

Eesti elanike kehaline aktiivsus

Küsitlusuuring septembris/oktoobris 2020

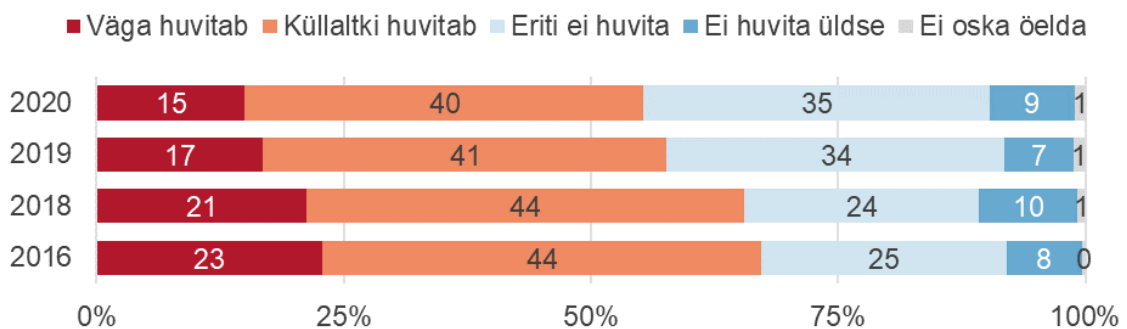
Kokkuvõtte koostas Vaike Vainu (Turu-uuringute AS)

Ühendus Sport Kõigile MTÜ ja EOK tellimusel viis Turu-uuringute AS 2020. aasta 28. septembrist 1. oktoobrini Eesti elanike seas läbi küsitlusuuringu kehalise aktiivsuse teemal. Kokku küsitleti 1005 vastajat vanuses 15-69. Samalaadseid küsitlusi on viidud läbi ka varasematel aastatel – kuni 2018. aastani koguti andmed silmast silma küsitlusega ning alates 2019. aastast veebiküsitlusega (kasutades Turu-uuringute AS-i veebipaneeli). Küsitlusmetoodika muutus avaldas mõju ka küsitlustulemustele, mistõttu on 2020. aasta tulemused otseselt võrreldavad ainult 2019. aasta omadega¹

Huvi spordi vastu

Võrreldes 2019. aastaga pole elanike huvi spordi vastu oluliselt muutunud: 2019. aastal pidas sporti ja spordiga seotut huvipakkuvaks 58% ning 2020. aastal 55% elanikest (Joonis 1). Ootuspäraselt on huvi spordi vastu seotud liikumisharjumustega: vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevatest inimestest tunneb sporditeemade vastu huvi 72% ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või mitte üldse, vastavalt 38%. Huvi spordi vastu on keskmisest madalam alg- või põhiharidusega (huvitub 38%) või töötute/koduste/mitteaktiivsete inimeste seas (42%).

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

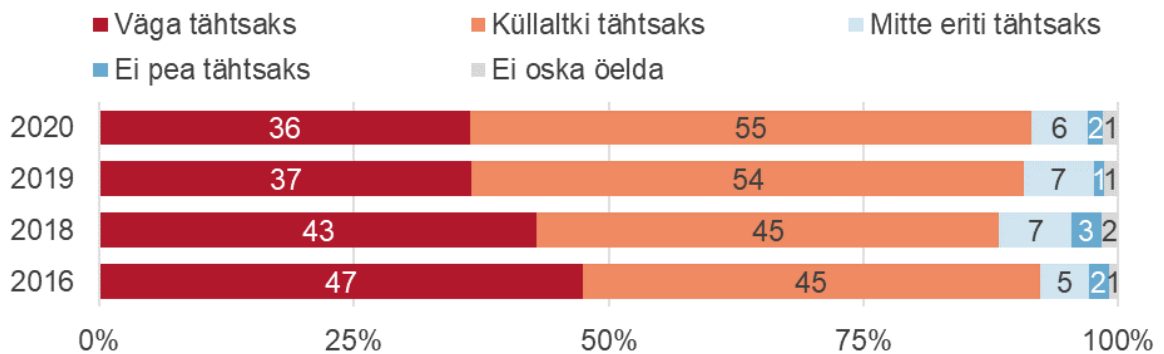


Tervisespordi ja liikumisharrastustega tegelemist tähtsustatakse tänavu sama palju kui 2019. aastal: liikumisharrastustega tegelemist peab väga tähtsaks 36% ning pigem tähtsaks 55% elanikest (2019. aastal vastavalt 37% ja 54%) (Joonis 2). Antud kategooriaid kokku liites võib öelda, et liikumisharrastustega tegelemist peab oluliseks 91% elanikest (2019. aastal samuti 91%). Tähtsaks peavad liikumisharrastustega tegelemist keskmisest pisut sagedamini kõrgharitud, kõrge sissetulekuga või

¹ Veebis vastajate profiil on pisut teine kui silmast silma küsitlustes osalejate profiil. Samuti peab arvestama, et silmast silma intervjuu käigus kalduvad vastajad andma rohkem n-õ sotsiaalselt soositud vastuseid (st näitama end paremast küljest) kui ankeeti ise täites.

iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevad inimesed. Ebaoluliseks peavad liikumisharrastustega tegelemist keskmisest pisut sagedamini maaelanikud ning inimesed, kes liiguvad harva või mitte üldse.

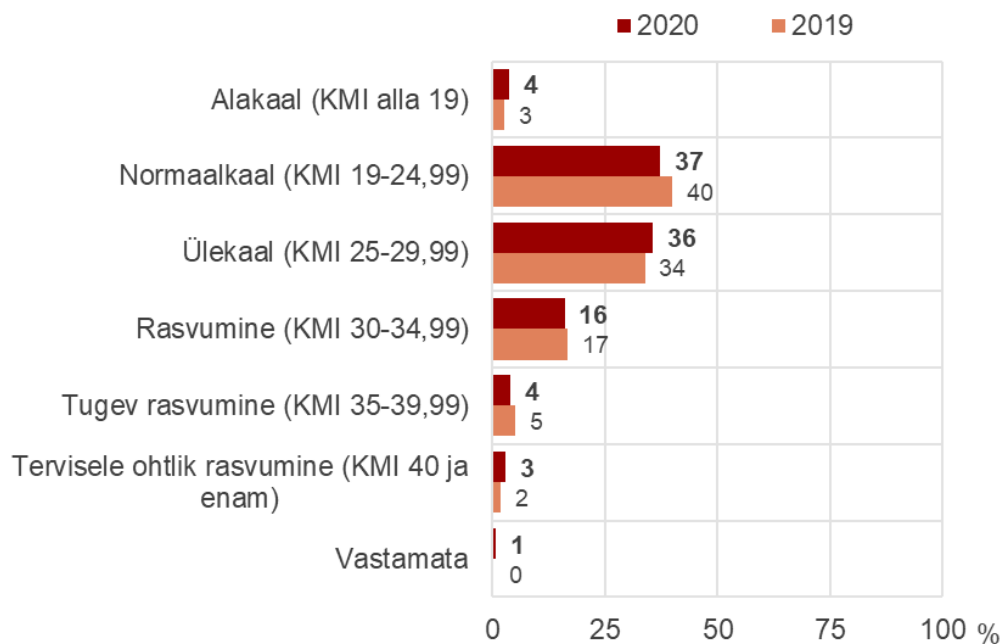
Joonis 2. Kuivõrd tähtsaks Te peate, et inimesed tegeleksid tervisespordi ja liikumisharrastustega nagu jooks, rattasõit, võimlemine, pallimängud, jõuharjutused või muu? (% , n=kõik vastajad)



Kehamassiindeks

Vastajailt küsiti ka nende kaalu ning pikkust, millest lähtuvalt arvutati välja nende kehamassiindeksid (KMI). Võrreldes 2019. aastaga pole elanike jagunemises KMI alusel muutusi toimunud: 2020. aasta küsitluse põhjal on 15-69-aastastest elanikest 37% normaalkaalus, 4% alakaalus ning 58% ülekaalus (sealjuures 23% elanikest liigituvad oma KMI poolest rasvumise alla) (Joonis 3).

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

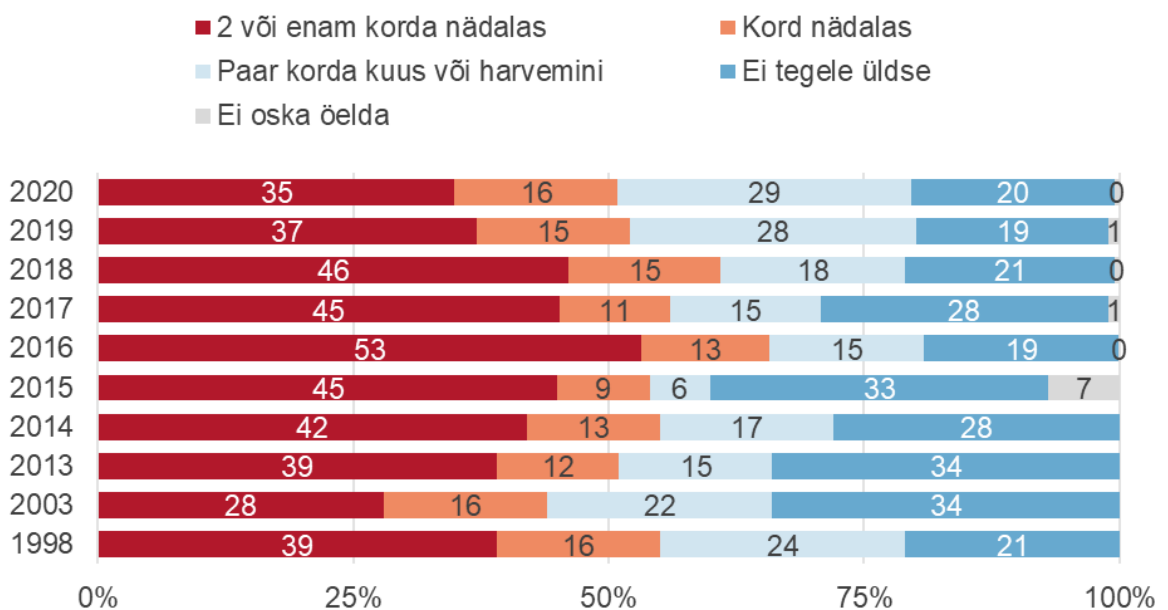


Sarnaselt varasematele küsitlustele ilmnis ka seekord, et ülekaalus või rasvunud inimesi (KMI \geq 25) on meeste seas enam kui naiste seas (vastavalt 65% ja 52%) ning vanemates vanuserühmades enam kui nooremates (15-24-aastastest on ülekaalus või rasvunud 30%, 25-34-aastastest 48%, 35-49-aastastest 63% ja 50-69-aastastest 72%). Mitteeestlaste seas on ülekaalus või rasvunud inimeste osakaal pisut suurem kui eestlaste seas (vastavalt 63% ja 56%). Regionaalses võrdluses on ülekaalus või rasvunud elanike osakaal madalaim Tallinnas (51%), kõrgeim aga Kirde-Eestis (67%). Inimestest, kes tegelevad liikumisharrastustega vähemalt kord nädalas, on ülekaalus või rasvunud 51%, ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte, vastavalt 67%.

Kehaline aktiivsus

Võrreldes 2019. aastaga pole iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal muutunud: 2019. aastal oli vastav näitaja 52% ja 2020. aastal 51%. Elanikest 29% tegeleb liikumisharrastustega paar korda kuus või harvemini ning 20% ei tegele üldse (Joonis 4).

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



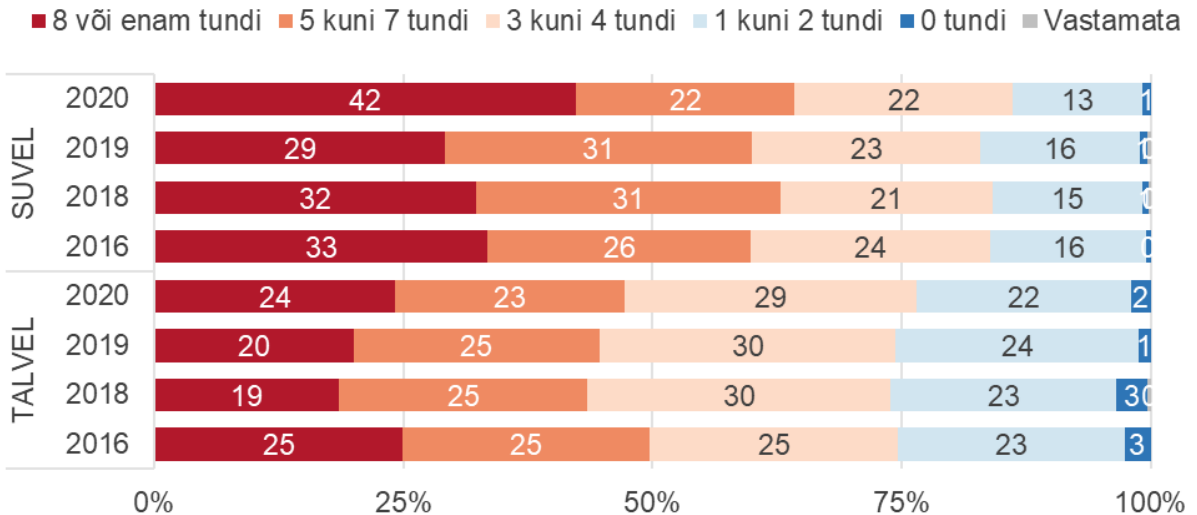
Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal on seda kõrgem, mida noorema vanuserühmaga on tegu: 15-24-aastase seas on see näitaja 65%, 25-34-aastaste seas 55%, 35-49-aastaste seas 50% ja 50-69-aastaste seas 44%. Eestlaste seas on iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate osakaal pisut suurem kui mitteeestlaste seas (vastavalt 54% ja 44%). Keskmisest suurem on iganädalaselt 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%), regiooni Kirde-Eestis (33%), Põhja-Eestis (29%) ja Kesk-Eestis (29%) ning inimeste seas, kes on rasvunud (34%; eriti kõrge on vastav näitaja tervisele ohtlikult rasvunud inimeste seas (KMI \geq 40): 58%).

Vastajatelt, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas (valimis 522 inimest), küsiti täpsustavad küsimused selle kohta, kui mitu tundi (nädalas) liikumisharrastusega tegeletakse, kui kaua on regulaarselt liikumisharrastustega tegeletud, mis spordialasid harrastatakse ning kas liikumisharrastusega tegeletakse omaette või kellegagi koos.

Suvel tegeletakse liikumisharrastustega rohkem kui talvel – vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevad inimesed pühendavad suvel spordile keskeltäbi 6 tundi nädalas ja talvel keskmiselt 4 tundi nädalas (esitatud on mediaanväärtus, mitte aritmeetiline keskmine). Võrreldes 2019. aastaga on suvine liikumisharrastustega tegelemise maht pisut kasvanud – toona liiguti suvel keskmiselt 5 tundi ja talvel 4 tundi nädalas. Vastajate jagunemine lähtuvalt liikumisharrastustega tegelemiseks kulutatavast ajast (tundides) viimase nelja küsitluse 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, 2020. aastal 522, 2019. aastal 512, 2018. aastal 600 ja 2016. aastal 657 vastajat)



Liikumisharrastustega iganädalaselt tegelevatest inimestest 32% on regulaarselt liikumisharrastusega (järjest) tegelema 10 või enam aastat, 16% 5-10 aastat, 16% 2-5 aastat, 10% 1-2 aastat, 10% pool aastat kuni aasta ning 11% vähem kui pool aastat.

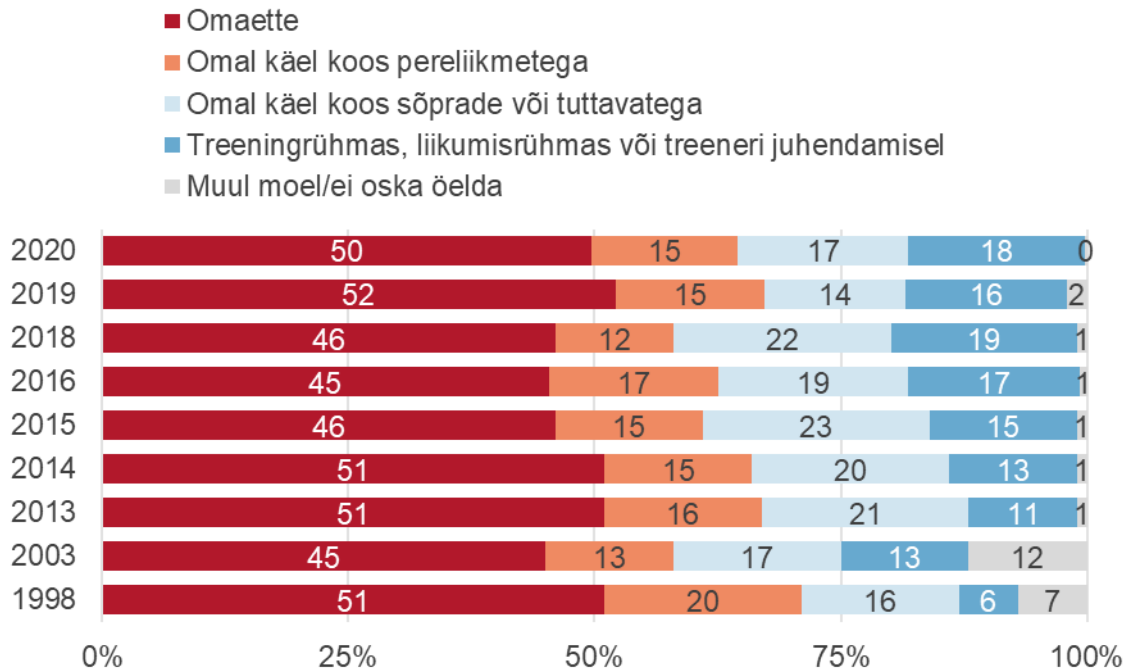
Jätkuvalt on kõige levinumad spordialad või liikumisvormid, millega tegeletakse, jalgrattasõit (44%) ning jooks (34%). Populaarsuselt järgmised on kõnd (sh kiirkõnd, kepikõnd, matkamine) (33%), jõusaalitreeningud (23%), ujumine (19%) ning võimlemine/vesivõimlemine (15%). Ootuspäraselt sõltuvad inimeste eelistused vanusest –

15-24-aastaste seas on kõige populaarsem liikumisharrastus jooks, 25-34-aastaste seas võrdselt jooks ja jalgrattasõit, 35-49-aastaste seas võrdselt jooks, jalgrattasõit ja kõnd, ning 50-69-aastaste seas jalgrattasõit ja kõnd.

Iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevatest inimestest 50% tegeleb liikumisharrastusega peamiselt omaette, 15% peamiselt omal käel koos pereliikmetega, 17% peamiselt omal käel koos sõprade või tuttavatega ning 18% peamiselt treeningrühmas, liikumisrühmas või treeneri juhendamisel. Võrreldes 2019. aastaga siinsetes tulemustes olulisi muutusi toimunud pole (Joonis 6).

Võrreldes naistega on meeste seas levinum treenimine omal käel koos sõprade/tuttavatega, vähem levinud aga treenimine treening- või liikumisrühmas või treeneri juhendamisel. Koos pereliikmetega omal käel treenimine on keskmisest levinum 35-49-aastaste seas, omaette treenimine aga 50-69-aastaste seas.

Joonis 6. Kas Te tegelete liikumisharrastustega peamiselt (% , n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, 2020. aastal 522, 2019. aastal 512, 2018. aastal 600 ja 2016. aastal 657 vastajat)



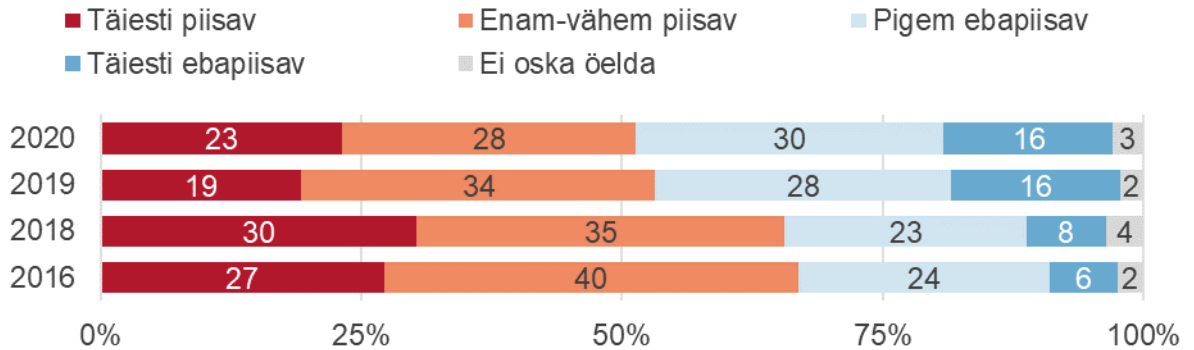
Hinnangud oma kehalisele aktiivsusele

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

Oma praegust liikumisharrastuse mahtu peab piisavaks 51% ja ebapiisavaks 46% elanikest (2019. aastal vastavalt 53% ja 45%) (Joonis 7). Võrreldes 2019. aastaga on pisut kasvanud nende inimeste osakaal, eks peavad oma liikumisharrastuse mahtu täiesti piisavaks (19%→23%). Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevatest inimestest peab

oma liikumisharrastuse mahtu piisavaks 72%, ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte, vastavalt 29%. Keskmisest sagedamini hindavad oma praegust liikumisharrastuse mahtu piisavaks Lääne-Eesti elanikud (63%) ning maa-asulate elanikud (57%).

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

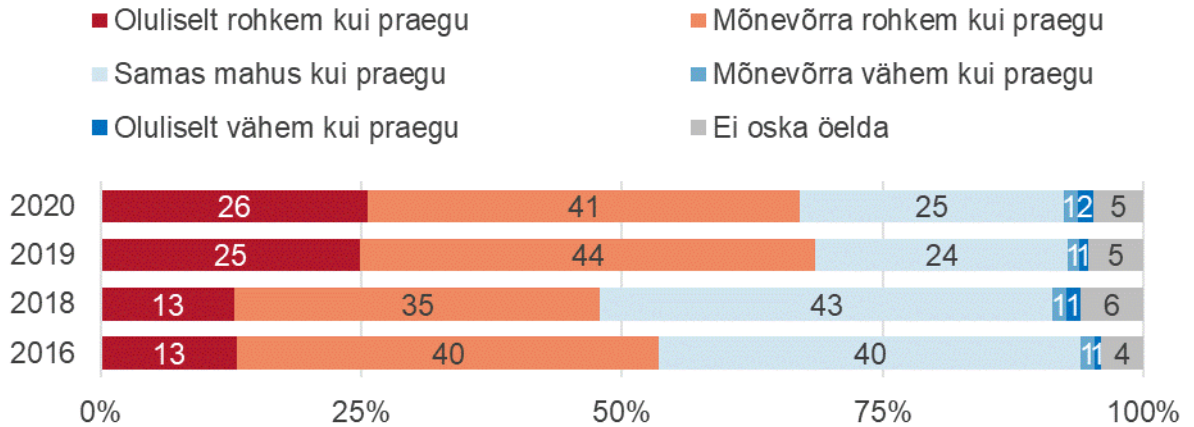


Inimeste huvi oma kehalist aktiivsust suurendada pole võrreldes 2019. aastaga muutunud. Elanikest 67% sooviks tegeleda liikumisharrastustega rohkem kui praegu (2019. aastal vastavalt 69%), 25% samas mahus kui praegu (2019. aastal 24%) ning 3% vähem kui praegu (2019. aastal 2%) (Joonis 8). Naistest sooviks oma kehalist aktiivsust suurendada 72% ja meestest 62%. Vanuserühmade võrdluses on huvi oma kehalist aktiivsust suurendada kõrgeim alla 35-aastaste seas, kellest sooviks rohkem liikuda 78%. 35-49-aastastest sooviks oma kehalist aktiivsust suurendada 71% ning 50-69-aastastest 53%. Eestlaste ja mitte-eestlaste võrdluses märkimisväärseid erinevusi ei ilmnenud. Regionaalses võrdluses on huvi kehalise aktiivsuse suurendamise vastu kõrgeim Tallinnas (74% sooviks rohkem liikuda). Keskmisest kõrgem on huvi oma kehalist aktiivsust suurendada ka kõrghariduse, kõrge sissetuleku või ametialase staatusega inimeste ning õppurite seas.

Liikumisharrastustega tegelemine mõjutas siin hinnanguid vähe – liganädalaselt liikumisharrastusega tegelevatest inimestest sooviks oma kehalist aktiivsust suurendada 66% ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte, vastavalt 69%. Vastuste võrdlus vastaja KMI alusel näitas, et kõige sagedamini sooviksid rohkem liikuda tugevalt rasvunud (KMI vahemikus 35-39,99) inimesed (80%).

Soovimatust muuta oma praegust liikumisharrastuse mahtu väljendasid keskmisest sagedamini mehed (30%), 50-69-aastased (35%), pensionärid (41%), Lääne-Eesti elanikud (35%) ning vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevad inimesed (31%).

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



Takistused ja motivaatorid

2020. aastal uuriti käesoleva uuringu raames esmakordselt tunnetatud takistuste ning motivaatorite kohta liikumisharrastustega tegelemisel. Antud küsimused esitati ainult neile vastajatele, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui iganädalaselt või mitte üldse (valimis 479 inimest).

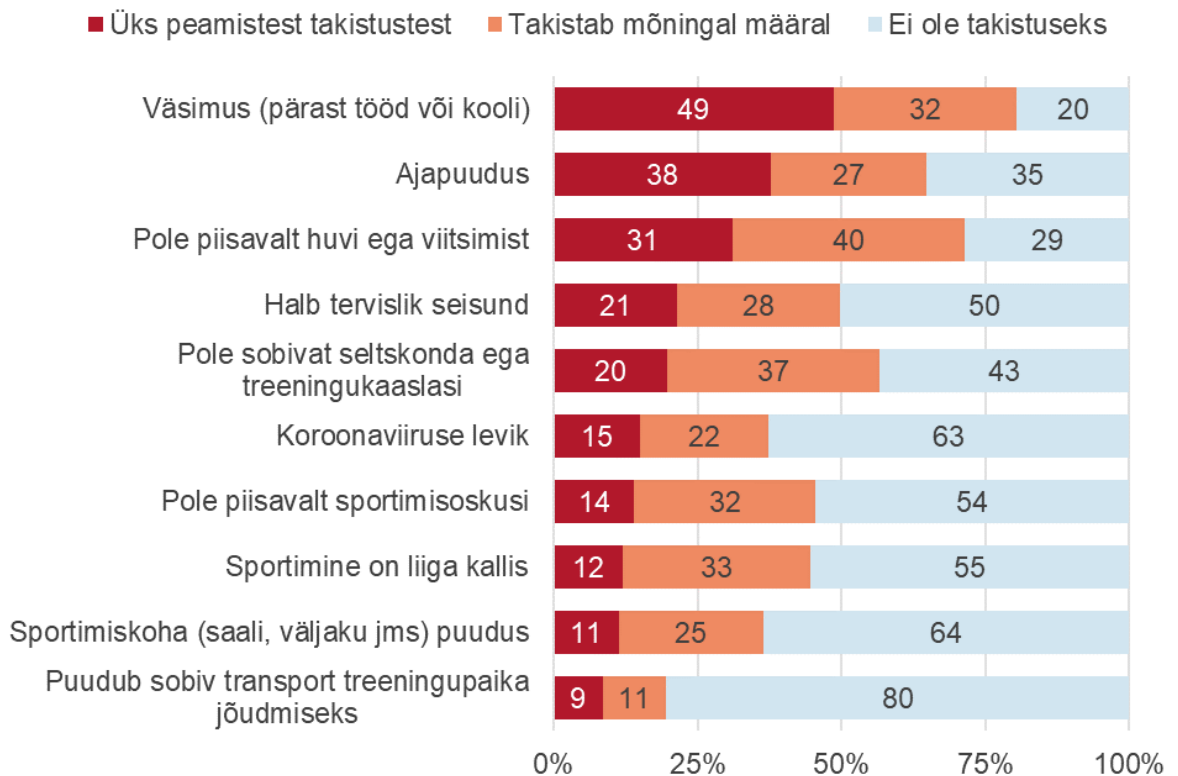
Esmalt esitati vastajale nimekiri kümne teguriga ning küsiti, mil määral takistavad need põhjused teda liikumisharrastusega tegelemast. Vastaja sai märkida, kas antud põhjus on liikumisharrastustega tegelemisel üks peamistest takistustest, takistab mõningal määral või ei takista üldse.

Vastajad, kes tegelesid liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, hindasid peamisteks takistusteks 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% küsitletutest. Mõningal määral tunnetati takistusena ka koroonaviiruse levikut (15% pidas üheks peamistest takistustest) (Joonis 9).

Võrreldes meestega tunnetavad naised pisut sagedamini oluliste takistustena väsimust ning sobiva transpordi ja piisavate sportimisoskuste puudumist. Võrreldes nooremate vanuserühmadega tunnetavad 50-69-aastased harvemini oluliste takistustena väsimust, ajapuudust või huvi/viitsimise puudumist, kuid peavad sagedamini oluliseks takistuseks oma halba tervislikku seisundit. Võrreldes eestlastega tunnetavad mitte-eestlased sagedamini oluliste takistustena väsimust, ajapuudust, sportimise kallidust ning koroonaviiruse levikut, kuid toovad samas eestlastest pisut harvemini esile huvi/viitsimise puudumist.

Vastajail oli võimalik ka ise välja pakkuda tegureid, mis nende puhul liikumisharrastustega tegelemist takistavad. Seda võimalust kasutas 7 vastajat, kes nimetasid takistustena näiteks rasedust, vajadust hoolitseda väikelaste eest, treenimiseks sobilike kergliiklusteede puudumist ümbruskonnas ning töö iseloomust tulenevaid takistusi (rekkajuht).

Joonis 9. Tunnetatud takistused liikumisharrastustega tegelemisel (%), *n*=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, 2020. aastal 479 vastajat)



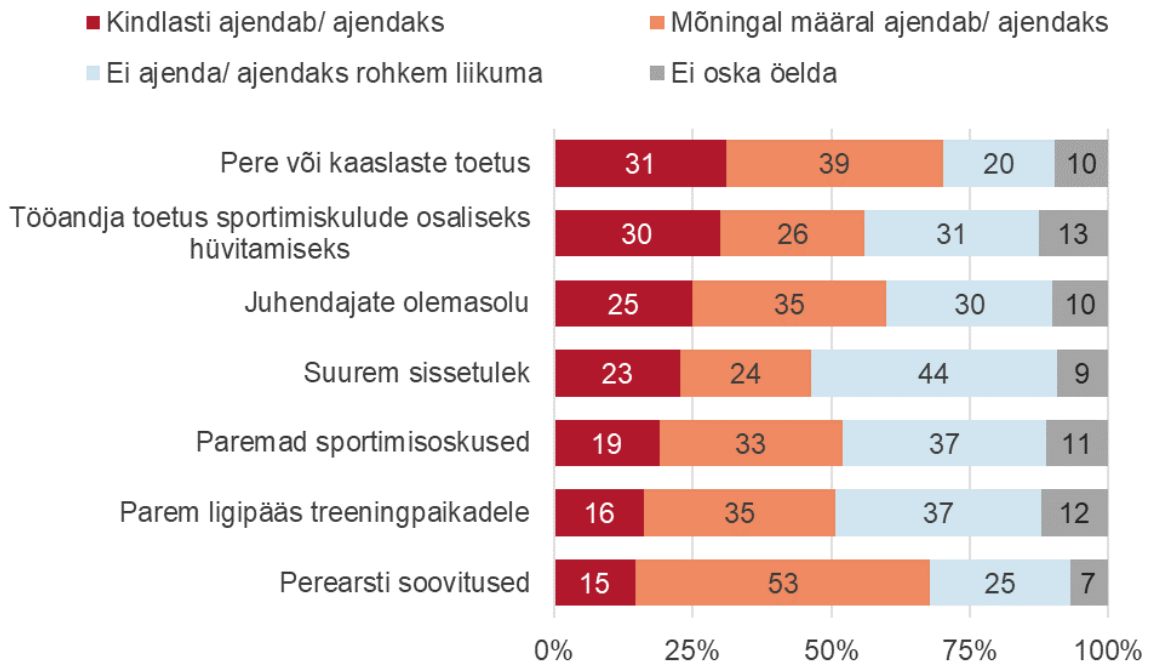
Seejärel küsiti vastajailt, kes tegelesid liikumisharrastustega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, mis ajendaks neid rohkem liikuma. Vastajaile esitati loetelu seitsmest võimalikust motivaatorist ning paluti hinnata nende olulisust kolme-palli skaalal: kindlasti ajendab/ajendaks; mõningal määral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

Tugevate motivaatoritena (mis kindlasti ajendaksid rohkem liikuma) märgiti kõige sagedamini pere või kaaslaste toetust (31%) ning tööandja toetust sportimiskulude osaliseks hüvitamiseks (30%). Küsitletutest 23% hindab tugevaks motivaatoriks suuremat sissetulekut, mis näitab, et teatud osa inimesi peab spordiga tegelemist enda jaoks materiaalselt liiga kulukaks (Joonis 10).

Neljandik küsitletutest märkis tugeva motivaatorina juhendajate olemasolu, 19% paremaid sportimisoskusi ning 16% paremat ligipääsu treeningupaikadele. Perearsti soovitusi

peetakse oluliseks, kuid enamasti mitte esmatähtsaks – tugeva motivaatorina märkis seda 15% ning mõningal määral ajendava motivaatorina 53% küsitletutest.

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



Naised hindasid ankeedis toodud tegureid (v.a suuremat sissetulekut) enda jaoks motiveerivamaks kui mehed. Vanuserühmade võrdluses kaldusid erinevaid tegureid sagedamini motiveerivaks pidama alla 35-aastased, kõige vähem aga 50-69-aastased (v.a perearsti soovitus).

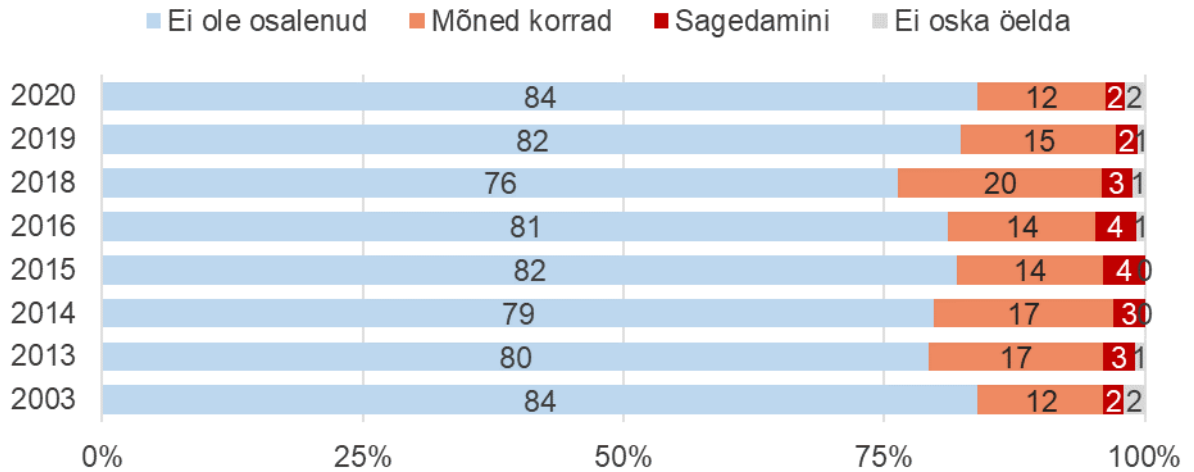
Ka siin oli vastajail võimalik etteantud loetelu omapoolselt täiendada. Seda võimalust kasutas 11 vastajat, kes kommenteerisid, et liiguksid rohkem, kui oleks rohkem aega (hetkel lapsed väiksed, teadustöö vaja kaitsta), kui oldaks noorem/tervem, kui läheduses oleks ilusama loodusega alad (kus liikuda), kui ilm oleks parem (halva ilmaga ei taha välja liikuma minna), ning kui oleks treeningkaaslasti.

Spordinädal

Küsitlusele eelnenud 12 kuu jooksul on tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud 14% elanikest, sealjuures 12% mõnel korral ning 2% sagedamini. 2019. aastal oli tervisespordiüritustel osalenute osatähtsus 17% (Joonis 11). Vanuserühmade võrdluses on tervisespordiüritustel osalenute osakaal kõrgeim 25-34-aastaste (22%), madalaim aga 50-69-aastaste (10%) seas. Keskmisest kõrgem on antud näitaja kõrge ametialase staatusega inimeste seas, keskmisest madalam aga pensionäride ning madala sissetulekuga inimeste seas. Eestlaste ning mitte-eestlaste vahel märkimisväärsed erinevused puuduvad: tervisespordiüritustel on osalenud 15% eestlastest ja 12% mitte-eestlastest. Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevatest inimestest on

tervisespordiüritustel osalenud 19% ning neist kes tegelevad liikumisharrastustega harvem, vastavalt 10%.

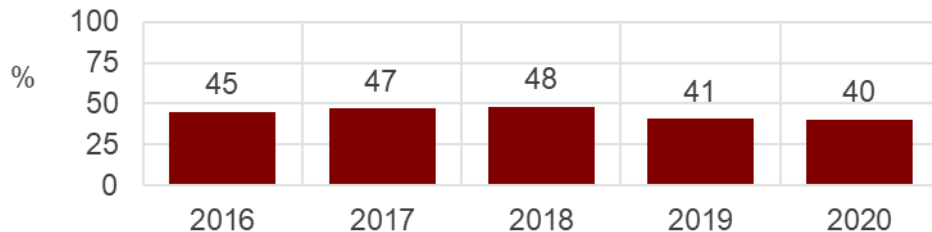
Joonis 11. Kui sageli olete Te viimase 12 kuu jooksul tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud? (% , n=kõik vastajad)



Sellest, et Eestis viidi septembris läbi spordinädalat, on teadlik 40% elanikest (Joonis 12). Spordinädalast teadlike 15-69-aastaste elanike arv jääb 2019. aastal 95%-lise tõenäosusega vahemikku 369 700 ± 27 900 inimest. Võrreldes 2019. aastaga pole spordinädalast teadlike inimeste osakaal muutunud.

Mehed on spordinädalast vähem teadlikud naised – antud üritusest on kuulnud 33% meestest ja 47% naistest. Erinevates vanuserühmades on teadlikkus spordinädalast sarnasel tasemel ning ka regioonide võrdluses märkimisväärsed erinevused puuduvad. Ka eestlaste ning mitte-eestlaste teadlikkus on küllaltki sarnane (eestlastest teadlik 42% ja mitte-eestlastest 36%). Vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevatest inimestest on spordinädalast kuulnud 46%, harvemini või mitte üldse sportivatest inimestest aga 35%.

Joonis 12. Kas Te olete teadlik, et septembris viiakse Eestis läbi spordinädalat? (% , n=kõik vastajad)



Spordinädalast kuulnud vastajatele esitati küsimus selle kohta, millistest infokanalitest nad spordinädala toimumise kohta kuulsid. 55% spordinädalast teadlikest vastajaist said teavet internetist, 37% televisioonist ning 22% raadiost. Vähemad olid saanud teavet koolist (18%) või pereliikmetelt (11%), märganud välireklaame (9%) või reklaami ajalehes (7%). Küsitletutest 5% sai teavet muudest infokanalitest (nt töökohast, spordiklubist, lapse

lasteaiast, sõpradelt-tuttavatelt, e-mailiga) ja 2%-le infokanal ei meenunud. Võrreldes 2019. aastaga oli tänavu vähem neid, kes said spordinädala kohta teavet välireklaamidelt või reklaamidelt ajalehes. Pikemas ajalisel võrdluses on spordinädalast teadlike inimeste seas kasvanud vastava teabe saamine internetist ning koolist (Joonis 13).

Joonis 13. Millistest infokanalitest Te spordinädala toimumise kohta kuulsite? (% , n=vastajad, kes on teadlikud, et septembris viiakse Eestis läbi spordinädalat, 2020. aastal 401 vastajat, 2019. aastal 416 vastajat, 2018. aastal 478 vastajat, 2017. aastal 397 vastajat, 2016. aastal 452 vastajat)

