

Naantali



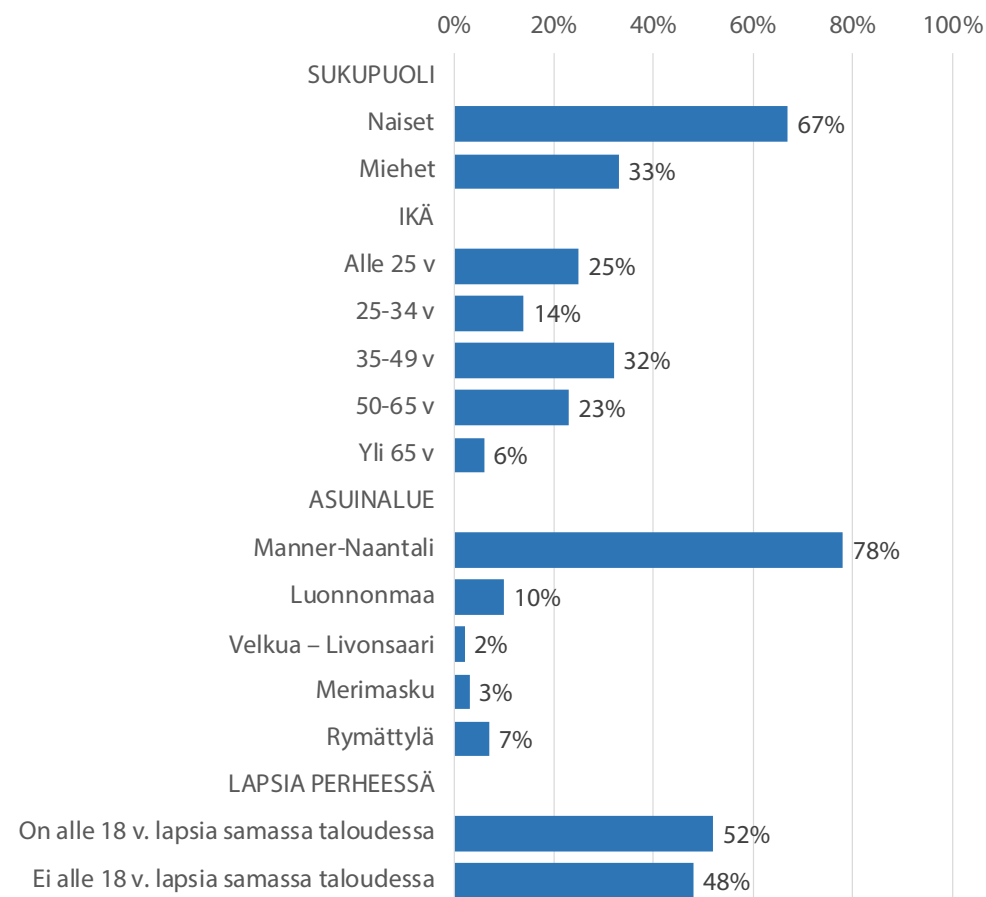
**Aikuisväestön
liikuntakysely
2020**

Kyselyn toteutus ja vastaajat

Asukaskysely toteutettiin vuoden 2020 huhti-touku-kuun aikana sähköisenä Webropol-kyselynä. Kyselyllä kartoitettiin kaupungin aikuisväestön liikuntatottumuksia sekä tyytyväisyyttä kaupungin liikuntapalveluihin. Lisäksi kyselyssä kartoitettiin asukkaiden toiveita ja ideoita koskien Nunnalahden uimarannan sekä Suovuoren ulkoilualueen kehittämistä. Nämä liikuntapaikkoja koskevat tulokset on raportoitu erillisessä tuloskoosteessa.

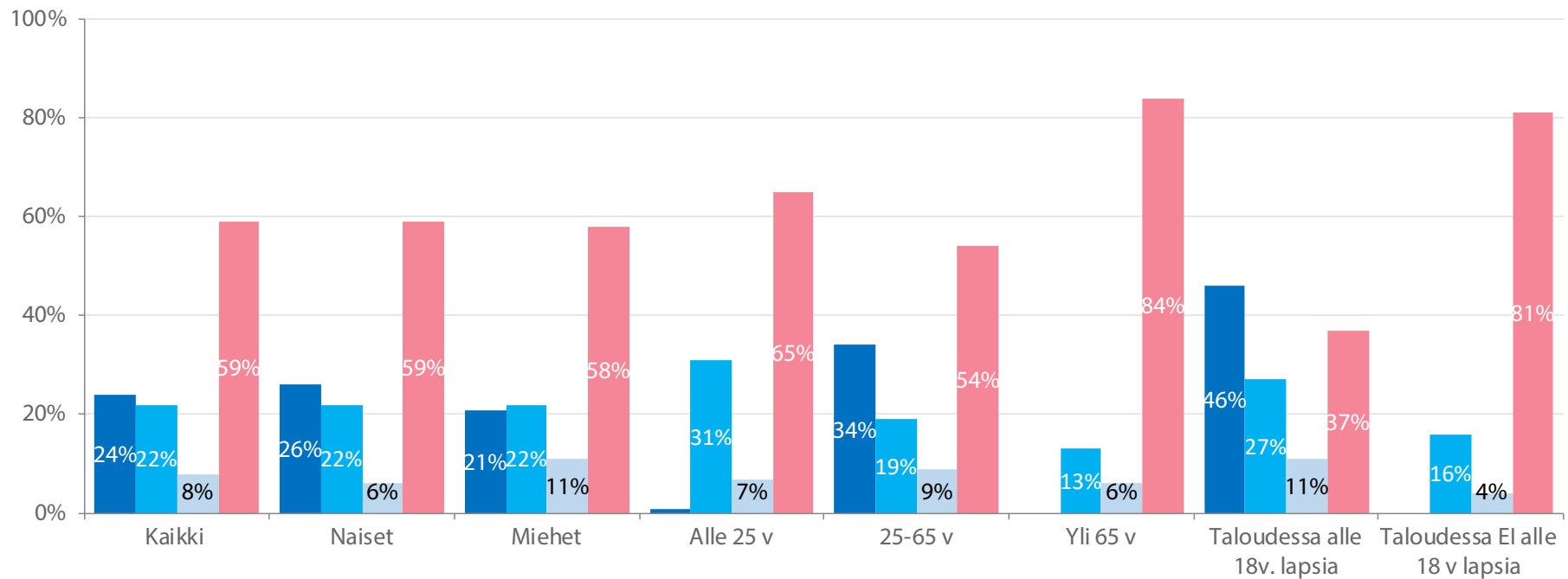
Kysely on tehty Naantalin kaupungin Yhdyskuntatekniikan sekä Vapaa-aikapalveluiden yhteistyönä. Kyselyn käytännön toteuttamisessa asiantuntijatukena on toiminut SmartSport -asiantuntijayritys.

Määräaikaan kyselyyn vastasi yhteensä **548** naantalilaista. Vastaajamäärä on erittäin korkea. Vastanneiden taustatiedot on koottu oheiseen kuvioon. Naantalia koskevien tulosten lisäksi kyselyssä on joitakin vertailevia tuloksia 5 eri kaupungin vastaavista kyselyistä.



Seuratoiminnassa mukana oleminen

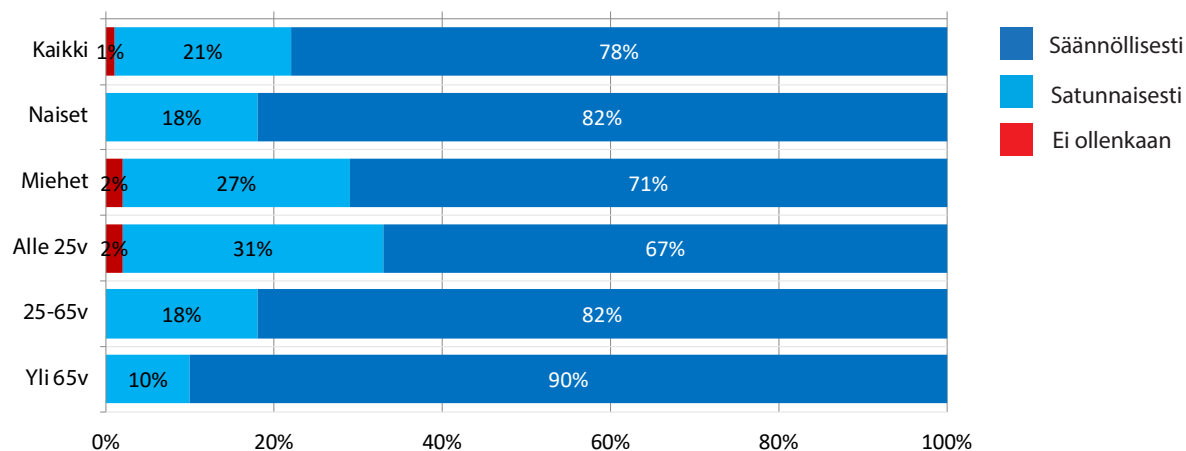
Oletko mukana joiltakin osin Naantalin liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa?



Miten naantalilaiset liikkuvat?

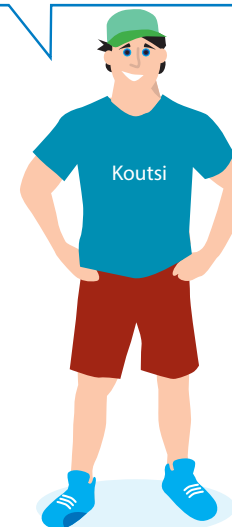
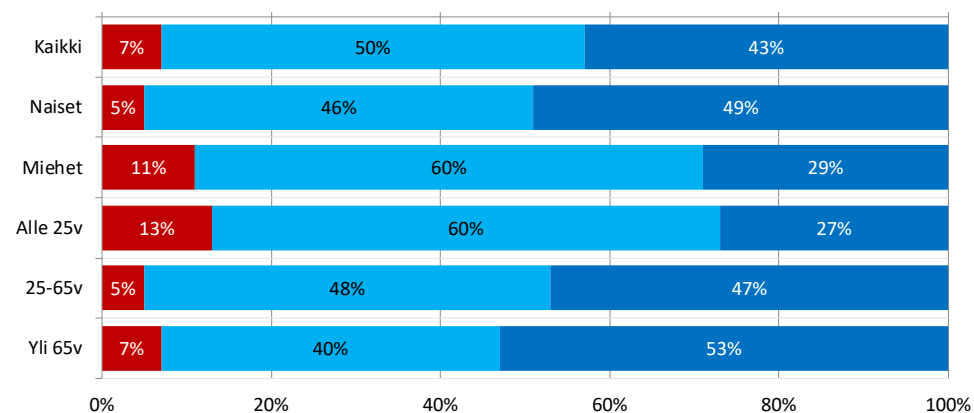
Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy alla mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta?

ARKILIIKUNTA (esim. kävellen tai pyöräillen työ-/kauppamatkojen kulkemista, koiran ulkoilutusta, pihatöitä tms.)



Tiesitkö, että Naantalissa on yli 50km kevyen liikenteen väyliä ja lähes 20km kuntoratoja ja luontopolkuja. Muista hyödyntää näitä erinomaisia liikuntamahdollisuuksia viikoittain.

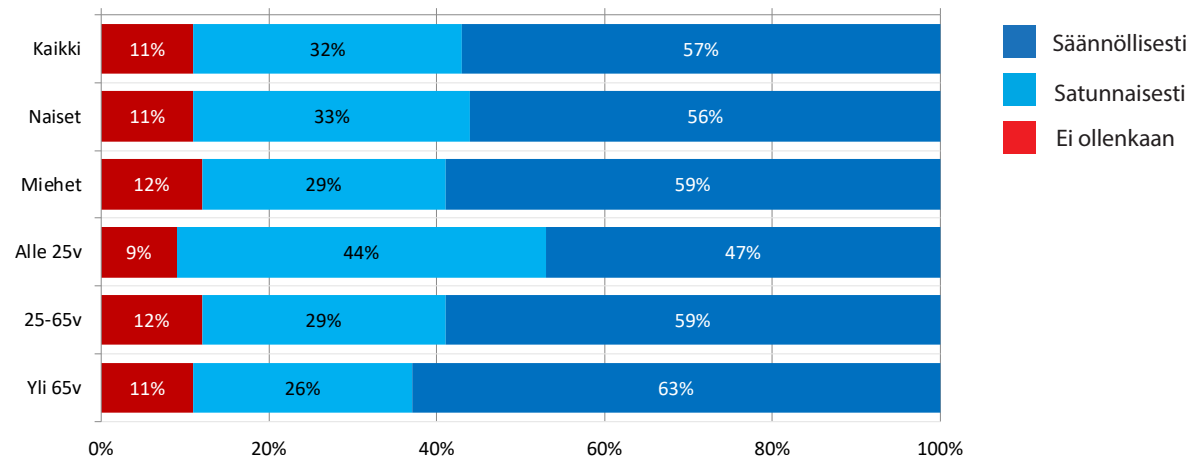
LUONTOLIIKUNTA (esim. luonnossa liikkumista ja retkeilyä, marjastusta, sienestystä tms.)



Miten naantalilaiset liikkuvat?

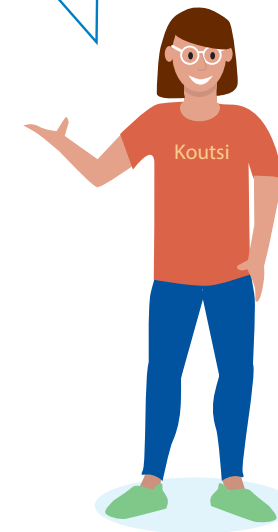
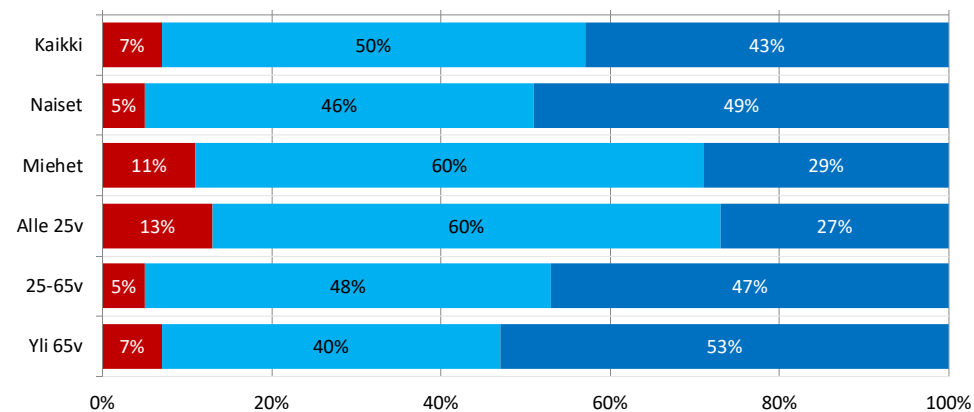
Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy alla mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta?

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



Mikäli kaipaat liikunnan harrastamiseen ohjausta tai kavereita niin käy tutustumassa Naantalin laajaan palvelutarjontaan kaupungin nettisivuilla. Naantalissa on myös lukuisia aktiivisia aikuisväestöä palvelevia urheiluseuroja!

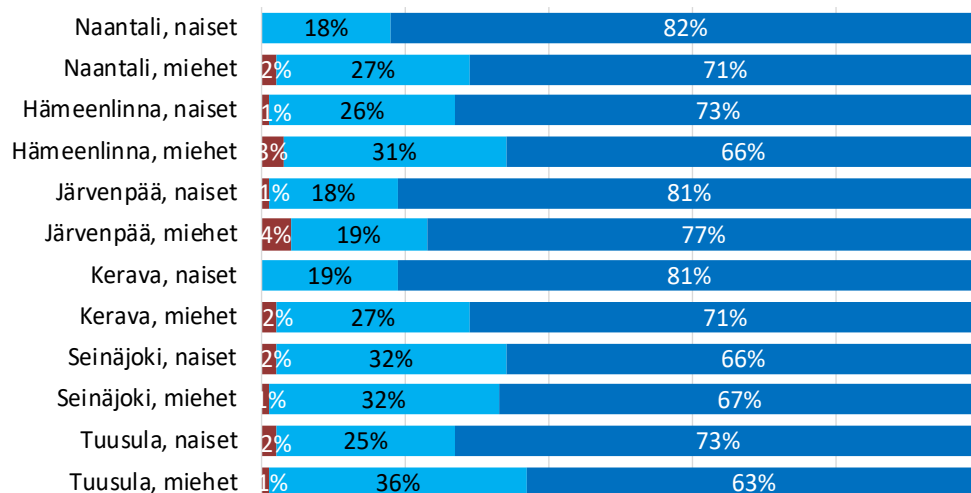
KILPAURHEILU (organisoitua ja säännöllistä lajiharjoittelua ja kilpailutoimintaa)



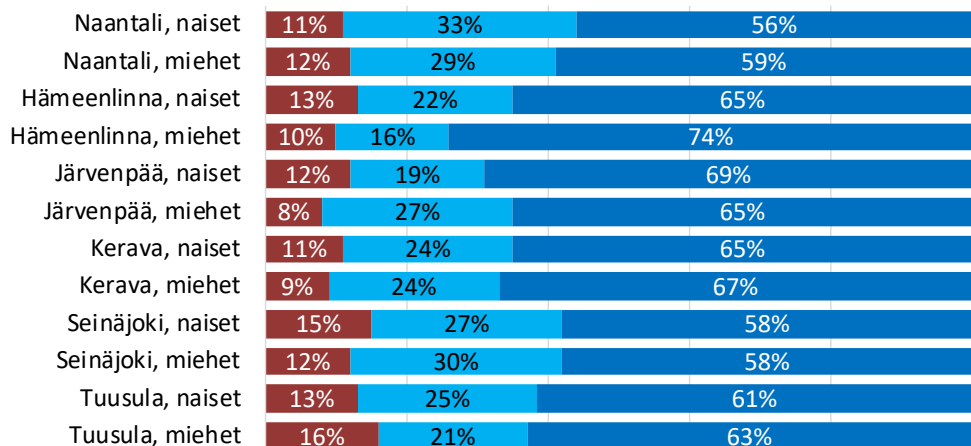
Miten naantalilaiset liikkuvat? – kuntien välistä tarkastelua



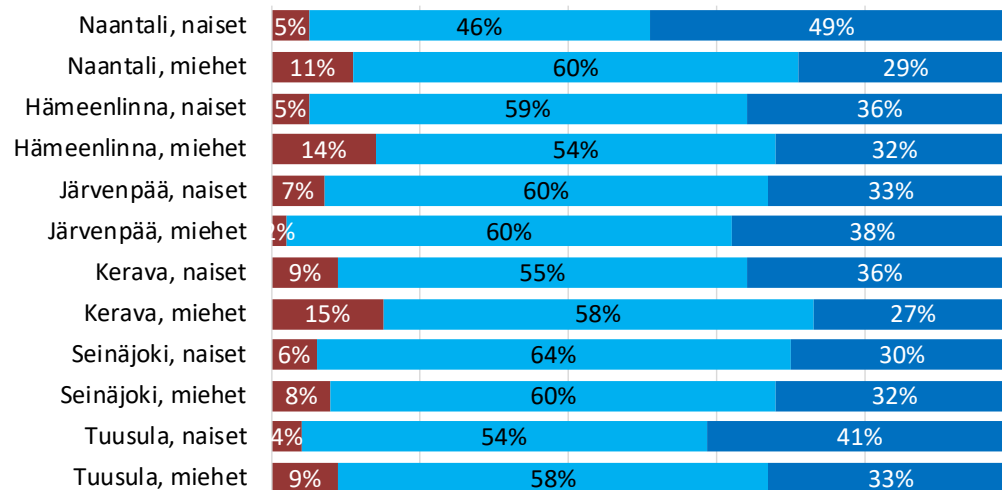
Arkiliikkuminen



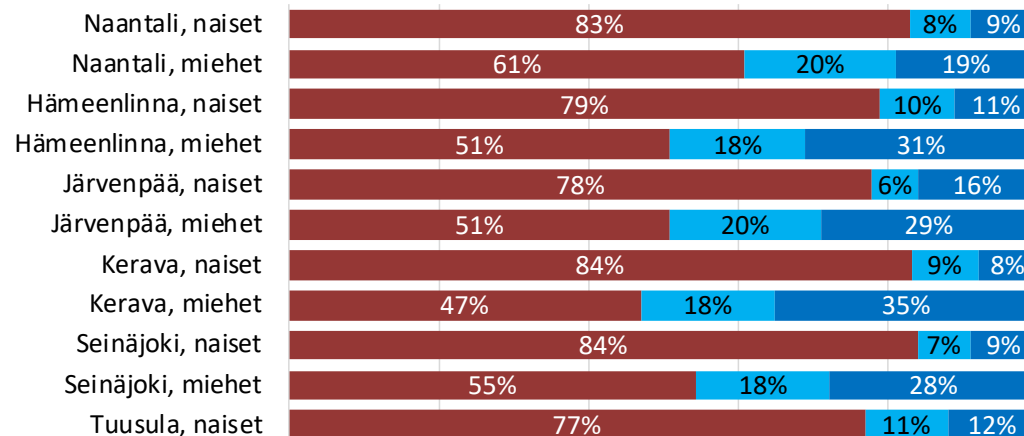
Kuntoliikunta



Luontoliikunta

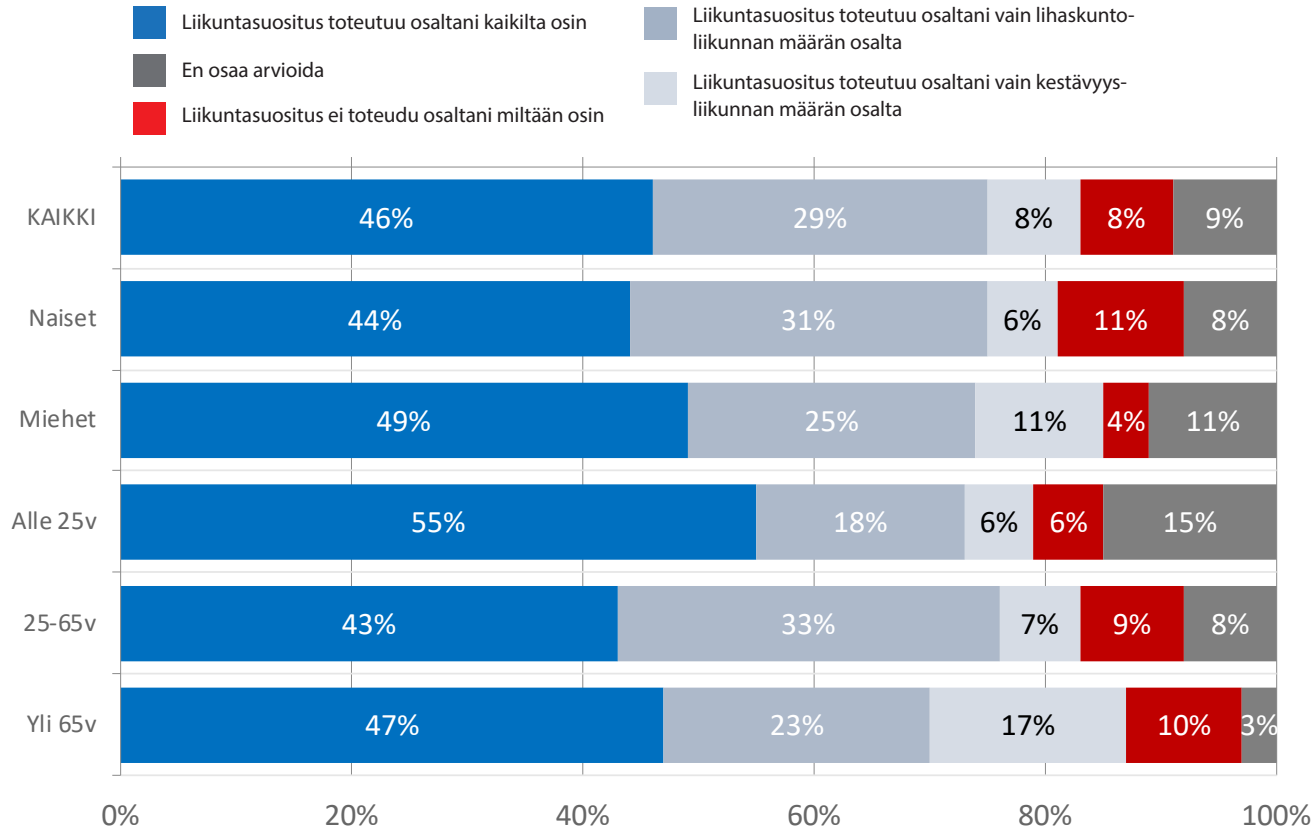


Kilpaurheilu



Toteutuvatko liikuntasuositukset?

Arvioi liikutko määrällisesti alla kuvatun liikuntasuosituksen mukaisesti (suosituksen pohjana UKK instituutin kansalliset liikuntasuositukset).



AIKUISVÄESTÖN LIIKUNTA-SUOSITUS:

Kestävyysliikunta:

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

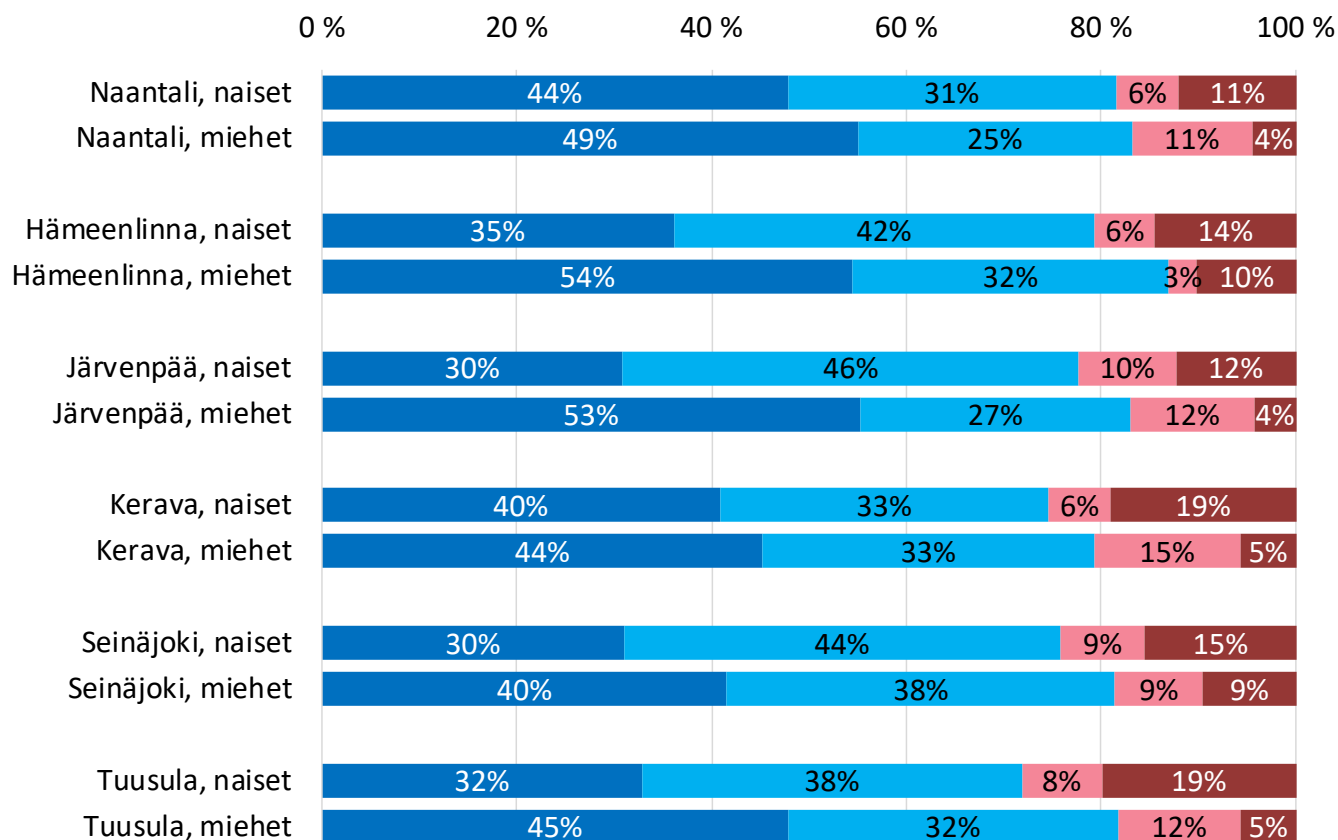
Lihaskuntoliikunta

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

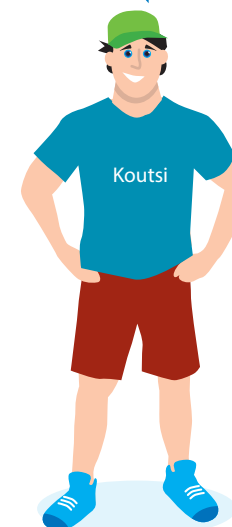
Lisähuomiot yli 65-vuotiaille:

Yli 65-vuotiaille korostetaan em. kestävyysliikuntasuosituksen lisäksi lihaskunnan ja notkeuden säilyttämistä sekä tasapainon harjoittamista **2-3 kertaa viikossa**.

Totetuvatko liikuntasuositukset – kuntien välistä tarkastelua

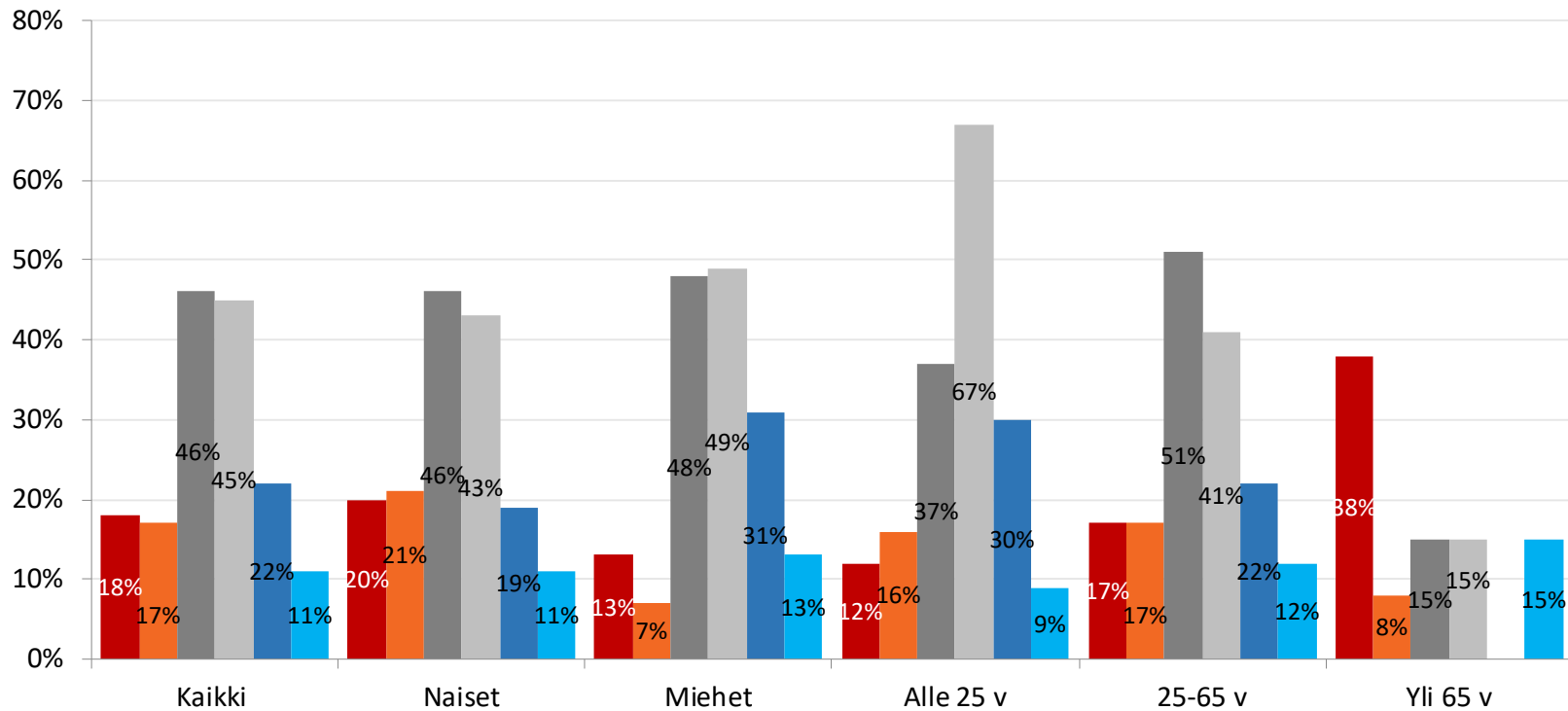


Juuri julkistetussa kansallisten liikuntasuositusten päivityksessä korostetaan, että myös kaikenlainen lyhytkestoinenkin fyysinen aktiivisuus on hyödyllistä! Muista siten sisällyttää päivääsi mahdollisimman paljon kaikenlaista liikuskelua!



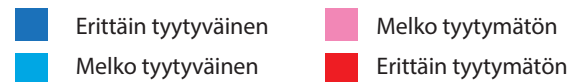
Mitä esteitä liikkumiselle?

Mikäli vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuosituksesi eivät kohdaltasi täysin toteudu (= muu kuin 1. vaihtoehto), kerro liittyykö asiaan joitakin ao. syistä tai jokin muu syy.

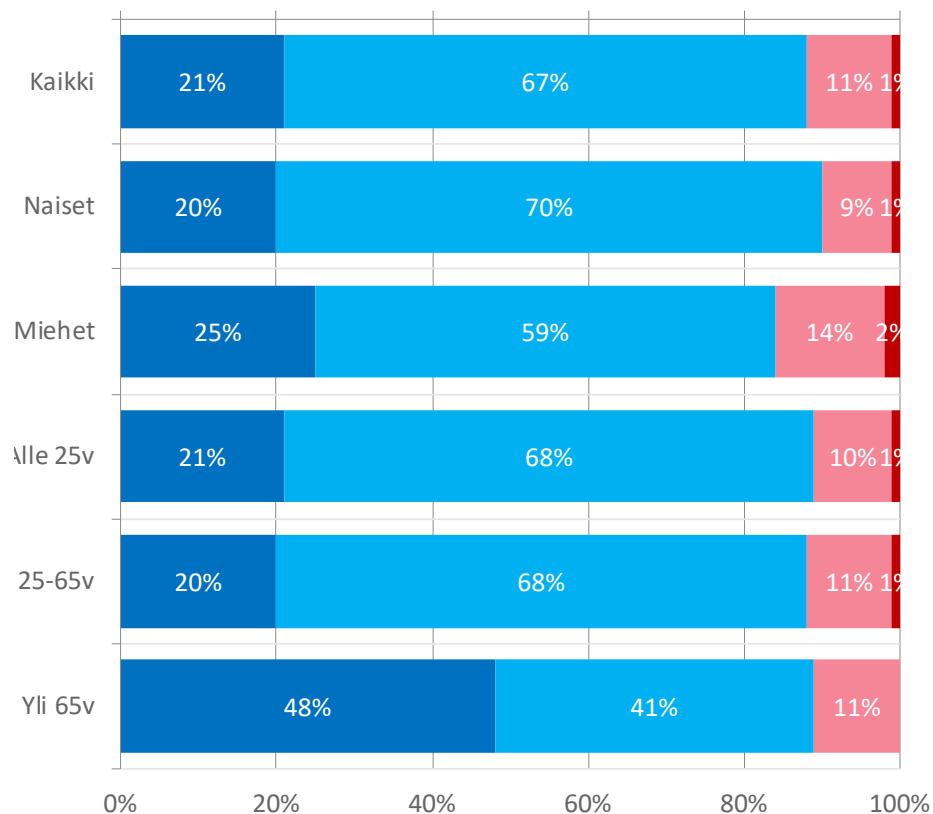


Tyytyväisyys kaupungin liikuntapalveluihin

Kuinka tyytyväinen olet nykyisellään Naantalin kaupungin tuottamiin liikuntamahdollisuuksiin = kaupungin ylläpitämiin liikuntapaikkoihin sekä muihin kaupungin liikuntapalveluihin.



Koko kaupungin palveluiden osalta



Oman asuinalueen palveluiden osalta

