

Eesti elanike liikumisharrastustega tegelemine

Küsitlusuuring oktoobris 2023

Kokkuvõtte koostas Vaike Vainu (Turu-uuringute AS)

SA Liikumisharrastuse Kompetentsikeskus tellimusel viis Turu-uuringute AS 2023. aasta 2.-16. oktoobrini läbi küsitlusuuringu liikumisharrastustega tegelemise ja füüsilise aktiivsuse teemadel. Kokku küsitleti 1009 Eesti elanikku vanuses 15–69. Samalaadseid küsitlusi on viidud läbi ka varasematel aastatel¹ – 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 (uuringu tellijaks oli Kultuuriministeerium). Muutused küsitlusmetoodikas on avaldanud mõju ka küsitlustulemustele, mistõttu on 2023. aasta tulemused (nende küsimuste osas, mille sõnastust pole muudetud) võrreldavad ainult aastatel 2019-2022 läbi viidud küsitluste omadega.

Huvi spordi vastu

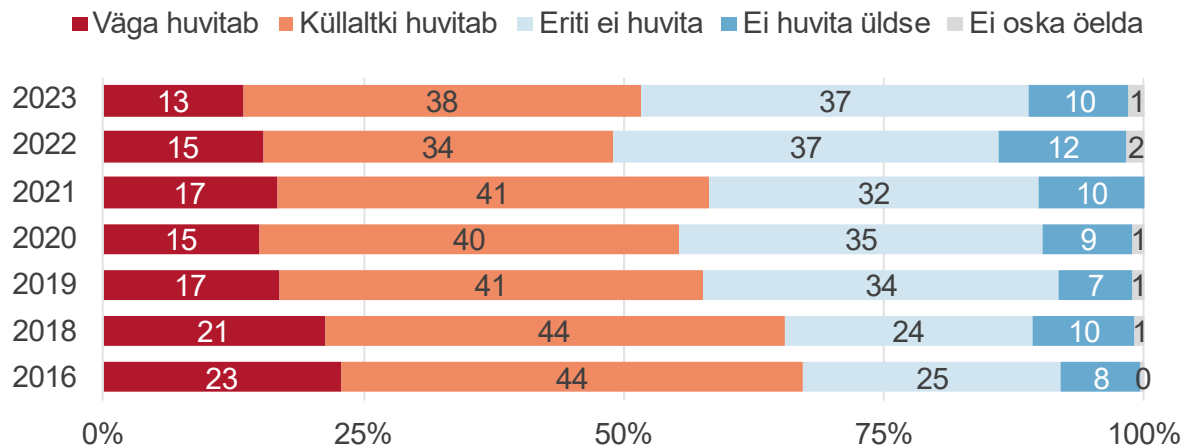
Elanike huvi spordi vastu pole võrreldes 2022. aastaga muutunud: sporti ja spordiga seotut peab väga/küllaltki huvipakkuvaks 52% elanikest (2022. aastal vastavalt 49%) (Joonis 1).

Sarnaselt varasematele uuringutele ilmnis ka seekord, et mehed on sporditeemadest enam huvitatud kui naised: spordiga seonduvat peab huvipakkuvaks 58% meestest ja 46% naistest. Vanuse- ja rahvusrühmade ning regioonide võrdluses on huvi sporditeemade vastu ühtlasel tasemel. Keskmisest mõnevõrra kõrgem on huvi sporditeemade kõrge ametialase staatusega inimeste (st juhtide ja tippspetsialistide) või kõrge sissetulekuga inimeste seas (mõeldud on kuist keskmist netosissetulekut ühe leibkonnaliikme kohta).

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 29%.

¹ Varasemate uuringute tellijaks on olnud MTÜ Sport Kõigile.

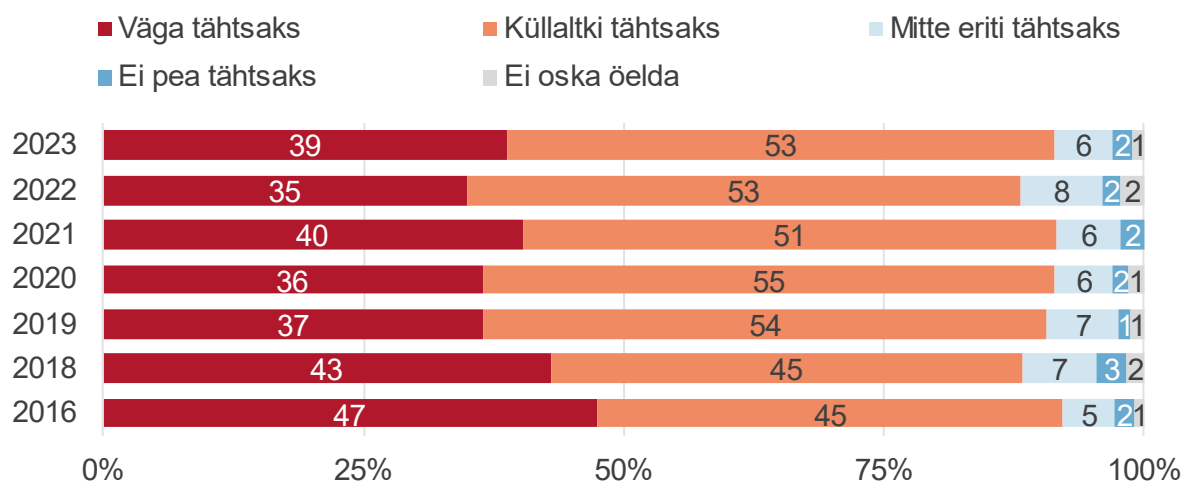
Joonis 1. Kuivõrd Teid üldse huvitab sport ja spordiga seotu? (% , n=kõik vastajad)



Kui 2022. aastal elanike hinnangud tervisespordi ja liikumisharrastustega tegelemise olulisusele pisut langesid, siis 2023. aastal on selle teema olulisus elanike silmis taas suurenenud. Tervisespordi ja liikumisharrastustega tegelemist peab väga/küllaltki tähtsaks 91% elanikest (2022. aastal vastavalt 88%) (Joonis 2).

Tähtsaks peavad liikumisharrastustega tegelemist keskmisest pisut sagedamini kõrgharitud, kõrge sissetuleku (mõeldud on sissetulekut leibkonnaliikme kohta) või kõrge ametialase staatusega inimesed; samuti ka igapäevaselt liikumisharrastustega tegelevad inimesed. Ebaoluliseks peavad liikumisharrastustega tegelemist keskmisest pisut sagedamini Lõuna-Eesti elanikud ning inimesed, kes liikumisharrastustega ei tegele või teevad seda harvemini kui kord nädalas.

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

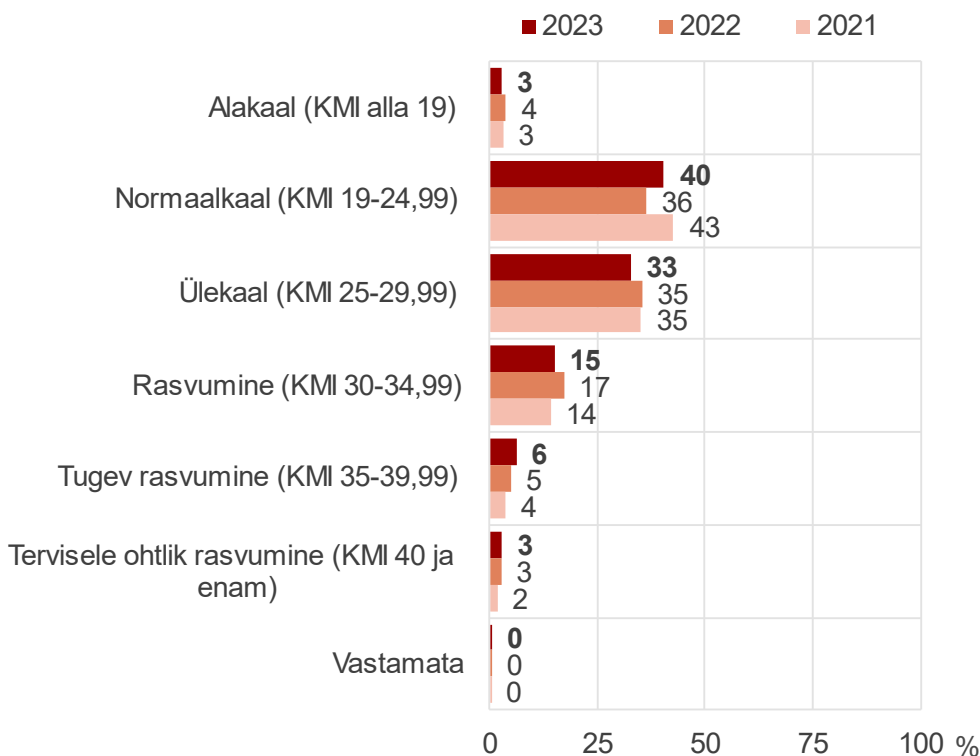


Kehamassiindeks

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. 2023. aasta küsitluse põhjal on 15–69-aastastest elanikest 40% normaalkaalus, 3% alakaalus ning 56% ülekaalus (sealjuures 24% elanikest liigituvad oma KMI poolest rasvumise alla) (Joonis 3).

Sarnaselt varasematele küsitlustele ilmes ka seekord, et ülekaalus või rasvunud inimesi ($KMI \geq 25$) on meeste seas enam kui naiste seas (vastavalt 65% ja 48%) ning vanemates vanuserühmades enam kui nooremates (15–24-aastastest on ülekaalus või rasvunud 28%, 25–34-aastastest 47%, 35–49-aastastest 58% ja 50–69-aastastest 72%). Kõrgharidusega inimeste seas on ülekaalus/rasvunud inimeste osakaal väiksem kui madalama haridusega elanikkonnarühmades (vastavalt 50% ja 59%). Muudest rahvustest elanike seas on ülekaalus või rasvunud inimeste osakaal suurem kui eestlaste seas (vastavalt 63% ja 53%). Regionaalses võrdluses on ülekaalus või rasvunud elanike osakaal kõrgeim Kesk-Eestis (68%). Inimestest, kes tegelevad liikumisharrastustega vähemalt kord nädalas, on ülekaalus või rasvunud 49%, ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte, vastavalt 68%.

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

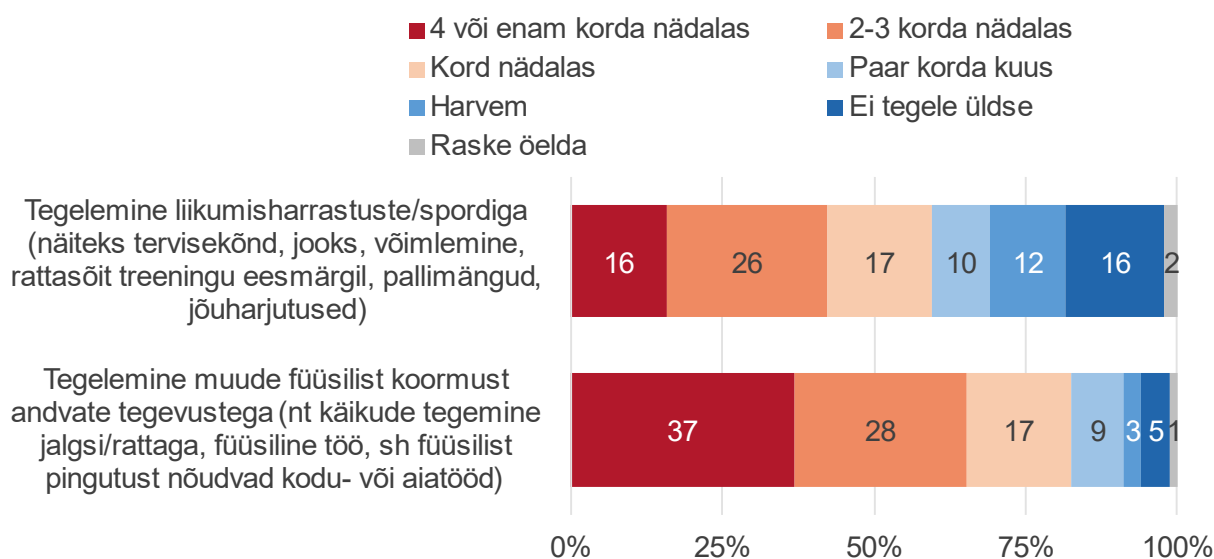


Füüsilist koormust andvad tegevused

Kui varasemates uuringutes kaardistati ainult liikumisharrastustega tegelemist, siis 2023. aasta uuringus küsiti ka muude füüsilist koormust andvate tegevuste kohta. Nende tegevuste all peeti silmas näiteks käikude tegemist jalgsi/rattaga ning füüsilist tööd, sh füüsilist pingutust nõudvaid kodu- ja aiatöid. Selliste füüsilist koormust andvate tegevustega tegelemine on levinum kui liikumisharrastuste/spordiga tegelemine: füüsilist koormust andvate argitegevustega tegeleb 94% elanikest (sealjuures 65% sagedamini kui kord nädalas) ning liikumisharrastustega 82% elanikest (sealjuures 42% sagedamini kui kord nädalas) (Joonis 4).

Kui liikumisharrastuste ja spordiga tegelemine on levinum noorimas vanuserühmas ning kõrge ametialase staatusega inimeste seas (vt järgmine peatükk), siis füüsilist koormust andvate argitegevustega tegelemine on levinuim vanuserühmas 50–69 (72% tegeleb sagedamini kui kord nädalas) ning oskus- ja lihttöölise seas (vastavalt 74%). Tõenäoliselt on viimati mainitud rühma puhul füüsilist koormust andvaks argitegevuseks sageli nende palgatöö.

Joonis 4. Liikumisharrastuste/spordiga ja muude füüsilist koormust andvate tegevustega tegelemise sagedus (%) , n=kõik vastajad)



Näidetena füüsilist koormust andvatest argitegevustest nimetati kõige sagedamini aia- ja põllutöid (nt niitmist, muru trimmerdamist, kaevamist), kõndimist, igapäevast füüsilist (palga)tööd, tubaseid koduseid töid (koristamine, triikimine, akende pesu, toiduvalmistamine jne.) ning küttepuudega seotud töid (lõhkumine, saagimine, riitaladumine ja tuppatoomine).

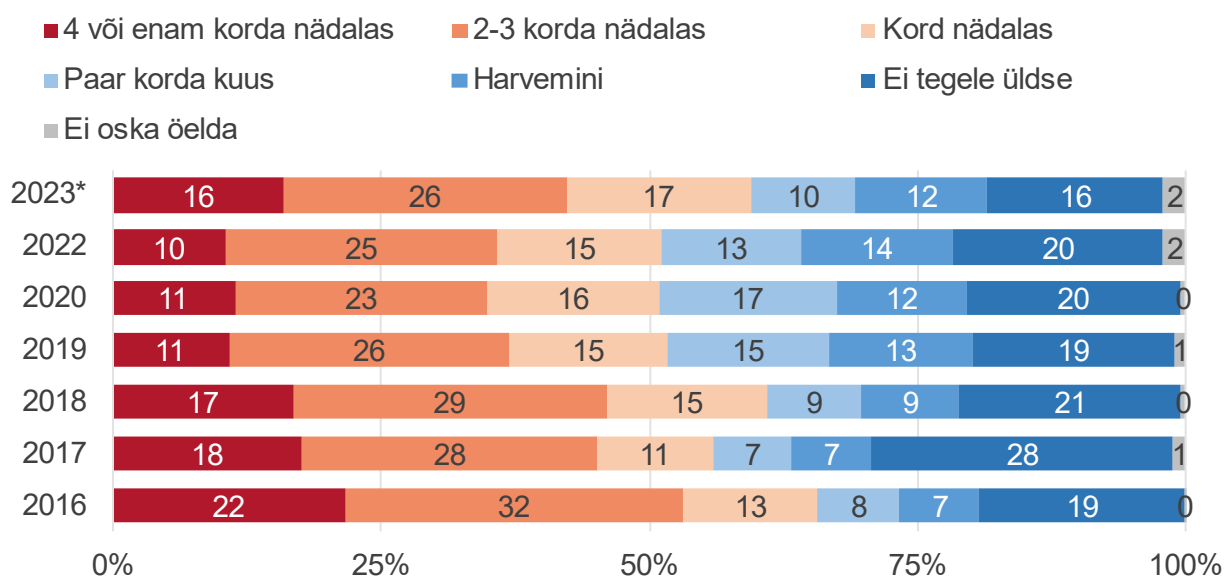
Liikumisharrastustega tegelemine

Küsitluse andmetel tegeleb 59% elanikest liikumisharrastustega iganädalaselt, sealjuures 42% sagedamini kui kord nädalas. Elanikest 22% tegeleb liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas, 16% ei tegele üldse ning 2% ei osanud sagedust määratleda (Joonised 5 ja 6). Varasemates uuringutes on liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal olnud madalam, mis tuleneb sellest, et toona ei loetud liikumisharrastuste alla kõndimist, kuid 2023. aastal läks liikumisharrastusena arvesse ka tervisekõnd.

Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal on suurim 15–24-aastaste seas (66%), mõnevõrra madalam 25–49-aastaste seas (60%) ning veelgi madalam 50–69-aastaste seas (56%). Eestlaste seas on iganädalaselt liikumisharrastustega tegelejate osakaal pisut suurem kui muudest rahvustest elanike seas (vastavalt 62% ja 54%). Regioonide võrdluses on vastav näitaja kõrgeim Põhja-Eestis (v.a Tallinnas): 73%. Keskmisest suurem on iganädalaselt sportijate osakaal kõrghariduse, kõrge ametialase staatusega või kõrge sissetulekuga inimeste seas; samuti ka inimeste seas, kes on kehamassiindeksi järgi normaalkaalus.

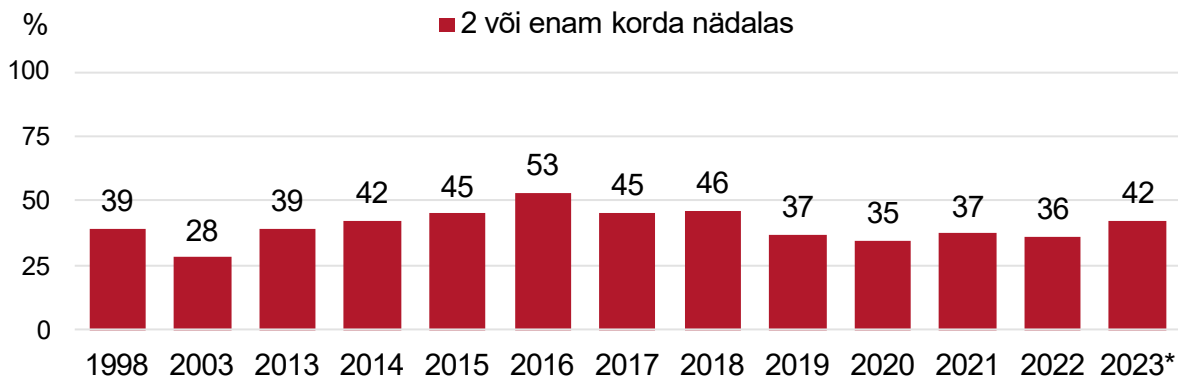
Inimesi, kes liikumisharrastustega üldse ei tegele, on keskmisest enam kutse-, kesk- või kesk-eriharidusega inimeste (20%) ning oskus- ja lihttöölise (24%) seas; samuti ka inimeste seas, kes on tugevalt või tervisele ohtlikult rasvunud (35%).

Joonis 5. Keskmiselt kui sageli Te tegelete liikumisharrastuste/spordiga (näiteks tervisekõnd, jooks, võimlemine, rattasõit treeningu eesmärgil, pallimängud, jõuharjutused)? (% , n=kõik vastajad)



* Kui varasemates uuringutes ei loetud liikumisharrastuste alla kõndimist, siis 2023. aastal läks liikumisharrastusena arvesse ka tervisekõnd)

Joonis 6. Inimeste osakaal, kes tegelevad sportliku liikumisharrastusega sagedamini kui kord nädalas (% , n=kõik vastajad)



* Kui varasemates uuringutes ei loetud liikumisharrastuste alla kõndimist, siis 2023. aastal läks liikumisharrastusena arvesse ka tervisekõnd

Kõige levinumad spordialad või liikumisvormid, millega tegeletakse, on kõndimine (sh kiirkõnd, kepikõnd, matkamine) (61% liikumisharrastustega tegelejatest) ning jalgrattasõit (vastavalt 33%), jõusaali/jõutreeningud/fitness (22%), jooks (19%) ning ujumine (18%). Kõndimine on kõige levinumaks liikumisharrastuseks kõigis vanuserühmades, kuid 15–24-aastaste seas on pea sama populaarne ka jooks ning jõusaalitreeningud.

Liikumisharrastusega tegelevatest inimestest 58% tegeleb liikumisharrastusega peamiselt omaette (üksi), 17% peamiselt omal käel koos pereliikmetega, 10% peamiselt omal käel koos sõprade või tuttavatega ning 11% peamiselt treeningrühmas, liikumisrühmas või treeneri juhendamisel. Võrreldes naistega on meeste seas levinum üksi treenimine, samas kui naiste seas on meestega võrreldes levinum sportimine treening- või liikumisrühmas/treeneri juhendamisel. Võrreldes ülejäänud vanuserühmadega on 15–24-aastaste seas levinum treenimine omal käel koos sõprade/tuttavatega. Treeningrühmas/treeneri juhendamisel treenimine on keskmisest levinum inimeste seas, kes tegelevad liikumisharrastustega sagedamini kui kord nädalas.

Vastajatelt, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas (valimis 603 inimest), küsiti täpsustav küsimus selle kohta, kui kaua on nad regulaarselt liikumisharrastustega tegelenud. Liikumisharrastustega iganädalaselt tegelevatest inimestest 36% on regulaarselt liikumisharrastusega (järjest) tegelenud 10 või enam aastat, 12% 5-10 aastat, 15% 2-5 aastat, 10% 1-2 aastat, 8% pool aastat kuni aasta ning 11% vähem kui pool aastat.

Liikumisharrastustele pühendatav aeg

Liikumisharrastustele kuluvat aega (tundides) kaardistav küsimus oli 2023. aasta uuringuankeedis teistsuguse ülesehitusega kui sarnane küsimus varasemates uuringutes, mistõttu pole käesoleva uuringu tulemused varasemate uuringutega üheselt võrreldavad.

Varasemates uuringutes kaardistati liikumisharrastusele kuluvat tundide arvu ainult nende vastajate osas, kes tegelesid liikumisharrastustega vähemalt kord nädalas, kuid 2023. aasta uuringus esitati antud küsimus ka neile vastajatele, kes tegelesid liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas või ei osanud liikumisharrastusega tegelemise sagedust määratleda. Erinev oli ka see, et kui varasemates uuringutes paluti vastajail märkida liikumisharrastustele kuluv aeg nädala kohta tundides (täisarvuna) suve- ja talveperioodi kohta eraldi, siis 2023. aasta uuringus paluti märkida nädalane keskmine tundide arv tervikuna (ilma suve- ja talveperioodi eristamata), kasutades 30-minutiliste vahemikega intervallskaalat. Joonisel 7 on tulemused esitatud kogu valimi (1009 vastajat) kohta.

15–69-aastastest elanikest 14% pühendab liikumisharrastustele ja spordile ühes nädalas keskmiselt 5 või enam tundi, 26 protsenti 2,51–5 tundi ning 36 protsenti 2,5 tundi või vähem. Elanikest 19% ei tegele tavalisel nädalal liikumisharrastustega üldse ning 5% ei osanud liikumisharrastustele kuluvat aega määratleda.

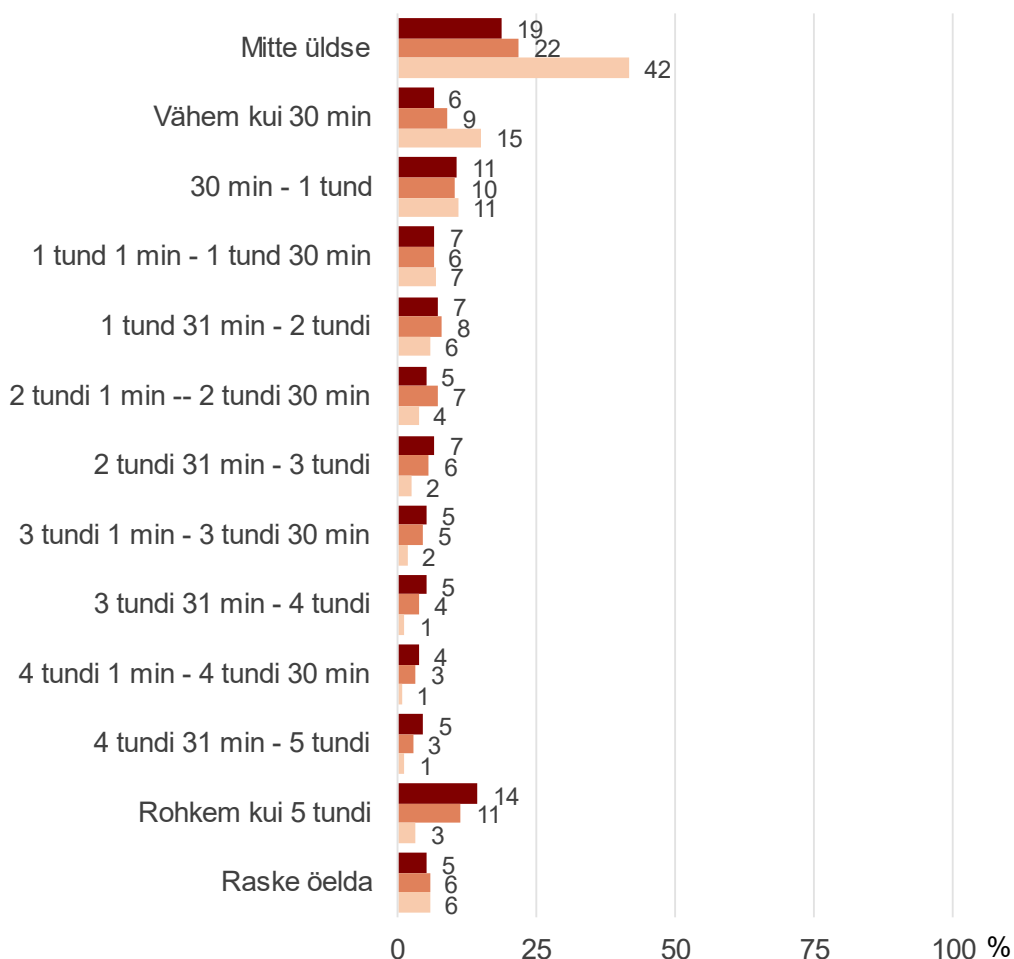
Inimesi, kes pühendavad liikumisharrastustele nädalas keskmiselt 5 või enam tundi, on keskmisest enam üle 1600-eurose netosissetulekuga (leibkonnaliikme kohta) rühmas (21%). Inimesi, kes tegelevad liikumisharrastustega nädalas alla 2,5 tunni või ei tegele üldse, on keskmisest enam oskus- või lihttööliste (63%) või tugevalt/tervisele ohtlikult rasvunud inimeste seas (74%).

Ankeedis paluti vastajail hinnata ka mõõduka intensiivsusega ning tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidele kulunud aega küsitlusele eelnenud 7 päeva jooksul. Mõõduka intensiivsusega liikumis- ja treeningviiside all peeti silmas treeningut, mille tagajärjel südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid samaaegselt on võimalik vabalt vestelda. Tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviiside all peeti silmas treeningut, mille tagajärjel südame löögisagedus kiireneb oluliselt ning kiirenenud hingamise tõttu on rääkimine raskendatud.

15–69-aastastest elanikest 22% viimase 7 päeva jooksul mõõduka intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidega ei tegelenud, 41% pühendas sellele kuni 2,5 tundi, 20 protsenti 2,51–5 tundi ning 11% enam kui 5 tundi. Tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidega tegeleti ootuspäraselt vähem – 42% elanikest polnud viimase 7 päeva jooksul tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidega tegelenud, 42% oli sellele aega pühendanud kuni 2,5 tundi ning 11% enam kui 2,5 tundi. Küsitletutest 6% ei osanud mõõduka intensiivsusega ning tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidele kulunud aega määratleda.

Joonis 7. Liikumisharrastustele ja spordile pühendatav aeg (% , n=kõik vastajad)

- Liikumisharrastustele ja spordile pühendatav aeg keskmiselt ühes nädalas kokku
- Viimased 7 päeva - mõõduka intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidele pühendatud aeg
- Viimased 7 päeva - tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidele pühendatud aeg



Hinnangud oma liikumisharrastuste mahule

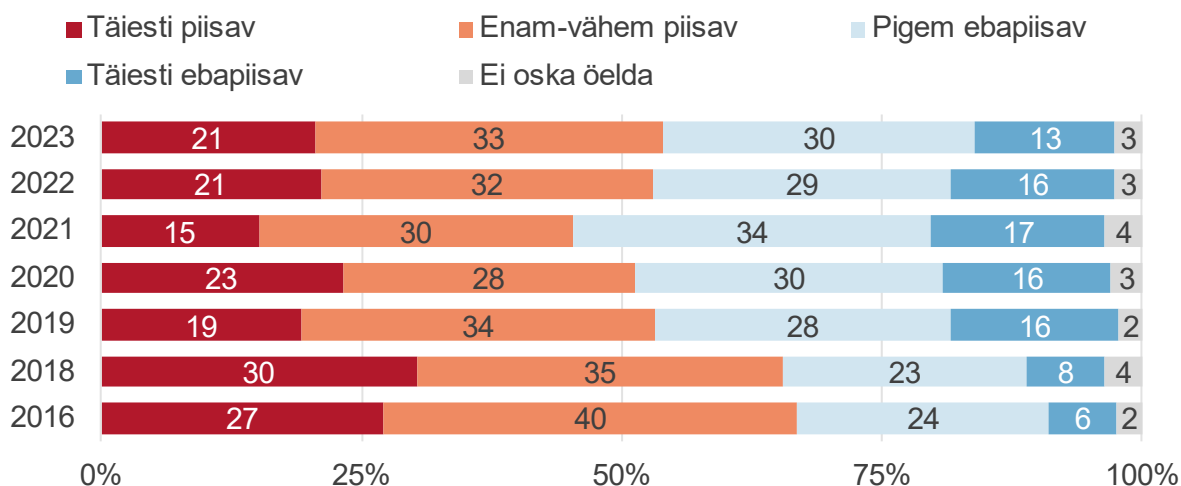
Järgnevad küsimused esitati kõigile vastajaile, sh ka neile, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui iganädalaselt või ei tegele sellega üldse.

Oma praegust liikumisharrastuse mahtu peab täiesti/enam-vähem piisavaks 54% ja täiesti/pigem ebapiisavaks 43% elanikest (võrreldes 2022. aastaga muutust pole) (Joonis 8). Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevatest inimestest peab oma liikumisharrastuse mahtu piisavaks 66%. Inimestest, kes ei tegele liikumisharrastustega üldse või kes teevad seda harvemini kui kord nädalas, peab oma liikumisharrastuste mahtu piisavaks 35%.

Keskmisest sagedamini hindavad oma praegust liikumisharrastuse mahtu piisavaks 50–69-aastased, pensionärid ning normaalkaalus olevad inimesed. Ebapiisavaks hindavad oma

liikumisharrastuse mahtu keskmisest sagedamini 25–34-aastased, Lõuna-Eesti elanikud ning inimesed, kes kehamassiindeksi alusel liigituvad rasvunute alla.

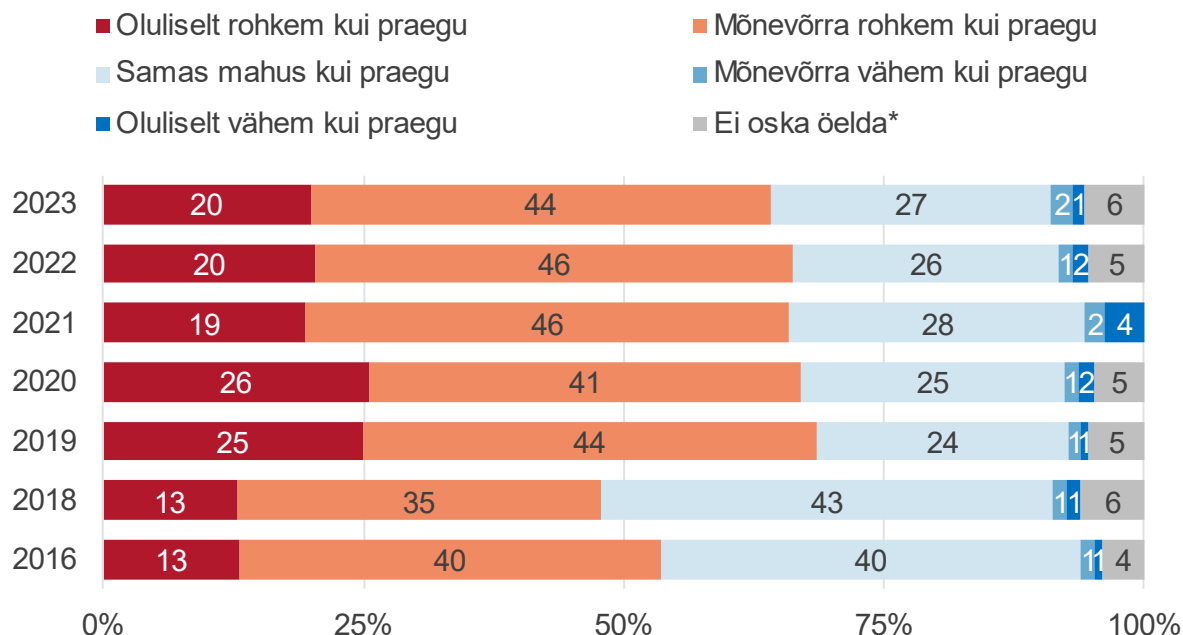
Joonis 8. Kas Teie jaoks on praegune liikumisharrastuse maht...? (% , n=kõik vastajad)



Inimeste huvi liikumisharrastustega tegelemist suurendada pole võrreldes 2022. aastaga muutunud. Elanikest 64% sooviks tegeleda liikumisharrastustega oluliselt/mõnevõrra rohkem kui praegu (2022. aastal 66%), 27% samas mahus kui praegu (2022. aastal 26%) ning 3% oluliselt/mõnevõrra vähem kui praegu (2022. aastal samuti 3%) (Joonis 9).

Naiste seas on huvi oma liikumisharrastustega tegelemist suurendada pisut kõrgem kui meeste seas: rohkem sooviks liikumisharrastustega tegeleda 67% naistest ja 61% meestest. Huvi oma liikumisharrastuste mahtu suurendada on seda levinum, mida noorema vanuserühmaga on tegu: 15–24-aastastest sooviks oma liikumisharrastuste mahtu suurendada 80%, 25–34-aastastest 76%, 35–49-aastastest 68% ning 50–69-aastastest 49%. Eestlastest sooviks senisest rohkem liikumisharrastustega tegeleda 67% ja muudest rahvustest elanikest 58%. Regionaalses võrdluses on huvi liikumisharrastuste mahu suurendamise vastu madalaim Kirde-Eestis (54%). Keskmisest kõrgem on huvi oma liikumisharrastuste mahtu suurendada kõrghariduse, kõrge isikliku sissetuleku või kõrge ametialase staatusega inimeste ning õppurite seas. Iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevate inimeste ning liikumisharrastustega harvemini tegelevate inimeste seas oli oma liikumisharrastuste mahtu suurendada soovivate inimeste osakaal sarnane (vastavalt 66% ja 62%). Oma praeguse liikumisharrastuste mahuga on rahul (st ei soovi seda muuta) keskmisest sagedamini 50–69-aastased, pensionärid ning iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevad inimesed.

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



* 2021. aasta ankeedis „Ei oska öelda“-variant puudus

Põhjused liikumisharrastustega tegelemiseks

Vastajail, kes liikumisharrastustega tegelevad (valimis 845 vastajat), paluti märkida põhjused, miks nad liikumisharrastuste või spordiga tegelevad. Kõige levinumaks ajendiks liikumisharrastustega tegelemisel on soov parandada tervist (69% liikumisharrastustega tegelejatest) või füüsilist vormi (66%). Suhteliselt levinud ajendiks on ka soov hoida kaalu kontrolli all (48%), lõõgastuda (36%), parandada välimust (32%), vähendada vananemise mõjusid (30%) või tõsta enesehinnangut (25%). Neljandik liikumisharrastustega tegelejatest märkis, et tegeleb liikumisharrastustega lihtsalt lõbu pärast. Muid ajendeid, nt soovi parandada sportlikke tulemusi, võistelda, arendada uusi oskusi või veeta aega koos sõpradega, märgiti harvemini (Joonis 10).

Inimesed, kes tegelesid liikumisharrastustega iganädalaselt, tõid erinevaid ajendeid liikumisharrastustega tegelemiseks esile sagedamini kui need, kes tegelesid liikumisharrastustega harvemini. Võrreldes naistega ajendab mehi sportima sagedamini soov parandada sportlikke tulemusi või võistelda; samuti märkisid mehed naistest veidi sagedamini, et spordivad lõbu pärast.

Alla 35-aastaste seas on kõige levinumaks sportimise ajendiks füüsilise vormi parandamine, 35-aastaste ja eakamate seas aga tervise parandamine. Tulemused näitavad, et vanuse suurenedes muutuvad sportimise põhjustena ebaolulisemaks füüsilise vormi, välimuse ja sportlike tulemuste parandamine, võistluskirg ning uute oskuste arendamine. Võrreldes noorematega on eakamate inimeste jaoks sportimisel vähem olulisteks ajenditeks ka lõbu, enesehinnangu tõstmine ja sõpradega koos ajaveetmine.

Noorematega võrreldes on eakamate inimeste jaoks sportimise põhjuste seas tähtsamal kohal soov vähendada vananemise mõjusid.

Joonis 10. Liikumisharrastuste/spordiga tegelemise põhjused (%) (*n*=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastustega (845))



Vastajail oli võimalik lisaks ankeedis toodud teguritele esile tuua ka muid põhjusi liikumisharrastuste/spordiga tegelemiseks. Selliste põhjustena mainiti näiteks seda, et töö (või tööle jõudmine) eeldab füüsilist aktiivsust, et laste või lemmikloomaga on vaja jalutamas käia, ning et sportima ajendab harjumus, tahe end hästi tunda või soov olla lastele eeskujuks.

Takistused ja motivaatorid liikumisharrastustega tegelemisel

Vastajatelt, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui iganädalaselt või mitte üldse (valimis 386 vastajat), küsiti tunnetatud takistuste ning motivaatorite kohta liikumisharrastustega tegelemisel.

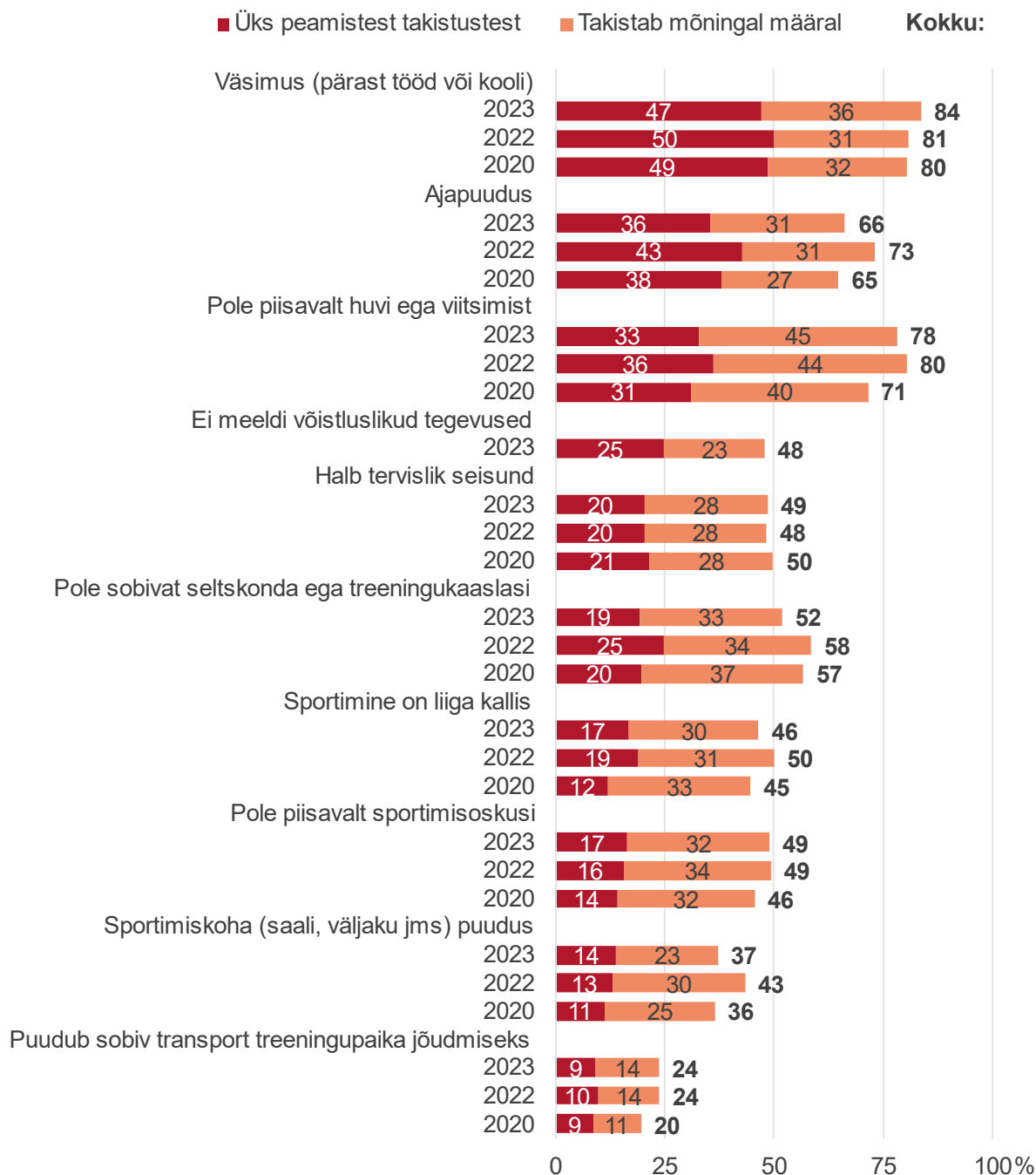
Esmalt esitati vastajale nimekiri kümne teguriga ning küsiti, mil määral takistavad need põhjused teda liikumisharrastusega tegelemast (kas antud põhjus on liikumisharrastustega tegelemisel üks peamistest takistustest, takistab mõningal määral või ei takista üldse).

Vastajad, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, märkisid peamiste takistuste seas kõige sagedamini (töö- või koolipäeva lõpus tekkivat) väsimust (47%). Sama põhjust toodi peamiste takistuste seas kõige sagedamini esile ka eelnevates uuringutes. Küllaltki sageli toodi peamiste liikumisharrastustega tegelemist takistavate tegurite seas esile ka ajapuudust (36%) ning huvi/viitsimise puudumist (33%). Vastajatest 25% märkis peamiste takistuste seas seda, et neile ei meeldi võistluslikud tegevused, 20% tõi põhjuseks oma halba tervislikku seisundit, 19% sobiva seltskonna/treeningukaaslaste puudumist, 17% sportimise kallidust, 17% sportimisoskuste puudumist, 14% sportimiskoha (saal, väljak) puudumist ning 9% sobiva transpordi puudumist (treeningupaika jõudmiseks). Viimase kolme uuringu võrdluses märkimisväärsed muutusi sportimist takistavate tegurite mainimissageduses toimunud pole (Joonis 11).

Võrreldes meestega tunnetavad naised pisut sagedamini oluliste takistustena sportimisoskuste või transpordivõimaluste puudumist ning sportimise kallidust, samuti tõid naised meestest sagedamini põhjuseks, et võistluslikud tegevused neile ei meeldi. Võrreldes nooremate vanuserühmadega peavad 50–69-aastased harvemini oluliseks takistuseks väsimust või ajapuudust, kuid sagedamini oma halba tervislikku seisundit. Huvi/viitsimise puudumist toovad peamiste takistuste seas keskmisest sagedamini esile 25–34-aastased.

Vastajail oli võimalik ka ise välja pakkuda tegureid, mis nende puhul liikumisharrastustega tegelemist takistavad. Seda võimalust kasutas 18 vastajat, kes nimetasid takistustena näiteks vajadust hoolitseda laste või teiste pereliikmete eest, depressiooni ja sotsiaalset ärevust (sh piinlikkustunnet), halba ilma ning jalgrattateede puudumist.

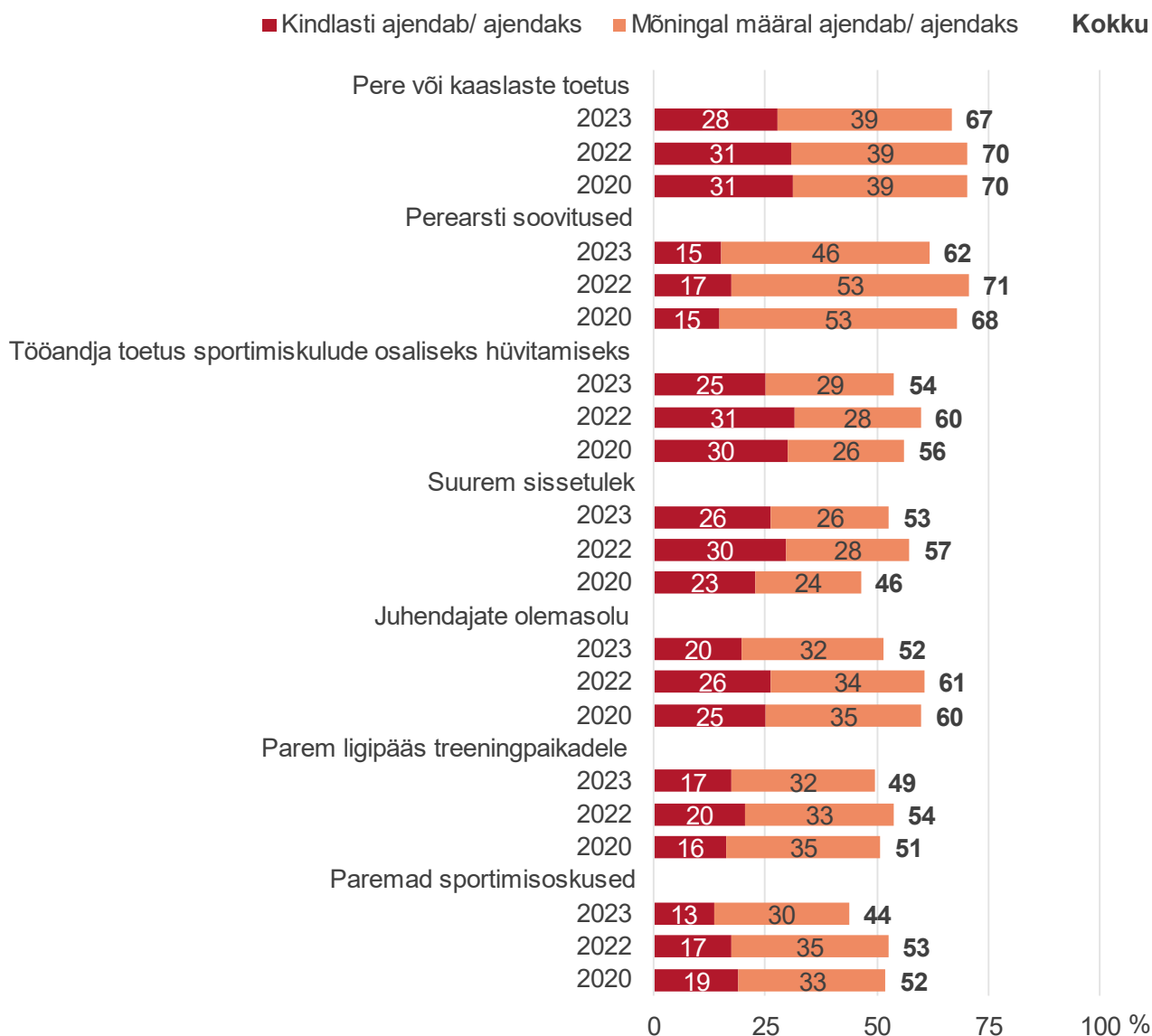
Joonis 11. Tunnetatud takistused liikumisharrastustega tegelemisel (% , n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, 2023. aastal 386, 2022. aastal 472 ja 2020. aastal 479 vastajat)



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 2022. aastale kõige sagedamini pere või kaaslase toetust (28%). Võrreldes varasemate uuringutega on pisut vähenenud nende vastajate osakaal, kes peavad tugevateks motivaatoriteks tööandja toetust sportimiskulude osaliseks hüvitamiseks (varasemates uuringutes 30-31%, 2023. aastal 25%), juhendajate olemasolu (varem 25-26%, 2023. aastal 20%) või paremaid sportimisoskusi (varem 17-19%, 2023. aastal 13%). Ülejäänud tegurite märkimissagedus pole muutunud: suuremat sissetulekut peab tugevaks motivaatoriks 26%, perearsti soovitusi 15% ning paremat ligipääsu treeningpaikadele 17% vastajatest (Joonis 12).

Joonis 12. Tunnetatud motivaatorid liikumisharrastustega tegelemisel (%), *n*=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, 2023. aastal 386, 2022. aastal 472 ja 2020. aastal 479 vastajat)



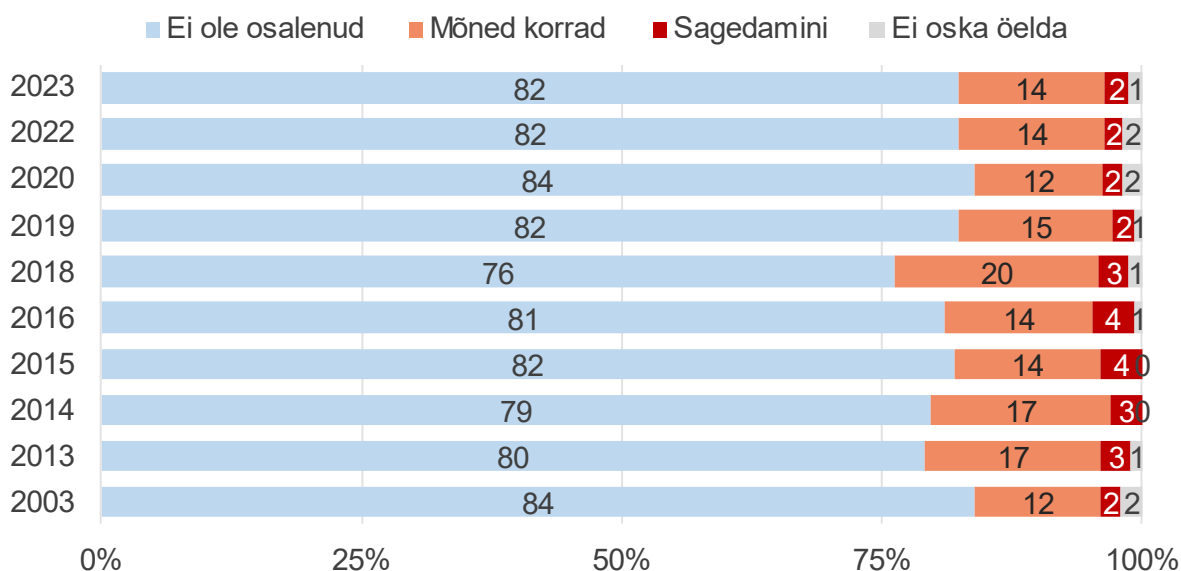
Naised hindavad juhendajate olemasolu, paremat ligipääsu treeningpaikadele ning tööandja toetust sportimiskulude osaliseks hüvitamiseks enda jaoks sagedamini tugevateks motivaatoriteks kui mehed. Vanuserühmade võrdluses peavad erinevaid tegureid (v.a perearsti soovitusi) kõige sagedamini tugevateks motivaatoriteks 25–34-aastased.

Ka siin oli vastajail võimalik etteantud loetelu omapoolset täiendada. Seda võimalust kasutas 18 vastajat, kes mainisid, et liiguksid rohkem, kui oleks rohkem aega, kui tervis oleks parem (sh kehakaalu vähem), kui oleks võimalik last kellegi teise hoolde jätta, kui oleks rohkem tahte jõudu, kui oleks trennikaaslasti, rohkem rattateid või kui ilm oleks parem.

Tervisespordiüritustel osalemine ning teadlikkus liikumisaastast

Küsitlusele eelnenud 12 kuu jooksul on tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud 16% elanikest, sealjuures 14% mõnel korral ning 2% sagedamini (2022. aastal oli tulemus sama) (Joonis 13). Keskmisest enam on tervisespordiüritustel osalenuid kõrge ametialase staatuse ja/või sissetulekuga inimeste seas; samuti ka õpilaste/üliõpilaste või liikumisharrastustega igapäevaselt tegelevate inimeste seas. Keskmisest madalam on tervisespordiüritustel osalenute osakaal 50–69-aastaste, kutse-, kesk- või keskeriharidusega inimeste, Kirde-Eesti elanike, oskus- või lihttöölise, pensionäride ning harvemini kui kord nädalas/üldse mitte liikumisharrastustega tegelevate inimeste seas.

Joonis 13. Kui sageli olete Te viimase 12 kuu jooksul tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud? (% , n=kõik vastajad)



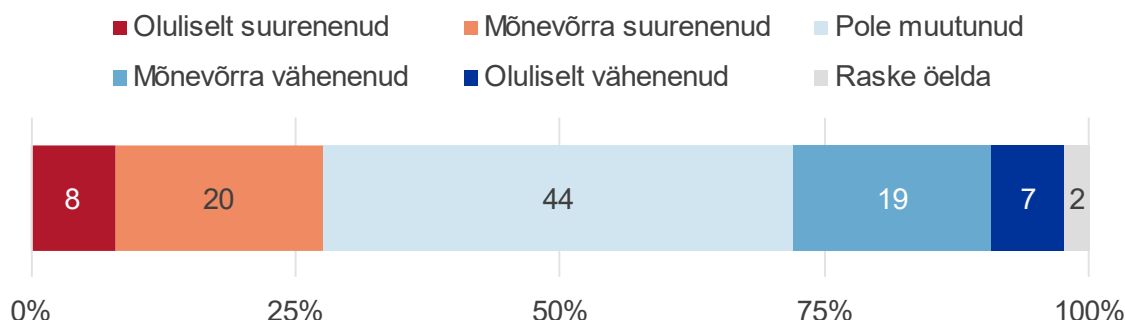
Elanikest 44% on teadlik, et 2023. aasta on Eestis kuulutatud liikumisaastaks. Liikumisaastast teadlike 15–69-aastaste elanike arv jääb 95%-lise tõenäosusega vahemikku 389 300 – 447 300 inimest. Keskmisest kõrgem on liikumisaastast kuulnute osakaal naiste (57%), 50–69-aastaste (51%), eestlaste (57%), enam kui 1600-eurose netosissetulekuga (leibkonnaliikme kohta) inimeste (52%) või igapäevaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste seas (51%). Keskmisest madalam on liikumisaastast kuulnute osakaal meeste (37%), alg- või põhiharidusega inimeste (27%),

muudest rahvustest elanike (18%), Kirde-Eesti (19%) või Tallinna (35%) elanike, oskus- või lihttööliste seas (33%) ning nende inimeste seas, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas või ei tegele üldse (35%).

Vastajail paluti ka hinnata, kas ning kuidas on nende liikumisharrastustega tegelemine 2023. aasta jooksul muutunud. Elanikest 28% hinnangul on nende liikumisharrastustega tegelemine 2023. aastal oluliselt või mõnevõrra suurenenud, 44% hinnangul püsinud muutumatuna ning 26% hinnangul oluliselt või mõnevõrra vähenenud (2% ei osanud hinnangut anda) (Joonis 14).

Liikumisaastast teadlike ning mitte-teadlike inimeste hinnangud oma liikumisaktiivsuse muutumisele märkimisväärselt ei erinenud. Liikumisharrastuste mahu suurenemine on seda levinum, mida noorema vanuserühmaga on tegu, samas kui vanemates vanuserühmades on levinum olukord, kus liikumisharrastuste maht on püsinud muutumatuna. Keskmisest levinum on liikumisharrastuste mahu suurenemine ka alg- või põhiharidusega inimeste, õpilaste/üliõpilaste või Põhja-Eesti (v.a Tallinna) elanike seas.

Joonis 14. Kas ning kuidas on Teie liikumisharrastustega tegelemine 2023. aasta jooksul muutunud? (% , n=kõik vastajad)

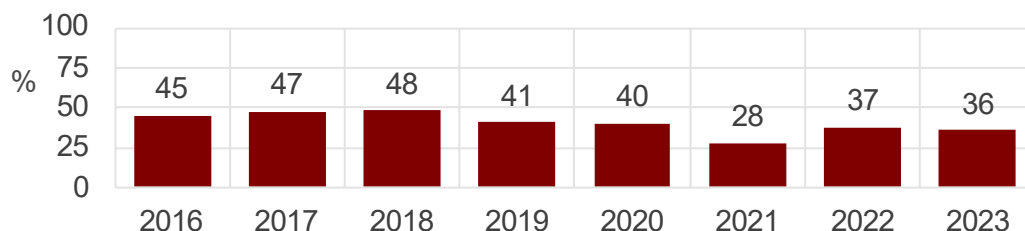


Teadlikkus spordinädalast

Sellest, et Eestis viiakse septembris läbi spordinädalat, on teadlik 36% elanikest (Joonis 15). Spordinädalast teadlike 15–69-aastaste elanike arv jääb 2023. aastal 95%-lise tõenäosusega vahemikku 309 200 – 365 100 inimest. Võrreldes 2022. aastaga pole spordinädalast teadlike inimeste osakaal muutunud.

Mehed on spordinädalast vähem teadlikud naised – spordinädalast on kuulnud 29% meestest ja 42% naistest. Vanuse- ja rahvusrühmade ning regioonide võrdluses märkimisväärsed erinevused teadlikkuses spordinädalast puuduvad. Vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevatest inimestest on spordinädalast kuulnud 41%, harvemini või mitte üldse sportivatest inimestest aga 27%.

Joonis 15. Kas Te olete teadlik, et septembris viiakse Eestis läbi spordinädalat? (%)
(n=kõik vastajad)



Kõige levinum infokanal, millest spordinädala kohta teavet saadi, oli internet (teavet oli saanud 60% spordinädalast kuulnud vastajatest). Televisioonist oli spordinädala kohta teavet saanud 26%, raadiost 19% ning koolist 18% spordinädalast kuulnutest. Väiksem osa vastajatest oli saanud teavet pereliikmetelt (12%), märganud spordinädala-teemalisi välireklaame (9%) või reklaame ajalehes (7%). Küsitluteest 7% sai teavet muudest infokanalitest (nt töökohast, treenerilt, huviringist, spordiüritustelt, lasteaiast) ja 3%-le infokanal ei meenunud. Võrreldes 2021. aastaga on televisiooni olulisus spordinädala kohta teabe saamisel vähenenud (Joonis 16).

Joonis 16. Millistest infokanalitest Te spordinädala toimumise kohta kuulsite? (%)
(n=vastajad, kes on teadlikud, et septembris viiakse Eestis läbi spordinädalat, 2023. aastal 361 vastajat, 2022. aastal 373 vastajat ja 2021. aastal 435 vastajat)

