

Liikumisharrastuse edendamine

Kontseptsioon

Sisukord

Sissejuhatus.....	3
1. Taust.....	5
2. Liikumisharrastuse edendamine Eestis praegu.....	7
3. Kitsaskohad liikumisharrastuse edendamisel	8
4. Võimalikud lahendused liikumisharrastuse edendamiseks ja igapäevase liikumisaktiivsuse toetamiseks.....	12
4.1. Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse loomine	12
4.2. Kultuurkapitali spordi ja kehakultuuri sihtkapitali ümberkujundamine	12
4.3. Liikumisharrastuse edendamine koolis.....	13
4.4. Liikuma Kutsuv Kool eri haridusastmetel.....	14
4.5. Kehalise kasvatuse ümberkujundamine elukestvat liikumisharjumust toetavaks liikumisõpetuseks.....	14
4.6. Erivajadustega inimeste kaasamine liikumisharrastusse	16
4.7. Liikumisnõustamise kaasamine tervishoidu ja kooli.....	16
4.8. Liikuma kutsuva keskkonna loomine	17
4.9. Liikumiseks mõeldud sporditaristu loomine/korrastamine.....	17
4.10. Liikumise edendamine töökohtadel.....	18
4.11. Eakate liikumisaktiivsuse edendamine	19
5. Valdkondadeülene mõju	20
5.1. Siseturvalisus.....	20
5.2. Kaitsevõime.....	20
5.3. Sotsiaalkulud, tervishoid ja majanduse areng	20
Kokkuvõte	22

Sissejuhatus

Praegu koostamisel olev „Rahvastiku tervise arengukava 2020–2030“ (RTA)¹ kirjeldab sissejuhatuses, et hea tervis on oluline eeldus Eesti rahva säilimiseks ja riigi jätkusuutlikkuse tagamiseks. Samuti on riigi pikaajalises arengustrateegias „Eesti 2035“² üheks peamiseks eesmärgiks seatud, et Eestis elaksid arukad, terved ja tervist hoidvad inimesed.

Vabariigi Valitsus on seadnud inimeste tervise järgmiste aastate üheks prioriteediks. Nii koalitsioonileppes³ kui ka Vabariigi Valitsuse tegevusprogrammis⁴ on kirjeldatud, et eesmärk on inimeste tervena elatud aastate arvu tõstmine ja tervislike eluviiside edendamine valdkonda täiendavate ressursside suunamise kaudu.

Selles liikumisharrastuse kontseptsioonis (LHK) mõeldakse liikumisharrastuse (LH) all kehalist koormust andvat ja seeläbi kehalist vormisolekut taotlevat või meelelahutuslikku liikumist ning sportlike kehaliste harjutuste sooritamist. See määratlus ei sisalda saavutusspordi mõõdet. LH on üks osa elanikkonna üldisest liikumisaktiivsusest (st need on omavahel väga lähedalt seotud), mistõttu käsitleb kontseptsioon lisaks LH-le üldist kehalist aktiivsust soodustavaid või takistavaid tegureid. Liikumisaktiivsuseks loetakse igasugust lihaste abil sooritatud liikumist, mis toob kaasa energia kulutamise üle puhkeoleku taseme, nt kõndimine, aia- ja kodutööde tegemine või sportimine.

LHK peamine eesmärk on esile tuua kitsaskohad liikumisharrastuse edendamisel ja pakkuda võimalikke lahendusi. Teine eesmärk on selgitada LH seoseid liikumisaktiivsuse ja tervisega ning pakkuda lahendusi üldise liikumisaktiivsuse suurendamiseks. LHK on üks sammudest elanikkonna liikumisaktiivsuse edendamisel LH kaudu ning vastavate tegevussuundade määratlemisel. See on omakorda alus, sisend ja/või toetav meede edaspidi juba laiema käsitlusega liikumisaktiivsuse edendamise raamistiku loomisel. Sellest tulenevalt on selles dokumendis üldise liikumisaktiivsuse teemat käsitletud peamiselt harrastusspordi võtmes.

Hea tervis on vajalik kõikide sektorite arenguks. Seda ei ole võimalik saavutada üksnes tervisevaldkonna tegevuse tulemusena. Tervisenäitajate paranemiseks on vaja valitsuse, era- ja kolmanda sektori, kohalike omavalitsuste, kogukondade ja kõigi ühiskonnarühmade koostööd. Sealjuures on oluline, et osapooled ei näeks oma tegevuse mõju mitte kulu, vaid investeeringuna ning arvestaksid kõikjal sellega, milline on nende tegevuse mõju tervisele¹.

Arenguseire Keskuse 2020. aastal valminud Eesti tervishoiu tuleviku stsenaariumites aastani 2035⁵ on välja toodud, et ravisüsteemi mõju rahvatervisele on tegelikult küllalt väike. Meditsiin moodustab vaid 11% rahvatervise lõpptulemusest, samas kui sotsiaalse keskkonna osakaal on näiteks 24%, füüsilise elukeskkonna osa 7%, geneetika ja pärilikkuse osa 22% ning tervisekäitumise ja elustiili osa lausa 36%. Tervishoiu tulevik on helge siis, kui inimesed võtavad oma tervise eest rohkem vastutust. Passiivsetest patsientidest saavad aktiivsed oma tervise hoidjad. See ei juhtu paraku iseenesest, vaid selleks tuleb luua nii motivatsioon kui ka võimalused.

On üldlevinud teadmine, et tervema ühiskonna saladus on lisaks mõõdukale toitumisele, puhtale elukeskkonnale ja pahede vältimisele väga olulisel määral ka piisav füüsiline aktiivsus. Paraku muudab ühiskonna areng inimesed füüsiliselt aina passiivsemaks. Töö iseloomu muutumine, energiarikkamad

¹ RTA 2020–2030. <https://www.riigikogu.ee/tegevus/dokumendiregister/dokument/74ac2981-2360-412a-b586-caf667e66191>

² Strateegia „Eesti 2035“. <https://valitsus.ee/strateegia-eesti-2035-arengukavad-ja-planeering/strateegia>

³ Koalitsioonileping. Eesti Reformierakonna ja Eesti Keskerakonna valitsuse moodustamise kokkulepe ja valitsusliidu koostööleping aastateks 2021–2023. <https://valitsus.ee/media/3742/download>

⁴ Vabariigi Valitsuse tegevusprogramm 2021–2023. <https://valitsus.ee/media/3803/download>

⁵ Arenguseire Keskus, 2020. Eesti tervishoiu tulevik. Stsenaariumid aastani 2035. Kokkuvõte. Tallinn: Arenguseire Keskus. https://www.riigikogu.ee/wpcms/wp-content/uploads/2020/12/2020_tervishoid_eesti_tervishoiu_tulevik_kokkuvote_digi.pdf

toitud, tehnoloogia areng ja sellest tingitud mugavusteenused ei nõua enam, et inimesed füüsiliselt pingutaksid. Samas teeb meditsiini areng paradoksaalsel kombel neile karuteene, sest aina enam levib mõtteviis, et haigusi pole vaja karta, sest meditsiin teeb meid terveks – see vähendab veelgi inimeste motivatsiooni ja vajadust enda tervise eest hoolt kanda.

Seega on tervislikuks eluks vajaliku füüsilise koormuse tagamine aina enam inimeste enda otsus. Lisaks inimeste enda otsustele on oluline roll ümbritseval keskkonnal ja liikumisharrastusega seotud valikute kättesaadavusel ning igapäevaeluga ühistamise lihtsusel. Selleks, et rahvastiku tasemel mõjutada kehalist aktiivsust, peavad tingimused ja võimalused olema piisavalt head ja kättesaadavad, et teiste meelelahutuslike ajaveetmisviiside ja eluviisivalikutega konkureerida.

Kultuuriministeerium saab kaasa aidata viimasena nimetatus – luua koostöös valdkonnaga tingimused selleks, et inimesel oleks soovi korral võimalus harrastada temale meeldivat spordiala või tegeleda temale jõukohase liikumisharrastusega. Paraku ainult tingimuste loomisest inimeste hoiakute muutmiseks ei piisa. Seepärast on vaja koostöös teiste valdkondadega, mis suudavad samuti käitumist suunata, leida lahendusi, et olukorra tõsidust mõistetak ja soovitaks enda tervisesse panustada.

Liikumisharrastuse edendamise senised lahendused ei suuda enam epideemilise iseloomuga istuva eluviisi pealetungiga ja muude tervist negatiivselt mõjutavate teguritega sammu pidada – vaja on muutusi. Liikumisharrastuse edendamisel on vaja senisest enam teaduspõhist ja koordineeritumat lähenemist, mis arvestaks kiiresti muutuva maailmaga praegusest rohkem. Selleks peab lisaks täiendavate rahaliste vahendite leidmisele tegema olemasolevas süsteemis muudatusi, et kasutada riigi raha senisest efektiivsemalt ja saavutada seeläbi strateegilised eesmärgid, mille spordivaldkond koos riigiga on seadnud.

Liikumisharrastuse arendamine ei ole pelgalt vaid tervise küsimus. Lõimimise tõhustamise, tõhusamate regionaalpoliitika meetmete, majanduse elavdamise, alkoholi ja teiste sõltuvusainete tarvitamise ennetamise, solidaarsuse ja sallivuse suurendamise vajaduse üle arutletakse iga päev. Liikumisharrastuse toetamine on nende tõsiste probleemide lahendamisel üks tõhus abimeede.

Näiteks kultuuriline lõimitus – ühine osalemiskogemus liikumisüritustel, nende vabatahtliku tegevusega toetamine ja ühine võistlemisele kaasaelamine on suurepärane ühendaja ja mõistmise tekitaja nii eri rahvuste, vanusegruppide kui ka sugude vahel.

Liikumissõbralik kool koos liikumisharrastust toetava ja võimestava taristuga (valgustatud ja korrashoitud rajad, väljakud, saalid) on üks kaalukaks regionaalpoliitika meede. Aktiivsed inimesed valivad oma perele liikumist soosiva keskkonna.

Liikumisharrastuse teenindamisest kujuneb mitmekesine ja suuremat lisaväärtust tootev majandusharu – üritused toovad turiste, harjutajad vajavad treenereid, äppe, varustust, taristu korrashoidjaid. Need on suurepärased töökohad näiteks eakatele. Samuti aitab selline majandusharu edendada väärtuskasvatust – liikumisharrastus ja selle toetamine kasvatab inimestes järjepidevust ja eneseületust, lugupidamist ausa mängu vastu ning solidaarsust.

Kontseptsiooni koostamisse olid kaasatud Eesti Olümpiakomitee (EOK), Ühendust Sport Kõigile (ÜSK), Eestimaa Spordiliit Jõud, maakonna spordiliidud, Eesti Paralümpiakomitee, Eriolümpia Eesti Ühendus, SA Eesti Terviserajad, Eesti Koolispordi Liit, Tartu Ülikooli liikumislabor, Haridus- ja Teadusministeerium, Sotsiaalministeerium, Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium, Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus, Transpordiamet, Tallinna Spordi- ja Noorsooamet, Tallinna Ülikool, Eesti Kehalise Kasvatuse Liit, Spordiürituste Korraldamise Klubi suuremate

rahvaspordisündmuste korraldajate nimel, Riigikantselei ligipääsetavuse rakkerühm, Eesti Spordiselts Kalev.

1. Taust

Riigikogu kiitis 2015. aastal heaks spordivaldkonna visioonidokumendi „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“⁶. Ühena neljast prioriteetsest arengusuunast on välja toodud eesmärk, et 2030. aastaks valdav osa elanikest liigub ja spordib.

Eestis tehtavate uuringute põhjal saab väita, et vähemalt kaks korda nädalas 30 minutit korraga tegeleb liikumisharrastusega 35–40% täiskasvanutest. Regulaarsest liikumisharrastusest on kõrvale jäänud umbes pool täiskasvanud elanikkonnast⁷. Riigi seatud eesmärkide kohaselt peaks 2030. aastaks liikumisharrastus tõusma u 65%-ni. Maailma Terviseorganisatsiooni⁸ liikumissoovituste kohaselt peaksid täiskasvanud tegelema nädalas minimaalselt 150-300 minutit mõõduka kehalise aktiivsusega või 75-150 minutit kõrge intensiivsusega kehalise treeninguga. Eestis liigub neli või enam korda nädalas minimaalselt 30 minutit korraga 14,3% täiskasvanud inimestest⁵. See on tõenäoliselt ligikaudne protsent täiskasvanud inimestest, kes WHO minimaalseid liikumissoovitusi täidavad.

Tartu Ülikooli meditsiiniteaduste valdkonna sporditeaduste ja füsioteraapia instituudis tehti 2015. aastal uuring, kus laste igapäevase kehalise aktiivsuse mõõtmiseks kasutati liikumisandureid ja liikumispäevikuid. Uuringu tulemusena selgus, et I ja II kooliastmes õppivatest lastest täitsid WHO soovituslikku normi, s.o iga päev vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust, keskmiselt 23,4%⁹.

Arvestades, et iga teine Eesti täiskasvanud inimene ja iga neljas 1. klassi laps on ülekaaluline või rasvunud⁵, on selge, et Eesti inimeste liikumisaktiivsus on liialt madal, et vältida rahvatervise ulatuslikku halvenemist järgnevate aastate jooksul.

Olukorra tõsidust ilmestab fakt, et 2015. aastal moodustasid mittenakkushaigustest tingitud surmad kogu maailma kõigist surmadest 71%. Mittenakkushaiguste peamised riskitegurid on tasakaalustamata toitumine, tubaka tarbimine, õhusaaste, alkoholi liigtarbimine ja ebapiisav füüsiline aktiivsus. Seega on paljude enim surma põhjustavate haiguste üks suuremaid riskitegureid ebapiisav füüsiline aktiivsus¹⁰.

Olenemata sellest, et Eestis pole kunagi olnud nii palju lapsi, kes regulaarselt sporditreeningutel osalevad, nii palju kutsega treenereid ja heas korras liikumisharrastuseks/sportimiseks mõeldud taristut, näitab statistika, et inimeste tervena elatud eluaastate kasv on pidurdunud. Eesti mees elab keskmiselt 20 aastat oma elust vähem tervena kui Rootsi mees¹¹. Inimeste igapäevane liikumisaktiivsus on madal ning organiseeritud liikumisharrastuse arendamine ja inimeste igapäevase liikumise soodustamine peaks olema üks prioriteet Eesti rahvastiku parema tervises seisundi suunas liikumisel.

Spordipoliitika põhialused näevad ette ka erivajadustega inimeste kaasamise sporti mitmekülgsete võimaluste kaudu. Praktikas on puudulikud võimalused erivajadustega inimeste liikumisharrastuse

⁶ Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030. <https://www.riigiteataja.ee/akt/320022015002>

⁷ TAI, 2018. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring.

https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas_05Uuringud_02TKU_04Liikumine/?tablelist=true

⁸ WHO, 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

⁹ Mooses, Kull, 2015. <https://ojs.utlib.ee/index.php/EA/article/download/13251/8297/>

¹⁰ World Health Organisation, 2018. Saving lives, spending less: a strategic response to noncommunicable diseases. Geneva, Switzerland.

¹¹ Statistikaamet, Rahvastik - Rahvastikunäitajad ja koosseis - Demograafilised põhinäitajad. <https://www.stat.ee/et/kalender/andmete-avaldamine-d22048>

edendamiseks, mis tulenevad nii sporditaristu puudulikust ligipääsetavusest kui ka valdavast madalast teadlikkusest. Seetõttu ei ole erivajadustega inimeste liikumisharrastuse edendamine süsteemne, vaid ebaühtlane, seda edendavad peamiselt erivajadustega inimeste organisatsioonid või üksikud teadlikumad spordiasutused või -organisatsioonid.

2. Liikumisharrastuse edendamine Eestis praegu

Eesti spordikorraldus põhineb Euroopa spordimudelil, mis tugineb avatusele, inimeste vabale tahtele ning heale koostööle spordiorganisatsioonide ja riigivõimu vahel. Kolme aastakümne jooksul on spordi ja spordiorganisatsioonide roll ühiskonnas oluliselt laienenud. Pidevas arengus on spordiklubide, -seltside ja -liitude võrgustik, kus tegeletakse nii saavutus- ja võistlusspordiga, kuid aina enam ka liikumisharrastuse ja spordiõpetusega. Samuti tegeletakse avatud spordiürituste korraldamisega, kuhu kaasatakse suurt osa elanikkonnast ning millega mõjutatakse nende tervisekäitumist ja elustiili¹².

Liikumisharrastuse arendamisega tegelevad praegu väga paljud teineteisest sõltumatud organisatsioonid. Nende arvukus on ühest küljest hea, kuid teisalt teeb see keeruliseks ühise suuna hoidmise. Kultuuriministeeriumil on liikumisharrastuse arendamisel üle 20 partneri, riigil tervikuna on neid teiste valdkondade kaudu veelgi enam. Riik on kõigile organisatsioonidele usaldanud teatud ülesanded riigi jaoks olulise valdkonna arendamisel, eraldades selleks ka vahendeid. Põhilised rahalised vahendid saavad organisatsioonid nende teenust tarvivate inimeste omaosalusest, kuid samuti saavad nad projektipõhiste tegevuste jaoks toetust taotleda Eesti Kultuurkapitalist. Lisaks jagavad toetust kohalikud omavalitsused ja oluline osa on ka sponsorlusel.

Riigi peamised partnerid liikumisharrastuse arendamisel on näiteks järgmised:

1. Eesti Olümpiakomitee ja Ühendus Sport Kõigile – teadmisvara, spordinädal, kampaaniad, koolitused, uuringud ja poliitika sisendid;
2. Eestimaa Spordiliit Jõud – omavalitsuste- ja maakonnaülest spordiürituste korraldamine;
3. Maakonna spordiliidud (15) – liikumisharrastuse korraldamine maakonna tasandil (meistrivõistlused, liikumisharrastuse sündmused, koolitused, statistika, enamikel juhtudel ka koolisport);
4. Eesti Paralümpiakomitee ja Eriolümpia Eesti Ühendus – liikumisharrastuse ja sporditegevuse korraldamine puudega elanikkonnale, sh võistluste korraldamine.
5. SA Eesti Terviserajad – terviseradade võrgustiku arendustegevuse koordineerimine;
6. Eesti Koolispordi Liit – koolispordi korraldamine;
7. Eesti Kutsekoolispordi Liit – kutsekoolide spordi korraldamine;
8. Tartu Ülikooli liikumislabor – liikumisvõimaluste juurutamine koolipäeva osana;
9. Eesti Akadeemiline Spordiliit – üliõpilasspordi edendamine;
10. Eesti Firmaspordi Liit – töökohaspordi edendamine;
11. Eesti Seeniorspordi ja Spordiveteranide Liit – üleriigiliste võistluste korraldamine seniorspordis.

Eeltoodud organisatsioonidest enamikule eraldab riik tegevustoetust ning seetõttu on tegemist otseste partneritega. Kaudseid partnereid on oluliselt rohkem, kuid partnerlus nendega toimib teisiti – muude toetuste eraldamise kaudu, näiteks Kultuurkapitali või projektipõhiste toetuste kaudu.

¹² EOK, Hea juhtimise tava. <https://eok.ee/organisatsioon/hea-juhtimistava>

3. Kitsaskohad liikumisharrastuse edendamisel

Kui tippspordi valdkonnas on riigi peamine partner Eesti Olümpiakomitee, siis liikumisharrastuse kontekstis on partnereid palju – kokku üle 20, kellega tehakse vähem või rohkem liikumisharrastuse arendamise eesmärgil koostööd. See tekitab aga olukorra, kus teaduspõhiste lahenduste leidmine on koondunud ühte kohta, rakendamine on killustunud paljude erinevate ja tihtipeale omavahel konkureerivate organisatsioonide vahel ning koostöö ja tegevuste koordineeritud korraldamine on raskendatud või ei toimu seda üldse. Samuti on riigil keeruline olla pidevas suhtluses väga paljude eri organisatsioonidega. Pidev kontakt on aga oluline selleks, et tõhustada strateegilise planeerimise protsessi, seada ühtseid eesmärke, mõõta tegevuste efektiivsust ning vajaduse korral muuta tegevuste suunda.

Kuna liikumisharrastus on üsna lai mõiste ning selle alla võib liigitada palju eri tegevusi, on aastatega tekkinud teatud liikumisharrastuse edendamise viisid, mis kunagi olid tõhusad ja sobisid paljudele, kuid praegu enam suuremat hulka elanikkonnast ei kõneta. Paljudele inimestele näiteks võistlusformaadis tegevused ei sobi, mistõttu otsivad nad teisi võimalusi, kuidas liikumisest rõõmu tunda. Ühendus Sport Kõigile ja Eesti Olümpiakomitee 2020. aastal korraldatud uuringus¹² selgus, et viimase 12 kuu jooksul on tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud 14% elanikest, seejuures 12% mõnel korral ja 2% sagedamini. Kuna üht olulist osa ühiskonnast võistlused siiski kõnetavad, peab nende kvaliteetne korraldamine kindlasti ka edaspidi jätkuma. Viimased aastad on näidanud, et rahvaspordiüritused, mis on suunatud pigem just harrastajatele, mitte sportlastele, on aina populaarsemad ning üha tugevama klientide surve tõttu vajavad korraldajad teenuste kvaliteedi tõstmiseks ka riigi abi. Koroonast tingitud piirangud on suuremate liikumisharrastuse ürituste korraldajate jätkusuutlikkuse pannud tugeva surve alla, sest 2020. aastal suur osa enda sissetulekust kaotati. Riiklikud toetused küll leevendasid seda, kuid seis on endiselt raske.

Statistika näitab, et aina rohkemate võistluste korraldamine nendele inimestele, kes juba regulaarselt liiguvad ja sellest rõõmu tunnevad, ei oma piisavat efekti rahvatervise seisukohast. Ülejäänud inimesi, keda on hinnanguliselt u 2/3 elanikkonnast, sellesse ei kaasata. Paljud sooviksid treenida iseseisvalt, veeta vaba aega aktiivset elustiili harrastades või osaleda üritustel, kus aega ei võeta ega paremusjärjestust ei selgitata. See nõuab organisatsioonide pakutavate seniste teenuste muutmist, uute lahenduste leidmist, innovaativsust nii teenuse sisus kui ka teenuse viimisel inimesteni. Aina enam on vaja nii lapsi kui ka täiskasvanuid meelitada või suunata teenust tarbima, sest alternatiivseid meelelahutusvorme ja vaba aja veetmise viise on väga palju. Ka liikumisüritused peavad muutuma meelelahutuslikumaks, et kaasata erinevaid sihtrühmasid. Konkurents inimest teenust tarbima saada aina suureneb. Liikumine paraku ei ole selline tegevus, mida saaks teiste ajaveetmise vormidega asendada – sellest võõrandumine võib kaasa tuua väga tõsiseid tagajärgi.

ÜSK ja EOK tehtavast iga-aastasest uuringust selgub, et iga nädal liikumisharrastusega tegelevatest inimestest 50% tegeleb liikumisharrastusega peamiselt omaette, 17% peamiselt omal käel koos sõprade või tuttavatega ning 15% peamiselt omal käel koos pereliikmetega. Sellest tulenevalt on populaarsemad spordialad või liikumisvormid jalgrattasõit (44%), jooksmine (34%) ja kõndimine/matkamine (33%)¹³. Seega eelistavad need inimesed, kes juba mingil määral liikumisega tegelevad, teha seda pigem üksi või koos lähedastega.

¹³ Ühendust Sport Kõigile, EOK, 2020.

<https://media.voog.com/0000/0041/2571/files/2020%20Eesti%20elanike%20kehalise%20aktiivsuse%20uuringu%20kokkuv%C3%B5te.pdf>

Samuti on vaja tegeleda senisest enam probleemi teadvustamisega ning toetavate ja sihtgruppide kõnetavate võimaluste loomisega nii üksikisiku kui ka ühiskonna tasandil. 2020. aastal tehtud uuringu tulemusena selgub, et 91% elanikest¹⁴ peab liikumisharrastusega tegelemist oluliseks, kuid siiski tegelevad sellega regulaarselt vähesed. See näitab, et liikumisharrastust küll seostatakse hea tervisega, kuid ei peeta piisavalt oluliseks, et enda käitumist muuta. Praegused inimeste teadlikkuse tõstmiseks tehtavad tegevused ei selgita tõenäoliselt piisavalt hästi regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust ega mõju inimese tervisele või ei tee seda selliselt, mis inimesi kõnetaks.

Kuigi 90% inimestest peab liikumise teemat oluliseks, siis tajutakse erinevaid takistusi iseenda liikumisaktiivsuse seisukohalt. Peamiste takistustena tuuakse esile kõige sagedamini (töö- või koolipäeva lõpus tekkivat) väsimust (49%), ajapuudust (38%) ning huvi/viitsimise puudumist (31%). Halba tervislikku seisundit pidas üheks peamistest takistustest 21%, sobiva seltskonna/treeningkaaslaste puudumist 20%, sportimisoskuste ebapiisavust 14%, sportimiskoha puudumist 11%, ning sobiva transpordi puudumist treeningupaika jõudmiseks 9%. Seda, et sportimine on liiga kallis, pidas üheks peamistest takistustest 12% küsitletutest¹².

Liikumisharjumused saavad alguse varases eas, mistõttu on oluline, et lapsevanemad ning lasteaia- ja koolipersonal oleksid selle teema olulisusest teadlikumad ning teadlikkuse tõusuga kaasneks ka käitumismustrite muutus. Pelgalt teadmisest kasu ei ole. Oluline on ka toetavad muutused ümbristavas keskkonnas ja seadusandluses. Paraku ei ole vähesest liikumisest tingitud probleemide hulk tekitanud ühiskonnas üldisemalt reaktsiooni, et midagi on halvasti – seda võetakse kui paratamatust ning see ei tekita ühiskonnas kõlapinda.

Kuna paljud riigi partnerid liikumisharrastuse valdkonnas on samad, kes 10, 20 või isegi 30 aastat tagasi, on neil välja kujunenud nendele omased tegevused. Lahendused, mis toimivad 20 aastat tagasi, praegu enam nii hästi ei toimi ning organisatsioonide korraldatavate tegevustega on vaja kõnetada suuremat hulka inimesi. Seega peab senisest rohkem keskenduma nende inimeste liikuma suunamisele, kes praegu seda üldse ei tee või teevad vähe.

2020. aastal tehtud uuringu tulemustest selgub, et keskmisest suurem on iga nädal liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal kõrgharidusega inimeste (57%) ning õpilaste/üliõpilaste (69%) seas, keskmisest madalam aga Kirde-Eesti elanike (41%) ning oskus- või lihttöölise (43%) seas. Inimesi, kes üldse liikumisharrastustega ei tegele, on keskmisest enam vanuserühmas 50–69 (30%), pensionäride (37%), oskus- ja lihttöölise (27%) ning mitte-eestlaste seas (25%). Regiooniti Kirde-Eestis (33%), Põhja-Eestis (29%) ja Kesk-Eestis (29%) ning inimeste seas, kes on rasvunud. Seega on olemas indikaatorid, mis annavad selge signaali, kellele peaksid praegused liikumisega seotud teenused senisest enam keskenduma¹².

Kuna vähene kehaline aktiivsus tõuseb aina suuremaks probleemiks kogu maailmas, siis ainuõigeid ega kiireid lahendusi ei ole. Samas peaks riik senisest enam soodustama innovaatiliste lahenduste kasutuselevõttu ja uute lähenemiste katsetamist. Selleks on vaja kaasata organisatsioone, kes on valmis muutusi algatama ja lahendusi välja pakkuma. Vaja on suunata rõhuasetus juba aktiivsetelt inimestelt vähemaktiivsetele ning toetada enam neid organisatsioone, kes suudavad just sellele sihtgrupile tõhusaid lahendusi välja pakkuda ja ellu viia. Seejuures ei saa ära kaotada hästi toimivaid lahendusi praegu rohkem kaasatud sihtgrupile – seda tuleb lihtsalt laiendada.

Teisalt on juba praegu saanud paljud organisatsioonid aru, et vähemaktiivseid inimesi on aktiivsetega võrreldes palju rohkem ning seega on turg mõneti justkui täitmata. Samuti peab ka riik

¹⁴ Ühendust Sport Kõigile, EOK, 2020.

<https://media.voog.com/0000/0041/2571/files/2020%20Eesti%20elanike%20kehalise%20aktiivsuse%20uuringu%20kokkuv%C3%B5te.pdf>

organisatsioonidele seatud tingimused ning ülesanded kriitiliselt üle vaatama ning vajaduse korral suunama raha rohkem nendeks tegevusteks, millega pakutakse tõhusamaid lahendusi liikumisharrastuse kandepinna laiendamiseks.

Kuna Eestis on palju tugevaid organisatsioone, kes rahvaspordiüritusi korraldavaid, on konkurents ürituste korraldamiseks mõeldud riigirahale järjest tihedam ning peamiselt liikumisharrastuse projekte rahastava Kultuurkapitali kehakultuuri ja spordi sihtkapitali vahenditest ei piisa. Kultuurkapital eraldab aastas u 1 miljon eurot liikumisharrastuse projektidele, kuid keskmiselt taotletakse kolm korda rohkem. Enama rahaga oleks võimalik ka juba praegu toimivaid liikumisharrastuse projekte võimestada ning hästi toimivatest tegevustest välja võtta maksimaalne kasutegur liikumisharrastuse arengule. Praegu on liikumisürituste korraldajatel soov üritusi korraldada rohkem, kui selleks vahendeid jätkub. Seega ei saa ainult raha ümber jagada, sest selle tagajärjel toimuks liikumisharrastuse taandareng nende inimeste pealt, kellele praegused teenused sobivad ning kes neid ka edaspidi meeleldi tarbiks.

Nagu välja toodud, saavad inimese liikumisharjumused alguse varases eas. Seetõttu on väga suur murekoht laste vähenenud kehaline aktiivsus. Praegu ei suuda lasteaed või kool piisavalt paljudele lastele sellist väljundit, mis tekitaks neis liikumise kohta positiivse meelestatuse ning mõjutaks neid aktiivset eluviisi jätkama ka iseseisvalt väljaspool kooli, pakkuda. Samuti on probleem lastele liikumisvõimaluste loomine koolipäeva jooksul. Laste liikumisaktiivsuse suurendamiseks on vaja uusi teaduspõhiseid lahendusi. Lastele liikumiskõhise tekitamine omab efekti liikumisharjumuse tekkimiseks kogu eluks, mistõttu on vaja senisest enam sellesse panustada. Pelgalt kehalisest kasvatuses ja sporditreeningute võimaldamisest huvitegevuse kujul enam ei piisa. Kui veel 15–20 aastat tagasi oli laste igapäevane loomulik liikumise osa nn hoovisport, siis praegu kohtab seda järjest harvem. Lapsed veedavad aina vähem aega õues ning see kajastub negatiivselt ka nende igapäevases liikumisaktiivsuses.

Eestis on ligi 150 000 erivajadusega inimest, kellest paljud oleksid võimelised ja ka sooviksid senisest aktiivsemalt neile võimetekohase liikumisharrastusega tegeleda. Paraku ei ole Eestis praegu veel piisavalt palju mõeldud erivajadustega inimeste liikumisharrastusele ja teenustele, mis neile sobiksid. Samuti puudub ülevaade sellest, milline on erivajadusega inimeste liikumisharrastuse statistika. Kui erivajadustega inimeste võistlustasemel spordiga tegelemise tingimused on viimastel aastatel jõudsalt paranenud, siis erivajadusega inimeste liikumisharrastuse areng on veel algusjärgus. Takistavaid tegureid on mitmed:

- teadlikkus erivajadustega inimeste sportimisvõimalustest on madal nii spetsialistide, teenusepakujate, rajatiste omanike kui ka teiste seas, mistõttu erivajadustega inimeste liikumisharrastus ei ole kujunenud liikumisharrastuse ega spordi loomulikuks osaks;
- pakutavad teenused ei arvesta tihti erivajadustega;
- teenuseid pakkuval personalil puuduvad teadmised ja oskused tegeleda vastava sihtgrupiga;
- linnaruum ja teenuste osutamise kohad ei vasta erivajadustega inimeste vajadustele – st kõnniteed on halva kvaliteediga, äärekivid on kõrged, ukseid liiga kitsad jne;
- lisaks füüsilistele takistustele on palju teisigi takistusi – teenusepakujate kodulehekülgedel puudub teave, kas erivajadusega inimesed saavad teenust tarbida ja kuidas, puuduvad teabe edastamise viisid kurtidele jne.

Erivajadustega inimeste liikumisharrastuse arendamist pidurdavad mitmed asjaolud – kodust väljapääsemine, abilisolemasolu ja paraku kohati ka inimese enda tahte puudumine. Arvestades, et erivajadustega inimesed on elukeskkonna madala ligipääsetavuse tõttu vähem aktiivsed kui ülejäänud inimesed, on nende liikumisharrastuse edendamine seda olulisem.

Ka riigiasutuste koostöö ei ole praegu piisavalt süstemaatiline ja eesmärgipärane, et erinevad poliitikad toetaksid liikumisharrastuse edendamist. Liikumisharrastuse arengut võetakse kui eraldiseisvat tegevust, mille eesmärk on arendada sporti ning seda ei nähta kui üht olulist tervishoiupoliitika ja terviseriskide ennetuse osa. Kuna inimeste igapäevast kehalist olmeliikumist jääb aina vähemaks, tuleb seda kompenseerida organiseeritud mugavate liikumisvõimaluste tekitamisega ja igapäevase liikumisaktiivsuse, sh säästvate transpordiviiside osakaalu tõstmisega. Viimase arengut takistab tihti läbimõtlemata linnaruum, kus ei ole arvestatud jalakäijate või jalgratturite vajadustega ning see vähendab veelgi võimalust inimeste igapäevast liikumist suurendada.

Liikumisharrastuse arengut takistavad osaliselt tegurid, millele on lahendused olemas ning vaja läheb vaid lisaraha. Teisalt sellised, millele head ja selged lahendused puuduvad, kuid need on rahvatervise seisukohast piisavalt olulised, et vääriksid rohkem esiletõstmist, aktiivset lahenduste otsimist ja muutusi senistes toimetamismehhanismides.

4. Võimalikud lahendused liikumisharrastuse edendamiseks ja igapäevase liikumisaktiivsuse toetamiseks

Valdkonna terviklikuks arendamiseks ei piisa ainult Kultuuriministeeriumi haldusalas olevatest meetmetest, vaid muudatusi on vaja teha teistegi valdkondade vastutusalades. Näiteks saab laste liikumisharjumusi mõjutada eelkõige lasteaias ja koolis koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumiga ning tervisekäitumist ja haiguste ennetamist parendada koostöös Sotsiaalministeeriumiga. Tervikpildi saamiseks on järgnevalt välja toodud loetelu võimalikest lahendustest. Loetelu pole lõplik ning vajalik on süsteemselt tegeleda uute teaduspõhiste algatustega. On lahendusi, mille saab Kultuuriministeerium iseseisvalt ellu viia, kuid ka selliseid, mille puhul on vajalik teiste valdkondade sekkumine. Loetelus on meetmeid, mida töötatakse juba välja või mis osaliselt toimivad ning neid, mida pole veel rakendada hakatud.

4.1. Liikumisharrastuse valdkonna juhtimise tõhustamine

Kultuuriministeeriumil on liikumisharrastuse edendamiseks palju strateegilisi partnereid, oskusteave on hajutatud ja keskne vaade tegevuste planeerimiseks ning hindamiseks puudub. Senisest tõhusamaks valdkonna juhtimiseks on vajalik erinevate kompetentside koondumine ja kogu valdkonda puudutavate kesksete ülesannete täitmine ning läbi selle tagada paremad eeldused riigi strateegiliste eesmärkide saavutamiseks, eelkõige aidata kaasa liikumisharrastuse määra tõstmisele elanikkonna hulgas. Keskseteks ülesanneteks on muu hulgas:

1. liikumis- ja spordistatistika kogumine ja seire, teadusuuringute tellimine, analüüsimine ja ettepanekute tegemine poliitikakujundamiseks;
2. teaduspõhiste arendus- ja sekkumisprogrammide algatamine ja toetamine;
3. kõigi vanuserühmade (eelkooliealiste, koolilaste, üliõpilaste, täiskasvanute, eakate) ja erivajadustega inimeste liikumisharrastuse arendamiseks vajaliku parima maailmapraktika koondamine, selle kujundamine Eestile sobivaks, uute lahenduste väljatöötamine, lähtudes teaduspõhistest kogemustest;
4. riigilt toetust saavate organisatsioonide tegevuste tõhususe/mõjususe hindamine, nende nõustamine ja ettepanekute tegemine vajalikeks muudatusteks;
5. tõhusate liikumisharrastuse teenuste tellimine organisatsioonidelt nii kohalikul kui ka riiklikul tasandil;
6. erinevate (koolisport, üliõpilassport, töökohasport jne) liikumisprogrammide analüüsimine, parimate kogemuste kaardistamine ning nende tutvustamine ja toetamine;
7. liikumisharrastuse teadmisvara tootmine, levitamine ja koolituste korraldamine;
8. liikumisharrastuse alast teadlikkust tõstvate kampaaniate korraldamine.

Nimetatud funktsioonide tagamiseks on lisavajadus u 600 000 eurot. Parima organisatoorse formaadi leidmiseks on vajalikud täiendavad arutelud valdkondlike esindusorganisatsioonidega.

4.2. Kultuurkapitali spordi ja kehakultuuri sihtkapitali ümberkujundamine

Kultuurkapitali spordi ja kehakultuuri sihtkapital kujundatakse ümber peamiselt liikumisharrastuse projekte toetavaks sihtkapitaliks. Praegu toetab Kultuurkapital saavutussporti ligikaudu 1 miljoni euro ulatuses. Edaspidi peaks saavutusspordi, mis ei ole olemuselt projektipõhine, rahastus käima peamiselt Eesti Olümpiakomitee kaudu. Kui Kultuurkapital toetaks vähem saavutussporti, tekib neil lisarahastusega võimalus senisest enam toetada liikumisharrastuse arenguks hädavajalikke liikumisharrastuse projekte. Täiendav kulu aastas on 1 miljon eurot.

Samuti tuleks kaaluda teiste meetmete kasutuselevõttu, mis soodustaksid inimeste osalemist liikumisharrastuse üritustel. Näiteks on ideena pakutud osavõtutasude käibemaksumäära alandamist ning erisoodustumaksust vabastamise piirmäära tõstmist. Tervisliku eluviisi harrastamine peaks olema riiklikult soodustatud.

4.3. Liikumisharrastuse edendamine koolis

Liikumise soodustamine lasteaias ja koolis peab olema süsteemne. Järgnevas kolmes peatükis on kirjeldatud tegevusi, mis on vajalikud laste liikumisaktiivsuse soodustamiseks. Seejuures peaksid kõik tegevused olema teineteisega loomulikult seotud ning moodustama ühtse terviku.

Eesti Olümpiakomitee üks strateegiline eesmärk on viia programm „Sport koolis“ valikainena kooliprogrammi osaks, selleks, et liikumisharjumusi soovitaks omandada kogu elu jooksul. Projekti eesmärk on tekitada lastes huvi liikumise ja spordi harrastamise vastu ning seeläbi suurendada nende kehalist aktiivsust. „Sport koolis“ on valikaine, mille raames toimuvad ühe piirkonna koolide lastele vanusegruppide kaupa (lähedal asuvates spordibaasides) samal ajal ühised sporditunnid. Tunde juhendavad kohalike spordiklubide treenerid.

Need tunnid lisanduvad riiklikult kehtestatud tunniplaanis olevatele kehalise kasvatuse tundidele ja on koolipäeva osa. Projekti raames pööratakse tähelepanu üldise teadlikkuse tõstmisele liikumissoovitustest ja sportimise positiivsest mõjust. Samuti pööratakse füüsilise tervise kõrval tähelepanu ka vaimsele ja sotsiaalsele tervisele ning õpiedukusele. Õpilastele tagatakse regulaarne liikumise- ja spordiõpetus kogu õppeperioodil.

Projekti tehakse etappide kaupa. 2021. aastal plaanitakse alustada esimeste katseprojektidega.

Projekti eesmärgid on järgmised:

- kujundada kõikidele lastele sportimisharjumused;
- projekti esimeses faasis tutvustada 1. klasside õpilastele võimalikult palju spordialasid ning toetada mitmekülgsete liikumisoskuste kujunemist/omandamist spordialade kaudu, hiljem kaasata ka vanemaid klasse;
- tekitada lastes huvi liikumise ja spordi harrastamise vastu;
- suurendada laste kehalist aktiivsust koolis ja kodust-kooli liikumisel.

Projekti kirjeldus:

- koostöös maakondlike spordiliitudega valitakse igast maakonnast vähemalt üks kool, kes katseuuringus osaleb;
- projekti kaasfinantseerib Eesti Olümpiakomitee eeldusel, et kohalikud omavalitsused panustavad 50% ulatuses;
- kool tagab kõikidele 1. klasside õpilastele võimaluse valida lisaks liikumisõpetusele 2–4 sporditundi nädalas vastava ala treeneri juhendamisel;
- spordialad (vähemalt kolm) ja treenerid kinnitab maakondliku spordiliidu ettepanekul Eesti Olümpiakomitee;
- projekt kestab kogu õppeperioodi;
- eesmärk on koostada lastele tasakaalustatud päevakava, millesse on lisaks õppimisele põimitud liikumis- ja sporditegevused.

Projekti maksumus:

- katseprojekti raames hüvitatakse treeneri töötasu kuni 35 eurot tunnis või palgafond 4900 eurot kooli kohta. Katseprojekti maksumuse tasub Eesti Olümpiakomitee;
- projekti võimaldamine üle riigi 1. klassidele maksab kokku ligikaudu 4 miljonit eurot, millest 50% kataksid omavalitsused ning 50% oleks riigi täiendav toetus. Et tagada vastav võimalus terves esimeses kooliastmes, on kogukulu 12 mln eurot.

4.4. Liikuma Kutsuv Kool eri haridusastmetel

Liikuma Kutsuv Kool on Eestis loodud teaduspõhine liikumisprogramm, mille siht on toetada laste ja noorte liikumisvõimalusi nii koolipäeval kui ka vabal ajal. Erilise tähelepanu all on koolipäev tervikuna: teekond kooli enne tundide algust, tunnid ja vahetunnid ning aeg ja tegevused pärast koolipäeva lõppu. Liikuma Kutsuv Kool aitab kaasa laste põhiliikumisoskuste arengule, igapäevase liikumisaktiivsuse suurenemisele, liikumiskõõmu kasvule ning laste ja noorte enda algatusvõimele liikumisharrastuse kujunemisel. Aastaks 2021 on programmiga liitunud 148 kooli, kus õpib enam kui 40% kõigist üldhariduskoolide õpilastest. Programmis osalevad koolid on näidanud häid tulemusi õpilaste liikumisharrastuste süsteemsel soodustamisel ning on Eestisse toomas teaduspõhist, liikumisharrastust toetava haridusinnovatsiooni, mille vastu tunnevad juba huvi ka teised riigid.

Liitunud koolid on eri suuruse, asukoha ja võimalustega ning neis toimuvad muutused on viinud nii liikumist toetava koolipäeva korralduseni (lisandunud on regulaarsed aastaringised õuevahetunnid, liikumis- ja spordivahetunnid, õuesõpe jt) kui ka kooliruumide ja õuealade kujundamiseni viisil, mis eri vanuses laste liikumisvõimalusi toetab. Üha enamate koolide õuealad on muutumas kogukonnale avatud liikumistaristuks ning panustavad väliruumi, mis toetab õpilaste liikumisharrastuse võimalusi enne ja pärast koolipäeva, sh iseseisva tegutsemise ajal.

Programmi senised tegevused põhinevad 2016–2020 pilootprogrammi tulemustel ja on suunatud peamiselt lahendustele I ja II kooliastme õpilastele. Programmi edasised arengusuunad peaksid keskenduma nii III kooliastme kui ka gümnaasiumi õpilaste liikumisaktiivsuse toetamisele, mis on liikumisaktiivsuse seisukohalt eriti kriitilised. Samuti vajab eraldi tähelepanu kutseõppeasutuste noorte liikumisaktiivsuse ja -harrastuste arendussuunad. Lisaks noorte liikumisharrastuse suuna arendusvajadustele on esile kerkinud koolieelsete lasteasutuste liikumisprogrammi vajadus.

4.5. Kehalise kasvatuse ümberkujundamine elukestvat liikumisharjumust toetavaks liikumisõpetuseks

Liikumisõpetus on liikumisharidust andev õppeaine, mis on üldhariduse kohustuslikus õppekavas. Õppeaine toetab õpilase iseseisvaks liikumiseks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist, st õpilasel tekiksid olulised seosed kooli õpetatava ja vaba aja keskkonnas kasutatava vahel. Selle õppeaine kaudu omandab noor mitmekülgseid liikumis- ja tervisekäitumisalased oskused ja motivatsiooni iseseisvaks liikumiseks. 2017. aastal valminud liikumisõpetuse kontseptsioon¹⁵ toob välja põhjendused ja suunad kehalise kasvatuse uuendamise vajalikkusest. Peamised põhjused selleks on:

- kehtiva kehalise kasvatuse ainekava õppesisu vähene seos vaba aja keskkonnas vajaminevate oskuste ja teadmistega. Kehtiv ainekava toob välja kohustuslikud õpetatavad spordialad. See

¹⁵Liikumisõpetuse kontseptsioon. Kehalise kasvatuse ümberkujundamine liikumisõpetuseks, 2017. http://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-content/uploads/2020/09/Liikumis%C3%B5petuse_kontseptsioon2017.pdf

seab koolidele piirangud olla avatud uutele vaba aja keskkonnas olulistele liikumisviisidele ja elustiilialadele;

- vajadus viia liikumisõpetus kooskõlla muutuva õpikäsitusega, mis seab rõhuasetuse ennastjuhtiva õpilase kujunemisele mitmekesiste õpilase motivatsiooni toetavate meetodite kaudu. Viimane on seotud ka OECD „Haridus 2030“ suundadega, kus on olulises fookuses kvaliteetne liikumisõpetus kui oluline rahvatervist toetav õppeaine.

Praktika ja uuringud on näidanud, et kui kehalise kasvatus / liikumisõpetuse tunnid on õpilaste jaoks motiveerivad, toetavad kõikide õpilaste osavõttu ja arvestavad nende individuaalsust ka uute oskuste omandamisel, vähenevad oluliselt järgnevad probleemid, mis on uuringute põhjal olnud kehalises kasvatuses läbivaks: tundidest vabastatud õpilaste suur arv; passiivsus tundides või tunni vastumeelsus; vähene seos koolis õpitava ja vaba aja keskkonnas kasutatava vahel.

2020. aasta lõpus esitas liikumisõpetuse ainekava töörühm tagasiside ettepanekute põhjal täiendatud liikumisõpetuse ainekava Haridus- ja Teadusministeeriumile. Selle ainekava edukas rakendamine vajab:

- süsteemset õppematerjalide loomist;
- süsteemseid koolitusi, mis jõuavad kõikide õpetajateni;
- riigi finantsilist tuge tänapäevase füüsilise keskkonna loomiseks liikumisoskuste ja elustiilialade õpetamiseks.

Lisaks kvaliteetse liikumisõpetuse rakendamisele on oluline analüüsida kehalise kasvatus tundide arvu suurendamise vajalikkust, arvestades ettepanekuid, mis on tehtud kehalise kasvatus sisu ümberkujundamiseks nüüdisaegseks liikumisõpetuseks ja kehaliste tegevuste suurendamiseks koolis tervikuna. Samuti on oluline järgida liikumistundides kaasava hariduse põhimõtteid, mis tähendab, et erivajadusega lapsed õpivad kõrvuti tavalastega. Seega peaksid ka erivajadustega lapsed olema kehalise kasvatus tundidesse parimal võimalikul viisil kaasatud.

Kehalise kasvatus eesmärgid ja õppemeetodeid on kritiseeritud. Normatiivide abil hindamine, mis pole küll kohustuslik, kuid on laialt levinud praktikas, annab eelise füüsiliselt hästi arenenud ja vabal ajal treeningutega tegelevatele lastele ja noortele. Passiivse, tubase ja istuva eluviisiga nutipõlvkonna jaoks on selline metoodika tihti ebaedu kogemusi pakkuv ning muudab liikumise ja sportimise idee vastumeelseks. Sageli on selliste laste vanemate mälestused kooliajast sarnased ja see motiveerib neid lastele aktiivsest tegevusest vabastusi taotlema. Nii kujuneb välja olukord, kus kõige enam liikumist vajavad lapsed ja noored sellest üha enam võõranduvad.

Eelnevast tingituna kujundatakse kehalise kasvatus tundi ümber liikumisõpetuseks, mille siht on elukestvaks liikumiseks vajalike teadmiste ja oskuste andmine ning ennekõike nende õpilaste kaasamine, kellele liikumist kõige enam vaja on. Paraku pole liikumisõpetuse ainekava veel kasutusele võetud, kuid loodetavasti seda lähitulevikus tehakse.

Lisaks kooliealiste kehalise aktiivsuse suurendamisele on vaja tähelepanu pöörata ka alusharidust omandavatele lastele. Uuendatavas alushariduse riiklikus õppekavas on liikumine välja toodud eraldi valdkonnana. Lasteaias luuakse lastele võimalused aktiivseks tegutsemiseks, et lapsed tunneks rõõmu igapäevastest liikumisest erinevates keskkondades ja tingimustes; toetatakse kehalise võimekuse arengut liikumistegevustes ja -mängudes ning liikumisoskuste ja kehaliste võimete arengut igapäevaste liikumist nõudvate tegevuste (matkade, vaba aja mängude, jalutuskäikude jms) kaudu.

4.6. Erivajadustega inimeste kaasamine liikumisharrastusse

Kuigi spordipoliitika põhialuste dokument viitab erivajadustega inimeste sportimisvõimaluste laienemisele, on erivajadustega inimeste sportimine ja liikumisharrastus ühiskonnas laiemalt vähe toetatud ning sageli projektipõhine või on seda edendanud üksikud teadlikumad spordiorganisatsioonid. Erivajadustega inimeste sportimisvõimalusi ja liikumisharrastust saadab kõigi osapoolte madal teadlikkus, mistõttu nähakse seda eraldiseisva teemana, mitte loomuliku osana kogu spordimaalimast.

Selleks, et võimaldada liikumisharrastusega tegeleda erivajadustega inimestel ning muuta erivajadustega inimeste liikumisharrastus loomulikuks osaks kogu liikumisharrastuses, oleks vajalik:

- tõsta teadlikkust erinevate osapoolte seas (treenerid, teenusepakkujad, teised sportijad) erivajadustega inimeste liikumisharrastuse teemal;
- luua tingimused statistika kogumiseks, mis puudutab spordirajatiste ja -objektide ligipääsetavust ning erivajadustega inimeste liikumisharrastusega tegelemist;
- kontrollida senisest enam spordiobjektide vastavust kehtivatele nõuetele. Lähtudes ligipääsetavuse rakkerühma ettepanekutest, tuleb vajaduse korral muuta õigusakte, mis reguleerivad füüsilist ligipääsu spordiobjektidele ja teenuse sisu pakkumise nõudeid erivajadustest lähtudes;
- lisada treeneri kutsestandardile minimaalsed nõuded erivajadustega inimestega seotud teadmiste. Välja tuleb töötada lisamoodul treeneritele, kes soovivad süvendatud teadmisi erivajadustega inimeste treenimiseks;
- soodustada erivajadustega inimeste lõimimist tavatreeninggruppidesse;
- kõikide riiklike rahastusmeetmete loomisel analüüsida läbivalt võimalusi, kuidas toetuste abil pöörata tähelepanu erivajadustega inimeste kaasamisele;
- viia ellu muud ligipääsetavuse rakkerühma soovitusel spordi ja liikumisharrastuse ligipääsetavuse suurendamiseks.

Erivajadustega inimestele ligipääsu tagamine ei tee taristut oluliselt kallimaks, kui sellele mõelda ja sellega arvestada juba planeerimisprotsessis. Hilisem ligipääsetavuse juurderajamine on oluliselt kallim. Seega on oluline arvestada ligipääsuga juba planeerimisprotsessis.

Samuti on oluline jõuda senisest paremini erivajadustega inimesteni, et tutvustada neile olemasolevaid võimalusi ning kaasata neist seeläbi võimalikult palju liikumisharrastusega tegelema. Need tegevused aitavad lõimida inimesi mitte ainult sporti ja liikumisse, vaid ühiskonda laiemalt.

4.7. Liikumisnõustamise kaasamine tervishoidu ja haridussüsteemi

Kui treenerite abiga, liikumisõpetuse ning liikumist toetava koolikultuuriga saab parandada laste liikumisvõimalusi ja -oskusi, siis nõustamise kaudu saab panustada haiguste ennetamisse. Maailma Terviseorganisatsiooni soovitude kohaselt tuleks riskirühmadele mõeldud toitumis- ja liikumisenõustamine lõimida esmatasandi tervisesüsteemi. Üks võimalus on muuta lühinõustamine tõhusamaks tervishoiutöötajate suutlikkuse parandamisega, tehes sobivaid koolitusi, sh sobivaid nõustamistehnikaid ning koolitada spetsialiste. Ühendus Sport Kõigile alustas 2020. aastal liikumisharrastuse treenerite koolitamist ja kutsete väljastamist¹⁶. Järgmise sammuna oleks vastava kutse saanud inimesed vaja lõimida tervishoiu- ja haridussüsteemi, et senisest tõhusamalt ennetada üha suurenevaid tervisehädasid ning olla enam toeks neile, kes on probleemide küüsi sattunud.

¹⁶ <https://www.eok.ee/organisatsioon/uudised/eok-alustab-liikumisharrastuse-treenerikutse-andmisega>

4.8. Liikuma kutsuva keskkonna loomine

Liikuma kutsuva elukeskkonna arendamisel on ühisosa erinevate valdkondade vahel väga suur. Kuna enamik asulasiseseid teid on kohalike omavalitsuste omandis, saab aktiivseid liikumisviise soodustavat taristut arendada või olemasolevat tänavaruumi ümber korraldada vaid koostöös omavalitsustega. Liikuma kutsuva elukeskkonna loomisel on võtmetähtsus aga eluasemeid arendavatel ettevõtetel.

Liikumisega seotud valikud peaksid olema lihtsasti kättesaadavad, seda nii aktiivse transpordi soodustamise, jalg- ja jalgrattateede kui ka linnaruumi planeeritud aktiivse vaba aja veetmise ja sportimispaikade kaudu. Oluline on aktiivne liikumine lõimida igapäevaliikumiste osaks – jalgrattasõit, jooksmine ja kõndimine sõltub otseselt meie tänavate ja teede atraktiivsusest neid liikumisviise kasutada. Tervise seisukohast on igapäevaliikumise osakaal üks olulisemaid aspekte. Vajalik on just neid liikumisvorme igapäevase praktilise liikumisvajadusega kombineerida ning tänavad ja teed igale inimesele jalgsi kõnnitavaks ja jalgrattaga sõidetavaks muuta – alustades suuremate linnade kõige tihedamatest piirkondadest ehk jalgrattateede põhivõrgust.

Olulise suunana tuleb tagada elukohtade, töökohtade ja haridusasutuste juurde rajatud mitmekülgset aktiivsust soodustav ruum. Prioriteediks peaks kujunema haridusasutuste juurde loodavad avatud liikumisalad, mis kujunevad üheks osaks linnaruumist või kogukonnast, suurendades oluliselt liikumisvõimaluste kättesaadavust ja tõhustades nende kuluefektiivsust. Haridusasutuste ehitamise ja renoveerimise tingimustes peaksid olema konkreetsed nõuded liikumisvõimaluste loomisele, sh koolihoovidele. Haridusasutuste juures olev liikumistaristu peaks olema avatud ka haridusasutuse kinnioleku ajal. Kui kooli juurde tehakse liikumisväljak noortele, on teatud kohtades selle kasutamine koolivälisel ajal keelatud, sest kooli territoorium on suletud.

Kõiki kaasava avaliku ruumi loomine tähendab liikumisvõimaluste loomist erinevatele vanusegruppidele ja erivajadustega inimestele. Vanemaealiste liikumisharrastuse soodustamiseks on oluline varustada avalik ruum ja inimeste liikumisteed pinkidega, mis võimaldavad vajaduse korral puhata.

Kui väikelaste mänguväljakute loomine uusarenduste juurde on tavapärane, siis 7–18-aastastele mõeldud mänguplatse on oluliselt vähem. Ühe ideena on varem välja toodud, et seaduses võiks olla arendajatele kohustus luua lisaks laste mänguväljakutele ka noortele ja täiskasvanutele mõeldud väljakud sportlikuks ajaveetmiseks. Selleks võiks luua taotlusvooru, et korteriühistud saaksid toetust vastavate sportimiseks mõeldud alade loomiseks. Nõuded elamutevahelisele ruumile ja taristule peaksid olema sellised, et ei oleks võimalik rajada elamurajoone, kus liikuma kutsuv keskkond puudub.

Samuti on väga oluline igapäevaseks aktiivseks liikumiseks (jalgsi, rattaga vms) turvaliste lahenduste loomine. See tähendab, et nii jalakäijate kui ka jalgratturite kergliiklusteed peavad olema loogiliselt ühendatud ning viima enimkasutatavate sihtkohtadeni; teede kvaliteet, ohutus ja aastaringne hooldus peab olema piisavalt hea, et seal suudaksid liikuda igas vanuses inimesed, sh ratastooli kasutavad inimesed; jalgrattateed peavad olema sõiduteedest eraldatud, et seal saaksid turvaliselt liikuda nii täiskasvanud kui ka koolilapsed. Samuti toetab jalgsi liikumist tugev ühistranspordivõrk. Eelneva tagamisel on põhiline roll kohalikel omavalitsustel, kuid riigil on võimalik selliseid tegevusi soodustada.

4.9. Liikumiseks mõeldud sporditaristu loomine/korrastamine

2020. aastal olid riigi investeeringutoetused spordiobjektidesse 12,7 miljonit eurot. Summa tundub suur, kuid tegelikult jaguneb see väheste objektide vahel. Konkurents riigi toetustele on suur ning nimekiri toetust ootavatest objektidest pikk. Kohalikel omavalitsustel ei ole tihti võimalik leida korraga piisavalt raha, et omal jõul suuri investeeringuid vajavaid spordiobjekte rajada või rekonstrueerida.

Viimaste aastate toetuste abil valminud sporditaristu on tõestanud, et heas korras sporditaristu toob liikumise ja sportimise juurde ka neid inimesi, kes seda varem teinud ei ole või tegid ebaregulaarselt. Samas pakub taristu mitmekülgsemaid sportimisvõimalusi neile, kes on spordiga tuttavad juba varasemast ning teevad seda tänu paranenud tingimustele senisest enam. Sporditaristu olemasolu – olgu see spordihall või terviserada metsas – on üks põhilisi eeldusi, et inimesed vabatahtlikult liikumisega tegeleksid. Praegu oleme seisus, kus soovi sporditaristut rajada ja seeläbi inimesi liikuma kaasata on rohkem, kui selleks rahalisi vahendeid.

Eesti Olümpiakomitee on välja selgitanud peamised riikliku- ja regionaalse tähtsusega spordiobjektide investeeringuvajadused lähiaastateks. Kokku on investeeringuvajadus nii uute spordiobjektide rajamiseks kui ka olemasolevate renoveerimiseks u 131 miljonit eurot, mis jaguneb hinnanguliselt riigi (76 miljonit), kohalike omavalitsuste (35 miljonit) ja erasektori (20 miljonit) vahel.

Oluline on tagada toimivate toetusmeetmete jätkumine ja laiendamine. Üks hea näide on regionaalsete tervisespordikeskuste meede, mille raames toetatakse aastatel 2019–2022 igas maakonnas 1–2 tervisespordikeskuse arendamist, et võimaldada tegeleda mitmekülgse liikumisharrastusega aasta ringi. Inimeste vabas looduses liikumise soov on viimaste aastatega tõusnud ning kvaliteetsete liikumisradade ja keskuste arendamine toob senisest veelgi enam inimesi liikuma. Seda meedet on vajalik kindlasti jätkata ja võimaluse korral laiendada aastast 2023.

4.10. Liikumise edendamine töökohtadel

Töölase ja seeläbi ühiskondliku ja majandusliku edu oluline alus on hea tervis. Tööealise elanikkonna ebaterved eluviisid ja halb tervises seisund mõjutab negatiivselt töötajate elukvaliteeti ja töövõimet, mis ei võimalda kasutada täielikult tööjõu potentsiaali¹⁷.

Töökoht peaks aitama soodustada soovitatava päevase liikumistaseme saavutamist. Samas liigub suur osa tööealisest elanikkonnast nii kogu tööpäeva jooksul kui ka sellele järgneval vabal ajal vähe.

Tööandjate tervislike valikute soodustamiseks võiks kasutada järgmisi meetmeid:

- tööandjatele suunatud finantsiliste või muude stiimulite väljaselgitamine liikumist edendavate meetmete rakendamiseks ning vajaduse korral selleks õiguslike aluste kehtestamise kaalumise;
- koolituste korraldamine, et suurendada ettevõtete ja organisatsioonide juhtide, personalitöötajate ja töökeskkonnaspetsialistide teadlikkust tasakaalustatud toitumise ja tervist toetava liikumise olulisusest ning võimalike lahenduste väljatöötamine nende rakendamiseks töökohtadel;
- töökoha liikumisaktiivsust edendavate tööandjate avalik tunnustamine;
- ettevõtete ja organisatsioonide kaasamine liikumiskampaaniates osalemisse ning neile sellekohase teabe edastamine;
- aktiivseid kodu-töö liikumisi soodustav töökoht, parimate kogemuste jagamine ja selle tunnustamine.

Tervislike valikute soodustamise, selle tunnustamise ja koolitusvõimaluste pakkumise kaudu on riigil võimalik kaasa aidata tööandjate motiveerimisele töötajate liikumisaktiivsuse suurendamiseks. Töötajate sporditegevuse toetamise hea näide on töötajate sportimiskulude hüvitamise soodustamine. 01.01.2018 rakendus tööandjatele soodustus – töötajate sportimiskulude hüvitamine

¹⁷ Tervise Arengu Instituut, 2013. Tervislik toitumine töökohal.
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/141199461031_Tervislik_toitumine_tookohal_est.pdf

ei käsitleta enam erisoodustusena kuni 400 euro ulatuses töötaja kohta aastas. Vajalik on analüüsida selle meetme tulemuslikkust ja vajadust selle edasiarendamiseks või sarnaste meetmete loomiseks.

4.11. Eakate liikumisaktiivsuse edendamine

Regulaarne liikumisharjumus vanemas eas aitab kaasa nii füüsilise tervise kui ka vaimse heaolutunde säilitamisele. Samuti on oluline sotsiaalne aspekt – suhtlemine kaaslastega ning ühised harrastused ei lase isolatsiooni jääda. Eakohane aktiivne liikumine suurendab hakkamasaamist igapäevatoimetustega ja iseseisvat toimetulekut¹⁸.

Vanemaealiste liikumise edendamiseks oleks vaja kasutusele võtta järgmised meetmed:

- eakatele tehakse täiendavat liikumisalast nõustamist;
- eakate päevakeskustes, rahvamajades, kultuurikeskustes ja vabaõhutingimustes (pargid, spordiväljakud, terviserajad) luuakse juhendatud liikumisharrastusgrupid;
- päevakeskustes, rahvamajades jt kultuuriasutustes, mida eakad külastavad, luuakse spordivahendite (kõnnikeppide, suuskade jm) laenutusvõimalused;
- spordi- ja terviseklubid pakuvad eakatele klubiliikmetele hinnasoodustust, klubitreenerid nõustavad eakaid liikumisasaselt ja juhendavad neid. Spordiklubides tehakse eakatele mõeldud rühmategevusi;
- eakad kaasatakse tervisespordiüritustesse;
- igapäevase liikumisharjumuse säilitamiseks ja edendamiseks arvestatakse eakate vajadustega tänaval, parkides jm. Sinna avalikesse ruumidesse on olulisim paigaldada pingid, kus saab puhata.

¹⁸ Tervise Arengu Instituut, 2008. Eakate inimeste toitumine ja kehaline aktiivsus. <http://www.fao.org/3/as681o/as681o.pdf>

5. Valdkondadeülene mõju

Liikumisharrastust ja liikumisaktiivsust ei ole võimalik arendada eraldiseisvalt. Üks on vajalik eeldus teisele ning vastupidi. Samuti ei ole võimalik ilma valdkondadeülese koostööta arendada liikumisharrastust ja seeläbi suurendada inimeste liikumisaktiivsust, et tagada jätkusuutliku tervisega elanikkond. Oluline on, et riik vaataks üle liikumist toetava seadusandluse.

Analüüsides valdkondadevahelisi seoseid ning arengukavades ja programmides planeeritud, ei saa öelda, et riik inimeste kehalise aktiivsuse probleeme, aktiivsuse tõstmise vajadusi ja selleks loodud lahendusi keskselt ning terviklikult planeeriks ja lahendaks. Põhjuseks võib tuua inimese kehalist aktiivsust mõjutavad väga erinevad aspektid ning asjaolu, et pigem on tegemist riigi tasemel horisontaalse iseloomuga tegevusega, mida mõjutatakse paljude poliitikavaldkondade kaudu. Samuti võib põhjuseks lugeda ka riikliku strateegilise planeerimise informatsiooni väga kõrget koondatuse taset avalike strateegiliste arengudokumentide tasemel. Terviklik käsitlus eeldab osapoolte head koostööd, mis võiks eelkõige põhineda ühisel probleemikäsitlusel ja eesmärkidel.

Siseministeeriumi eestvedamisel luuakse Eestis valdkondadeülese ennetuse kontseptsiooni, mille abil soovitakse lahendada olukord, kus ennetusmeetmete koordineerimiseks puudub juhtimisplatvorm ning edaspidi oleks ennetusvaldkonna otsuste tegemisel ja ressursside eraldamisel teaduspõhine alus. Spordihuvitegevus on üks võimalikke ennetusmeetmeid mitmete riskikäitumisest tingitud probleemide ärahoidmiseks. Samuti mõjutab vähene kehaline aktiivsus paljusid teisigi riigi toimimise seisukohast olulisi valdkondi. Järgnevalt on toodud mõned näited kehalise aktiivsuse olulisusest.

5.1. Siseturvalisus

Inimeste ebapiisav regulaarne kehaline aktiivsus ja ülekaalulisus mõjutab ka siseturvalisust. Kuna noorte füüsiline võimekus langeb, võib olla tulevikus uusi töötajaid siseturvalisusesse keeruline leida.

2020. aastal töötas Politsei- ja Piirivalveametis täistööajaga 3875 politseiametnikku ning Päästeametis 1625 kutselist päästjat. Seega, neid inimesi, keda on iga päev vaja meie turvalisuse tagamiseks, on üle 5000. Arvestades, et viimastel aastatel on politseiametnike ja päästjate keskmine vanus tõusnud ning lähiaastatel suundub pensionile ligi 500 politseiametnikku, on noorte pealekasv oluline.

5.2. Kaitsevõime

Samuti mõjutab inimeste ebapiisav regulaarne kehaline aktiivsus ja ülekaalulisus Eesti riigi kaitsevõimet. Eesti kaitseväes on alalises valmiduses oma ülesande täitmiseks üle 4000 inimese, kes moodustavad osa kiirreageerimise valmidusest, mille suurus on kokku u 29 000 inimest. Vajaduse korral on nende tugevdamiseks 4000 inimest täiendreservis ning kaitseväes ettevalmistuse saanud reservväelased, keda on kokku u 30 000. Kokku on mobilisatsiooniregistrisse kantud ligi 230 000 inimest. Igal aastal tunnistatakse vähemalt viiendik noori kaitseväe jaoks kõlbmatuks. Ajateenistuse alguses täidavad miinimumnõudeid vähem kui pooled testi läbinutest. Märkimisväärne langus on toimunud viimasel kahel aastal, kui miinimumnõuded on täitnud üksnes 1/3 testi sooritatutest.

5.3. Sotsiaalkulud, tervishoid ja majanduse areng

Sotsiaalministeerium toob juba 2016. aastal kirjutatud artiklis välja, et Eestis on sagenenud esmahaigestumus üleliigse kehakaaluga seotud haigustesse, nagu rasvumine ja liigtoitumise muud vormid ning II tüüpi diabeet. Rasvumise üks peamisi põhjuseid on vähene kehaline aktiivsus. 2015. aastal kaotasime kõrge kehamassiindeksi tõttu ligi 42 600 eluaastat, mis on keskmiselt 600 inimese terve eluiga. Võrreldes 2005. ja 2015. aastat on liigse kehakaalu tõttu kaotatud eluaastad Eestis kasvanud. Lähtudes, et 2014. aastal oli sisemajanduse koguprodukt (SKP) ühe elaniku kohta

15 186 eurot, võib öelda, et kõrge kehamassiindeksi tõttu vähenes elanike tootlikkus u 647 miljoni euro võrra. Sealjuures tuleb arvestada, et see summa ei sisalda muid ülekaalulisuse ja rasvumisega kaasnevaid kulusid, nagu ravi ja ravimitega seotud kulud¹⁹. Kuna ülekaalulisus on viimasel viiel aastal tõusnud, on kaotatud eluaastate hulk tõenäoliselt veelgi suurem.

Kui 2017. aastal kulutas Eesti tervishoiule 1,4 miljardit eurot, siis ennustatakse, et aastaks 2050 on see summa u 2,6 miljardit. Sealjuures tõusevad poole võrra avaliku sektori kulutused: ühelt miljardilt kahele²⁰.

Vähem kehalist aktiivsust peetakse suremuse põhjustajaks neljandaks riskifaktoriks maailmas²¹. Vaadates Eesti inimeste surmade põhjuseid perioodil 2010–2019, on esikohal vereringeelundite haigused, mille tagajärjel suri viimase dekaadi jooksul enam kui kaks korda rohkem inimesi (81 285) kui kasvajatesse (38 097), mis on surma põhjuste seas teisel kohal²². Vereringeelundite haiguseid peetakse elustiilihaigusteks ehk neid on võimalik väga olulisel määral tervisliku eluviisiga ennetada, vältides liigsöömist ning olles mõõdukalt kehaliselt aktiivne. Eesti rahvaarvu juures on iga inimese väga oluline ning kaotada igal aastal enam kui 8000 inimese veresoonkonna haigustesse, mida on võimalik suurel määral ennetada, on liiga palju.

¹⁹ <https://somblogi.wordpress.com/2016/11/16/u-lekaalulisus-ja-rasvumine-on-suurimad-terviseriskid/>

²⁰ <http://www.healthdata.org/estonia>

²¹ TAI, 2020. <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine>

²² Statistikaamet, 2020. https://andmed.stat.ee/et/stat/rahvastik_rahvastikusundmused_surmad/RV56

Kokkuvõte

Vabariigi Valitsus on seadnud inimeste tervise järgnevatel aastatel üheks prioriteediks. Tervisekäitumine ja elustiil moodustavad kõige suurema osa rahvatervise lõpptulemusest, mistõttu on need võtmetegurid selleks, et saavutada tulevikus tervem ja edukam riik.

Madal kehalise aktiivsuse tase kõikides vanusegruppides on üks suuremaid tervisekäitumise probleeme. Elustiilihaiguste olulisemad põhjused on vähene kehaline aktiivsus ja liigsöömine. Olukord on jõudnud sinna, kus iga teine eestlane on ülekaaluline. Lastest liigub tervise säilitamise seisukohast piisavalt vaid 25% ning riik on sunnitud aina enam leidma lisarahastust sellest tingitud probleemide raviks. Tervena elatud eluaastate madal tase suurendab ühelt poolt järjest tervishoiu- ja sotsiaalkulusid, teiselt poolt vähendab oluliselt riigi tulusid, sest suur hulk inimesi on halva tervise tõttu tööturult eemal. Olukord tekitab muret ja vajab muutust.

Liikumisaktiivsuse suurendamine on üks võimalikke lahendusi positiivseteks muutusteks ja liikumisharrastus on oluline osa sellest. Eesti on seadnud eesmärgi jõuda 2030. aastaks tasemeni, kus 2/3 elanikkonnast liigub regulaarselt. Praegu oleme sellest eesmärgist paraku veel kaugel, u 40% juures. Üha vähem kehalist koormust nõudvas kiiresti muutuv maailmas on vajalik inimeste liikumisharrastuse taset tõsta kiiremini kui me seda praegu suudame. See nõuab kõikide osapoolte ühist pingutust, praeguste tegevuste kriitilist ülevaatamist ning vajaduse korral konkreetseid muudatusi.

Kuna tegemist on suure probleemiga, pole sellele ühte õiget ja alati toimivat lahendust. Sellegipoolest saab välja tuua praeguse liikumisharrastuse edendamise olulisemad kitsaskohad ja nende võimalikud lahendused.

- Liikumisharrastuse edendamisega tegelevad paljud organisatsioonid, mistõttu on raske hoida ühist suunda, vältida dubleerimist ja kasutada parimat teaduspõhist praktikat. Senisest tõhusamaks valdkonna juhtimiseks on vajalik erinevate kompetentside koondumine ja kogu valdkonda puudutavate kesketes ülesannete täitmine ning läbi selle tagada paremad eeldused riigi strateegiliste eesmärkide saavutamiseks, eelkõige aidata kaasa liikumisharrastuse määra tõstmisele elanikkonna hulgas.
- Praeguste tegevustega suudame kaasata liikumisharrastusse natuke rohkem kui 1/3 elanikkonnast – ligi 2/3 on seega kaasamata. Vaja on laiendada tänapäevaseid tegevusi, et sihtgrupp, kellele need tegevused sobiksid, oleks laiem.
- Projektipõhisteks liikumisharrastuse üritusteks on praegu kolm korda vähem raha kui nõudlust selleks. Kujundades Kultuurkapitali spordi ja kehakultuuri sihtkapitali ümber ainult liikumisharrastuse projekte toetavaks sihtkapitaliks ning suunates sinna 1 miljonit lisaraha, võimaldab see oluliselt rohkem toetada praegu juba hästi toimivaid lahendusi.
- Tulevikku arvestades on kõige olulisem tõsta laste liikumisaktiivsust ja tekitada liikumisrõõmu. Praegu liiguvad lapsed liiga vähe. See mõjutab halvasti nende tervist ja vähendab oluliselt tõenäosust, et nad täisealisena iseseisvalt aktiivset eluviisi harrastaksid. Alustama peab süstemaatilise tegevusega lasteaiast. Kehalise kasvatuse tund tuleb muuta liikumisõpetuseks, Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtteid on tarvis rakendada kõikides kooliastmetes ning vaja on algatada projekte, mis pakuvad laiemale hulgale kooliõpilastele võimalust endale sobivaid spordialasid harrastada.

- Erivajadustega inimesi ei kaasata liikumisharrastusse ja sporti praegu piisavalt. On palju takistusi, miks erivajadustega inimesed ei saa tegeleda neile sobiliku liikumisharrastusega. Enamik neist on lahendatavad parema ruumiplaneerimise, teenuste disainimise ja ühiskondlike hoiakute muutumisega. Valdkondadeüleselt on vaja tegutseda selle nimel, et erivajadustega inimesed saaksid võimalikult palju osa kõikidest ühiskonna tegevustest.
- Aina enam inimesi vajab nõustamist selle kohta, miks liikumine on vajalik, kuidas seda turvaliselt teha ja millised on selleks võimalused. Liikumisnõustamine peab olema tervishoiu osa ja kaetud ka koolis toimuva liikumisõpetuse raames, et võimalikult vara ennetada probleemide tekkimist või nende süvenemist.
- Enamik inimese liikumisaktiivsusest tuleb igapäevaliikumisest – liikumine tööle, kooli, poodi jne. Kui seda kõike tehakse autoga uksest ukseni, väheneb kehaline aktiivsus sedavõrd, et see muutub tervisele ohtlikuks. Heas korras ja kõigi inimgruppide vajadustega arvestav taristu on üks põhieeldusi, et inimesed valiksid passiivsete liikumisviiside asemel aktiivsed tervist toetavad liikumisviisid. Liikuma kutsuv ja liikumist võimaldav keskkond peaks olema iga uue rajatava ja renoveeritava hoone kohustuslik osa.
- Liikuvale eluviisile on palju alternatiivseid võimalusi. Kui liikumine pole tehtud lihtsaks ja atraktiivseks, valivad inimesed teised vaba aja veetmise võimalused. Seetõttu peab jätkuvalt tegelema sporditaristu loomise ja uuendamisega. Heas korras terviserajad, spordikompleksid ja välispordiväljakud on tõestanud, et meelitavad inimesi senisest rohkem liikuma ning tuleb jätkata taristusse investeerimist.
- Inimene veedab suure osa oma elust tööl. Järjest passiivsemaks muutuvad töökohad vähendavad veelgi inimeste igapäevast kehalist aktiivsust. Töökohtadel on vaja soodustada süstemaatilist liikumist, et töökäimisest ei kujuneks inimeste üks suurimaid terviseriske.
- Mida vanemaks inimesed saavad, seda passiivsemaks nad kehaliselt muutuvad. Vanemaealiste tervise üks alustalasid on säilitada kehaline aktiivsus. Neile on eriti oluline see, et taristu oleks sobilik ning neile oleksid tagatud süsteemsed, kättesaadavad ja järjepidevad liikumist soodustavad teenused.

Madal kehaline aktiivsus ei mõjuta negatiivselt ainult tervishoiu- või sotsiaalvaldkonda. Selle tõttu kannatab nii siseturvalisus, kaitsevõime kui ka pidurdub majanduse areng. Vajalik on valdkondadeülene süsteemne lähenemine, et arvestada kõikide poliitikate kujundamisel liikumisaktiivsuse olulisusega. Senisest enam tuleb töötada selle nimel, et ühiskond mõistaks probleemi tõsidust ja tegutseks otsustavalt, et leida probleemile parimad võimalikud lahendused.