



HARRASTESUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Suunnistus kunto- ja terveysliikuntana

Suunnistuksen terveysprofiilityö

Yhteenveto keväällä 2011 kuntosuunnistajille tehdystä kyselystä

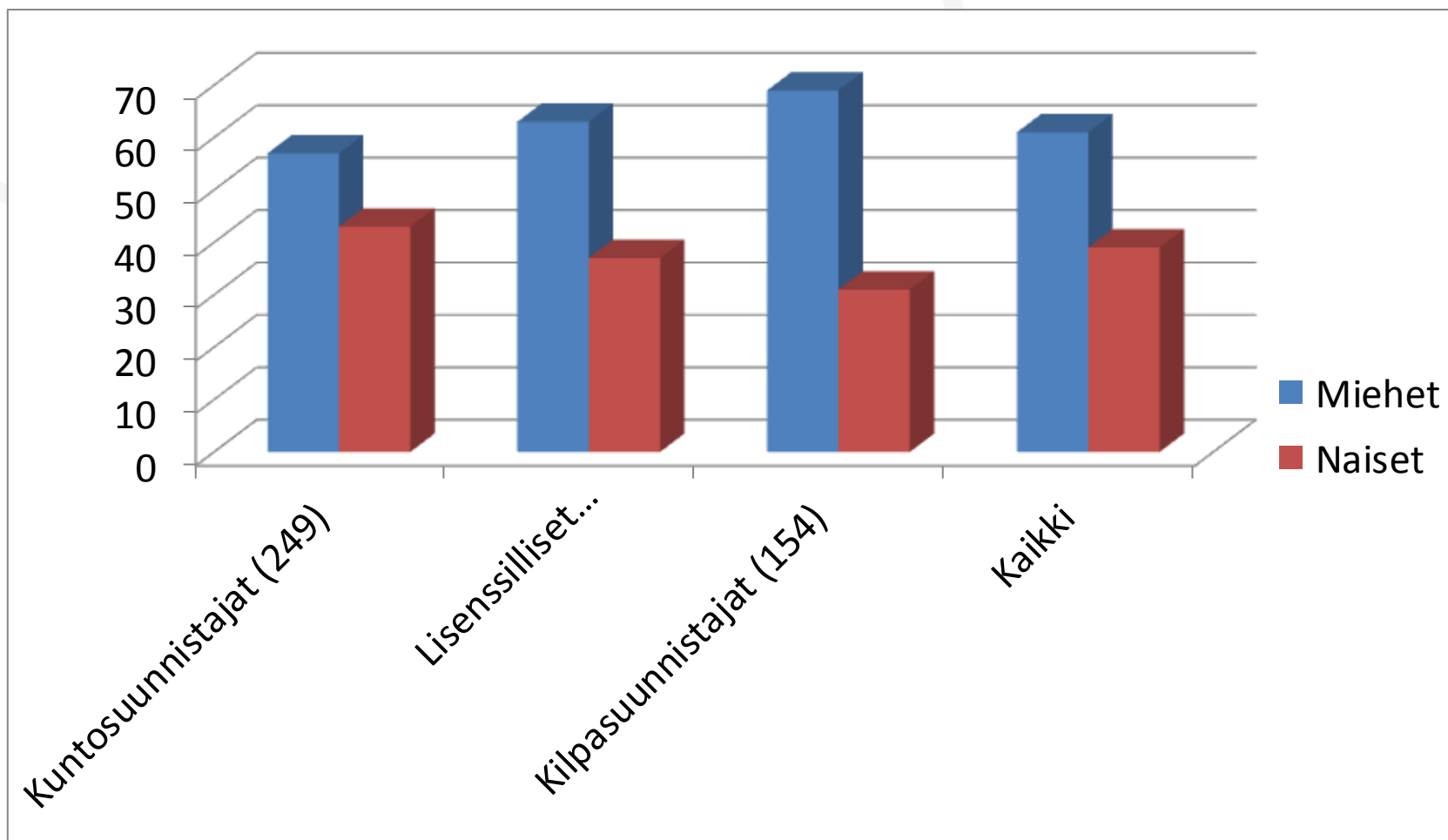


Kyselyn toteutustapa

- Verkkokysely (Webropol), jonka linkki oli noin kahden viikon ajan näkyvissä 12 eri kuntosuunnistustapahtuman verkkosivuilla
- Tapaukset valittiin niin, että vastauksia saatiin eri puolilta Suomea ja eri kokoisten kuntorastitapahtumien kävijöiltä
- Vastauksia saatiin yhteensä 510
- Vastauksia analysoitiin käyttämällä ristiintaulukointia, missä muuttujina olivat
 - Vastaajan sukupuoli
 - Vastaajan määritelmä harrasteensa luonteesta eli onko hän kilpasuunnistaja, lisenssillinen kuntosuunnistaja vaiko kuntosuunnistaja
- Vastaajista oli naisia 39 % ja miehiä 61 %
- Vastaajista oli
 - Kuntosuunnistajia 49 %
 - Lisenssillisiä kuntosuunnistajia 17 %
 - Kilpasuunnistajia 30 %
 - 4 % ilmoitti ettei kuulu mihinkään em. ryhmistä

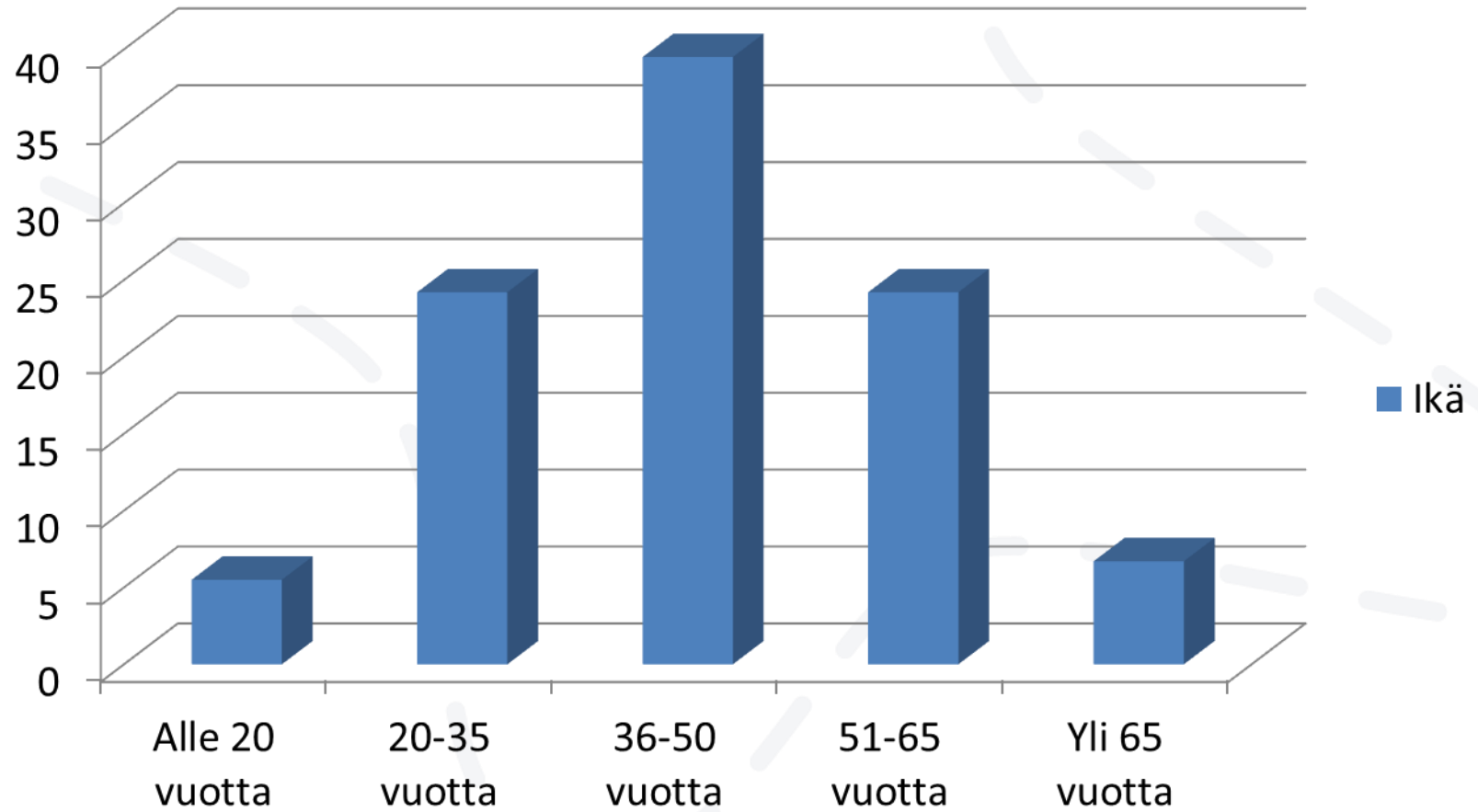


Vastaajien taustatiedot (510 vastaajaa)



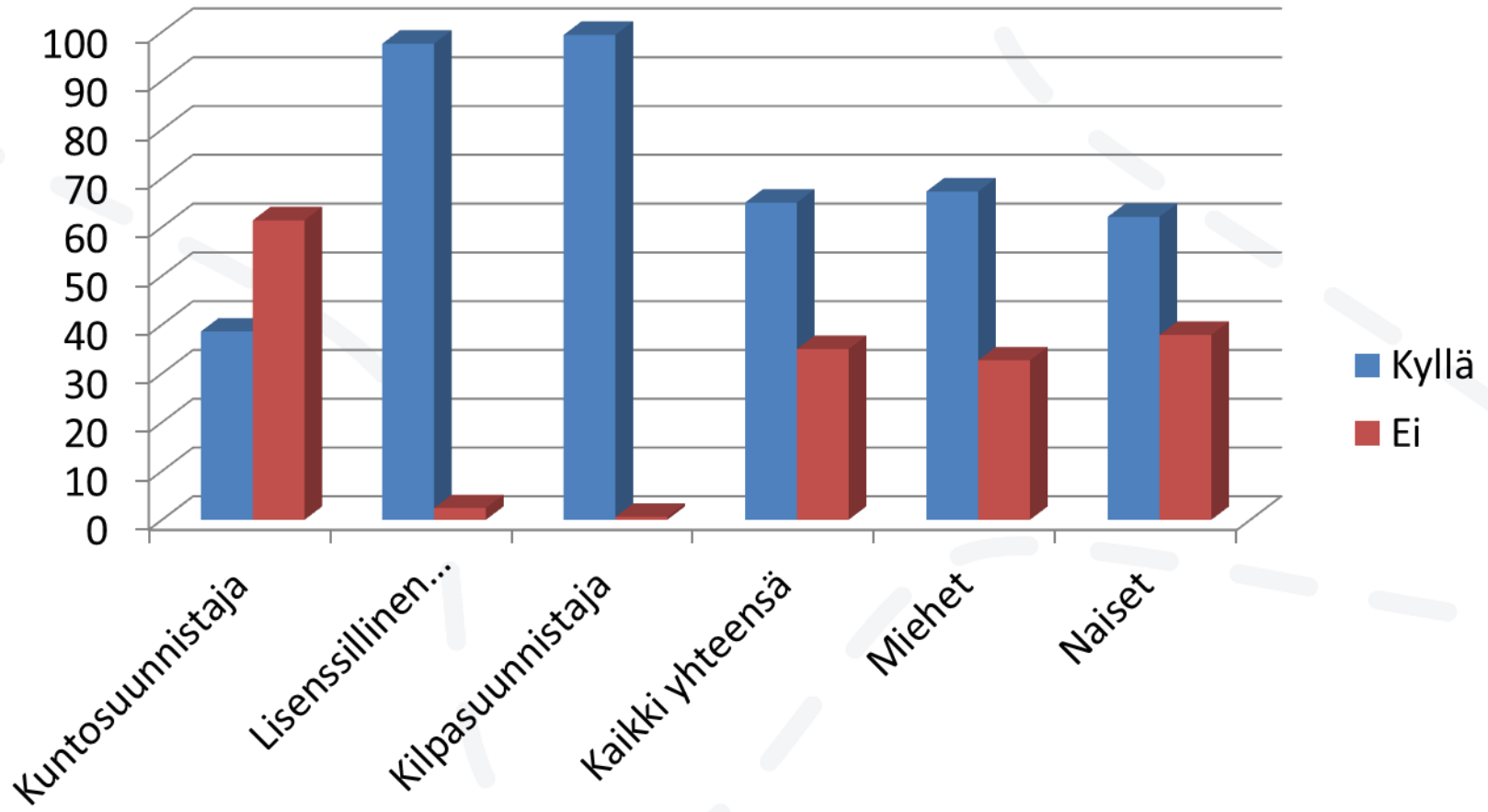


Vastaajien ikäjakauma



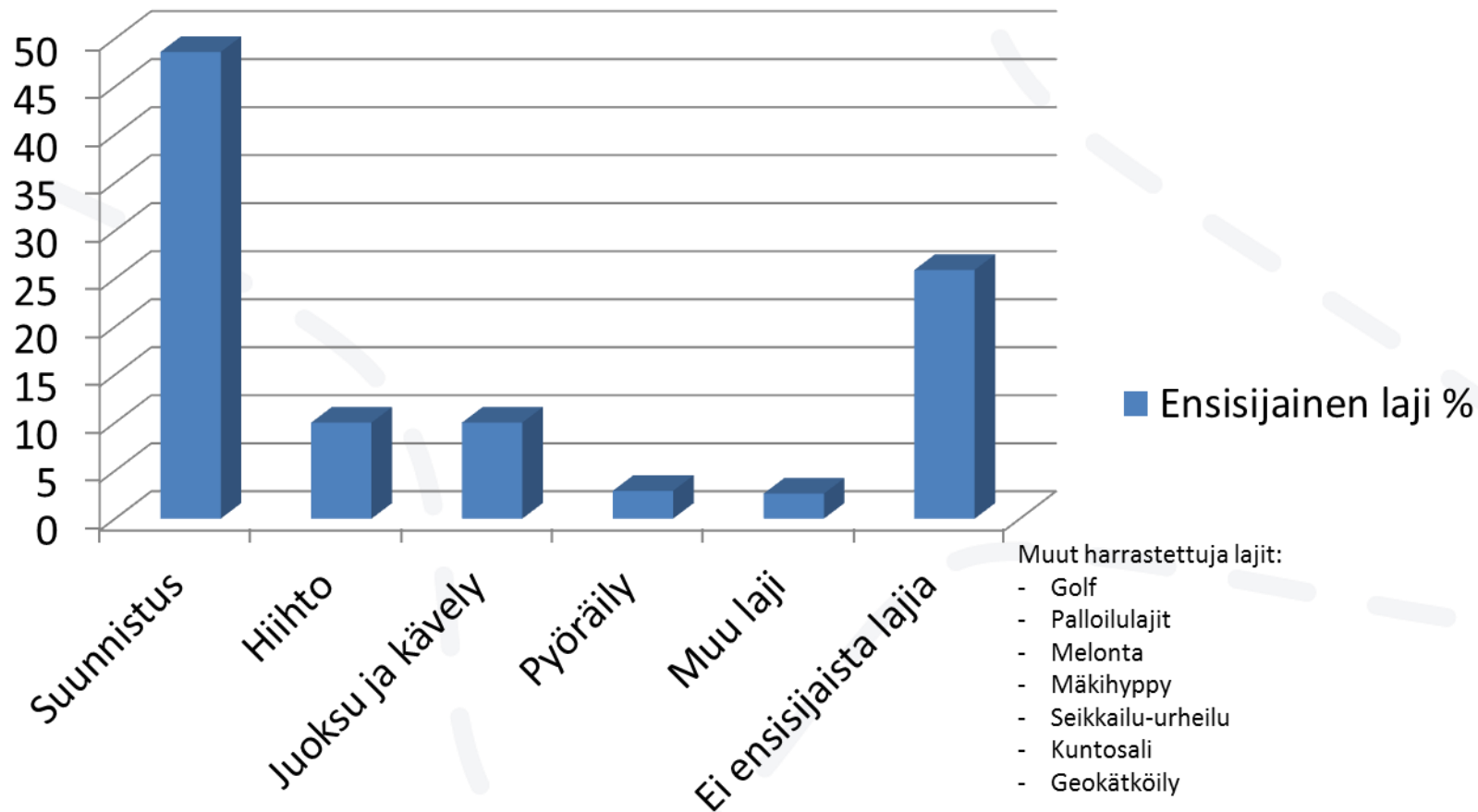


Oletko suunnistusseuran jäsen?



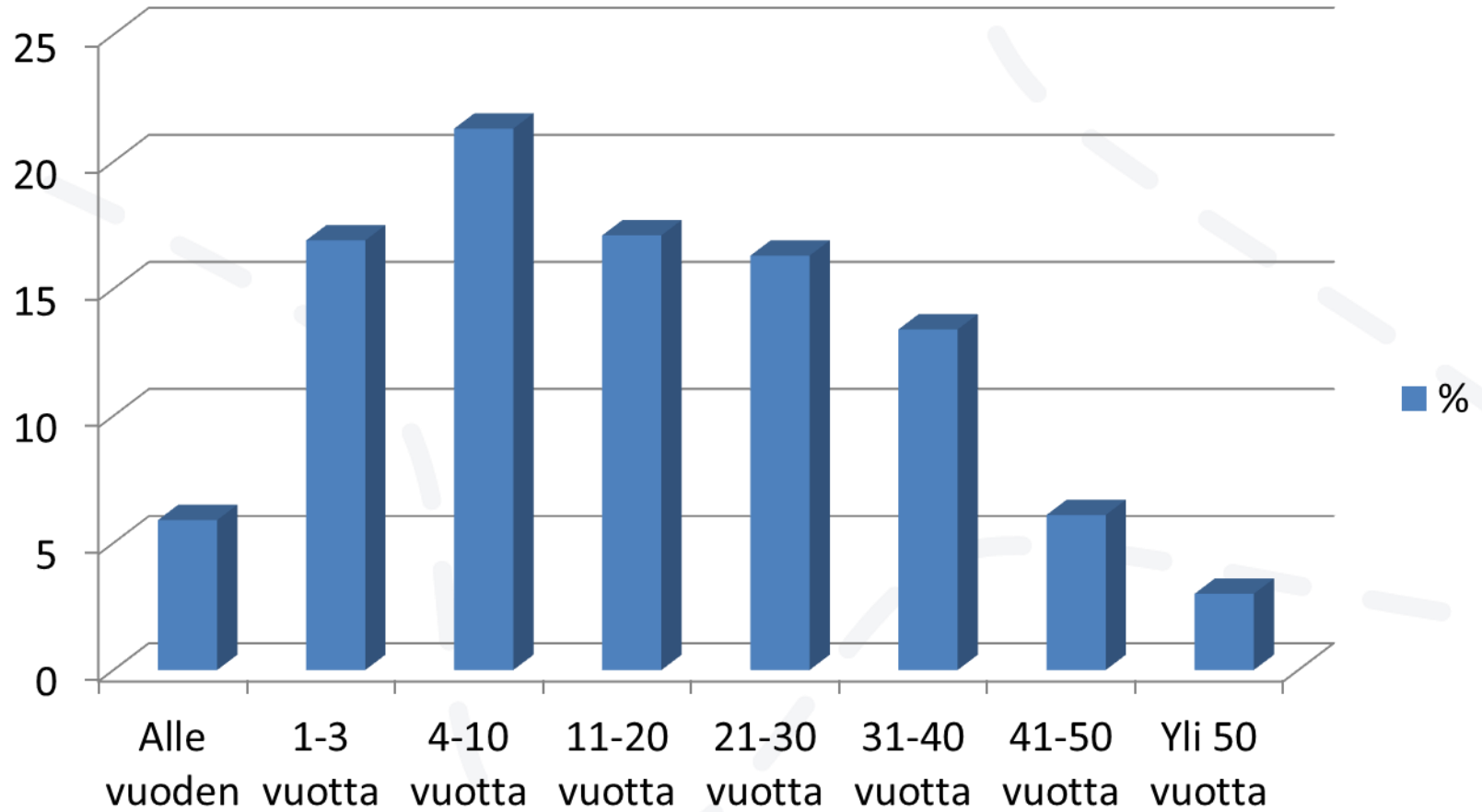


Harrastamani ensisijainen laji on



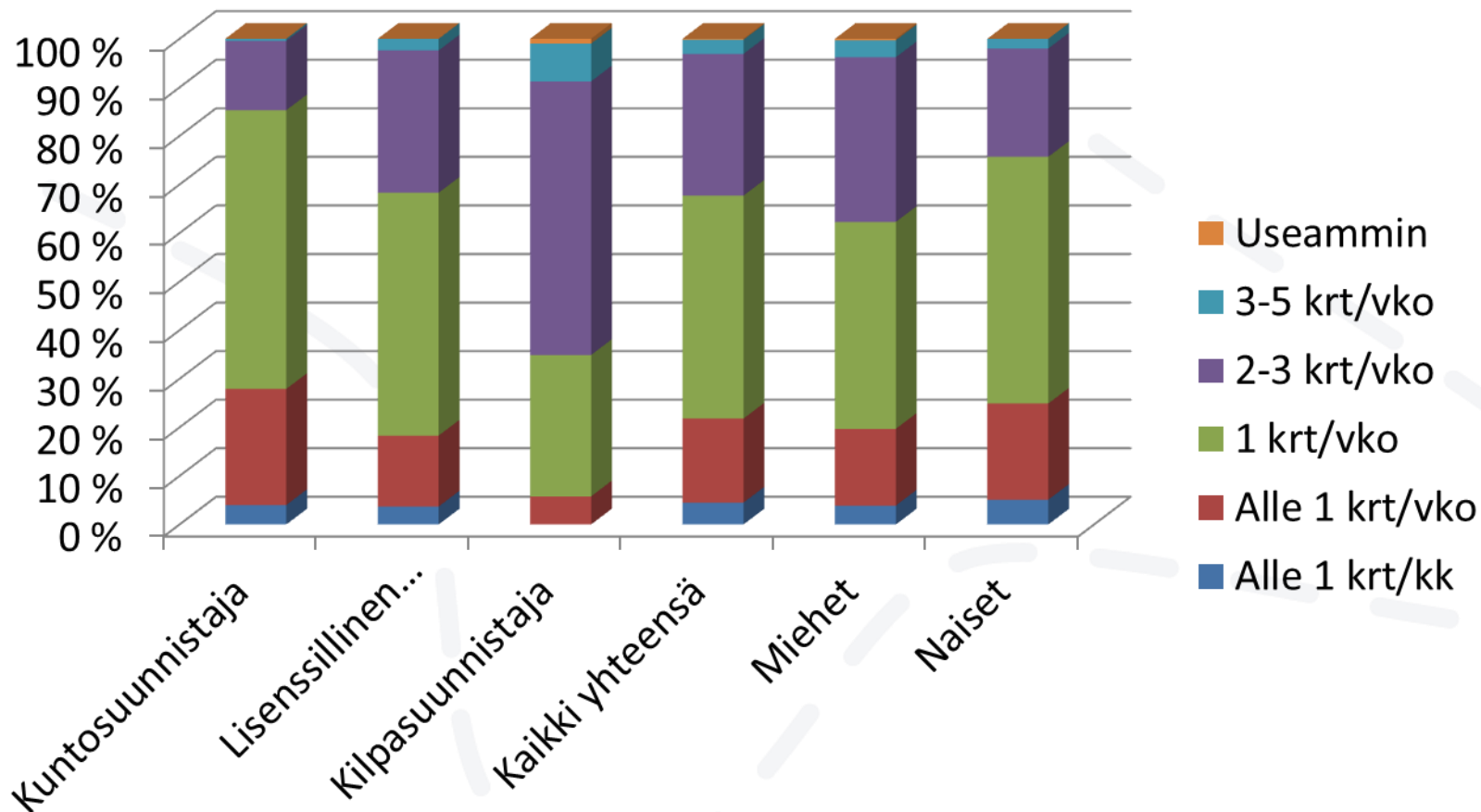


Olen harrastanut suunnistusta



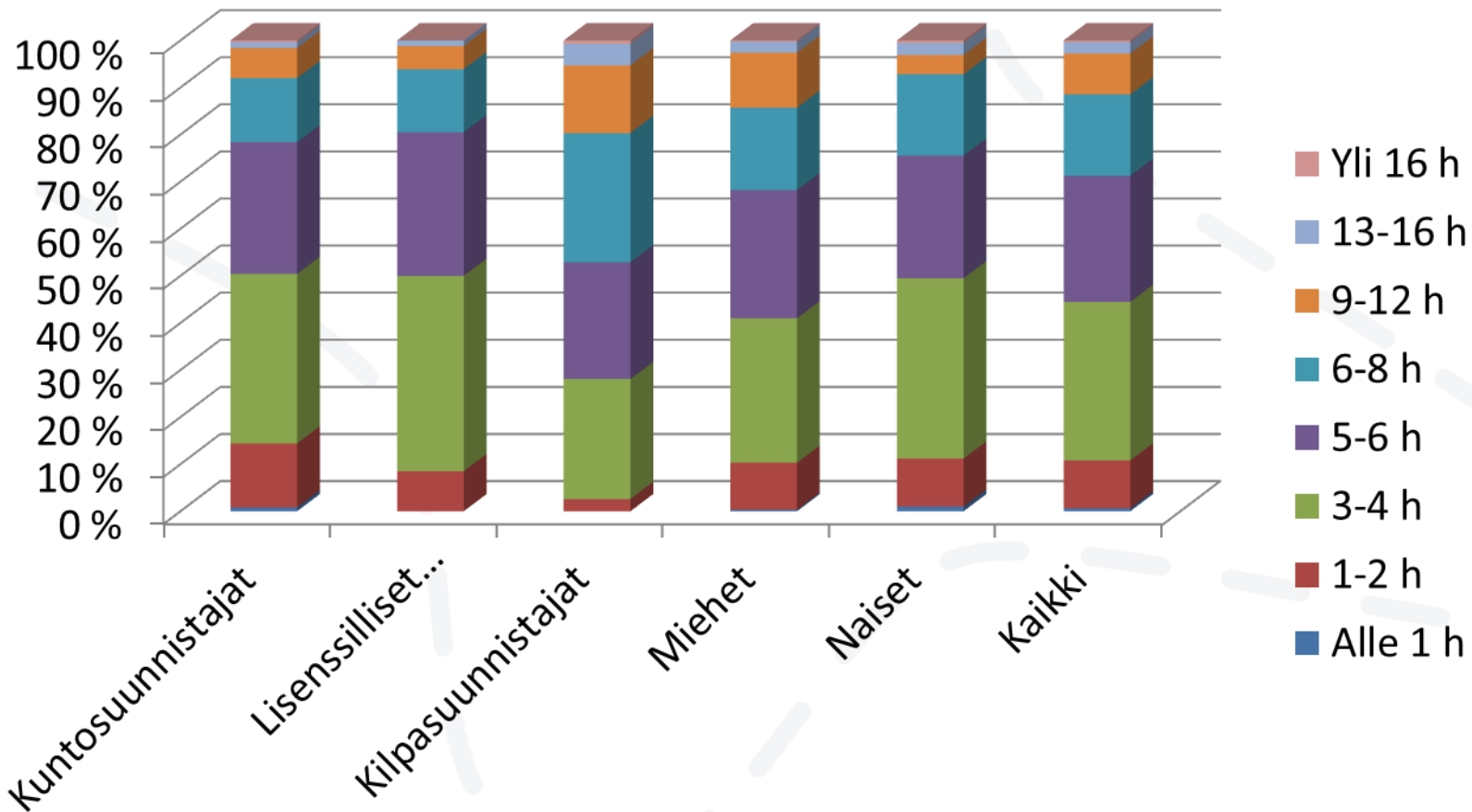


Osallistun kuntosuunnistustapahtumiin, suunnistusharjoituksiin ja suunnistuskilpailuihin (arvioi keskimäärästä osallistumistiheyttä huhti - syyskuussa)



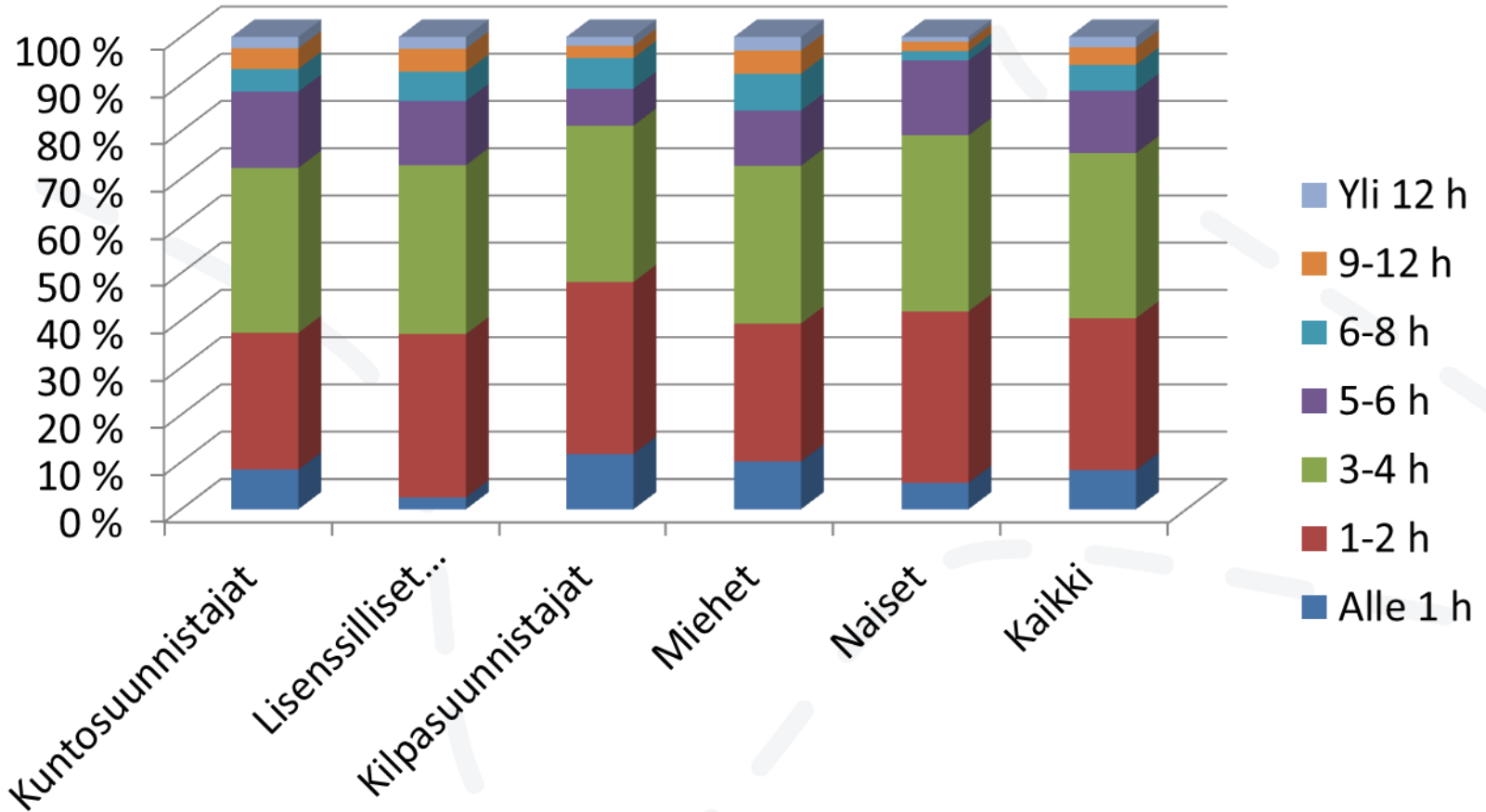


Arvioni keskimääräisestä viikoittaisesta kuntoliikunnan ja harjoittelun määrästä on



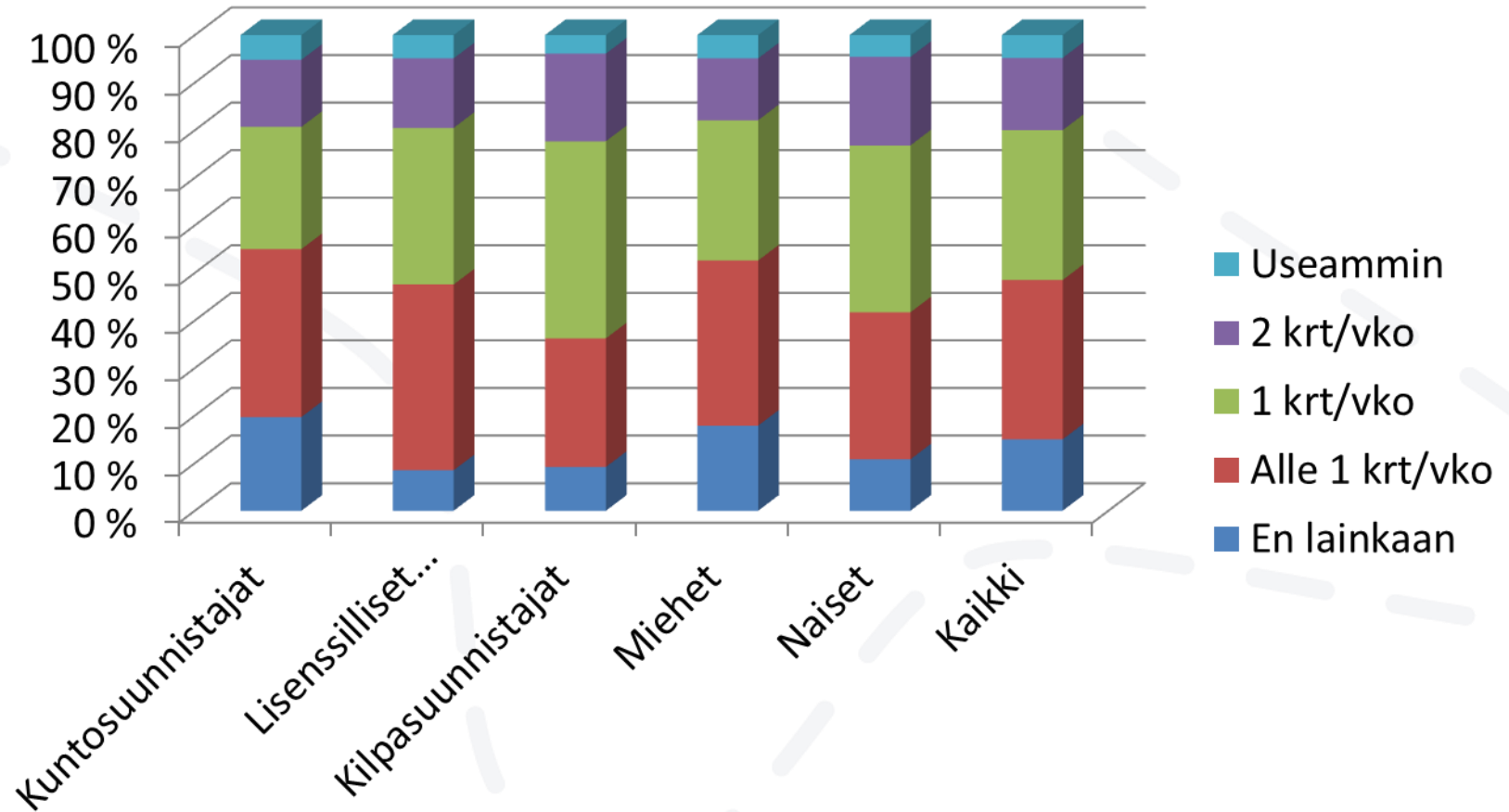


Arvioni keskimääräisestä viikoittaisesta hyötyliikunnan (esim työmatkaliikunta, reippaat puutarhatyöt jne) määrästä



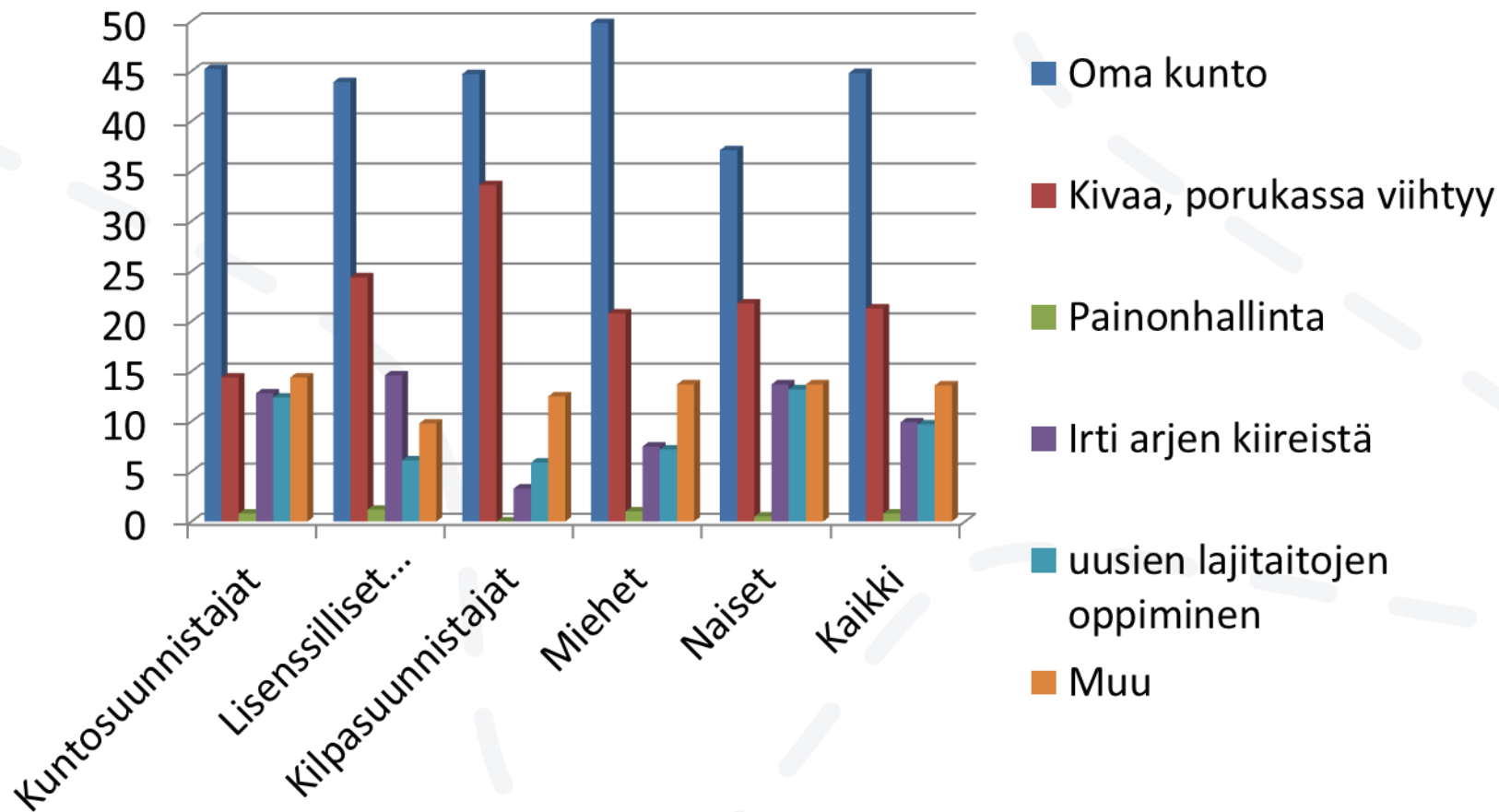


Kuinka usein teet lihaskuntaa kehittäviä harjoitteita? Lihaskuntaa kehittävät esimerkiksi kuntopiiri, kuntosaliharjoittelu ja jumprat.



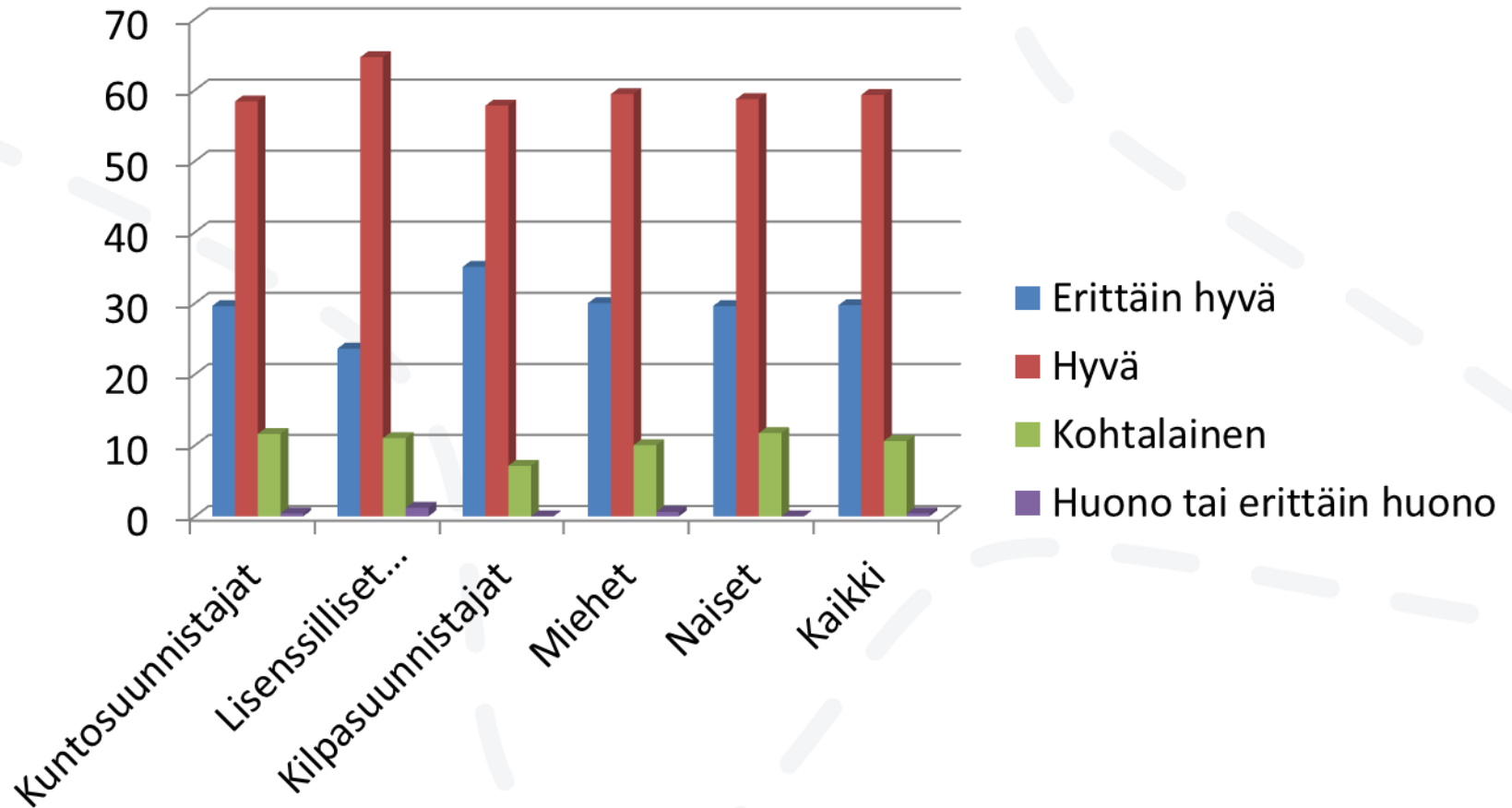


Mikä on tärkein syy suunnistusharrastukseesi?



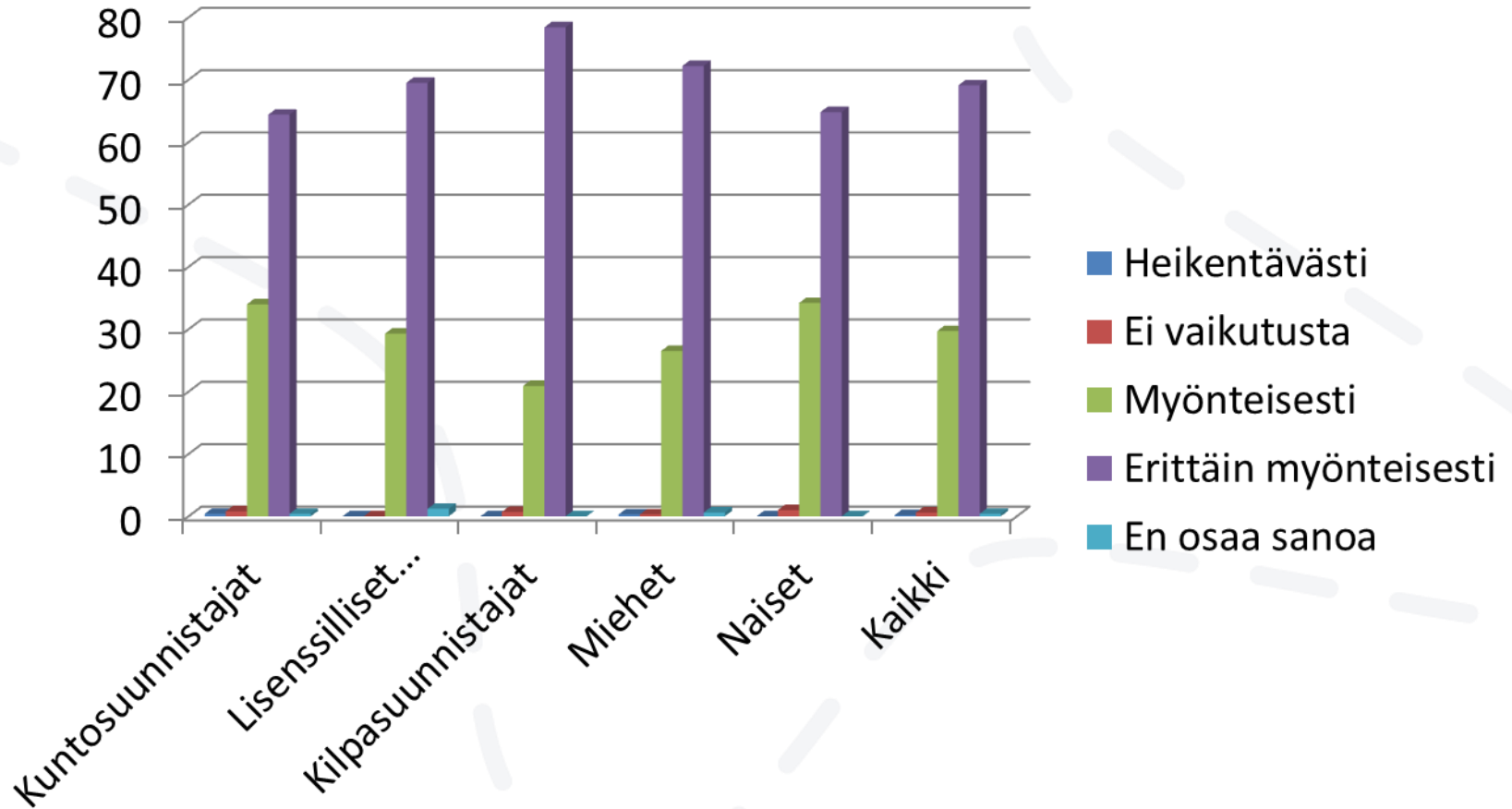


Miten koet terveytesi tällä hetkellä?



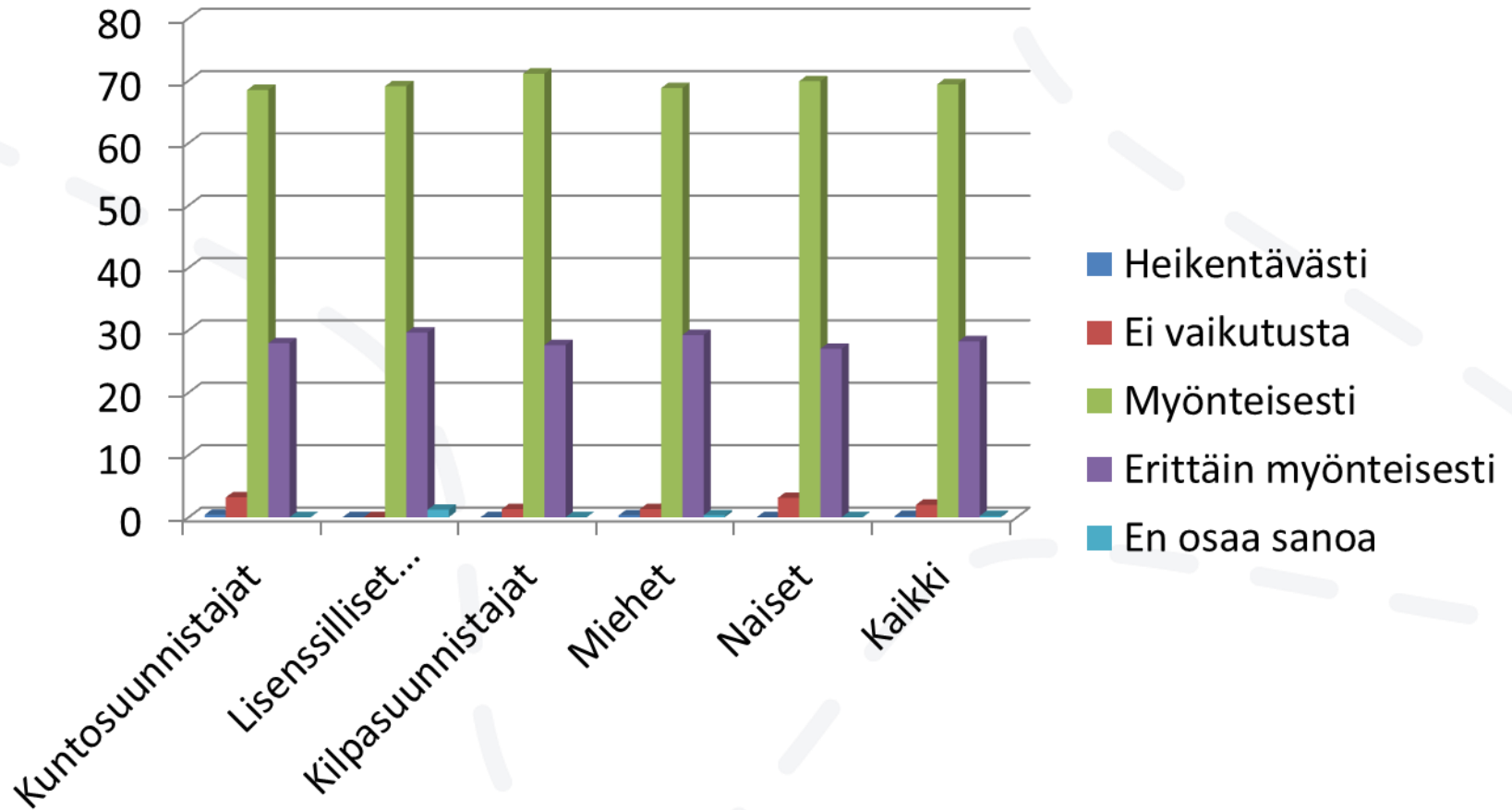


Miten arvioit suunnistuksen vaikuttavan hapenottokykyyn?



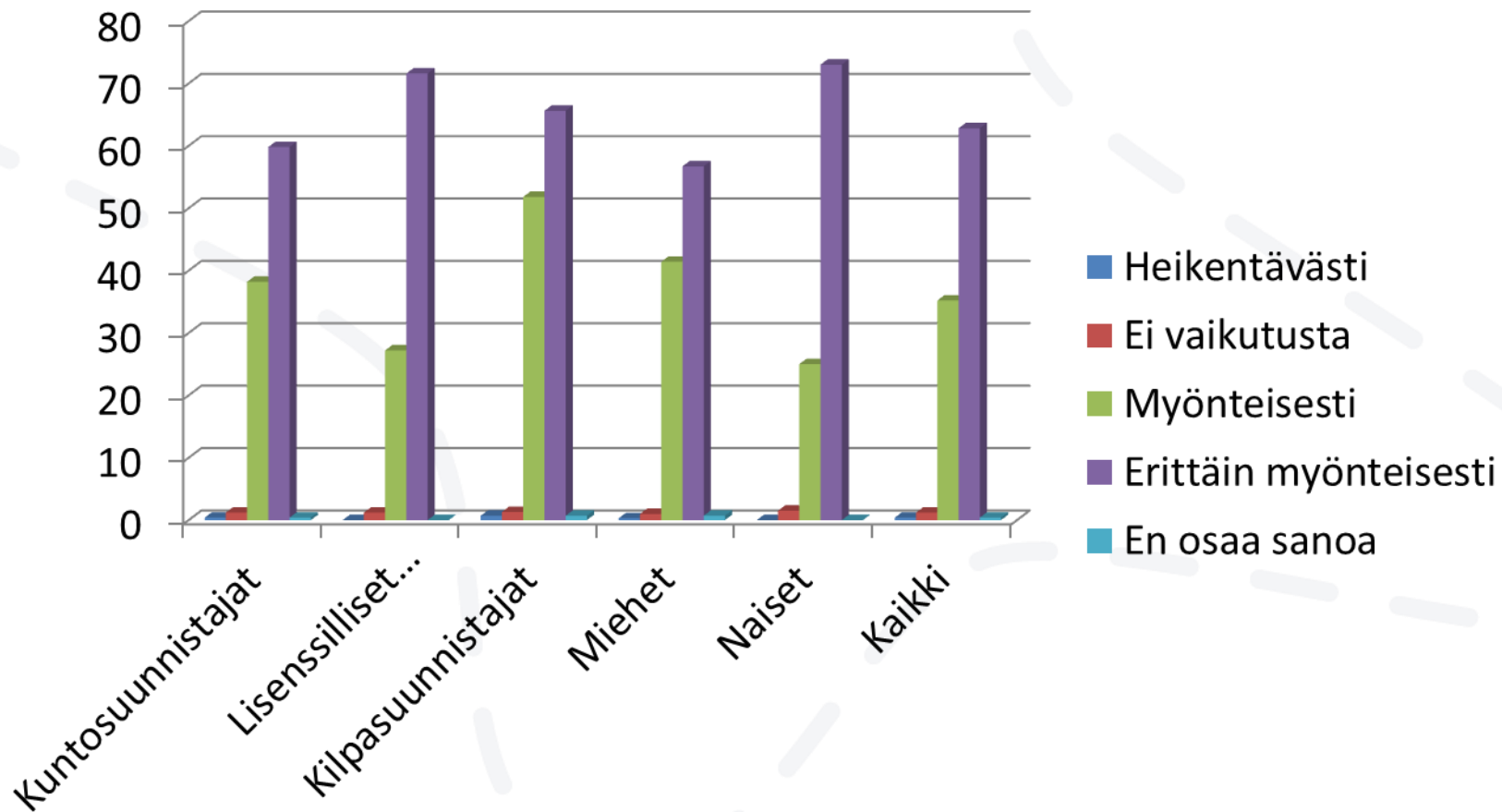


Miten arvioit suunnistuksen vaikuttavan lihaskuntoon?



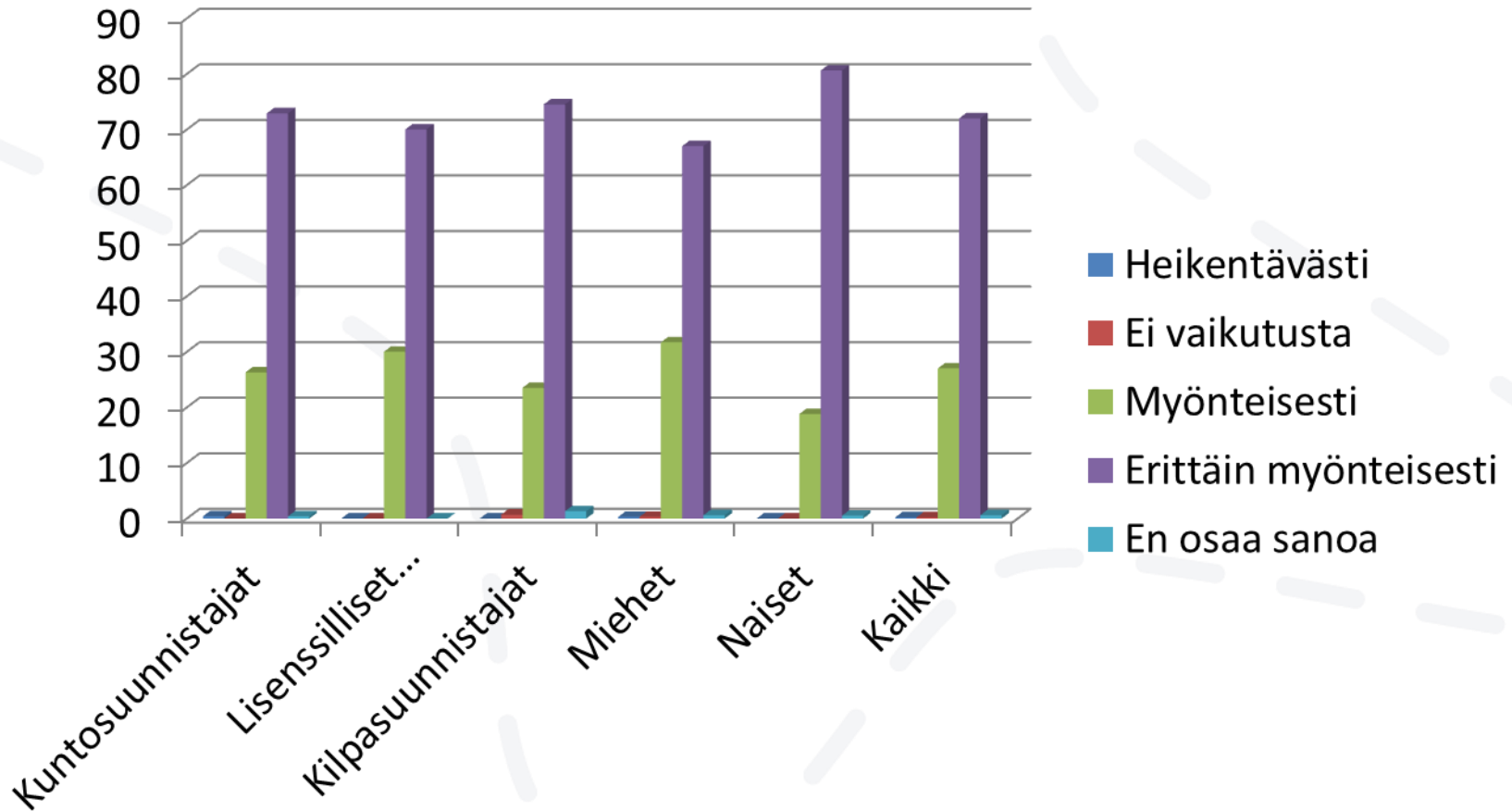


Miten arvioit suunnistuksen vaikuttavan työssä ja arjen kiireissä jaksamiseen?



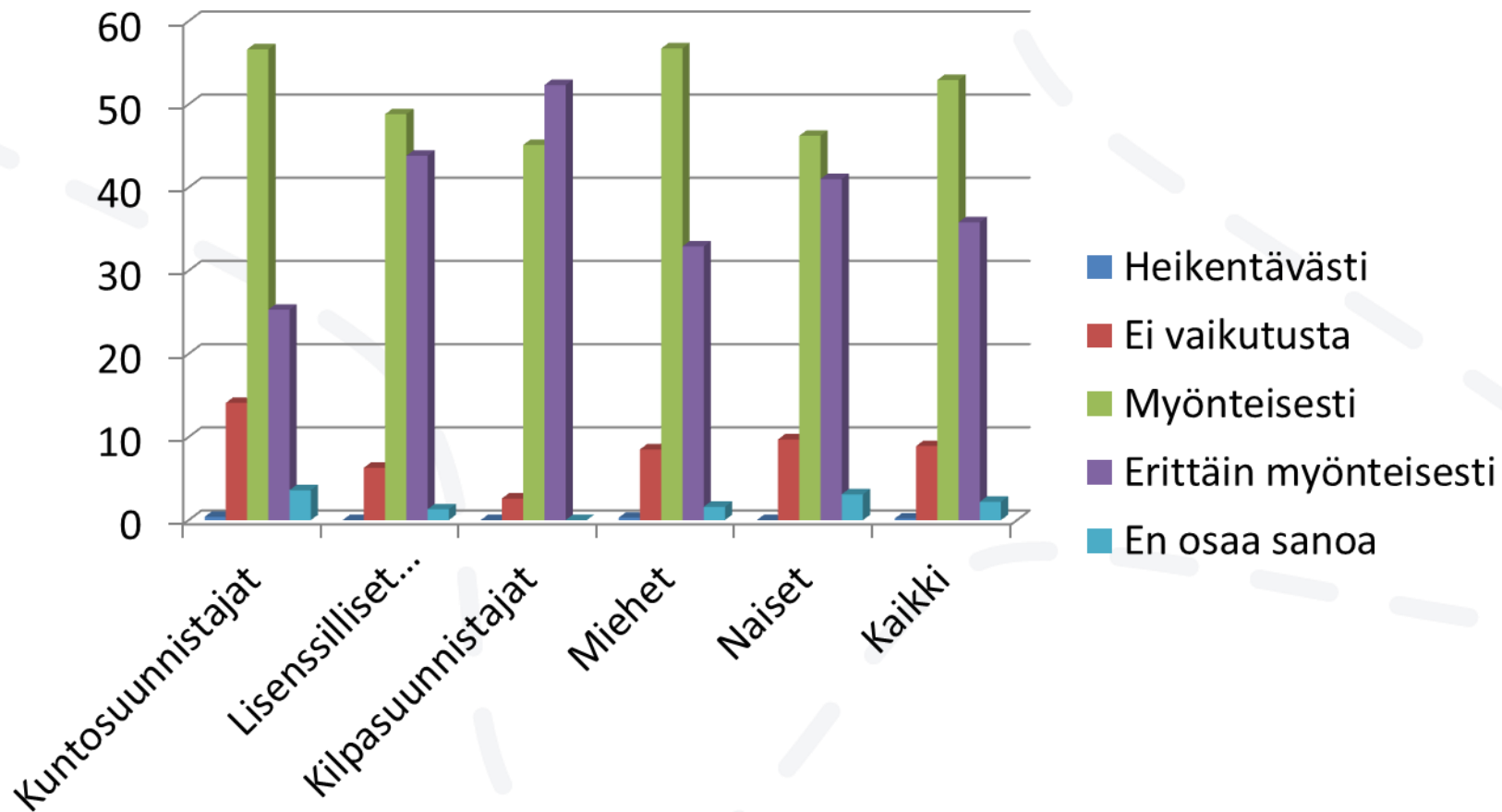


Miten arvioit suunnistuksen vaikuttavan mielialaan?



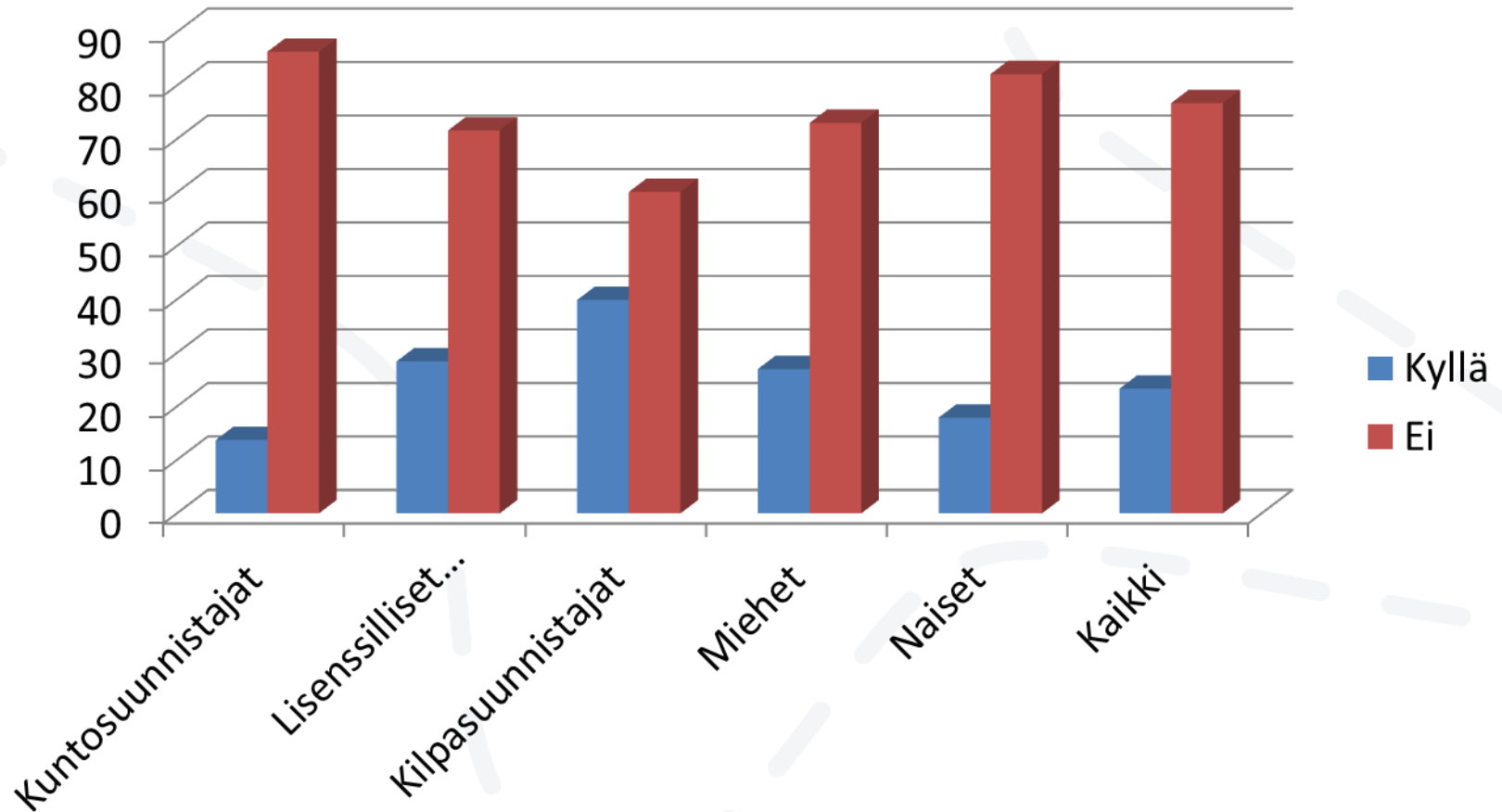


Miten arvioit suunnistuksen vaikuttavan ystävyysuhteisiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen?



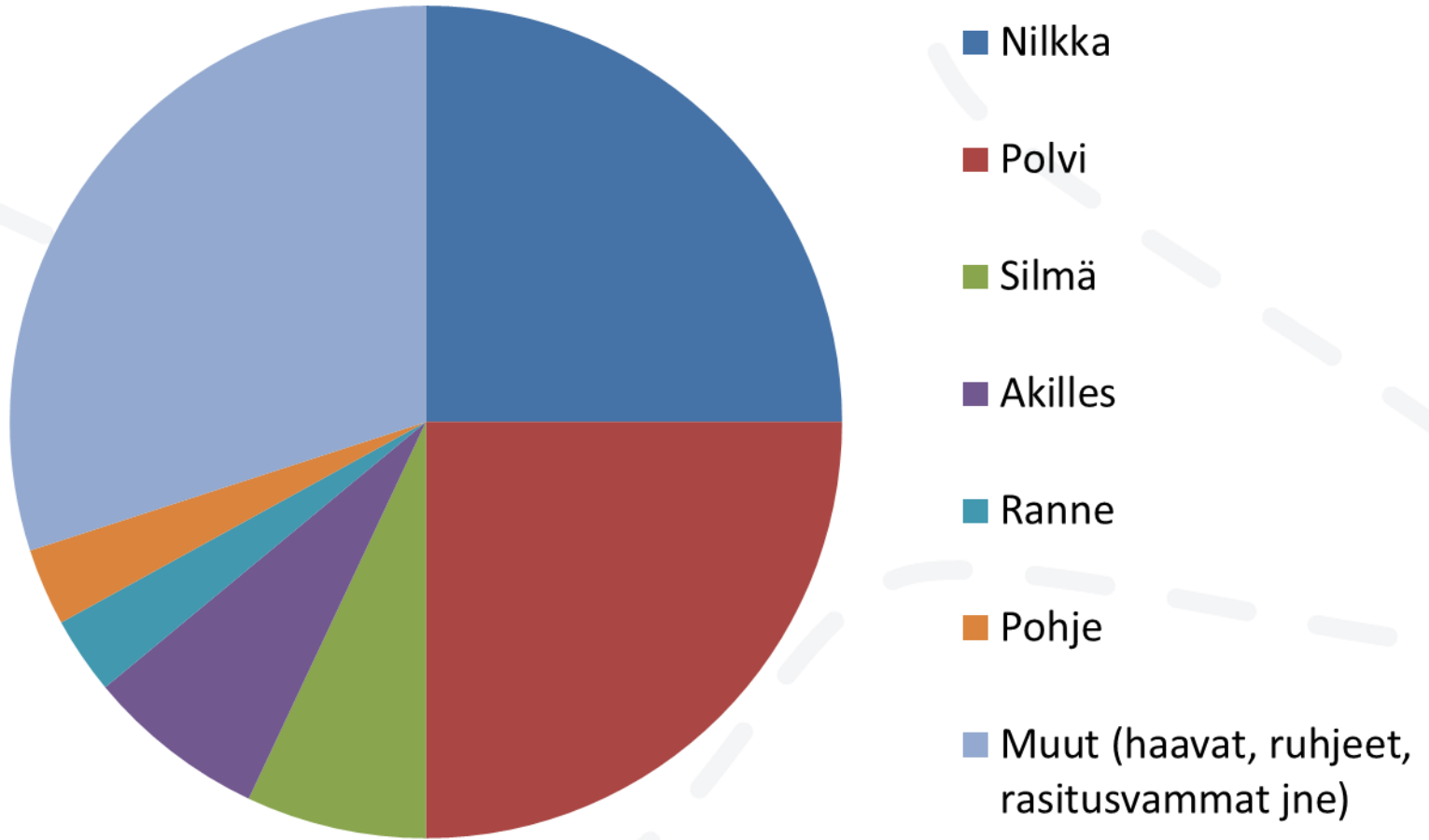


Onko sinulla ollut lääkärin hoitoa vaatineita vammoja viimeisen viiden vuoden aikana?



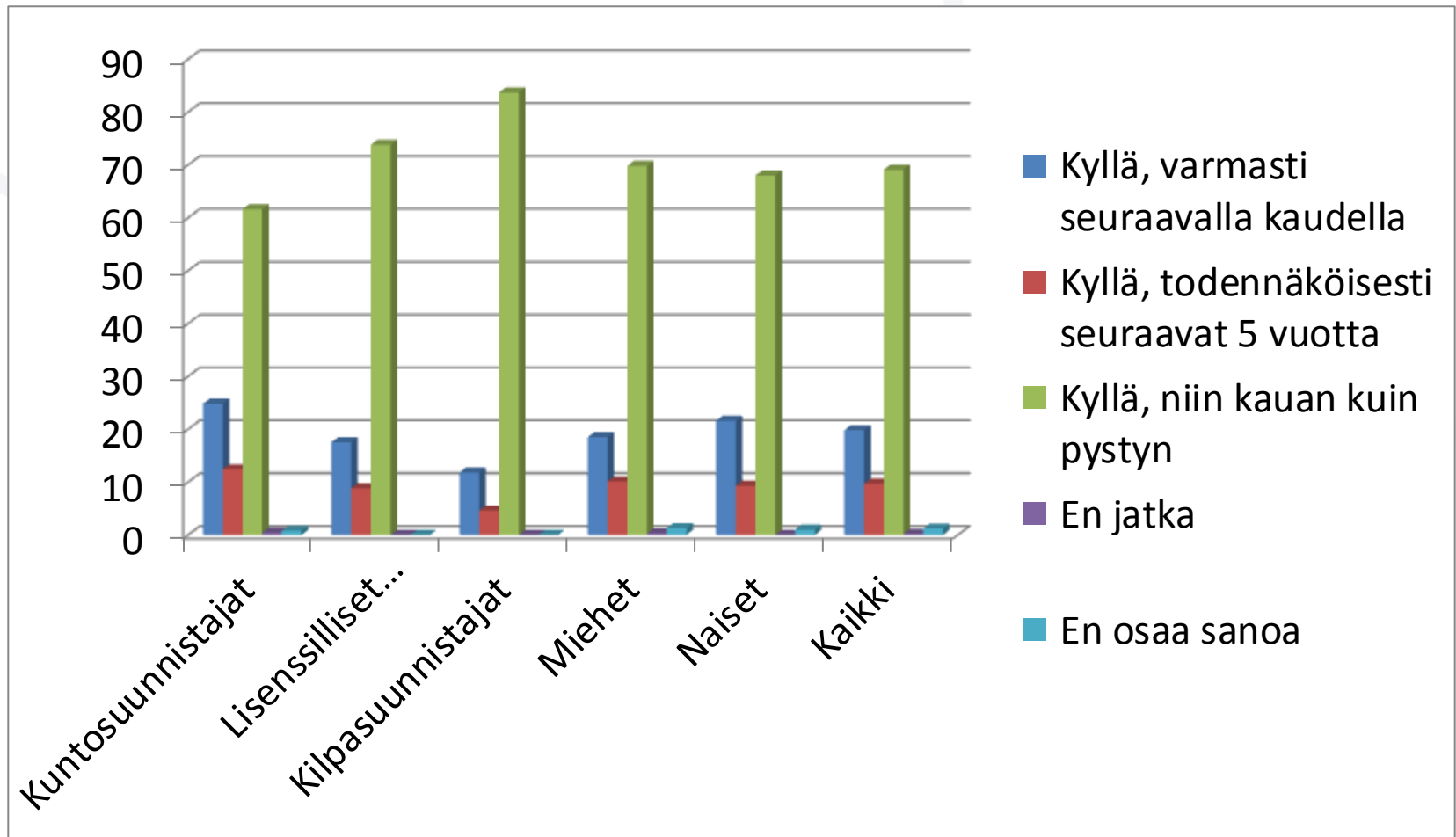


Lääkärin hoitoa vaatineiden vammojen jaottelu





Aiotko jatkaa suunnistusta?





Vastaajilta saatiin 85 positiivista vapaata kommenttia suunnistuksesta, ei yhtään negatiivista.

Tässä niistä muutamia:

- ❖ ”Suunnistus on parasta elämässä liikunnan saralla.”
- ❖ ”Lajina aivan ykkönen. Tähän kun jää koukuun niin irti ei pääse.”
- ❖ ”Sikäli laji on työn vastapainona kuin kuorolaulua: jos keskittyminen herpaantuu, on auttamatta metsässä.”
- ❖ ”On hyvä, että suunnistus ja muu liikunta luetaan nykyään eduksi myös työkunnolle. Vielä 70-luvulla sitä piti työnantajalle jopa salata ikävyyksien välttämiseksi, vaikka sitä tehtiin vain vapaa-aikana.”
- ❖ ”Suunnistus on hyvää ikääntyvän aivojumppaa. Kansainvälisissä kisoissa tutustuu uusiin maihin ja saa ystäviä.”
- ❖ ”Suunnistaisin vaikka sillä ei olisikaan myönteisiä terveysvaikutuksia.”
- ❖ ”Suuret kiitokset kaikille iltarastitoiminnassa mukana oleville, jotka mahdollistavat tämän mainion harrastuksen.”
- ❖ ”100 kertaa kuntorasteilla 2010. Viimeinen kerta uudenvuoden aattona!”
- ❖ ”Suunnistukseen kuuluva ”jälkipeli” on mukava jatke itse suunnistus suoritukselle.”
- ❖ ”Suunnistus on elämäntapa.”