

Kuortaneen liikunta- ja vapaa-aikakysely 2019

2. maaliskuuta 2020

218

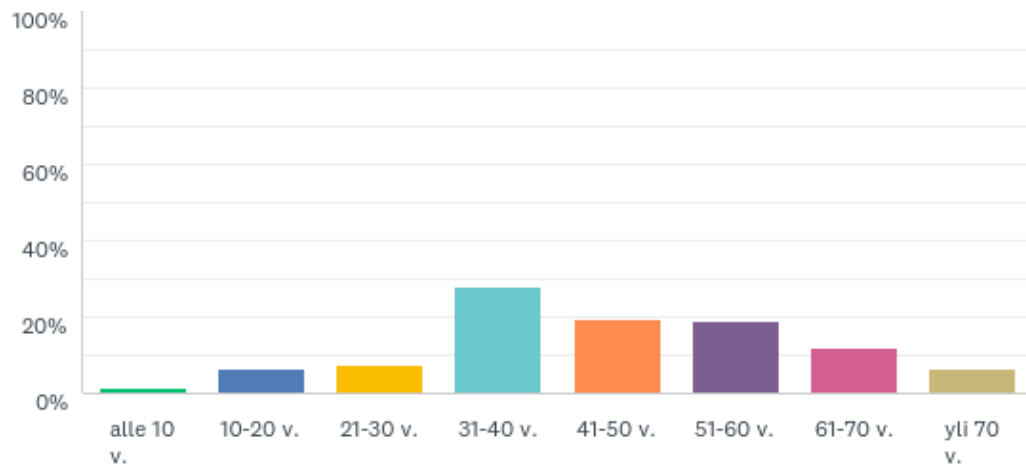
Vastaukset yhteensä

Luomispäivämäärä: 2. lokakuuta 2019

Valmiit vastaukset: 218

Q1: Ikä

Answered: 218 Skipped: 0



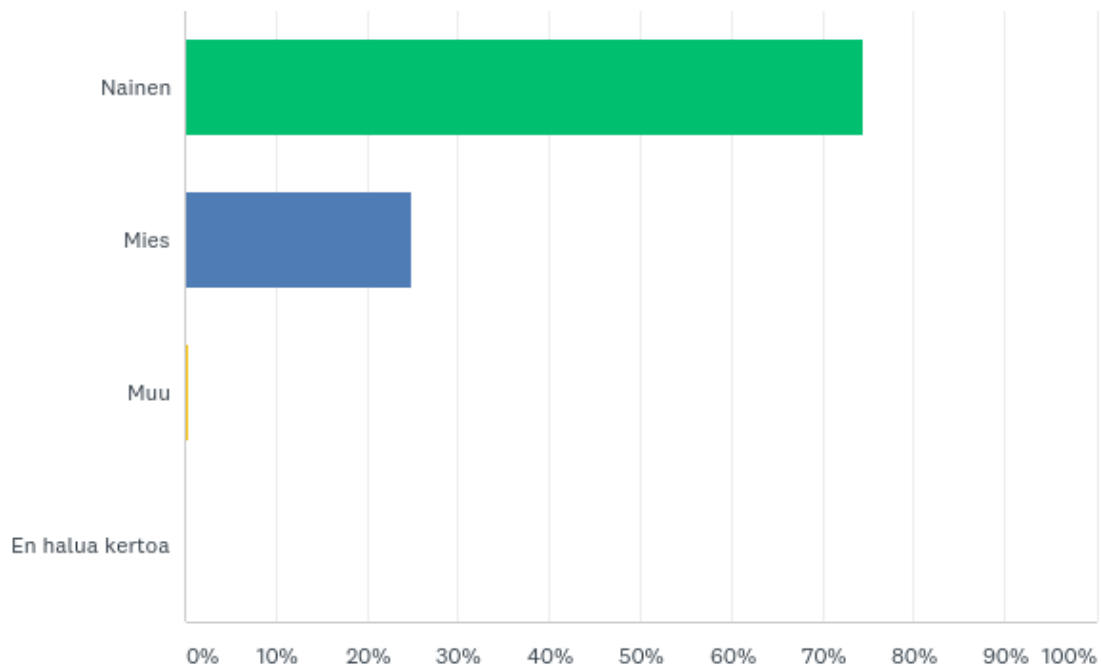
Q1: Ikä

Answered: 218 Skipped: 0

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
alle 10 v.	1.38%	3
10-20 v.	6.42%	14
21-30 v.	7.34%	16
31-40 v.	27.98%	61
41-50 v.	19.72%	43
51-60 v.	18.81%	41
61-70 v.	11.93%	26
yli 70 v.	6.42%	14
TOTAL		218

Q2: Sukupuoli

Answered: 216 Skipped: 2



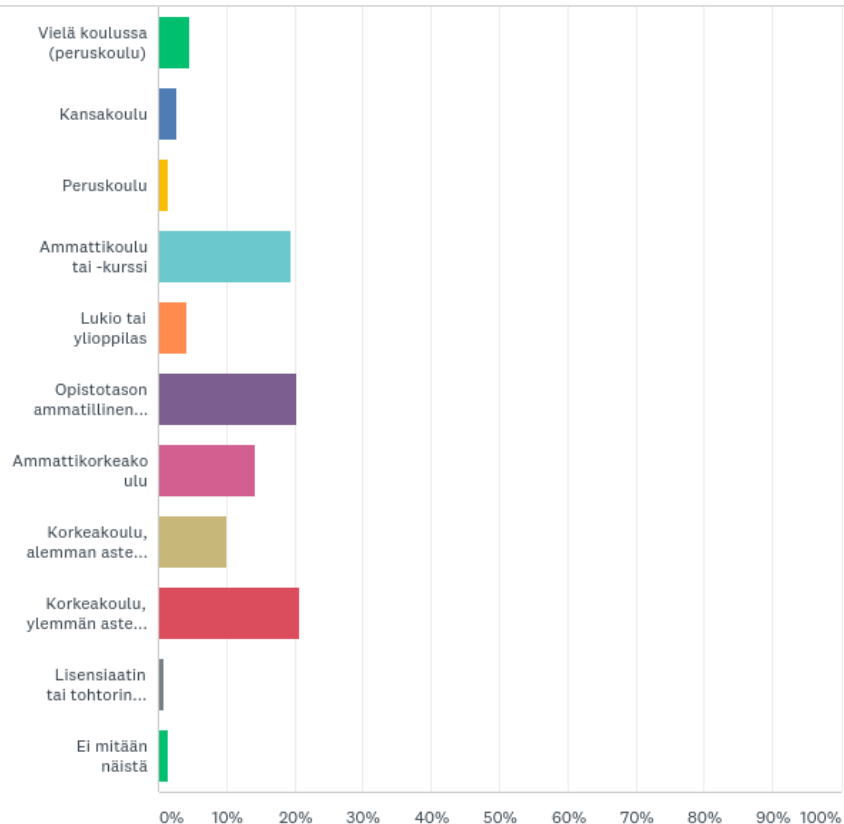
Q2: Sukupuoli

Answered: 216 Skipped: 2

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Nainen	74.54%	161
Mies	25.00%	54
Muu	0.46%	1
En halua kertoa	0.00%	0
TOTAL		216

Q3: Koulutustaso. Valitkaa seuraavista korkein koulutusaste, jonka olette suorittanut.

Answered: 217 Skipped: 1



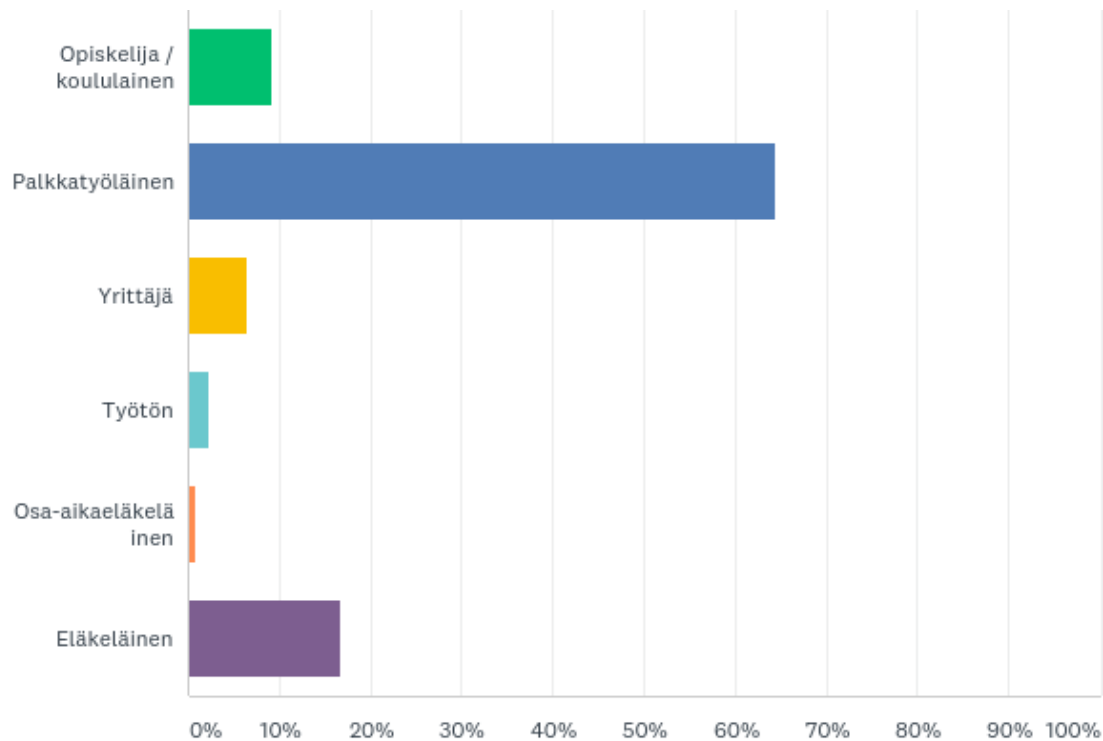
Q3: Koulutustaso. Valitkaa seuraavista korkein koulutusaste, jonka olette suorittanut.

Answered: 217 Skipped: 1

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Vielä koulussa (peruskoulu)	4.61%	10
Kansakoulu	2.76%	6
Peruskoulu	1.38%	3
Ammattikoulu tai -kurssi	19.35%	42
Lukio tai ylioppilas	4.15%	9
Opistotason ammatillinen koulutus	20.28%	44
Ammattikorkeakoulu	14.29%	31
Korkeakoulu, alemman asteen tutkinto	10.14%	22
Korkeakoulu, ylemmän asteen tutkinto	20.74%	45
Lisensiaatin tai tohtorin tutkinto	0.92%	2
Ei mitään näistä	1.38%	3
TOTAL		217

Q4: Työtilanne

Answered: 216 Skipped: 2



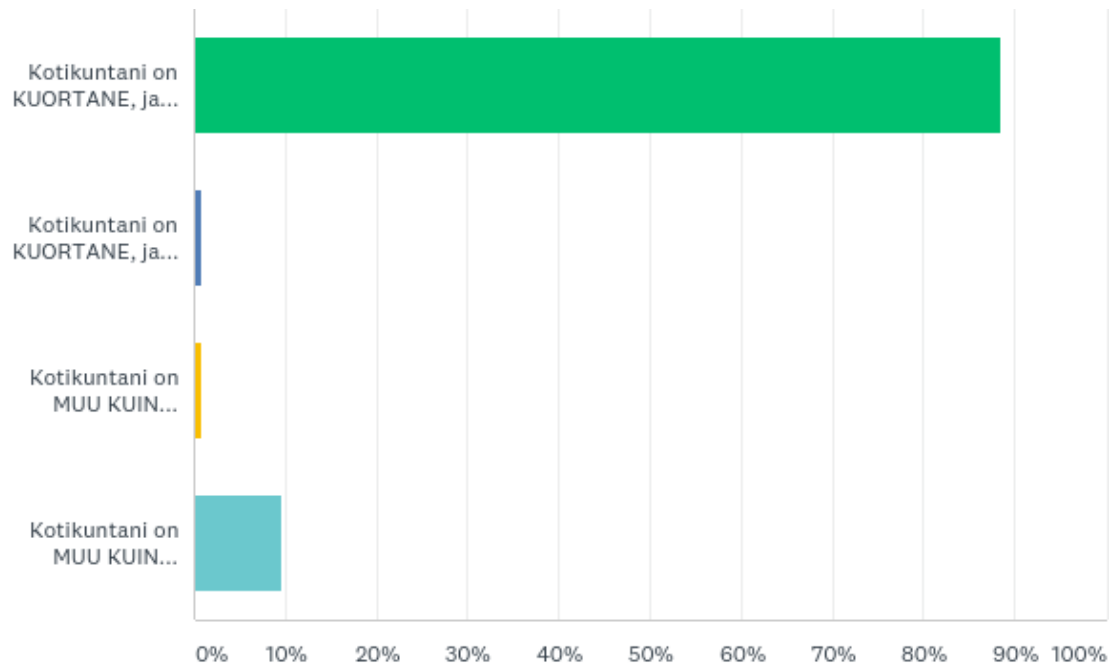
Q4: Työtilanne

Answered: 216 Skipped: 2

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Opiskelija / koululainen	9.26%	20
Palkkatyöläinen	64.35%	139
Yrittäjä	6.48%	14
Työtön	2.31%	5
Osa-aikaeläkeläinen	0.93%	2
Eläkeläinen	16.67%	36
TOTAL		216

Q5: Asumistilanne (valitse mikä kuvaa parhaiten tilannettasi)

Answered: 216 Skipped: 2



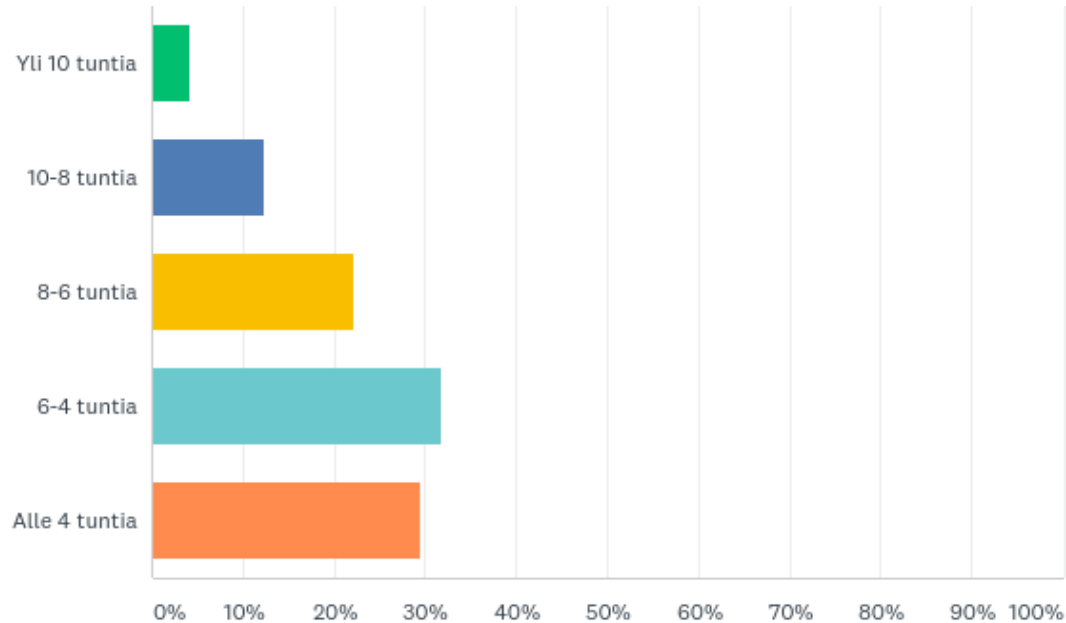
Q5: Asumistilanne (valitse mikä kuvaa parhaiten tilannettasi)

Answered: 216 Skipped: 2

ANSWER CHOICES	RESPONSES
Kotikuntani on KUORTANE, ja asun täällä KOKOAIKAISESTI	88.43% 191
Kotikuntani on KUORTANE, ja asun täällä OSA-AIKAISESTI	0.93% 2
Kotikuntani on MUU KUIN KUORTANE, ja asun täällä KOKOAIKAISESTI	0.93% 2
Kotikuntani on MUU KUIN KUORTANE, ja asun täällä OSA-AIKAISESTI	9.72% 21
TOTAL	216

Q6: Kuinka suuren osan päivittäisestä valveillaoloajasta vietät oman arviosi mukaan PASSIIVISESTI ISTUEN TAI MAATEN?

Answered: 217 Skipped: 1



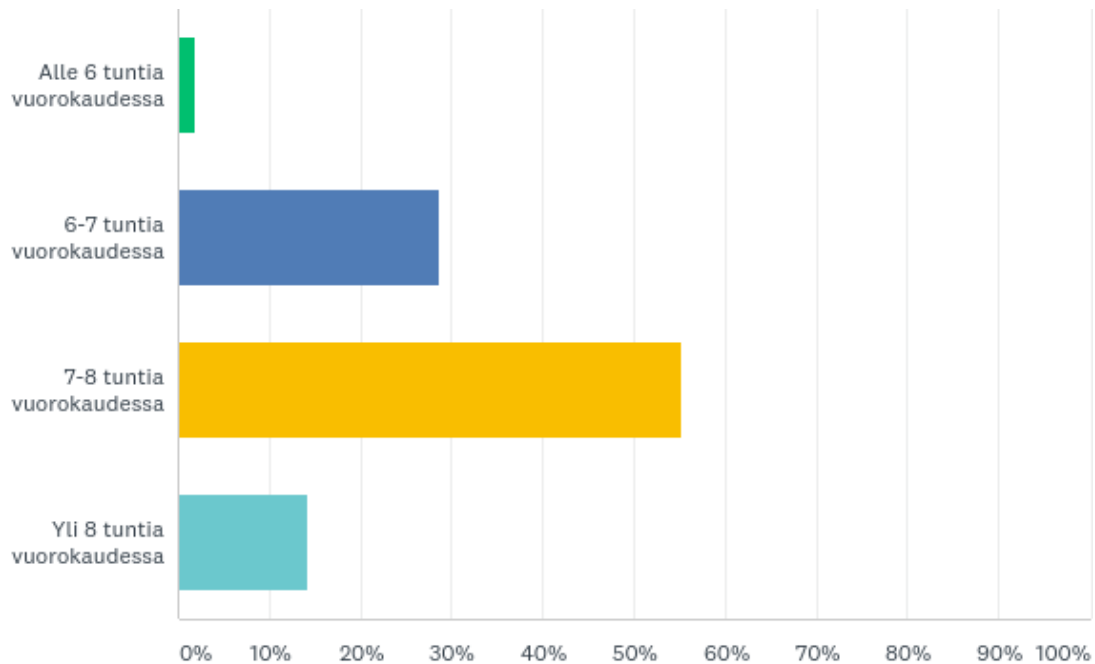
Q6: Kuinka suuren osan päivittäisestä valveillaoloajasta vietät oman arviosi mukaan PASSIIVISESTI ISTUEN TAI MAATEN?

Answered: 217 Skipped: 1

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Yli 10 tuntia	4.15%	9
10-8 tuntia	12.44%	27
8-6 tuntia	22.12%	48
6-4 tuntia	31.80%	69
Alle 4 tuntia	29.49%	64
TOTAL		217

Q7: Riittävä uni on ihmisen terveydelle tärkeä tekijä. Kuinka monta tuntia NUKUT normaalisti arkipäivinä?

Answered: 217 Skipped: 1



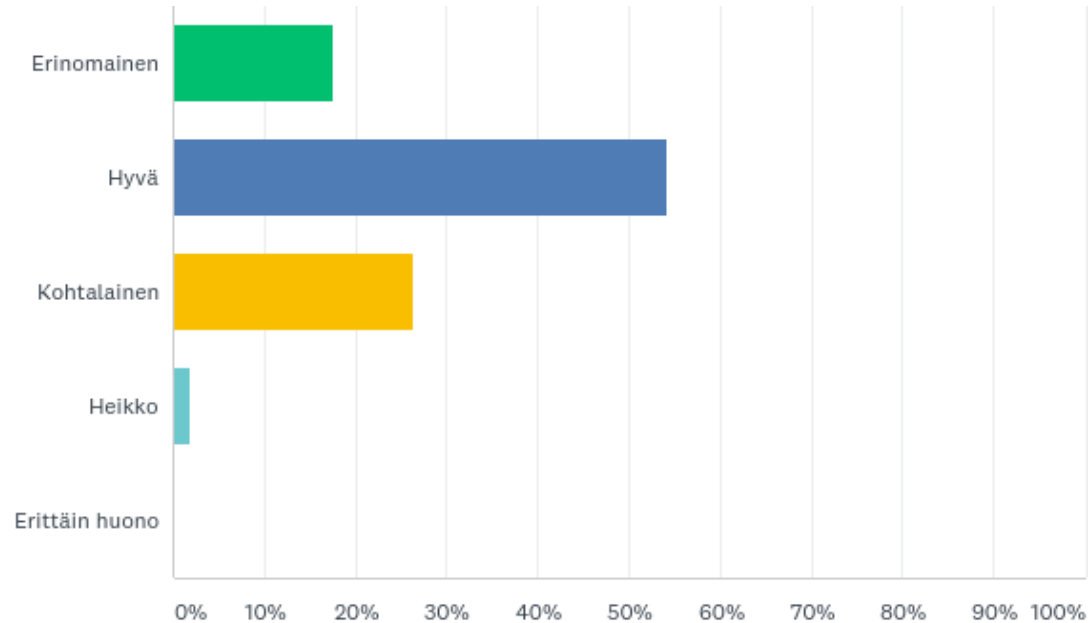
Q7: Riittävä uni on ihmisen terveydelle tärkeä tekijä. Kuinka monta tuntia NUKUT normaalisti arkipäivinä?

Answered: 217 Skipped: 1

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Alle 6 tuntia vuorokaudessa	1.84%	4
6-7 tuntia vuorokaudessa	28.57%	62
7-8 tuntia vuorokaudessa	55.30%	120
Yli 8 tuntia vuorokaudessa	14.29%	31
TOTAL		217

Q8: Miten koet tämänhetkisen terveytesi tilan?

Answered: 216 Skipped: 2



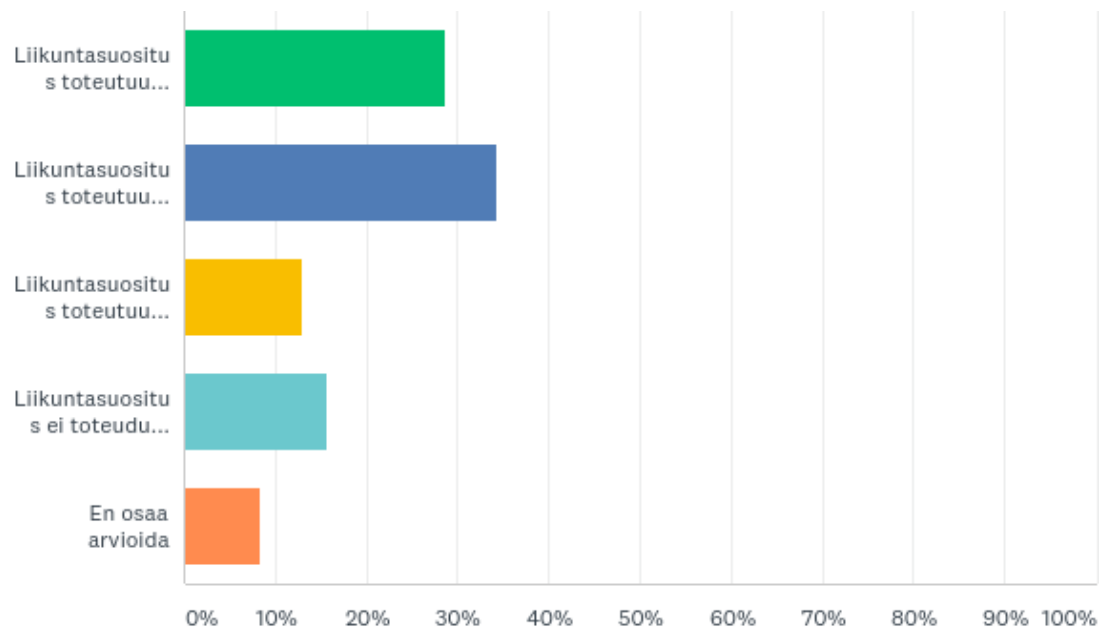
Q8: Miten koet tämänhetkisen terveytesi tilan?

Answered: 216 Skipped: 2

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Erinomainen	17.59%	38
Hyvä	54.17%	117
Kohtalainen	26.39%	57
Heikko	1.85%	4
Erittäin huono	0.00%	0
TOTAL		216

Q9: Liikuntasuosituksen toteutuminen arjessasi

Answered: 216 Skipped: 2



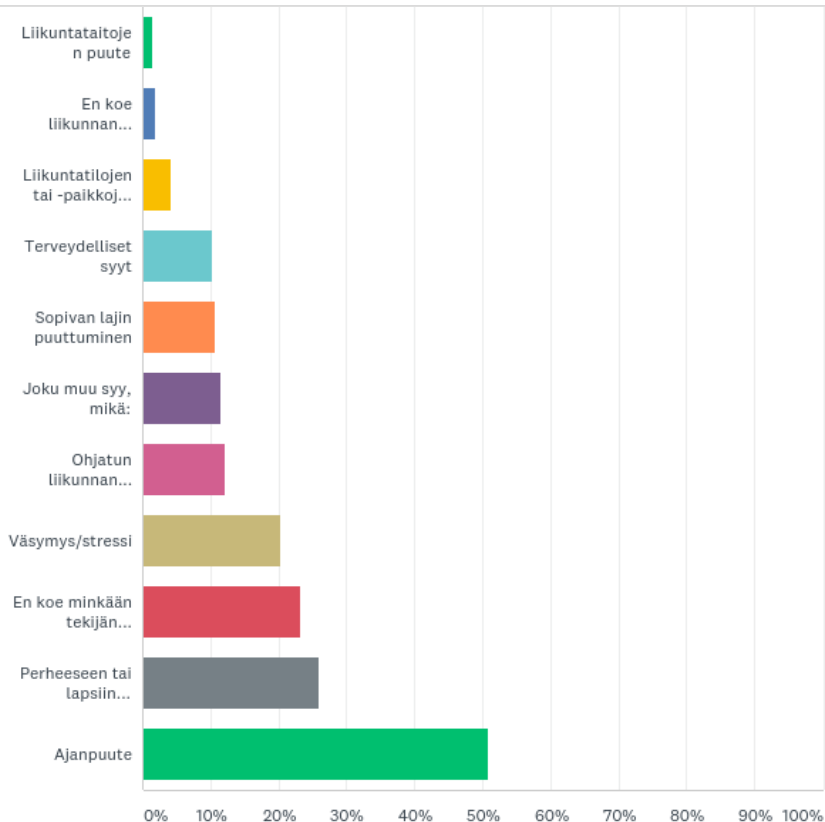
Q9: Liikuntasuosituksen toteutuminen arjessasi

Answered: 216 Skipped: 2

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Liikuntasuositus toteutuu osaltani kaikilta osin	28.70%	62
Liikuntasuositus toteutuu osaltani kestävyysliikunnan määrän osalta	34.26%	74
Liikuntasuositus toteutuu osaltani lihaskuntoliikunnan määrän osalta	12.96%	28
Liikuntasuositus ei toteudu osaltani miltään osin	15.74%	34
En osaa arvioida	8.33%	18
TOTAL		216

Q10: Minkä tekijän koet rajoittavan oman liikkumisesi määrää eniten? Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

Answered: 216 Skipped: 2



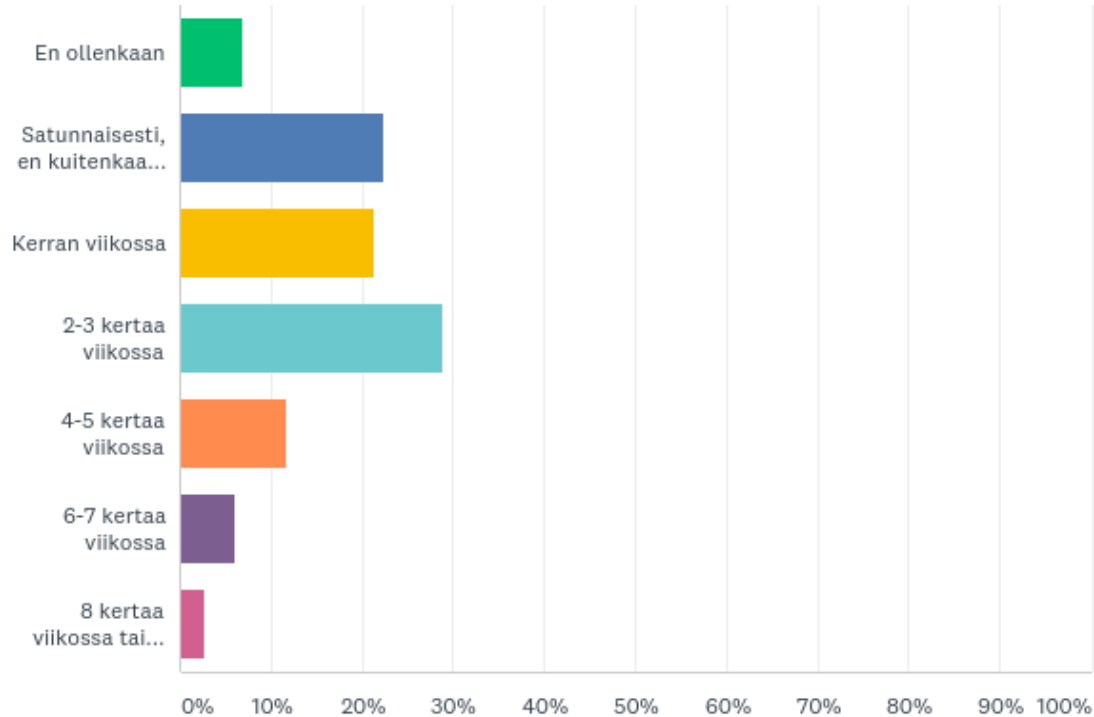
Q10: Minkä tekijän koet rajoittavan oman liikkumisesi määrää eniten? Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

Answered: 216 Skipped: 2

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Liikuntataitojen puute	1.39%	3
En koe liikunnan harrastamista tärkeäksi	1.85%	4
Liikuntatilojen tai -paikkojen puute	4.17%	9
Terveydelliset syyt	10.19%	22
Sopivan lajin puuttuminen	10.65%	23
Joku muu syy, mikä:	11.57%	25
Ohjatun liikunnan vähyys	12.04%	26
Väsymys/stressi	20.37%	44
En koe minkään tekijän rajoittavan merkittävästi liikkumistani	23.15%	50
Perheeseen tai lapsiin liittyvät tekijät	25.93%	56
Ajanpuute	50.93%	110
Total Respondents: 216		

Q11: Kuinka monta kertaa viikossa harrastat yhtäjaksoisesti vähintään 10 minuuttia LIHASKUNTOA KEHITTÄVÄÄ LIIKUNTAA? (esimerkiksi kuntosali, kuntopiirit, ohjatut liikuntaharrastukset, jumpat, kamppailulajit, raskaat puhdetyöt kuten halonhakkuu tai painavien esineiden kantaminen, erilaiset hypyt)

Answered: 215 Skipped: 3



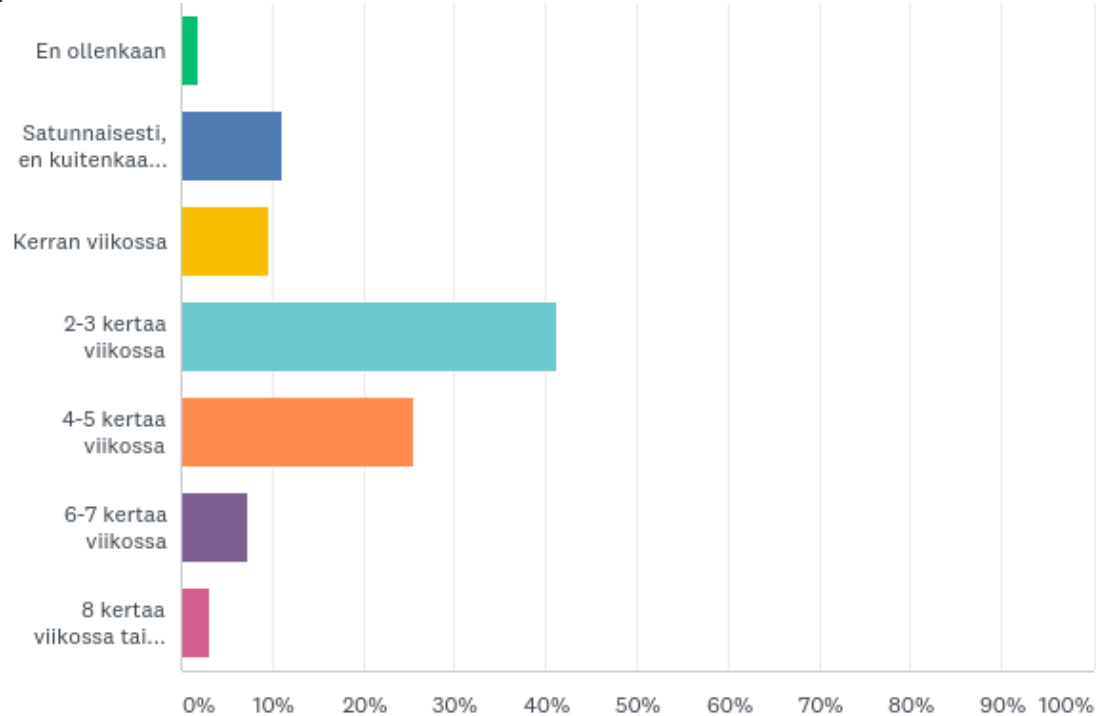
Q11: Kuinka monta kertaa viikossa harrastat yhtäjaksoisesti vähintään 10 minuuttia LIHASKUNTOA KEHITTÄVÄÄ LIIKUNTAA? (esimerkiksi kuntosali, kuntopiirit, ohjatut liikuntaharrastukset, jumpat, kamppailulajit, raskaat puhdetyöt kuten halonhakkuu tai painavien esineiden kantaminen, erilaiset hypyt)

Answered: 215 Skipped: 3

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
En ollenkaan	6.98%	15
Satunnaisesti, en kuitenkaan viikoittain	22.33%	48
Kerran viikossa	21.40%	46
2-3 kertaa viikossa	28.84%	62
4-5 kertaa viikossa	11.63%	25
6-7 kertaa viikossa	6.05%	13
8 kertaa viikossa tai useammin	2.79%	6
TOTAL		215

Q12: Kuinka monta kertaa viikossa harrastat yhtäjaksoisesti vähintään 10 minuuttia LIEVÄÄ TAI ENEMMÄN HENGÄSTYMISTÄ JA HIKOILUA AIHEUTTAVAA KESTÄVYYSLIIKUNTAA? (esimerkiksi reipas kävely, juoksu, pyöräily, hiihto, arki- ja hyötyliikunta, leikit ja pelit, vesiliikunta)

Answered: 216 Skipped: 2



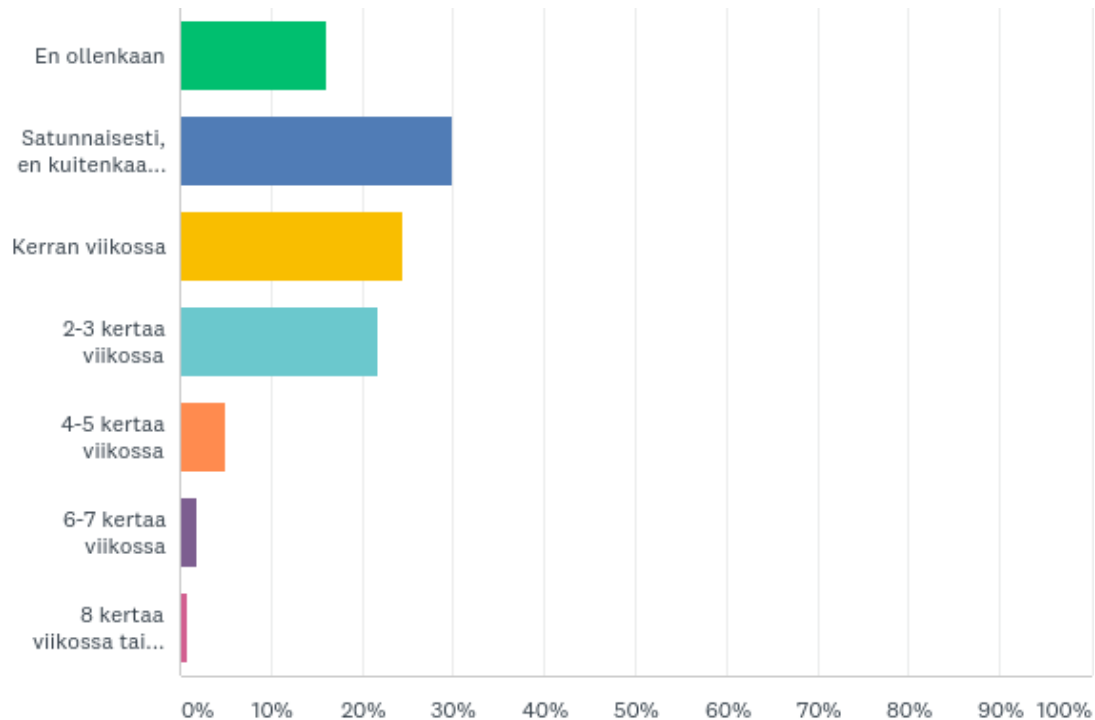
Q12: Kuinka monta kertaa viikossa harrastat yhtäjaksoisesti vähintään 10 minuuttia LIEVÄÄ TAI ENEMMÄN HENGÄSTYMISTÄ JA HIKOILUA AIHEUTTAVAA KESTÄVYYSLIIKUNTAA? (esimerkiksi reipas kävely, juoksu, pyöräily, hiihto, arki- ja hyötyliikunta, leikit ja pelit, vesiliikunta)

Answered: 216 Skipped: 2

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
En ollenkaan	1.85%	4
Satunnaisesti, en kuitenkaan viikoittain	11.11%	24
Kerran viikossa	9.72%	21
2-3 kertaa viikossa	41.20%	89
4-5 kertaa viikossa	25.46%	55
6-7 kertaa viikossa	7.41%	16
8 kertaa viikossa tai useammin	3.24%	7
TOTAL		216

Q13: Kuinka monta kertaa viikossa harrastat yhtäjaksoisesti vähintään 10 minuuttia LIIKEHALLINTAA JA TASAPAINOA KEHITTÄVÄÄ LIIKUNTAA? (esimerkiksi maila- ja palloilulajit, talvilajit, tanssi, jumpat, voimistelu ja kamppailulajit)

Answered: 217 Skipped: 1



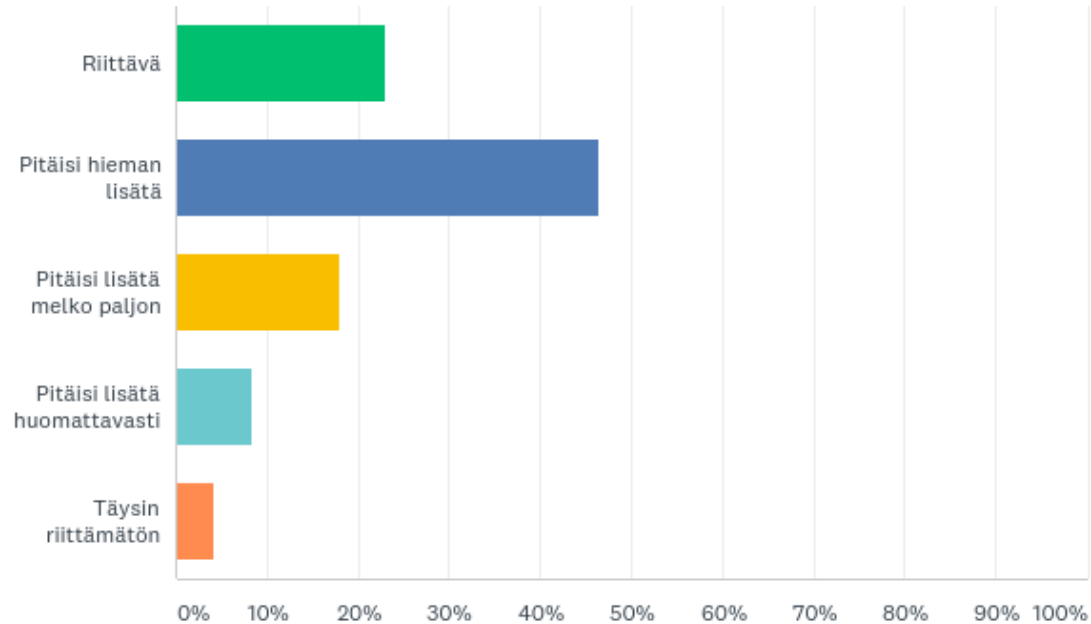
Q13: Kuinka monta kertaa viikossa harrastat yhtäjaksoisesti vähintään 10 minuuttia LIIKEHALLINTAA JA TASAPAINOA KEHITTÄVÄÄ LIIKUNTAA? (esimerkiksi maila- ja palloilulajit, talvilajit, tanssi, jumpat, voimistelu ja kamppailulajit)

Answered: 217 Skipped: 1

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
En ollenkaan	16.13%	35
Satunnaisesti, en kuitenkaan viikoittain	29.95%	65
Kerran viikossa	24.42%	53
2-3 kertaa viikossa	21.66%	47
4-5 kertaa viikossa	5.07%	11
6-7 kertaa viikossa	1.84%	4
8 kertaa viikossa tai useammin	0.92%	2
TOTAL		217

Q14: Kuinka riittäväksi arvioit nykyisen arki- ja kuntoliikuntasi määrän?

Answered: 217 Skipped: 1



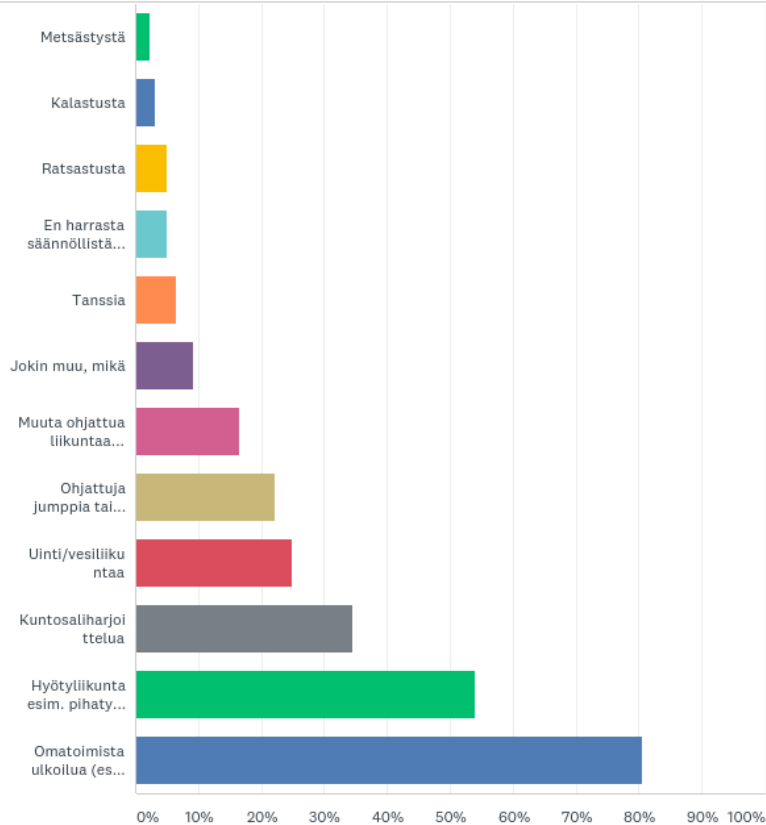
Q14: Kuinka riittäväksi arvioit nykyisen arki- ja kuntoliikuntasi määrän?

Answered: 217 Skipped: 1

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Riittävä	23.04%	50
Pitäisi hieman lisätä	46.54%	101
Pitäisi lisätä melko paljon	17.97%	39
Pitäisi lisätä huomattavasti	8.29%	18
Täysin riittämätön	4.15%	9
TOTAL		217

Q15: Millaista säännöllistä liikuntaa harrastat? Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

Answered: 217 Skipped: 1



Q15: Millaista säännöllistä liikuntaa harrastat? Voit tarvittaessa valita useamman vaihtoehdon.

Answered: 217 Skipped: 1

ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Metsästystä	2.30%	5
Kalastusta	3.23%	7
Ratsastusta	5.07%	11
En harrasta säännöllistä liikuntaa	5.07%	11
Tanssia	6.45%	14
Jokin muu, mikä	9.22%	20
Muuta ohjattua liikuntaa (esim. kamppailulajit, palloilulajit, yleisurheilu)	16.59%	36
Ohjattuja jumppia tai voimistelua	22.12%	48
Uinti/vesiliikuntaa	24.88%	54
Kuntosaliharjoittelua	34.56%	75
Hyötyliikunta esim. pihatyöt, marjastus, metsätyöt	53.92%	117
Omatoimista ulkoilua (esim. kävely, pyöräily, hiihto, luistelu, frisbeegolf)	80.65%	175
Total Respondents: 217		

Q16: Kuinka tärkeänä pidät oman liikunnanharrastuksesi kannalta seuraavia asioita?

Answered: 214 Skipped: 4

	EN OLLENKAAN TÄRKEÄNÄ	MELKO TÄRKEÄNÄ	TÄRKEÄNÄ	ERITTÄIN TÄRKEÄNÄ	TOTAL	WEIGHTED AVERAGE
Kuortaneen liikuntapaikat pidetään hyvässä kunnossa.	3.76% 8	12.21% 26	34.27% 73	49.77% 106	213	3.30
Ohjatusta liikunnasta on saatavilla ajanmukaista tietoa.	8.17% 17	14.42% 30	41.35% 86	36.06% 75	208	3.05
Sosiaalinen (perheen ja ystävien) tuki.	4.85% 10	16.99% 35	48.54% 100	29.61% 61	206	3.03
Työnantaja tukee liikuntaa.	10.66% 21	15.23% 30	37.56% 74	36.55% 72	197	3.00
Aktiiviset urheiluseurat tai liikuntaa tarjoavat yhdistykset.	11.96% 25	17.70% 37	36.84% 77	33.49% 70	209	2.92
Liikintaharrastamisen kustannukset.	8.13% 17	22.97% 48	39.71% 83	29.19% 61	209	2.90
Uusia lajeja pääsee kokeilemaan ohjatusti.	10.10% 21	21.63% 45	39.90% 83	28.37% 59	208	2.87
Monipuolinen ohjatun liikunnan tarjonta.	10.95% 23	24.76% 52	39.52% 83	24.76% 52	210	2.78
Mahdollisuus liikuntaneuvontaan.	21.53% 45	38.28% 80	26.79% 56	13.40% 28	209	2.32

Q17: Kuinka monta kertaa viikossa käytät kunnallisia tai Kuortaneen Urheiluopiston SISÄLIIKUNTAPAikkoja (osa 1/2) ? Valitse vain tilat, joita käytät.

Answered: 151 Skipped: 67

	SATUNNAISESTI, EN KUITENKAAN VIIKOITTAIN	KERRAN VIIKOSSA	2-3 KERTAA VIIKOSSA	3-4 KERTAA VIIKOSSA	5 KERTAA VIIKOSSA TAI USEAMMIN	TOTAL	WEIGHTED AVERAGE
(jalka- ja pesäpallo)	97.67% 42	2.33% 1	0.00% 0	0.00% 0	0.00% 0	43	2.02
I-Mediat Areena	97.67% 42	0.00% 0	2.33% 1	0.00% 0	0.00% 0	43	2.05
KuKun majan sisäharjoittelutila	95.35% 41	2.33% 1	2.33% 1	0.00% 0	0.00% 0	43	2.07
Ylijoen koulun sali	91.30% 42	6.52% 3	2.17% 1	0.00% 0	0.00% 0	46	2.11
Lähitapiola-areena	96.08% 49	0.00% 0	1.96% 1	0.00% 0	1.96% 1	51	2.12
Alvarin koulun sali	88.24% 45	7.84% 4	3.92% 2	0.00% 0	0.00% 0	51	2.16
Leppälän koulun sali	86.27% 44	11.76% 6	1.96% 1	0.00% 0	0.00% 0	51	2.16
Ruonan koulun sali	88.00% 44	8.00% 4	2.00% 1	2.00% 1	0.00% 0	50	2.18
Jäähalli	81.25% 52	12.50% 8	4.69% 3	1.56% 1	0.00% 0	64	2.27
Urheiluopiston hotellin liikuntasalit	64.08% 66	23.30% 24	8.74% 9	2.91% 3	0.97% 1	103	2.53
Yhteiskoulun sali	65.82% 52	15.19% 12	15.19% 12	1.27% 1	2.53% 2	79	2.59

Q18: Kuinka monta kertaa viikossa käytät kunnallisia tai Kuortaneen Urheiluopiston SISÄLIKUNTAPAikkoja (osa 2/2) ? Valitse vain tilat, joita käytät.

Answered: 184 Skipped: 34

	SATUNNAISESTI, EN KUITENKAAN VIIKOITTAIN	KERRAN VIIKOSSA	2-3 KERTAA VIIKOSSA	3-4 KERTAA VIIKOSSA	5 KERTAA VIIKOSSA TAI USEAMMIN	TOTAL	WEIGHTED AVERAGE
Kuortanehallin kuntosali	59.46% 66	18.92% 21	17.12% 19	3.60% 4	0.90% 1	111	2.68
Kuortanehallin palloilukentät	67.06% 57	24.71% 21	8.24% 7	0.00% 0	0.00% 0	85	2.41
Pallohalli (paini)	75.51% 37	18.37% 9	0.00% 0	4.08% 2	2.04% 1	49	2.39
Kuortanehallin muut tilat	76.62% 59	15.58% 12	5.19% 4	2.60% 2	0.00% 0	77	2.34
Uimahalli allaspuoli	75.91% 104	18.25% 25	5.11% 7	0.73% 1	0.00% 0	137	2.31
Uimahallin kuntosali	79.78% 71	17.98% 16	1.12% 1	1.12% 1	0.00% 0	89	2.24
Joku muu, mikä?:	81.58% 31	13.16% 5	5.26% 2	0.00% 0	0.00% 0	38	2.24
Keilahalli	91.92% 91	6.06% 6	2.02% 2	0.00% 0	0.00% 0	99	2.10
Uimahalli palautumiskeskus	93.42% 71	5.26% 4	1.32% 1	0.00% 0	0.00% 0	76	2.08
Urheiluhalli (telinevoim.)	93.18% 41	6.82% 3	0.00% 0	0.00% 0	0.00% 0	44	2.07
Kuortanehallin kiipeilyseinä	100.00% 40	0.00% 0	0.00% 0	0.00% 0	0.00% 0	40	2.00

Q19: Kuinka monta kertaa viikossa käytät kunnallisia tai Kuortaneen Urheiluopiston ULKOLIIKUNTAPAikkoja (osa 1/2)? Valitse vain tilat, joita käytät.

Answered: 194 Skipped: 24

	SATUNNAISESTI, EN KUITENKAAN VIIKOITTAIN	KERRAN VIIKOSSA	2-3 KERTAA VIIKOSSA	3-4 KERTAA VIIKOSSA	5 KERTAA VIIKOSSA TAI USEAMMIN	TOTAL	WEIGHTED AVERAGE
Rakennetut tiet ja kevyen liikenteen väylät (pyörä-, kävelytiet)	25.14% 44	14.86% 26	26.29% 46	17.14% 30	16.57% 29	175	3.85
Ampumaradan maasto	71.43% 85	14.29% 17	10.92% 13	2.52% 3	0.84% 1	119	2.47
Alvarin koulun piha ja kenttä	89.66% 52	0.00% 0	1.72% 1	0.00% 0	8.62% 5	58	2.38
Joku muu, mikä?:	78.95% 30	10.53% 4	7.89% 3	0.00% 0	2.63% 1	38	2.37
Yhteiskoulun piha ja kenttä	86.27% 44	3.92% 2	3.92% 2	0.00% 0	5.88% 3	51	2.35
Ruonan koulun piha ja kenttä	94.74% 36	0.00% 0	0.00% 0	2.63% 1	2.63% 1	38	2.18
Urheilukenttä	90.67% 68	6.67% 5	1.33% 1	0.00% 0	1.33% 1	75	2.15
Ulkokuntosalit (opisto, vanhainkoti)	94.20% 65	2.90% 2	2.90% 2	0.00% 0	0.00% 0	69	2.09
Ylijoen koulun piha ja kenttä	97.37% 37	0.00% 0	2.63% 1	0.00% 0	0.00% 0	38	2.05
Leppälän koulun piha ja kenttä	100.00% 38	0.00% 0	0.00% 0	0.00% 0	0.00% 0	38	2.00

Q20: Kuinka monta kertaa viikossa käytät kunnallisia tai Kuortaneen Urheiluopiston ULKOLIIKUNTAPAikkoja (osa 2/2)? Valitse vain tilat, joita käytät.

Answered: 184 Skipped: 34

	EN OLLENKAAN	SATUNNAISESTI, EN KUITENKAAN VIIKOITTAIN	KERRAN VIIKOSSA	2-3 KERTAA VIIKOSSA	3-4 KERTAA VIIKOSSA	5 KERTAA VIIKOSSA TAI USEAMMIN	TOTAL	WEIGHTED AVERAGE
Leikkikentät	49.61% 64	34.88% 45	8.53% 11	3.88% 5	1.55% 2	1.55% 2	129	1.78
Beach Volley, Kirkkoranta	83.02% 88	16.98% 18	0.00% 0	0.00% 0	0.00% 0	0.00% 0	106	1.17
Uimarannat yleensäkin	14.77% 22	65.77% 98	10.07% 15	4.70% 7	2.68% 4	2.01% 3	149	2.21
Aholankankaan ulkoliikunta-alue (maasto)	22.92% 33	41.67% 60	11.11% 16	12.50% 18	5.56% 8	6.25% 9	144	2.55
Opiston ulkokiipeilyseinä	95.74% 90	4.26% 4	0.00% 0	0.00% 0	0.00% 0	0.00% 0	94	1.04
Frisbeegolf rata opistolla	38.17% 50	54.20% 71	3.82% 5	3.05% 4	0.76% 1	0.00% 0	131	1.74
Pesäpallokenttä	82.83% 82	13.13% 13	1.01% 1	3.03% 3	0.00% 0	0.00% 0	99	1.24
Joku muu, mikä?:	68.09% 32	17.02% 8	0.00% 0	8.51% 4	2.13% 1	4.26% 2	47	1.72

Q21: Kuinka hyvin seuraavat asiat toteutuvat tai toimivat Kuortaneella?

Answered: 212 Skipped: 6

	ERINOMAISESTI	HYVIN	KOHTALAISESTI	HUONOSTI	EN OSAA ARVIOIDA	TOTAL	WEIGHTED AVERAGE
Liikunnan harrastamisen edullisuus	32.67% 66	39.60% 80	14.85% 30	3.47% 7	9.41% 19	202	3.83
Kuortaneella liikuntapaikat pidetään hyvässä kunnossa	11.90% 25	59.05% 124	21.43% 45	0.48% 1	7.14% 15	210	3.68
Kunnan kevyen liikenteen väylät (pyöräily, kävely) ovat hyvässä kunnossa	9.36% 19	46.31% 94	31.03% 63	8.37% 17	4.93% 10	203	3.47
Liikunta- ja vapaa-aikatapahtumat	7.11% 14	39.59% 78	31.98% 63	10.15% 20	11.17% 22	197	3.21
Monipuolinen ohjattu liikuntatoiminta	13.00% 26	35.50% 71	26.50% 53	7.50% 15	17.50% 35	200	3.19
Tietoa liikuntapalveluista on helposti saatavilla	7.65% 15	35.71% 70	33.67% 66	12.76% 25	10.20% 20	196	3.18
Aktiivinen urheiluseuratoiminta	10.71% 21	43.37% 85	16.84% 33	6.12% 12	22.96% 45	196	3.13
Liikuntaa ja urheilua on tarjolla sopivasti eri ikäisille ja erityisryhmille	7.46% 15	38.31% 77	26.87% 54	8.46% 17	18.91% 38	201	3.07
Mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa	5.05% 10	23.74% 47	21.72% 43	11.11% 22	38.38% 76	198	2.46
Jokin muu, mikä	3.23% 1	12.90% 4	6.45% 2	25.81% 8	51.61% 16	31	1.90

Q22: Kuinka kiinnostavia oman liikkumisesi kannalta seuraavat liikuntapalvelut olisivat?

Answered: 209 Skipped: 9

	ERITTÄIN KIINNOSTAVIA	HYVIN KIINNOSTAVIA	MELKO KIINNOSTAVIA	VÄHÄN KIINNOSTAVIA	EI LAINKAAN KIINNOSTAVIA	TOTAL	WEIGHTED AVERAGE
Joku muu, mikä?:	53.57% 15	3.57% 1	7.14% 2	3.57% 1	32.14% 9	28	3.43
Liikuntaneuvonta tai - ohjaus (esim. personal trainer)	19.10% 38	21.11% 42	21.11% 42	22.11% 44	16.58% 33	199	3.04
Kuntosalikurssit	13.85% 27	20.51% 40	27.18% 53	22.56% 44	15.90% 31	195	2.94
Avoimet palloiluryhmät tai höntsävuorot	15.00% 30	19.50% 39	22.00% 44	22.50% 45	21.00% 42	200	2.85
Liikuntakerhot, joissa olisi eri lajitutustumista	10.94% 21	18.23% 35	27.60% 53	19.27% 37	23.96% 46	192	2.73
Matalan kynnyksen helpot jumpat	10.55% 21	21.61% 43	20.60% 41	21.11% 42	26.13% 52	199	2.69
Perheliikunta	17.19% 33	14.58% 28	19.27% 37	16.67% 32	32.29% 62	192	2.68
Juoksukoulu tai muu kestävyyssiikuntaryhmä	6.67% 13	16.41% 32	22.05% 43	26.15% 51	28.72% 56	195	2.46
Uimakoulu	13.54% 26	8.85% 17	15.10% 29	18.23% 35	44.27% 85	192	2.29
Vertaisryhmät	7.89% 15	12.11% 23	16.84% 32	20.53% 39	42.63% 81	190	2.22