Vähän liikkuvien osallisuus liikkumisen edistämisessä

Timo Ala-Vähälä
Lisää liikettä Suomeen
Webinaari, Olympiakomitea
12.2.2024

LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

Esityksen sisältö

- Tietoa kyselyn toteutuksesta ja vastaajista
- Tietoa vastaajien liikunta-aktiivisuudesta
- Mitkä seikat motivoivat liikkumaan, mitkä rajoittavat liikkumista?
- Mitä tiedetään kyselyn perusteella kaikkein vähiten liikkuvista?

Liikkuja-kyselyt – tietoa vastaajista

- 2020
  - Vastauksia 1202
  - Vastaajista 64 % naisia, 34 % miehiä
- 2023
  - Vastauksia 2047
  - Vastaajien jakauma vastaa pääpiirteittäin väestön jakautumista aluehallintovirastojen alueille ja eri kokoisiin kuntiin.
  - Vastaajista 69 % naisia, 29 % miehiä (muu 1%, ei vastausta 1 %)
    - Nuorimmassa ikäryhmässä (alle 19 v.) enemmän poikia. Ikäryhmässä 19 – 29 v. miehiä ja naisia 50/50. Vanhemmat ikäryhmät naisvaltaisia
- Vastaajakato: Työikäiset ja vanhemmat miehet

Soveltavan liikunnan harrastajien moninaisuus

- Suurimman ryhmän muodostavat ne, joilla on monta rajoitetta (28 %)
- Muita (ainoana rajoitteena)
  - Liikkumisen rajoite 24 %
  - Neurologinen sairaus 11 %
  - Muut pitkäaikaissairaudet 8 %
  - Nivelsairaudet 6 %
- Monta rajoitetta
  - Näkemisen, kuulemisen, ymmärtämisen, käyttäytymisen ja mielenterveyden rajoitteen omaavilla oli tyypillisesti myös jokin muu rajoite
  - Liikkumisen rajoite yleisin “kanssarajoite”

Liikunnallisten päivien määrät 2020 ja 2023

	0 – 1 päivänä	2 – 3 päivänä	4 - 5 päivänä	6 – 7 päivänä
Liikkujakysely 2020	17 %	37 %	25 %	21 %
Liikkujakysely 2023	12 %	36 %	30 %	22 %

Liikkumistuntien määrä 2020 ja 2023

	Vähän liikkuvat, alle 2 h/vko	”Jonkin verran liikkuvat”, 2 – 4h/ vko	Päälle liikunta-suositusten liikkuvat ja runsaasti liikkuvat (päälle 4 h/vko)
Liikkujakysely 2020	33 %	37 %	30 %
Liikkujakysely 2023	24 %	39 %	35 %

Rasittavan liikunnan päivien määrät 2020 ja 2023

	0 – 1 päivänä	2 – 3 päivänä	4 - 5 päivänä	6 – 7 päivänä
Liikkujakysely 2020	48 %	35 %	13 %	4 %
Liikkujakysely 2023	43 %	37 %	13 %	5 %

- Noin neljänneksellä (24 %) ei yhtään rasittavan liikunnan päivää 2023

Rasittavan liikunnan tuntimäärät 2023

	Alle 2 h/vko	2 – 4h/ vko	Vähintään 4 h/vko)
Liikkujakysely 2023	55 %	29 %	35 %

Eroja liikunta-aktiivisuudessa

- Ei olennaisia alueellisia eroja
- Iän merkitys: vähän rasittavaa liikuntaa harrastavia etenkin työikäisissä
- Sukupuolen merkitys: muunsukupuolisiksi itsensä määritelleiden joukossa enemmän vähän liikkuvia kuin miesten ja naisten joukossa (pieni vastaajamäärä)
- Asuinympäristön merkitys: vähän liikkuvia etenkin maaseudun taajamissa ja haja-asutusalueilla
- Rajoitteen merkitys: vähän liikkuvia etenkin niiden joukossa, joilla on mielenterveyden rajoite; aktiivisia liikkujia etenkin ne, joilla on näkemisen rajoite (ainoana rajoitteena)
  - Rajoitteiden kertymiseen liittyy yleensä liikunta-aktiivisuuden väheneminen. (Poikkeuksena ne, joilla on mielenterveyden rajoite)

Liikuntapalvelujen käyttö 2023 (1)

• Kunnan liikunta- tai vapaa-aikatoimen ryhmä	24 %
• Vammais- tai kansanterveysyhdistyksen ryhmä	18 %
• Yksityisen tahon tarjoama ryhmä	14 %
• Kansalais- tai työväenopistojen ryhmä	11 %
• Ei osallistu ohjattuun liikuntaan	33 %

- Kunnallisten palvelujen käyttö on kasvanut verrattuna vuoden 2020 kyselyyn. Yksityisten palvelujen käyttö hieman vähentynyt.

Liikuntapalvelujen käyttö (2)

- Nuoret ja nuoret aikuiset aktiivisempia urheiluseuroissa
- 65v + käyttävät muita enemmän liikuntatoimen tai kansalais- ja työväenopistojen ryhmiä
- Pojat ja miehet osallistuvat useammin urheiluseurojen toimintaa, tytöt ja naiset käyttävät enemmän kunnan tai kansalaisopistojen ryhmiä
- Maaseudun taajamissa ja haja-asutusalueilla muita alueita enemmän niitä, jotka eivät osallistu ryhmätoimintaan
- Rajoitekohtaisia eroja: esim. näkemisen rajoitteen omaavat käyttävät muita useammin vammais- ja kansanterveysyhdistyksen palveluja, nivelsairauden ilmoittaneet kunnan liikuntapalveluja
- Itä-Suomessa poikkeuksellisen paljon kunnan liikuntatoimen palveluja käyttäviä, Lounais-Suomessa hieman keskiarvon alle. (Sama tullut esiin soveltavan liikunnan kuntakyselyissä)

Missä liikutaan itsenäisesti? (1)

• Lähiympäristö (koti, kotipiha, lähiluonto)	72 %
• Puistot, kevyen liikenteen reitit	44 %
• Kunnan sisäliikuntapaikat	36 %
• Metsät, retkeilyreitit tai kansallispuistot	32 %
• Kunnan ulko- ja lähiliikuntapaikat	17 %
• Yksityisten tahojen omistamat paikat	16 %

Missä liikutaan itsenäisesti? (2)

- 65 v + käyttävät muita useammin kunnan sisäliikuntapaikkoja, vähemmän ulkoliikuntapaikkoja ja yksityisten palveluja

Tarjonnan vaikutus?

- Lähiympäristö korostuu maaseudun haja-asutusalueilla, kaupunkien keskusta-alueilla asuvat mainitsevat lähiympäristön muita harvemmin
- Puistot ja kevyen liikunnan reitit olennaisia kaupungeissa, haja-asutusalueilla mainitaan harvemmin.
- Kunnan sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja käytetään vähemmän maaseudun haja-asutusalueilla

Liikunnan harrastamista vaikeuttaa – ulkoiset syyt (1)

• Harrastamisen kalleus	26 %
• Sopivia ryhmiä ei ole lähettyvillä	22 %
• Ei kavereita, joiden kanssa harrastaisi	21 %
• Liikuntapaikat ovat kaukana	14 %
• Kuljetus tai kyyti puuttuu	14 %
• Harrastusajat ovat epäsopivat tai hankalat	13 %
• Henkilökohtainen avustaja puuttuu	11 %
• Liikuntapaikat eivät ole esteettömiä	10 %

Liikunnan harrastamista vaikeuttaa – ulkoiset syyt (2)

- Lapset ja nuoret ilmoittivat muita useammin erilaisia ulkoisia esteitä: ei kavereita; liikuntapaikat liian kaukana; puutteet esteettömyydessä; henkilökohtaisen avun puute; sopivien ryhmien puute (!); harrastuaikojen epäsopivuus.
- Työikäiset mainitsivat muita useammin harrastamisen kalleuden
- Maaseudun haja-asutusalueella: harrastamisen kalleus; kaverien puute; liikuntapaikkojen etäisyys (!); sopivien ryhmien puute
- Mielenterveyden rajoite: harrastamisen kalleus; kaverien puute; kuljetuksen tai kyydin puute; harrastusajat epäsopivia
- Käyttäytymisen rajoite: harrastamisen kalleus; sopivien ryhmien puute
- Ymmärtämisen rajoite: sopivien ryhmien puute
- Liikkumisen rajoite: esteettömyyden puutteet (tähän ryhmään kuuluvat ottavat tämän ongelman kuitenkin harvemmin esiin, kuin aiemmin mainitut ryhmät omat haasteensa)

Liikunnan harrastamista vaikeuttaa – sisäiset syyt (1)

• Vamma tai terveydentila rajoittaa liikkumista	50 %
• Motivaatio-ongelmat (”en saa aikaiseksi, en viitsi”)	22 %
• En tiedä, mikä liikuntamuoto sopii omalle toimintakyvylle	12 %
• Ei ole aikaa	9 %
• Pelkää, että satuttaa itsensä tai loukkaantuu	9 %
• Kokee, että ei ole liikunnallinen tyyppi	8 %
• Vastaaja pelkää, että häntä ei hyväksytä	8 %
• Liikkumaan lähteminen tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta	7 %

Liikunnan harrastamista vaikeuttaa – sisäiset syyt (2)

- Työikäiset: Vamma tai terveydentila rajoittaa; ei saa aikaiseksi; ei ole aikaa
- Muun sukupuoliset: pelkäävät, että heitä ei hyväksytä; liikkumaan lähteminen tuntuu ahdistavalta (pieni vastaajaryhmä)
- Liikkumisen rajoite: vamma tai terveydentila rajoittaa
- Mielenterveyden rajoite: ei saa aikaiseksi, ei viitsi (!); pelkää, että satuttaa itsensä; pelkää, että häntä ei hyväksytä
- Monta rajoitetta: vamma tai terveydentila rajoittaa; liikkumaan lähteminen tuntuu ahdistavalta (3 – 6 rajoitetta).

Keitä ovat alle 2 h viikossa liikkuvat?

- Noin neljännes (24 %) vastaajista
- Ikä: Työikäisissä eninten (26 % vastaajista).
- Sukupuoli: Muun sukupuolisissa huomattavasti miehiä ja naisia enemmän (45 % vastaajista, otos pieni)
- Asuinympäristö: maaseudun haja-asutusalueilla ja taajamissa osuus 30 %:n luokkaa
- Rajoitteen luonne:
  - Mielenterveyden rajoite ainoana rajoitteena (46 % rajoitteen ilmoittaneista);
  - Kaikki mielenterveyden rajoitteen ilmoittaneet (36 % rajoitteen ilmoittaneista);
  - Kaikki ymmärtämisen rajoitteen ilmoittaneet (30 % rajoitteen ilmoittaneista)

Vähän liikkuvien liikuntatavat

- Alle tunnin liikkuvista 82 % katsoo liikkuvansa liian vähän, 1 – 2 tuntia liikkuvista 76 % arvioi liikkuvansa liian vähän, ...
  - (Yli 8 tuntia viikossa liikkuneista 43 % katsoi liikkuvansa liian vähän, 54 % riittävästi)
  - Liikunnan tärkeys on mitä ilmeisemmin tiedostettu, ja aktiivinen liikunta koetaan jonkinlaiseksi normiksi

- Vähän liikkuvat käyttävät liikuntapalveluja alle puolet siitä, mitä runsaasti liikkuvat.
  - Toisaalta vähän liikkuvat käyttävät liikunnalliseen kuntoutukseen ja terapiaan liittyviä palveluja yhtä usein kuin muutkin (n. 3 – 4 % vastaajista)

  → Miten edistää siirtymistä kuntoutuksesta muiden liikuntapalvelujen piiriin?

- Koti ja lähiympäristö yhtä yleinen omaehtoisen liikkumisen paikka kuin muillakin (72 % vastaajista), muiden liikuntapaikkojen käyttö olennaisesti vähäisempää.

  → Miten laajentaa arkiliikunnan piiriä?

Vähän liikkuvat – harrastamista rajoittavat ulkoiset seikat

Alle tunnin viikossa liikkuvilla

- Kaverien puute: 29 % vs. 22 % kaikista vastaajista
- Henkilökohtainen avustaja puuttuu: 14 % vs. 11 % kaikista vastaajista
- Sopivia ryhmiä ei ole lähettyvillä: 28 % vs. 22 % kaikista vastaajista

Vähän liikkuvat – harrastusta rajoittavat “sisäiset” seikat

Alle tunnin viikossa liikkuvat:

- “Vammani tai terveydentilani rajoittaa liikunnan harrastamista”: 63 % vs. 51 % kaikista vastaajista
- ”En saa aikaiseksi, en viitsi”: 36 % vs. 23 % kaikista vastaajista
- “En tiedä mikä liikuntamuoto ... sopii minun toimintakyvylleni”: 20 % vs. 12 % kaikista vastaajista
- “En ole liikunnallinen”: 18 % vs. 8 % kaikista vastaajista

- Alle tunnin viikossa liikkuvilla liikkumista rajoittavat vammaan tai sairauteen liittyvät ongelmat, motivaatioon liittyvät seikat, tiedon puute, “epäliikunnallinen identiteetti”
  → Liikuntaneuvonnan rooli?

Vähän liikkuvat – yksin vai ryhmässä?

Alle tunnin viikossa liikkuvat

- Liikkuu mieluimmin yksin: 24 % vs. 15 % kaikista vastaajista
- Perheenjäsenen tai läheisen kanssa: 21 % vs. 15 % kaikista vastaajista
- Liikkuu mieluimmin harrastusryhmässä: 10 % vs. 16 % kaikista vastaajista
- Liikkuu yksin tai ryhmässä, tilanteesta riippuen: 39 % vs. 52 % kaikista vastaajista

- Kaikkein vähiten liikkuvilla näyttäisi kynnys liikuntaryhmiin osallistumiseen olla muita liikkujia suurempi.
  - Liikkuvat todennäköisimmin lähiympäristössä, ja liikkuisivat mieluiten yksin tai läheisten kanssa → kevyttä liikuntaa tarjoavat vertaisryhmät?

Vähän liikkuvat, jos pitää valita ryhmä, niin...

Alle tunnin päivässä liikkuvat

- Omassa vertaisryhmässä: 26 % vs. 17 % kaikista vastaajista
- Yleisemmässä soveltavan liikunnan ryhmässä: 13 % vs. 13 % kaikista vastaajista
- Mukana toimintarajoitteisia ja rajoitteettomia: 17 % vs. 31 % kaikista vastaajista
- Riippuu tilanteesta: 39 % vs. 34 % kaikista vastaajista

- Toive liikuntaryhmälle:
  - “Oman rajoitteeni perusteella koottu vertais- tai soveltavan liikunnan ryhmä” 40 % vs. 33 % kaikista vastaajista

- Vähiten liikkuvat tahtoisivat muita useammin liikkua omassa vertaisryhmässä
- Vierastavat muita useammin sekaryhmiä, joissa on sekä rajoitteen omaavia että muita liikkujia

Lopuksi

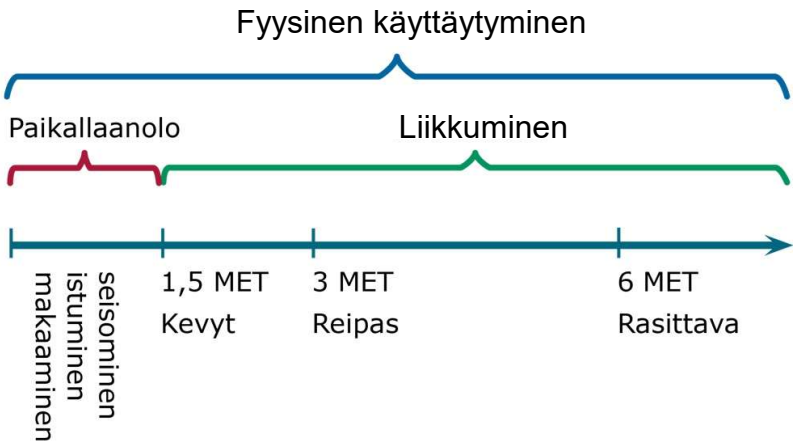
- Soveltavan liikunnan piiri hyvin heterogeeninen: liikunta-aktiivisuus ja harrastustavat eroavat iän, sukupuolen, asuinympäristön ja rajoitteen mukaan
- Vähäiseen liikuntaan liittyviä seikkoja
  - Tarjolla olevien palvelujen vaihtelu
  - Elämäntilanteen merkitys: lasten ja nuorten tilanne, työikäisten erityistarpeet
  - Sairauksien ja vammojen vaikutus (esim. kivut, väsymys)
  - Miesten ja naisten erilaiset liikuntakulttuurit (huom. miesten vastaajakato – palveleeko nykyinen tarjonta huonommin miehiä?) + muunsukupuolisten tilanne
  - Motivaatioon ja liikkuja-identiteettiin liittyvät ongelmat

Keitä ovat vähän liikkuvat? – Tunnistammeko heidät?

Pauliina Husu, TtT, dos.
vanhempi tutkija, UKK-instituutti

1

Liikkuminen käsitteenä



Mukaeltu Suni, Husu, Aittasalo, Vasankari, 2014

2

Liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille UKK-instituutti

3

Liikkumattomuuden kustannukset
vuosittain Suomessa sairausryhmittäin

UKK-instituutti

Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

2

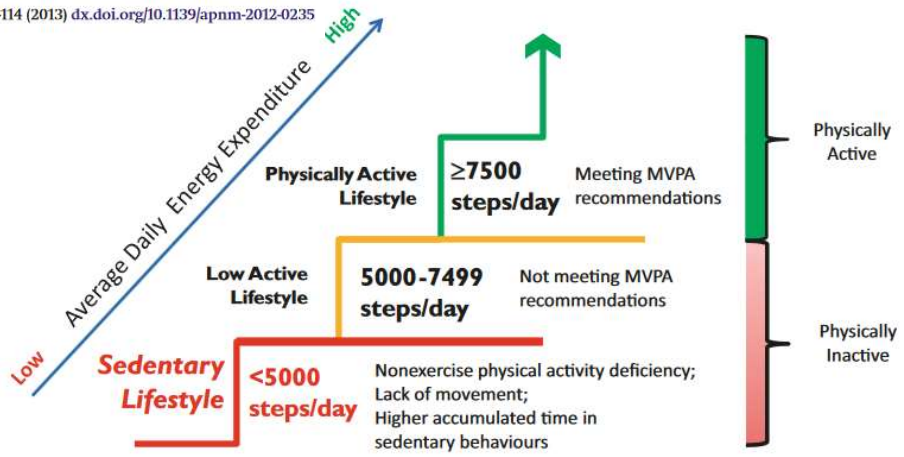
4

100
NRC Research Press
REVIEW

A step-defined sedentary lifestyle index: <5000 steps/day

Catrine Tudor-Locke, Cora L. Craig, John P. Thyfault, and John C. Spence

Appl. Physiol. Nutr. Metab. 38: 100–114 (2013) dx.doi.org/10.1139/apnm-2012-0235



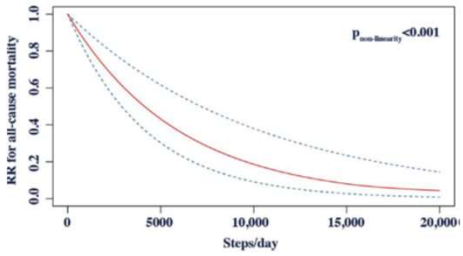
5

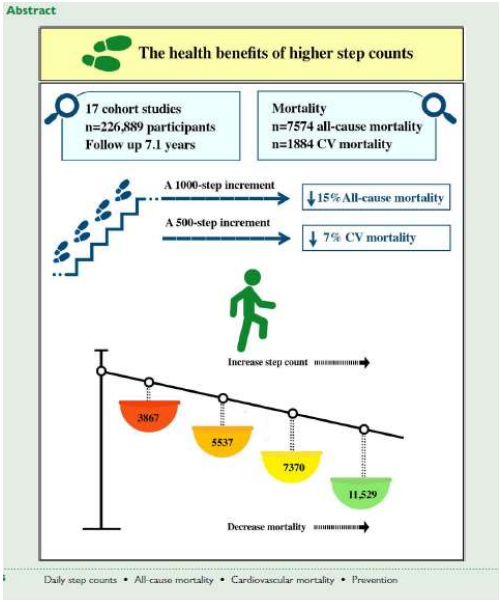
ESC European Society of Cardiology
European Journal of Preventive Cardiology (2023) 00, 1–11
https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad029
FULL RESEARCH PAPER
Prevention in practice

The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis

Maciej Banach[1,2,3,4]*, Joanna Lewek[1,2], Stanisław Surma[5], Peter E. Penson[6,7,8], Amirhossein Sahebkar[9,10,11], Seth S. Martin[4], Gani Bajraktari[12,13], Michael Y. Henein[13], Željko Reiner[14], Agata Bielecka-Dąbrowa[1,2], and Ibadete Bytyçi[12,13] on behalf of the Lipid and Blood Pressure Meta-analysis Collaboration (LBPMC) Group and the International Lipid Expert Panel (ILEP)

A Association between steps per day and risk for all-cause mortality





3

6

KunnonKartta-väestötutkimus

Vähän liikkuneet
= vähiten askeleita ottanut neljännes (ikä- ja sukupuoliryhmittäin)

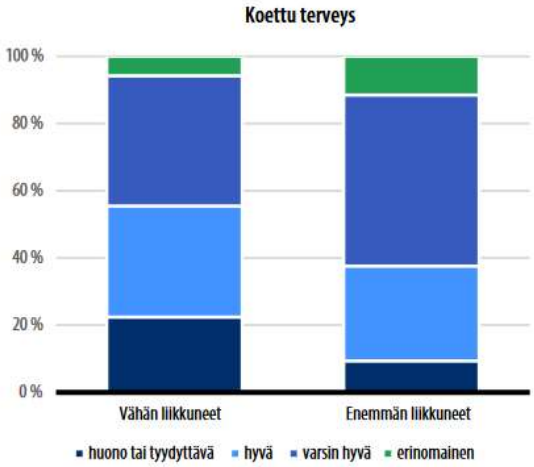
Hieman alle 1000 askelta - < 5600 askelta/päivä (n=468)

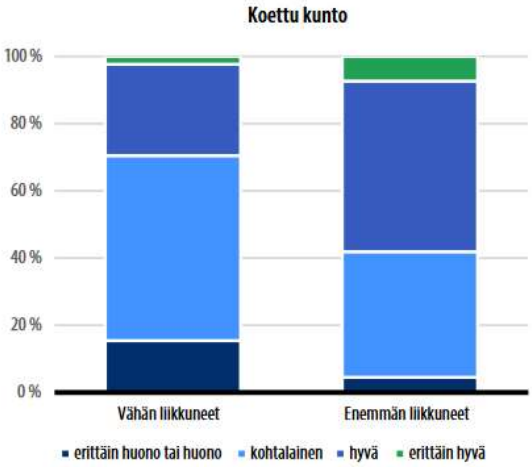
Liikuntaraportti. OKM 2022:33

UKK-instituutti

Husu 12.2.2024

7





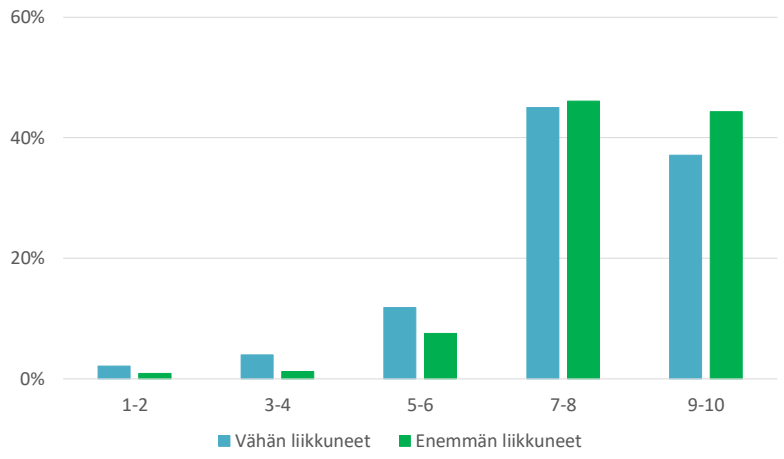
Liikuntaraportti. OKM 2022:33

UKK-instituutti

Husu 12.2.2024

8

Koettu työkyky



Liikuntaraportti. OKM 2022:33

UKK-instituutti

Husu 12.2.2024

9

Koetut liikkumisen esteet

	Vähän liikkuneet	Enemmän liikkuneet
Ajan puute	43	57
Fyysinen vamma	27	21
Kiinnostuksen puute	17	11
Taloudelliset tekijät	10	6

Liikuntaraportti. OKM 2022:33

UKK-instituutti

Husu 12.2.2024

10

Liikuntaraportti. OKM 2022:33

UKK-instituutti

Husu 12.2.2024

11

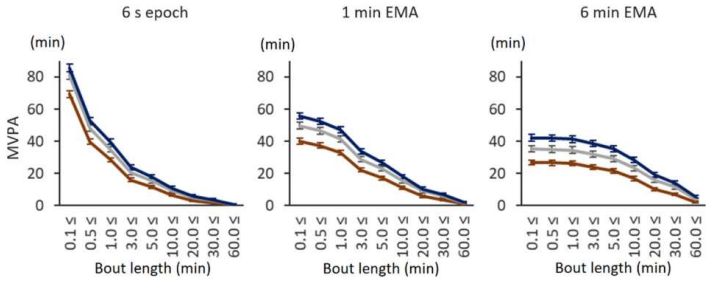
sensors MDPI

Communication

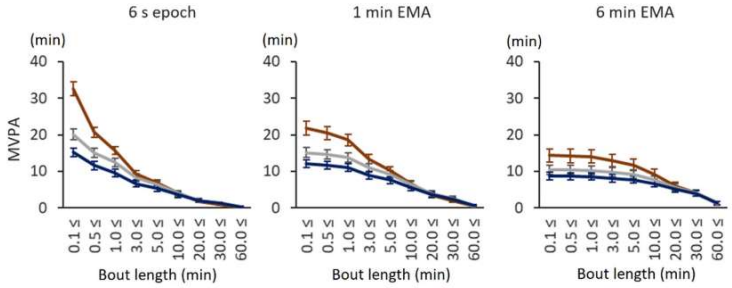
Intensity Paradox—Low-Fit People Are Physically Most Active in Terms of Their Fitness

Henri Vähä-Ypyä [1], Harri Sievänen [1,*], Pauliina Husu [1], Kari Tokola [1] and Tommi Vasankari [1,2]

Absoluuttinen intensiteetti



Suhteellinen intensiteetti



6

UKK-instituutti

Husu 12.2.2024

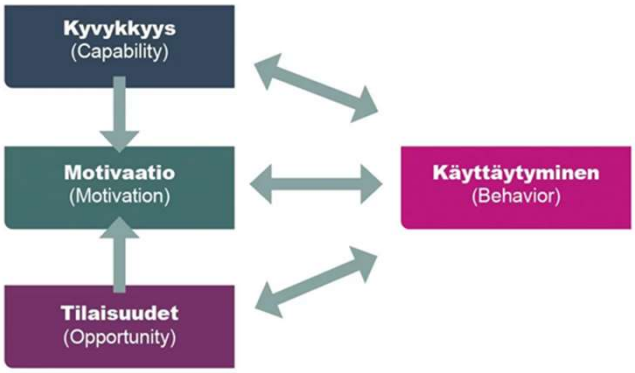
12

Lisää liikettä ja kuntoa, mutta miten?

Keitä ovat vähän liikkuvat /heikompi kuntoiset?

- yksilölliset tarpeet ja tavoitteet liikkumiselle ja kunnolle
- yksilölliset arvot ja kiinnostuksen kohteet
- yksilölliset mahdollisuudet

COM-B-malli Michie ym. 2011



Psykologisten perustarpeiden huomioiminen

- Omaehtoisuus
- Yhteenkuuluvuus
- Koettu pätevyys

- Liikkumisen monet mahdollisuudet
- Itselle mieluisat asiat ja liikkumisen kytkeminen niihin
- **Yksilöllisyys**

Viitteet

Banach M. ym. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. Eur J Prev Cardiol. 2023 Dec 21;30(18):1975-1985. doi: 10.1093/eurjpc/zwad229.

Kolu P. ym. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. J Epidemiol Community Health. 2022 Jul;76(7):677-684 https://jech.bmj.com/content/jech/76/7/677.full.pdf

Michie S. ym. Behavior change wheel: A new method for characterizing and designing behavior change interventions. Implementation Science 2011,6:42. http://www.implementationscience.com/content/6/1/42.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Husu, Tokola, Vähä-Ypyä, Vasankari. Helsinki 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.

Tudor-Locke C. ym. A step-defined sedentary lifestyle index: <5000 steps/day. Appl Physiol Nutr Metab. 2013 Feb;38(2):100-14. doi: 10.1139/apnm-2012-0235.

Suni J. ym. Liikunta on osa liikkumista –Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. Liikunta &Tiede, 2014;6:30–32.

Vähä-Ypyä H. ym. Intensity Paradox—Low-Fit People Are Physically Most Active in Terms of Their Fitness. Sensors. 2021; 21(6):2063. https://doi.org/10.3390/s21062063

Kiitos

ukkinstituutti.fi

@pauliinahusu
@ukkinstituutti
pauliina.husu@ukkinstituutti.fi

OSALLISUUS LIIKKUMISEN EDISTÄMISESSÄ

JYVÄSKYLÄ

TAHTOTILA

Lisää liikettä Jyväskylään

Lisää liikkuvia jyväskyläläisiä

LIIKKUMISOHJELMAN PROSESSI

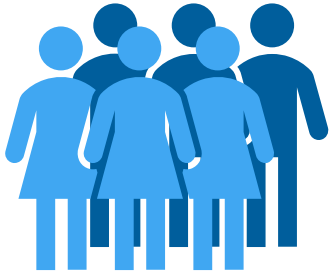
1 Kyselyt

LIIKUNTA-BAROMETRI

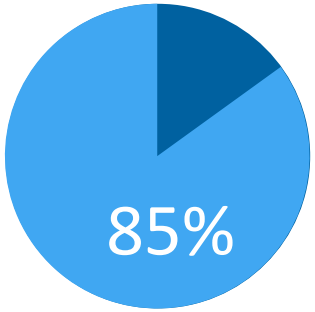
JYVÄSKYLÄ

BAROMETRI

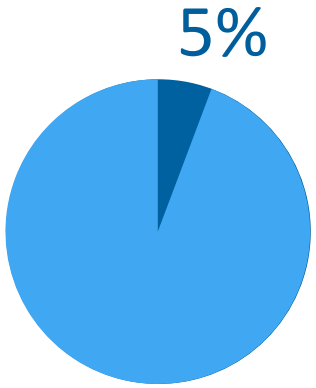
Vuodesta 2016
2 vuoden välein



916 vastaajaa



Vapaa-ajan kunto-
liikuntaa viikoittain



ei harrasta
vapaa-ajan liikuntaa

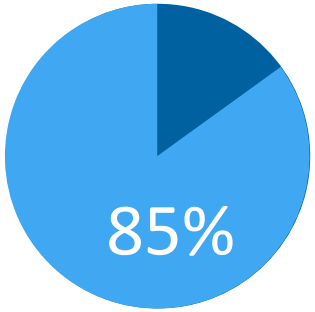
Toteuttaja:
Tietoykkönen

JYVÄSKYLÄ

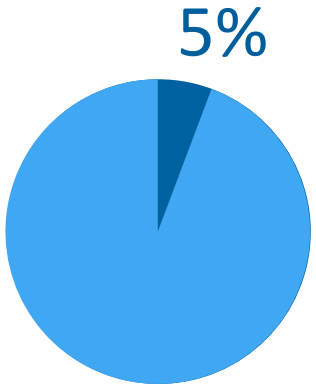
BAROMETRI

Vuodesta 2016
2 vuoden välein

916 vastaajaa



Vapaa-ajan kunto-
liikuntaa viikoittain



ei harrasta
vapaa-ajan liikuntaa

Toteuttaja:
Tietoykkönen

JYVÄSKYLÄ

VÄHÄN LIIKKUVIEN KOKEMAT ESTEET

Apea mieliala tai yleinen väsymys 63%

Oma sairaus tai vamma 48%

Ajan puute 48%

Kaverin puute 44%

Sopivien liikuntapaikkojen saavutettavuus 33%

Rahan puute 37%

JYVÄSKYLÄ

LIIKKUMISOHJELMAN PROSESSI

2 Asukkaiden kohtaamiset

1 Kyselyt

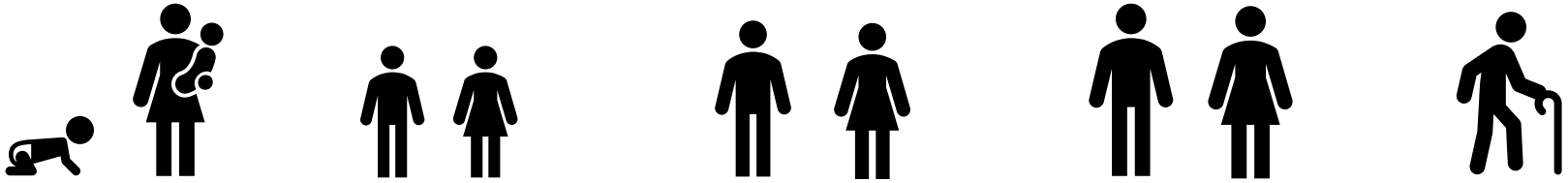
MISSÄ KOHDATAAN?

1 Kyselyt

2 Asukkaiden kohtaamiset

37
pajaa

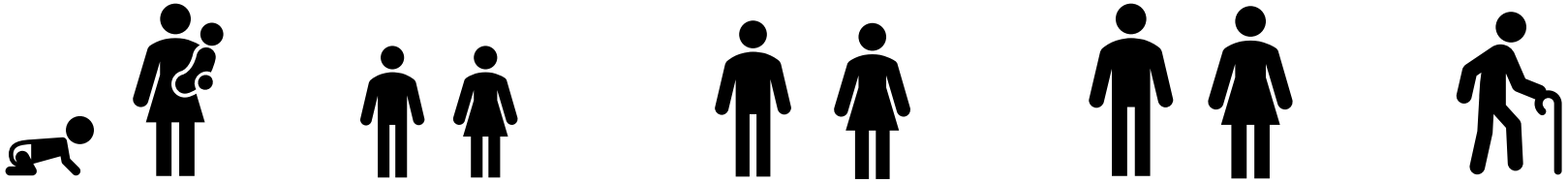
600
ihmistä



MISSÄ KOHDATAAN?

2 Asukkaiden kohtaamiset

- *Avoimet pajat*



MITÄ TIEDETÄÄN VASTAAJISTA?

Liikkuja:

numero 22

Ikäluokka
o alle 7 vuotta
o 7-12
o 13-15
o 16-18
o 19-29
● 30-45
o 46-60
o yli 61 vuotta

Sukupuoli
● nainen
o mies
o muu
o en halua kertoa

Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?
o luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti enkä hengästy
● olen arjessa aktiivinen ja hyötyliikun eli kävelen, pyöräilen ja liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa
o harrastan varsinaista kuntoa kohottavaa liikuntaa (hengästyn ja hikoilen) keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa
o harjoittelen kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa

Onko muuta olennaista, joka meidän olisi hyvä tietää sinusta?

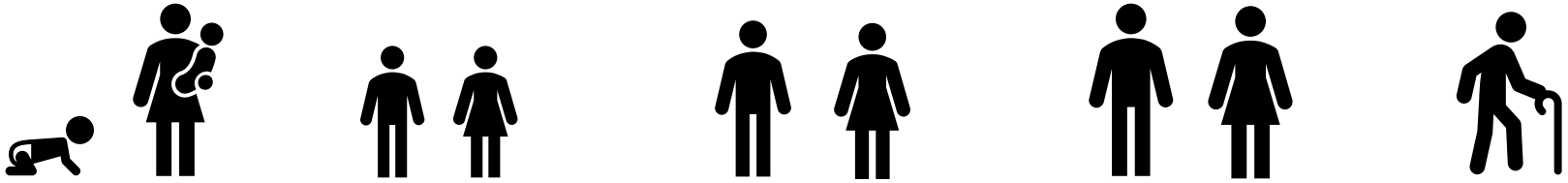
_____

_____

MISSÄ KOHDATAAN?

2 Asukkaiden kohtaamiset

- *Avoimet pajat*
- Varhaiskasvatus
- Ala- ja yläkoulujen oppitunnit
- Lukion yhteiskuntaoppi
- Yliopiston luento
- *Opiskelijayhteistyöryhmä*
- Nuorisotilat
- Nuorten taidetyöpaja
- Vanhusneuvosto
- Maahanmuuttajien aamukahvit
- Järjestötapaaminen
- *Liikuntaseuratapaaminen*
- Kävely- ja pyöräilyverkosto
- *Liikunta-alan yritykset*



MITÄ KYSYTÄÄN?

Mikä innostaa liikkumaan?

Mikä estävää tai vähentää liikkumista

Ideoita ja ratkaisuja?

MITEN KYSYTÄÄN?

Kyselyt **2500** vastausta

Työpajat **2700** vastausta

Liikkumisohjelman työskentely TTP

Ohjattu ryhmäliikunta

- –ryhmä
- + liikunnallisen lapsen ajanvi suhteessa koitin ja tyttöpelkoan
- + riittävä koulutus ja ohjaamisen resurssien toimivat tilat
- + hinnat ja kerrosmaan mitaukset
- + sopivaan aikaan kyel. kiiden jälkeen. Huomioimat ajan selkeät, että ei jaksa odottaa Kiiden jälkeen eikä varkaa odyrnään kohma
- Hop :D
- - sensaatiinen ahdistus
- 🙂+++++
- Metsä kymppi
- Liikuntatuntien ajankohta
- Ikäsuotle laajalut liikuntakerrat eivät kerrostalopiirisä ole liian myöhäiset
- Hörmäliikuntaa!
- - Epäkarmaus omista taidoista/kyvyistä
- + monipuolinen tarjonta
- + Metsä kymppi
- Edullinen hinta nuorille/ty/ttö/omille/eläkeläisille
- Saa matkustaminen rohkaisu

Harrastaminen koulu-päivän yhteydessä

- +koulun sima kuntosali
- - raha
- - Pitkän jälkeen ei jaksa alkaa harrastamaan
- +hyvät ja ohjät välineet
- :) :)
- Hyvin huolletut pelikentät

Ladut

- - kuitka esim. lukuinnaa laustaan
- + kyvin hoidetut ladut ja riittävä leveys, jotta kumeljan ei sotke pelitiekien laisa
- - Kirolevat hiihtäjä papat
- - kokonkaikka
- Latutaan
- Hyvä kituterta ja latut hyvin kunnossitiity yleensä. Ja tilkuki on paljon.
- :) :)
- Hyvät matamat

Uimahallit ja -rannat

- Hiekkyr
- Tyttöjän uiko-mutta ihe ei lasta kiiontvetä...
- - vesyen puutuminen tai sen ikäisuu
- - rannat kiidin lähellä. Mikä ei ole Jyväskylässä. Kuukkalan puolella uimarantaa? Kuukkalassa paljon aluetaika
- - En ole mielkäin rajoitsyt tietoa. vaikka nuoskimaan pääsee uimaläälin
- AstiaMoiemi. Istiaa ei jaksetta vaikka saisi ovat ova on sulatity rannanin takia...
- :) :)
- -kallista
- - Suomen kaleinmat uimahallit?
- Ei liikuvia tamponeja

Harrastaminen urheilu useurassa

- - Hinnat
- :) :)
- -En edes tiedä mitä saumoja Jyväskylässä on ja miten niihin pääsee mukaan. Pitäkkä heti siitoutua jonomin pitkään aikaan vaan voiko käydä ensin kokeilemassa?
- matalampi kynnys
- Hiontäryhmät

Kuntosalit (ulko tai sisä)

- -Ei haksa siitä, miten laitteita käytetäin eikä usiaita kysyä apua. Tästä syystä ei ole käytyä saliia, vaikka halusinkin.
- Kuntosali kilometrau tasi paljon...
- - saleiteiste nuoskatamatta jätäminen esim. Puistelaiseen kevaan ärkeen pyöräilemen pyöräilmen tai muuten kuuteta kauttmesta
- - pomeet ulkoraiöitä ja osaamisesta
- +ulkosaleja on hyvin ympäri kaupunkia 👍 alkun tasko kiva epeasu juttu!
- -Kalliista ja paljon ihmisiä
- - en tiedä, miten laitteita käytetään
- :) :)
- Liikuntaan laitteet huonoja esim. Hatanniin varustamu, monissa paikoissa lähimmä kaupanmiehen ja ostoskeskuksen.
- -raha
- - Ulko saliella ei niin paljoa tehe mahdollisuuksia. Jos haluaa täydellisiä kuntosaliin, täytyy mennä jäsenyyteiltä sisäsaliin
- - jäsenyys yleensä aika kallis
- Ilmainen hyvä ulkosali harjulla hyvillä paikalla
- - Sisäliikuntasalien hinta

Luontoliikunta

- Kelpaaisimmat on suomua hyvin
- - Valoisuus kuruvaisuttu illoa. Nousu ei enää vähäs, kun tunnetma jotaka. Metsän pitää tuntua metsältä
- - toska
- Polkujen/ kävelyteisten kunnossapito talvisin
- -Huonosti parkkipaikkoja luontopolkujen vieressä ja busalla ei pääse kovin helposti kaupunkialueen ulkopuolella sijaitsevilla luontopoluilla tai jos pääsee niin opasteet ja busapysäkiltä polulla ja netissä mainiinta tiiätä kun lukee infoa luontopoluista.
- + Luontopolut ja pyöräiliet jäneien ympäriltä
- Talvisin vähän vähtää käveläjäiä kun kaiko on hiihtoasja
- Lämmin sää
- :) :)
- Kaupungin tiiheä valkoua hyvää. luontopolkua pusa tiiemmä ja kaupanki ei vilki jäisen kuuta tiiiä
- - Lähimetsät harvennettu pitäin
- Ja luontopolkeen jopa sulkeutuisi... (Mangeisuon esim.)
- +Lähimetsä, sudet kohoot
- En tiedä mitä on luontoliikuntaan sisältämisuksia

Kävely, pyöräily, hyöt y-liikunta

- - kävely - ja pyöräteiden hinta
- + pyöräteiden hinta, riittävyys, auraus ennen työmatkaa
- - huonot talvisäiden pyöräen turvallisen käyttämisen. Mitusha nenäntiu pyöö kesäen työpäivän Vetuttaisen pitäisiä
- -Monissa paikoissa ei saa pyörää rungosta kiinni hälmeeseen
- - esite, huono sää
- :) :)
- - pyörä saaletaan varastaa
- - pyörän hankkiminen ja ylläpitäminen kallista
- Kaiso ukaiisua
- +pyöräiliet, talvella teiden kunnossapito, hiekoitus ja auraaminen.

Välineiainaus kirjastoi sta

- + mattavaa jos tämmöinen on mahdollista. En ole ollut tietoinen.
- Onko tätä jaku jutku?
- :) :)

Liikuntaneuvonta

- + enemmän mainostusta liikeaista mahdollisuuksista ryhmille
- :) :)
- Darra
- - En tiesiyt eilä tällaisen on, joten haiksiu kuinsa

Leikkipuistot ja koulu jen pihat

- Kiva kuntua ei värikejä löyty
- +toimintapuistot mahtavia paikkoja koko perheelle!
- :) :)
- Tilaa ja luontoa

Puistot

- - Kiiunet taiset
- Suukohmuu, aika on jäisen Bluetooth kaiaiista mahdipark saimaaa
- -
- Puistoissa voisi olla enemmän kaiveja, pahi ja kuntoa
- :) :)
- Ääisteys
- Puistoissa on kiva liikkua

Liikuntaviestintä

- Eikö yhteenmaksuusuunnitemaisia ei ole ostosaat äytäntöön, mitä Jyväskylän liikuntapalvelut Fuomenkuut suksipuistolle esimerkiksi
- :) :)

Digiratkaisut

- :) :)
- +kiesipunkisuunnistus
- Linkin kaltaiset digi-lippu, jolla lähiaa suosituit ja kuinakut liikuntapaikat (jäyläyrinä, siikonaiti, poist...) Kerätäisiin myös ostohistoriaa(ongin ostopaikat ja ongiatut nyrmäin nakutusaan mukaan. Mahdollisuus arvostelta ja tirtyä arjatuttua ryhmiä äpin saatta.

Joku muu, mikä?

- - Kilometarat hermokuten matkaaset liikaa ko kerrakaapanen kurtsit osat löytyä
- + maastopyöräily voisi enäitä ja kerrottua paikoja siihen tarkoitukseen. Ehäkä maastoäätä saeta nykyisen taisakerian hyppyjä oppiä, joka voisi innostaa paiinäämäätä ärkäpiäätä?
- - Hiiihtoinnen, huono tiet
- Kun liikkuu se tuoketta päätä ja helpottaa olua. Taisa myös toimijauden tunne.
- - Hinnoaaiten jaurie
- :) :)
- -
  Ei ole paikkaa, jossa voisi esitäisiä aiottaa ratsastuksen harrastamista
- Aika muuttaisaa siitä ei niiut varaa esim. Jyväjää esi: taiskiaiäisiä, jaka on talvivälaapaisen kaupungin siäeiäen paäka
- - rahan puute
- Wääiäiäiä
- Jääpuiäiä
- Maaaaiiiiä
- Luisiekaaeäät
  - Mäneä kerätä ovat aun yääiäiäiäiäin iäin muutaman kerän rakaaisa, jäiäiä kaeätä on yäeinä käyrä. Mäne kerätä ei vaisi oila auki myös iisin? Osaa mennä maääiäät määrätä ääiää raääaisa kiäiäämaä.

ANALYSOINTI

etumaReports

Näytä suodatus

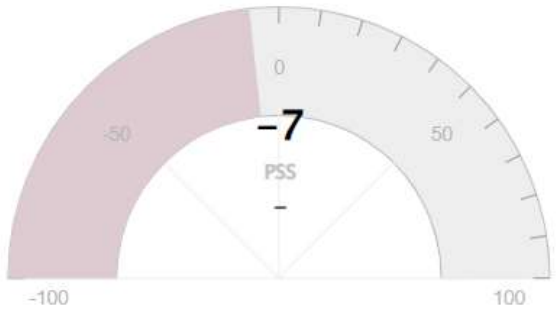
Uutiset | Hälytykset | Jouni Kallio

Lapset ja nuoret - kysymyksittäin

Näytä: Kaikki arvot | Sanastonmuokkaus | Dynaaminen

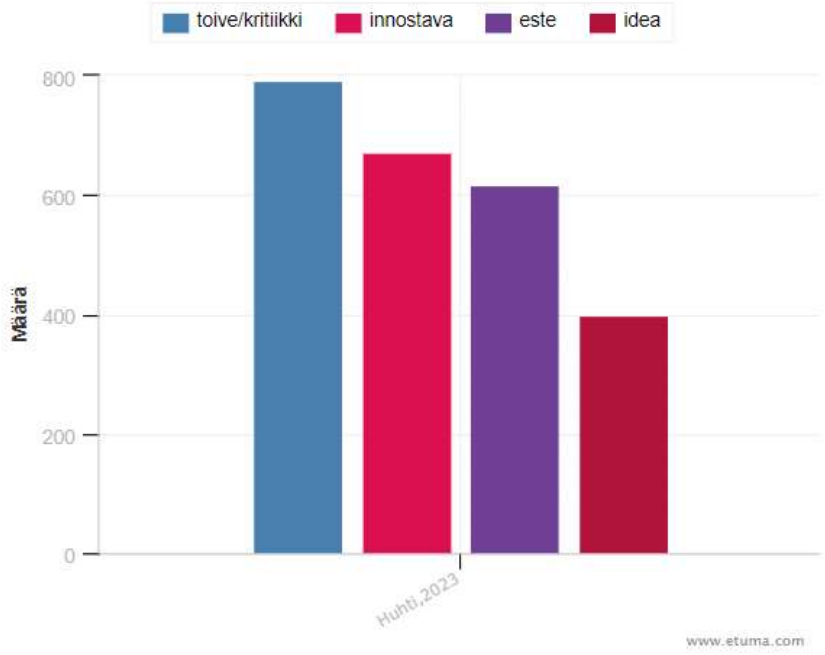
PSS

PSS Huhtikuu,2023 (2478)



Kehitettävää 38% | Neutraalia 31% | Myönteistä 31%

Trendi



Puheenaihelista

		Määrä	Kehitettävää	Neutraalia	Myönteistä
1.	ystävät	202	5	37.1%	57.9%
2.	säätila	121	63.6%	10.7%	25.6%
3.	siisteys	77	80.5%		19.5%
4.	liikunta	60	20.0%	33.3%	46.7%
5.	liikuntavälineet	57	43.9%	21.1%	35.1%
6.	hinnoittelu	52	67.3%	7.7%	25.0%
7.	reitit	52	19.2%	59.6%	21.2%
8.	liikuntatilat	48	37.5%	29.2%	33.3%
9.	jalkapallo	47	14.9%	53.2%	31.9%
10.	oppilaitos	43	32.6%	48.8%	18.6%

Taustamuuttujat

Viestit

10%

1. Maanantai **17.4.2023**

10.22

Useisiin luontopolkuihin on haastavaa päästä rattaiden kanssa

Käännä

lue lisää

LIIKKUMISOHJELMAN PROSESSI

1. Kyselyt
2. Asukkaiden kohtaamiset
3. Analyysi-työpajat
4. Toimialojen työstö
5. Ohjelman teko

100
toimenpidettä

- Pyöräily
- Koulut
- Kokeiluja
- Digipalvelut
- Työhyvinvointi
- Palvelupolut
- Kaavoitus
- Viestintä

TYÖN EDISTYMINEN

5 Ohjelman teko

4 Toimialojen työstö

3 Analyysi-työpajat

2 Asukkaiden kohtaamiset

1 Kyselyt

100

toimenpidettä

asukaspalaute

OSALLLISTUVA BUBJETOINTI

380

ehdotusta

lähiliikuntaa

JYVÄSKYLÄ

KOULUJEN PIHAMAALAUKSET

ÄLÄ LUPAA MITÄ ET VOI PITÄÄ

MILLÄ PORTAALLA TOIMITAAN?

Päättäminen
Tekeminen
Tiedotus
Suunnittelu
VALVOJA
LIFESAVER
LIVRÄDDARE

Kiitos!

Jouni Kallio
jouni.kallio@jyvaskyla.fi

JYVÄSKYLÄ