

Liikunnan iloa Pohjois-Karjalassa

The logo for Pohkali, featuring the word "Pohkali" in white text inside a dark blue circle, which is itself enclosed within a red oval. The background of the slide is a scenic view of a lake with many islands, seen from a rocky shore with green trees under a blue sky with some clouds.

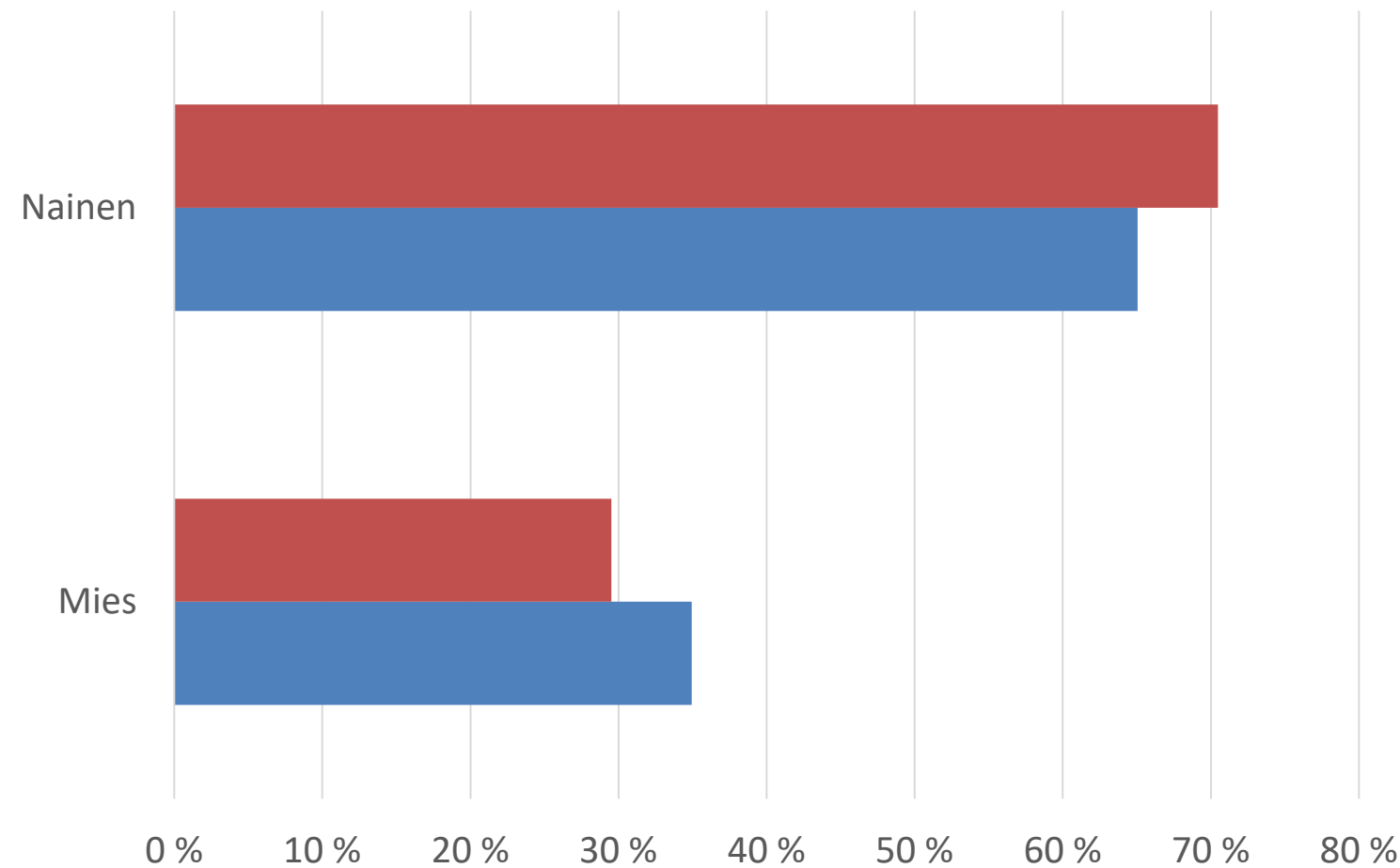
Pohkali

Pohjois-Karjalan Liikuntakyselyn
tulokset 2025 (Polvijärvi)

Vastaajien tiedot:

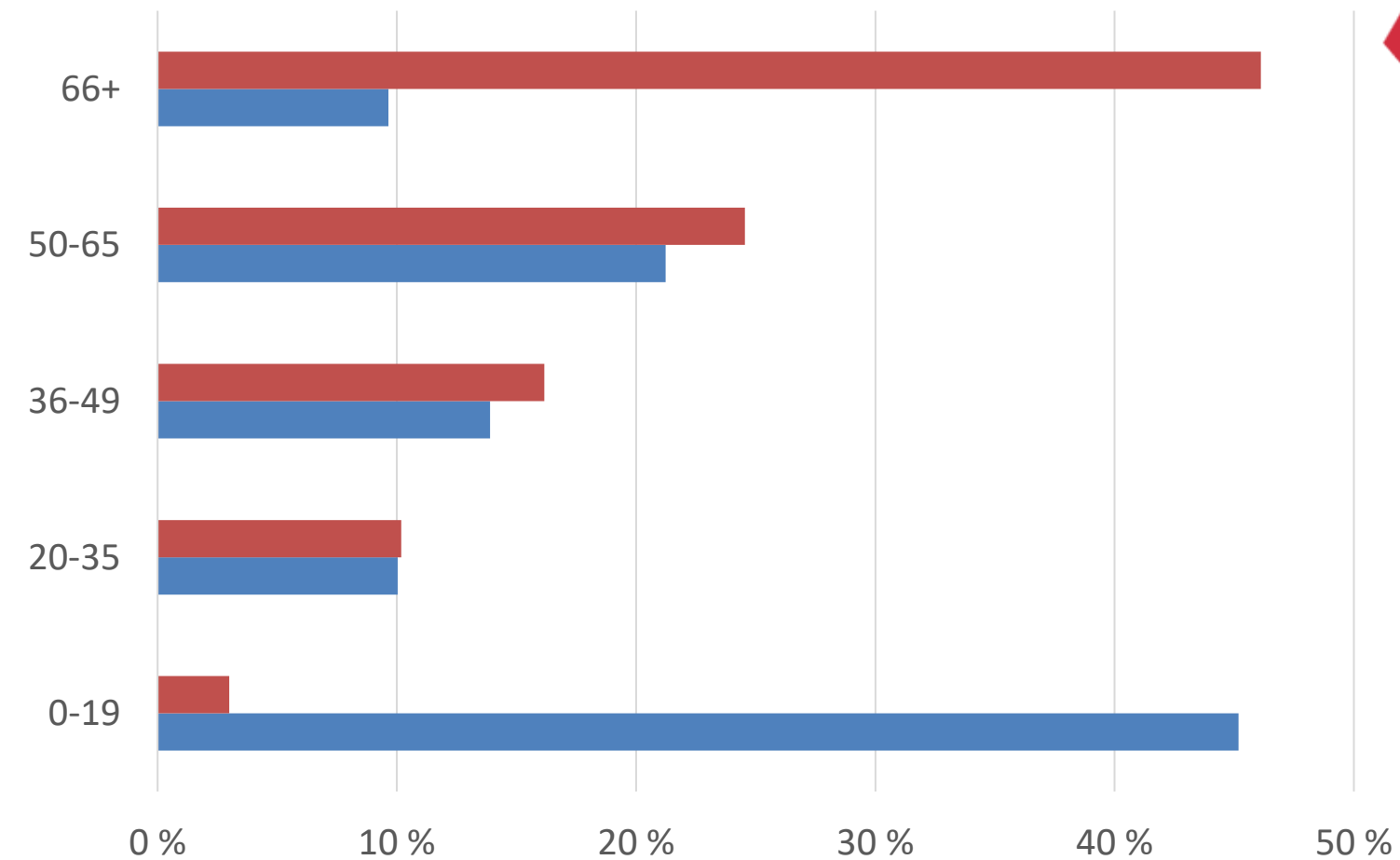
Sukupuolijakauma

■ 2025 ■ 2021



Ikäjakauma

■ 2025 ■ 2021



Verrattuna edelliseen kyselyyn, naisvastaajien suhteellinen määrä lisääntyi, ja vastaajien keski-ikä oli huomattavasti korkeampi.

Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

Vastauksia Polvijärvellä yhteensä **167 kpl** (60 Webropolissa + 107 paperilla), kaikissa kunnissa yhteensä 3267 vastausta.

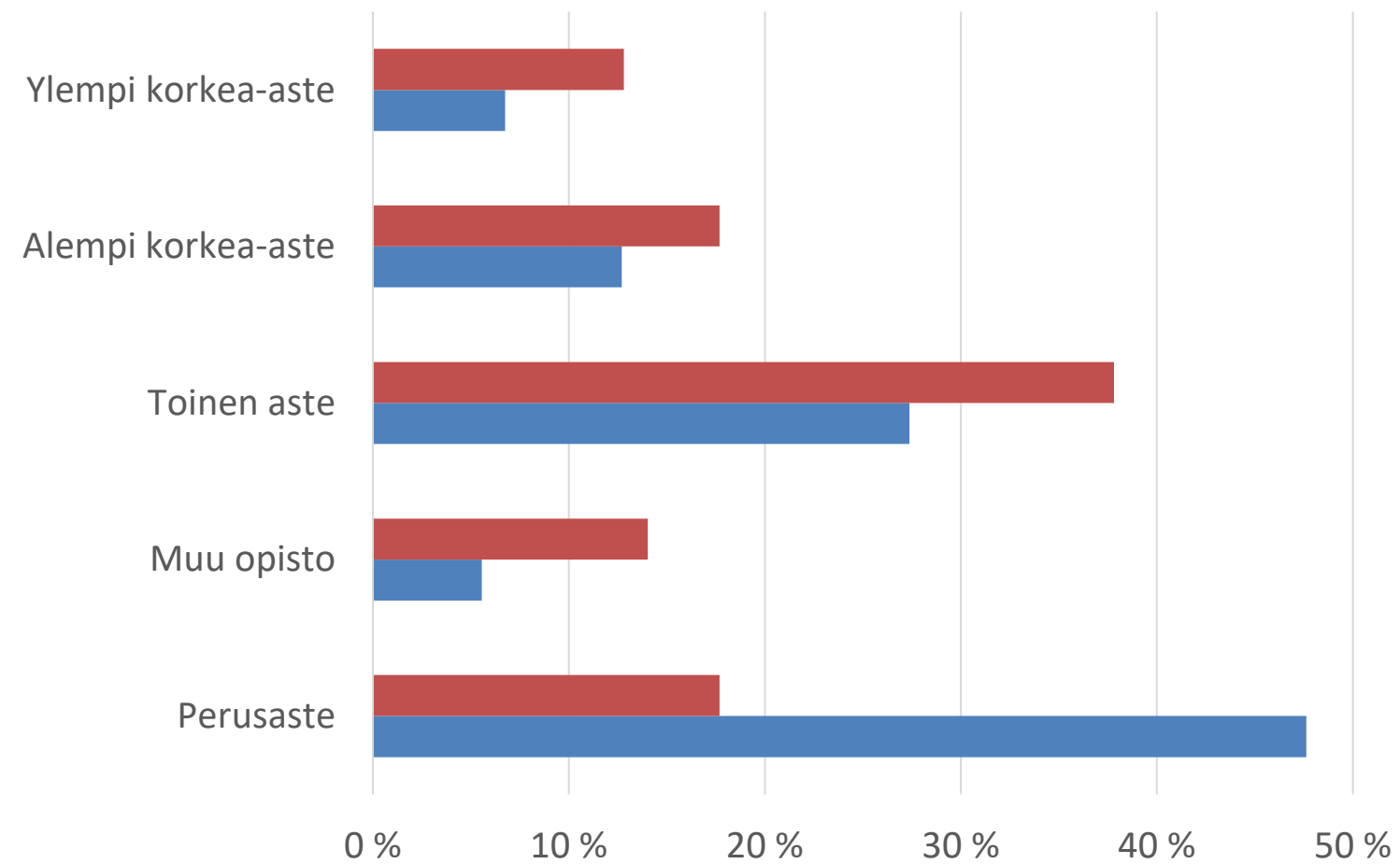
- Vuoden 2021 kyselyssä Polvijärveltä vastaajia oli 259 kpl
- Polvijärven vastaajien **keski-ikä 60 vuotta** (vuonna 2021 kyselyn keski-ikä 34 vuotta)

Vastaajien tiedot:

*Verrattuna edelliseen kyselyyn,
tällä kertaa vastaajat olivat
korkeammin koulutettuja, ja
suurempi osa oli eläkeläisiä.*

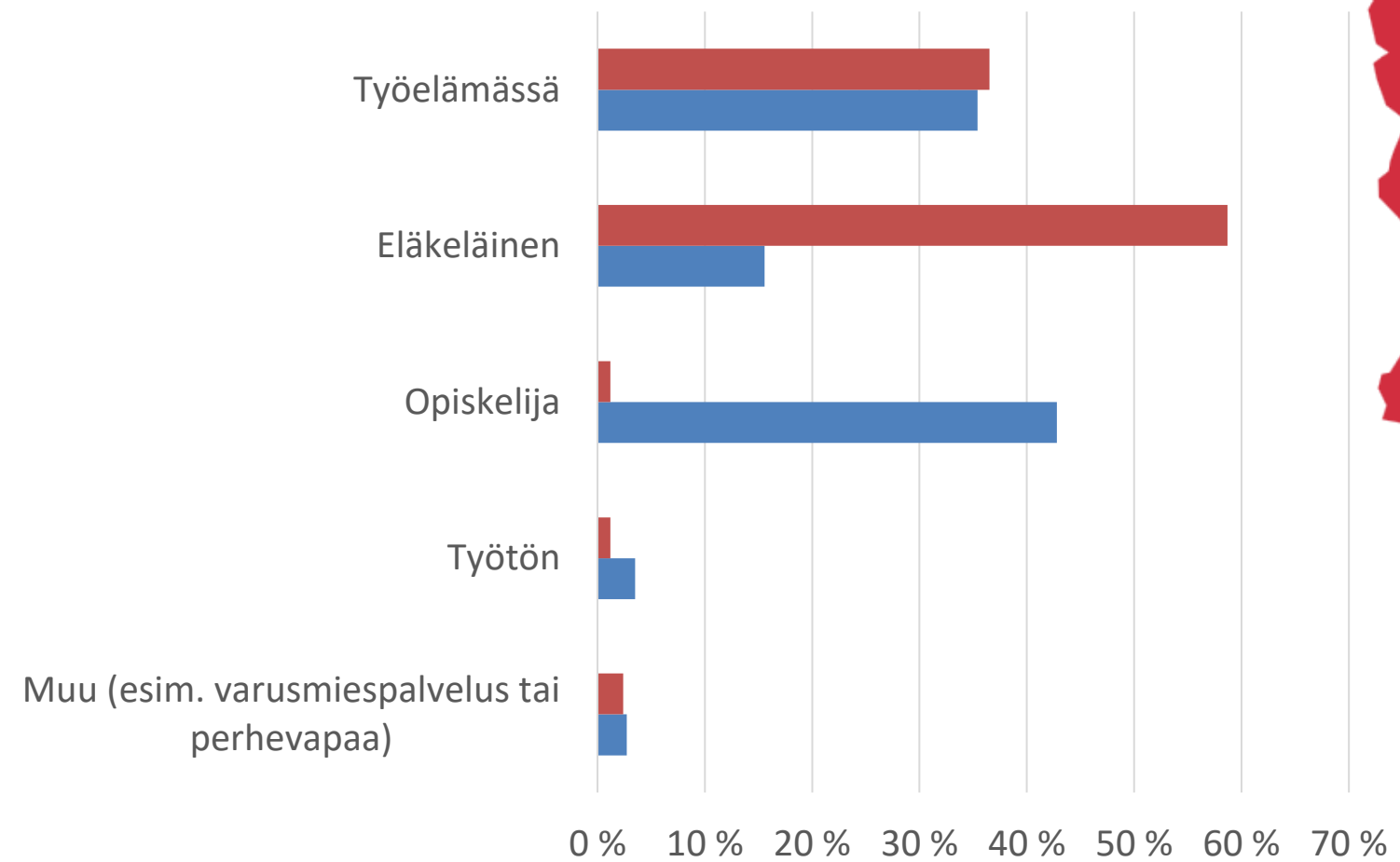
Vastaajien koulutustaso

■ 2025 ■ 2021



Vastaajien elämäntilanne

■ 2025 ■ 2021

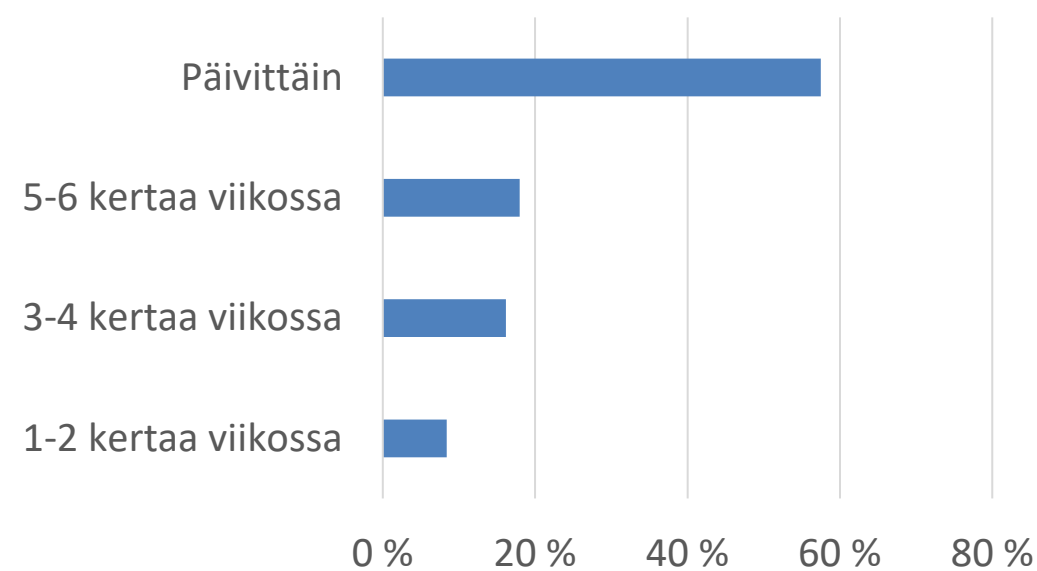


Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

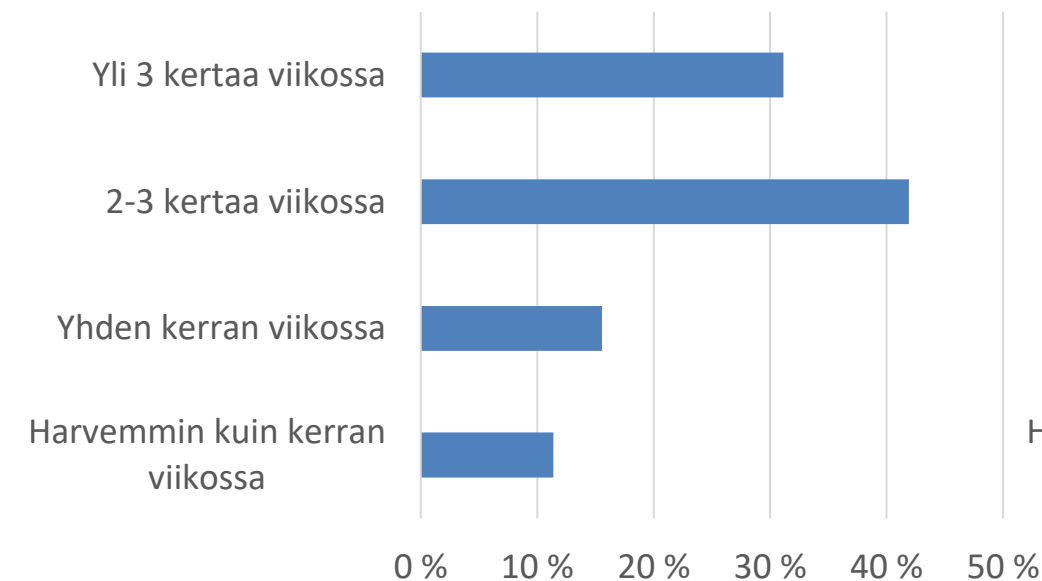
Liikunnan harrastaminen / Kuinka usein?

*Suurin osa Polvijärven
vastaajista pääsee
suosituksiin näiltä osin.*

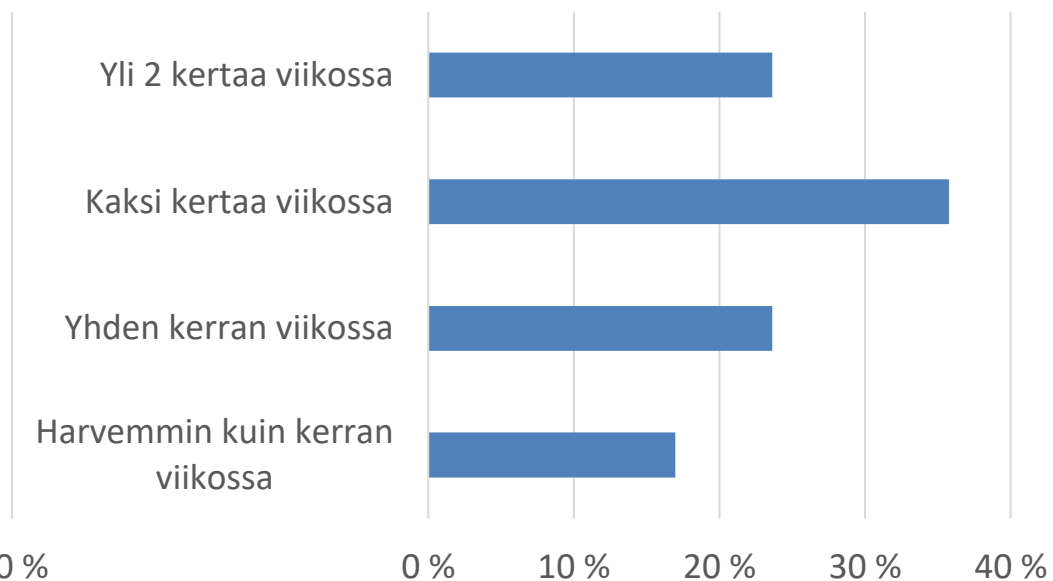
Kuinka usein keskimäärin sinulle kertyy
kevyttä liikuskelua?



Kuinka usein keskimäärin harrastat
hengästyttävää liikuntaa?



Kuinka usein keskimäärin harrastat
lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelua?



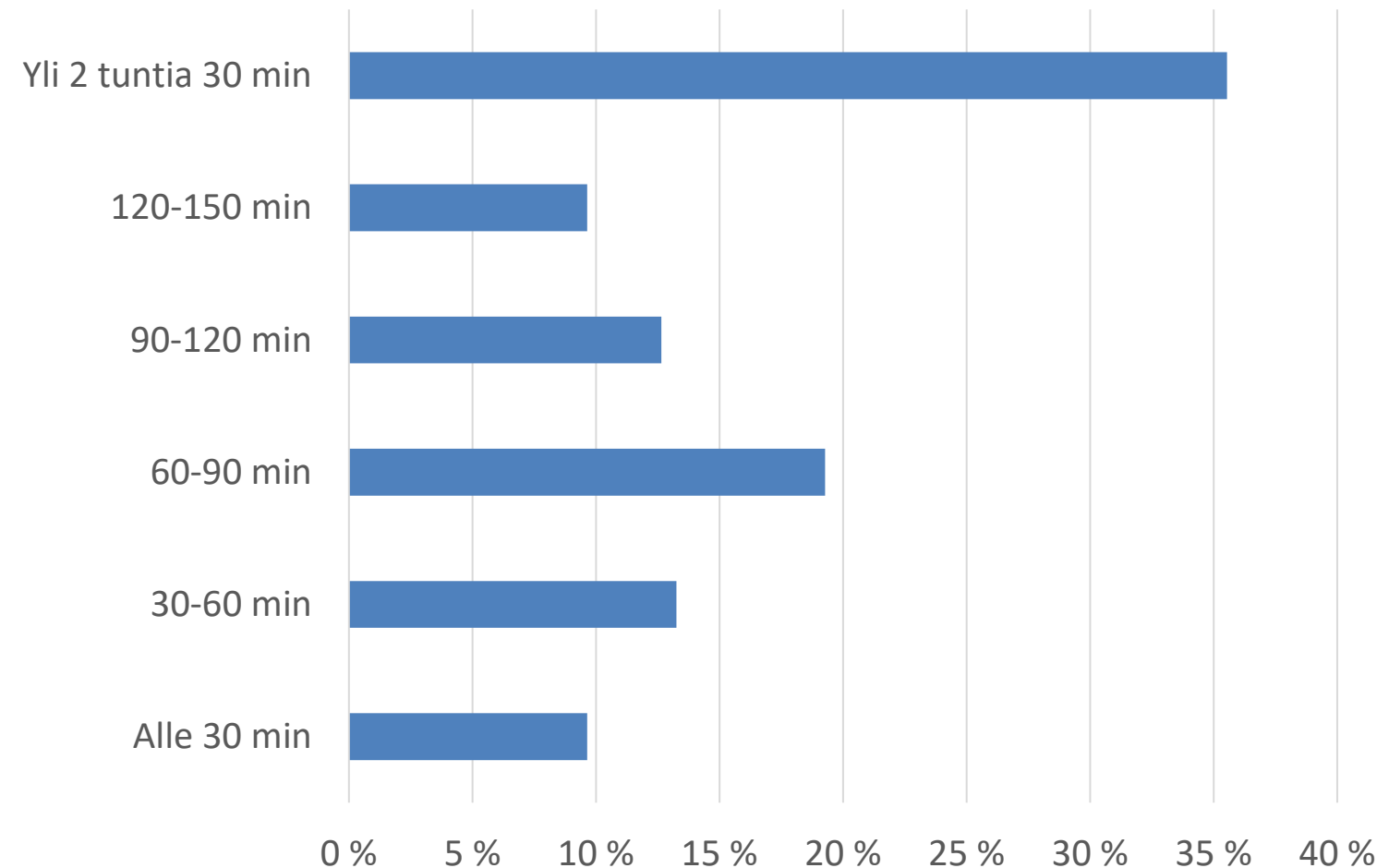
Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

UKK-instituutin liikkumisen suositukset:

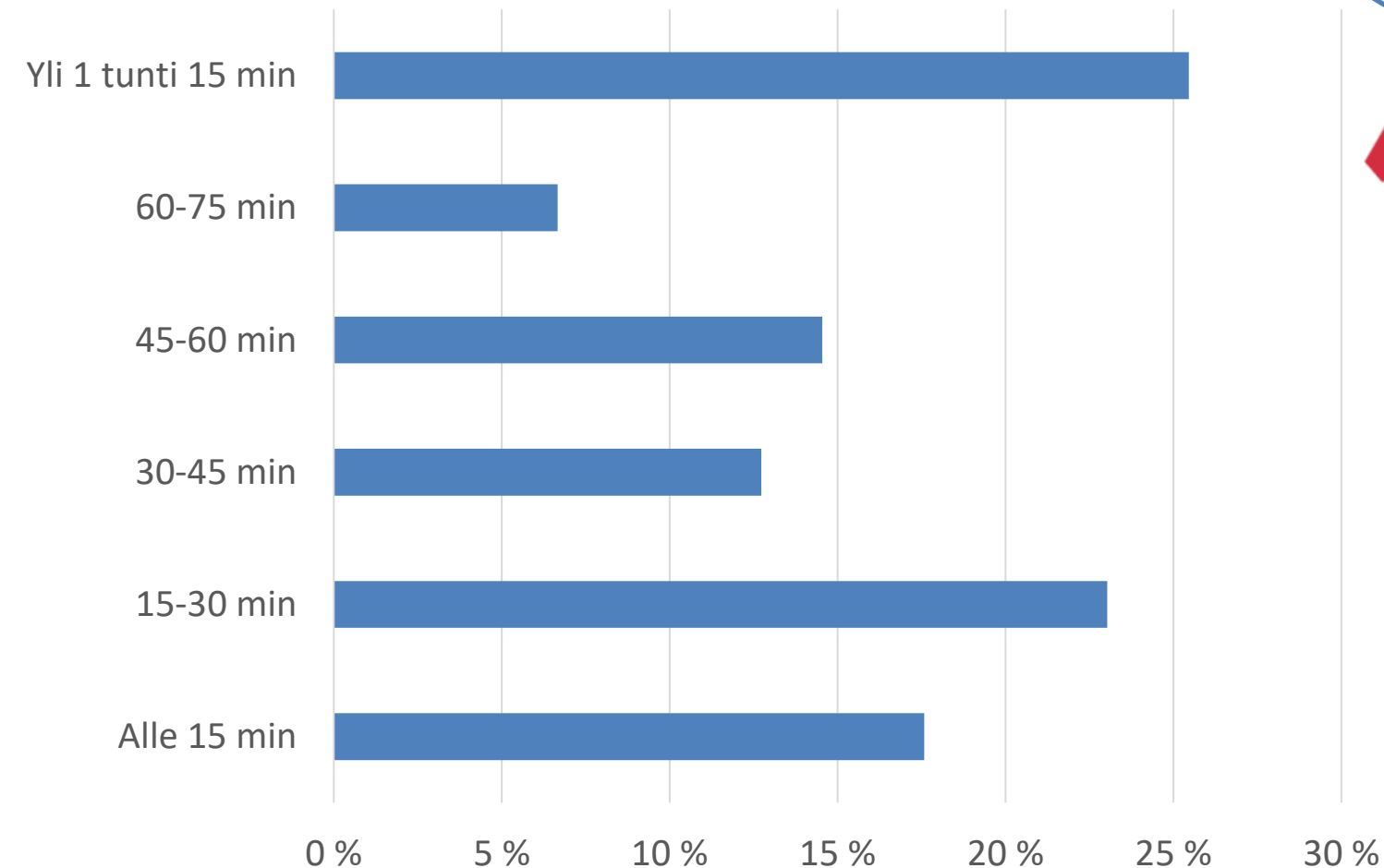
- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein (**kaikista Polvijärven vastaajista päivittäin 57 %**)
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 krt/vko (**kaikista Polvijärven vastaajista 60 %**)
 - Terve Suomi -tutkimus 2024: koko maassa 52 %

Liikunnan harrastaminen / Kuinka paljon?

Kuinka paljon sinulle kertyy tavallisen viikon aikana reipasta liikuntaa?



Kuinka paljon sinulle kertyy tavallisen viikon aikana rasittavaa liikuntaa?



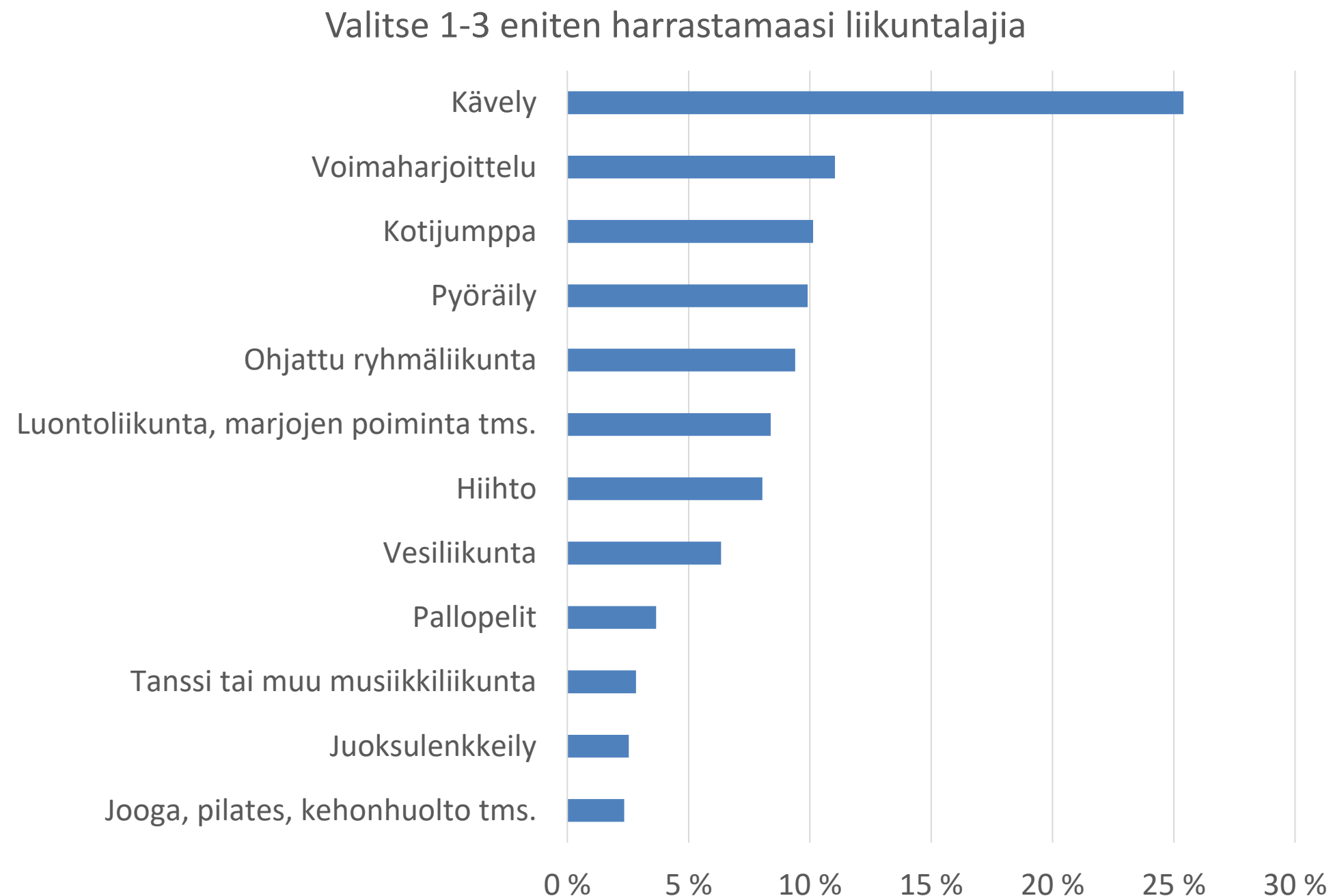
Polvijärvellä liikkumisen suosituksiin päästään harvemmin, kuin muualla Suomessa.

Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

UKK-instituutin liikkumisen suositukset:

- Reipasta liikkumista ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa (kaikista Polvijärven vastaajista 36 %)
- Rasittavaa liikkumista ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa (kaikista Polvijärven vastaajista 25 %)
- **Kokonaissuositukseen pääsee Polvijärvellä 20–64 -vuotiaista 33 % ja yli 64-vuotiaista 30 %** (lihaskunto + reipas ja/tai rasittava liikunta, Terve Suomi -tutkimus 2024: koko maassa 44 % ja 35 %)

Harrastetuimmat liikuntalajit:



Polvijärvellä suosituimpia liikuntalajeja ovat kävely, voimaharjoittelu, kotijumppa ja pyöräily.

Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

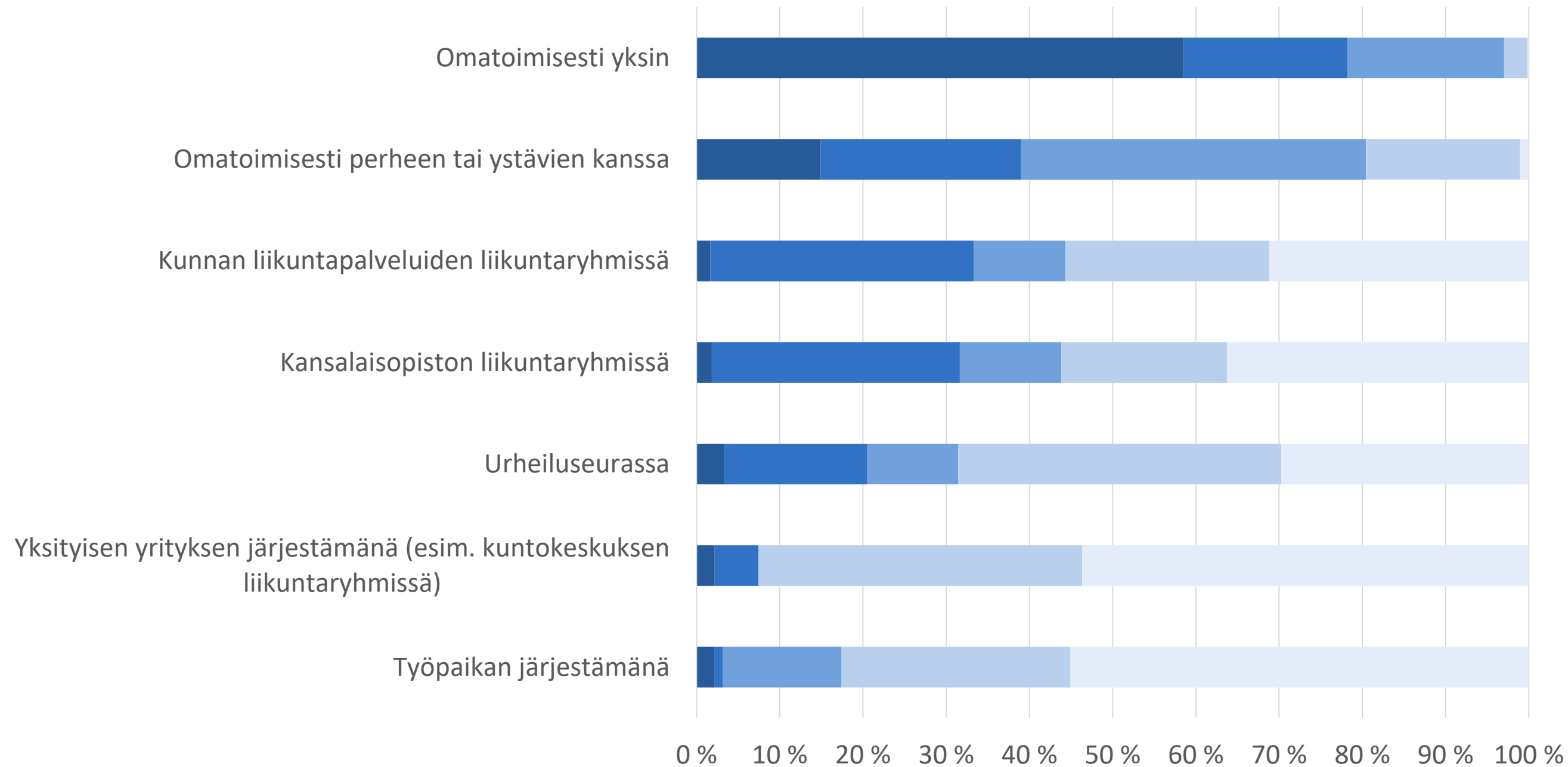
Muita Polvijärven avoimissa vastauksissa mainittuja liikuntalajeja:

- Arkiliikunta, metsätyöt, metsästys, jääkiekko, lumikenkäily, CrossFit

Liikkumisen tavat:

Kuinka paljon harrastat liikuntaa seuraavilla tavoilla?

■ Päivittäin tai lähes päivittäin ■ Viikoittain ■ Kuukausittain ■ Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin ■ En koskaan



Polvijärvellä liikutaan eniten omatoimisesti sekä kunnan liikuntapalveluiden tai kansalaisopiston liikuntaryhmissä.

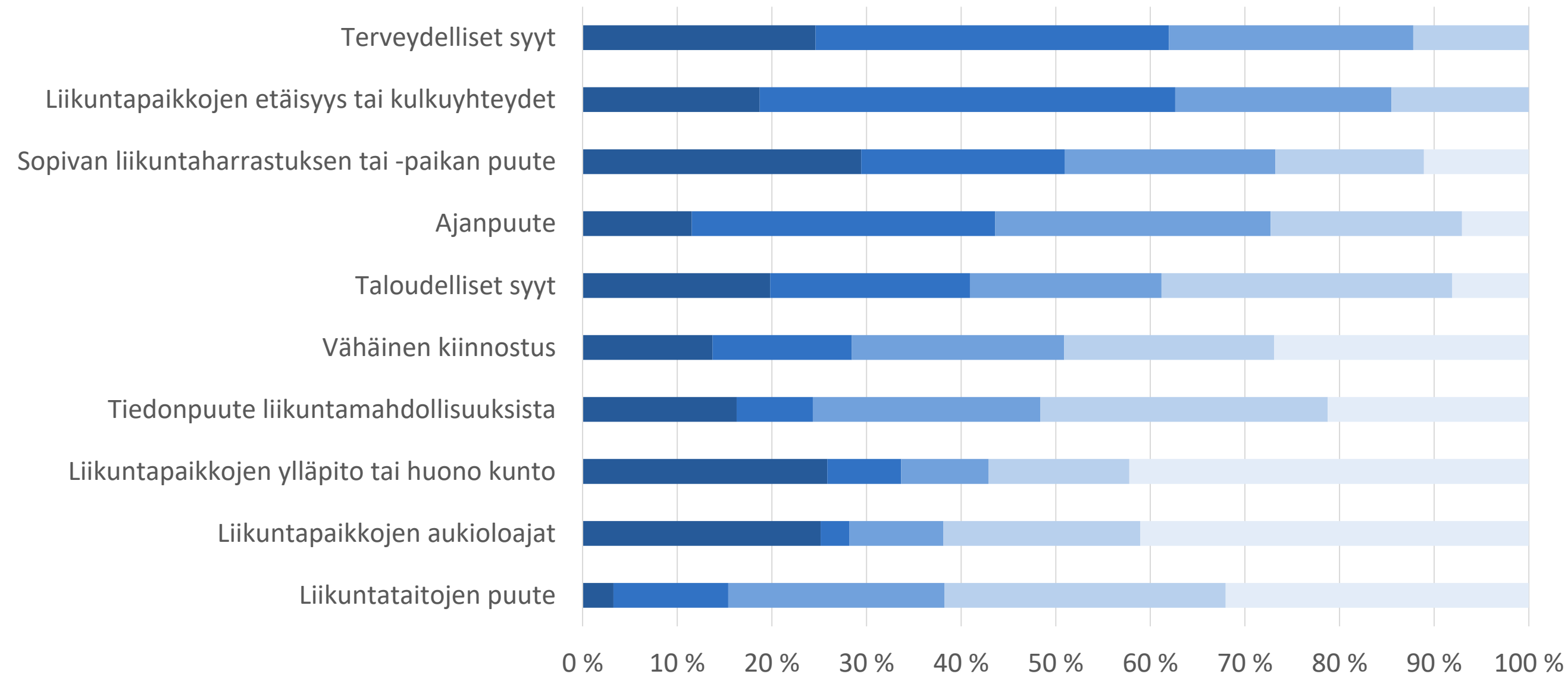
Pohjois-Karjala

– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

Liikunnan harrastamisen esteet:

Missä määrin seuraavat tekijät rajoittavat liikunnan harrastamistasi?

■ Estää harrastamisen ■ Rajoittaa huomattavasti ■ Rajoittaa jonkin verran ■ Ei rajoita lainkaan ■ En osaa sanoa



Polvijärvellä suurimmat liikunnan esteet ovat terveydelliset syyt, liikuntapaikkojen etäisyys ja sopivan liikuntaharrastuksen puute.

Pohjois-Karjala

– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

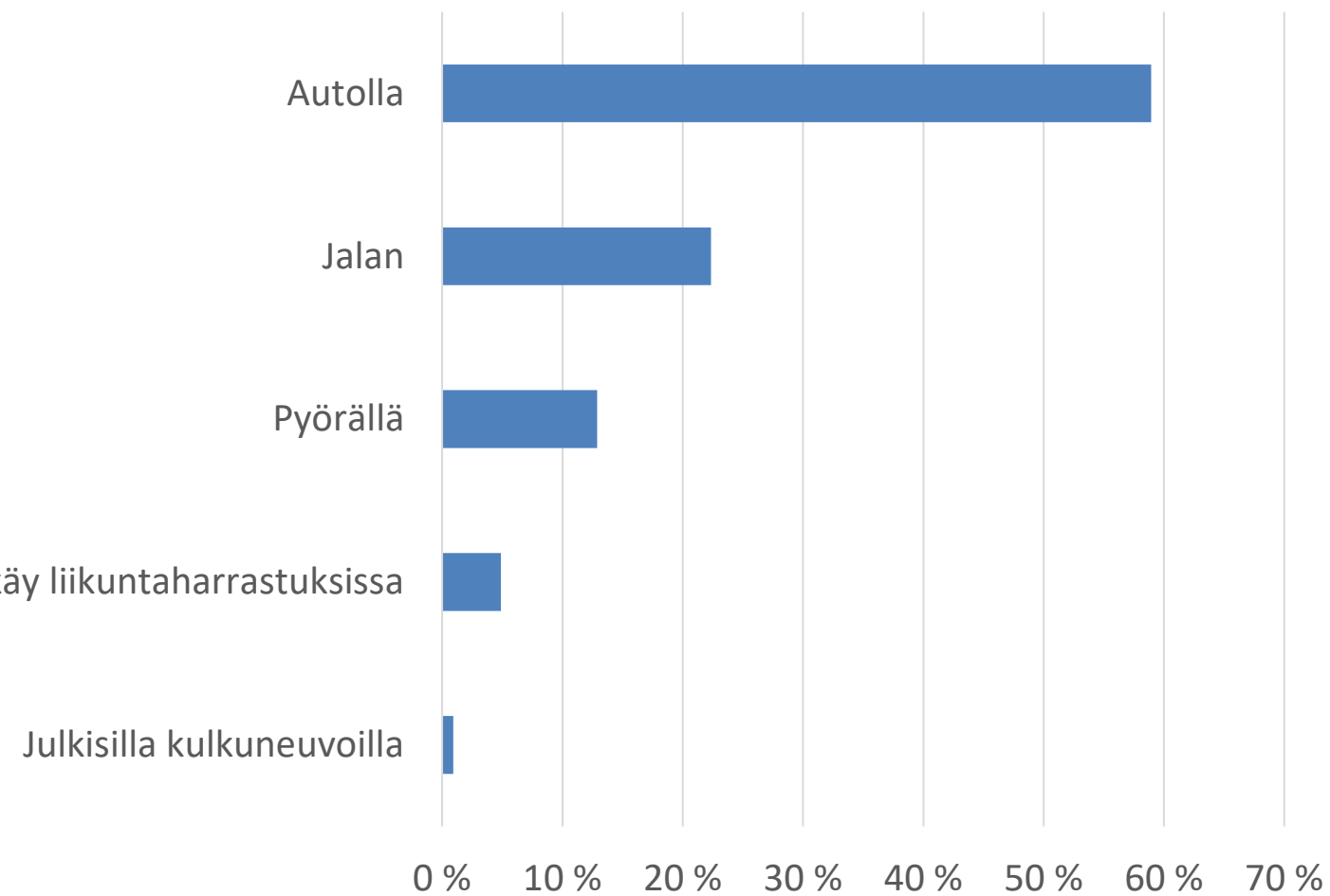
Muita Polvijärven avoimissa vastauksissa mainittuja liikunnan rajoitteita:

- Uimahallin puute, välimatkat, varatut kuntosalivuorot, liikkumishaasteet

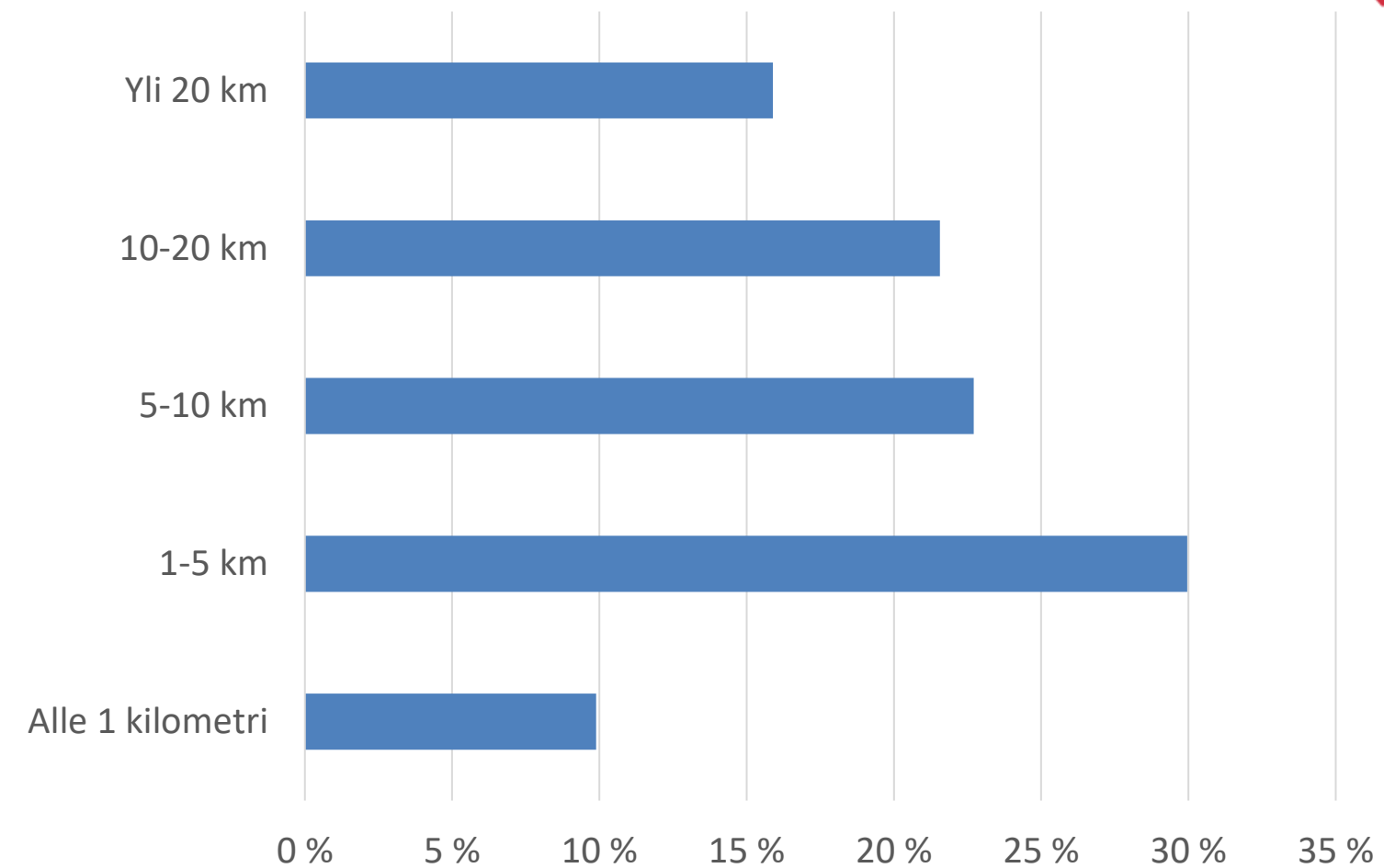
Muuta tietoa:

Polvijärvellä kuljetaan liikuntaharrastuksiin useimmiten autolla, ja sopivat etäisyydet jakautuvat aika tasaisesti.

Millä kulkuvälineellä useimmiten kuljet liikuntaharrastuksiisi?



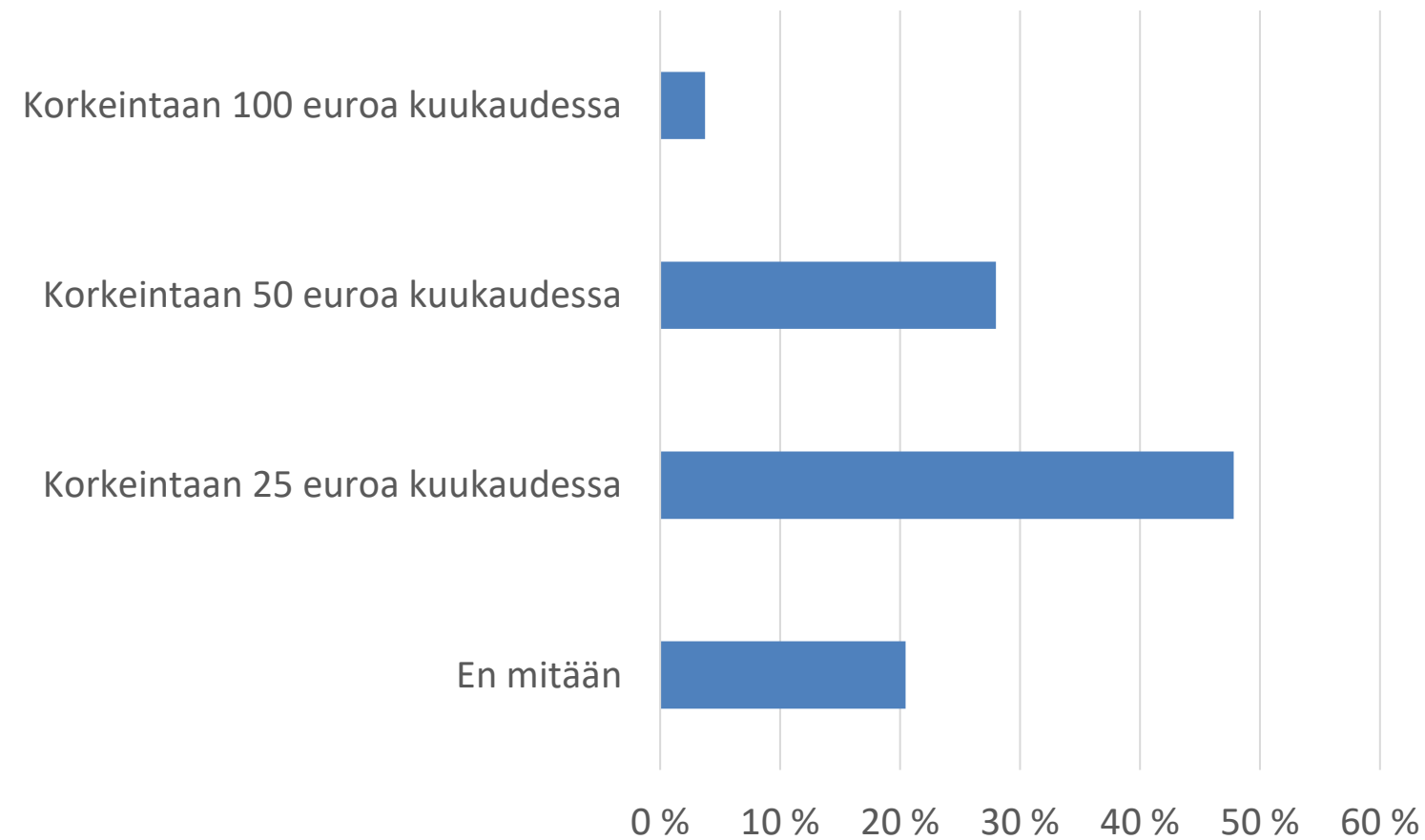
Minkä pituisen matkan voisit enintään kulkea liikuntaharrastuksen pariin?



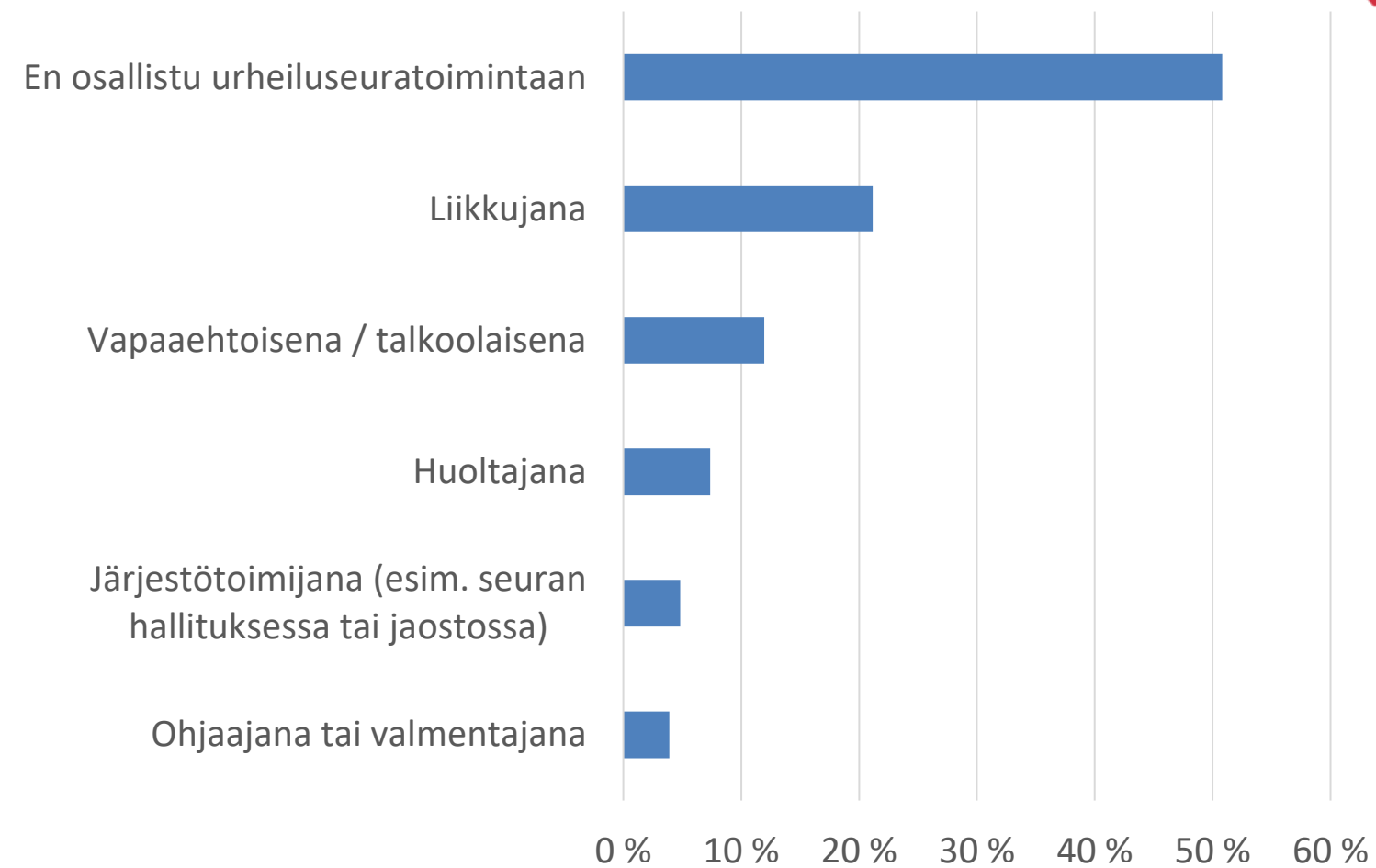
Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

Muuta tietoa:

Kuinka paljon olisit valmis maksamaan omista liikuntaharrastuksistasi välttämättömien välinehankintojen jälkeen?



Osallistutko urheiluseuratoimintaan seuraavissa rooleissa?



Polvijärvellä ollaan valmiita maksamaan liikunta-harrastuksista yleensä alle 50 €/kk, ja noin puolet vastaajista osallistuu urheiluseuratoimintaan.

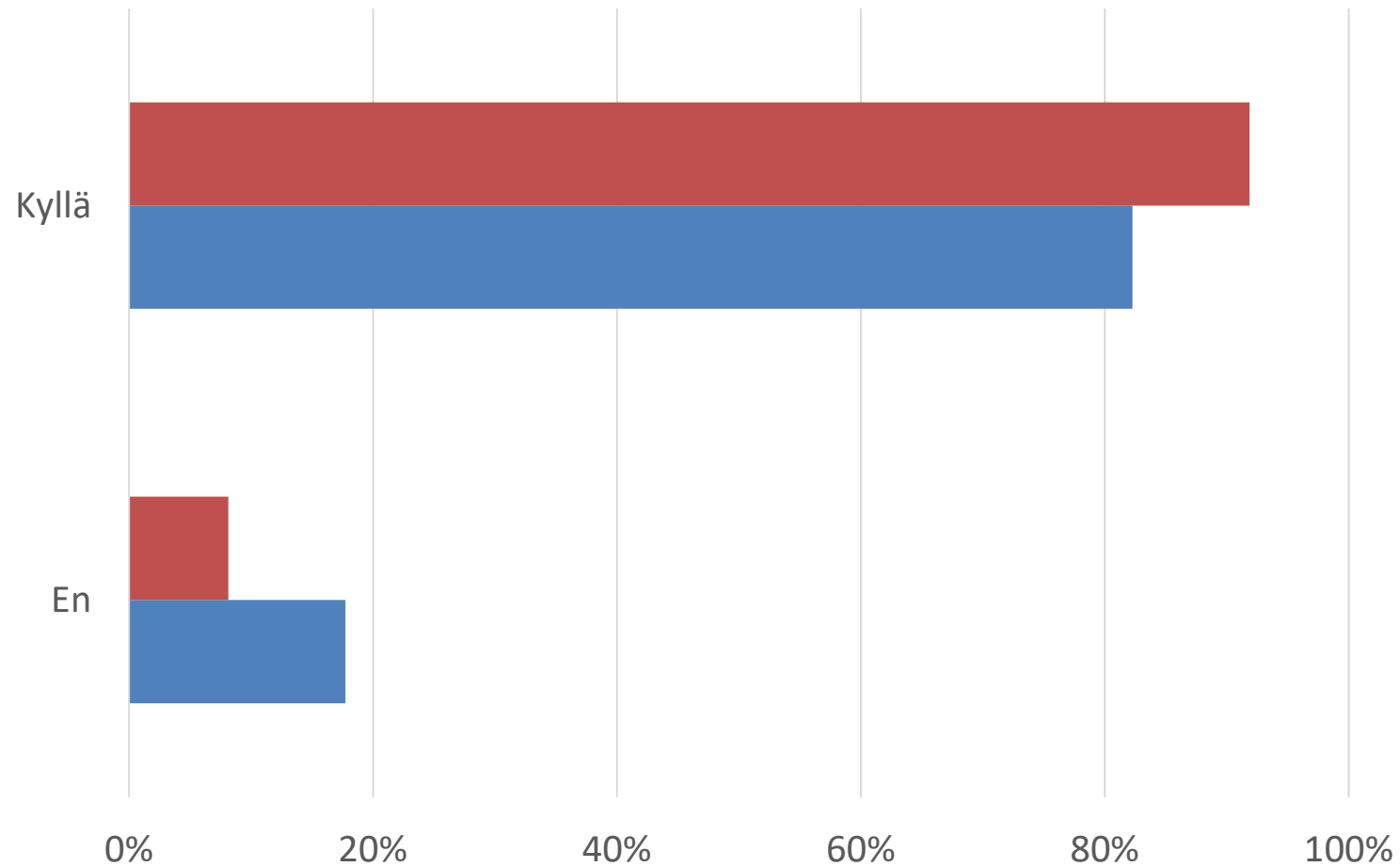
Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

Polvijärvellä urheiluseuratoimintaan osallistuvat toimivat siellä keskimäärin 3 tuntia 55 min / vko.

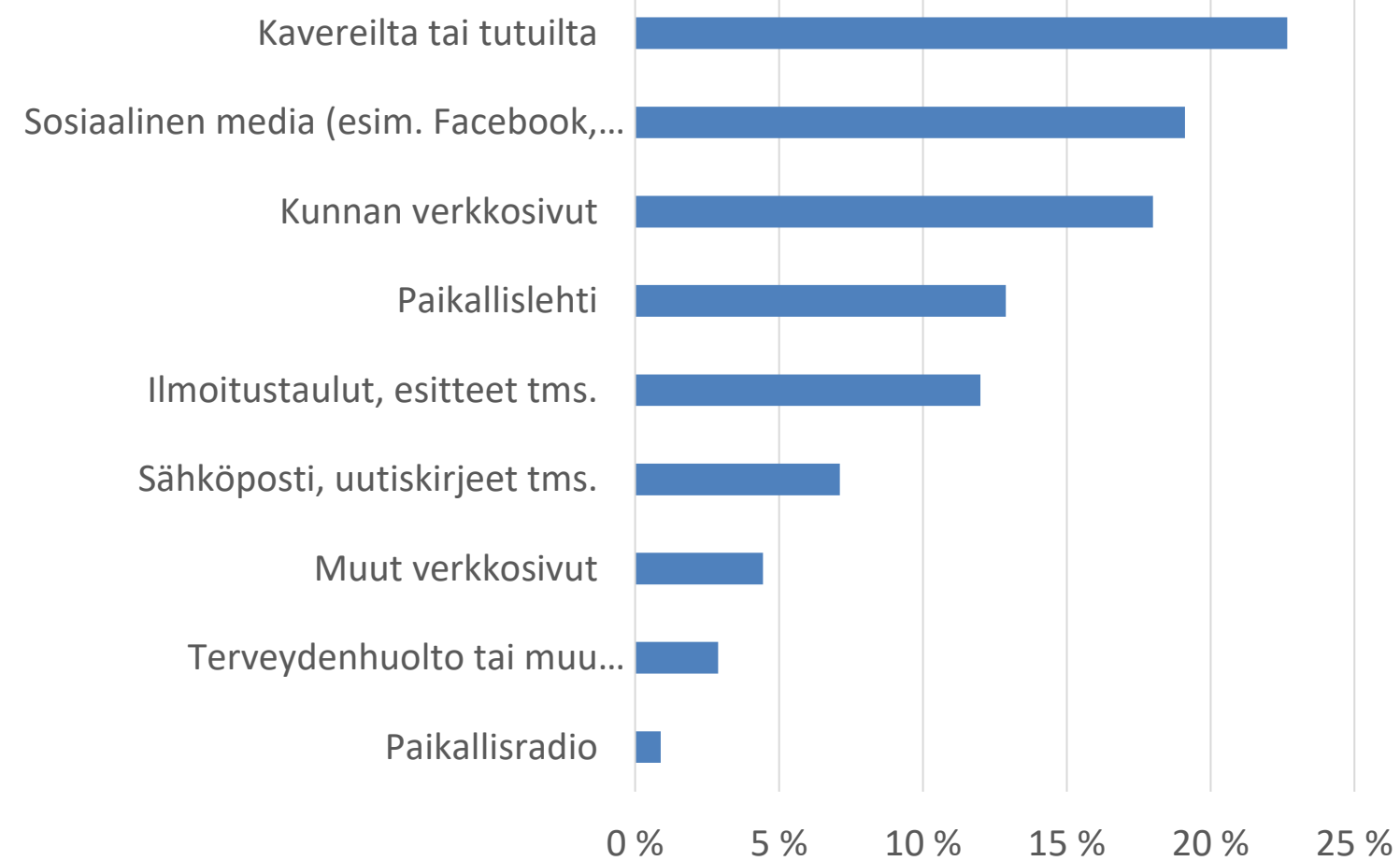
Muuta tietoa:

Saatko riittävästi tietoa asuinkuntasi liikuntapalveluista?

■ 2025 ■ 2021



Mitä kautta saat mieluiten tietoa asuinkuntasi liikuntapalveluista?



Tyytyväisyys viestintään on parantunut edellisestä kyselystä. Sosiaalista mediaa ja kunnan verkkosivuja pidetään tärkeinä tiedonlähteinä.

Pohjois-Karjala
– hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

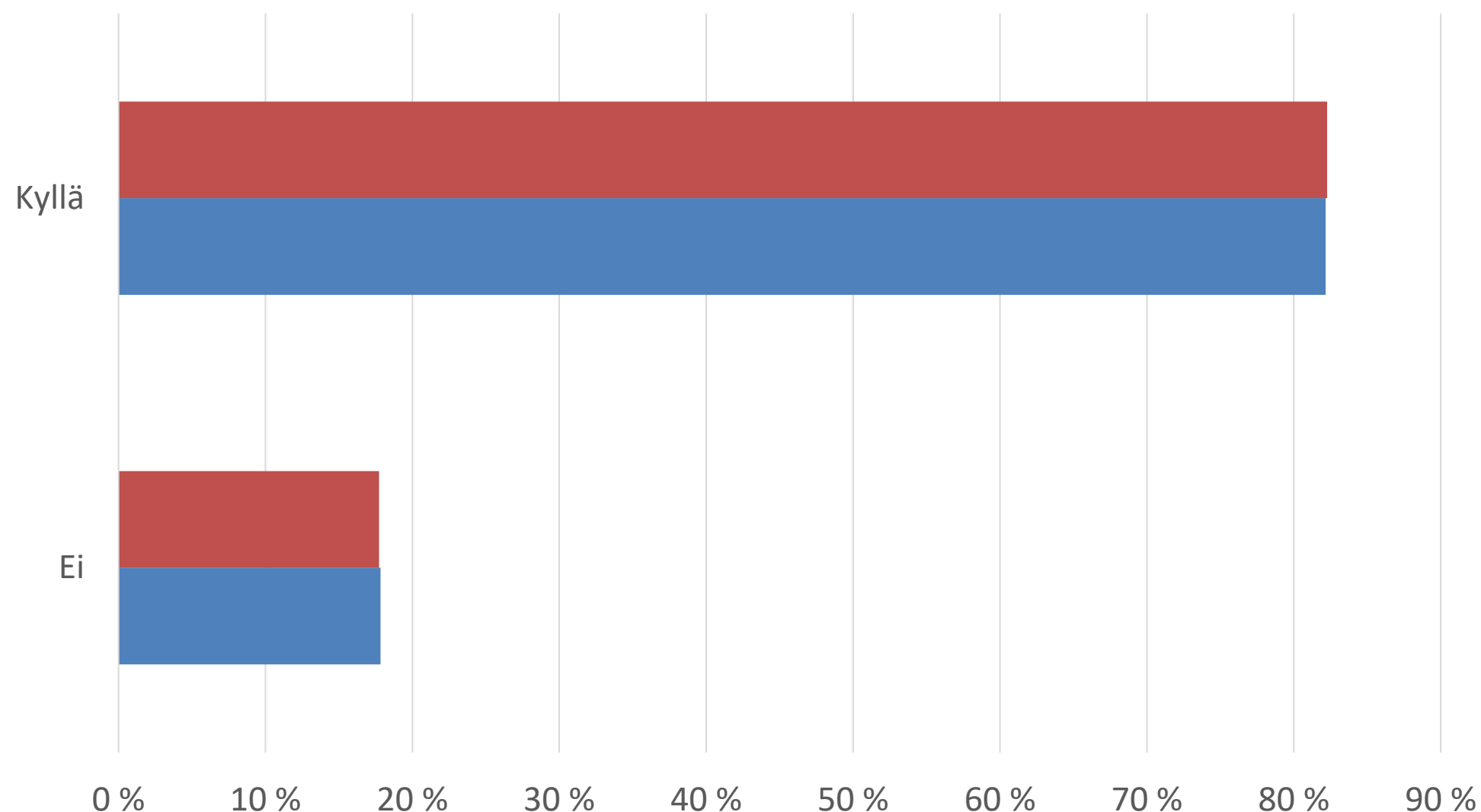
Polvijärven avoimissa vastauksissa esiintyneitä puutteita viestinnässä:

- Kunnan nettisivut
- Tieto vaikeasti löydettävissä

Muuta tietoa:

Koetko, että asuinkunnassasi on tarjolla riittävästi liikuntapalveluita?

■ 2025 ■ 2021



Verrattuna edelliseen kyselyyn, tyytyväisyys liikuntapalveluiden tarjontaan on pysynyt samalla tasolla.

Pohjois-Karjala

– hyvinvoivien
liikkujien ja
urheilijoiden
maakunta

Polvijärven avoimissa vastauksissa esiintyneitä puutteita liikuntapalveluissa:

- Jalkapallokentän puute, uimahallin puute, avantuintipaikan puute, kuntosalin puute Sotkumassa, hiihtolatujen ja kävelyreittien puute, ratsastuspalvelut puuttuvat

Vapaa sana:

Vahvuudet

- Ilmainen ja monipuolinen kuntosali sekä vapaa-aikatalon käyttö kiitettyjä
- Hyväkuntoiset hiihtoladut ja kehittyvät maastopyöräilymaastot
- Aktiivinen ja innostava vapaa-aikakoordinaattori
- Ohjattu jumppa ikääntyneille ja liikuntapaikkojen maksuttomuus saavat kiitosta

Kehitystoiveet ja haasteet

- Kuntosalin maksuttomuus erityisesti eläkeläisille ja pientuloisille tärkeää – maksullisuus koetaan esteeksi liikkumiselle
- Jalkapallokenttä ja ruohokenttä puuttuvat kunnasta
- Lisää liikuntaa ja ryhmäliikuntaa myös muille kuin urheiluseuroille, matalan kynnyksen toimintaa ja kertamaksullisia vaihtoehtoja
- Monipuolisempia liikuntaryhmiä, myös päiväsaikaan ja pienempiin ryhmiin
- Avantouintipaikka Höytiäisen rannalle toivottu
- Uimahallien ja ulkojäiden säilyttäminen tärkeää
- Esteetön kuntosali ja lisää laitteita, erityisesti aerobisia, vatsa- ja selkälaitteita
- Liikuntakampanjoita, teemapäiviä ja parempaa tiedotusta liikuntamahdollisuuksista
- Yhteistyötä urheiluseurojen, kunnan ja yhdistysten välillä lisää
- Kynnys omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun korkea – omatoimivuoroja ja tukea toivotaan
- Kurssien joustavuutta (mahdollisuus vaihtaa kurssia, kertaliput)

Muut palautteet

- Kiitosta talkoolaisille ja kunnan panostukselle liikuntaan
- Liikunta mahdollistettava kaikille, myös niille, jotka eivät kuulu seuroihin
- Liikuntapalveluiden ja harrastusmahdollisuuksien tiedottamista parannettava (koostetusti ja ajoissa)



The logo consists of a dark blue circle containing the word "Pohjoli" in white. A red, hand-drawn style oval encircles the blue circle.

Pohjoli

Liikunnan iloa Pohjois-Karjalassa