

AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA JA TERVEYSTOTTUMUKSET

SEINÄJOEN ASUKASKYSELYN PÄÄTULOKSET (2023)



**Tilaa
liikkua**
SEINÄJOKI

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 Seinäjoen
osalta.

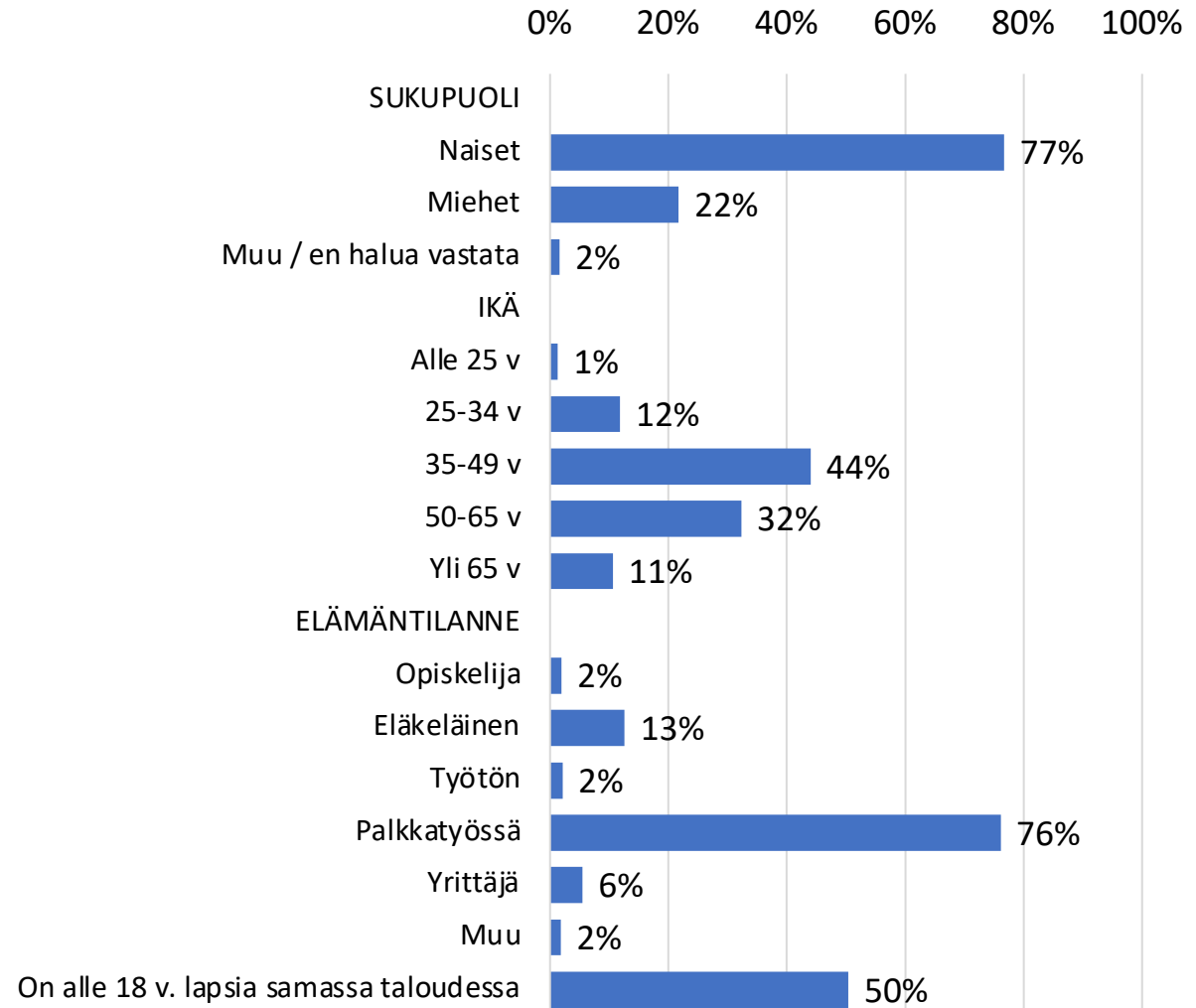
KUNTA	VASTAAJAMÄÄRÄ / asukaskysely	VASTAAJAMÄÄRÄ / henkilöstökysely	YHTEENSÄ
Hattula	343	-	343
Hämeenlinna	391	-	391
Kerava	612	-	612
Kokkola	1158	-	1158
Kouvola	382	817	1199
Lappeenranta	588	-	629
Mikkeli	969	-	969
Naantali	442	285	727
Orivesi	228	96	324
Porvoo	691	234	925
SEINÄJOKI	917	-	917
Tuusula	397	-	397
Uusikaupunki	224	64	288
Vantaa	1 307	-	1 307
YHTEENSÄ	8 649	1496	10 145

Kyselyn toteutus ja vastaajat

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

Kyselyistä tiedotettiin jokaisessa kunnassa paikallisen median sekä kuntien omien tiedotuskanavien kautta. Yhteensä kyselyihin vastasi yli 10 000 henkilöä. Kuntakohtaiset vastaajamäärät on esitetty edellisen sivun taulukossa. Eri taustamuuttujien osalta kuntakohtaiset vastaajaprofiilit olivat kaikissa kunnissa erittäin samankaltaiset, mikä parantaa saatujen tulosten vertailtavuutta.

Seinäjoella kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 917 kaupunkilaista. Seinäjoen vastaajien jakautuminen keskeisten taustamuuttujien osalta on esitetty oheisessa kuviossa. Tässä tulostiiivelmässä tuloksia tarkastellaan ensisijaisesti sukupuoli ja ikäryhmä taustamuuttujien kautta. Tarkasteluissa ikäryhmät on tiivistetty kolmeen; alle 35 v, 35–65 v ja yli 65 v.

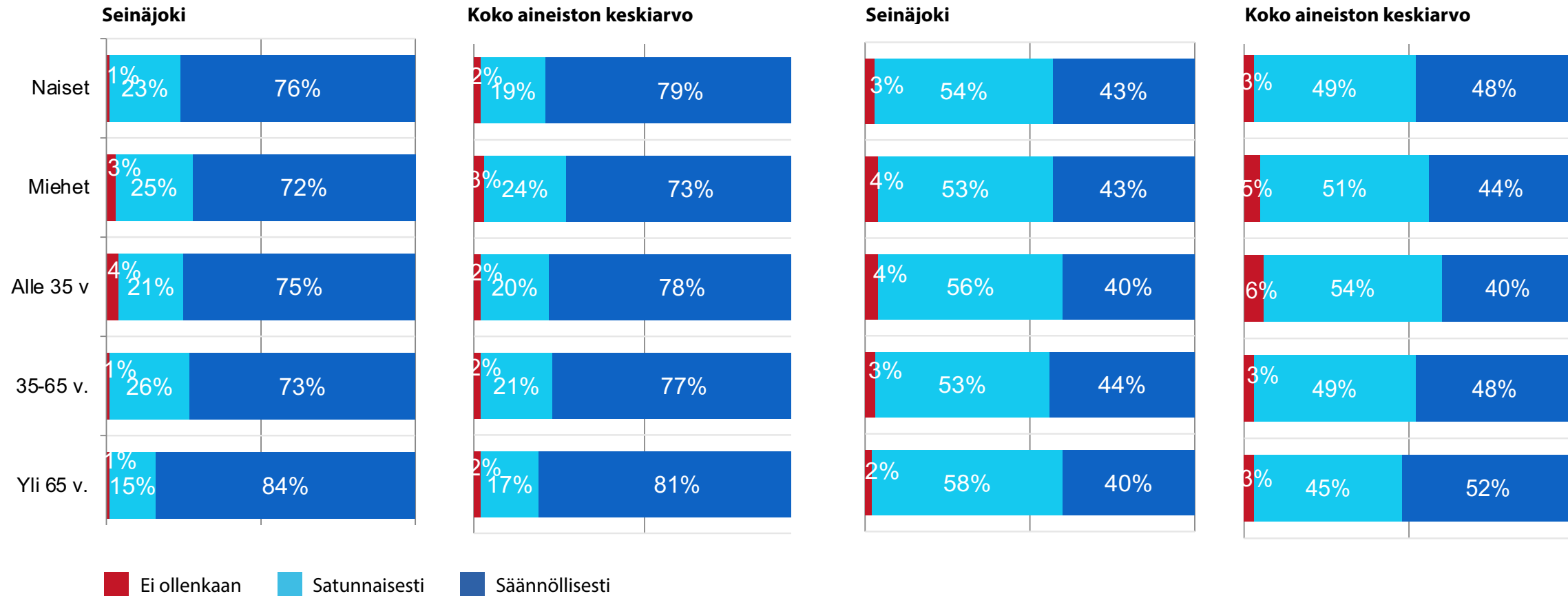


Liikkumisen tavat

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.)

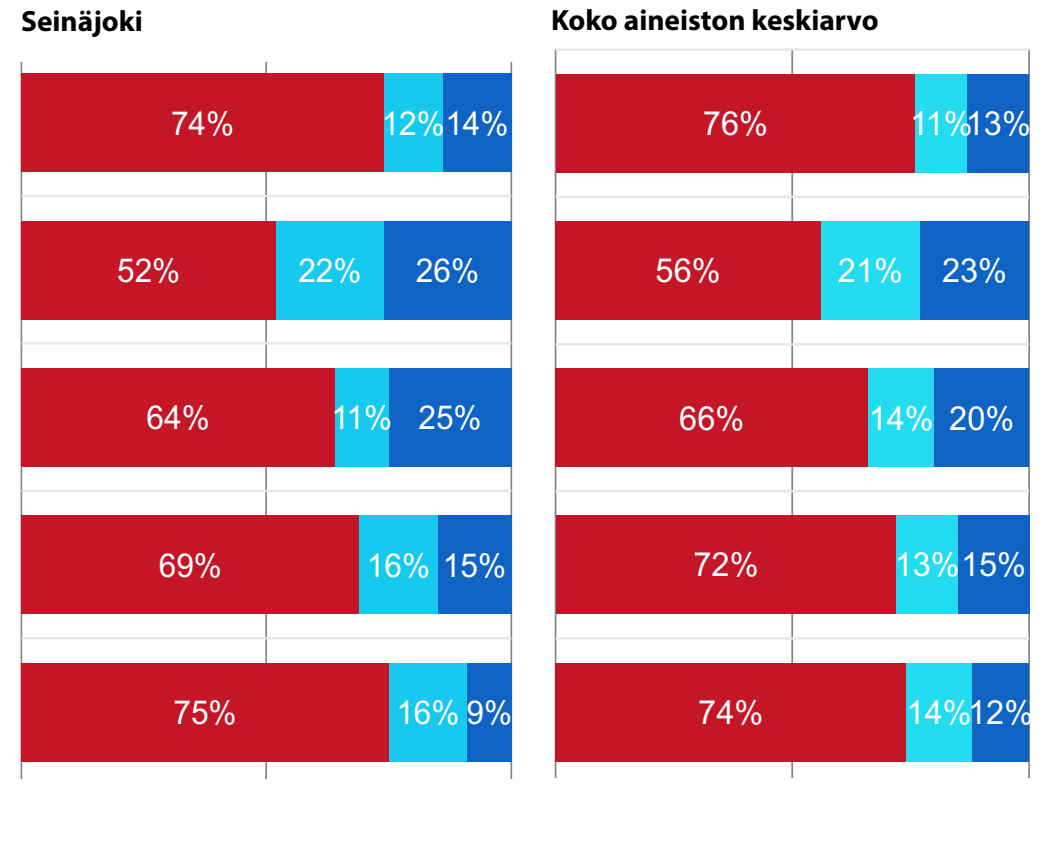
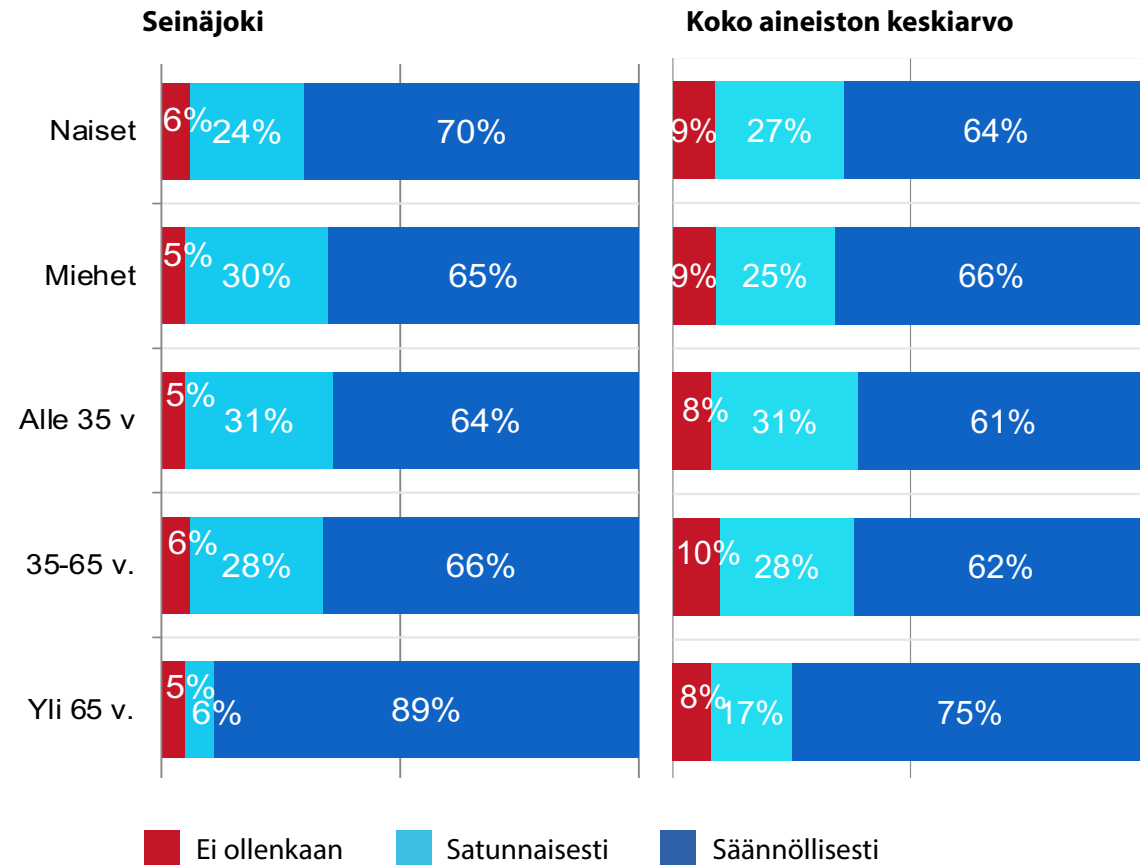


Liikkumisen tavat

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)



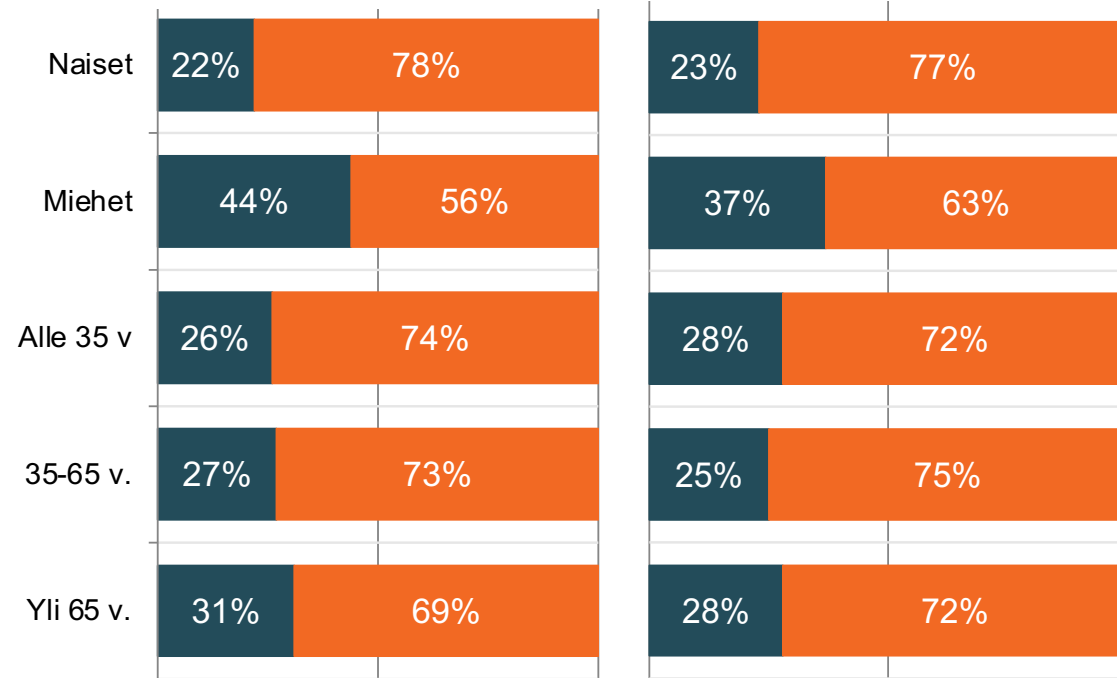
Liikunta seurassa / yksityisellä palveluntarjoajalla

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

URHEILUSEURASSA (SEURAN JÄSENEENÄ)

Seinäjoki

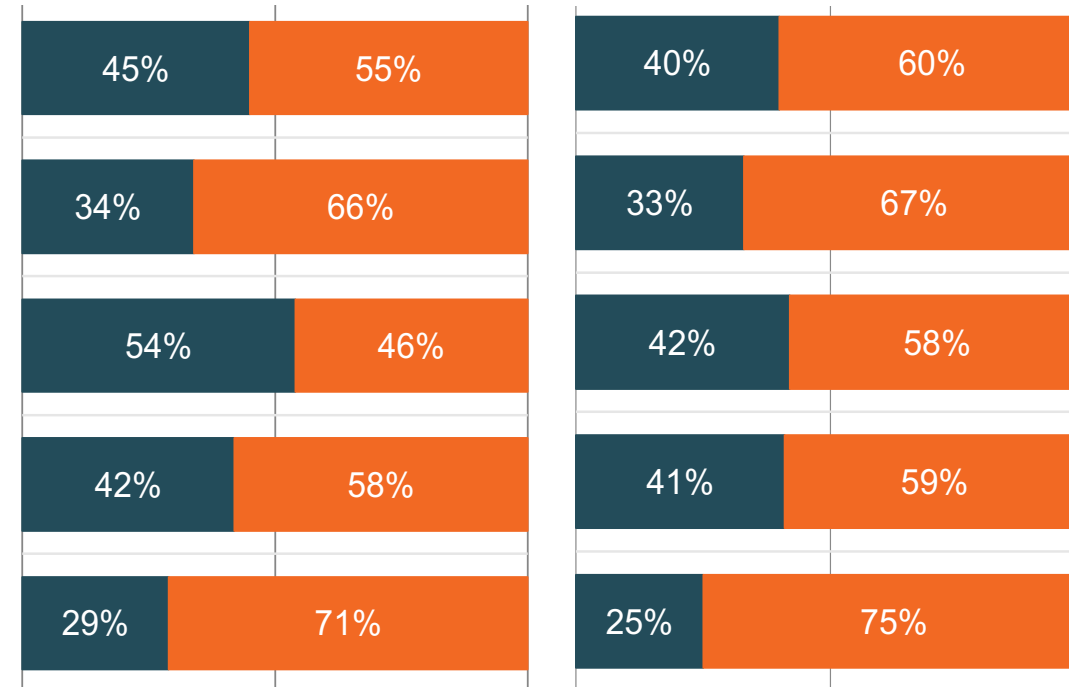
Koko aineiston keskiarvo



YKSITYISELLÄ PALVELUNTARJOAJALLA

Seinäjoki

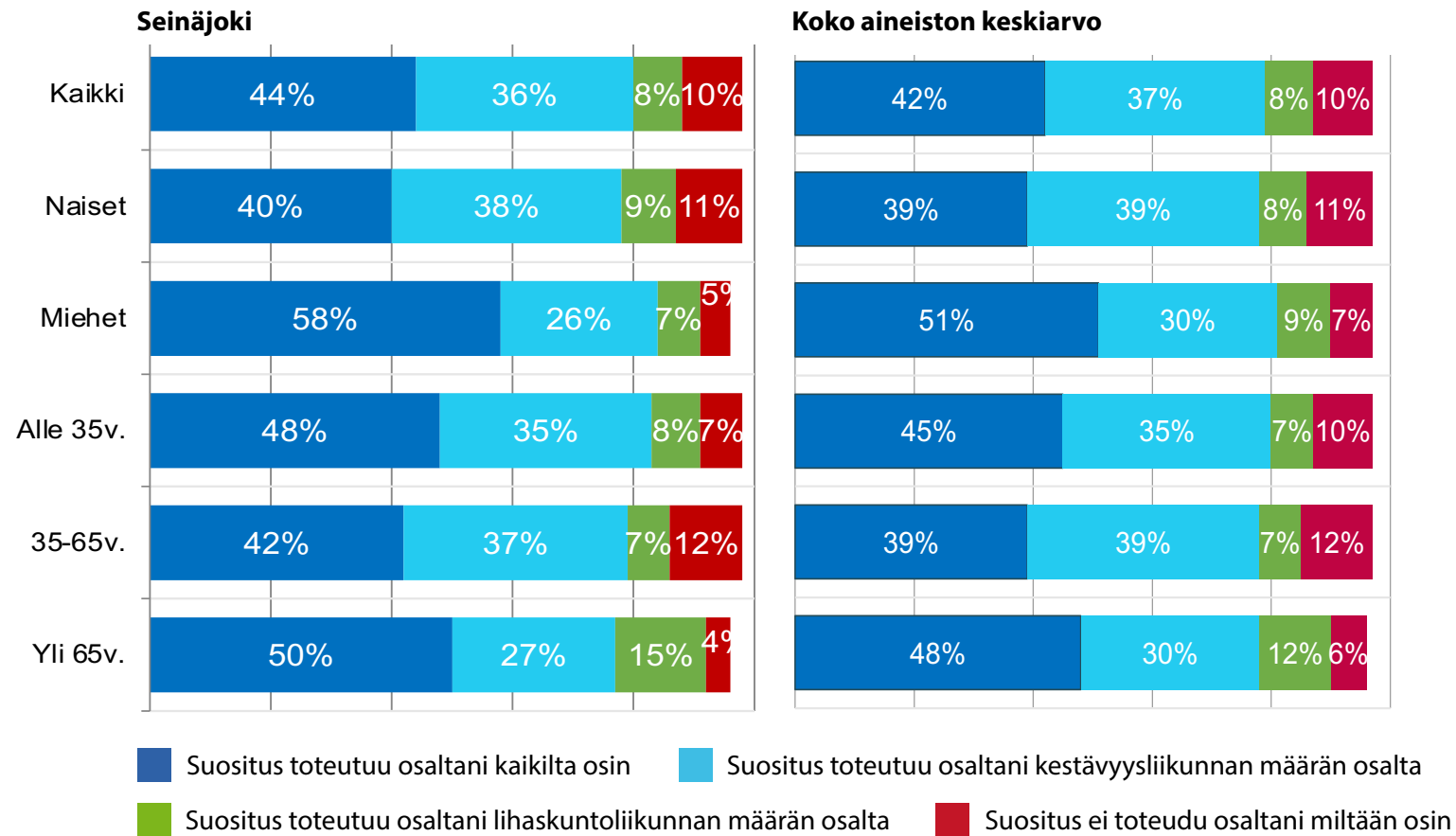
Koko aineiston keskiarvo



■ Kyllä ■ Ei

Liikuntasuosituksen toteutuminen

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

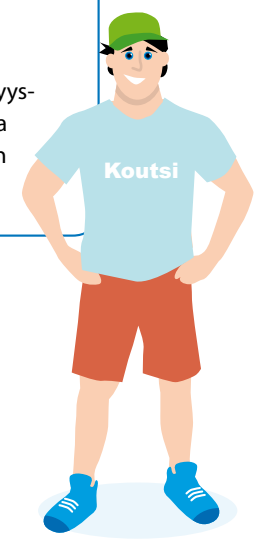


AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTASUOSITUS:

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).

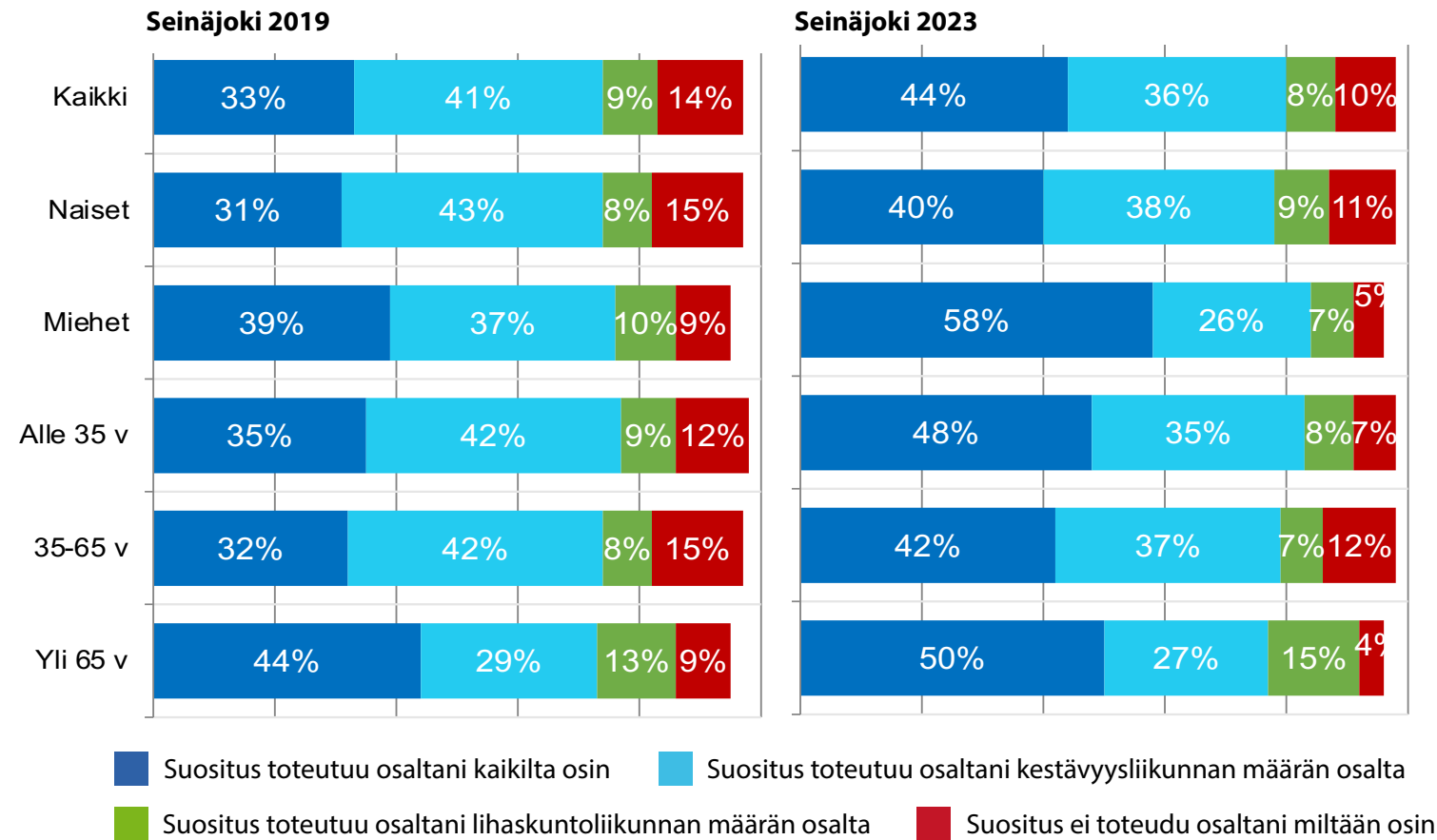
LIHASKUNTOLIIKUNTA
Kestävyysliikunnan LISÄKSI vähintään 2 krt viikossa LIHASKUNTOON vaikuttavaa liikuntaa (esim. kuntosaliharjoittelu, ohjatut jumpat, pallopelit tms.)

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



Liikuntasuosituksen toteutuminen

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



AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTASUOSITUS:

KESTÄVYYSLIIKUNTA:

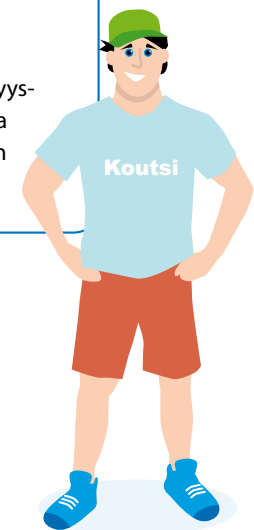
Viikoittain vähintään 2t 30min "reipasta kestävyysliikuntaa" TAI vähintään 1t 15min viikossa "rasittavaa kestävyysliikuntaa". Reipas kestävyysliikunta on lievää hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa (esim. kävely, pihatyöt tms.) ja rasittava kestävyysliikunta vastaavasti tehokkaampaa, selvää hengästymistä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

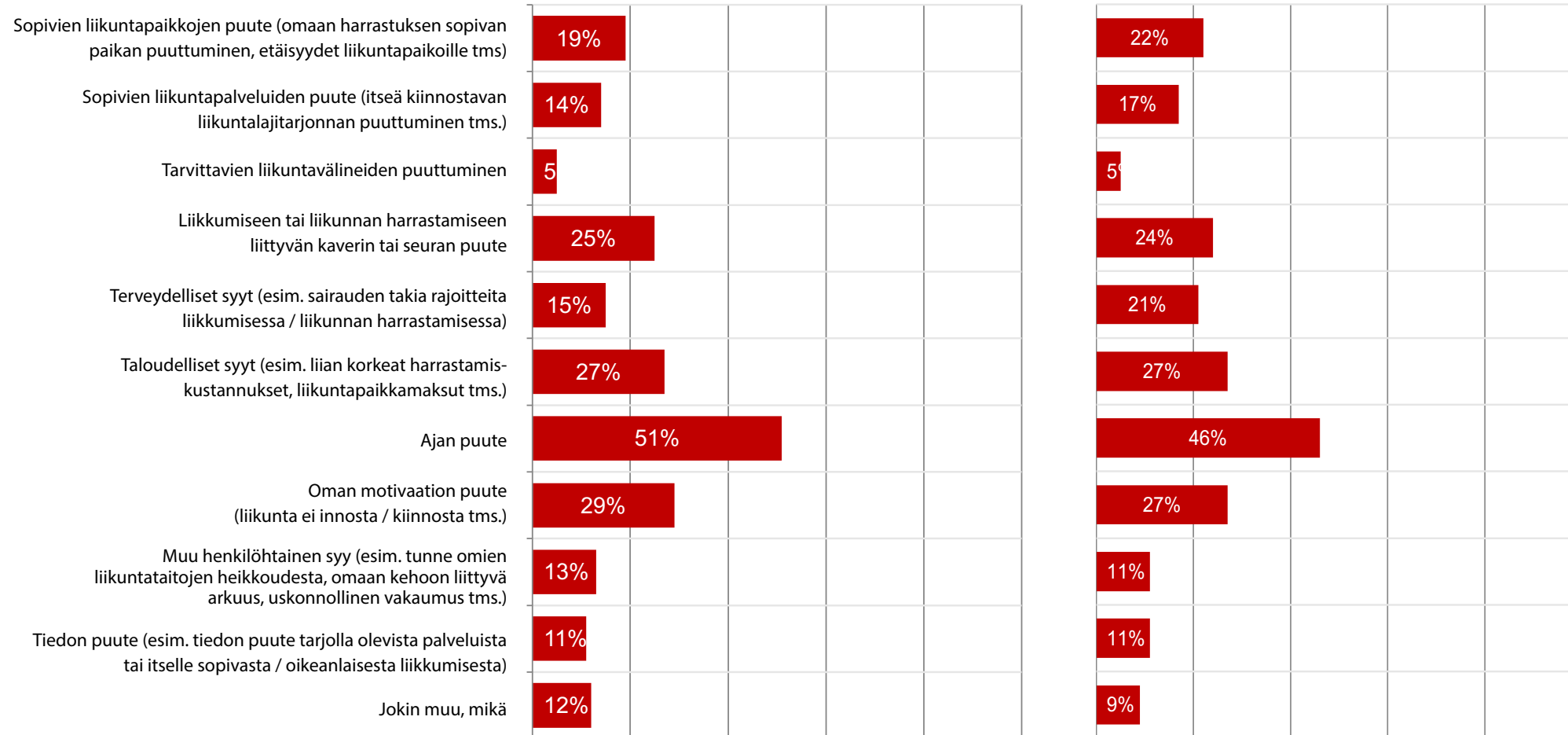


Liikkumisen esteet / naiset

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

Naiset / Seinäjoki

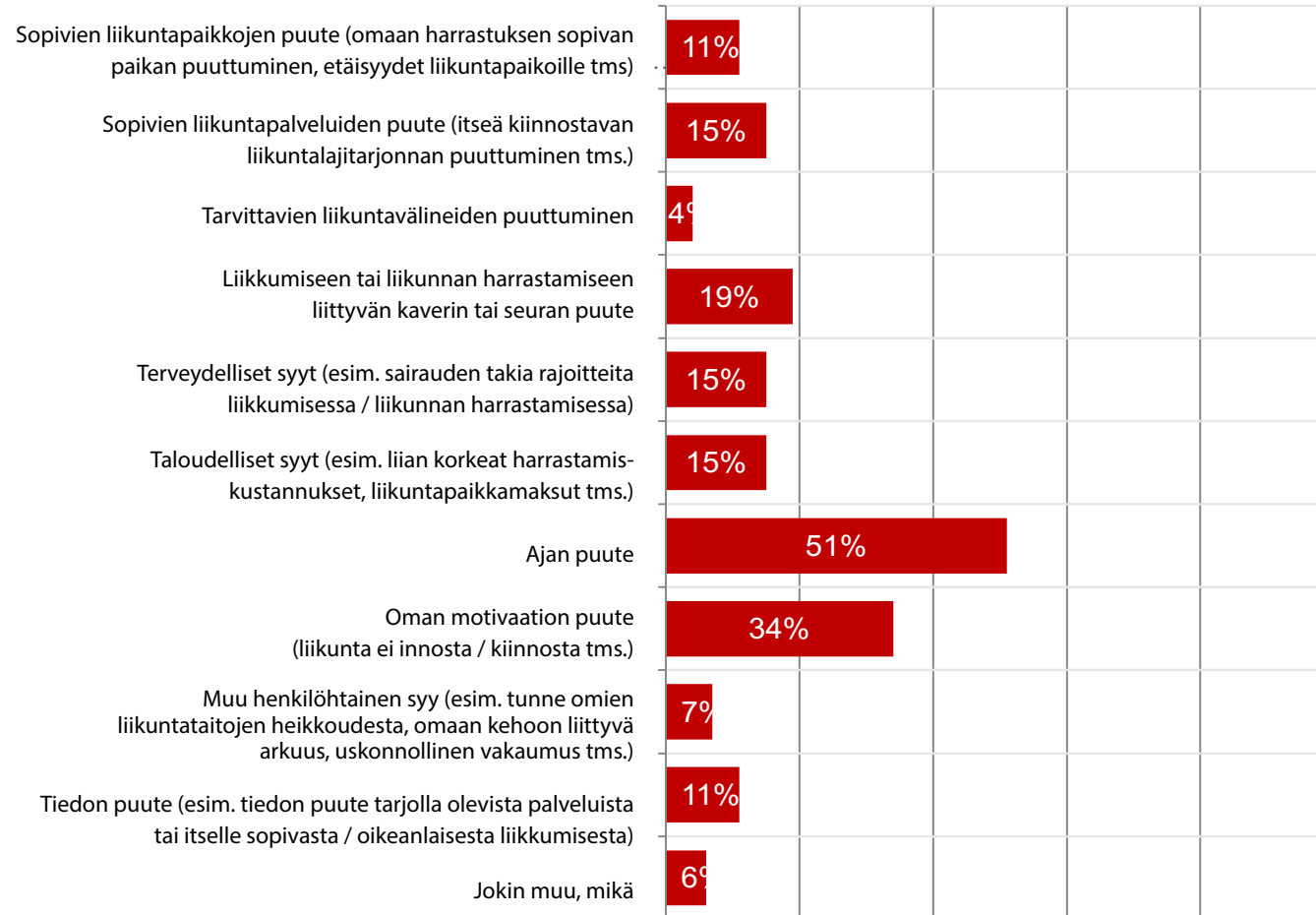
Naiset / Koko aineiston keskiarvo



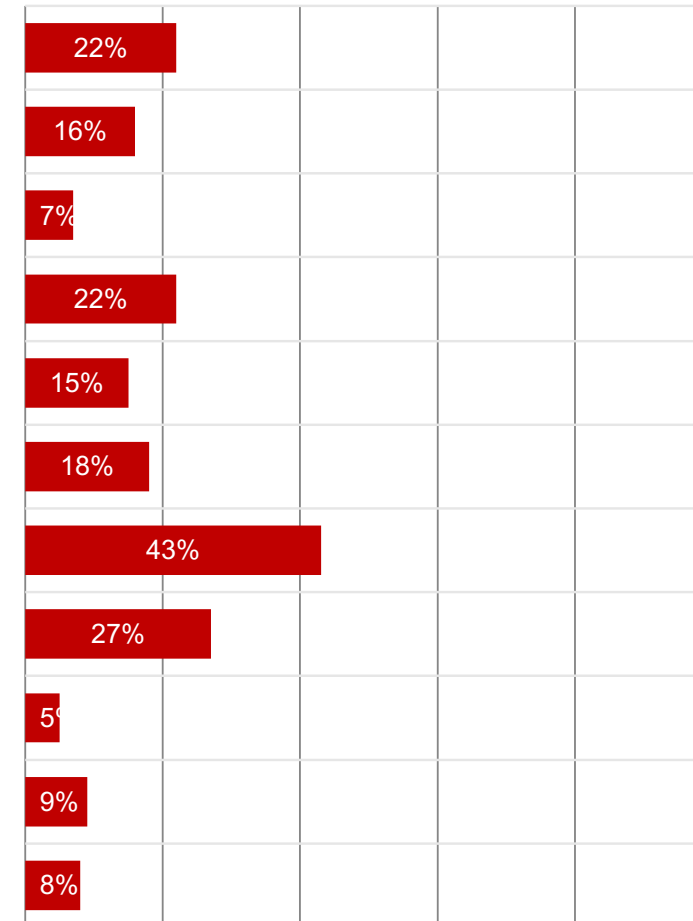
Liikkumisen esteet / miehet

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.

Miehet / Seinäjoki

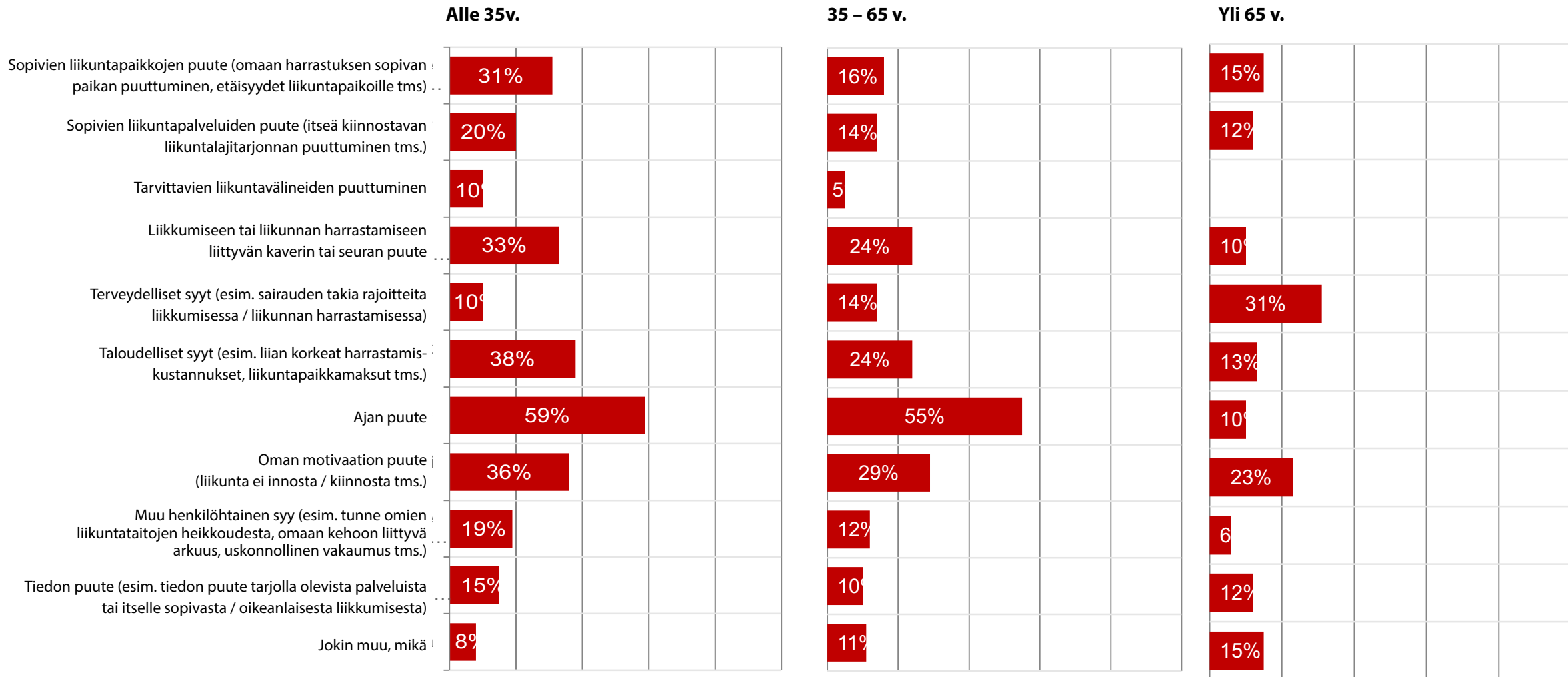


Miehet / Koko aineiston keskiarvo



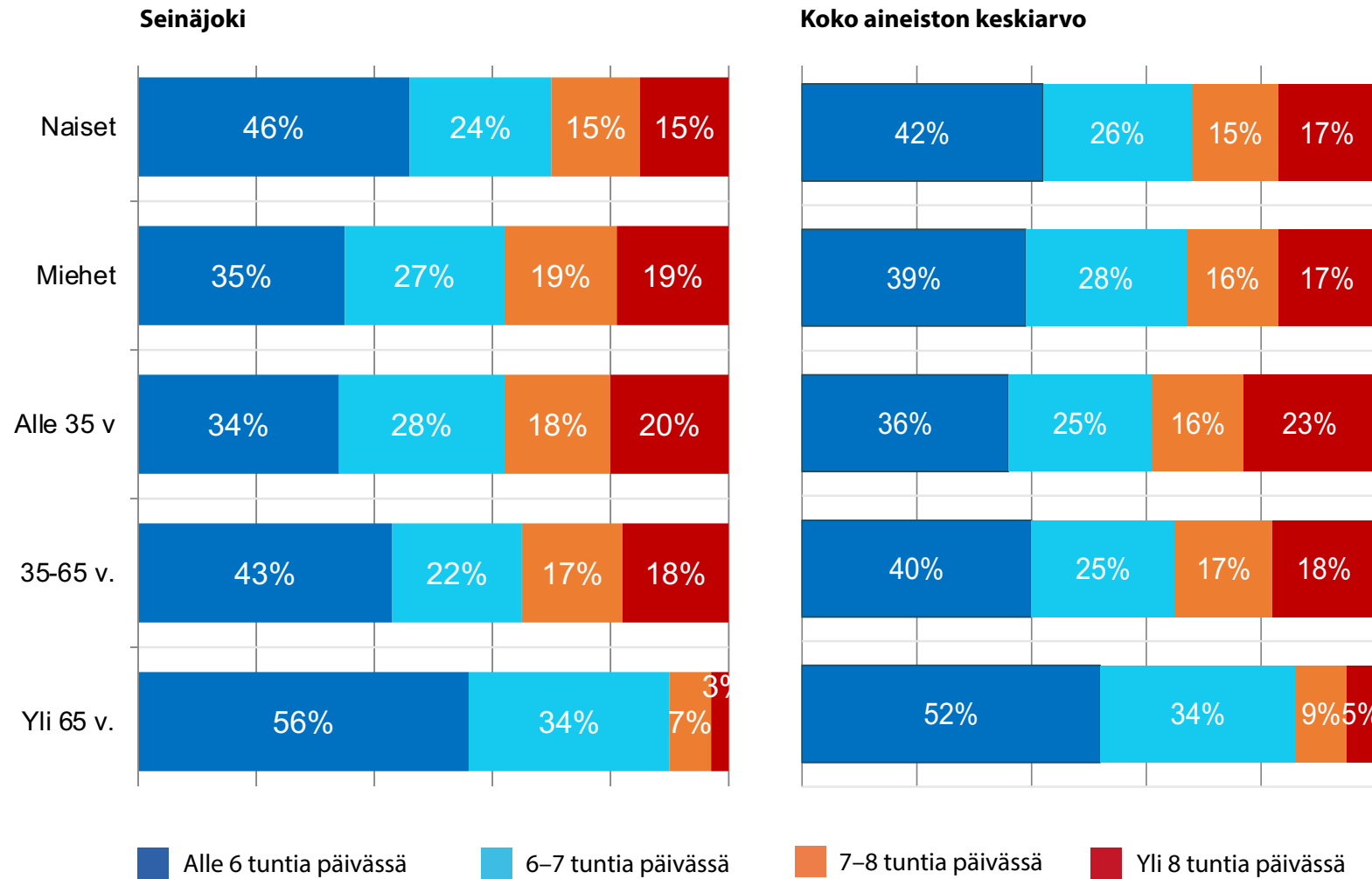
Liikkumisen esteet ikäryhmittäin

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.

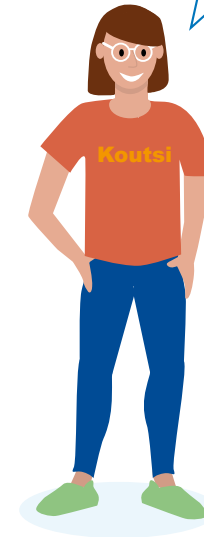


Istumisen määrä

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).

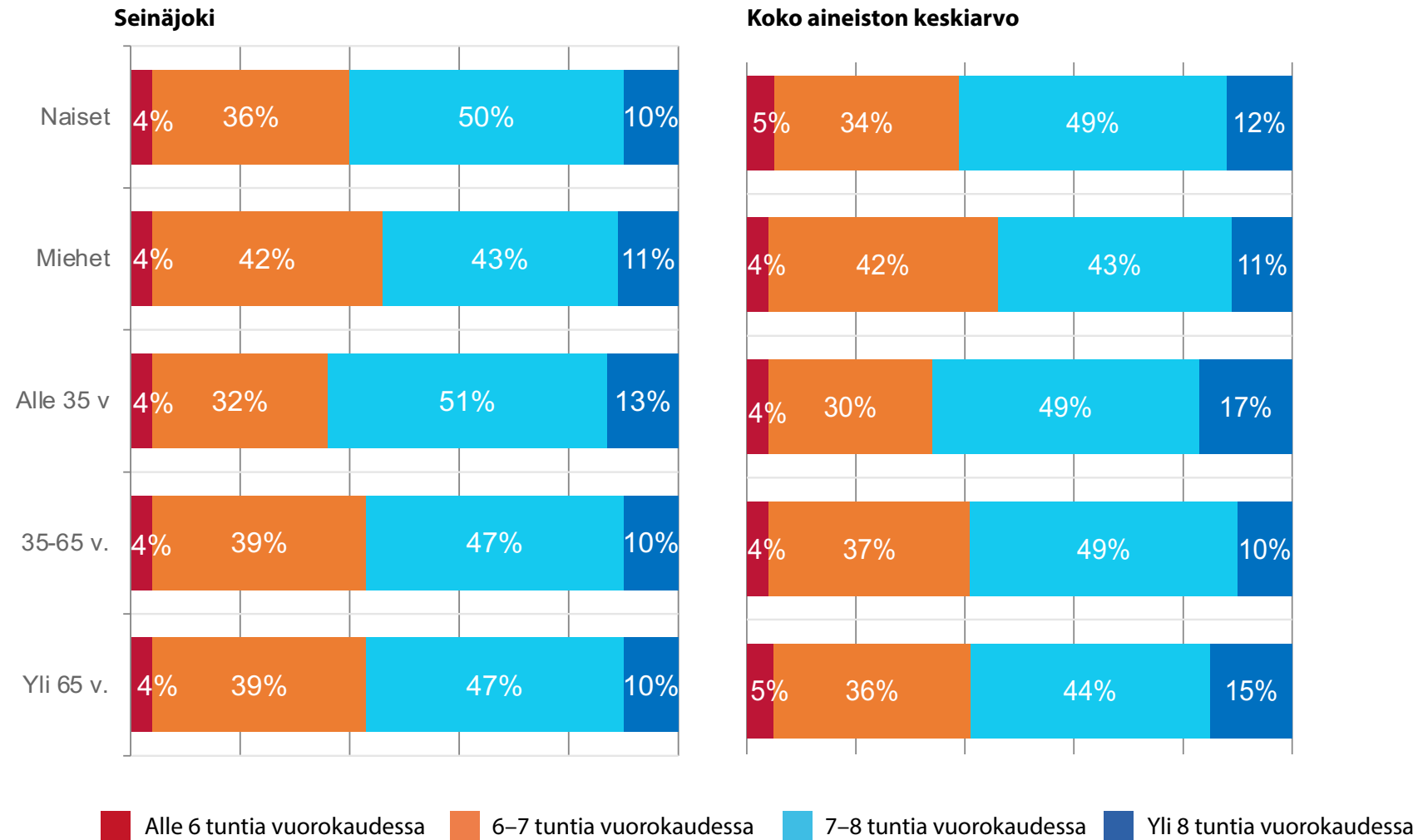


Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen istuminen on haitallista. Tarkkoja istumisen määrään liittyviä suosituksia ei ole olemassa, mutta suositeltavaa olisi kuitenkin pyrkiä välttämään istumista yli 7 tuntia päivässä.



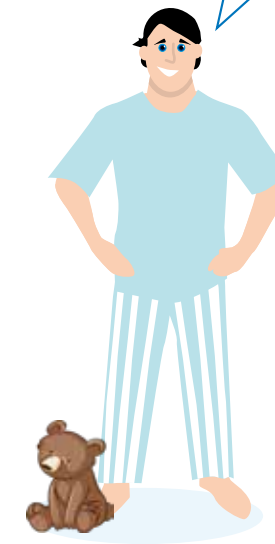
Unen määrä

Kysymys: Arvioi UNEN määrääsi tavanomaisina ARKIPÄIVINÄSI.



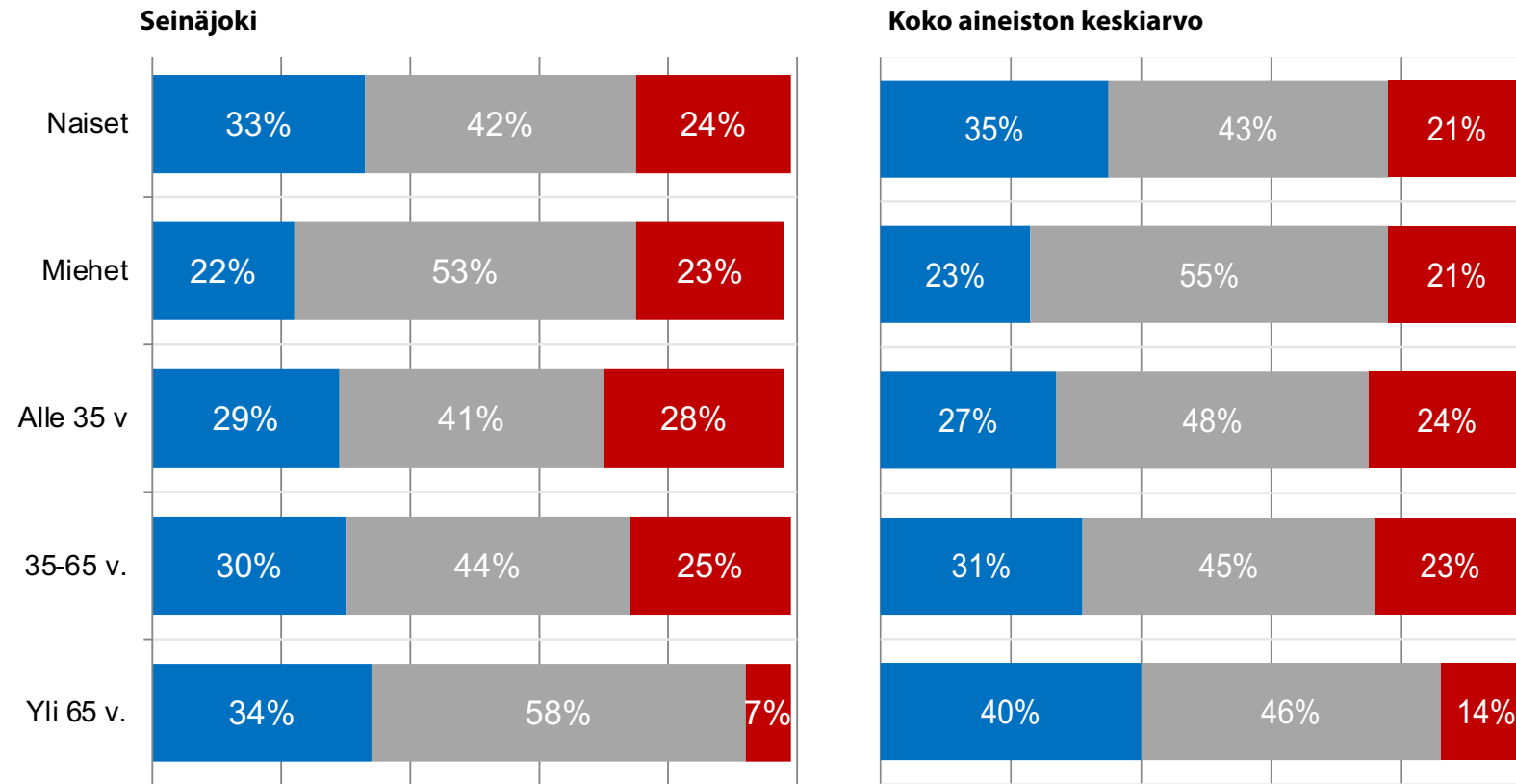
Unen tarve on jossain määrin yksilöllistä, mutta yleisesti suositeltavana pidetään 7-9 tuntia unta vuorokaudessa.

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



Ravintotottumukset

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



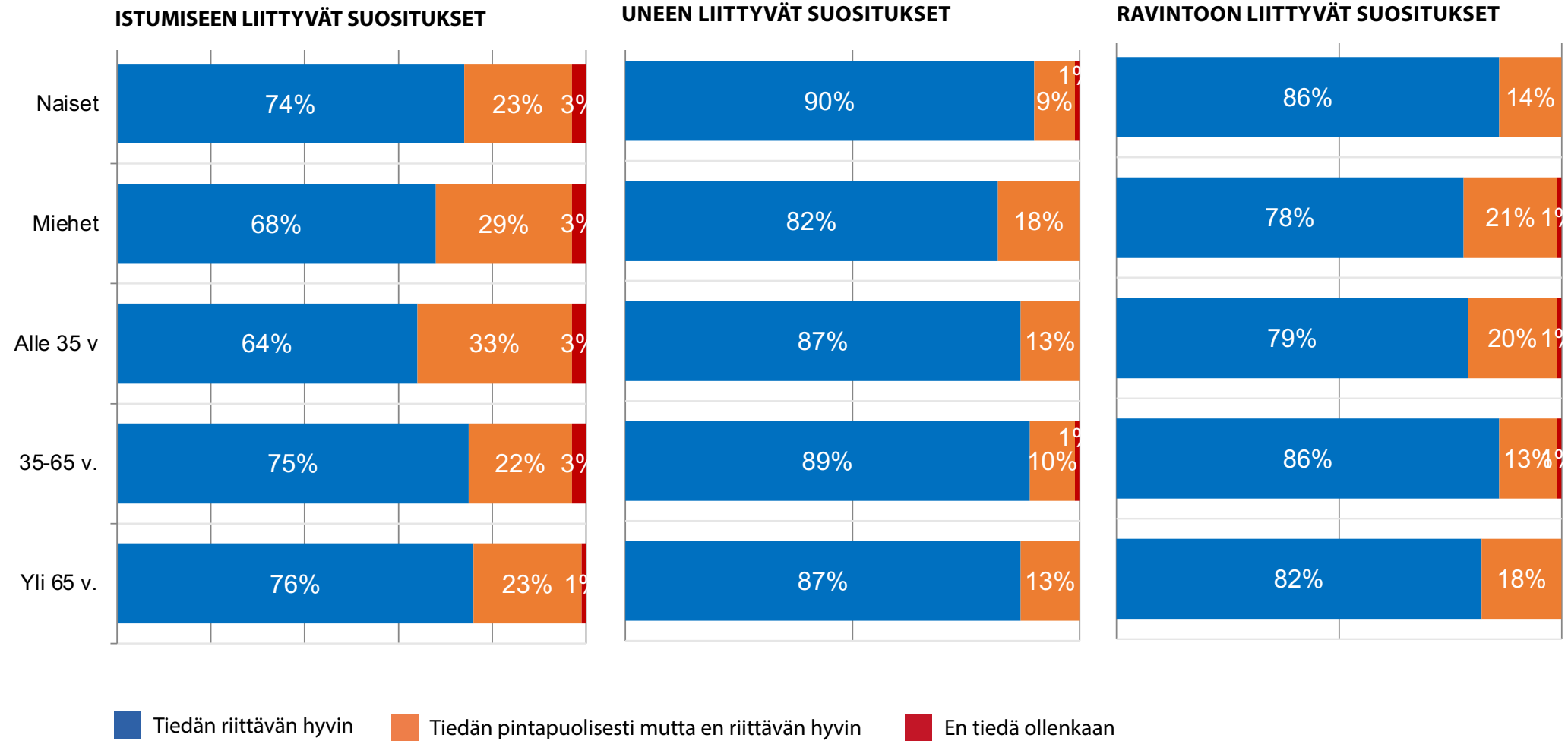
- Syön mielestäni terveellisesti ja pyrin noudattamaan nykyisiä virallisia ravitsemussuosituksia (Ruokavirasto ja THL)
- Syön mielestäni terveellisesti mutta en käytä ruokavalioni perusteena nykyisiä virallisia ravitsemussuosituksia
- Nykyisissä ravitsemustottumuksissani olisi parannettavaa terveyden näkökulmasta

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



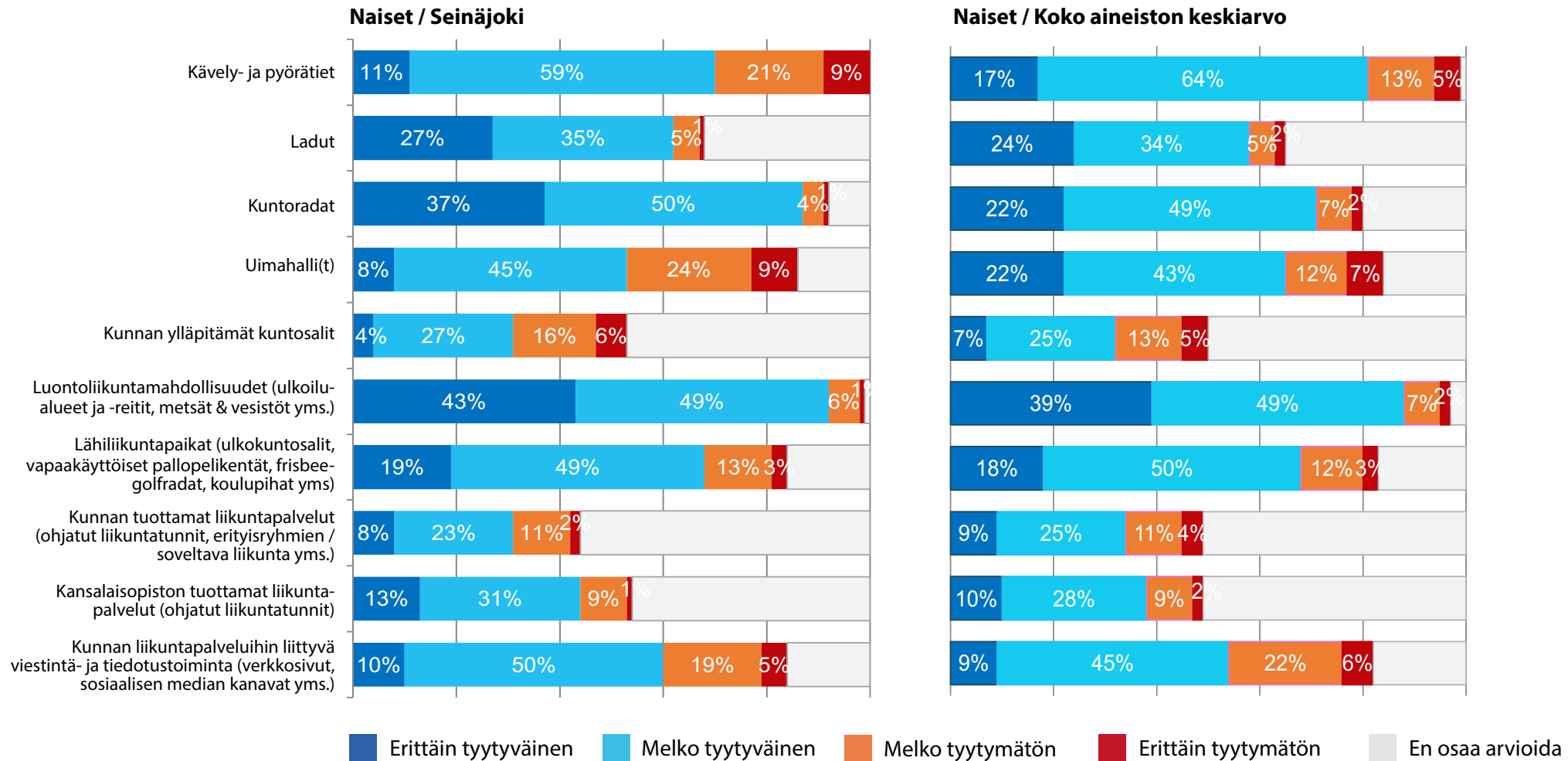
Tietoisuus nykyisistä suosituksista

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



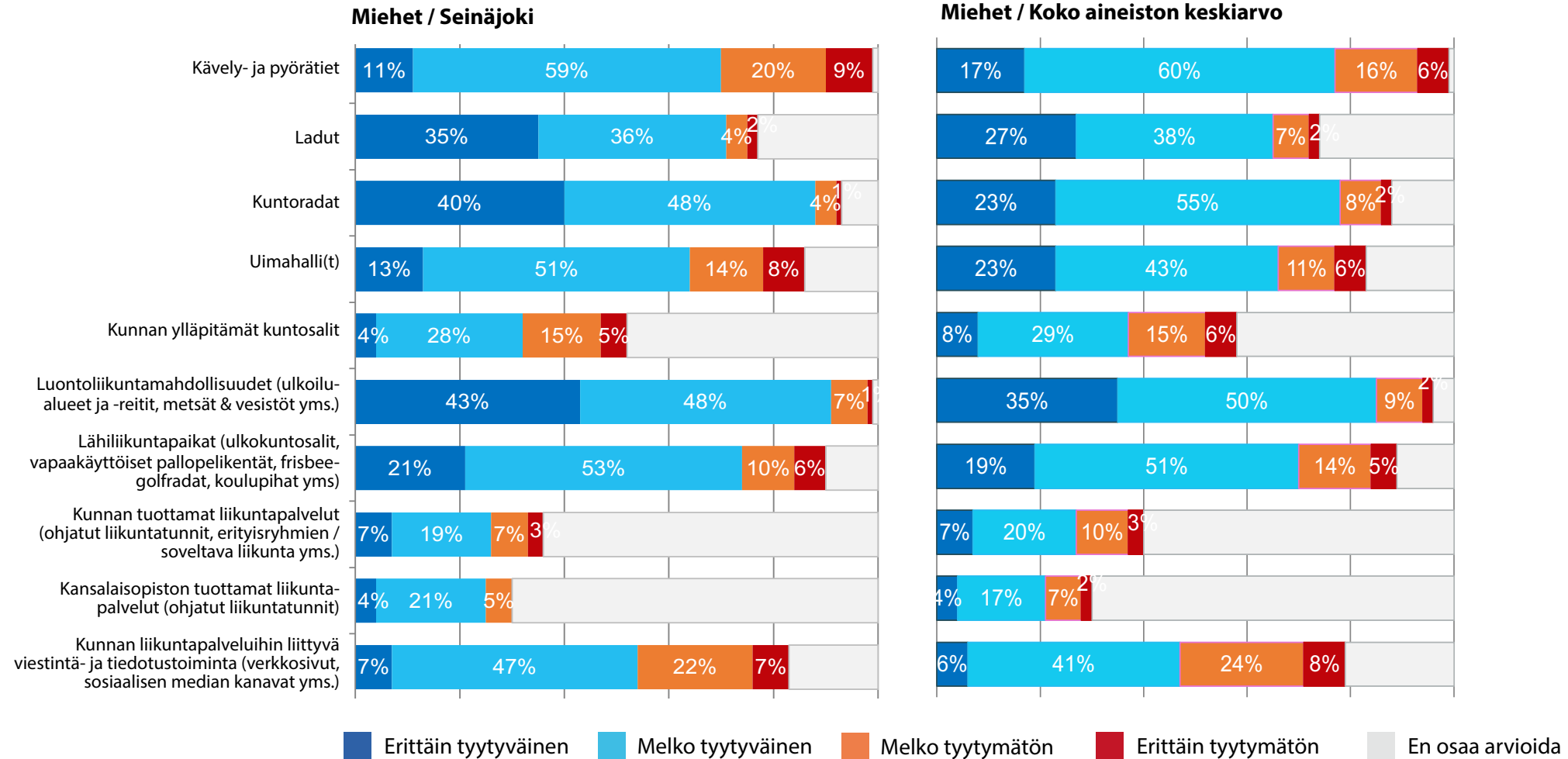
Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

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.



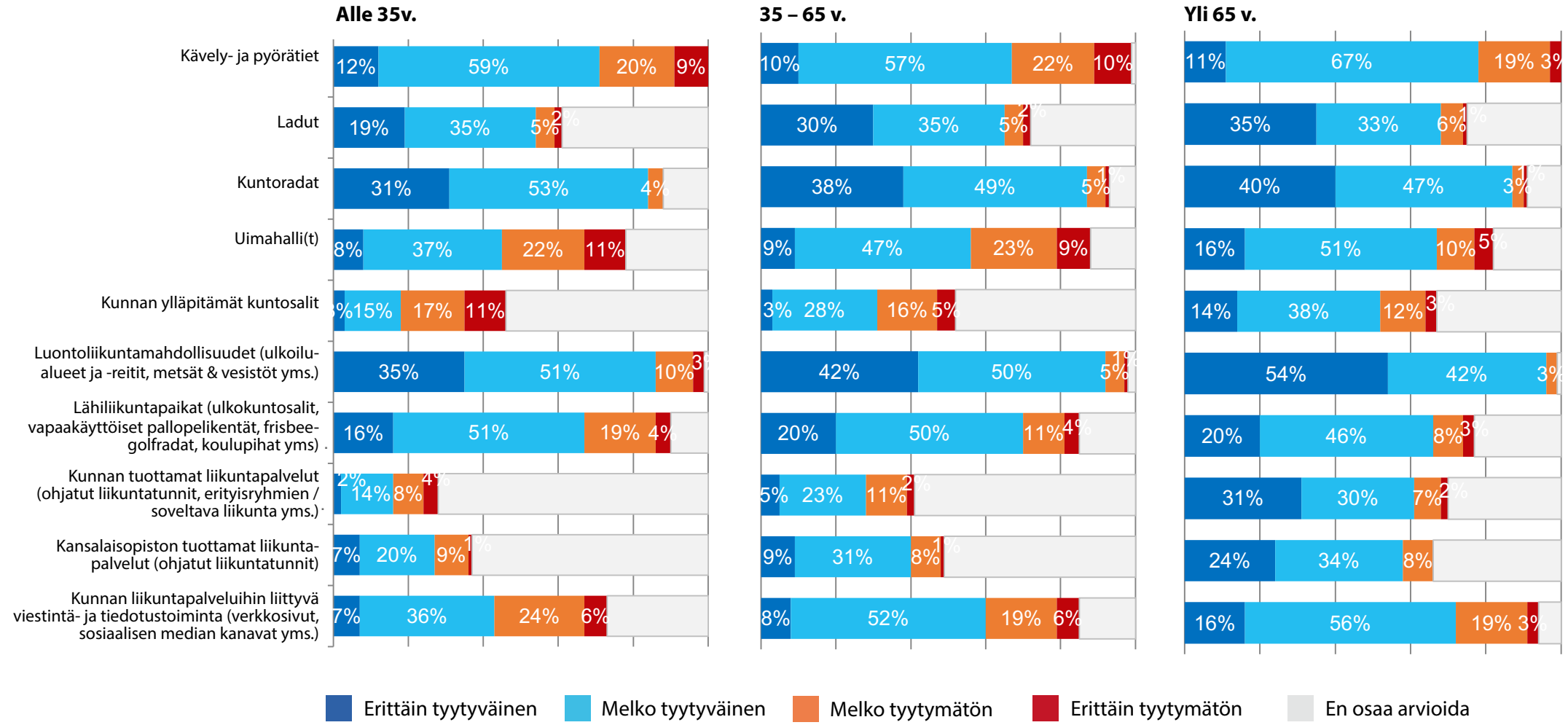
Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

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.



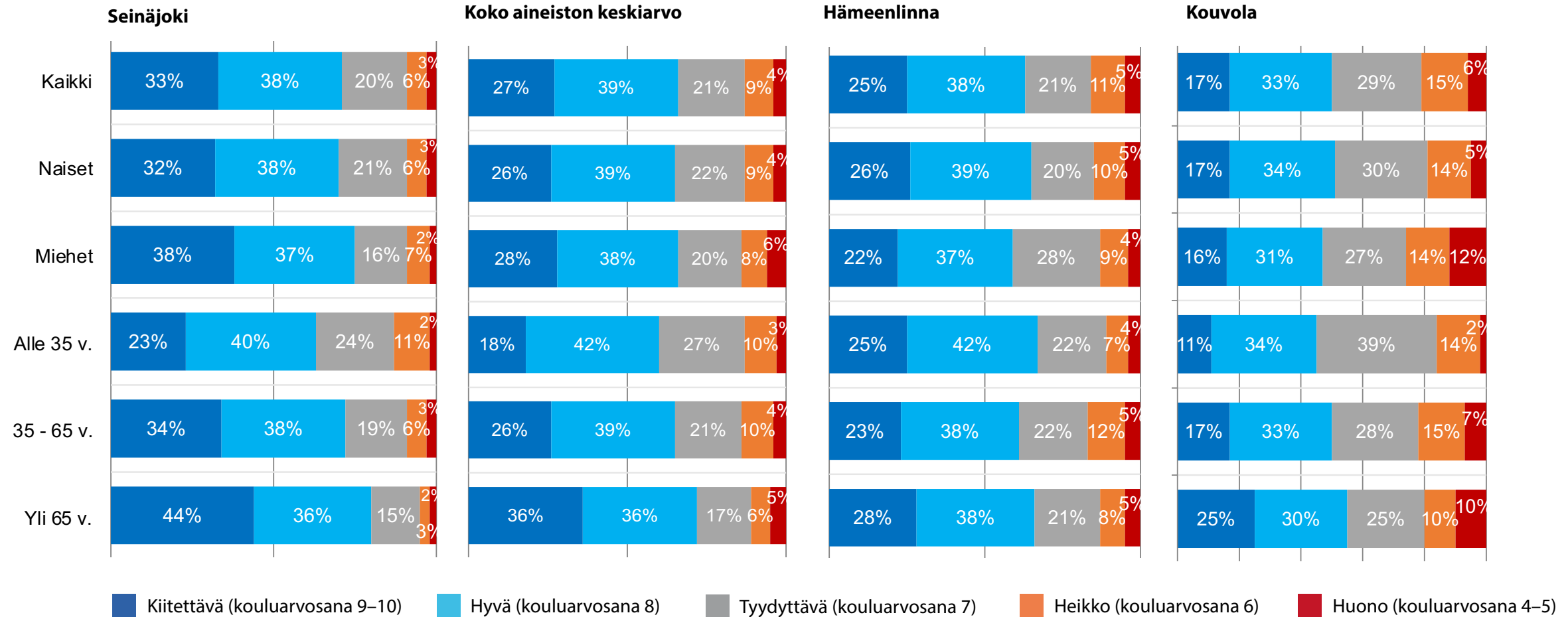
Kunnan liikuntapalveluiden arviointia

Kysymys: Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikuttamiseen 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 asukkaille
tarjoamien liikuntapalveluiden ja -olosuhteiden nykytilaa? Pohjaa
arviosi siihen kuinka ne vastaavat OMIA tarpeitasi.



Huomioita kyselytuloksista



Uneen ja ravintoon liittyvät suositukset ovat hyvin tiedossa aikuisväestön keskuudessa

+65 ikäryhmässä luontoliikunnan harrastaminen on selvästi keskiarvoja yleisempää

Miehet ovat Seinäjoella keskiarvoa tyytyväisempiä kokonaisuudessa kaupungin liikuntapalveluihin

Luontoliikuntamahdollisuuksiin sekä kävely- ja pyörätieihin ollaan laajasti tyytyväisiä kaikissa ikäluokissa

71% vastaajista antoi Seinäjoen kaupungin liikuntapalveluille ja olosuhteille kiitettävän tai hyvän arvosanan



Työikäinen väestö tuntee kunnan ohjattuja liikuntapalveluita melko huonosti

Alle 65 - vuotiaat arvioivat olevansa liikuntapaikoista vähiten tyytyväisiä uimahalliin

Vain 44% aikuisväestöstä liikkuu liikuntasuosittelun mukaisesti

Alle 35 -vuotiaat ovat melko tyytymättömiä tai eivät käytä lainkaan kaupungin tarjoamia kuntosalipalveluita

Oman motivaation puute koetaan sekä miehillä että naisilla suuremmaksi liikkumisen esteeksi kuin aineistossa keskimäärin

Poimintoja kyselyssä saaduista kehittämissideoista



Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille