

•••••
**Kokkola
Karleby**



**Aikuisväestön liikunta-
ja terveystottumukset
KOKKOLAN ASUKASKYSELYN
PÄÄTULOKSET (2023)**

Sisällys

Kyselyn toteutus ja vastaajat.....	3
LIIKUNTA- JA TERVEYSTOTTUMUKSET	
Liikkumisen tavat	4
Liikunta seurassa / yksityisellä palveluntarjoajalla ...	6
Liikuntasuosituksen toteutuminen	7
Liikkumisen esteet liian vähän liikkuvilla.....	8
Istumisen määrä	11
Unen määrä	12
Ravintotottumukset	13
Tietoisuus nykyisistä suosituksista.....	14
KUNNAN LIIKUNTAPALVELUIDEN ARVIOINTIA.....	15
HUOMIOITA KYSELYTULOKSISTA	19

Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumus-
kysely on toteutettu 14 kunnan yhteistyö-
nä. Kyselyiden käytännön toteuttamisesta
on vastannut North Sport Consulting
asiantuntijayritys.

Kyselykokonaisuudessa mukana olleet
kunnat ja kuntakohtaiset vastaajamäärät on
esitetty oheisessa taulukossa. Osassa kuntia
kysely kohdistettiin myös kunnan henki-
löstölle, mikä on lisännyt vastaajamäärää
näissä kunnissa.

Yhtenäisillä kysymyspatteristoilla on saatu
vertailukelpoista tietoa aikuisväestön hy-
vinvointiin liittyvistä tekijöistä sekä myös
aikuisväestön tyytyväisyydestä paikallisiin
liikuntapalveluihin. Kyselyn tuloksia hyö-
dynnetään paikallisten hyvinvointipalve-
luiden kehittämisessä. Tässä tiivistelmässä
esitellään kyselyn ydintuloksia Kokkolan
osalta.

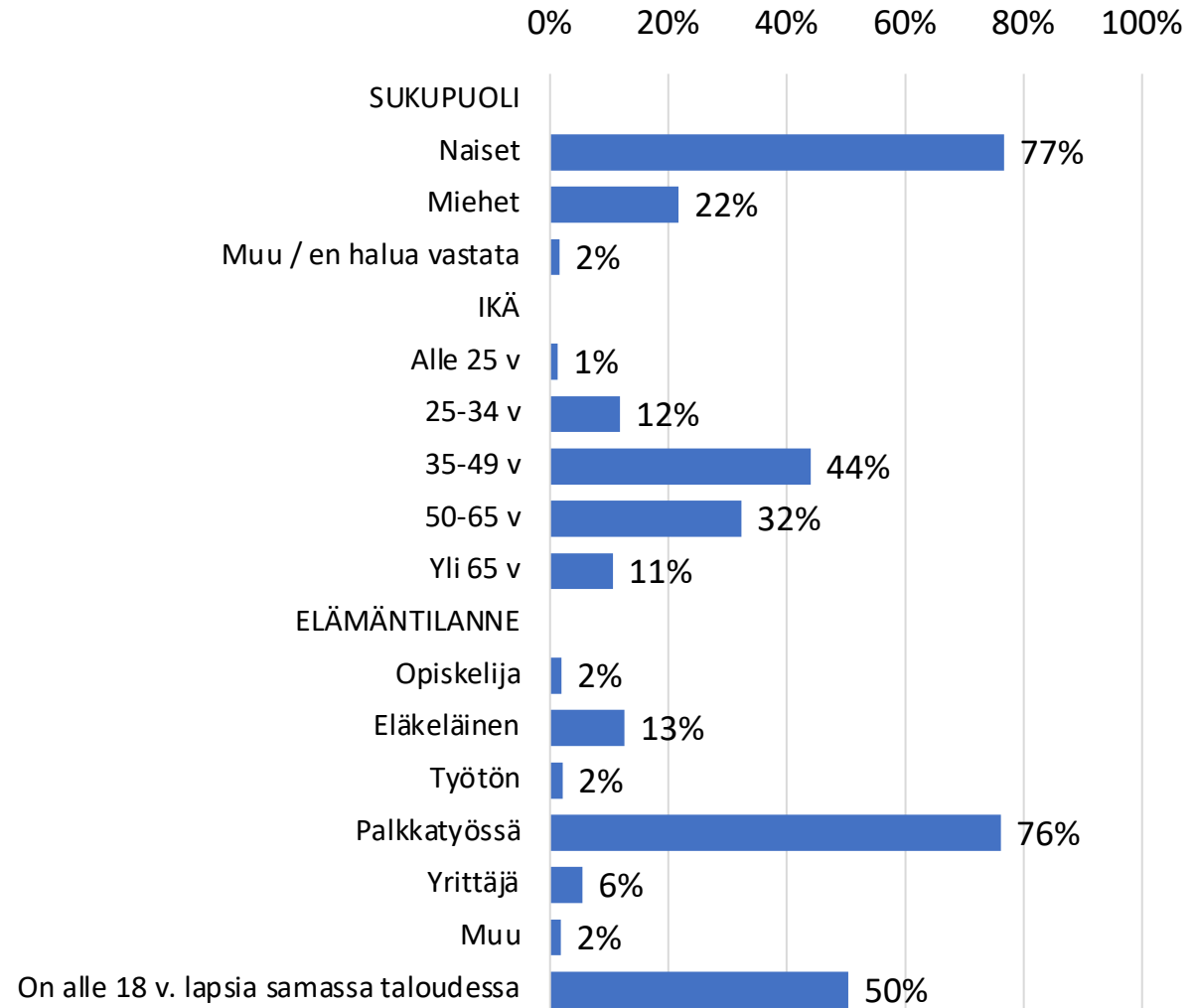
KUNTA	VASTAAJAMÄÄRÄ / asukaskysely	VASTAAJAMÄÄRÄ / henkilöstökysely	YHTEENSÄ
Hattula	343	-	343
Hämeenlinna	391	-	391
Kerava	612	-	612
KOKKOLA	1158	-	1158
Kouvola	382	817	1199
Lappeenranta	588	41	629
Mikkeli	969	-	969
Naantali	442	285	727
Orivesi	228	96	324
Porvoo	691	234	925
Seinäjoki	917	-	917
Tuusula	397	-	397
Uusikaupunki	224	64	288
Vantaa	1 307	-	1 307
YHTEENSÄ	8 649	1537	10 186

Kyselyn toteutus ja vastaajat

Kyselyt toteutettiin Kokkolassa ja muissakin kunnissa maaliskuun ja huhtikuun välisenä aikana. Kyselyt toteutettiin sähköisillä kyselyillä, jotka löytyivät kaupunkien omilta nettisivuilta.

Yhteensä kyselyihin vastasi 10186 aikuisvastaajaa. Kuntakohtaiset vastaajamäärät on esitetty edellisen sivun taulukossa. Eri taustamuuttujien osalta kuntakohtaiset vastaajaprofilit olivat kaikissa kunnissa erittäin samankaltaiset, mikä parantaa saatujen tulosten vertailtavuutta.

Kokkolassa kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 1158 kaupunkilaista. Kokkolan vastaajien jakautuminen keskeisten taustamuuttujien osalta on esitetty oheisessa kuviossa. Tässä tulostiivistelmässä tuloksia tarkastellaan ensisijaisesti sukupuoli ja ikäryhmä taustamuuttujien kautta. Tarkasteluissa ikäryhmät on tiivistetty kolmeen; alle 35 v, 35-65 v ja yli 65 v.

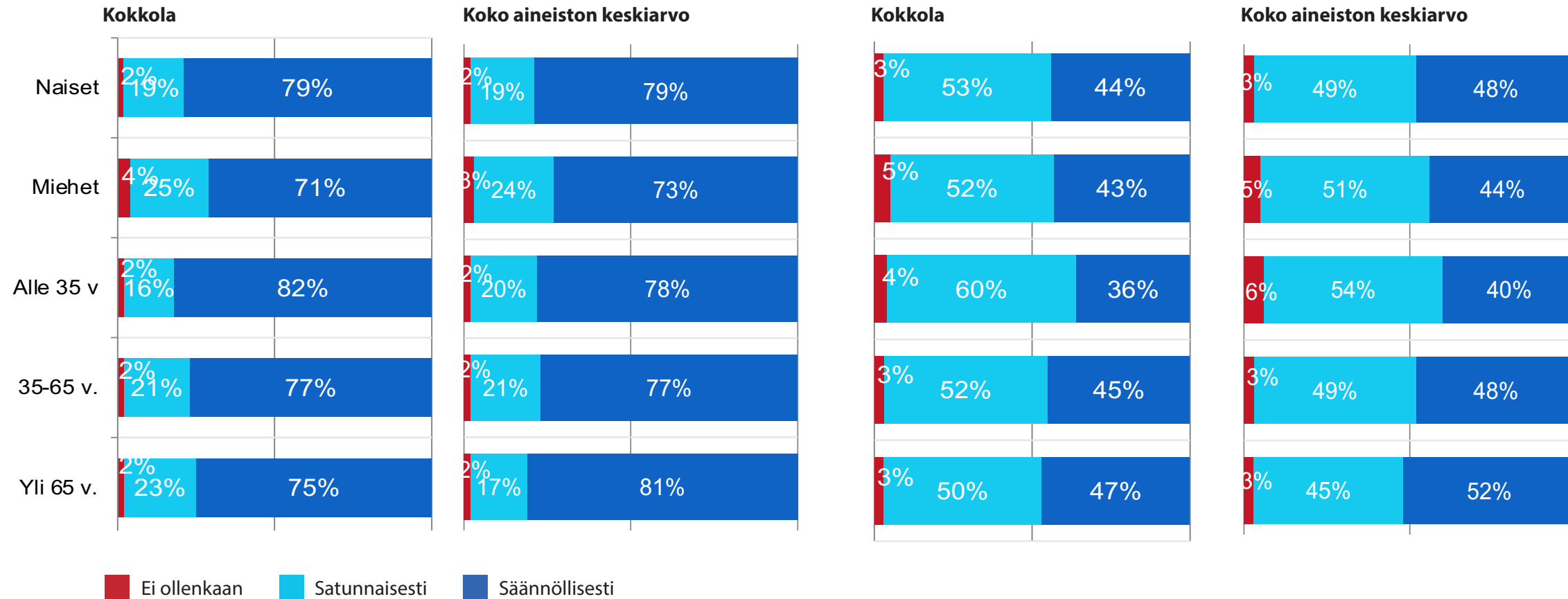


Liikkumisen tavat

Kysymys: Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta?

ARKILIIKKUMINEN (kävellen tai pyörällä tehtyä työ-/kauppa- matkojen kulkemista, koiran ulkoilutusta, pihatöitä tms.)

LUONTOLIIKUNTA (luonnossa liikkumista & retkeilyä, marjastusta, sienestystä tms.)

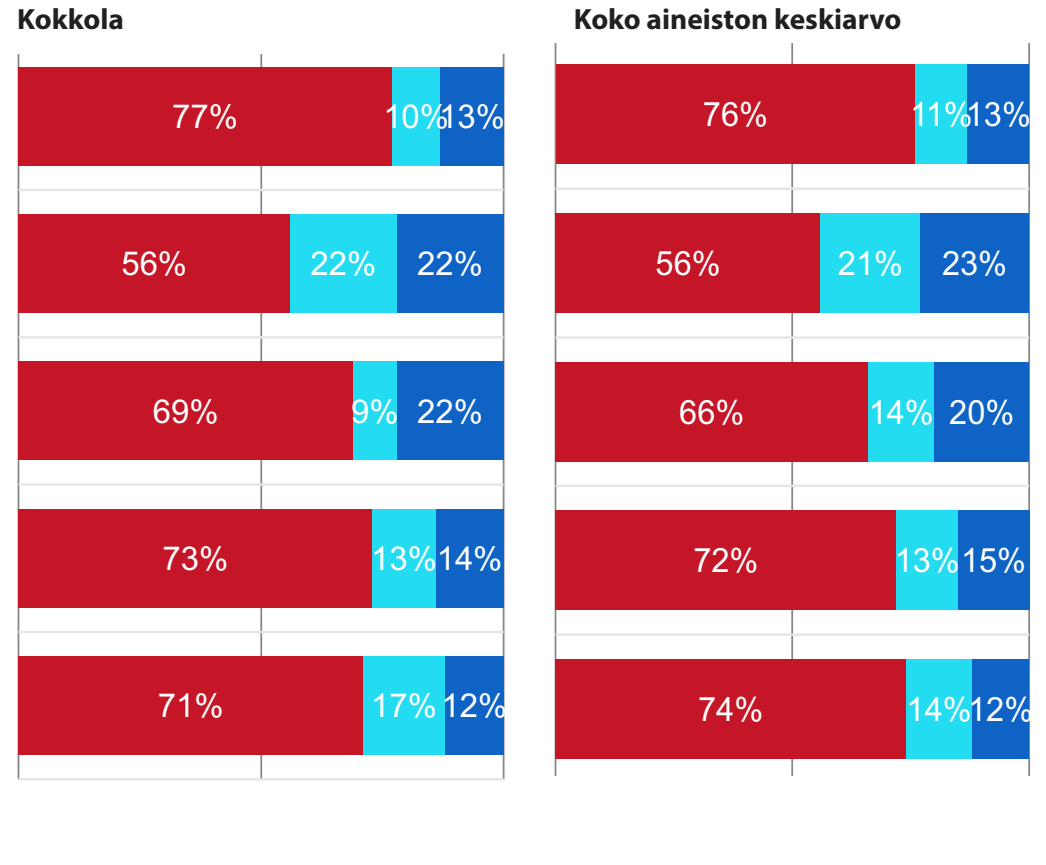
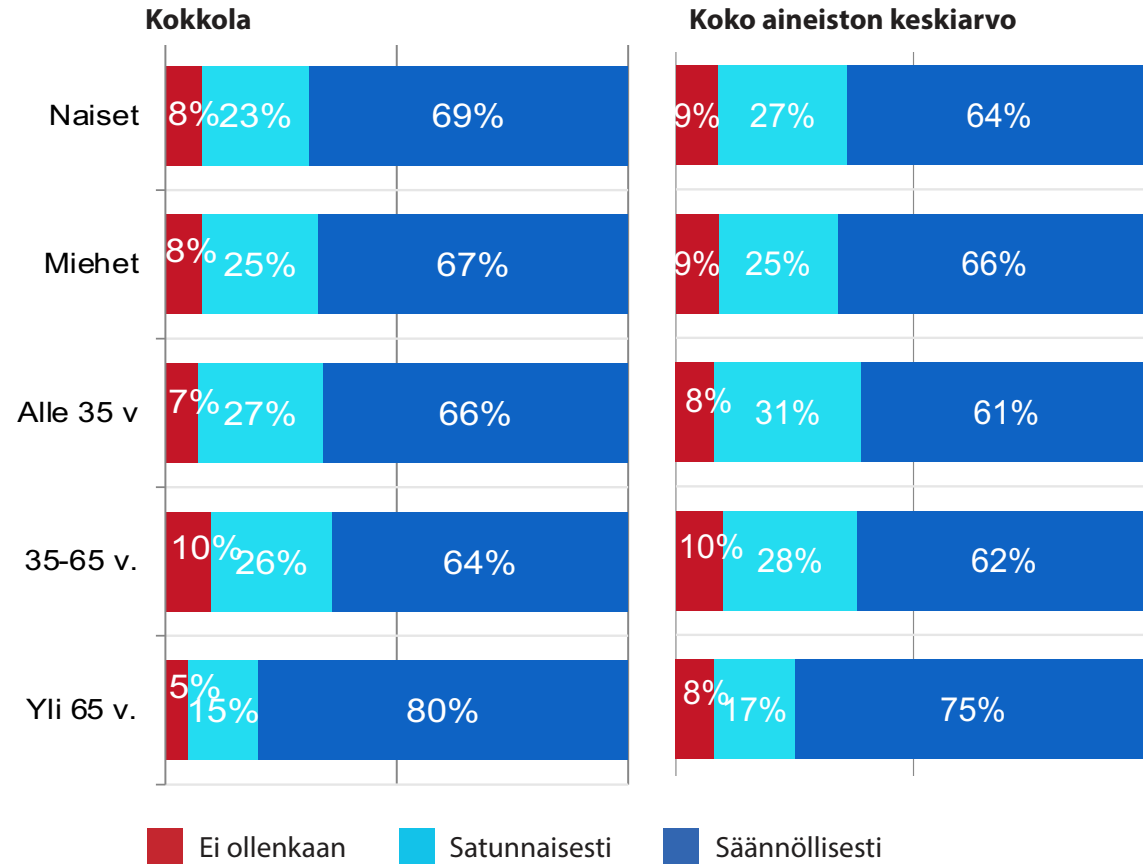


Liikkumisen tavat

Kysymys: Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta?

KUNTOLIIKUNTA (kuntolenkkeilyä, kuntosalilla / ohjatuilla tunneilla käyntiä, pallopelien pelaamista tms.)

KILPAURHEILU (organisoitua ja säännöllistä lajiharjoittelua ja kilpailutoimintaa)



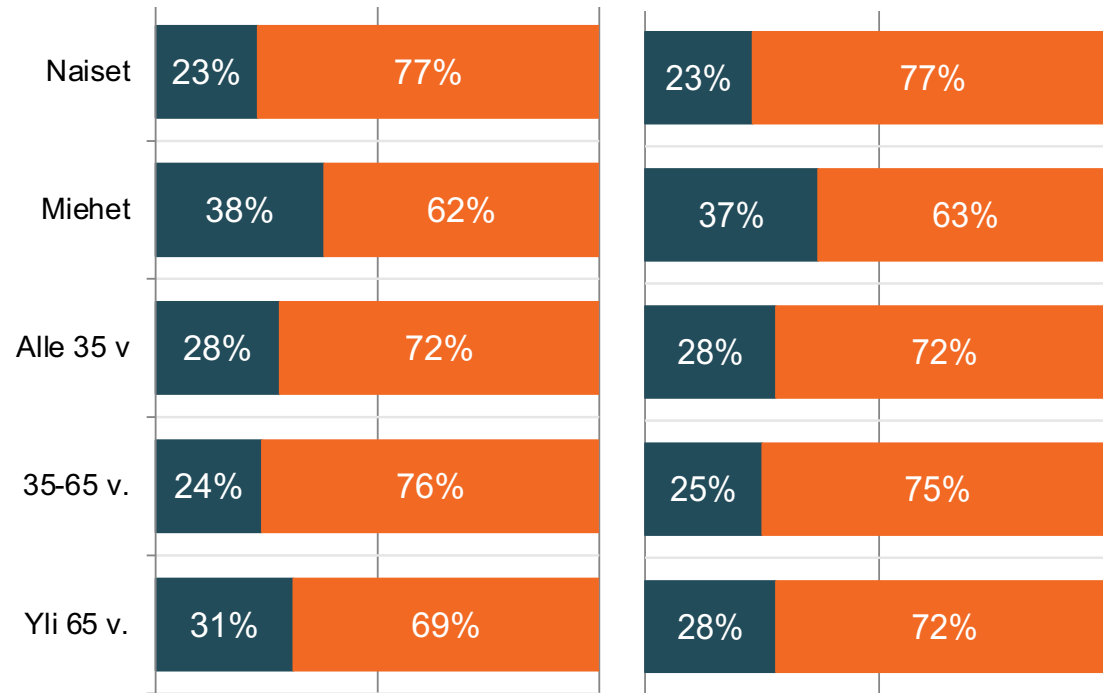
Liikunta seurassa / yksityisellä palveluntarjoajalla

Kysymys: Harrastatko säännöllisesti liikuntaa tai urheilua jossakin liikuntaseurassa ja/tai yksityisellä palveluntarjoajalla?

URHEILUSEURASSA (SEURAN JÄSENEENÄ)

Kokkola

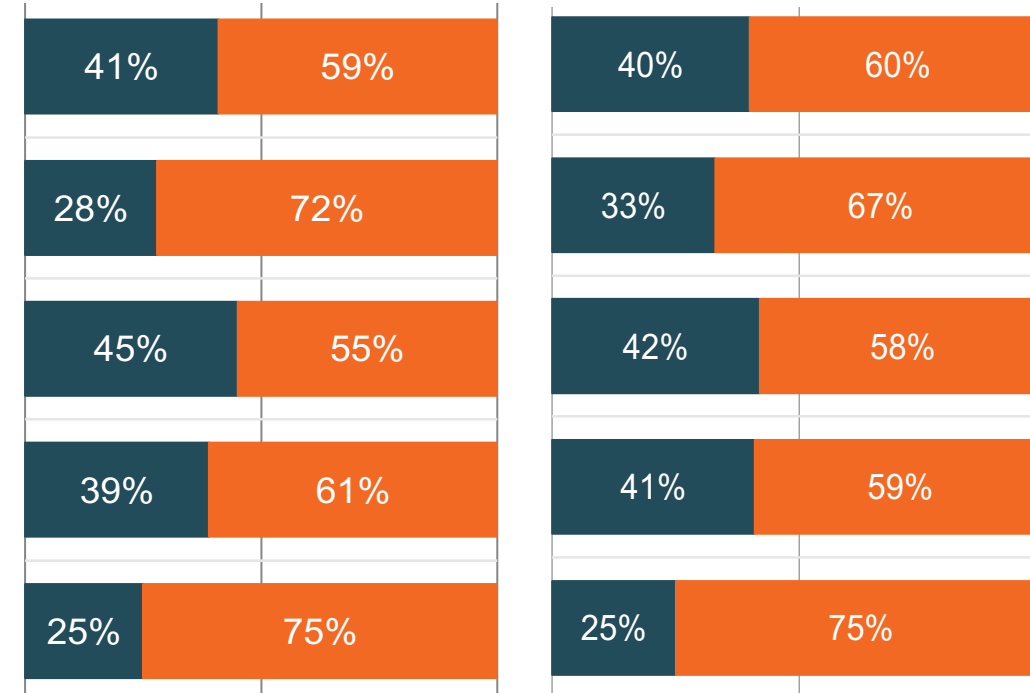
Koko aineiston keskiarvo



YKSITYISELLÄ PALVELUNTARJOAJALLA

Kokkola

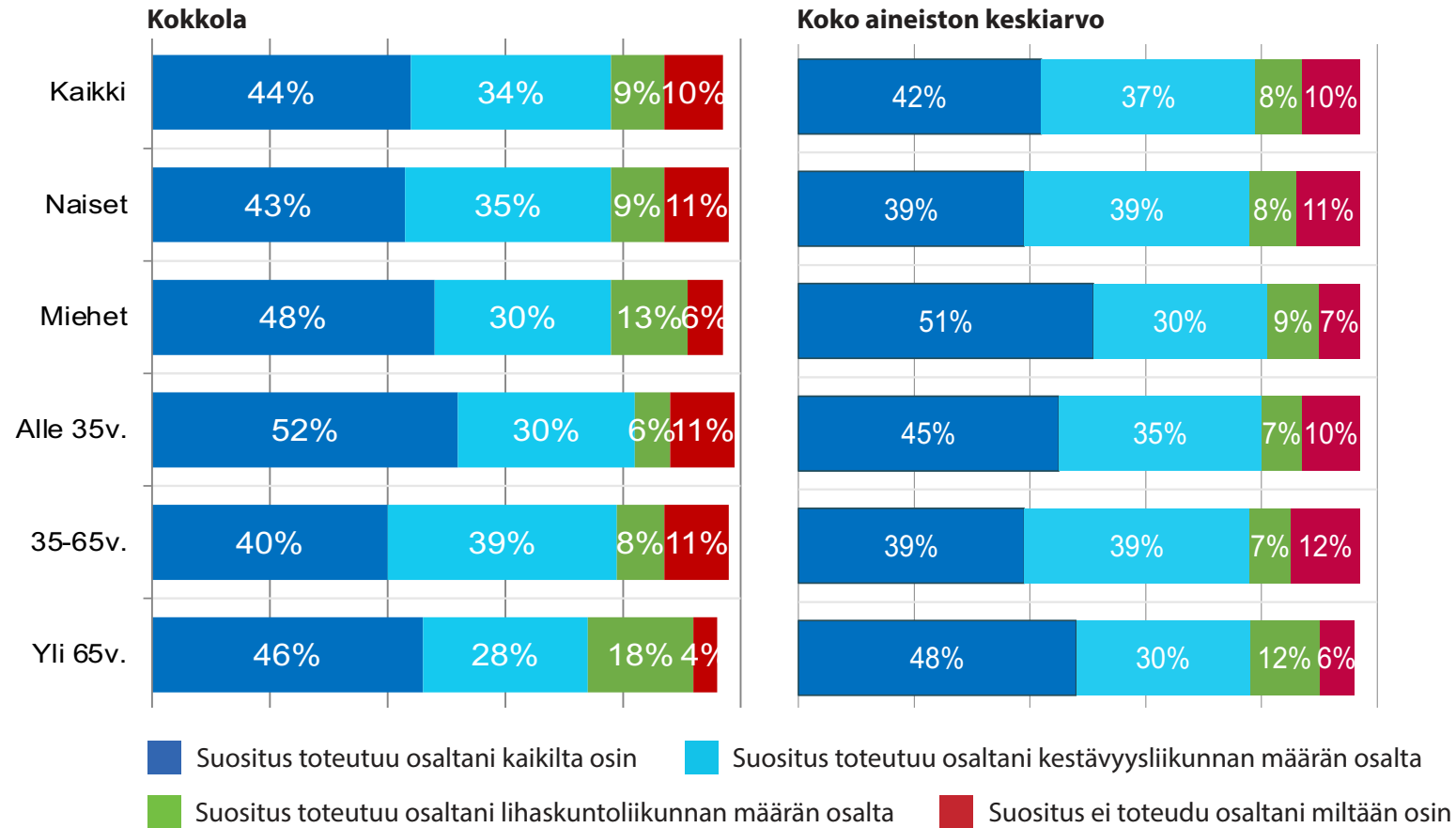
Koko aineiston keskiarvo



■ Kyllä ■ Ei

Liikuntasuosituksen toteutuminen

Kysymys: Arvioi liikutko määrällisesti ohessa kuvatun suosituksen mukaisesti?
Lue suositus huolellisesti läpi!



AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTASUOSITUS:

KESTÄVYYSLIIKUNTA:

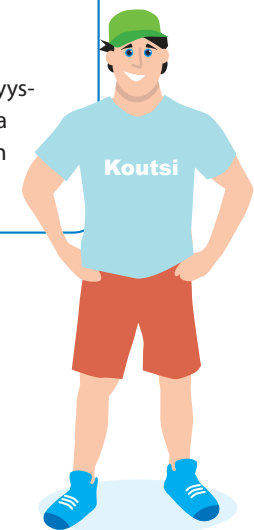
Viikoittain vähintään 2t 30min "reipasta kestävyysliikuntaa" TAI vähintään 1t 15min viikossa "rasittavaa kestävyysliikuntaa". Reipas kestävyysliikunta on lievää hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa (esim. kävely, pihatyöt tms.) ja rasittava kestävyysliikunta vastaavasti tehokkaampaa, selvää hengästymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa (esim. kuntolenkkeily).

LIHASKUNTOLIIKUNTA

Kestävyysliikunnan LISÄKSI vähintään 2 krt viikossa LIHASKUNTOON vaikuttavaa liikuntaa (esim. kuntosaliharjoittelu, ohjatut jumpat, pallopelit tms.)

LISÄHUOMIOT YLI 65-VUOTIAILLE:

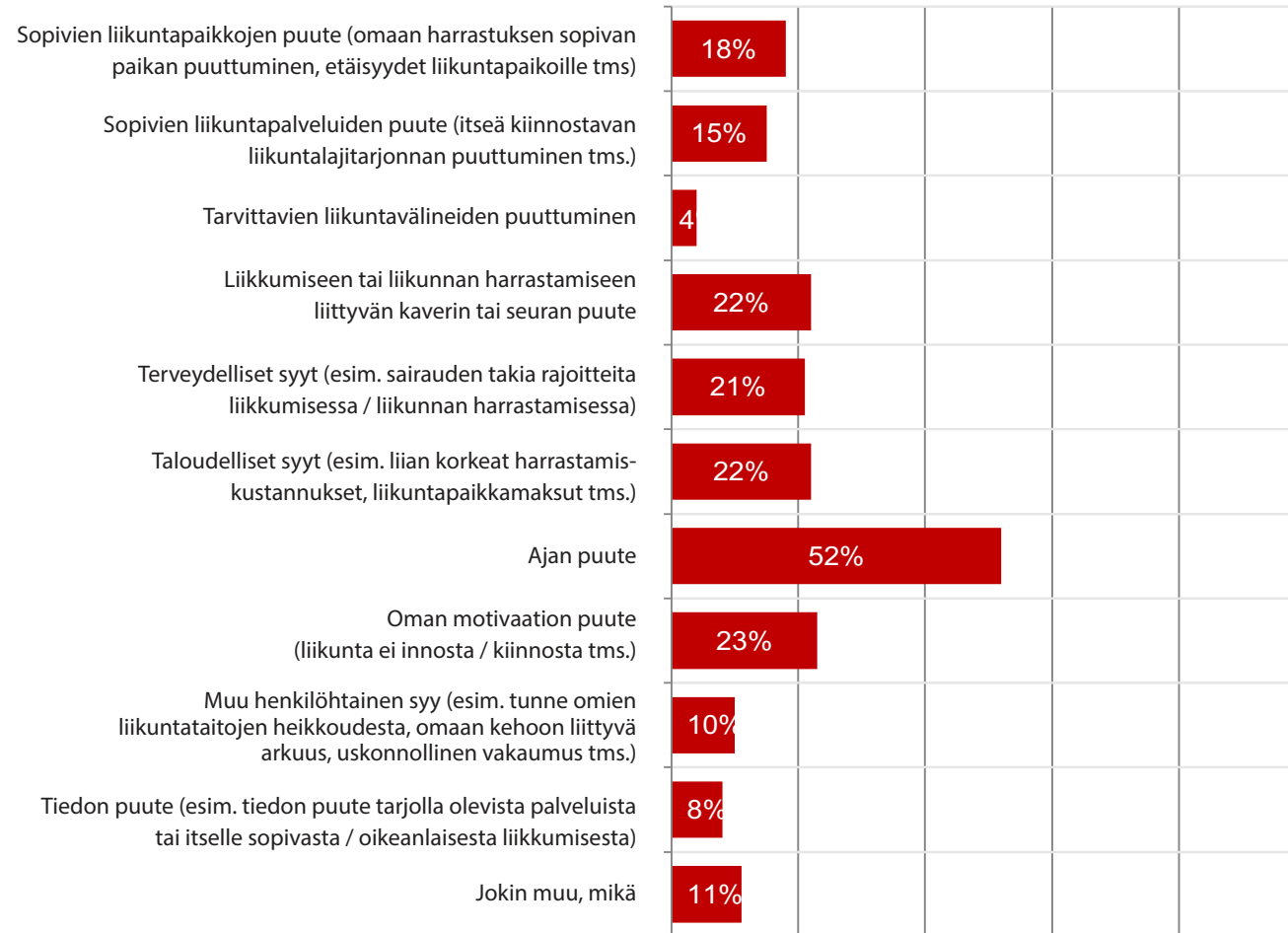
Yli 65 -vuotiaille korostetaan em. Kestävyysliikuntasuosituksen lisäksi lihaskunnan ja nopeuden säilyttämistä sekä tasapainon harjoittamista 2-3 krt / viikko



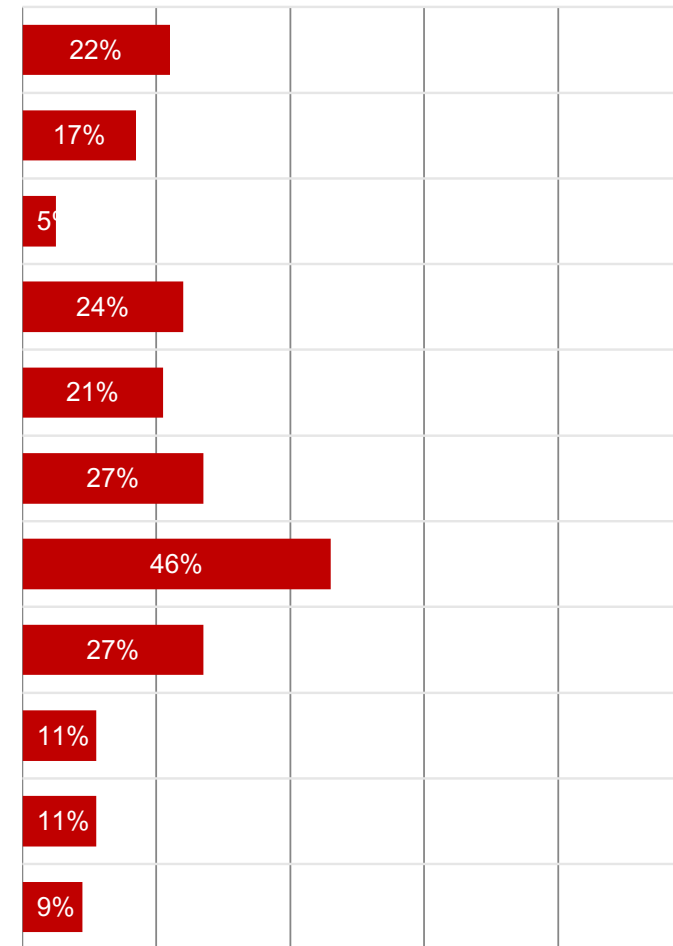
Liikkumisen esteet / naiset

Kysymys: Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu, kerro liittykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

Naiset / Kokkola

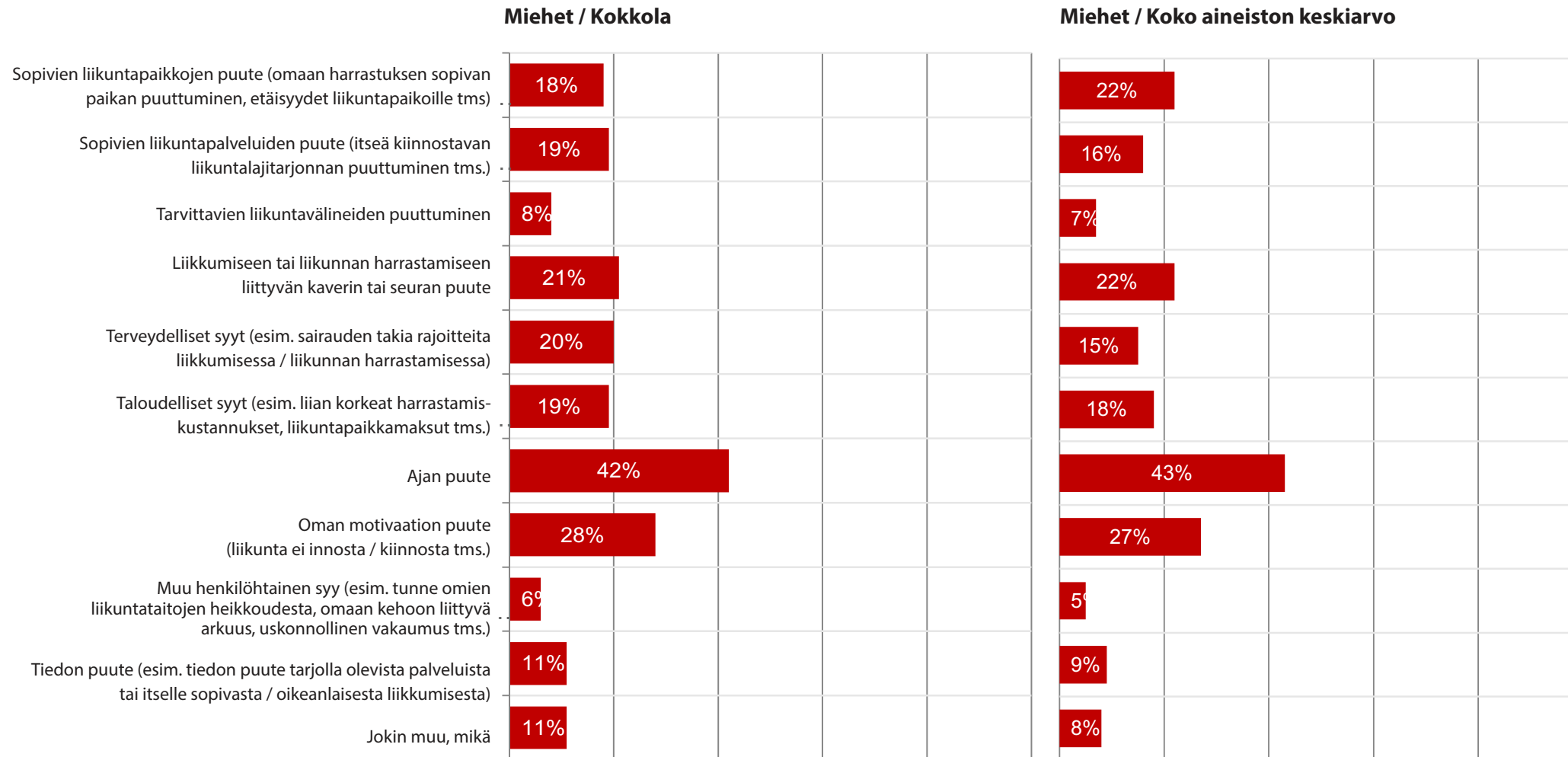


Naiset / Koko aineiston keskiarvo



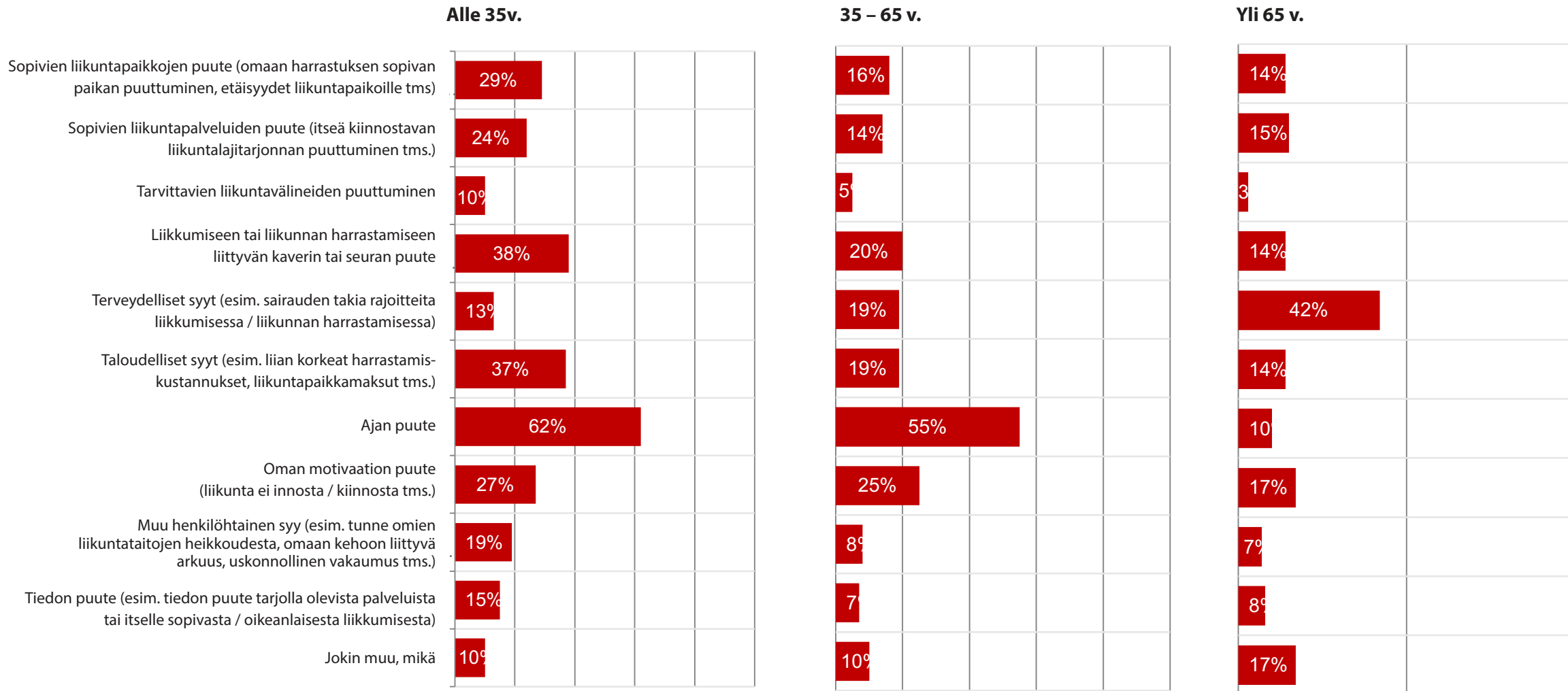
Liikkumisen esteet / miehet

Kysymys: Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu, kerro liittykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.



Liikkumisen esteet ikäryhmittäin

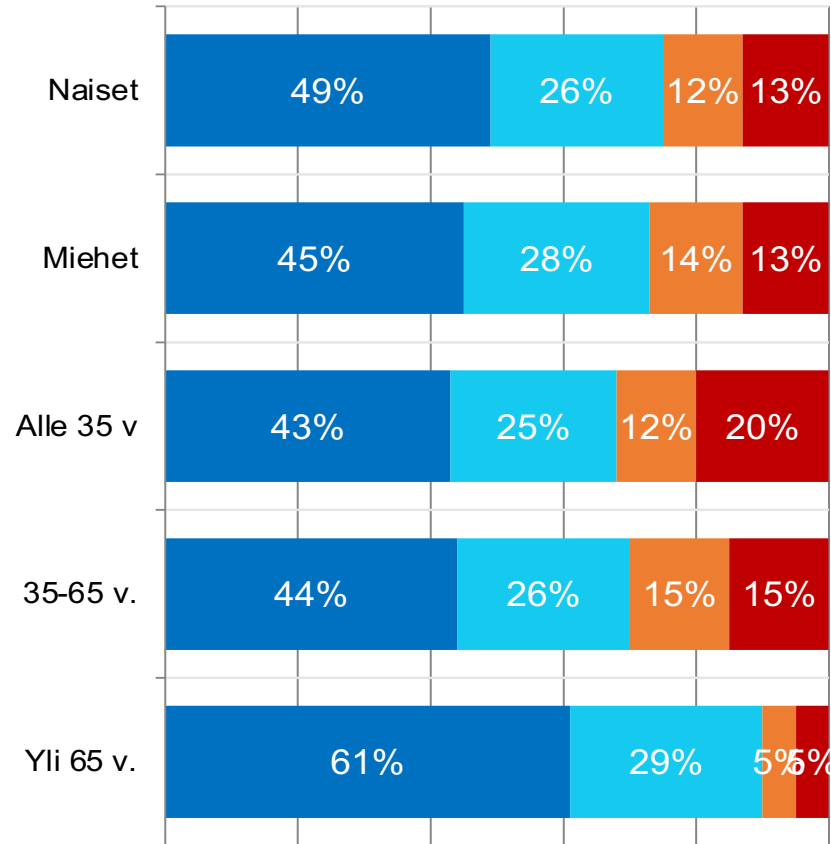
Kysymys: Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu, kerro liittyykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä. Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.



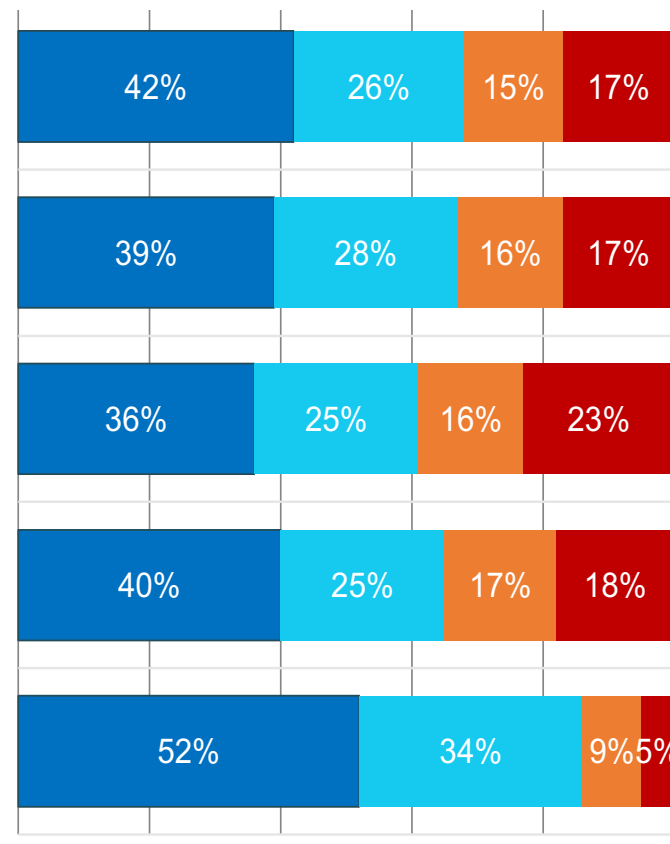
Istumisen määrä

Kysymys: Arvioi ISTUMISEN määrää tavanomaisena ARKIPÄIVÄNÄSI. Huomio istumisen määrässä mm. mahdollinen työtehtäviisi ja -matkoihisi liittyvä istuminen sekä kaikenlainen vapaa-ajan istuminen (television katselu, tietokoneen ääressä istuminen yms).

Kokkola

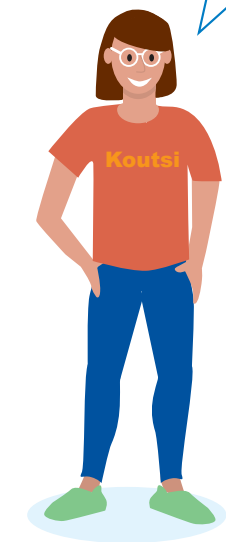


Koko aineiston keskiarvo



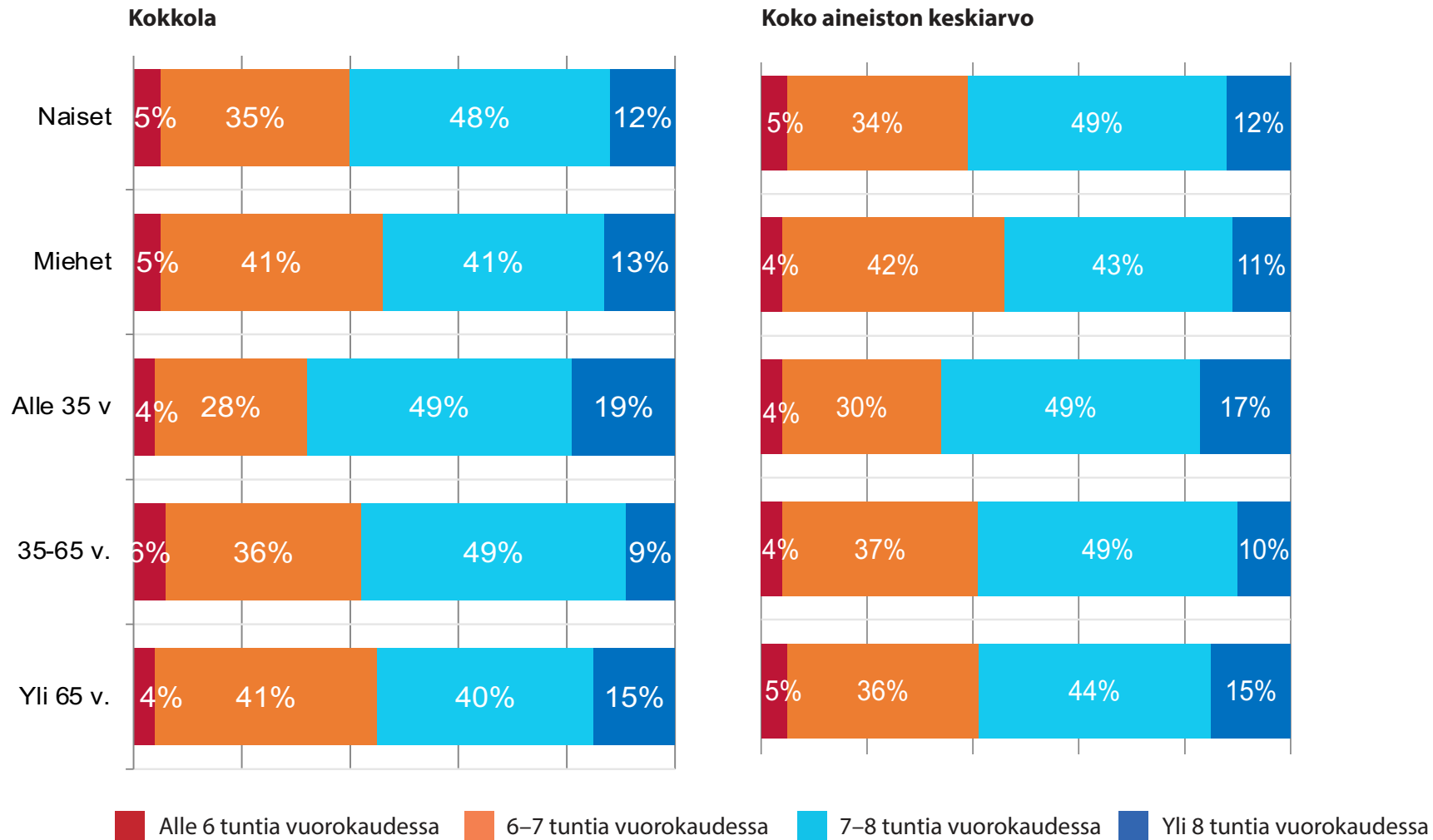
■ Alle 6 tuntia päivässä
 ■ 6-7 tuntia päivässä
 ■ 7-8 tuntia päivässä
 ■ Yli 8 tuntia päivässä

Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen istuminen on haitallista. Tarkkoja istumisen määrään liittyviä suosituksia ei ole olemassa, mutta suositeltavaa olisi kuitenkin pyrkiä välttämään istumista yli 7 tuntia päivässä.



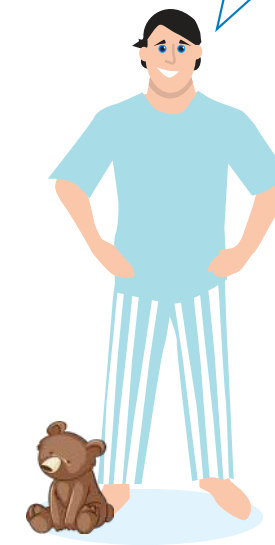
Unen määrä

Kysymys: Arvioi UNEN määrääsi tavanomaisina ARKIPÄIVINÄSI.



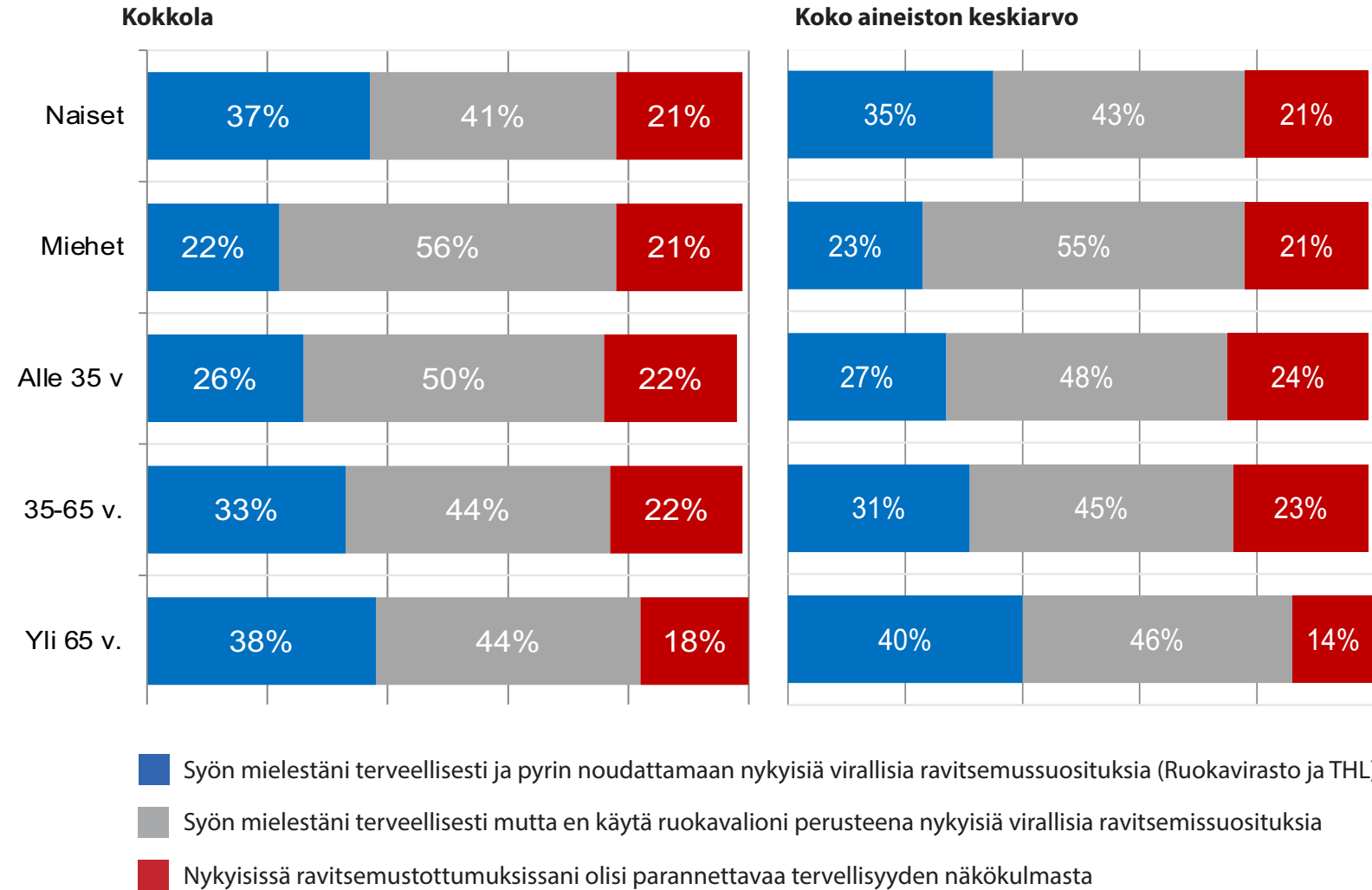
Unen tarve on jossain määrin yksilöllistä, mutta yleisesti suositeltavana pidetään 7-9 tuntia unta vuorokaudessa.

Riittämätön unen määrä vaikuttaa negatiivisesti mielialaan ja virkeyden lisäksi lukuisiin terveystekijöihin.



Ravintotottumukset

Kysymys: Arvioi omia nykyisiä RAVINTOTOTTUMUKSIASI. Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

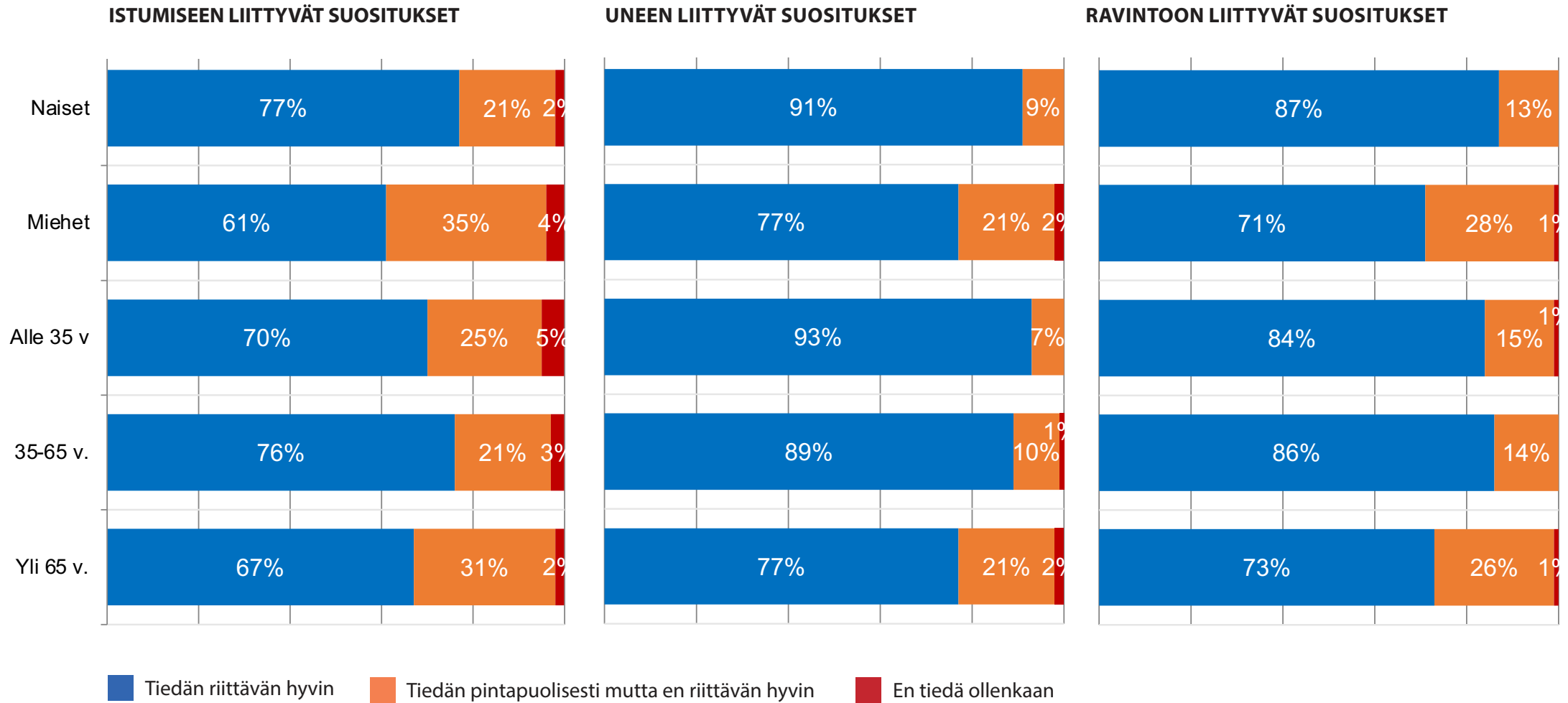


Ravitsemussuosituksen mukaan on monta tapaa syödä hyvin. Ei ole vain yhtä ainoa oikeaa tapaa syödä terveellisesti vaan terveellisen ruokavaliion voi koostaa monella eri tavalla. Säännöllinen ateriarytmi 3-4 tunnin välein ja monipuolinen ruoka auttaa jaksamaan ja pitää terveenä.



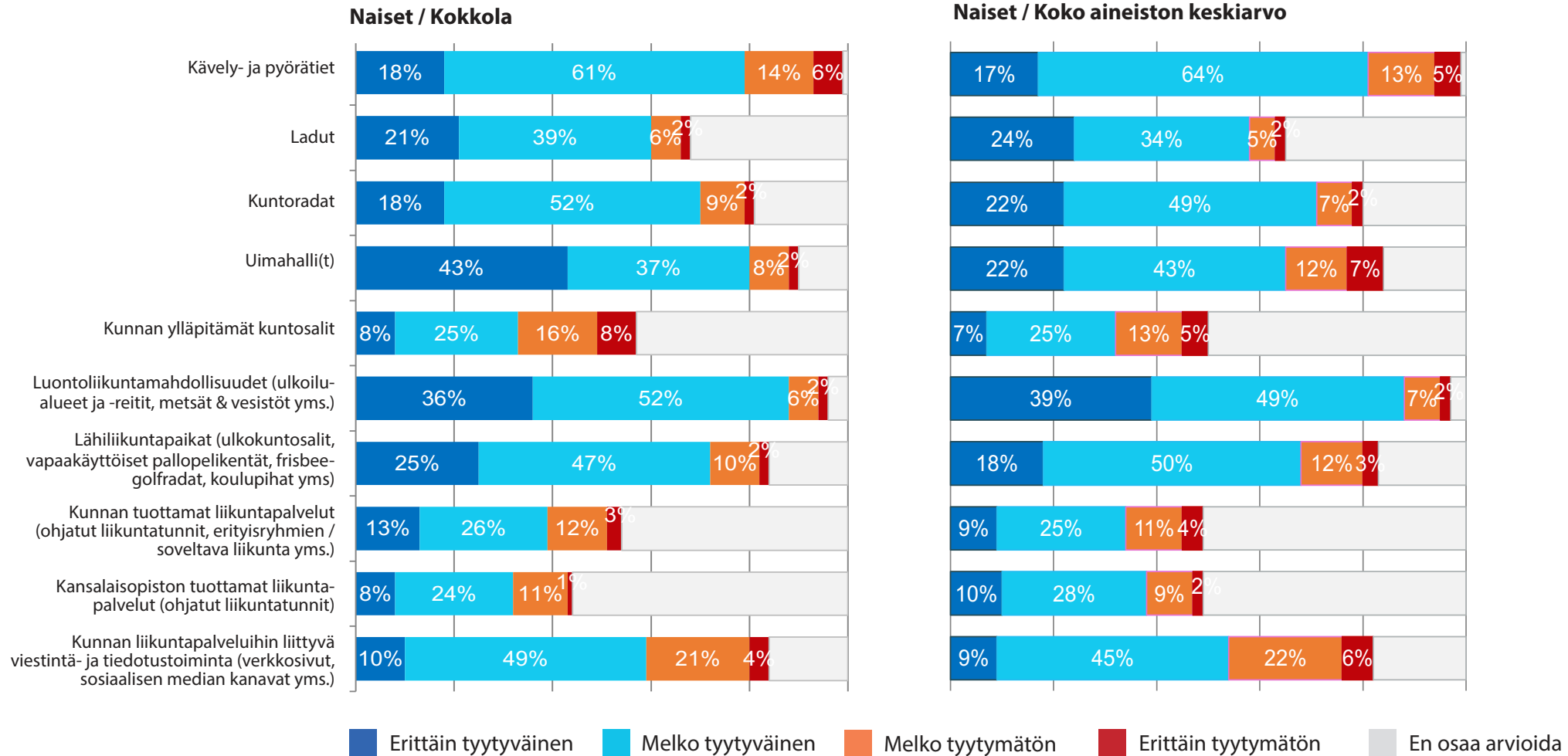
Tietoisuus nykyisistä suosituksista

Kysymys: Kuinka hyvin mielestäsi tiedät nykyiset istumiseen, uneen ja ravintoon liittyvät suositukset?



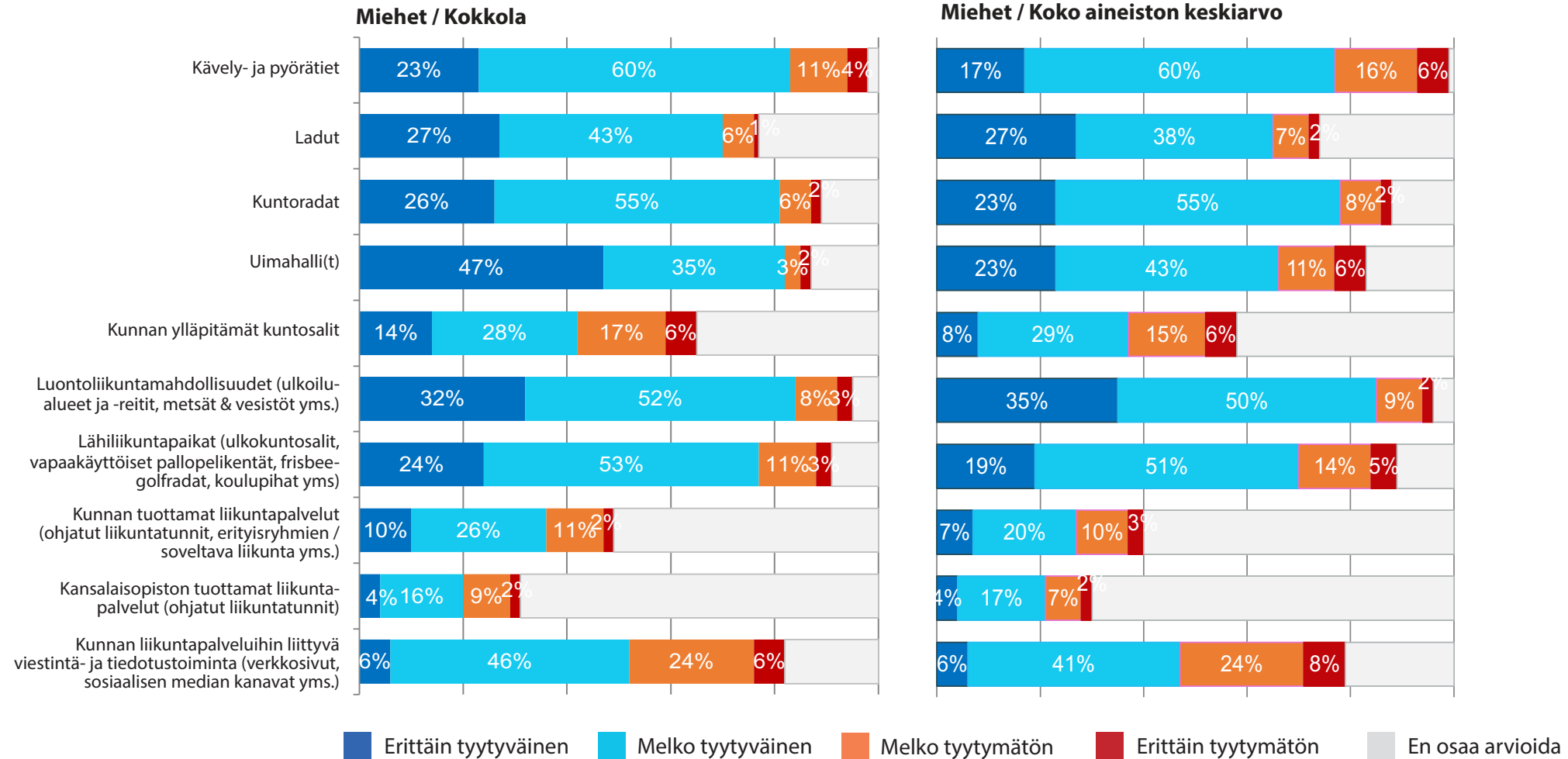
Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

Kysymys: Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikku-
miseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta? Arvioi asioita vain
OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina
erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta
omasta näkökulmastasi.



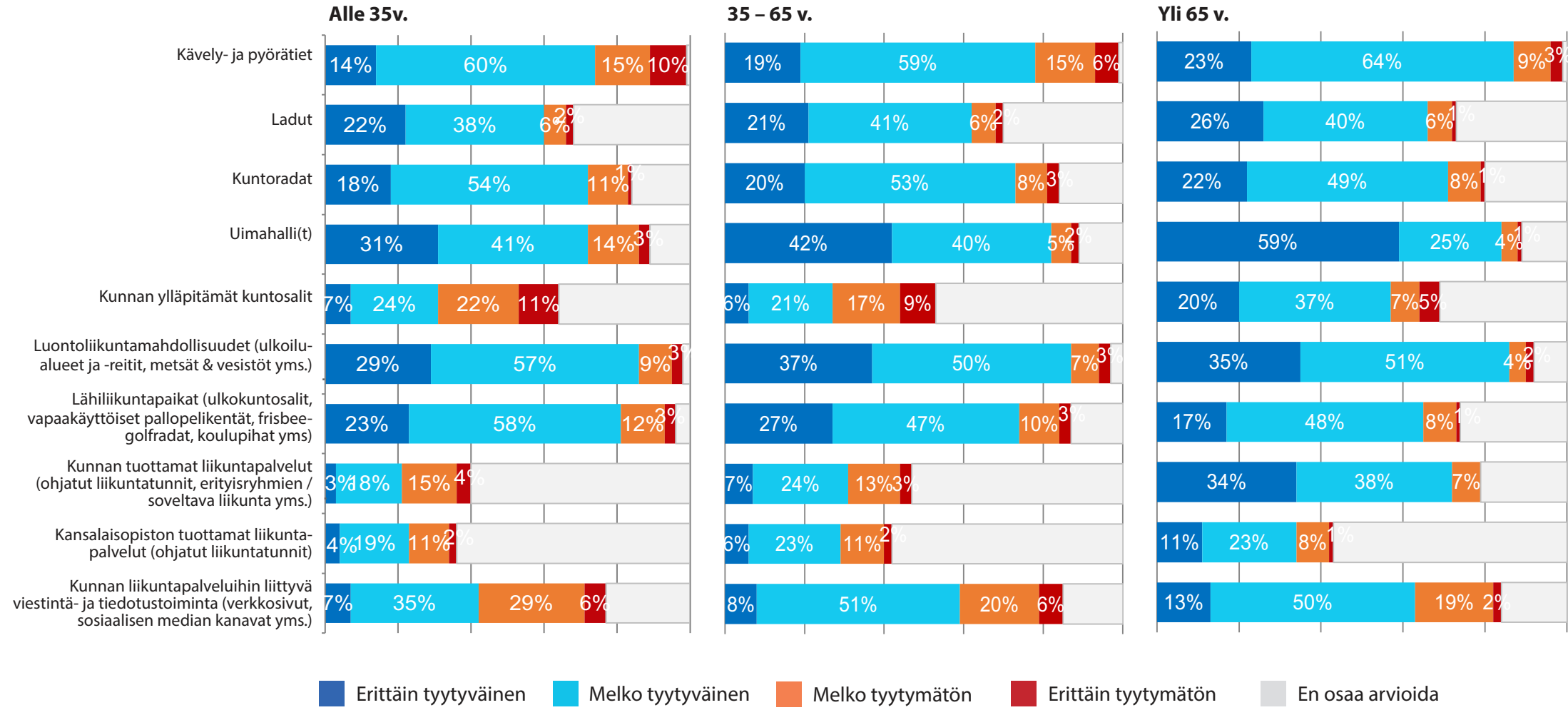
Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

Kysymys: Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikku-
miseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta? Arvioi asioita vain
OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina
erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta
omasta näkökulmastasi.



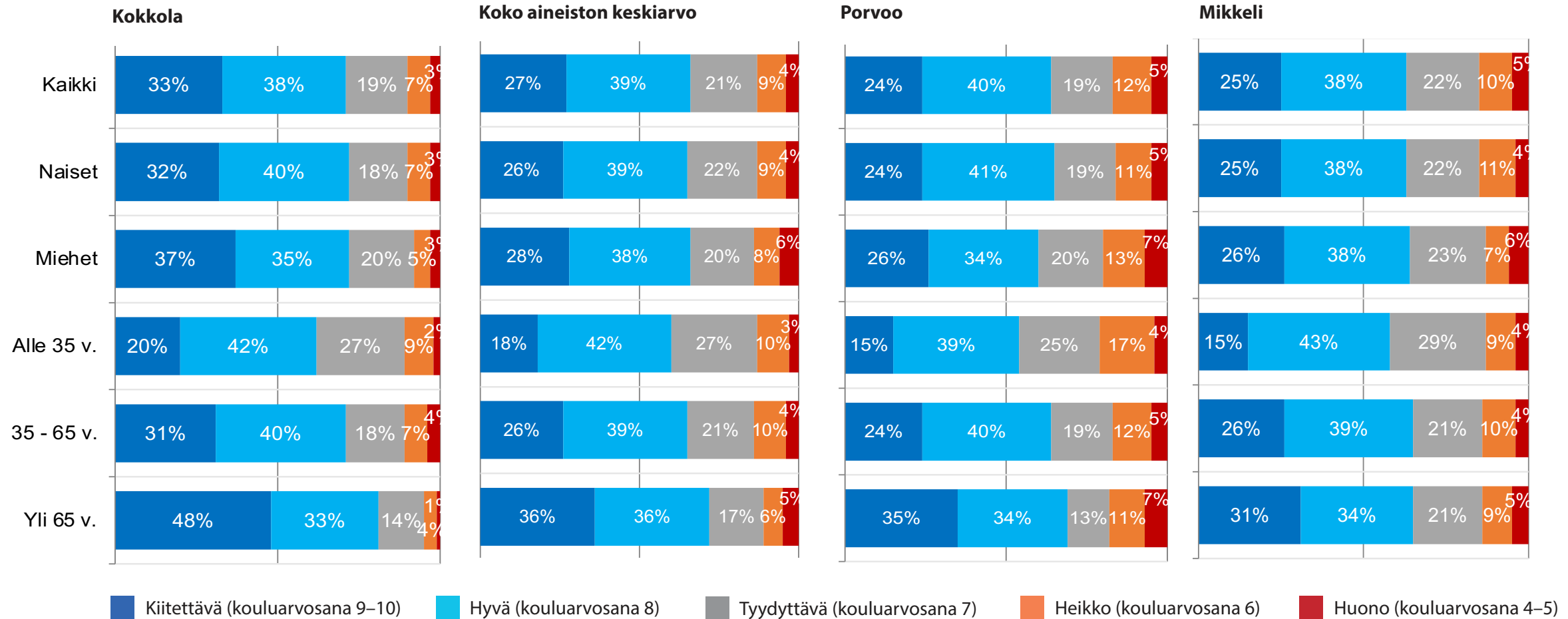
Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

Kysymys: Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikku-
miseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta? Arvioi asioita vain
OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina
erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta
omasta näkökulmastasi.



Kunnan liikuntapalvelujen kokonaisarviointi

Kysymys: Miten arvioit kokonaisuudessaan kuntasi asukkailleen tarjoamien liikuntapalveluiden ja -olosuhteiden nykytilaa? Pohjaa arviosi siihen kuinka ne vastaavat OMIA tarpeitasi.



Huomioita kyselytuloksista



Alle 35v. ikäryhmässä liikuntasuosituksen toteutuminen Kokkolassa selvästi keskiarvoja yleisempää

Yli 70% vastaajista antoi Kokkolan kaupungin tuottamille liikuntapalveluille hyvän tai kiitettävän kokonaisarvion. Tulos oli parempi kuin koko aineiston keskiarvo

Arki- ja luontoliikkumisen olosuhteisiin kaupungin aikuisväestö laajalti tyytyväisiä (kävely- ja pyöräteihin tyytyväisiä n. 80% ja luontoliikuntamahdollisuuksiin yli 85%)

Kokkolan lähiliikunta olosuhteisiin (75%) ja uimahalliin (yli 80%) ollaan koko aineiston keskiarvoja tyytyväisempiä

Yli 65-vuotiaat kokkolalaiset harrastavat säännöllisemmin kuntoliikuntaa kuin aineistossa keskimäärin

Uneen ja ravintoon liittyvät suositukset varsin laajalti tiedossa aikuisväestön keskuudessa



Alle puolet kaupungin aikuisväestöstä liikkuu oman terveytensä kannalta riittävästi

Merkittäväällä osalla liian paljon päivittäistä istumista ja liian vähän unta suhteessa suosituksiin

Nuoret (alle 35v.) vastaajat tyytymättömiä arki- ja luontoliikkumisen olosuhteisiin kuin muu aikuisväestö Kokkolassa

Terveydelliset syyt koetaan miehillä ja ajan puute naisilla selvästi yleisemmiksi liikkumisen esteiksi Kokkolassa kuin aineistossa keskimäärin

Nuorilla (alle 35v.) lisäksi merkittävänä liikkumisen esteinä kaverin tai seuran puute (38%) sekä taloudelliset syyt (37%)

Etenkin naiset Kokkolassa keskiarvoa yleisemmin tyytymättömiä kaupungin ylläpitämiin kuntosaleihin

