tavoin.

Ajan puute koettiin sekä miehissä että naisissa kaikkein eniten liikkumista estäväksi tekijäksi. Naisten liikkumista estivät seuraavaksi eniten taloudelliset syyt ja oman motivaation puute. Miesten osalta motivaation ja sopivien liikuntapaikkojen puute olivat ajan puutteen jälkeen eniten liikkumista estäviä tekijöitä. Myös terveydelliset syyt ja liikuntakaverin puute koettiin jonkin verran liikkumisen esteinä.

Istumiseen, uneen ja ravintoon liittyvät suositukset tunnetaan kohtalaisen hyvin. Tulosten mukaan näissä kaikissa on kuitenkin parantamisen varaa.

Kouvolan luontoliikuntamahdollisuuksiin oltiin erittäin tyytyväisiä. Myös kävely- ja pyörätiet sekä ladut ja kuntoradat saivat positiivista palautetta. Eniten tyytymättömyyttä koettiin kunnan liikuntapalveluihin

liittyvään viestintään ja tiedotustoimintaan. Uimahallit ja kunnan ylläpitämät kuntosalit saivat osakseen myös tyytymättömyyttä, vaikka osa vastaajista oli tyytyväisiä myös näihin palveluihin.

Tämän kyselyn tulokset antavat Kouvolan kaupungin liikuntapalveluille tärkeää tietoa kouvolaisten aikuisten liikuntakäyttäytymisestä ja tyytyväisyydestä liikkumis- ja liikuntapaikkoihin sekä liikuntapalveluihin. Tulokset toimivat yhtenä merkittävänä tietolähteenä palveluita kehitettäessä.

Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuskyselyn tulokset **oheismateriaalina.**

Lisätietoja: liikuntapäällikkö Teemu Mäkipaakkanen, puh. 020 615 8228, teemu.makipaakkanen(at)kouvola.fi

Sivistysjohtajan ehdotus:

Liikunta- ja kulttuurilautakunta päättää merkitä tiedoksi Kouvolan aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuskyselyn tulokset.

Liikunta- ja kulttuurilautakunnan päätös:

Liikunta- ja kulttuurilautakunta merkitsi asian tiedoksi.
