

Tartu Ülikooli Liikumislabor



Täiskasvanute liikumisaktiivsuse uuring 2021



ARUANNE, I OSA

Uuringu metoodika

- **Sihtgrupp:** 18-75-aastased Eesti elanikud (1. jaanuari 2021 seisuga on neid 955 426)
- **Valim:** isikupõhine, moodustati juhuvalikuga rahvastikuregistrist 18-75-aastaste Eesti elanike andmetest, sooviti koguda vastused vähemalt 1500 inimeselt. Arvestades tavapärasest vastamismäära ning võimalikke vigasid valimiandmetes, päriti valim viiekordses mahus (valimisse kaasati 7500 isikut)
- **Andmete kogumise meetod:** veebi-, silmast-silma- ja telefoniküsitluse kombineeritud meetod. Valimisse sattunud inimestele saadeti 2. detsembril 2021 välja paberkandjal teavituskiri, kus kirjeldati uuringu läbiviimise eesmärke, selgitati isiku sattumist küsitlusvalimisse ning pakuti võimalust vastata küsitlusele veebis (kiri sisaldas linki küsitluskeskkonda ning vastaja unikaalset sisselogimiskoodi)
- **Veebiküsitlus** kestis ajavahemikus 2. – 23. detsember 2021. Veebis täitis ankeedi 870 inimest. Vastamisaktiivsus oli seega 12%. Ankeedi täitmise mediaan-aeg oli veebis vastamisel 45 minutit

Uuringu metoodika

- **Silmast-silma- ja telefoniküsitlus** kestis ajavahemikus 4. – 31. jaanuar 2022. Küsitlustöö läbiviimises osales 39 küsitajat. Kokku prooviti silmast-silma ja telefoniküsitluse etapis kontakti saada 1761 isikuga, kellest küsitlusele vastas 649 inimest. Vastamisaktiivsus selles etapis oli 37%. Ankeedi täitmise mediaan-aeg silmast-silma/telefoniintervjuule vastamisel 48 minutit. Kokku vastas küsitlusele 1519 inimest.
- **Tulemuste laiendamisel üldkogumile** (18-75-aastased) tekkida võiva maksimaalse valimivea suurus jääb 1500 vastajaga lõppvalimi puhul 95%-lisel usaldusnivool 2,5% piiresse

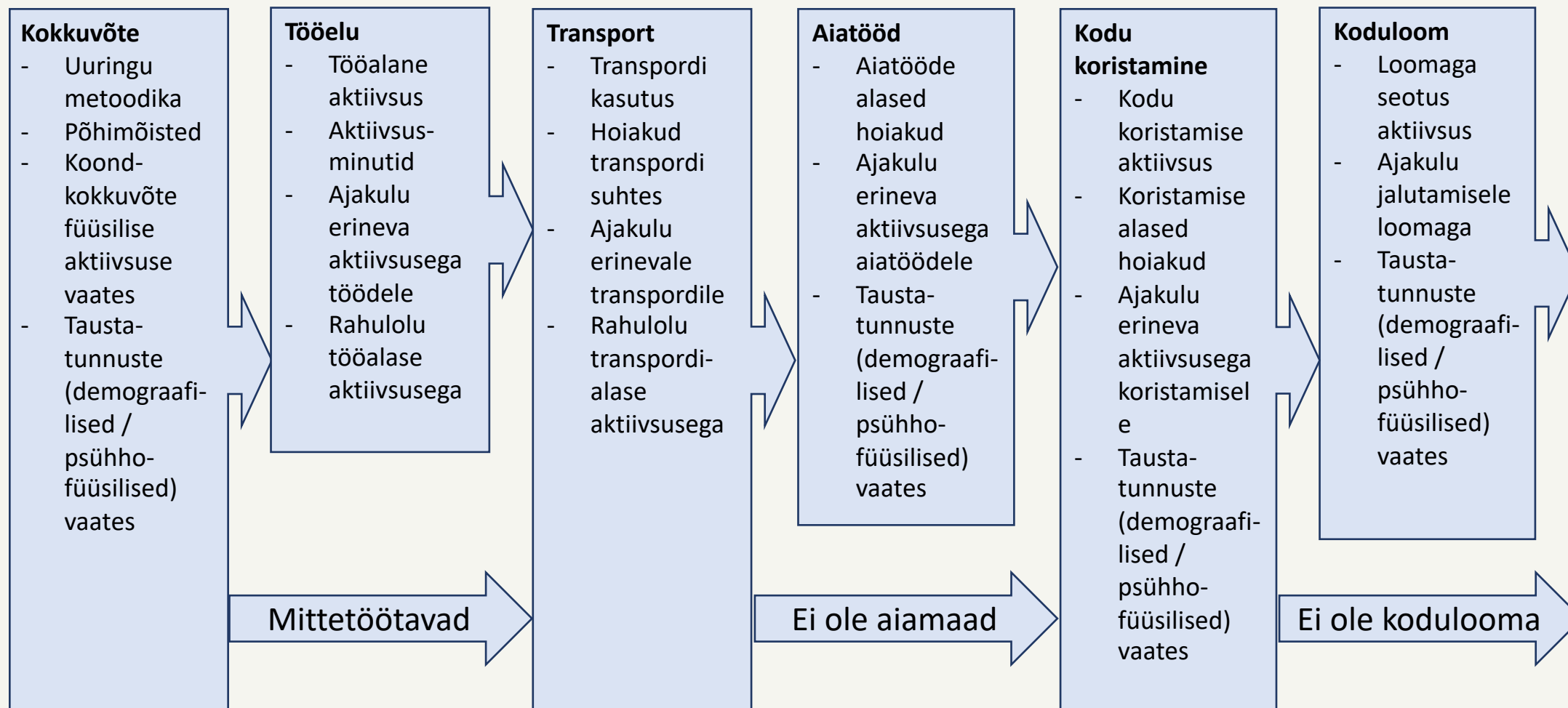
Uuringu meeskond

- **Evelin Mäestu**, Phd, liikumis- ja sporditeadused.
Vastutav toimetaja / uuringu juht. Tartu Ülikooli Liikumislabor
- **Peeter Lusmägi**, Phd, sotsioloogia.
Analüütik-ekspert.
- **Merlin Rehema**, Msc, linnakorraldus.
Tallinna Ülikooli doktorant. Stockholm Environment Institute Tallinn, ekspert
- **Mart Einasto**, MSc, sotsioloogia.
Projekti koordinaator. Tallinna Ülikooli doktorant, nooremteadur.

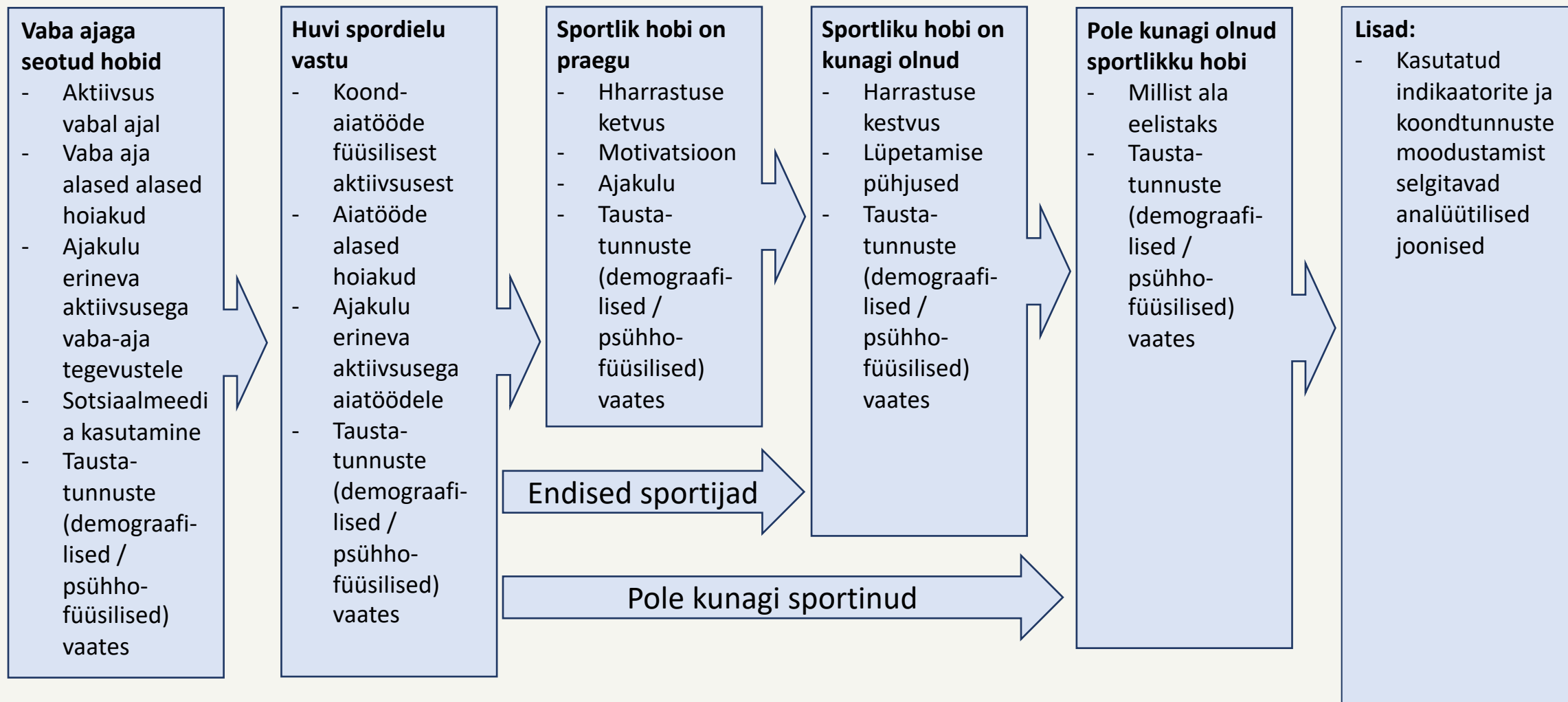
T1. Kaalumata ning kaalutud valimi ja üldkogumi jagunemine

	Kaalumata valim	Kaalutud valim	Üldkogum (ESA andmed)
SUGU			
Mees	46.9%	48.3%	48.3%
Naine	53.1%	51.7%	51.7%
VANUS			
18-24	8.2%	9.5%	9.5%
25-34	15.5%	20.1%	20.1%
35-49	27.3%	28.6%	28.6%
50-64	28.6%	27.0%	27.0%
65-75	20.3%	14.9%	14.9%
RAHVUS			
Eestlane	71.4%	67.5%	67.5%
Muu	28.6%	32.5%	32.5%
REGIOON			
Tallinn	33.6%	33.2%	33.2%
Põhja- Eesti	12.4%	11.6%	11.6%
Lääne-Eesti	11.7%	11.4%	11.4%
Kesk-Eesti	9.0%	9.4%	9.4%
Kirde-Eesti	10.0%	10.6%	10.6%
Lõuna-Eesti	23.4%	23.9%	23.9%
HARIDUS			
Madalam kui kõrgharidus	62.8%	73.3%	73.3%
Kõrgharidus	37.2%	26.7%	26.7%

Aruande ülesehitus (1)



Aruande ülesehitus (2)



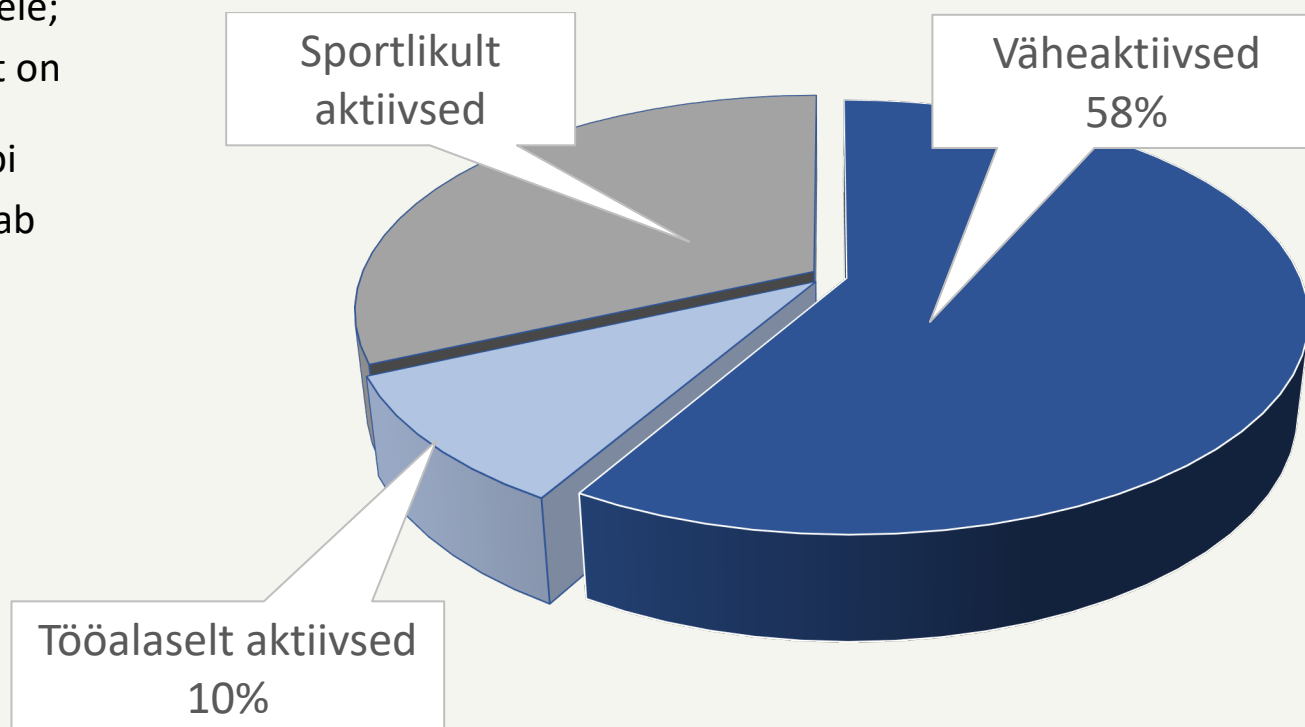
Liikumisaktiivsuse mõisted

- **WHO on määratlenud täiskasvanutele (18-64) vajaliku nädalase liikumisaktiivsuse:**
 - Vähemalt **150min (2,5H)** minutit keskmise või 75min (1:15H) jõulise intensiivsusega, või nende kombinatsiooni
 - Üle 300 min nädalas annab **tervisele lisaväärtuse**
 - Peaks sisaldama tegevusi, mis koormavaid **lihaseid ja luid** vähemalt 2* nädalas
 - **Istumise ja ekraani taga veedetud aega tuleks vähendada**
- **Eaka(ma)tele (65+) vajalik nädalane liikumisaktiivsus**
 - Vähemalt **150min (2,5H)** minutit keskmise või 75min (1:15H) jõulise intensiivsusega, või nende kombinatsioon
 - Üle 300 min nädalas annab **tervisele lisaväärtuse**
 - **Tasakaalu** arendavad liikumised vähemalt 3* nädalas
 - Peaks sisaldama tegevusi, mis koormavaid **suuri lihasgruppe** vähemalt 2...3* nädalas

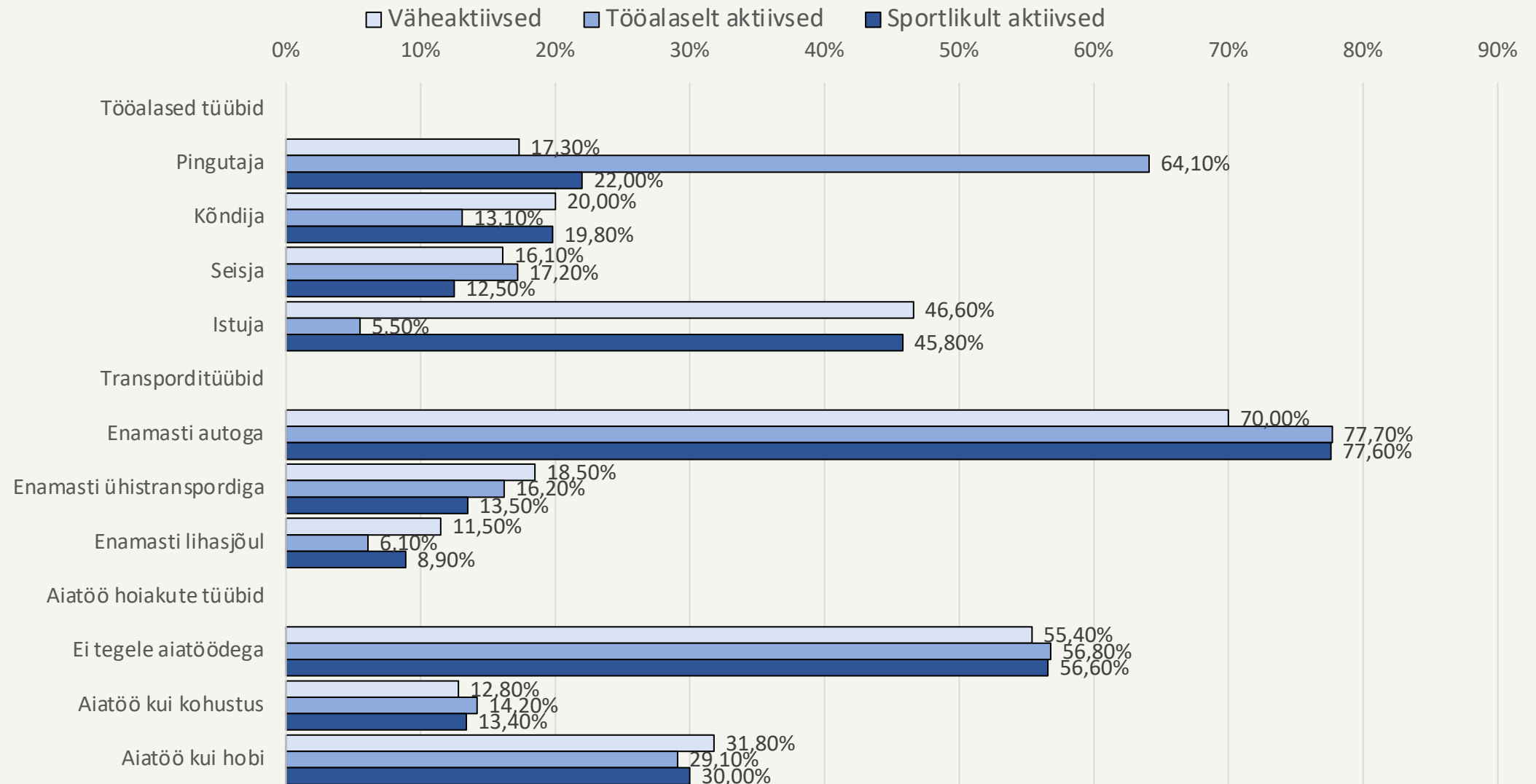
Liikumisaktiivsuse grupid

1. Tegelik ajakulu alusel moodustatud rühmad:

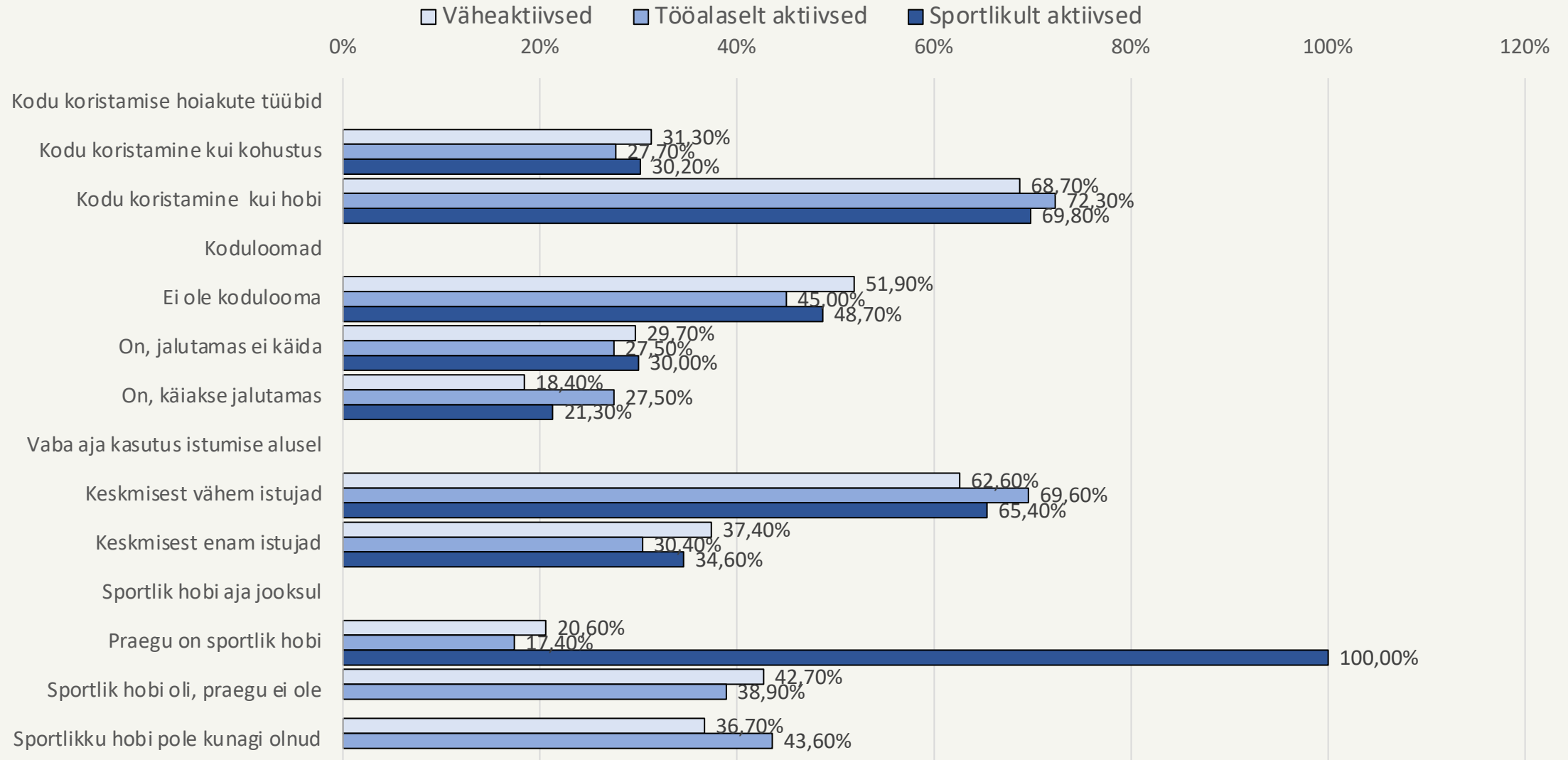
- **Väheaktiivsed** – ei vasta WHO soovitustele;
- **Töölasekt aktiivsed** – kuni pool tööajast on täidetud keskmise või raske pingutusega tööülesannetega JA ei ole sportlikku hobi
- **Sportlikult aktiivsed** – sportlik hobi annab WHO soovitustele vastava koormuse



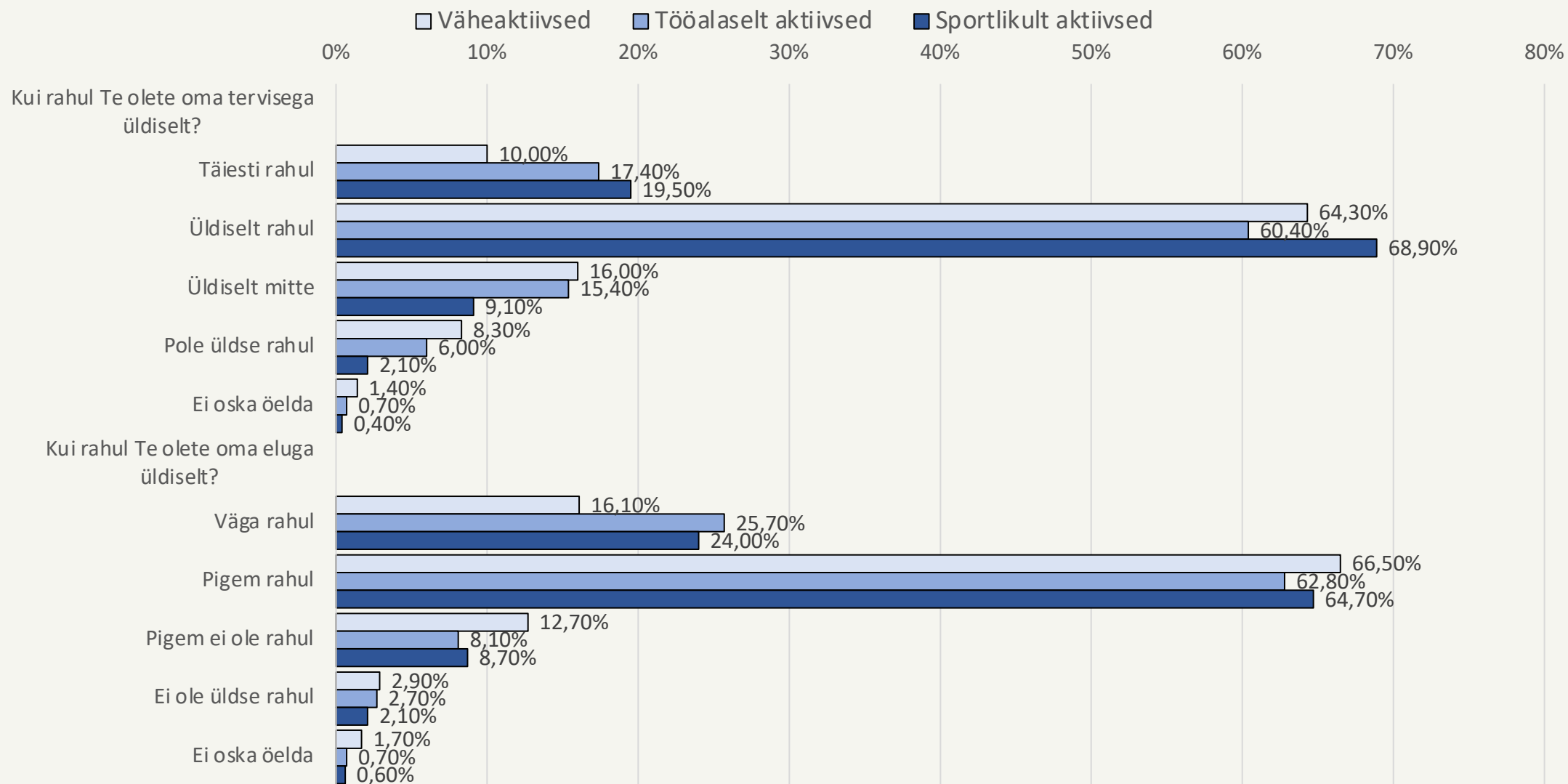
Liikumisaktiivsuse tüüpide seos erinevate domeenide aktiivsusega (1)



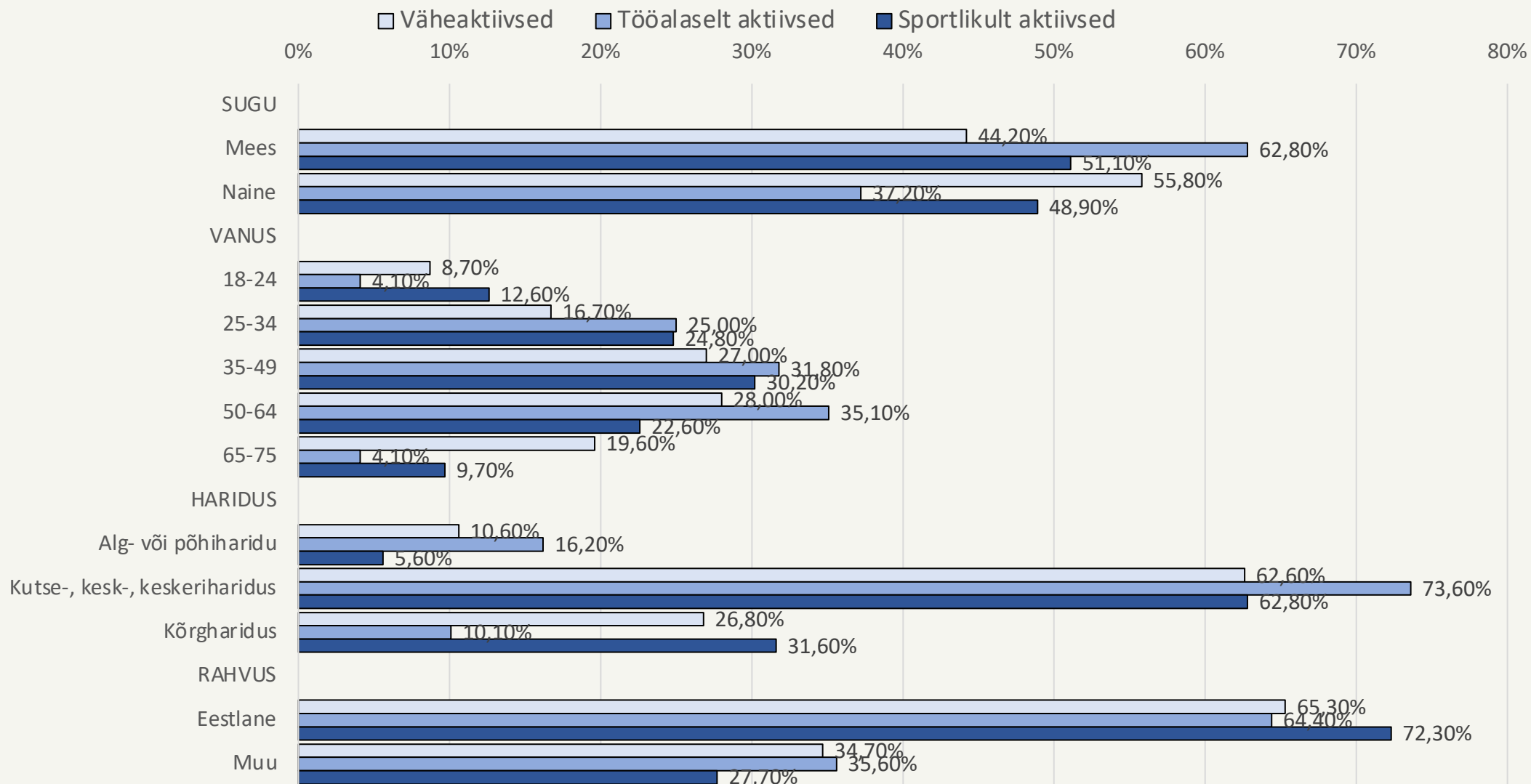
Liikumisaktiivsuse tüüpide seos erinevate domeenide aktiivsusega (2)



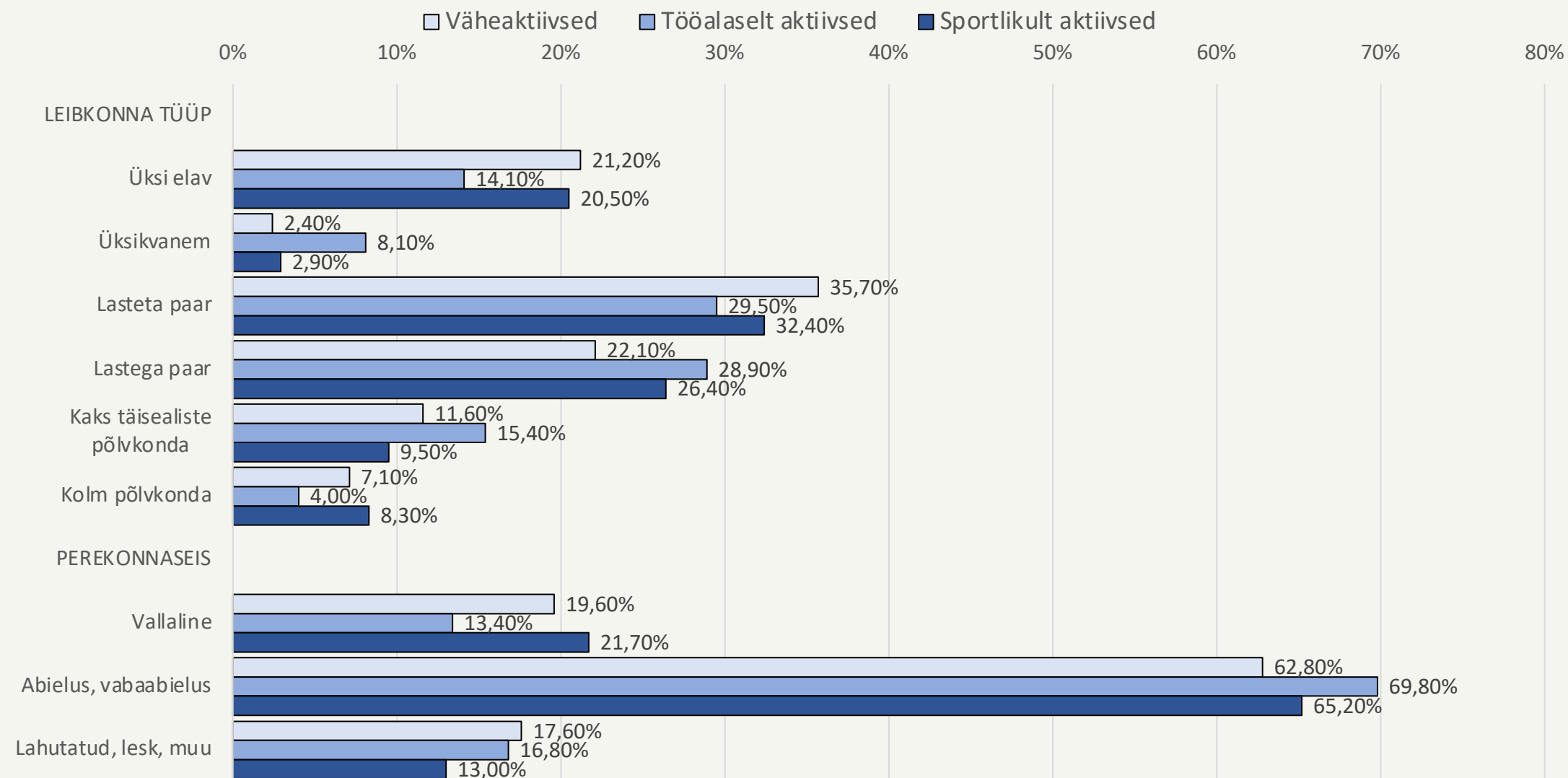
Liikumisaktiivsuse seos subjektiivsete tervisenäitajatega



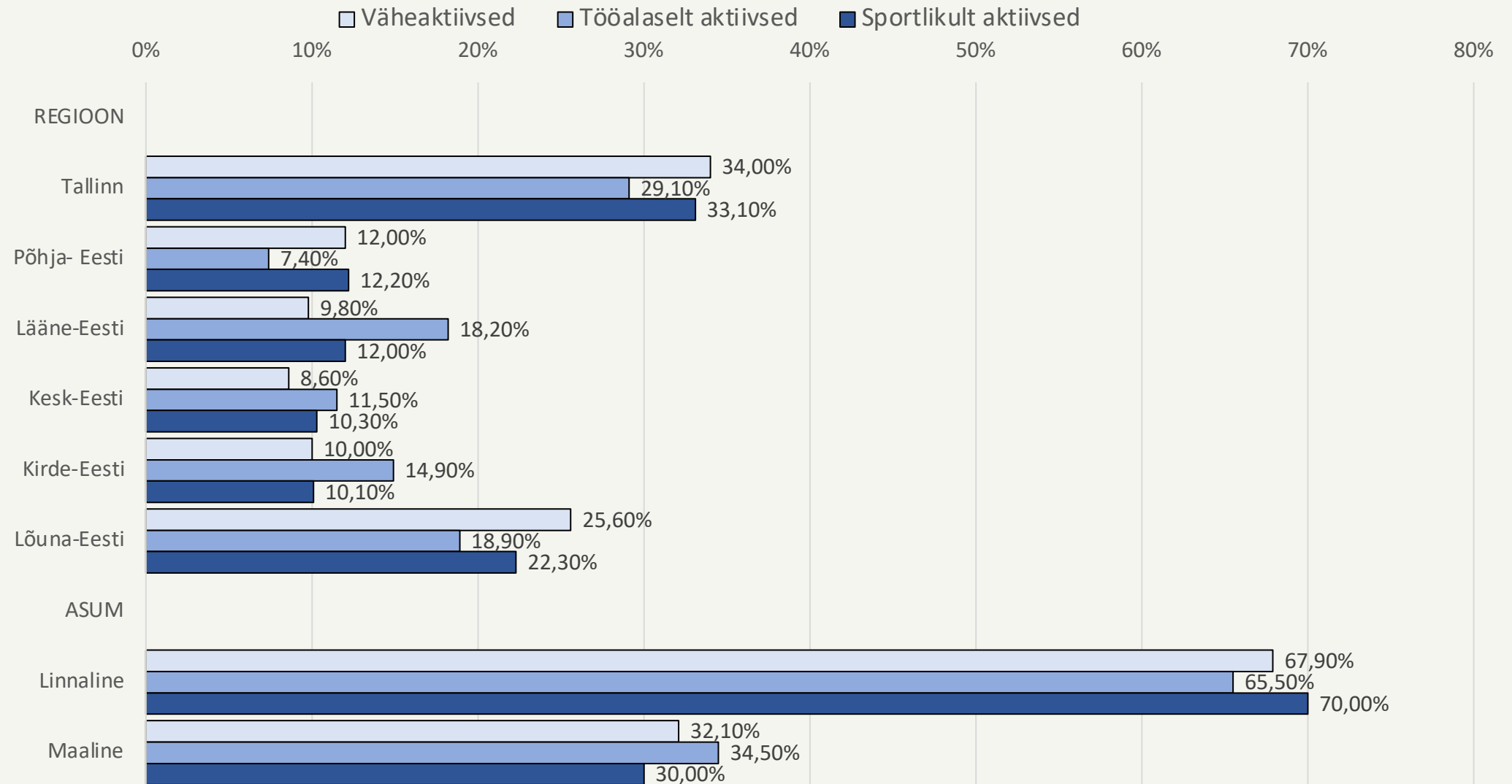
Liikumisaktiivsuse grupid demograafilises vaates (1)



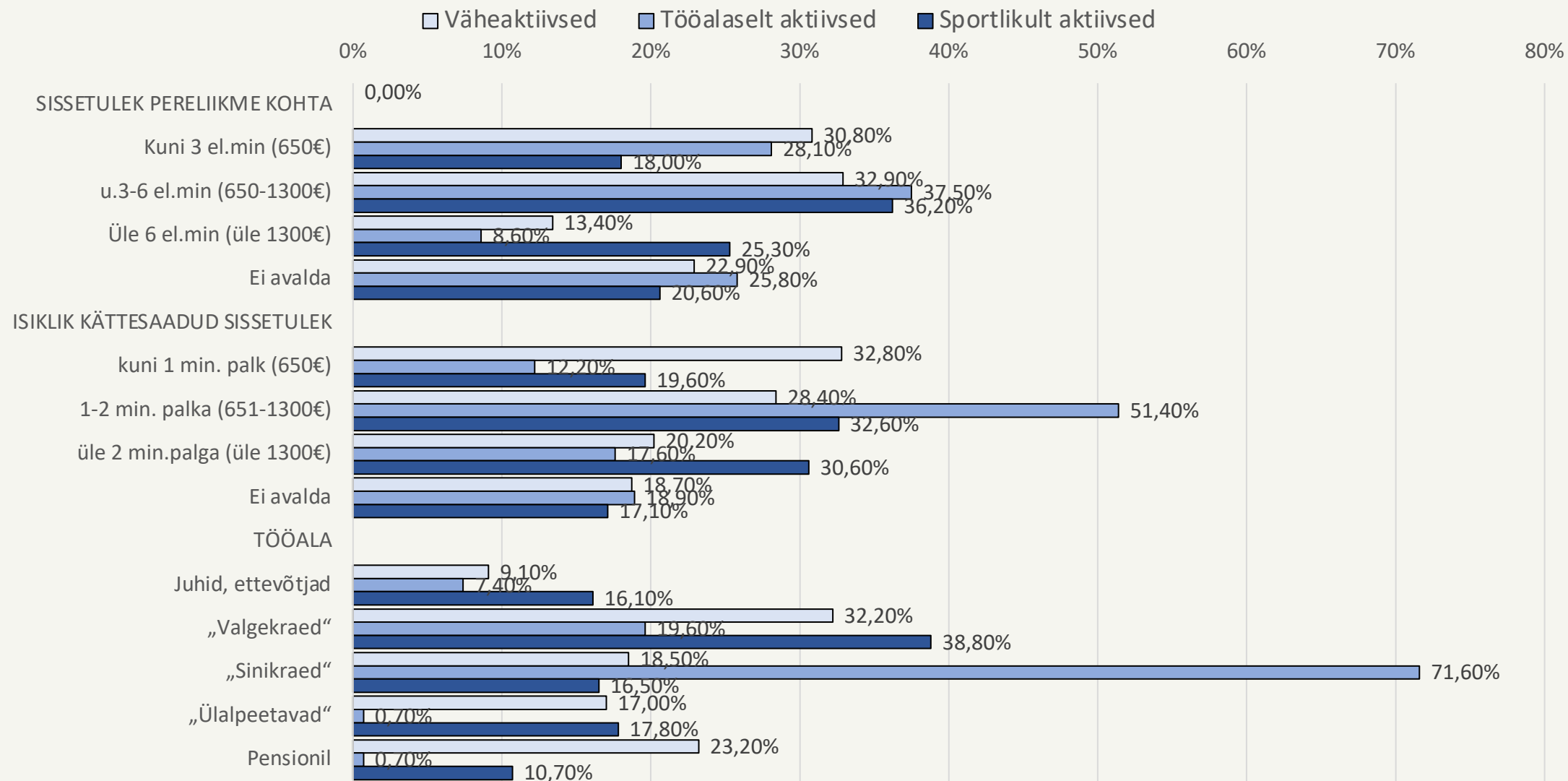
Liikumisaktiivsuse grupid demograafilises vaates (2)



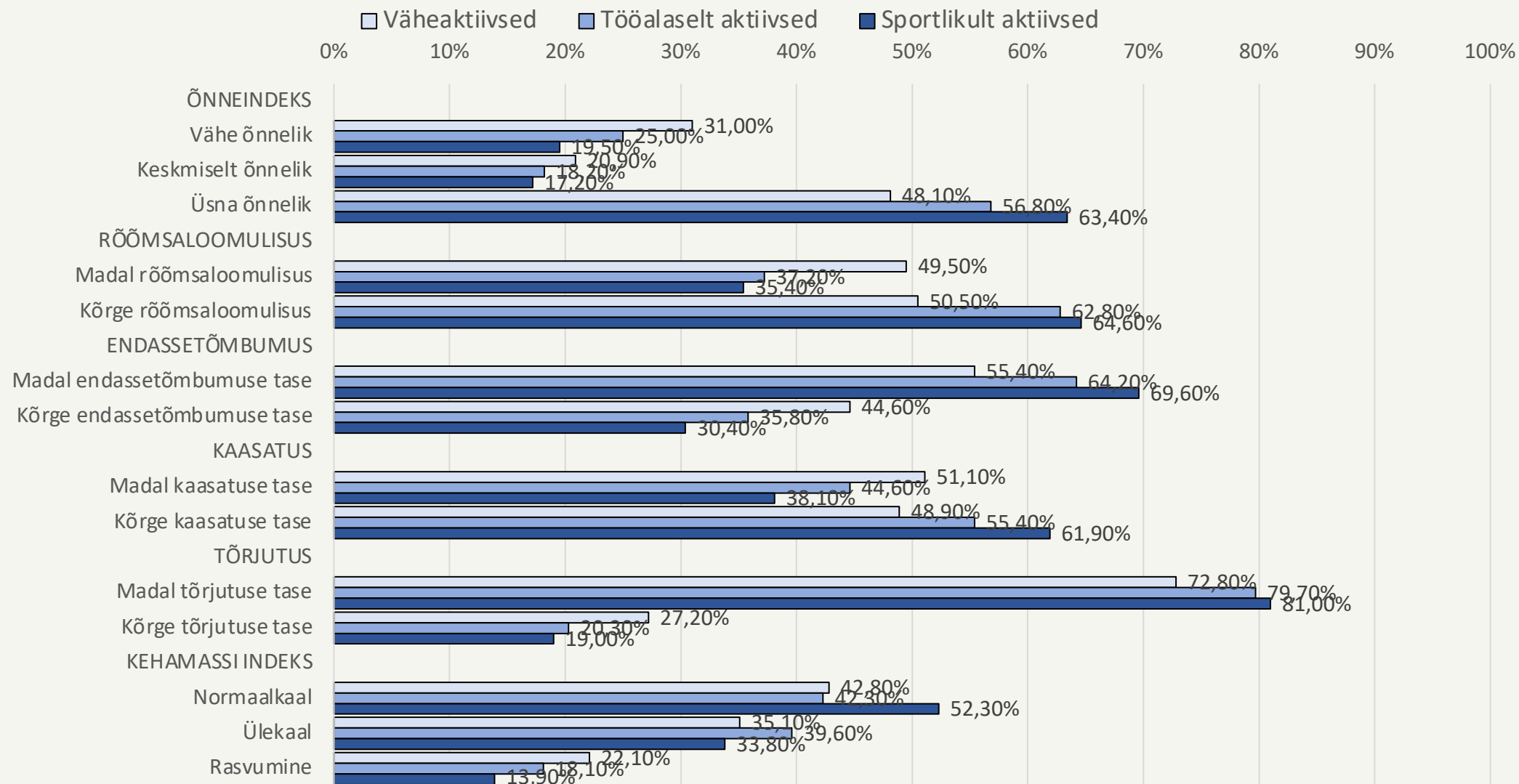
Liikumisaktiivsuse grupid geograafilises vaates



Liikumisaktiivsuse grupid majanduslikus vaates

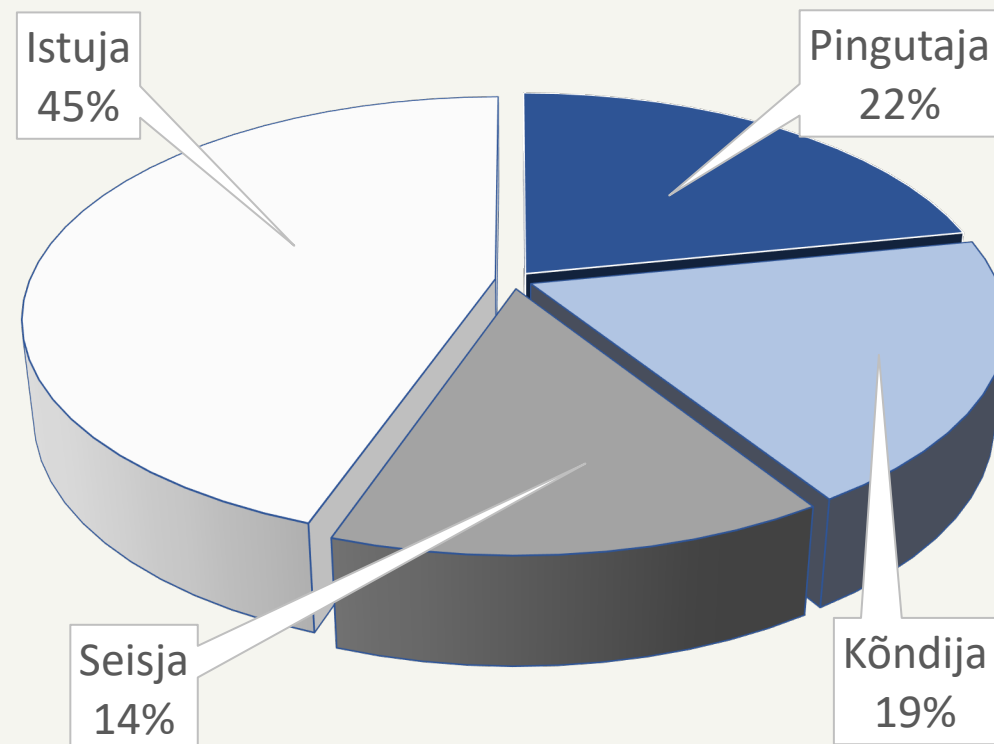


Liikumisaktiivsuse grupid psühho-füüsilises vaates

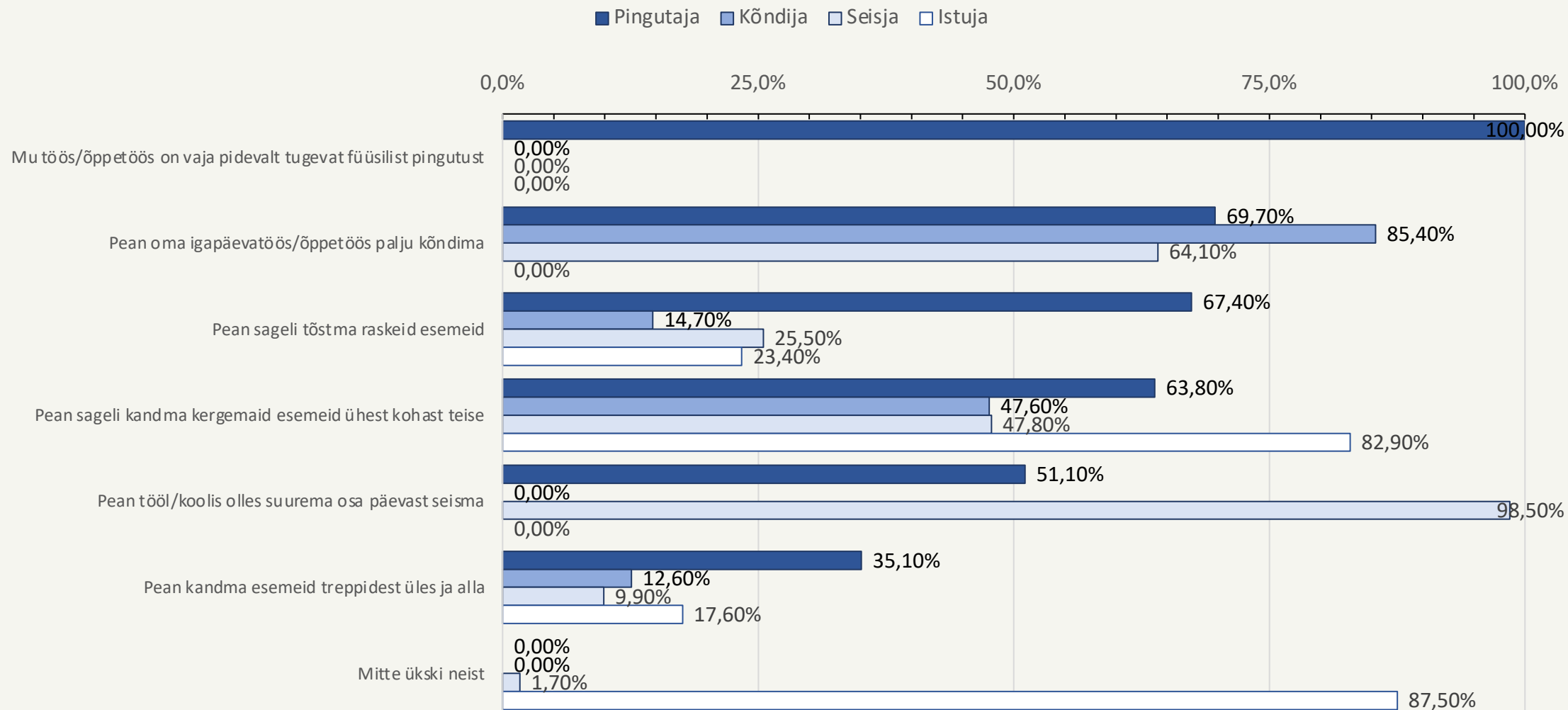


Töötajate tüübid enda määratletud peamise tegevuse alusel

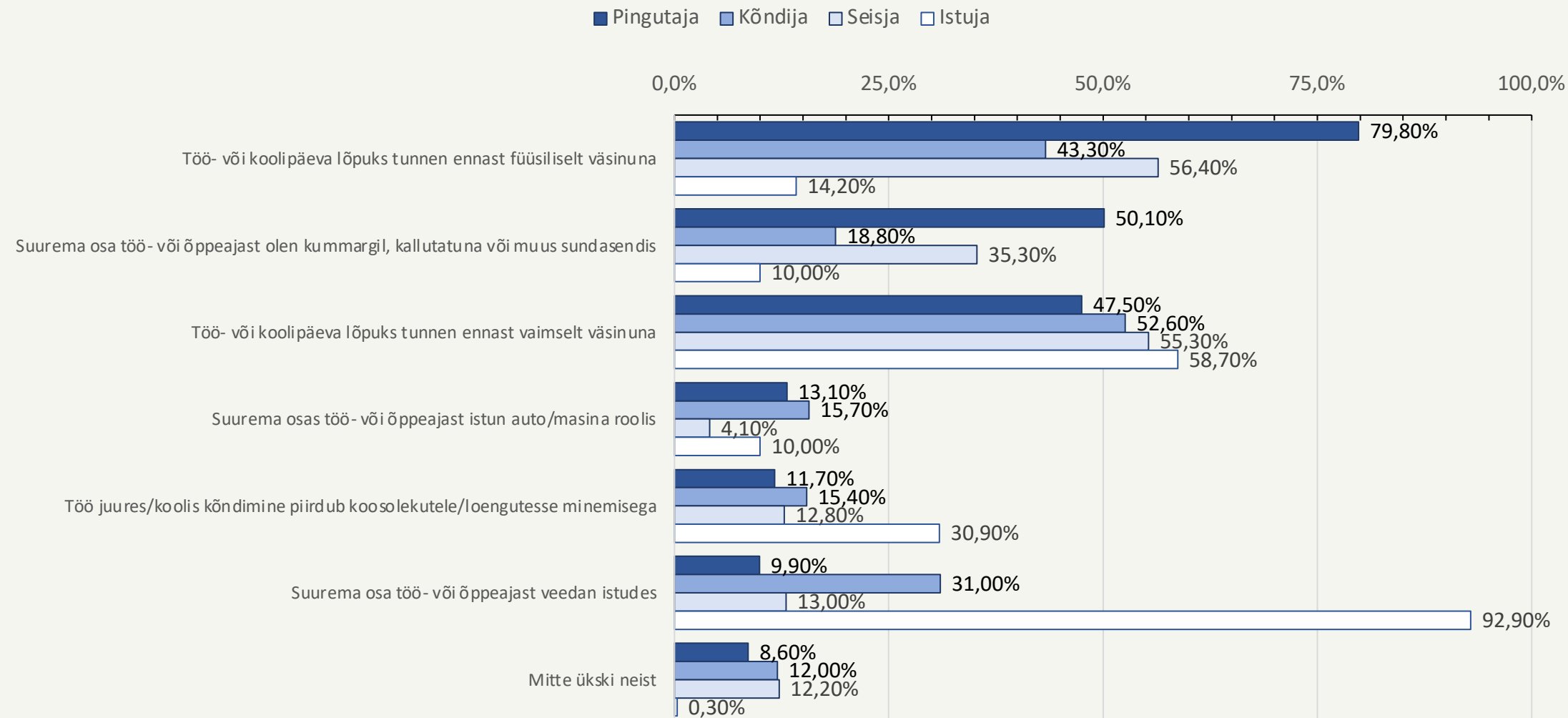
1. Töötajad jagati välistavatesse kategooriatesse pingutuse intensiivsuse vähenemise järgi:
 - **Pingutaja:** „Mu töös/õppetöös on vaja pidevalt tugevat füüsilist pingutust“ >>
 - **Kõndija:** „Pean oma igapäevatöös/õppetöös palju kõndima“ >>
 - **Seisja:** „Pean tööl/koolis olles suurema osa päevast seisma“ >>
 - **Istuja:** „Suurema osa töö- või õppeajast veedan istudes“ >>
2. Seejärel liideti neile põhikategooriatele vastavalt peamisele tegevusele need 66 vastajat, kes just neile küsimustele polnud vastanud
3. 17 töötavat inimest ei märkinud ühtegi tegevust endale sobivaks (jäid analüüsist välja)



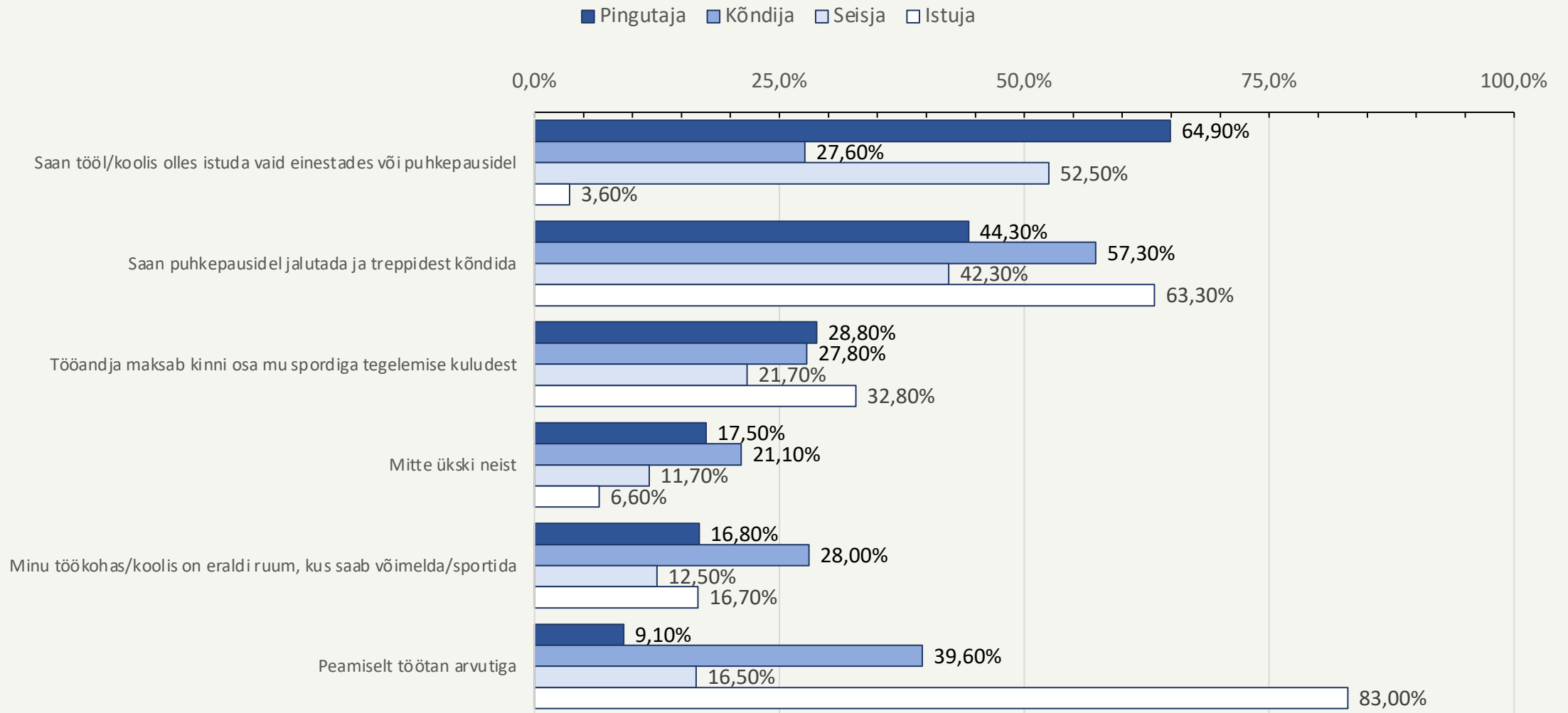
Tööpäeva tegevused tööalase liikumisaktiivsuse enesemääratluse vaates(1)



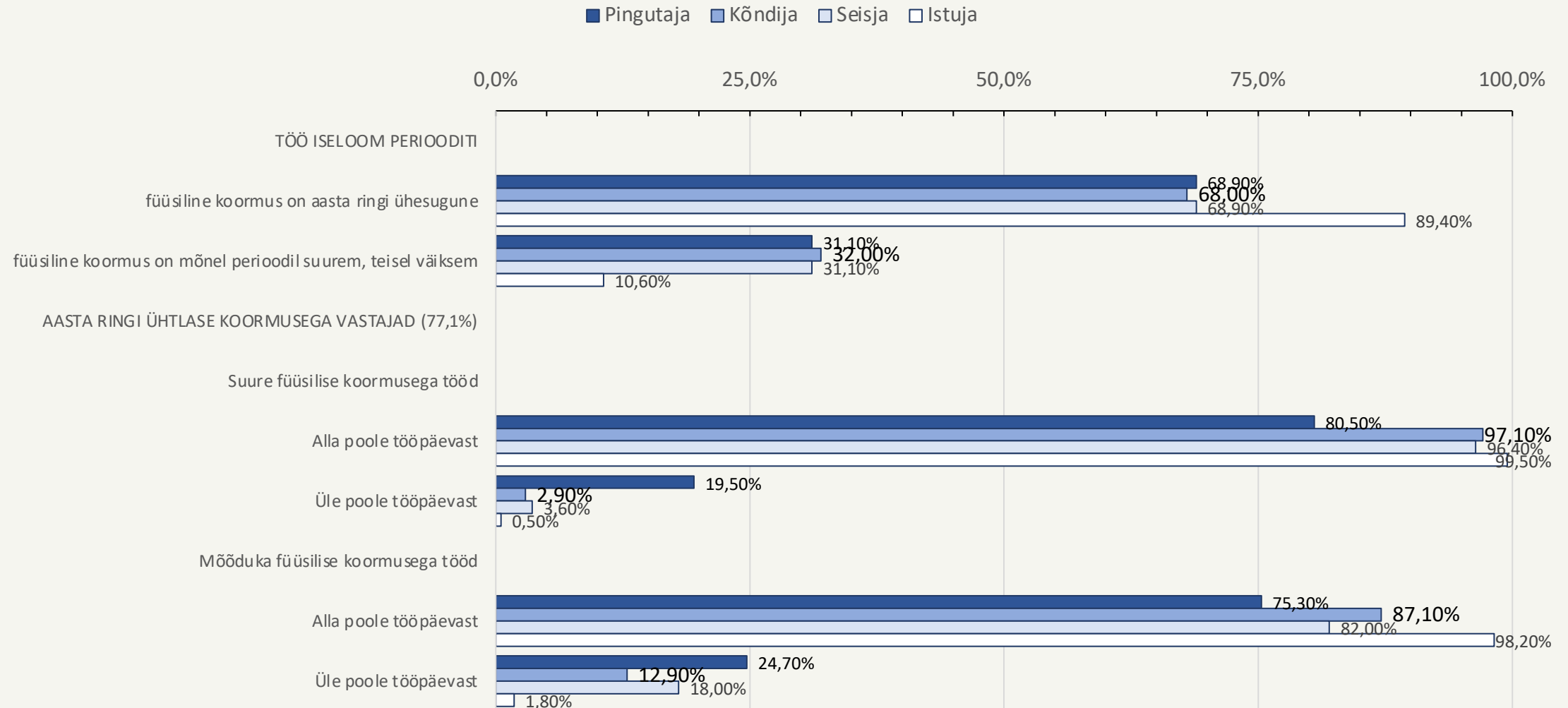
Tööpäeva tegevused tööalase liikumisaktiivsuse enesemääratluse vaates(2)



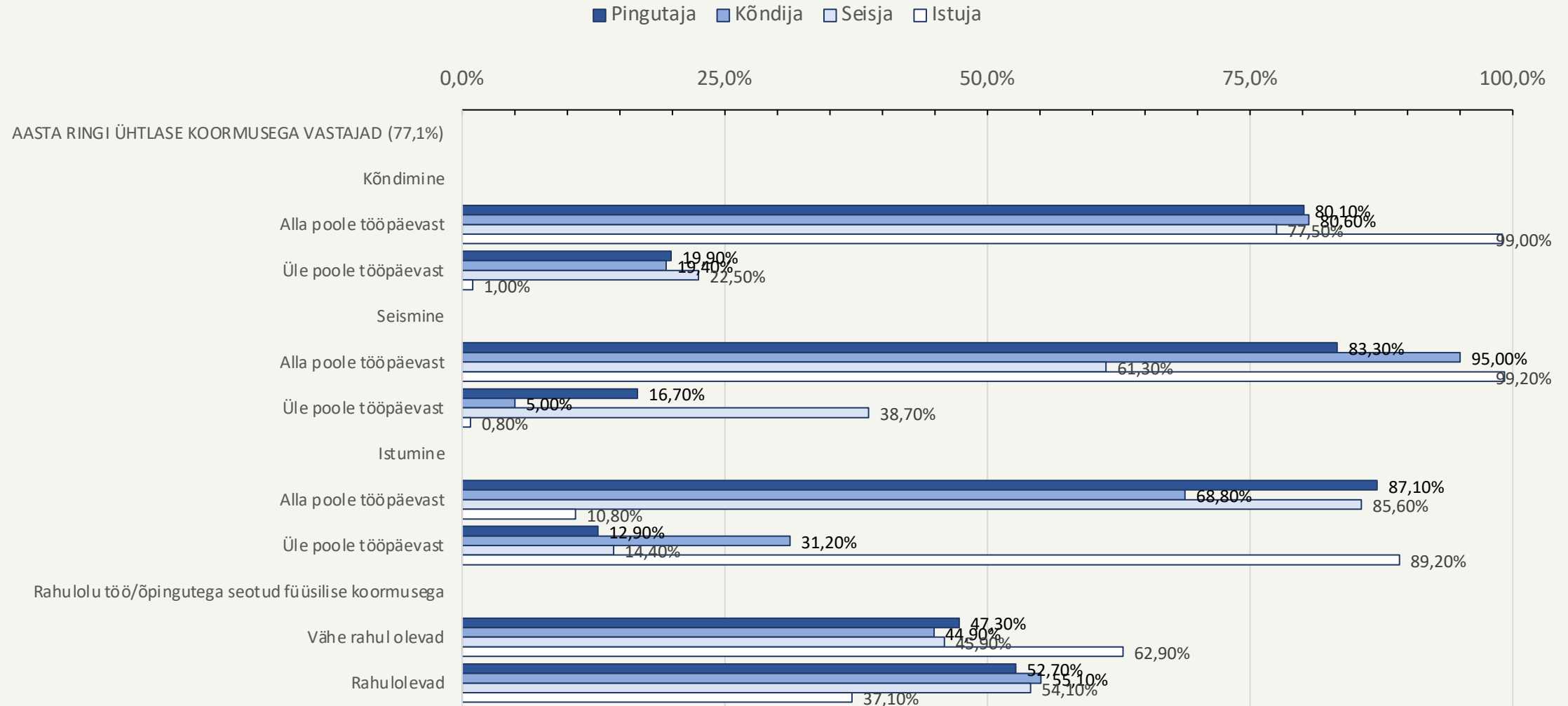
Tööpäeva tegevused töölase liikumisaktiivsuse enesemääratluse vaates (3)



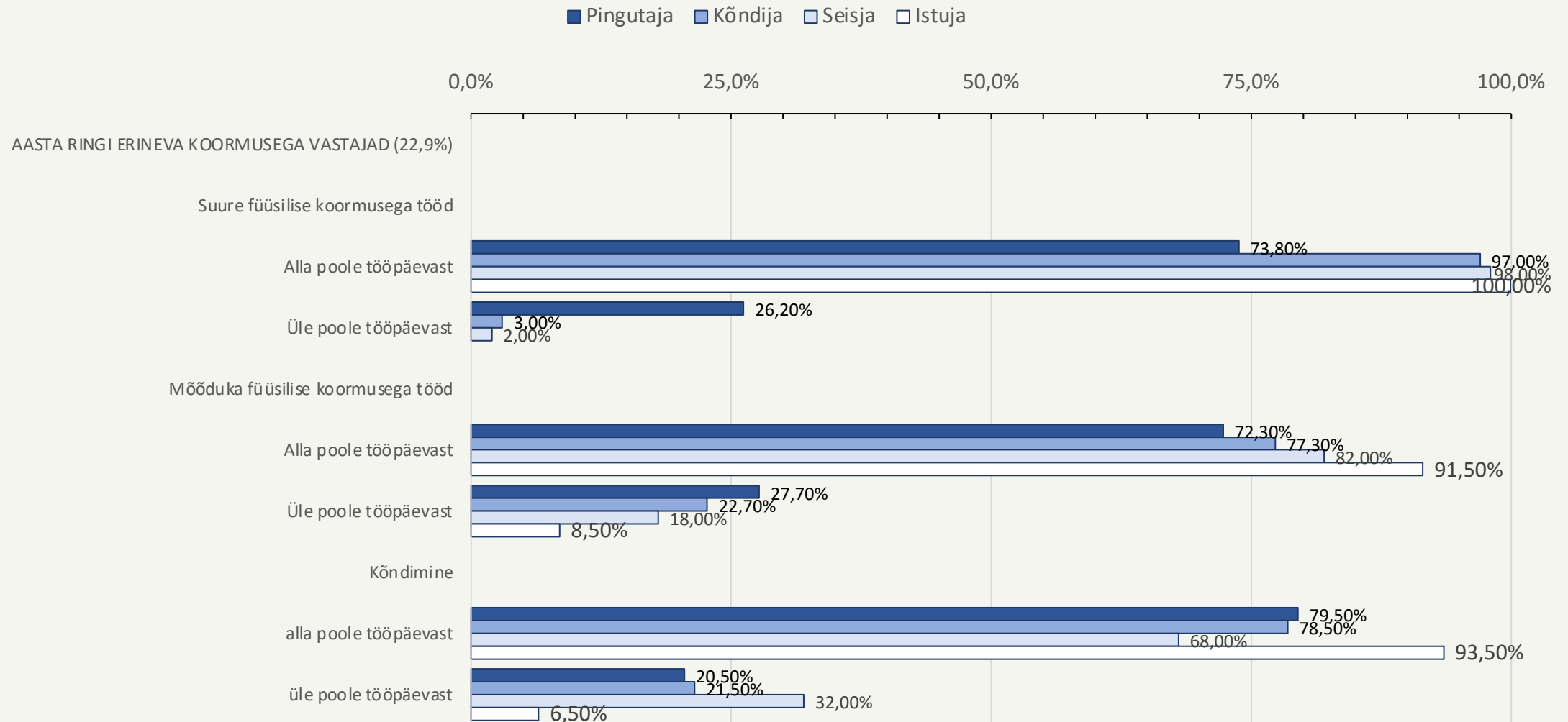
Töö iseloom ja tööpäeva füüsiline koormus ühtlase koormusega tööajast (1)



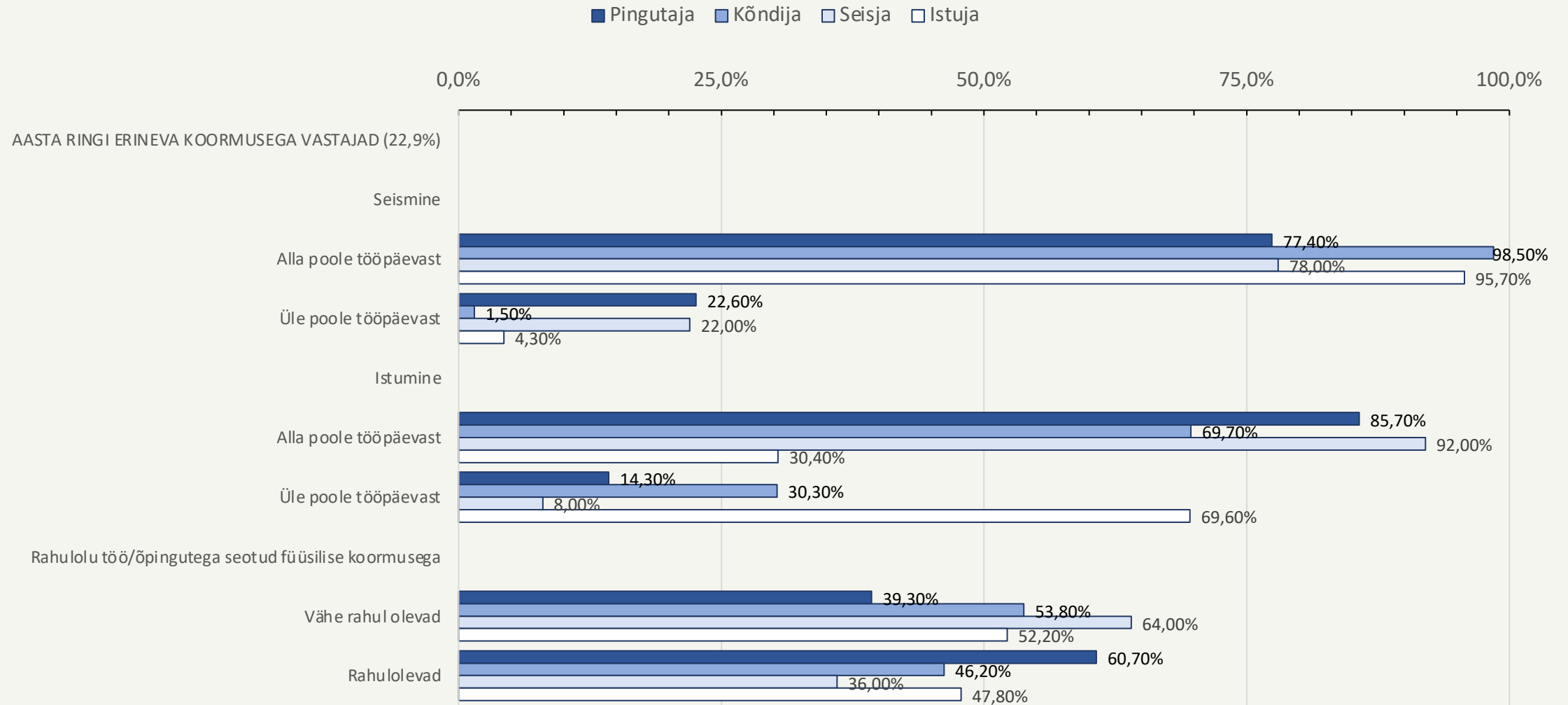
Tööpäeva füüsiline koormus ühtlase koormusega tööajast ja rahulolu koormusega (2)



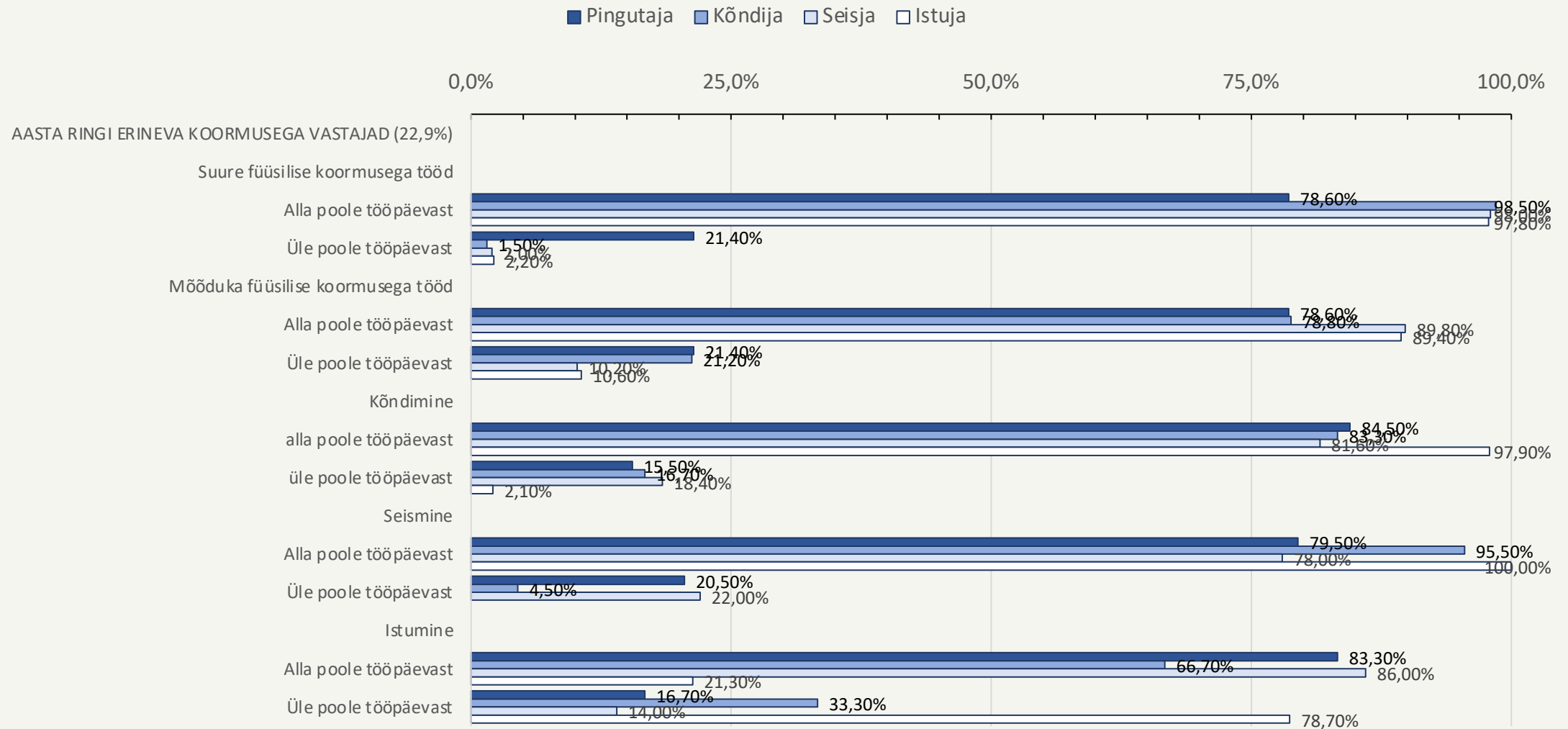
Tööpäeva füüsiline koormus suure koormusega perioodil (1)



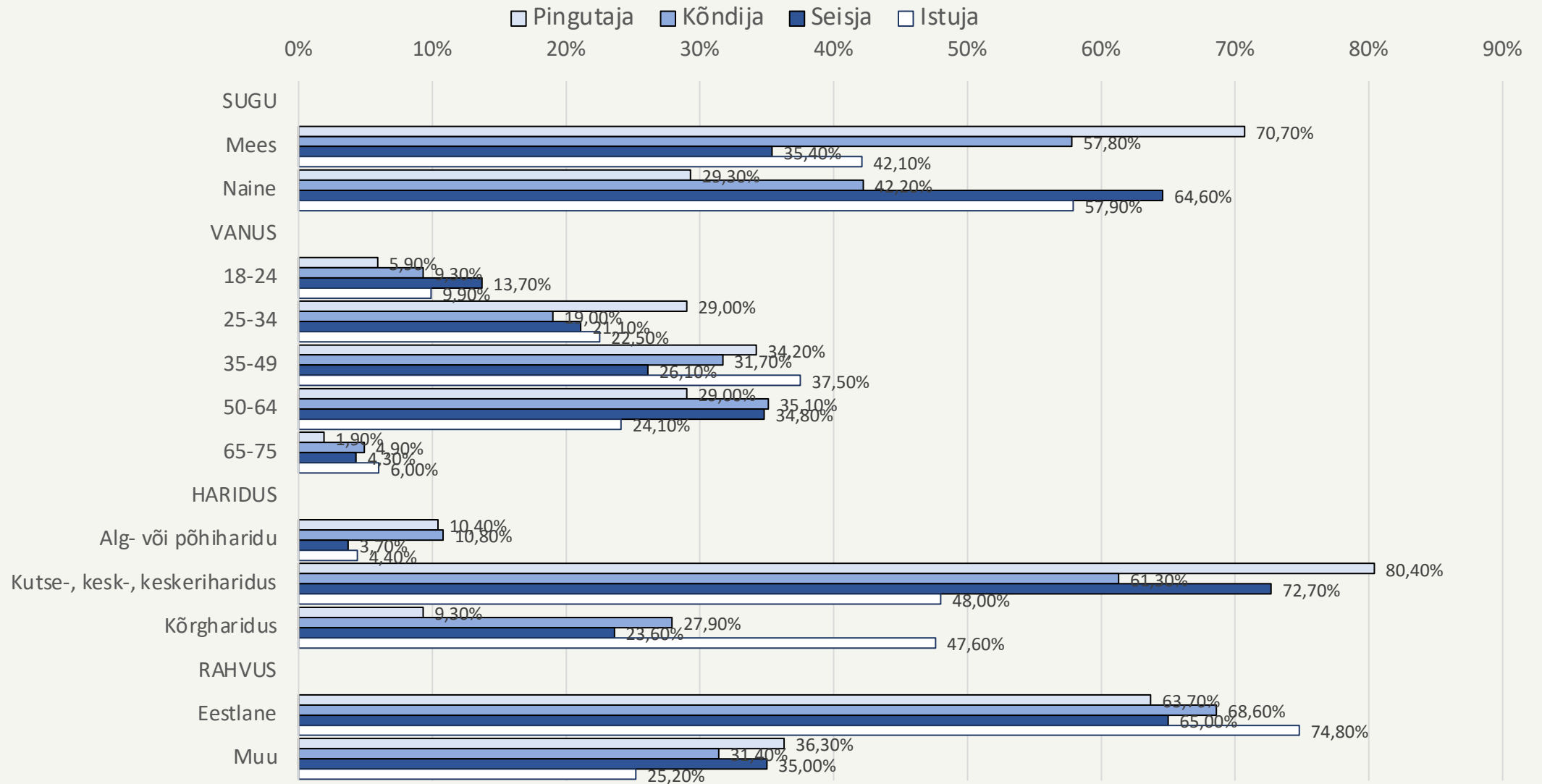
Tööpäeva füüsiline koormus suure koormusega perioodil ja rahulolu koormusega (2)



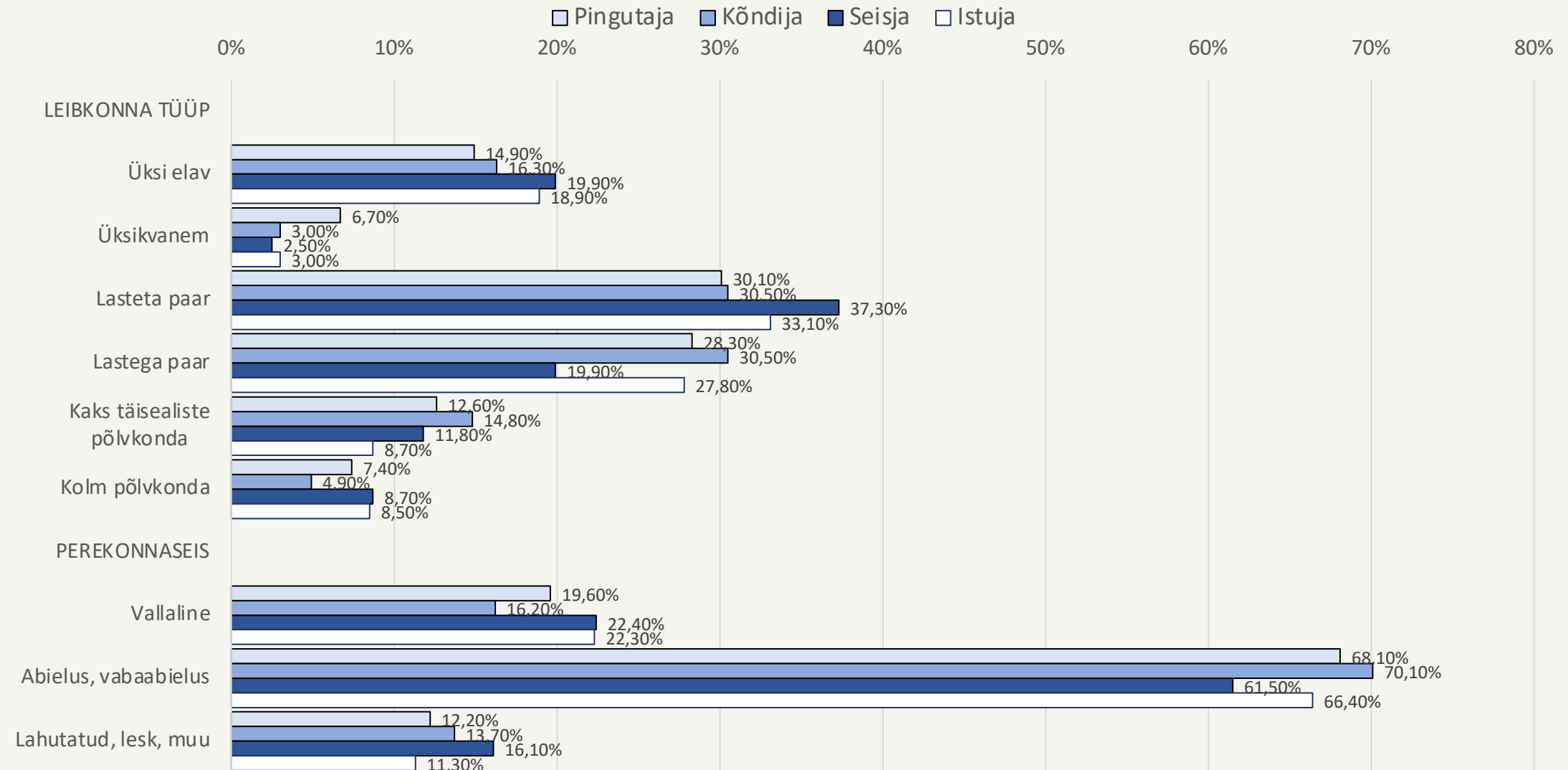
Tööpäeva füüsiline koormus väikese koormusega perioodil



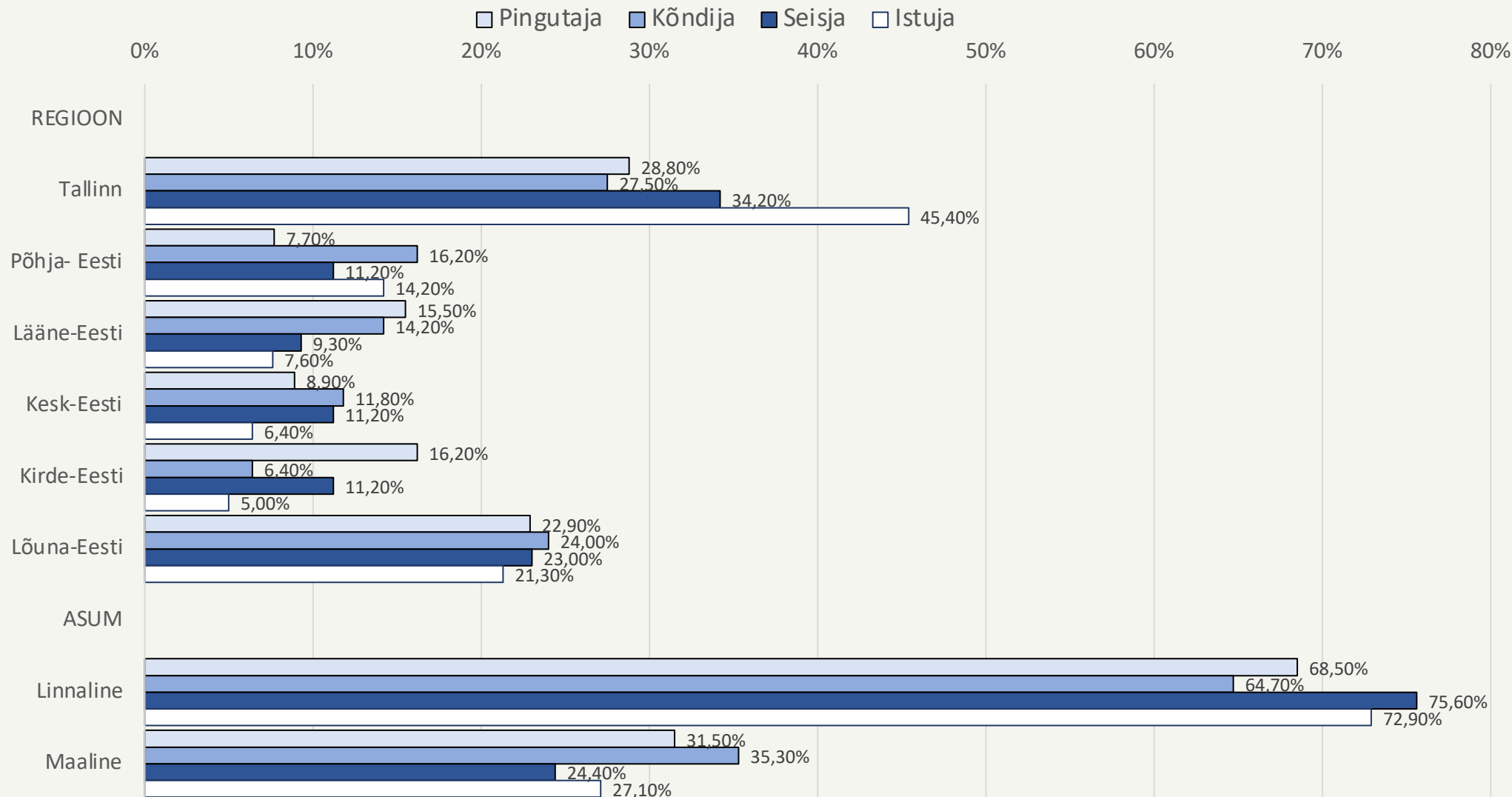
Töölase liikumisaktiivsuse grupid demograafilises vaates (1)



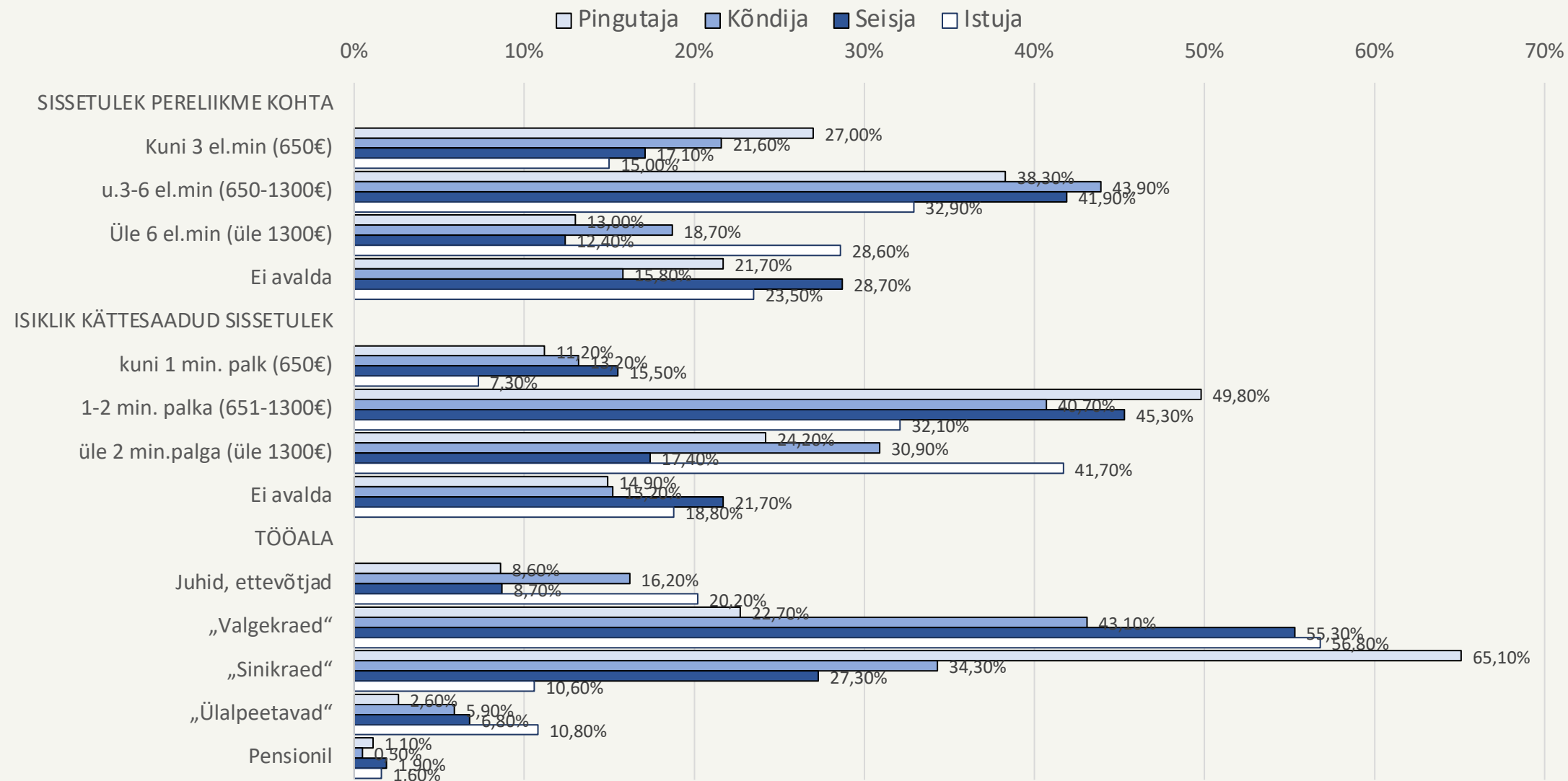
Töölase liikumisaktiivsuse grupid demograafilises vaates (2)



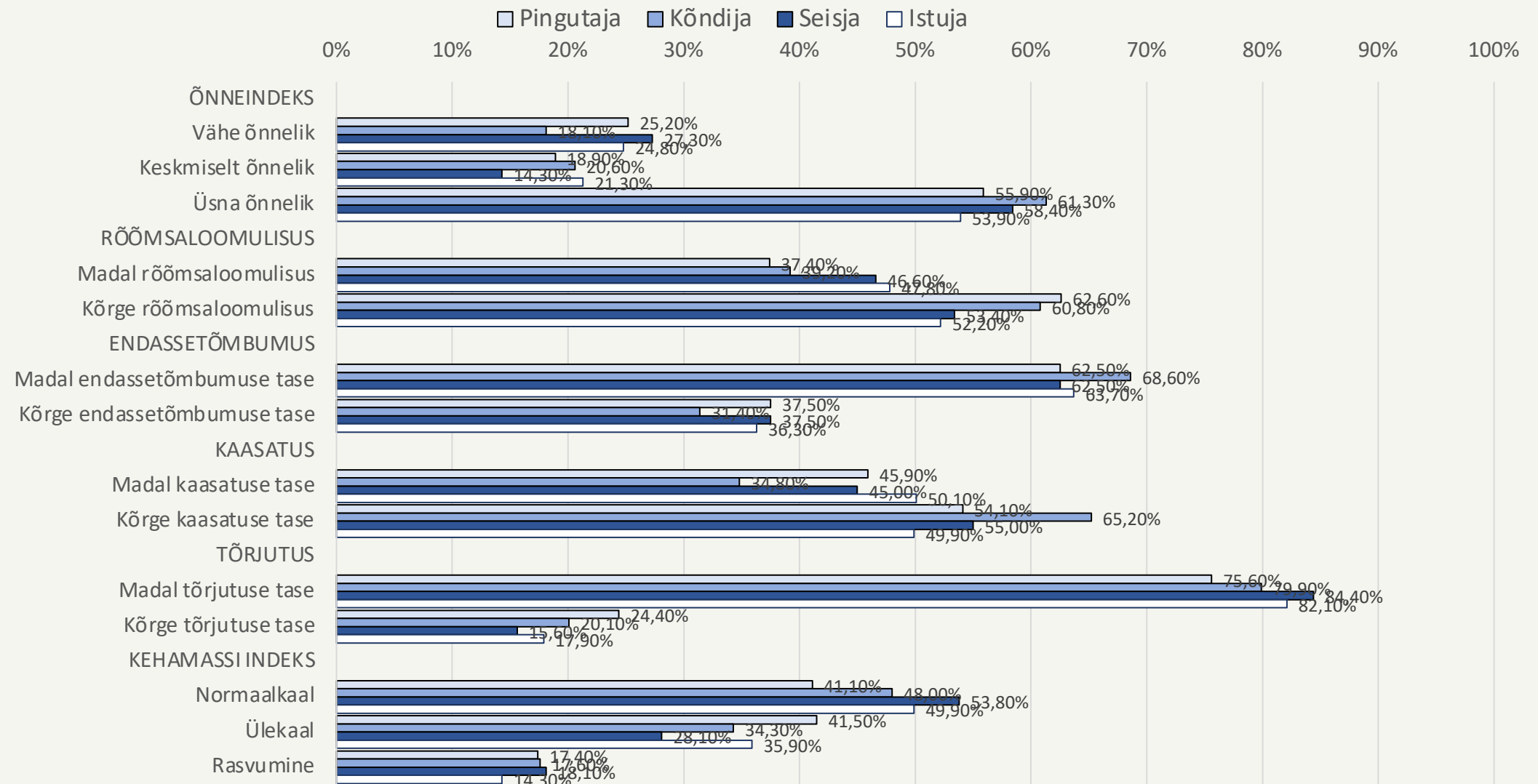
Töölase liikumisaktiivsuse grupid geograafilises vaates



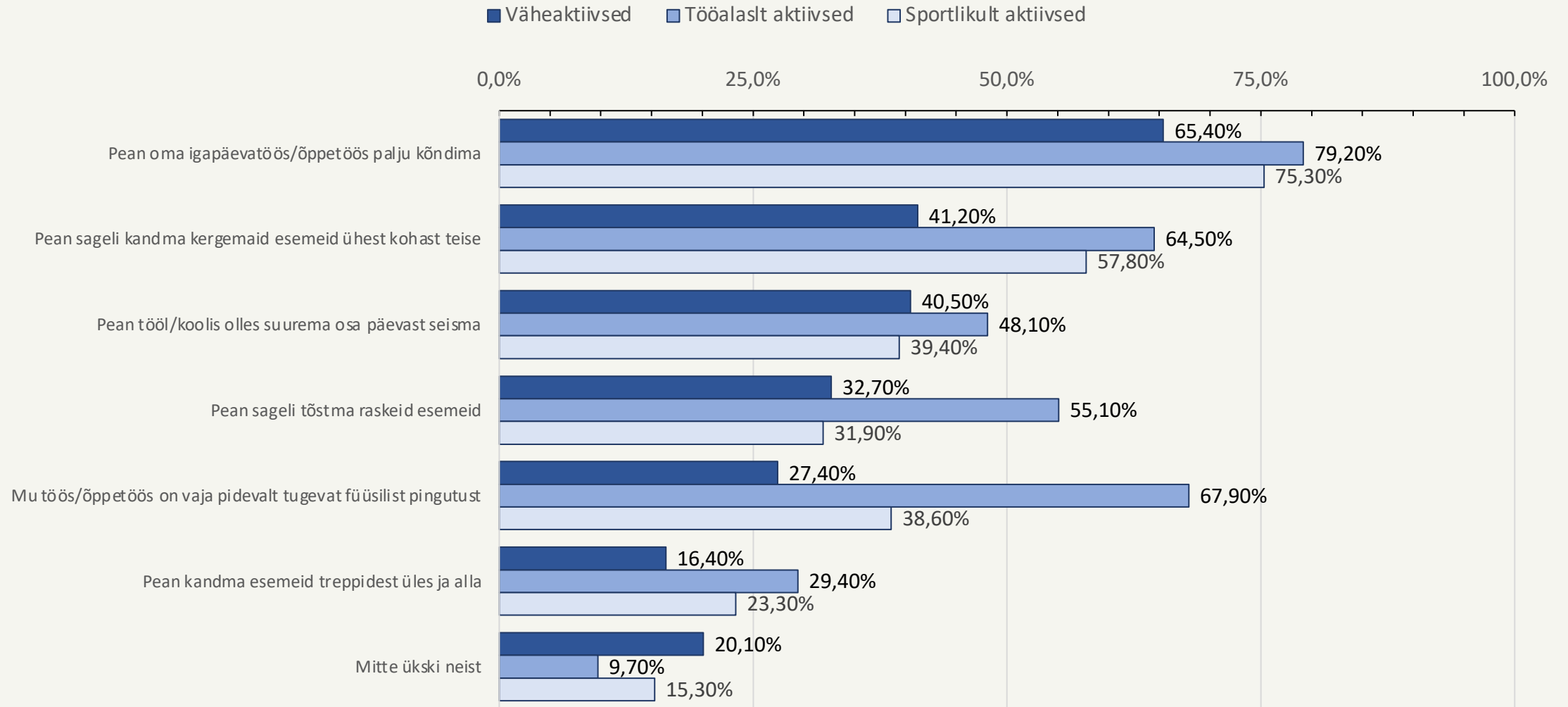
Töölase liikumisaktiivsuse grupid majanduslikus vaates



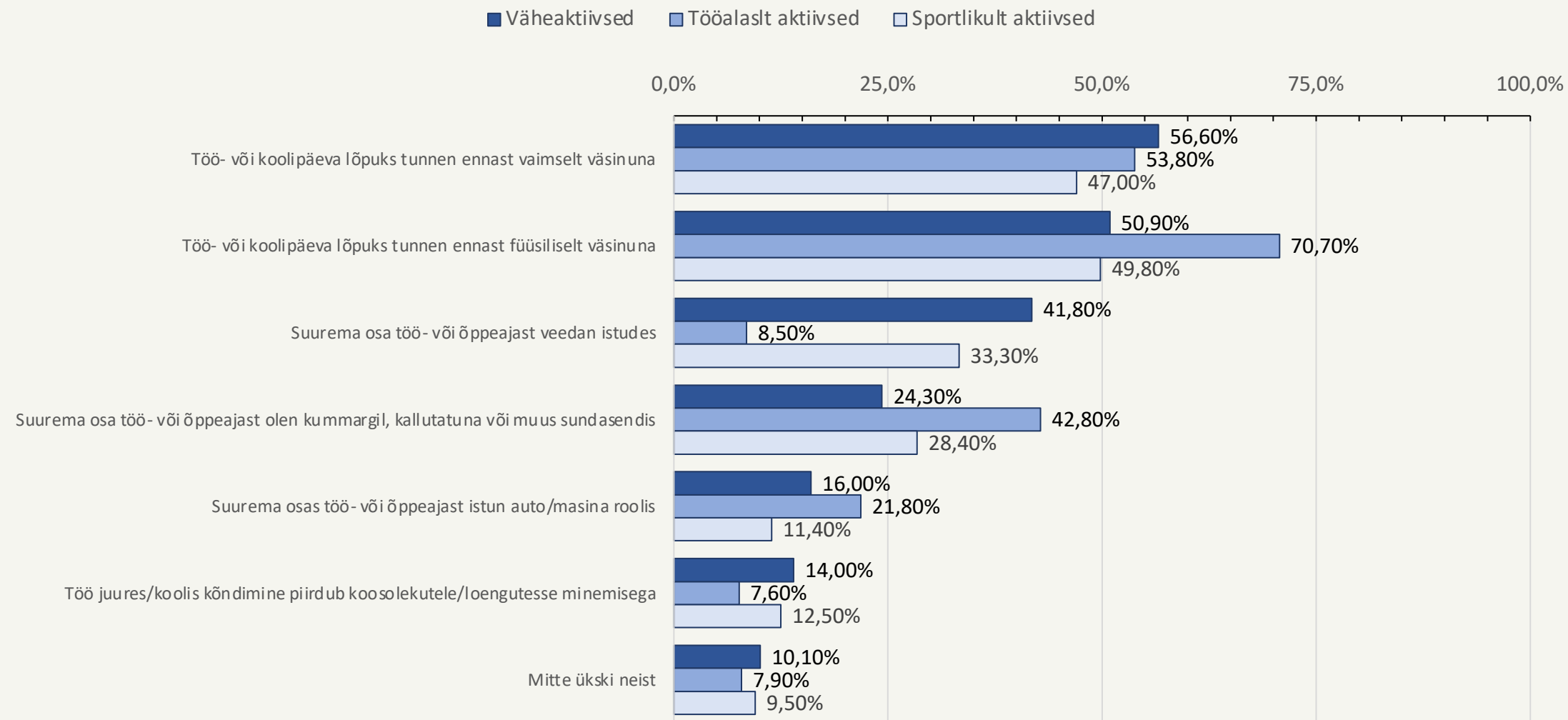
Töölase liikumisaktiivsuse grupid psühho-füüsilises vaates



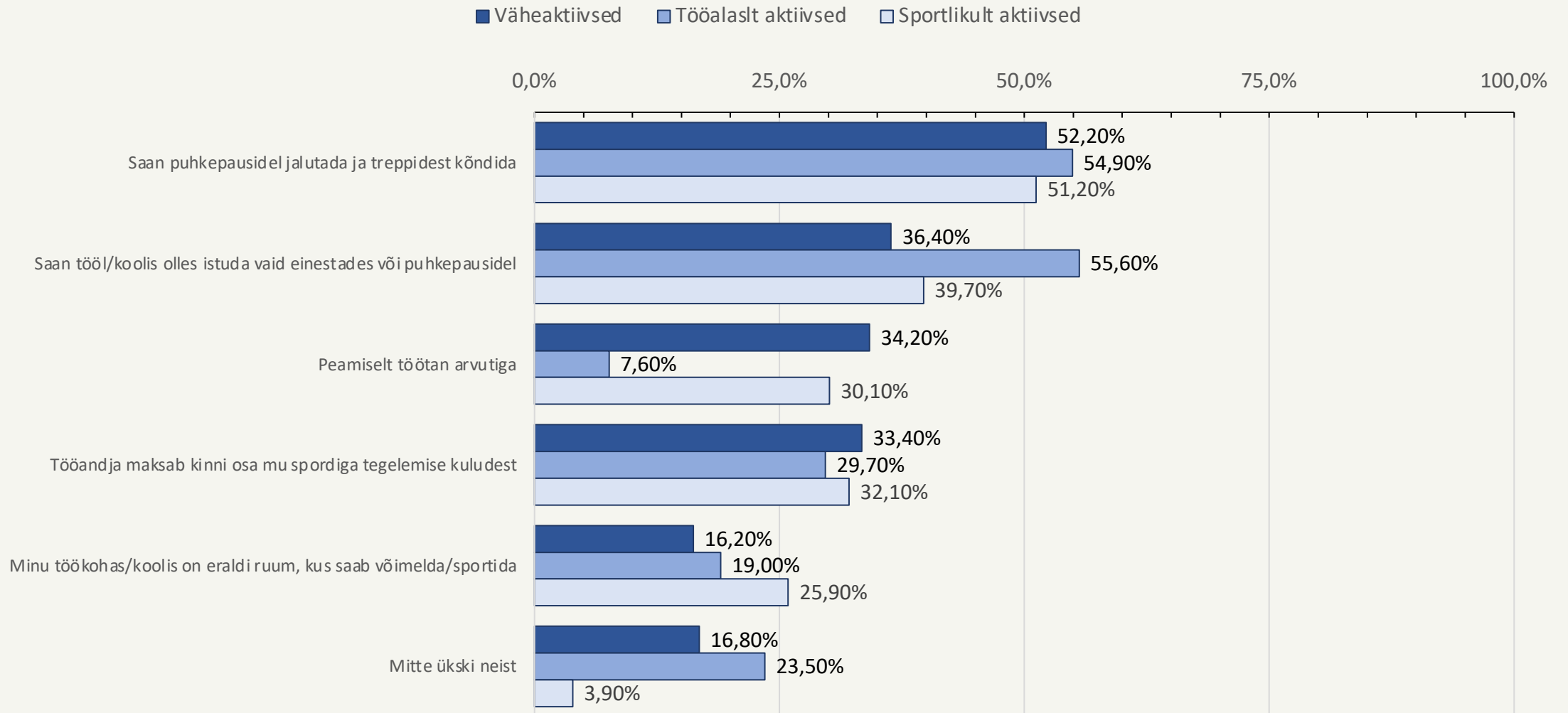
Tööpäeva tegevused (1)



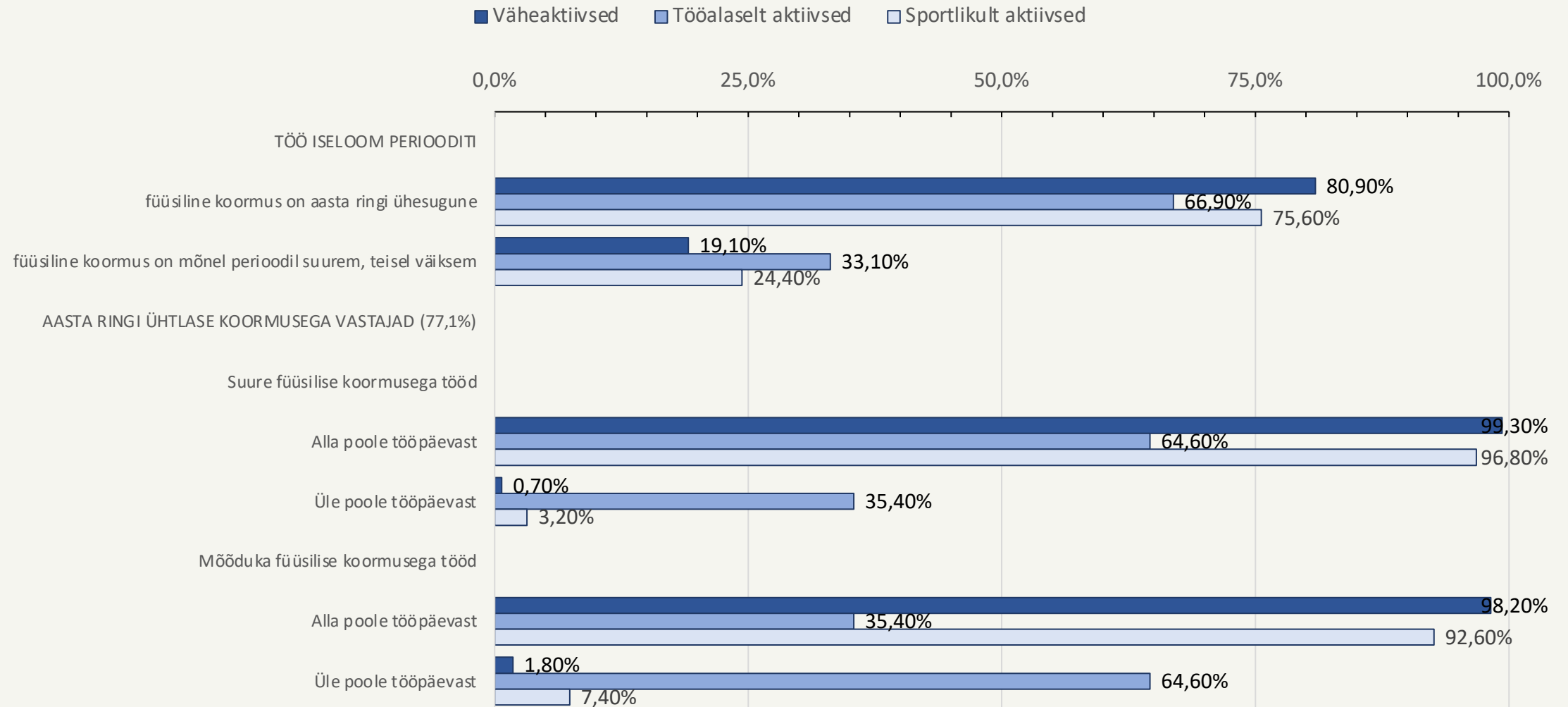
Tööpäeva tegevused (2)



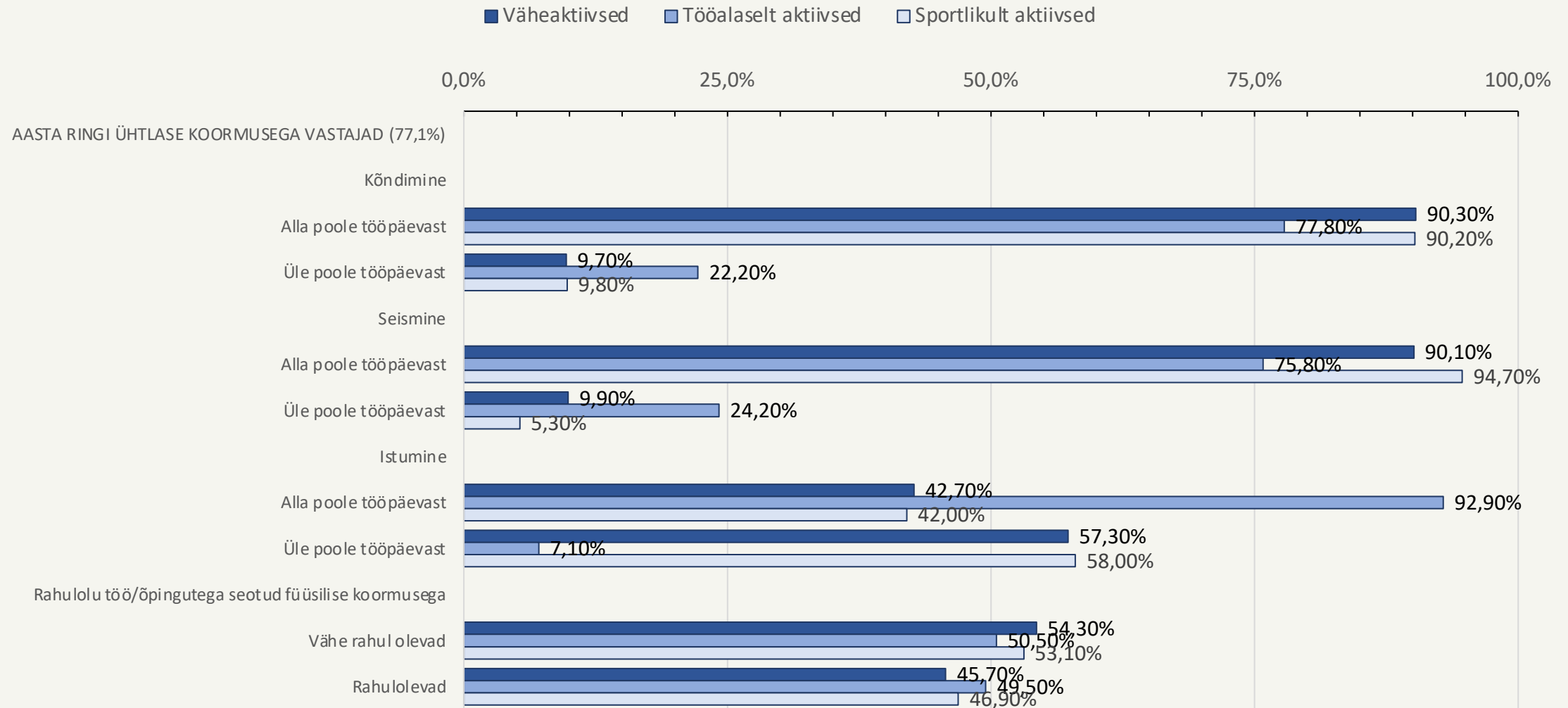
Tööpäeva tegevused (3)



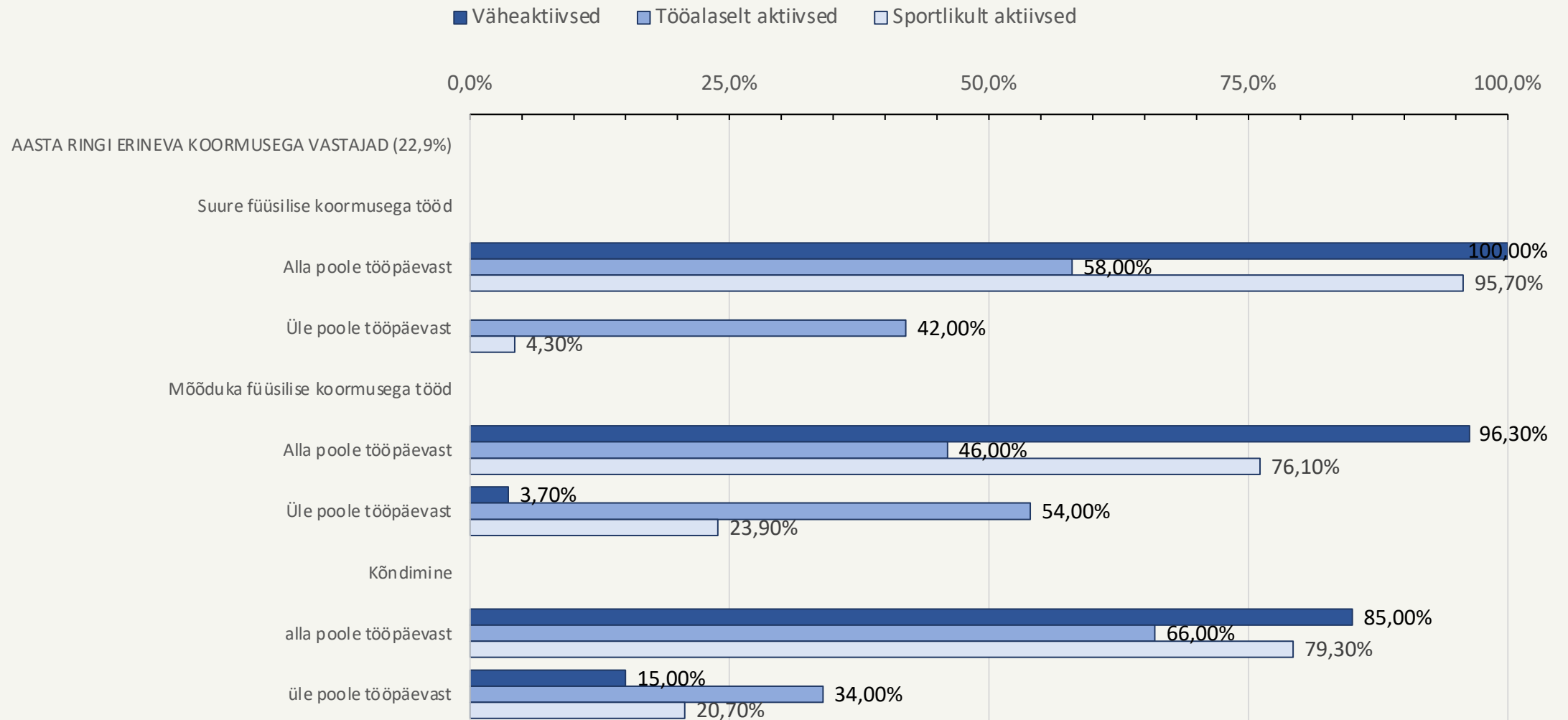
Töö iseloom ja tööpäeva füüsiline koormus ühtlase koormusega tööajast (1)



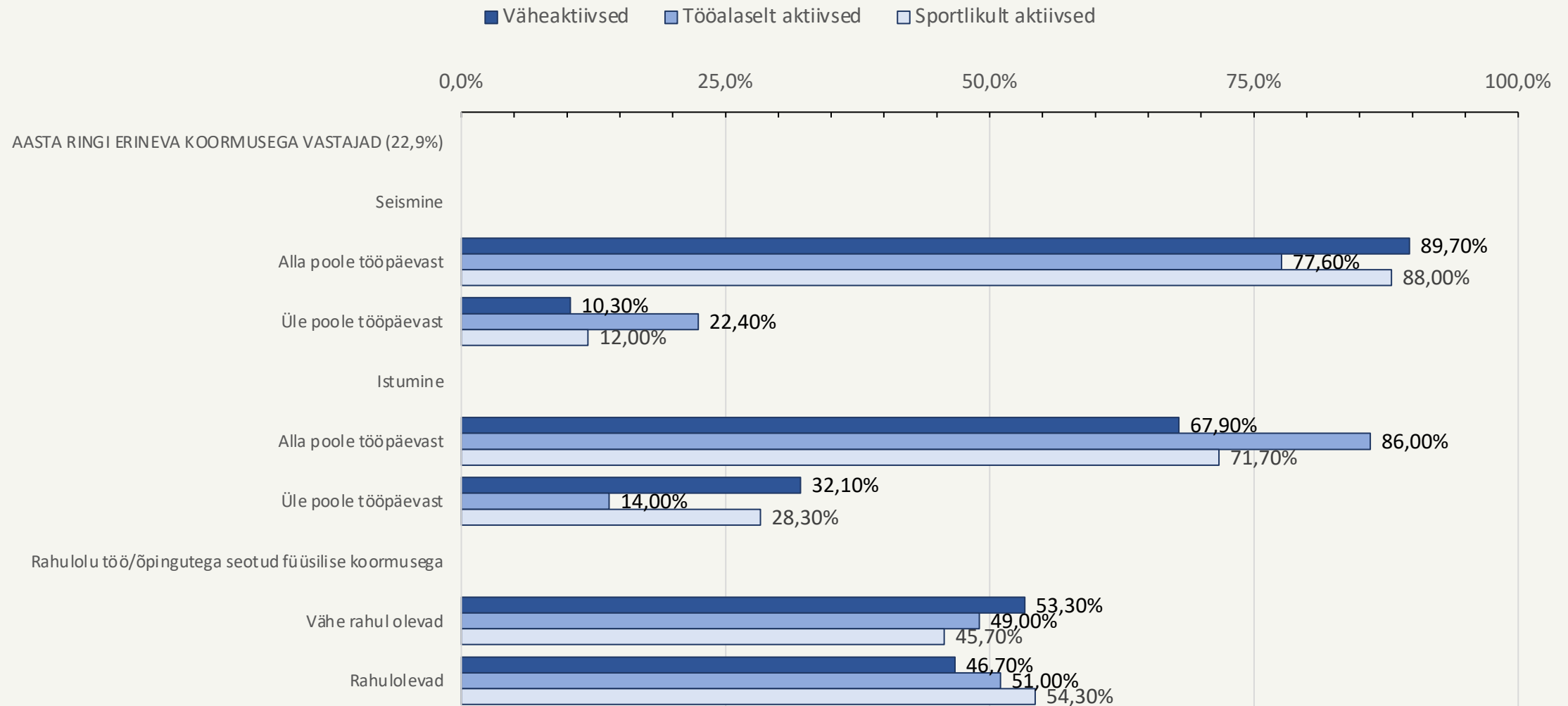
Tööpäeva füüsiline koormus ühtlase koormusega tööajast ja rahulolu koormusega (2)



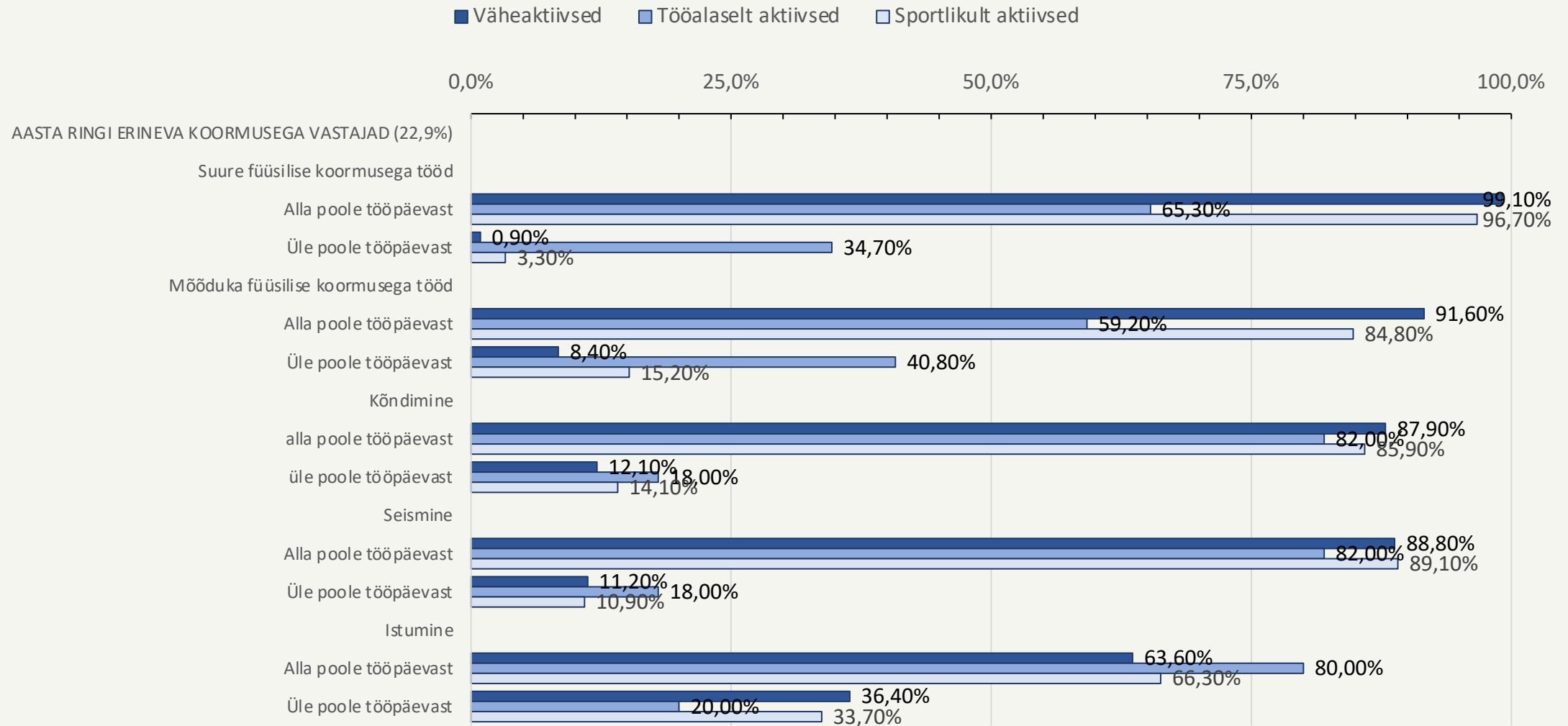
Tööpäeva füüsiline koormus suure koormusega perioodil (1)



Tööpäeva füüsiline koormus suure koormusega perioodil ja rahulolu koormusega (2)



Tööpäeva füüsiline koormus väikse koormusega perioodil



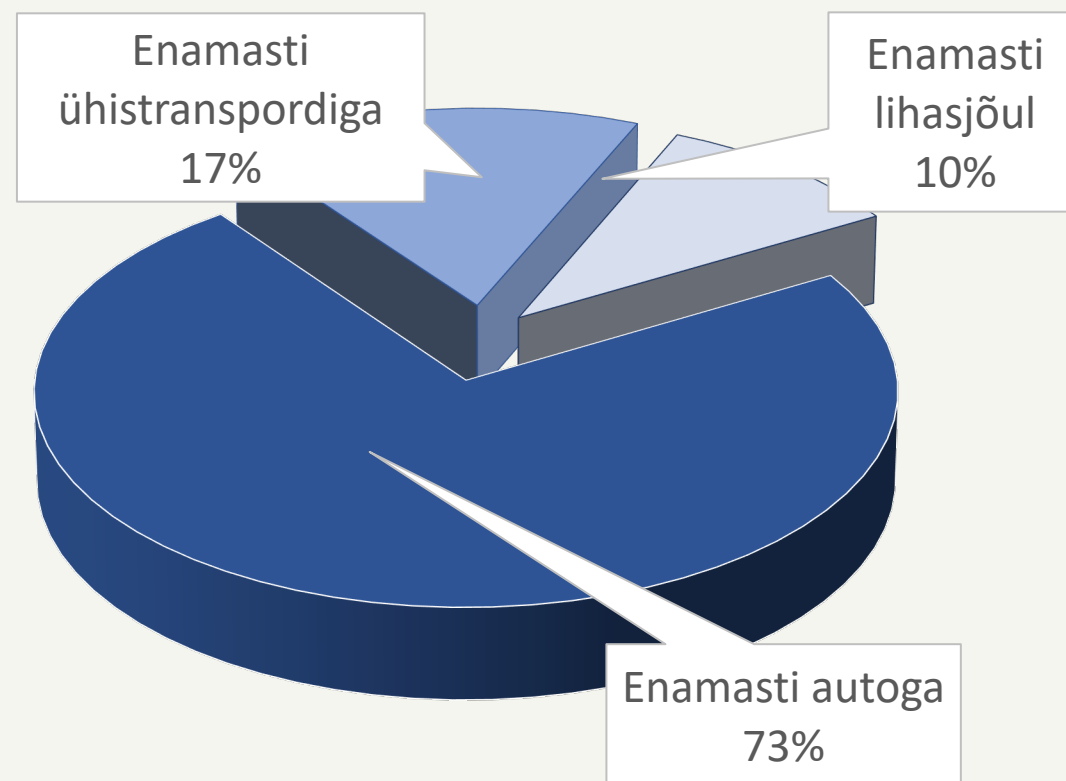
Transpordi kasutajate tüübid peamise transpordivahendi kasutuse alusel

1. Transpordi kasutajate tüübid vastavalt peamisele kasutusele:

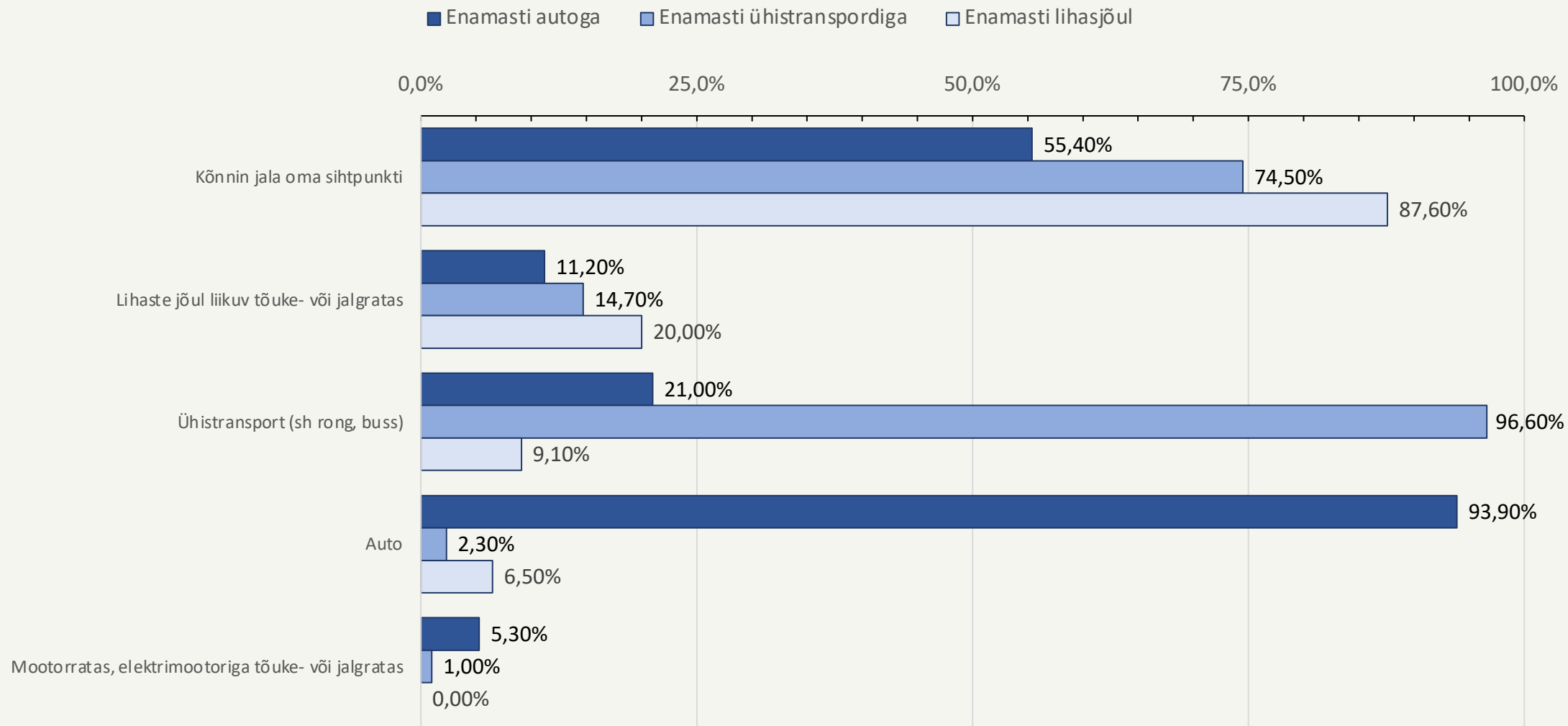
- **Enamasti autoga:** üle kahe korra neljast kasutussituatsioonist kasutab autot (või mootorratast, või elektrijalgratast)
- **Enamasti ühistranspordiga:** üle kahe korra neljast kasutussituatsioonist kasutab ühistransporti
- **Enamasti lihasjõul:** üle kahe korra neljast kasutussituatsioonist kasutab lihasjõudu.

2. Küsiti ka mootorratta või elektrijalgratta kohta (liideti autokasutajatega) ning jalgratta või tõuksi kohta (liideti lihasjõul liikujate hulka)

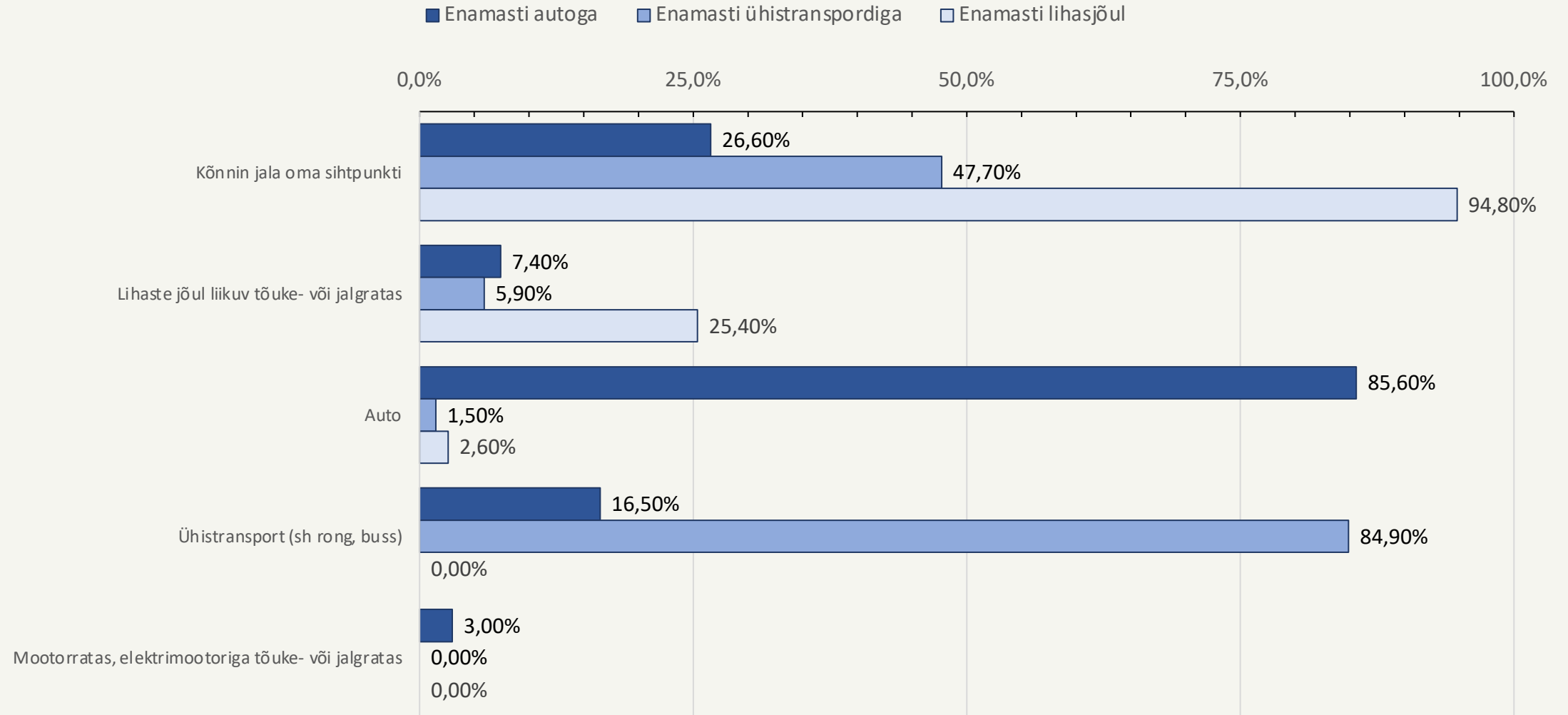
3. Tänu talvisele ajale oli mootor-, jalg või tõukeratta kasutajaid väga vähe



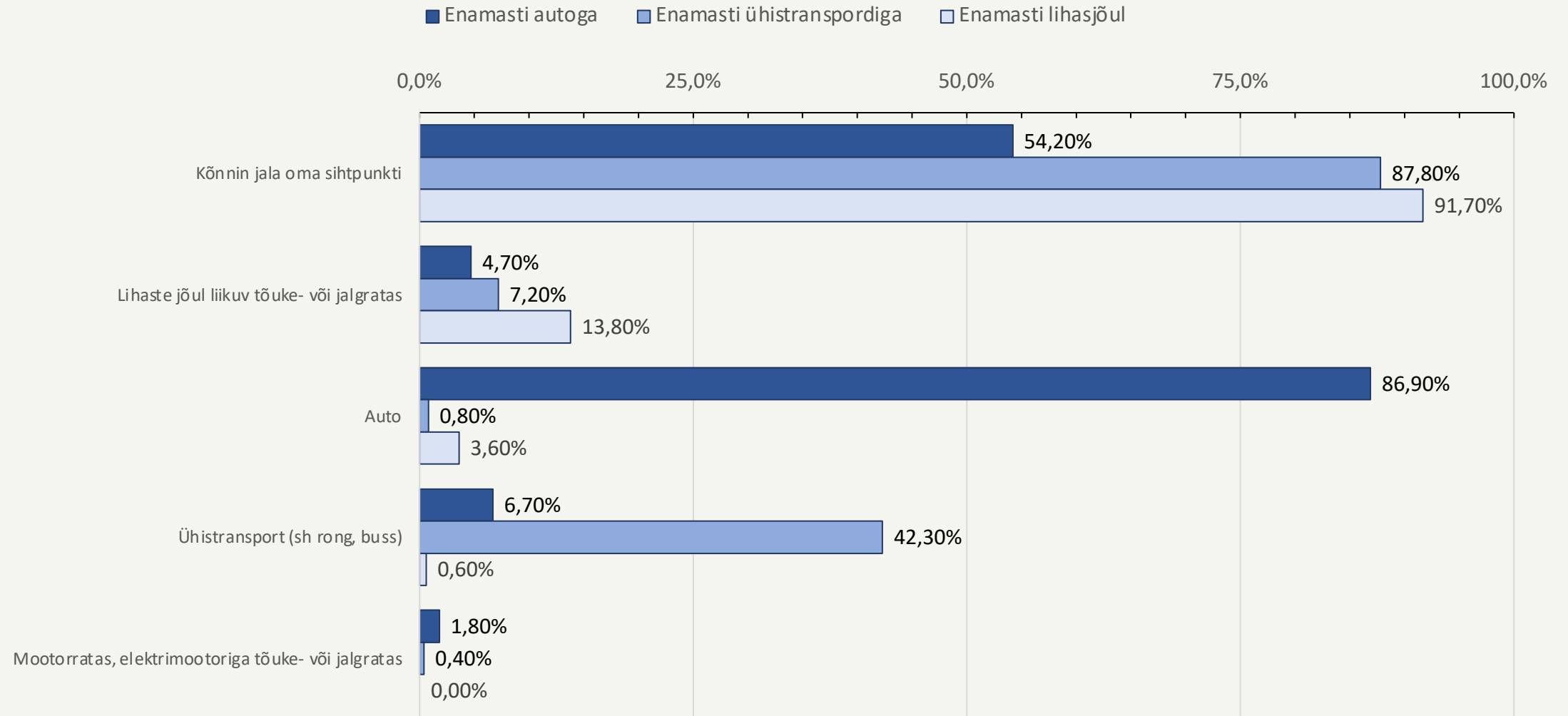
Transpordivahendite kasutus igapäevasel liikumisel



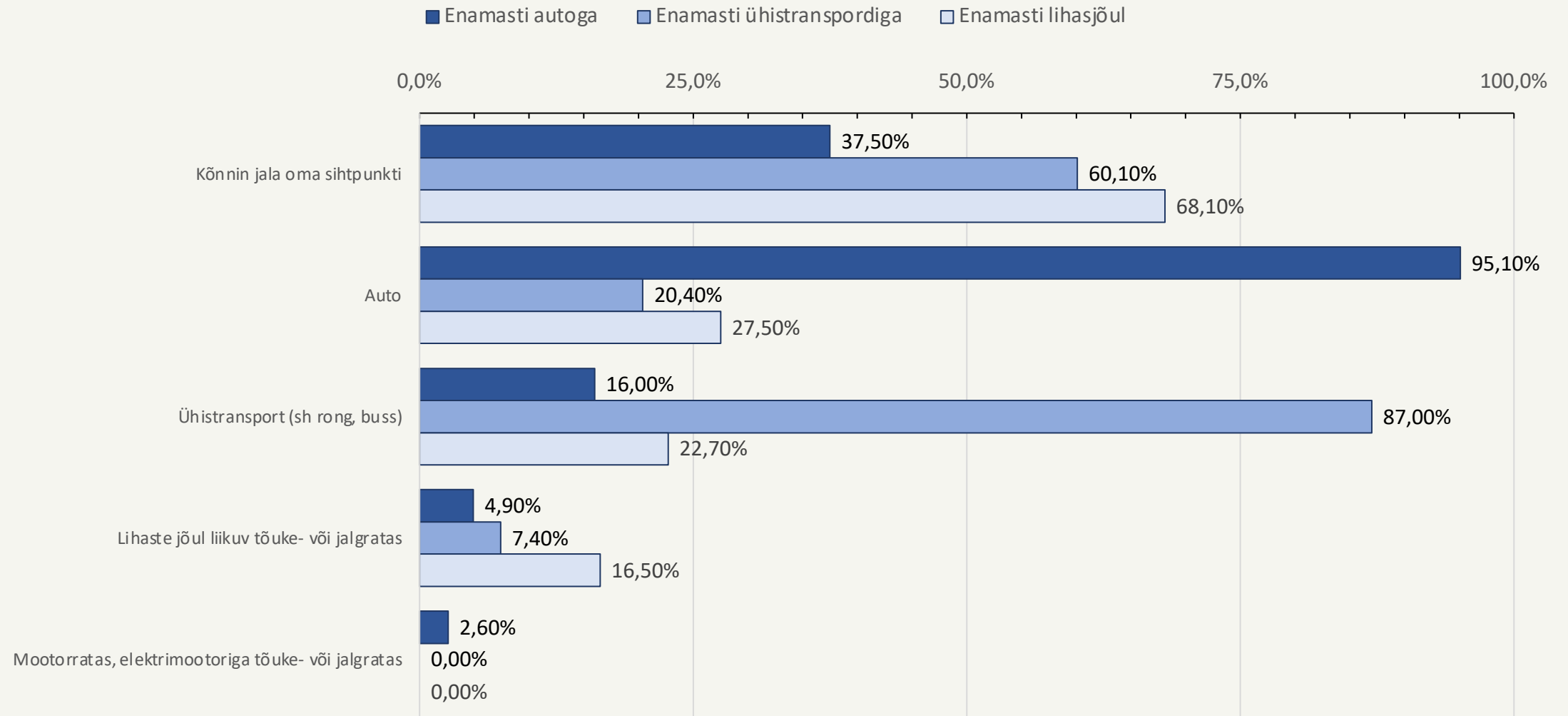
Transpordivahendite kasutus tööle/kooli liikumisel



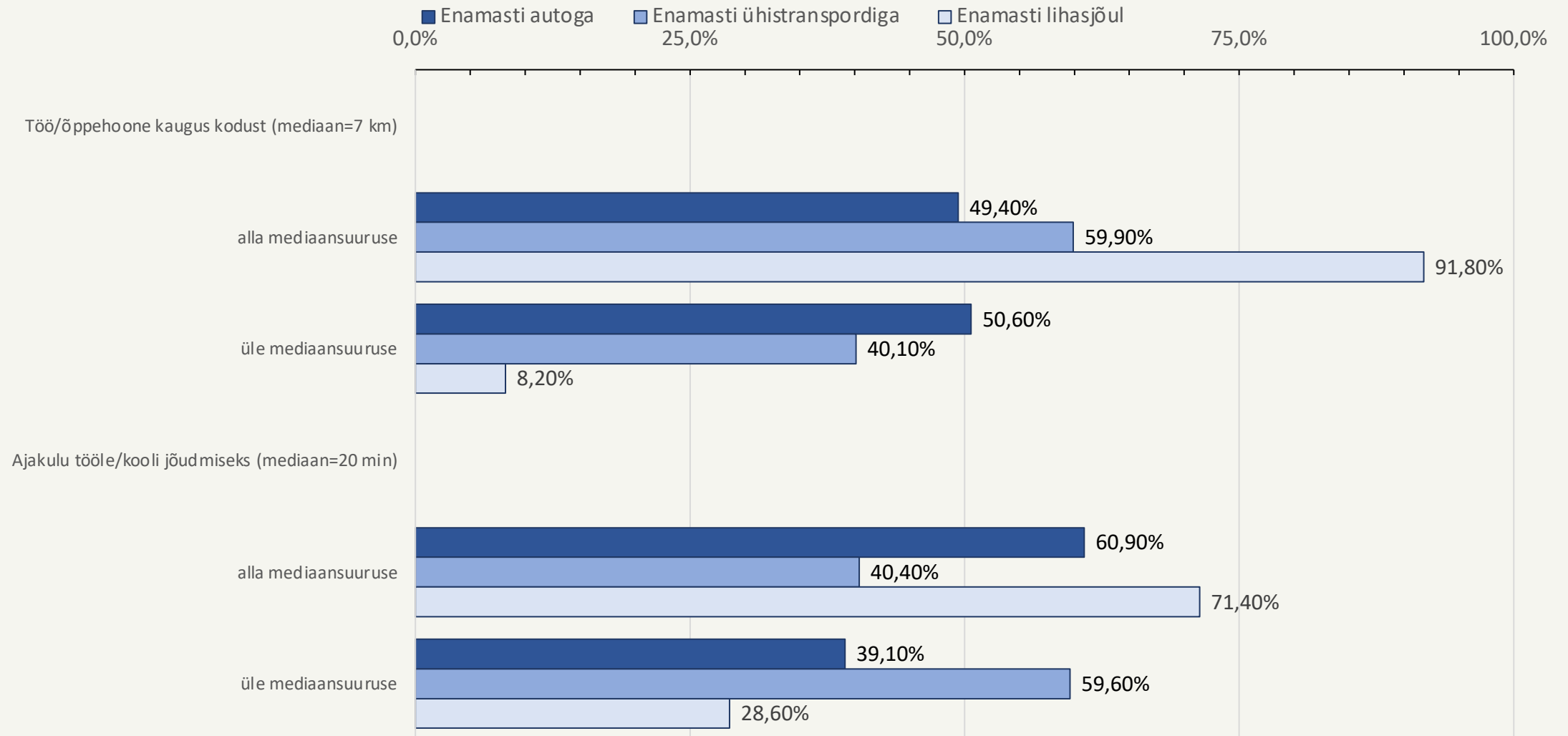
Transpordivahendite kasutus poes käimiseks



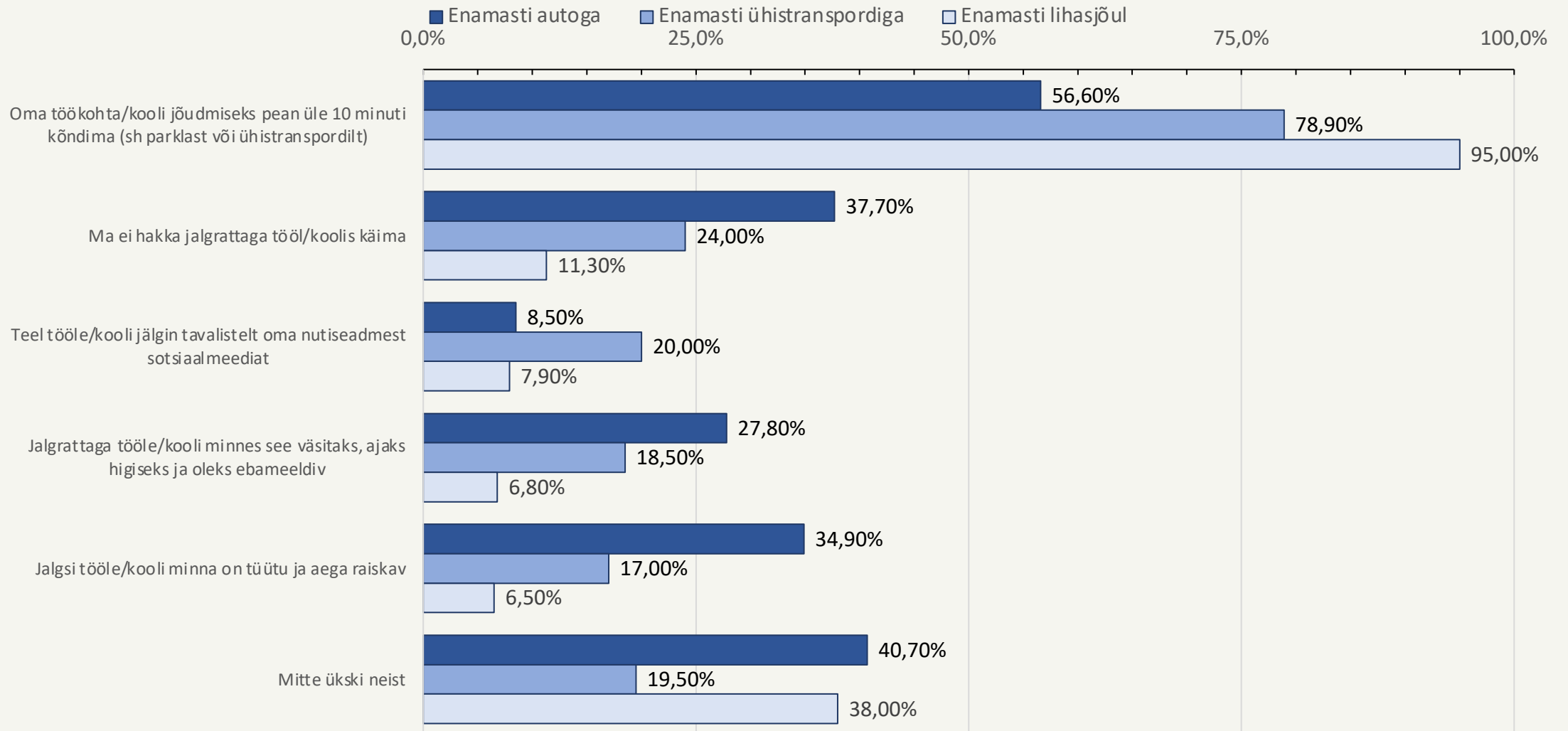
Transpordivahendite kasutus sõpradel või sugulastel külas käimiseks



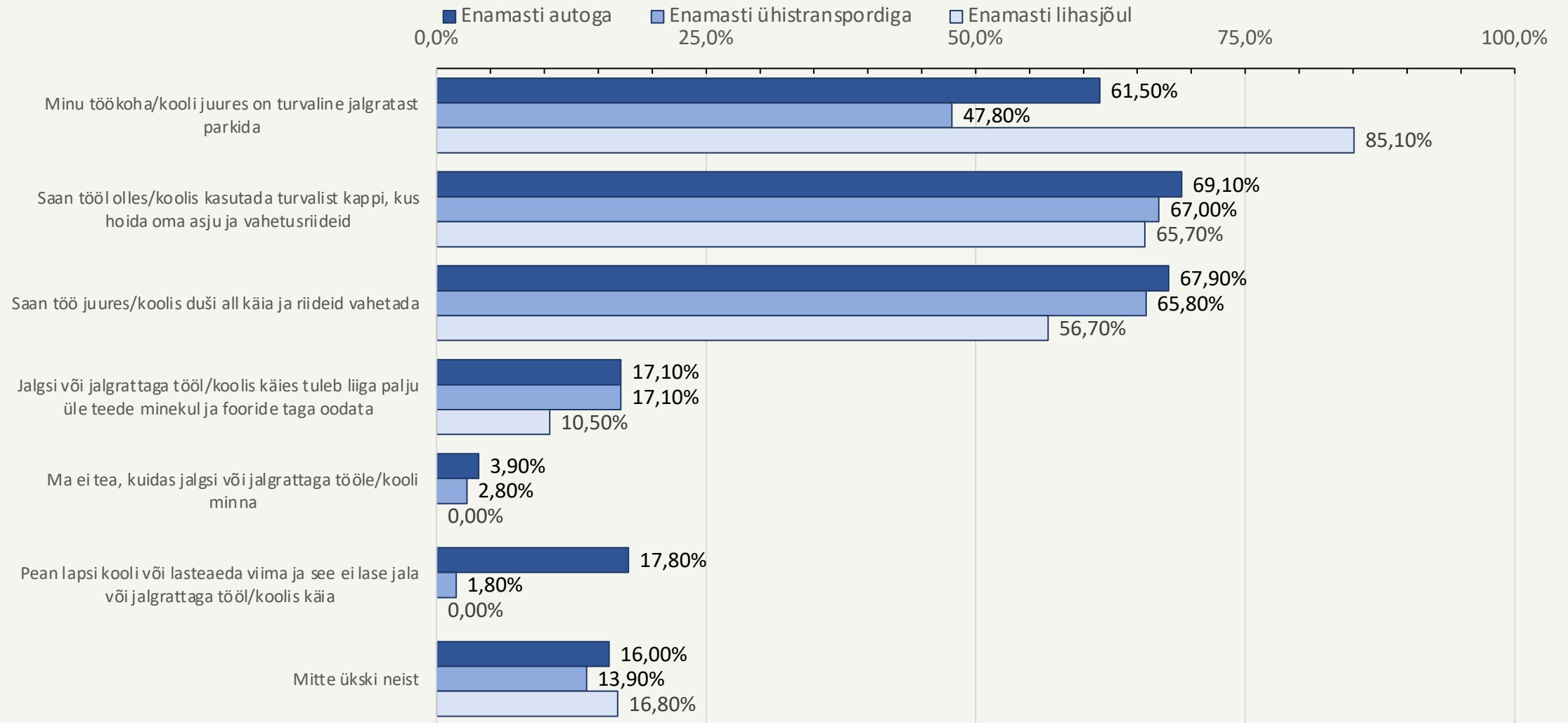
Kaugus töö(õppe)kohast ja ajakulu sinna jõudmiseks (töötajad/õppijad)



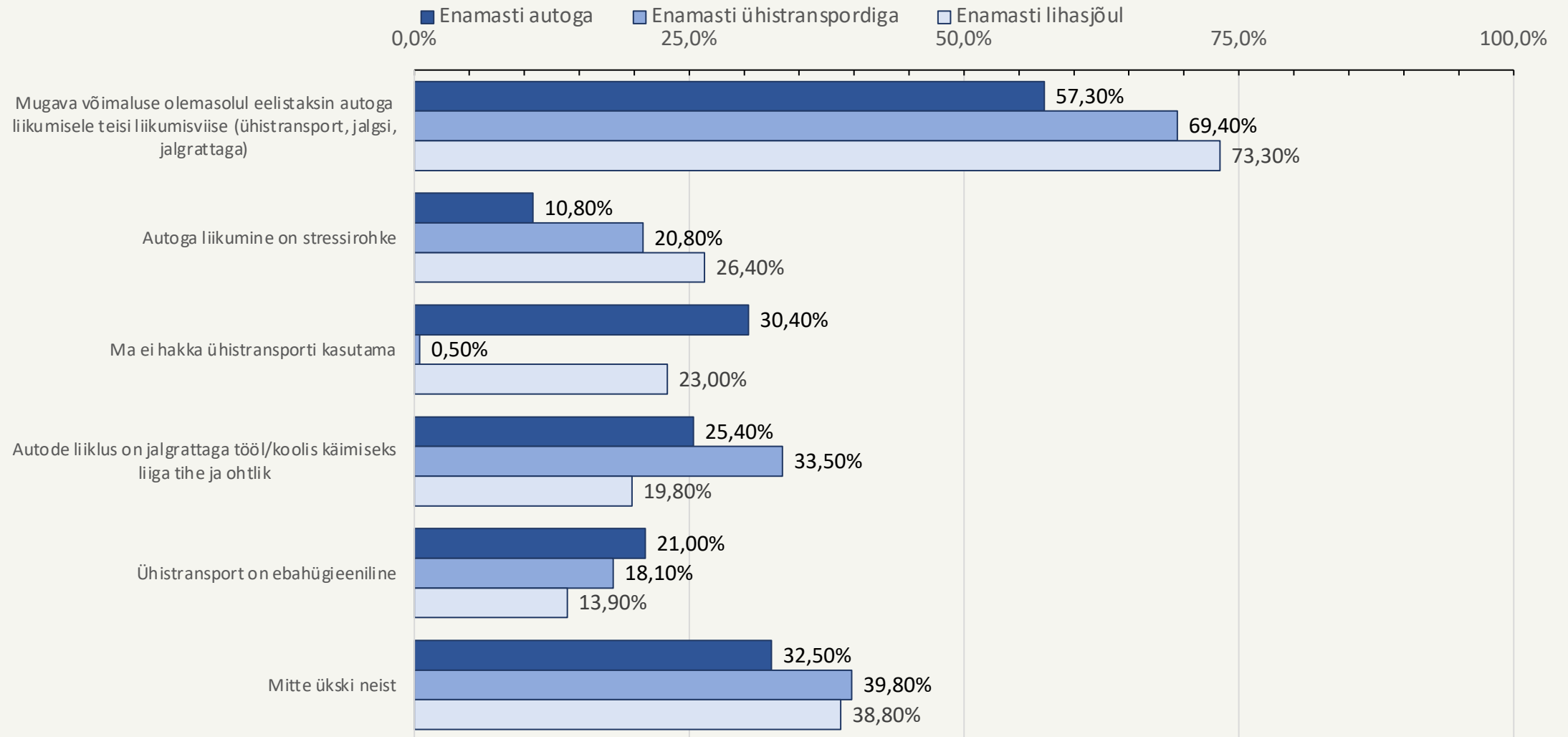
Transpordialased hoiakud (töötajad/õppijad) - 1



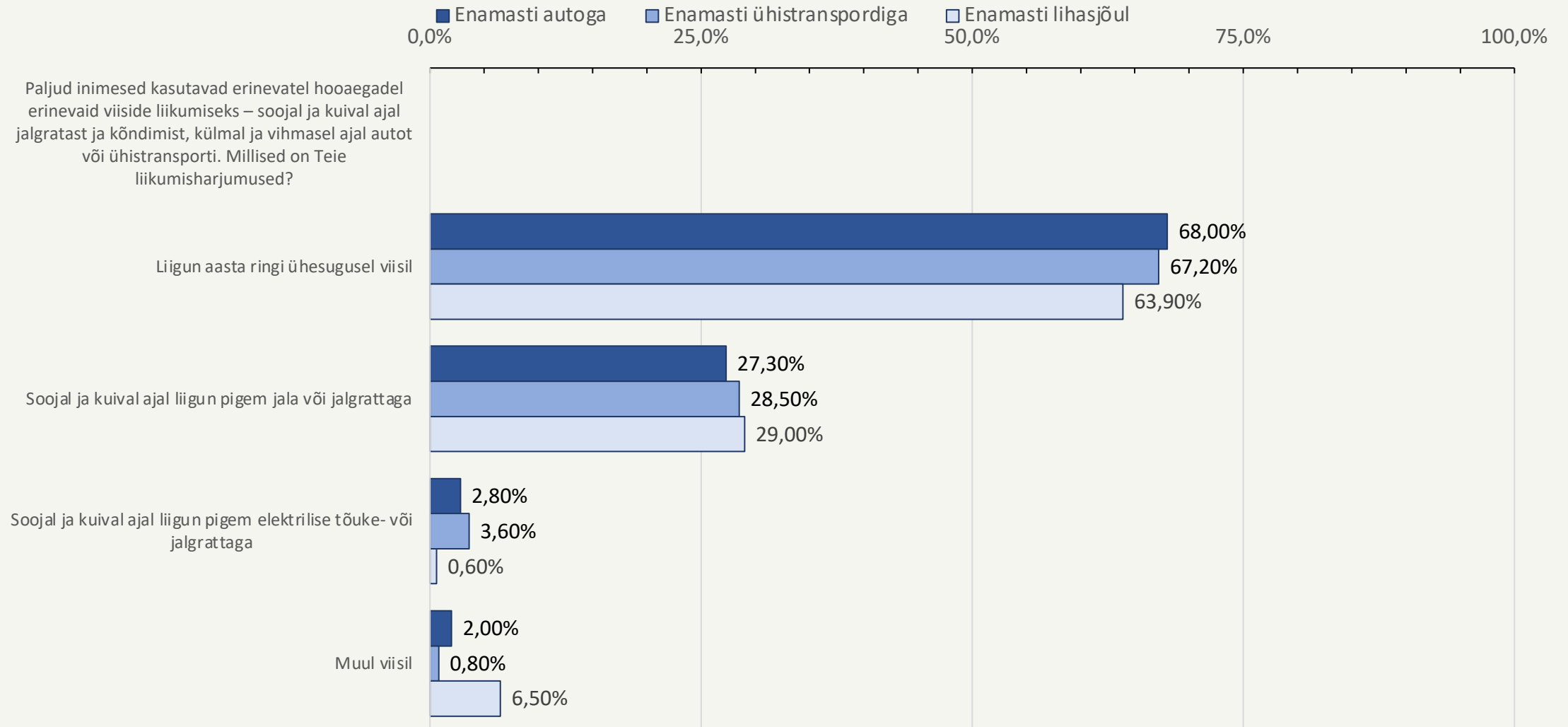
Transpordialased hoiakud (töötajad/õppijad) - 2



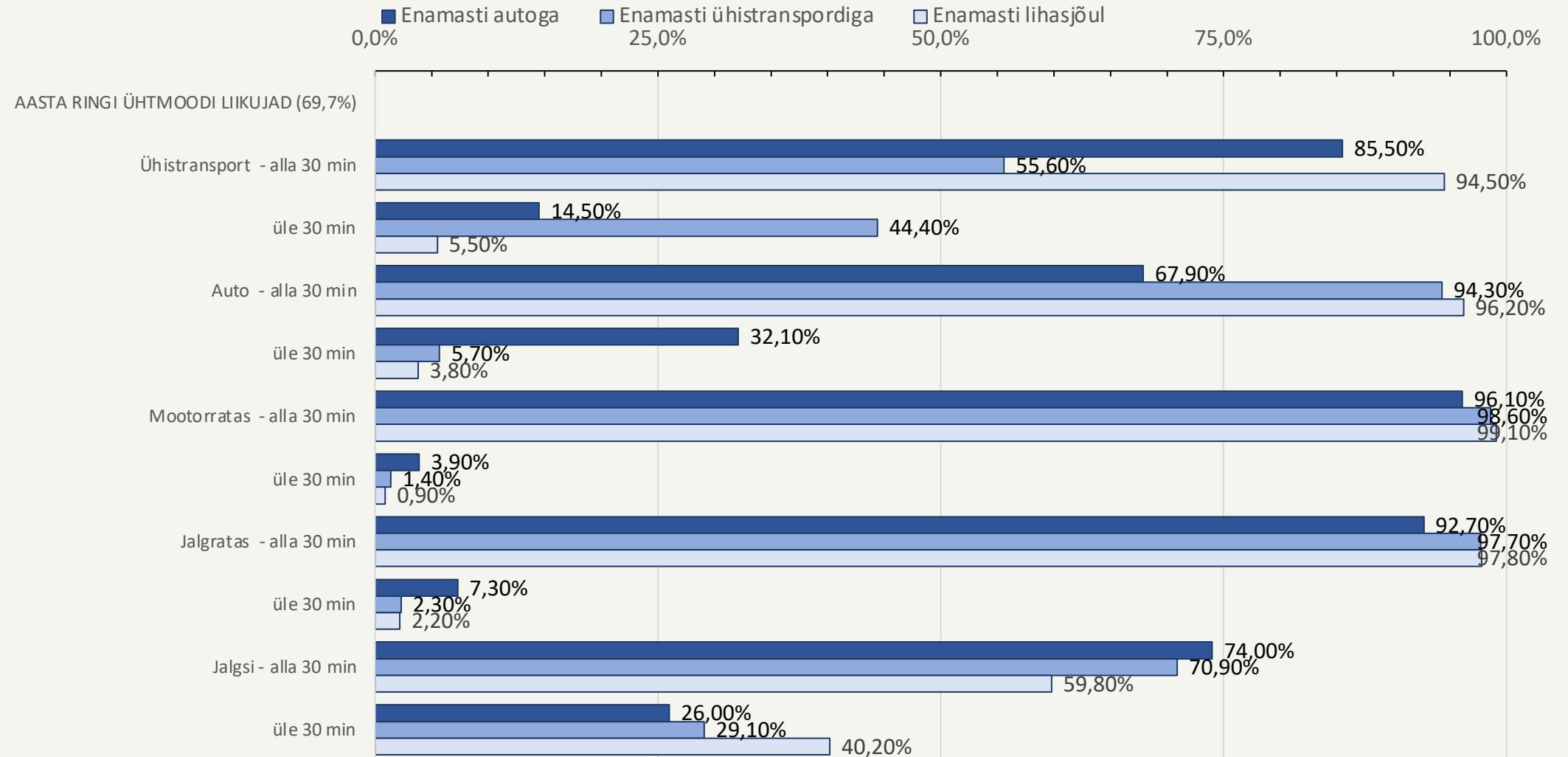
Transpordialased hoiakud (kõik vastajad)



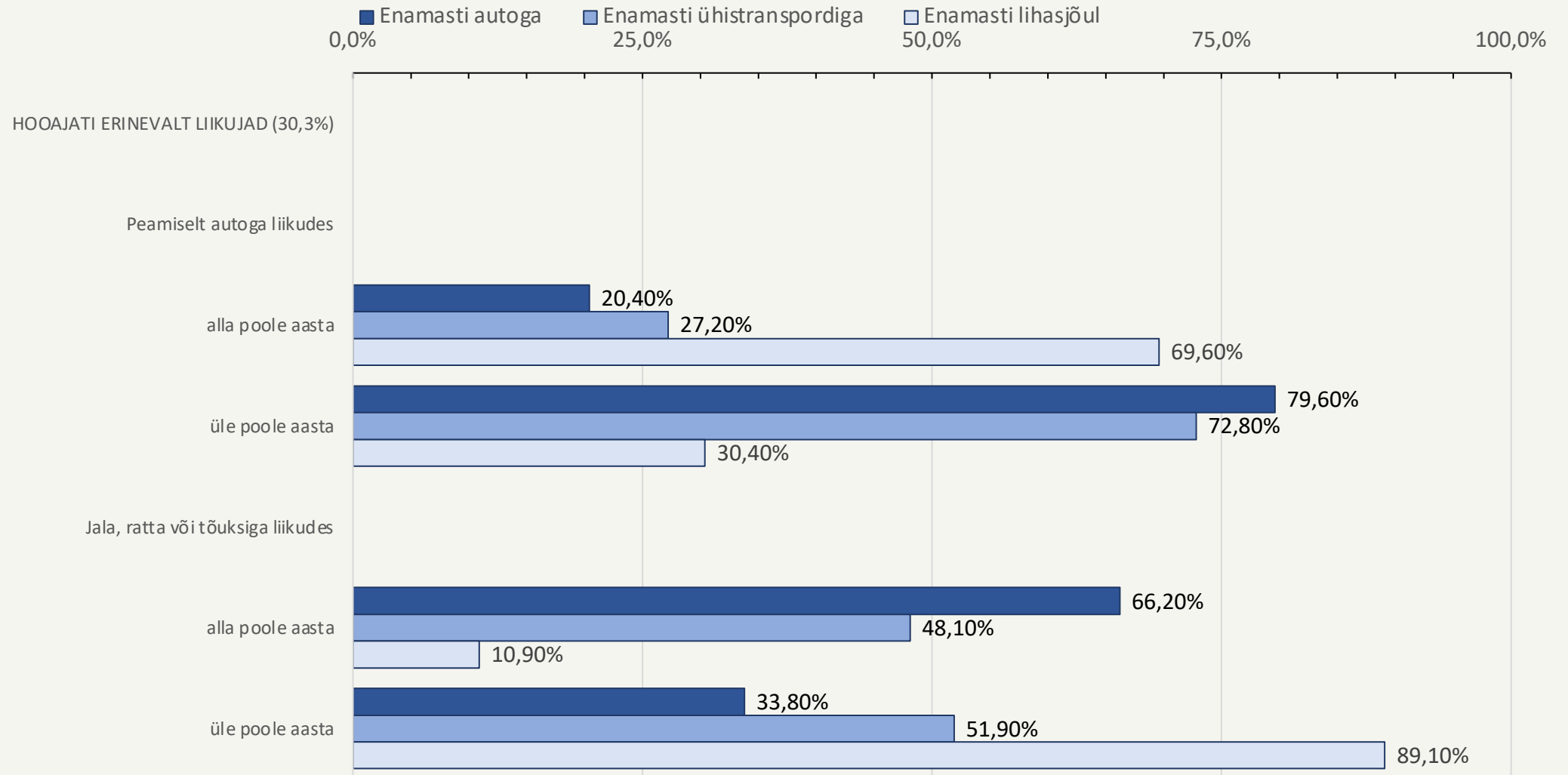
Transpordi hooajalisus (kõik vastajad)



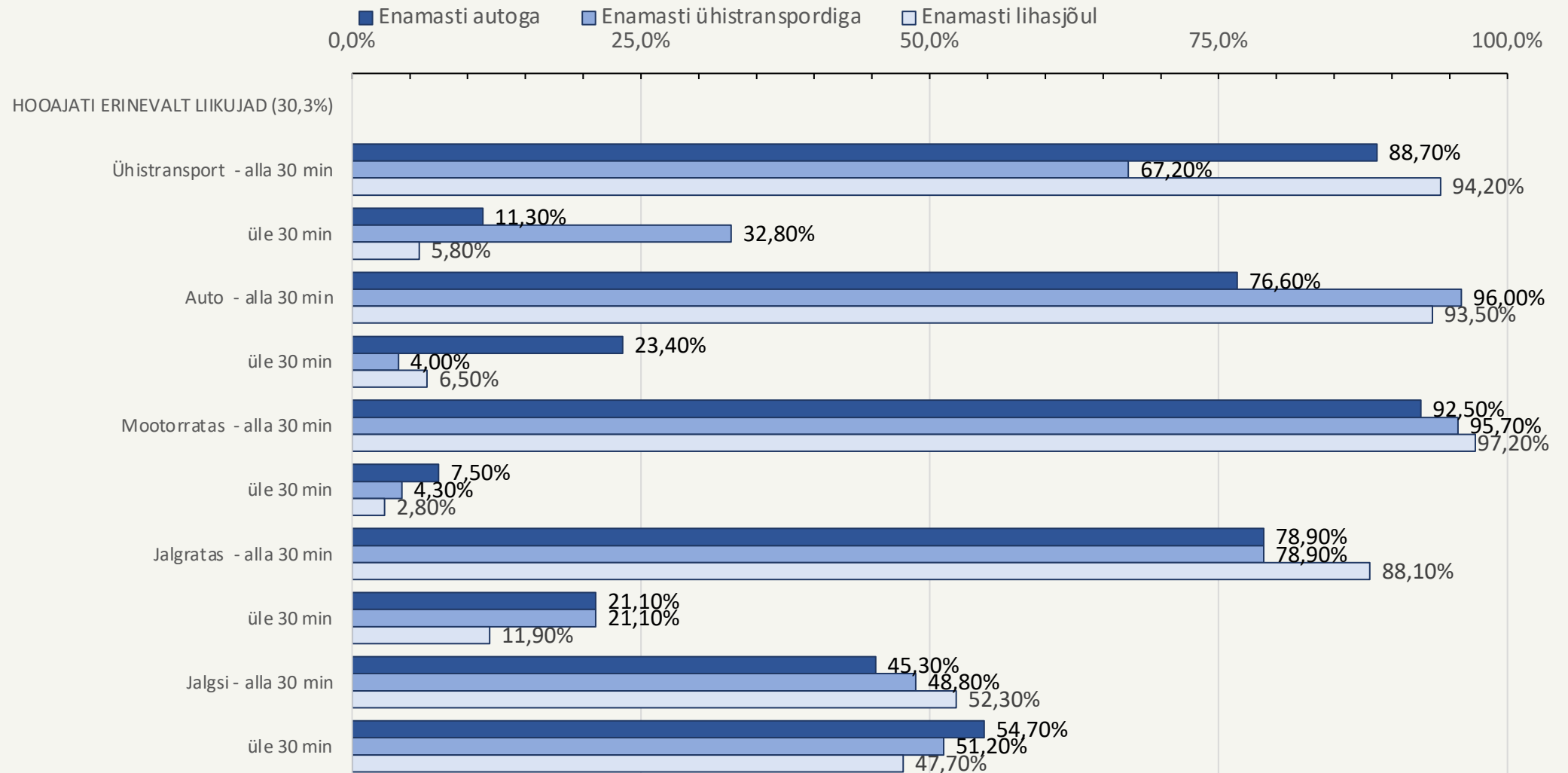
Liikumisaeg külmal ja vihmasel ajal (aasta ringi ühtmoodi liikujad)



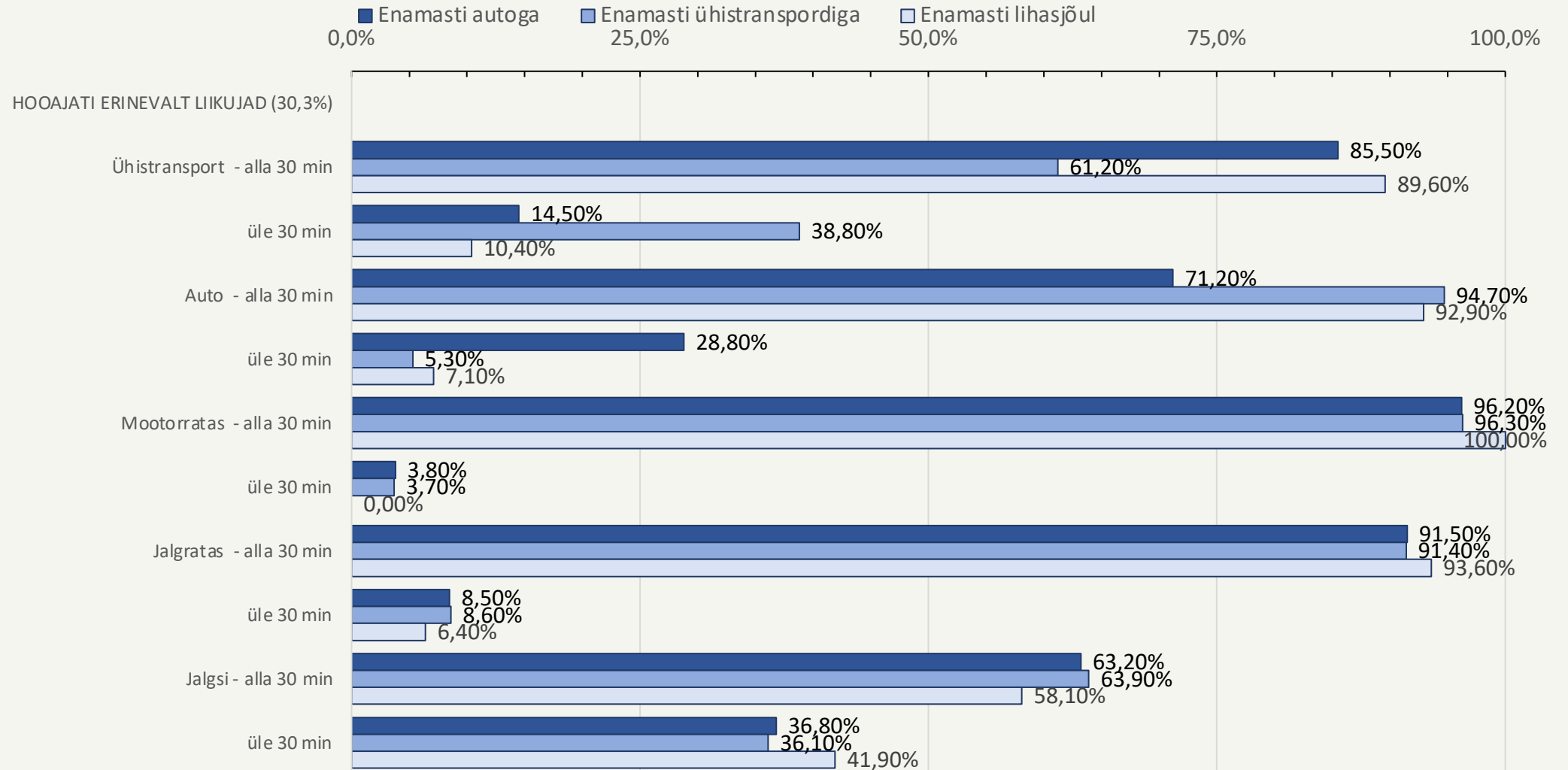
Liikumine erinevatel hooaegadel (hooajati erinevalt liikujad)



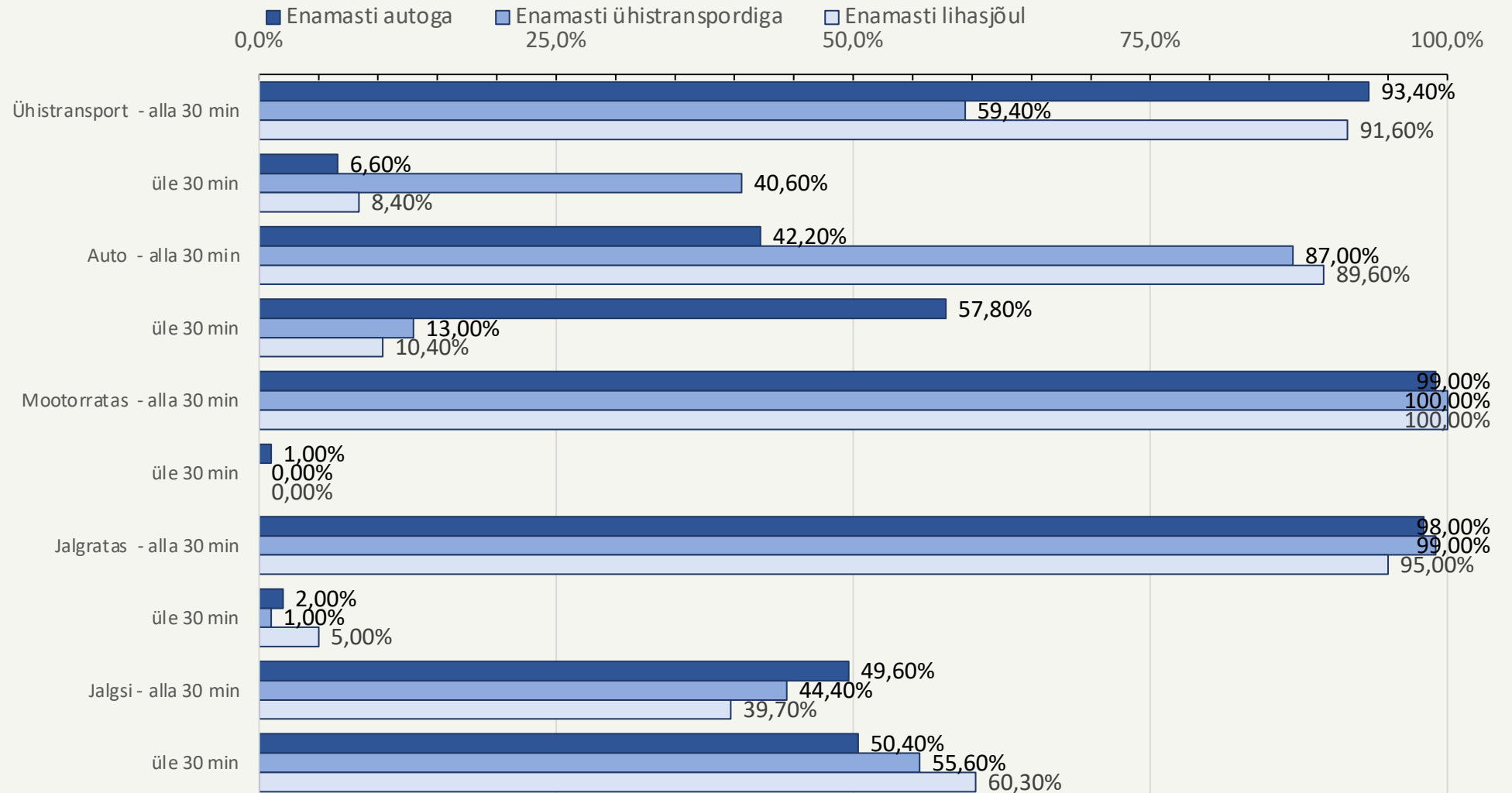
Liikumisaeg soojal ja kuival ajal (hooajati erinevalt liikujad)



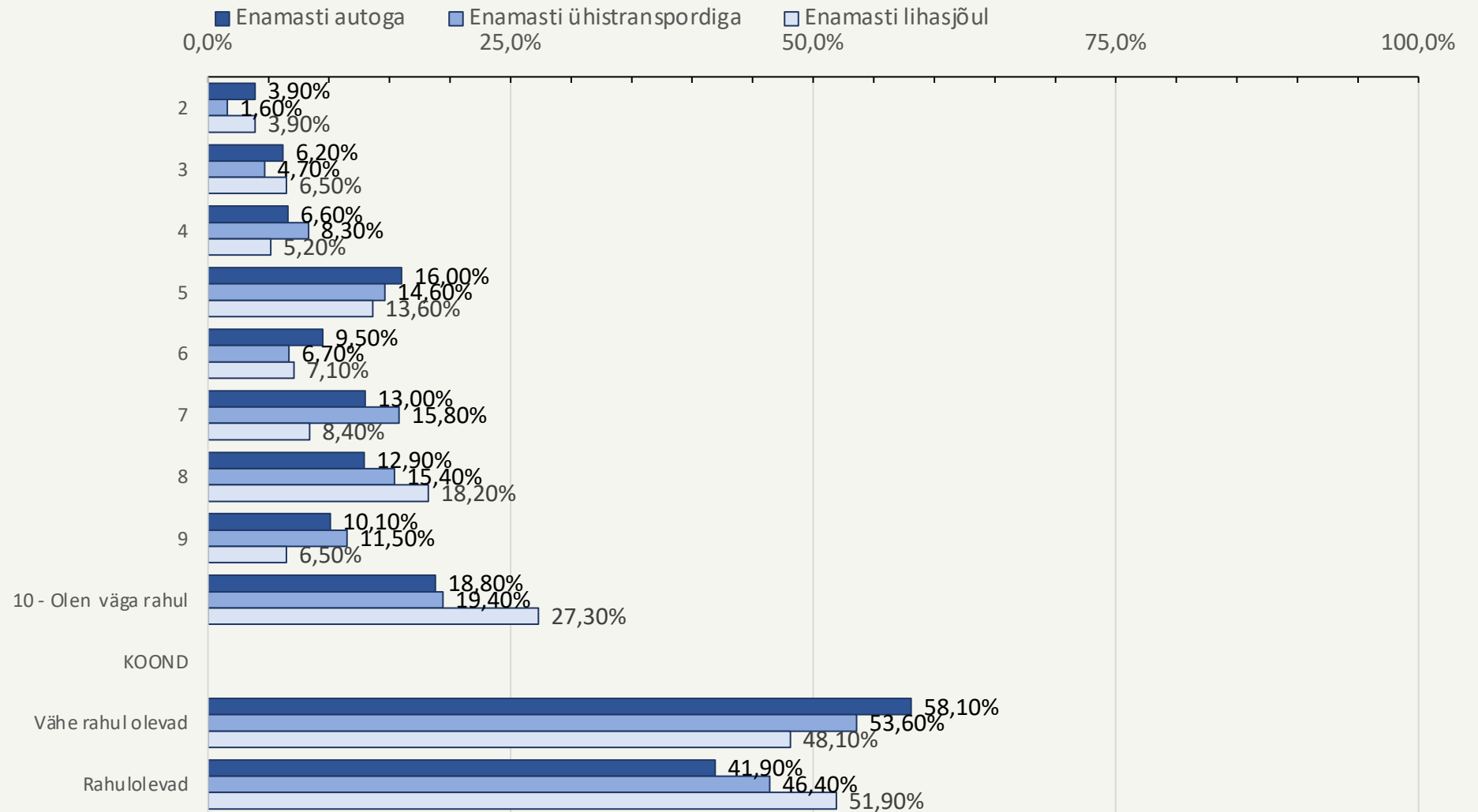
Liikumisaeg külmal ja vihmasel ajal (hooajati erinevalt liikujad)



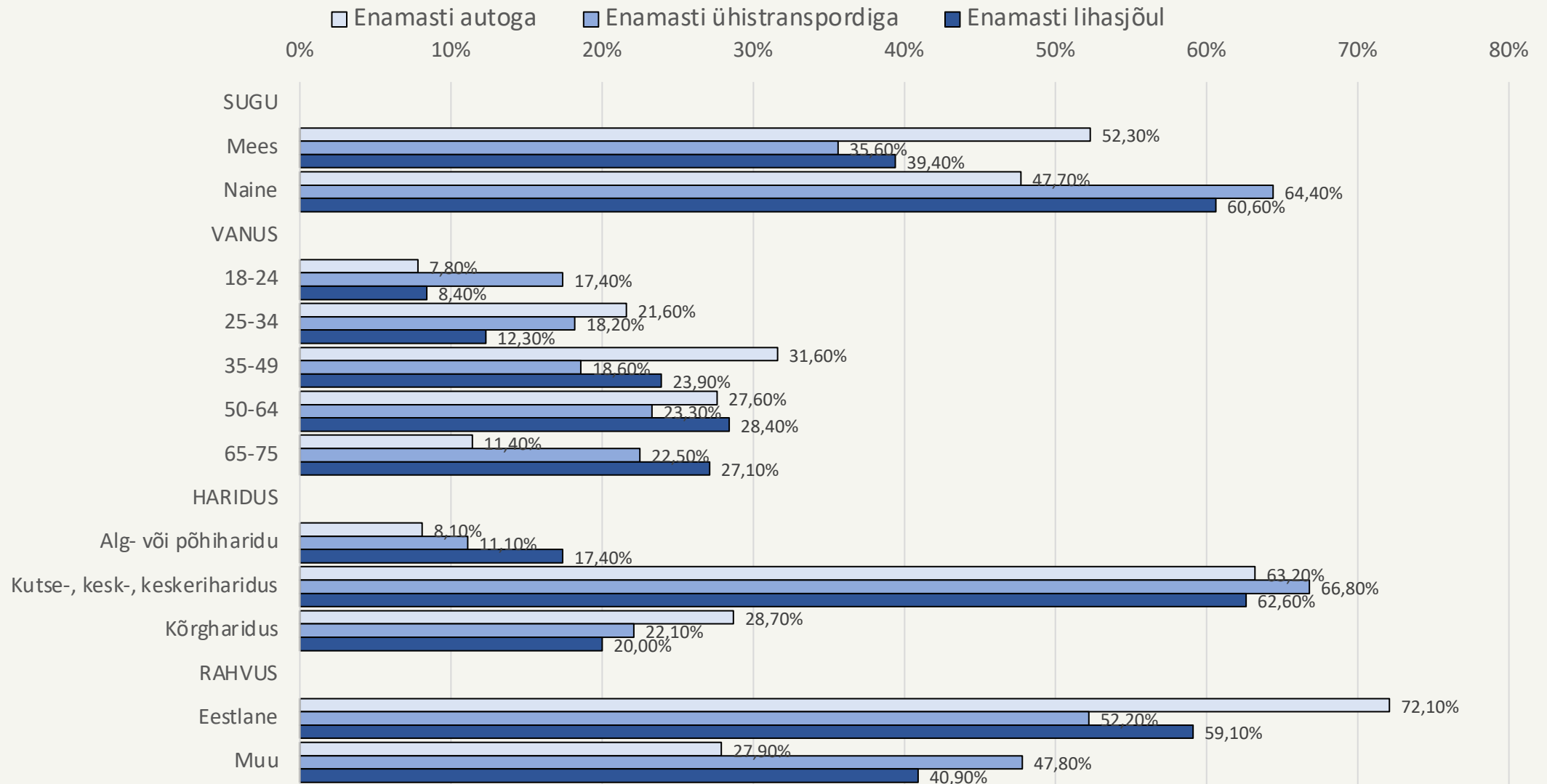
Liikumisaeg viimasel nädalavahetusel (kõik)



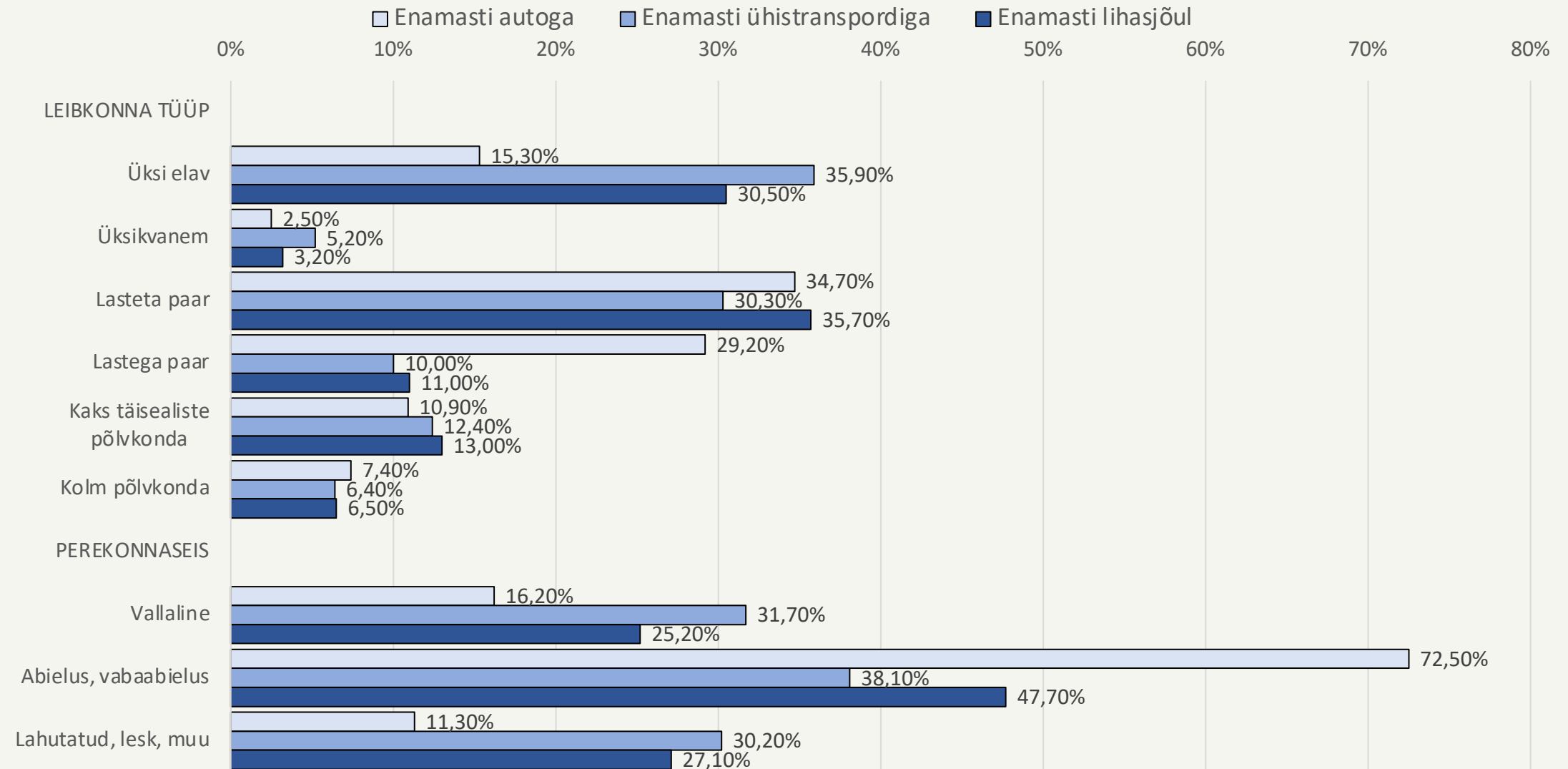
Rahulolu transpordialase liikumisega (kõik)



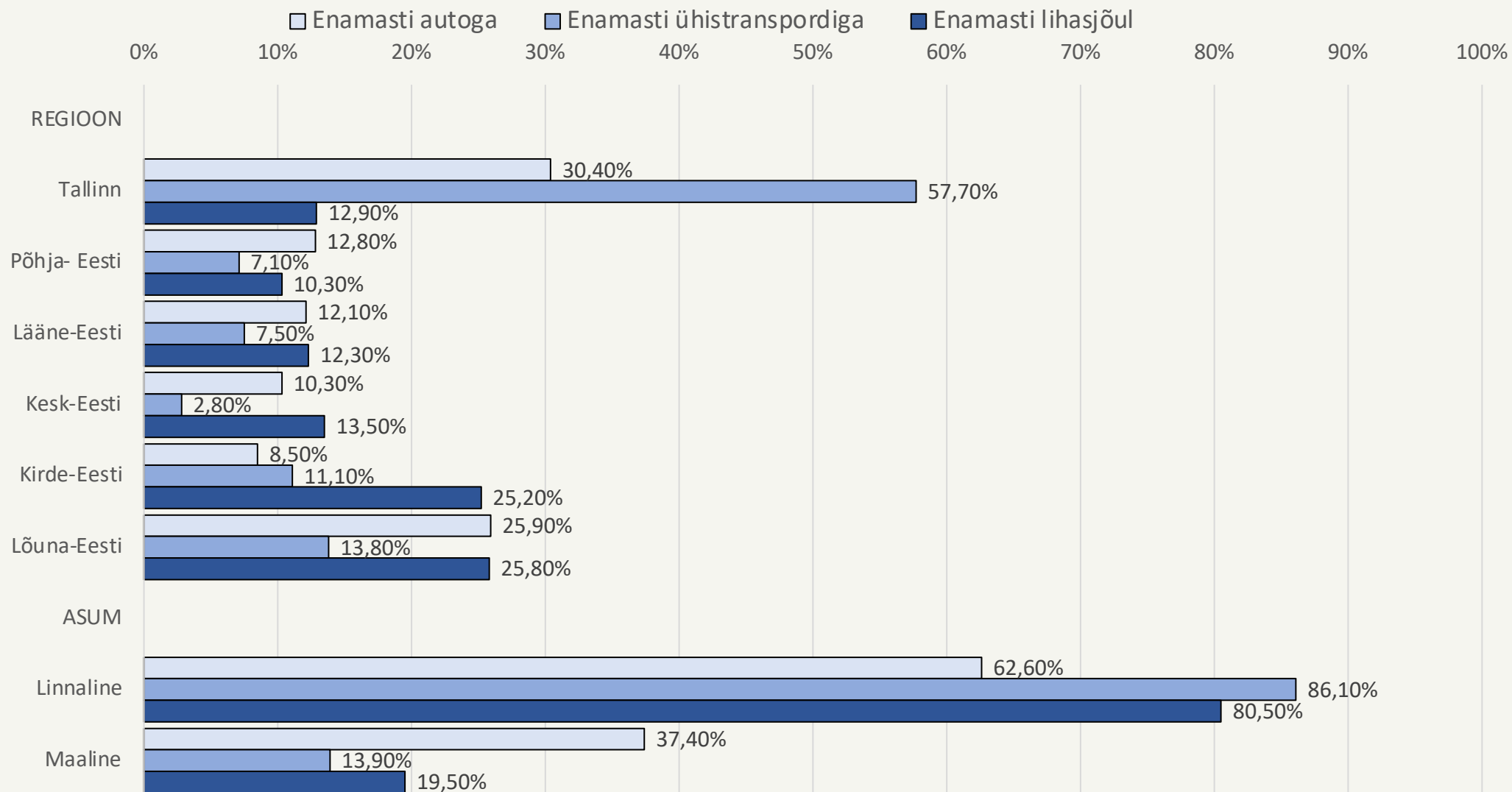
Transpordialase liikumisaktiivsuse grupid demograafilises vaates (1)



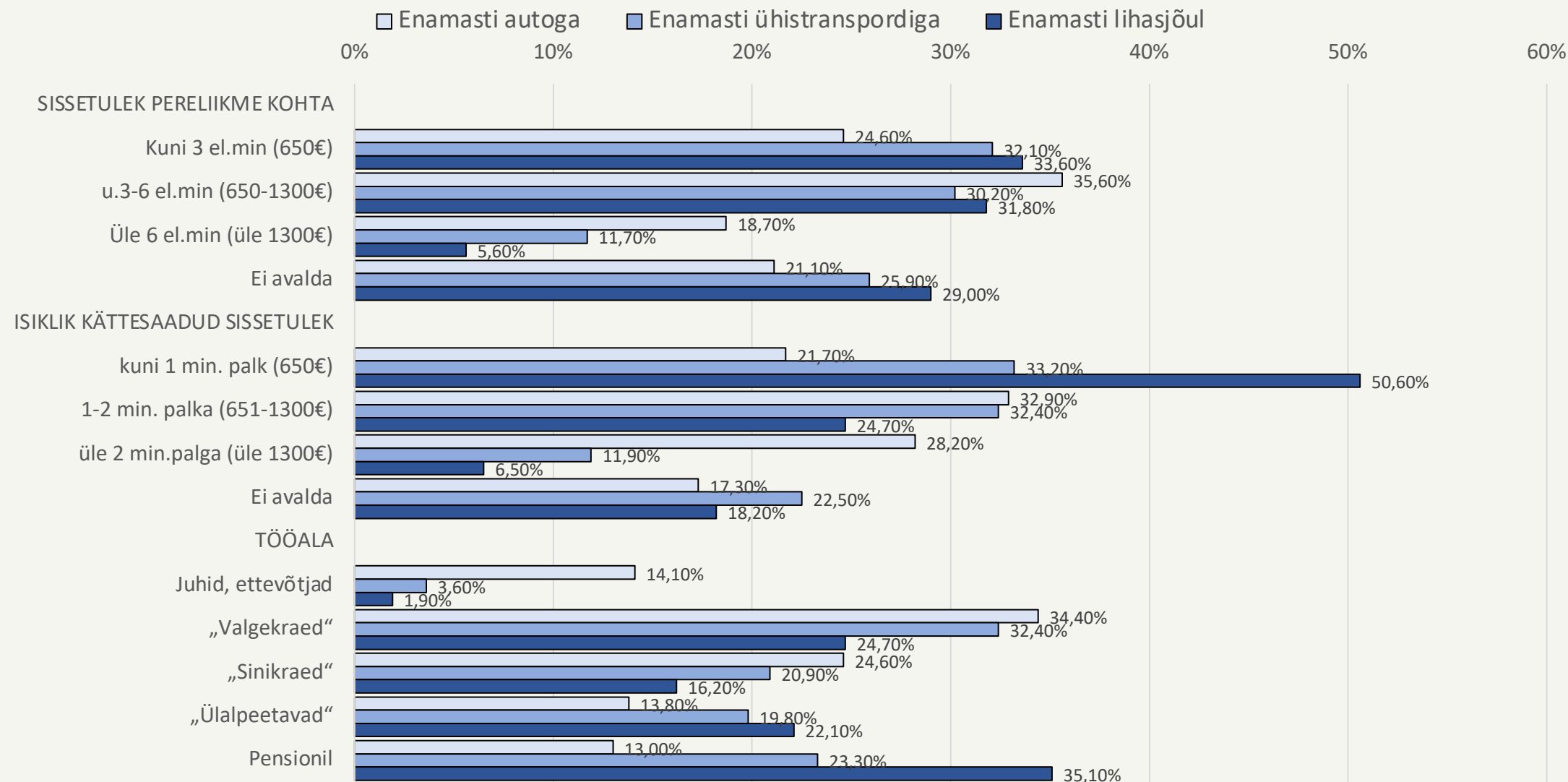
Transpordialase liikumisaktiivsuse grupid demograafilises vaates (2)



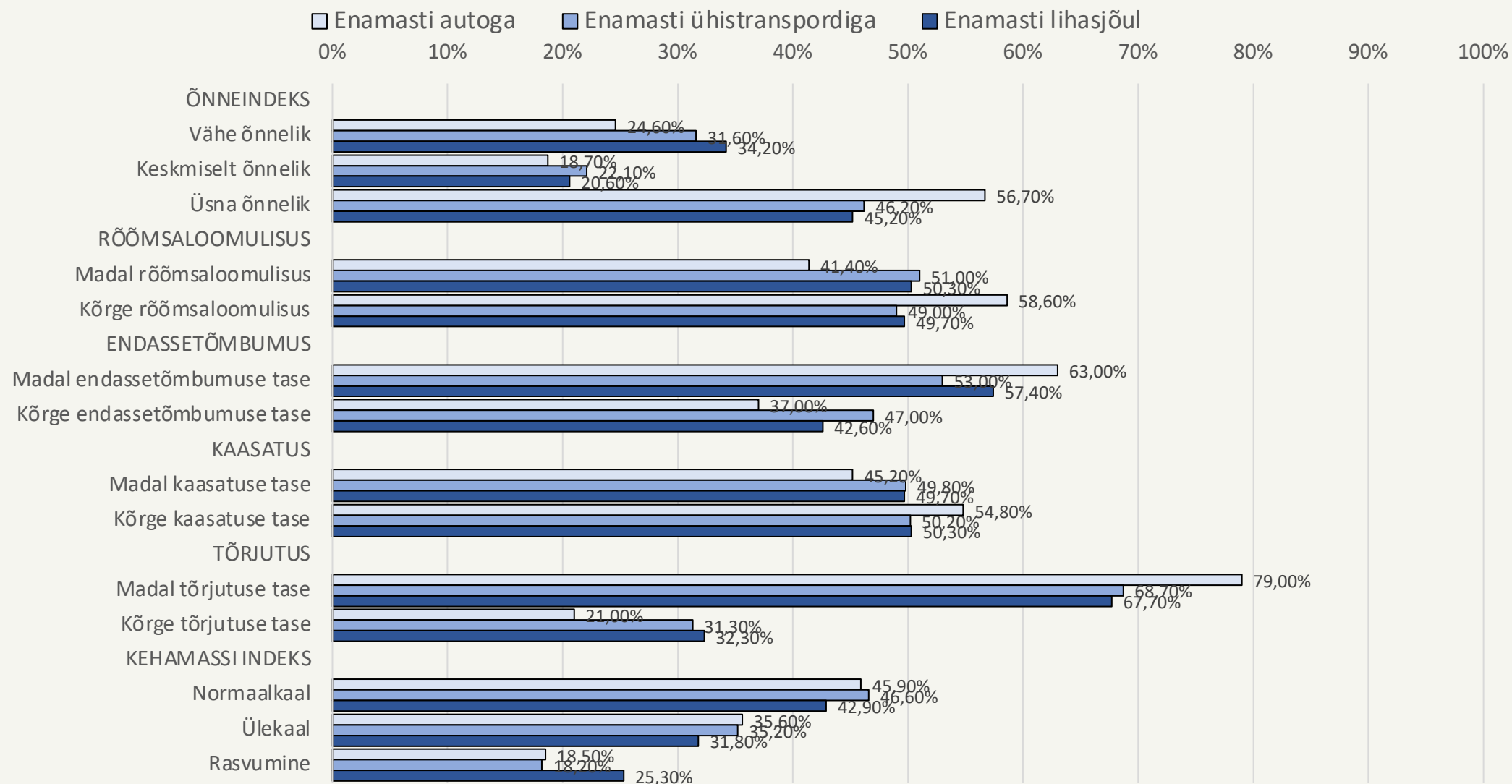
Transpordialase liikumisaktiivsuse grupid geograafilises vaates



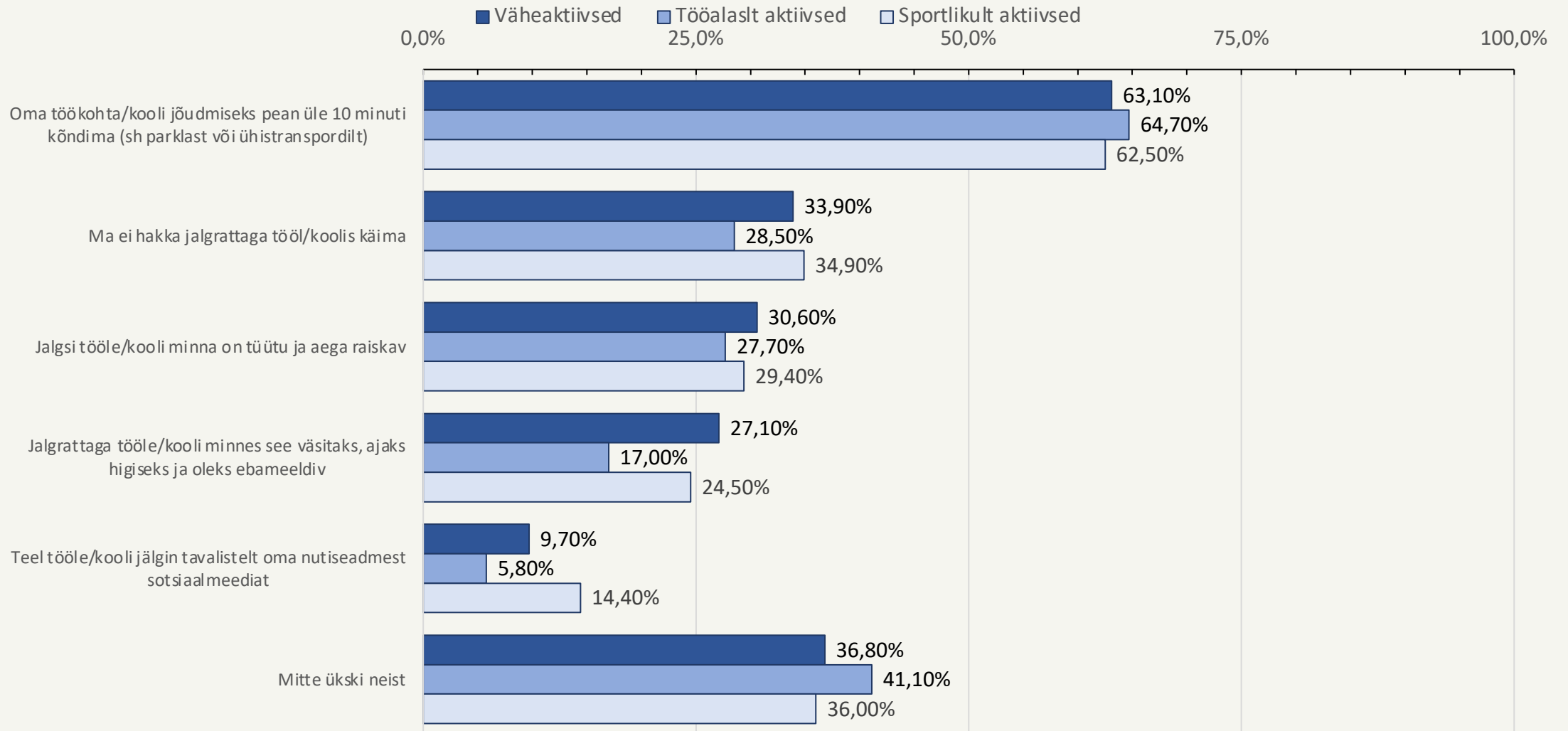
Transpordialase liikumisaktiivsuse grupid majanduslikus vaates



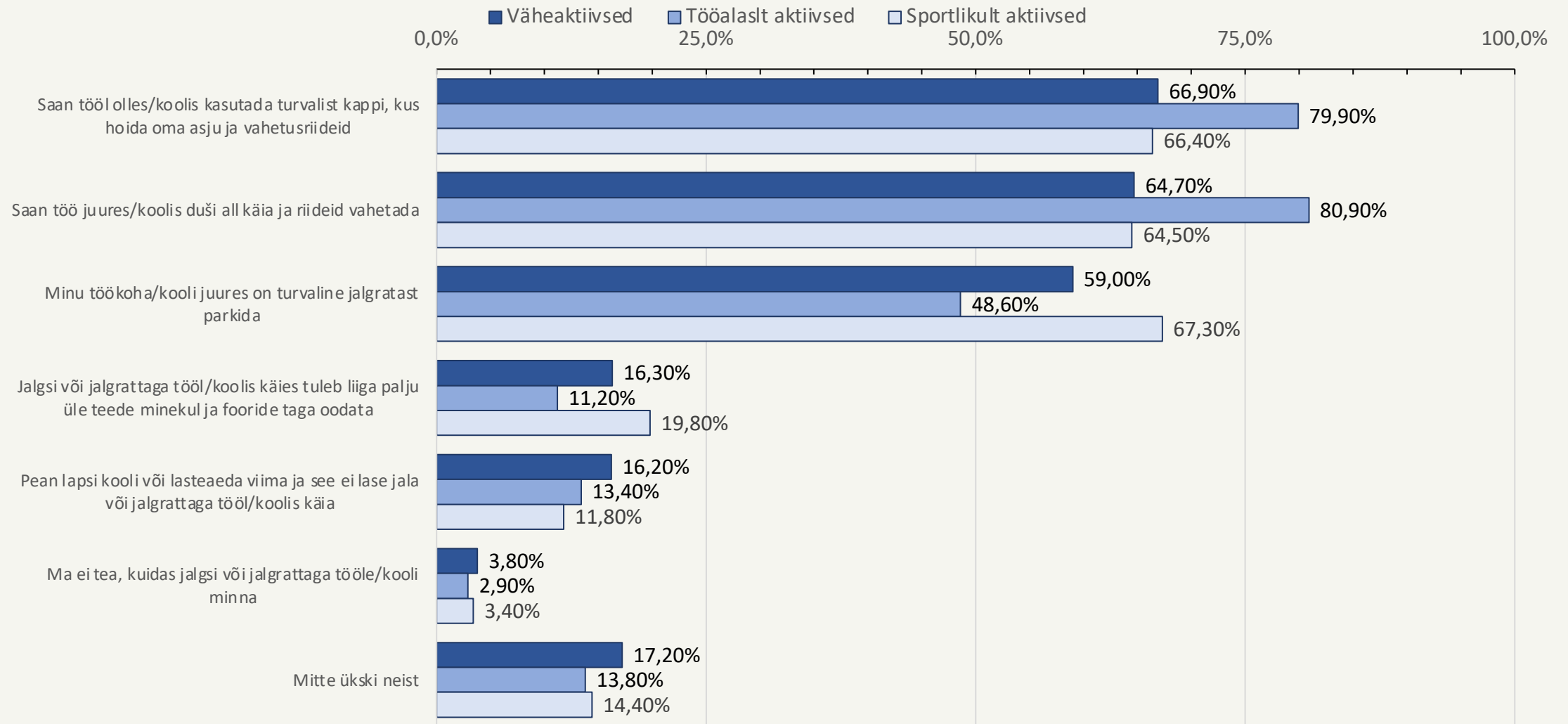
Transpordialase liikumisaktiivsuse grupid psühho-füüsilises vaates



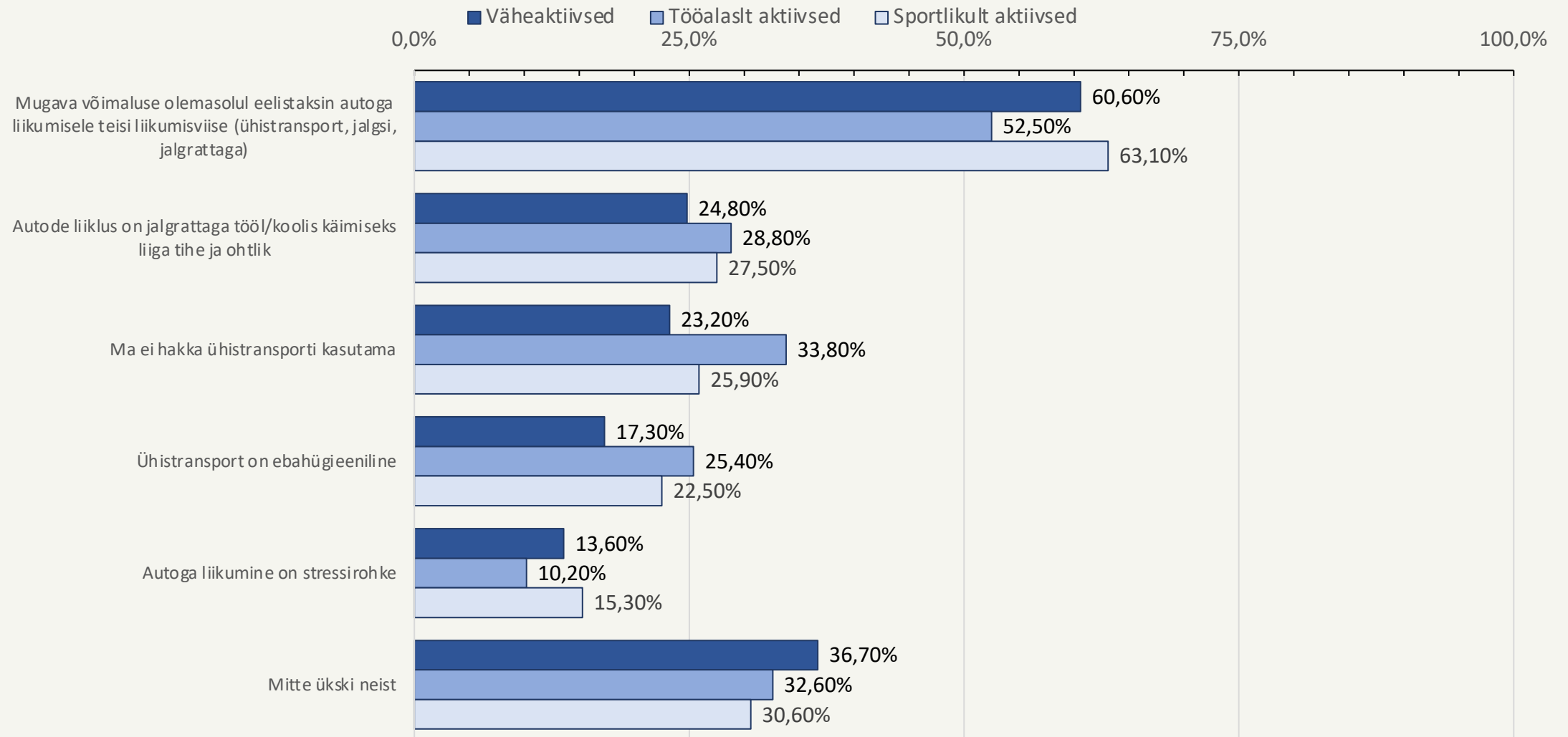
Transpordialased hoiakud (töötajad/õppijad) - 1



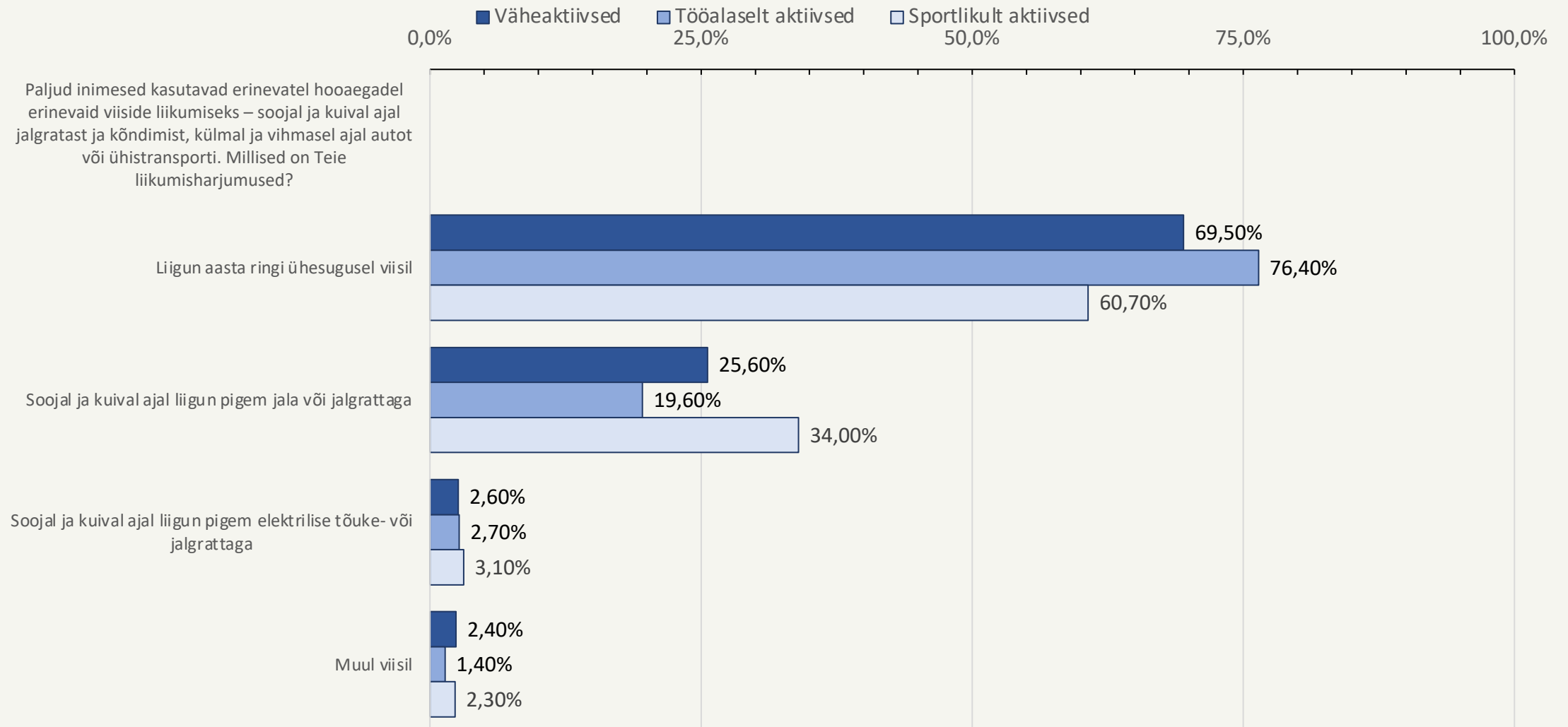
Transpordialased hoiakud (töötajad/õppijad) - 2



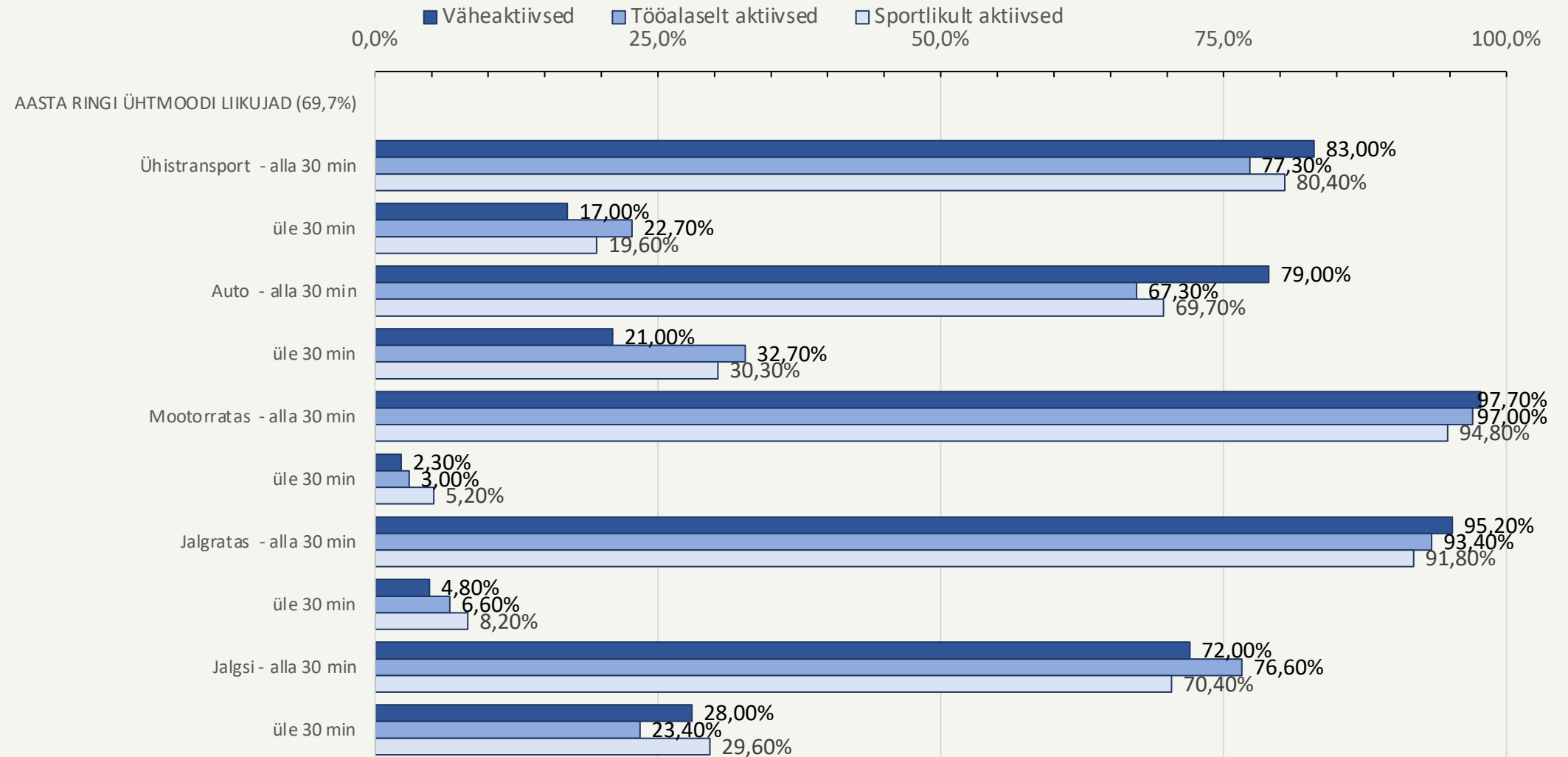
Transpordialased hoiakud (kõik vastajad)



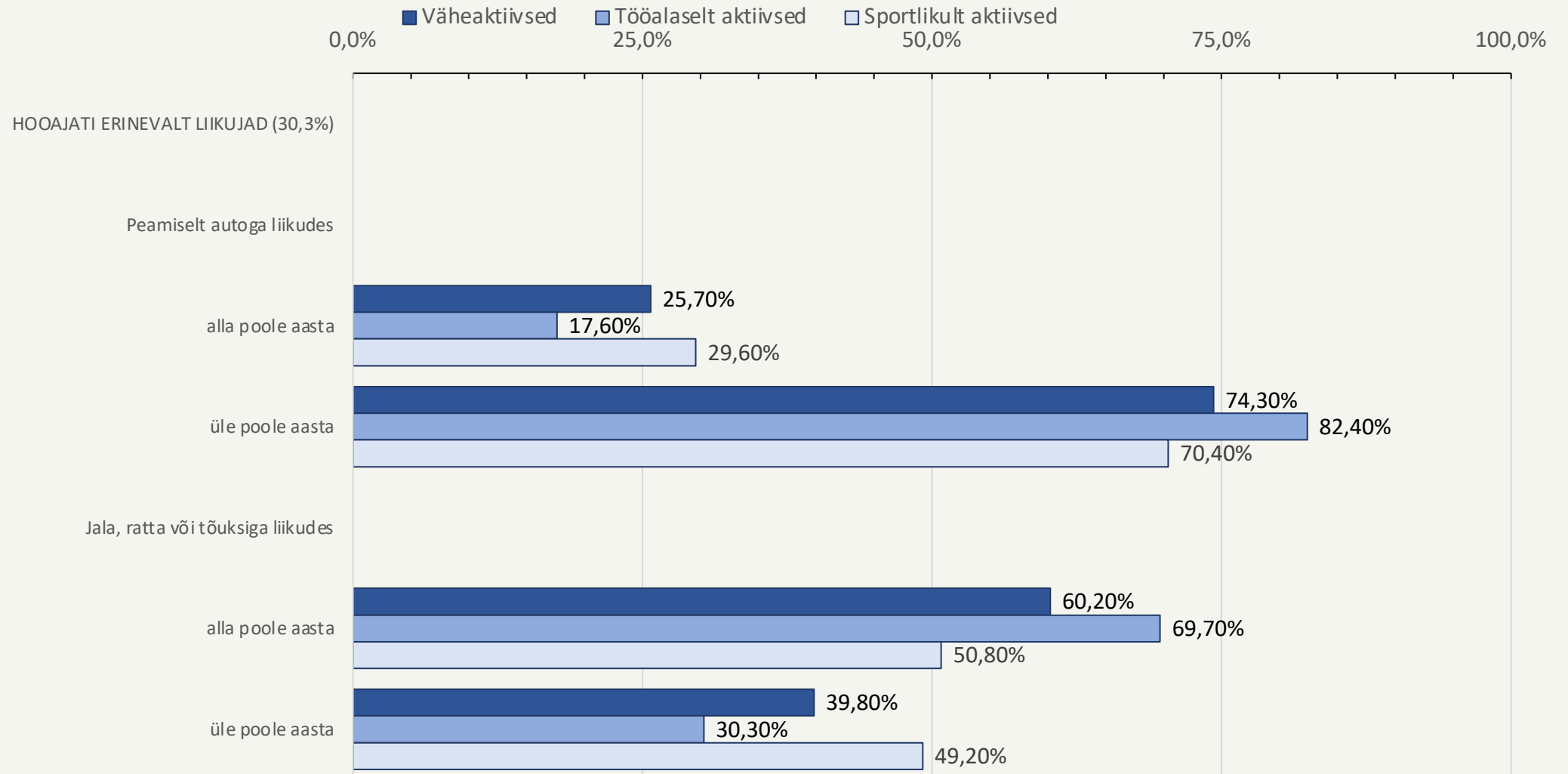
Transpordi hooajalisus (kõik vastajad)



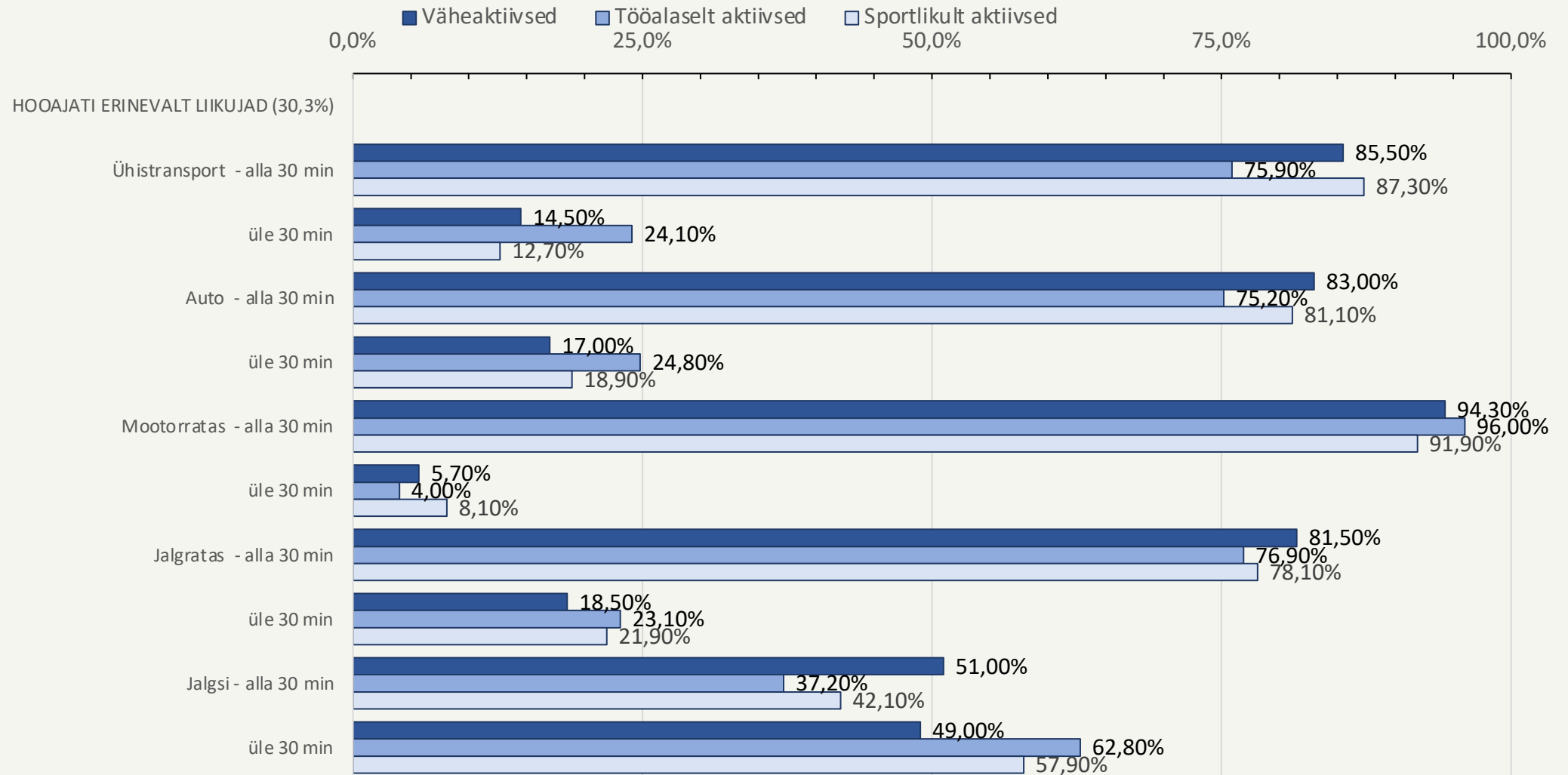
Liikumisaeg külmal ja vihmasel ajal (aasta ringi ühtmoodi liikujad)



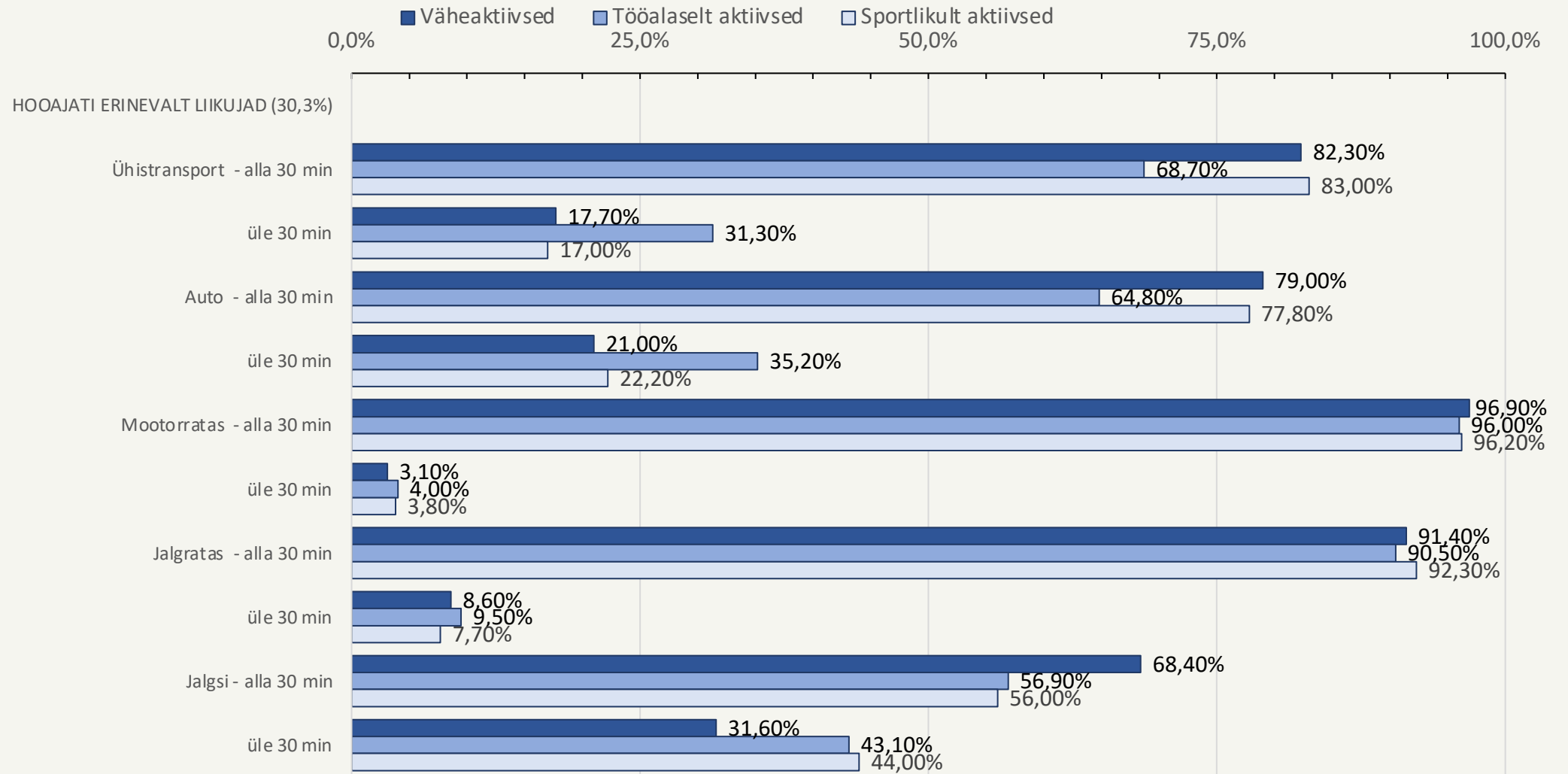
Liikumine erinevatel hooaegadel (hooajati erinevalt liikujad)



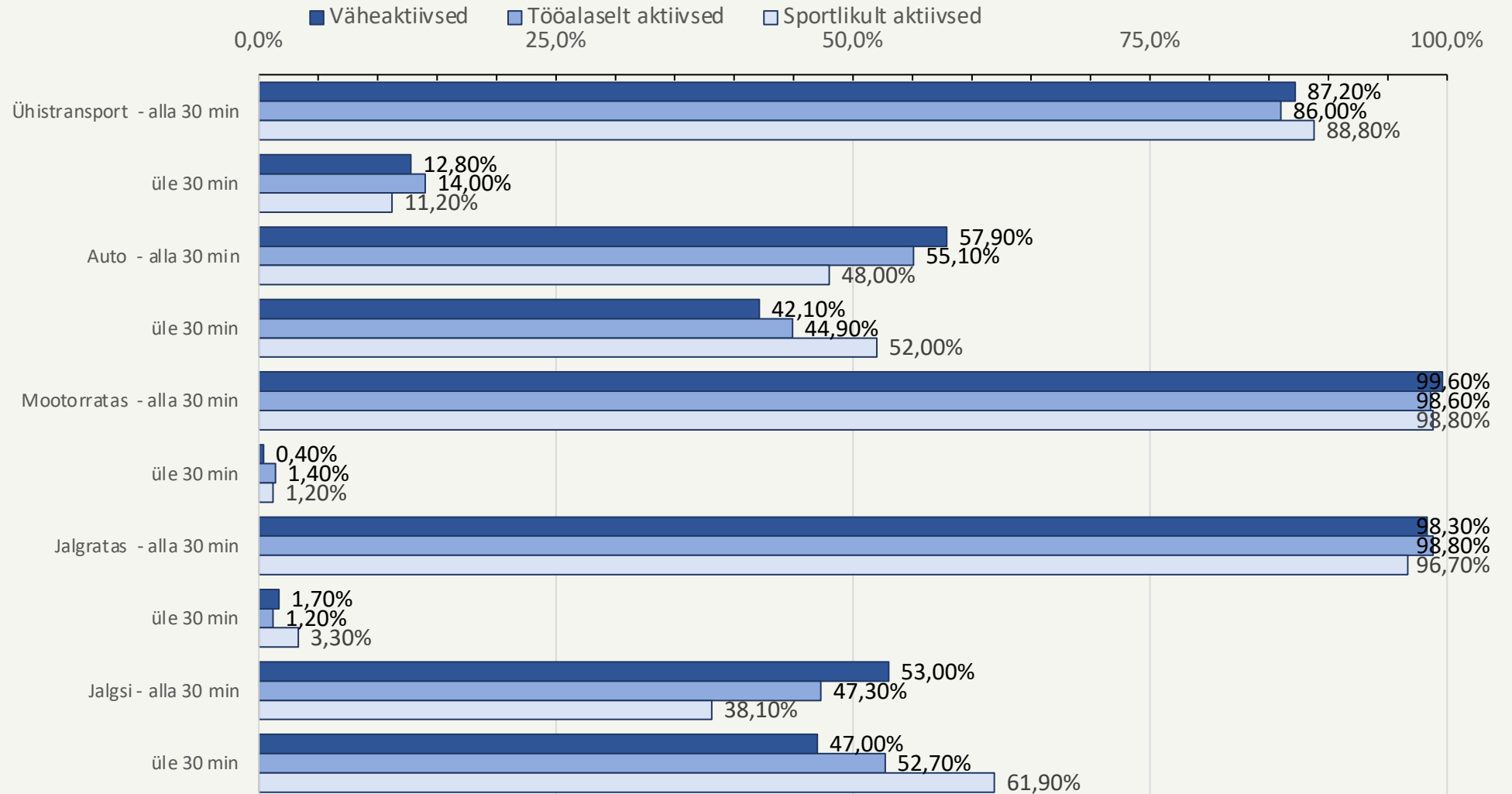
Liikumisaeg soojal ja kuival ajal (hooajati erinevalt liikujad)



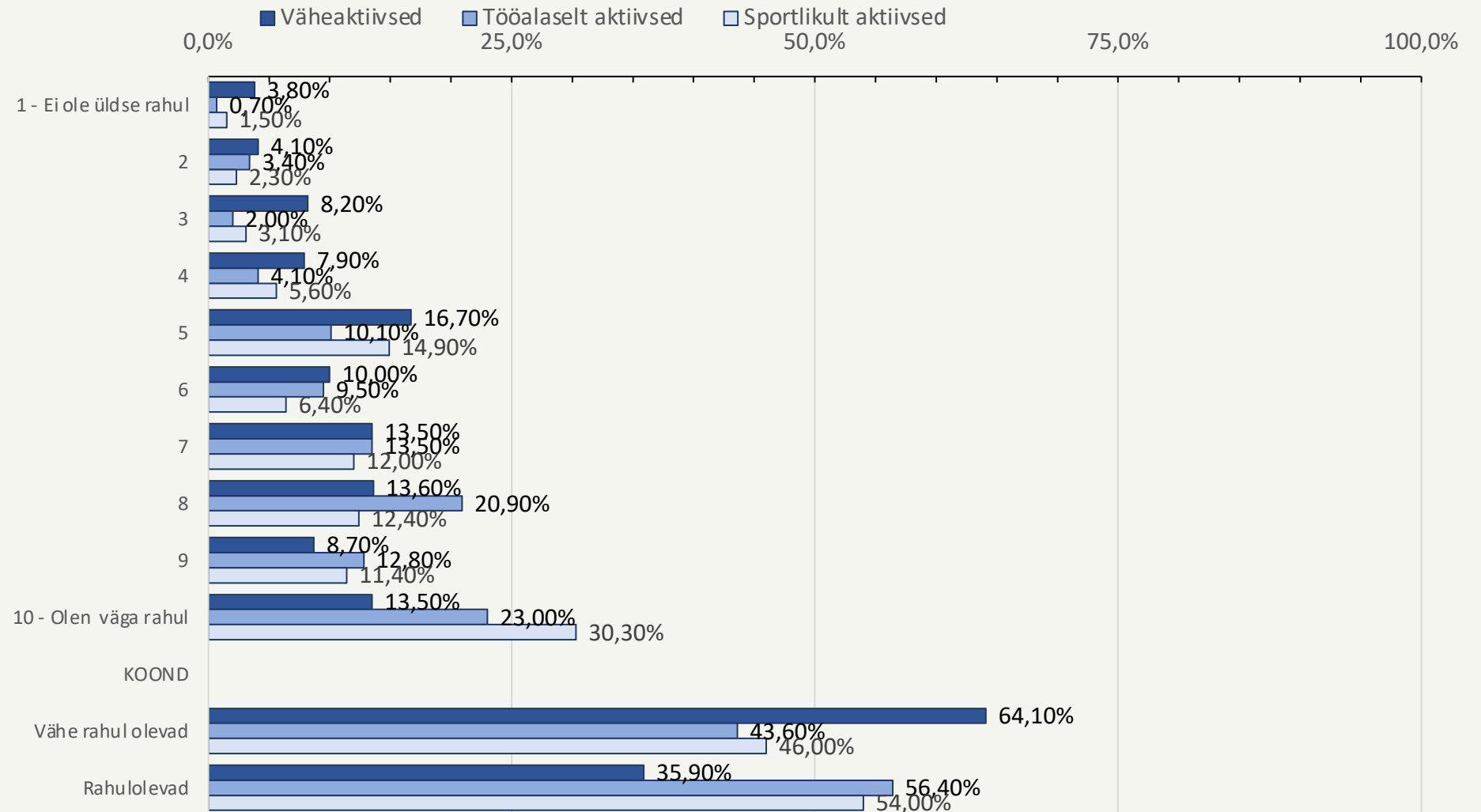
Liikumisaeg külmal ja vihmasel ajal (hooajati erinevalt liikujad)



Liikumisaeg viimasel nädalavahetusel (kõik)



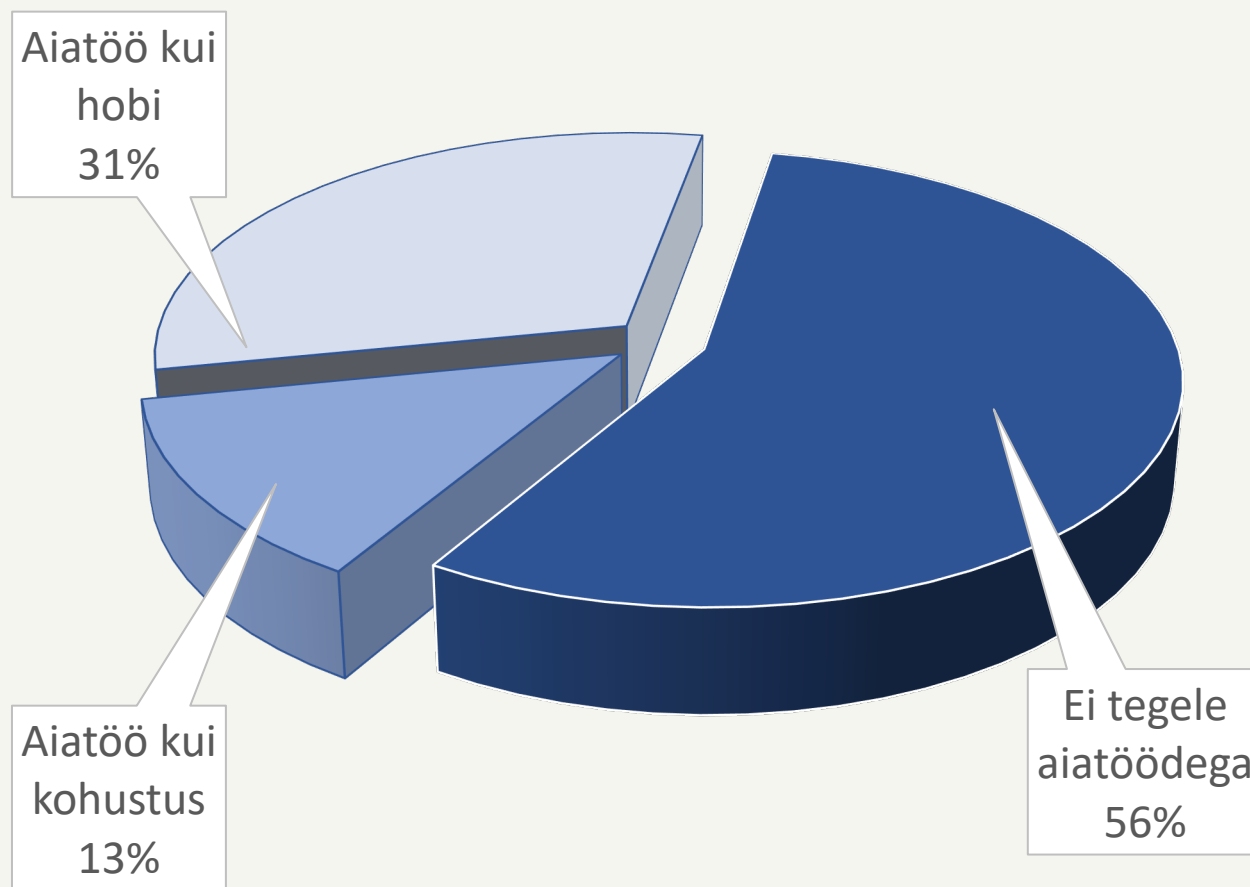
Rahulolu transpordialase liikumisega (kõik)



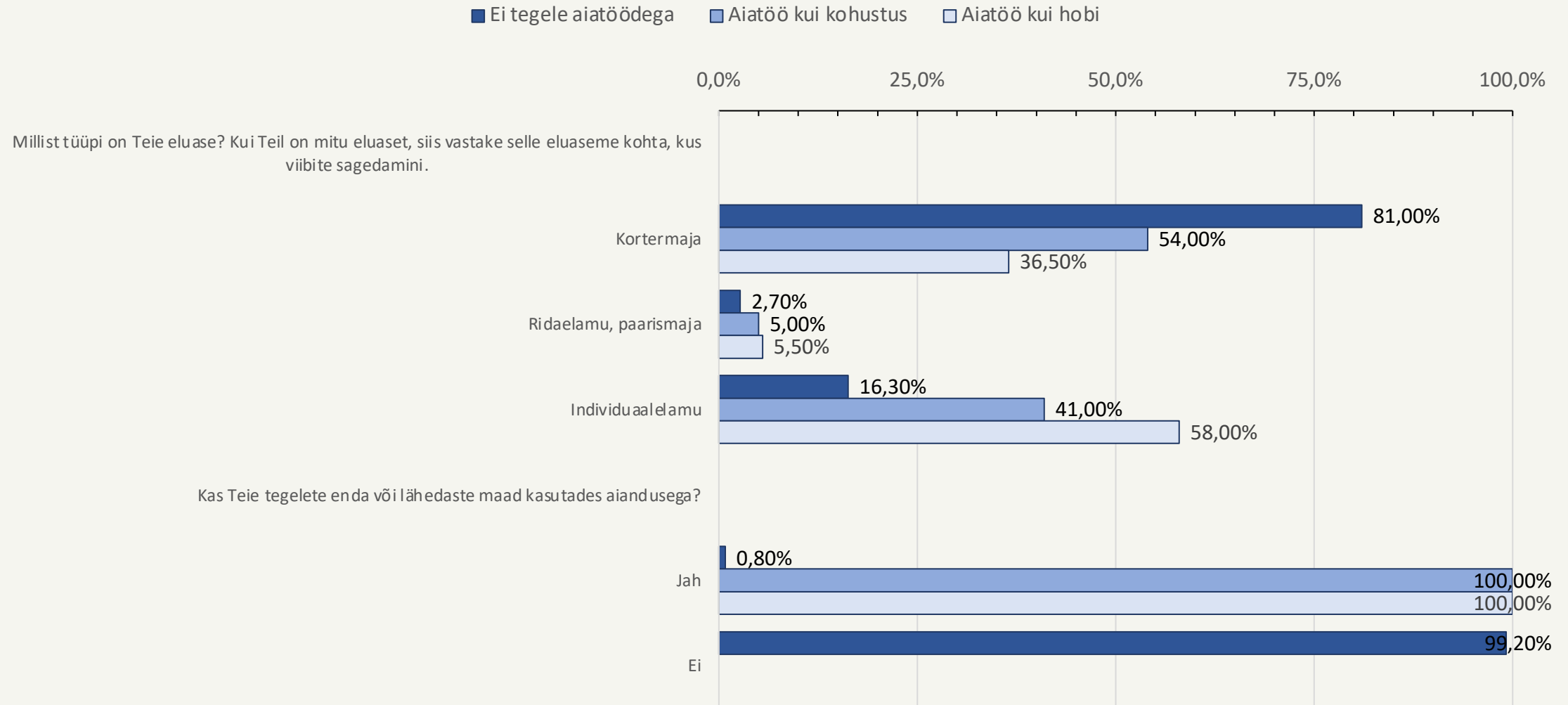
Aiatööde hoiakute alusel määratletud tüübid

1. Aiatöösse suhtumise alusel määratleti kolm tüüpi:

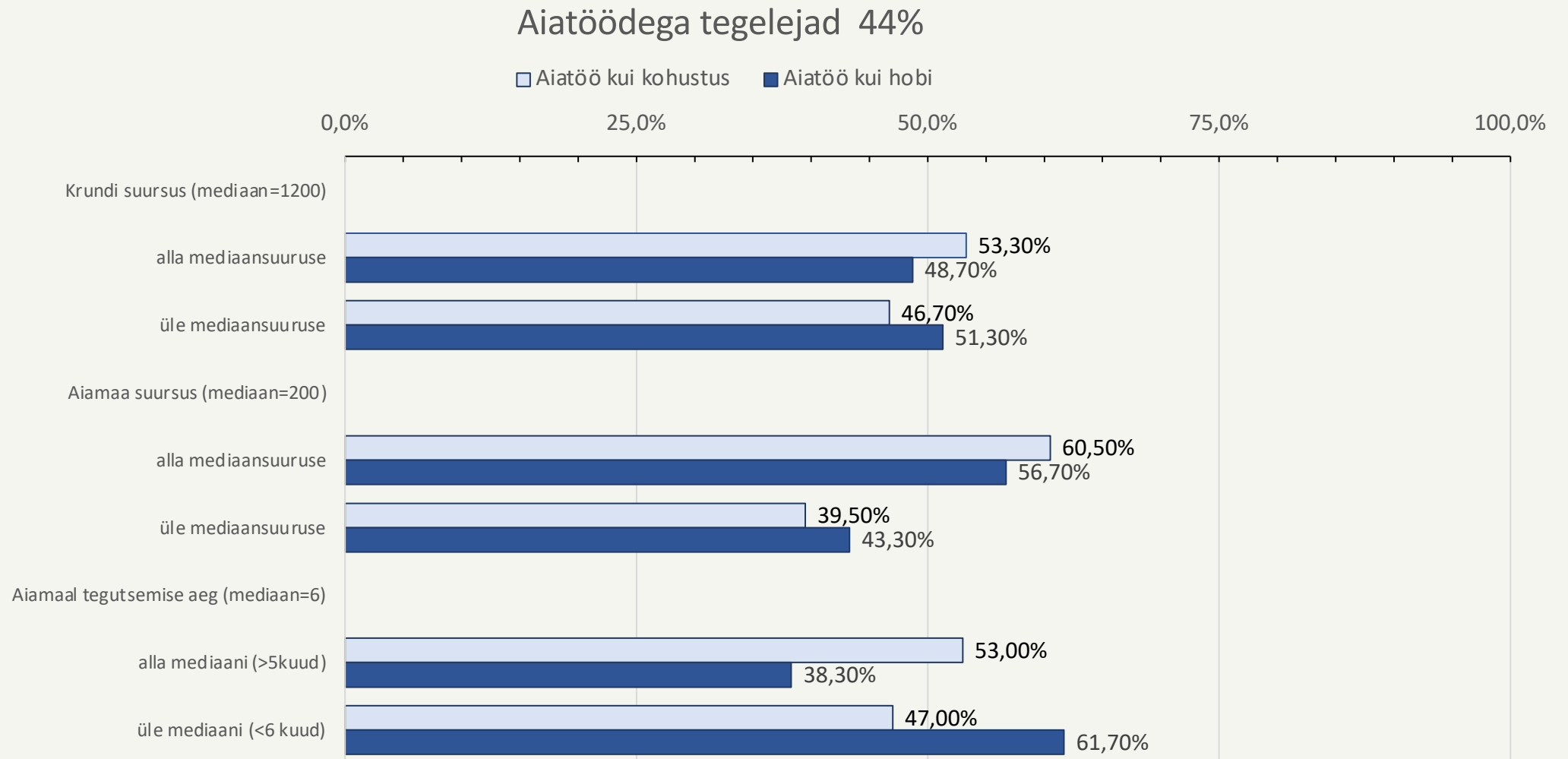
- **Ei tegele aiatöödega:** peamiseks põhjuseks ligipääsu puudumine aiamaale
- **Aiatöö kui kohustus:** nõustuvad pigem väitega „Aiatööd on liiga suur kohustus ja ei lase vaba aega nautida“ või katsuvad aiatöid teha koos või masinatega.
- **Aiatöö kui hobi:** nõustuvad pigem väitega „Aias on alati midagi teha, veedan seal toimetades“ või näitavad muul moel aias käsitsi tegutsemist.



Eluaseme tüüp ja tegelemine aiatöödega aiatöö tüüpide vaates



Krundi- ja aiamaa suurus ning hooajalisus aiatöö tüüpide vaates

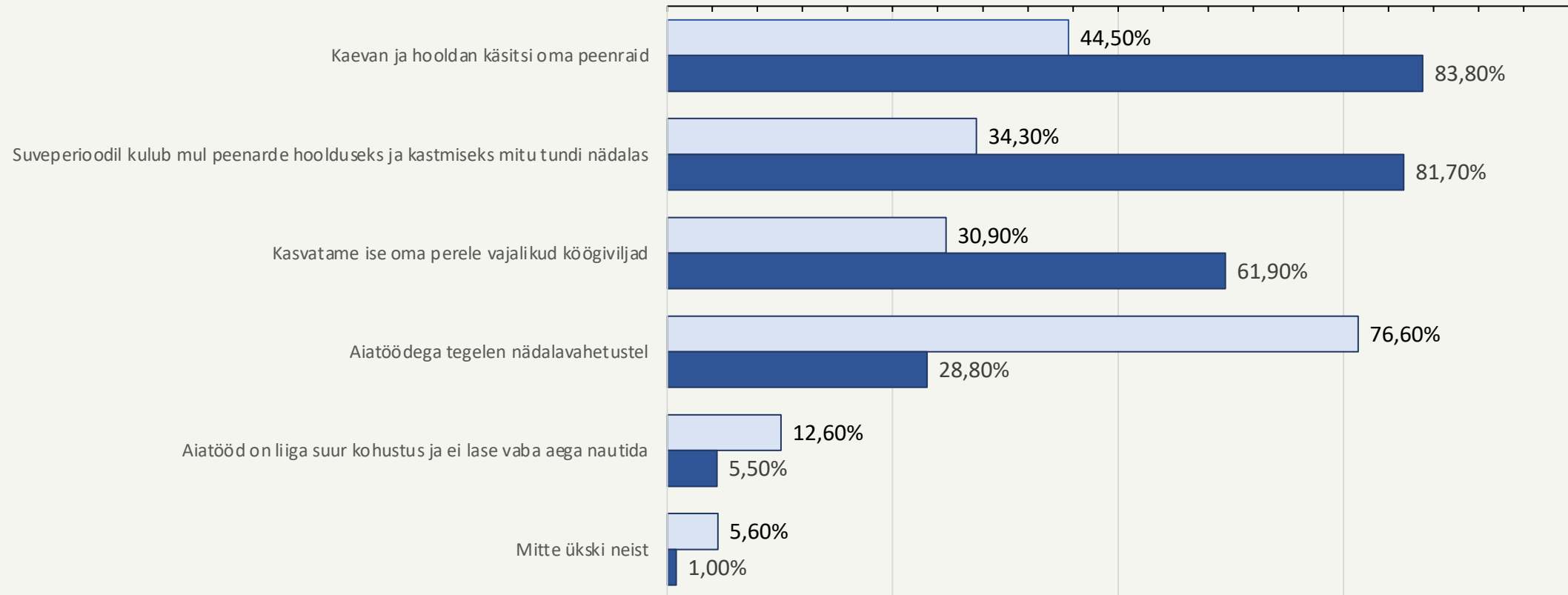


Aiatööga seotud hoiakud aiatöö tüüpide vaates (1)

Aiatöödega tegelejad 44%

□ Aiatöö kui kohustus ■ Aiatöö kui hobi

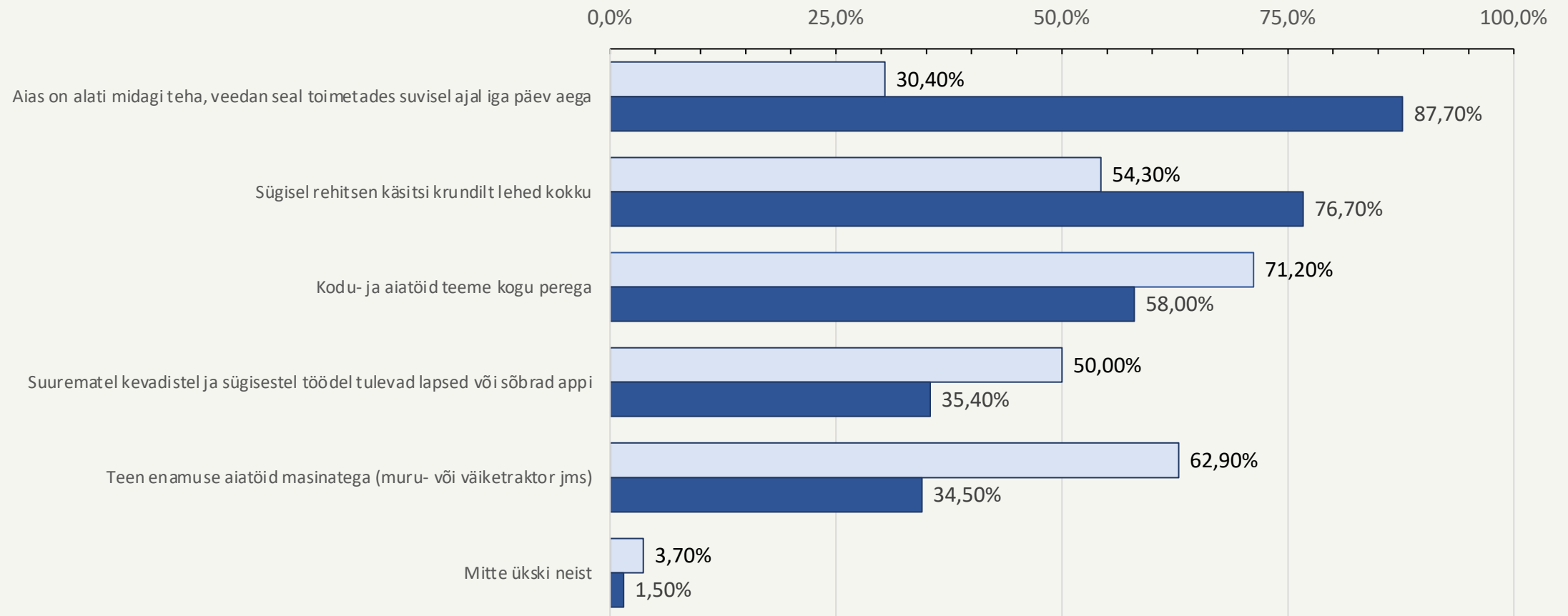
0,0% 25,0% 50,0% 75,0% 100,0%



Aiatööga seotud hoiakud aiatöö tüüpide vaates (2)

Aiatöödega tegelejad 44%

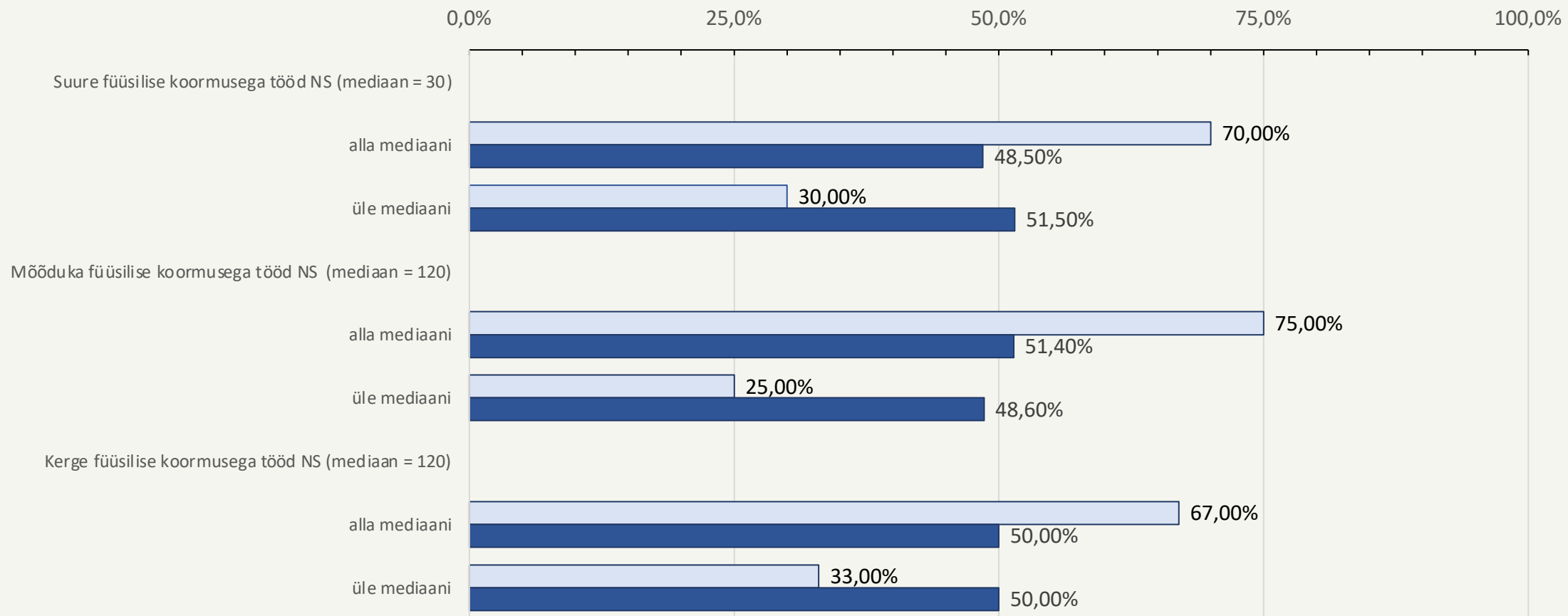
□ Aiatöö kui kohustus ■ Aiatöö kui hobi



Aiatööga tegelemise raskusaste hooaja jooksul nädala sees

Aiatöödega tegelejad 44%

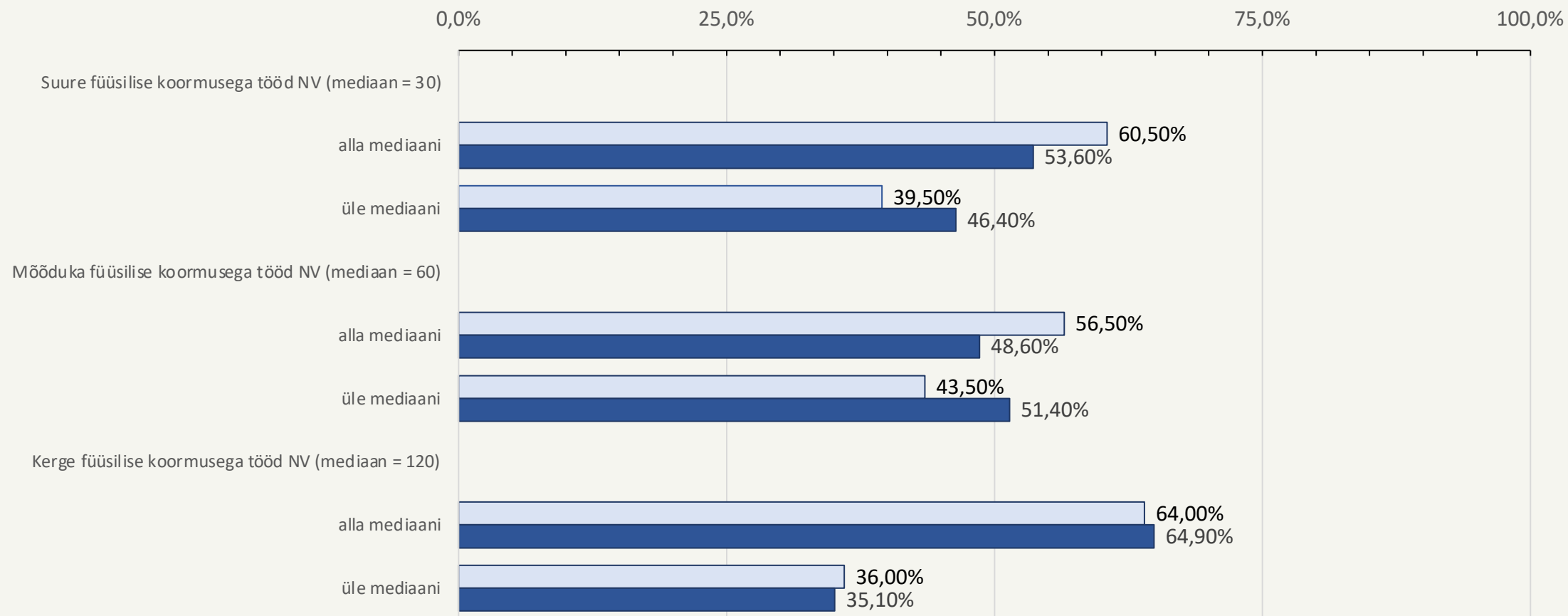
□ Aiatöö kui kohustus ■ Aiatöö kui hobi



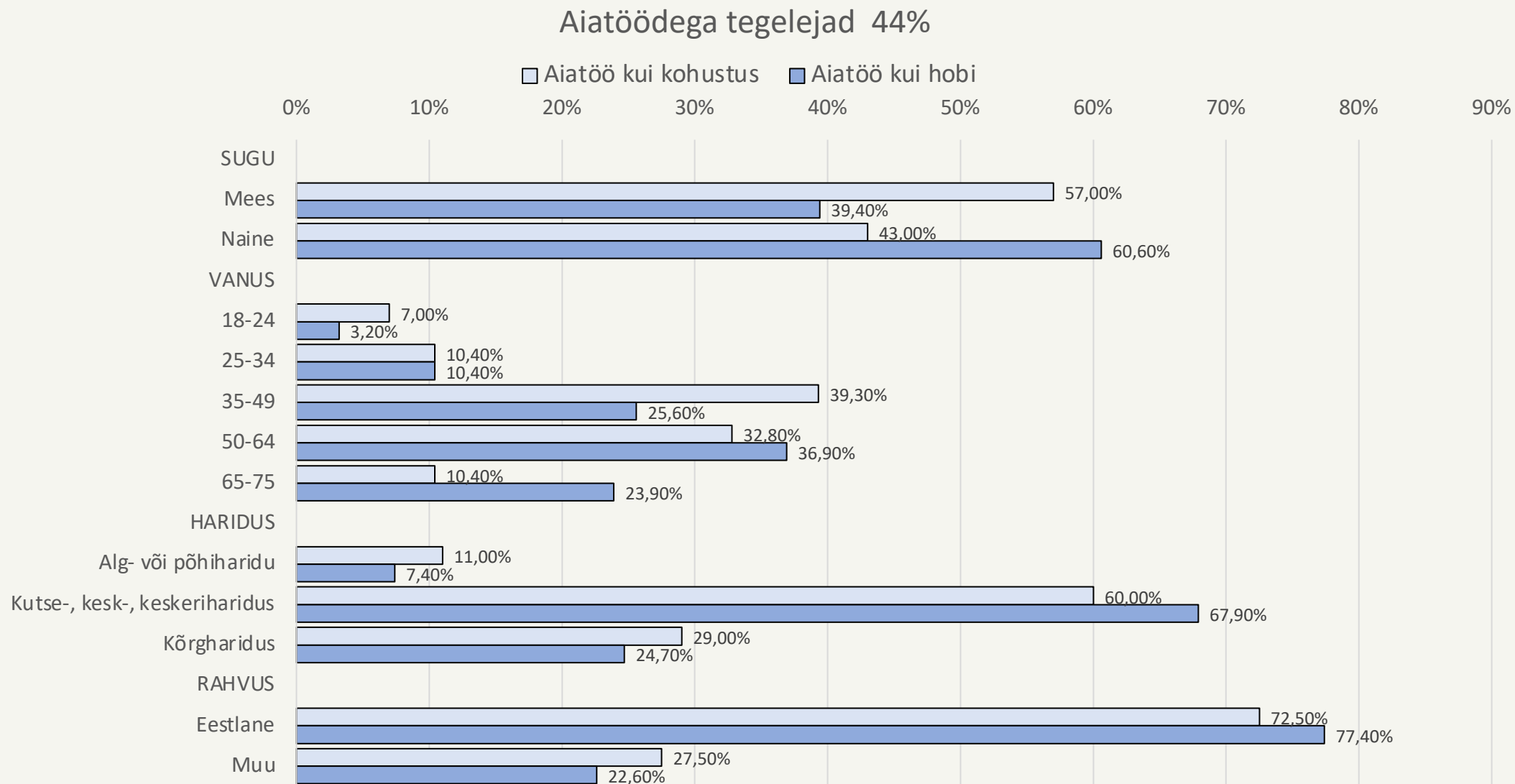
Aiatööga tegelemise raskusaste hooaja jooksul nädavahetusel

Aiatöödega tegelejad 44%

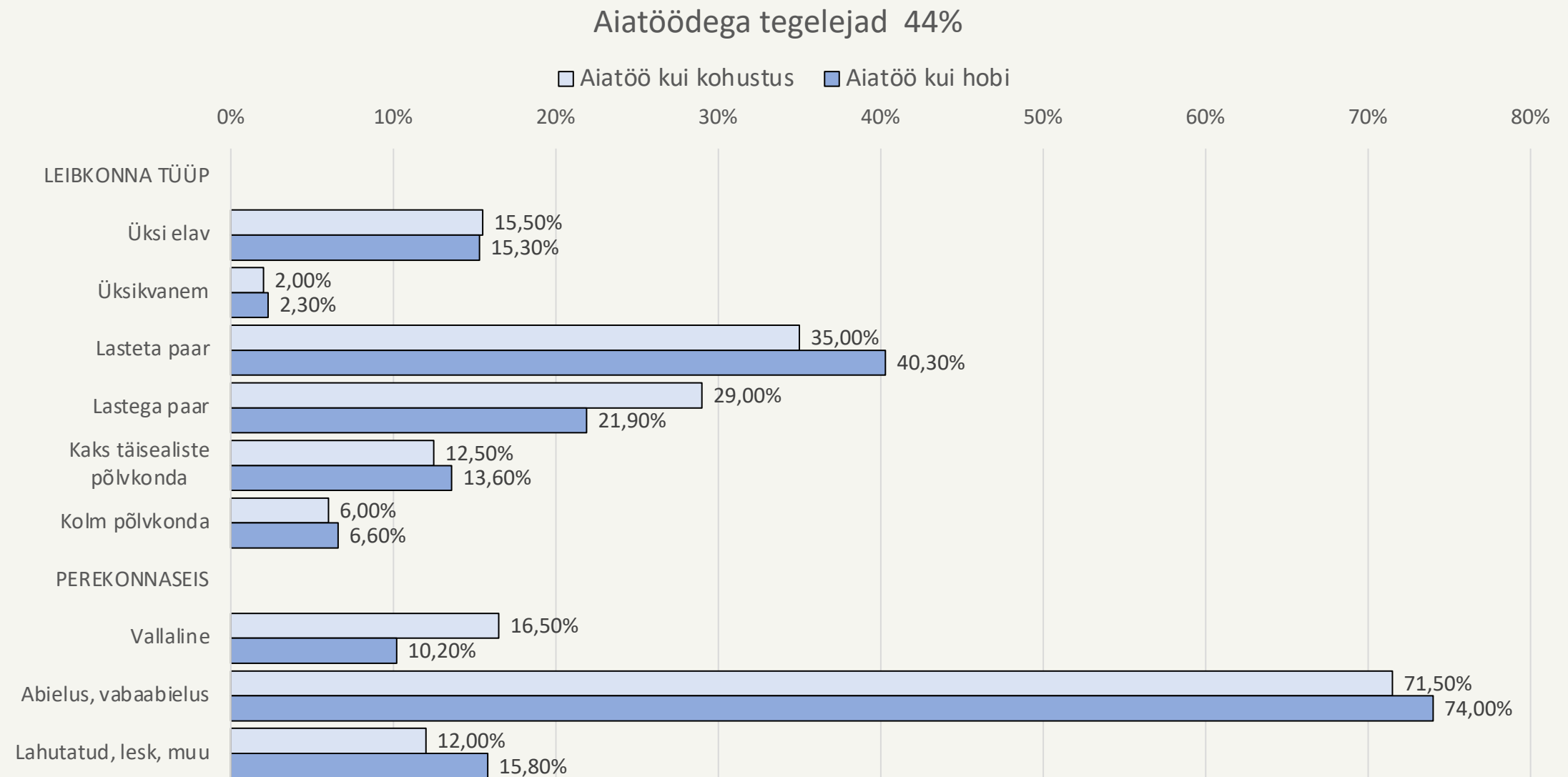
□ Aiatöö kui kohustus ■ Aiatöö kui hobi



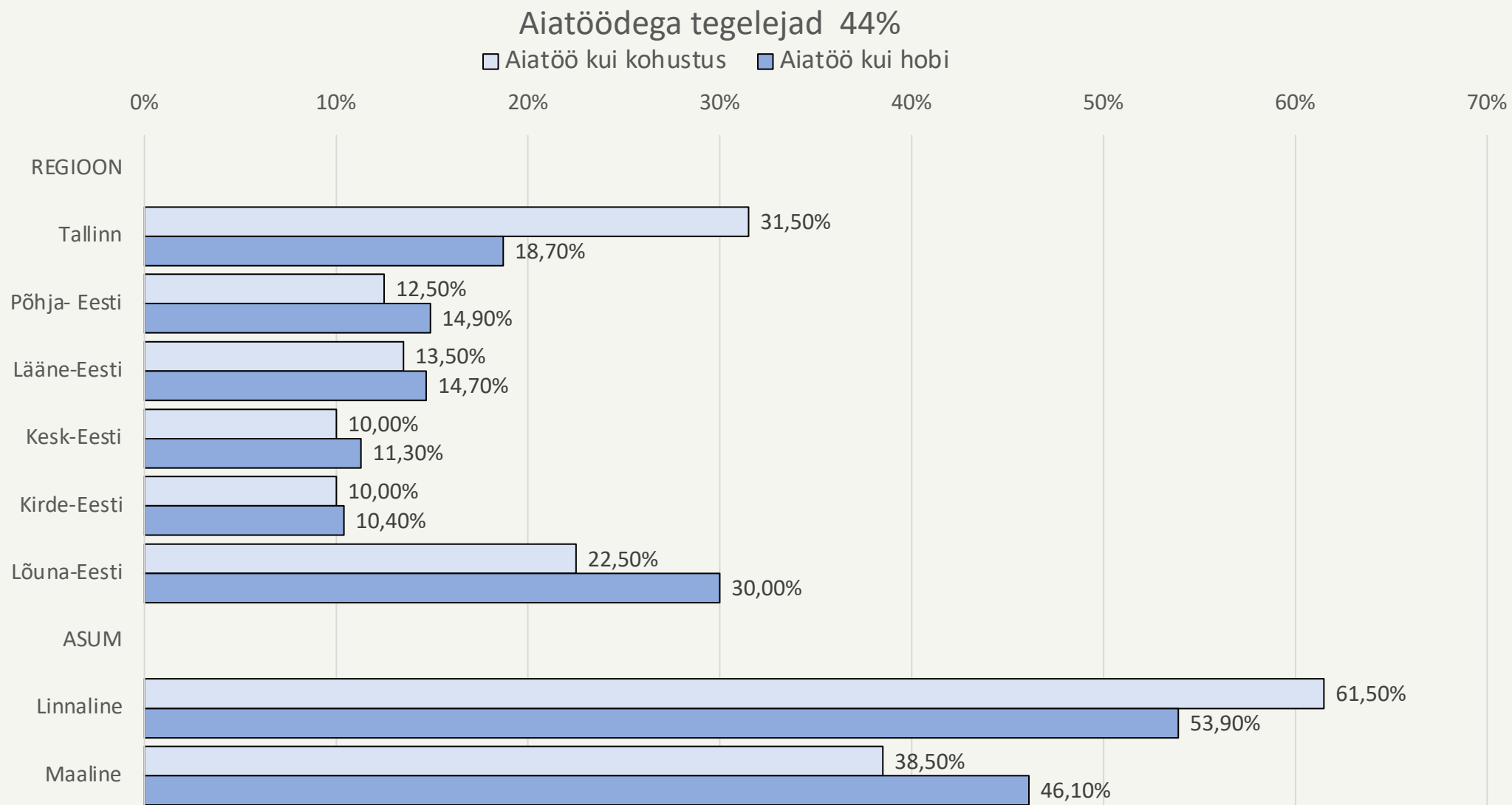
Aiatööga tegelemise grupid demograafilises vaates (1)



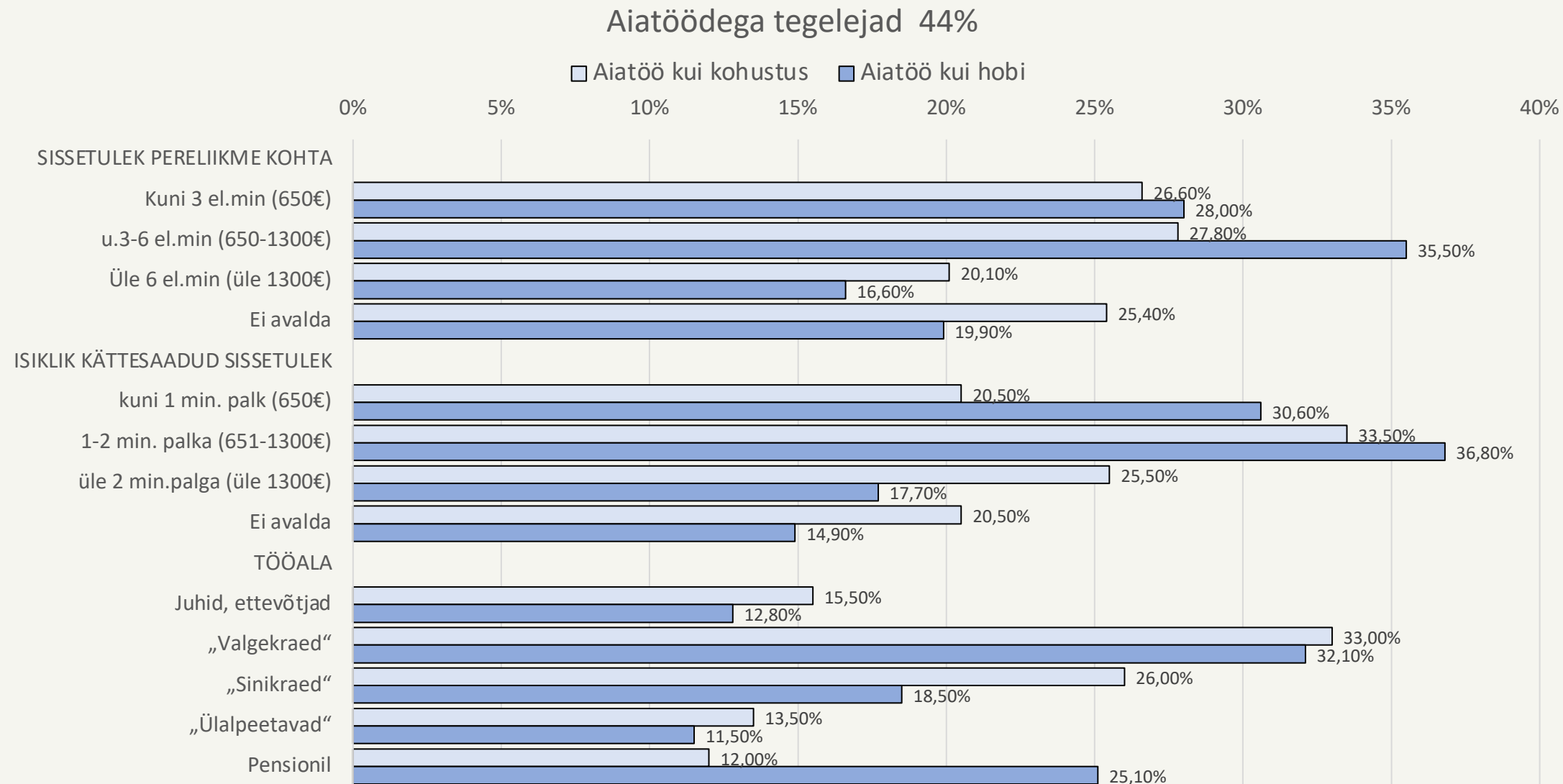
Aiatööga tegelemise grupid demograafilises vaates (2)



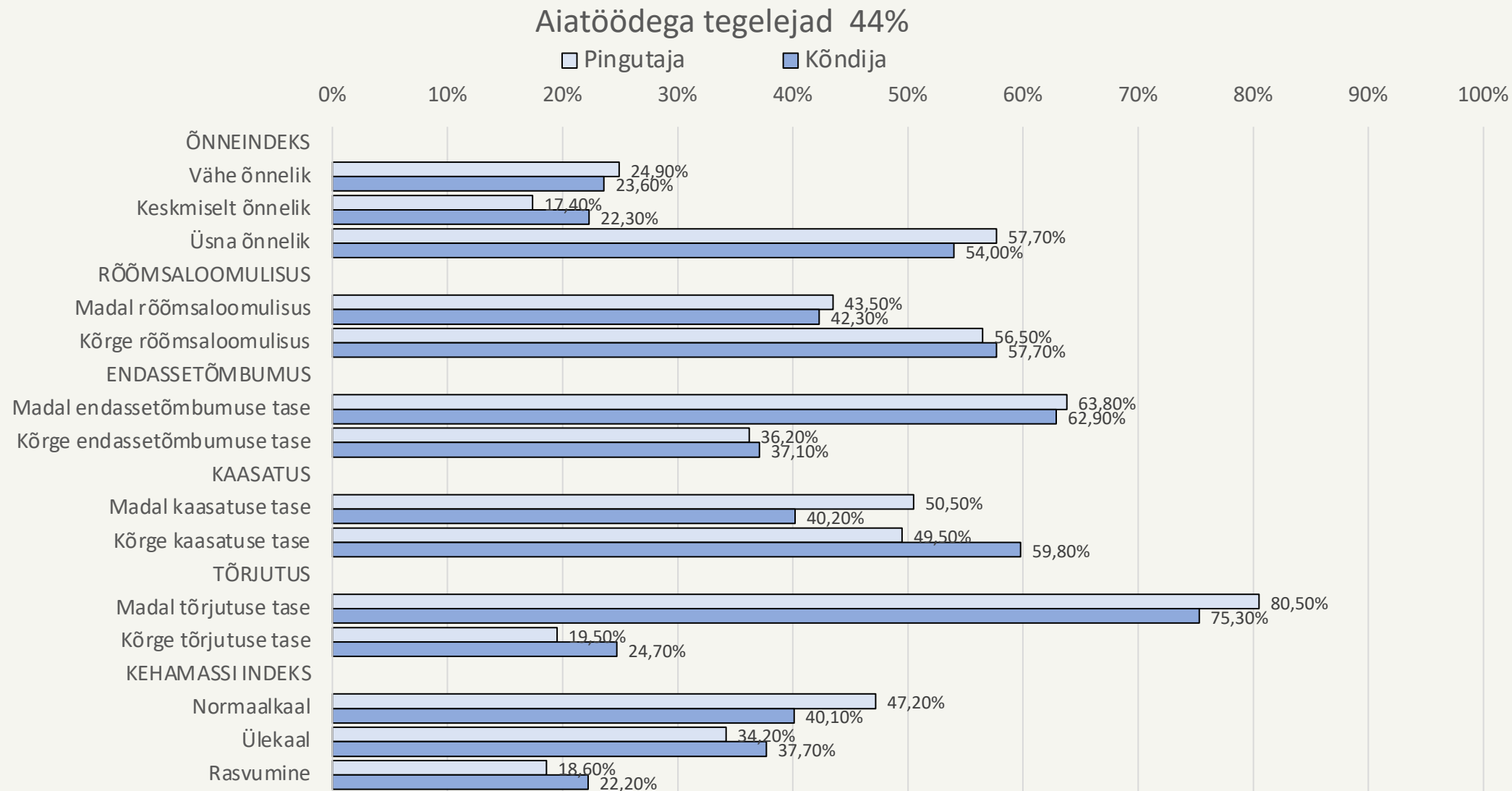
Aiatööga tegelemise grupid geograafilises vaates



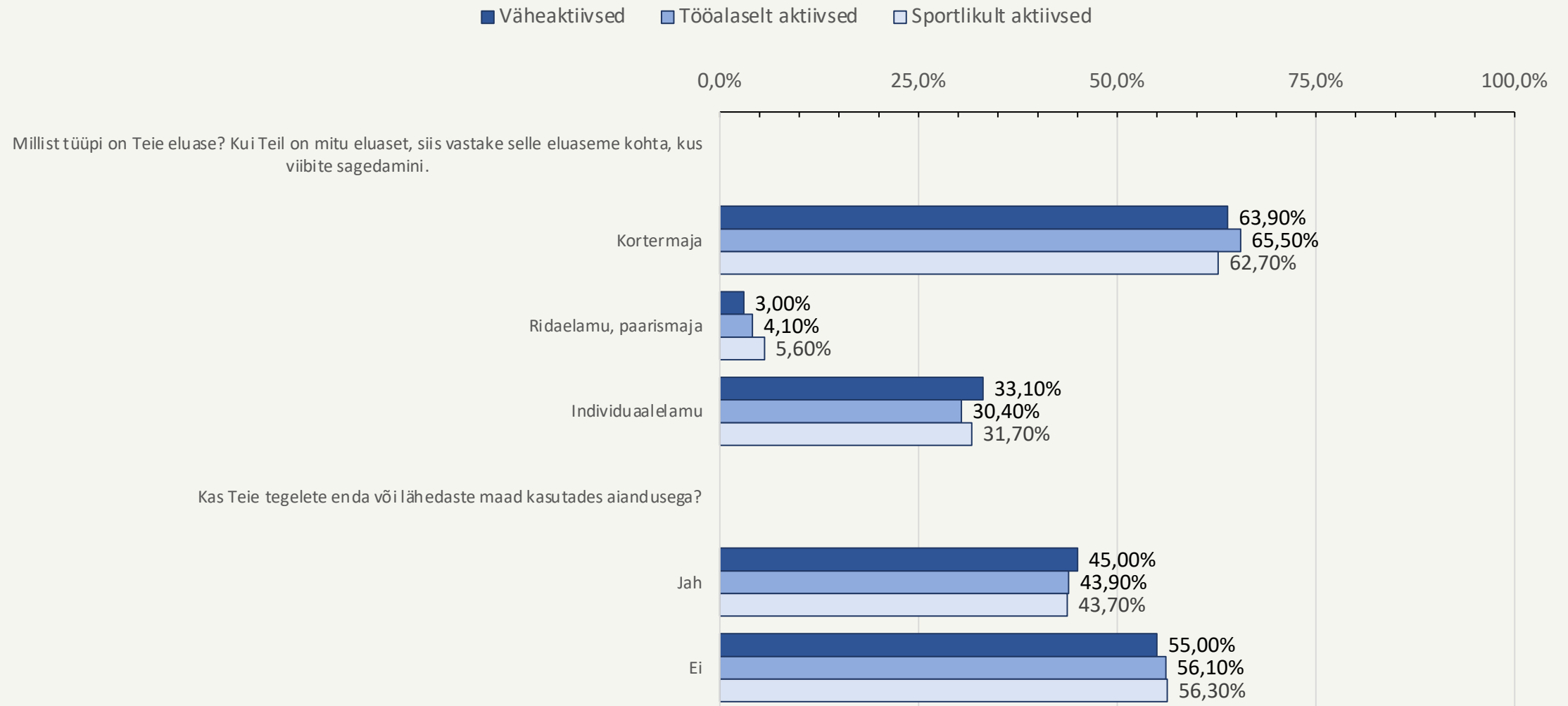
Aiatööga tegelemise grupid majanduslikus vaates



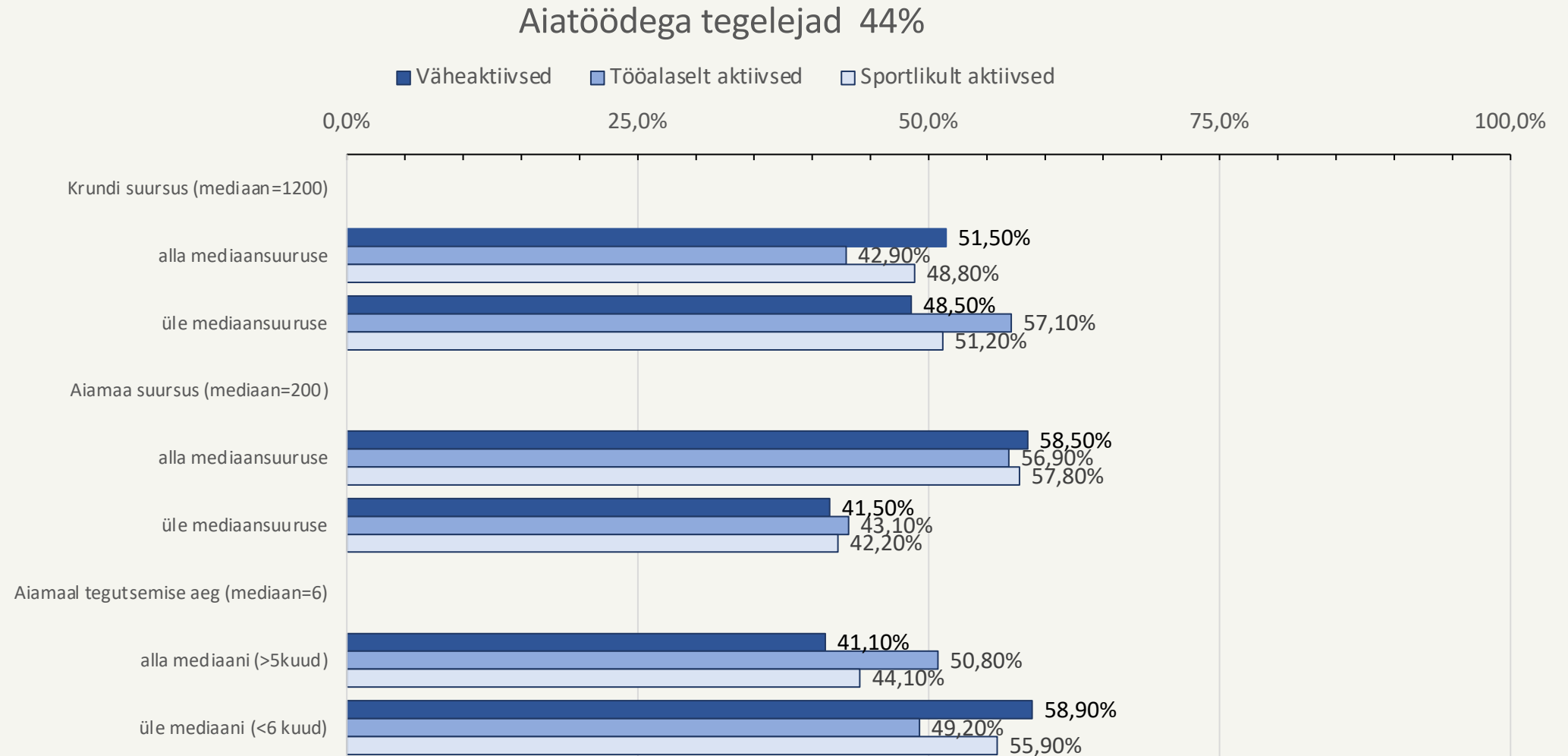
Aiatööga tegelemise grupid psühho-füüsilises vaates



Eluaseme tüüp ja tegelemine aiatöödega liikumisaktiivsuse gruppide vaates

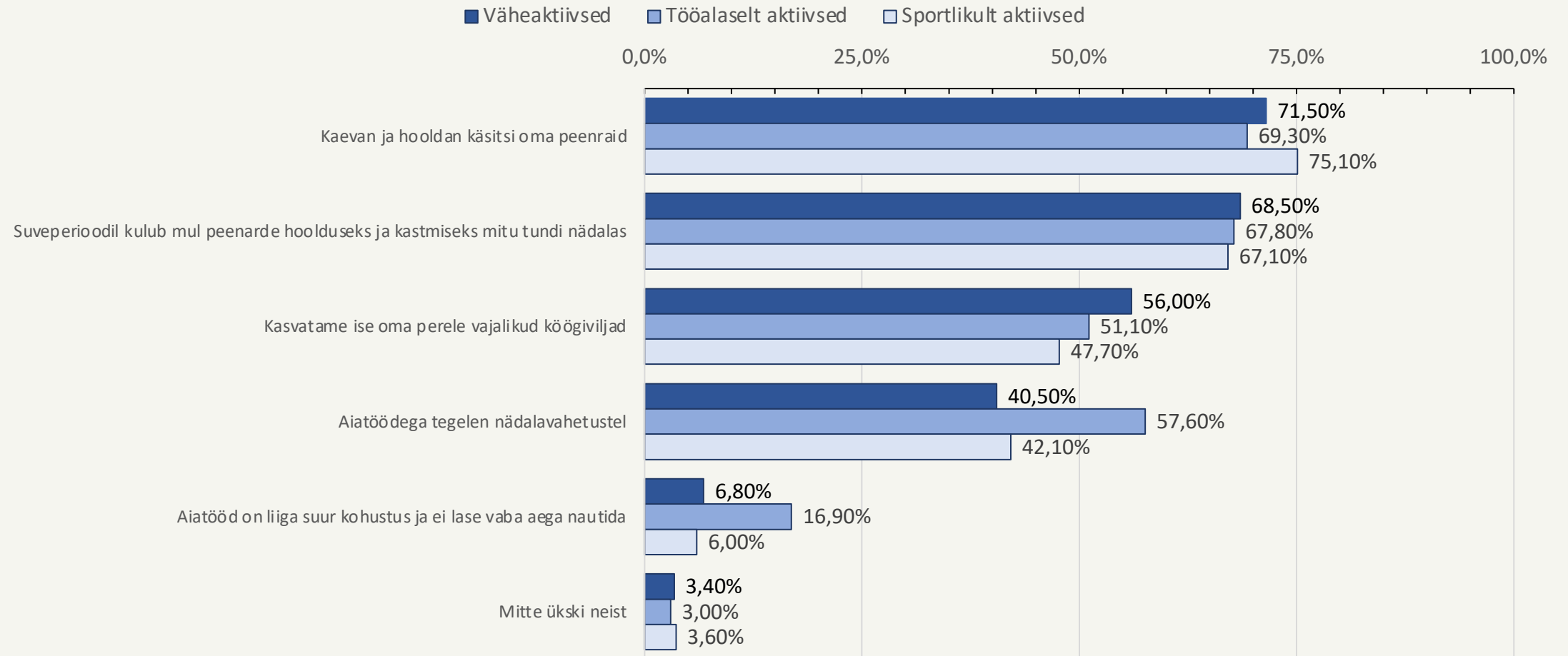


Krundi- ja aiamaa suurus ning hooajalisus liikumisaktiivsuse gruppide vaates

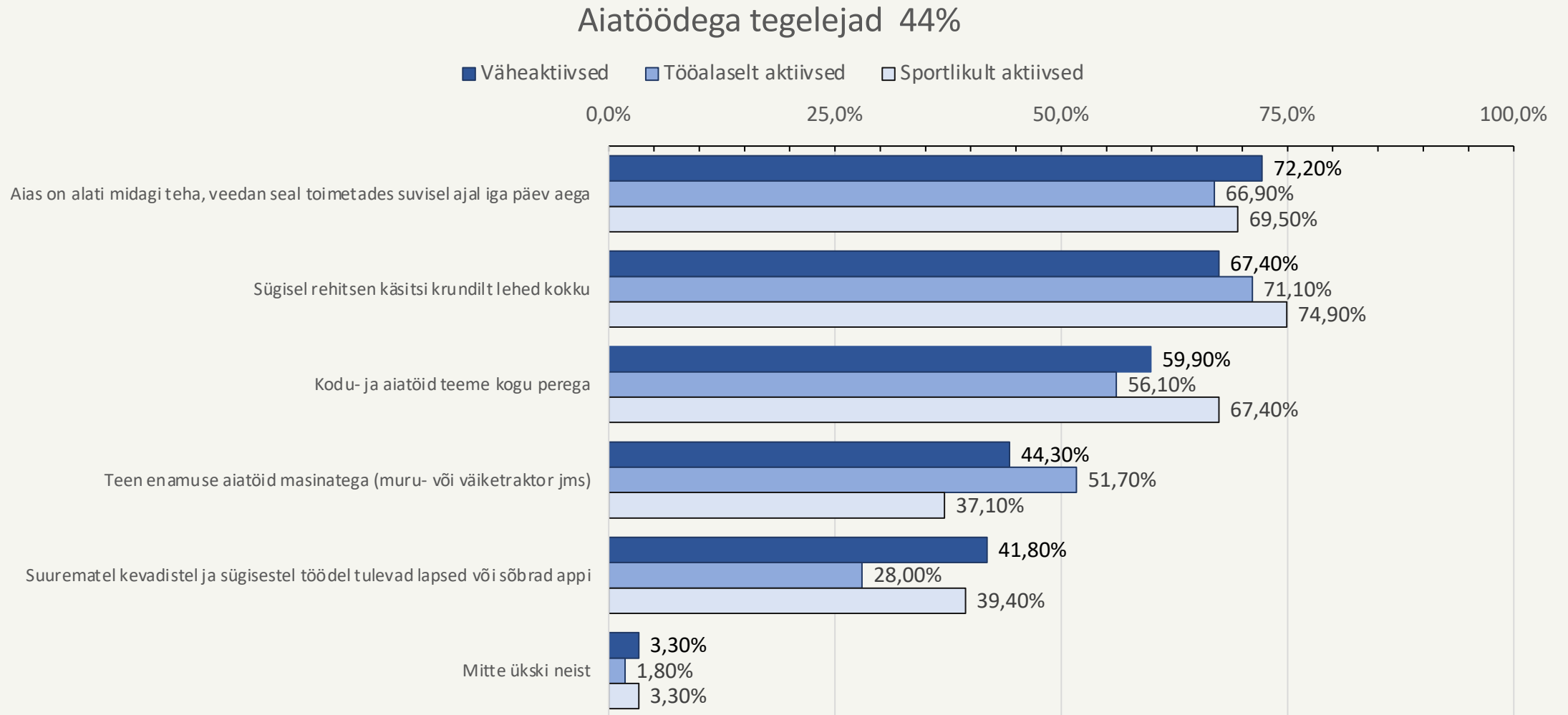


Aiatööga seotud hoiakud liikumisaktiivsuse gruppide vaates (1)

Aiatöödega tegelejad 44%

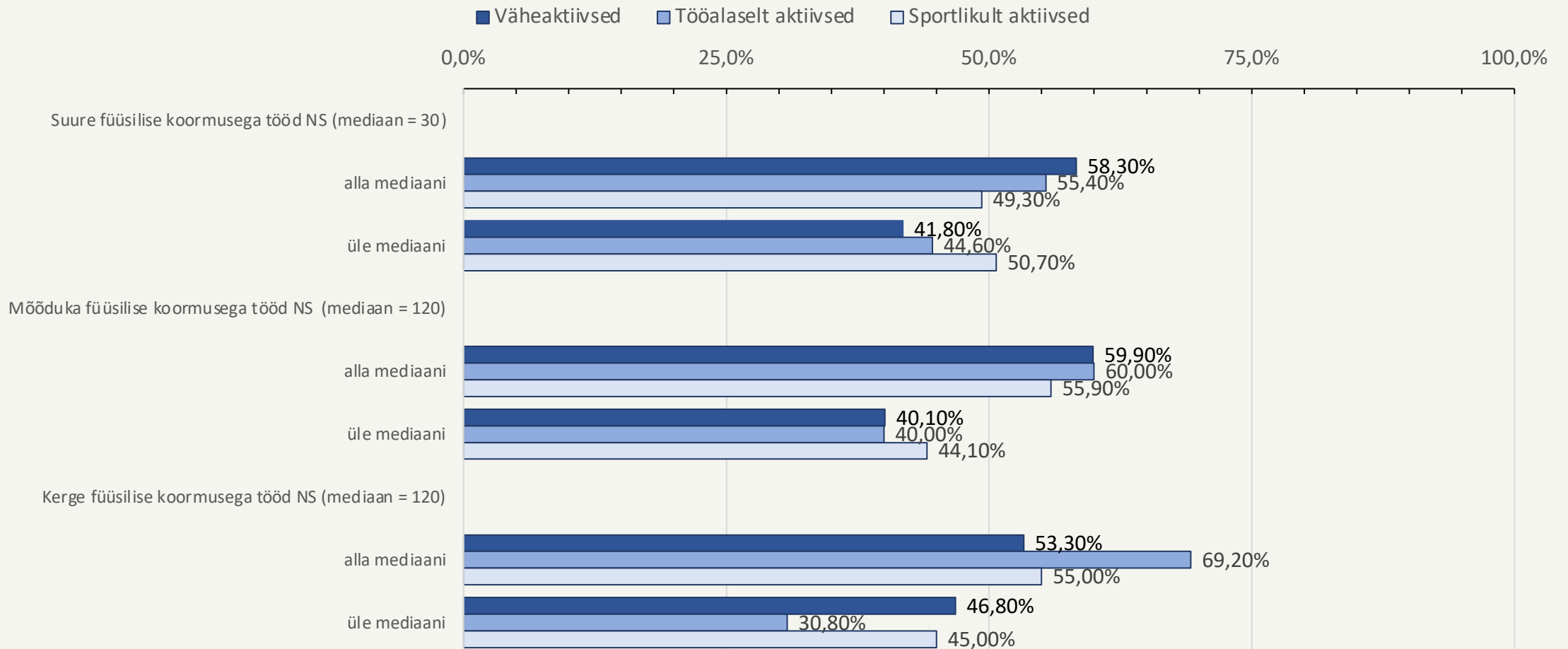


Aiatööga seotud hoiakud liikumisaktiivsuse gruppide vaates (2)



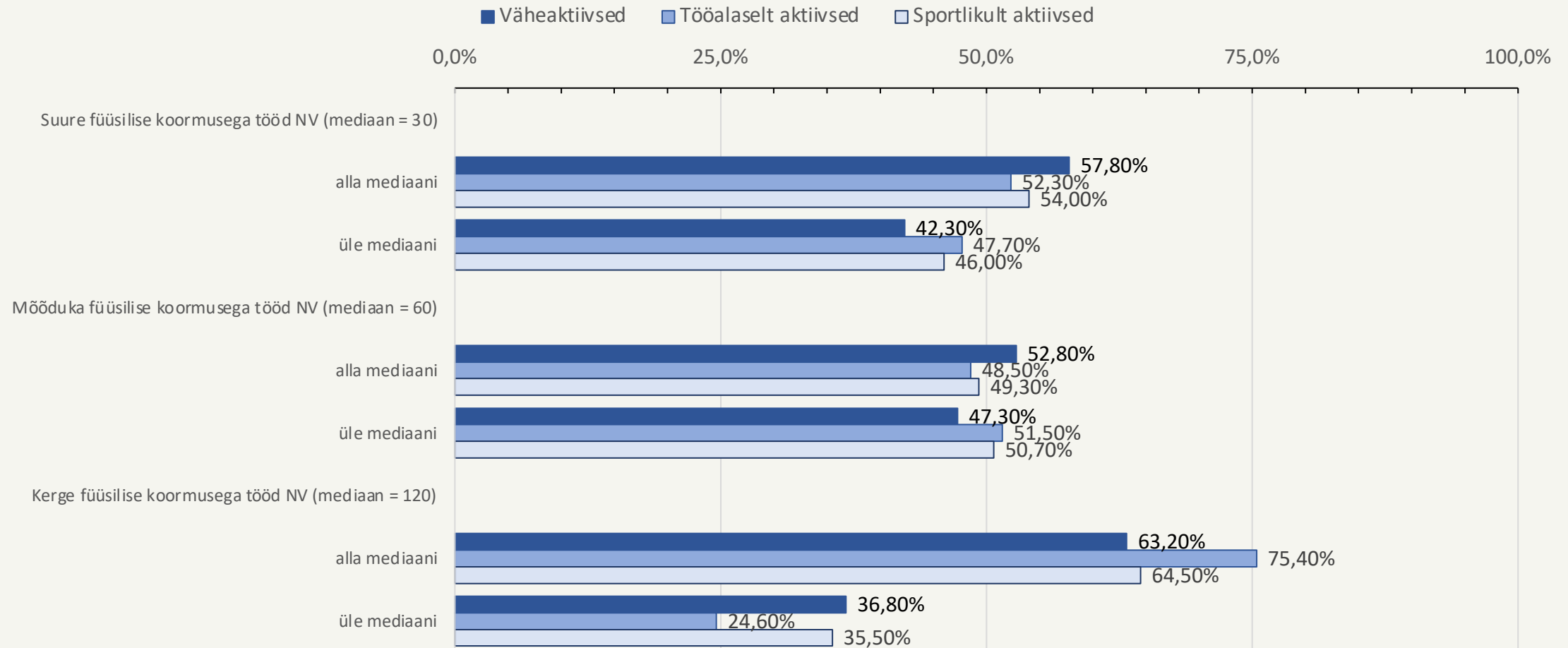
Aiatööga tegelemise raskusaste hooaja jooksul nädala sees liikumisaktiivsuse gruppide vaates

Aiatöödega tegelejad 44%



Aiatööga tegelemise raskusaste hooaja jooksul nädavahetusel liikumisaktiivsuse gruppide vaates

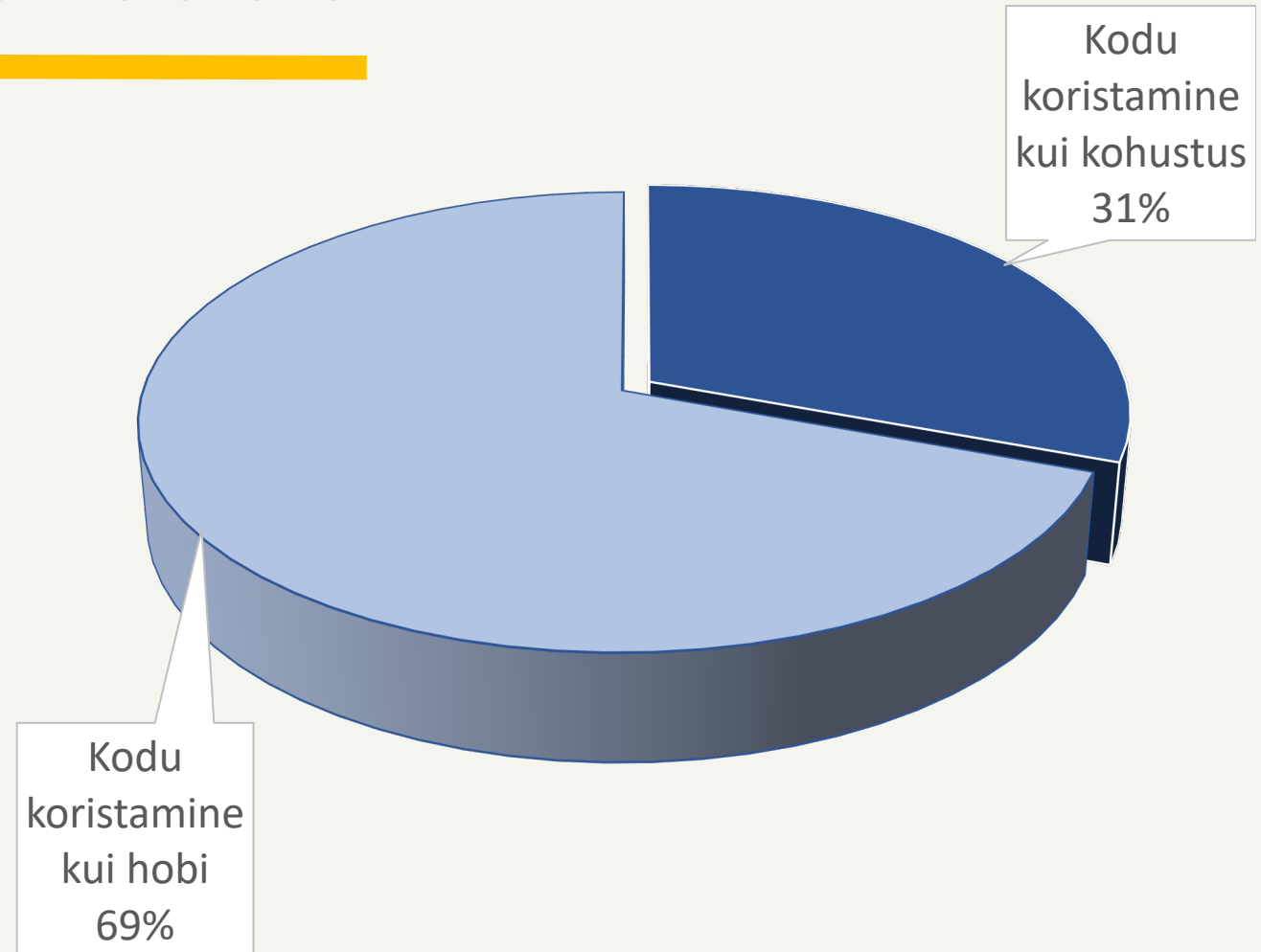
Aiatöödega tegelejad 44%



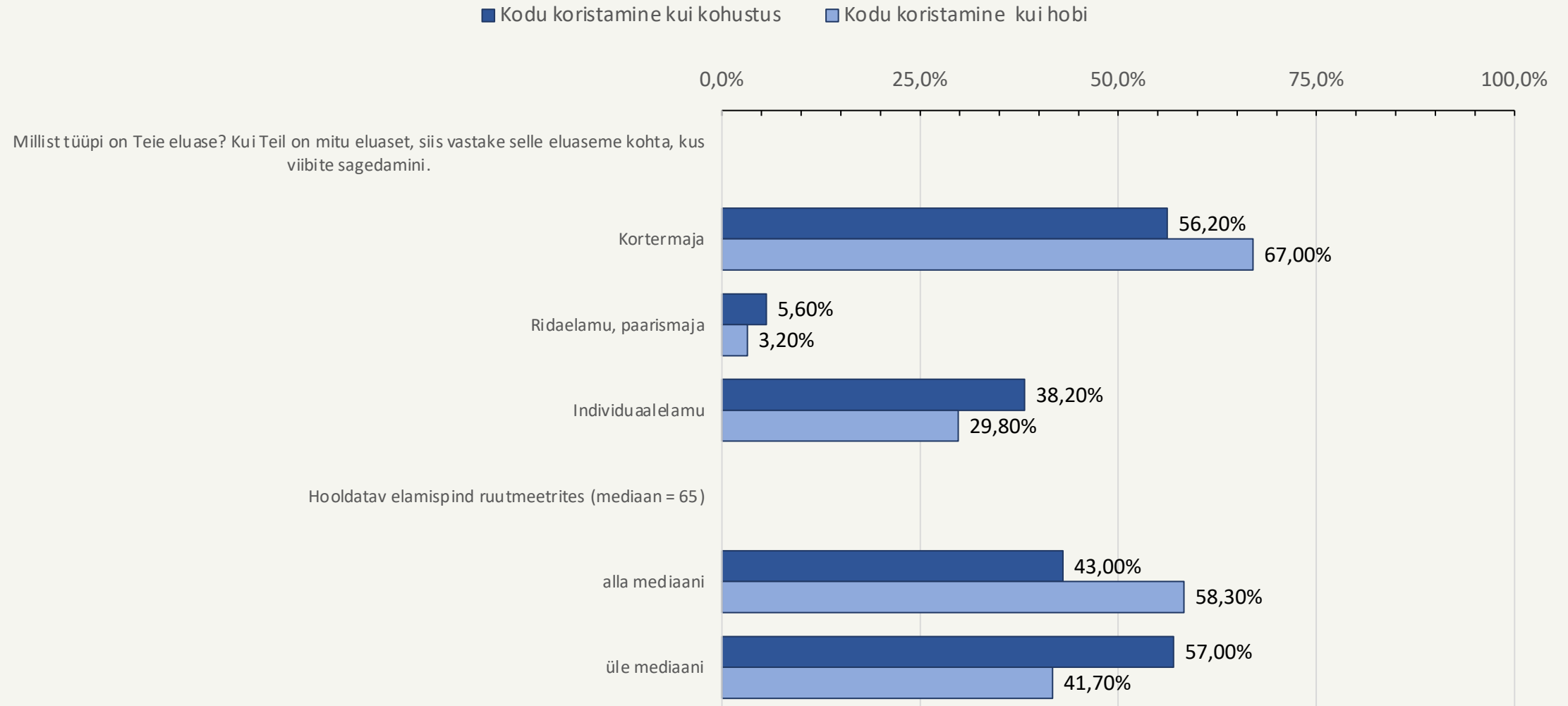
Kodu koristamise hoiakute alusel määratletud tüübid

1. Koristamise suhtumise alusel määratleti kaks tüüpi:

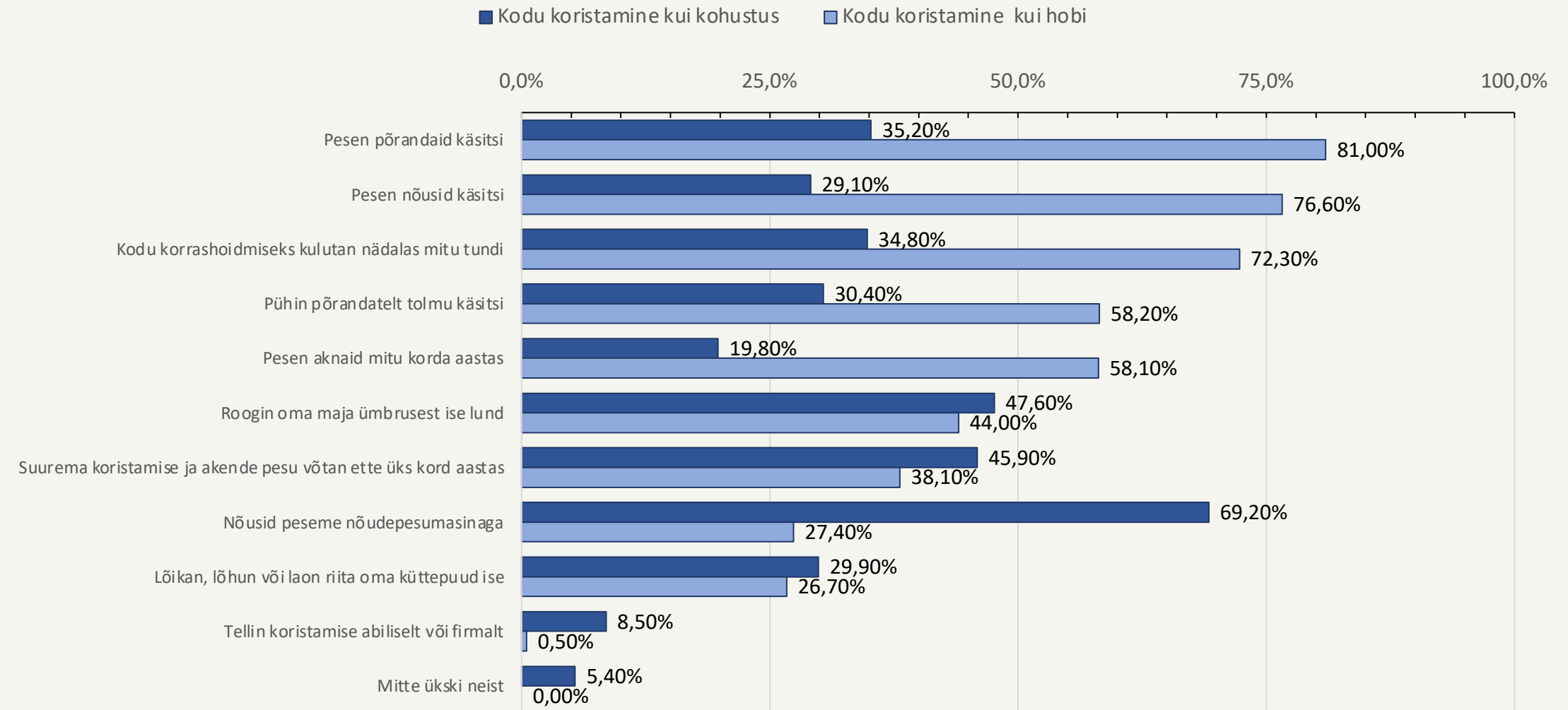
- **Koristamine kui kohustus:** nõustuvad pigem väitega „Koristamine on ebameeldiv ja raiskab aega “ või katsuvad koristamist teha masinatega või tellida teenusena.
- **Koristamine kui hobi:** nõustuvad pigem väitega „ Põrandate pühkimine ja pesemine on mõnus ja kerge tegevus“ või näitavad muul moel kodus käsitsi koristamist.



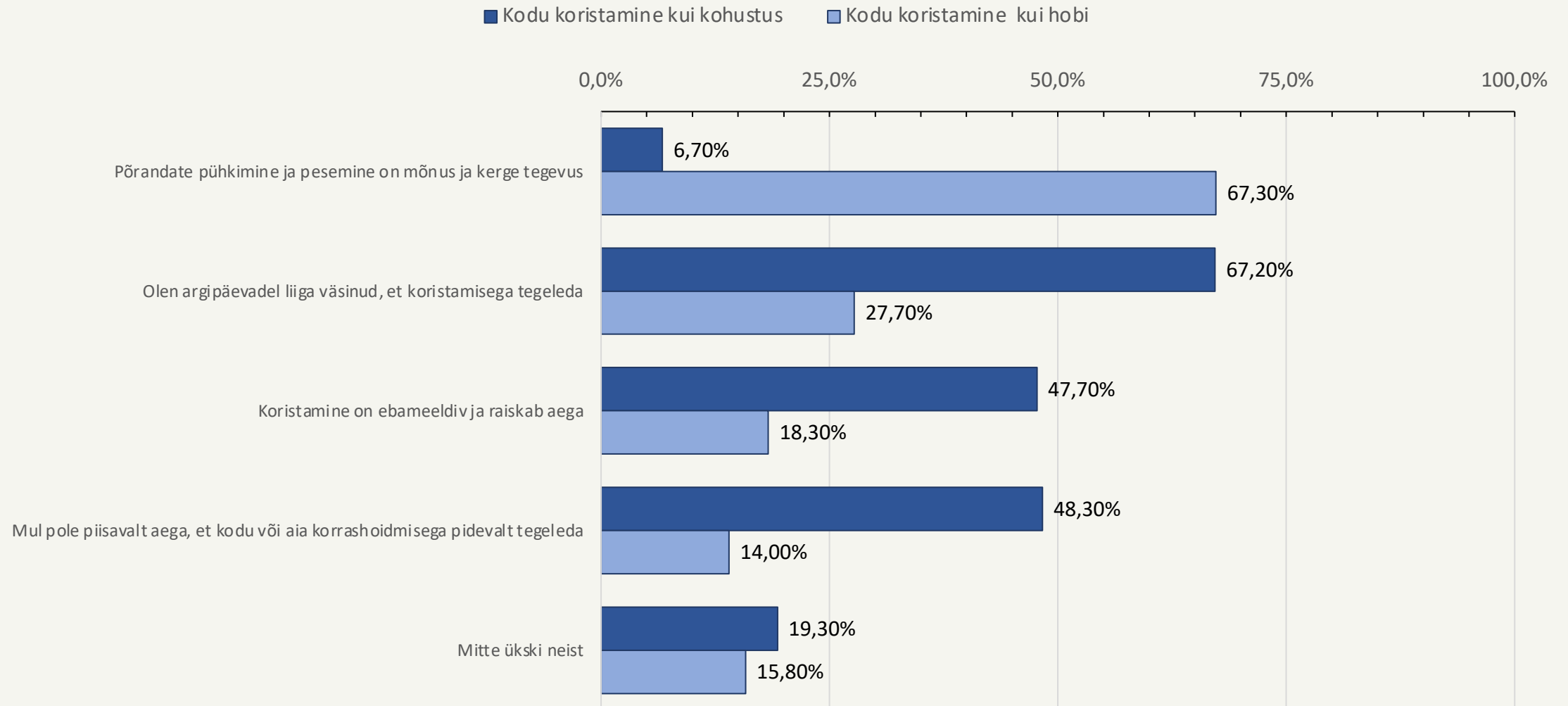
Eluaseme tüüp ja hooldatav pind kodu koristamise tüüpide vaates



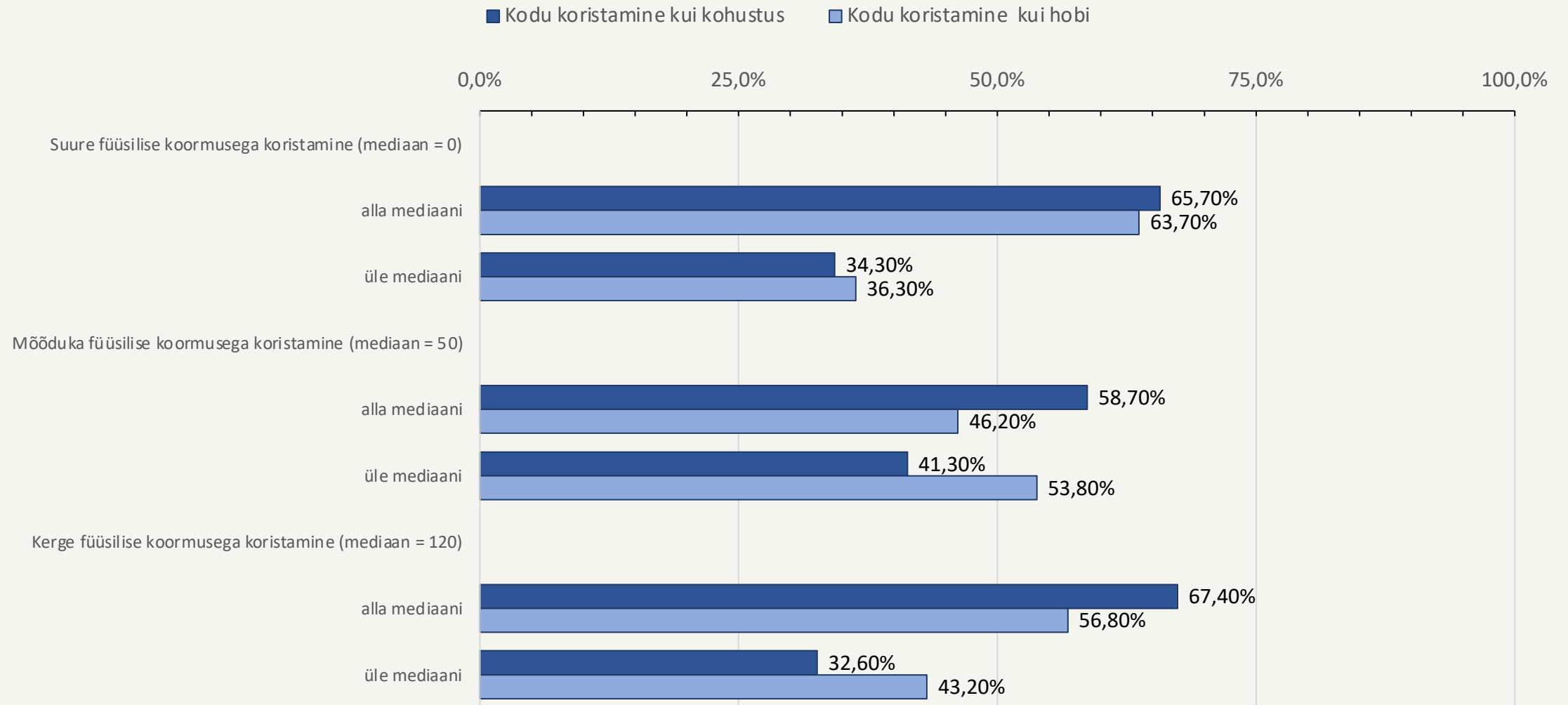
Hoiakud kodu koristamise suhtes koristamise tüüpide vaates (1)



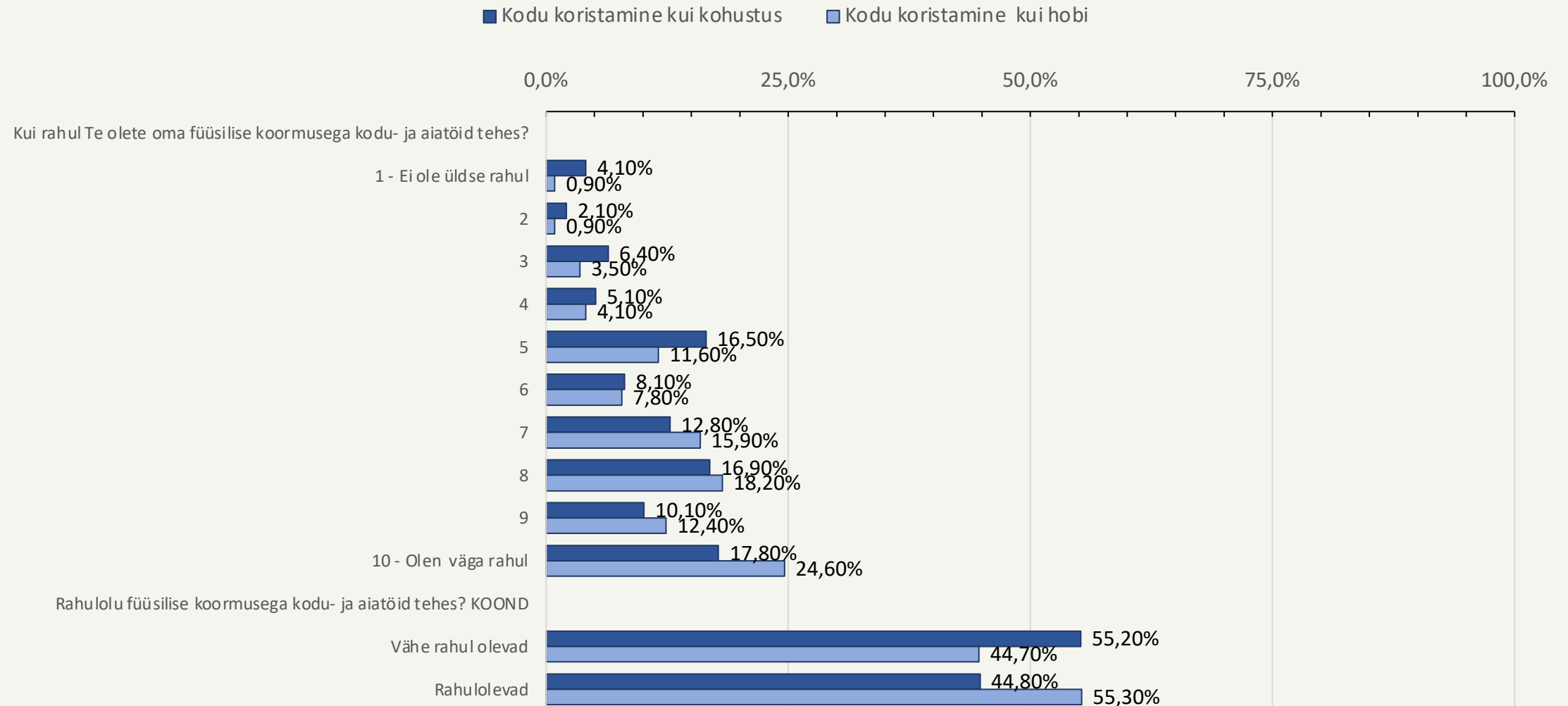
Hoiakud kodu koristamise suhtes koristamise tüüpide vaates (2)



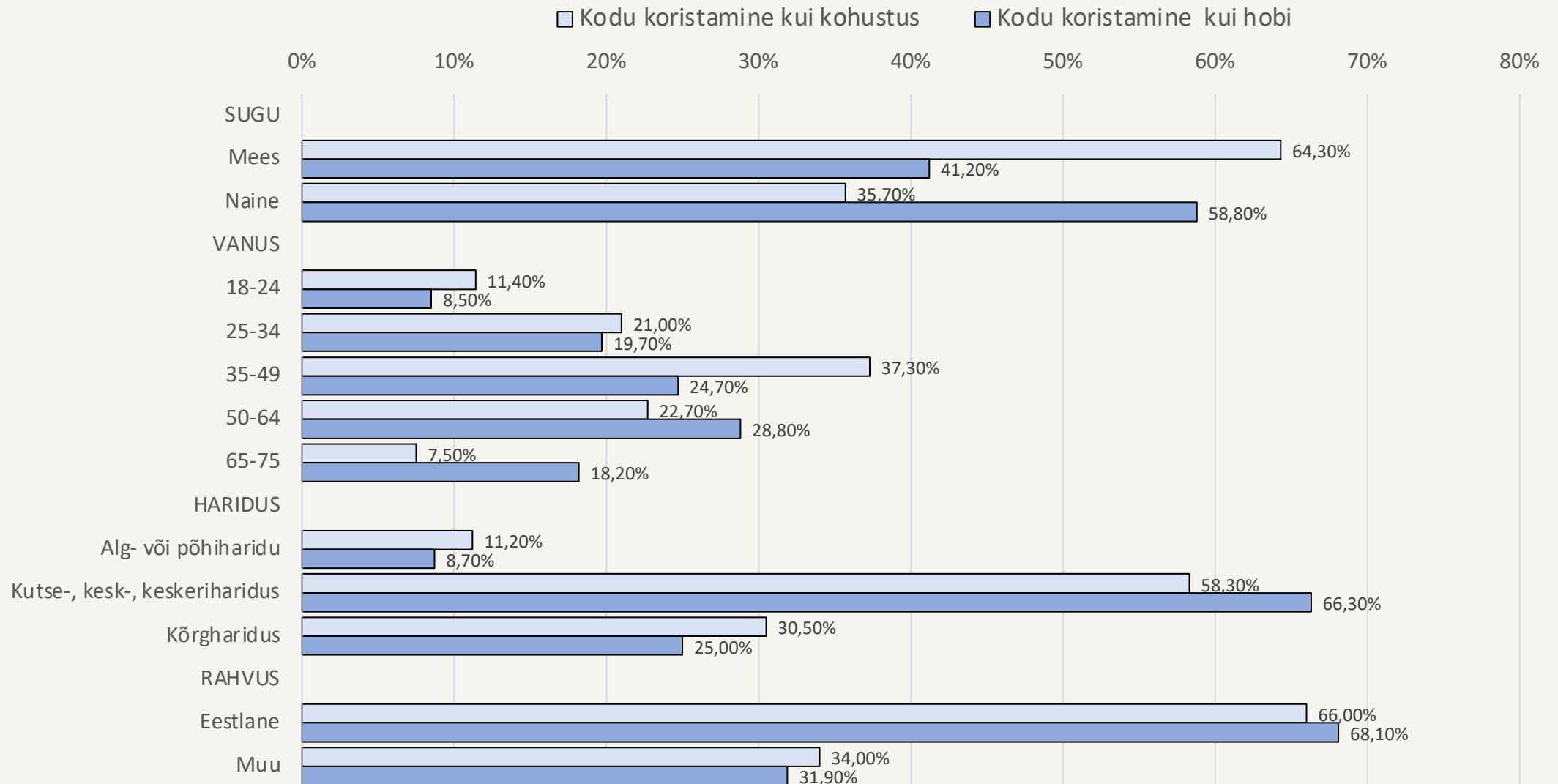
Kodu koristamise füüsiline aktiivsus koristamise tüüpide vaates



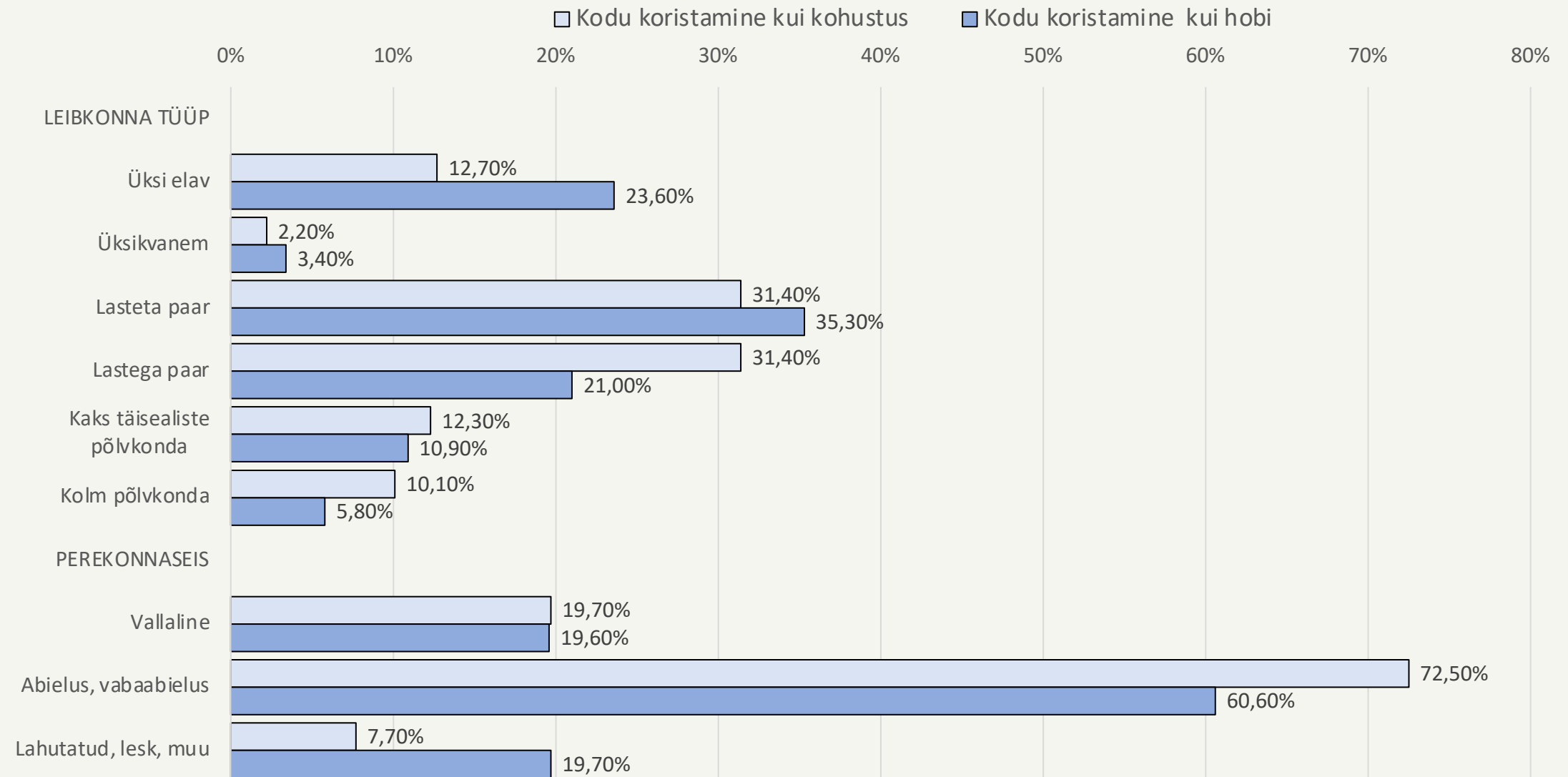
Rahulolu kodu koristamise füüsiline aktiivsusega koristamise tüüpide vaates



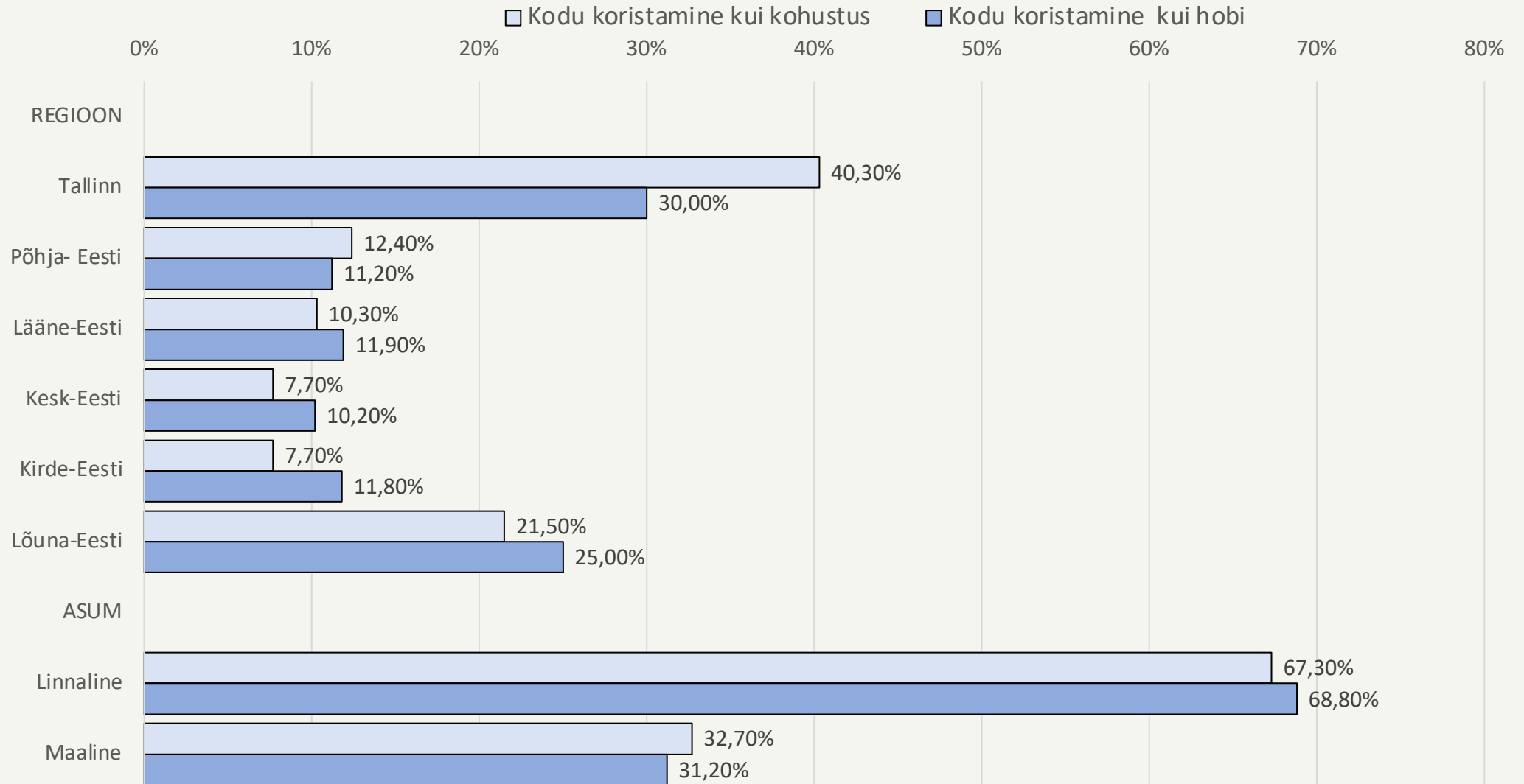
Kodu koristamise liikumisaktiivsuse grupid demograafilises vaates (1)



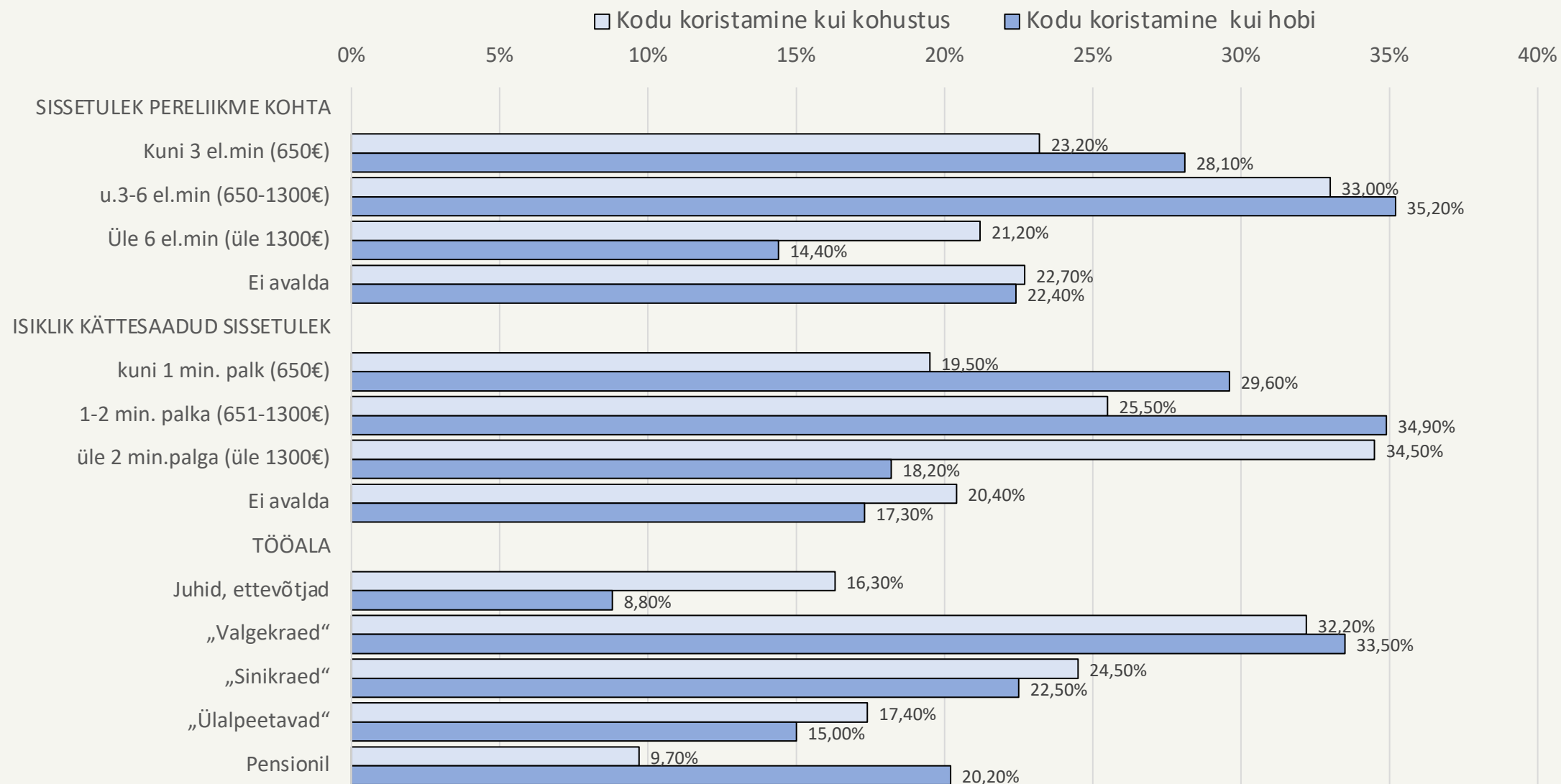
Kodu koristamise liikumisaktiivsuse grupid demograafilises vaates (2)



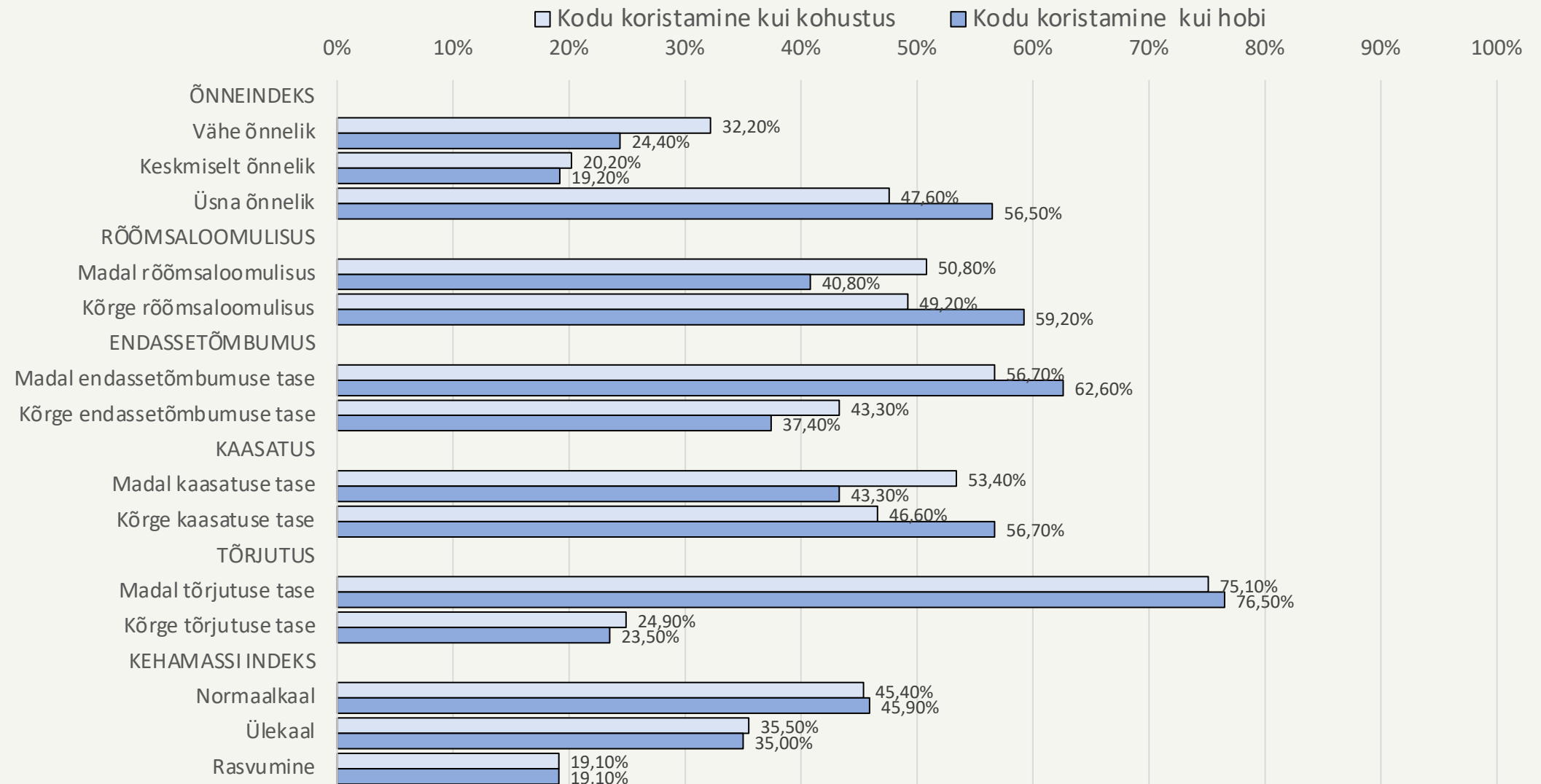
Kodu koristamise liikumisaktiivsuse grupid geograafilises vaates



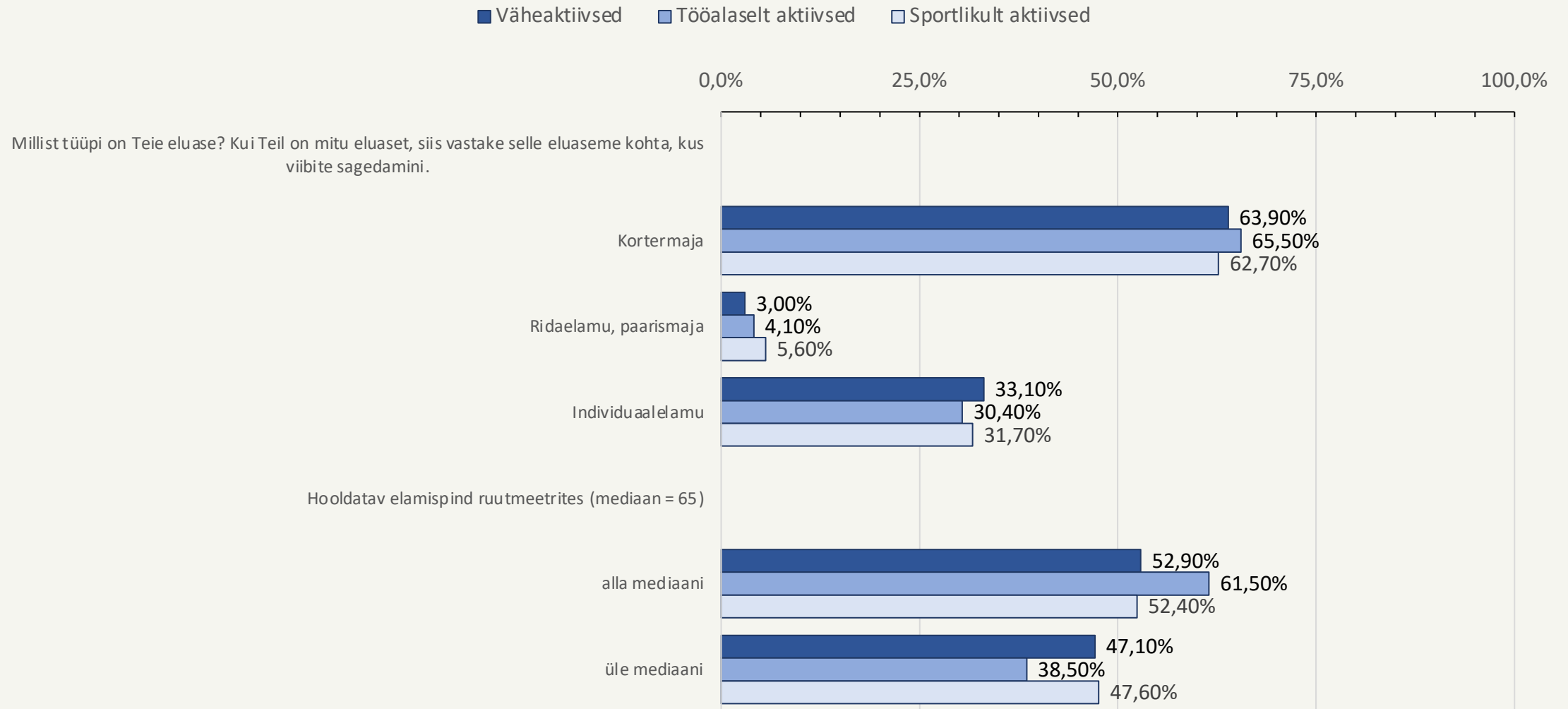
Kodu koristamise liikumisaktiivsuse grupid majanduslikus vaates



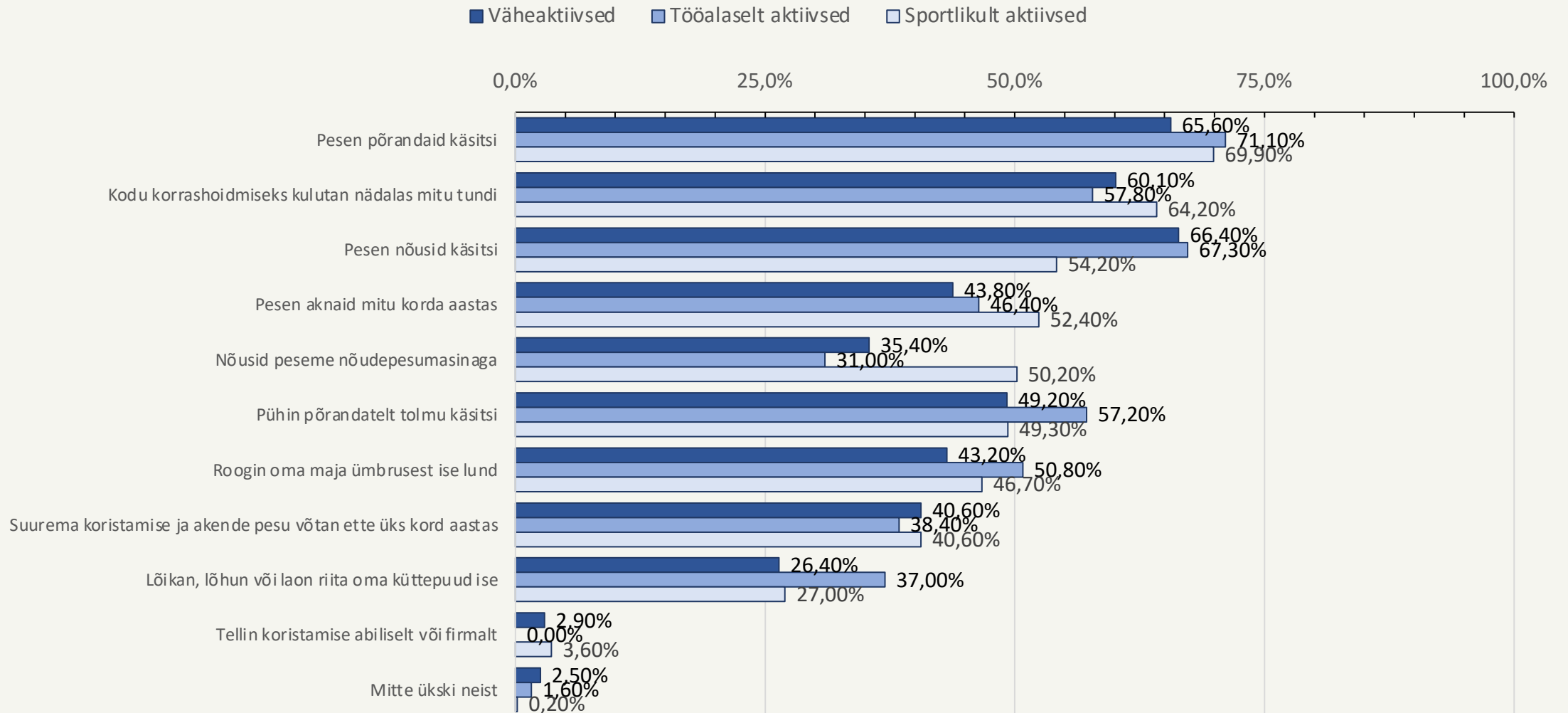
Kodu koristamise liikumisaktiivsuse grupid psühho-füüsilises vaates



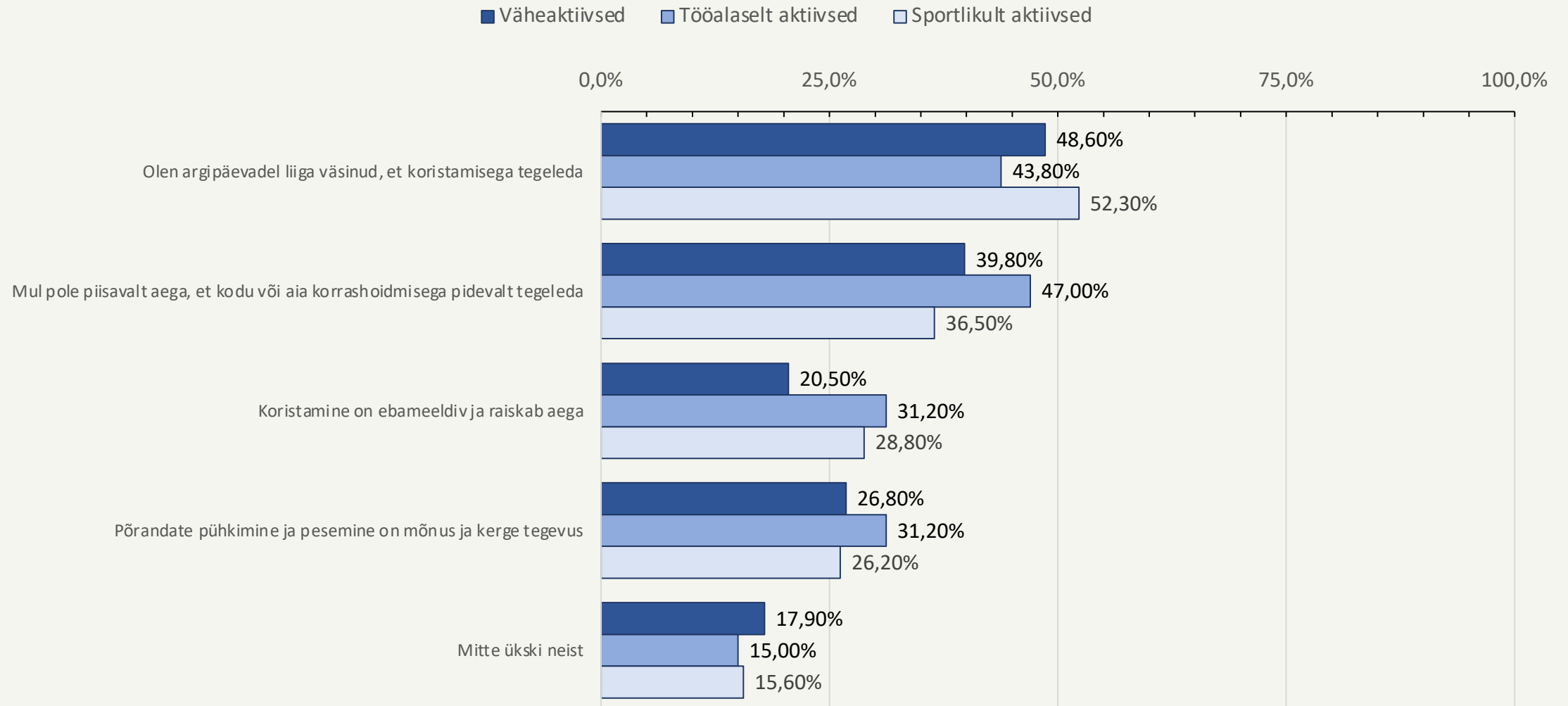
Eluaseme tüüp ja hooldatav pind liikumisaktiivsuse gruppide vaates



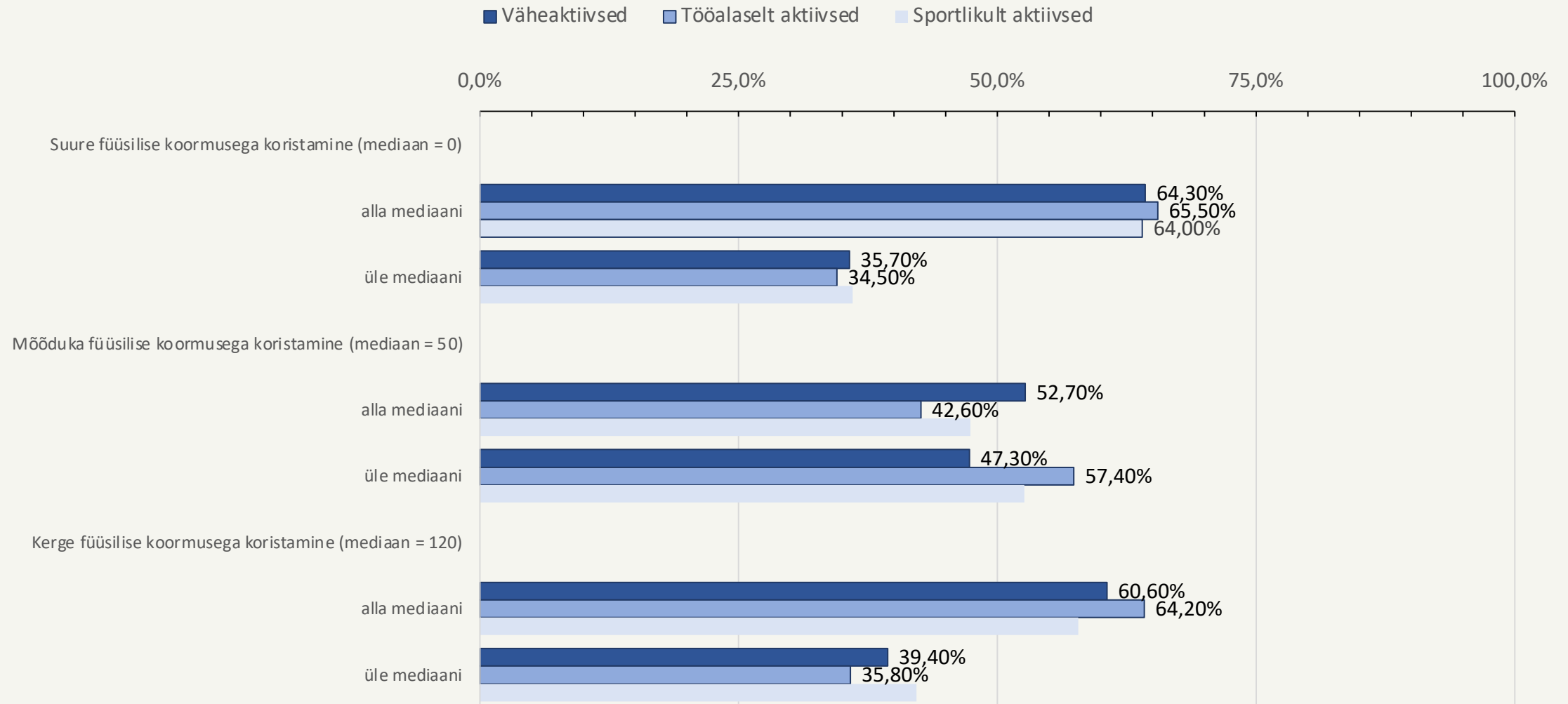
Hoiakud kodu koristamise suhtes liikumisaktiivsuse gruppide vaates (1)



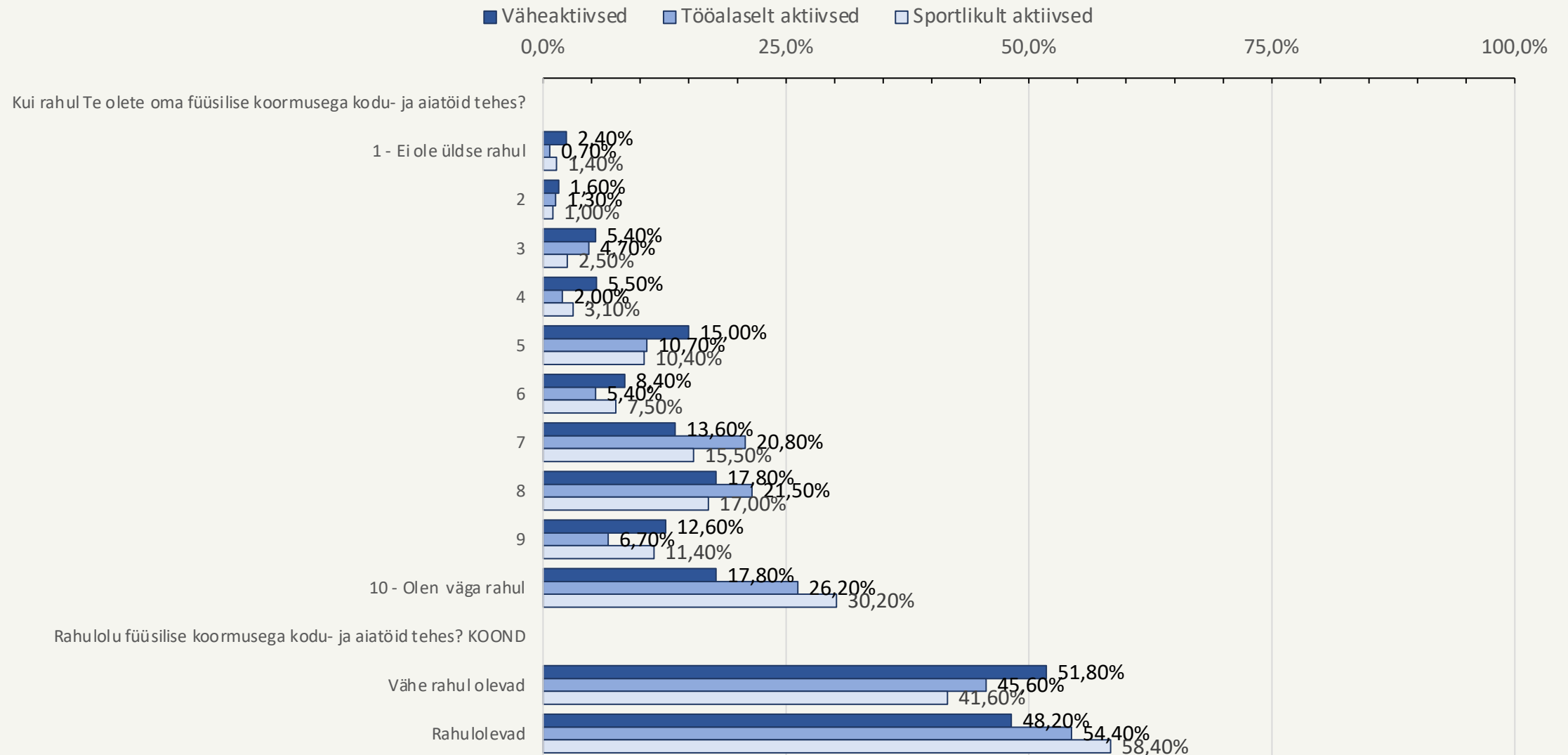
Hoiakud kodu koristamise suhtes liikumisaktiivsuse gruppide vaates (2)



Kodu koristamise füüsiline aktiivsus liikumisaktiivsuse gruppide vaates



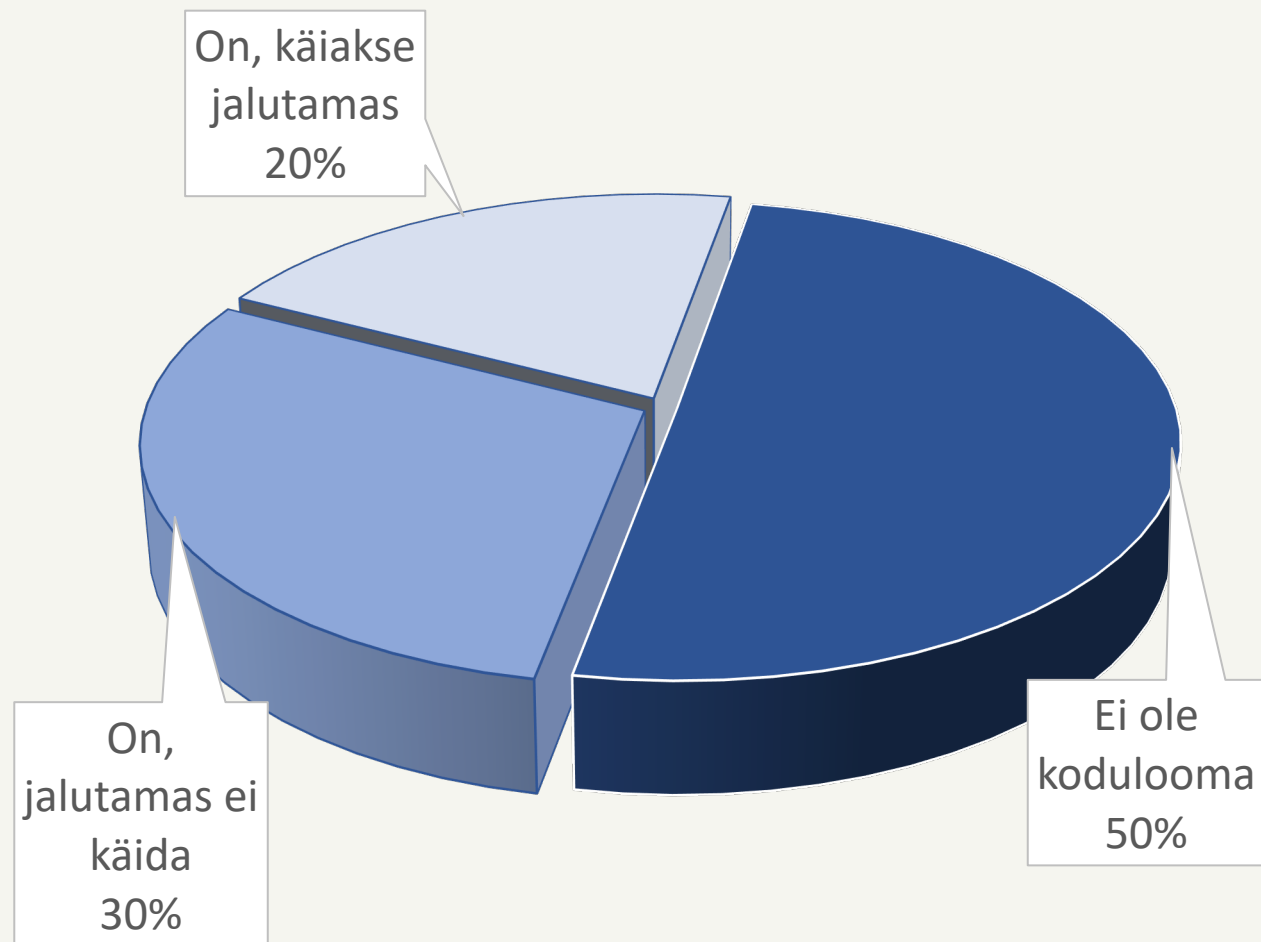
Rahulolu kodu koristamise füüsiline aktiivsusega liikumisaktiivsuse gruppide vaates



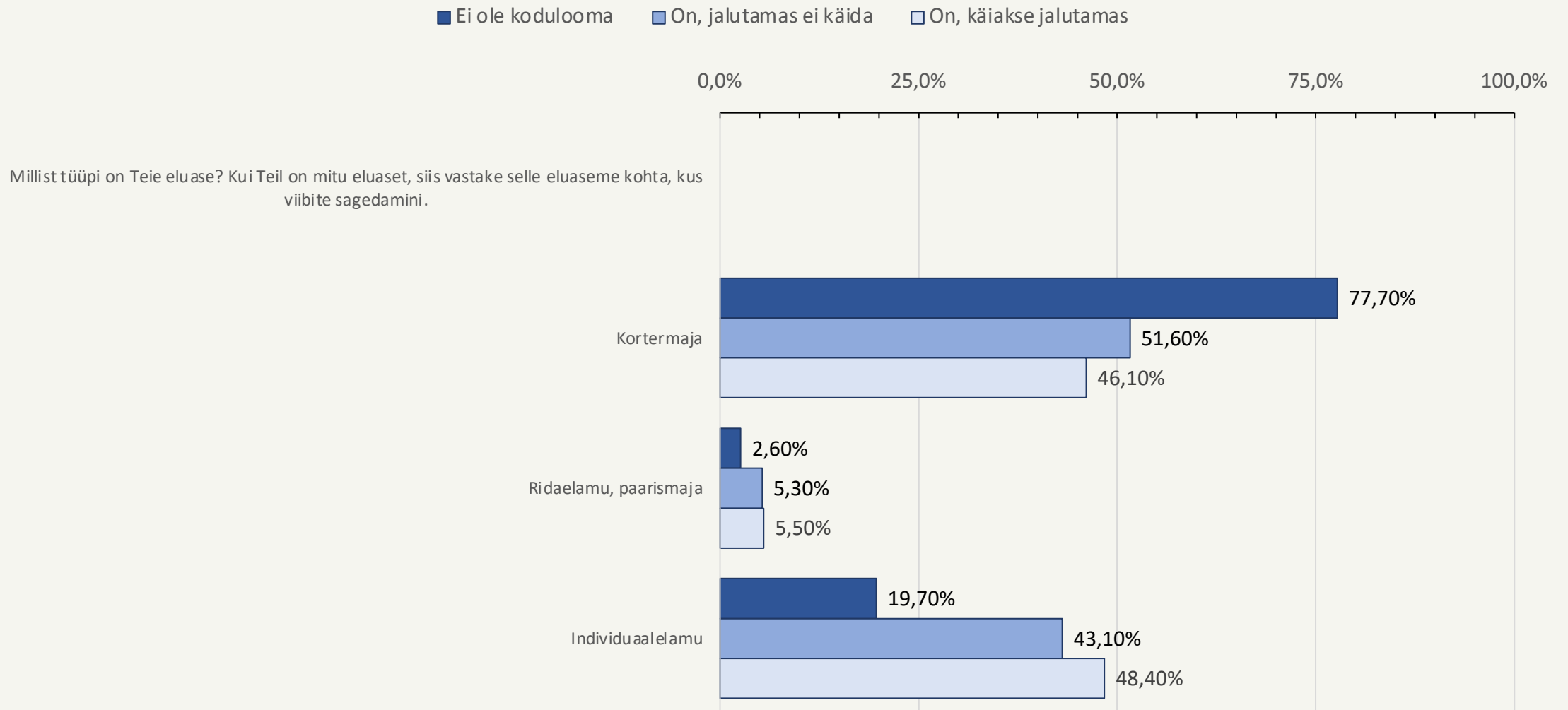
Koduloomadega seotud aktiivsuse tüübid

1. Aiatöödesse suhtumise alusel määratleti kolm tüüpi:

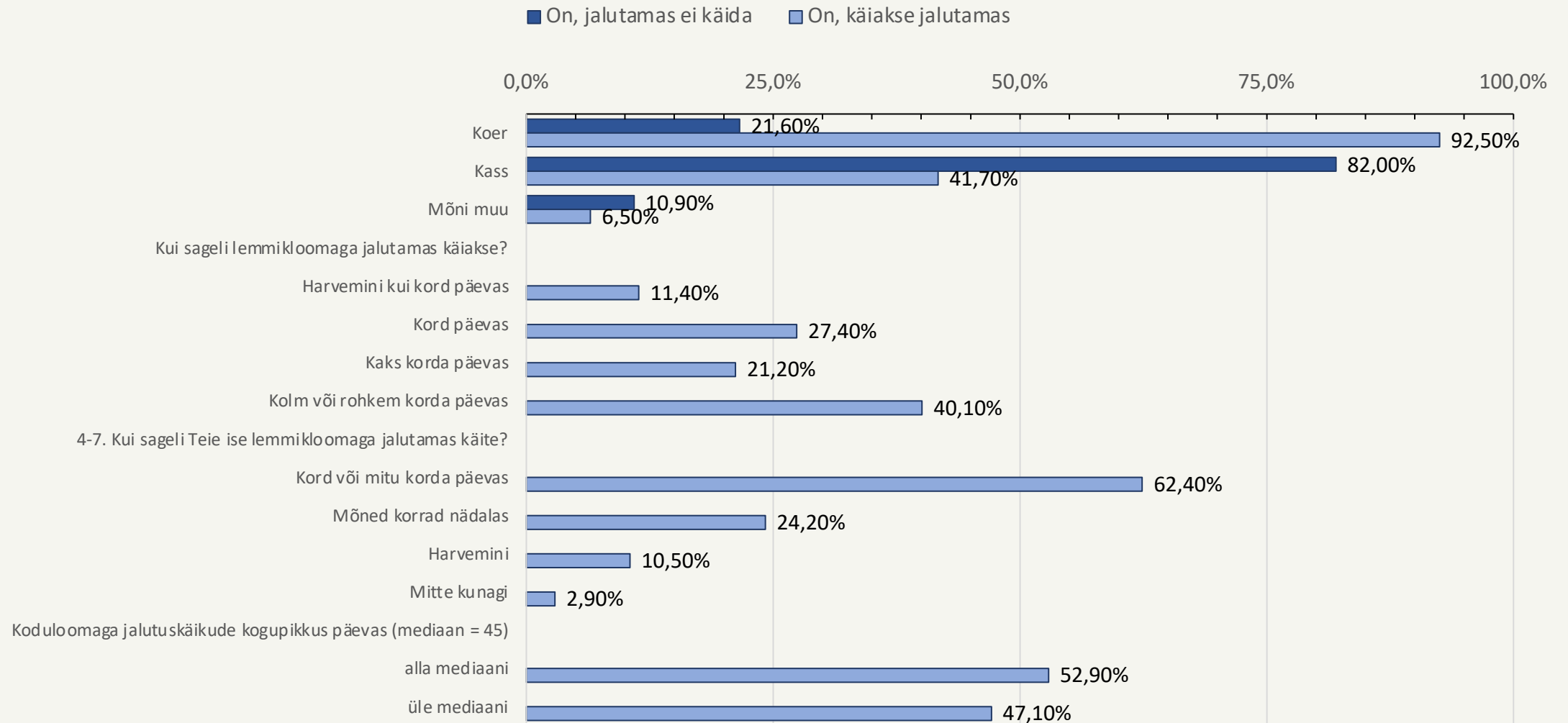
- Ei ole kodulooma
- On, jalutamas ei käida.
- On, käiakse jalutamas.



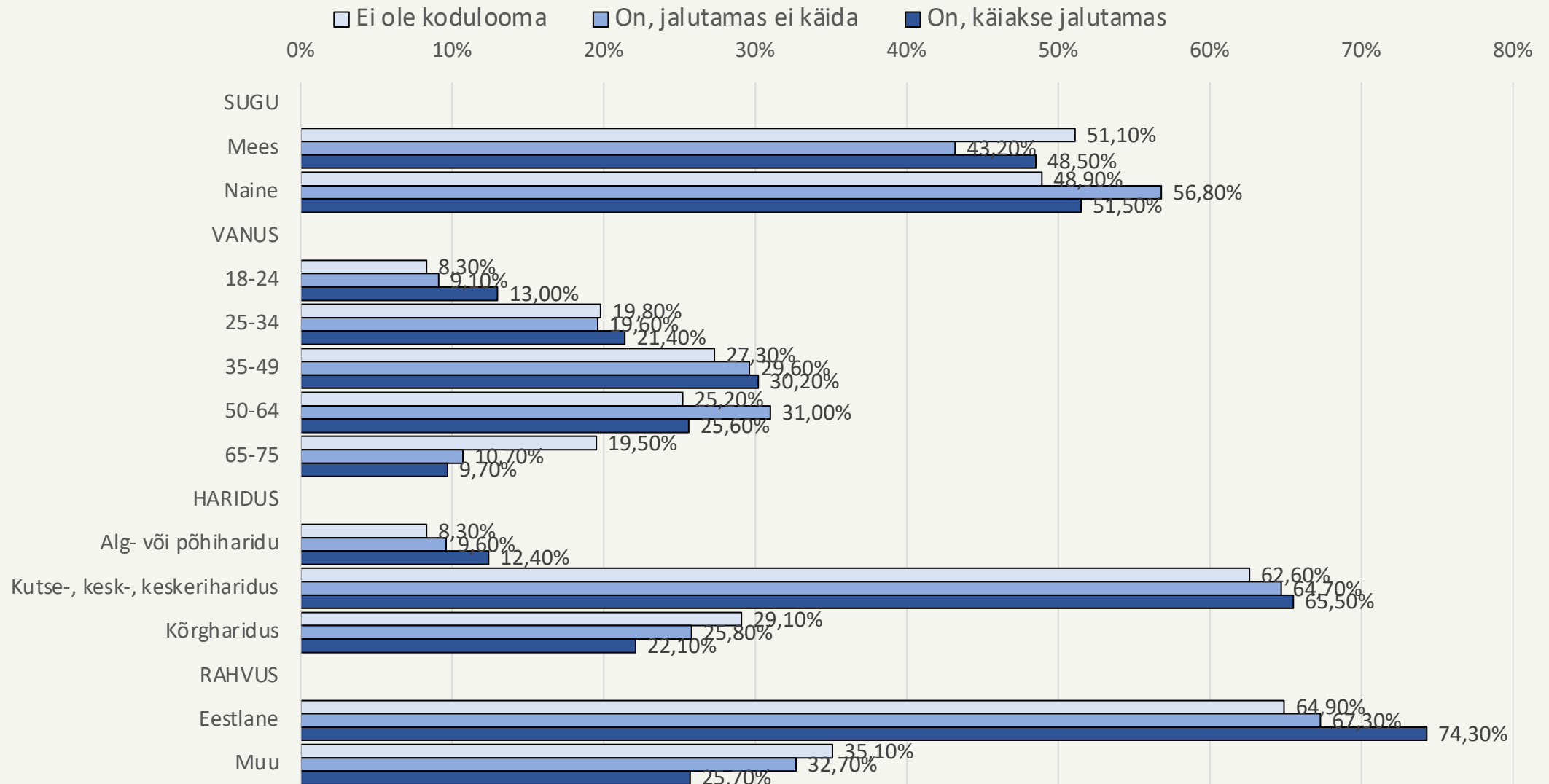
Eluaseme tüüp ja koduloomad



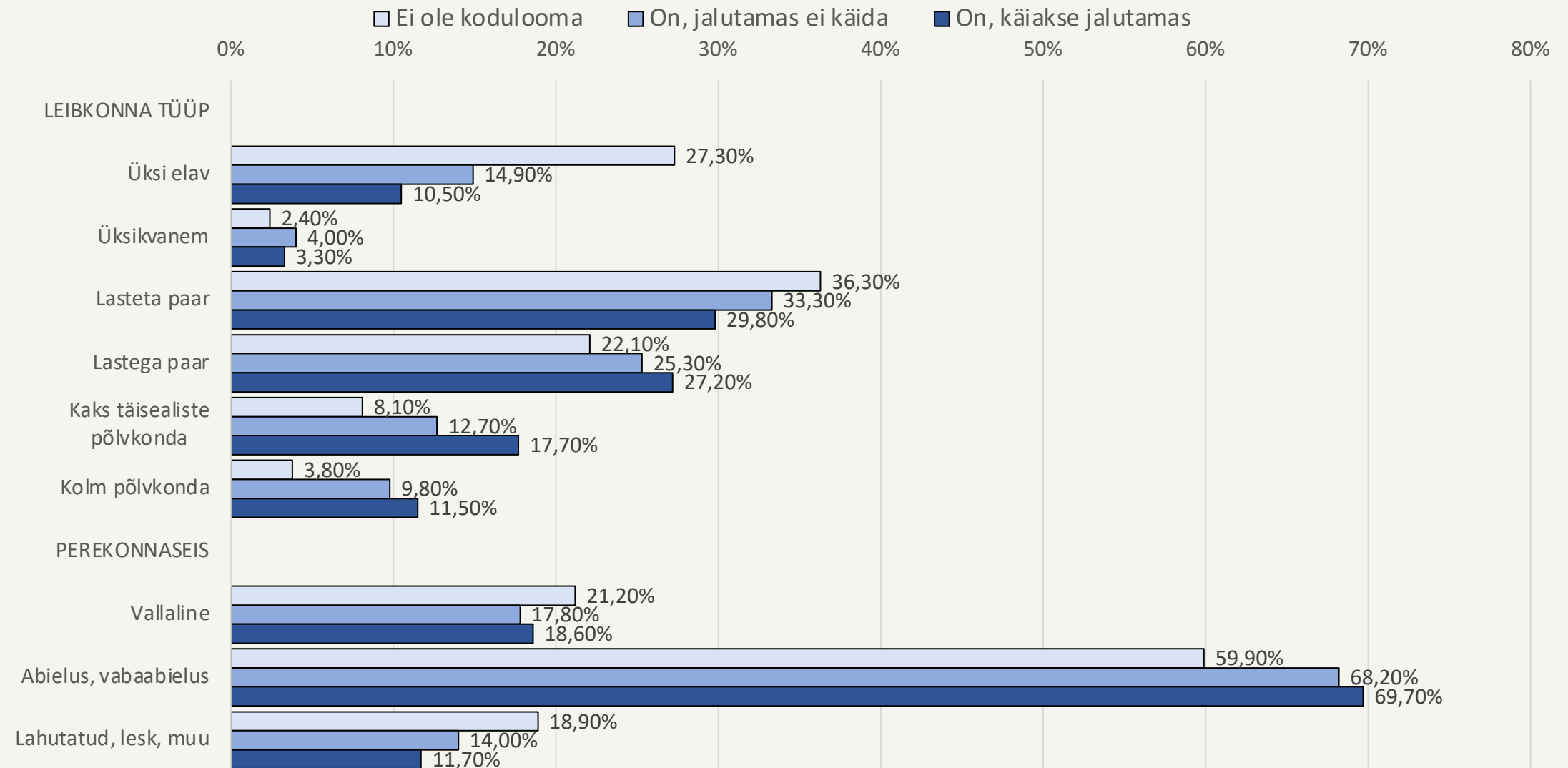
Koduloomadega seotud füüsiline aktiivsus



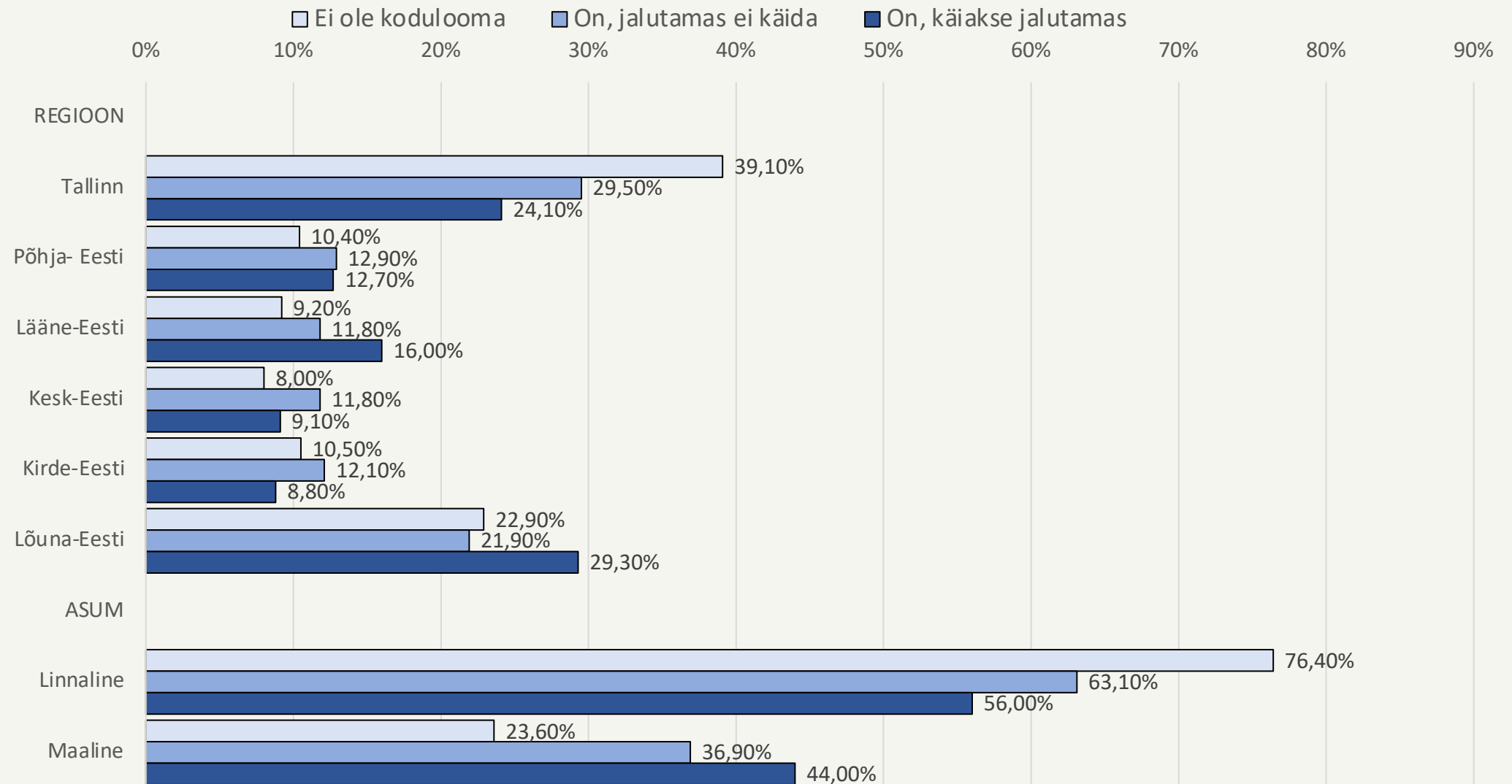
Koduloomadega seotud aktiivsuse grupid demograafilises vaates (1)



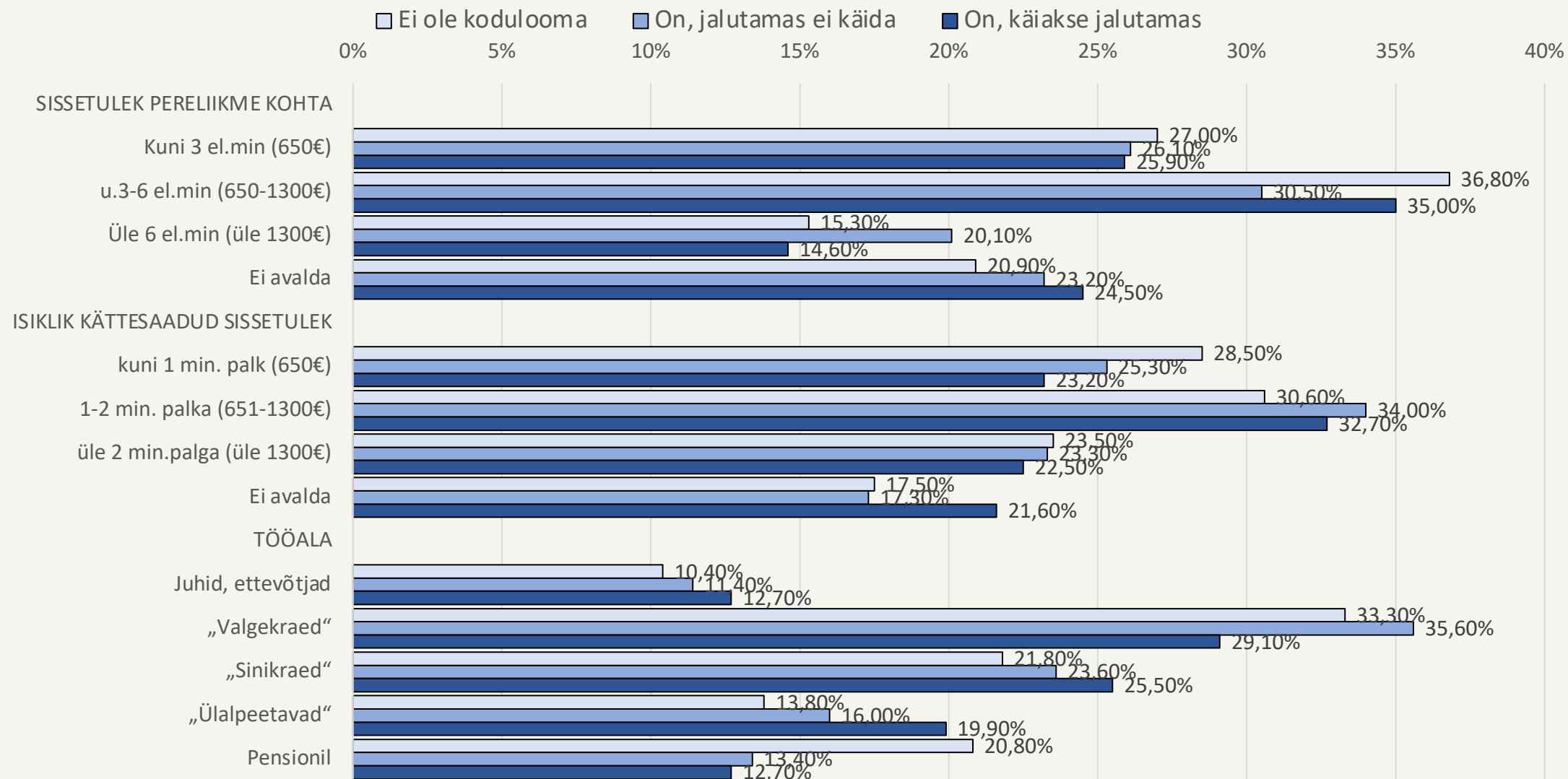
Koduloomadega seotud aktiivsuse grupid demograafilises vaates (2)



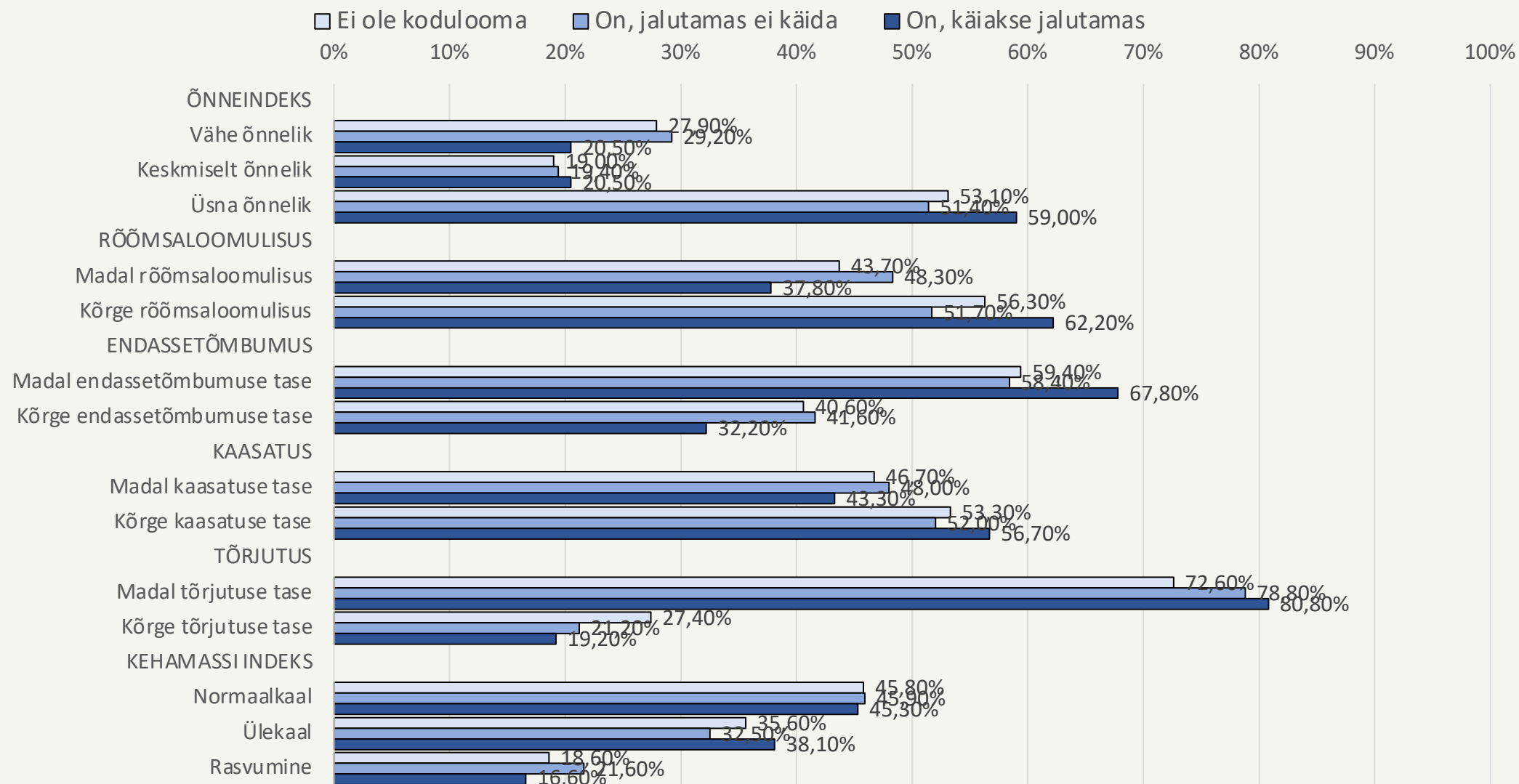
Koduloomadega seotud aktiivsuse grupid geograafilises vaates



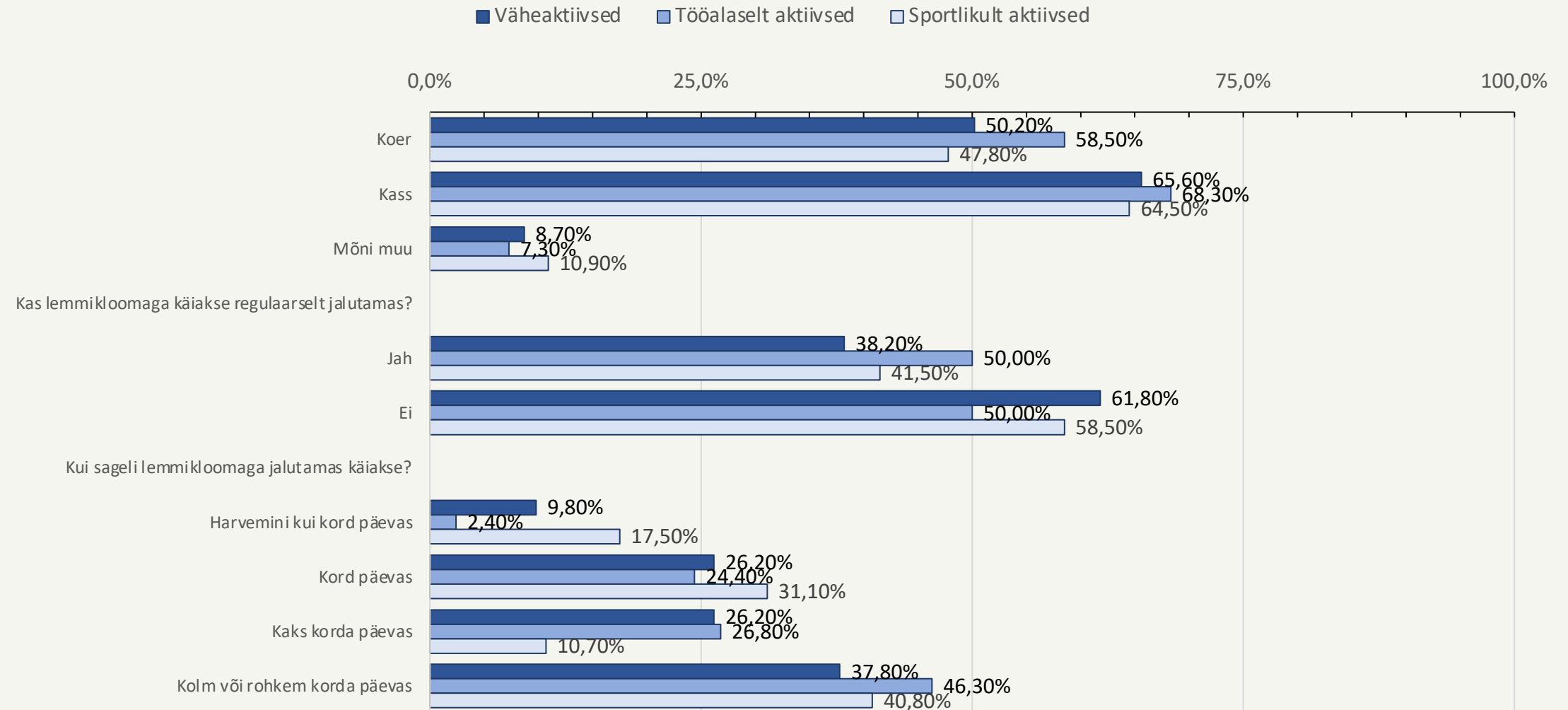
Koduloomadega seotud aktiivsuse grupid majanduslikus vaates



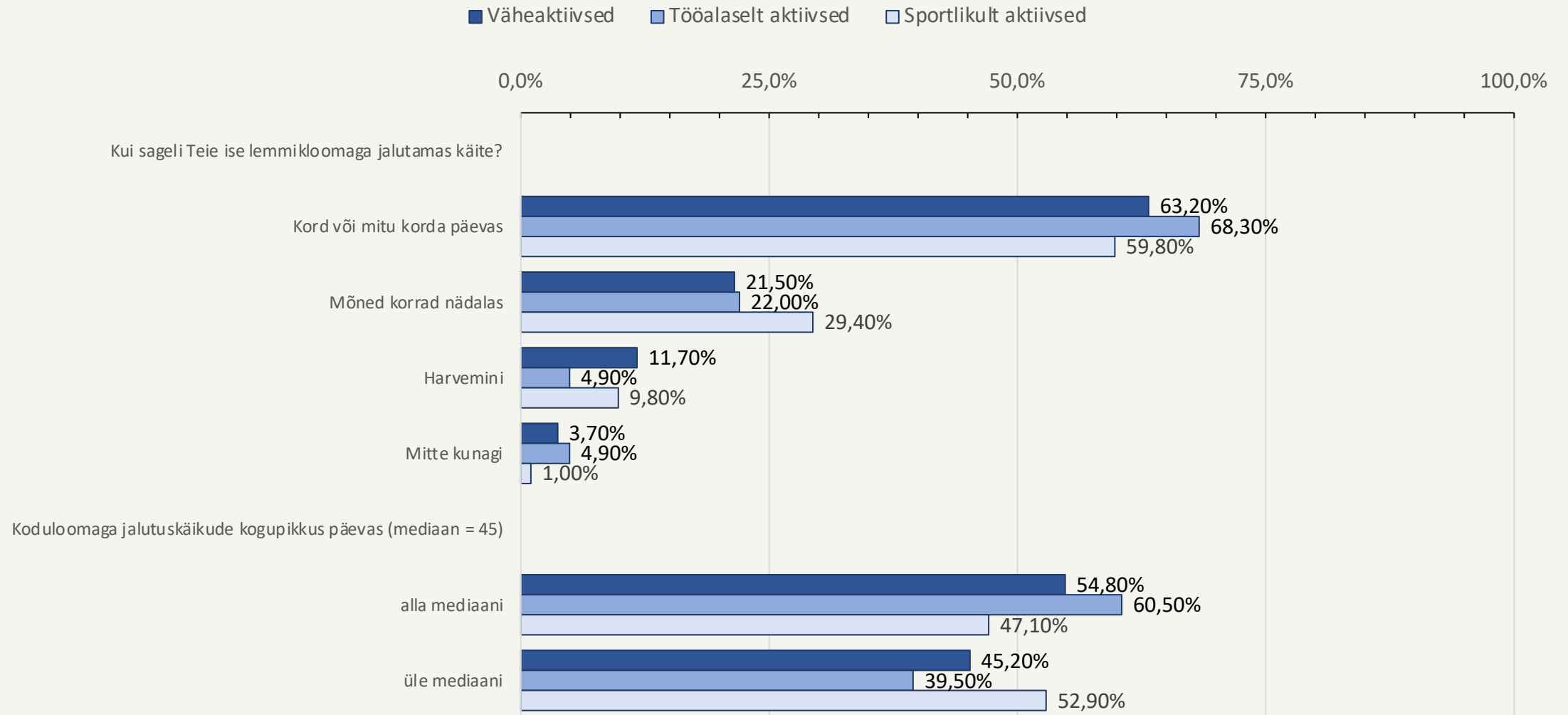
Koduloomadega seotud aktiivsuse grupid psühho-füüsilises vaates



Koduloomadega seotud aktiivsus füüsilise aktiivsuse gruppides (1)



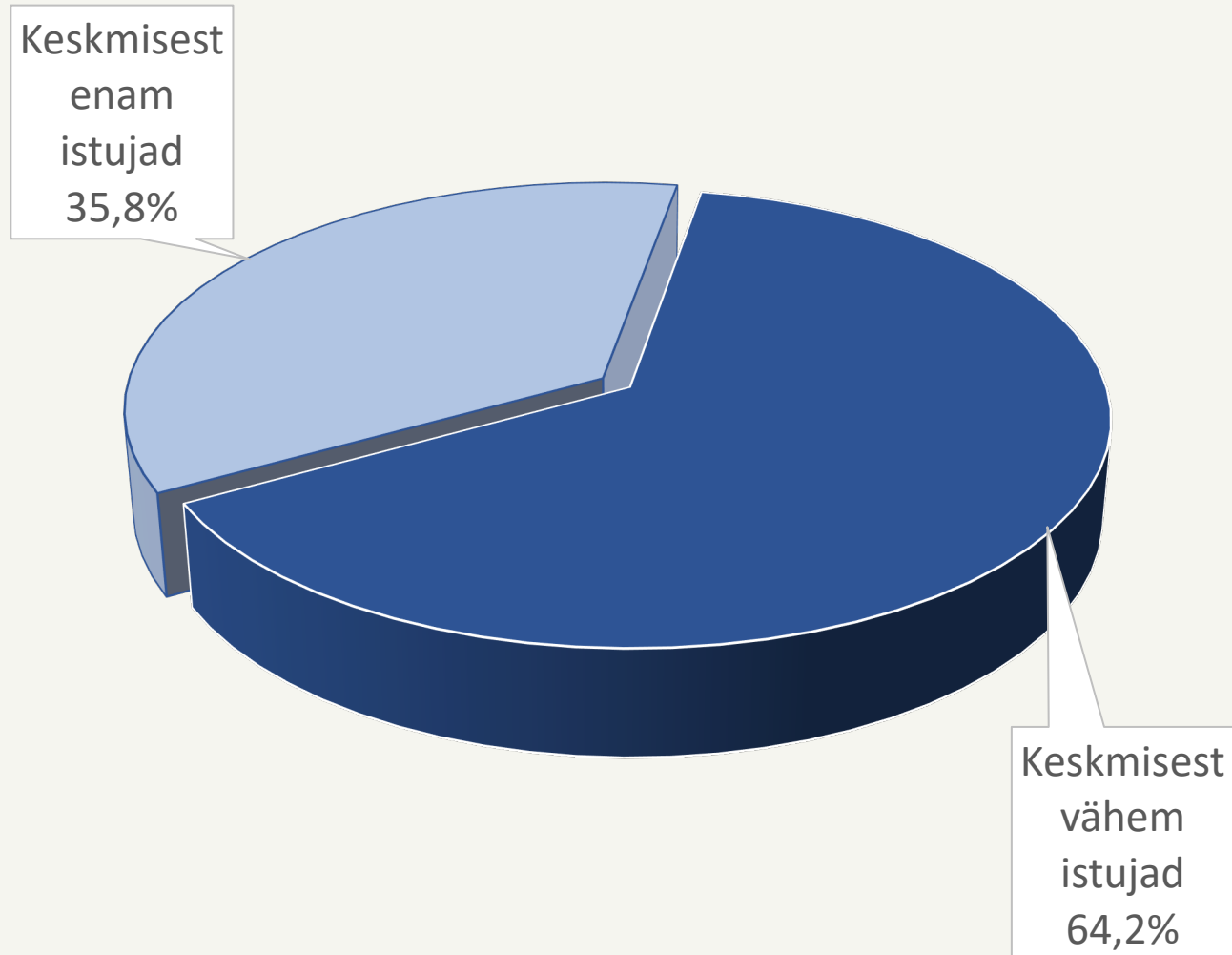
Koduloomadega seotud aktiivsus füüsilise aktiivsuse gruppides (1)



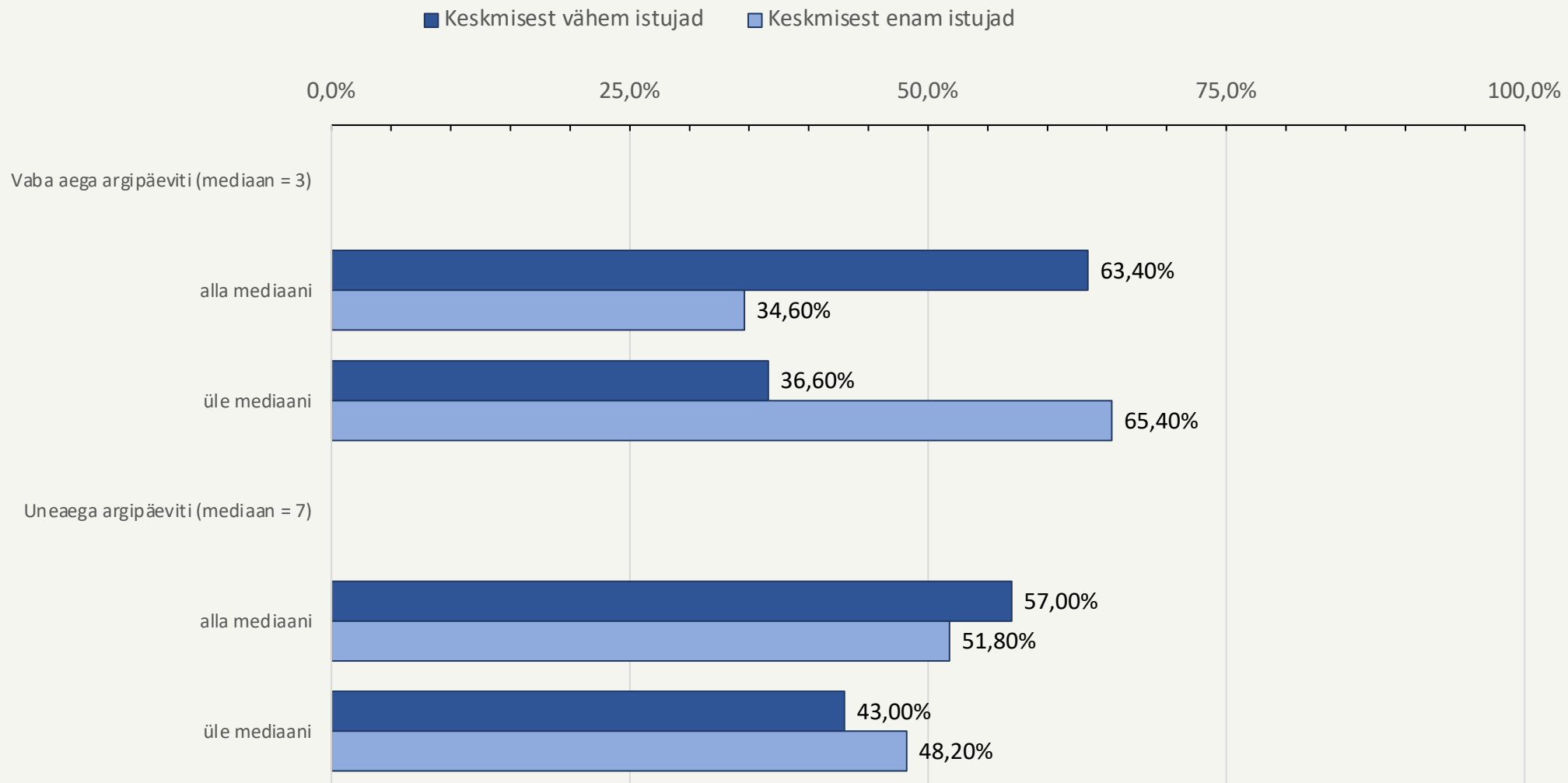
Vaba ajaga seotud aktiivsuse tüübid

1. Vaba aja kasutus määratleti keskmiselt argipäeviti istumiseks kuluva aja alusel eraldi töötavatele (mediaan 120 minutit) ja mittetöötavatele (ehk kodustele – 180 minutit):

- **Alla keskmise istujad** ehk alla mediaanväärtuse istujad;
- **Üle keskmise istujad** ehk üle mediaanväärtuse istujad.



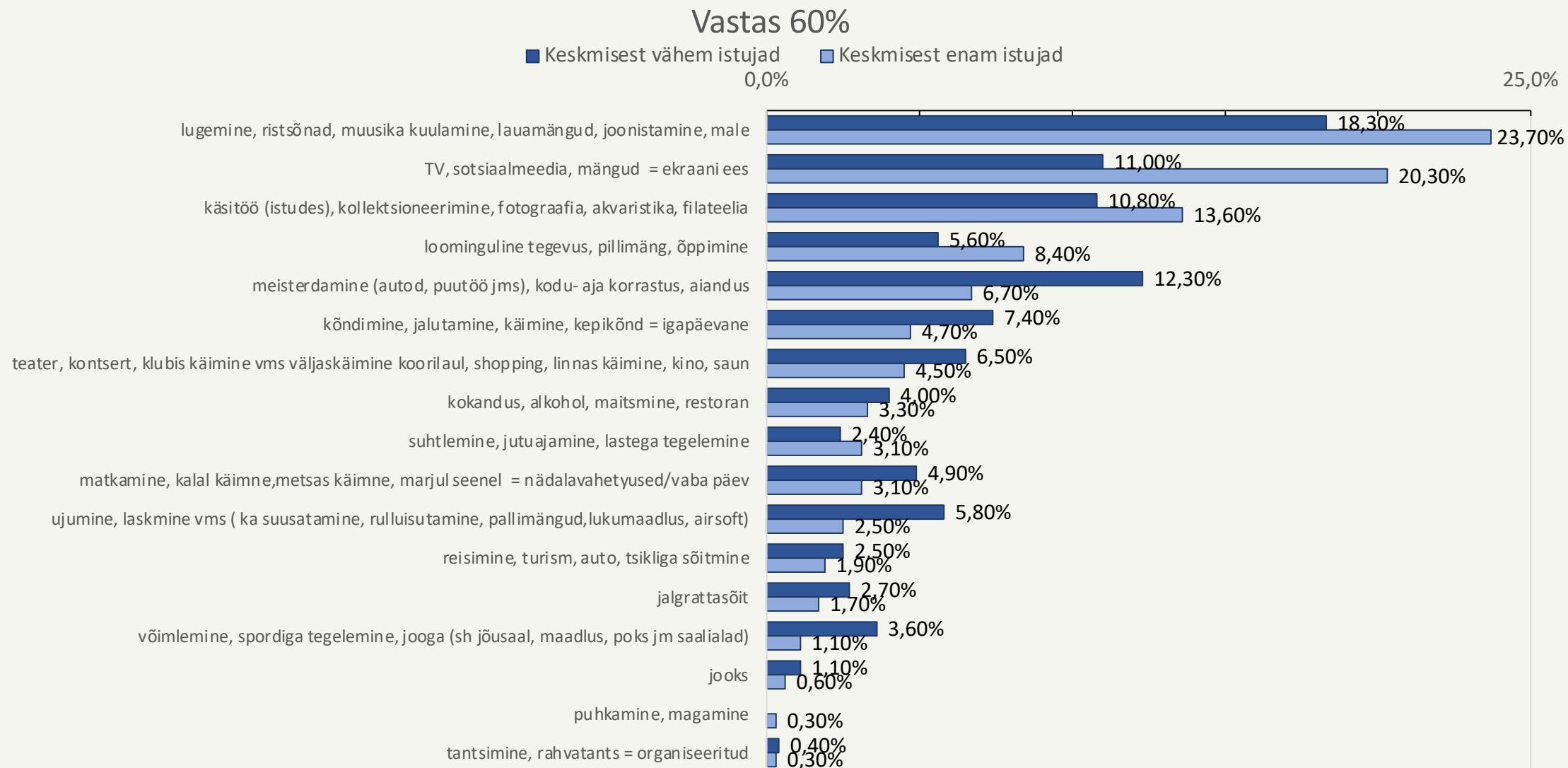
Vaba aega argipäeviti erineva istumisajaga gruppides



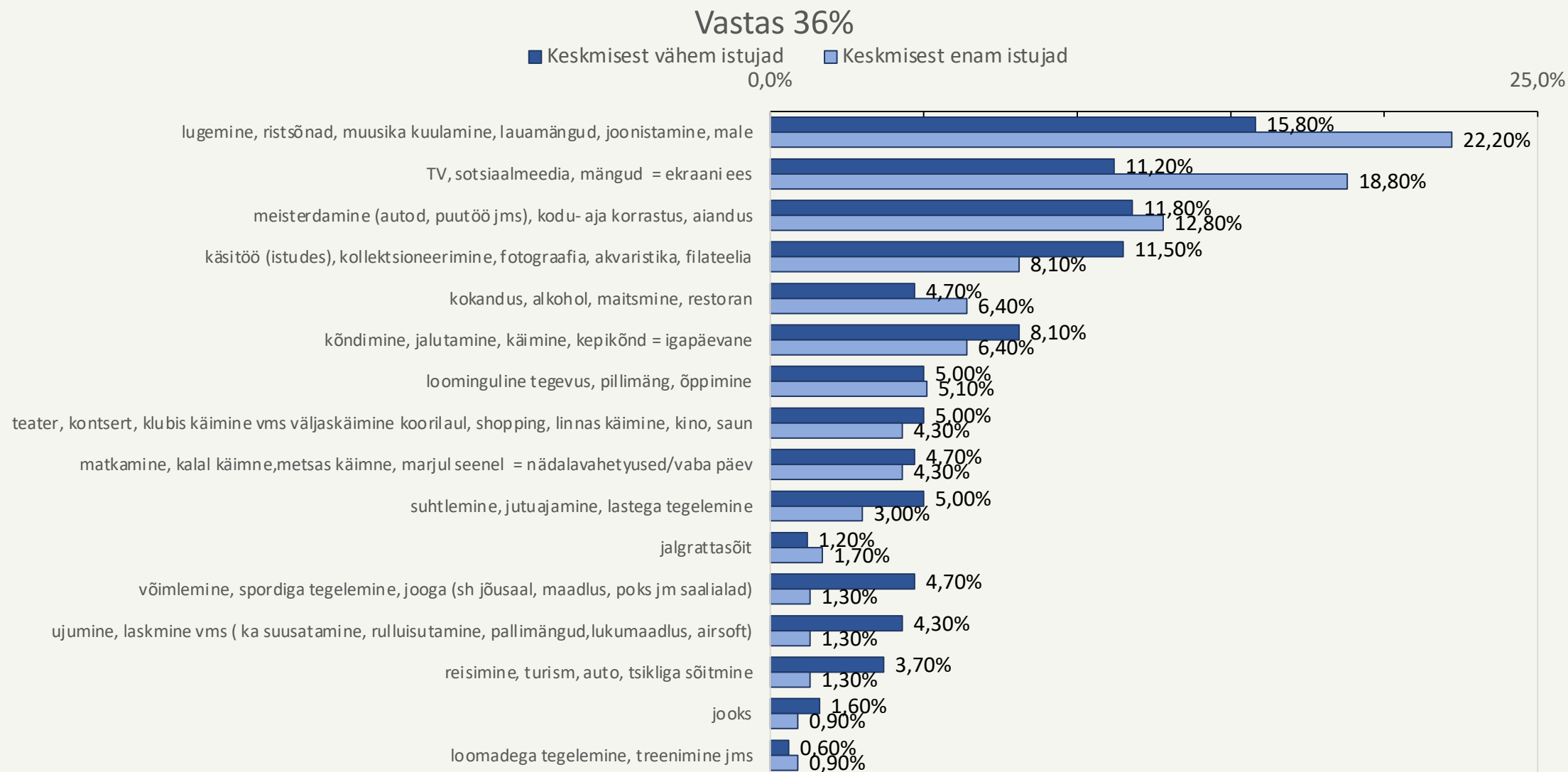
Vaba aja hobid erineva istumisajaga gruppides – esimene eelistus



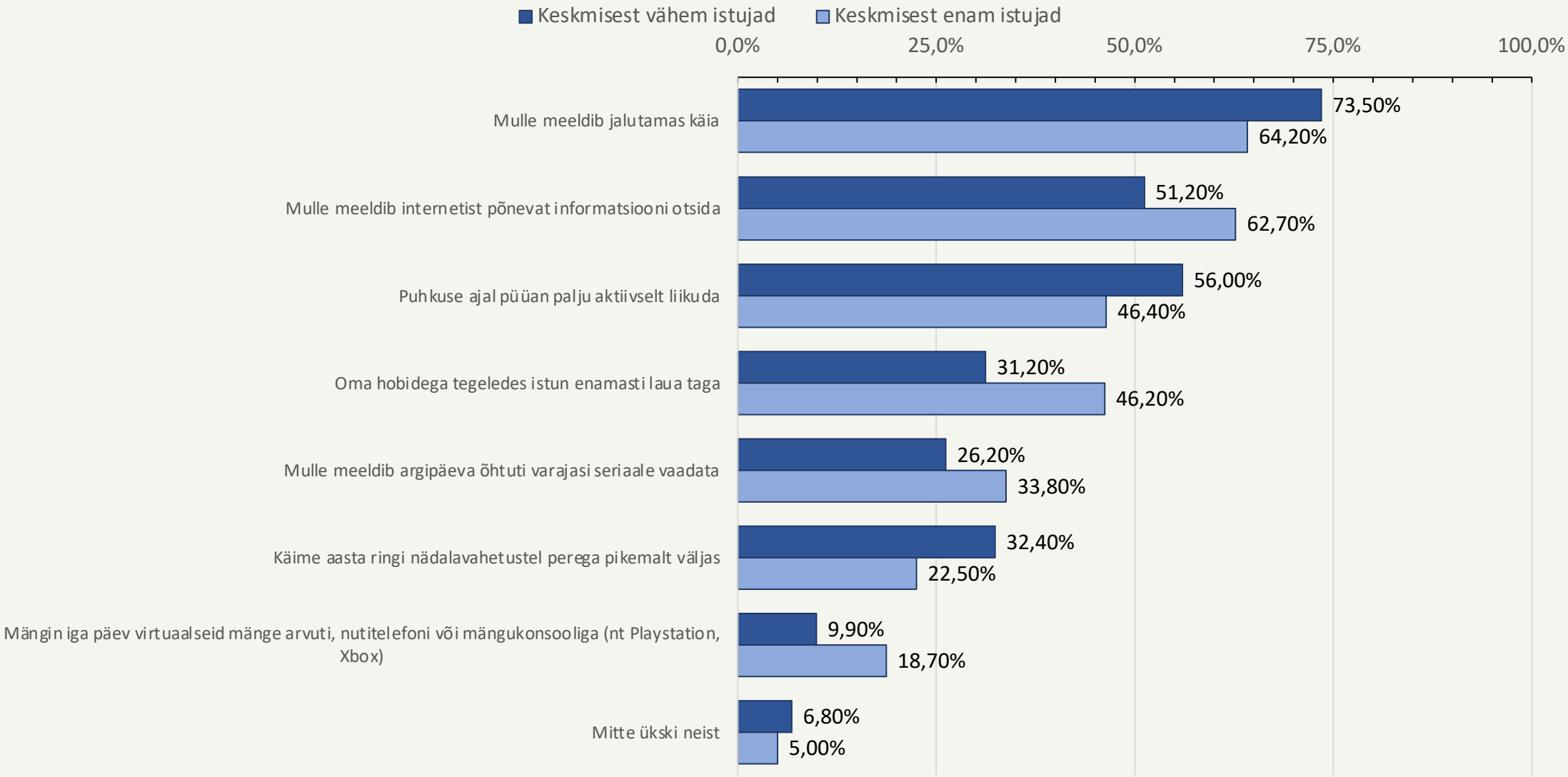
Vaba aja hobid erineva istumisajaga gruppides – teine eelistus



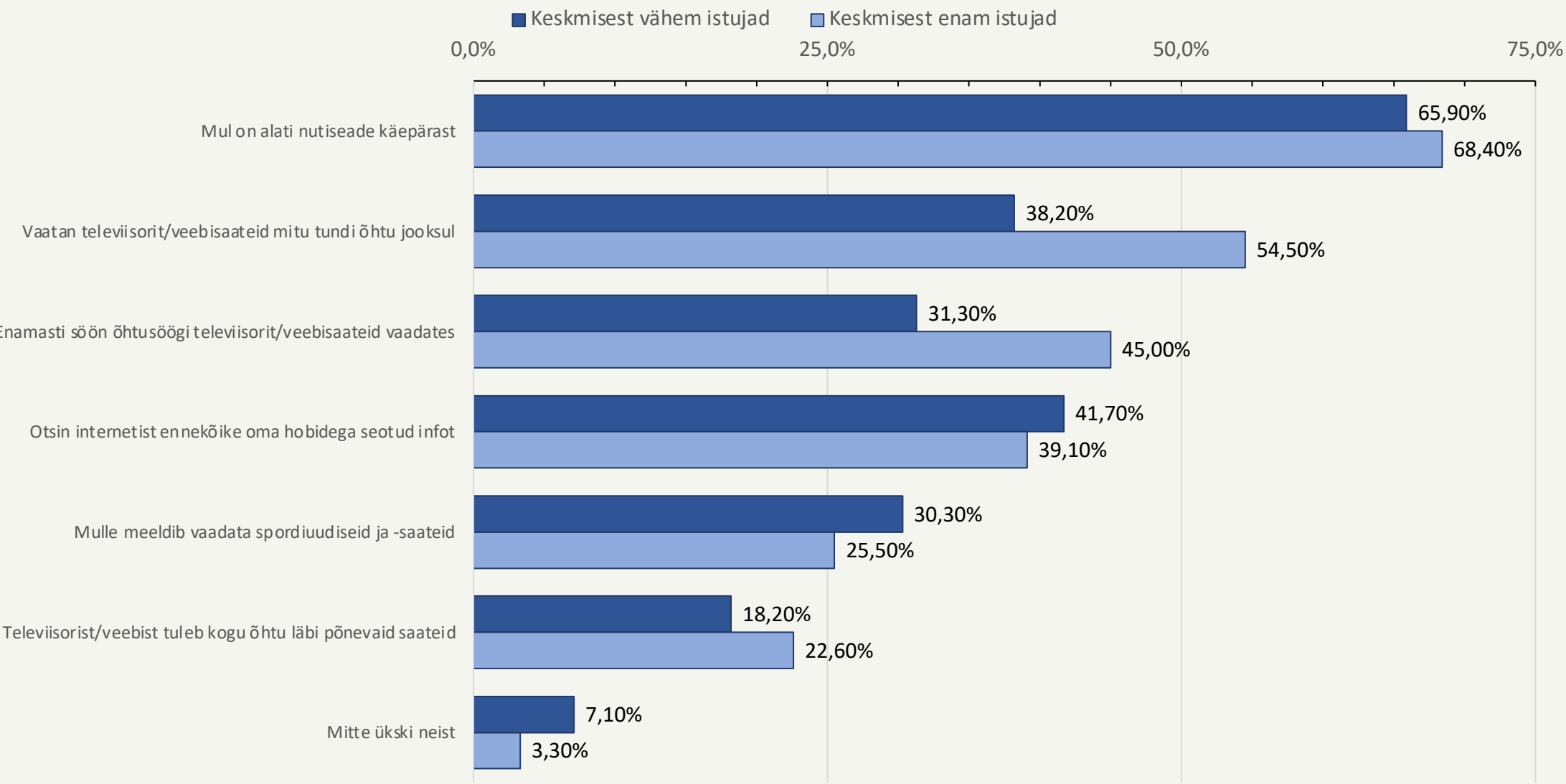
Vaba aja hobid erineva istumisajaga gruppides – kolmas eelistus



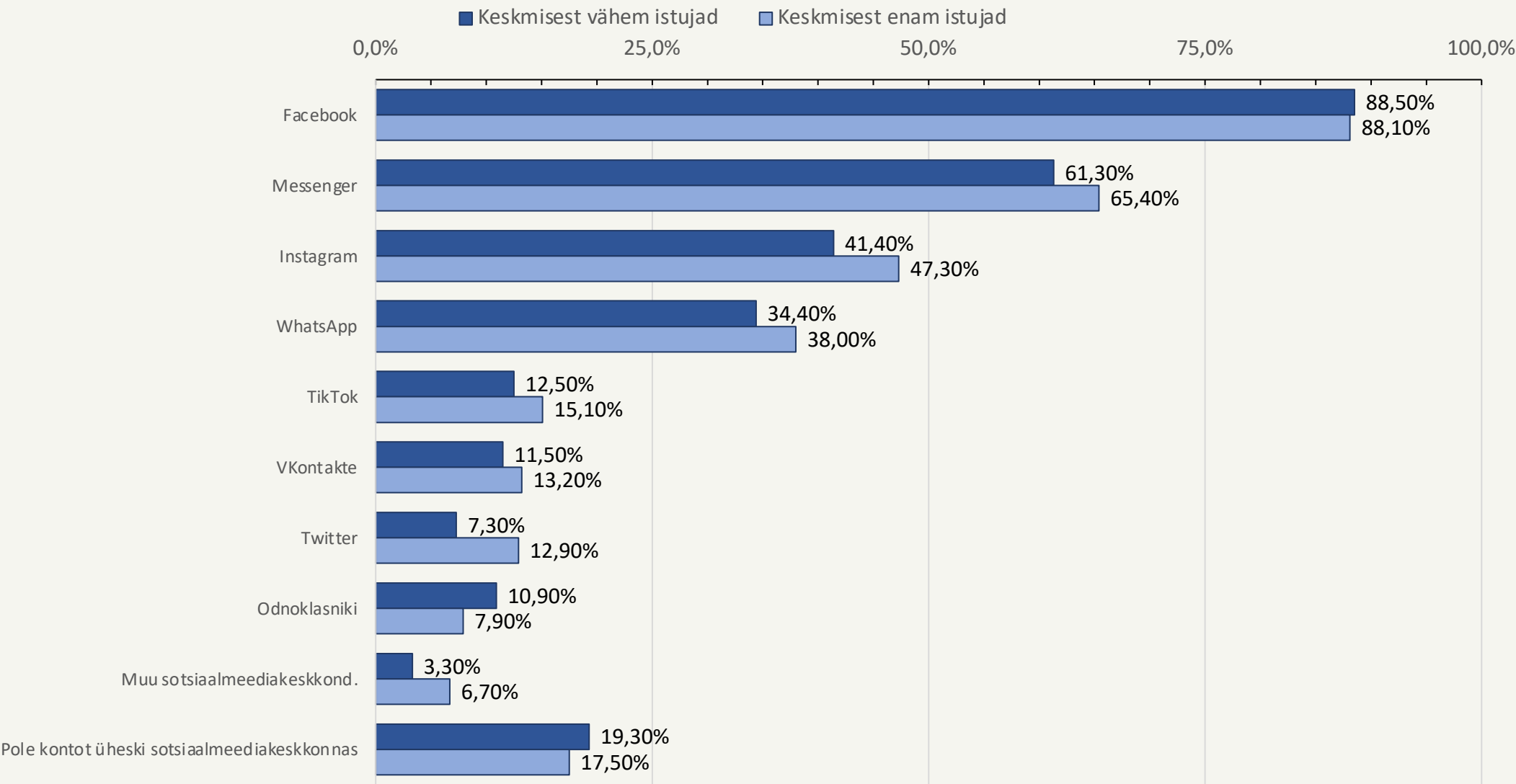
Vaba aja hobidega seotud hoiakud erineva istumisajaga gruppides (1)



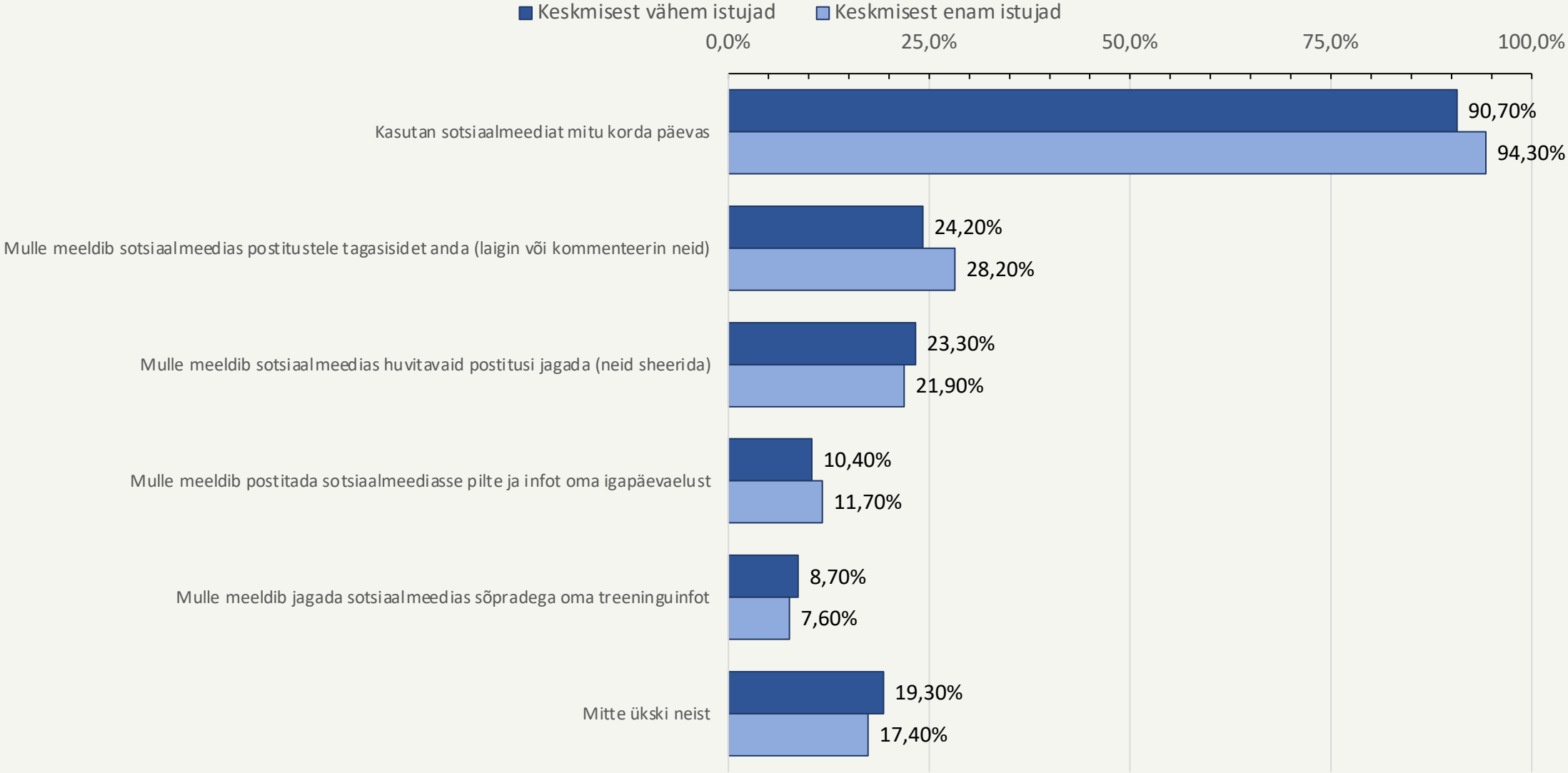
Vaba aja hobidega seotud hoiakud erineva istumisajaga gruppides (2)



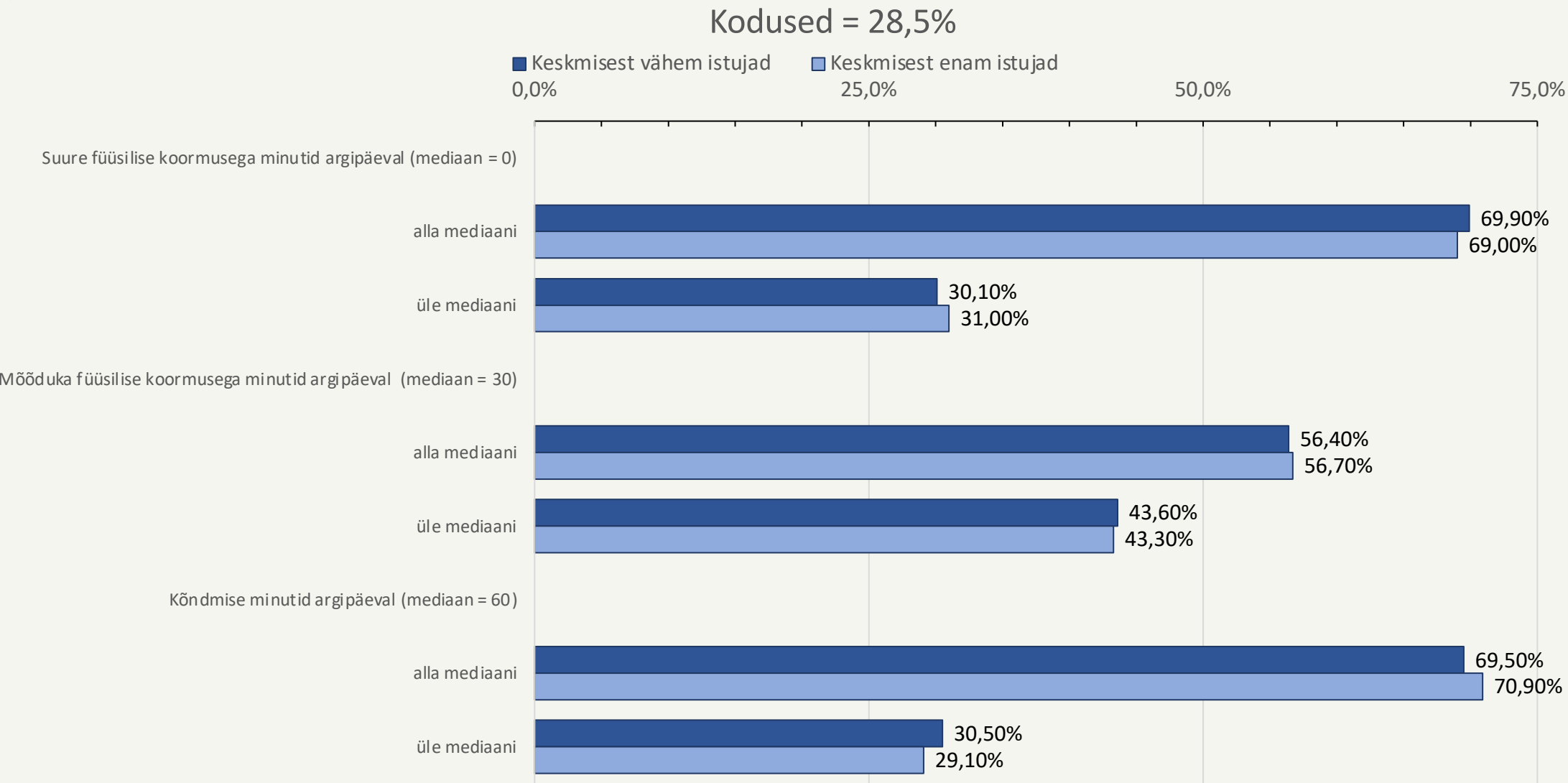
Kasutatavad sotsiaalmeedia kanalid erineva istumisajaga gruppides



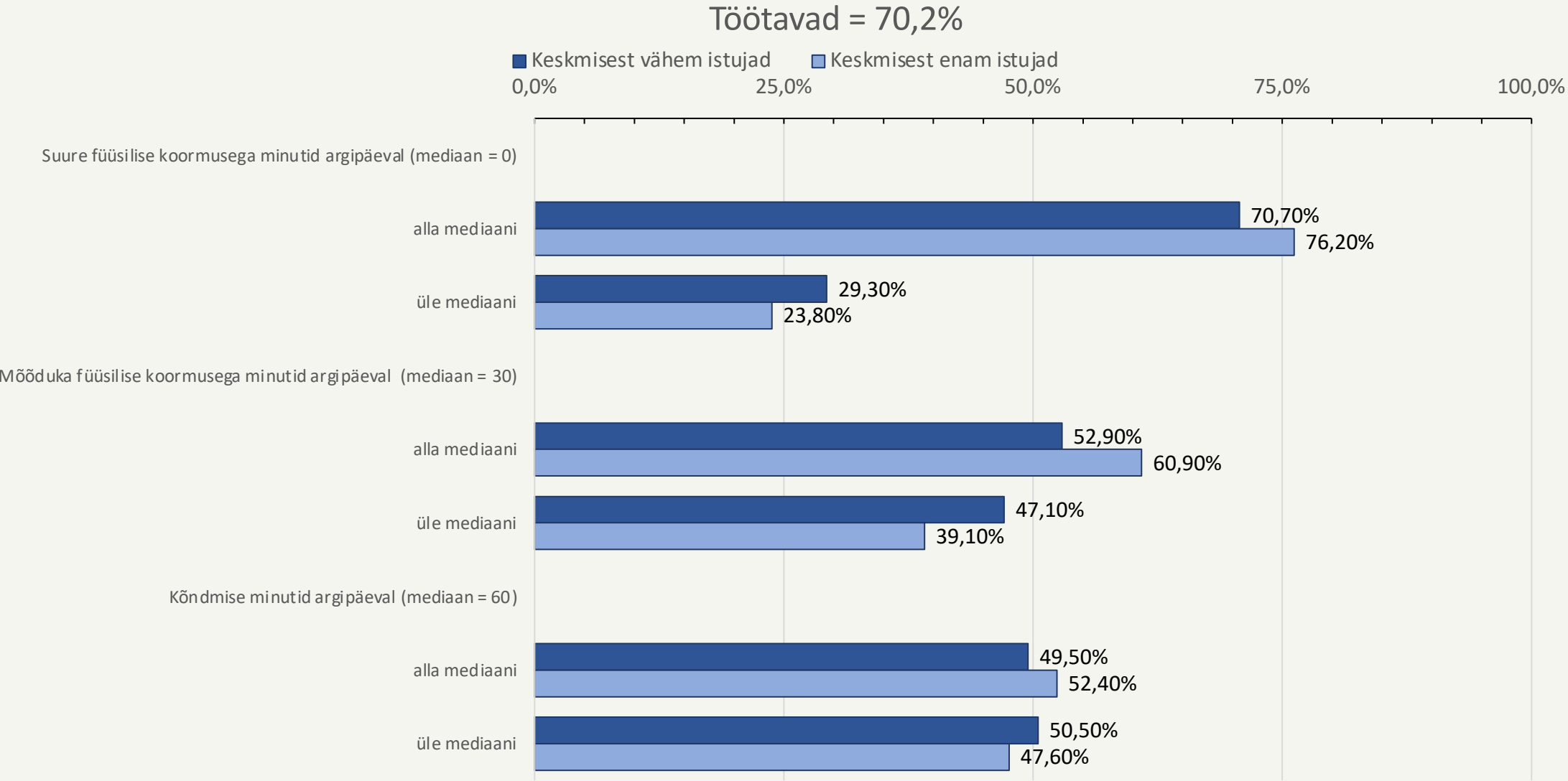
Sotsiaalmeedia kasutamine erineva istumisajaga gruppides



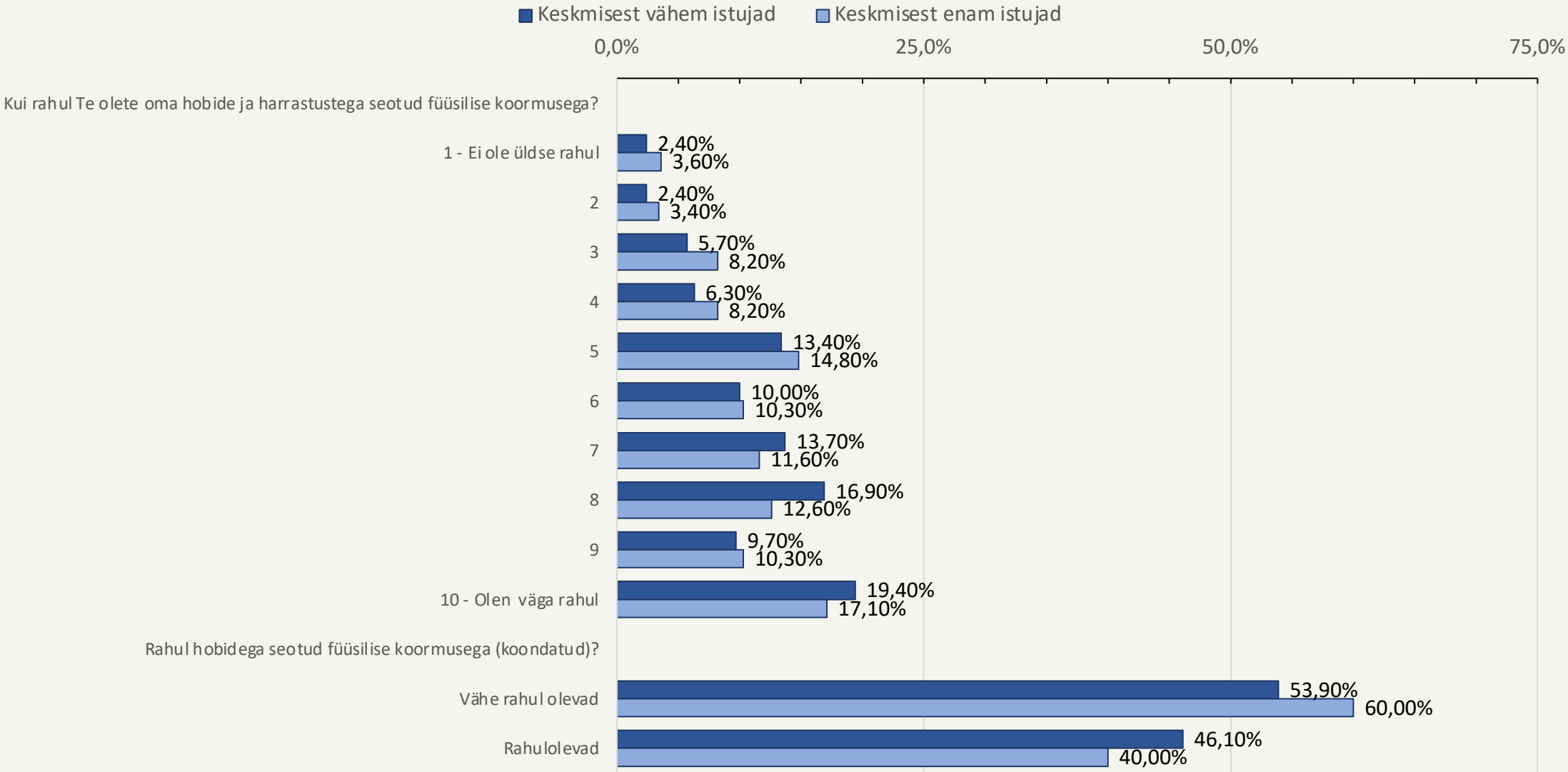
Füüsiline aktiivsus argipäeviti erineva istumisajaga mittetöötavate (koduste) gruppides



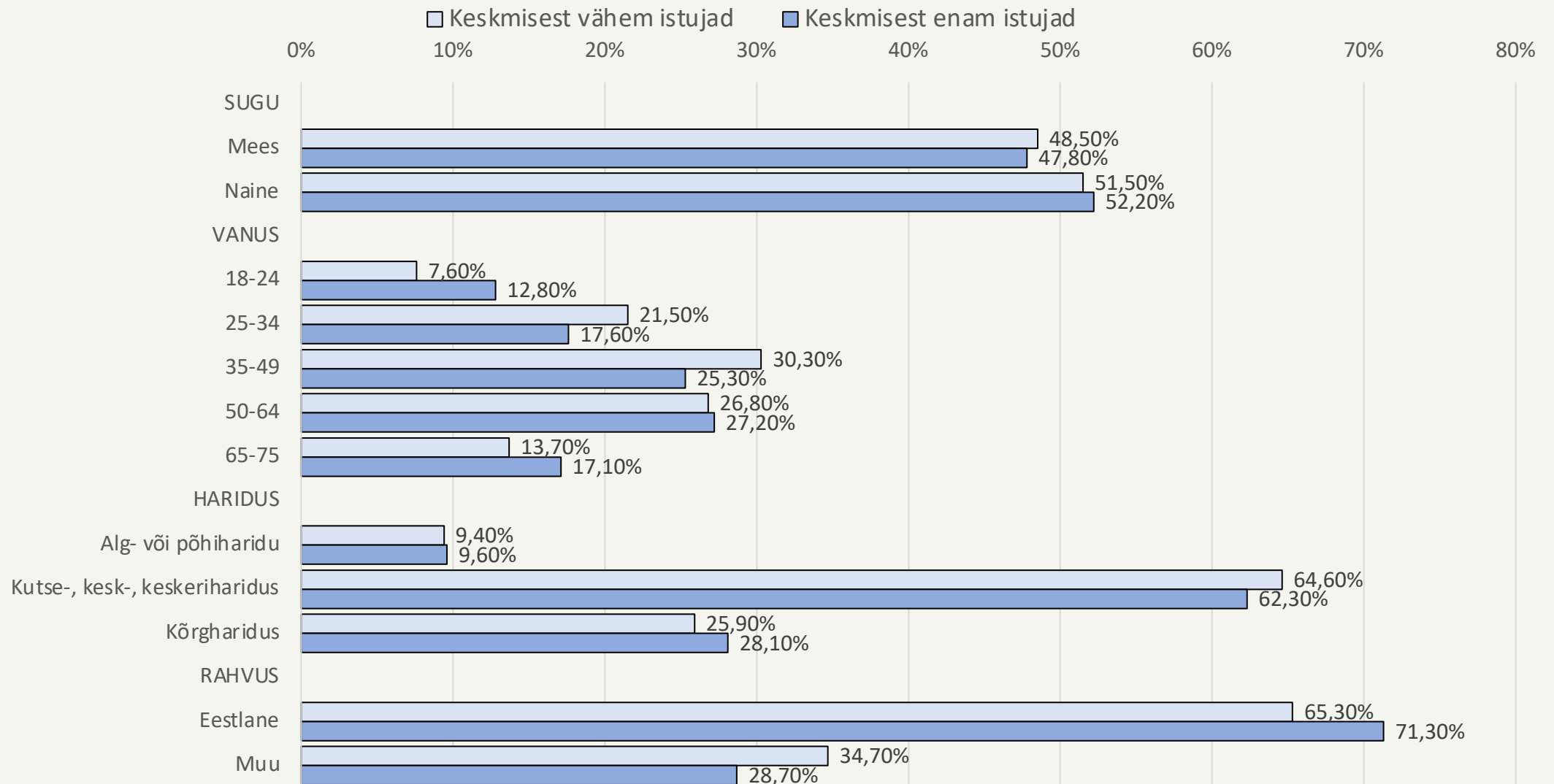
Füüsiline aktiivsus argipäeviti erineva istumisajaga töötavate gruppides



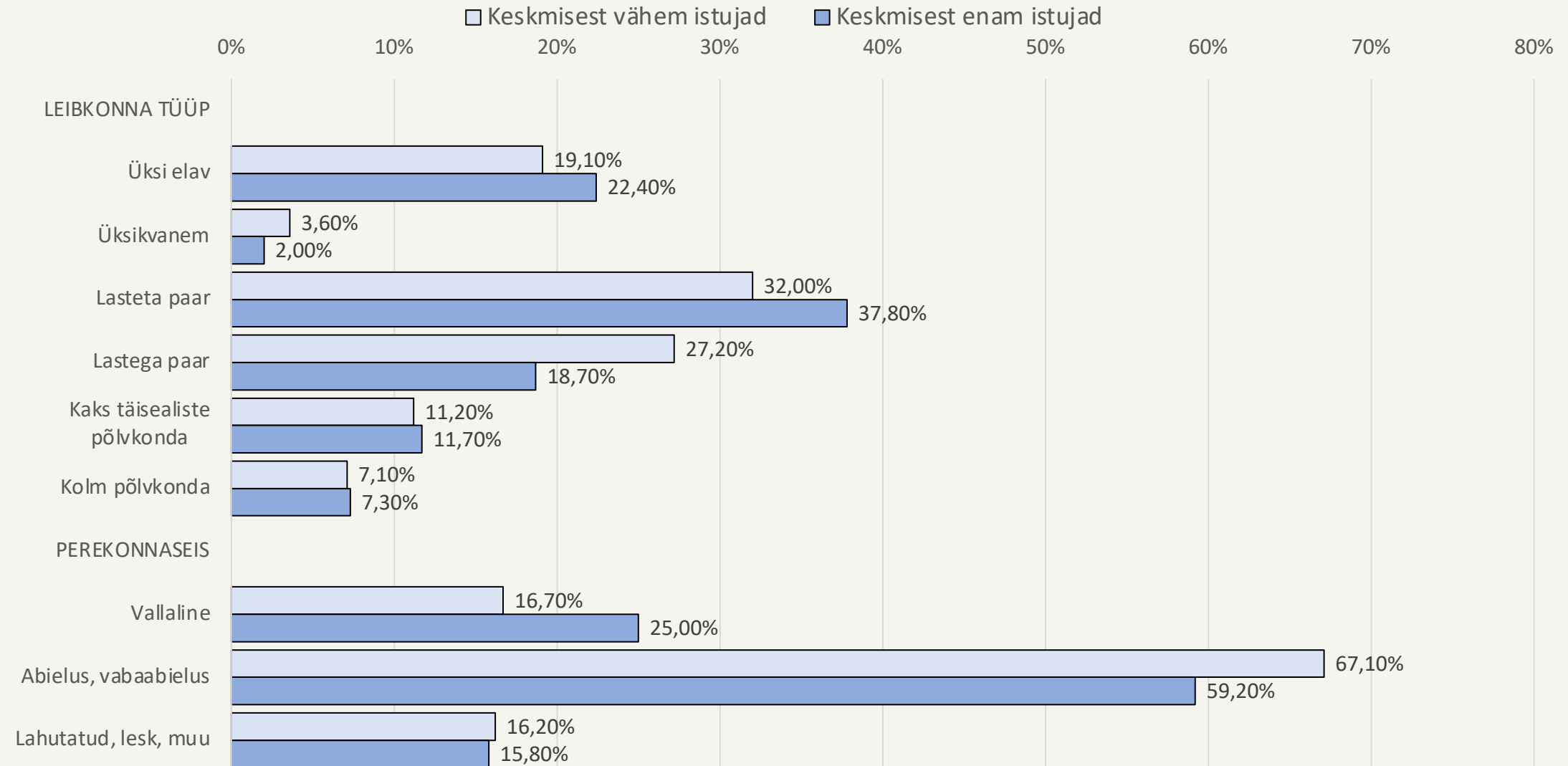
Rahulolu hobidega seotud füüsiline aktiivsusega erineva istumisajaga gruppides



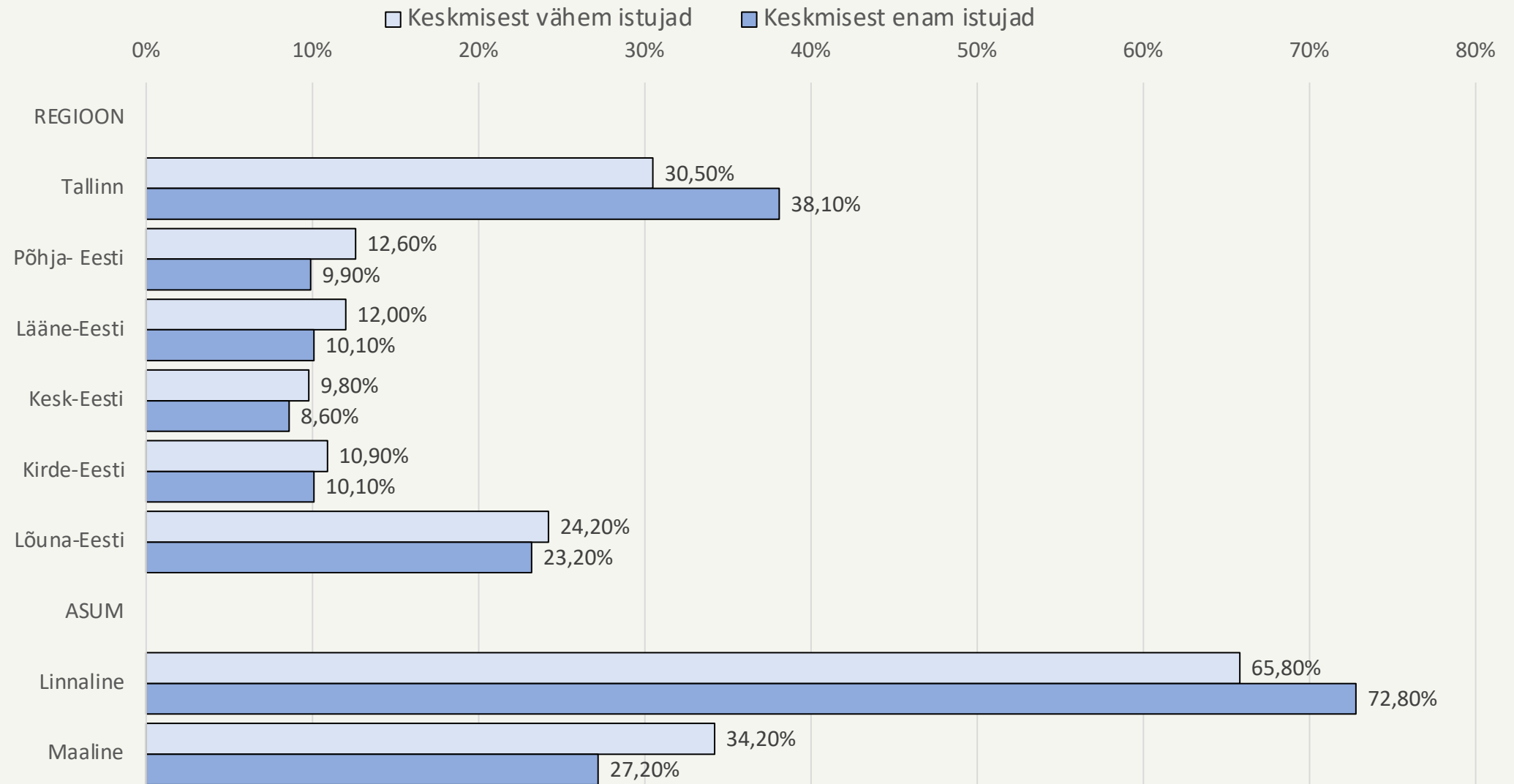
Vaba aja hobidega seotud aktiivsuse grupid demograafilises vaates (1)



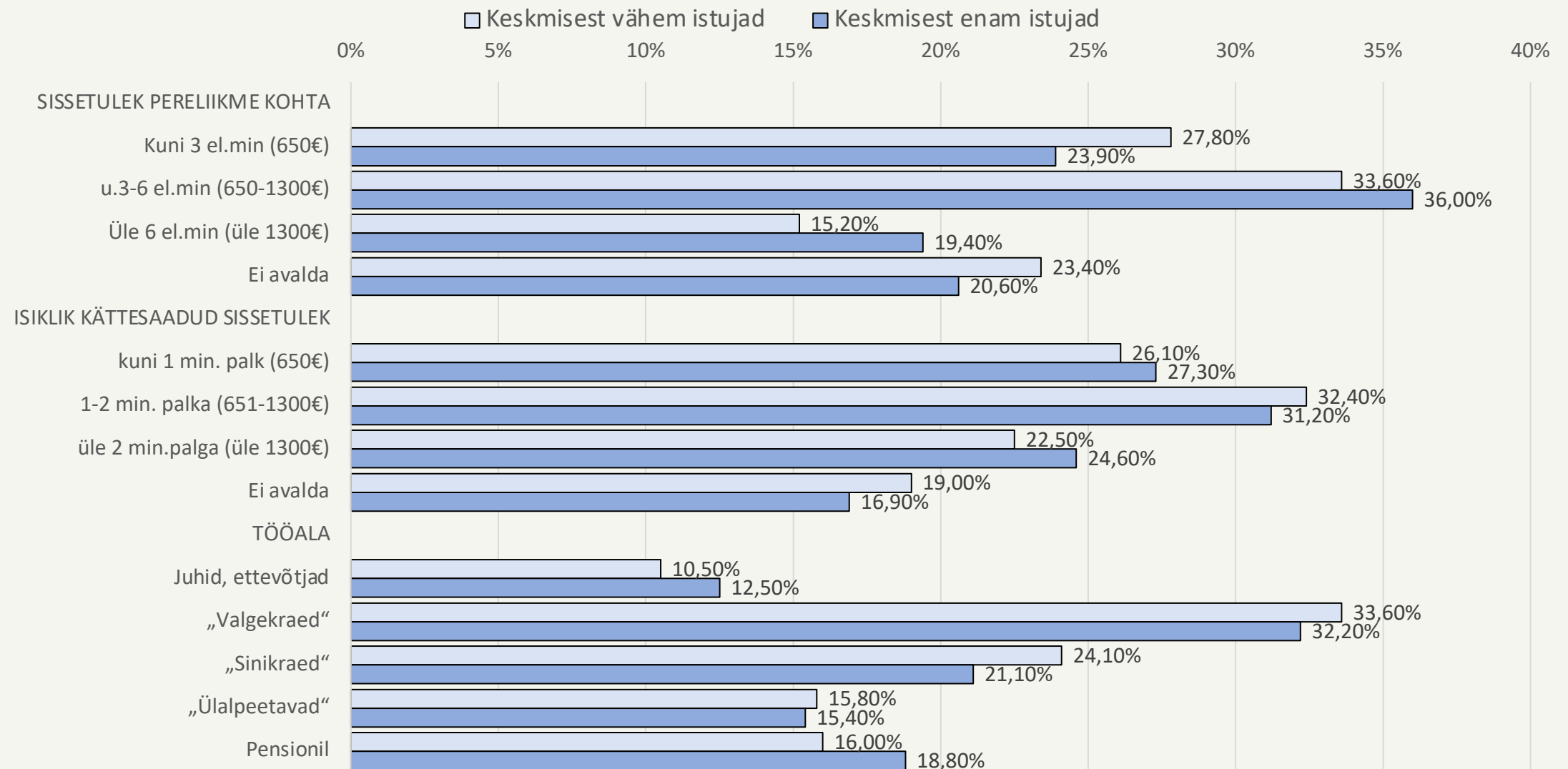
Vaba aja hobidega seotud aktiivsuse grupid demograafilises vaates (2)



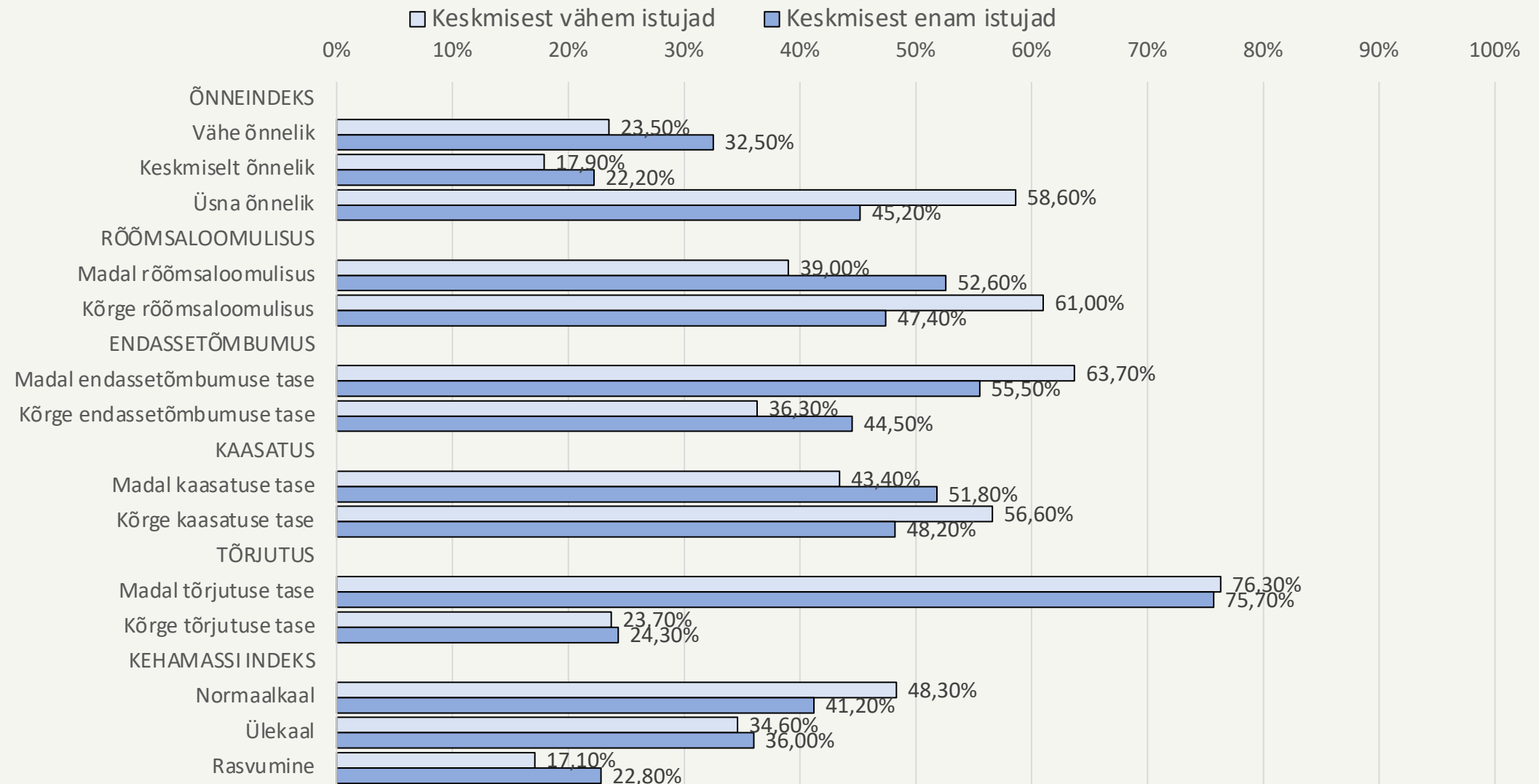
Vaba aja hobidega seotud aktiivsuse grupid geograafilises vaates



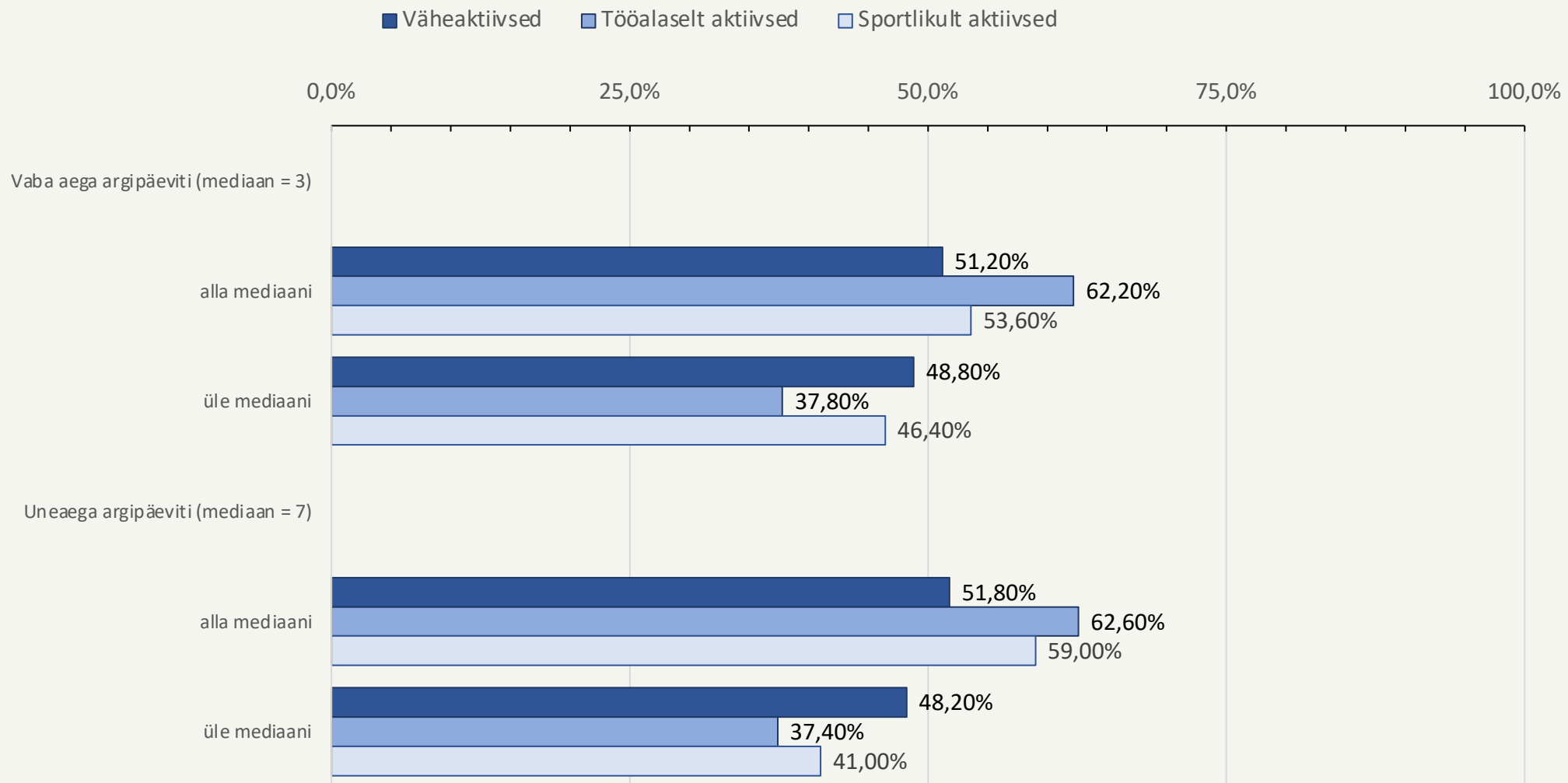
Vaba aja hobidega seotud aktiivsuse grupid majanduslikus vaates



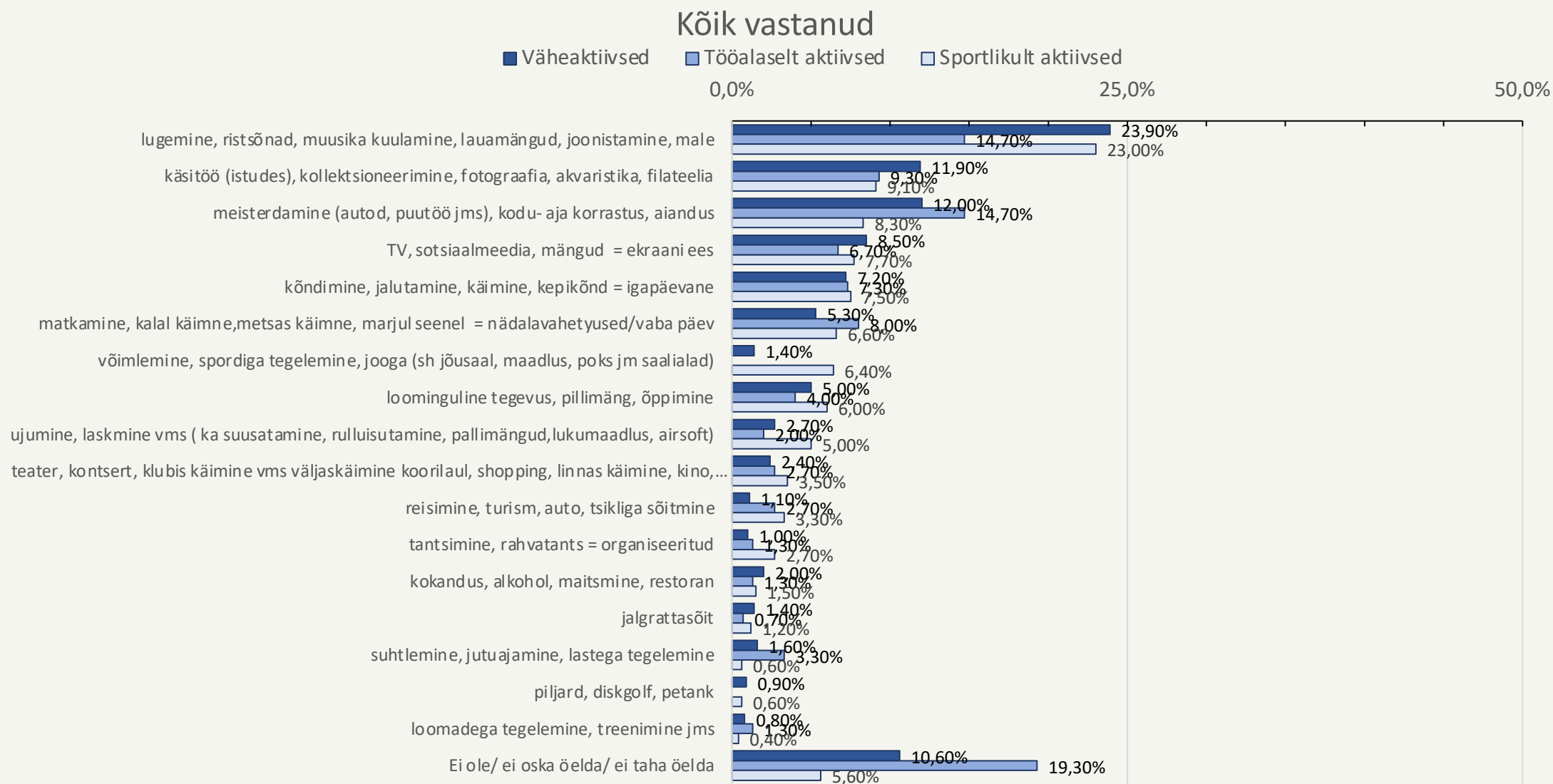
Vaba aja hobidega seotud aktiivsuse grupid psühho-füüsilises vaates



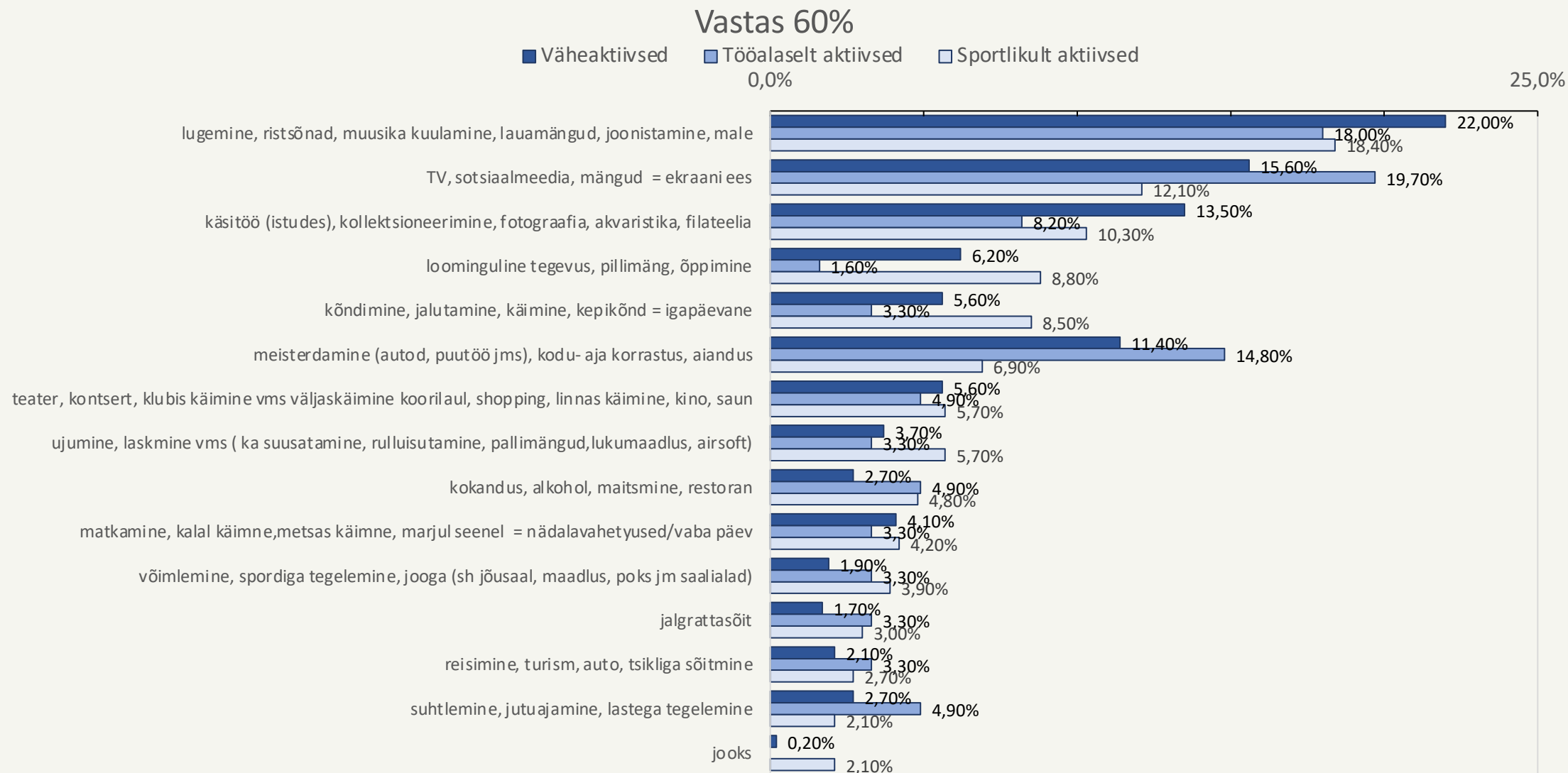
Vaba aega argipäeviti erineva istumisajaga gruppides



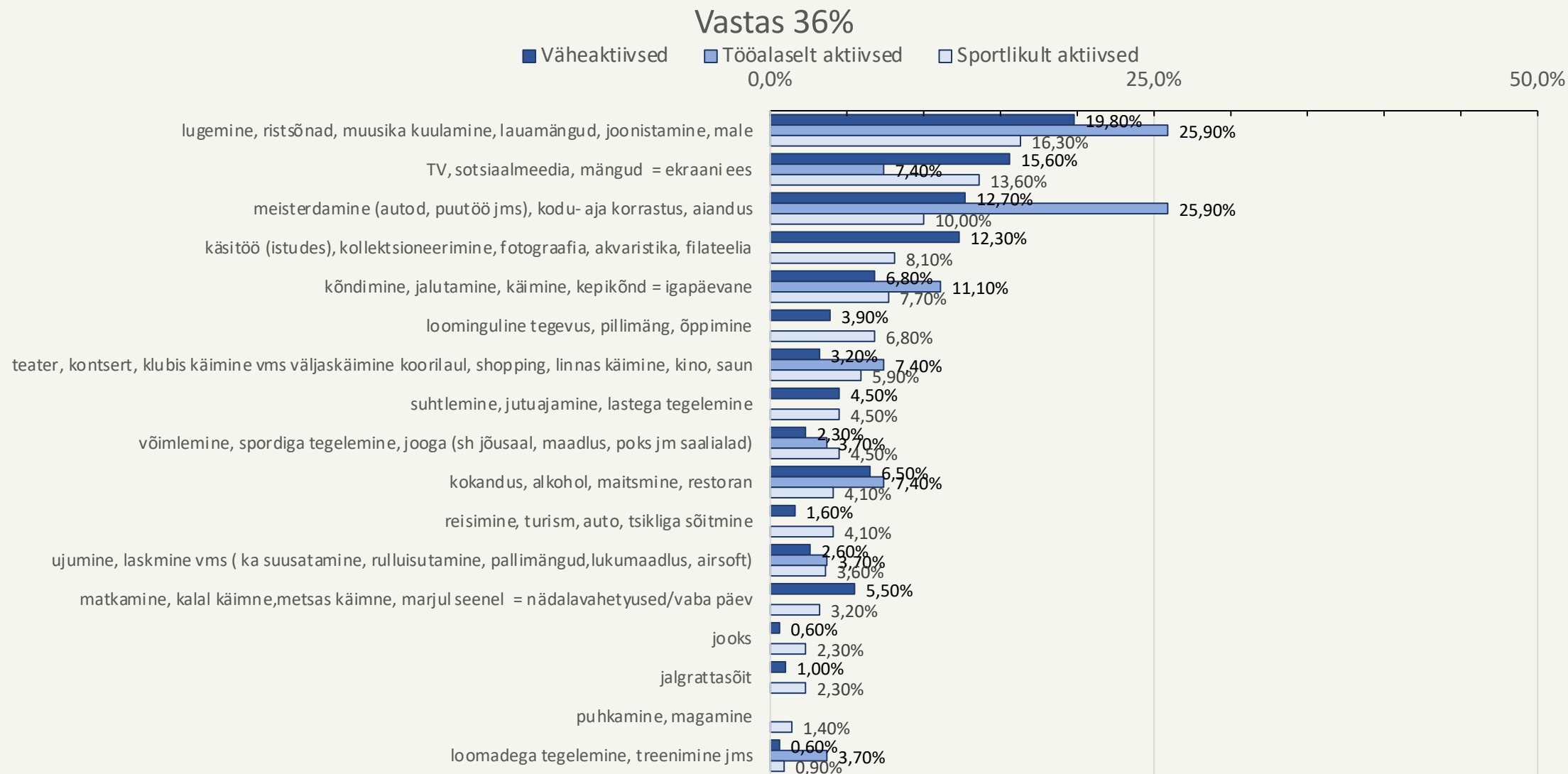
Vaba aja hobid erineva istumisajaga gruppides – esimene eelistus



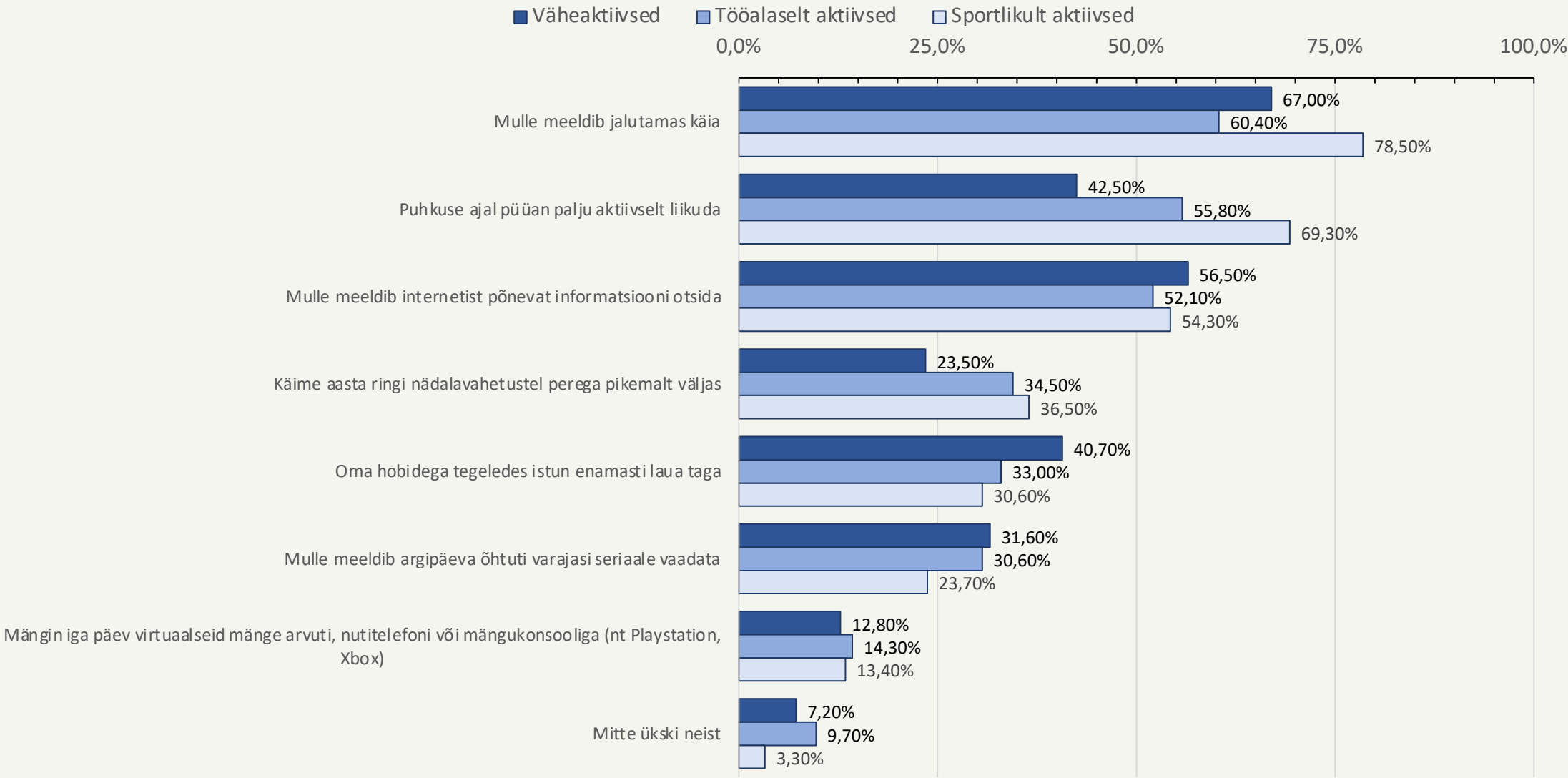
Vaba aja hobid erineva istumisajaga gruppides – teine eelistus



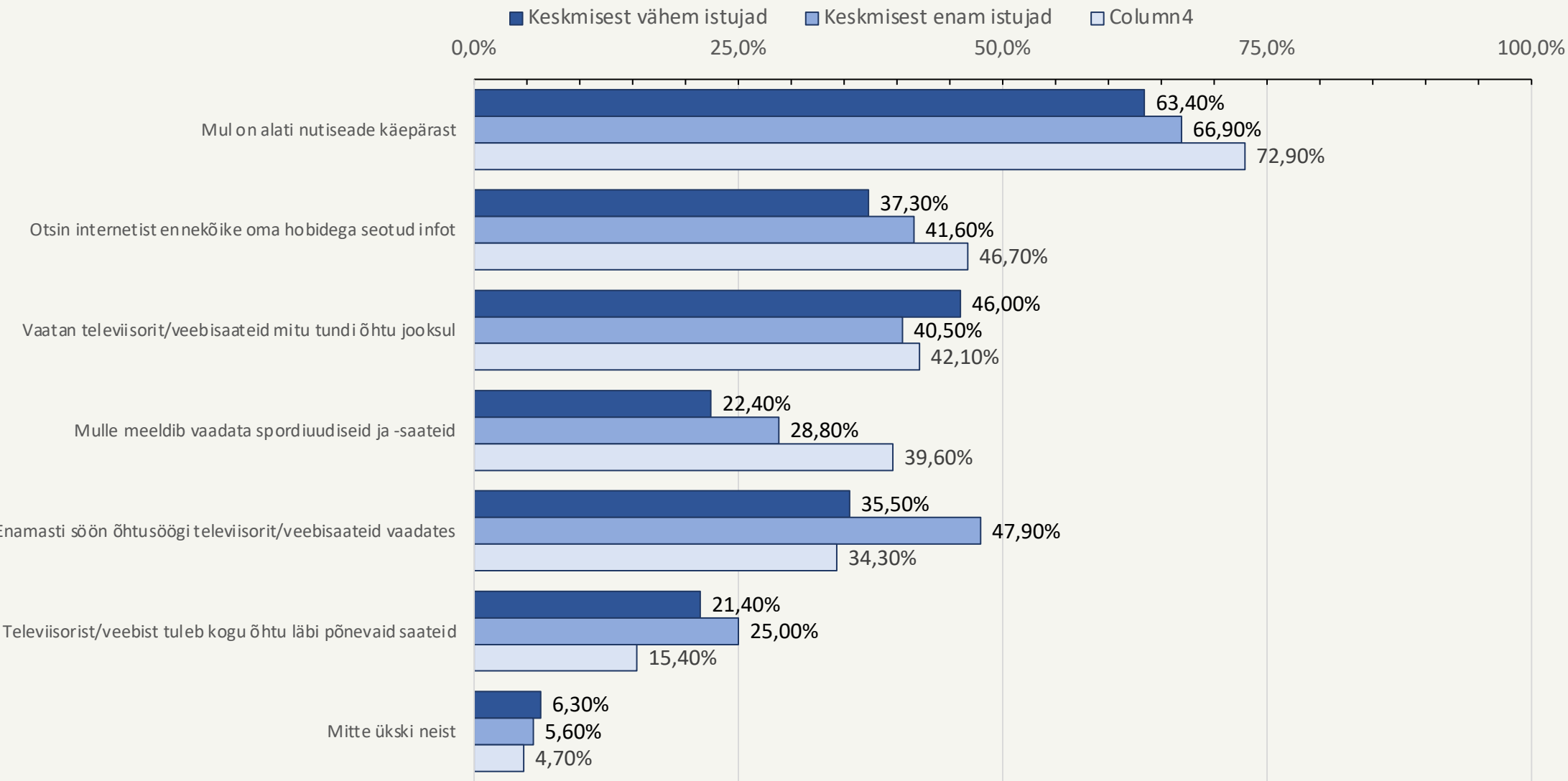
Vaba aja hobid erineva istumisajaga gruppides – kolmas eelistus



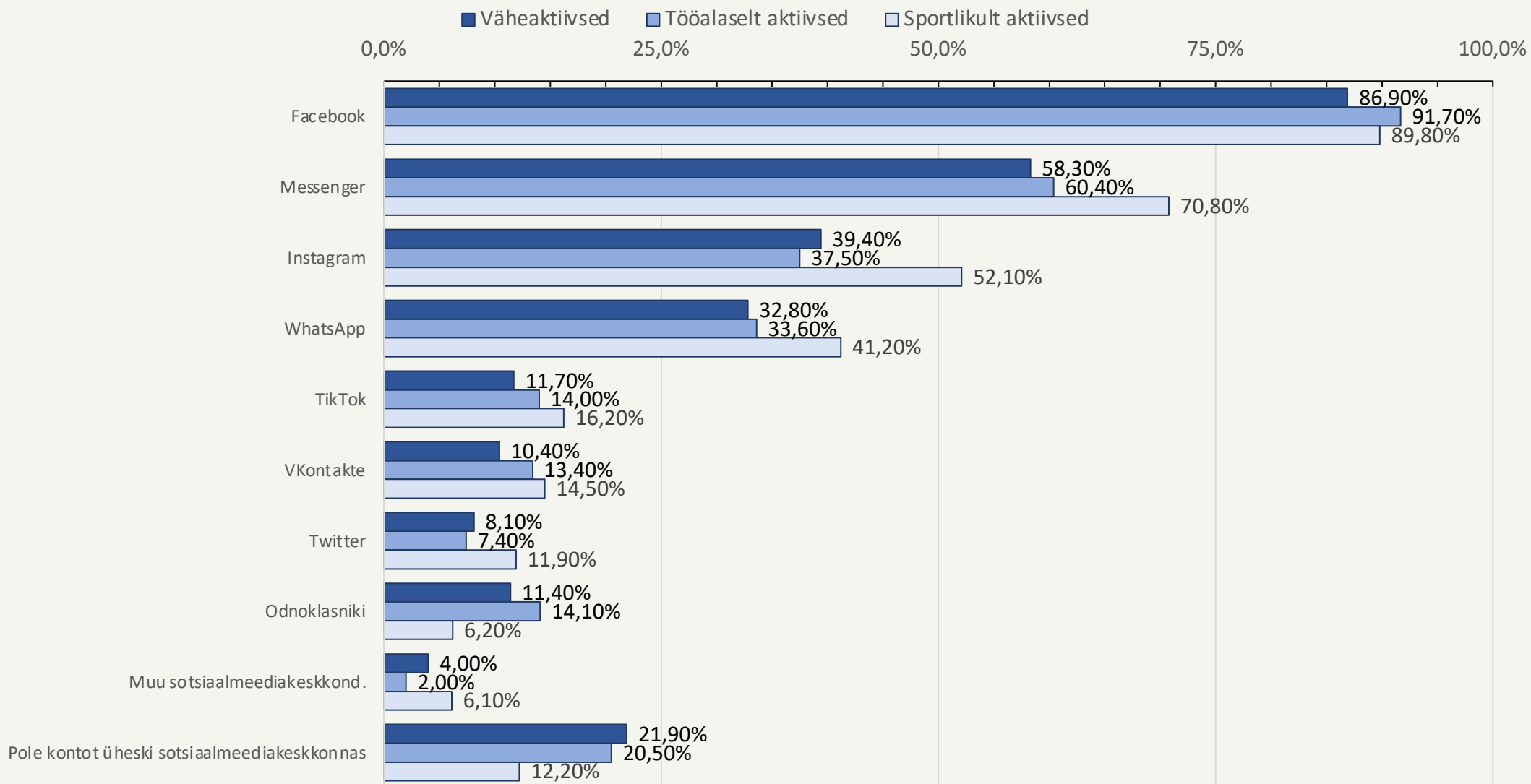
Vaba aja hobidega seotud hoiakud erineva istumisajaga gruppides (1)



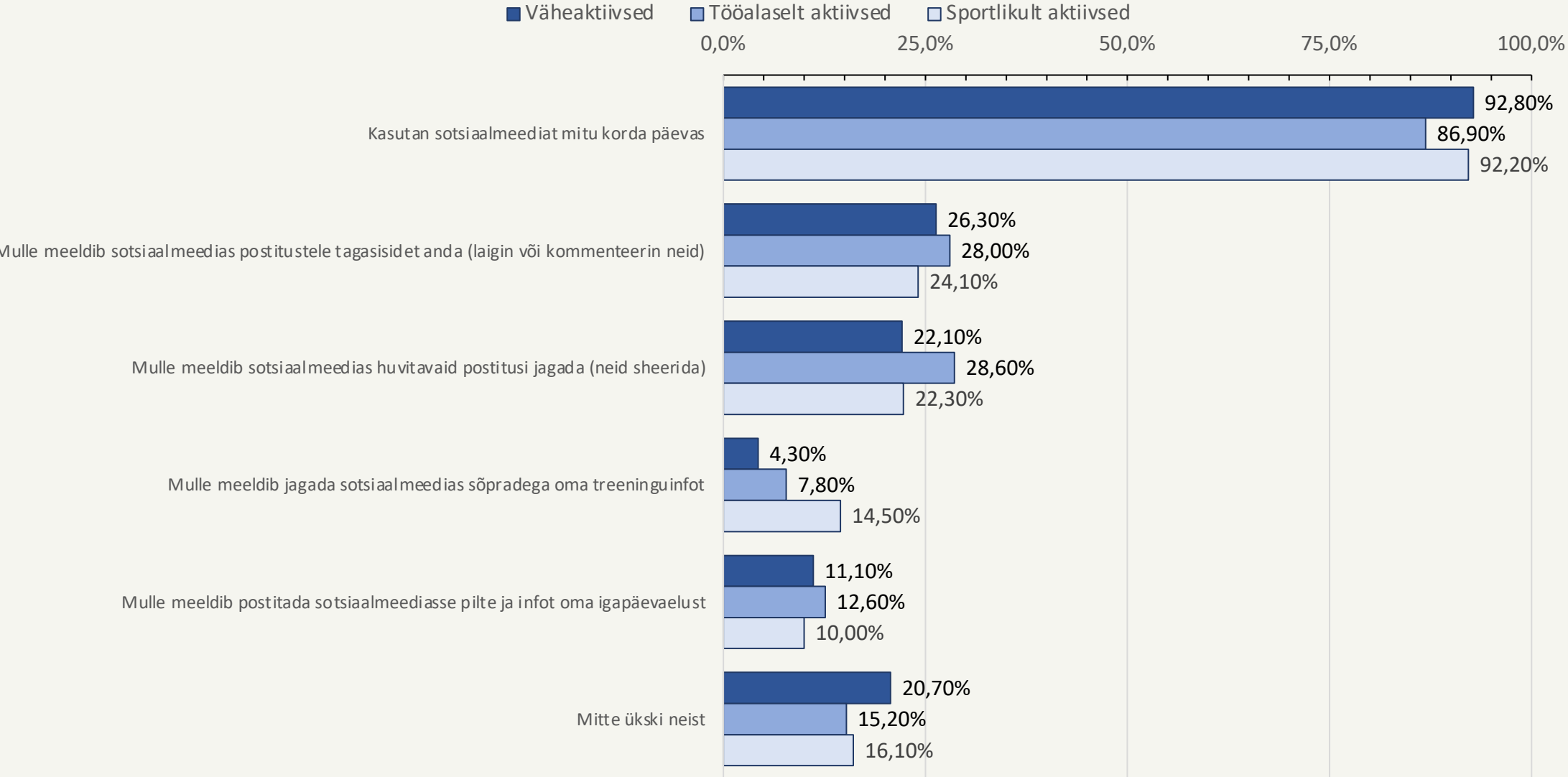
Vaba aja hobidega seotud hoiakud erineva istumisajaga gruppides (2)



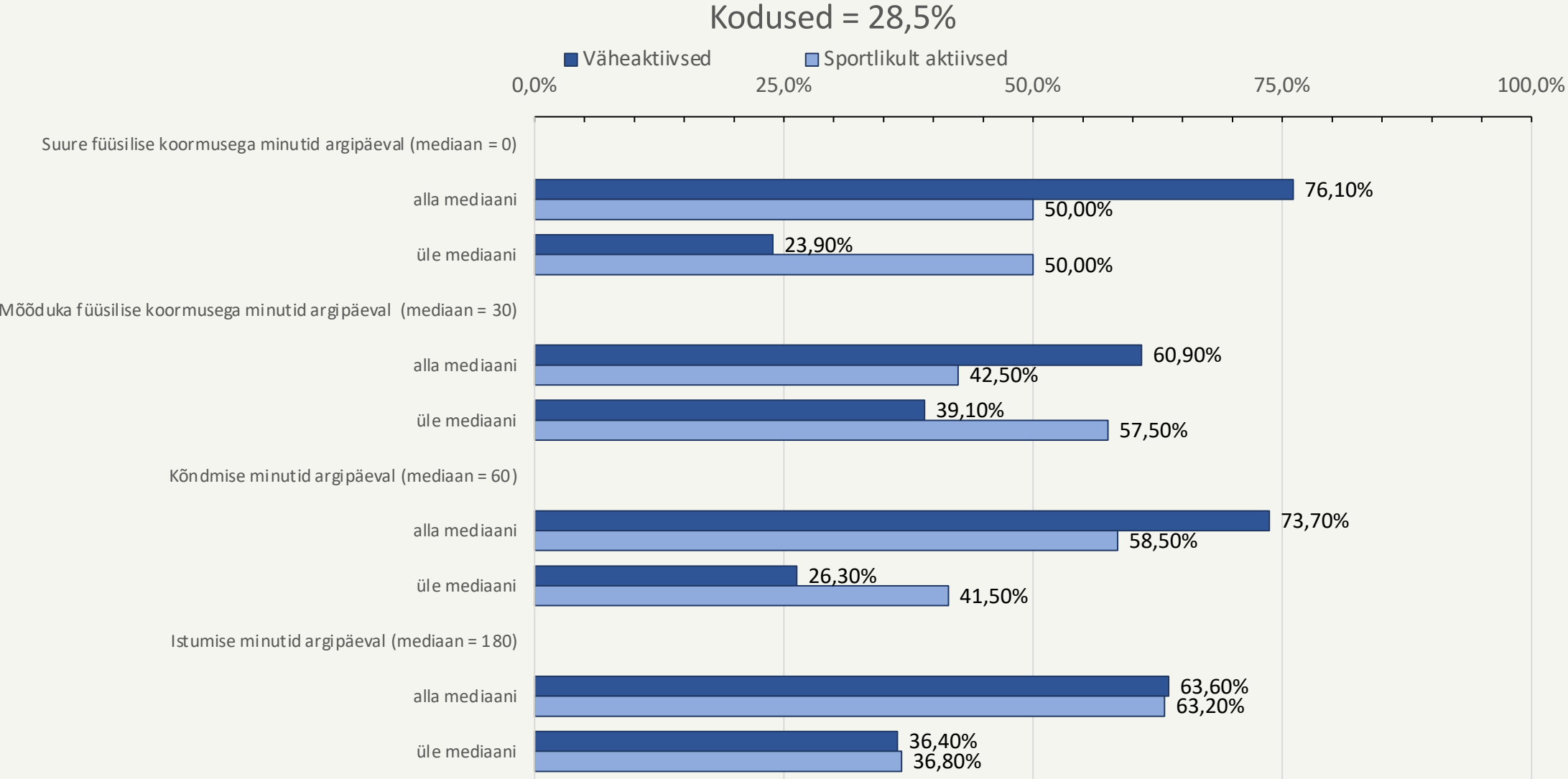
Kasutatavad sotsiaalmeedia kanalid erineva istumisajaga gruppides



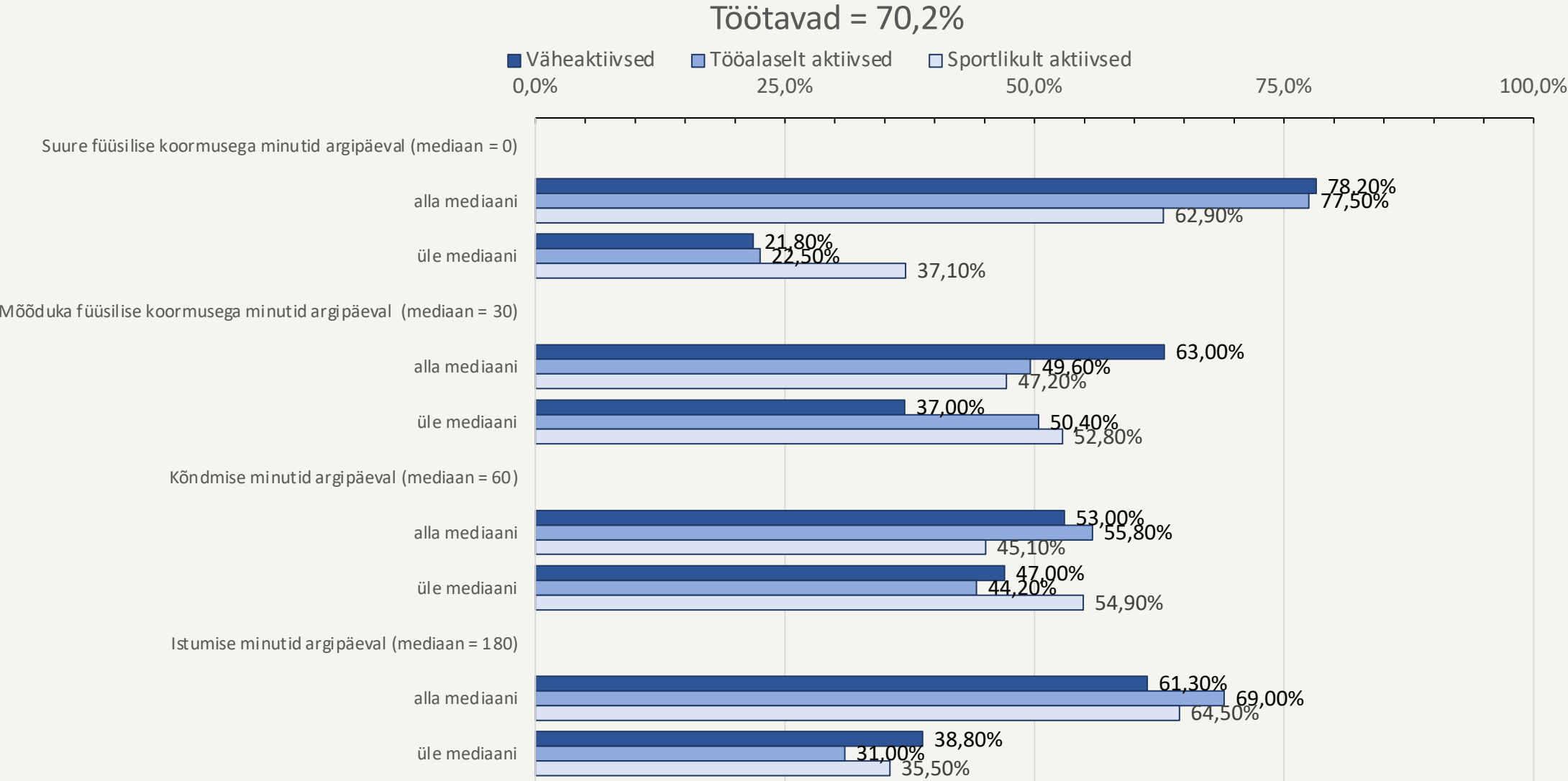
Sotsiaalmeedia kasutamine erineva istumisajaga gruppides



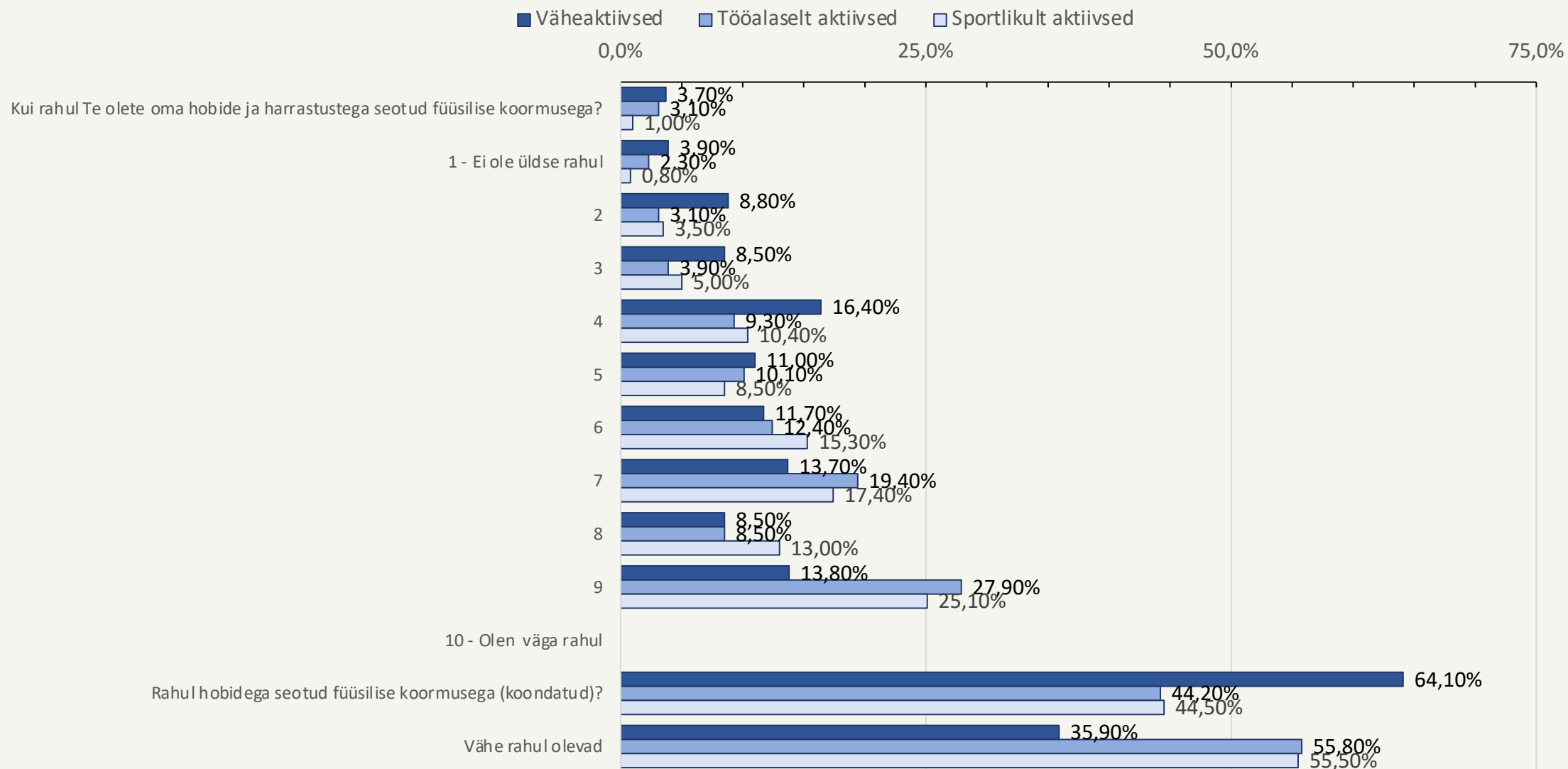
Füüsiline aktiivsus argipäeviti erineva istumisajaga mittetöötavate (koduste) gruppides



Füüsiline aktiivsus argipäeviti erineva istumisajaga töötavate gruppides



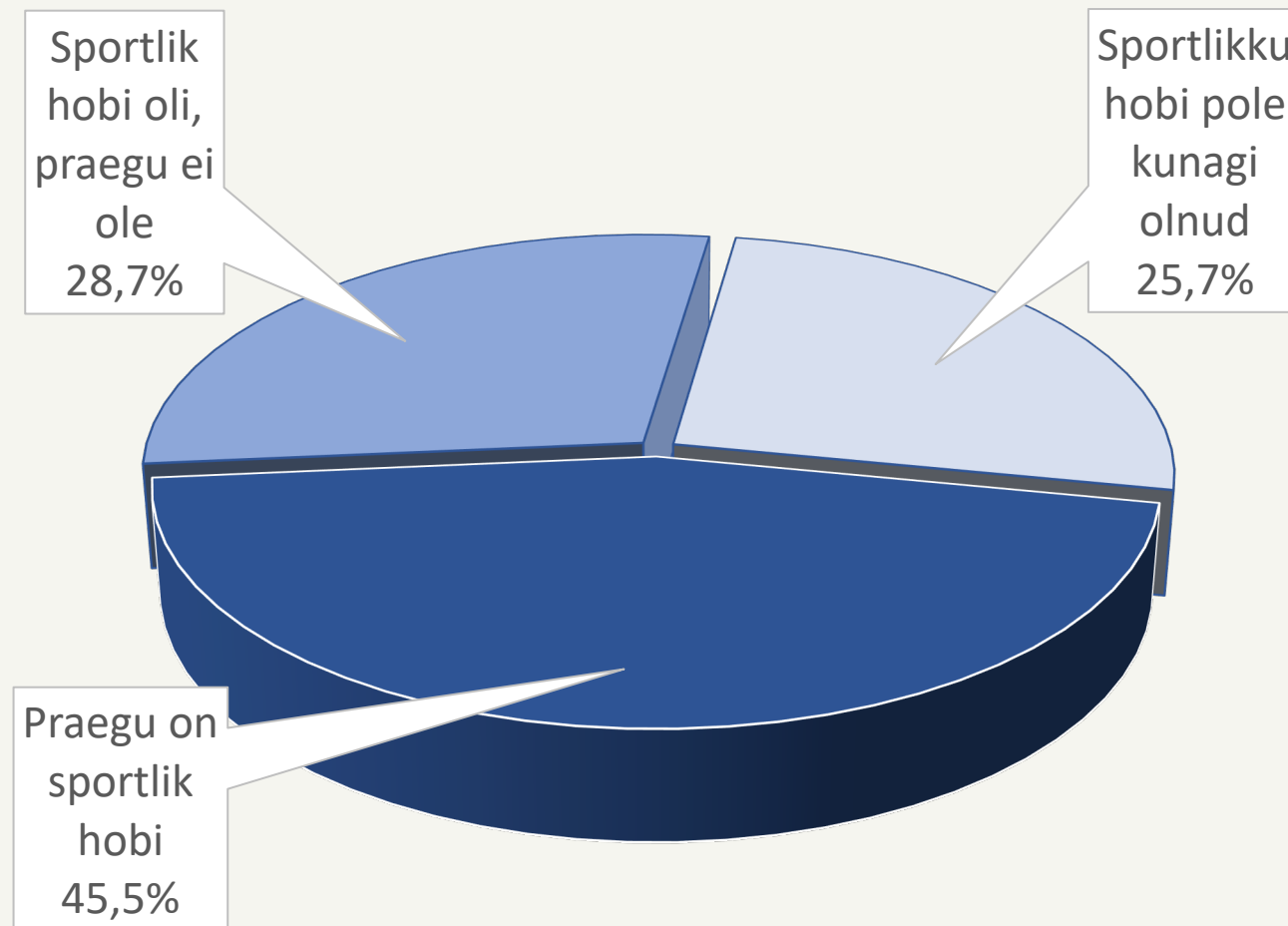
Rahulolu hobidega seotud füüsiline aktiivsusega erineva istumisajaga gruppides



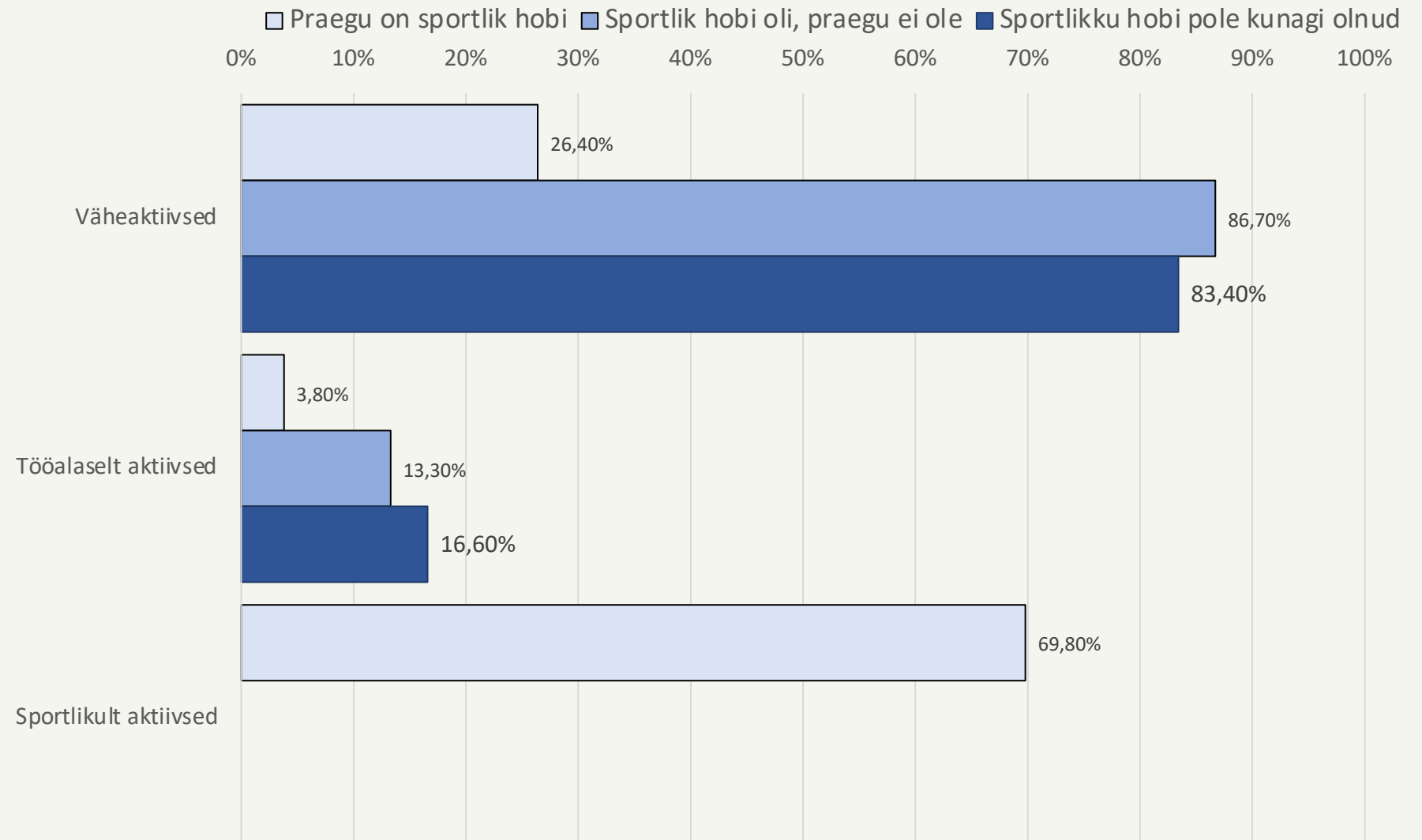
Sportliku hobi olemasolu aja jooksul

1. Sportliku hobi olemasolu aja jooksul jagab inimesed kolme rühma:

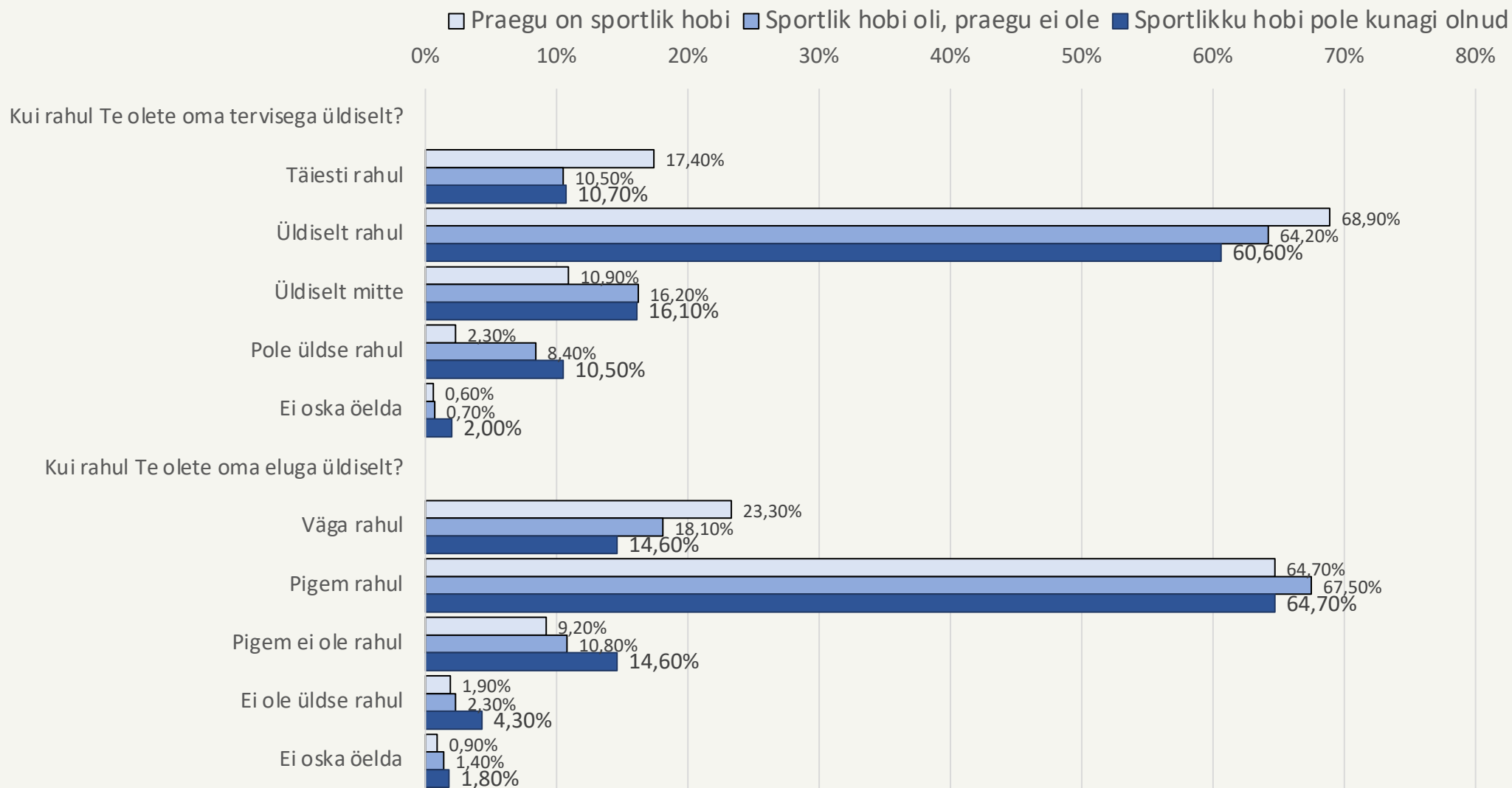
- **Praegu on sportlik hobi;**
- **Sportlik hobi oli, praegu ei ole;**
- **Sportlikku hobi pole kunagi olnud**



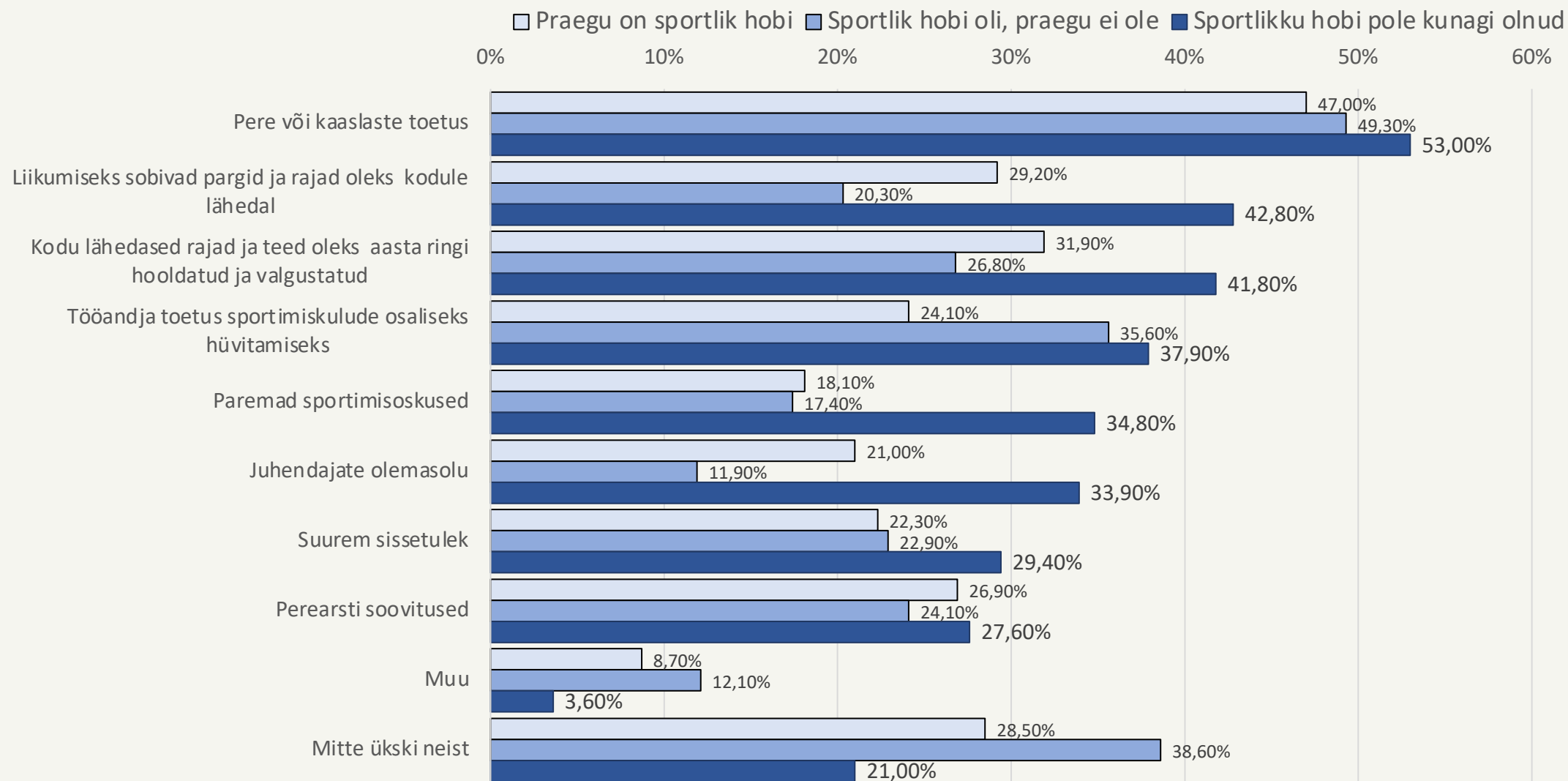
Liikumisaktiivsus sportliku hobi olemasolu gruppide vaates



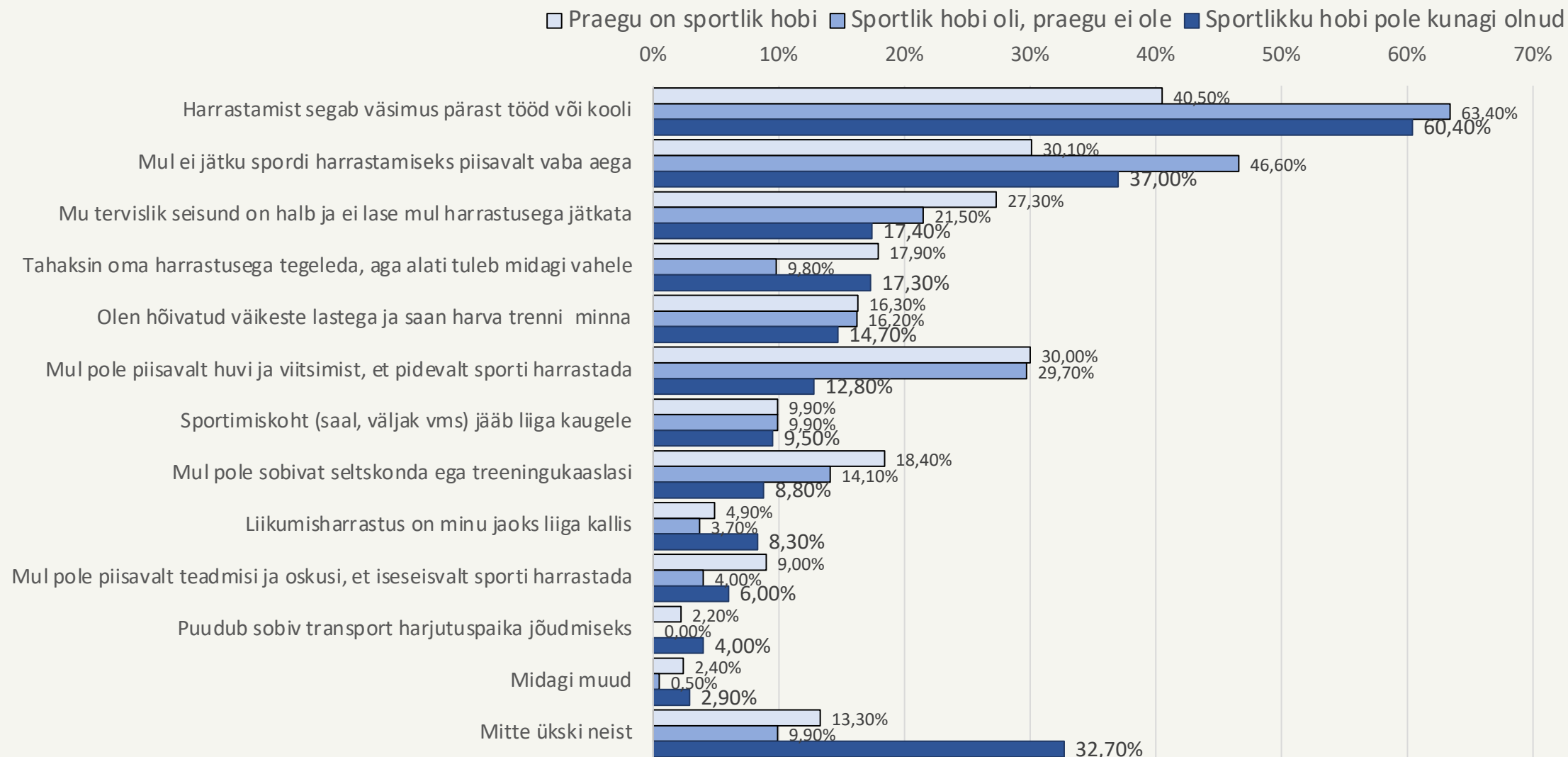
Subjektiivsed tervise näitajad sportliku hobi olemasolu gruppide vaates



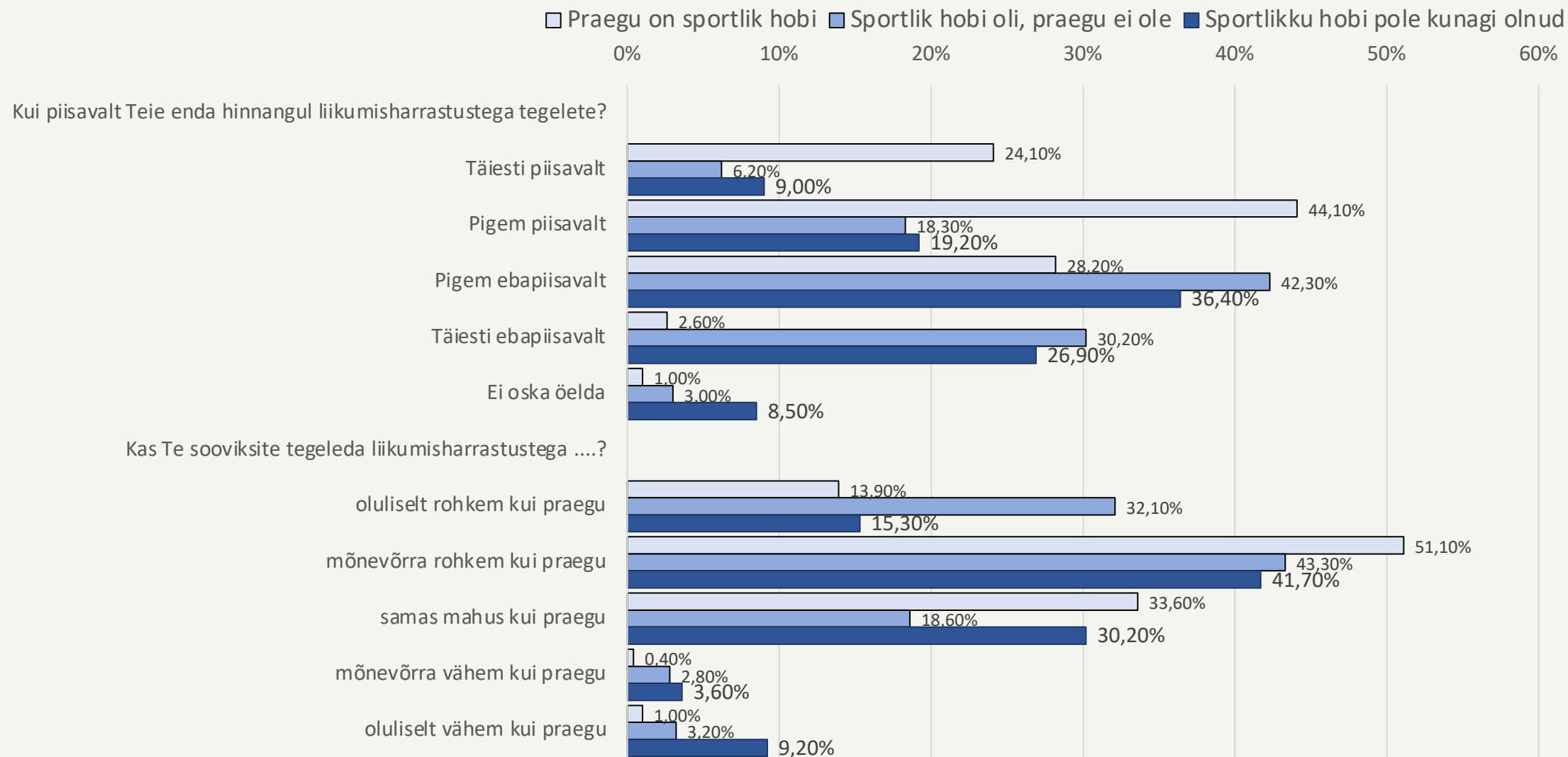
Tugi sportimiseks sportliku hobi olemasolu gruppide vaates



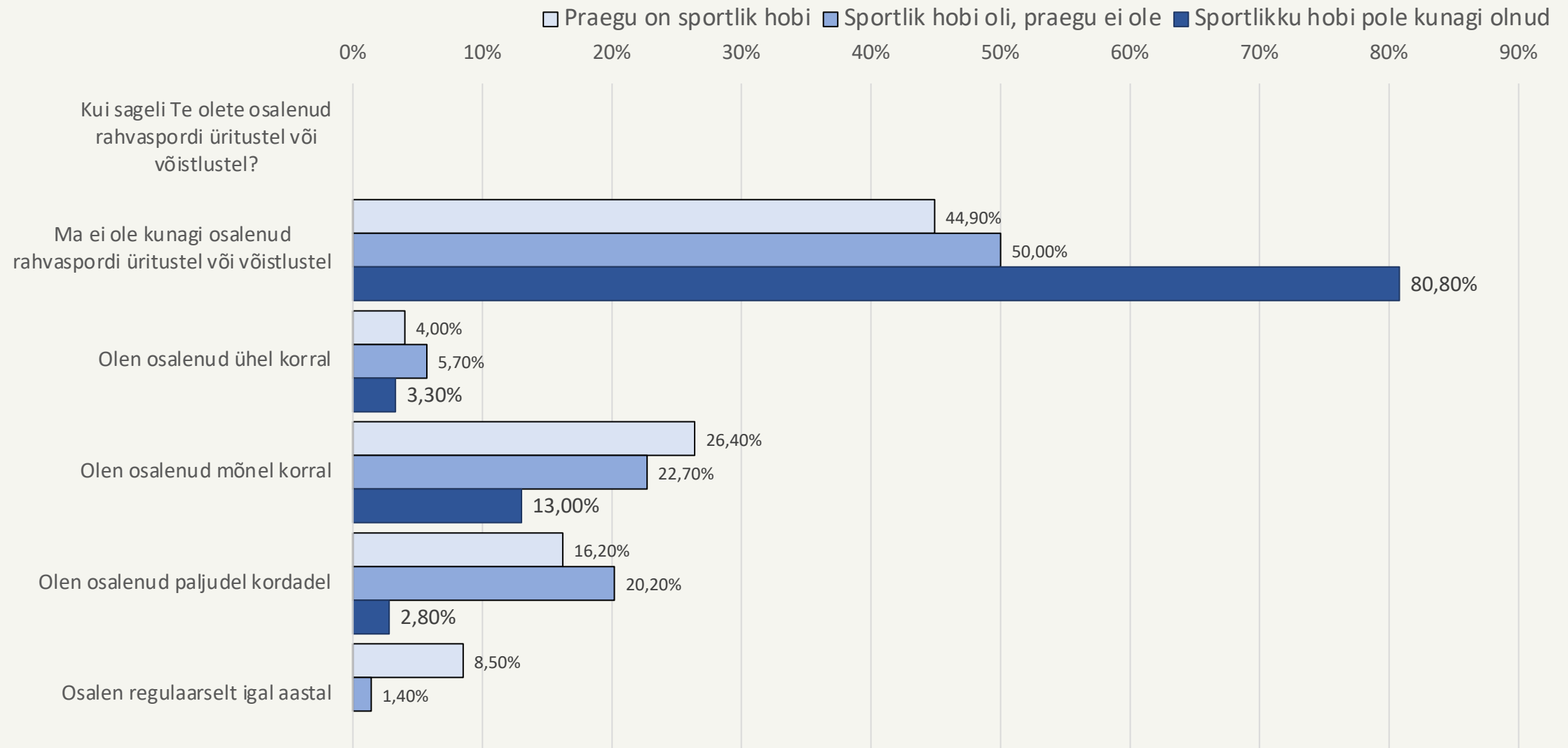
Takistused sportimiseks sportliku hobi olemasolu gruppide vaates



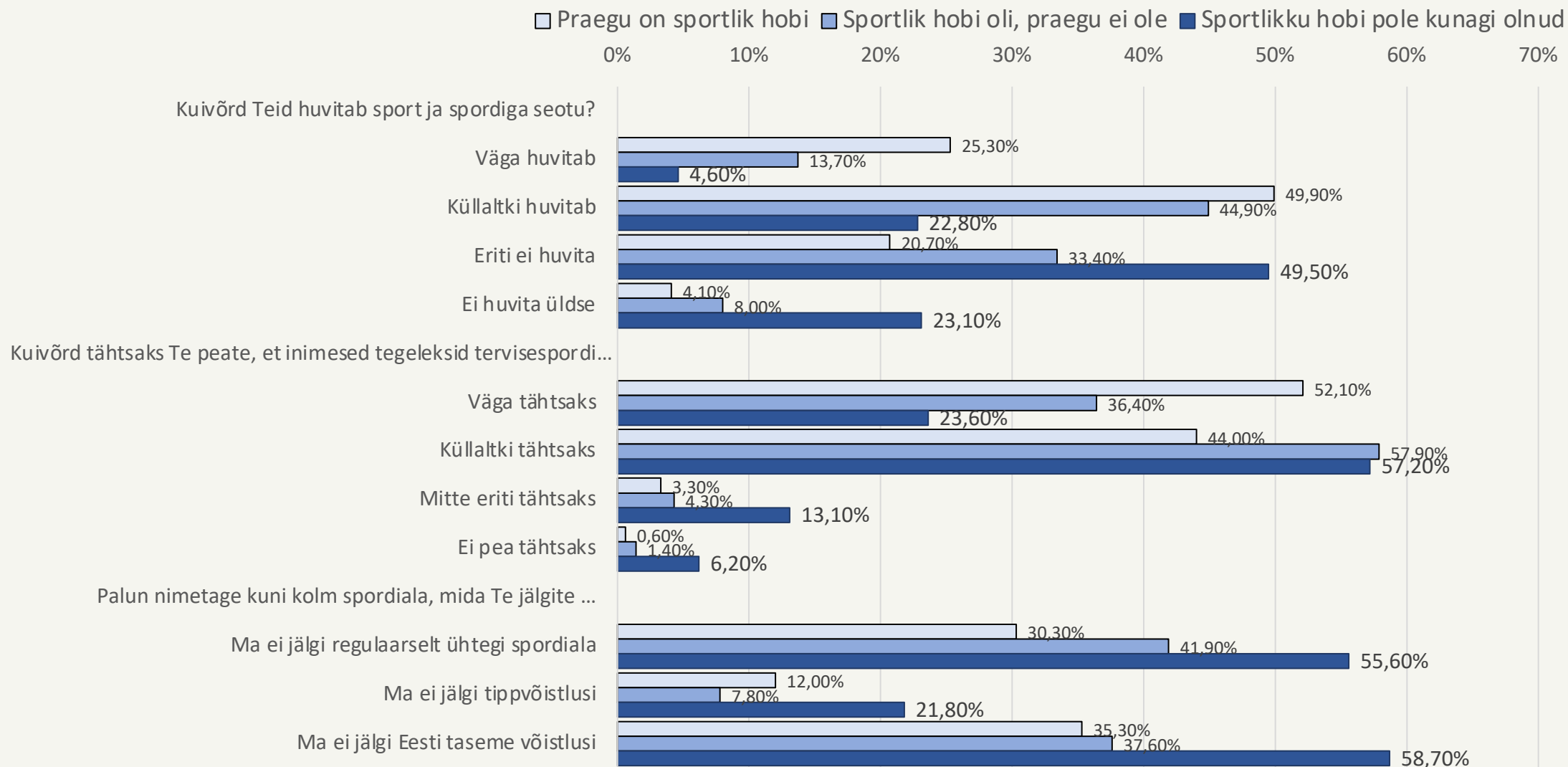
Harrastuse piisavus sportliku hobi olemasolu gruppide vaates



Osalemine liikumisüritustel sportliku hobi olemasolu gruppide vaates

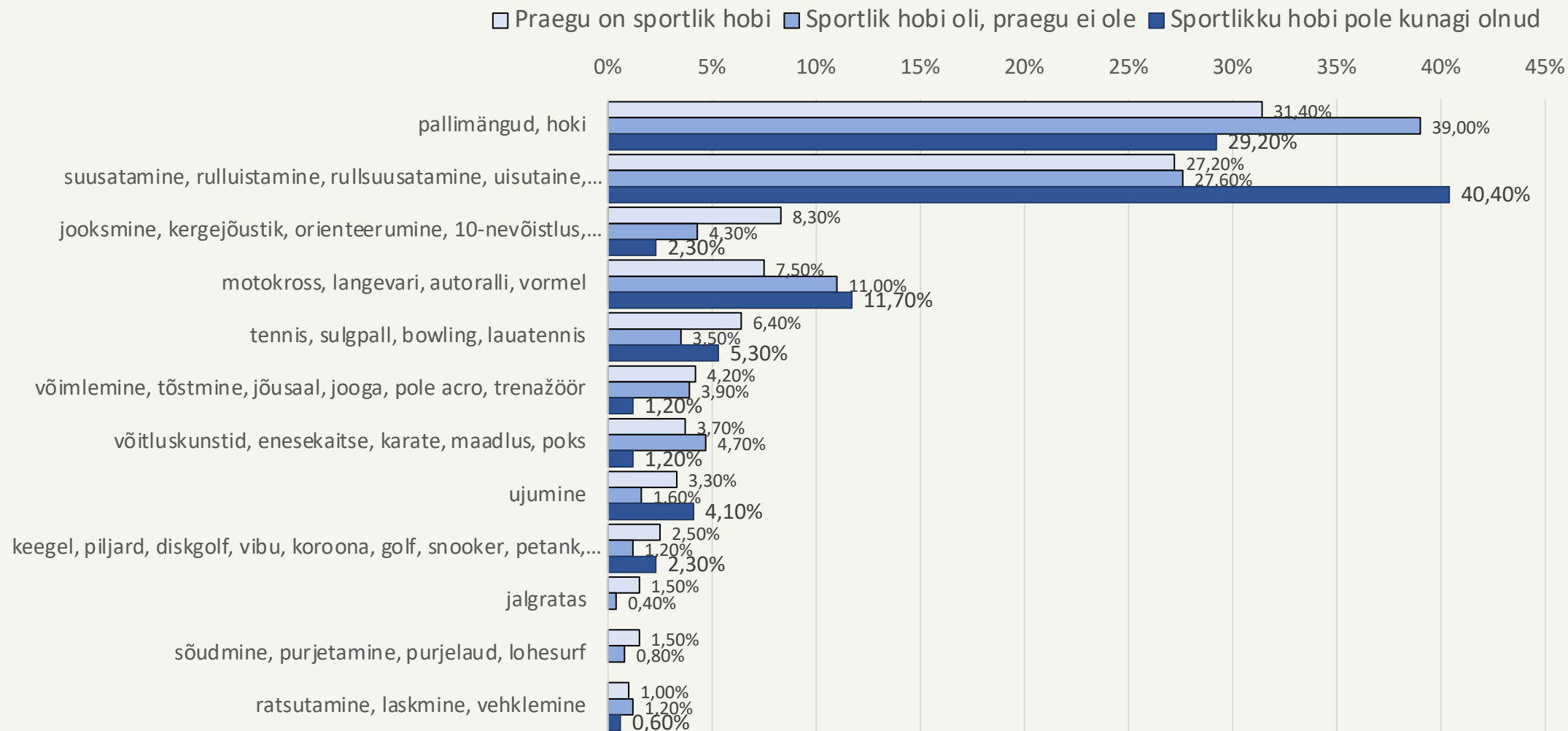


Huvi spordi vastu sportliku hobi olemasolu gruppide vaates



Regulaarne spordi jälgimine sportliku hobi olemasolu gruppide vaates – esimene valik

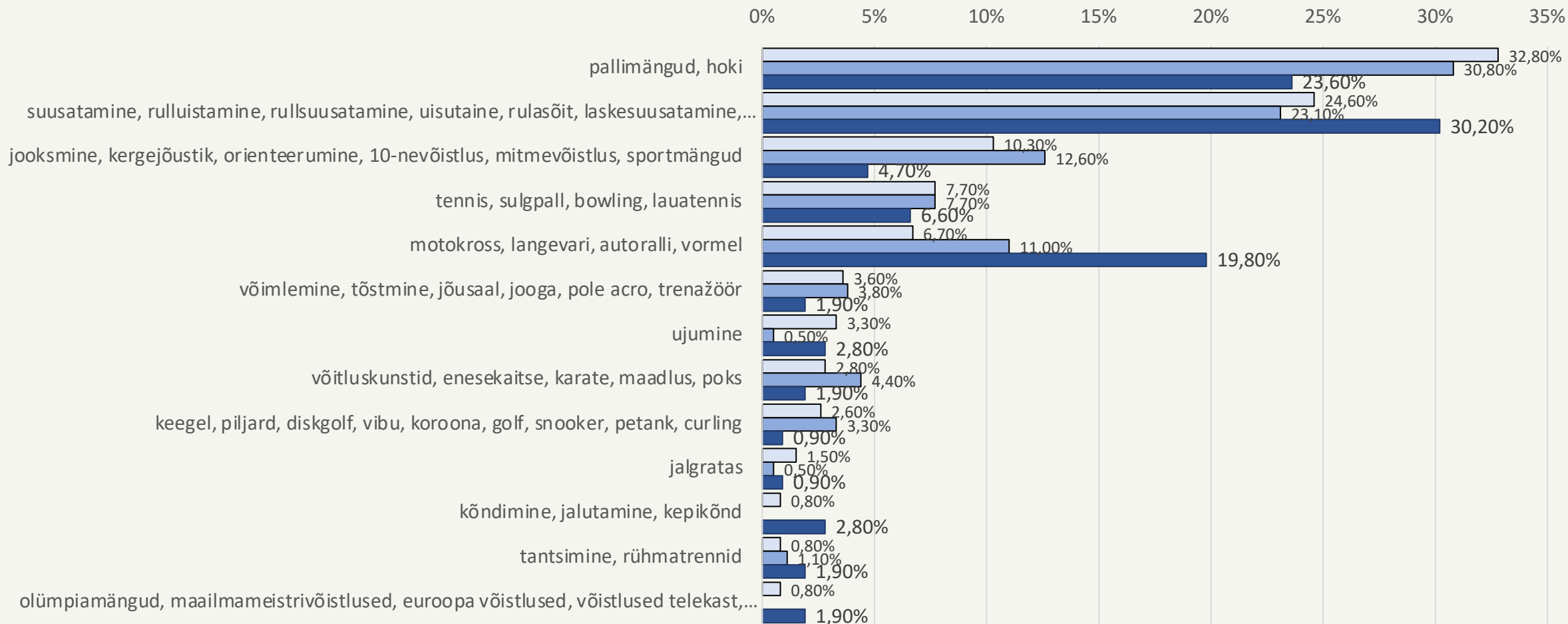
Vastas 59,6%



Regulaarne spordi jälgimine sportliku hobi olemasolu gruppide vaates – teine valik

Vastas 44,6%

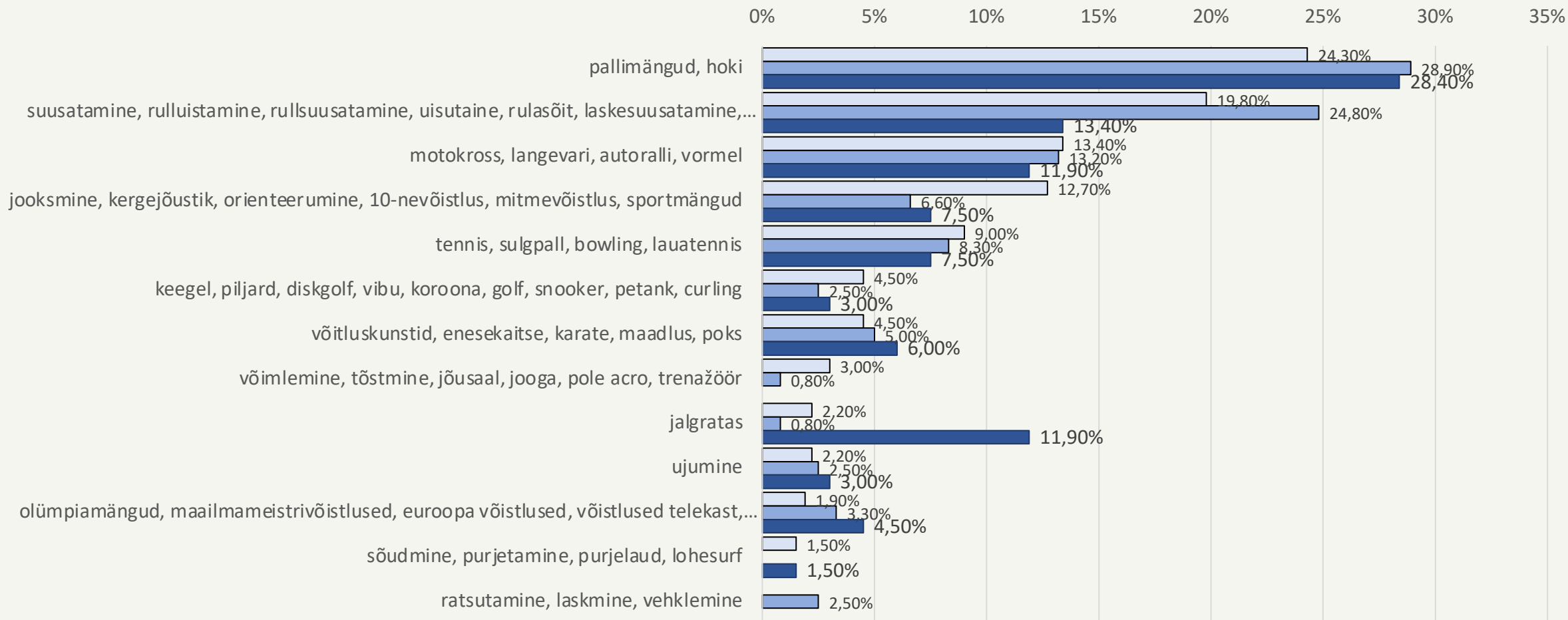
□ Praegu on sportlik hobi ■ Sportlik hobi oli, praegu ei ole ■ Sportlikku hobi pole kunagi olnud



Regulaarne spordi jälgimine sportliku hobi olemasolu gruppide vaates – kolmas valik

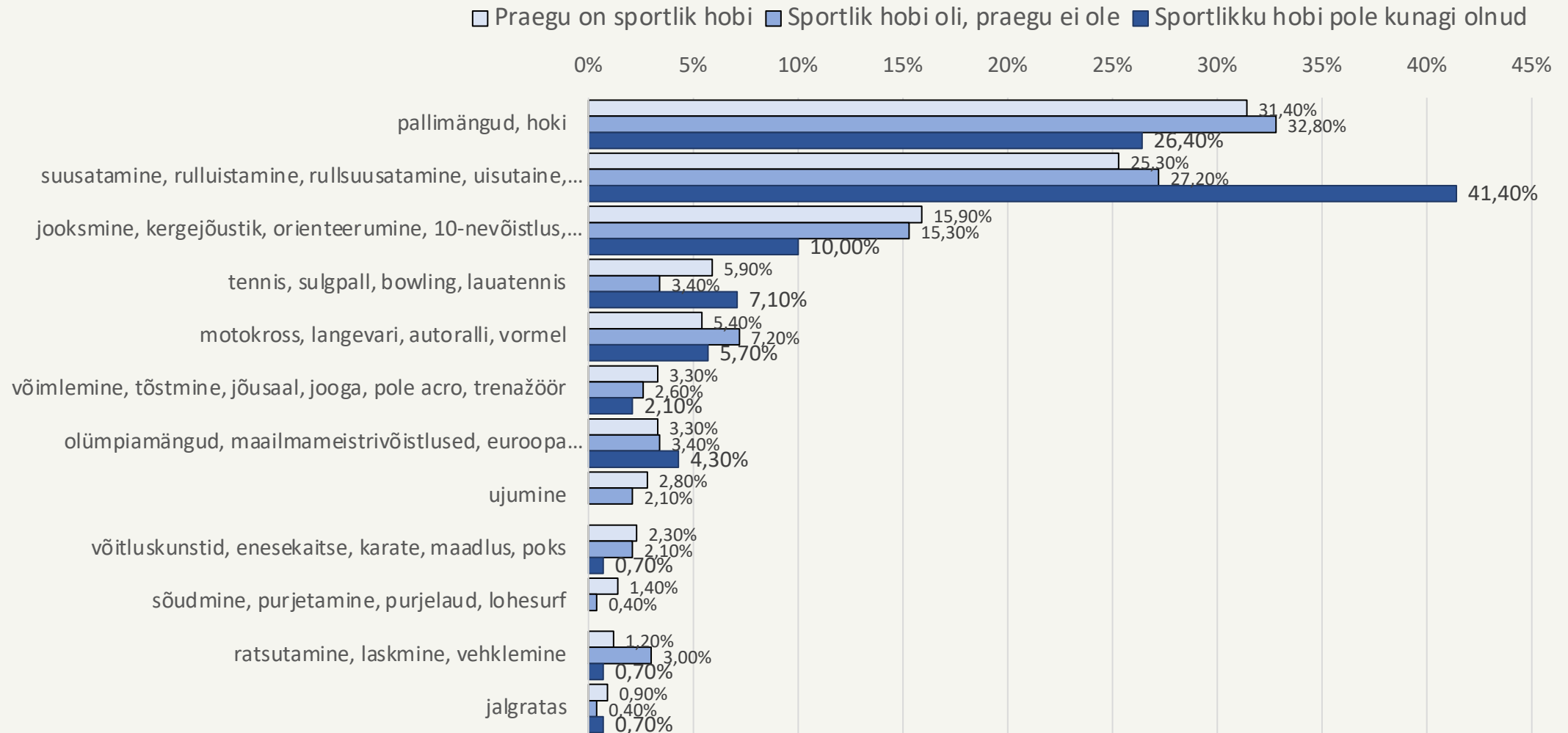
Vastas 30,0%

□ Praegu on sportlik hobi ■ Sportlik hobi oli, praegu ei ole ■ Sportlikku hobi pole kunagi olnud



Tippvõistluste jälgimine sportliku hobi olemasolu gruppide vaates – esimene valik

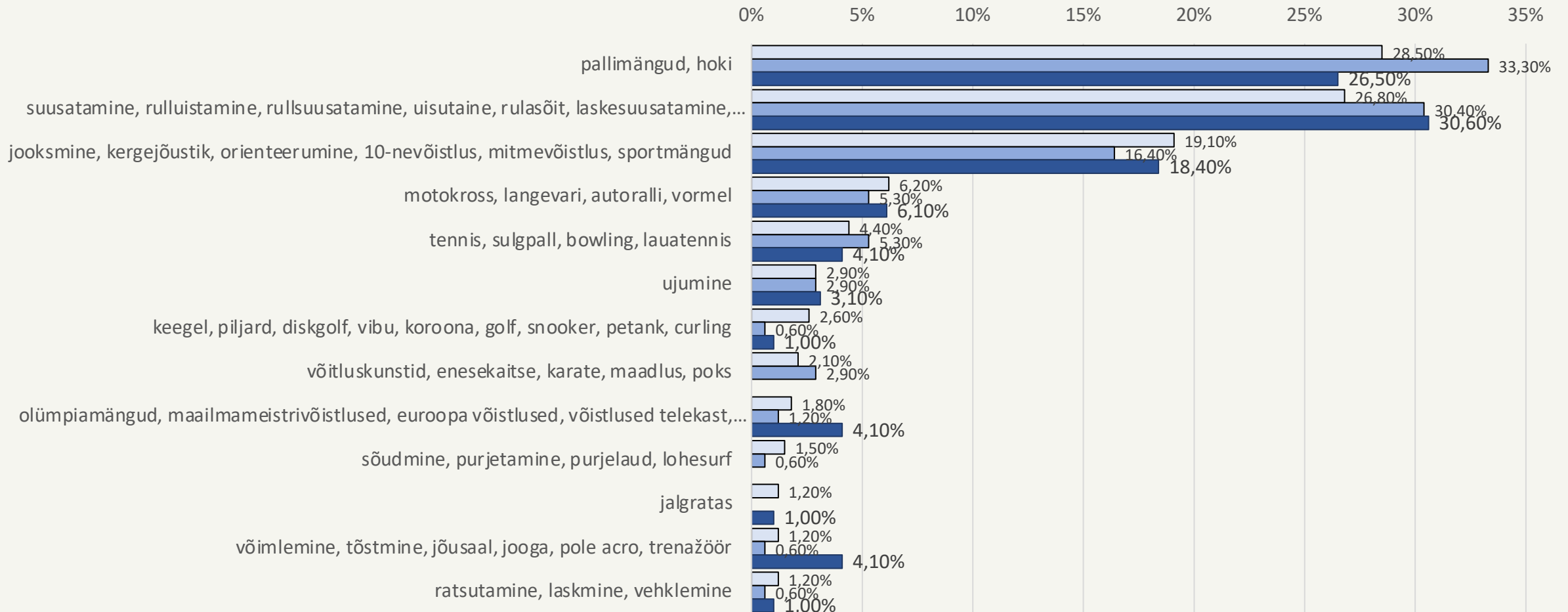
Vastas 52,8%



Tippvõistluste jälgimine sportliku hobi olemasolu gruppide vaates – teine valik

Vastas 40,1%

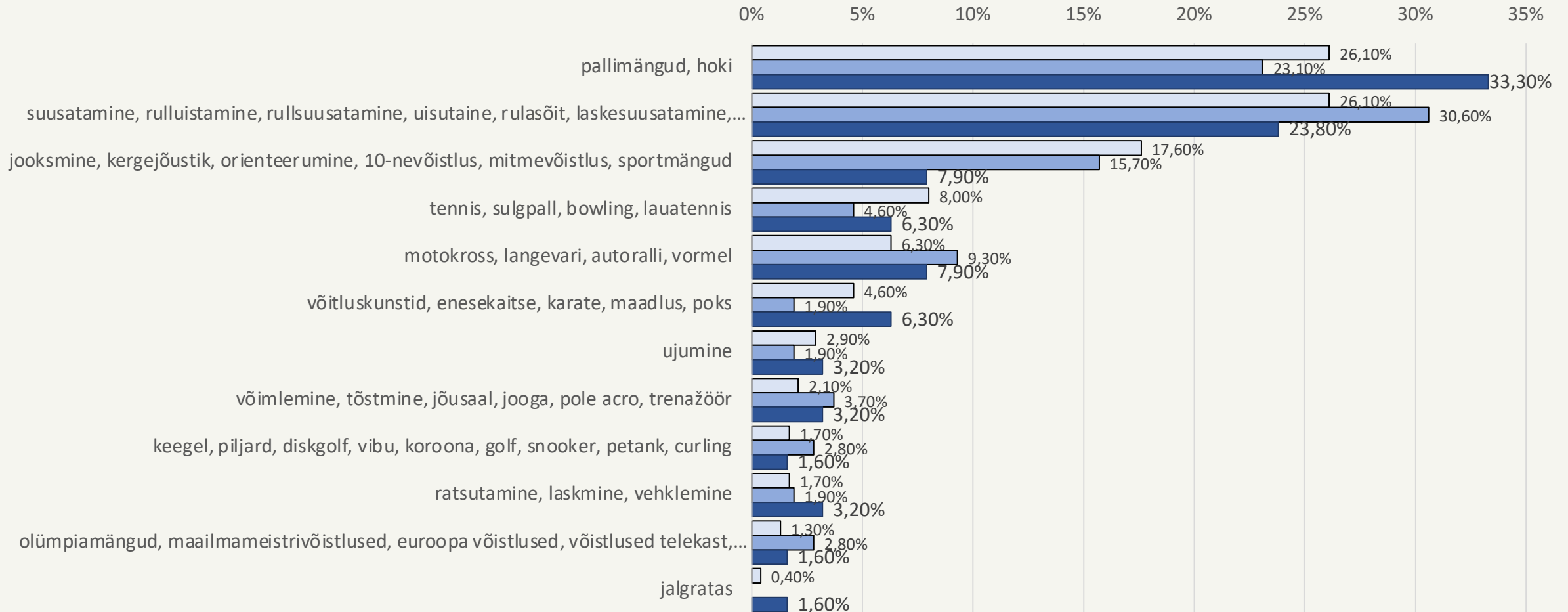
☐ Praegu on sportlik hobi
 ☐ Sportlik hobi oli, praegu ei ole
 ☐ Sportlikku hobi pole kunagi olnud



Tippvõistluste jälgimine sportliku hobi olemasolu gruppide vaates – kolmas valik

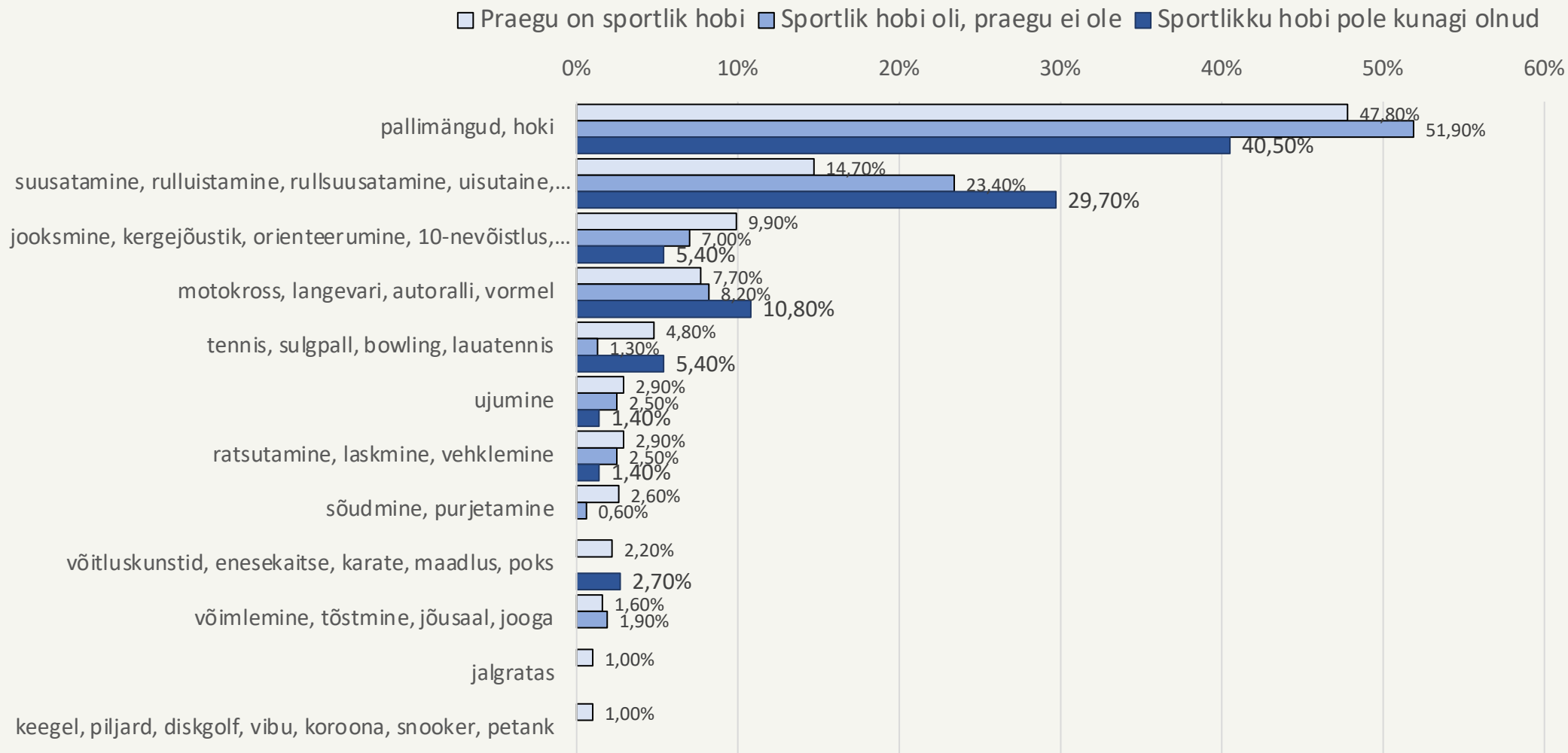
Vastas 26,9%

☐ Praegu on sportlik hobi
 ☐ Sportlik hobi oli, praegu ei ole
 ☐ Sportlikku hobi pole kunagi olnud



Eesti taseme jälgimine sportliku hobi olemasolu gruppide vaates – esimene valik

Vastas 35,8%

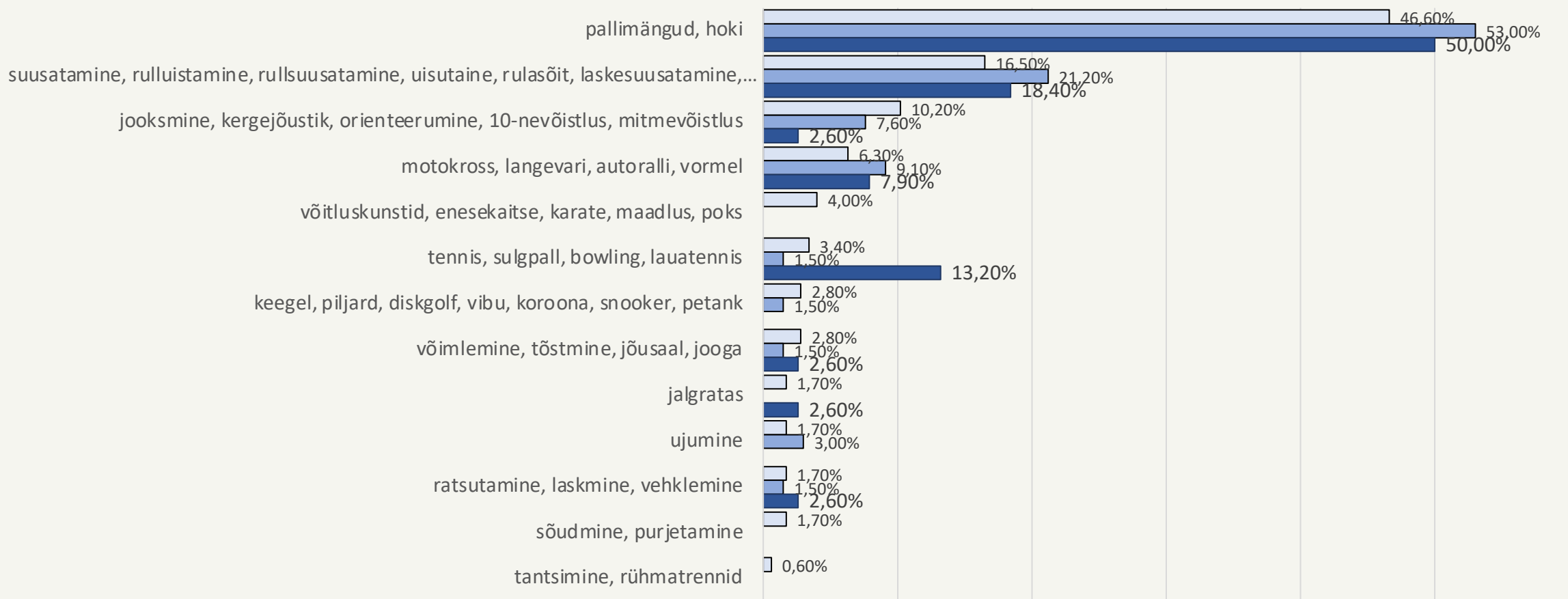


Eesti taseme jälgimine sportliku hobi olemasolu gruppide vaates – teine valik

Vastas 18,4%

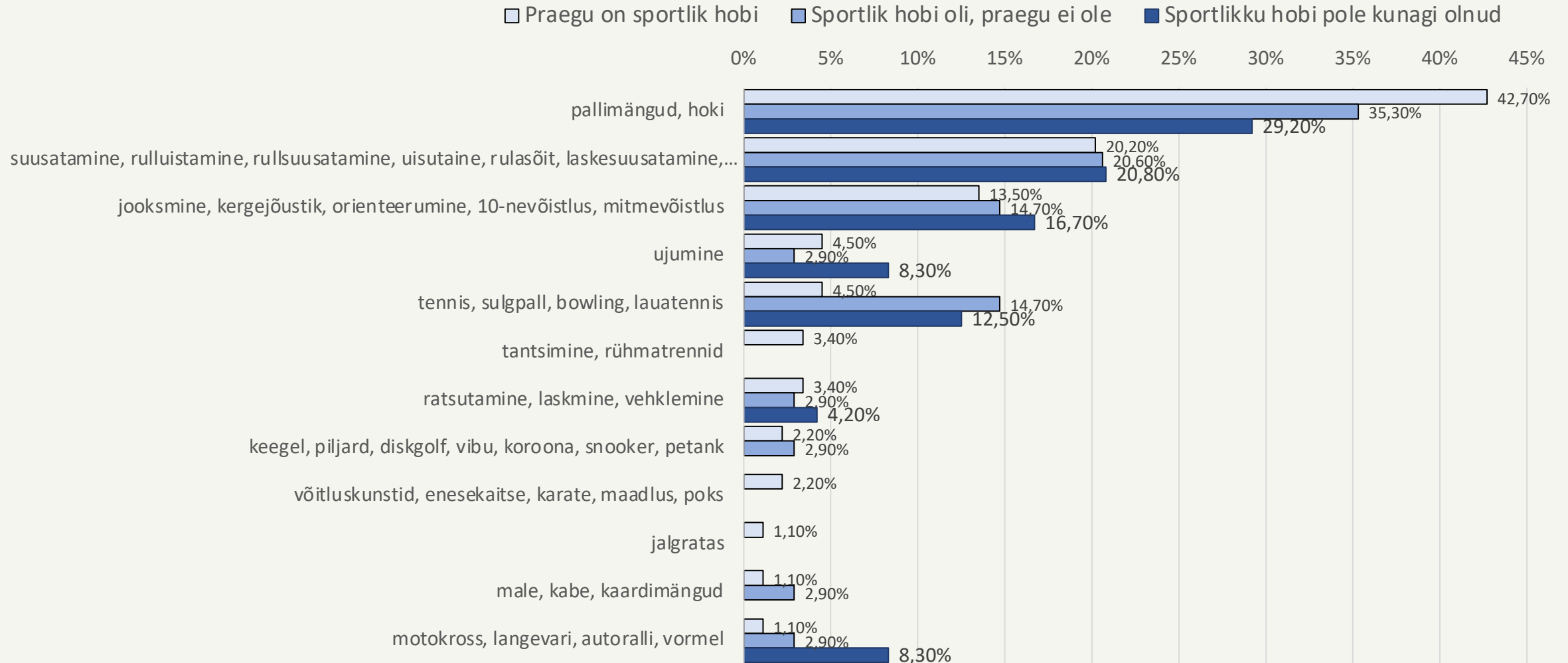
□ Praegu on sportlik hobi ■ Sportlik hobi oli, praegu ei ole ■ Sportlikku hobi pole kunagi olnud

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60%

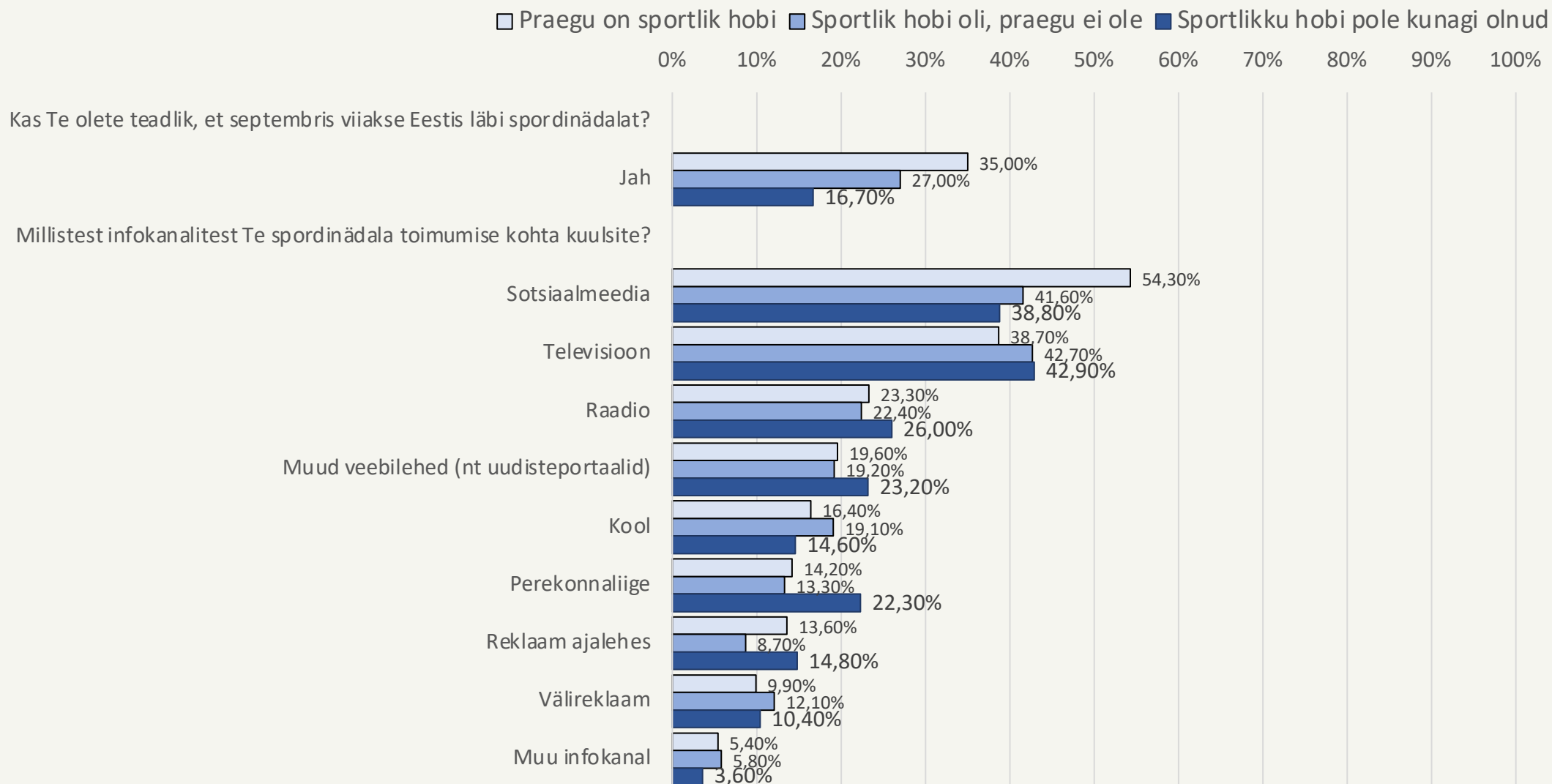


Eesti taseme jälgimine sportliku hobi olemasolu gruppide vaates – kolmas valik

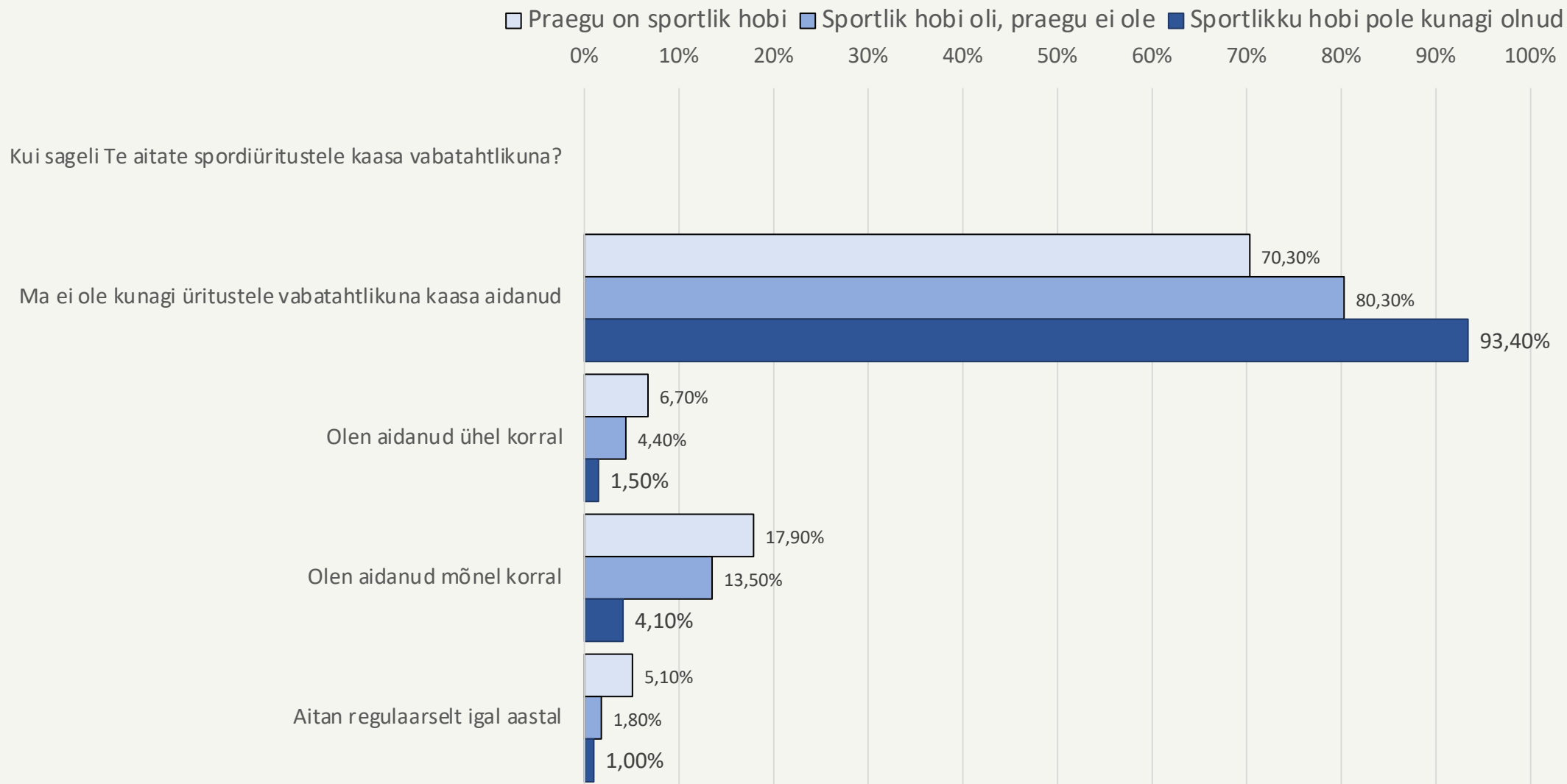
Vastas 9,7%



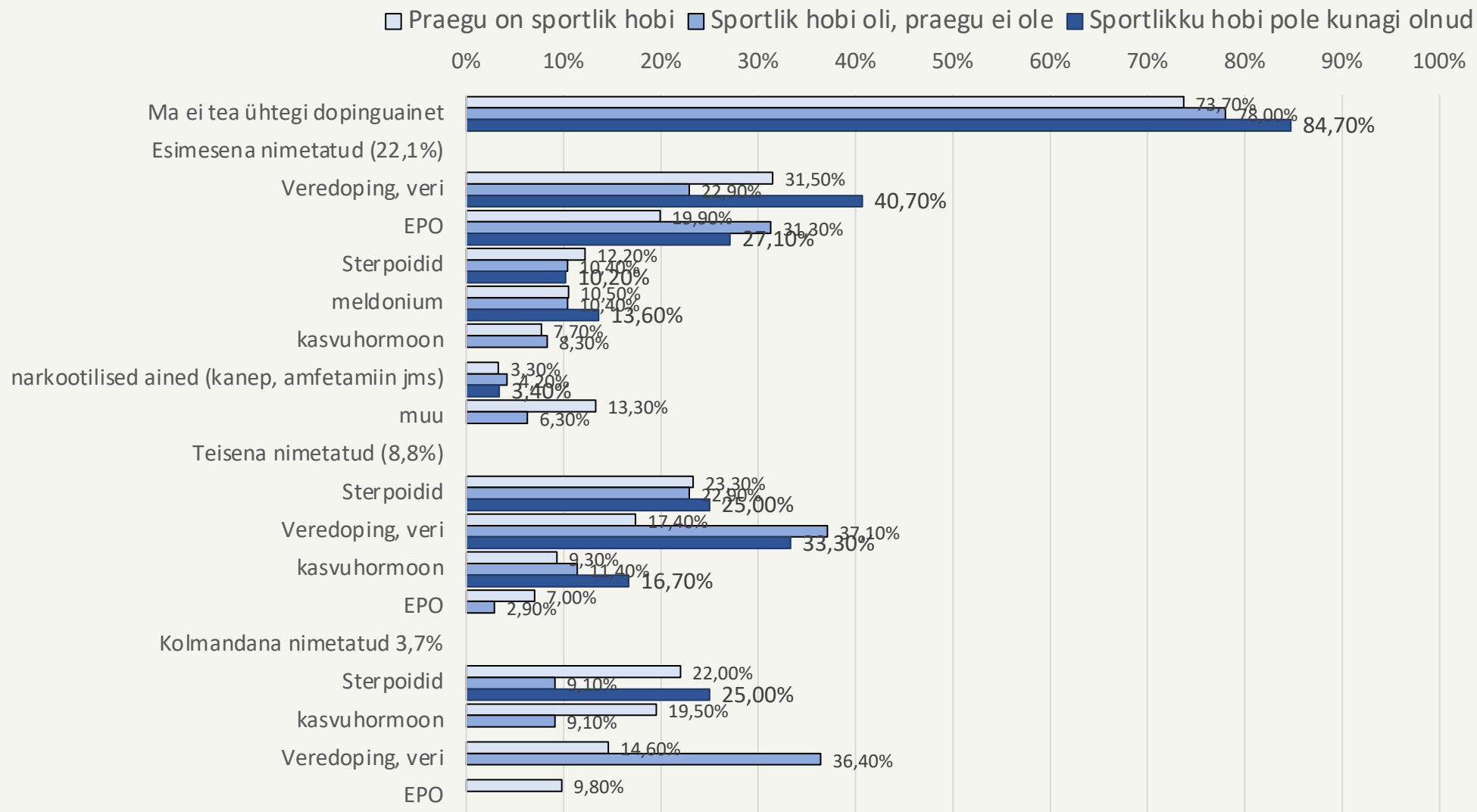
Spordinädal sportliku hobi olemasolu gruppide vaates



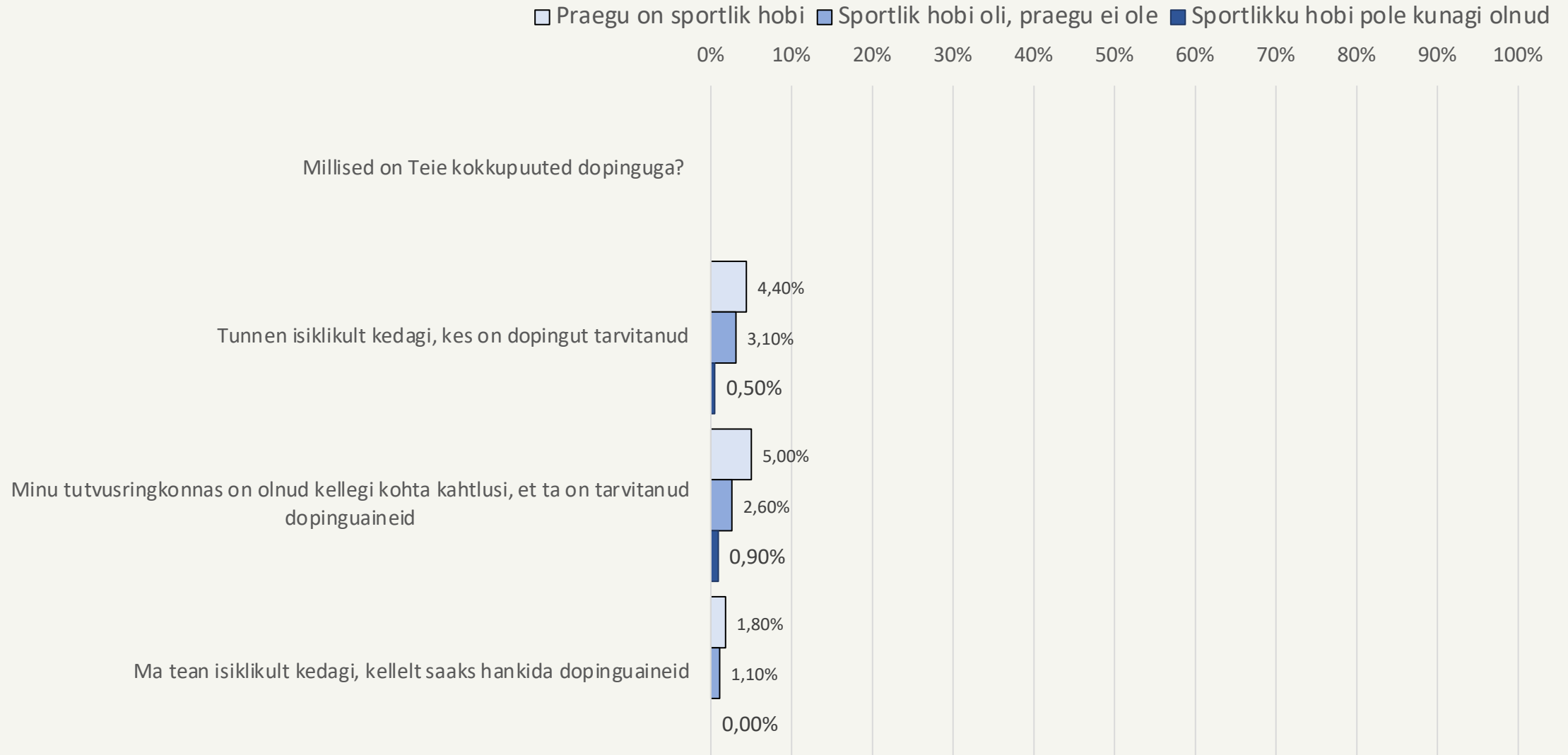
Tegutsemine vabatahtlikuna sportliku hobi olemasolu gruppide vaates



Teadmised dopinguainetest sportliku hobi olemasolu gruppide vaates



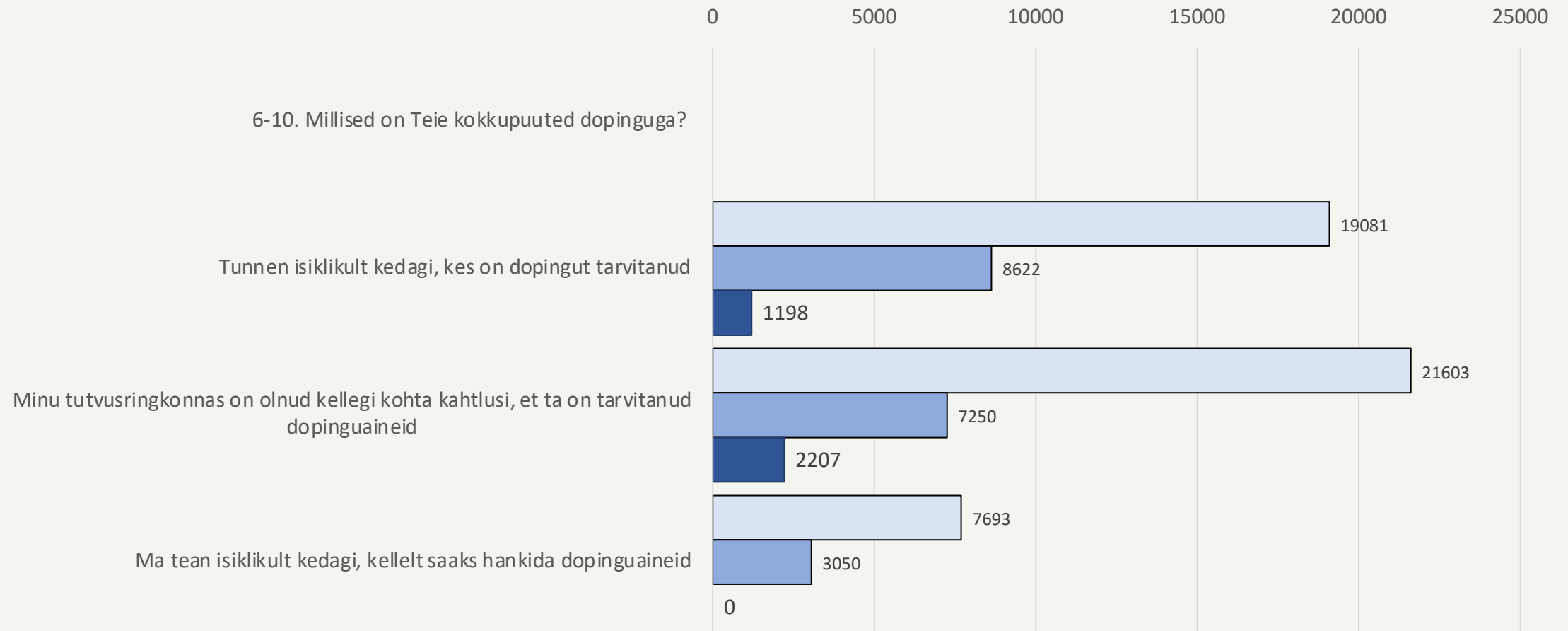
Kokkupuuted dopinguainetega sportliku hobi olemasolu gruppide vaates



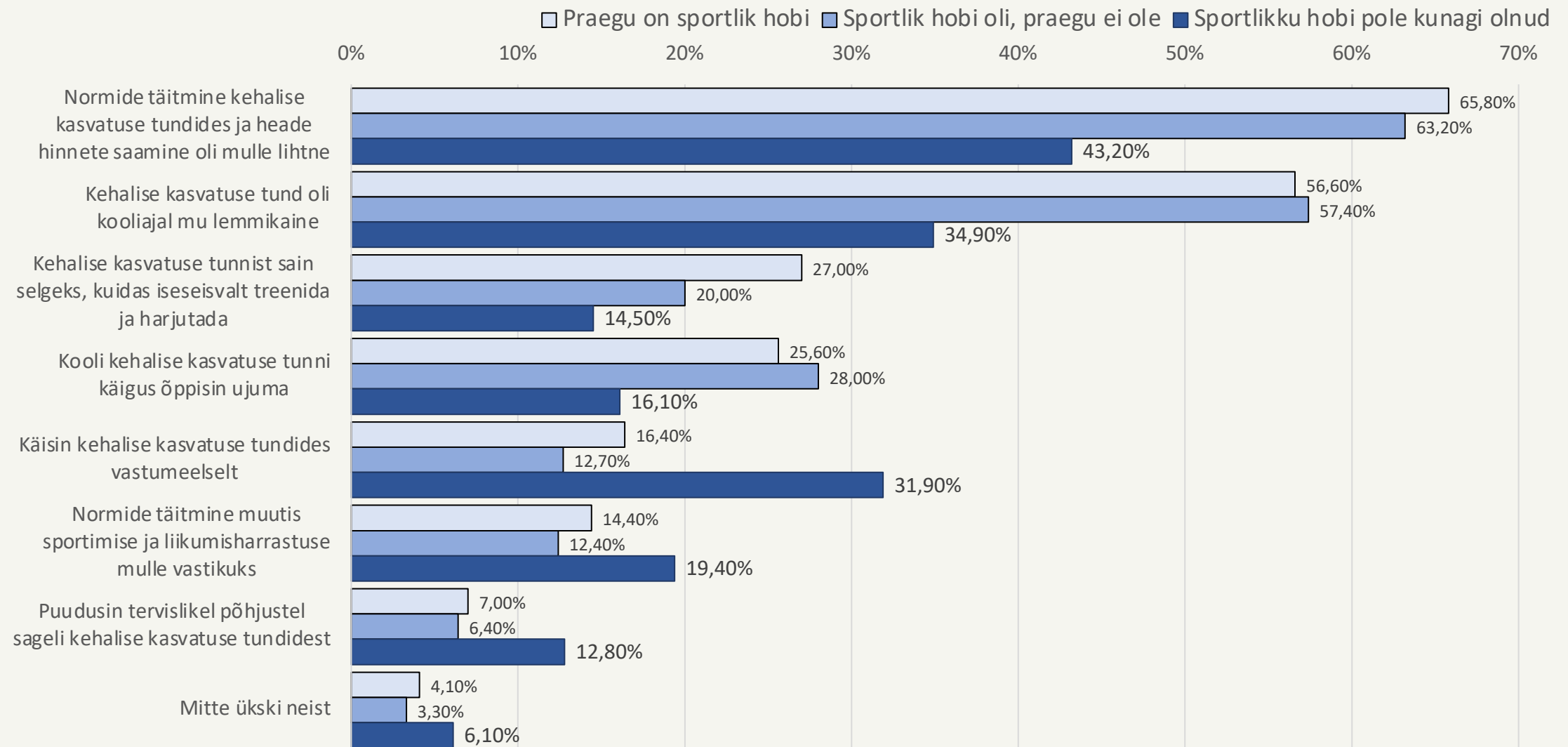
Kokkupuuted dopinguainetega sportliku hobi olemasolu gruppide vaates

LAIENDATUD KOGU ELANIKKONNALE

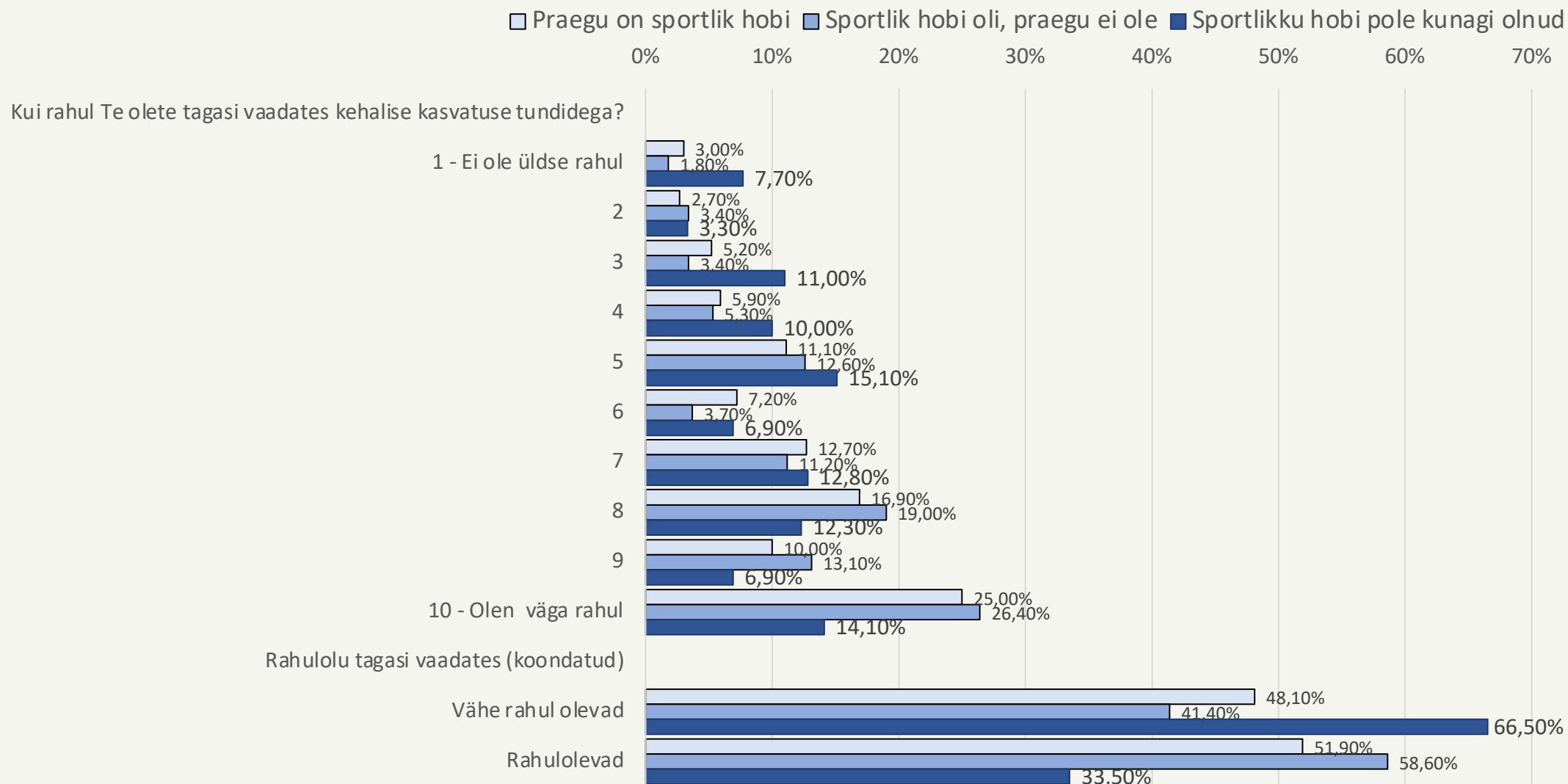
□ Praegu on sportlik hobi ■ Sportlik hobi oli, praegu ei ole ■ Sportlikku hobi pole kunagi olnud



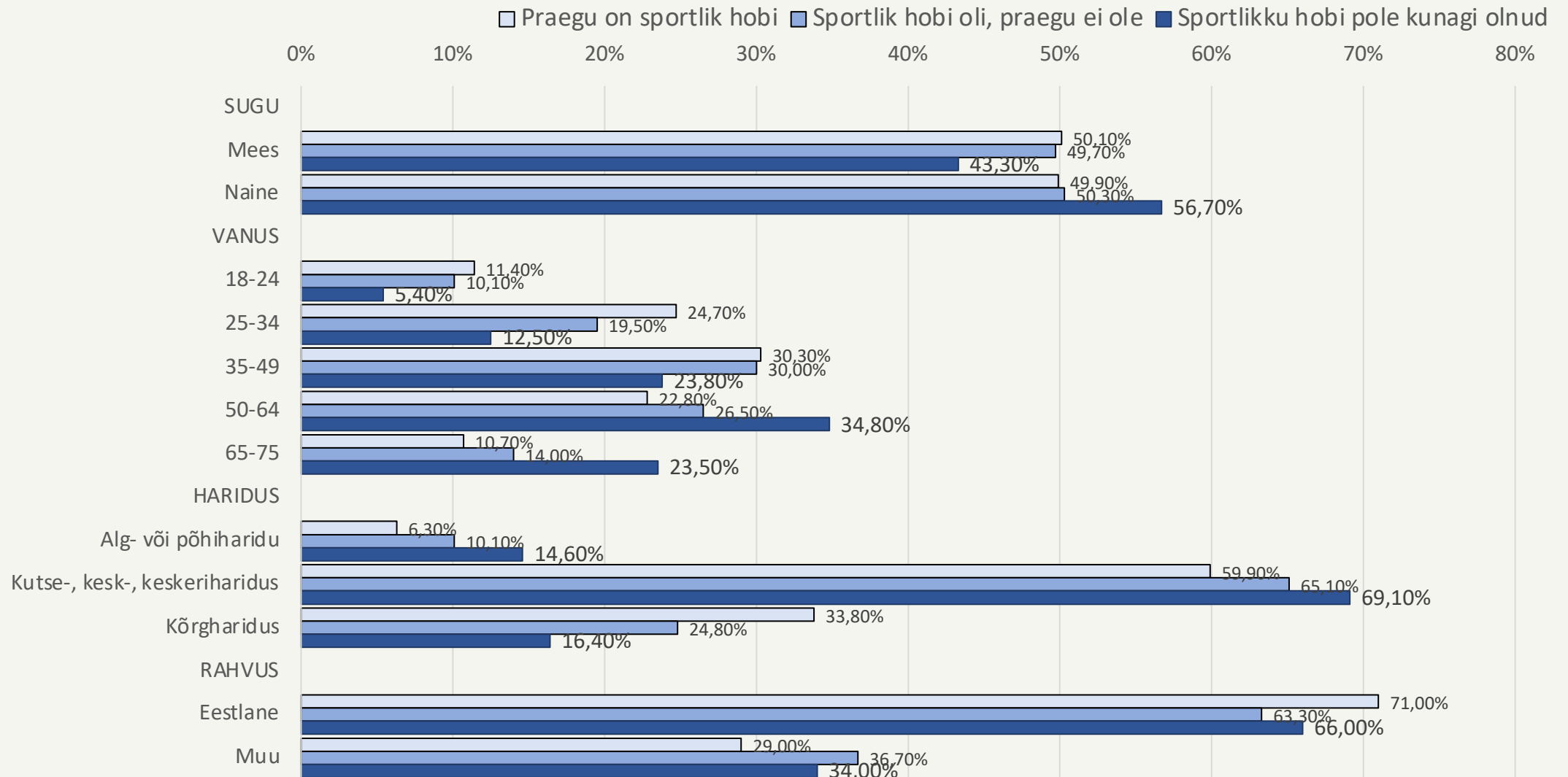
Suhtumine kehalisse kasvatusse sportliku hobi olemasolu grupides



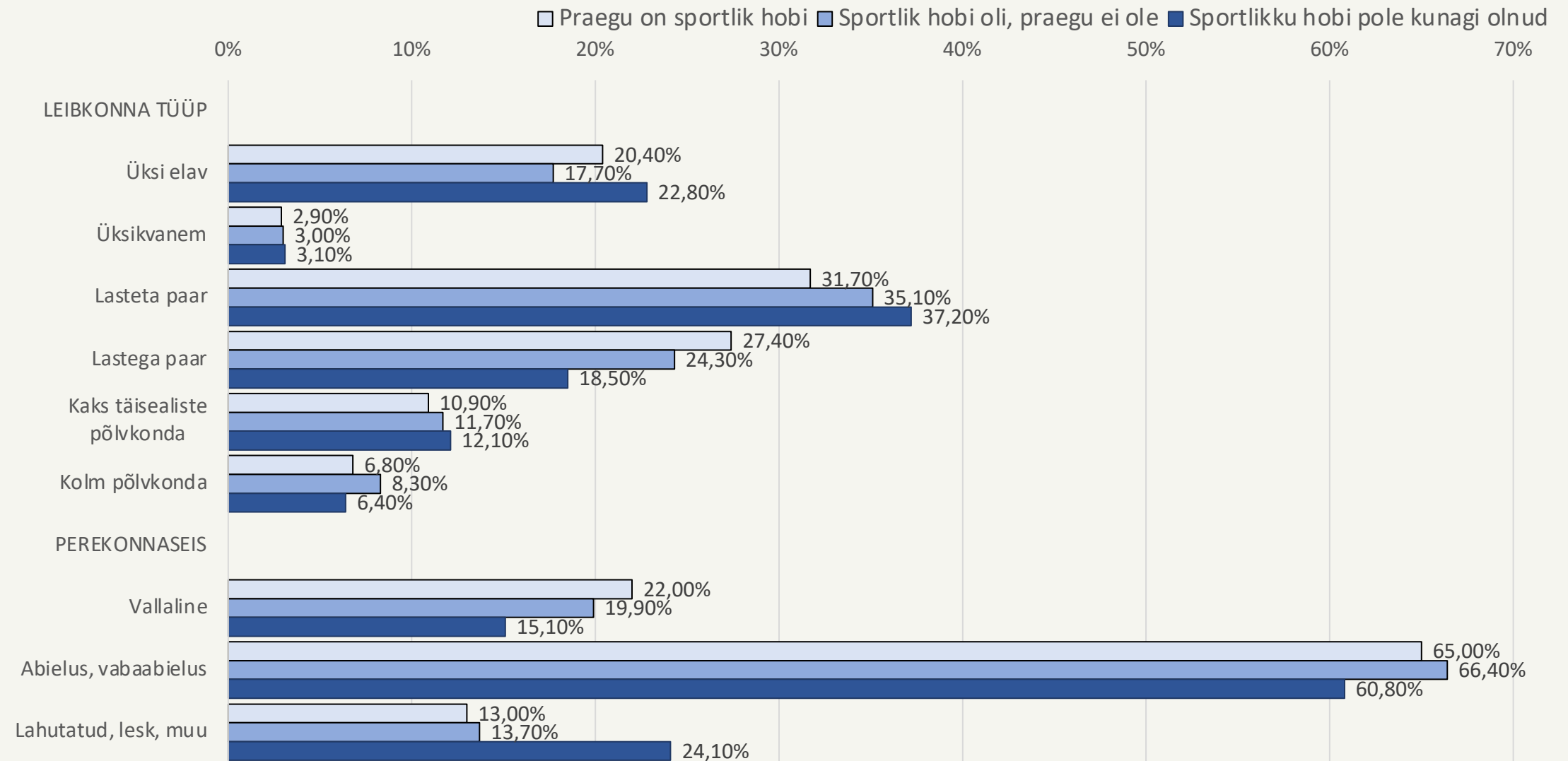
Rahulolu kehalise kasvatuses sportliku hobi olemasolu grupid



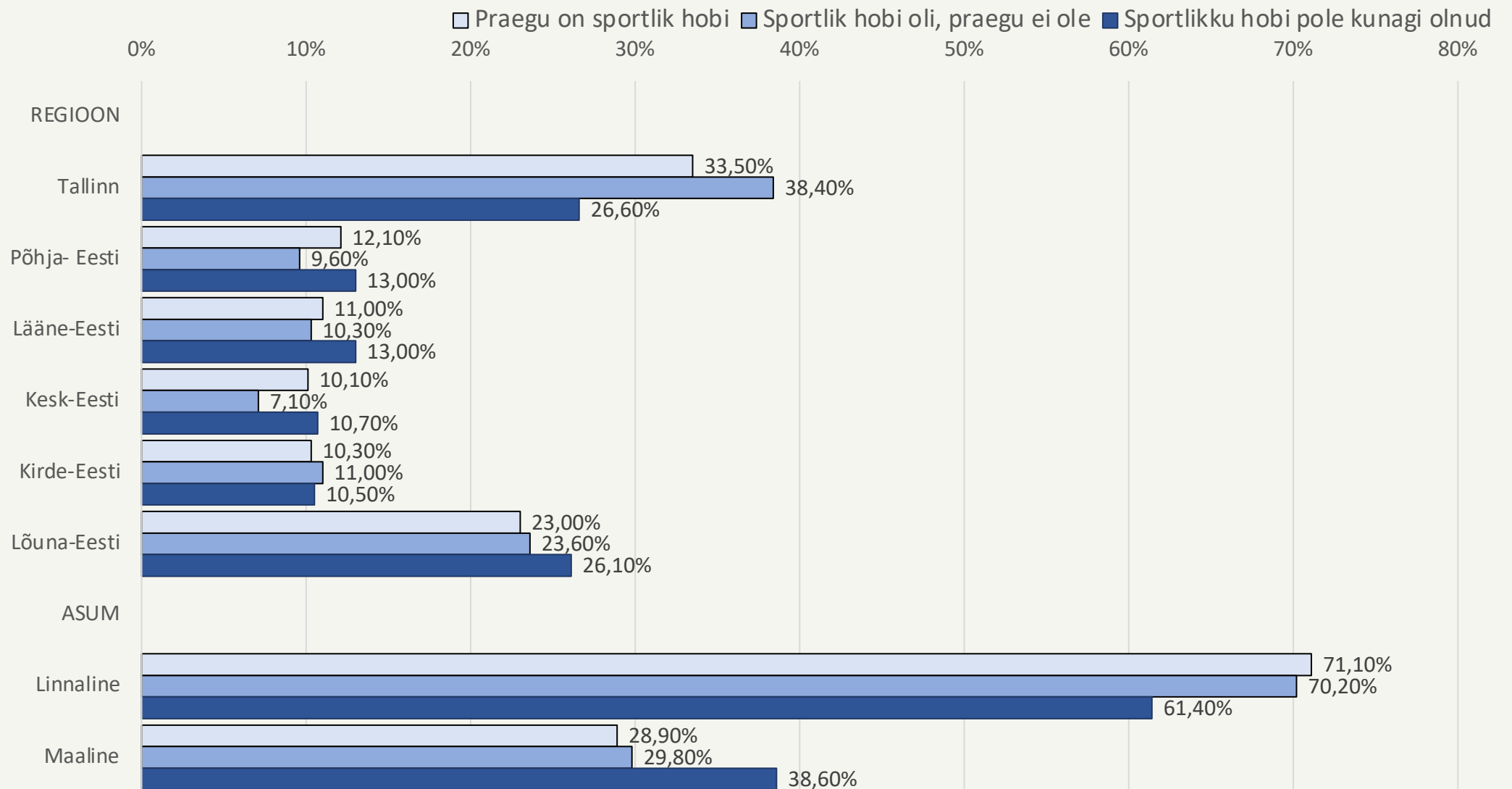
Sportliku hobi olemasolu grupid demograafilises vaates (1)



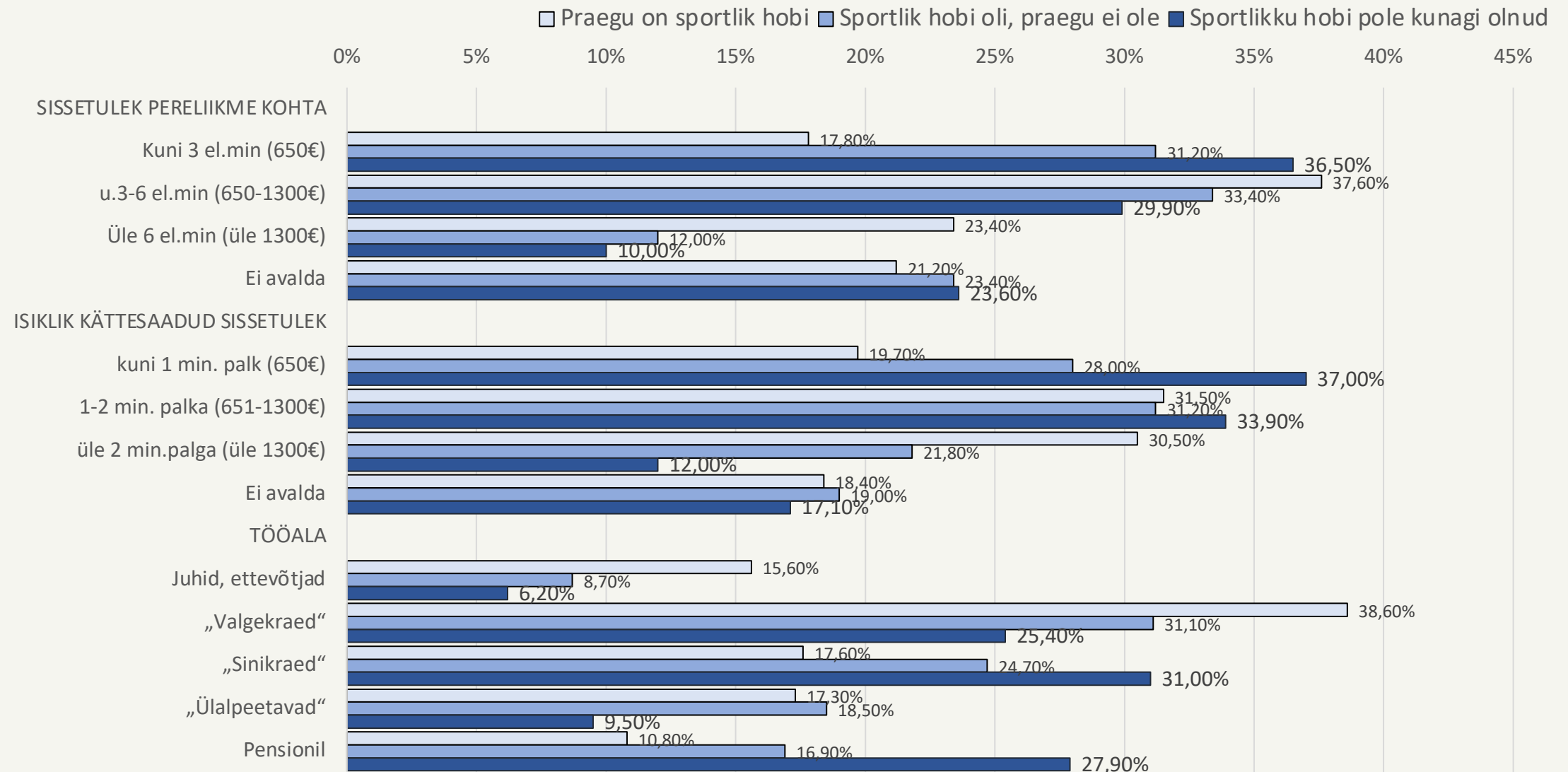
Sportliku hobi olemasolu grupid demograafilises vaates (2)



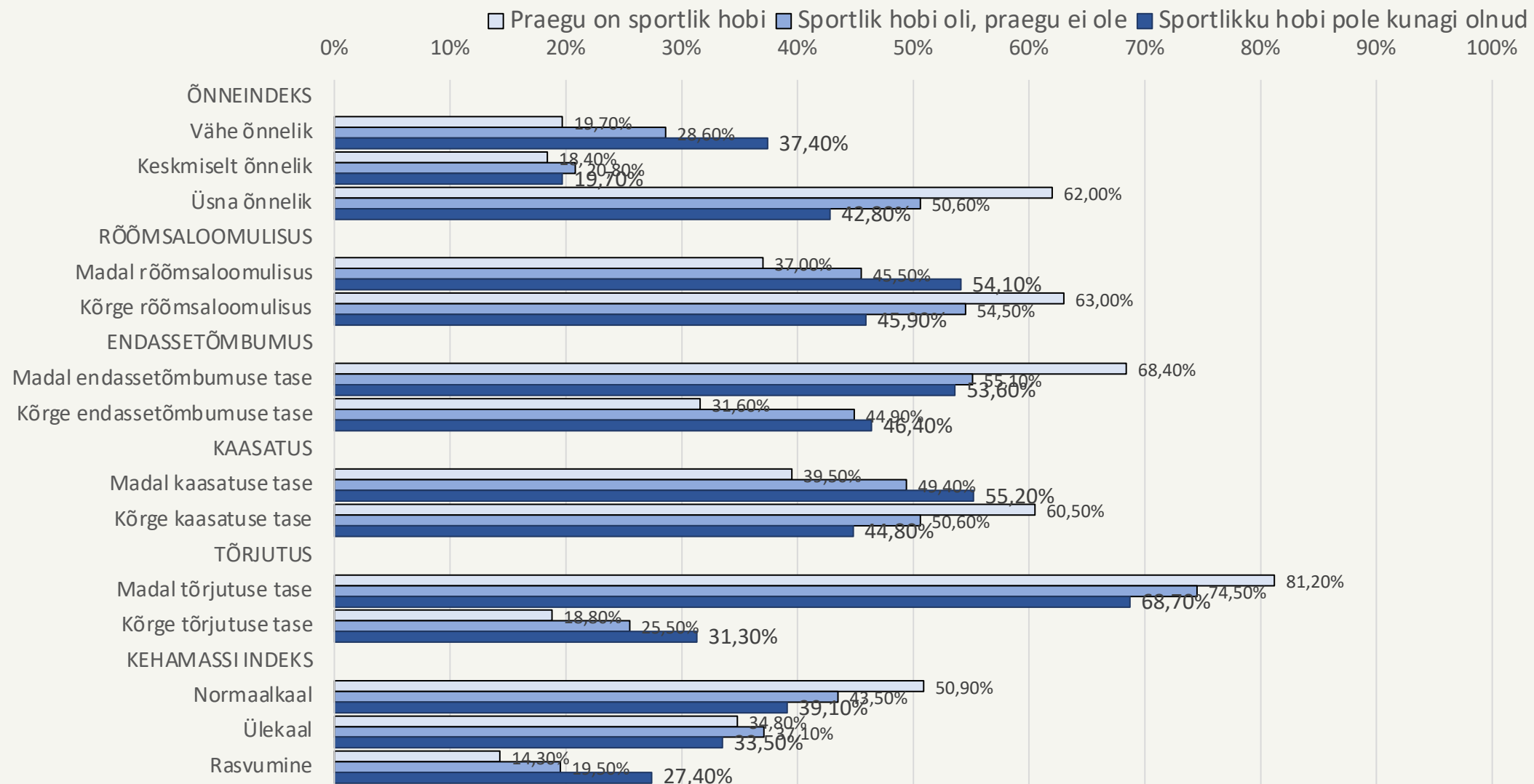
Sportliku hobi olemasolu grupid geograafilises vaates



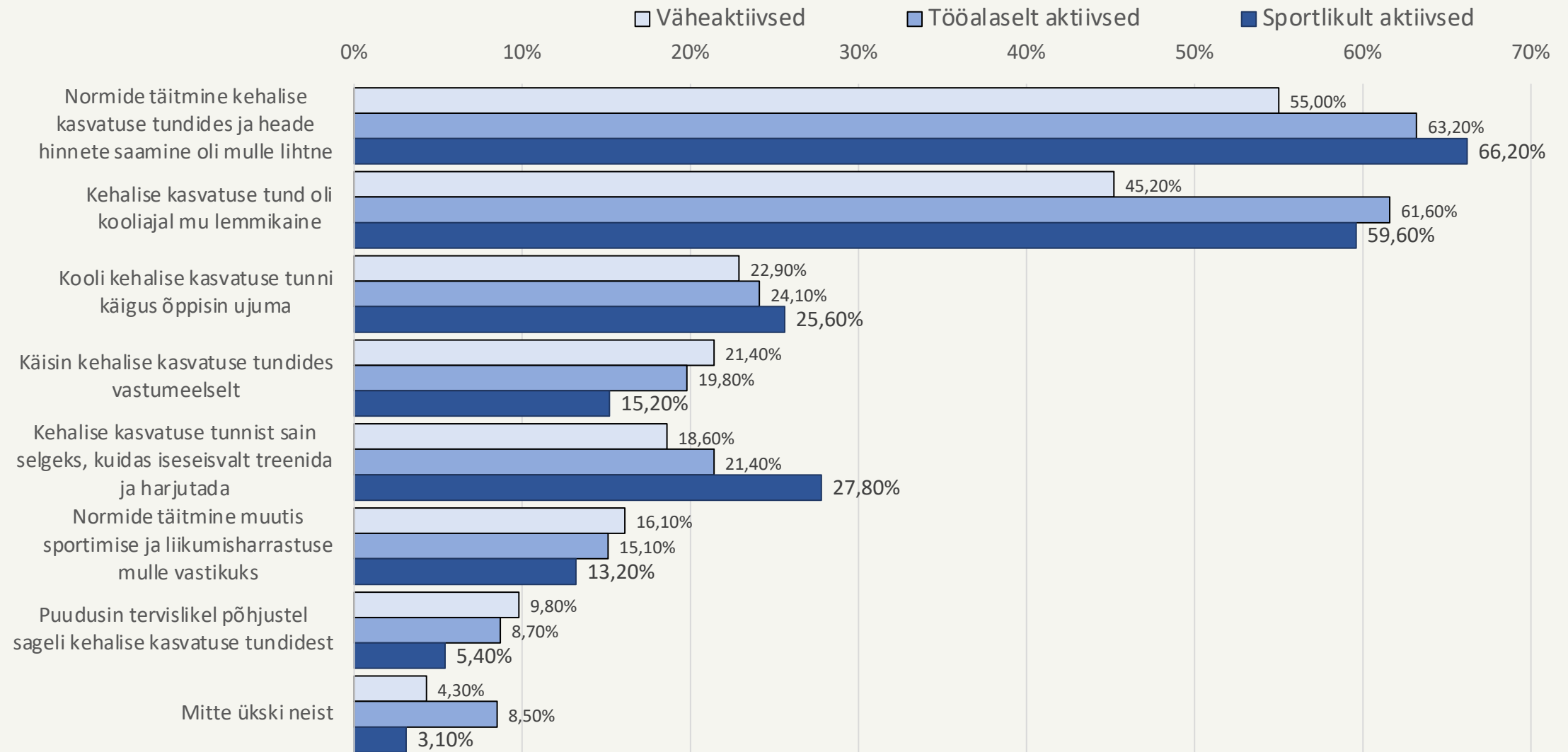
Sportliku hobi olemasolu grupid majanduslikus vaates



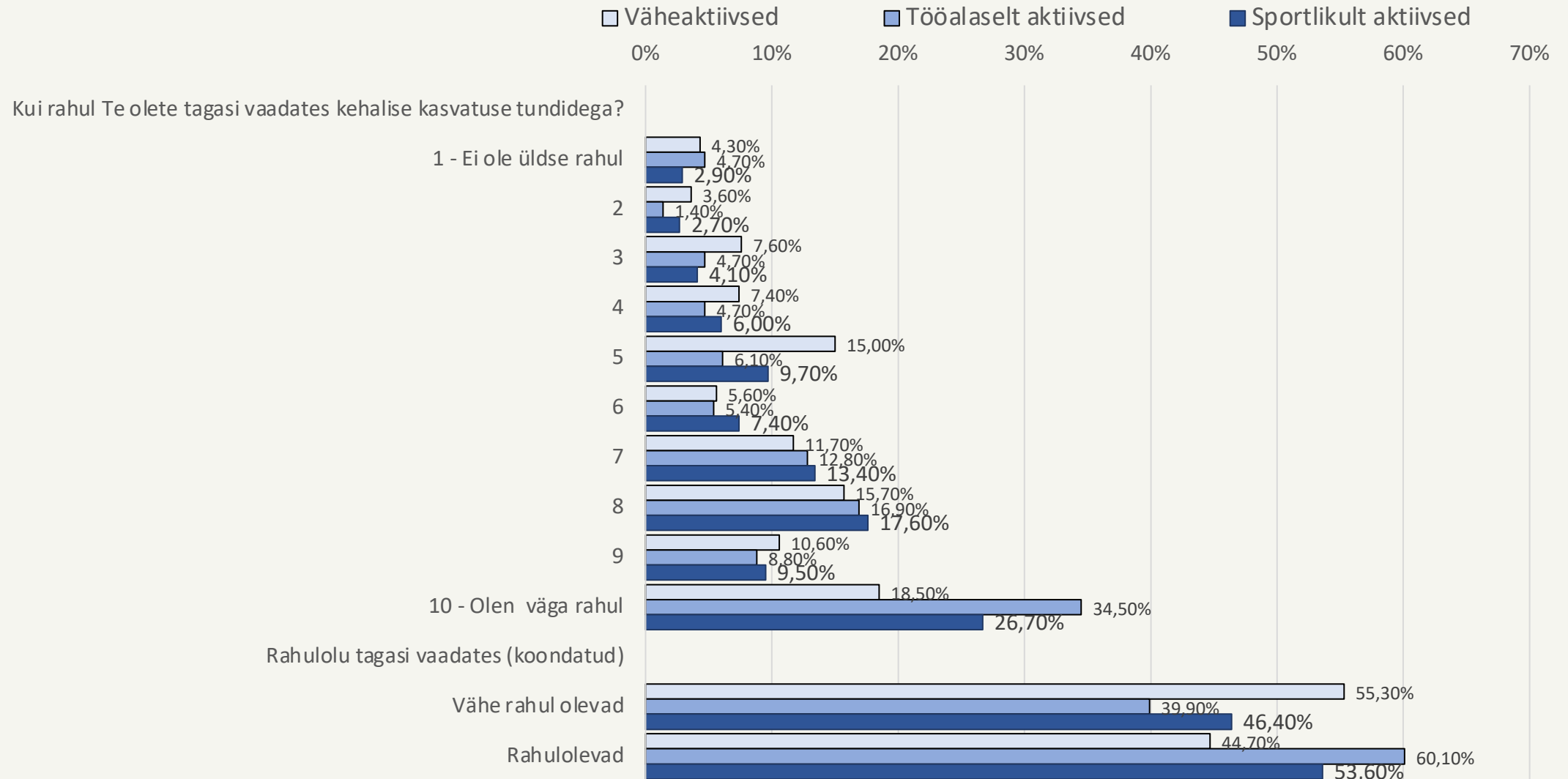
Sportliku hobi olemasolu grupid psühho-füüsilises vaates



Suhtumine kehalisse kasvatusse liikumisaktiivsuse grupid

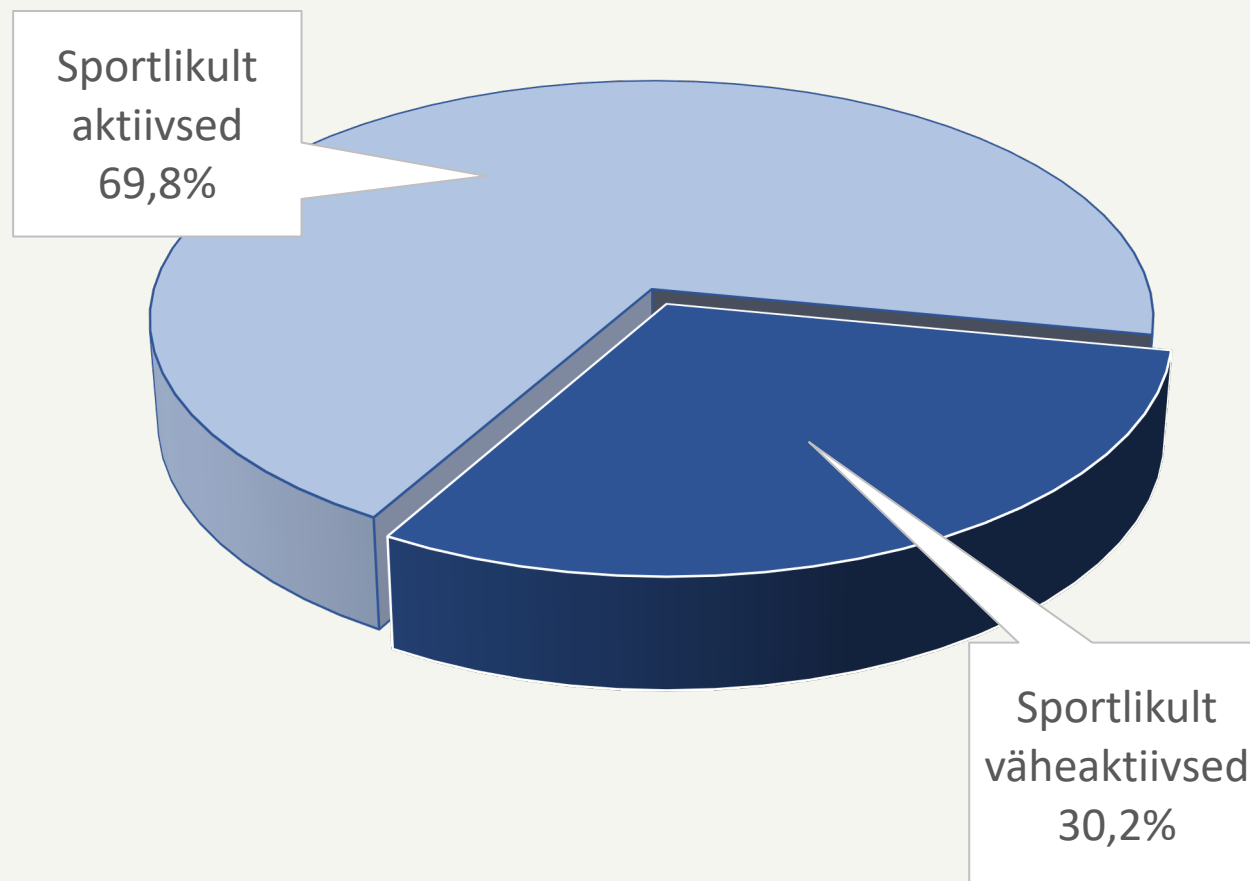


Rahulolu kehalise kasvatuses liikumisaktiivsuse olemasolu grupid



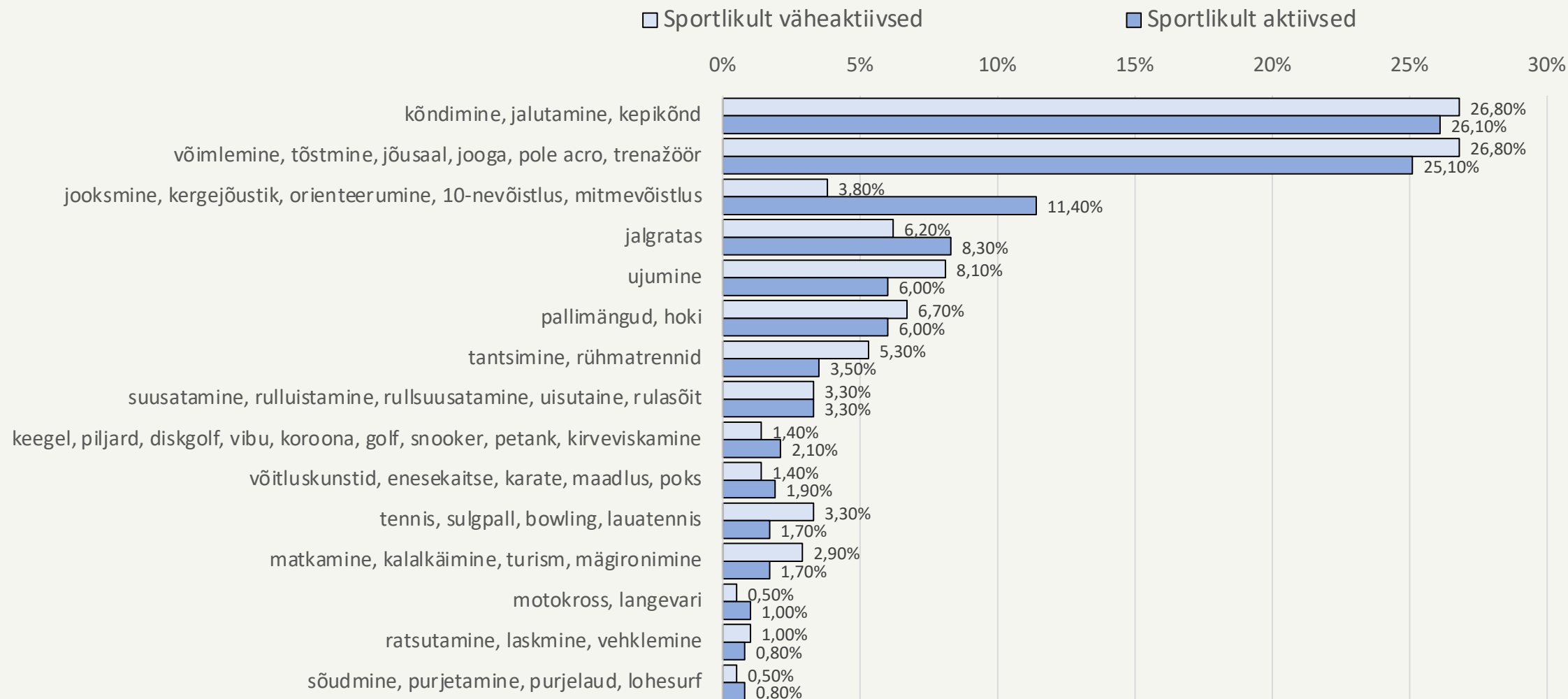
Spordiharrastajate rühmad vastavalt WHO-määratluse piisavusele

1. Sportliku hobi harrastuse piisavus WHO definitsiooni kohaselt :
 - **Sportlikult väheaktiivsed:** kuni 3 tundi nädalas;
 - **Sportlikult aktiivsed:** üle kolme tunni nädalas.
2. Kogu vaadeldud rahvastikust (18-75 aastased) moodustab see - 45,5%



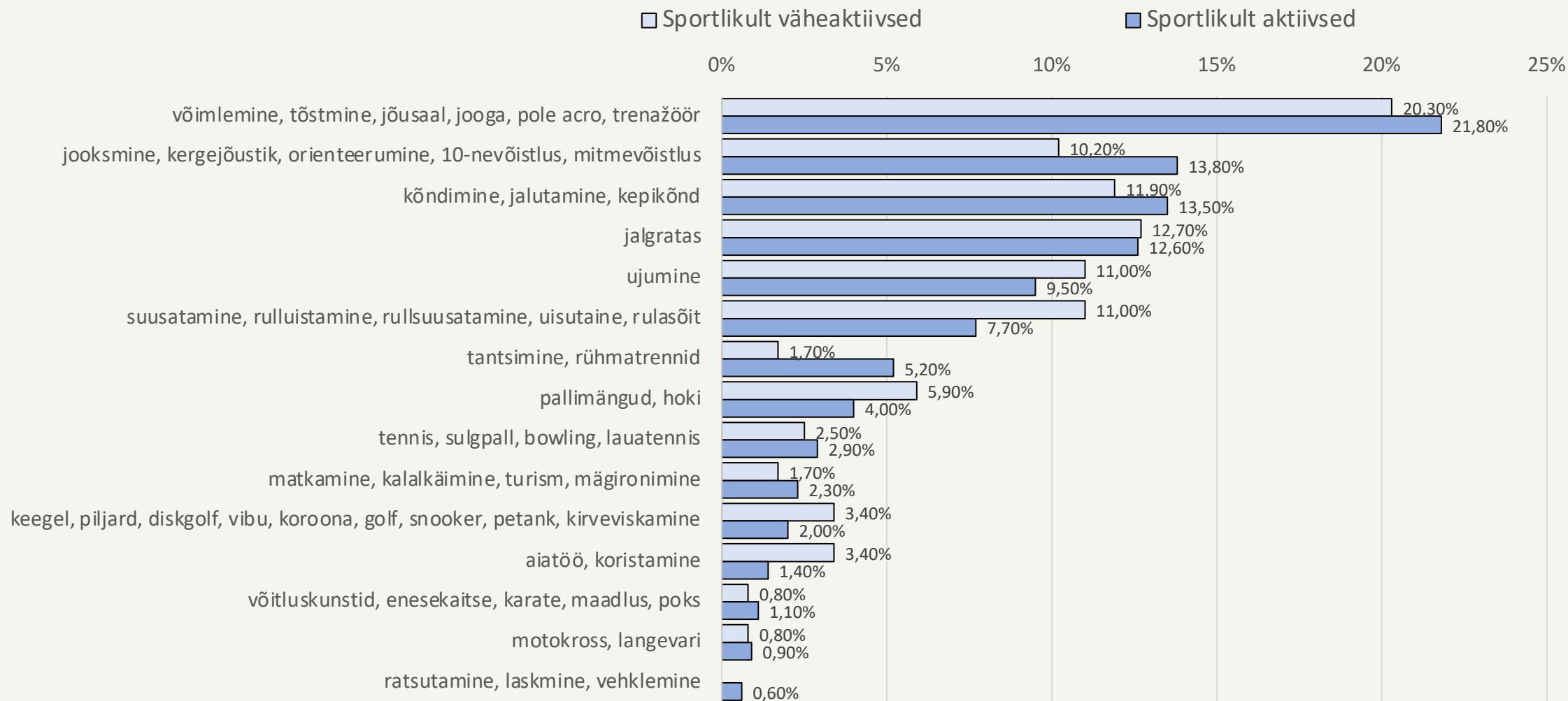
Harrastatavad alad spordiharrastajate rühmas – esimene ala (põhiharrastus)

Praegu on sportlik hobi - 45,5% (vastasid kõik)



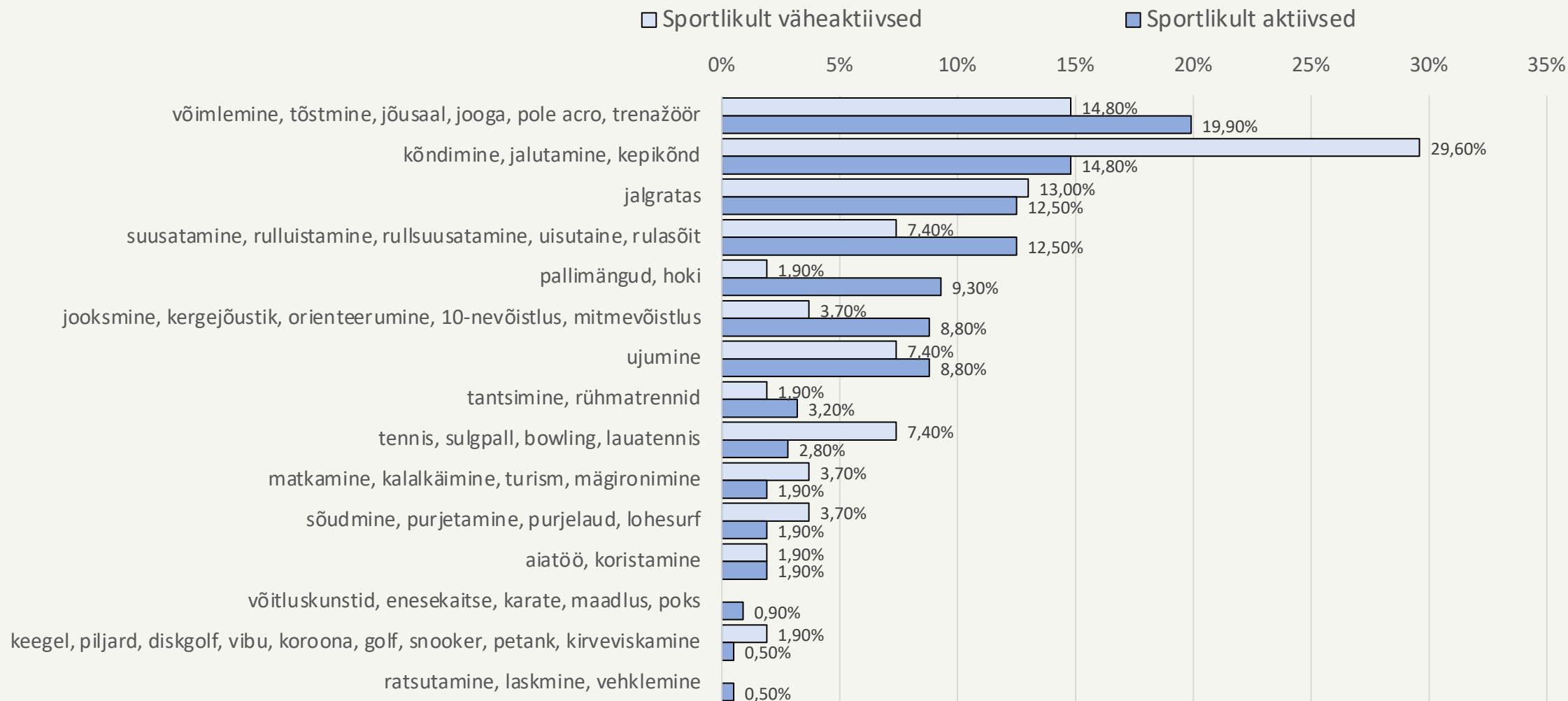
Harrastatavad alad spordiharrastajate rühmas – teine ala

Praegu on sportlik hobi - 45,5% (vastas 67,5%)



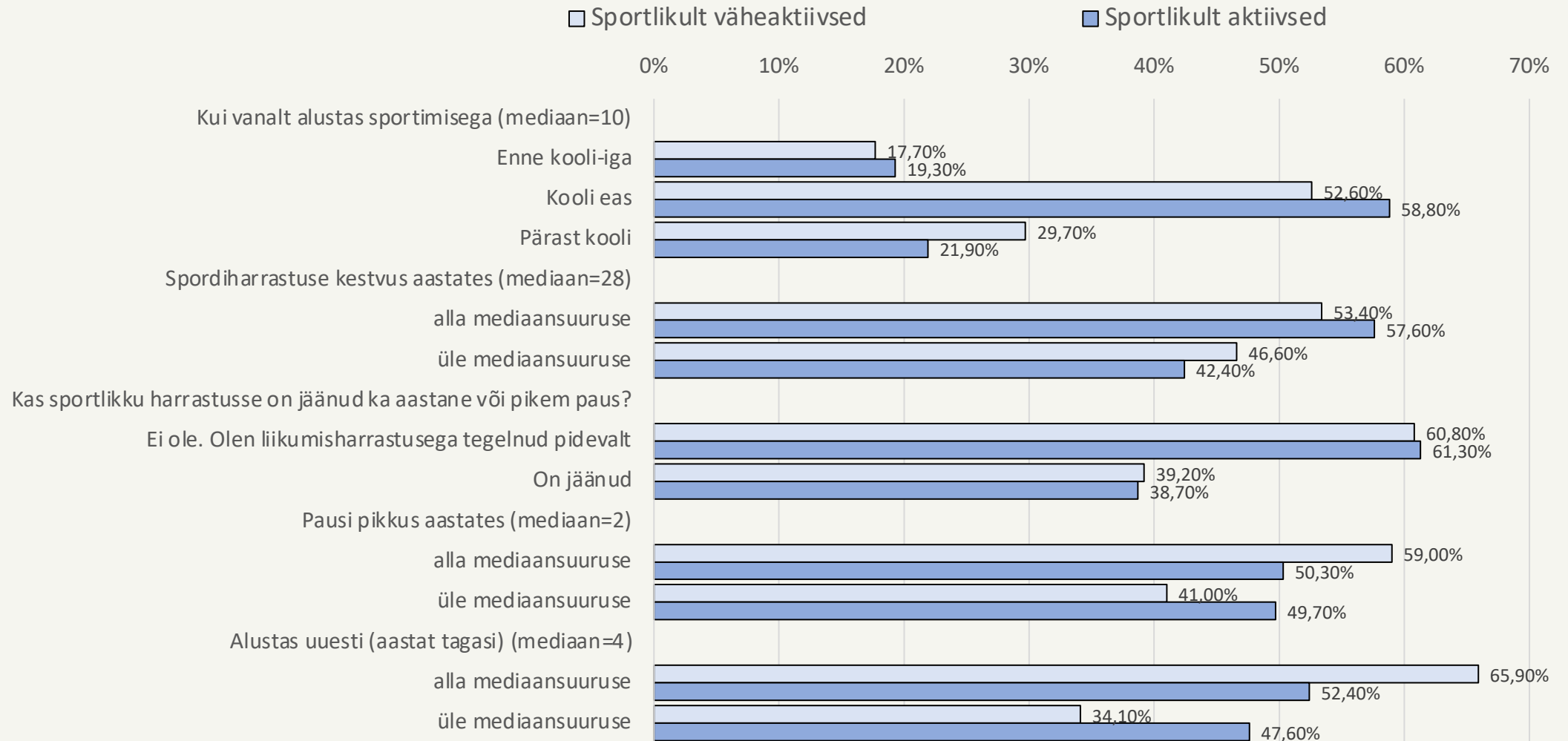
Harrastatavad alad spordiharrastajate rühmas – kolmas ala

Praegu on sportlik hobi - 45,5% (vastas 30,0%)



Spordiharrastuse kestvus

Praegu on sportlik hobi - 45,5%



Spordiharrastuse iseloomustus (1)

Praegu on sportlik hobi - 45,5%

□ Sportlikult väheaktiivsed

■ Sportlikult aktiivsed

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90%

5-12. Kui sageli Te tegelete praegu sportliku liikumisharrastustega?

4 või enam korda nädalas

17,20%

42,20%

2-3 korda nädalas

45,00%

48,00%

Keskmiselt kord nädalas

26,30%

6,60%

Paar korda kuus

4,30%

1,70%

Harvemini

7,20%

1,40%

Suvised trennitunnid nädalas (mediaan=6)

alla mediaansuuruse

77,50%

46,80%

üle mediaansuuruse

22,50%

53,20%

Talvised trennitunnid nädalas (mediaan=4)

alla mediaansuuruse

81,80%

38,70%

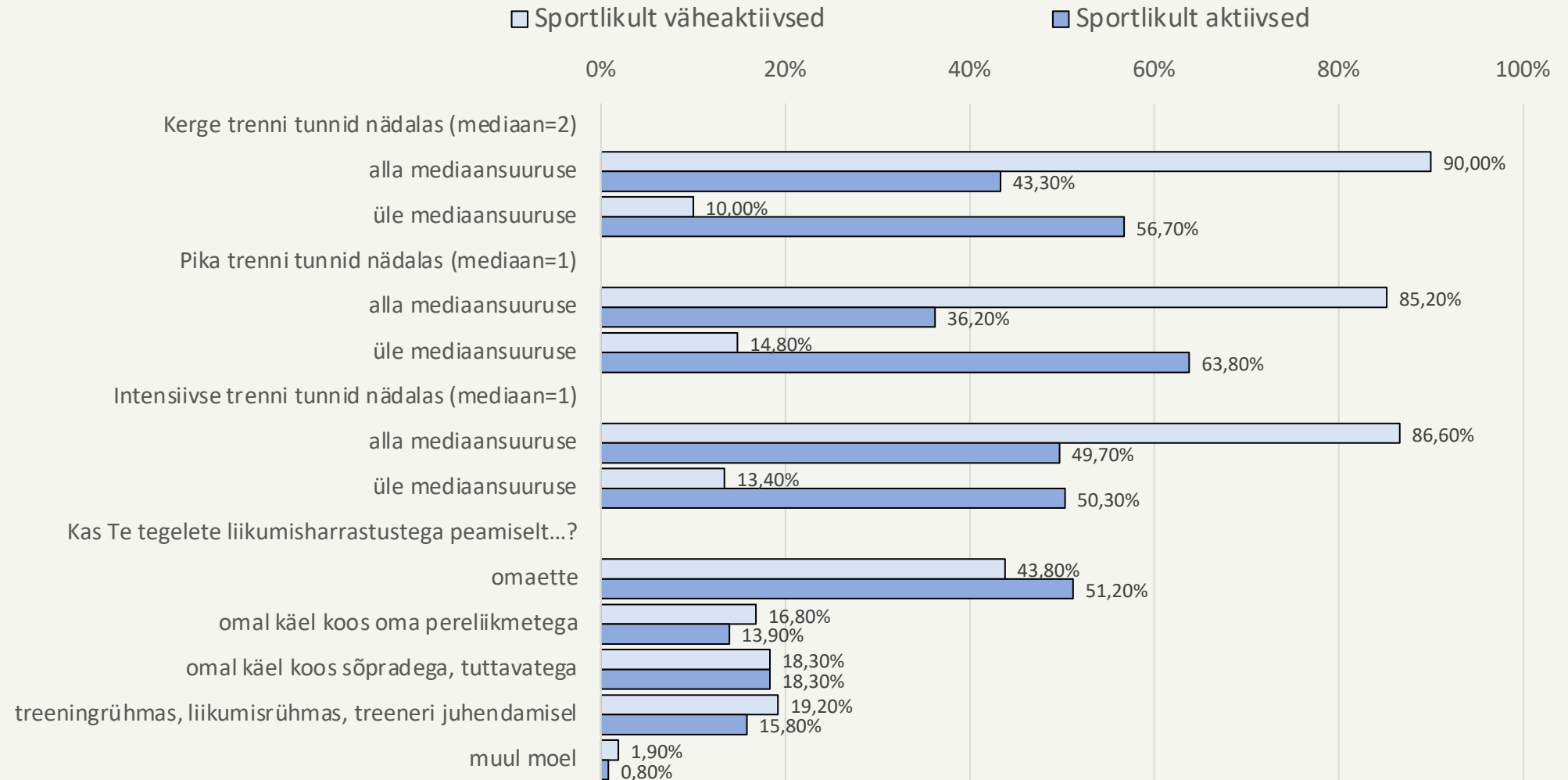
üle mediaansuuruse

18,20%

61,30%

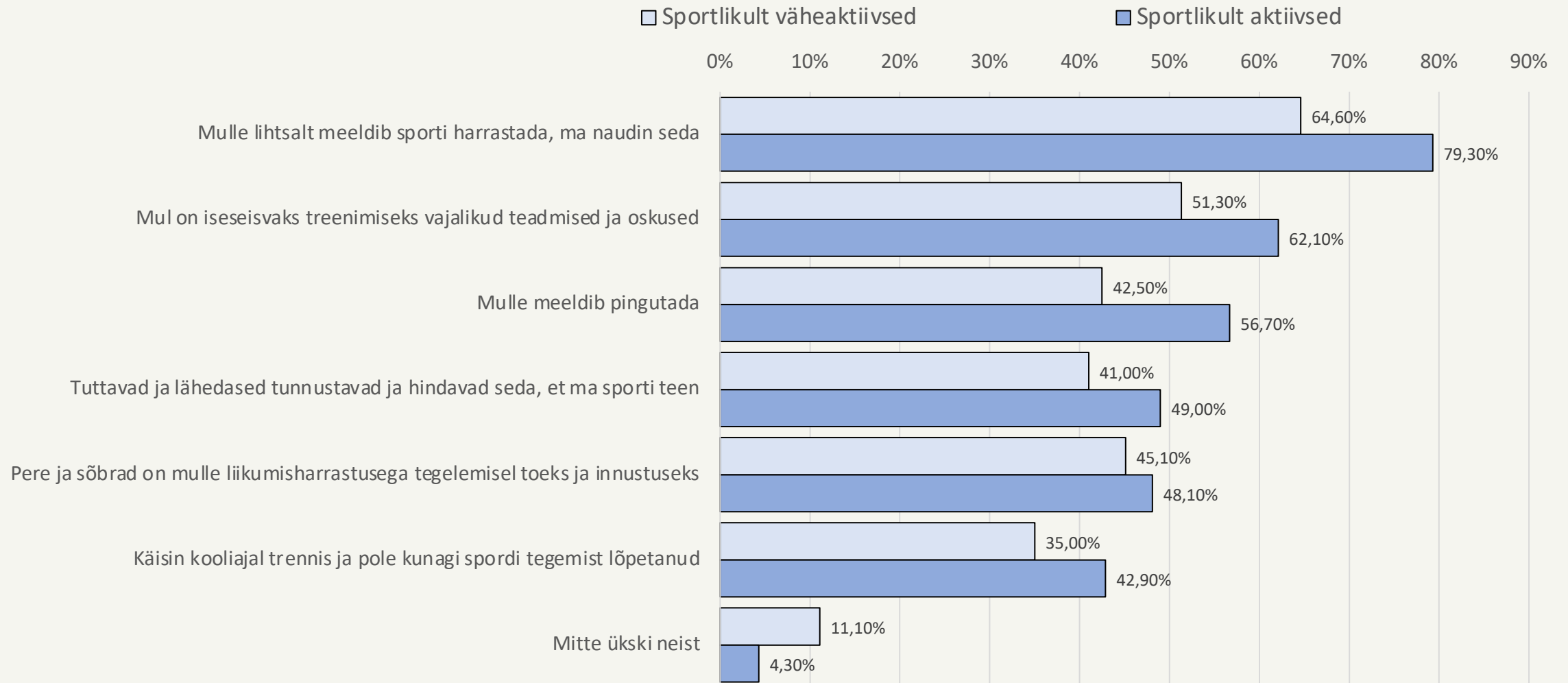
Spordiharrastuse iseloomustus (2)

Praegu on sportlik hobi - 45,5%



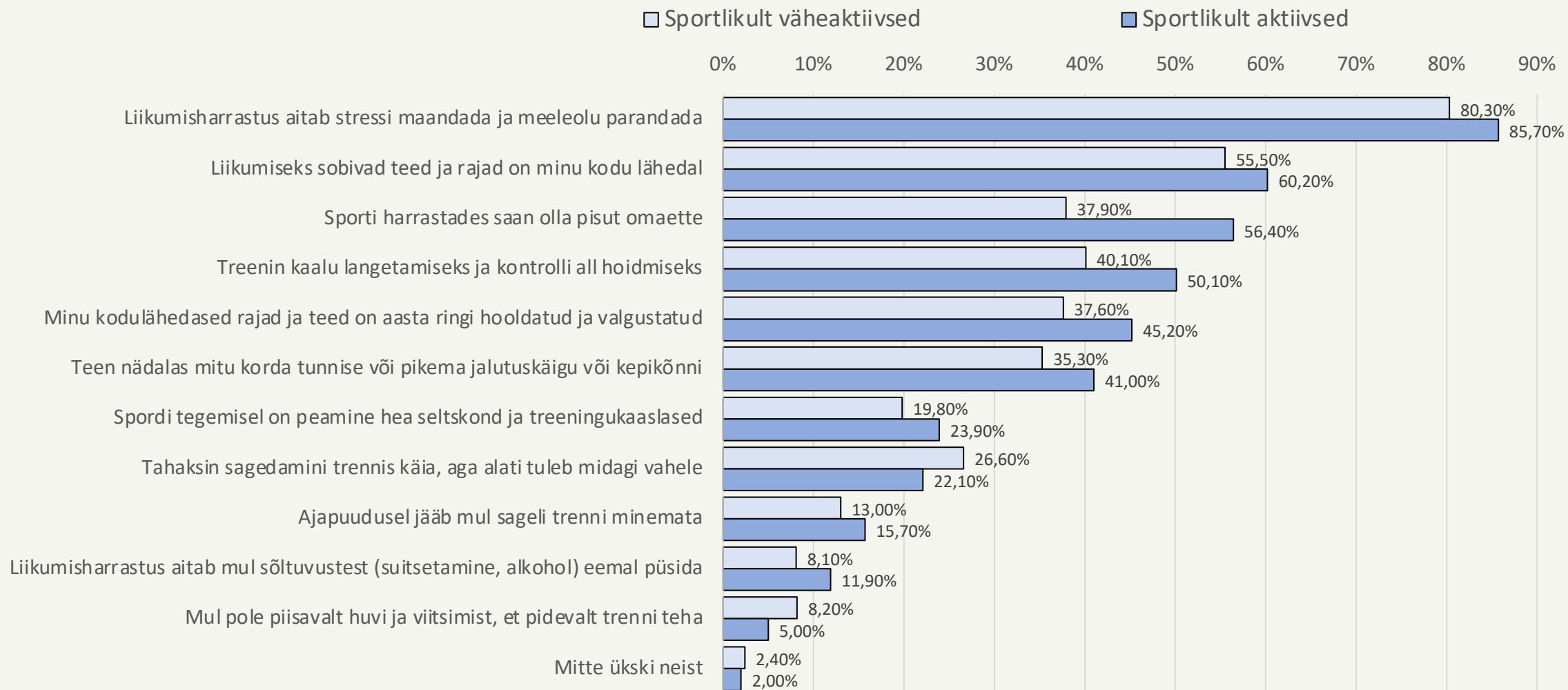
Spordiharrastuse motivatsioon

Praegu on sportlik hobi - 45,5%



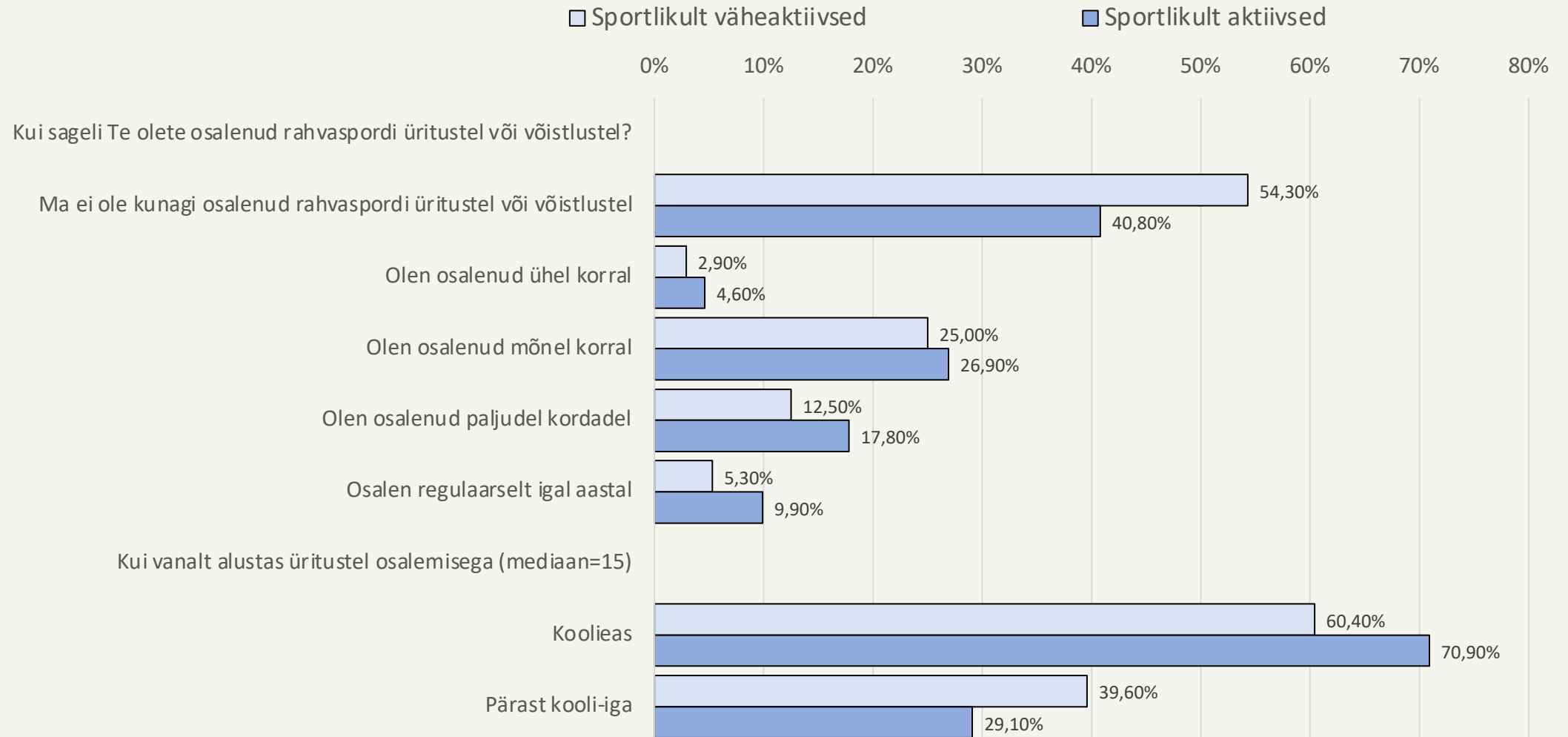
Spordiharrastuse võimaldajad ja takistajad

Praegu on sportlik hobi - 45,5%



Spordiüritustel osalemine

Praegu on sportlik hobi - 45,5%



Spordiüritustel osalemise hoiakud (1)

Praegu on sportlik hobi - 45,5%

□ Sportlikult väheaktiivsed

■ Sportlikult aktiivsed

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70%

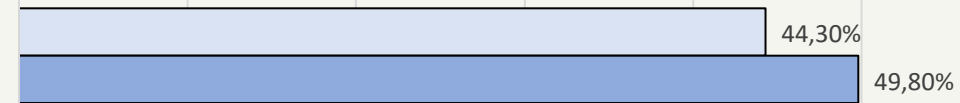
Üritustel osalemine on hea võimalus motivatsiooni alles hoidmiseks



Mulle meeldib ürituste melu ja õhkkond, tulemus pole mulle oluline



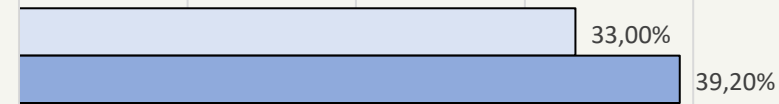
Mulle meeldib pingutada ja saada hea tulemus



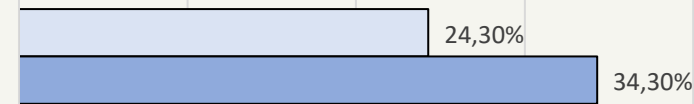
Loodan oma tulemusi parandada



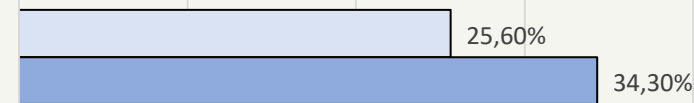
Mulle meeldib käia igal aastal juba tuttavatel üritustel



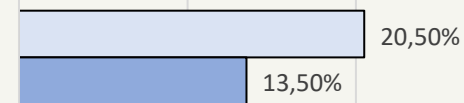
Mulle meeldib oma ürituste tulemusi sõpradega jagada



Eelistan kodulähedase asukohaga üritusi

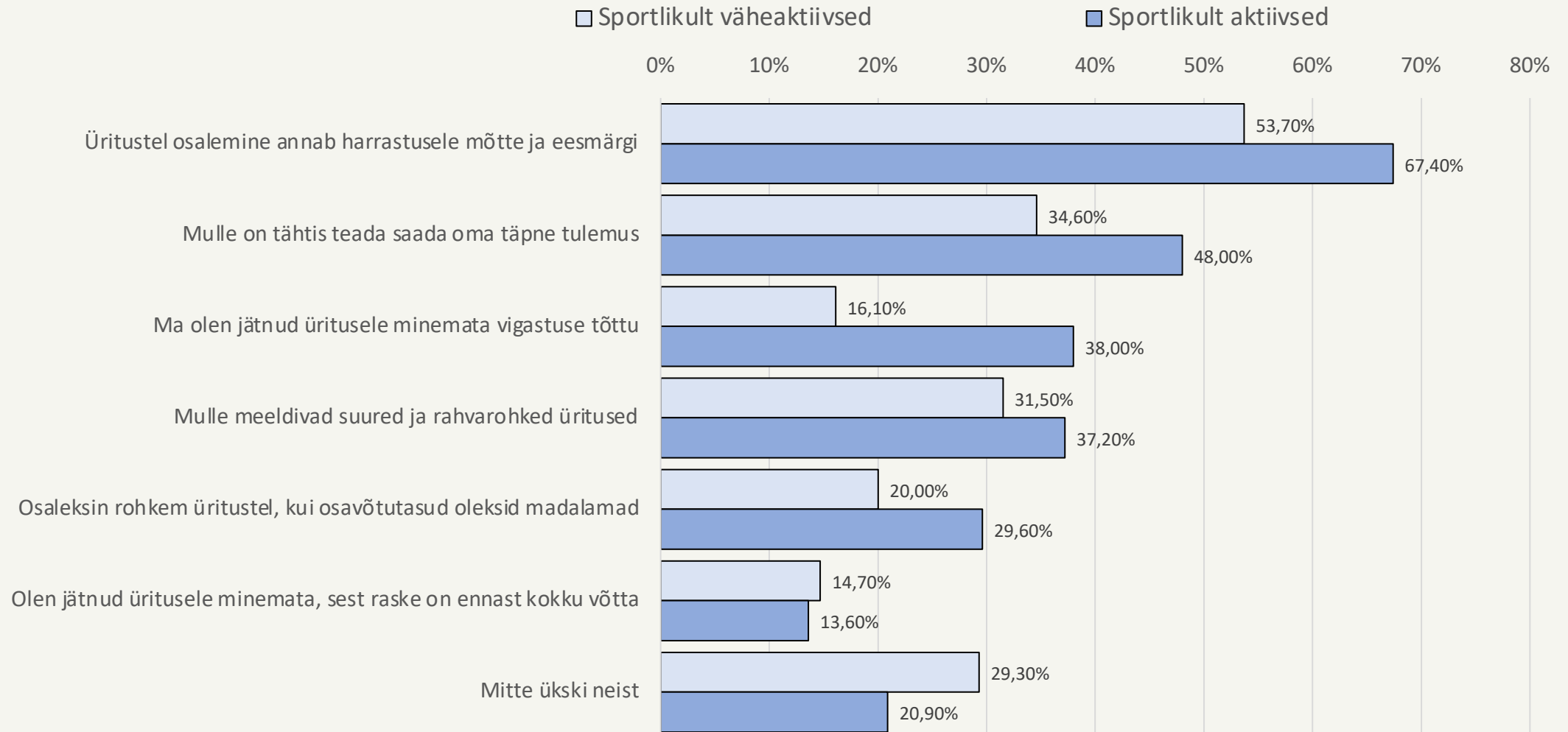


Mitte ükski neist



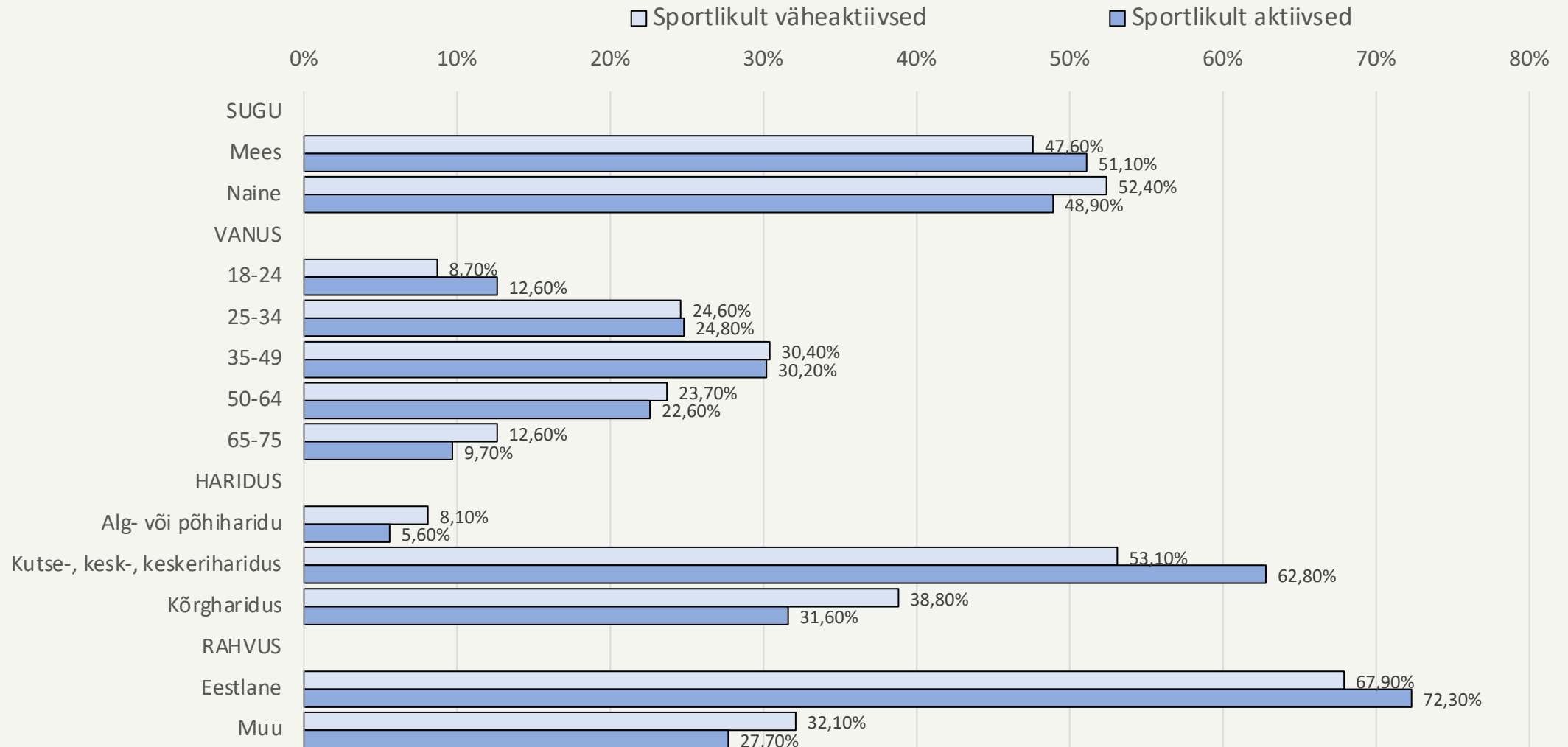
Spordiüritustel osalemise hoiakud (2)

Praegu on sportlik hobi - 45,5%



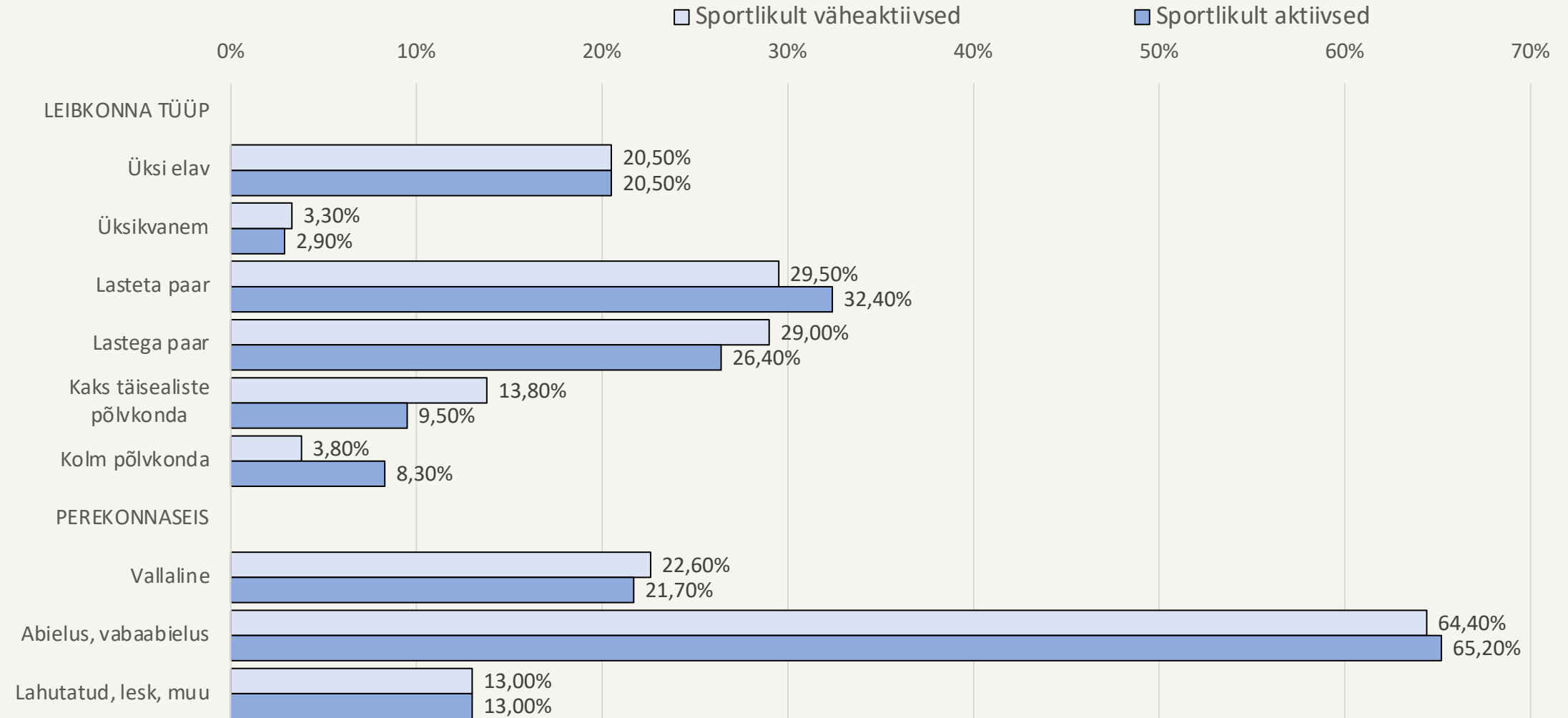
Spordiharrastajad demograafilises vaates (1)

Praegu on sportlik hobi - 45,5%

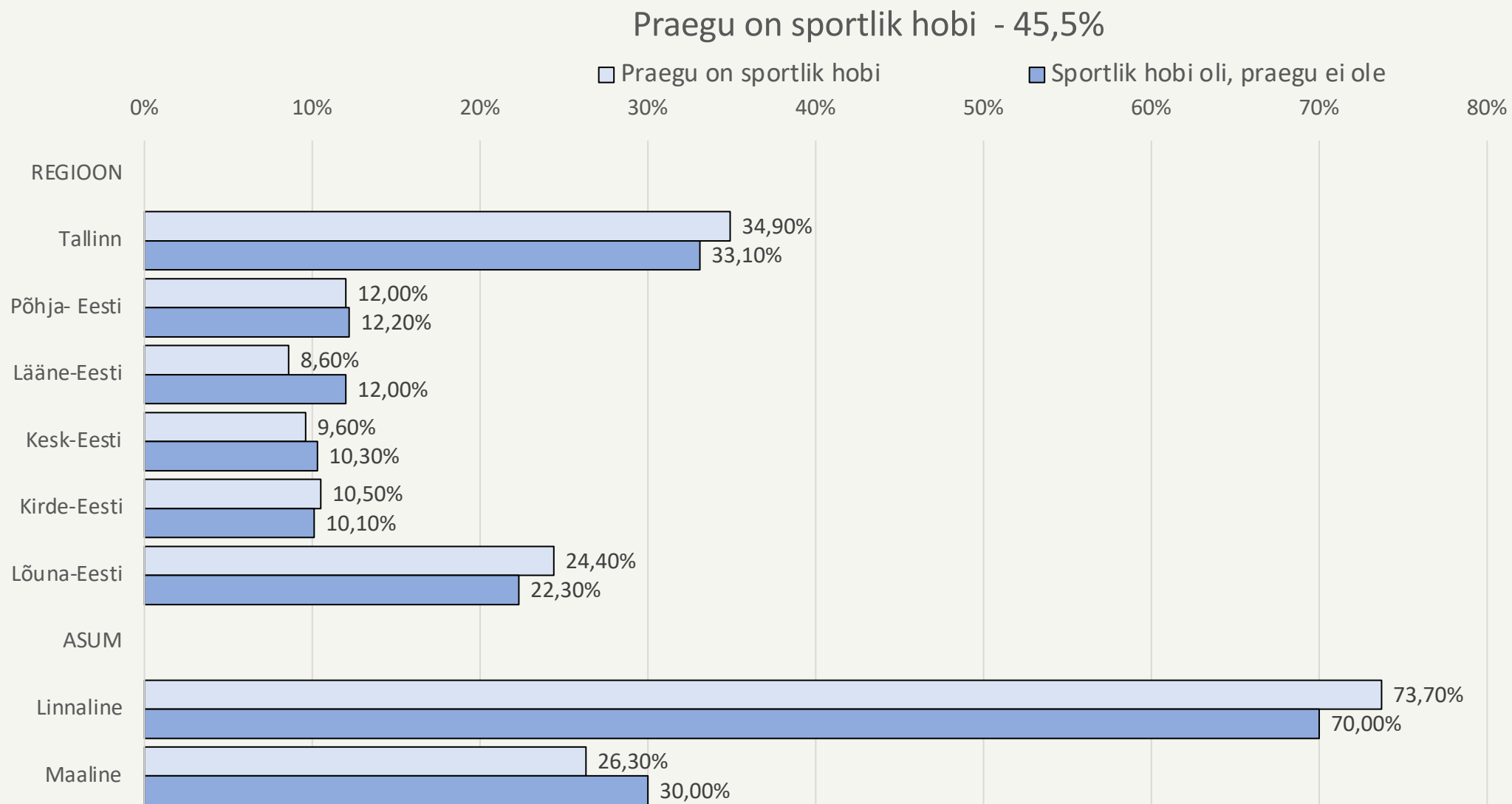


Spordiharrastajad demograafilises vaates (2)

Praegu on sportlik hobi - 45,5%



Spordiharrastajad geograafilises vaates

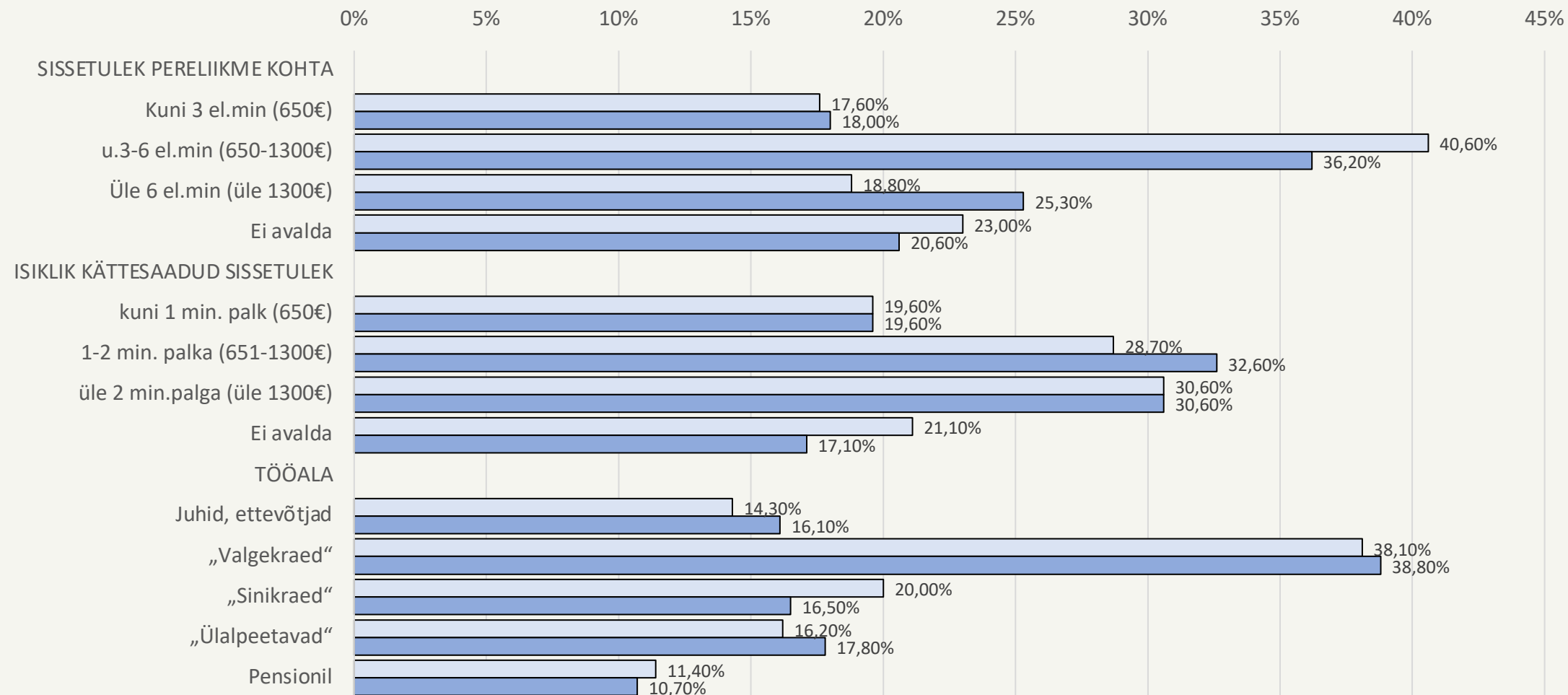


Spordiharrastajad majanduslikus vaates

Praegu on sportlik hobi - 45,5%

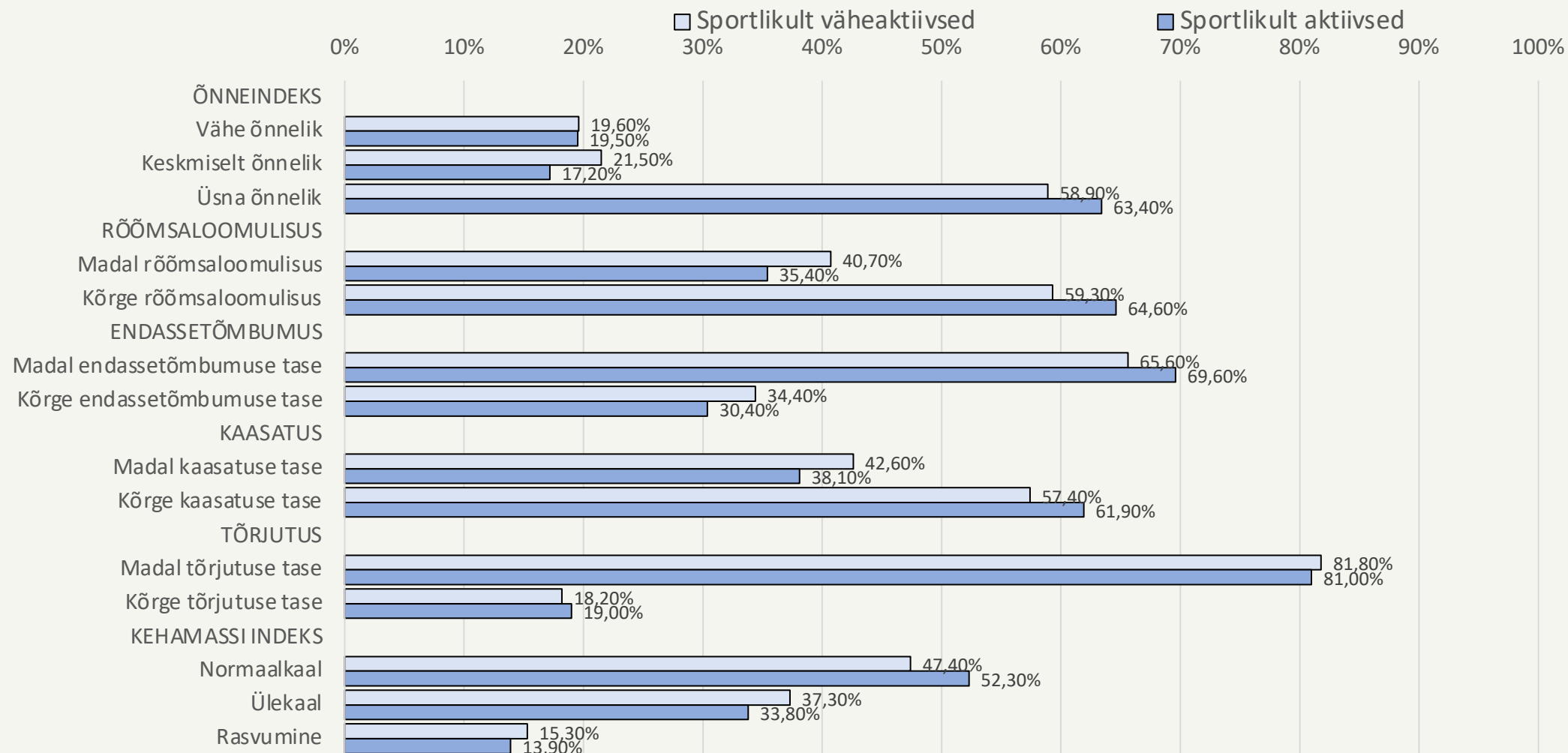
□ Sportlikult väheaktiivsed

■ Sportlikult aktiivsed



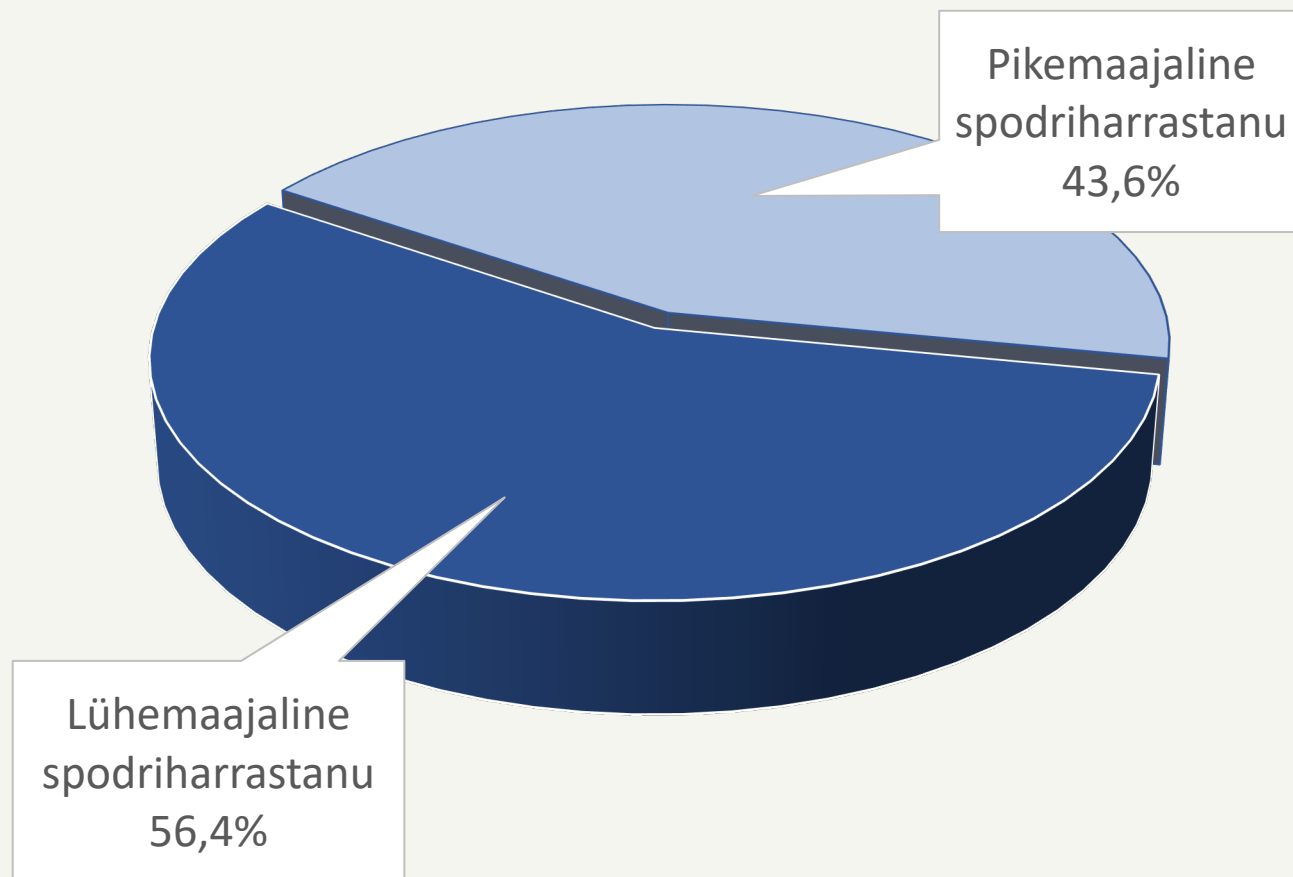
Spordiharrastajad psühho-füüsilises vaates

Praegu on sportlik hobi - 45,5%



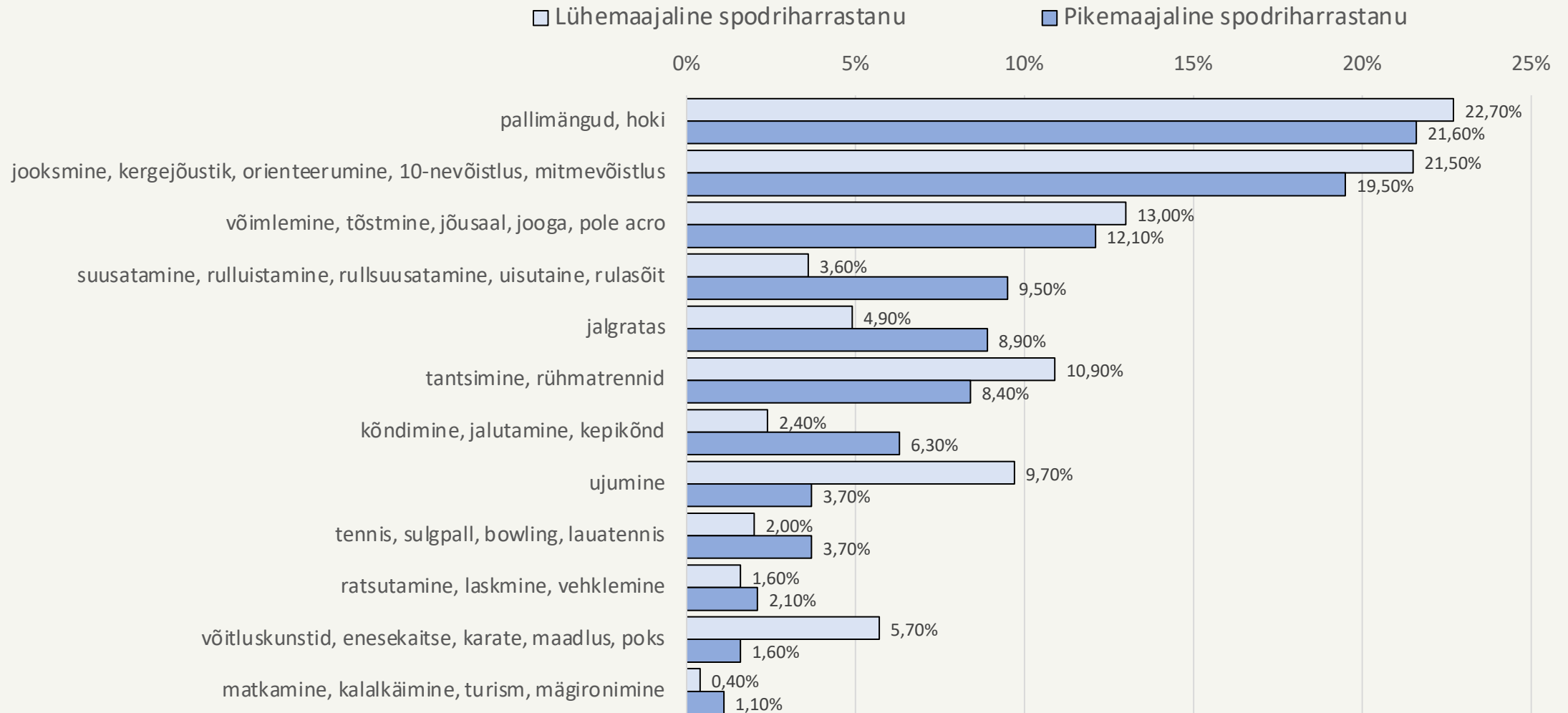
Endiste harrastajate rühmad vastavalt WHO-määratluse piisavusele

1. Endisi spordiharrastajaid võrreldakse nende harrastuse kestvuse alusel:
 - **Pikemaajalised spordiharrastanud:** harrastasid kauem üle mediaankestvuse (üle 14 aasta);
 - **Lühemaajalised spordiharrastanud:** harrastasid kuni mediaankestvuseni (kuni 14 aastat).
2. Kogu vaadeldud rahvastikust (18-75 aastased) moodustab see – 28,7%



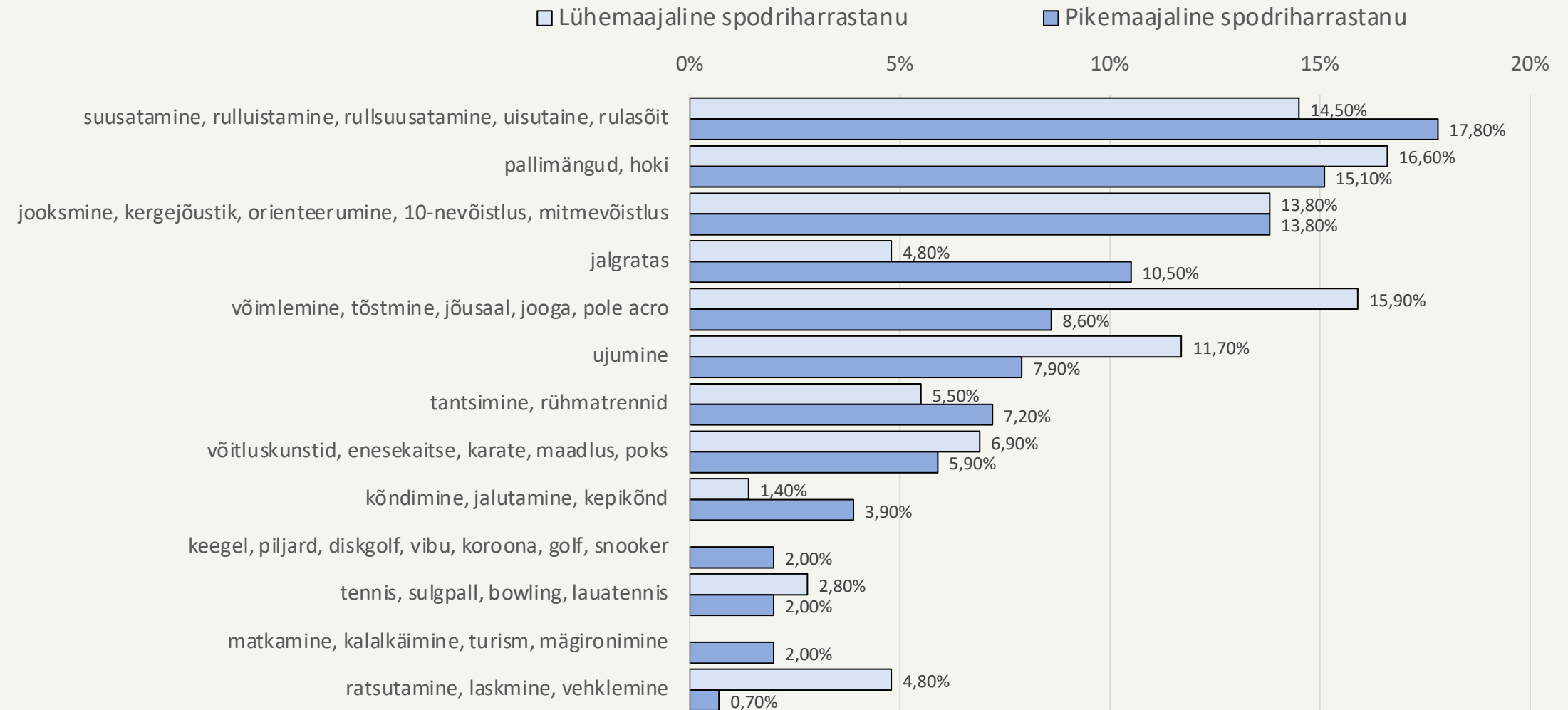
Harrastatud alad nüüdseks lõpetanute hulgas – esimene ala (oli põhiharrastus)

Endised spordiharrastajad - 28,7% (vastasid kõik)



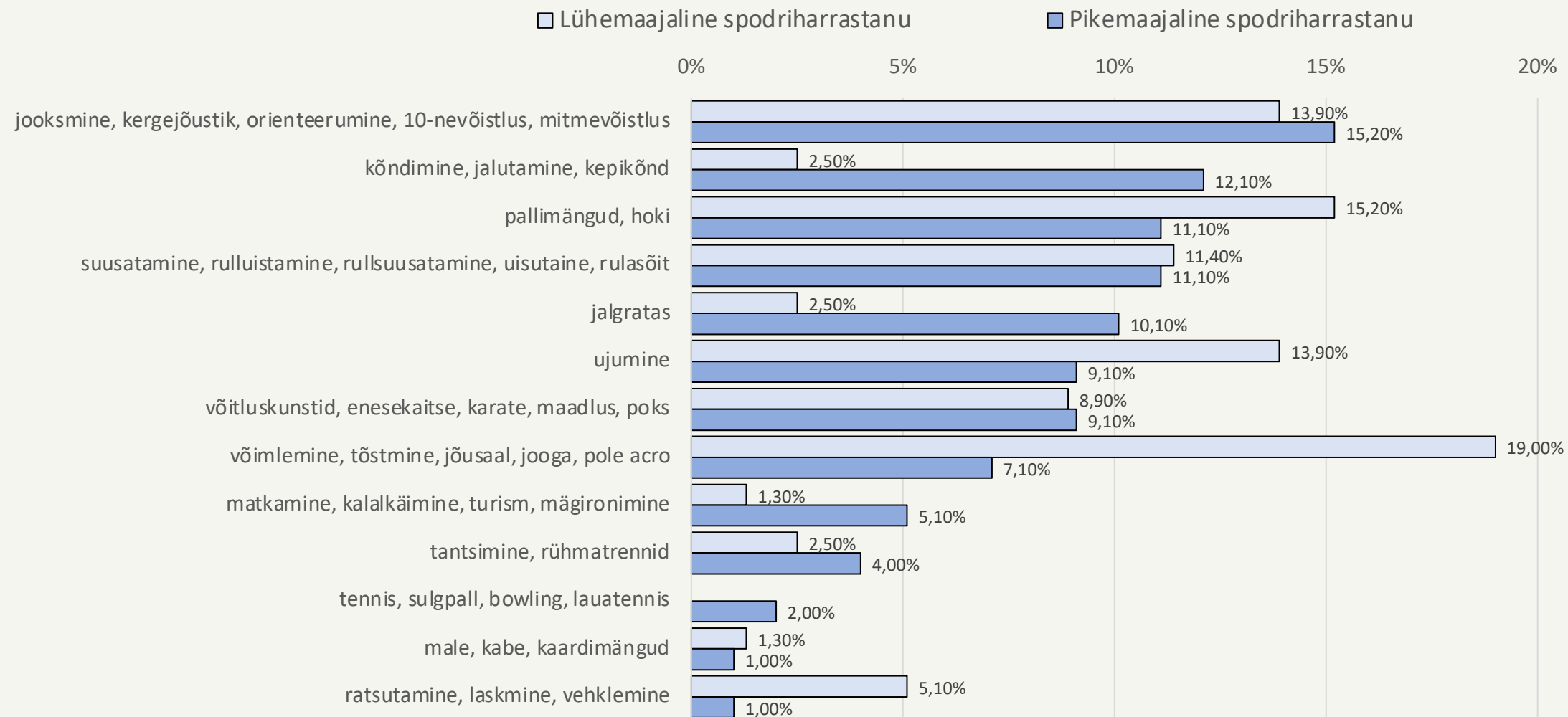
Harrastatud alad nüüdseks lõpetanute hulgas – teine ala

Endised spordiharrastajad - 28,7% (vastas 68%)



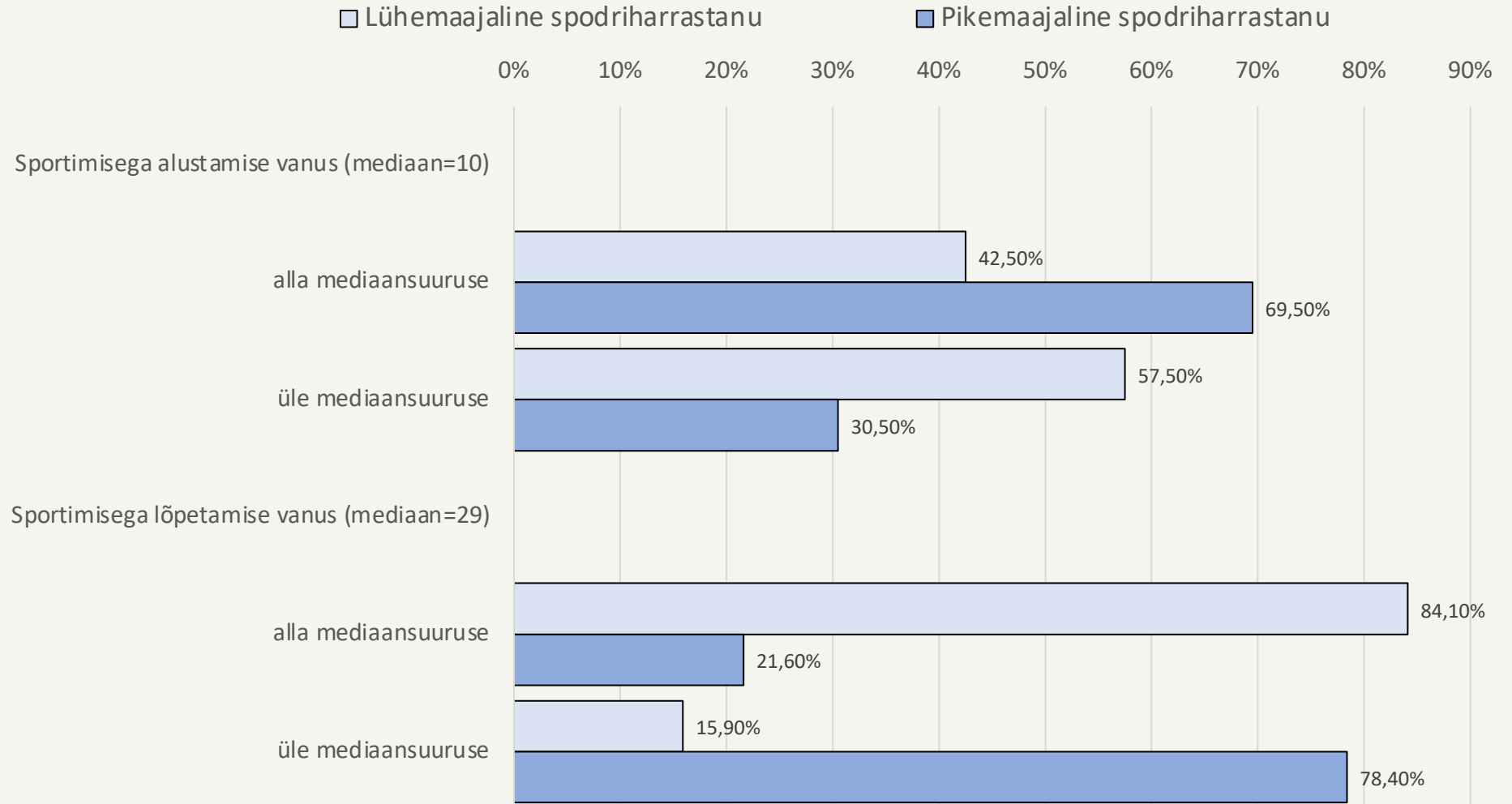
Harrastatud alad nüüdseks lõpetanute hulgas – kolmas ala

Endised spordiharrastajad - 28,7% (vastas 40%)



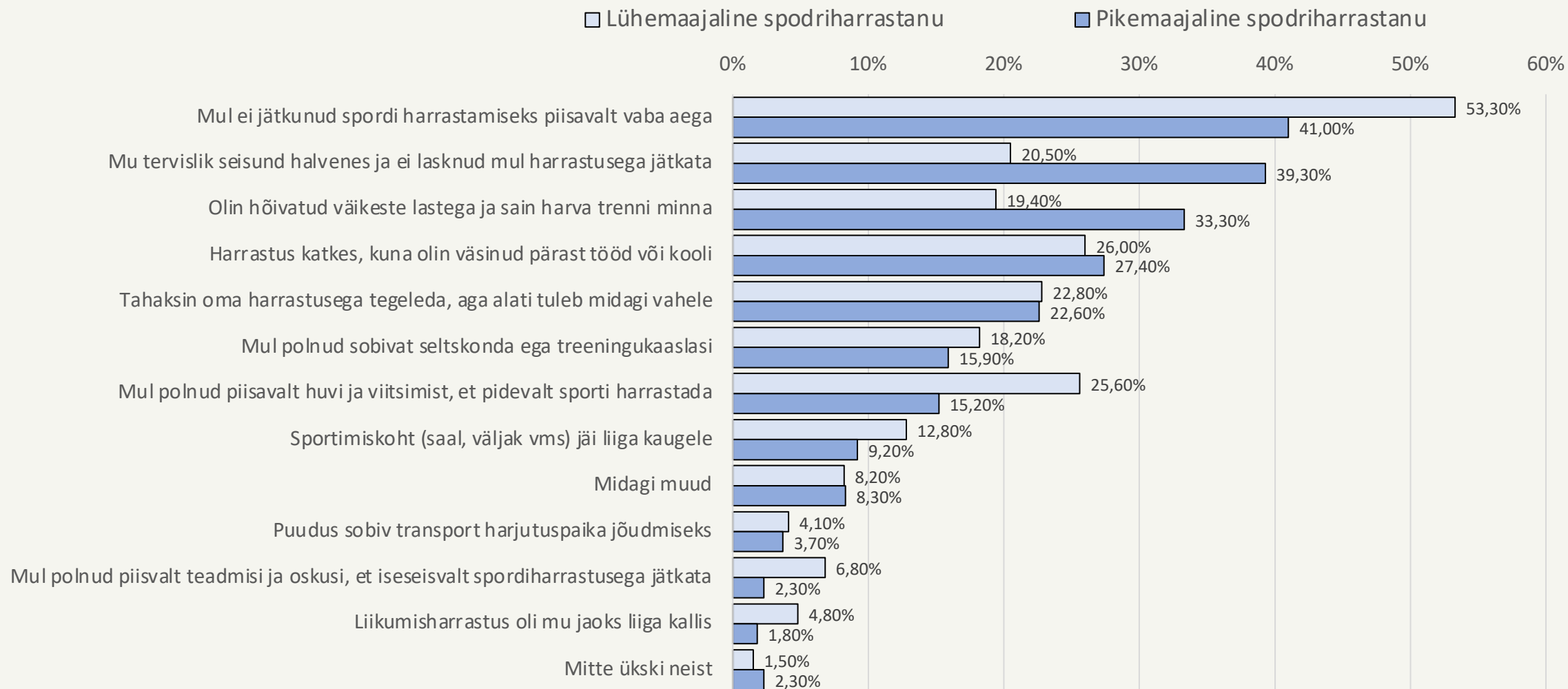
Harrastusega alustamise ja lõpetamise vanus nüüdseks lõpetanute hulgas

Endised spordiharrastajad - 28,7%



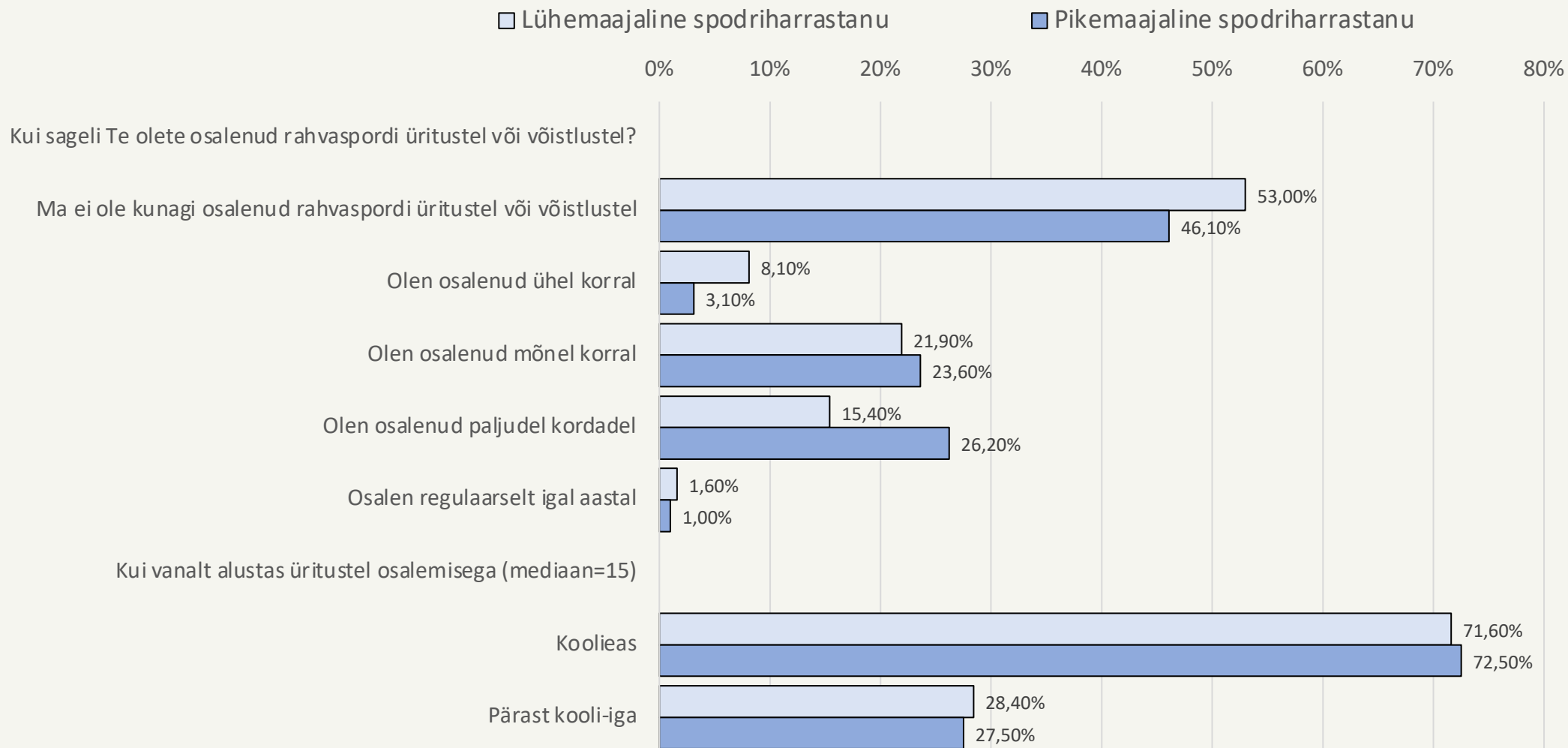
Harrastusega lõpetamise põhjused nüüdseks lõpetanute hulgas

Endised spordiharrastajad - 28,7%



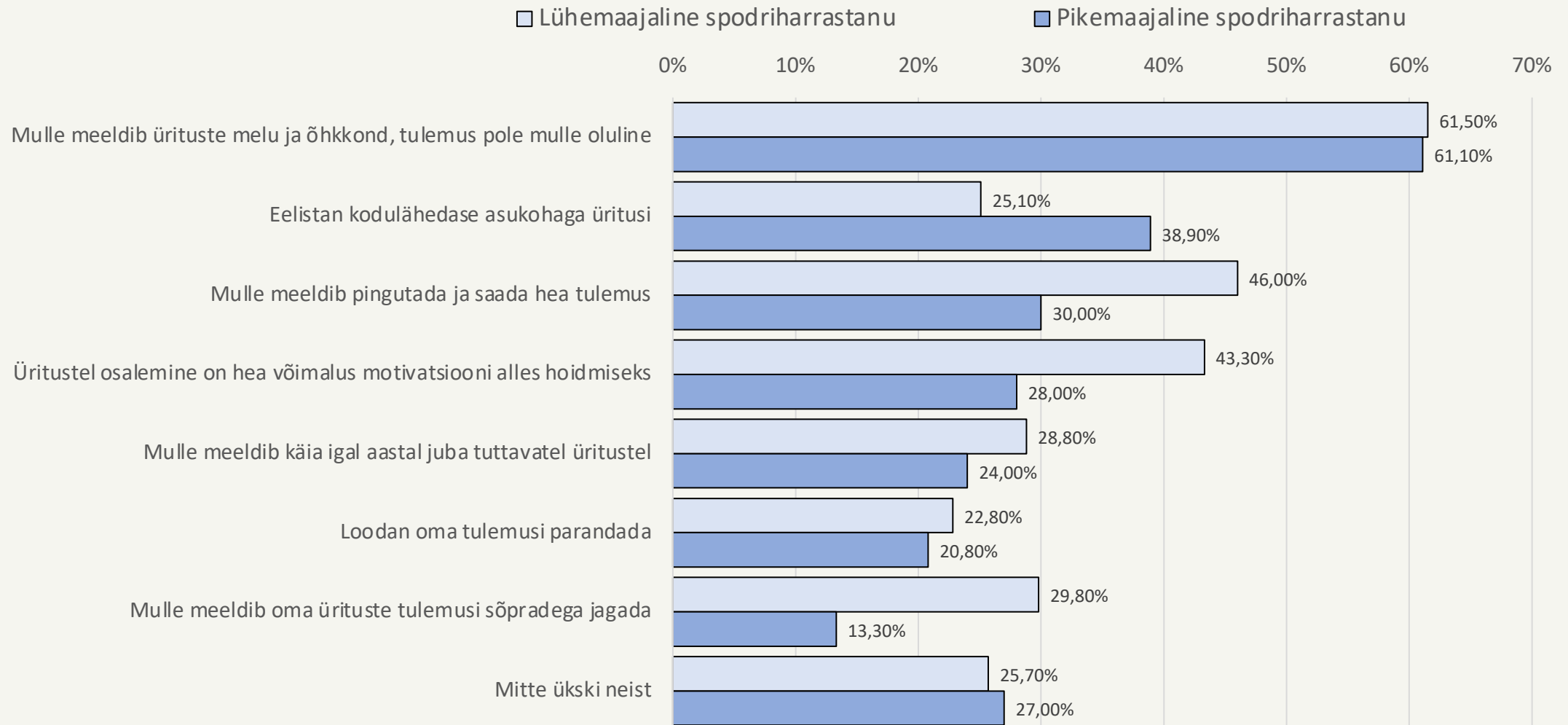
Harrastusega lõpetanute osalemine spordiüritustel

Endised spordiharrastajad - 28,7%



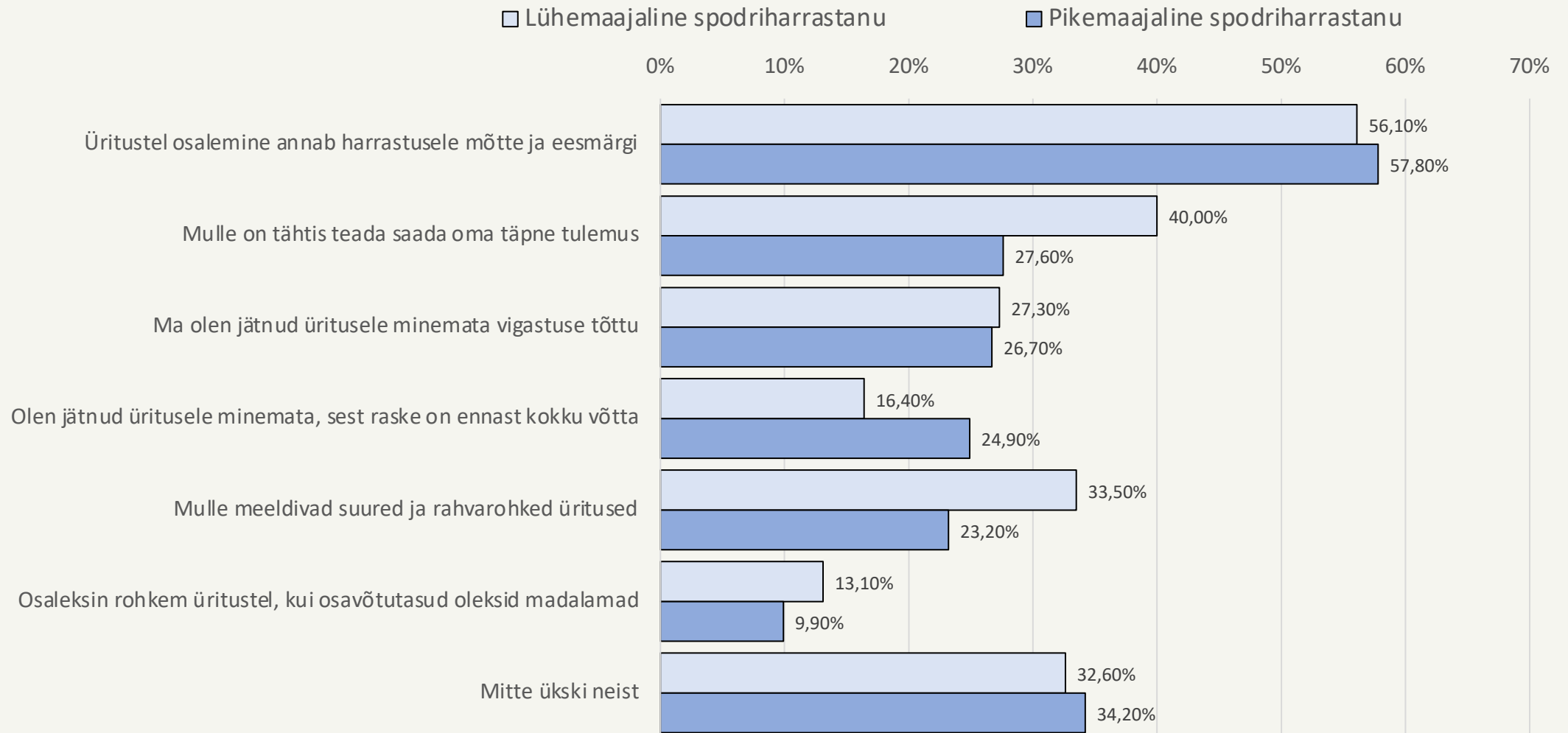
Harrastusega lõpetanute spordiüritustel osalemise hoiakud (1)

Endised spordiharrastajad - 28,7%

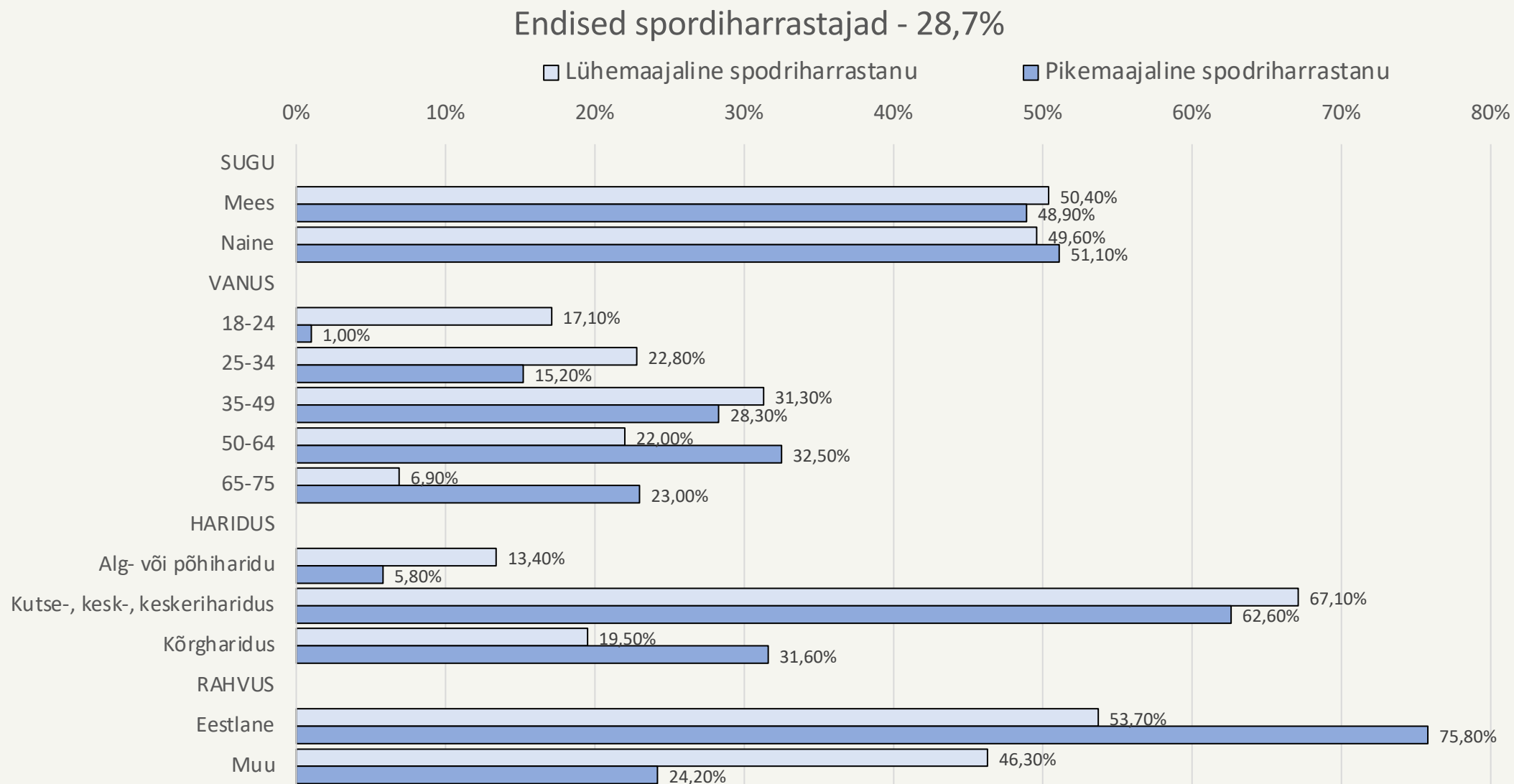


Harrastusega lõpetanute spordiüritustel osalemise hoiakud (2)

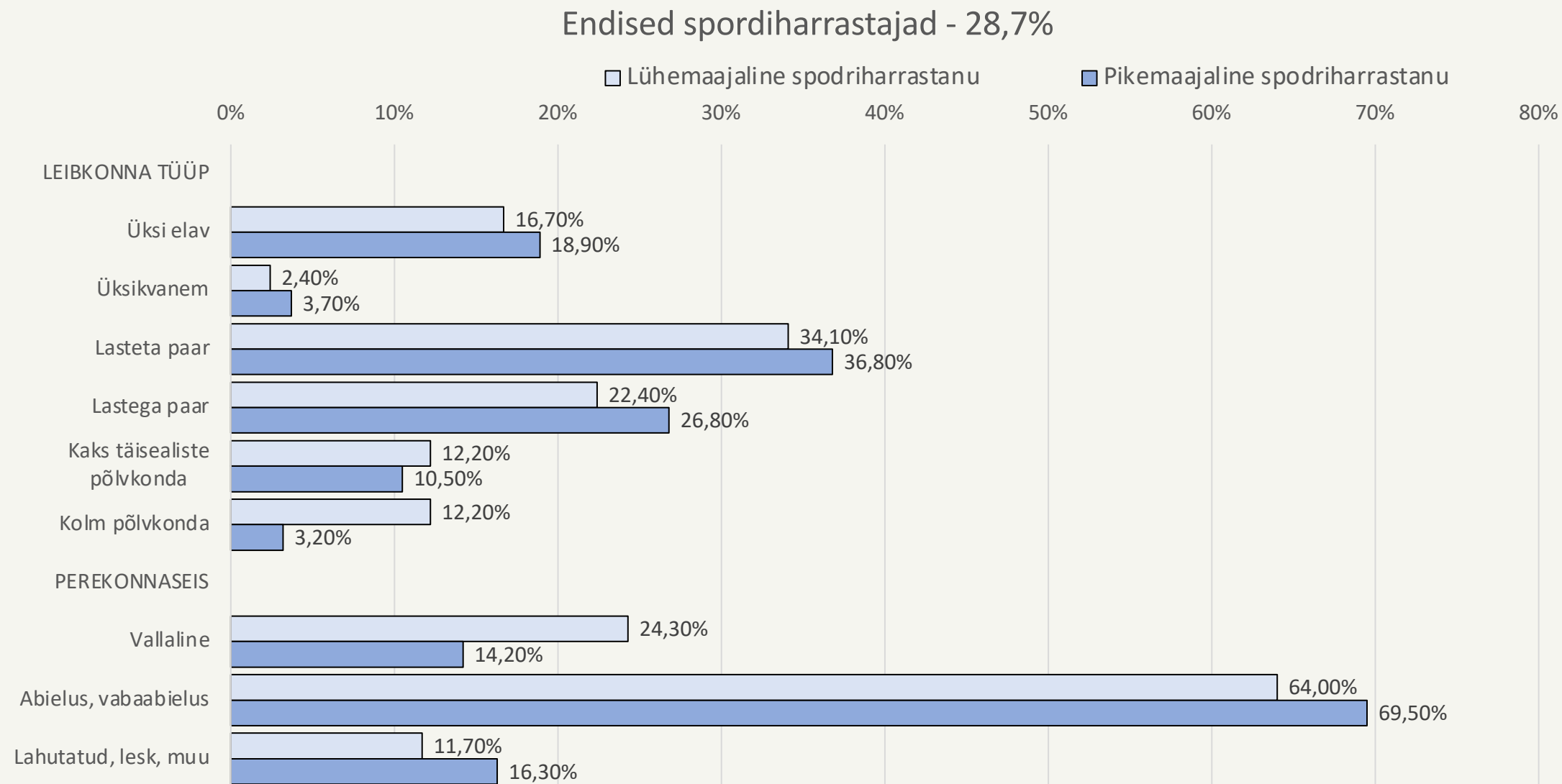
Endised spordiharrastajad - 28,7%



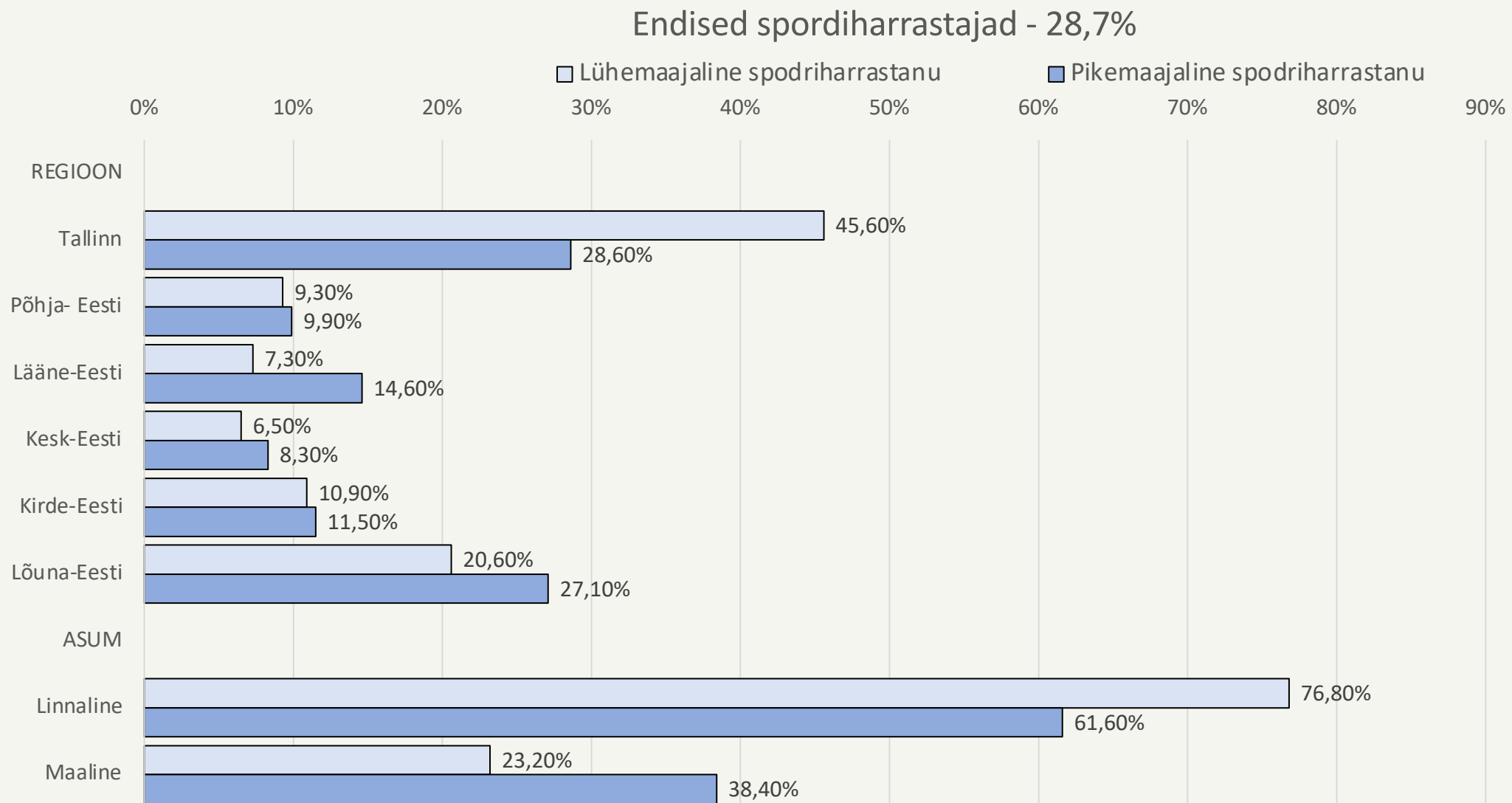
Endised spordiharrastajad demograafilises vaates (1)



Endised spordiharrastajad demograafilises vaates (2)

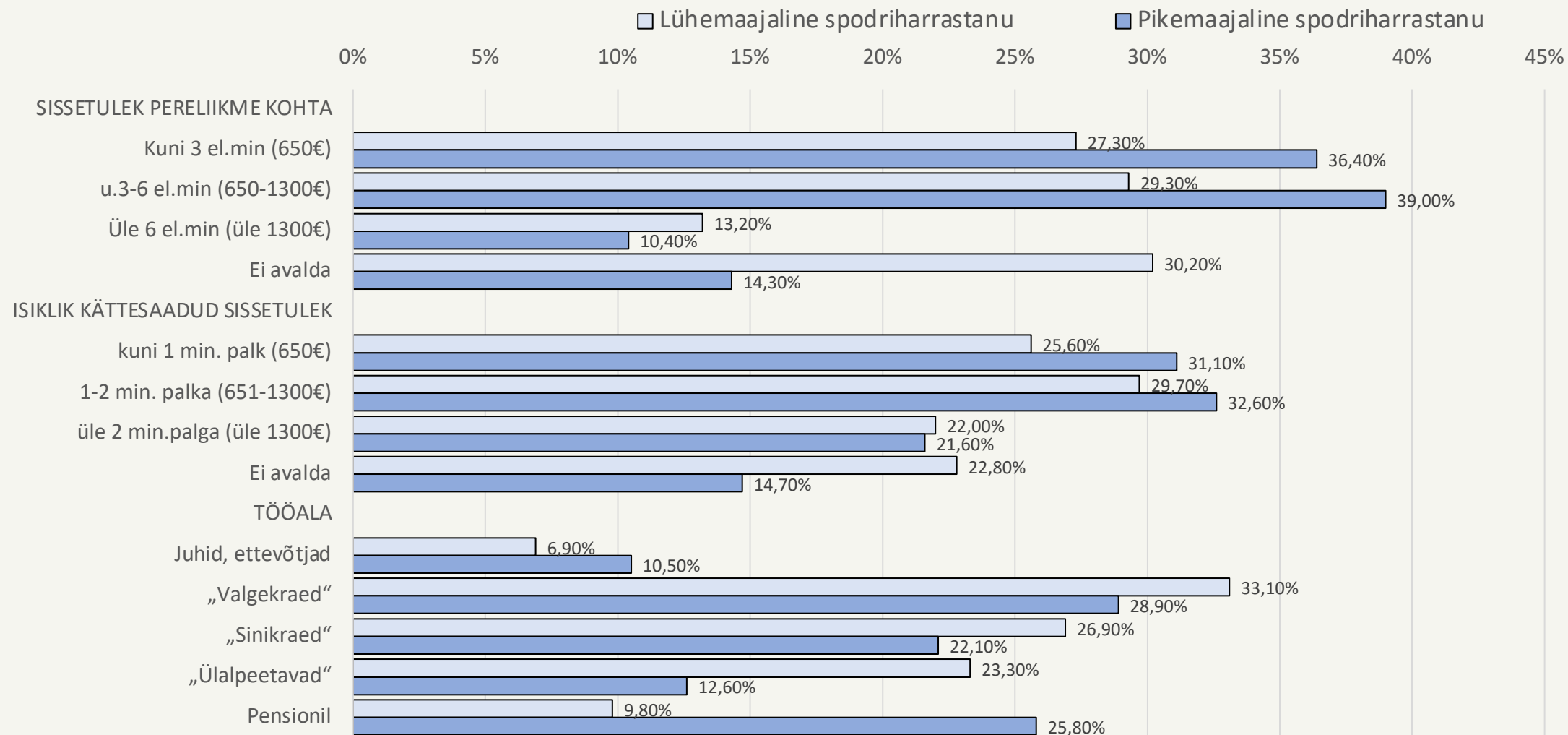


Endised spordiharrastajad geograafilises vaates



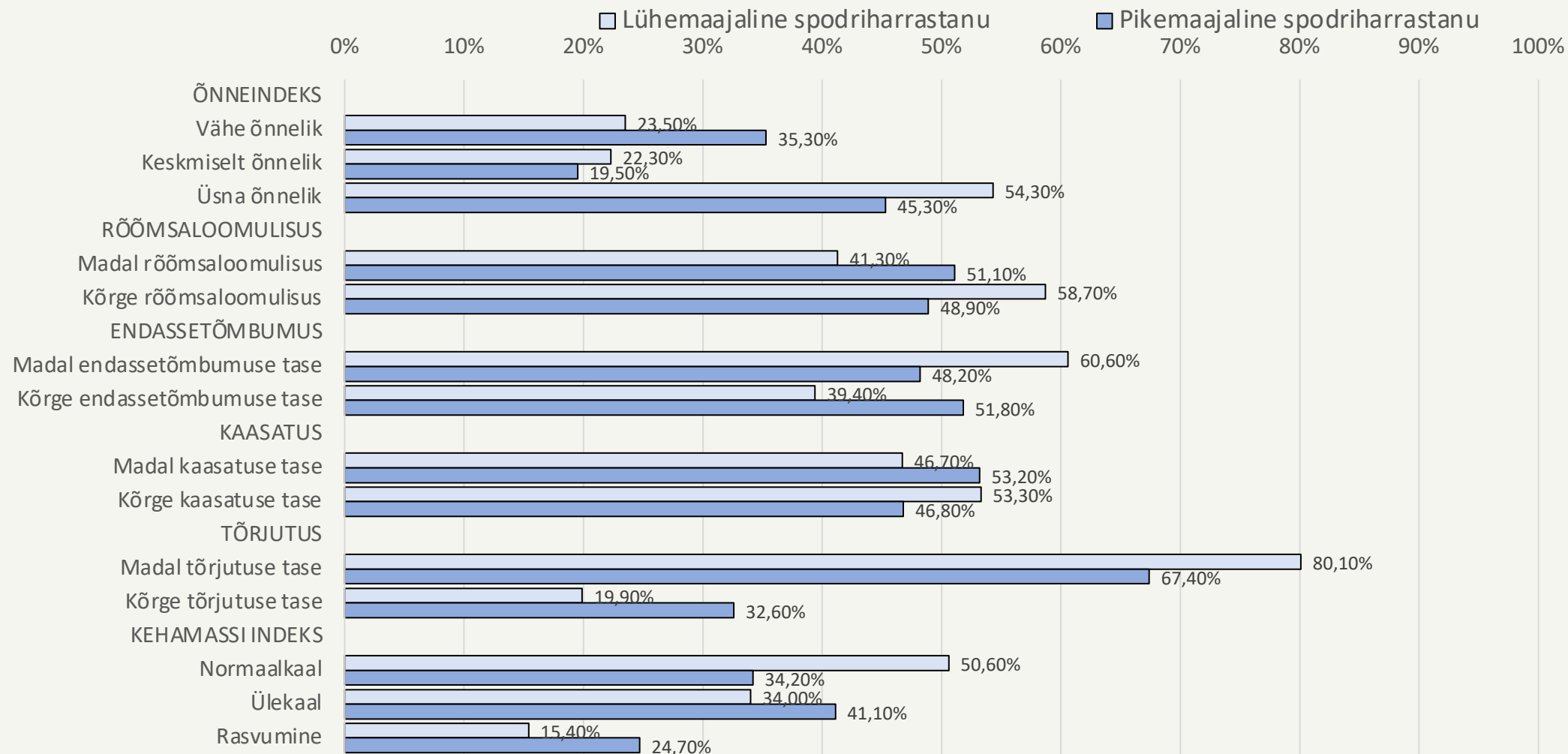
Endised spordiharrastajad majanduslikus vaates

Endised spordiharrastajad - 28,7%

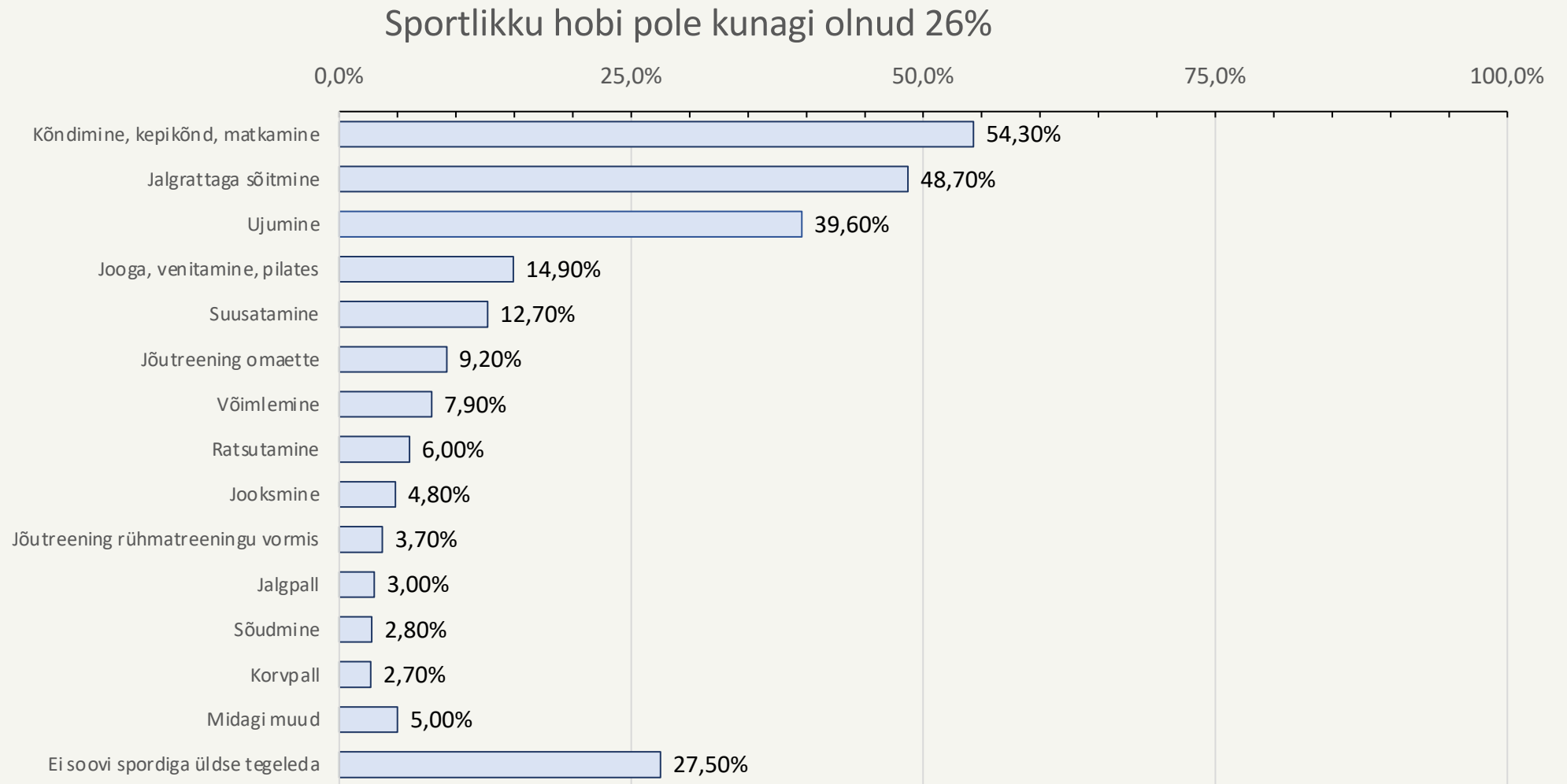


Endised spordiharrastajad psühho-füüsilises vaates

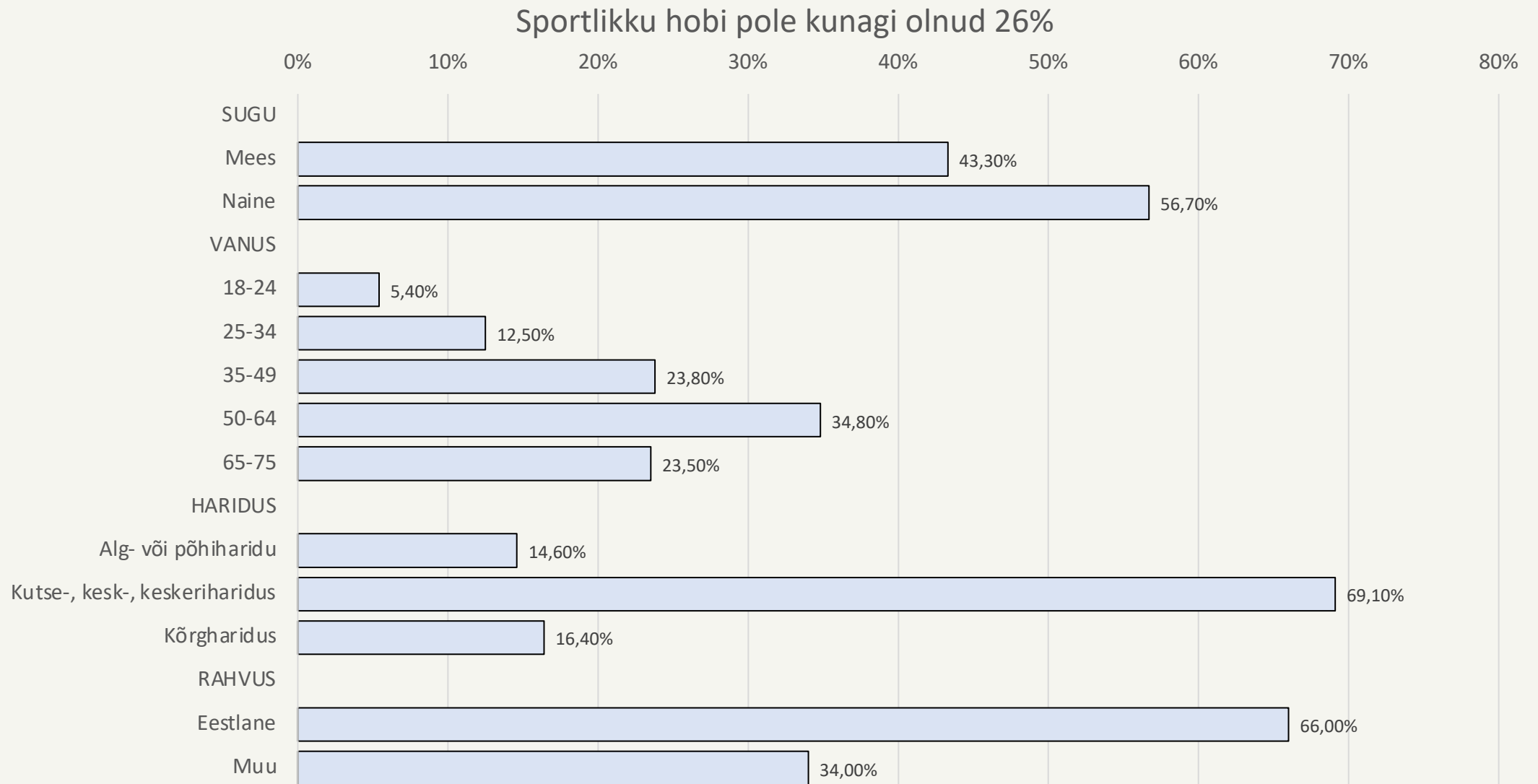
Endised spordiharrastajad - 28,7%



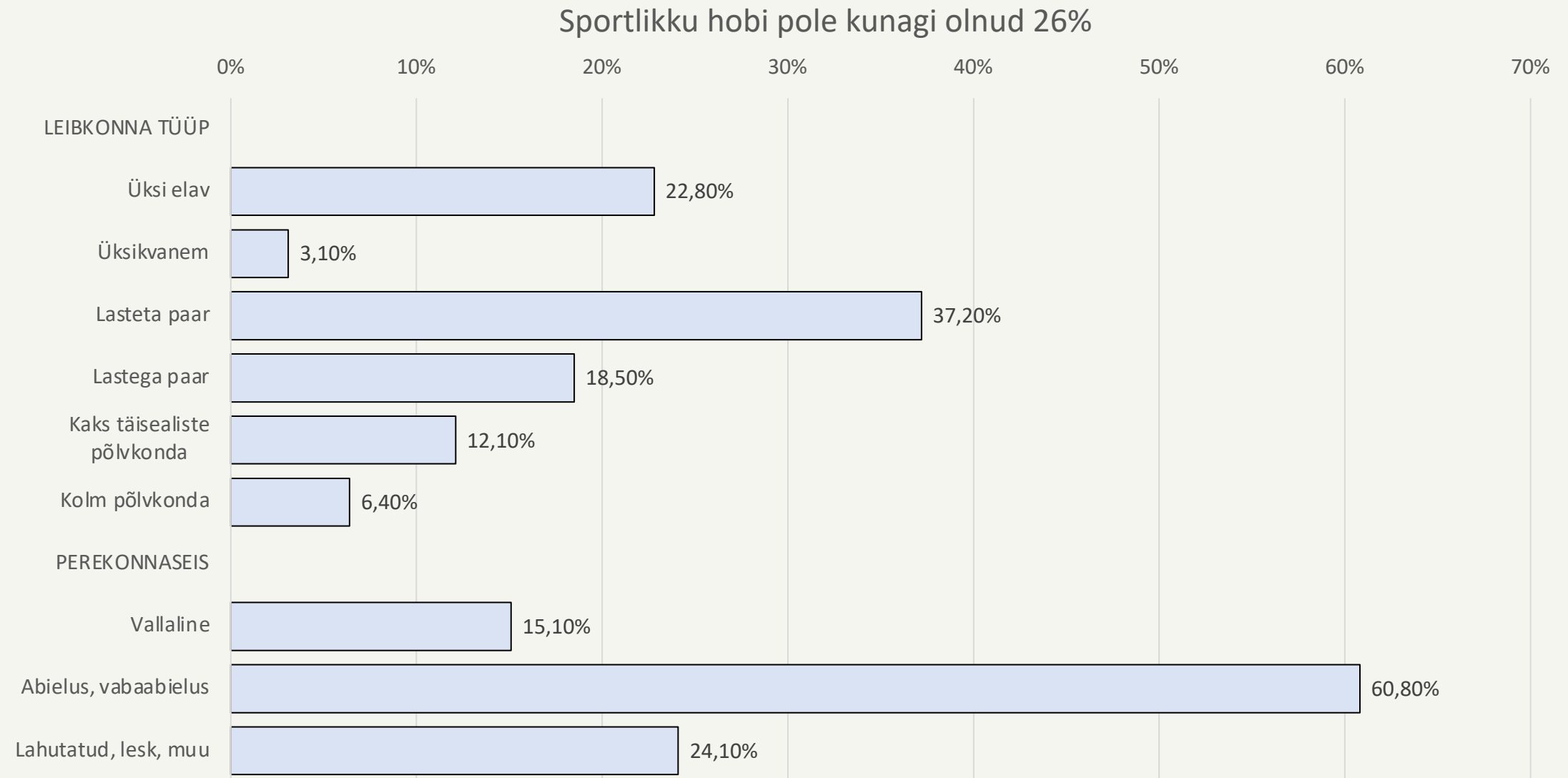
Sportimisviisid, millega tahaks tegeleda



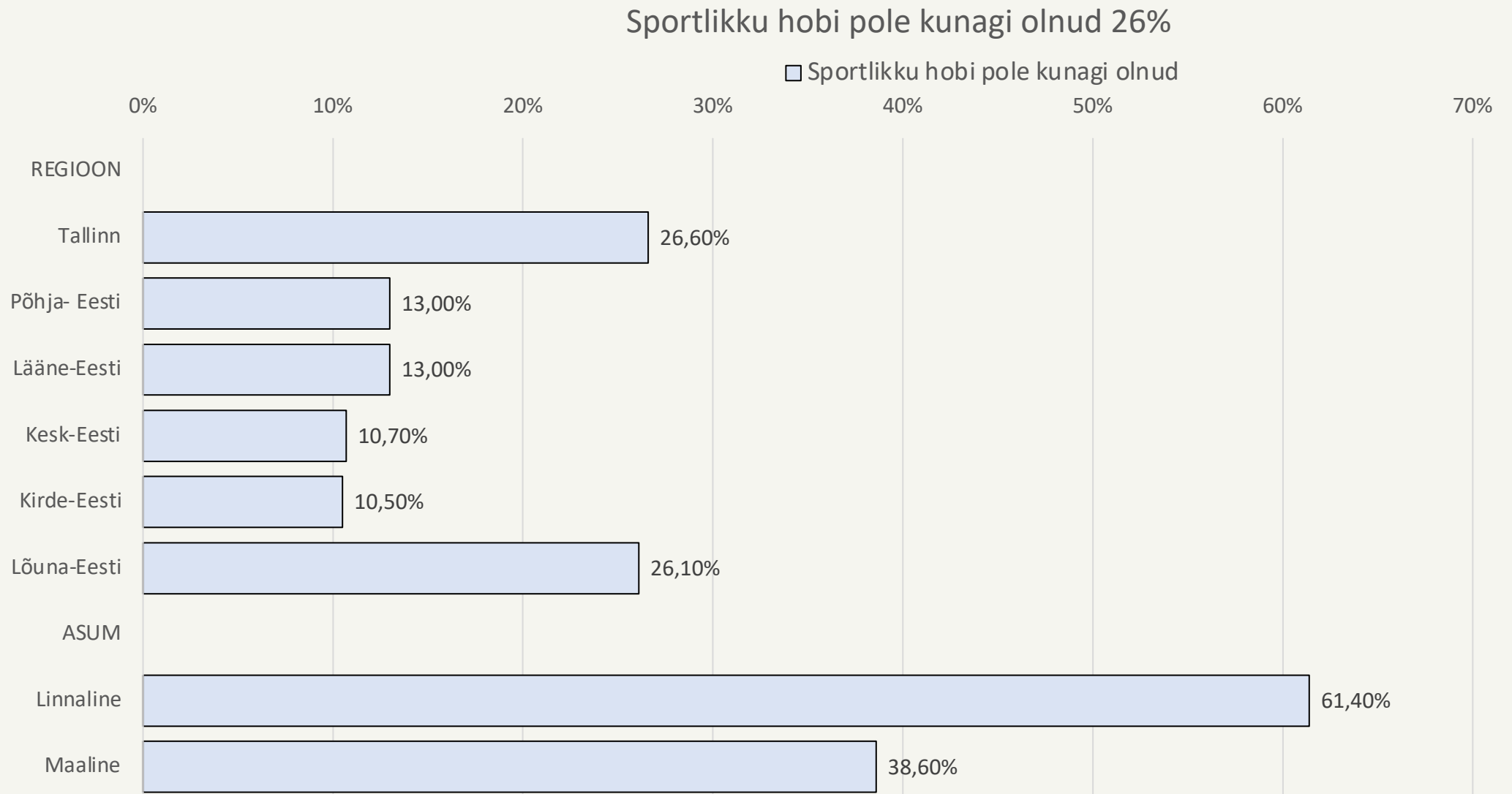
Mitte kunagi sportinud demograafilises vaates (1)



Mitte kunagi sportinud demograafilises vaates (2)



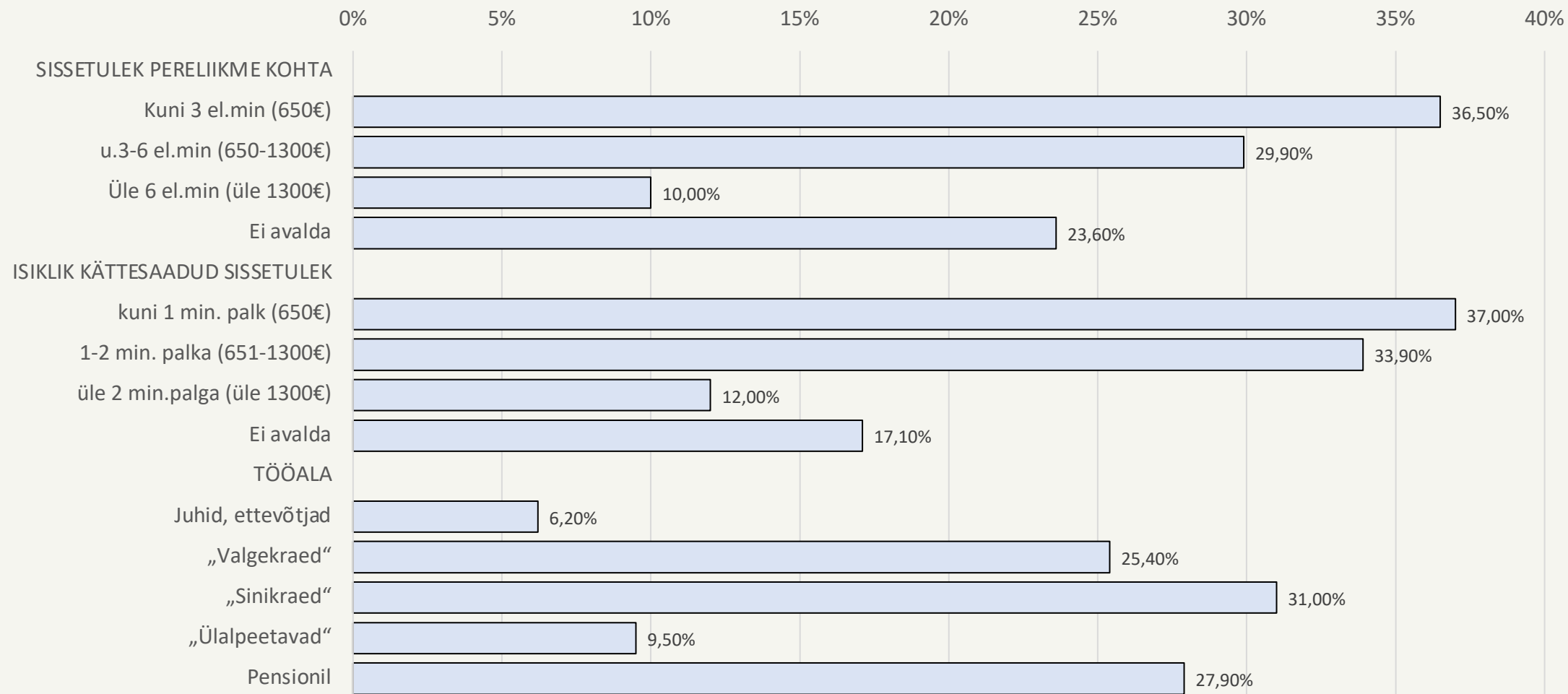
Mitte kunagi sportinud geograafilises vaates



Mitte kunagi sportinud majanduslikus vaates

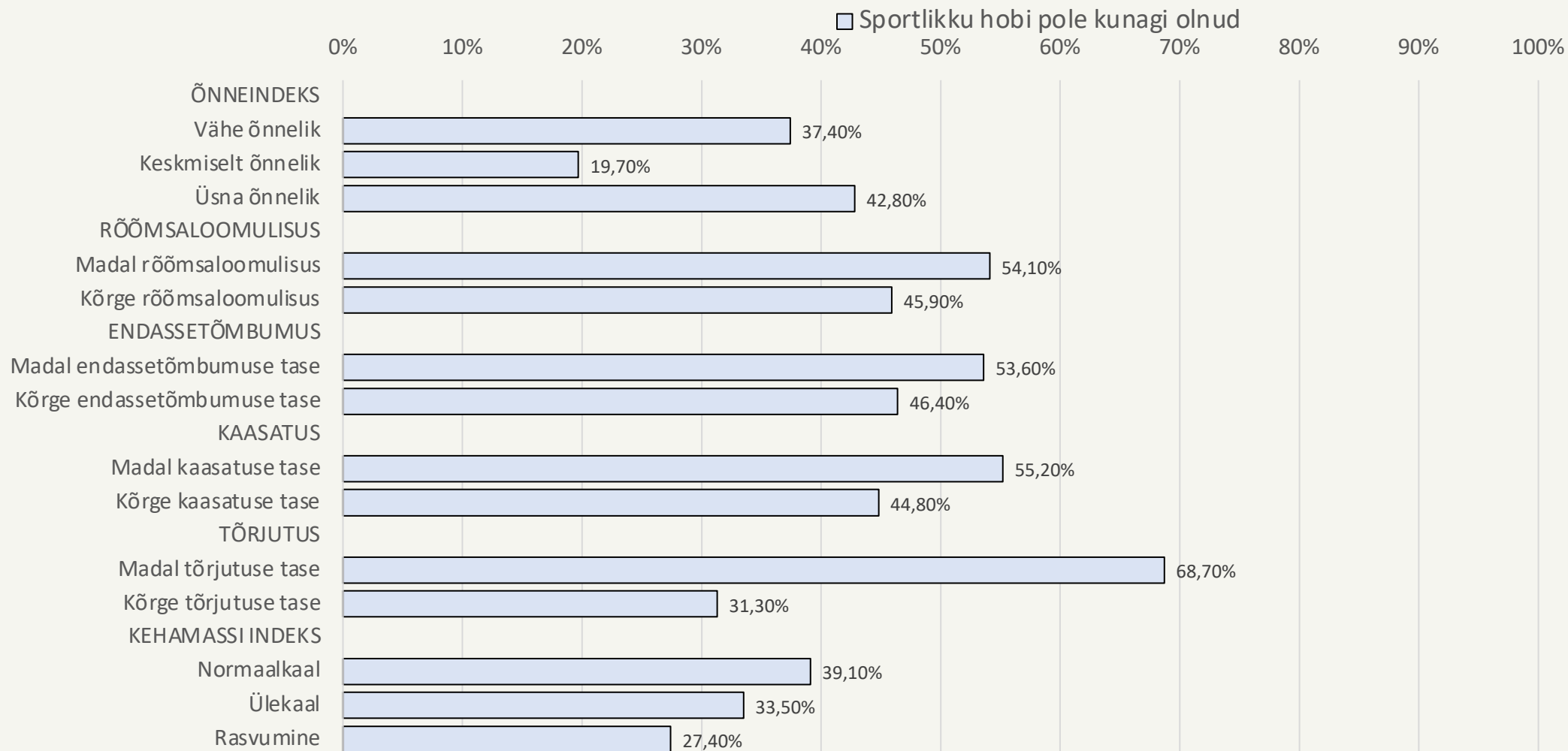
Sportlikku hobi pole kunagi olnud 26%

□ Sportlikku hobi pole kunagi olnud



Mitte kunagi sportinud psühho-füüsilises vaates

Sportlikku hobi pole kunagi olnud 26%



Lisad

Kaalud ja taustatunnused (1)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Valimi kaalud	1519	,37	2,81	1,00	,35
Üldkogumi kaalud (159513)	1519	232,21	1768,38	628,98	217,66

- **Demograafilised taustatunnused (1):**

1. **Sugu = Mees (48,3%) / Naine (51,7%)**
2. **Vanus = 18-24 (9,5%) / 25-34 (20,1%) / 35-49 (28,6%) / 50-64 (27,0%) / 65-75 (14,9%)**
3. **Haridus = Alg- või põhiharidus (9,5%) / Kutse-, kesk-, keskeriharidus (63,8) / Kõrgharidus (26,7 %)**
4. **Rahvus = Eestlane (67,5%) / Muu (32,5%)**

- **Demograafilised taustatunnused (2):**

1. **Leibkonna tüüp: Üksi elav (20,2%) / Üksikvanem (3,0%) / Lasteta paar (34,1%) / Lastega paar (24,1%) / Kaks täisealiste põlvkonda (11,3%) / Kolm põlvkonda (7,1%)**
2. **Perekonnaseis: Vallaline (19,7%) / Abielus, vabaabielus (64,3%) / Lahutatud, lesk, muu (16,1%)**

Kaalud ja taustatunnused (1)

- **Geograafilised taustatunnused:**

1. **Piirkond = Tallinn (33,2%) / Põhja- Eesti (Harjumaa - 11,6%) / Lääne-Eesti (Hiiu-, Saare-, Lääne-, Pärnumaa - 11,4%) / Kesk-Eesti (Järva-, Rapla-, Lääne-Virumaa - 9,4%) / Kirde-Eesti (Ida-Virumaa - 10,6%) / Lõuna-Eesti (Tartumaa-, Jõgeva-, Põlva-, Võru-, Valga-, Viljandimaa - 23,9%)**
2. **Linnalisus = Linn (68,3%) / Maa (31,7%)**

Taustatunnused (2): Leibkonna tüüp

Count

Täiskasvanute arv * Laste arv 0, 1, 2, 3+ Crosstabulation

		Laste arv 0, 1, 2, 3+				
		,00	1,00	2,00	3+	Total
Täiskasvanute arv	,00	0	0	1	1	2
	1,00	329	31	7	3	370
	2,00	551	143	133	60	887
	3,00	121	46	22	5	194
	4,00	28	17	4	0	49
	5,00	8	0	2	1	11
	6,00	0	2	0	1	3
	7,00	2	0	0	0	2
	8,00	1	0	0	0	1
Total		1040	239	169	71	1519

Diagram labels:

- Lasteta paar (points to 0 children)
- Üksi elav (points to 1 child)
- Üksikvanem (points to 2 children)
- Lastega paar (points to 3+ children)
- Kaks täisealiste põlvkonda (points to 2 adults)
- Kolm põlvkonda (points to 3 generations)

Taustatunnused (3): Majanduslikud

Arvestuslik elatusmiinimum 2021 = 233,6 eurot

<https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/heaolu/sotsiaalne-torjutus-ja-vaesus/arvestuslik-elatusmiinimum>

Eesti miinimumpalk 2021 = 584 eurot

<https://teadmiseks.ee/kasulikku/miinimumpalk/>

T19. Kui suur oli möödunud kuul Teie pere netosissetulek ühe inimese kohta? Selle arvutamiseks liitke kokku kõigi pereliikmete kättesaadud sissetulekud ja jagage saadud summa pereliikmete arvuga.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kuni 400 €	48	3,2	4,0	4,0
	401 - 500 €	112	7,4	9,4	13,4
	501 - 650 €	146	9,6	12,3	25,7
	651 - 800 €	138	9,1	11,6	37,3
	801 - 1000 €	147	9,7	12,4	49,7
	1001 - 1300 €	129	8,5	10,8	60,5
	1301 - 1600 €	83	5,5	7,0	67,5
	1601 - 2000 €	62	4,1	5,2	72,7
	Üle 2000 €	72	4,7	6,1	78,7
	Ei soovi avaldada	146	9,6	12,3	91,0
	Ei oska öelda	107	7,0	9,0	100,0
	Total	1190	78,3	100,0	
Missing	System	329	21,7		
Total		1519	100,0		

>3 el.min

3...6 el.min

Üle 6 el.min

Ei avalda

T20. Kui suur oli möödunud kuul Teie isiklik kättesaadud (neto) sissetulek?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kuni 400 €	86	5,7	5,7	5,7
	401 - 500 €	126	8,3	8,3	14,0
	501 - 650 €	194	12,8	12,8	26,7
	651 - 800 €	112	7,4	7,4	34,1
	801 - 1000 €	151	9,9	9,9	44,0
	1001 - 1300 €	214	14,1	14,1	58,1
	1301 - 1600 €	161	10,6	10,6	68,7
	1601 - 2000 €	89	5,9	5,9	74,6
	Üle 2000 €	126	8,3	8,3	82,9
	Sissetulekut ei ole	60	3,9	3,9	86,8
	Ei soovi avaldada	180	11,8	11,8	98,7
	Ei oska öelda	20	1,3	1,3	100,0
	Total	1519	100,0	100,0	

u. 1 min

u. 1-2 min

Üle 2 min

Ei avalda

Taustatunnused (4): Majanduslikud - tööala

T9. Mis on Teie põhitegevus?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Iseendale tööandja (ettevõtja või FIE)	123	8,1	8,1	8,1
Palgatöötaja (ka palgata töötaja pereettevõttes/talus)	881	58,0	58,0	66,1
Lapsehoolduspuhkusel	35	2,3	2,3	68,4
Töötu, tööotsija	53	3,5	3,5	71,9
Pensionil	313	20,6	20,6	92,5
Kodune	24	1,6	1,6	94,1
Õpilane, üliõpilane	74	4,9	4,9	98,9
Muu	16	1,1	1,1	100,0
Total	1519	100,0	100,0	

-Juhid, ettevõtjad
 -„Valgekraed“
 -„Sinikraed“
 -„Ülalpeetavad“
 (Kodused/töötud/
 õppimas)
 -Pensionil

T10. Mis ametikohal Te töötate?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Asutuse/ettevõtte tippjuht	62	4,1	6,2	6,2
Keskastme juht	103	6,8	10,3	16,5
Tippspetsialist (ametikohale vastava kõrgharidusega, nt arst, õpetaja, teadur, insener)	201	13,2	20,0	36,5
Keskastme spetsialist, abispetsialist, tehnik, maakler	175	11,5	17,4	53,9
Ametnik, kontoritöötaja, isiku-/klienditeenindaja, kaitse-/päästeteenistuja	175	11,5	17,4	71,4
Oskustööline, seadmeoperaator, sõidukijuht	221	14,5	22,0	93,4
Lihttööline	66	4,3	6,6	100,0
Total	1003	66,0	100,0	
Missing System	516	34,0		
Total	1519	100,0		

• Majanduslikud taustatunnused (koond):

1. Sissetulek pereliikme kohta = Kuni 3 el.min (650€) (21,1%) / u.3-6 el.min (650-1300€) (27,5%) / Üle 6 el.min (üle 1300€) (13,3%) / Ei avalda (17,9%)
2. Isiklik kättesaadud sissetulek = kuni 1 min. palk (650€) (26,5 %) / 1-2 min. palka (651-1300€) (32,0 %) / üle 2 min.palka (üle 1300€) (23,3 %) / Ei avalda (18,2 %)
3. Tööala = Juhid, ettevõtjad (11,1%) / „Valgekraed“(33,1%) / „Sinikraed“(23,1%) / „Ülalpeetavad“(15,7%) / Pensionil (17,0%)

Taustatunnused (5)

- **Psühhofüsioloogilised taustatunnused**

1. **Õnneindeks** = Vähe õnnelik (26,8%) / Keskmiselt õnnelik (19,5%) / Üsna õnnelik (53,8%)
2. **Rõõmsaloomulisus** = Madal rõõmsaloomulisus (43,9%) / Kõrge rõõmsaloomulisus (56,1%)
3. **Endassetõmbumus** = Madal endassetõmbumus (60,8%) / Kõrge endassetõmbumus (39,2%)
4. **Kaasatus** = Madal kaasatus (46,4%) / Kõrge kaasatus (53,6%)
5. **Tõrjutus** = Madal tõrjutus (76,1%) / Kõrge tõrjutus (23,9 %)
6. **Kehamassi indeks** = Normaalkaal (45,7%) / Ülekaal (35,1%) / Rasvumine (19,1 %)

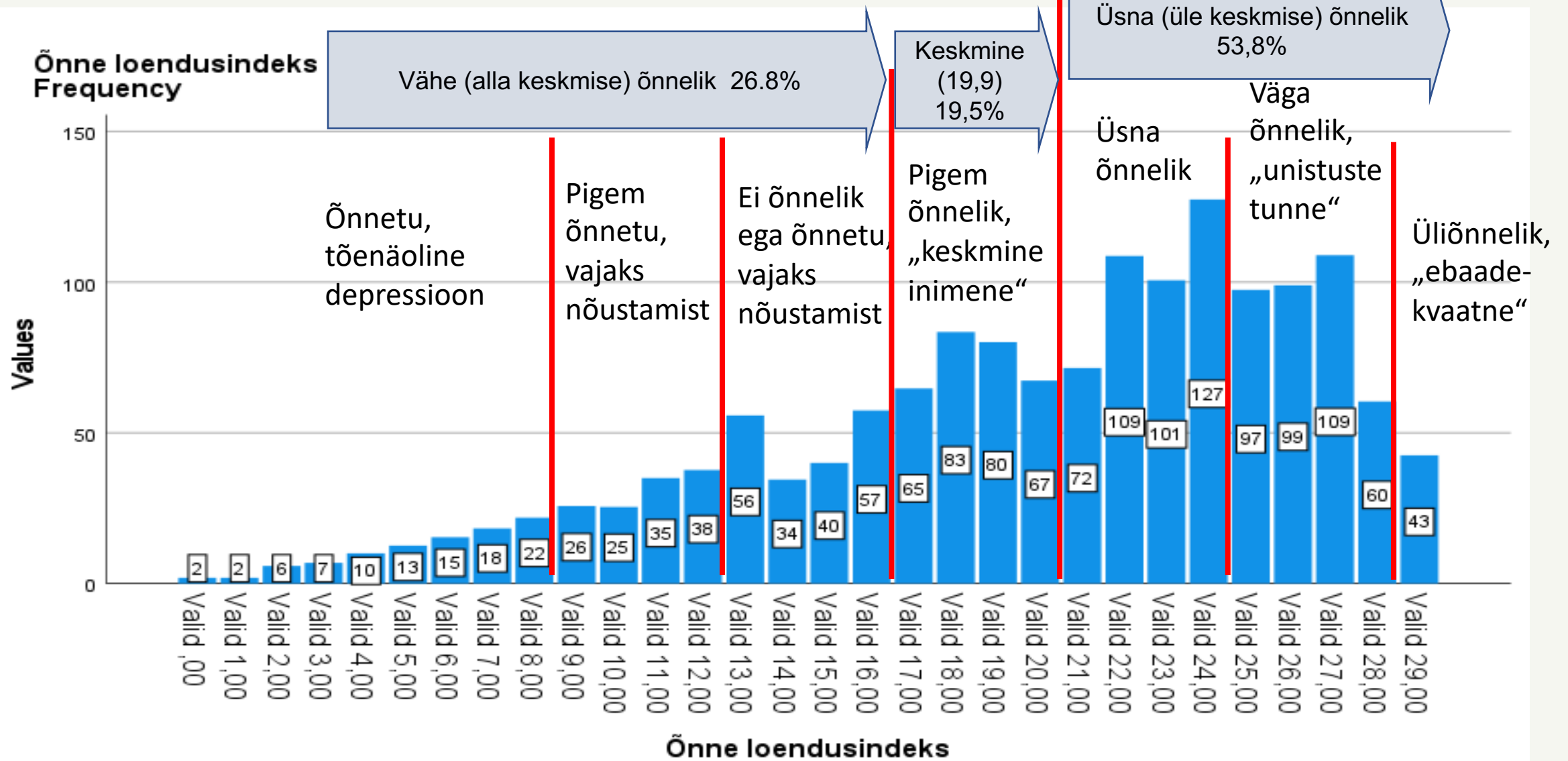
Täiskasvanute õnnelikkuse skaala / Oxford Happiness Questionnaire (1)

The Questionnaire

1. I don't feel particularly pleased with the way I am. (R) _
2. I am intensely interested in other people. _
3. I feel that life is very rewarding. _
4. I have very warm feelings towards almost everyone. _
5. I rarely wake up feeling rested. (R) _
6. I am not particularly optimistic about the future. (R) _
7. I find most things amusing. _
8. I am always committed and involved. _
9. Life is good. _
10. I do not think that the world is a good place. (R) _
11. I laugh a lot. _
12. I am well satisfied about everything in my life. _
13. I don't think I look attractive. (R) _
14. There is a gap between what I would like to do and what I have done. (R) _
15. I am very happy. _
16. I find beauty in some things. _
17. I always have a cheerful effect on others. _
18. I can fit in (find time for) everything I want to. _
19. I feel that I am not especially in control of my life. (R) _
20. I feel able to take anything on. _
21. I feel fully mentally alert. _
22. I often experience joy and elation. _
23. I don't find it easy to make decisions. (R) _
24. I don't have a particular sense of meaning and purpose in my life. (R) _
25. I feel I have a great deal of energy. _
26. I usually have a good influence on events. _
27. I don't have fun with other people. (R) _
28. I don't feel particularly healthy. (R) _
29. I don't have particularly happy memories of the past. (R) _

№	¤	Jah¤	Ei¤
1.→	Ma·ei·ole·endaga·rahul·sellisena·nagu·ma·olen¤	☐	☐
2.→	Inimesed·pakuvad·mulle·suurt·huvia	☐	☐
3.→	Ma·tunnen,·et·elu·on·rahuldust·pakkuv¤	☐	☐
4.→	Suhtun·soojalt·pea·kõikidesse·inimestesse¤	☐	☐
5.→	Ma·ärkan·harva·üles·väljapuhanuna¤	☐	☐
6.→	Ma·pole·tuleviku·suhtes·optimistlik¤	☐	☐
7.→	Enamus·asju·pakuvad·mulle·rõõmu¤	☐	☐
8.→	Ma·tunnen·end·alati·kaasa·haaratuna·ja·pühendununa¤	☐	☐
9.→	Elada·on·tore¤	☐	☐
10.→	Minu·arvates·pole·maailm·hea·paik¤	☐	☐
11.→	Ma·naeran·palju¤	☐	☐
12.→	Ma·olen·väga·rahul·peaaegu·kõigega·oma·elus¤	☐	☐
13.→	Ma·ei·pea·end·atraktiivseks¤	☐	☐
14.→	Ma·ei·ole·teinud·elus·neid·asju,·mida·tahaksin·teha¤	☐	☐
15.→	Ma·olen·väga·õnnelik¤	☐	☐
16.→	Ma·leian·paljude·asjade·ilua	☐	☐
17.→	Ma·teen·alati·ümbritsevad·heatujuliseks¤	☐	☐
18.→	Ma·leian·aega·kõige·jaoks,·mida·tahan¤	☐	☐
19.→	Ma·leian,·et·mul·pole·erilist·kontrolli·oma·elu·üle¤	☐	☐
20.→	Ma·tunnen,·et·saan·kõigega·hakkama¤	☐	☐
21.→	Ma·olen·vaimselt·täiesti·ergas¤	☐	☐
22.→	Ma·olen·sageli·rõõmus·ja·kõrgendatud·meeleolus¤	☐	☐
23.→	Minu·jaoks·pole·kerge·otsuseid·langetada¤	☐	☐
24.→	Mul·pole·elus·erilisi·eesmärke¤	☐	☐
25.→	Ma·olen·väga·energiline¤	☐	☐
26.→	Suudan·asjade·käiku·enamasti·heas·suunas·mõjutada¤	☐	☐
27.→	Mul·pole·kerge·teistega·koos·olla¤	☐	☐
28.→	Ma·ei·tunne·ennast·eriti·tervisest·pakatavana¤	☐	☐
29.→	Mul·pole·oma·varasemast·elust·häid·mälestusi¤	☐	☐

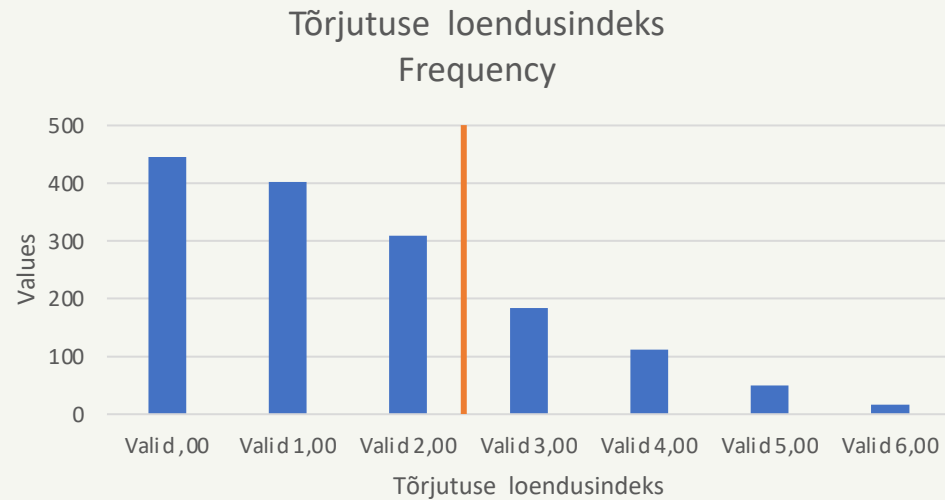
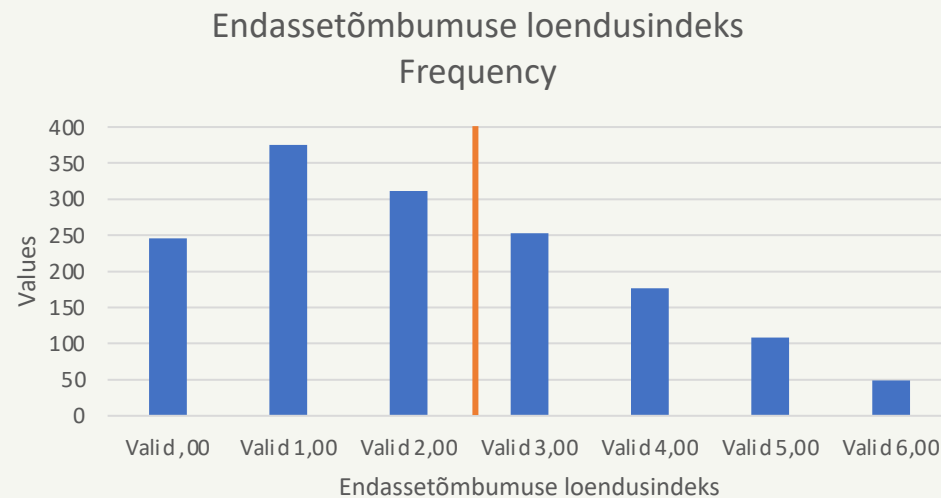
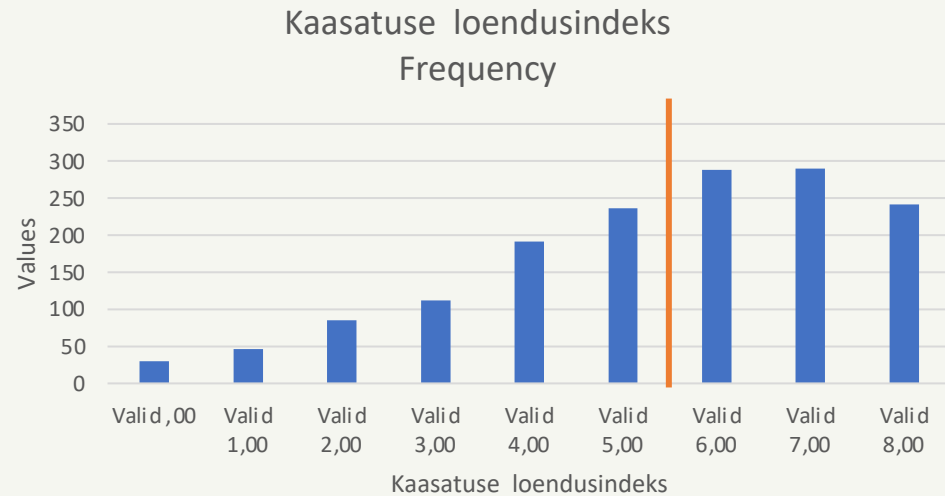
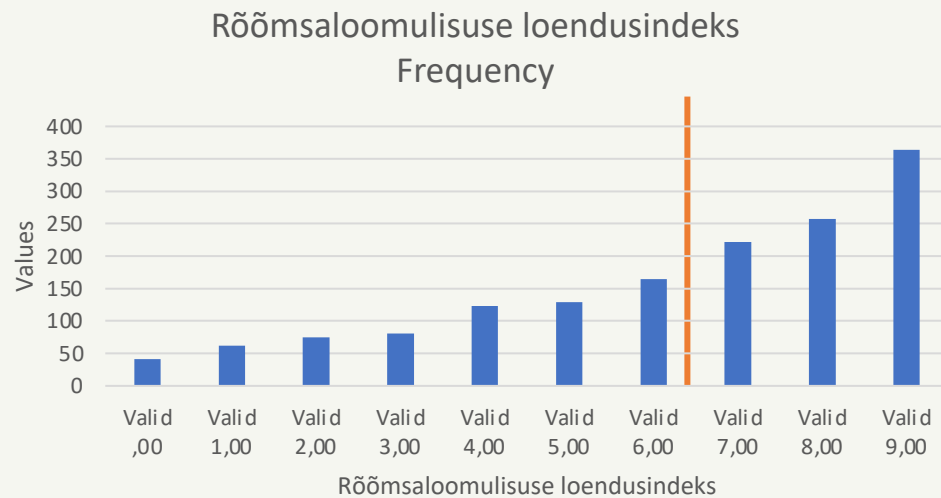
Täiskasvanute õnnelikkuse skaala: interpretatsioon



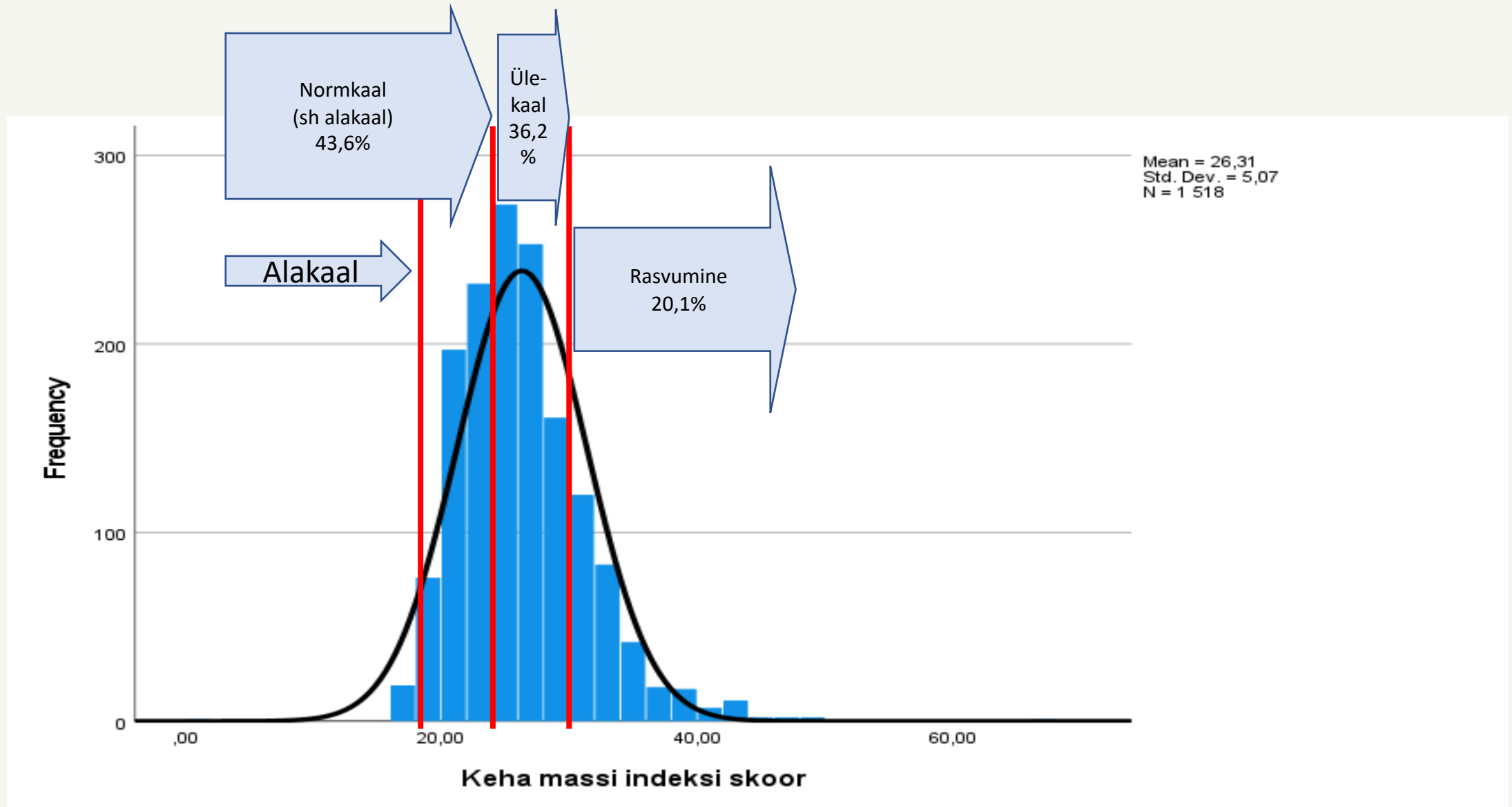
Täiskasvanute õnnelikkuse komponendid

		Kontrollkese	
		Sisemine	Väline
Eluhoiak	Optimistlik	RÕÕMSALOOMULINE - Ma tunnen, et elu on rahuldust pakkuv - Ma olen väga energiline - Enamus asju pakuvad mulle rõõmu - Elada on tore - Ma olen väga rahul peaaegu kõigega oma elus - Ma olen väga õnnelik - Ma olen vaimselt täiesti ergas - Ma tunnen, et saan kõigega hakkama - Ma olen sageli rõõmus ja kõrgendatud meeleolus	KAASATUD - Inimesed pakuvad mulle suurt huvi - Suhtun soojalt pea kõikidesse inimestesse - Suudan asjade käiku enamasti heas suunas mõjutada - Ma tunnen end alati kaasa haaratuna ja pühendununa - Ma naeran palju - Ma leian paljudes asjades ilu - Ma teen alati ümbritsevad heatujuliseks - Ma leian aega kõige jaoks, mida tahan
	Pessimistlik	ENDASSETÕMBUNUD - Minu jaoks pole kerge otsuseid langetada - Ma leian, et mul pole erilist kontrolli oma elu üle - Ma ei ole teinud elus neid asju, mida tahaksin teha - Ma ärkan harva üles väljapuhanuna - Ma ei ole endaga rahul sellisena nagu ma olen - Ma ei tunne ennast eriti tervisest pakatavana	TÕRJUTUD - Minu arvates pole maailm hea paik - Mul pole elus erilisi eesmärke - Ma pole tuleviku suhtes optimistlik - Ma ei pea end atraktiivseks - Mul pole kerge teistega koos olla - Mul pole oma varasemast elust häid mälestusi

Täiskasvanute õnnelikkuse komponendid - loendusindeksid



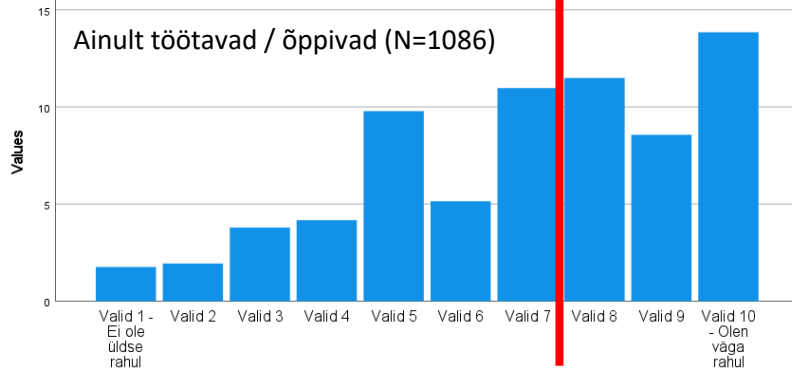
Täiskasvanute kehamassi indeksi jaotus ja grupid



Rahulolu erinevate eluvaldkondade liikuvusega

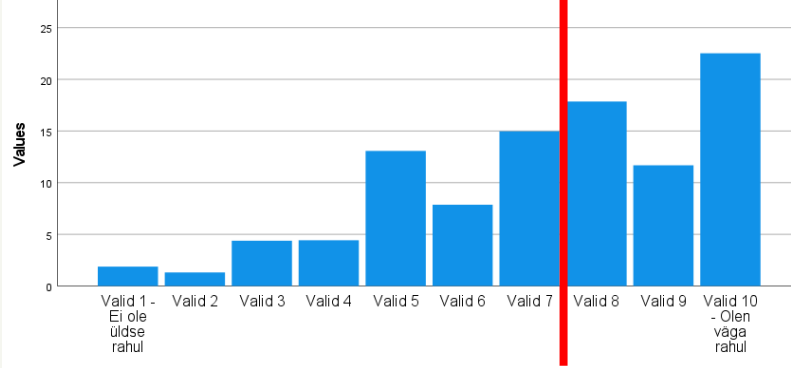
1-11. Kui rahul Te olete oma töö ja/või õpingutega seotud füüsilise koormusega?
Percent

Ainult töötavad / õppivad (N=1086)



1-11. Kui rahul Te olete oma töö ja/või õpingutega seotud füüsilise koormusega?

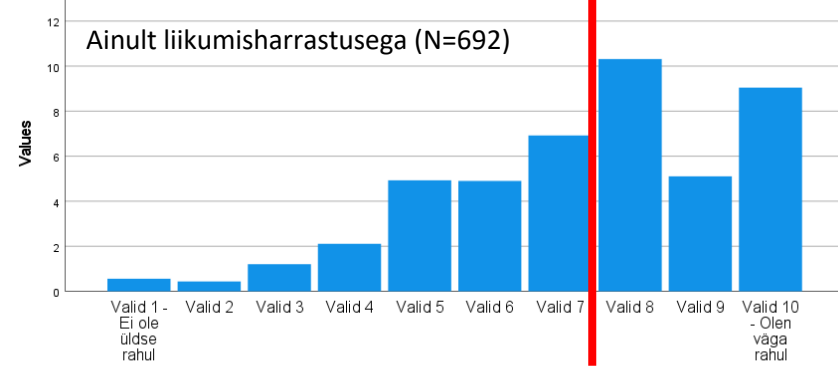
14. Kui rahul Te olete oma füüsilise koormusega kodu- ja aiatööid tehes? Hinnake, palun 10-pallise mõõdikuga, kus 1 tähendab "ei ole üldse rahul" ja 10 "olen väga rahul"....



14. Kui rahul Te olete oma füüsilise koormusega kodu- ja aiatööid tehes? Hinnake, palun 10-pallise mõõdikuga, kus 1 tähendab "ei ole üldse rahul" ja 10 "olen väga rahul".

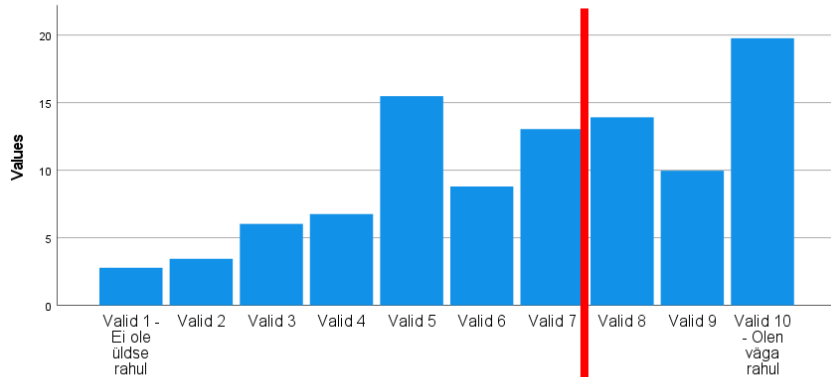
5-26. Kui rahul Te olete oma liikumisharrastusega seotud füüsilise koormusega? Hinnake, palun 10-pallise mõõdikuga, kus 1 tähendab "ei ole üldse rahul" ja 10 "olen väga rahul"....

Ainult liikumisharrastusega (N=692)



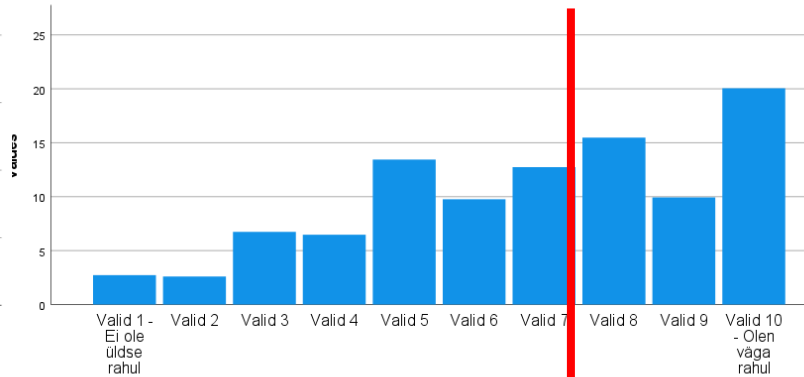
5-26. Kui rahul Te olete oma liikumisharrastusega seotud füüsilise koormusega? Hinnake, palun 10-pallise mõõdikuga, kus 1 tähendab "ei ole üldse rahul" ja 10 "olen väga rahul".

2-13. Kui rahul Te olete oma füüsilise koormusega ühest paigast teise liikumisel? Hinnake, palun 10-pallise mõõdikuga, kus 1 tähendab "ei ole üldse rahul" ja 10 "olen väga rahul"....



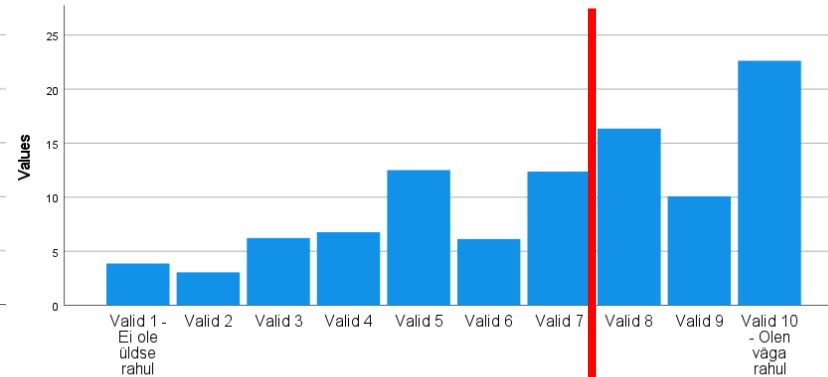
2-13. Kui rahul Te olete oma füüsilise koormusega ühest paigast teise liikumisel? Hinnake, palun 10-pallise mõõdikuga, kus 1 tähendab "ei ole üldse rahul" ja 10 "olen väga rahul".

4-14. Kui rahul Te olete oma hobide ja harrastustega seotud füüsilise koormusega? Hinnake, palun 10-pallise mõõdikuga, kus 1 tähendab "ei ole üldse rahul" ja 10 "olen väga rahul"....



4-14. Kui rahul Te olete oma hobide ja harrastustega seotud füüsilise koormusega? Hinnake, palun 10-pallise mõõdikuga, kus 1 tähendab "ei ole üldse rahul" ja 10 "olen väga rahul".

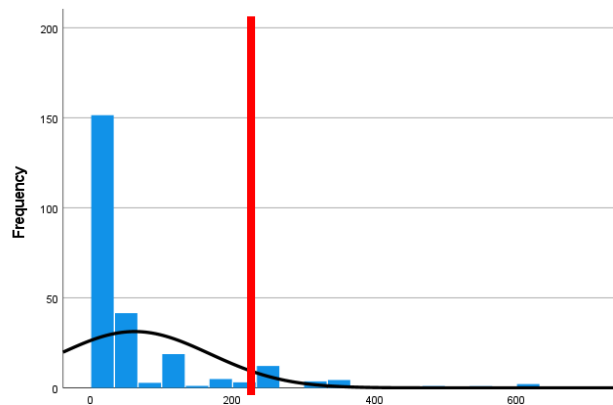
7-3. Kui rahul Te olete tagasi vaadates kehalise kasvatus tundidega? Hinnake, palun 10-pallise mõõdikuga, kus 1 tähendab "ei ole üldse rahul" ja 10 "olen väga rahul"....



7-3. Kui rahul Te olete tagasi vaadates kehalise kasvatus tundidega? Hinnake, palun 10-pallise mõõdikuga, kus 1 tähendab "ei ole üldse rahul" ja 10 "olen väga rahul".

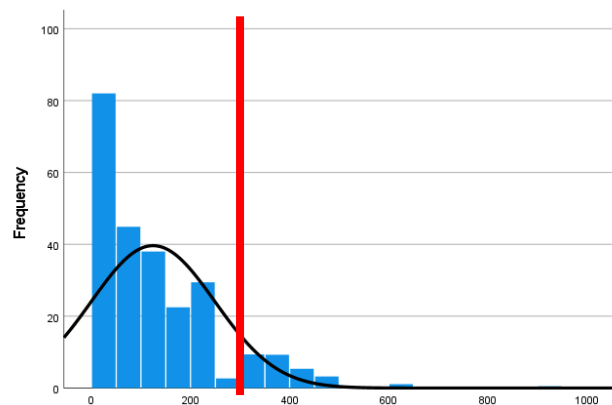
Ajakulu erineva füüsilise koormusega tegevustele töö(kooli)päeva jooksul

punane joon tähistab 50% normkoormusega tööajast



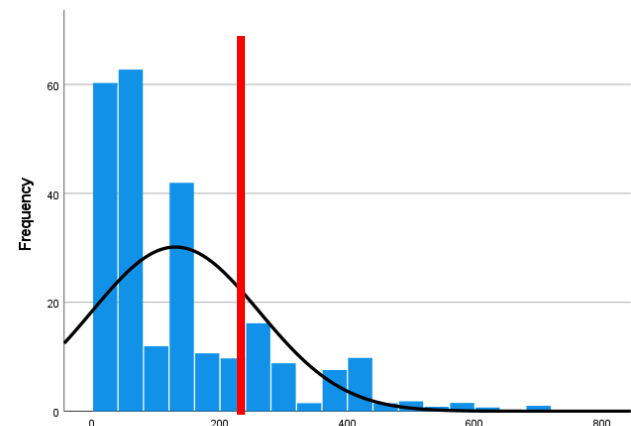
1-9. Suure füüsilise koormusega töid (selliseid, mis nõuavad tugevat pingut

Cases weighted by Kaalud YLD 955426



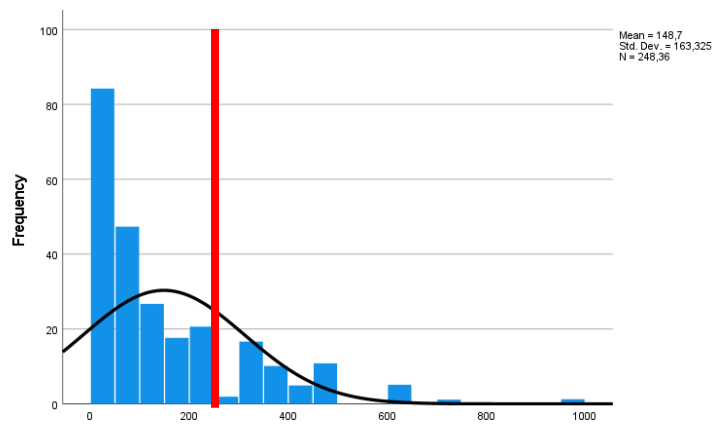
Mõõduka füüsilise koormusega töid (selliseid, mis on nõuavad pisut pingutamist ja panevad pisut kiiremini hingama) on

Cases weighted by Kaalud YLD 955426



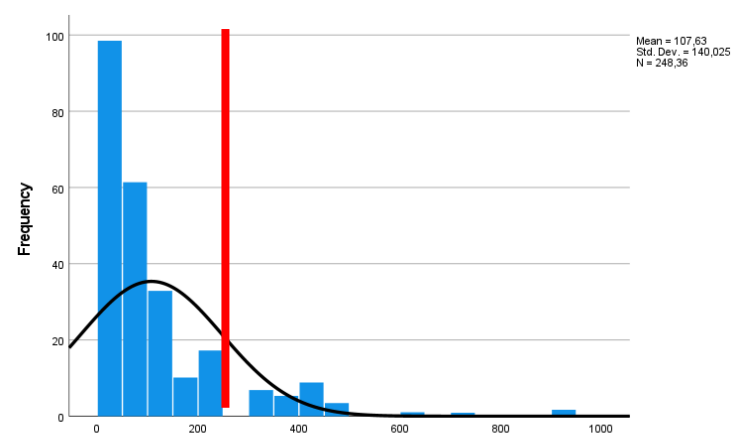
Kõndimisele kulub

Cases weighted by Kaalud YLD 955426



Istumisele kulub

Cases weighted by Kaalud YLD 955426

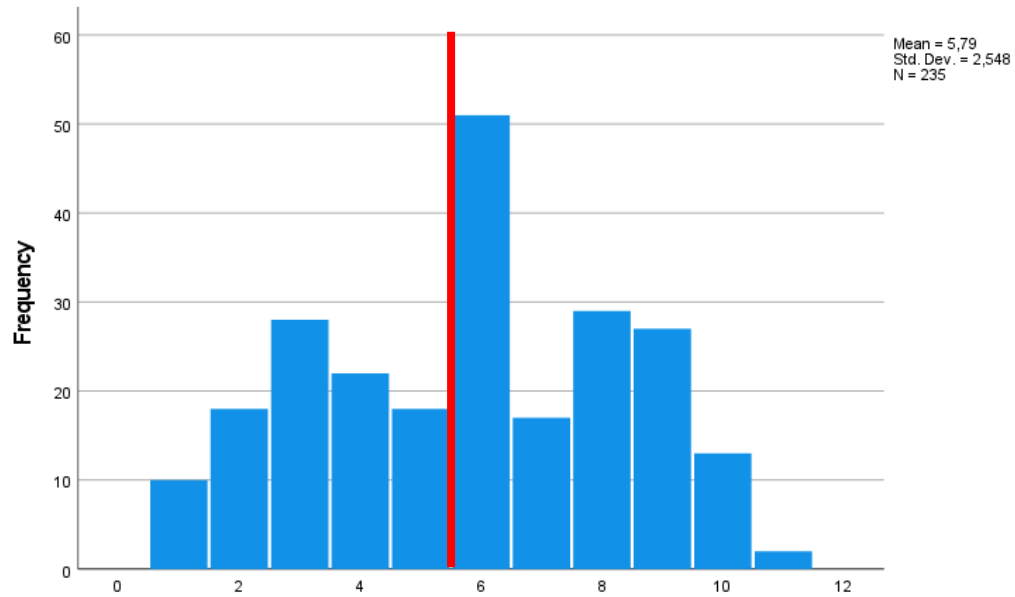


Seismisele kulub

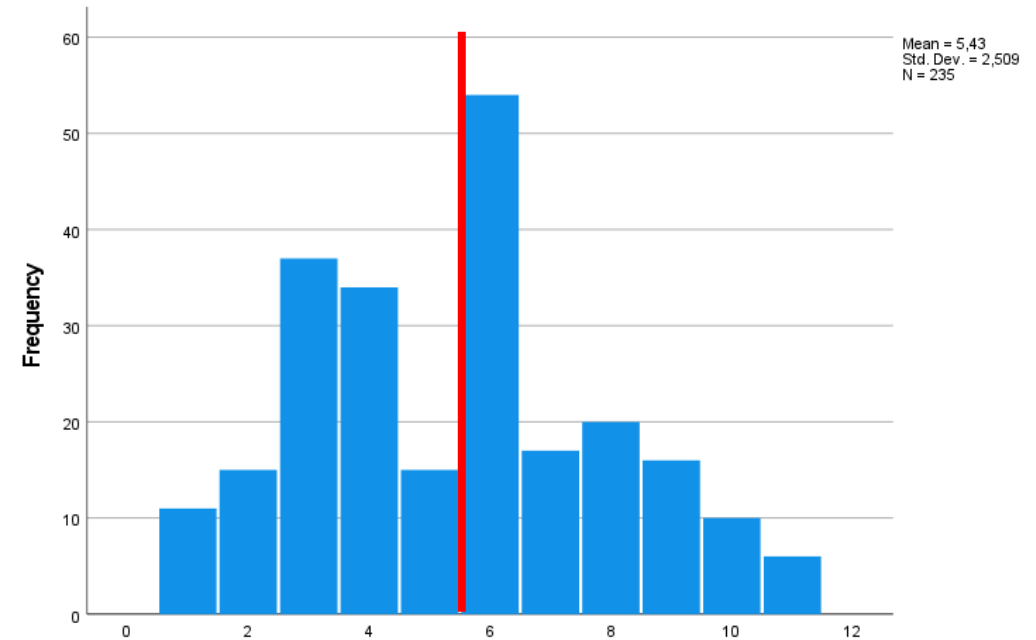
Cases weighted by Kaalud YLD 955426

Suurema / väiksema töökoormusega kuud aastas

punane joon tähistab 50% normkoormusega tööajast



1-8. Mõeldes viimase aasta peale, siis kui mitu kuud sellest töötasite/õppisite suurema füüsiliselt koormusega ja mitu kuud väiksemaga? Suurema füüsilise koormusega oli



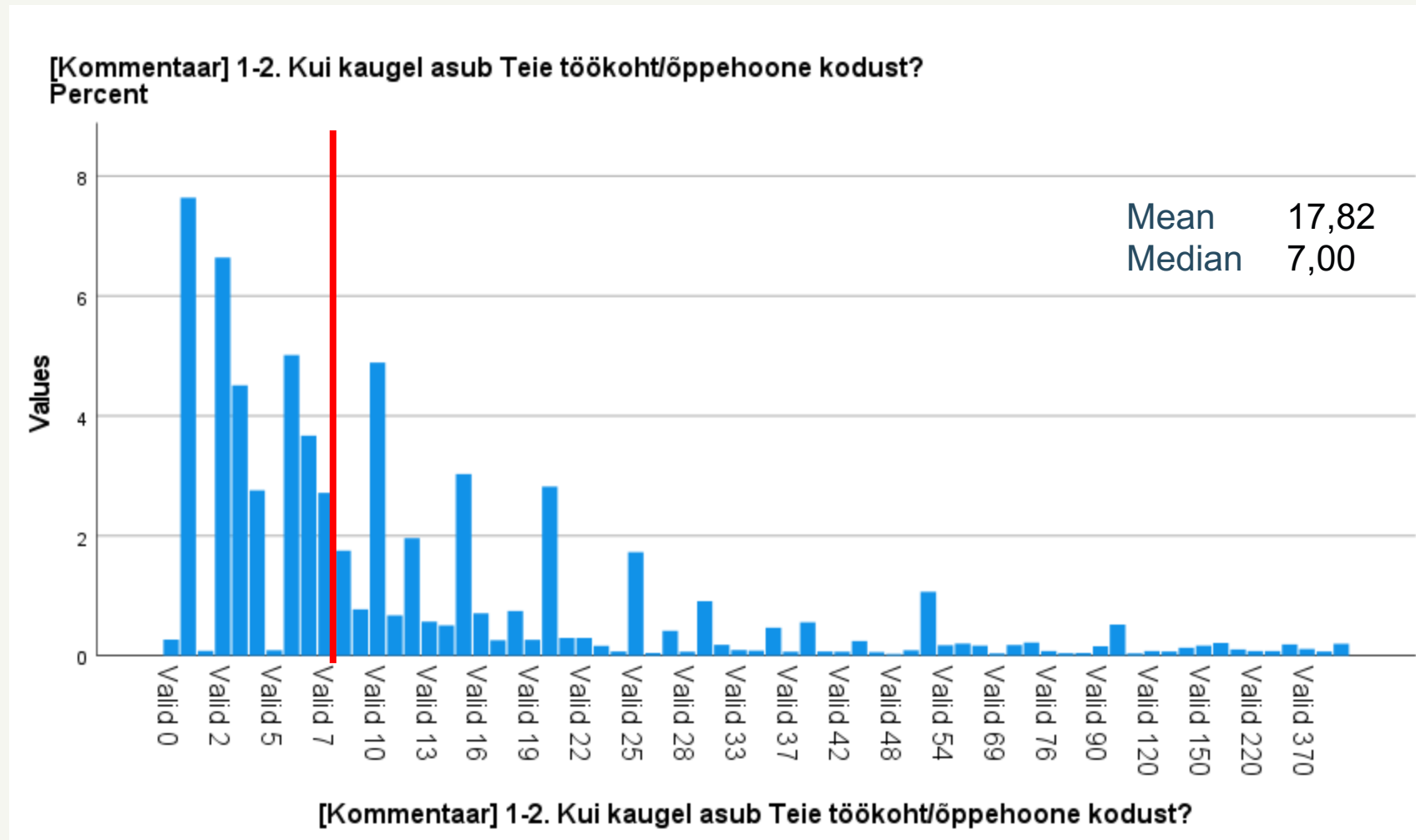
Väiksema füüsilise koormusega oli

Transpordi kasutajate tüübid

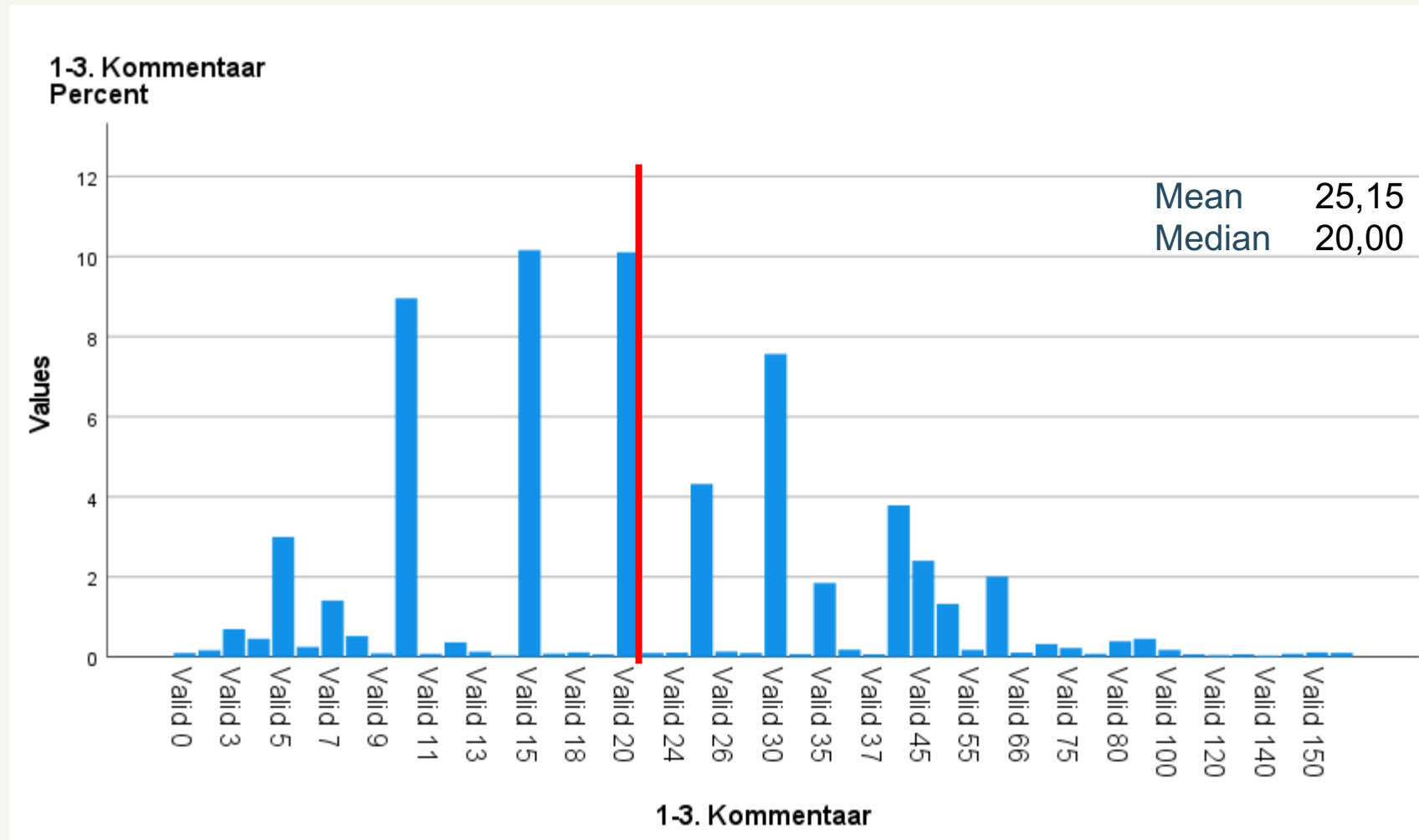
punane joon tähistab 50% normkoormusega tööajast

Auto ja motika kasutus * Ühistranspordi kasutus Crosstabulation							
Count	Lihaskõõl liikujad			Ühistranspordi kasutus			
				(Pere)autoga liikujad			
		,00	1,00	2,00	3,00	4,00	Total
Auto ja motika kasutus	,00	55	39	52	102	30	278
	1,00	45	17	30	34	3	129
	2,00	71	22	25	17	6	141
	3,00	266	48	43	16	4	377
	4,00	441	50	34	19	15	559
	5,00	14	2	2	3	0	21
	6,00	7	1	2	0	0	10
	7,00	1	0	0	0	0	1
	8,00	2	0	0	0	1	3
Total		902	179	188	191	59	1519
Ühistranspordiga liikujad							

Töö / õppehoone kaugus kodust (kilomeetrites)

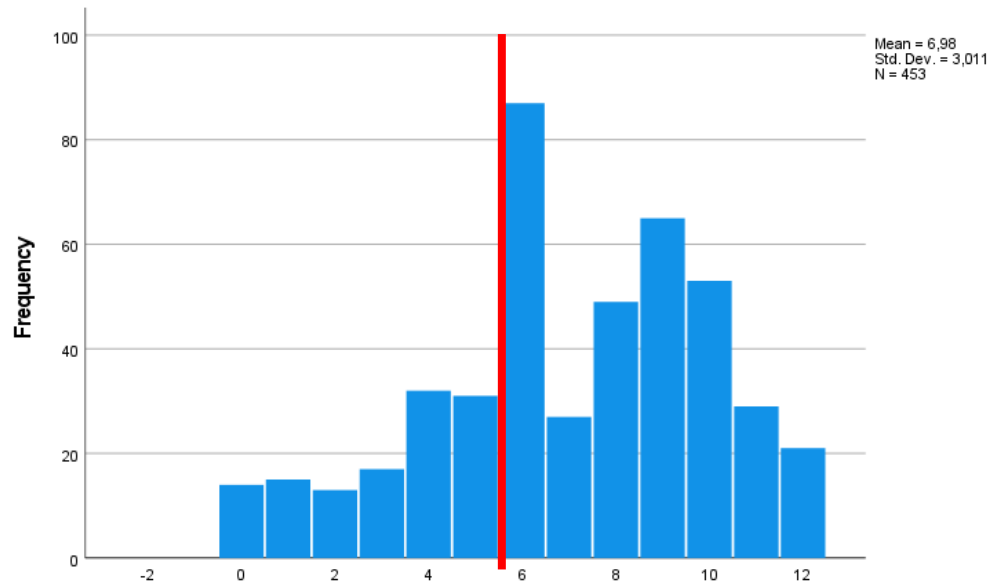


Ajakulu töö / õppekohani jõudmiseks kodust (minutites)

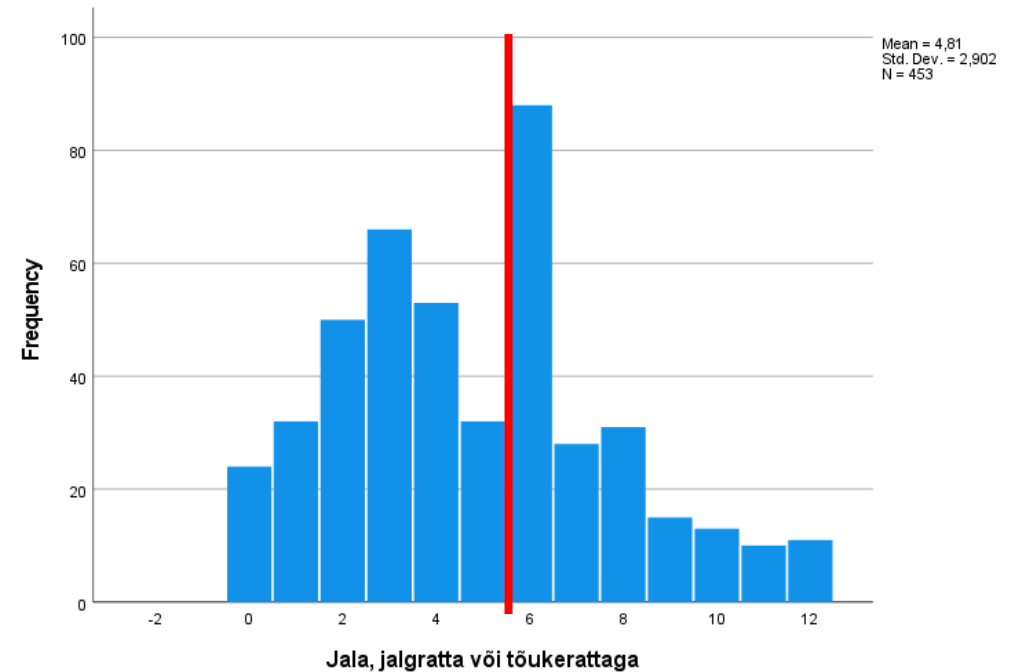


Suurema / väiksema transpordialase liikumisega kuud aastas

punane joon tähistab 50% normkoormusega tööajast



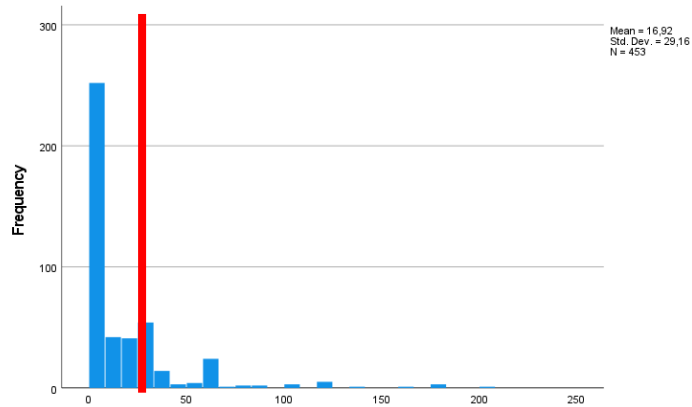
2-9. Mõeldes viimase aasta peale, palun hinnake, kui mitmel kuul sellest liikusite rohkem auto või ühistranspordiga ning kui mitmel kuul jala või jalgrattaga/tõukerattaga? Auto või ühistranspordiga



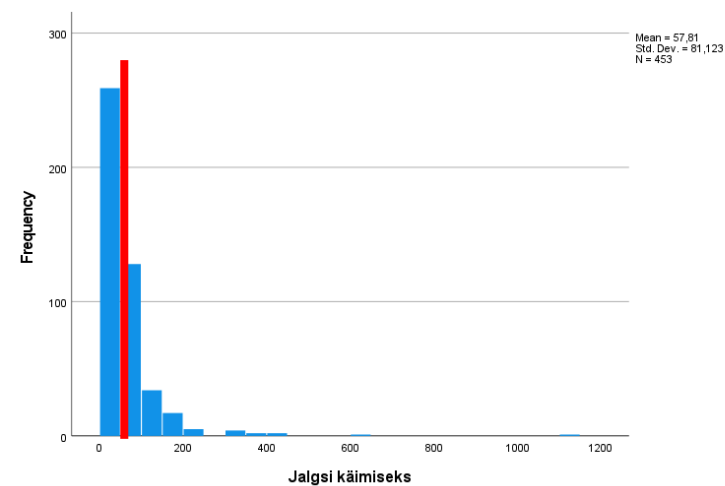
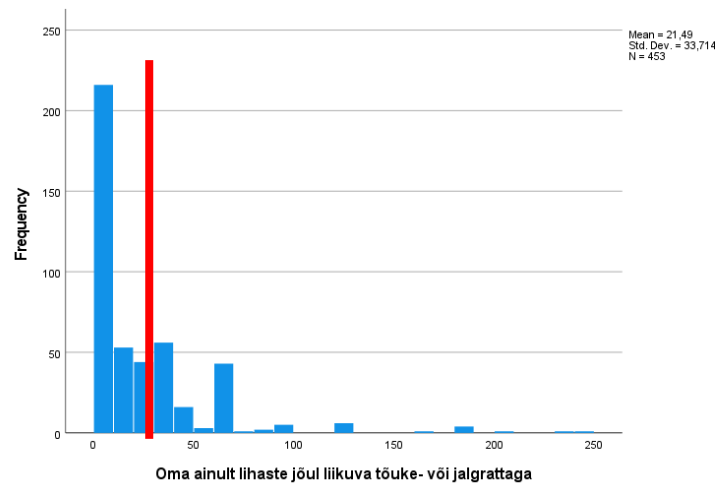
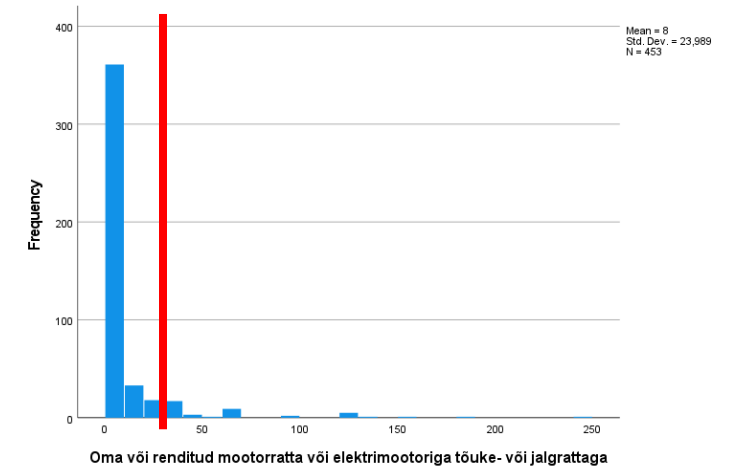
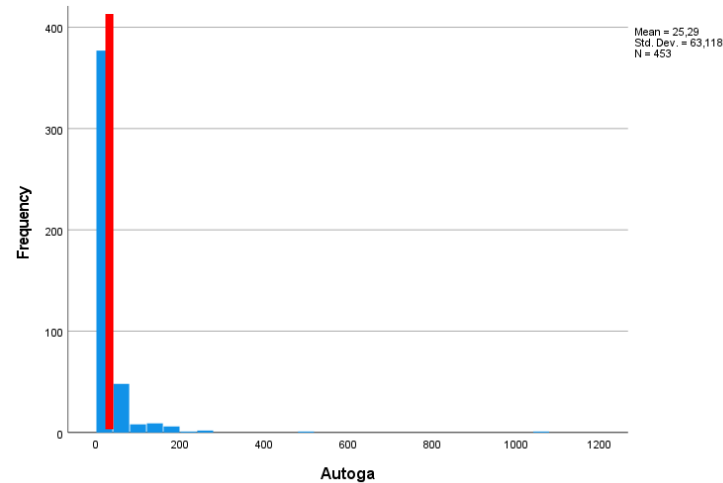
Jala, jalgratta või tõukerattaga

Ajakulu eri transpordiliikidele soojal ja kuval ajal (hooajaliselt erinevalt liikujad)

punane joon tähistab 30 min kasutust (auto ja jalgsi käimise skaalad on üksiku suure väärtuse tõttu erinevad)

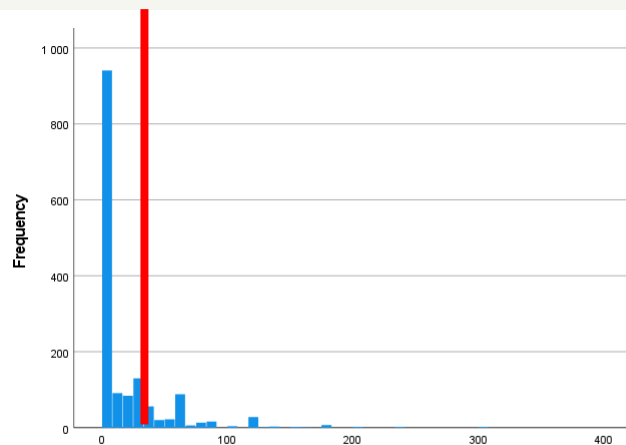


2-10. Mõelge palun ühele oma tavalisele tööpäevale soojal ja kuval ajal. Kui palju võtab Teil ühe tööpäeva jooksul aega liikumine ühest kohast teise – tööle, kauplusesse ja mujale? Ühistranspordiga

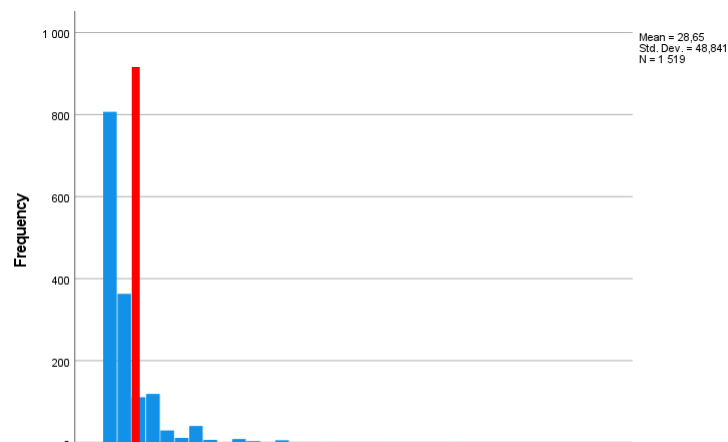


Ajakulu eri transpordiliikidele külmal ja vihmasel ajal (kõik, sh hooajaliselt erinevalt liikujad)

punane joon tähistab 30 min kasutust (auto ja jalgsi käimise skaalad on üksiku suure väärtuse tõttu erinevad)



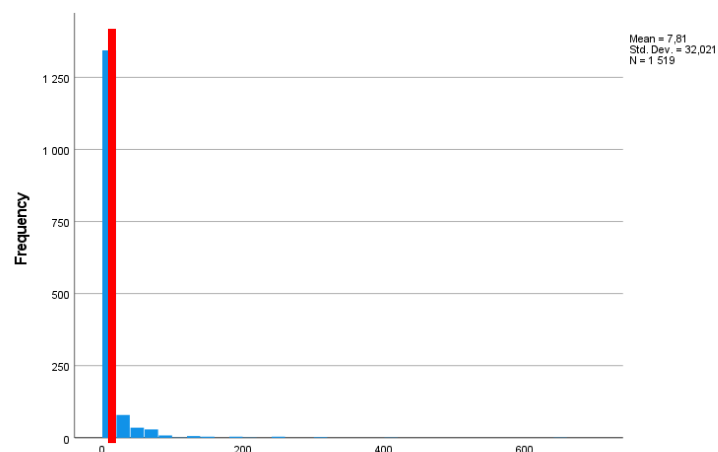
2-11. Mõelge palun ühele oma tavalisele tööpäevale külmal ja vihmasel ajal. Kui palju aega võtab Teil liikumine ühest kohast teise – tööle, kauplusesse ja mujale? Ühistranspordiga



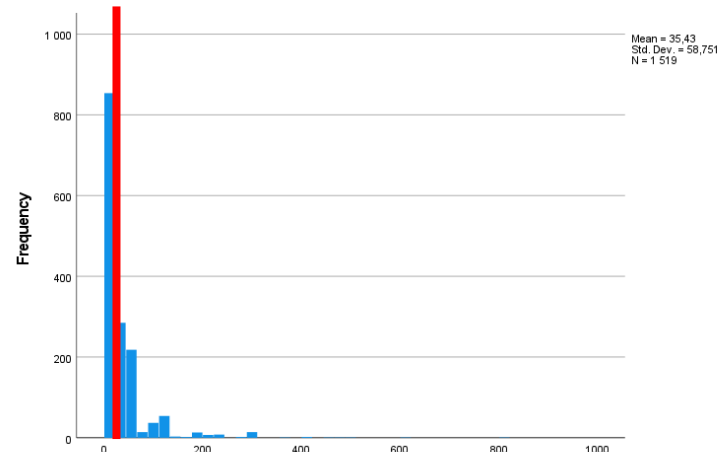
Autoga



Mootorratta või elektrimootoriga tõuke- või jalgrattaga



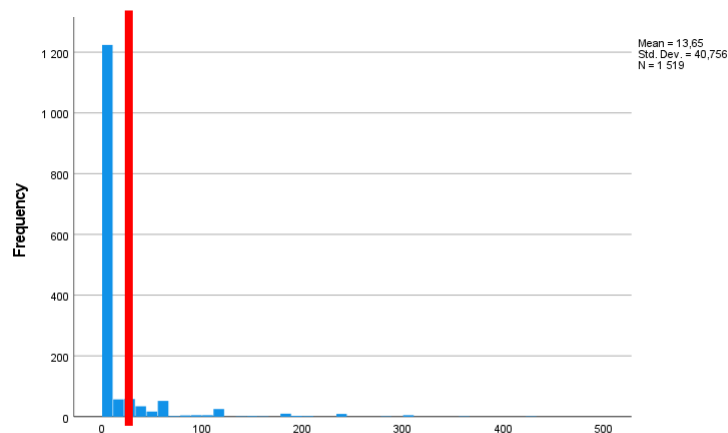
Ainult lihaste jõul liikuva tõuke- või jalgrattaga



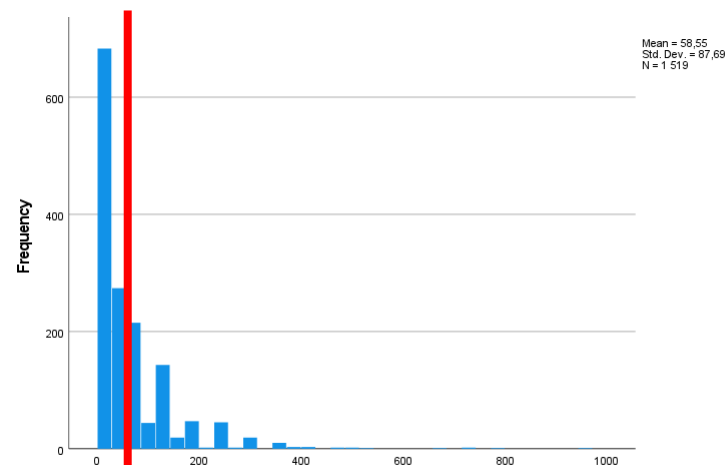
Jalgsi käimiseks

Ajakulu eri transpordiliikidele viimasel nädalavahetusel(kõik)

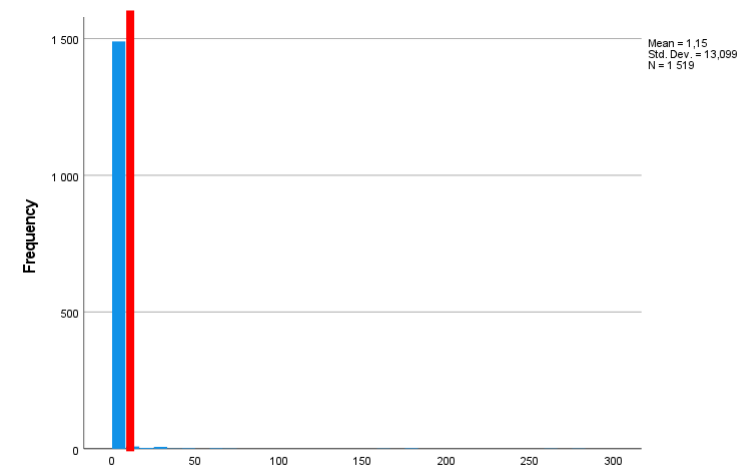
punane joon tähistab 30 min kasutust (auto ja jalgsi käimise skaalad on üksiku suure väärtuse tõttu erinevad)



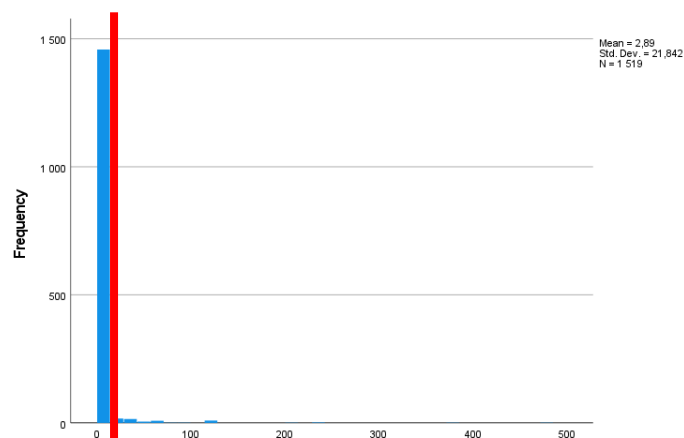
2-12. Mõelge palun oma viimasele nädalavahetusele. Kui palju Teil kulus aega ühest paigast teise liikumiseks (arvestades mõlemad nädalavahetuse päevad kokku)? Ühistranspordiga



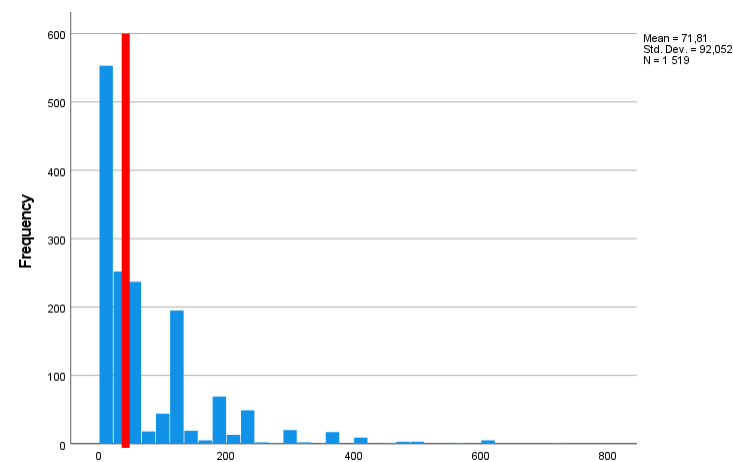
Autoga



Mootorratta või elektrimootoriga tõuke- või jalgrattaga



Ainult lihaste jõul liikuva tõuke- või jalgrattaga



Jalgsi käimiseks

L1. Aiatööd iseloomustavad hoiakud

Aiatöö kui kohustus	Aiatöö kui hobi
Aiatööd on liiga suur kohustus ja ei lase vaba aega nautida	Aias on alati midagi teha, veedan seal toimetades suvisel ajal iga päev aega
Aiatöödega tegelen nädalavahetustel	Sügisel rehitsen käsitsi krundilt lehed kokku
Kodu- ja aiatöid teeme kogu perega	Kaevan ja hooldan käsitsi oma peenraid
Suurematel kevadistel ja sügisestel töödel tulevad lapsed või sõbrad appi	Suveperioodil kulub mul peenarde hoolduseks ja kastmiseks mitu tundi nädalas
Teen enamuse aiatöid masinatega (muru- või väiketraktor jms)	Kasvatame ise oma perele vajalikud köögiviljad

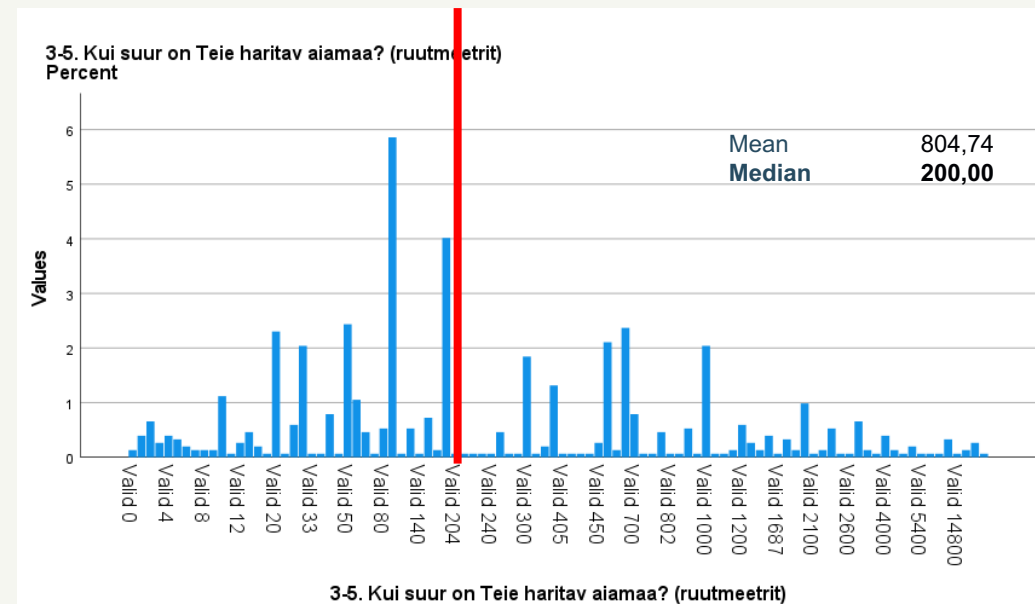
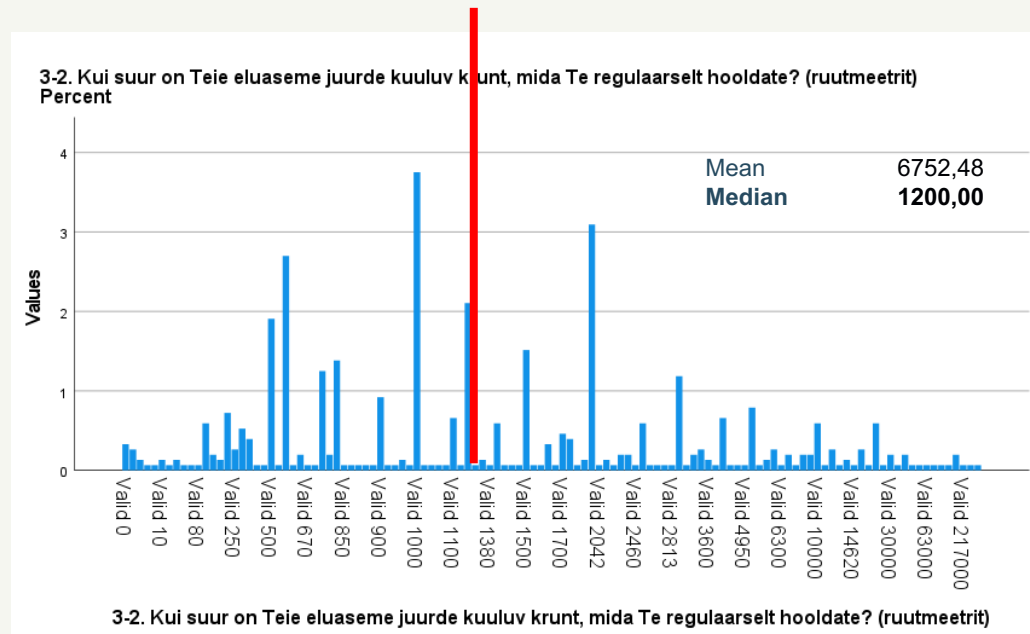
L2. Aiatöö tüübid

Aiatöö kui nauding * Aiatöö kui kohustus Crosstabulation

Count		Aiatöö kui kohustus						Total
Ei tegele aiatöödega		,00	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	
Aiatöö kui nauding	,00	809	5	14	9	0	0	837
	1,00	7	21	23	10	2	0	63
	2,00	16	27	32	27	5	0	107
	3,00	33	39	44	29	9	1	155
	4,00	23	53	72	40	14	0	202
	5,00	11	46	46	37	11	4	155
Total		899	191	231	152	41	5	1519

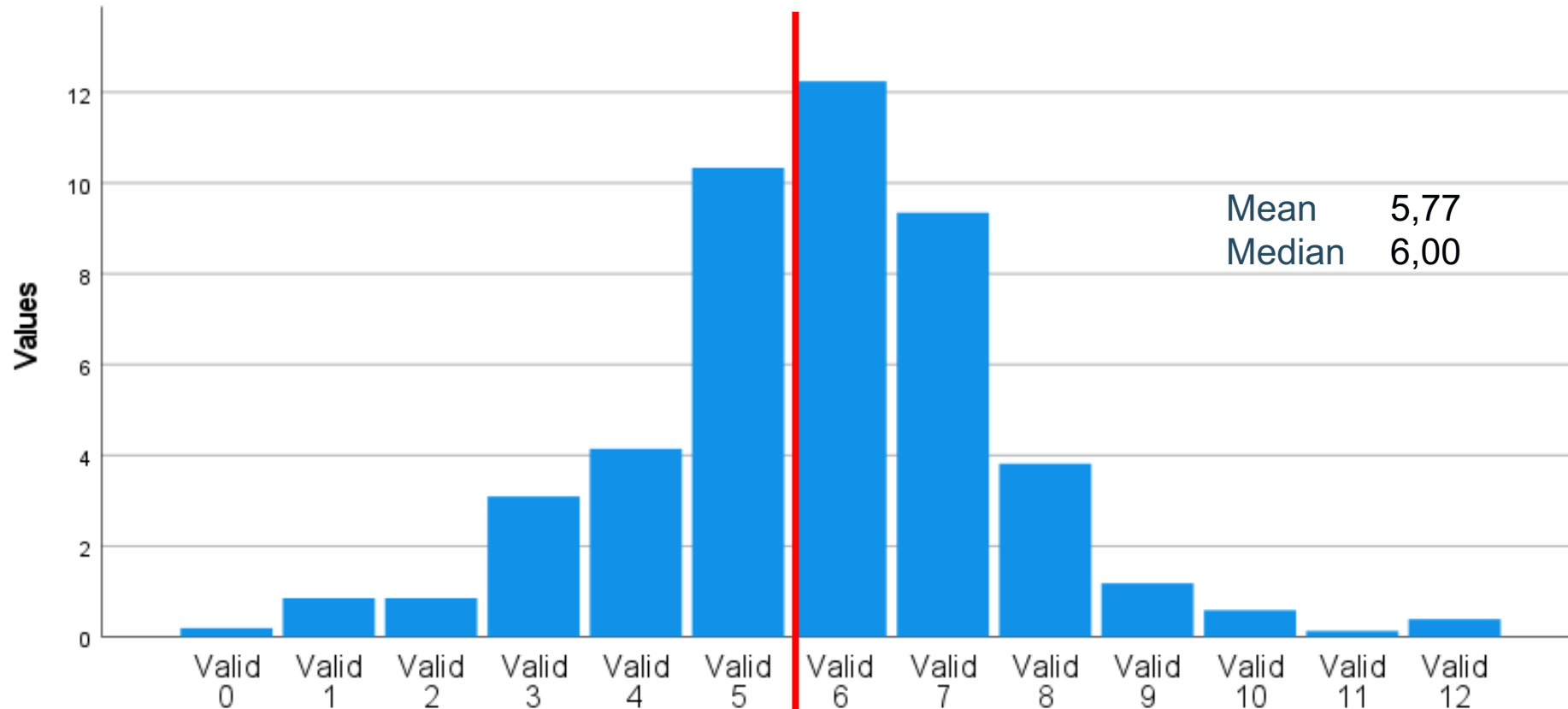
Aiatöö kui hobi

L3. Krundi ja aiamaa suurus



L4. Mitu kuud tegutseb aiamaal?

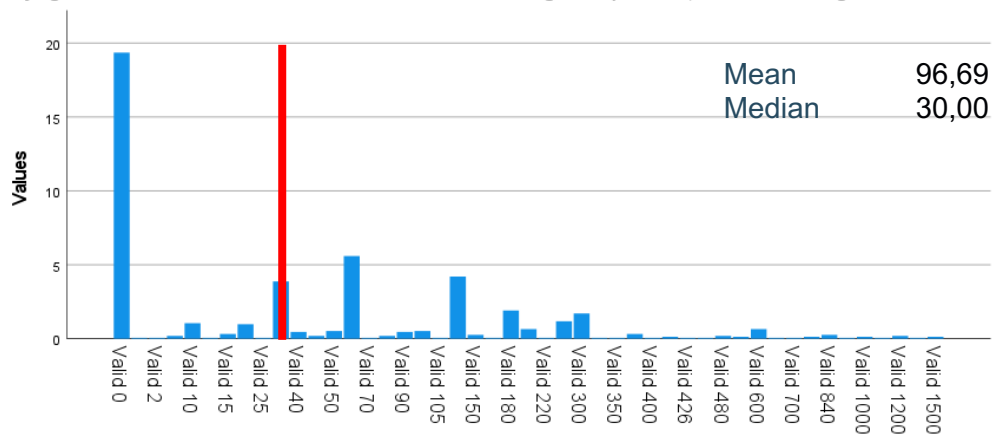
3-6. Eesti ilmaolud annavad võimaluse aiandusega tegelemiseks soojematel kuudel. Mõeldes möödunud (2021) aastale, siis kui mitmel kuul aastas Te aiamaal tegutsesite?...



3-6. Eesti ilmaolud annavad võimaluse aiandusega tegelemiseks soojematel kuudel. Mõeldes möödunud (2021) aastale, siis kui mitmel kuul aastas Te aiamaal tegutsesite?

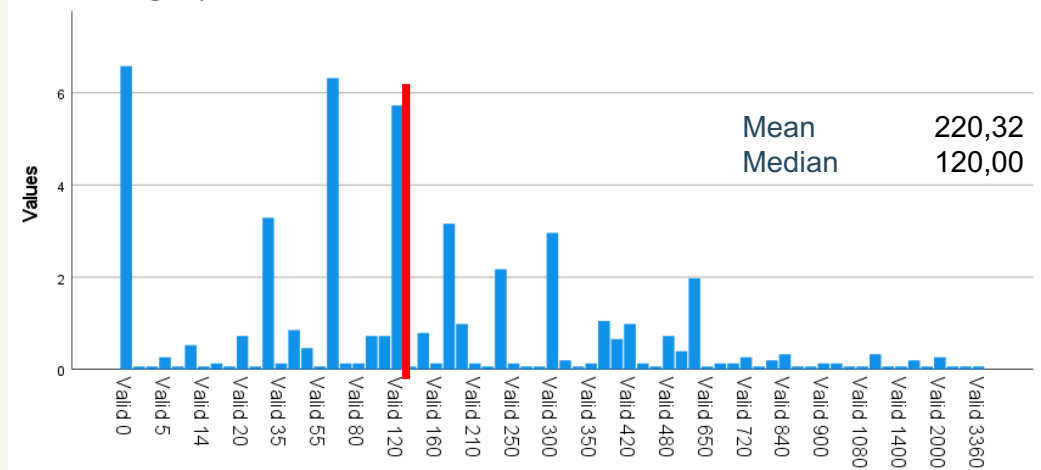
L5. Aiamaal tegutsemise ajakulu tööde raskusastmete järgi aiatööde hooajal nädala sees

3-9. Mõeldes möödunud aiatööde hooajale, meenutage palun, kui palju Te tegite tavalisel nädalal järgnevaid aiatöid nädala sees? Suure füüsilise koormusega töid (selliseid, mis nõuavad tugevat ...



3-9. Mõeldes möödunud aiatööde hooajale, meenutage palun, kui palju Te tegite tavalisel nädalal järgnevaid aiatöid nädala sees? Suure füüsilise koormusega töid (selliseid, mis nõuavad tugevat pingutust, panevad tugevasti hingeldama, südame kl

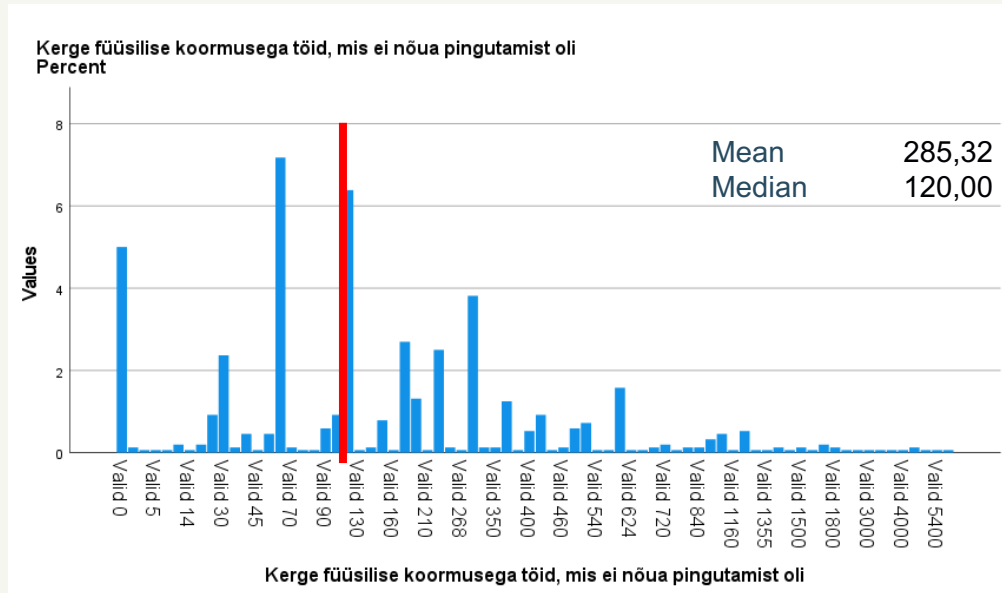
Mööduka füüsilise koormusega töid (selliseid, mis on nõuavad pisut pingutamist või panevad pisut kiiremini hingama) oli...



Mööduka füüsilise koormusega töid (selliseid, mis on nõuavad pisut pingutamist või panevad pisut kiiremini hingama) oli

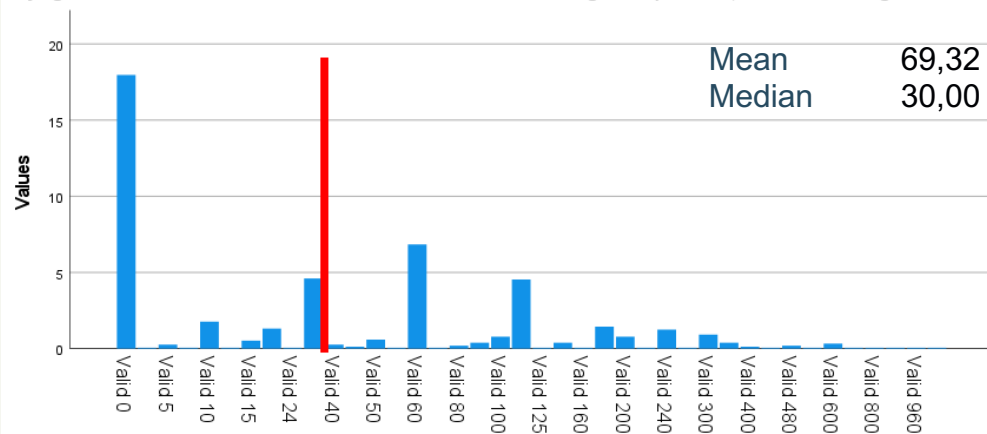
L5. Aiamaal tegutsemise ajakulu tööde raskusastmete järgi

aiatööde hooajal nädala sees



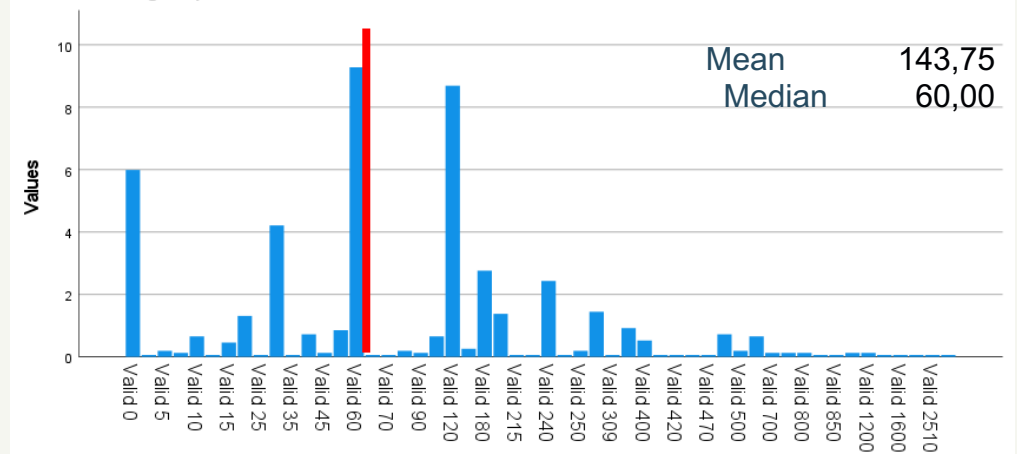
L6. Aiamaal tegutsemise ajakulu tööde raskusastmete järgi aiatööde hooajal nädalavahetusel

3-10. Mõeldes möödunud aiatööde hooajale, meenutage palun, kui palju Te tegite tavalisel nädalal järgnevaid aiatöid nädalavahetusel? Suure füüsilise koormusega töid (selliseid, mis nõuavad tugevat ...



3-10. Mõeldes möödunud aiatööde hooajale, meenutage palun, kui palju Te tegite tavalisel nädalal järgnevaid aiatöid nädalavahetusel? Suure füüsilise koormusega töid (selliseid, mis nõuavad tugevat pingutust, panevad tugevasti hingeldama, süda

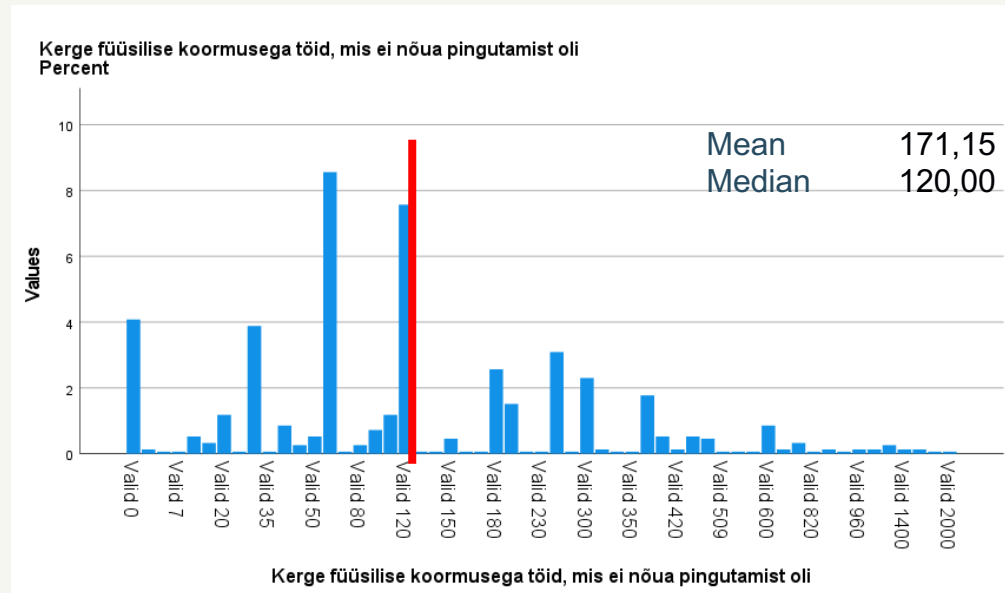
Mööduka füüsilise koormusega töid (selliseid, mis on nõuavad pisut pingutamist või panevad pisut kiiremini hingama) oli...



Mööduka füüsilise koormusega töid (selliseid, mis on nõuavad pisut pingutamist või panevad pisut kiiremini hingama) oli

L6. Aiamaal tegutsemise ajakulu tööde raskusastmete järgi

aiatööde hooajal nädalavahetusel



L7. Kodutöid iseloomustavad hoiakud

Kodutööd kui kohustus	Kodutööd kui hobi
Pesen põrandaid käsitsi	Mul pole piisavalt aega, et kodu või aia korrashoidmisega pidevalt tegeleda
Pesen aknaid mitu korda aastas	Olen argipäevadel liiga väsinud, et koristamisega tegeleda
Pesen nõusid käsitsi	Koristamine on ebameeldiv ja raiskab aega
Põrandate pühkimine ja pesemine on mõnus ja kerge tegevus	Tellin koristamise abilisele või firmale
Kodu korrashoidmiseks kulutan nädalas mitu tundi	Nõusid peseme nõudepesumasina

L8. Kodu koristamise tüübid

Kodu koristamine kui kohustus * Kodu koristamine kui hobi Crosstabulation

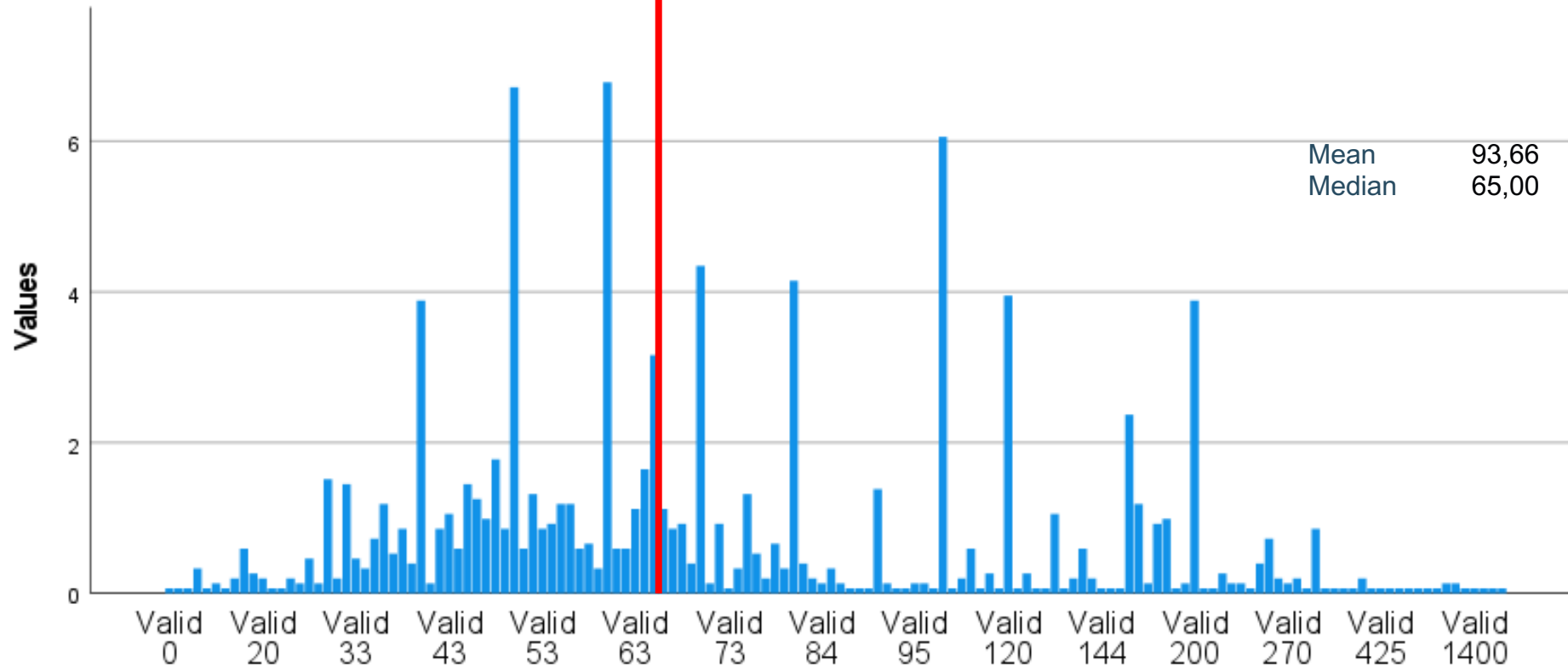
Count		Kodu koristamine kui hobi						Total
		,00	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	
Kodu koristamine kui kohustus	,00	25	27	56	94	139	123	464
	1,00	37	84	114	157	132	51	575
	2,00	41	57	70	86	44	9	307
	3,00	21	22	27	37	25	3	135
	4,00	6	8	11	7	2	0	34
	5,00	1	1	0	0	1	1	4
Total		131	199	278	381	343	187	1519

Kodu koristamine kui kohustus

Kodu koristamine kui hobi

L9. Regulaarselt hooldatav elamispind

3-3. Kui suur on Teie elamispind, mida regulaarselt hooldate? (ruutmeetrit)
Percent



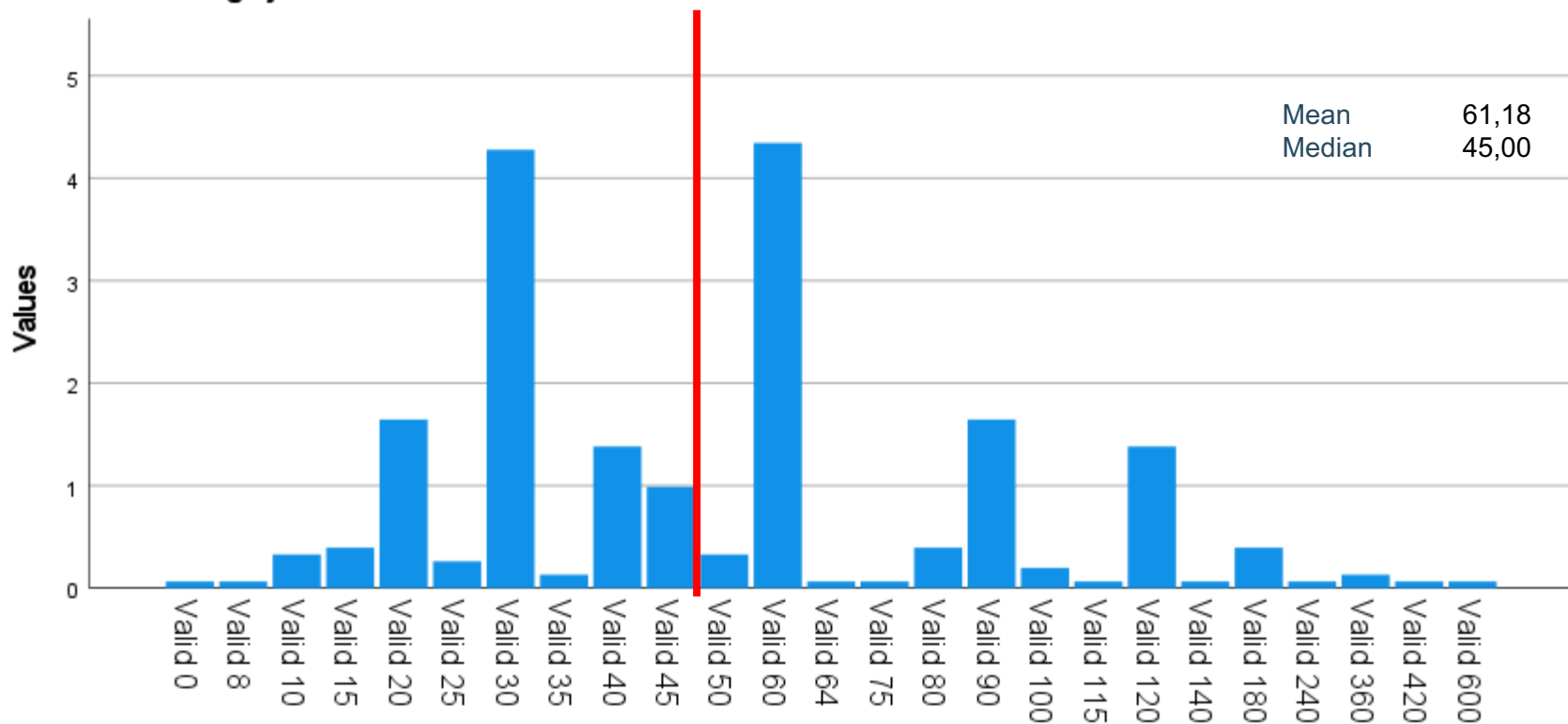
3-3. Kui suur on Teie elamispind, mida regulaarselt hooldate? (ruutmeetrit)

L10. Muud koduloomad

1 lehm,2vasikat,20 hane,150 kana	Kalad	Jänesed
2 rotti	kalad, meresiga	kalad
5 rotti ja 1 amster	Kilpkonn	kanaarilind, kilpkonn
akvaarium kaladega	Kilpkonnad	kanad
deegud	Kitsed, kanad.	Kanad, haned
degu	Kääbusküülik	Tigu ja Tuhatjalgne
hamster	Küülik	Tšinsilja
Hamster	madu	tšintsiljad
haned	maod	кролик
hobune	merepiga	морская свинка
Hobune ja ponid	Merisead	попугай
hobused	merisiga	Попугай
hobused, kanad	Merisiga	Птица
jänes	papagoi	рыбки
Jänes	papugai	Хомяк
Jänes ja hamster	rotid	хомячок змея
jänes,hamster	rott	шиншила
jänes,kalad	sebra amadin	Ящерица, рыбки

L11. Koduloomaga jalutuskäikude kogupikkus päevas

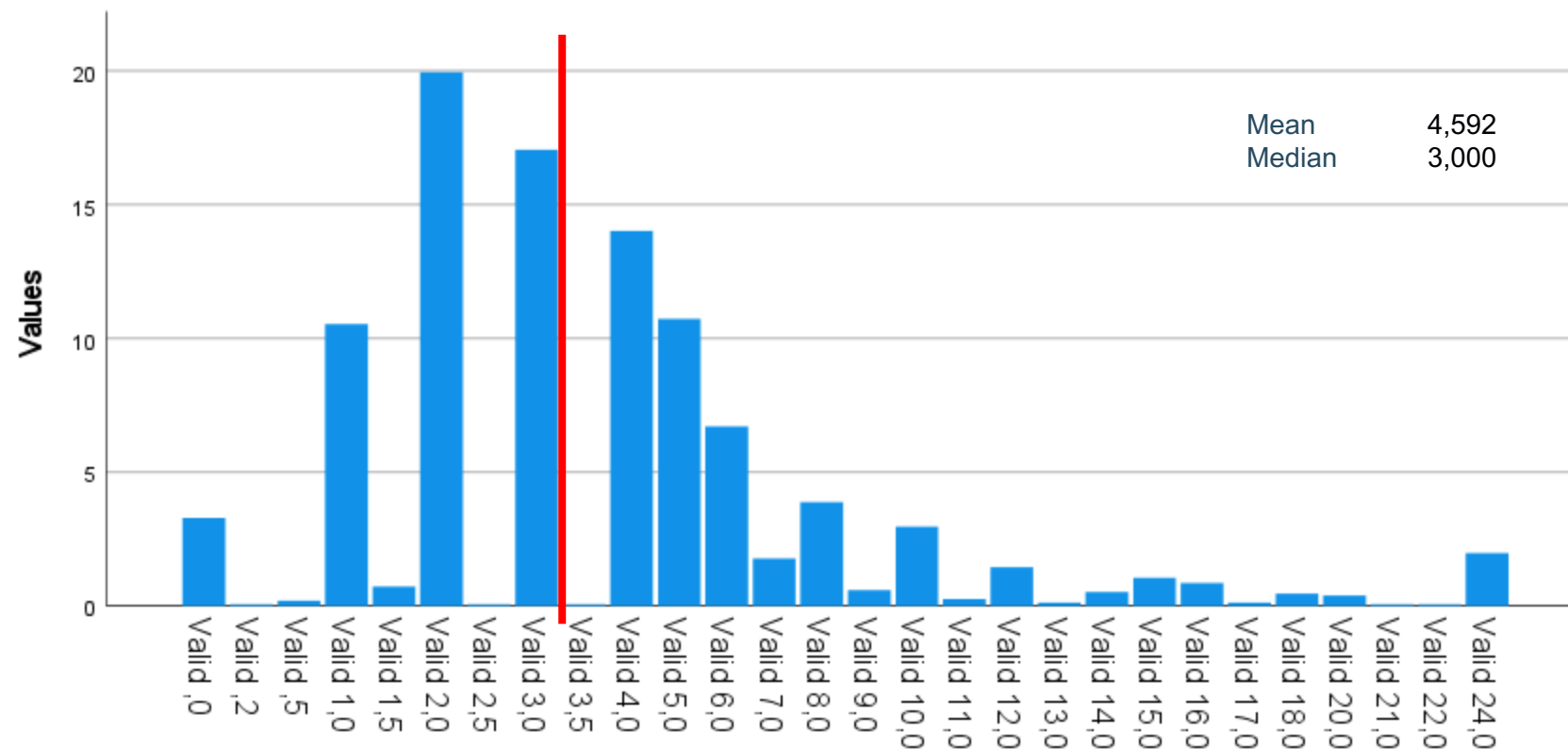
4-8. Kui pikalt Te tavaliselt lemmikloomaga jalutate? Arvestage kokku kõik korrad, mil ühe päeva jooksul lemmikloomaga jalutamas käite....



4-8. Kui pikalt Te tavaliselt lemmikloomaga jalutate? Arvestage kokku kõik korrad, mil ühe päeva jooksul lemmikloomaga jalutamas käite.

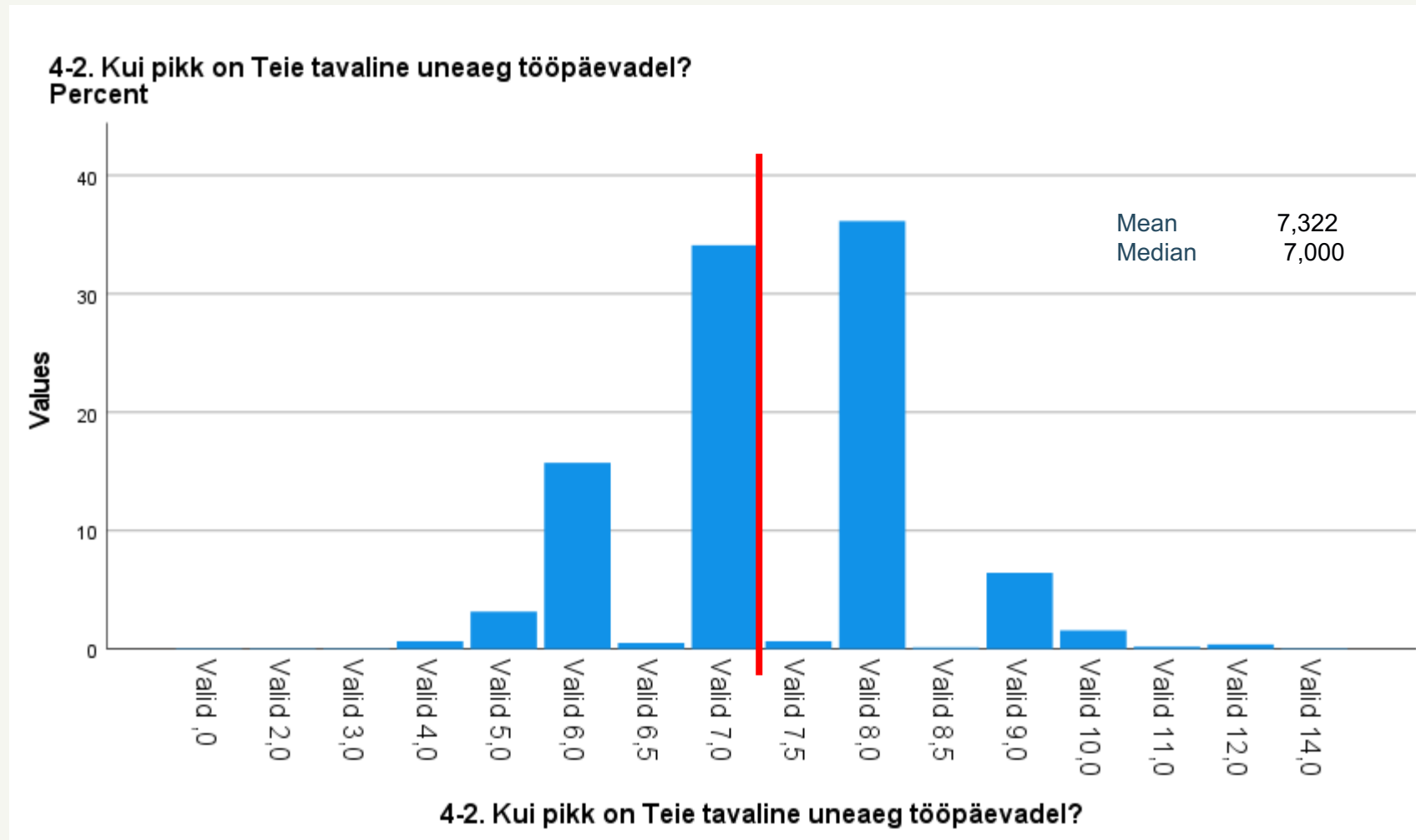
L12. Vaba aega argipäevadel (tundides)

4-1. Kui palju Teil on tavalistel tööpäevadel vaba aega, mida saate enda tarvis kasutada?
Percent



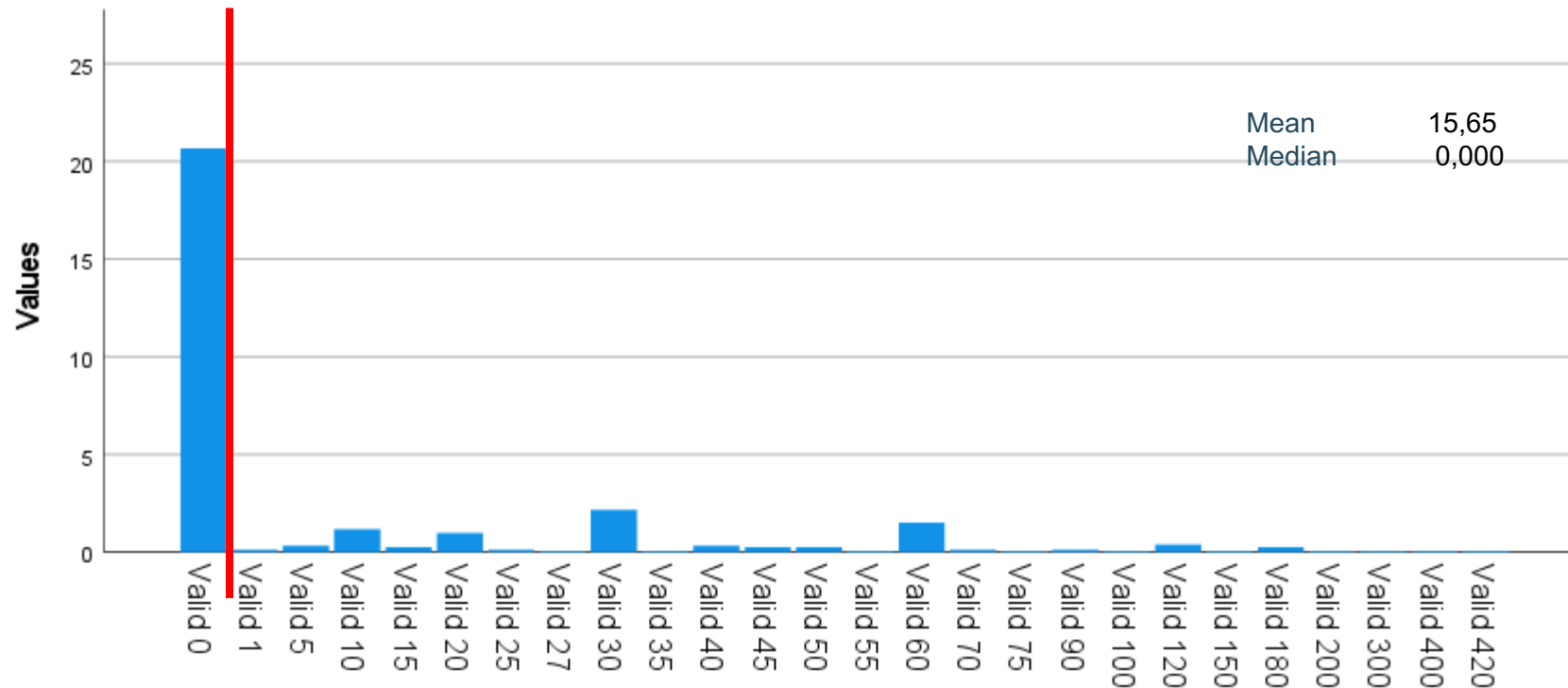
4-1. Kui palju Teil on tavalistel tööpäevadel vaba aega, mida saate enda tarvis kasutada?

L13. Uneaega argipäevadel (tundides)



L14. Suure füüsilise koormusega minutid argipäevadel (kodustel vastajatel)

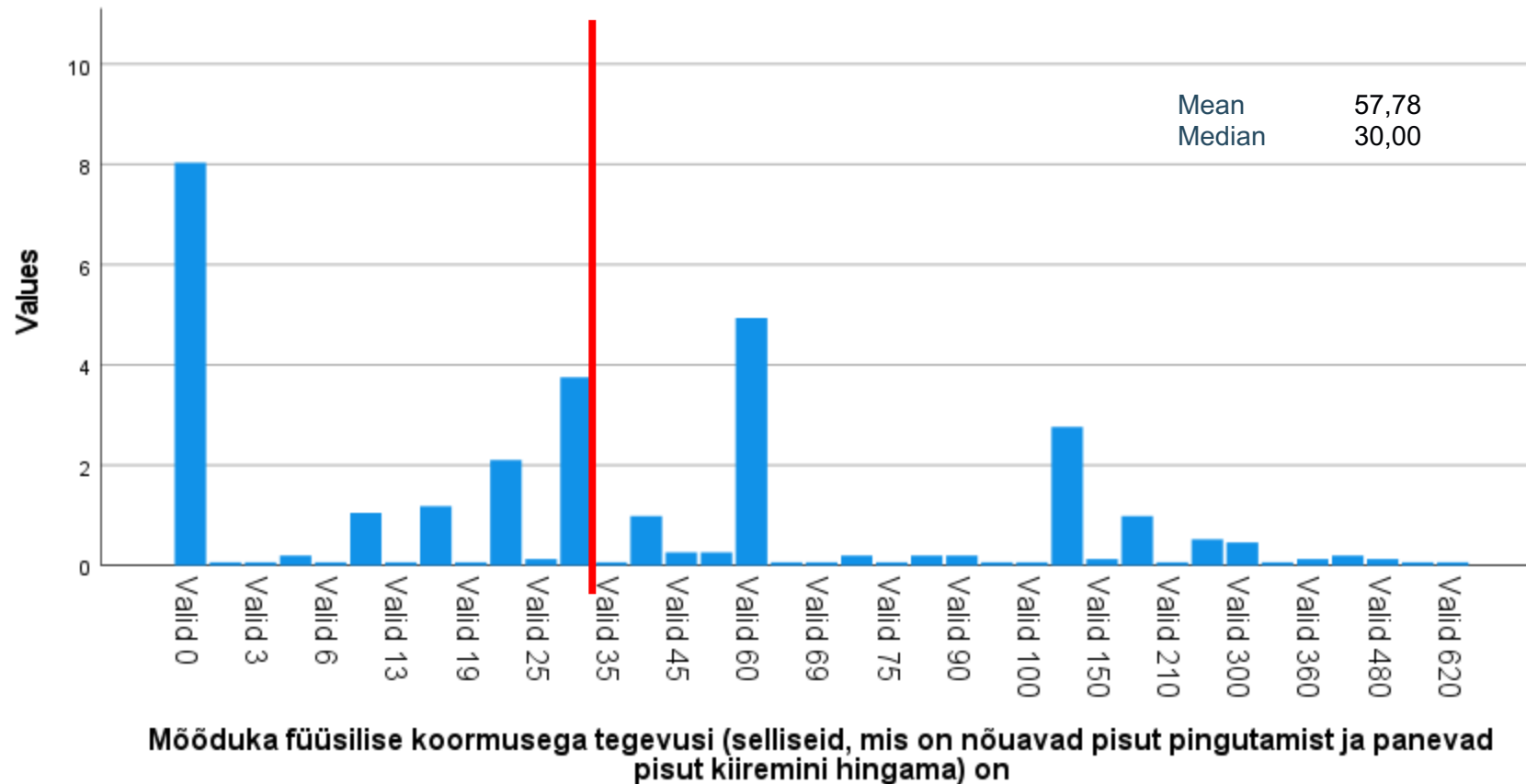
4-12. Vaatame üht tavalist argipäeva. Kui palju erineva füüsilise koormusega tegevusi Teil vabal ajal on?
Suure füüsilise koormusega tegevusi (selliseid, mis nõuavad tugevat pingutust, panevad tugevasti ...



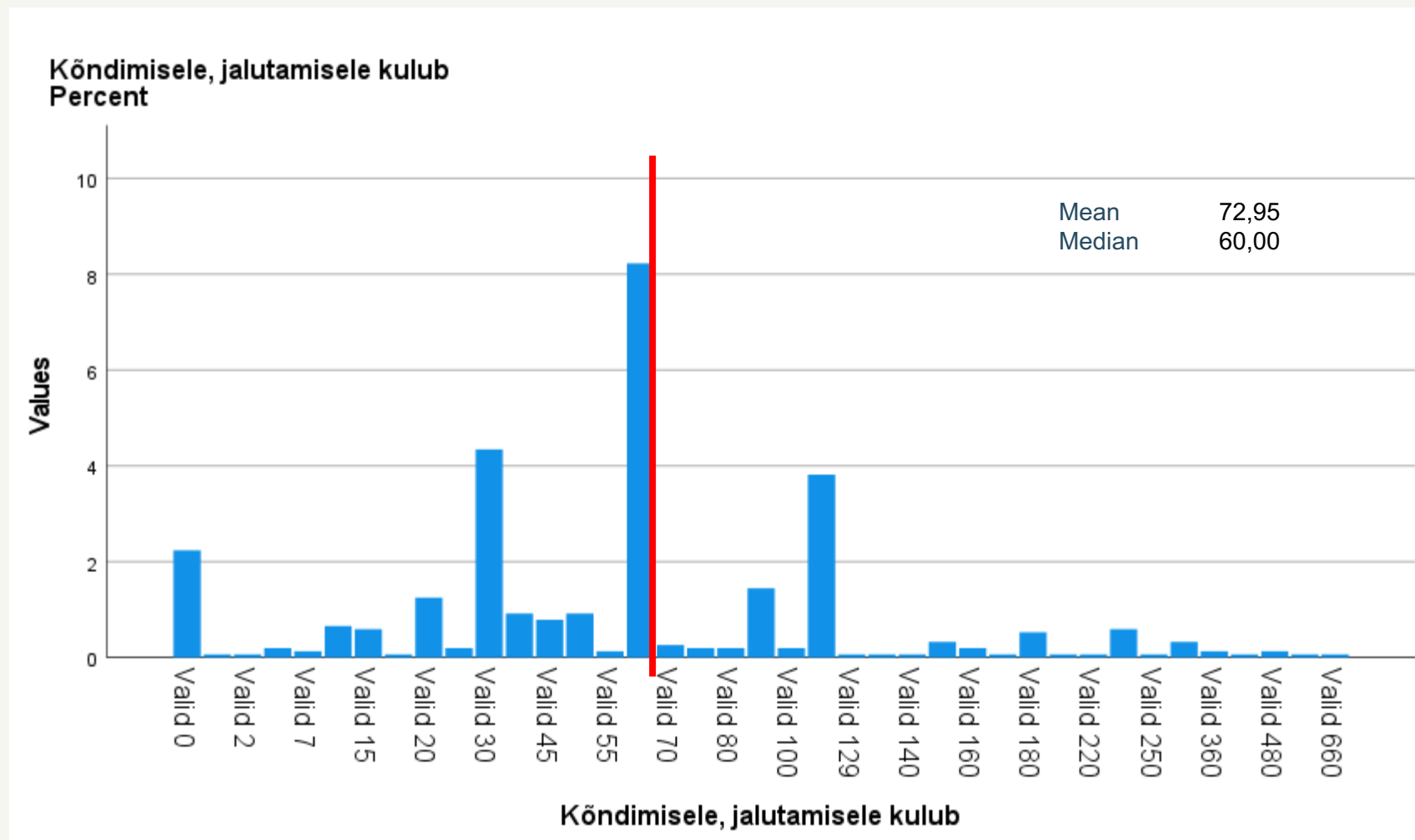
4-12. Vaatame üht tavalist argipäeva. Kui palju erineva füüsilise koormusega tegevusi Teil vabal ajal on? Suure füüsilise koormusega tegevusi (selliseid, mis nõuavad tugevat pingutust, panevad tugevasti hingeldama, südame kloppima ja kõvasti higis

L15. Mõõduka füüsilise koormusega minutid argipäevadel (kodustel vastajatel)

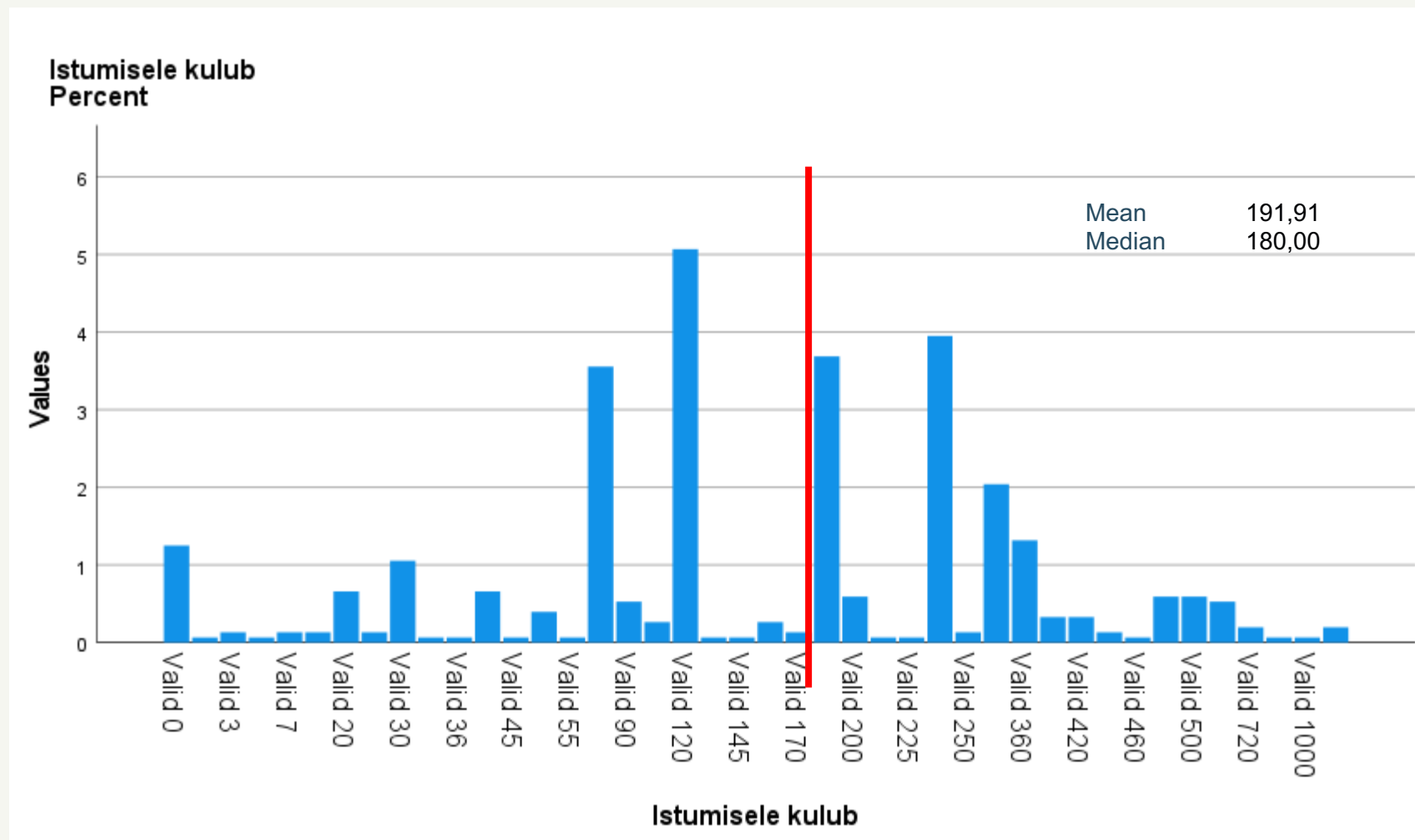
Mõõduka füüsilise koormusega tegevusi (selliseid, mis on nõuavad pisut pingutamist ja panevad pisut kiiremini hingama) on...



L16. Kõndimise minutid argipäevadel (kodustel vastajatel)

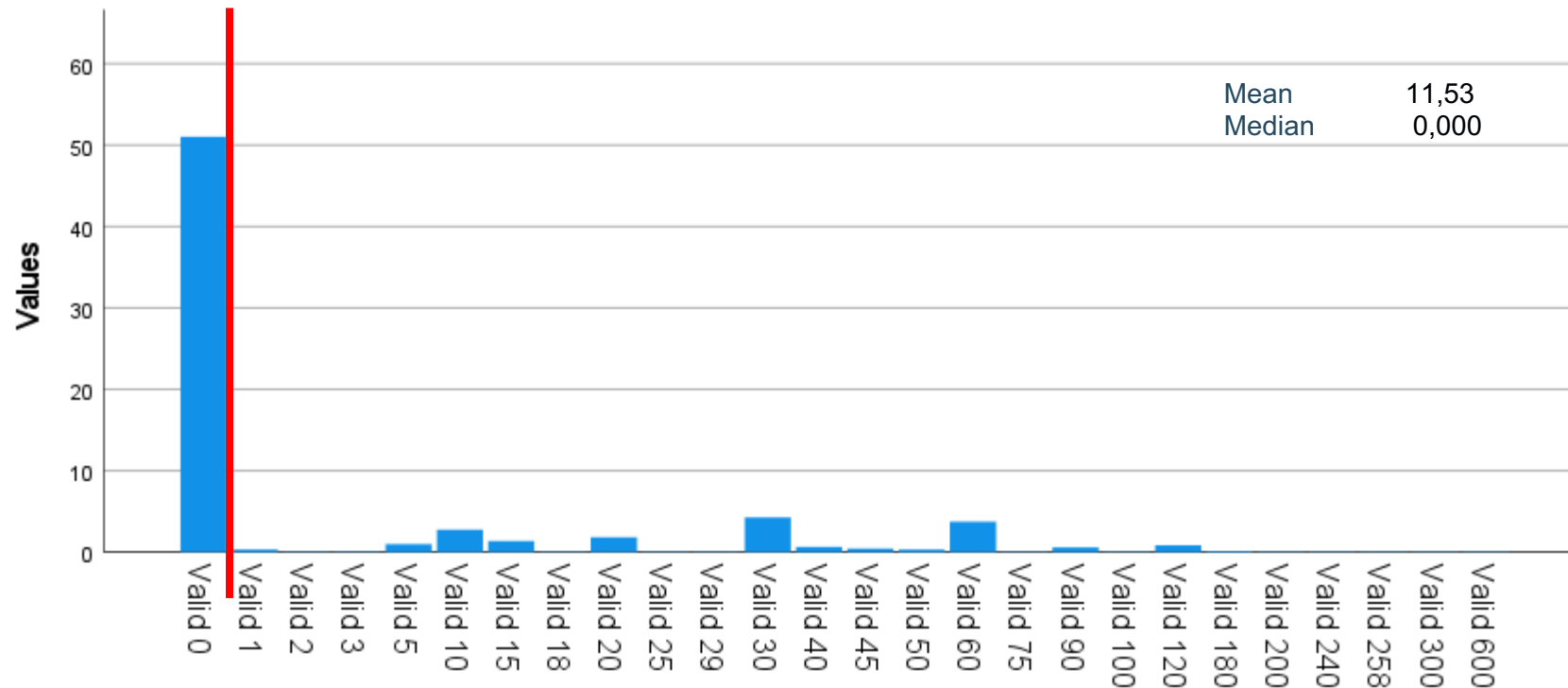


L17. Istumise minutid argipäevadel (kodustel vastajatel)



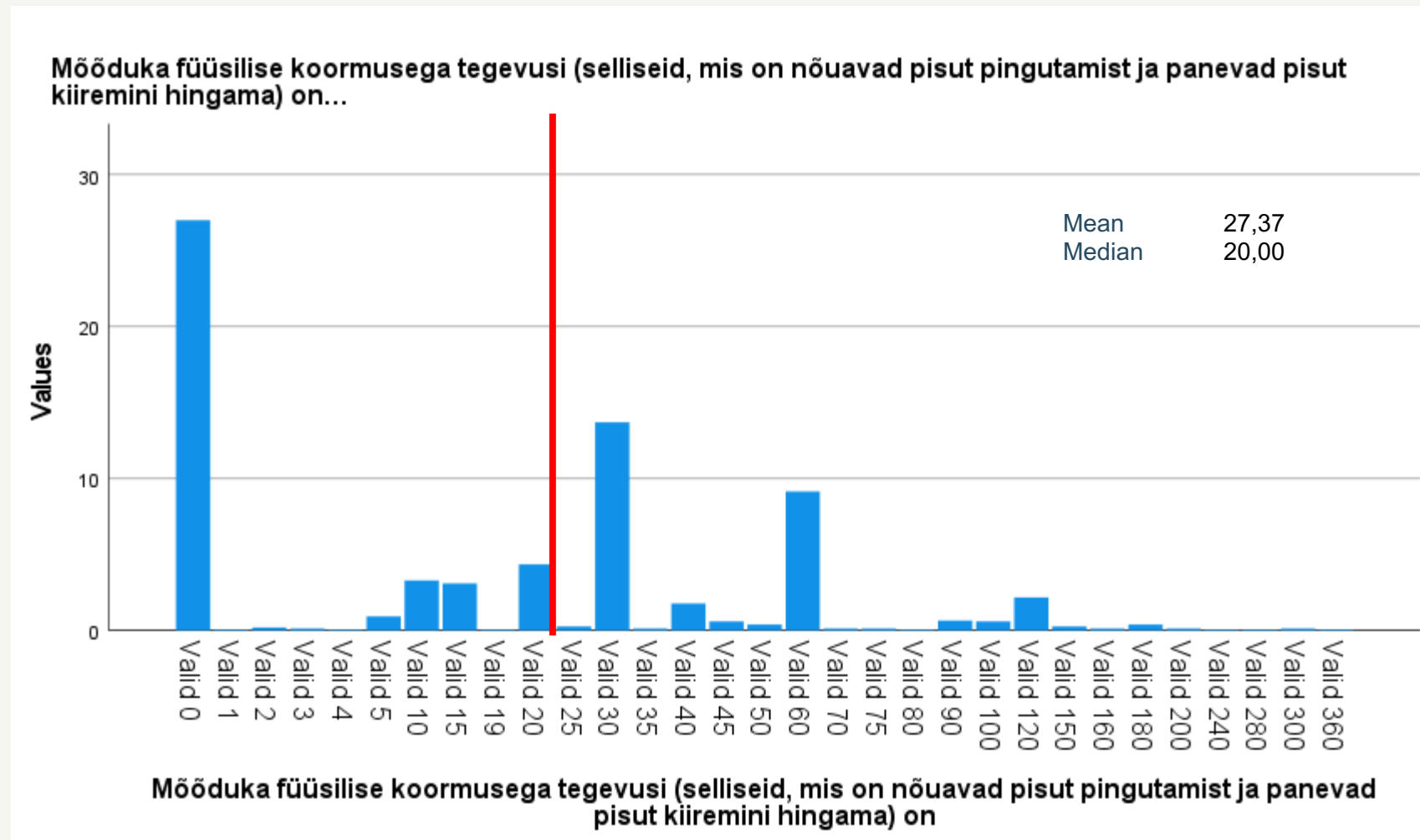
L18. Suure füüsilise koormusega minutid argipäevadel (töötavatel / õppivatel vastajatel)

4-13. Vaatame üht tavalist argipäeva õhtut (nt tööpäeva õhtu). Kui palju erineva füüsilise koormusega tegevusi Teil vabal ajal on? Suure füüsilise koormusega tegevusi (selliseid, mis nõuavad tugevat ...

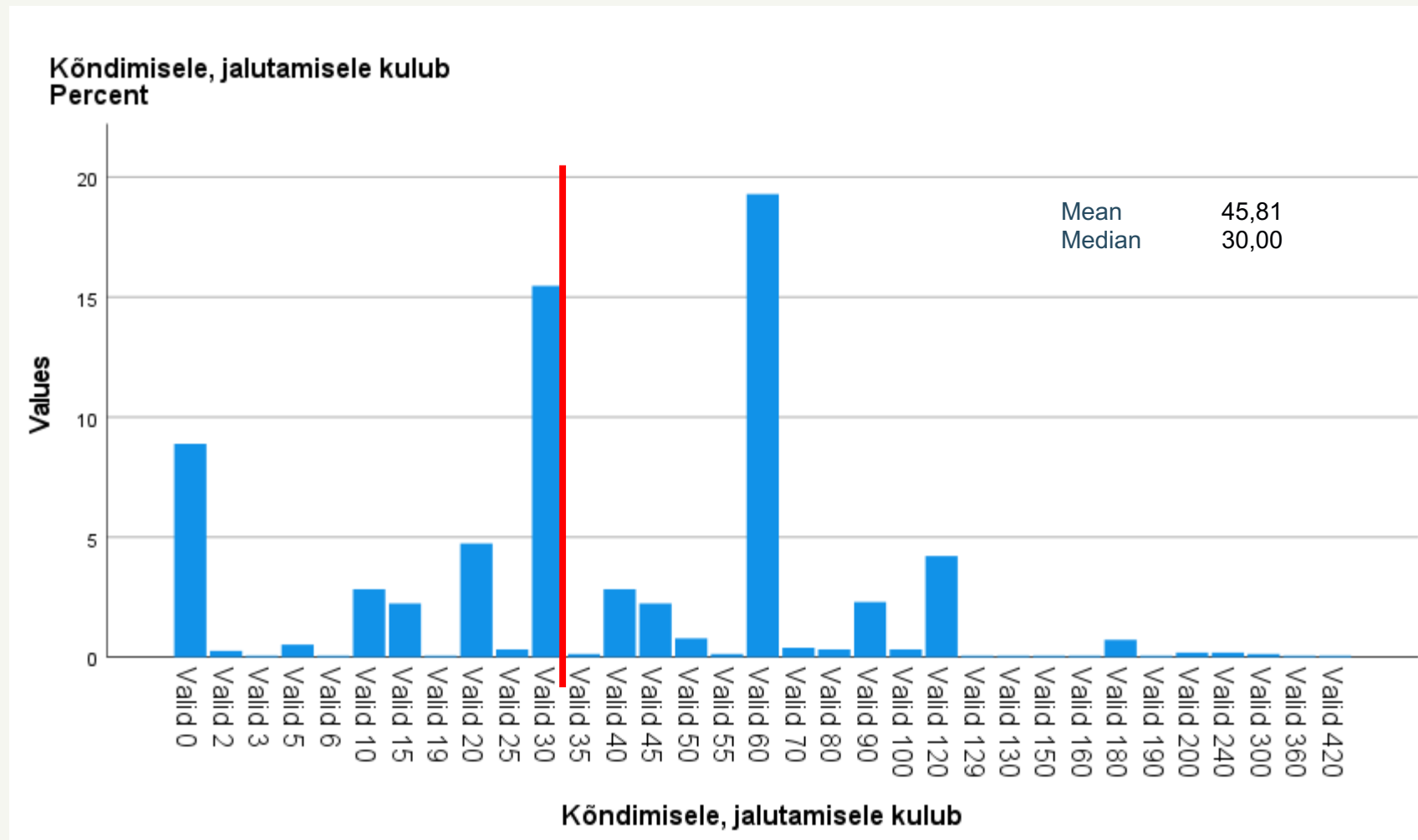


4-13. Vaatame üht tavalist argipäeva õhtut (nt tööpäeva õhtu). Kui palju erineva füüsilise koormusega tegevusi Teil vabal ajal on? Suure füüsilise koormusega tegevusi (selliseid, mis nõuavad tugevat pingutust, panevad tugevasti hingeldama, süd

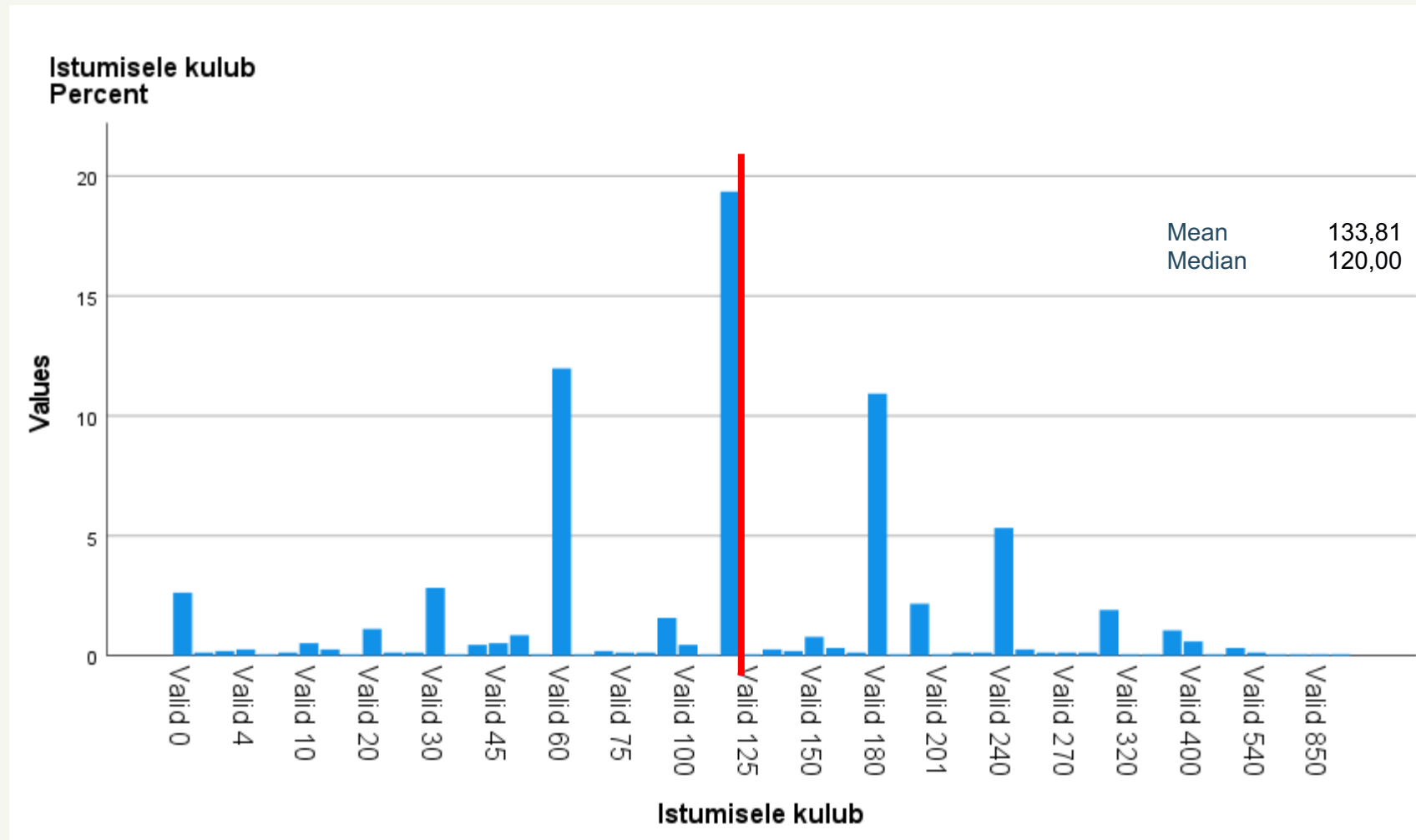
L19. Mõõduka füüsilise koormusega minutid argipäevadel (töötavatel / õppivatel vastajatel vastajatel)



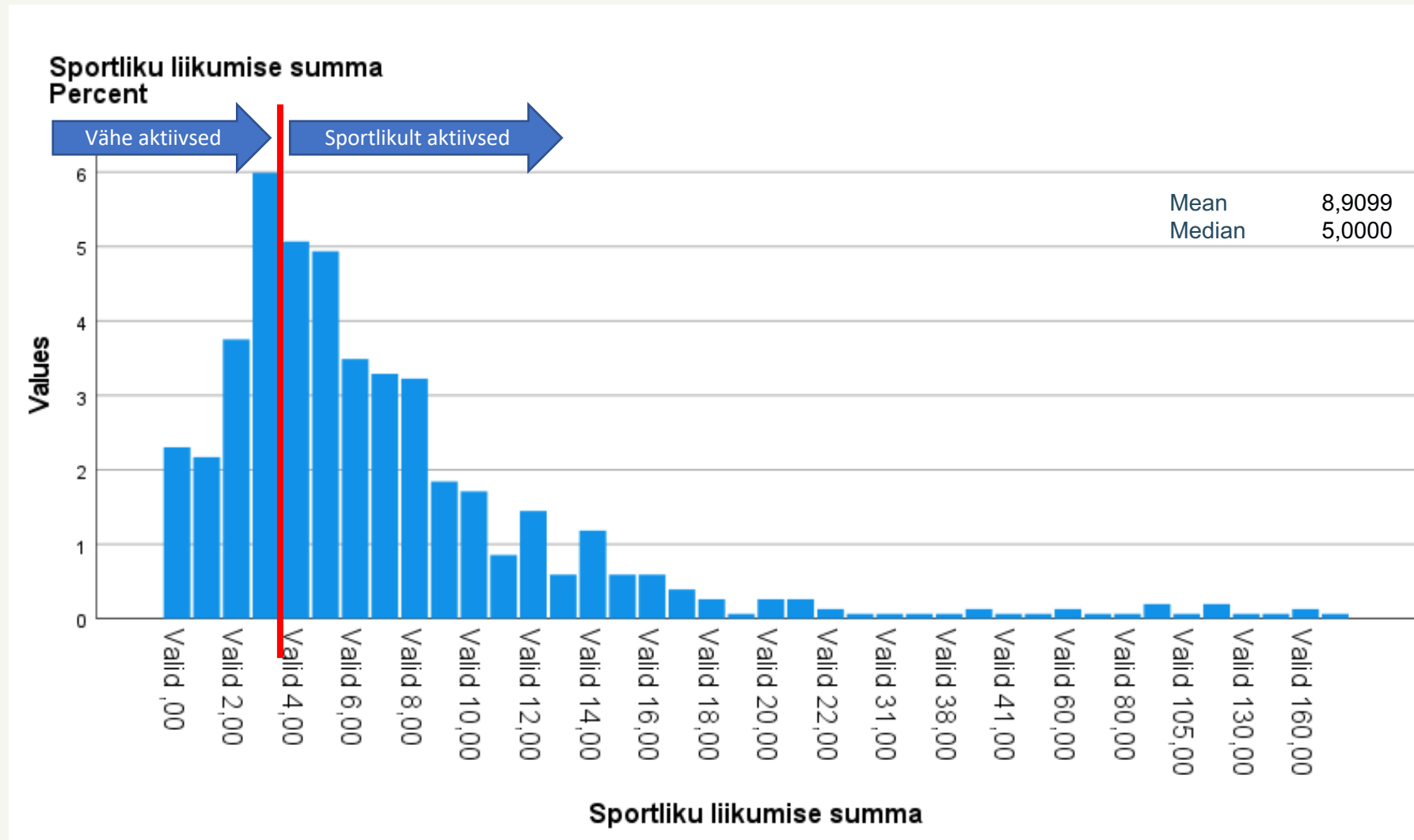
L20. Kõndimise minutid argipäevadel (töötavatel / õppivatel vastajatel vastajatel)



L21. Istumise minutid argipäevadel (töötavatel / õppivatel vastajatel vastajatel)

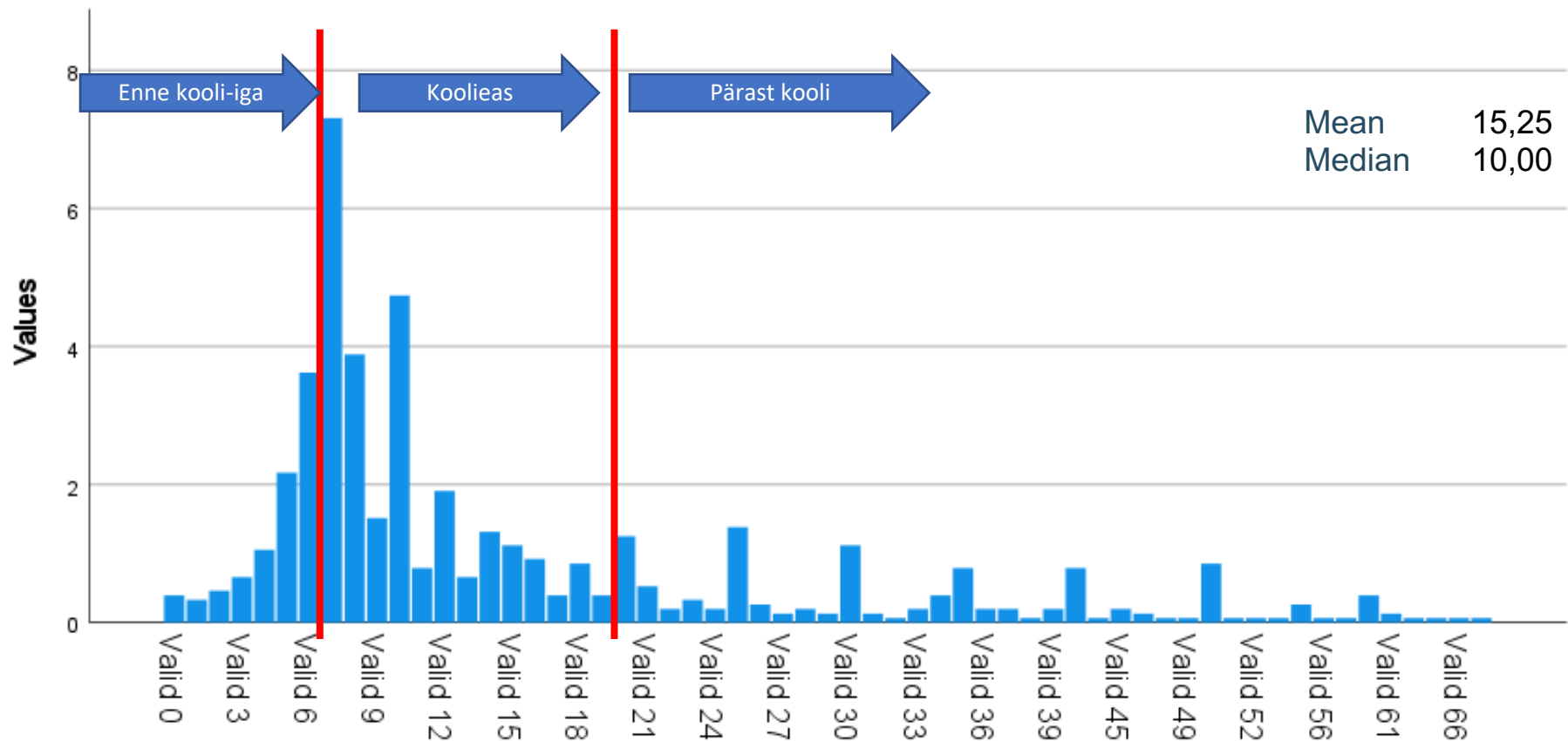


Spordiharrastuse tunnid nädalas



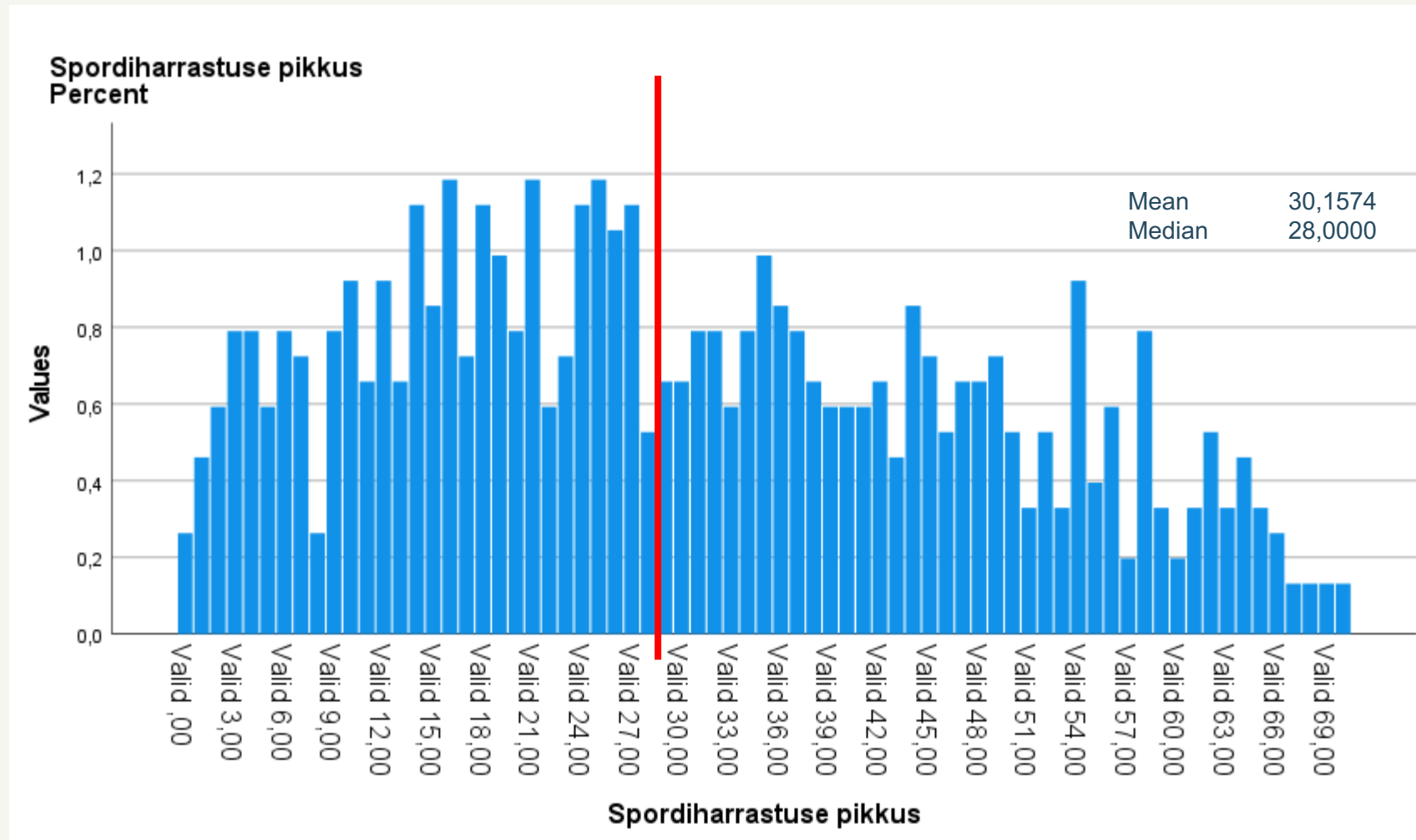
Spordiharrastusega alustamise vanus

5-9. Palun meenutage, kui vanalt alustasite sportliku harrastusega?
Percent



5-9. Palun meenutage, kui vanalt alustasite sportliku harrastusega?

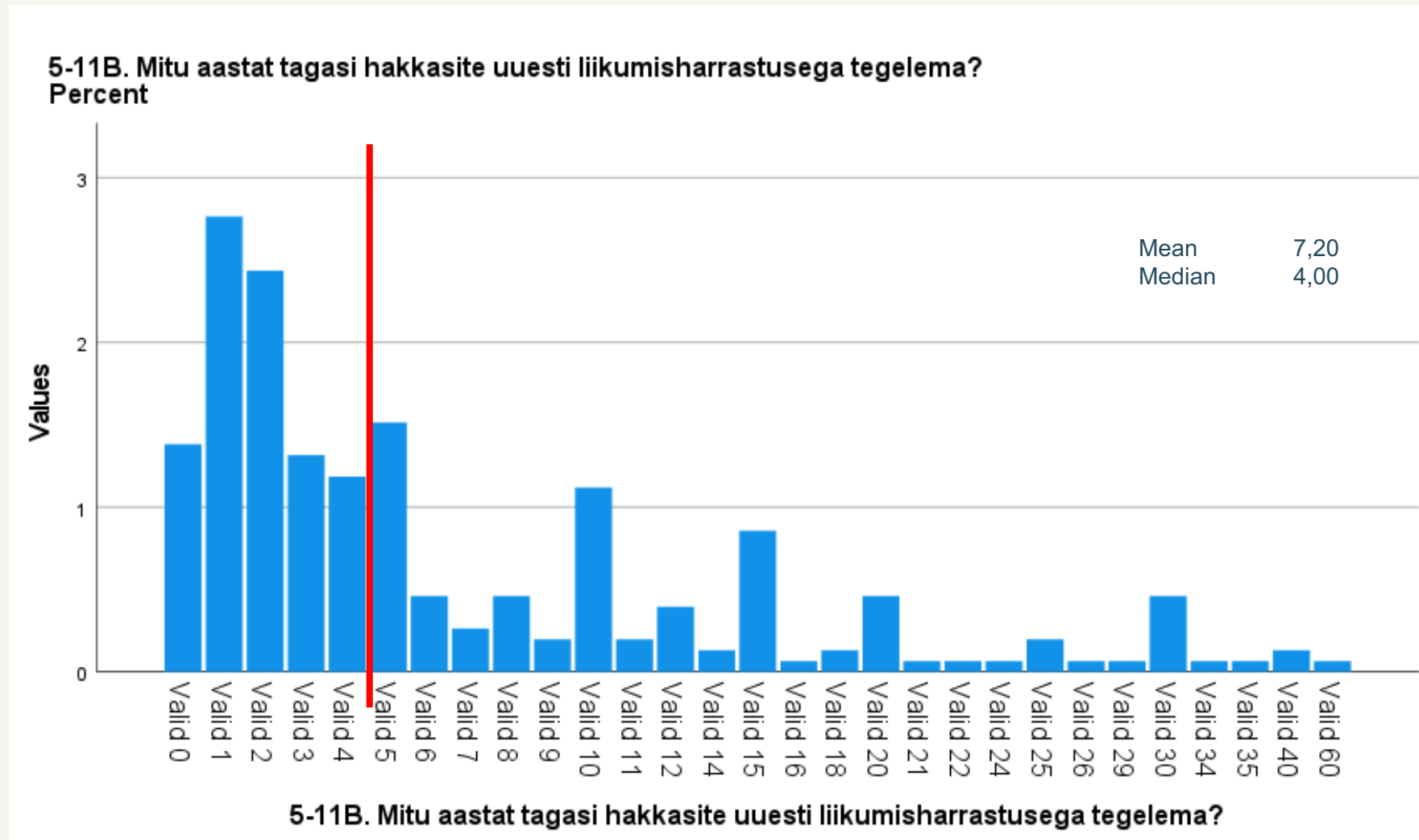
Spordiharrastuse kestvus aastates



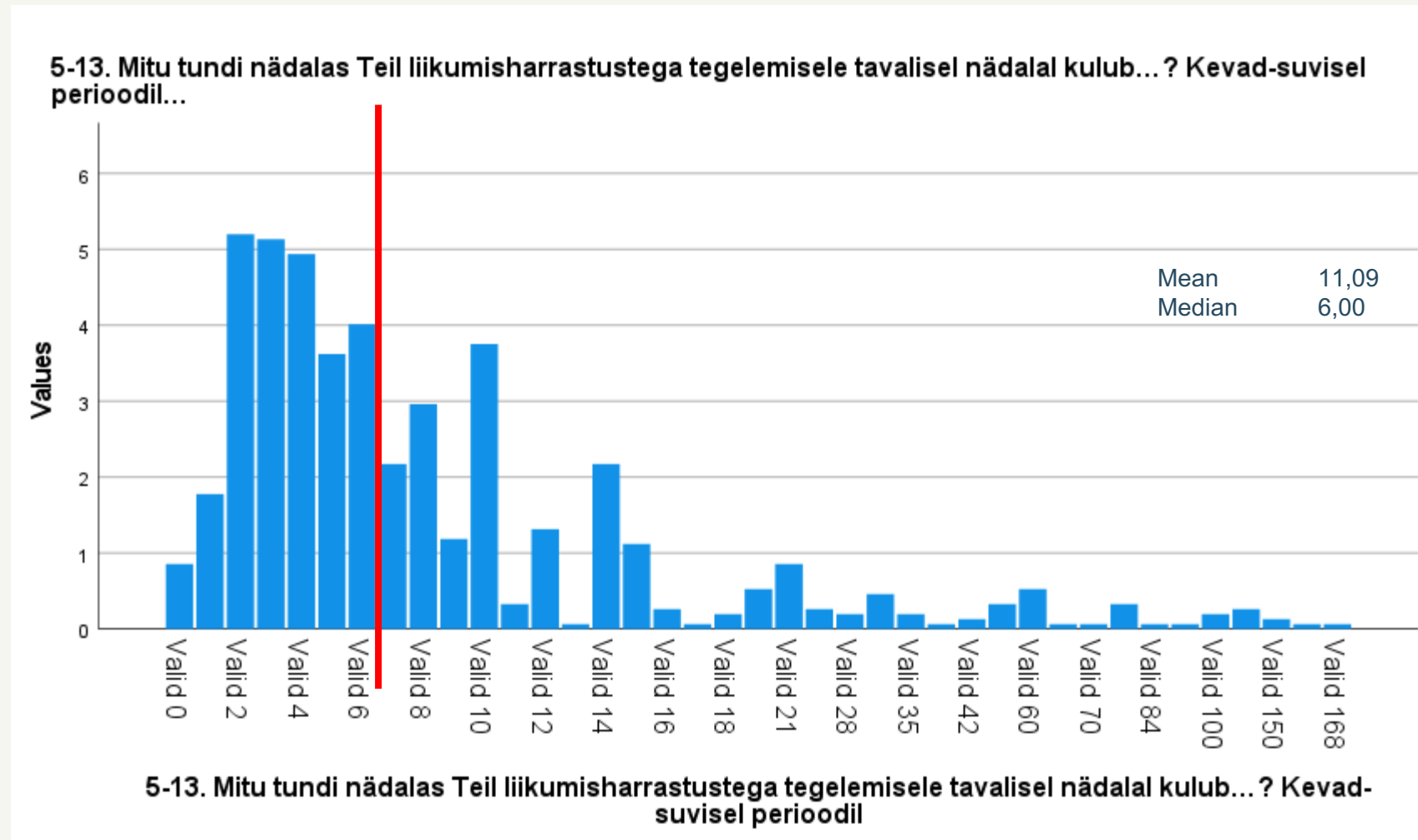
Spordiharrastuse pausi kestvus aastates



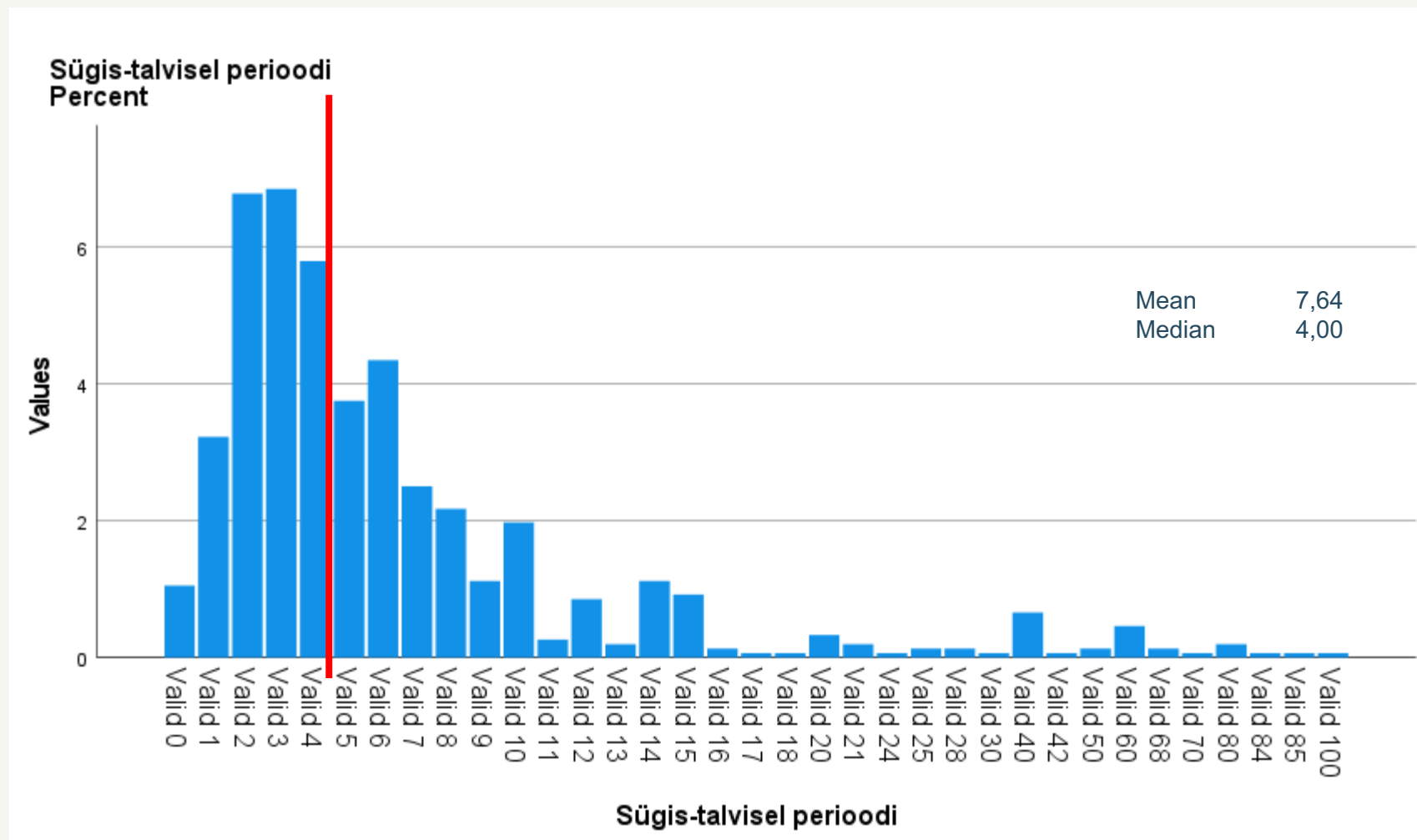
Spordiharrastusega uuesti alustamise aeg aastates



Spordiharrastuse tunnid nädalas kevad-suvisel ajal

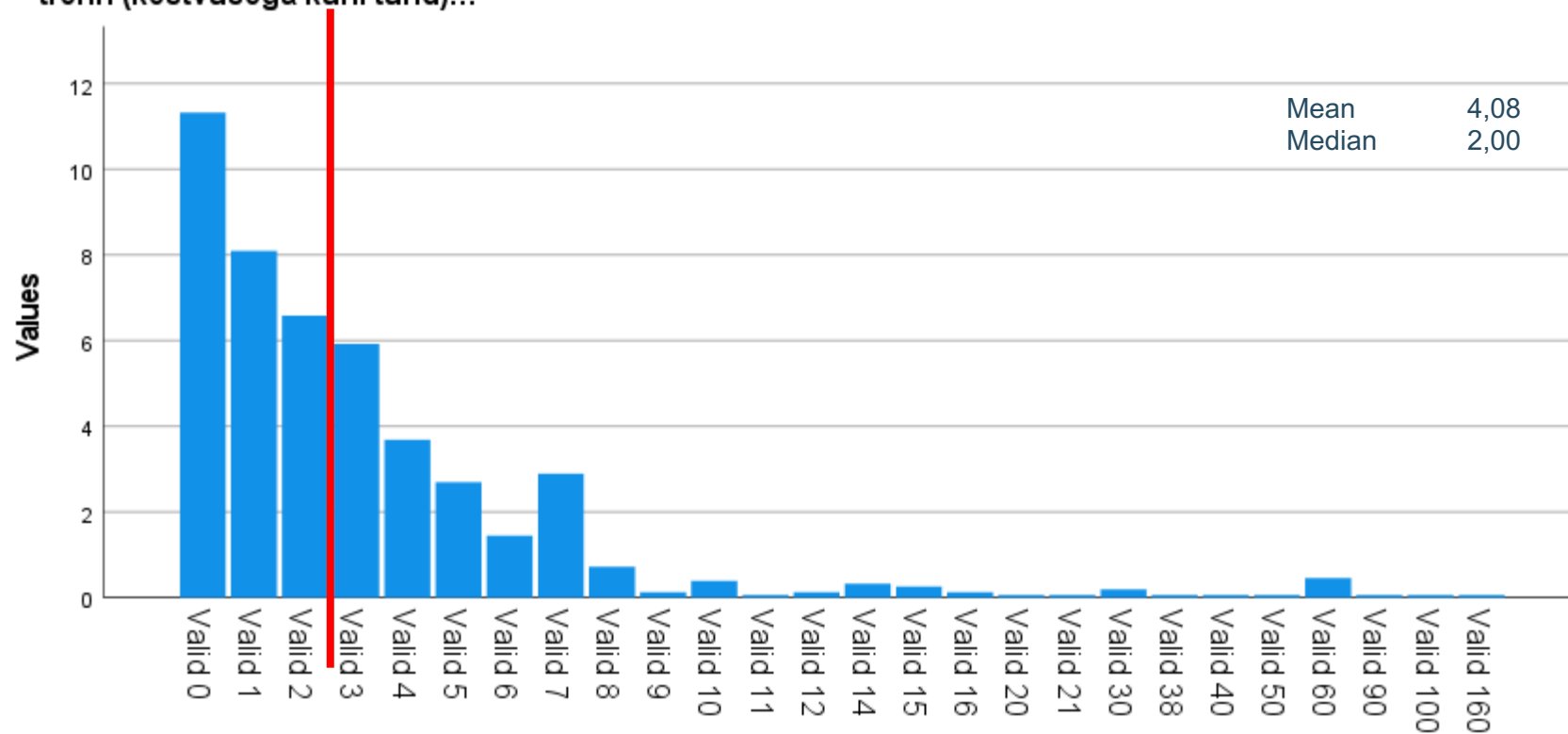


Spordiharrastuse tunnid nädalas sügis-talvisel ajal



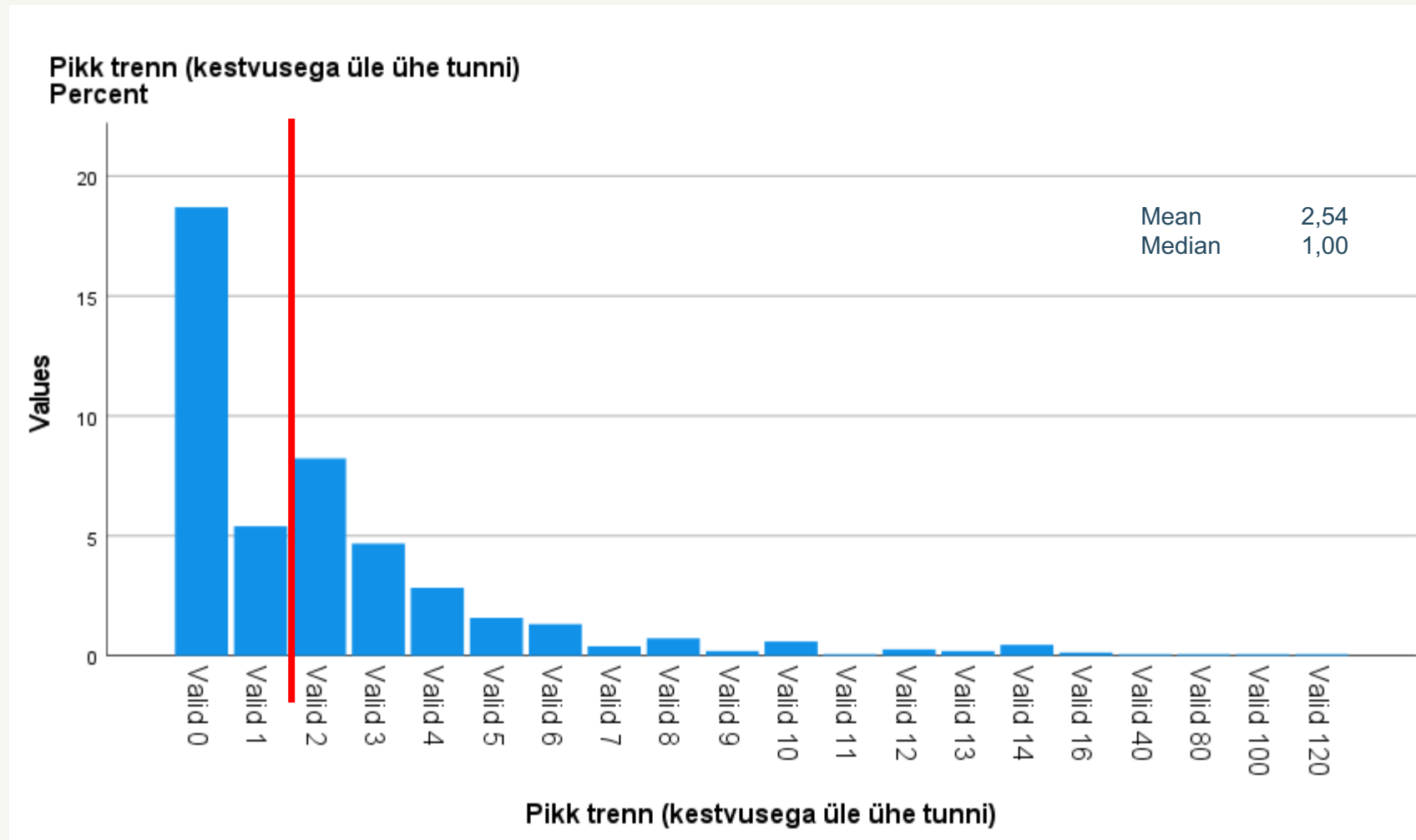
Kerge ja rahuliku trenni tunnid tavalisel nädalal

5-14. Kui palju Te pühendate aega järgmistele treeningviisidele tavalisel nädalal kokku? Kerge ja rahulik trenn (kestvusega kuni tund)...

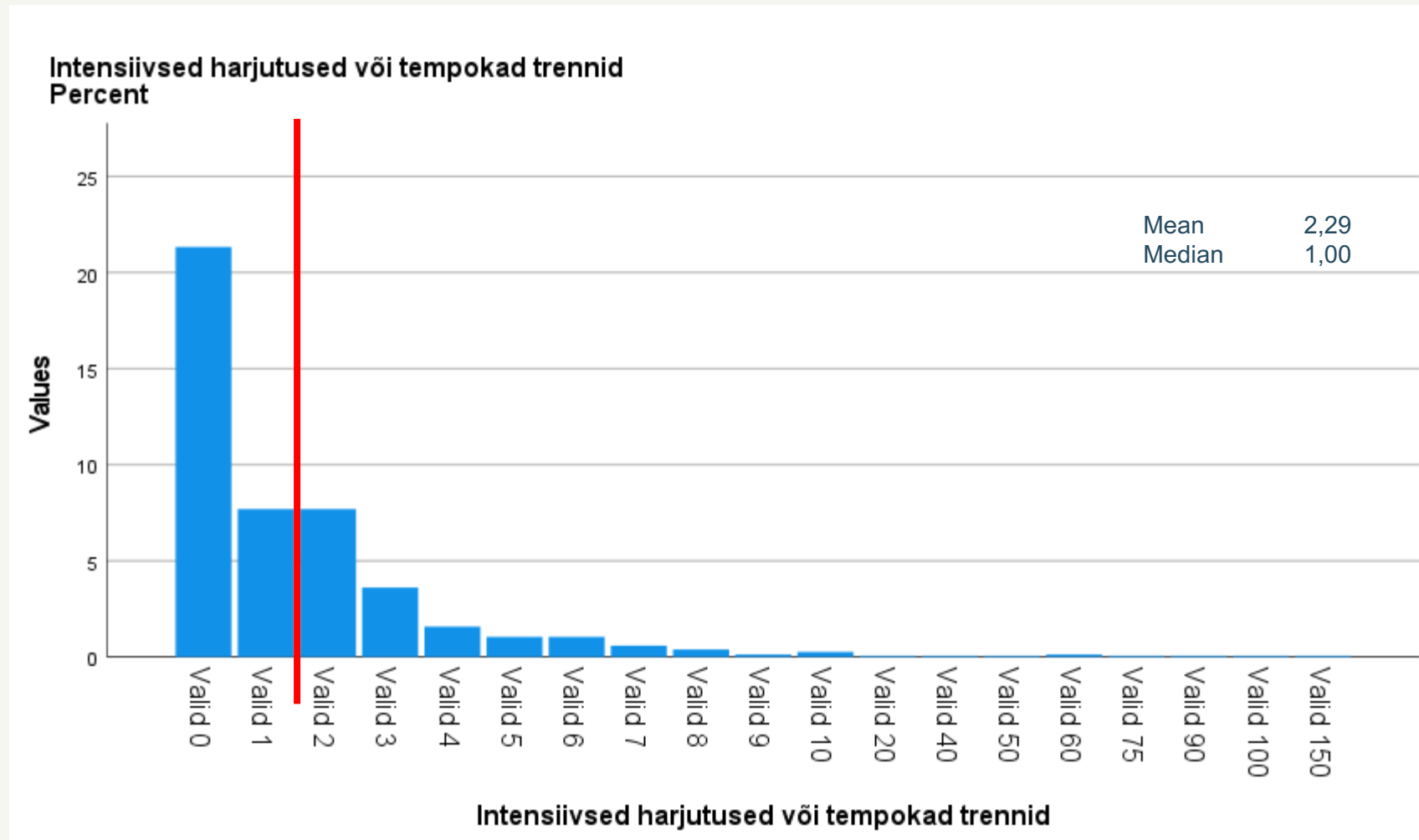


5-14. Kui palju Te pühendate aega järgmistele treeningviisidele tavalisel nädalal kokku? Kerge ja rahulik trenn (kestvusega kuni tund)

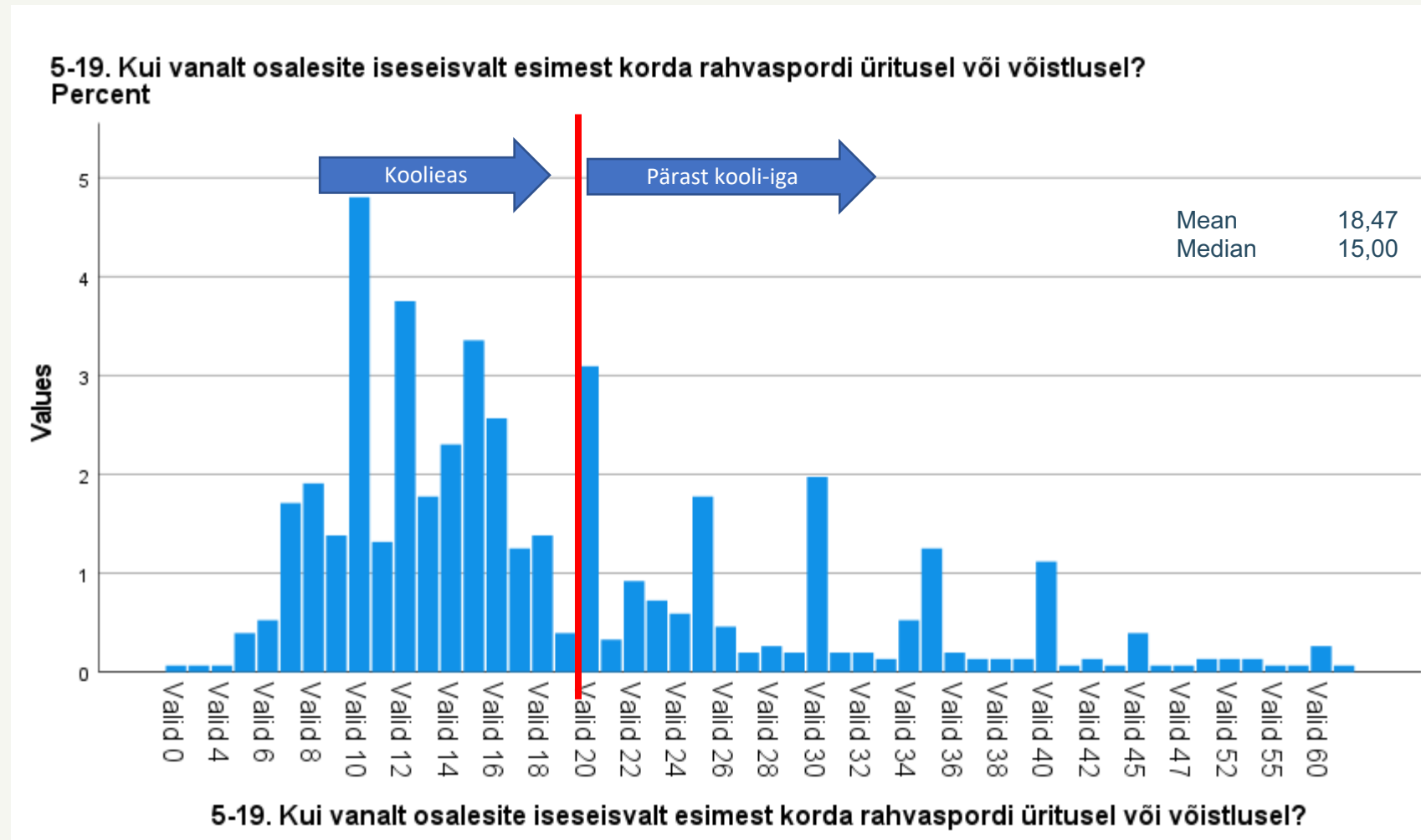
Pika trenni tunnid tavalisel nädalal



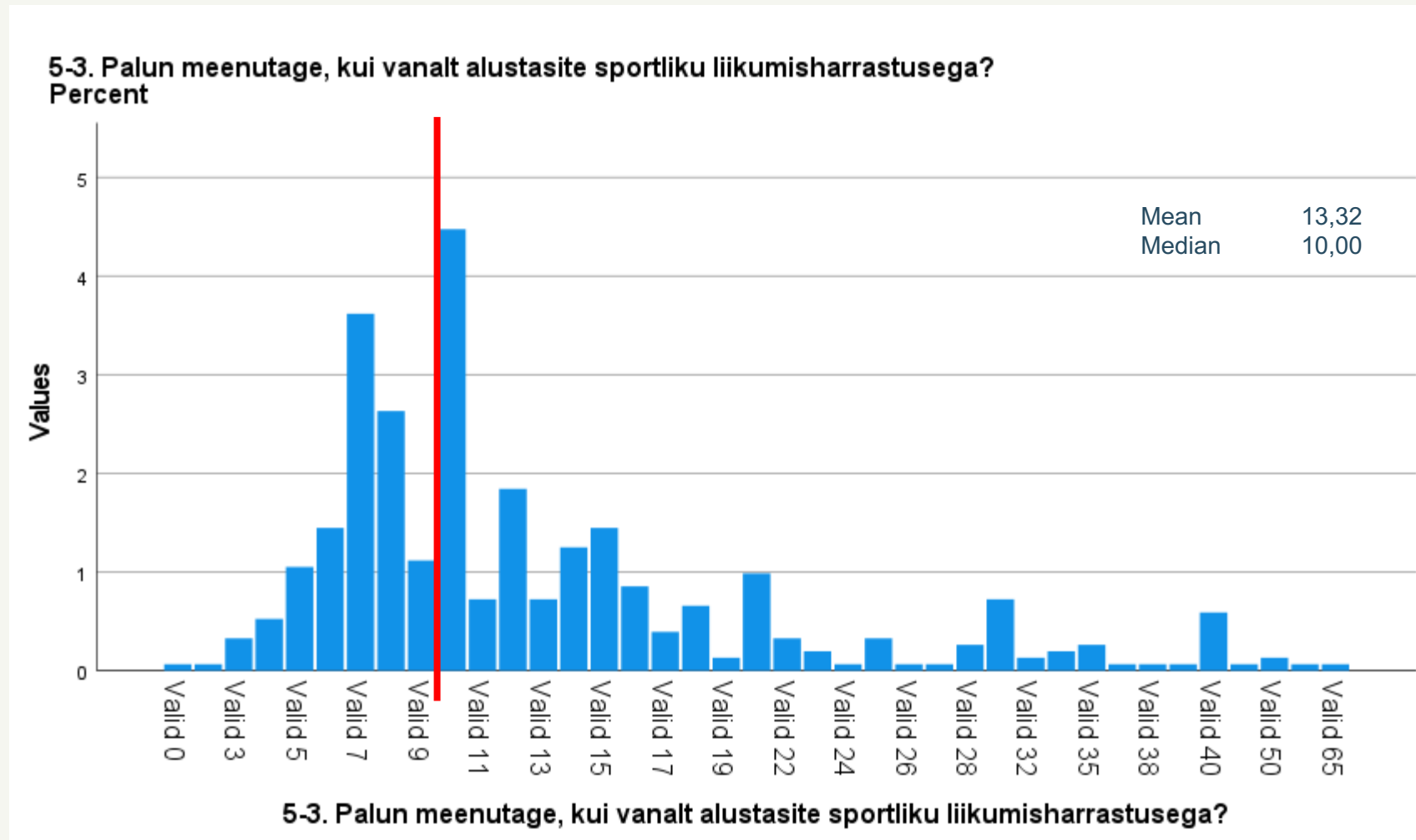
Intensiivse trenni tunnid tavalisel nädalal



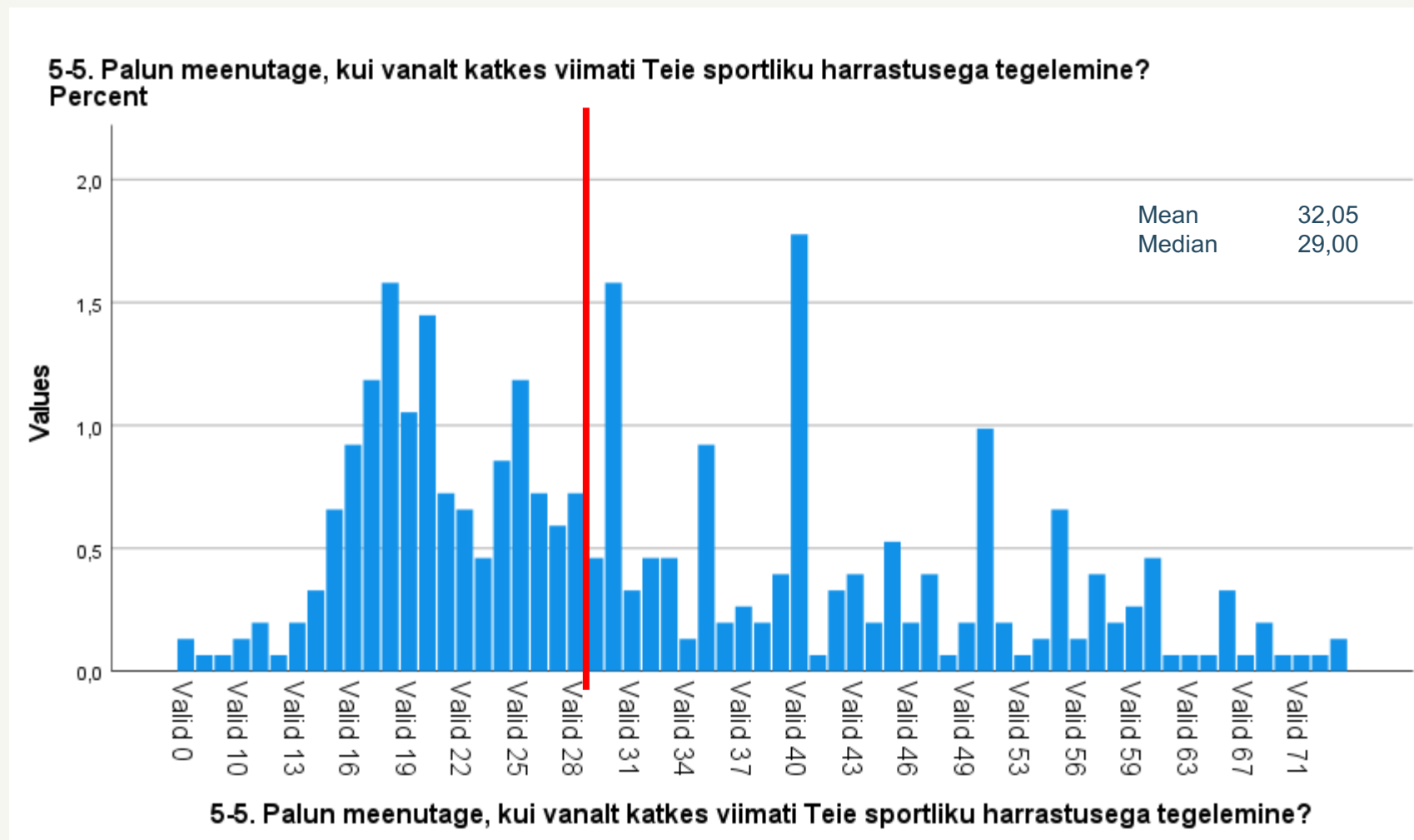
Esimesel spordiüritusel osalemise vanus



Sportliku harrastusega alustamise vanus neil, kes on praeguseks lõpetanud (28,7%)



Sportliku harrastusega lõpetamise vanus (28,7%)



Sportliku harrastuse kestvus neil, kes on praeguseks lõpetanud (28,7%)

