

Eesti elanike kehaline aktiivsus

Küsitlusuuring oktoobris 2018

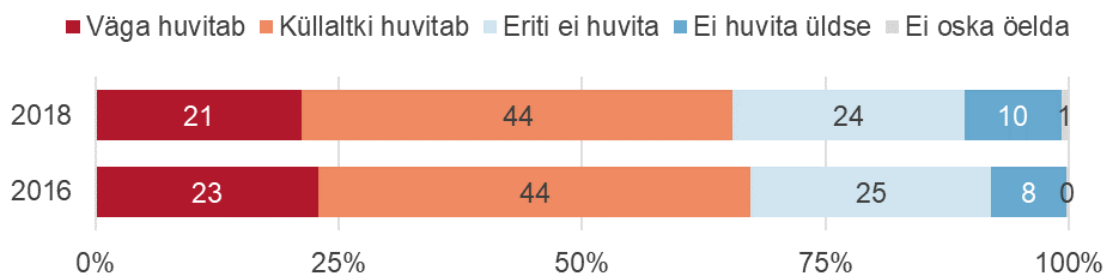
Kokkuvõtte koostas Vaike Vainu (Turu-uuringute AS)

2018. aasta 2. – 23. oktoobril viis Turu-uuringute AS Ühendus Sport Kõigile MTÜ tellimisel läbi küsitlusuuringu Eesti elanike kehalise aktiivsuse teemal. Kokku küsitleti 1009 vastajat vanuses 15-69. Andmed koguti silmast-silma Omnibussküsitluse teel. Samalaadseid küsitlusi on viidud läbi ka varasematel aastatel¹. Käesolev uuring viidi läbi Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST raames.

Huvi spordi vastu

Sporti ja spordiga seotut peab huvipakkuvaks 65% elanikest ning mitte huvipakkuvaks 34%. Võrreldes 2016. aastaga pole elanike huvi sporditeemade vastu muutunud (Joonis 1). Keskmisest sagedamini on sporditeemadest huvitatud 15-24-aastased (huvitatud 82%), kõrgharidusega (73%), Põhja-Eestis elavad (73%), enam kui 800-eurose isikliku netosissetulekuga inimesed (71%), õpilased/üliõpilased (75%) või tippjuhid/tippspetsialistid/keskaste juhud (73%). Ootuspäraselt on huvi sporditeemade vastu keskmisest kõrgem inimeste seas, kes tegelevad liikumisharrastustega sagedamini kui kord nädalas – neist on sporditeemadest huvitatud 81%.

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

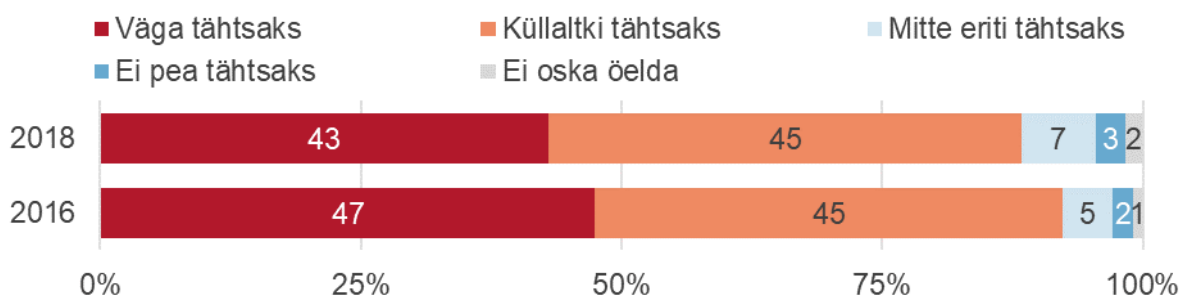


Tervisespordi ja liikumisharrastustega tegelemist peab tähtsaks 88% elanikest, sealjuures väga tähtsaks 43%. Võrreldes 2016. aastaga on toimunud väike hinnangute langus – toona hindas liikumisharrastustega tegelemist tähtsaks 92% elanikest, sealjuures väga tähtsaks 47% (Joonis 2). Taustrühmade vahelised erinevused hinnangutes liikumisharrastuste tähtsusele kattuvad üldjoontes erinevustega huvis spordi vastu (üldiselt) – tähtsaks peavad liikumisharrastustega tegelemist keskmisest sagedamini

¹ Viimane põhjalikum küsitlusuuring toimus aastal 2016. Aastal 2017 läbi viidud küsitlus oli lühike ning sisaldas vaid kolme küsimust. 2016. aastal küsitleti 1012 15-69-aastast vastajat, 2017. aastal 1001 vähemalt 15-aastast vastajat ning 2018. aastal 1009 15-69-aastast vastajat. Ajaliste võrdluste tegemisel 2017. aastaga on aluseks võetud 15-69-aastased vastajad, keda oli toona valimis 850. sarnaselt käesolevale küsitlusele on ka varasemad küsitlused läbi viidud silmast-silma intervjuudena.

noored, kõrgharitud, kõrge sotsiaalse staatusega või regulaarselt liikumisharrastustega tegelevad inimesed. Vastajad, kelle leibkonnas on alla 18-aastaseid lapsi, tähtsustavad liikumisharrastustega tegelemist enam kui need, kelle leibkonnas lapsi pole.

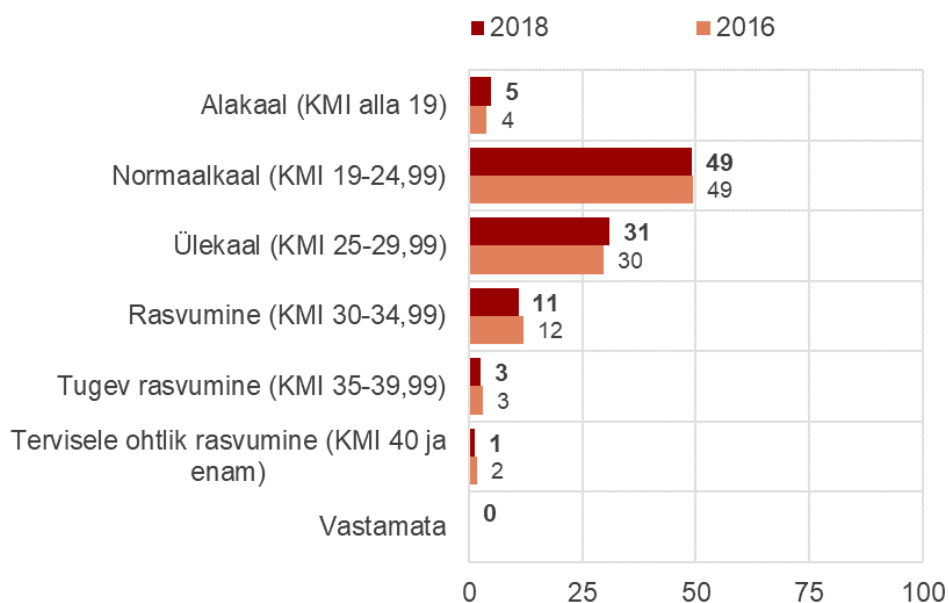
Joonis 2. Kuivõrd tähtsaks Te peate, et inimesed tegeleksid tervisespordi ja liikumisharrastustega nagu jooks, rattasõit, võimlemine, pallimängud, jõuharjutused või muu? (% , n=kõik vastajad)



Kehamassiindeks

Vastajailt küsiti ka nende kaalu ning pikkust. Sellest lähtuvalt arutati välja nende kehamassiindeks (KMI). 15-69-aastastest elanikest 49% on normaalkaalus, 5% alakaalus ning 46% ülekaalus (sealjuures 15% elanikest liigituvad oma KMI poolest rasvumise alla) (Joonis 3). Ülekaalus või rasvunud inimesi on meeste seas enam naiste seas (vastavalt 51% ja 41%). Mida vanema vanuserühmaga on tegu, seda kõrgem on ülekaalus või rasvunud elanike osakaal. Inimestest, kes tegelevad liikumisharrastustega vähemalt kord nädalas, on ülekaalus või rasvunud 39%, ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte, vastavalt 57%.

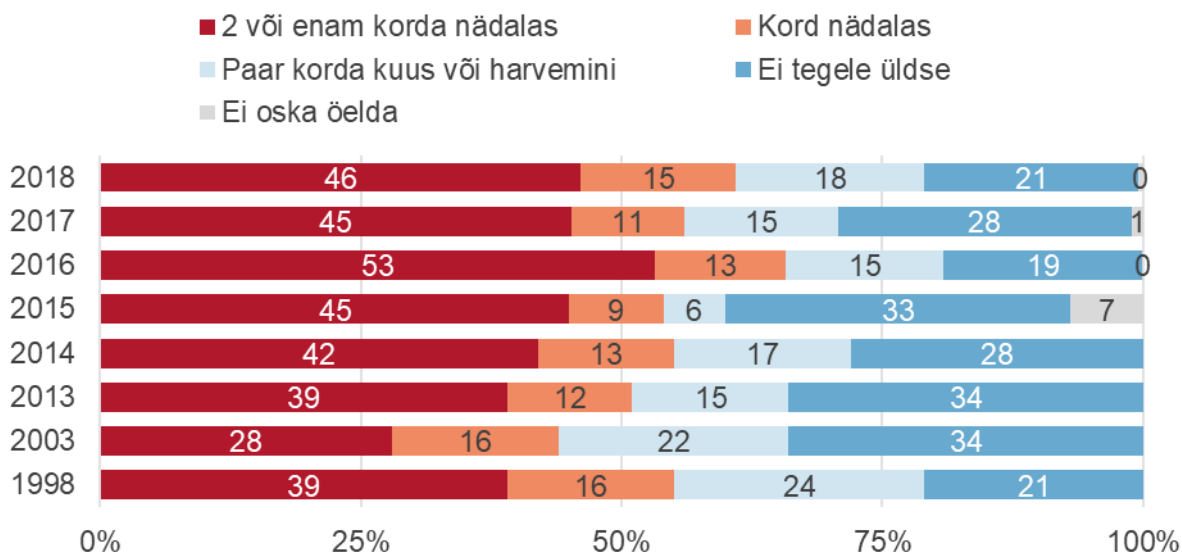
Joonis 3. Elanike jagunemine gruppidesse kehamassiindeksi alusel (% , n=kõik vastajad)



Kehaline aktiivsus

20 aasta aegrida annab tunnistust elanike kehalise aktiivsuse mõningasest suurenemisest – iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate elanike osakaal on kasvanud 55%-lt 1998. aastal 61%-ni 2018. aastal (Joonis 4). Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal on seda kõrgem, mida noorema vanuserühmaga on tegu: 15-24-aastase seas on see näitaja 82%, 25-34-aastaste seas 70%, 35-49-aastaste seas 61% ja 50-69-aastaste seas 48%. Keskmisest suurem on iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal kõrgharidusega (71%), kõrge ametialase staatusega (tippjuht, tippspetsialist, keskastme juht) (72%) või õppurite (82%) seas, keskmisest madalam aga Ida-Virumaa elanike (43%) ning pensionäride (38%) seas. Kõrge sissetulekuga leibkondades on liikumisharrastustega tegelejate osakaal suurem kui madala sissetulekuga leibkondades. Eesti- ning muukeelsete inimeste vahel liikumisharrastustega tegelemise osas olulisi erinevusi ei ilmnunud.

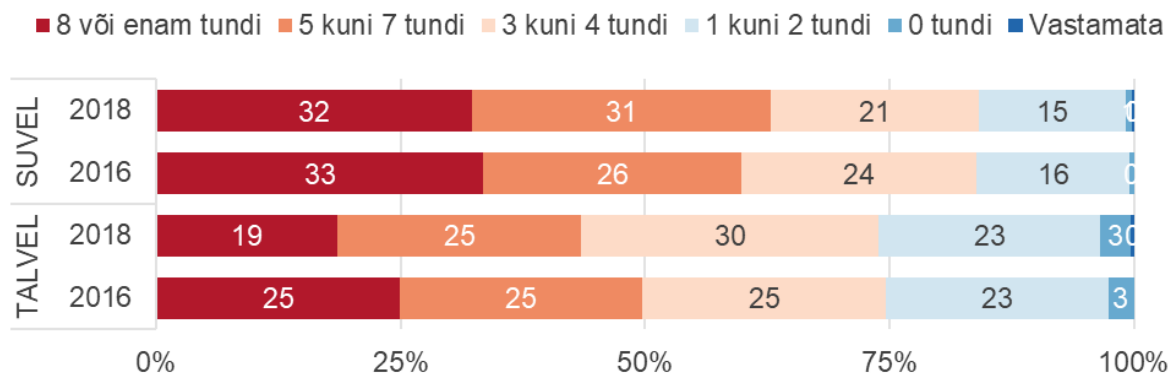
Joonis 4. Keskmiselt kui sageli Te tegelete liikumisharrastustega? Peame silmas näiteks jooksmist, rattasõitu, võimlemist, pallimänge ja jõuharjutusi. Ärge lugege liikumisharrastuseks jalutuskäike. (% , n=kõik vastajad)



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

Suvel tegeletakse liikumisharrastustega rohkem kui talvel – vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevad inimesed pühendavad selleks suvel keskmiselt 6 tundi ja talvel keskmiselt 4 tundi (2016. aastal vastavalt 5 tundi suvel ja 4 tundi talvel) (esitatud on mediaanväärtus, mitte aritmeetiline keskmine). Vastajate jagunemine lähtuvalt liikumisharrastustega tegelemiseks kulutatavast ajast (tundides) 2018. ja 2016. aasta võrdluses on esitatud joonisel 5.

Joonis 5. Mitu tundi nädalas Teil liikumisharrastustega tegelemisele keskmiselt kulub (nädala kohta kokku)? (% , n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, 2018. aastal 600 ja 2016. aastal 657 vastajat)

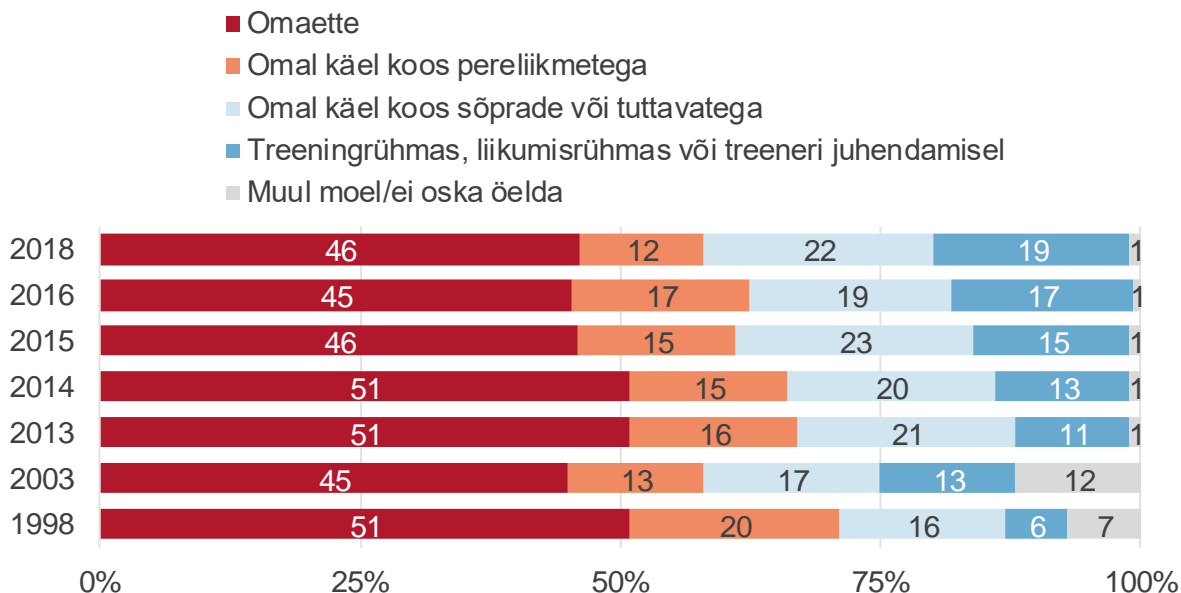


Liikumisharrastustega iganädalaselt tegelevatest inimestest 42% on regulaarselt liikumisharrastusega (järjest) tegelenud 10 või enam aastat, 19% 5-10 aastat, 20% 2-5 aastat, 8% 1-2 aastat, 5% pool aastat kuni aasta ning 4% vähem kui pool aastat.

Sarnaselt 2016. aastale on kõige levinumad spordialad või liikumisvormid, millega tegeletakse, jalgrattasõit (35%), jooks (27%), ujumine (24%) ning kõnd (sh kiirkõnd, kepikõnd, matkamine) (23%).

Iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevatest inimestest 46% tegeleb liikumisharrastusega peamiselt omaette, 22% peamiselt omal käel koos sõprade või tuttavatega, 12% peamiselt omal käel koos pereliikmetega ning 19% peamiselt treeningrühmas, liikumisrühmas või treeneri juhendamisel. Ajalises võrdluses on peamiselt treeneri juhendamisel treenivate inimeste osakaal kasvanud (Joonis 6). Omaette treenimine on keskmisest levinum 50-69-aastaste vastajate seas, treenimine koos sõprade/tuttavatega või treeneri juhendamisel aga 15-24-aastaste seas.

Joonis 6. Kas Te tegelete liikumisharrastustega peamiselt (%), *n*=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, 2018. aastal 600 ja 2016. aastal 657 vastajat)

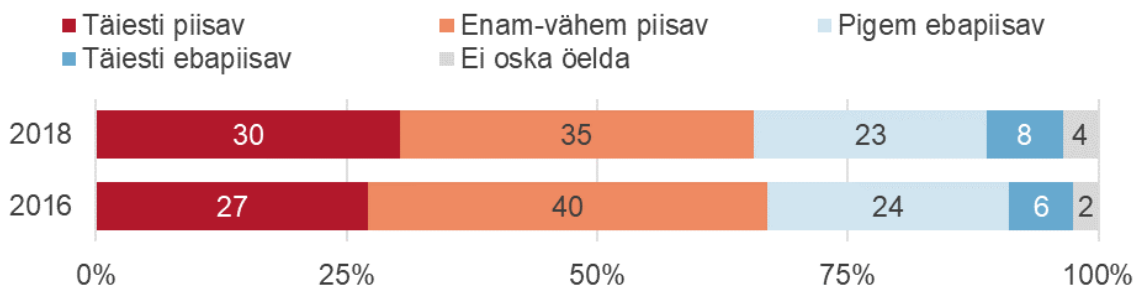


Hinnangud oma kehalisele aktiivsusele

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

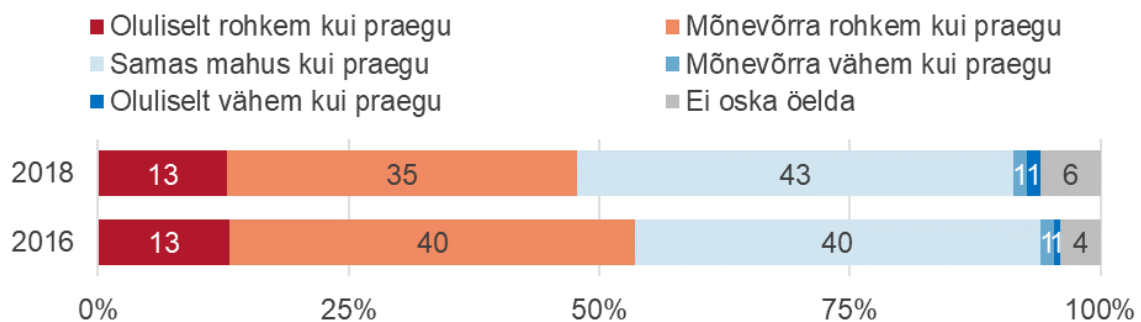
Oma praegust liikumisharrastuse mahtu peab piisavaks 66% ja ebapiisavaks 31% elanikest. Võrreldes 2016. aastaga pole hinnangud oluliselt muutunud (Joonis 7). Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevatest inimestest peab oma liikumisharrastuse mahtu piisavaks 81%. Inimestest, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või üldse mitte, peab 43% oma praegust liikumisharrastuse mahtu piisavaks ning 49% ebapiisavaks. Keskmisest sagedamini hindasid oma praegust liikumisharrastuse mahtu piisavaks 15-24-aastased (77%), keskmisest harvemini aga mitte-eestikeelsed inimesed (59%).

Joonis 7. Kas Teie jaoks on praegune liikumisharrastuse maht....? (*n*=kõik vastajad)



Elanikest 48% sooviks tegeleda liikumisharrastustega rohkem kui praegu (2016. aastal vastavalt 54%), 43% samas mahus kui praegu (2016. aastal 40%) ning 3% vähem kui praegu (2016. aastal 2%) (Joonis 8). Oma kehalist aktiivsust sooviksid suurendada sagedamini naised (52%), alla 50-aastased (55%), kõrgharidusega (58%), Tallinnas elavad (58%), juhid/spetsialistid/ametnikud (55%), töötud/kodused/mitteaktiivsed (60%) või enam kui 800-eurose isikliku sissetulekuga (56%) inimesed. Liikumisharrastusega tegelemine hinnanguid siin ei mõjutanud – liganädalaselt liikumisharrastusega tegelevatest inimestest sooviks oma kehalist aktiivsust suurendada 48% ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte, vastavalt 47%. Ka normaalkaalus ning ülekaalus inimeste võrdluses ei ilmnenu soovis kehalist aktiivsust suurendada olulisi erinevusi.

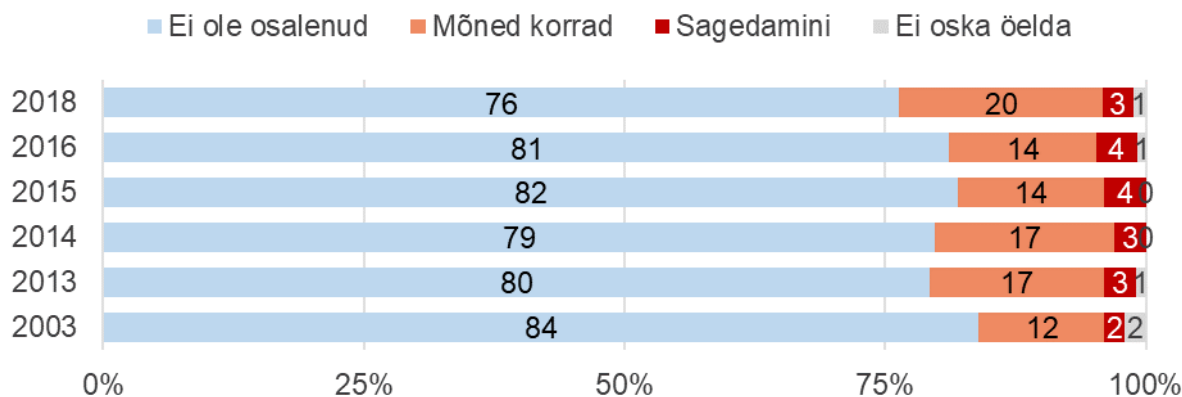
Joonis 8. Kas Te sooviksite tegeleda liikumisharrastustega? (% , n=kõik vastajad)



Spordinädal

Küsitlusele eelnenud 12 kuu jooksul on tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud 22% elanikest, sealjuures 19,5% mõnel korral ning 3% sagedamini. Võrreldes 2016. aastaga on spordiüritustel osalenute osakaal pisut kasvanud – toona oli antud näitaja 18% (perioodil 2003-2015 püsis antud näitaja 14-20% piires) (Joonis 9). Keskmisest kõrgem on tervisespordiüritustel osalenute osakaal 15-24-aastaste (48%), õpilaste/üliõpilaste (48%) või eestikeelsete (26%) inimeste seas. Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevatest inimestest on tervisespordiüritustel osalenud 31% ning neist kes tegelevad liikumisharrastustega harvem, vastavalt 9%.

Joonis 9. Kui sageli olete Te viimase 12 kuu jooksul tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud? (% , n=kõik vastajad)



Sellest, et Eestis viidi septembris läbi spordinädalat, on teadlik 48% elanikest. Spordinädalast teadlike 15-69-aastaste elanike osakaal jääb 95%-lise tõenäosusega vahemikku 443 500 ± 28 500 inimest. 2017. aastal oli spordinädala läbiviimisest teadlik 47% ja 2016. aastal 45% elanikest. Arvestades statistilise vea suurust (mis on ca 3%), pole spordinädalast teadlike elanike osakaal kolme aasta jooksul oluliselt muutunud.

Meestest on spordinädalast teadlik 39% ja naistest 57%. Eesti- ja muukeelsete elanike seas oli teadlikkus spordinädalast samal tasemel. Keskmisest kõrgem on spordinädalast kuulnute osakaal kõrgharidusega (56%), alla 18-aastaste lastega leibkonda kuuluvate (55%), 401-800-eurose isikliku sissetulekuga (54%) või vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevate inimeste (55%) seas.

Spordinädalast kuulnud vastajatele esitati küsimus selle kohta, millistest infokanalitest nad spordinädala toimumise kohta kuulsid. Ligi pooled spordinädalast teadlikest vastajaist said teavet internetist ning sama paljud (ka) televisioonist, neljandik raadiost ning vähem kui viiendik koolist (14%), perekonnaliikmelt (12%), ajalehereklaamist (10%), välireklaamilt (9%) või muudets infokanalitest (5%). Ajalises võrdluses on oluliselt kasvanud spordinädala kohta teabe saamine televisiooni vahendusel ning pisut on kasvanud teabe saamine interneti ja radio vahendusel (Joonis 10).

Joonis 10. Millistest infokanalitest Te spordinädala toimumise kohta kuulsite? (%), n=vastajad, kes on teadlikud, et septembris viiakse Eestis läbi spordinädalat, 2018. aastal 478 vastajat, 2017. aastal 397 vastajat, 2016. aastal 452 vastajat)

