

Eesti elanike liikumisharrastustega tegelemine

Küsitlusuuring detsembris 2020 – jaanuaris 2021

Kokkuvõtte koostas Ühenduse Sport Kõigile ja EOK tellimusel Vaike Vainu (Turu-uuringute AS)

Kultuuriministeeriumi tellimusel ning Ühenduse Sport Kõigile koordineerimisel viidi 03.12.2021 – 31.01.2022 Eesti elanike seas läbi mahukas küsitlusuuring liikuvuse (füüsiline aktiivsus) teemadel. Kokku küsitleti veebi-, silmast silma- ja telefoniküsitluse kombineeritud meetodil 1519 vastajat vanuses 18-75. Uuring hõlmas muuhulgas ka neid teemasid, mida varem on käsitletud iga-aastaste Eesti elanike kehalise aktiivsuse uuringute raames.¹ Varasemad küsitlused toimusid lühema ankeedi ja väiksema valimiga (igas uuringus ca 1000 vastajat) ning küsitleti 15-69-aastaseid. Kuni 2018. aastani koguti andmed silmast silma küsitlusega ning aastatel 2019 ja 2020 veebiküsitlusega. Et meetodika muutus avaldas mõningat mõju ka küsitlustulemustele, pole enne 2019. aastat läbi viidud uuringute tulemused hilisemate uuringutega otseselt võrreldavad.²

Huvi spordi vastu

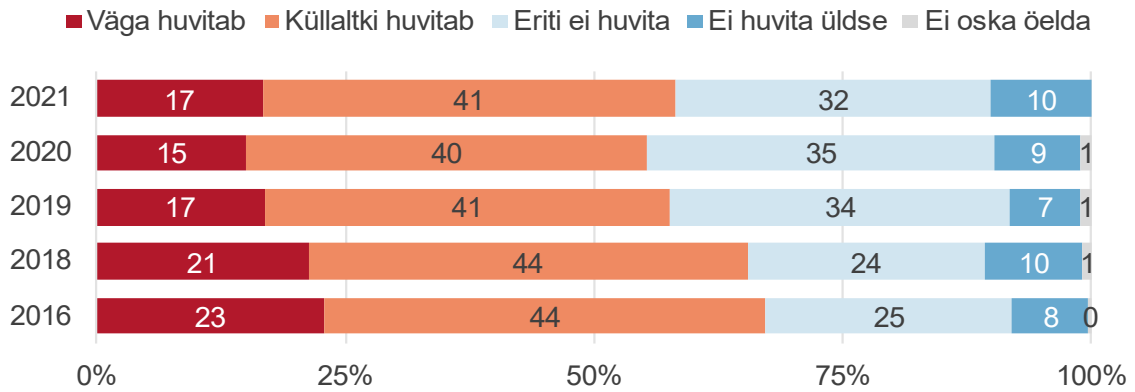
Võrreldes 2020. aastaga pole elanike huvi spordi vastu oluliselt muutunud: 2020. aastal pidas sporti ja spordiga seotut huvipakkuvaks 55% ning 2021. aastal 58% elanikest (Joonis 1). Liikumisharrastustega tegelevatest inimestest tunneb sporditeemade vastu huvi 75% ning neist, kes liikumisharrastustega ei tegele, 44%. Mehed huvituvad spordist sagedamini kui naised (vastavalt 63% ja 54%). Huvi spordi vastu väheneb vanuse kasvades: 18-34-aastastest huvitub spordist 64%, 35-49-aastastest 59%, 50-64-aastastest 55% ja 65-75-aastastest 50%. Kõrgema sissetulekuga inimeste huvi spordi vastu on suurem kui madalama sissetulekuga inimestel.³ Rahvuse, hariduse ning regioonide võrdluses huvi spordi vastu märkimisväärselt ei erine.

¹ Varasemad uuringud on läbi viidud Ühenduse Sport Kõigile tellimusel, viimased neist Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST raames.

² 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.

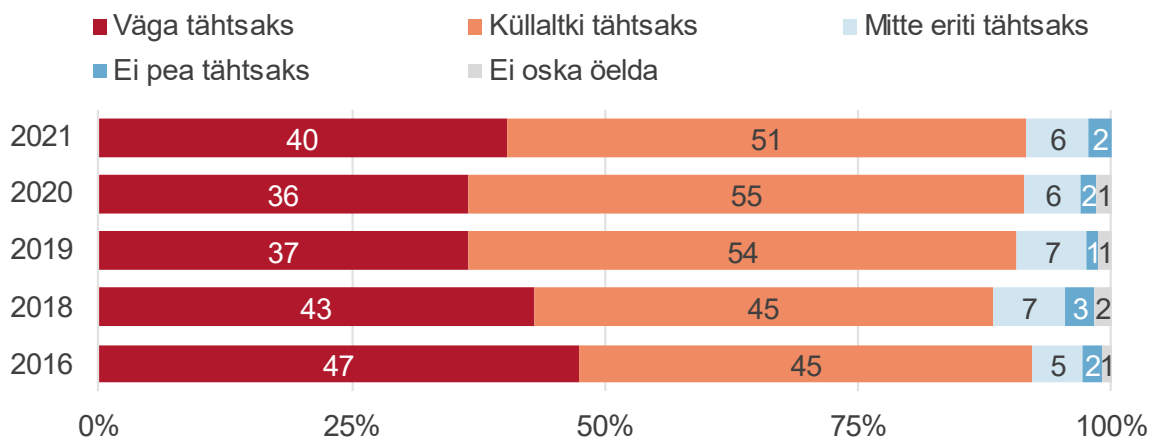
³ Siin ning edaspidi peetakse sissetuleku all silmas leibkonna kuist keskmist netosissetulekut ühe leibkonnaliikme kohta.

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



Võrreldes 2020. aastaga on pisut kasvanud nende inimeste osakaal, kes peavad tervisespordi ja liikumisharrastustega tegelemist väga tähtsaks (36%→40%). Arvates siia juurde ka need inimesed, kes peavad liikumisharrastustega tegelemist küllaltki tähtsaks, peab liikumisharrastustega tegelemist tähtsaks 92% elanikest (2020. aastal 91%, muutust pole) (Joonis 2). Ootuspäraselt peavad liikumisharrastustega tegelemist sagedamini tähtsaks inimesed, kes ka ise regulaarselt liikumisharrastustega tegelevad (96%), kuid ka neist inimestest, kes liikumisharrastustega ei tegele, peab valdav osa (88%) liikumisharrastustega tegelemist tähtsaks. Keskmisest pisut sagedamini hindavad liikumisharrastustega tegelemist tähtsaks 35-49-aastased (96%). Soo, rahvuse, sissetuleku ja regionide võrdluses hinnangud märkimisväärselt ei erine. Keskmisest vähem tähtsustavad liikumisharrastustega tegelemist alg- või põhiharidusega inimesed.

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

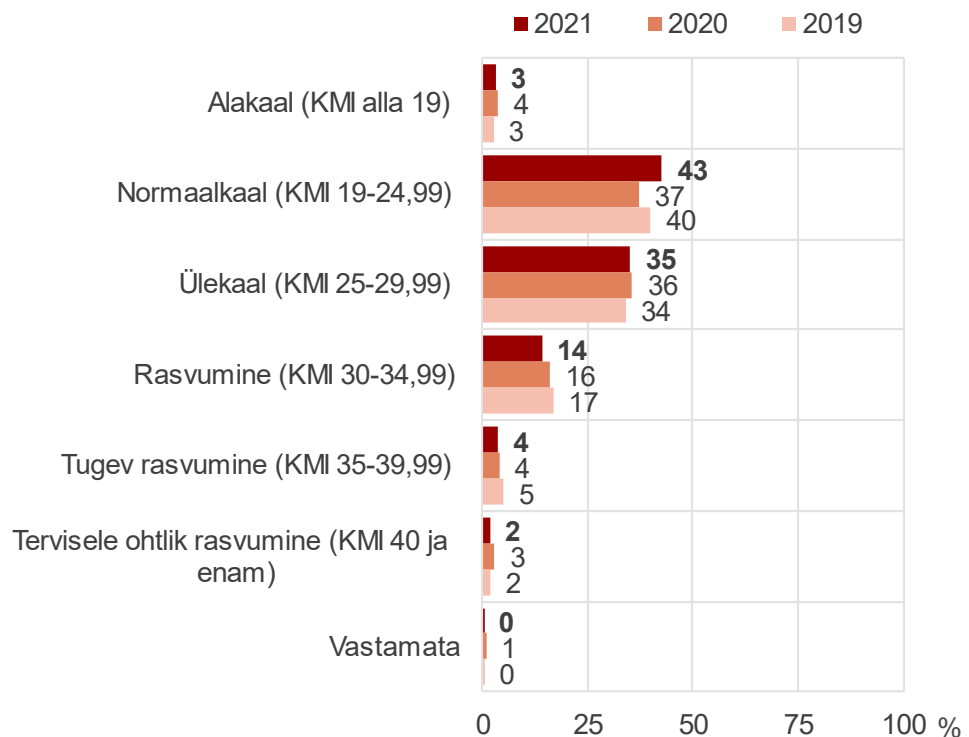


Kehamassiindeks

Vastajailt küsiti ka nende kaalu ning pikkust, millest lähtuvalt arvutati välja nende kehamassiindeksid (KMI). Võrreldes 2020. aastaga on pisut suurenenud normaalkaal (KMI vahemikus 19-24,99) elanike osakaal (37%→43%) ning vähenenud ülekaalus või rasvunute (KMI ≥25) osakaal (58%→54%) (Joonis 3).

Sarnaselt varasematele küsitlustele ilmnas ka seekord, et ülekaalus või rasvunud inimesi (KMI≥25) on meeste seas enam kui naiste seas (vastavalt 61% ja 48%) ning vanemates vanuserühmades enam kui nooremates (18-24-aastastest on ülekaalus või rasvunud 29%, 25-34-aastastest 35%, 35-49-aastastest 56%, 50-64-aastastest 64% ja 65-75-aastastest 76%). Eestlaste ja muudest rahvustest elanike seas on ülekaalus või rasvunud inimeste osakaal sama suur (vastavalt 55% ja 53%). Regionaalses võrdluses on ülekaalus või rasvunud elanike osakaal madalaim Tallinnas (49%) ja mujal Põhja-Eestis (45%), kõrgeim aga Kirde-Eestis (66%) ja Kesk-Eestis (63%). Madala sissetulekuga inimeste seas on ülekaalus või rasvunute osakaal suurem kui kõrgema sissetulekuga elanikkonnarühmades. Inimestest, kel on regulaarselt liikumisharrastustega ei tegele, on ülekaalus või rasvunud 59%, ning neist, kes regulaarselt liikumisharrastustega tegelevad, 49% (sealjuures liikumisharrastusega tegelemise sageduse suurenedes ülekaalus/rasvunute osakaal väheneb).

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

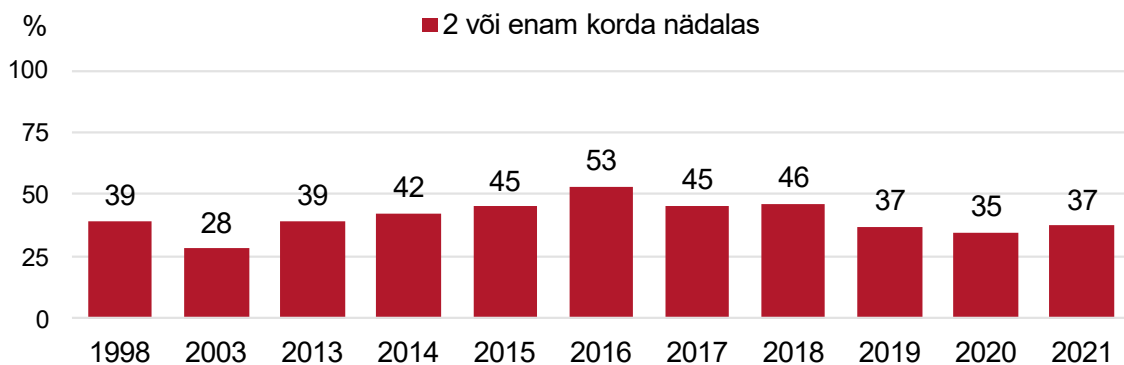


Kehaline aktiivsus

Kui varasemates uuringutes kaardistati liikumisharrastustega tegelemise sagedust kõigi vastajate osas, siis 2021. aasta uuringus ainult nende vastajate osas, kes regulaarselt liikumisharrastustega tegelevad. Kuna ka need inimesed, kes regulaarselt liikumisharrastusega ei tegele, vahetevahel siiski liiguvad, pole antud teema osas detailne ajaline võrdlus võimalik. Varasemate uuringutega võrreldav on nende inimeste osakaal, kes liiguvad sagedamini kui kord nädalas (kuna eeldatavasti inimesed, kes tegelevad liikumisharrastustega sagedamini kui kord nädalas, liigitavad end üldjuhul regulaarset liikumisharrastust omavate inimeste alla).

Sagedamini kui kord nädalas tegeleb liikumisharrastustega 37% elanikest. Viimase paari aasta jooksul on antud näitaja püsinud muutumatuna 35-37% juures. Enne 2019. aastat läbi viidud uuringutes on sagedamini kui kord nädalas liikuvate inimeste osakaal olnud kõrgem, kuid tulenevalt küsitlusmetoodika muutmisest (enne 2019. aastat koguti andmed silmast-silma küsitlusega ning hiljem valdavalt veebiküsitlusega) pole tulemused otseselt võrreldavad (Joonis 4).

Joonis 4. Inimeste osakaal, kes tegelevad sportliku liikumisharrastusega sagedamini kui kord nädalas (% , n=kõik vastajad)



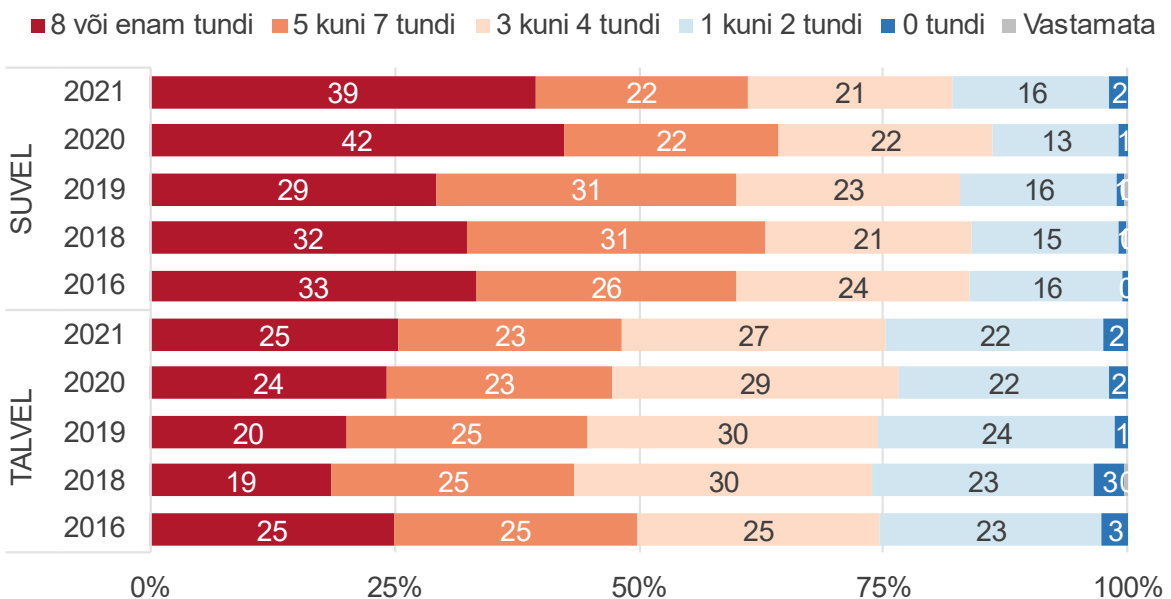
Sagedamini kui kord nädalas liikumisharrastustega tegelejaid on meeste ja naiste seas võrdselt (meestest 36% ja naistest 38%). Liikumisharrastustega tegelemine väheneb vanuse kasvades: 18-34-aastastest liigub sagedamini kui kord nädalas 46%, 35-49-aastastest 40% ning 50-75-aastastest 29%. Eestlastest tegeleb liikumisharrastusega sagedamini kui kord nädalas 40% ja muudest rahvustest elanikest 32%, linnaliste asulate elanikest 40% ja maaelanikest 32%. Regioonide võrdluses märkimisväärsed erinevused puuduvad. Kõrgharidusega inimesed on sportlikumad kui madalamalt haritud: kõrgharidusega inimestest liigub sagedamini kui kord nädalas 48%, kutse-, kesk- või keskeriharidusega inimestest 35% ning alg- või põhiharidusega inimestest 22%. Liikumisharrastustega tegelemine on ka seda levinum, mida kõrgema sissetulekuga elanikkonnarühmaga on tegu. Normaalkaalus inimestest liigub sagedamini kui kord nädalas 44%, alakaalulistest 28% ning ülekaalus või rasvunudest 32%.

Täpsustavad küsimused liikumisharrastusega tegelemise kohta küsiti 2021. aasta uuringus kõigilt vastajatelt, kes regulaarselt liikumisharrastusega tegelevad. Varasemates uuringutes

on need küsimused küsitud nendelt vastajatelt, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas. Valdavalt on need rühmad kattuvad, kuna 2021. aasta uuringus märkis 94% liikumisharrastustega regulaarselt tegelevatest inimestest, et tegeleb liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas.

Suvel tegeletakse liikumisharrastustega rohkem kui talvel – vähemalt kord nädalas liikumisharrastustega tegelevad inimesed pühendavad suvel spordile kesktlābi 6 tundi ja talvel keskmiselt 4 tundi nädalas (esitatud on mediaanväärtus, mitte aritmeetiline keskmine). Võrreldes 2020. aastaga pole liikumisharrastustega tegelemise maht muutunud. Vastajate jagunemine lähtuvalt liikumisharrastustega tegelemiseks kulutatavast ajast (tundides) viimase viie küsitluse võrdluses on esitatud joonisel 5.

Joonis 5. Mitu tundi nädalas Teil liikumisharrastustega tegelemisele keskmiselt kulub (nädala kohta kokku)? (% , n=vastajad, kes tegelevad regulaarselt liikumisharrastusega (varasemates uuringutes: kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas), 2021. aastal 699, 2020. aastal 522, 2019. aastal 512, 2018. aastal 600 ja 2016. aastal 657 vastajat)



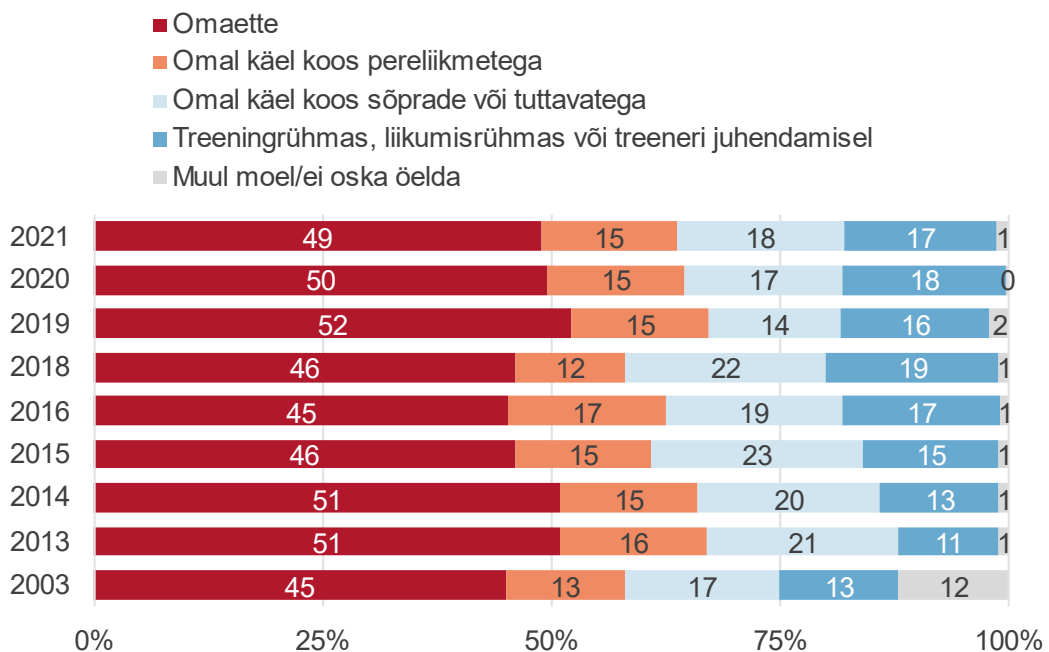
Kui eelnevatel aastatel toimusid küsitlused reeglina sügisel (september, oktoober), siis 2021. aasta küsitlus viidi läbi talvel (detsember, jaanuar). Tõenäoliselt lähtuvalt sellest nimetati spordialade või liikumisvormidena, millega kõige enam tegeletakse, 2021. aasta uuringus kõige sagedamini siseruumides harrastatavaid alasid, nagu võimlemine, tõstmine, jõusaal, jooga, pole acro ja trenažöör (47%) millele järgnes populaarsuselt kõndimine, jalutamine ja kepikõnd (42%). 2020. aasta uuringus olid kõige levinumad spordialad või liikumisvormid, millega tegeleti, jalgrattasõit, jooks ning kõnd (sh kiirkõnd, kepikõnd, matkamine).

Regulaarselt liikumisharrastustega tegelevatest inimestest 49% tegeleb liikumisharrastustega peamiselt omaette, 15% peamiselt omal käel koos pereliikmetega, 18% peamiselt omal käel koos sõprade või tuttavatega ning 17% peamiselt treeningrühmas,

liikumisrühmas või treeneri juhendamisel. Võrreldes 2020. aastaga siinsetes tulemustes olulisi muutusi toimunud pole (Joonis 6).

Võrreldes naistega on meeste seas levinum treenimine omal käel koos sõprade/tuttavatega. Treenimine treening- või liikumisrühmas või treeneri juhendamisel on keskmisest levinum naiste, 35-49-aastaste või kõrgharidusega inimeste seas.

Joonis 6. Kas Te tegelete liikumisharrastustega peamiselt...? (% , n=vastajad, kes tegelevad regulaarselt liikumisharrastusega (varasemates uuringutes: kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas), 2021. aastal 699, 2020. aastal 522, 2019. aastal 512, 2018. aastal 600 ja 2016. aastal 657 vastajat)



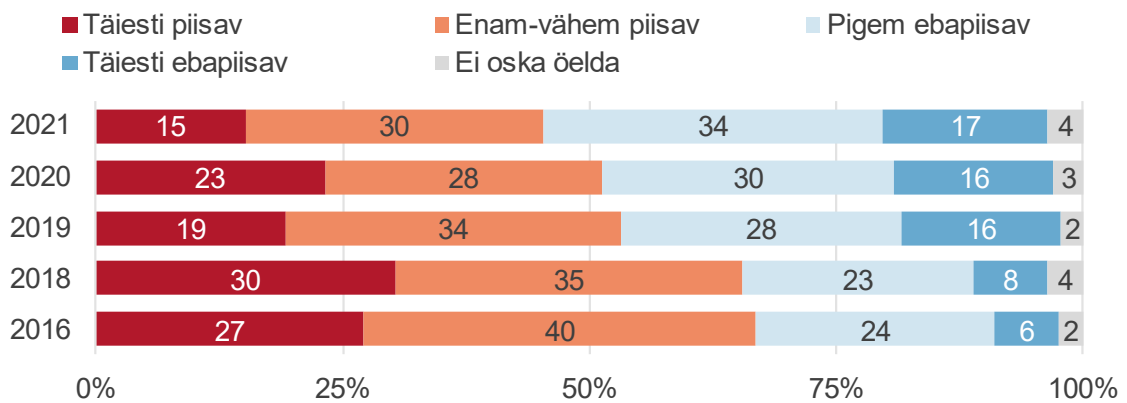
Hinnangud oma kehalisele aktiivsusele

Järgnevad küsimused esitati kõigile vastajaile, sh ka neile, kes liikumisharrastustega regulaarselt ei tegele.

Oma praegust liikumisharrastuse mahtu peab piisavaks 45% ja ebapiisavaks 51% elanikest (2020. aastal vastavalt 51% ja 46%) (Joonis 7). Võrreldes 2020. aastaga on pisut kasvanud nende inimeste osakaal, kes peavad oma liikumisharrastuse mahtu ebapiisavaks (46%→51%). Inimestest, kes tegelevad liikumisharrastustega regulaarselt, hindab oma liikumisharrastuse mahtu piisavaks 68%, ning neist, kes liikumisharrastustega regulaarselt ei tegele, vastavalt 26%. Ootuspäraselt on rahulolu oma liikumisharrastuse mahuga seda kõrgem, mida sagedamini harrastusega tegeletakse – neist, kes tegelevad liikumisharrastusega enam kui kord nädalas, peab harrastuse mahtu piisavaks 72%; neist, kes tegelevad harrastusega kord nädalas või paar korda kuus, vastavalt 54%, ning neist, kes tegelevad harrastusega harvemini, vastavalt 41%. Meestest hindab oma

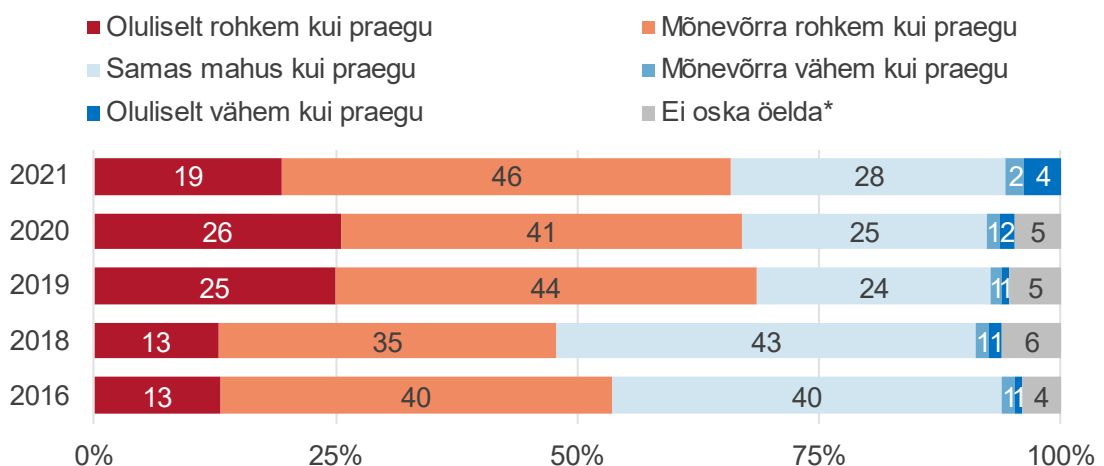
liikumisharrastuse mahtu piisavaks 52% ja naistest 39%. Vanuserühmade võrdluses on oma liikumisharrastuse mahuga keskmiselt kõige enam rahul 18-34-aastased (52%), ülejäänud vanuserühmades jääb vastav näitaja 40-44% vahele. Eestlastest peab oma liikumisharrastuse mahtu piisavaks 50% ning muudest rahvustest elanikest 35%. Regionide võrdluses on rahulolu oma liikumisharrastuse mahuga kõrgeim Lääne-Eestis (58%) ning madalaim Kirde-Eestis (37%). Haridusrühmade võrdluses hinnangud märkimisväärselt ei erine. Kõrgema sissetulekuga inimesed on oma liikumisharrastuse mahuga rahul sagedamini kui madalama sissetulekuga inimesed.

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



Ligi 2/3 elanikest sooviksid tegeleda liikumisharrastustega rohkem, kui seda praegu teevad. Võrreldes 2020. aastaga pole oma kehalist aktiivsust suurendada soovivate inimeste osakaal tervikuna muutunud (67%→66%), kuid vähenenud on nende osakaal, kes sooviksid oma liikumisharrastuse mahtu suurendada olulisel määral (26%→19%). Elanikest 28% ei sooviks oma liikumisharrastuse mahtu muuta (2020. aastal 25%) ning 6% sooviks liikuda praegusest vähem (2020. aastal 3%; samas tuleb arvestada, et 2021. aasta uuringus puudus ankeedis „Ei oska öelda“- variant, mille mõjul võis selles uuringus suureneda nende vastajate osakaal, kes soovivad liikuda praegusest vähem) (Joonis 8).

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



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

Oma kehalist aktiivsust sooviks suurendada 71% naistest ja 61% meestest (meeste madalam näitaja võib muuhulgas olla tingitud sellest, et mehed teevad naistest sagedamini füüsilise koormusega palgatööd). Vanuserühmade võrdluses on huvi oma kehalist aktiivsust suurendada kõrgeim alla 50-aastaste seas, kellest sooviks rohkem liikuda 74%. 50-64-aastastest sooviks oma kehalist aktiivsust suurendada 58% ning 65-75-aastastest 49%. Eestlastest sooviks olla füüsiliselt aktiivsem 68% ja muudest rahvustest elanikest 61%. Linnaelanike huvi oma kehalise aktiivsuse suurendamise vastu on veidi kõrgem kui maaelanikel (vastavalt 68% ja 62%). Keskmisest madalam on huvi oma kehalist aktiivsust suurendada Kirde-Eestis (57%). Soov olla füüsiliselt aktiivsem on keskmisest levinum kõrghariduse või kõrge sissetulekuga inimeste seas. Liikumisharrastustega tegelemine mõjutab hinnanguid vähe – regulaarselt liikumisharrastusega tegelevatest inimestest sooviks oma kehalist aktiivsust suurendada 65% ning neist, kes regulaarselt liikumisharrastustega ei tegele, vastavalt 67%. Normaalkaalus inimestest sooviks olla kehaliselt aktiivsem 65% ja ülekaalus või rasvunud inimestest 67%.

Takistused ja motivaatorid

2021. aasta uuringus küsiti tunnetatud takistuste ning motivaatorite kohta liikumisharrastustega tegelemisel kõigilt vastajatelt, 2020. aasta uuringus aga ainult neilt, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini kui iganädalaselt või ei tegele üldse. Selleks, et teha ajalisi võrdlusi, on alljärgnevas analüüsis ka 2021. aasta puhul võetud aluseks ainult need vastajad, kes regulaarselt liikumisharrastusega ei tegele, või teevad seda harvemini kui kord nädalas. Ka küsimuste ülesehitus oli võrreldavates uuringutes erinev: kui 2020. aasta uuringus hindasid vastajad takistuste ning motivaatorite olulisust 3-palli skaalal⁴, siis 2021. aasta uuringus skaalat ei kasutatud, ning vastajail paluti märkida vastusevariantide loetelust kõik enda jaoks sobivad vastused. Tulenevalt sellest pole 2020. ja 2021. aasta tulemused võrreldavad selles osas, kuivõrd on erinevate vastusevariantide märkimise sagedus ajas muutunud. Ajaline võrdlus on võimalik selles osas, kas erinevate tegurite prioriteetsus (nende n-ö pingrida) on muutunud.

Võrreldes 2020. aastaga pole liikumisharrastustega tegelemist takistavate tegurite prioriteetsusjärjestus muutunud.⁵ Inimesed, kes liikumisharrastustega iganädalaselt ei tegele, peavad jätkuvalt kõige levinumaks takistuseks liikumisharrastustega tegelemisel töö- või koolipäeva lõpus tekkivat väsimust (2021. aastal 38%), ajapuudust (30%), huvi/viitsimise puudumist (29%) ning halba tervislikku seisundit (26%). Harvem peeti takistuseks sobiva seltskonna/treeningkaaslaste puudumist 17%, et alati tuleb midagi vahele (14%), hõivatust väikeste lastega (14%), sportimiskoha kaugust (9%),

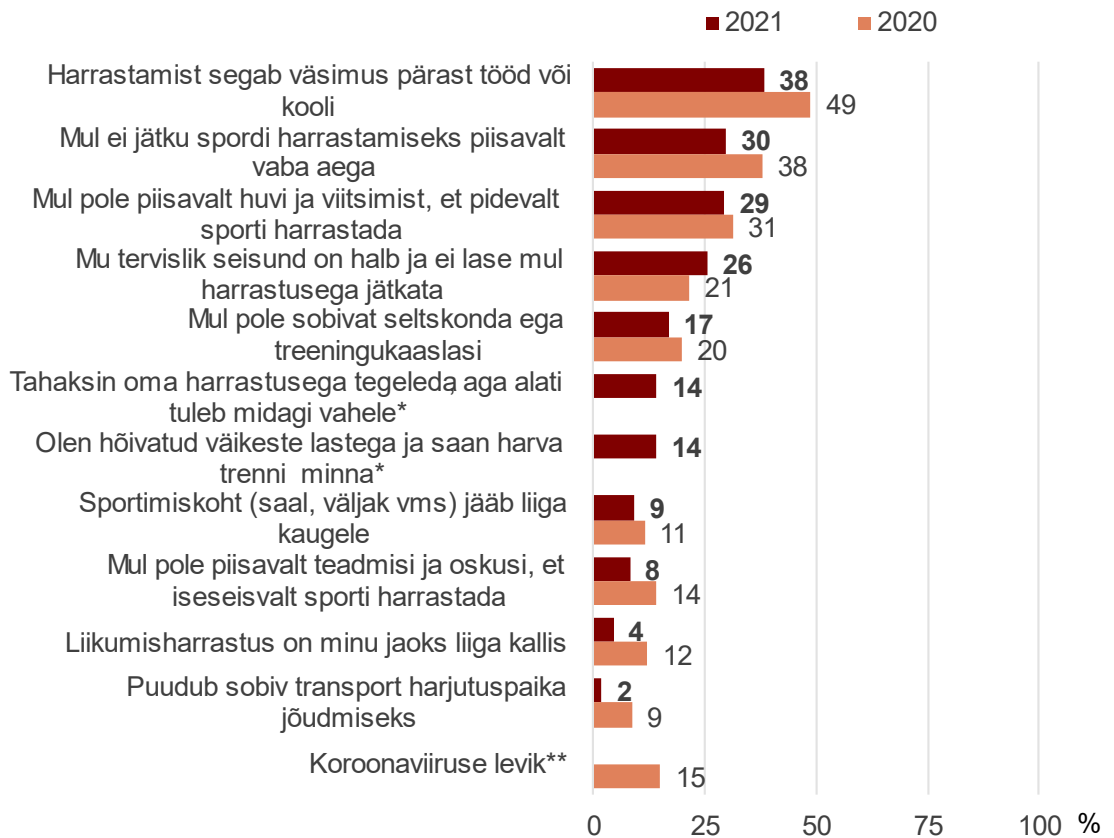
⁴ Takistuste hindamisel oli kasutusel skaala: üks peamistest takistustest; takistab mõningal määral; ei takista üldse; motivaatorite hindamisel oli kasutusel skaala: kindlasti ajendab, mõningal määral ajendab, ei ajenda, ei oska öelda.

⁵ 2020. aasta osas on esitatud nende vastajate osakaal, kes pidasid antud tegurit üheks peamistest takistustest.

sportimisoskuste ebapiisavust (8%), liikumisharrastuse kallidust (4%) või sobiva transpordi puudumist harjutuspaika jõudmiseks (2%) (Joonis 9).

Soo ja rahvuse võrdluses hinnangud tunnetatud takistustele liikumisharrastustega tegelemisel märkimisväärselt ei erine. Võrreldes noorematega tunnetavad 50-75-aastased harvemini takistustena väsimust, ajapuudust ja sobiva seltskonna/treeningkaaslaste puudumist, kuid peavad sagedamini takistuseks halba tervislikku seisundit. Teadmiste ja oskuste puudumist, ning seda, et alati tuleb midagi ootamatut vahele, töid keskmisest sagedamini takistusena esile 18-24-aastased.

Joonis 9. Tunnetatud takistused liikumisharrastustega tegelemisel (%), *n*=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, 2021. aastal 858 ja 2020. aastal 479 vastajat)



* Antud teguri kohta 2020. aastast võrdlusandmed puuduvad

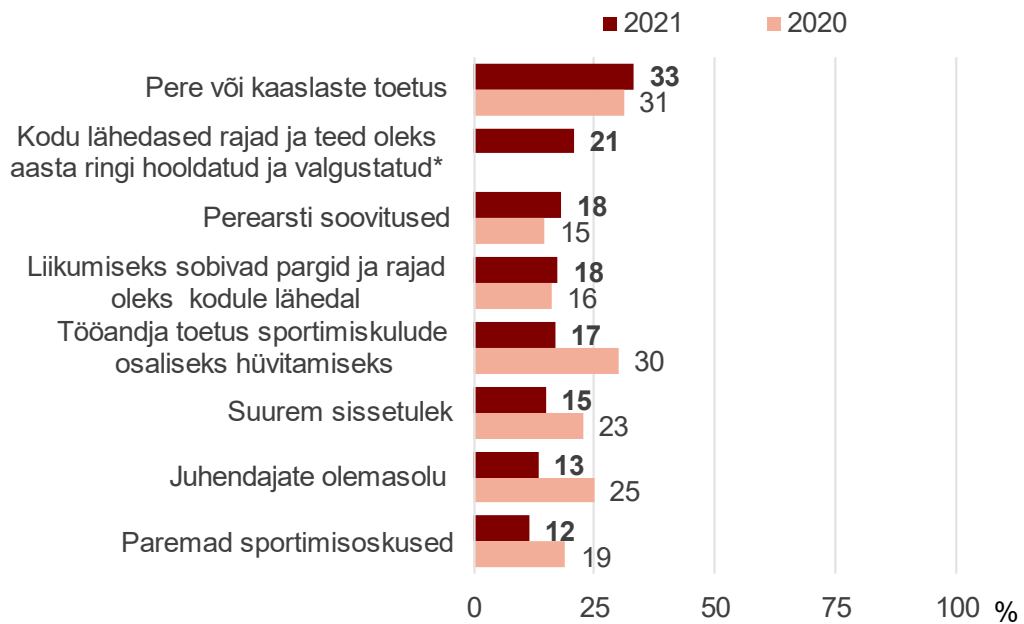
** Antud teguri kohta 2021. aastast võrdlusandmed puuduvad

Motivaatoritena (mis ajendaksid rohkem liikuma) märgiti nii 2020. kui 2021. aasta uuringus kõige sagedamini pere või kaaslaste toetust (2021. aastal 33%).⁶ Samas, kui 2020. aastal oli teiseks olulisemaks motivaatoriks tööandja toetus sportimiskulude osaliseks

⁶ Peamistest motivaatoritest ajaliste võrdluste tegemisel esitatakse 2020. aasta uuringu osas nende vastajate osakaal, kes arvasid, et antud tegur kindlasti ajendab/ajendaks neid rohkem liikuma.

hüvitamiseks, siis 2021. aasta uuringus reastus see tegur motivaatorite olulisjärjestuses alles viiendale kohale (seda märkis 17% vastajatest). Samuti on motivaatoritena olulisust minetanud sissetulekute kasv (2021. aastal 15%), juhendajate olemasolu (13%) ning sportimisoskuste paranemine (12%) – neist pisut olulisemaks hinnati 2021. aastal perearsti soovitusi (18%), seda, et kodulähedased rajad ja teed oleksid sportimiseks aastaringsest valgustatud ja hooldatud (21%) ning et liikumiseks sobivad pargid ja rajad oleksid kodule lähedale (18%) (Joonis 10).

Joonis 10. Tunnetatud motivaatorid liikumisharrastustega tegelemisel (%), n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, 2021. aastal 858 ja 2020. aastal 479 vastajat)



* Antud teguri kohta 2020. aastast võrdlusandmed puuduvad

18-49-aastased hindavad ankeedis toodud tegureid enda jaoks motiveerivamaks kui 50-75-aastased (v.a perearsti soovitus). Töandja toetust sportimiskulude osaliseks hüvitamiseks peavad kõige motiveerivamaks 25-34-aastased.