



Rantaraitti kulkee Vuoksen varrella

Imatralaiset pitävät liikuntaa tärkeänä

Tiedote **20.9.2019 16:15**

Suurin osa on tyytyväisiä omaan liikkumiseensa ja katsoo liikkuvansa tarpeeksi

Imatran kaupunki teki kesän alussa liikkumiskyselyn kaupunkilaisille. Kyselyllä haluttiin selvittää kaupunkilaisten liikkumistottumuksia ja asioita, jotka saavat tai saisivat heidät liikkumaan. Liikkumiskysely oli osana valmisteilla olevaa liikkumisohjelmaa, joka valmistuu syksyn aikana.

Kyselyyn saatiin vastauksia viitisensataa (486), mikä antaa jo hyvän kuvan imatralaisen liikkumisesta. Vastaajia oli kaikista ikäryhmistä, suurin vastaajajoukko olivat 41 - 65 - vuotiaat naiset. Miehiä kaikista vastaajista oli 27 prosenttia. Lapsiperheissä asui kolmannes vastaajista ja loput olivat joko yksin tai kumppanin kanssa asuvia.

Lähes kaikki (99 prosenttia) pitivät liikuntaa tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Suurin osa vastaajista liikkui omasta mielestään tarpeeksi oman terveytensä ylläpitämiseksi eikä kokenut tarvetta lisätä liikuntaa. Liikunnaksi laskettiin myös niin sanottu arkiliikunta eli kotityöt, työmatkat ja muu arjessa liikkuminen.

Terveyden ylläpitäminen motivoi lähes 90 prosenttia vastaajista liikkumaan, painonhallinta oli lähes puolella syy liikkua mutta myös ystävän kanssa liikkuminen motivoi yli 40 prosenttia liikkujista.

- Minusta tämä ystävän kanssa liikkuminen on tärkeä asia, sillä tämän valossa liikunta saattaa jäädä kiinni liikuntakaverin

puutteesta. Voisikohan jonkinlaista liikuntakaveritoimintaa kehitellä vaikka teemalla "Pidetään huolta toisistanne", jolloin myös yksinäisillä ihmisillä olisi mahdollisuus löytää itselleen liikuntakaveri, miettii liikunnanohjaaja **Sanna Salu**.

Ajan tai motivaation puute nousivat päällimmäisiksi syiksi omaan liikkumattomuuteen. Neljännes vastaajista kertoi liikkumattomuudelleen syyn olevan terveydellinen ja 20 prosenttia kertoi rahan puutteen estävän liikunnan harrastamista.

Liikuntapaikoista ylivoimaisesti suosituimpia olivat ulkoilureitit, joilla liikkui kolme neljästä liikkujasta. Sisäliikuntatiloja, kuntosaleja ja uimahallia hyödynsi kolmannes vastaajista. Kolmannes vastaajista toivoi lisää lähiliikunta- ja leikkipaikkoja ja uusia ulkoilureittejä.

- Yhteenvetona kyselystä jäi kuva, että imatralaiset ovat pääosin tyytyväisiä omaan liikkumiseensa vaikka ajanpuute rajoittaa liikkumista jonkin verran. Ehkä hieman yllätti se, että suurin osa kokee liikkuvansa tarpeeksi, toteaa hyvinvointipalveluiden päällikkö **Arja Kujala** kyselyn tuloksista.

- Liikkumisohjelmaan suunnitelluilla toimenpiteillä pyritään tavoittamaan mahdollisimman laajasti kuntalaisia ikään katsomatta. Tavoitteena on saada kaikki mukaan toimimaan yhteisen päämäärän eteen – liikkeellä ja liikunnalla kohti terveyttä ja hyvinvointia, jatkaa Kujala.

Liikkumisohjelma tulee näkymään kaupungin kotisivuilla ja sosiaalisessa mediassa, syksyn aikana ohjelmaa esitellään kaupunkilaisille. Seuraa liikkumisohjelmaa sosiaalisessa mediassa #liikuiatratra.

Lisätietoja: hyvinvointipalveluiden päällikkö Arja Kujala. arja.kujala@imatra.fi, p. 020 617 2227.

Julkaisemme syksyn aikana juttuja erilaisista liikkujista. Ensimmäisessä Teatteri Imatran uusin näyttelijä Antti Laine kertoo [omista liikkumistottumuksistaan](#).

[Liikuntapalvelut](#)

[Luontopolut](#)

Imatran ladut löytyvät kaupungin karttapalvelusta kartta.imatra.fi. Talvella on mahdollista saada myös ajankohtaiset latujen huoltotiedot, lue lisää laduista imatra.fi/ladut.