

Eesti elanike liikumisharrastustega tegelemine

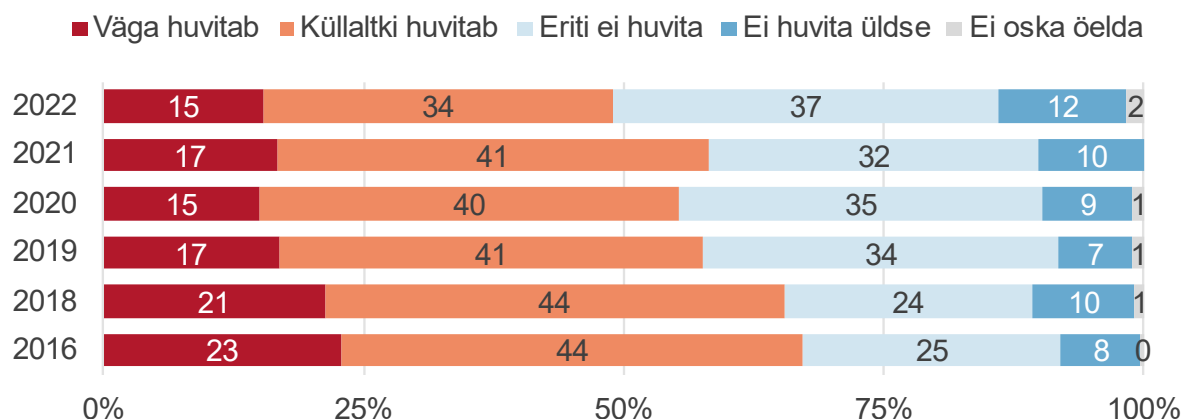
Küsitlusuuring oktoobris 2022

Ühendus Sport Kõigile MTÜ tellimisel viis Turu-uuringute AS 2022. aasta 3.-14. oktoobrini läbi küsitlusuuringu kehalise aktiivsuse teemal. Kokku küsitleti 1003 Eesti elanikku vanuses 15-69. Samalaadseid küsitlusi on viidud läbi ka varasematel aastatel – kuni 2018. aastani koguti andmed silmast silma küsitlusega ning alates 2019. aastast veebiküsitlusega (kasutades Turu-uuringute AS-i veebipaneeli). Erandiks oli 2021. aasta küsitlus, mis toimus laiendatud ankeedi alusel veebi- ja telefoniküsitlusena, kasutades rahvastikuregistri valimit. Muutused küsitlusmetoodikas on avaldanud mõju ka küsitlustulemustele, mistõttu on 2022. aasta tulemused võrreldavad ainult aastatel 2019-2021 läbi viidud küsitluste omadega.

Huvi spordi vastu

Elanike huvi spordi vastu on vähenenud: 2021. aastal pidas sporti ja spordiga seotut huvipakkuvaks 58% ning 2022. aastal 49% elanikest (Joonis 1). Ootuspäraselt on huvi spordi vastu seotud liikumisharjumustega: vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevatest inimestest tunneb sporditeemade vastu huvi 67% ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või mitte üldse, vastavalt 30%. Mehed on sporditeemadest pisut enam huvitatud kui naised (meestest 53% ja naistest 45%). Vanuserühmade võrdluses on huvi sporditeemade vastu ühtlane. Eestlastest huvitub sporditeemadest 52% ja muudest rahvustest elanikest 44%. Regioonide võrdluses on huvi spordi vastu madalaim Kirde-Eestis (39%).

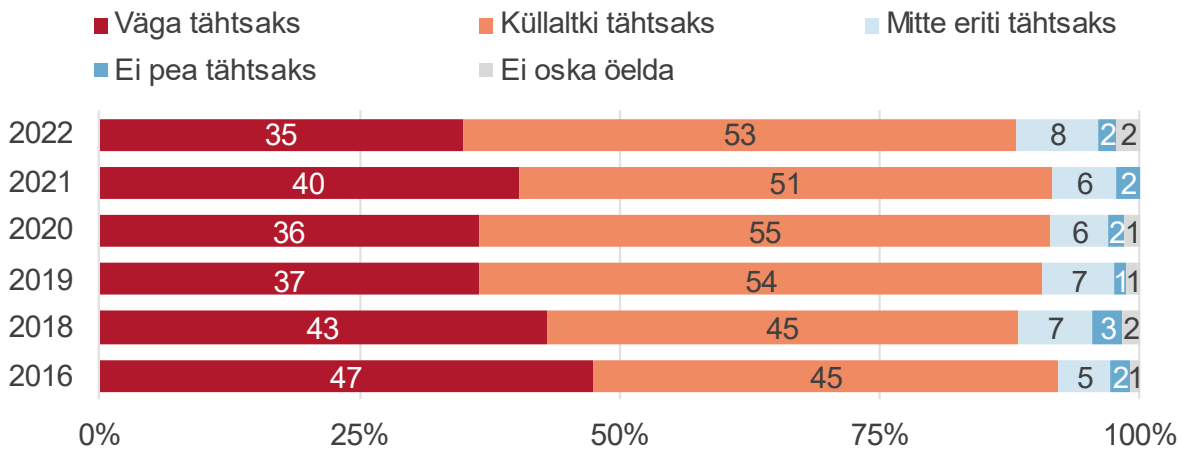
Joonis 1. Kuivõrd Teid üldse huvitab sport ja spordiga seotu? (% , n=kõik vastajad)



Ka tervisespordi ja liikumisharrastustega tegelemist tähtsustatakse tänavu vähem kui 2021. aastal: liikumisharrastustega tegelemist tähtsaks pidavate inimeste osakaal on võrreldes 2021. aastaga vähenenud 92%-lt 88%-le, sh liikumisharrastustega tegelemist väga tähtsaks pidavate inimeste osakaal 40%-lt 35%-le (Joonis 2). Tähtsaks peavad

liikumisharrastustega tegelemist keskmisest pisut sagedamini kõrgharitud, kõrge sissetuleku või ametialase staatusega, Tallinnas elavad või iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevad inimesed. Ebaoluliseks peavad liikumisharrastustega tegelemist keskmisest pisut sagedamini inimesed, kelle leibkonna sissetulek on madal või kes liiguvad harva või mitte üldse.

Joonis 2. Kuivõrd tähtsaks Te peate, et inimesed tegeleksid tervisespordi ja liikumisharrastustega nagu jooks, rattasõit, võimlemine, pallimängud, jõuharjutused või muu? (% , n=kõik vastajad)

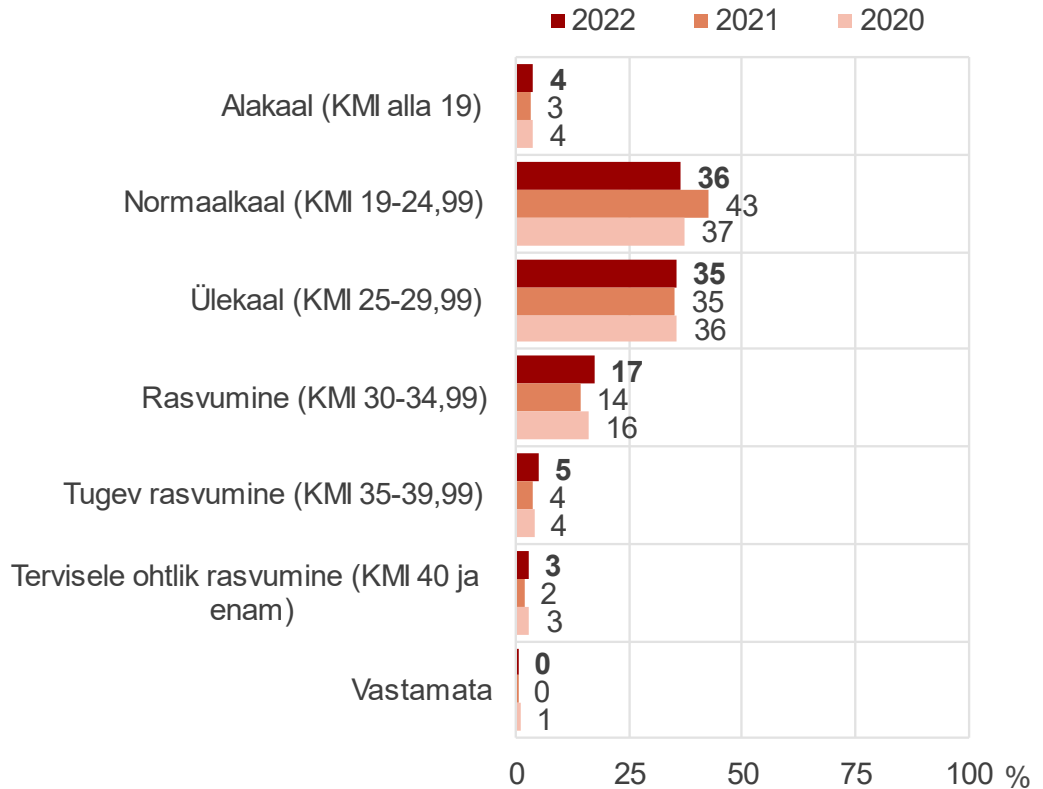


Kehamassiindeks

Vastajailt küsiti ka nende kaalu ning pikkust, millest lähtuvalt arvutati välja nende kehamassiindeksid (KMI). Viimase kolme aasta jooksul elanike jagunemine kehamassiindeksi alusel selgesuunaliselt muutunud pole. 2022. aasta küsitluse põhjal on 15-69-aastastest elanikest 36% normaalkaalus, 4% alakaalus ning 60% ülekaalus (sealjuures 24% elanikest liigituvad oma KMI poolest rasvumise alla) (Joonis 3).

Sarnaselt varasematele küsitlustele ilmnis ka seekord, et ülekaalus või rasvunud inimesi (KMI≥25) on meeste seas enam kui naiste seas (vastavalt 63% ja 56%) ning vanemates vanuserühmades enam kui nooremates (15-24-aastastest on ülekaalus või rasvunud 29%, 25-34-aastastest 51%, 35-49-aastastest 61% ja 50-69-aastastest 74%). Muudest rahvustest elanike seas on ülekaalus või rasvunud inimeste osakaal suurem kui eestlaste seas (vastavalt 66% ja 57%). Regionaalses võrdluses on ülekaalus või rasvunud elanike osakaal madalaim Tallinnas (55%) ning kõrgeim Kesk-Eestis (67%) ja Kirde-Eestis (66%). Inimestest, kes tegelevad liikumisharrastustega vähemalt kord nädalas, on ülekaalus või rasvunud 54%, ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte, vastavalt 66%.

Joonis 3. Elanike jagunemine gruppidesse kehamassiindeksi alusel (%) , n=kõik vastajad)



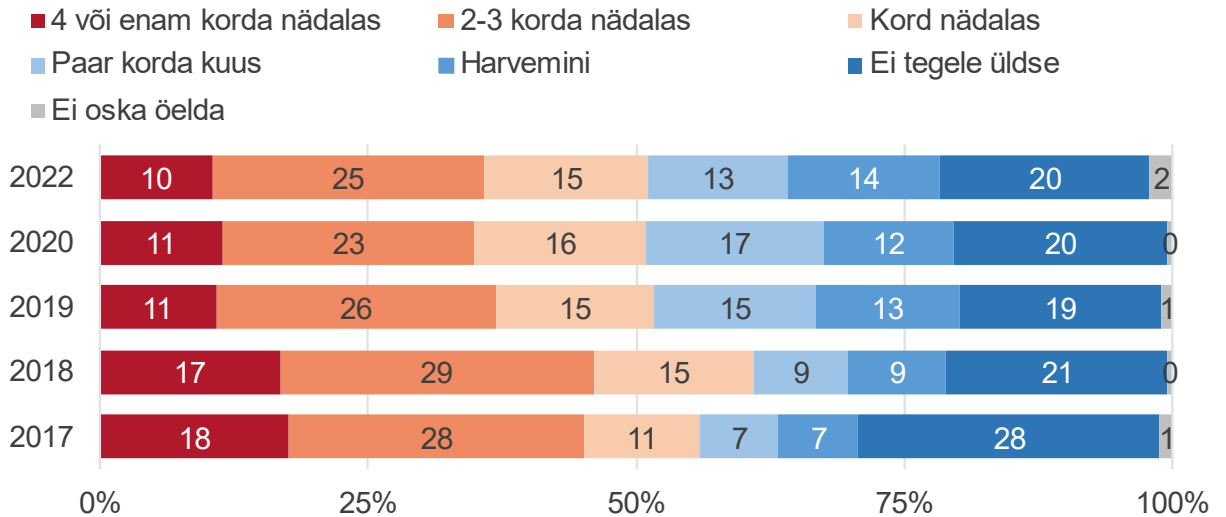
Kehaline aktiivsus

Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal pole võrreldes 2020. aastaga muutunud¹: iganädalaselt tegeleb liikumisharrastustega 51% elanikest, sealjuures 36% enam kui kord nädalas ([Joonised 4 ja 5](#)). Elanikest 27% tegeleb liikumisharrastustega paar korda kuus või harvemini ning 20% ei tegele üldse.

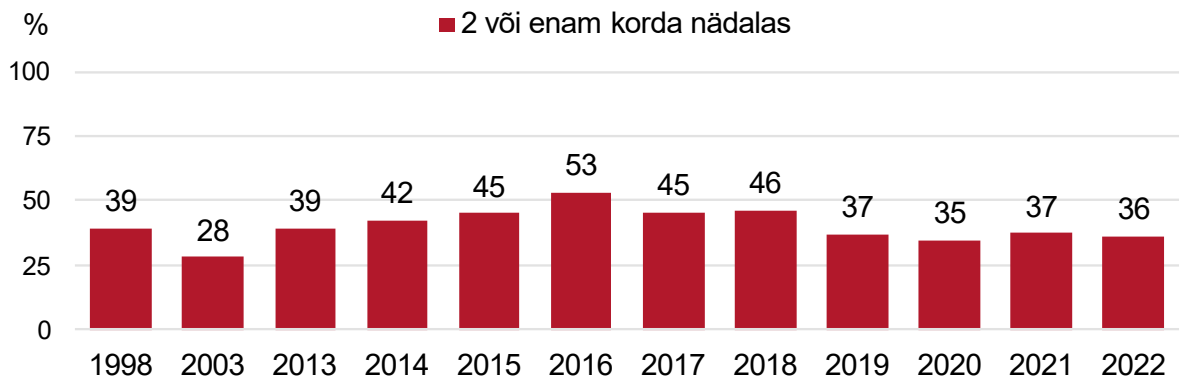
Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal on nooremates vanuserühmades suurem kui vanemates: 15-24-aastasest liigub iganädalaselt 67%, 25-34-aastastest 57%, 35-49-aastastest 46% ja 50-69-aastastest samuti 46%. Eestlaste seas on sportimine levinum kui muudest rahvustest elanike seas: iganädalaselt tegeleb liikumisharrastustega 54% eestlastest ja 45% muudest rahvustest elanikest. Keskmisest suurem on iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal kõrgharidusega inimeste (58%) ning tippjuhtide/spetsialistide (59%) seas, keskmisest madalam aga oskus- või lihttöölise (44%) seas. Inimesi, kes üldse liikumisharrastustega ei tegele, on keskmisest enam vanuserühmas 50-69 (27%), pensionäride (33%) ning muudest rahvustest elanike seas (25%), Kirde-Eestis (29%) ning inimeste seas, kes on tugevalt või tervisele ohtlikult rasvunud (39%).

¹ 2021. aasta osas on ülejäänud uuringutega võrreldav ainult nende vastajate osakaal, kes tegelevad liikumisharrastustega sagedamini kui kord nädalas.

Joonis 4. Keskmiselt kui sageli Te tegelete liikumisharrastustega? Peame silmas näiteks jooksmist, rattasõitu, võimlemist, pallimänge ja jõuharjutusi. Ärge lugege liikumisharrastuseks jalutuskäike. (% , n=kõik vastajad)



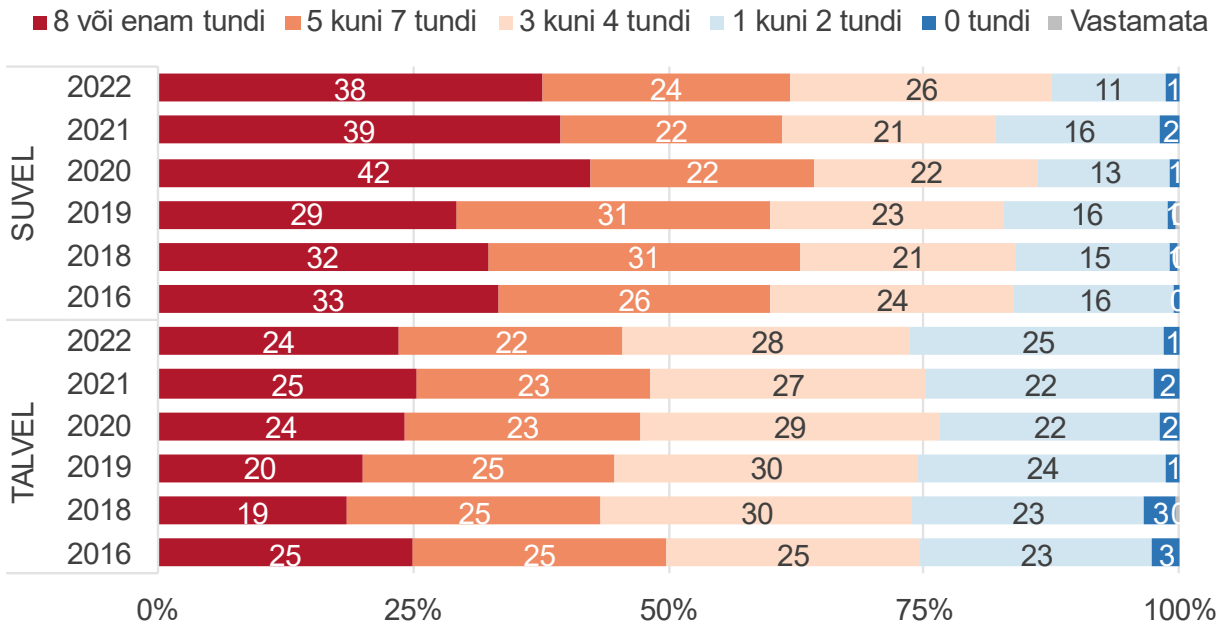
Joonis 5. Inimeste osakaal, kes tegelevad sportliku liikumisharrastusega sagedamini kui kord nädalas (% , n=kõik vastajad)



Vastajatelt, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas (valimis 511 inimest), küsiti täpsustavad küsimused selle kohta, kui mitu tundi (nädalas) liikumisharrastusega tegeletakse, kui kaua on regulaarselt liikumisharrastustega tegeletud, mis spordialasid harrastatakse ning kas liikumisharrastusega tegeletakse omaette või kellegagi koos.

Suvel tegeletakse liikumisharrastustega rohkem kui talvel – vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevad inimesed pühendavad suvel spordile kesktlābi 6 tundi ja talvel keskmiselt 4 tundi nädalas (esitatud on mediaanvārtus, mitte aritmeetiline keskmine). Vōrreldes 2021. aastaga pole liikumisharrastustega tegelemise maht muutunud. Vastajate jagunemine lāhtuvalt liikumisharrastustega tegelemiseks kulutatavast ajast (tundides) viimase kuue kōsitluse vōrdluses on esitatud joonisel 6.

Joonis 6. Mitu tundi nädalas Teil liikumisharrastustega tegelemisele keskmiselt kulub (nädala kohta kokku)? (% , n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, 2022. aastal 511, 2021. aastal 699, 2020. aastal 522, 2019. aastal 512, 2018. aastal 600 ja 2016. aastal 657 vastajat)



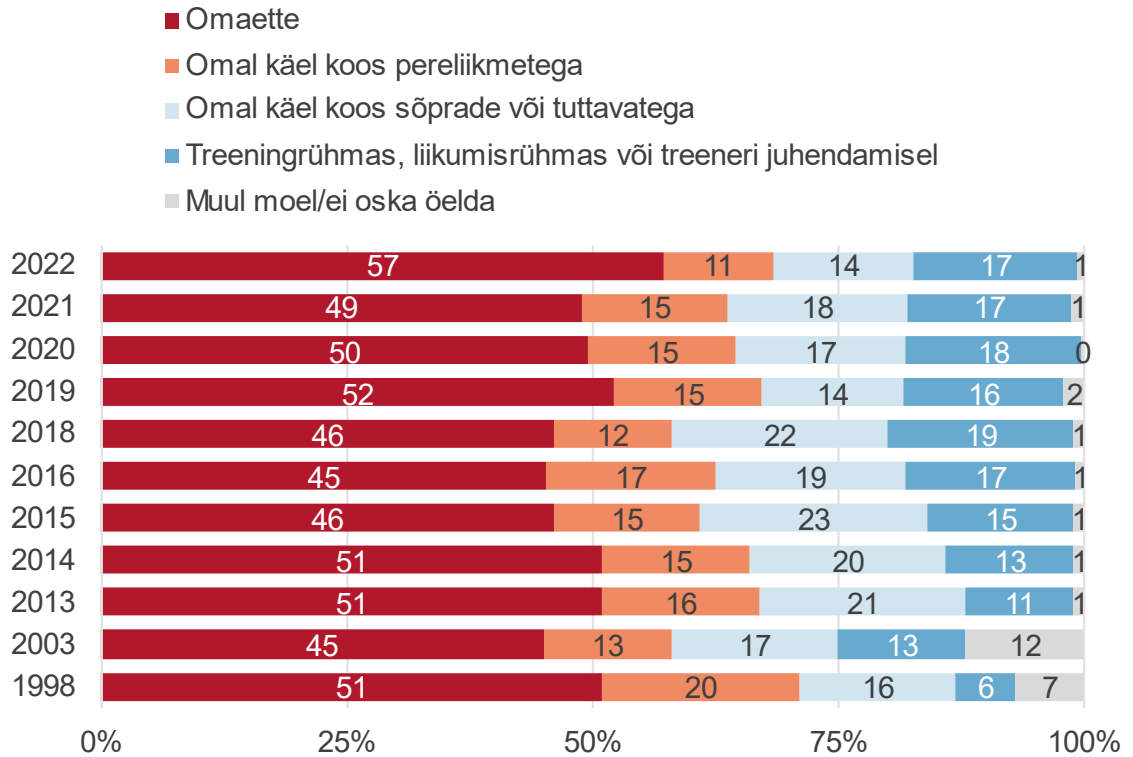
Liikumisharrastustega iganädalaselt tegelevatest inimestest 39% on regulaarselt liikumisharrastusega (järjest) tegelema 10 või enam aastat, 11% 5-10 aastat, 13% 2-5 aastat, 12% 1-2 aastat, 9% pool aastat kuni aasta ning 8% vähem kui pool aastat.

Kõige levinumad spordialad või liikumisvormid, millega tegeletakse, on jalgrattasõit (46% iganädalaselt liikumisharrastustega tegelejatest), kõnd (sh kiirkõnd, kepikõnd, matkamine) (32%), jooks (29%) ning jõusaali/jõutreeningud (28%). Inimeste eelistused spordiala valikul sõltuvad vanusest – 15-24-aastaste seas on kõige populaarsemaks liikumisharrastuseks jõusaalitreeningud, 25-34-aastaste seas võrdselt jalgrattasõit, jooks ja jõusaalitreeningud, 35-49-aastaste seas jalgrattasõit ning 50-69-aastaste seas jalgrattasõit ja kõnd.

Iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevatest inimestest 57% tegeleb liikumisharrastusega peamiselt omaette, 11% peamiselt omal käel koos pereliikmetega, 14% peamiselt omal käel koos sõprade või tuttavatega ning 17% peamiselt treeningrühmas, liikumisrühmas või treeneri juhendamisel. Võrreldes 2021. aastaga on omaette treenijate osakaal suurenenud, omal käel koos pereliikmete või sõprade/tuttavatega treenijate osakaal aga vähenenud (Joonis 7).

Võrreldes naistega on meeste seas levinum treenimine omaette või koos sõprade/tuttavatega, vähem levinud aga treenimine omal käel koos pereliikmetega või treening- või liikumisrühmas/treeneri juhendamisel. Treeningrühmas/treeneri juhendamisel treenimine on keskmisest levinum 35-49-aastaste inimeste, pealinlaste ning õpilaste/üliõpilaste seas.

Joonis 7. Kas Te tegelete liikumisharrastustega peamiselt (%) (*n*=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, 2022. aastal 511, 2021. aastal 699, 2020. aastal 522, 2019. aastal 512, 2018. aastal 600 ja 2016. aastal 657 vastajat)

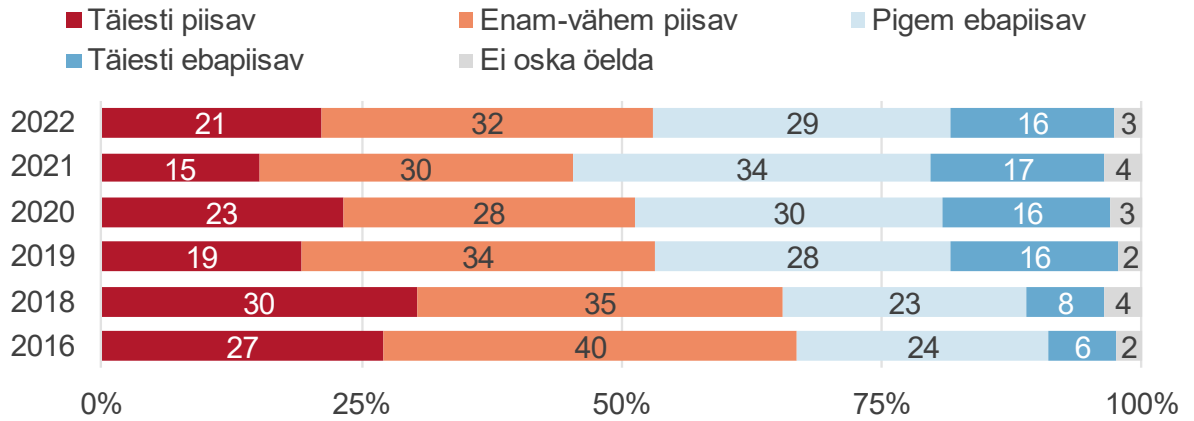


Hinnangud oma kehalisele aktiivsusele

Järgnevad küsimused esitati kõigile vastajaile, sh ka neile, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui iganädalaselt või ei tegele sellega üldse.

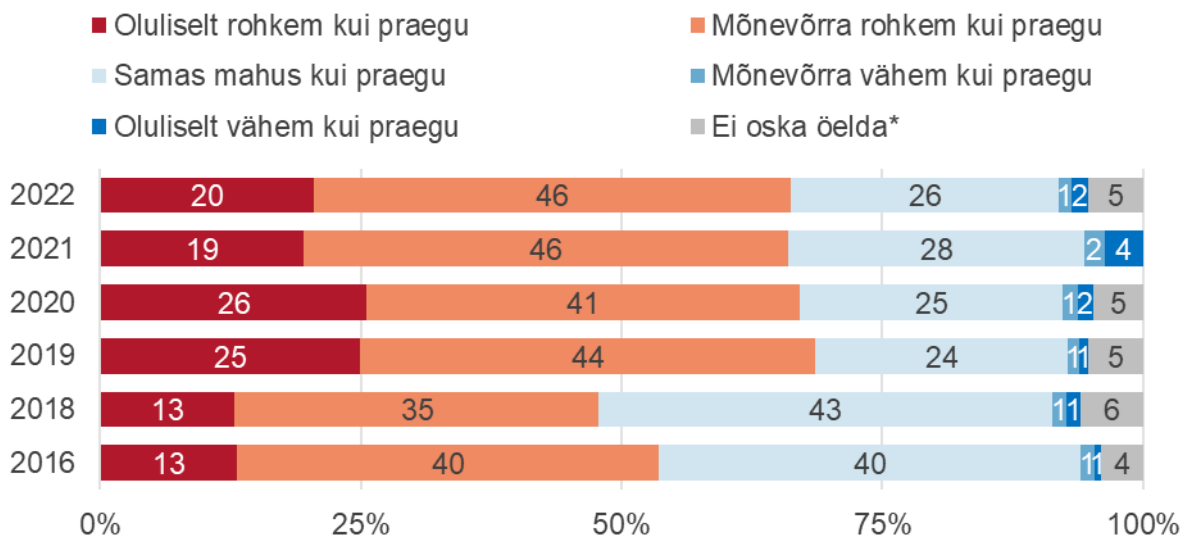
Oma praegust liikumisharrastuse mahtu peab piisavaks 53% ja ebapiisavaks 44% elanikest. 2020. aastal oli tulemus sarnane, kuid 2021. aastal oli oma liikumisharrastust ebapiisavaks hindavate vastajate osakaal kõrgem (51%) (Joonis 8). Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevatest inimestest peab oma liikumisharrastuse mahtu piisavaks 71%, ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte, vastavalt 35%. Keskmisest sagedamini hindavad oma praegust liikumisharrastuse mahtu piisavaks pensionärid (62%), oskus- või lihtöölised (60%) ning inimesed, kes on normaalkaalus (60%). Ebapiisavaks hindavad oma liikumisharrastuse mahtu keskmisest sagedamini inimesed, kes on rasvunud (58%) või kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas või ei tegele üldse (62%).

Joonis 8. Kas Teie jaoks on praegune liikumisharrastuse maht....? (% , n=kõik vastajad)



Inimeste huvi oma kehalist aktiivsust suurendada pole võrreldes 2021. aastaga muutunud. Elanikest 66% sooviks tegeleda liikumisharrastustega rohkem kui praegu (2021. aastal samuti 66%), 26% samas mahus kui praegu (2021. aastal 28%) ning 3% vähem kui praegu (2021. aastal 6%) (Joonis 9).

Joonis 9. Kas Te sooviksite tegeleda liikumisharrastustega? (% , n=kõik vastajad)



Naistest sooviks oma liikumisharrastuste mahtu suurendada 70% ja meestest 63%. Vanuserühmade võrdluses on huvi oma kehalist aktiivsust suurendada kõrgeim 15-24-aastaste seas, kellest sooviks rohkem liikuda 78%. 25-34-aastastest sooviks oma kehalist aktiivsust suurendada 73%, 35-49-aastastest 72% ning 50-69-aastastest 53%. Eestlastest sooviks senisest rohkem liikuda 69% ja muudest rahvustest elanikest 60%. Regionaalses võrdluses on huvi kehalise aktiivsuse suurendamise vastu madalaim Kesk-Eestis (54% selle regiooni elanikest sooviks oma liikumisharrastuste mahtu suurendada). Keskmisest kõrgem on huvi oma kehalist aktiivsust suurendada kõrghariduse, kõrge isikliku sissetuleku või ametialase staatusega inimeste ning õppurite seas. Iganädalaselt liikumisharrastusega

tegelevatest inimestest sooviks oma kehalist aktiivsust suurendada 64% ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte, vastavalt 70%.

Oma praeguse kehalise aktiivsusega on rahul (st ei soovi oma praegust liikumisharrastuse mahtu muuta) keskmisest sagedamini 50-69-aastased (34%), pensionärid (41%) ning vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevad inimesed (34%).

Takistused ja motivaatorid

Uuringus küsiti ka tunnetatud takistuste ning motivaatorite kohta liikumisharrastustega tegelemisel. Antud küsimused esitati ainult neile vastajatele, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui iganädalaselt või mitte üldse (2022. aastal valimis 472 inimest). Nende teemade osas pärinevad ajalised võrdlusandmed 2020. aasta uuringust.

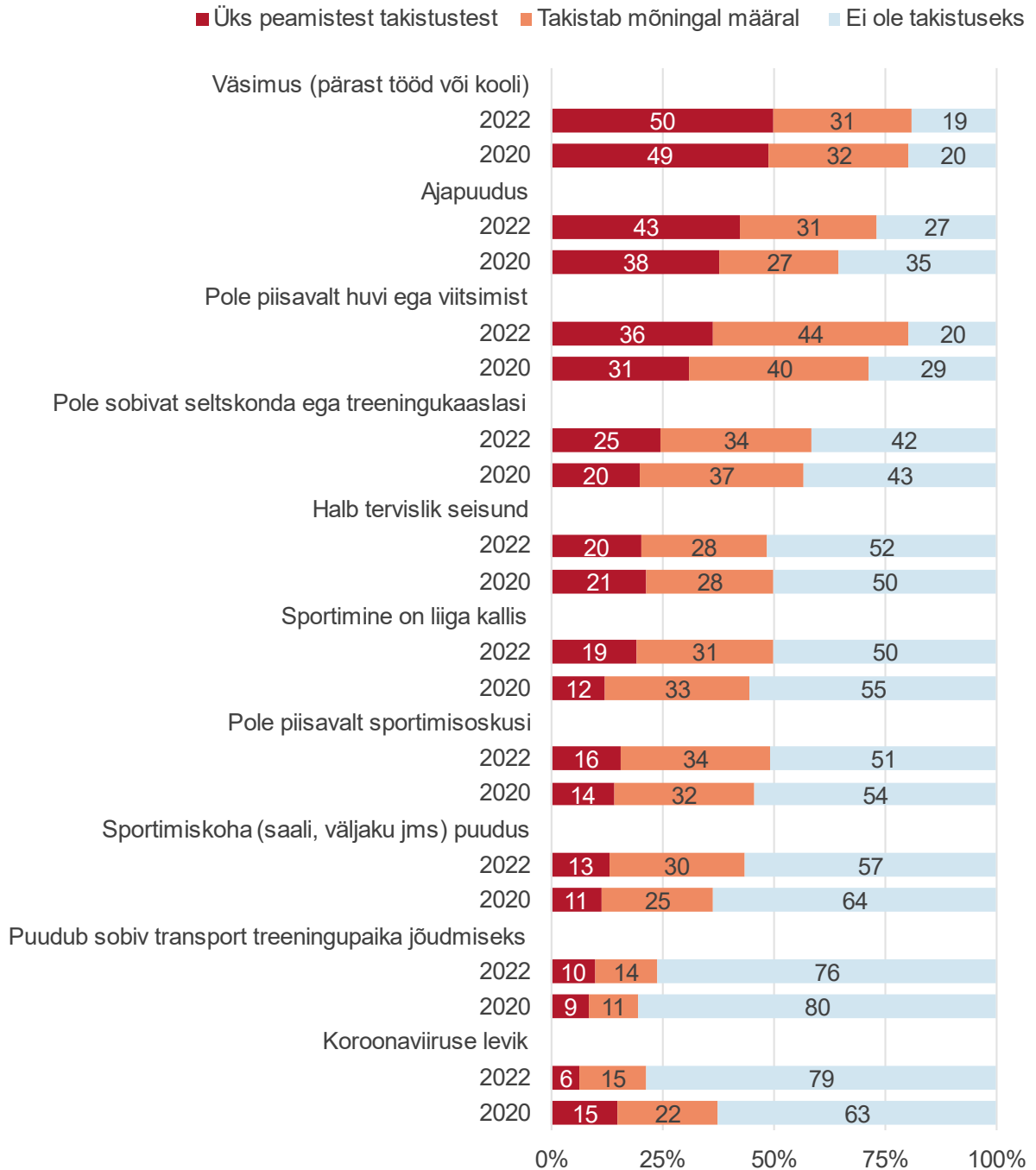
Esmalt esitati vastajale nimekiri kümne teguriga ning küsiti, mil määral takistavad need põhjused teda liikumisharrastusega tegelemast (kas antud põhjus on liikumisharrastustega tegelemisel üks peamistest takistustest, takistab mõningal määral või ei takista üldse).

Vastajad, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, märkisid peamiste takistuste seas kõige sagedamini (töö- või koolipäeva lõpus tekkivat) väsimust (50%). Sama põhjust toodi ühe peamise takistusena kõige sagedamini esile ka 2020. aastal (49%). Võrreldes 2020. aastaga toodi 2022. aastal liikumisharrastustega tegelemist takistavate peamiste teguritena sagedamini esile ajapuudust (38%→43%), huvi/viitsimise puudumist (31%→36%), sobiva seltskonna/treeningkaaslaste puudumist (20%→25%) ning seda, et sportimine on liiga kallis (12%→19%). Vähenenud on nende osakaal, kes peavad üheks peamistest takistustest koroonaviiruse levikut (15%→6%). Muutunud pole nende osakaal, kes peavad üheks peamistest takistusteks oma halba tervislikku seisundit (21%→20%), sportimisoskuste ebapiisavust (14%→16%), sportimiskoha puudumist (11%→13%) või sobiva transpordi puudumist treeningupaika jõudmiseks (9%→10%) (Joonis 10).

Võrreldes meestega tunnetavad naised pisut sagedamini oluliste takistustena väsimust, sobiva seltskonna/treeningkaaslaste ning sportimisoskuste puudumist, sportimise kallidust ning koroonaviiruse levikut. Mehed tunnetavad naistest sagedamini olulise takistusena huvi ja viitsimise puudumist. Võrreldes nooremate vanuserühmadega peavad 50-69-aastased harvemini takistuseks väsimust, ajapuudust või huvi/viitsimise puudumist, kuid peavad sagedamini takistuseks oma halba tervislikku seisundit ning koroonaviiruse levikut. Väsimust ning huvi/viitsimise puudumist toovad peamiste takistuste seas keskmisest sagedamini esile 15-34-aastased, sportimiskoha puudumist aga 35-49-aastased.

Vastajail oli võimalik ka ise välja pakkuda tegureid, mis nende puhul liikumisharrastustega tegelemist takistavad. Seda võimalust kasutas 19 vastajat, kes nimetasid takistustena näiteks vajadust hoolitseda laste või teiste pereliikmete eest, füüsiliselt koormavat tööd (mistõttu pole vajadust ega soovi peale tööd sportida) ning ärevust võõraste inimeste keskel viibimise suhtes.

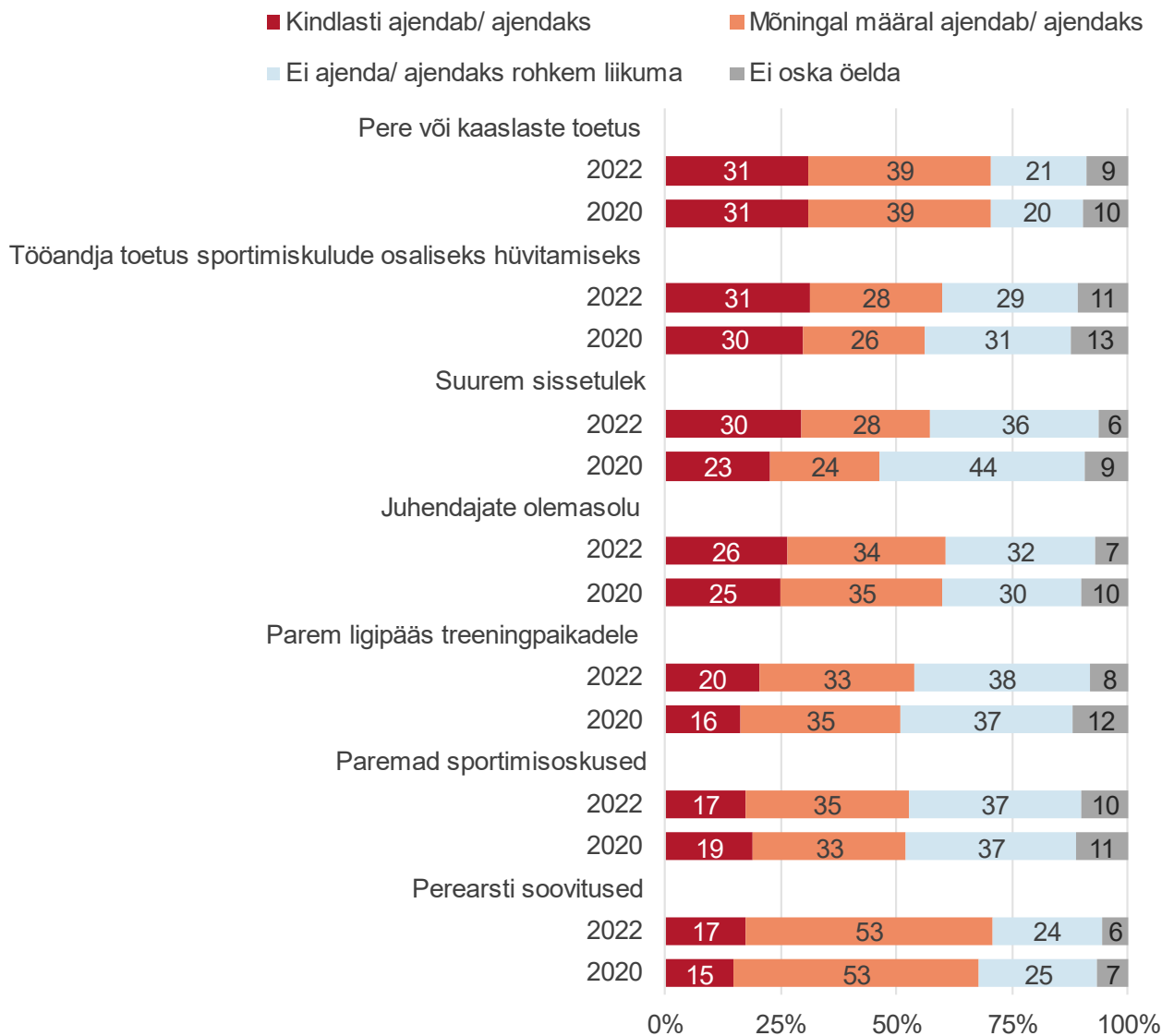
Joonis 10. Tunnetatud takistused liikumisharrastustega tegelemisel (%), n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, 2022. aastal 472 ja 2020. aastal 479 vastajat)



Seejärel küsiti vastajailt, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, mis ajendaks neid rohkem liikuma. Vastajaile esitati loetelu seitsmest võimalikust motivaatorist ning paluti hinnata nende olulisust kolme-palli skaalal: kindlasti ajendab/ajendaks; mõningal määral ajendab/ajendaks; ei ajenda/ajendaks rohkem liikuma.

Tugevate motivaatoritena (mis kindlasti ajendaksid rohkem liikuma) märgiti sarnaselt 2020. aastale kõige sagedamini pere või kaaslase toetust (nii 2020. kui 2022. aastal 31%) ning tööandja toetust sportimiskulude osaliseks hüvitamiseks (2020. aastal 30% ja 2022. aastal 31%). Muutunud pole ka nende vastajate osakaal, kes peavad tugevaks motivaatoriks juhendajate olemasolu (2020. aastal 25% ja 2022. aastal 26%), paremaid sportimisoskusi (2020. aastal 19% ja 2022. aastal 17%) või perearsti soovitusi (2020. aastal 15% ja 2022. aastal 17%). Suurenenud on nende vastajate osakaal, kes peavad tugevaks motivaatoriks suuremat sissetulekut (23%→30%) või paremat ligipääsu treeningpaikadele (16%→20%). (Joonis 11).

Joonis 11. Tunnetatud motivaatorid liikumisharrastustega tegelemisel (% , n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, 2022. aastal 472 ja 2020. aastal 479 vastajat)



Naised hindavad kõiki ankeedis toodud tegureid enda jaoks motiveerivamaks kui mehed. Vanuserühmade võrdluses peavad pere/kaaslase toetust, suuremat sissetulekut ning

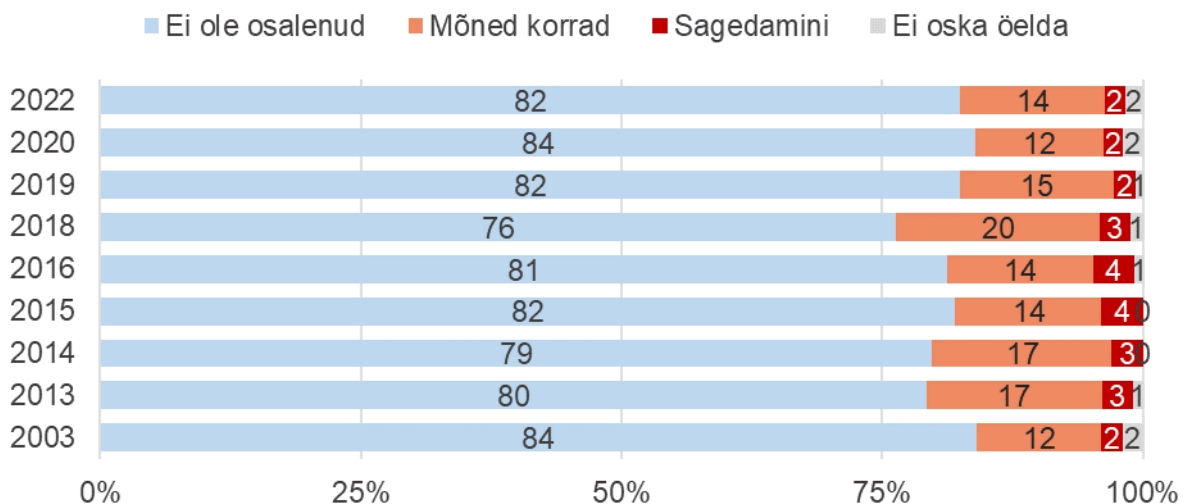
tööandja toetust sportimiskulude osaliseks hüvitamiseks kõige sagedamini tugevaks motivaatoriks 25-34-aastased, juhendajate olemasolu motiveeriks kõige enam 15-24-aastaseid ning paremad sportimisoskused 15-34-aastaseid. Kõige vähem peavad erinevaid ankeedis toodud tegureid enda jaoks motiveerivaks 50-69-aastased (v.a perearsti soovitus ja parem ligipääs treeningpaikadele).

Ka siin oli vastajail võimalik etteantud loetelu omapoolselt täiendada. Seda võimalust kasutas 20 vastajat, kes kommenteerisid, et liiguksid rohkem, kui oleks rohkem aega, kui tervis oleks parem, kui oleks võimalik last kellegi teise hoolde jätta ning kui oleks rohkem motivatsiooni/pealehakkamist.

Spordinädal

Küsitlusele eelnenud 12 kuu jooksul on tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud 16% elanikest, sealjuures 14% mõnel korral ning 2% sagedamini. 2020. aastal oli tervisespordiüritustel osalenute osatähtsus sarnane (14%) (Joonis 12). Keskmisest enam on tervisespordiüritustel osalenuid inimeste seas, kelle isiklik kuine netosissetulek ületab 1600 eurot kuus (23%) või kes tegelevad liikumisharrastustega iganädalaselt (22%), keskmisest vähem aga alg- või põhiharidusega inimeste (9%), pensionäride (6%) ning harvemini kui kord nädalas/üldse mitte liikumisharrastustega tegelevate inimeste seas (10%).

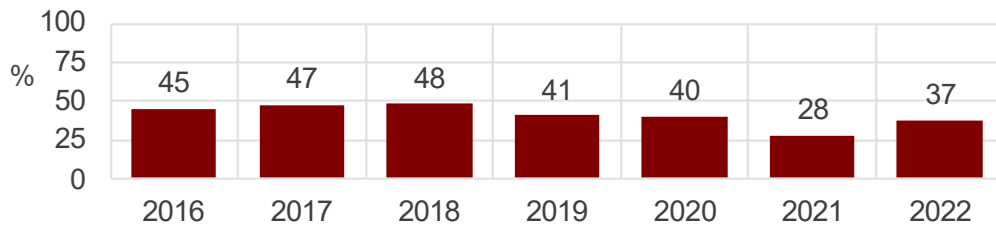
Joonis 12. Kui sageli olete Te viimase 12 kuu jooksul tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud? (% , n=kõik vastajad)



Sellest, et Eestis viidi septembris läbi spordinädalat, on teadlik 37% elanikest (Joonis 13). Spordinädalast teadlike 15-69-aastaste elanike arv jääb 2022. aastal 95%-lise tõenäosusega vahemikku 343 400 ± 27 500 inimest. 2021. aastal oli spordinädalast teadlike inimeste osakaal madalam (28%), mis võis olla tingitud sellest, et toona ei toimunud küsitlus mitte vahetult peale spordinädala toimumist (st oktoobri alguses), vaid detsembris/jaanuaris. 2020. aastal oli spordinädalast teadlike elanike osakaal sarnane 2022. aastale (2020. aastal 40%).

Mehed on spordinädalast vähem teadlikud naised – antud üritusest on kuulnud 30% meestest ja 45% naistest. Keskmisest harvemini on spordinädalast teadlikud 35-49-aastased (32%). Regioonide ning rahvusrühmade võrdluses märkimisväärsed erinevused puuduvad. Vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevatest inimestest on spordinädalast kuulnud 44%, harvemini või mitte üldse sportivatest inimestest aga 31%.

Joonis 13. Kas Te olete teadlik, et septembris viiakse Eestis läbi spordinädalat? (% , n=kõik vastajad)



Spordinädalast kuulnud vastajatele esitati küsimus selle kohta, millistest infokanalitest nad spordinädala toimumise kohta kuulsid. 55% spordinädalast teadlikest vastajaist said teavet internetist ning 28% televisioonist. Vähemad on saanud teavet raadiost (18%), koolist (17%) või pereliikmetelt (13%), märganud välireklaame (13%) või reklaami ajalehes (7%). Küsitletutest 7% sai teavet muudest infokanalitest (nt tökohast, spordiklubist, spordiüritustelt, lasteaiast) ja 2%-le infokanal ei meenunud. Võrreldes varasema kahe aastaga oli tänava vähem neid, kes said spordinädala kohta teavet televisioonist või raadiost (Joonis 14).

Joonis 14. Millistest infokanalitest Te spordinädala toimumise kohta kuulsite? (% , n=vastajad, kes on teadlikud, et septembris viiakse Eestis läbi spordinädalat, 2022. aastal 373 vastajat, 2021. aastal 435 vastajat ja 2020. aastal 401 vastajat)

