

**TURU-
UURINGUTE
AS**

www.turu-uuringute.eu

Oktoober 2018



Tallinna elanike kehalise aktiivsuse uuring

Analüüsi tellija: Tallinna Linnakantselei



estonia.ee

Sisukord

Uuringu taust.....	3
Uuringu metoodika.....	4
Valim ja küsitlustöö	4
Andmetöötlus	5
Teostajad	6
Kokkuvõte	7
Valimi struktuur	9
Tulemused	10
1. Huvi spordi vastu.....	10
1.1. Huvi spordi vastu	10
1.2. Hinnang tervisespordi ja liikumisharrastuste olulisusele	11
2. Elanike tervis.....	11
2.1. Kehamassiindeks.....	12
2.2. Hinnangud tervisele ja elule üldiselt	12
3. Kehaline aktiivsus	13
3.1. Liikumisharrastustega tegelemise sagedus.....	14
3.2. Liikumisharrastusega tegelemisele kulutatav aeg	15
3.3. Liikumisharrastustega tegelemise järjepidevus	16
3.4. Liikumismvormid, millega tegeletakse	16
3.5. Kellega koos liikumisharrastustega tegeletakse.....	18
4. Hinnangud oma kehalisele aktiivsusele	18
4.1. Hinnangud oma kehalisele aktiivsusele.....	19
4.2. Soov tegeleda liikumisharrastusega rohkem	19
4.3. Motivaatorid ja takistused	20
5. Spordinädal.....	22
5.1. Osavõtt tervisespordiüritustest	23
5.2. Spordinädal.....	23

Uuringu taust

2018. aasta 2. – 23. oktoobril viis Turu-uuringute AS Ühendus Sport Kõigile MTÜ tellimusel läbi küsitlusuuringu Eesti elanike kehalise aktiivsuse teemal. Uuring viidi läbi Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST raames.

Küsitluse eesmärgiks oli selgitada elanike huvi spordi vastu, liikumisharrastustega tegelemine ning teadlikkus Spordinädalast. Kokku küsitleti üle Eesti silmast-silma meetodil 1009 vastajat vanuses 15-69.

Samalaadseid küsitlusi on viidud ka varasematel aastatel. Esimene neist toimus aastal 1998, järgmine aastal 2003 ning alates 2013. aastast on selle teemalisi küsitlusi läbi viidud iga-aastaselt.

Käesolev, Tallinna Linnakantselei poolt tellitud analüüs keskendub kitsamalt Tallinna elanike tulemustele. Käesolevas raportis on Tallinna elanike tulemusi kõrvutatud kogu elanikkonna tulemustega ning koostatud ajalised võrdlused aastatel 2016-2018 läbi viidud küsitluste tulemuste baasil (kuna 2017. aastal oli küsitlusankeet tavapärasest lühem, piirduvad ajalised võrdlused enamiku teemade puhul vaid aastatega 2018 ja 2016). Samuti võrreldi erinevaid elanikkonnarühmi Tallinna sees. Statistiliselt olulised rühmade vahelised erinevused on esitatud tekstis.

Küsitlusuuringu raport koosneb uuringu taustast, põhitulemustest ja kokkuvõttest nii teksti kui joonistena.

Uuringu metoodika

Valim ja küsitlustöö

Küsitlusuuringu sihtrühmaks olid 15-69-aastased elanikud.¹ ESA andmetel oli üldkogumi suurus 2018. aasta alguse seisuga 922 456 inimest.

Uuringu planeeritud valimi suurus oli igas etapis ca 1000 inimest, kellest Tallinna vastajad moodustavad ligikaudu kolmandiku. Valimite suurused viimases kolmes uuringus on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. Valimite suurused viimase kolme küsitlusetapi võrdluses (15-69aastased vastajad)

Etapp	Kõik vastajad	Tallinna vastajad
2018	1009	317
2017	850	262
2016	1012	305

Tallinna vastajate tulemuste laiendamisel üldkogumile (15-69aastased tallinlased) tekkida võiva maksimaalse valimivea suurus jääb sellise valimi suuruse korral 95%-lisel usaldusnivool 6% piiresse (väiksemate gruppide, nt. naised-mehed vaatlemisel võib viga olla suurem).

Andmekogumine viidi läbi silmast-silma Omnibussküsitluse keskkonnas. Intervjuud toimusid kas eesti või vene keeles lähtuvalt vastaja suhtluskeelest.

Valimi koostamisel kasutati üldkogumi proportsionaalset mudelit maakondade ja asulatüüpide lõikes ning mitmeastmelist tõenäosuslikku juhuvalikut. Valimi mudeli aluseks on Eesti Statistikaameti rahvastikuandmed, mille põhjal määratleti erinevates asulatüüpides ja piirkondades valimipunktide arv (kokku 100 valimipunkti, igas punktis ca. 10 vastajat).

Leibkonnad, kus küsitlus läbi viidi, valiti lähteaadressi meetodil. Vastaja valik leibkonnas tehti nn. „noore mehe reegli alusel“, mille kohaselt valiti vastajaks kodusolevatest 15-69-aastastest pereliikmetest kõige noorem mees, selle puudumisel noorim vastavas vanuses naine. Küsitlustöö läbiviimisel jälgiti ka vanuselisi kvoote vanemate vanuserühmade jaoks (maksimaalselt küsitleti ühes valimipunktis 3 vastajat vanuses 50-69). Selline valimi moodustamise meetod tagab valimi vastavuse üldkogumile ühelt poolt erinevate

¹ 2017. aastal ei seatud valimile ülemist vanusepiiri, st küsitleti ka 70aastaseid ja vanemaid inimesi, kuid andmete võrreldavuse tagamiseks on ka selle etapi tulemused arvatud 15-69aastaste vastajate pealt

piirkondade, asulatüüpide, teisalt peamiste sotsiaal-demograafiliste tunnuste (sugu, vanus, rahvus) osas.

Vastavalt rahvusvahelistele uuringu läbiviimise standarditele teostati peale intervjuude läbiviimist 10% ankeetide puhul juhuslikult valitud küsitluspunktides küsitlustöö järelkontroll, kasutades tagasisidekirju. Kontrolliti küsitluse toimumise fakti, samuti vastaja valiku reeglit, küsitlusreeglite järgimist jms. Järelkontrolli käigus küsitlusreeglite rikkumisi ei tuvastatud.

Andmetöötlus

Selleks, et tasandada mudeli ning lõppvalimi erinevusi vastanute sotsiaal-demograafiliste tunnuste (sugu, vanuserühm, rahvus, regioon, asulatüüp) osas, teostati ka andmete kaalumine. Tallinna vastajate valim kaaluti eraldiseisvana kogu elanikkonna valimist, et viia valim täpsemalt vastavusse üldkogumi mudeliga lähtuvalt elanike jagunemisest soo, vanuse, rahvuse ning linnaosa baasil. Kaalumise mudeli aluseks võeti Statistikaameti rahvastikustatistika ning Rahvastikuregistri andmed (Tallinna registreeritud elanike jagunemine, Statistika aastaraamat Tallinn arvudes 2018).

Viimase, 2018. aasta küsitluse valimi jagunemine enne ning pärast andmete kaalumist on esitatud tabelis 2.

Tabel 2. Tallinna valimi jagunemine enne ning pärast andmete kaalumist (2018)

	Kaalumata valim	Kaalutud valim
SUGU		
Mees	47,0%	46,1%
Naine	53,0%	53,9%
VANUSERÜHM		
15-34 a.	32,8%	37,5%
35-49 a.	29,0%	29,3%
50-69 a.	38,2%	33,1%
RAHVUS		
Eesti	62,5%	51,7%
Muu	37,5%	48,3%
LINNAOSA		
Põhja-Tallinn	12,3%	14,0%
Haabersti	9,5%	10,0%
Kesklinn	12,6%	15,0%
Kristiine	8,2%	7,0%
Lasnamäe	31,2%	27,0%
Pirita	3,2%	4,0%
Mustamäe	15,1%	15,0%
Nõmme	7,9%	8,0%

Tabel 3. Valimivea piirid 95%-lisel usaldusnivool

Valimi suurus	Vastuste proportsioon valimis											
	50%	48% või 52%	40% või 60%	35% või 65%	30% või 70%	25% või 75%	20% või 80%	15% või 85%	10% või 90%	5% või 95%	3% või 97%	2% või 98%
10	30,99%	30,97%	30,36%	29,56%	28,40%	26,84%	24,79%	22,13%	18,59%	13,51%	10,57%	8,68%
20	21,91%	21,90%	21,47%	20,90%	20,08%	18,98%	17,53%	15,65%	13,15%	9,55%	7,48%	6,14%
30	17,89%	17,88%	17,53%	17,07%	16,40%	15,49%	14,31%	12,78%	10,74%	7,80%	6,10%	5,01%
40	15,49%	15,49%	15,18%	14,78%	14,20%	13,42%	12,40%	11,07%	9,30%	6,75%	5,29%	4,34%
50	13,86%	13,85%	13,58%	13,22%	12,70%	12,00%	11,09%	9,90%	8,32%	6,04%	4,73%	3,88%
60	12,65%	12,65%	12,40%	12,07%	11,60%	10,96%	10,12%	9,03%	7,59%	5,51%	4,32%	3,54%
70	11,71%	11,71%	11,48%	11,17%	10,74%	10,14%	9,37%	8,36%	7,03%	5,11%	4,00%	3,28%
80	10,96%	10,95%	10,73%	10,45%	10,04%	9,49%	8,77%	7,82%	6,57%	4,78%	3,74%	3,07%
90	10,33%	10,32%	10,12%	9,85%	9,47%	8,95%	8,26%	7,38%	6,20%	4,50%	3,52%	2,89%
100	9,80%	9,79%	9,60%	9,35%	8,98%	8,49%	7,84%	7,00%	5,88%	4,27%	3,34%	2,74%
110	9,34%	9,34%	9,15%	8,91%	8,56%	8,09%	7,47%	6,67%	5,61%	4,07%	3,19%	2,62%
120	8,95%	8,94%	8,76%	8,53%	8,20%	7,75%	7,16%	6,39%	5,37%	3,90%	3,05%	2,50%
130	8,59%	8,59%	8,42%	8,20%	7,88%	7,44%	6,88%	6,14%	5,16%	3,75%	2,93%	2,41%
150	8,00%	8,00%	7,84%	7,63%	7,33%	6,93%	6,40%	5,71%	4,80%	3,49%	2,73%	2,24%
200	6,93%	6,93%	6,79%	6,61%	6,35%	6,00%	5,54%	4,95%	4,16%	3,02%	2,36%	1,94%
300	5,66%	5,63%	5,54%	5,40%	5,18%	4,90%	4,53%	4,04%	3,39%	2,47%	1,93%	1,58%

Uuringutulemuste tötluseks kasutati andmetötluspaketti *SPSS for Windows 25.0*.

Teostajad

Uuringu korraldas Ühendus Sport Kõigile MTÜ ning see viidi läbi Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST raames.

Küsitlusankeedi koostasid Mait Arvisto (Tallinna Ülikool), Mati Heidmets (Tallinna Ülikool) ja Peeter Lusmägi (Eesti Olümpiakomitee, Ühendus Sport Kõigile). Ankeedi koostamisel konsulteeriti Tartu Ülikooli ning Tartu Ülikooli Kliinikumi teadlastega/spetsialistidega.

Aastatel 2016-208 viis küsitlustööd läbi Turu-uuringute AS.

Käesolev analüüs valmis Tallinna Linnakantselei tellimusel. Analüüsi koostas Vaike Vainu (Turu-uuringute AS).

Kokkuvõte

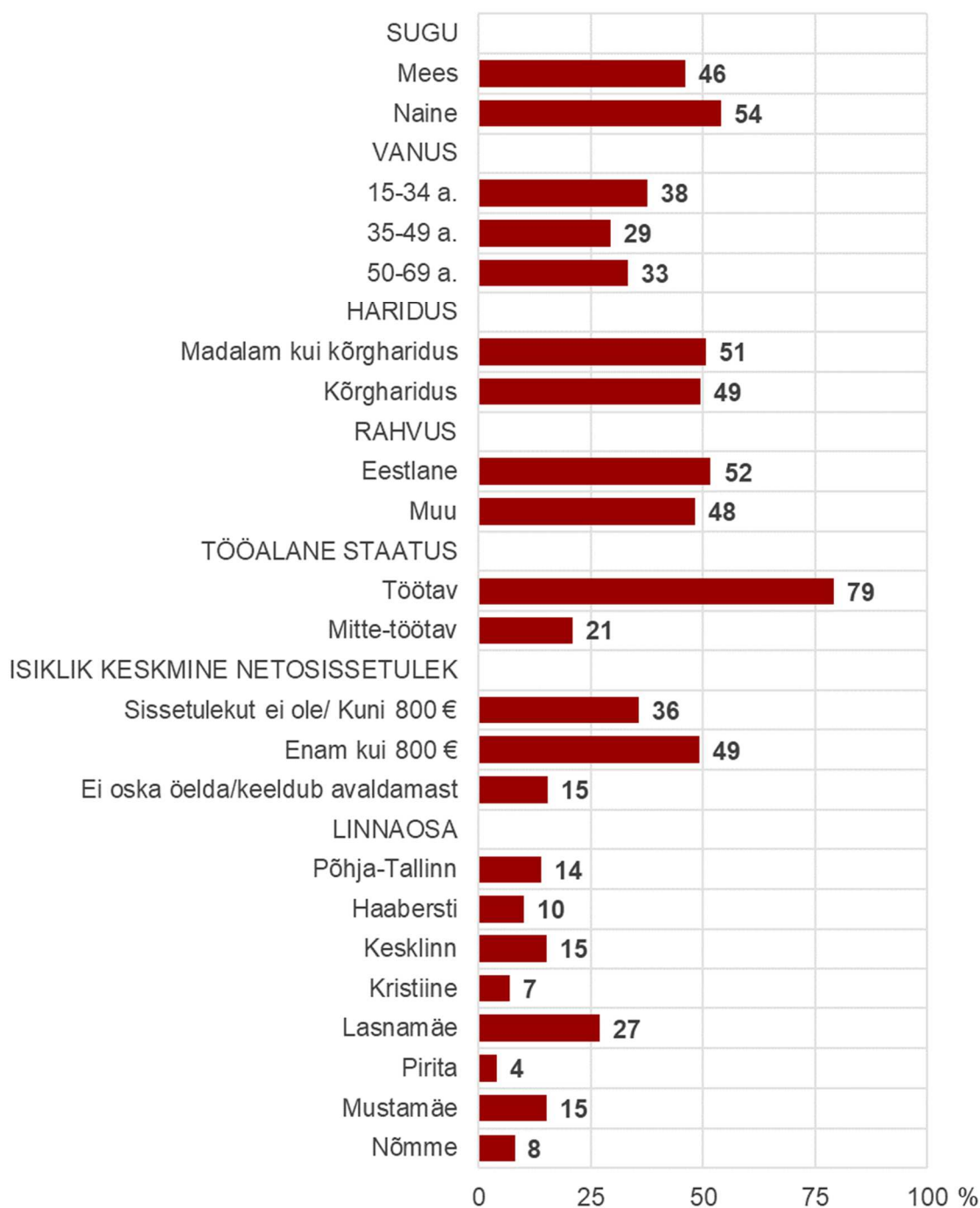
- Sporditeemasid peavad tallinlased küllatki oluliseks. Tallinlastest 70% peab sporti ja spordiga seotut huvipakkuvaks ning 90% hindab tervisespordi ja liikumisharrastustega tegelemist tähtsaks (kogu elanikkonnas on suhtumine sarnane). Siiski on sporditeemadest väga huvitatud või spordiga tegelemist väga tähtsaks pidavate tallinlaste osakaal võrreldes 2016. aastaga pisut langenud.
- Võrreldes 2016. aastaga on tallinlaste seas kasvanud ülekaalus või rasvunud elanike osakaal, tõustes 38%-lt 43%-ni. Ülekaalus või rasvunud inimesi on keskmisest enam meeste ning eakate seas.
- Iganädalaselt tegeleb liikumisharrastustega 67% tallinlastest (vanuses 15-69) (kogu elanikkonnas vastav näitaja 61%). 2016. aastal oli iganädalaste sportijate osakaal nii elanikkonnas tervikuna kui pealinlaste seas kõrgem kui tänavu (elanikkonnas 66% ja tallinlaste seas 71%), kuid pikemas ajalisel vaates on nii kõrge tulemus pigem erandlik ning 1998. aastaga algav aegrida annab tunnistust elanikkonna kehalise aktiivsuse aeglasest, kuid stabiilset suurenemisest. Liikumisharrastustega tegelemine väheneb vanuse kasvades: 15-34-aastasest tallinlastest spordib iganädalaselt 80%, 35-49-aastastest 66% ja 50-69-aastastest 53%.
- Suvel tegeletakse liikumisharrastustega rohkem kui talvel – vähemalt kord nädalas sportivad tallinlased pühendavad selleks suvel keskeltläbi 5 tundi ja talvel 4 tundi. Kõige levinumad liikumisvormid on tallinlaste puhul jooks, ujumine ja jalgrattasõit, millele järgnevad kõnd ja jõu(saali)treeningud. Ligi pooled tallinlastest tegelevad liikumisharrastusega peamiselt üksi/omaette (ilma treeneri juhendamisetä).
- Oma praegust liikumisharrastuse mahtu peab piisavaks 62% ja ebapiisavaks 35% tallinlastest. Kogu elanikkonnas on näitajad sarnased (vastavalt 66% ja 31%) ning võrreldes 2016. aastaga pole hinnangud oluliselt muutunud. Tähelepanu väärib, et inimestest, kes spordivad harvemini kui kord nädalas või ei tee seda üldse, peab siiski 35% oma kehalist aktiivsust piisavaks ning kuigi meeste ja naiste puhul on liikumisharrastustega tegelemise sagedus sarnane, hindavad mehed oma kehalist aktiivsust sagedamini piisavaks kui naised.
- Kui ebapiisavaks hindas oma liikumisharrastuse mahtu pealinlastest 35%, siis ligi poole rohkem (60%) on neid, kes sooviksid tegeleda liikumisharrastustega rohkem kui praegu (kogu elanikkonnas vastav näitaja 48%). Võrreldes 2016. aastaga on tallinlaste huvi kehalise aktiivsuse suurendamise vastu pisut kasvanud, kogu elanikkonnas aga vähenenud. On tähelepanuväärne, et soov kehalist aktiivsust suurendada pole seotud ei inimese praeguse kehalise aktiivsuse ega kehamassiindeksiga. 2016. aasta uuringus põhjendasid vähem kui kord nädalas sportivad tallinlased oma vähest liikumist kõige sagedamini ajapuuduse, motivatsiooni puudumise ning halva tervise/kõrge vanusega. See näitab, et vähese

liikumise puhul saab määravaks suutmatuse oma harjumusi muuta ning motivatsiooni puudumine, eakamate inimeste puhul ka tervislikud põhjused (ei leita oma eale sobivat liikumisharrastust).

- Küsitlusele eelnenud 12 kuu jooksul on tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud 21% tallinlastest (kogu elanikkonnas vastav näitaja 22%). Võrreldes 2016. aastaga on spordiüritustel osalenute osakaal kogu elanikkonnas pisut kasvanud, kuid tallinlaste valimis jääb kasv (väiksemast valimist tingituna) statistilise vea piiresse. Tervisespordiüritustel osalemine on keskmisest levinum noorte või eesti rahvusest tallinlaste seas.
- Spordinädalast on teadlik 51% tallinlastest (kogu elanikkonnas vastav näitaja 48%). Kolme aasta jooksul pole spordinädalast teadlike elanike osakaal selgesuunaliselt muutunud. Teavet Spordinädalast on saadud eelkõige internetist või televisioonist.

Valimi struktuur

Joonis 1. Tallinna valimi struktuur 2018. aastal (%), kaalutud andmed, n=317



Tulemused

1. Huvi spordi vastu

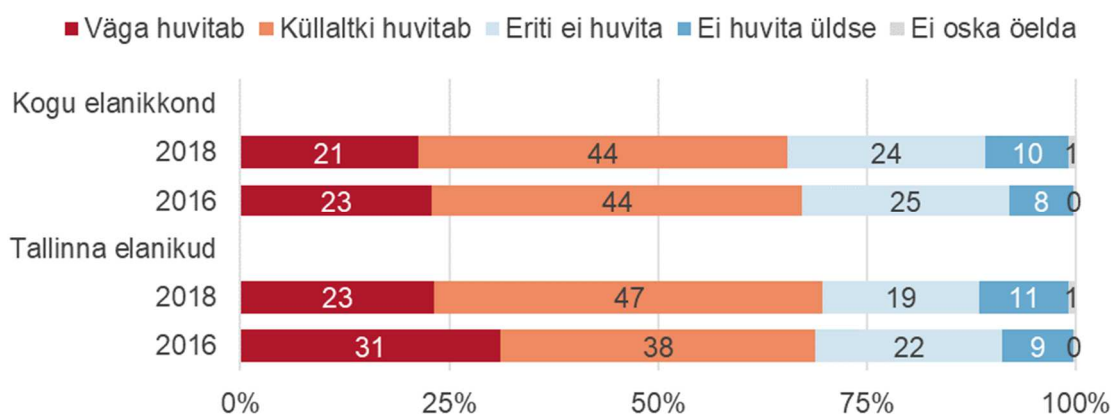
Esimeses peatükis antakse ülevaade, kui huvipakkuv on elanike jaoks sport ja spordiga seonduv ning kui oluliseks nad hindavad tervisespordi ja liikumisharrastustega tegelemist.

1.1. Huvi spordi vastu

Sporti ja spordiga seotut peab huvipakkuvaks 70%, sealjuures väga huvipakkuvaks 23% tallinlastest. Sporditeemad ei paku huvi 29%-le pealinlastest. Kogu Eesti elanikkonnas on huvi sporditeemade vastu sarnasel tasemel – huvipakkuvaks peab sporditeemasid 65% ning mitte huvipakkuvaks 34% Eesti elanikest (Joonis 2).

Võrreldes 2016. aastaga on Tallinna elanike huvi sporditeemade vastu pisut langenud, millest annab tunnistust antud teemast väga huvitatud vastajate osakaalu vähenemine (2016. aastal 31% ja 2018. aastal 23%). Eesti elanikkonnas tervikuna pole huvi sporditeemade vastu võrreldes 2016. aastaga muutunud.

Joonis 2. Kuivõrd Teid üldse huvitab sport ja spordiga seotu? (% , n=kõik vastajad)



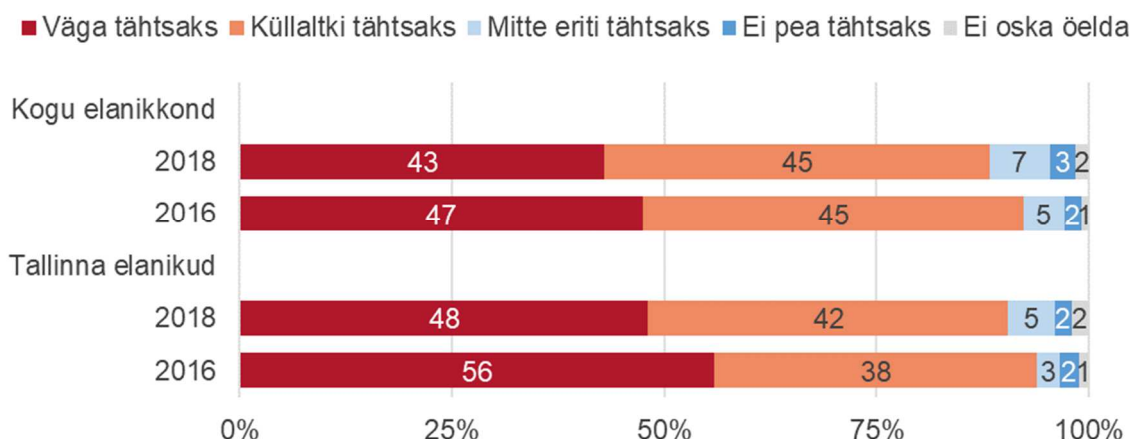
Sarnaselt kogu elanikkonnale on sporditeemadest huvitatuid ka tallinlaste puhul keskmisest enam kõrgharidusega inimeste seas (väga/küllaltki huvipakkuvaks peab 77%). Huvi sporditeemade vastu on seda sagedasem, mida noorema vanuserühmaga on tegu – 15-34-aastastest tallinlastest huvitub sporditeemadest 76%, 35-49-aastastest 71% ning 50-69-aastastest 61%. Mehed on sporditeemadest pisut enam huvitatud kui naised (meestest 74% ja naistest 66%). Madala isikliku sissetulekuga inimeste huvi sporditeemade vastu on väiksem kui kõrge sissetulekuga inimestel. Ootuspäraselt on huvi sporditeemade vastu keskmisest kõrgem nende tallinlaste seas, kes tegelevad

liikumisharrastustega sagedamini kui kord nädalas – neist on sporditeemadest huvitatud 81%, ülejäänud tallinlastest 47%.

1.2. Hinnang tervisespordi ja liikumisharrastuste olulisusele

Tervisespordi ja liikumisharrastustega tegelemist peab tähtsaks 90% tallinlastest, sealjuures väga tähtsaks 48%. Kogu elanikkonna näitajad on sarnasel tasemel – vastavalt 88% ja 43%. Võrreldes 2016. aastaga on sporti ja liikumisharrastusi väga oluliseks pidavate inimeste osakaal nii Eesti elanikkonnas tervikuna kui ka Tallinna elanike seas pisut langenud (Joonis 3).

Joonis 3 Kuivõrd tähtsaks Te peate, et inimesed tegeleksid tervisespordi ja liikumisharrastustega nagu jooks, rattasõit, võimlemine, pallimängud, jõuharjutused või muu? (% , n=kõik vastajad)



Taustühmade vahelised erinevused hinnangutes tervisespordi tähtsusele kattuvad üldjoontes erinevustega huvis spordi vastu (üldiselt) – tähtsaks peavad tervisesporti sagedamini noored, kõrgharitud, kõrge sissetulekuga või regulaarselt liikumisharrastustega tegelevad inimesed. Pealinlased, kelle leibkonnas on alla 18-aastaseid lapsi, tähtsustavad liikumisharrastustega tegelemist enam kui need, kelle leibkonnas lapsi pole. Soolises võrdluses erinevusi ei ilmnenud – naised ja mehed peavad tervisesporti oluliseks võrdselt sageli.

2. Elanike tervis

Käesolevas peatükis antakse ülevaade elanike jagunemisest lähtuvalt kehamassiindeksist ning tervisele antud enesehinnangutest.

2.1. Kehamassiindeks

Vastajailt küsiti ka nende kaalu ning pikkust. Sellest lähtuvalt arvutati välja nende kehamassiindeks (KMI).

2016. aastal olid Tallinna elanike näitajad Eesti keskmisest paremad – ülekaalus (või rasvunud) elanike osakaal oli Tallinnas 38% ja kogu Eestis 47%. 2018. aastaks on Tallinna elanike seas ülekaaluliste (või rasvunud) inimeste osakaal kasvanud, jõudes Eesti keskmisele tasemeni. 2018. aastal on 15-69-aastastest Tallinna elanikest 51% normaalkaalus, 5% alakaalus ning 43% ülekaalus (sealjuures 13% rasvunud). Eesti elanikkonna jagunemine tervikuna (kehamassiindeksi alusel) on sarnane (Tabel 4).

Tabel 4. Elanike jagunemine gruppidesse kehamassiindeksi alusel (%), *n=kõik vastajad*

	Kogu elanikkond		Tallinna elanikud	
	2018	2016	2018	2016
Alakaal (KMI alla 19)	5%	4%	5%	5%
Normaalkaal (KMI 19-24,99)	49%	49%	51%	58%
Ülekaal (KMI 25-29,99)	31%	30%	31%	23%
Rasvumine (KMI 30-34,99)	11%	12%	9%	9%
Tugev rasvumine (KMI 35-39,99)	3%	3%	2%	3%
Tervisele ohtlik rasvumine (KMI 40 ja enam)	1%	2%	1%	2%
Kokku:	100%	100%	100%	100%

Ülekaalus või rasvunud inimesi on nii Tallinnas kui Eestis tervikuna rohkem meeste kui naiste seas – Tallinnas elavatest meestest on ülekaalus või rasvunud 54%, naistest aga 34%. Mida vanema vanuserühmaga on tegu, seda kõrgem on ülekaalus või rasvunud elanike osakaal – 15-34-aastastest pealinlastest on ülekaalus või rasvunud 21%, 35-49-aastastest 49% ning 50-69-aastastest 63%.

Tallinlastest, kes tegelevad liikumisharrastustega vähemalt kord nädalas on ülekaalus või rasvunud 37%, ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte vastavalt 56%.

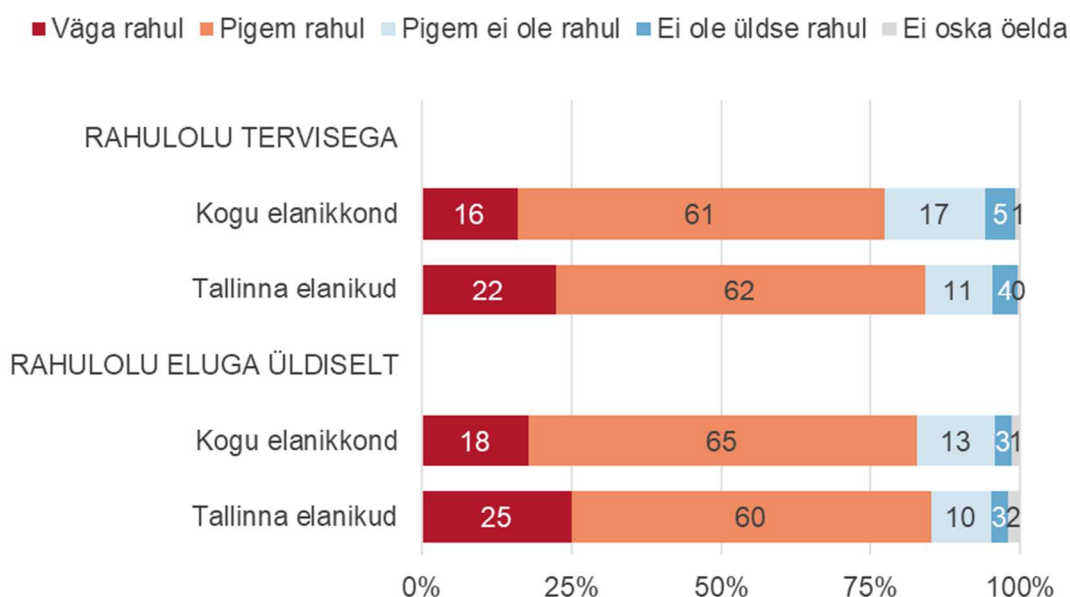
2.2. Hinnangud tervisele ja elule üldiselt

2016. aasta uuringus paluti vastajail 4-palli skaalal anda hinnang oma tervisele ning elule üldiselt.

Tallinlaste hinnangud oma tervisele olid kogu Eesti elanikkonnaga võrreldes pisut positiivsemad – rahul oli oma tervisega 84% tallinlastest, sealjuures väga rahul 22% (kogu elanikkonnas olid vastavad näitajad 77% ja 16%). Ka rahulolu eluga oli tallinlaste seas

Eesti keskmisest pisut kõrgem – rahul oli eluga 85% pealinlastest, sealjuures väga rahul 25% (kõigist Eesti elanikest vastavalt 83% ja 18%) (Joonis 4). Muuhulgas võivad selle põhjused peituda selles, et Tallinna elanikkonnas on kõrgharitute või kõrge sissetulekuga inimeste osakaal suurem kui Eestis keskmiselt – kuid just nendes rühmades on hinnangud keskmisest positiivsemad.

Joonis 4. Rahulolu tervisega ning eluga üldiselt aastal 2016 (%) , n=kõik vastajad)



Rahulolu nii tervisega kui eluga üldiselt väheneb vastaja vanuse kasvades – kõige kõrgem on rahulolu 15-34-aastaste seas ning kõige madalam 50-69-aastaste seas. Eestlased on nii oma tervisega kui eluga üldiselt enam rahul kui mitte-eestlased, mis võib olla muuhulgas seletatav eestlaste kõrgemate sissetulekutega. Iganädalaselt sportivatest inimestest on oma tervisega rahul 90%, harvemini (või üldse mitte) sportivatest inimestest aga 68%.

3. Kehaline aktiivsus

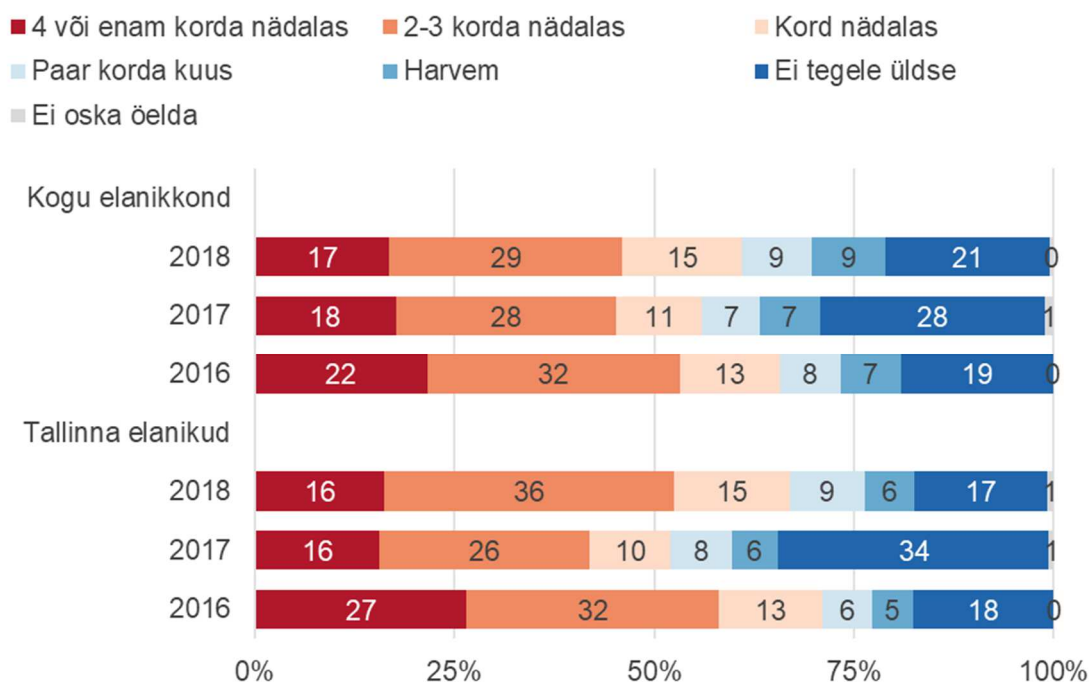
Selles peatükis antakse ülevaade, kui sageli tegelevad elanikud liikumisharrastustega (kui mitu päeva nädalas, kui mitu tundi suvel ja talvel), kui kaua järjest on regulaarselt liikumisharrastustega tegeletud, milliste liikumisvormidega tegeletakse ning kellega koos sporti tehakse.

3.1. Liikumisharrastustega tegelemise sagedus

Tallinna 15-69-aastastest elanikest 67% tegeleb iganädalaselt liikumisharrastustega. Kogu Eesti elanikkonnas tervikuna on antud näitaja pisut madalam: 61% (Joonis 5).

Ajaliste võrdluste tegemisel tuleb arvestada, et 2016. aasta tulemused olid mõnevõrra erandlikud, st iganädalaselt liikumisharrastustega tegelejate osakaal oli toona kogu elanikkonnas erandlikult kõrge. Pikem aegrida annab tunnistust elanike kehalise aktiivsuse mõningasest suurenemisest – iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal on kogu elanikkonnas kasvanud 55%-lt 1998. aastal 61%-ni 2018. aastal. Tallinna elanike kohta pikema aegrea koostamiseks on kahjuks puudu algandmed, mille baasil need arvutused teha.

Joonis 5. Keskmiselt kui sageli Te tegelete liikumisharrastustega? Peame silmas näiteks jooksmist, rattasõitu, võimlemist, pallimänge ja jõuharjutusi. Ärge lugege liikumisharrastuseks jalutuskäike. (%) , n=kõik vastajad)



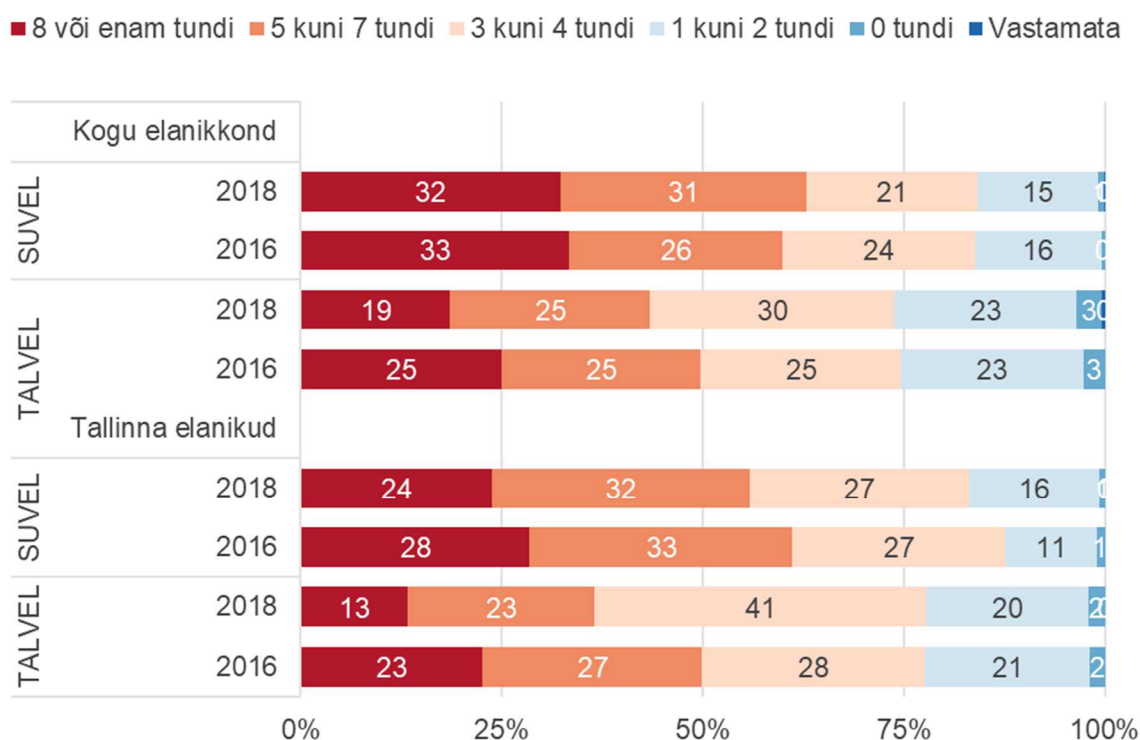
Iganädalaselt liikumisharrastustega tegelevate inimeste osakaal on seda kõrgem, mida noorema vanuserühmaga on tegu: 15-34-aastasest tallinlastest spordib iganädalaselt 80%, 35-49-aastasest 66% ja 50-69-aastasest 53%. Kõrgharidusega tallinlastest tegeleb liikumisharrastustega iganädalaselt 76%, madalama haridusega inimestest aga 59% (see tuleneb osaliselt kõrgharidusega inimeste suuremast tähelepanust oma tervise suhtes, teisalt aga ka sellest, et kõrgharidusega inimeste seas on eakaid vähem kui madalama haridusega rühmas). Loogilise jätkuna on iganädalasi liikujaid kõrgema sissetulekuga rühmas enam kui madala sissetulekuga inimeste seas. Soolises ja rahvuselises võrdluses liikumisharrastustega tegelemise sageduses olulisi erinevusi ei ilmnenu.

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

3.2. Liikumisharrastusega tegelemisele kulutatav aeg

Suvel tegeletakse liikumisharrastustega rohkem kui talvel – vähemalt kord nädalas sportivad tallinnased pühendavad selleks suvel keskestlābi 5 tundi ja talvel 4 tundi. Eestis tervikuna olid need näitajad üsna sarnased – iganädalaselt liikuvate inimeste puhul suvel keskmiselt 6 tundi ja talvel 4 tundi. 2016. aastal oli nii Eestis üldiselt kui ka Tallinnas keskmine liikumisharrastusega tegelemise maht 5 tundi suvel ja 4 tundi talvel (arvutatuna iganädalaselt liikuvate inimeste baasil). Seega pole võrreldes 2016. aastaga mediaankeskmised oluliselt muutunud. Vastajate protsentuaalne jagunemine viitab aga sellele, et võrreldes 2016. aastaga on nii tallinnaste seas kui kogu elanikkonnas tervikuna vähenenud nende inimeste osakaal, kes tegelevad talvel liikumisharrastusega enam kui 8 tundi nädalas (Joonis 6).

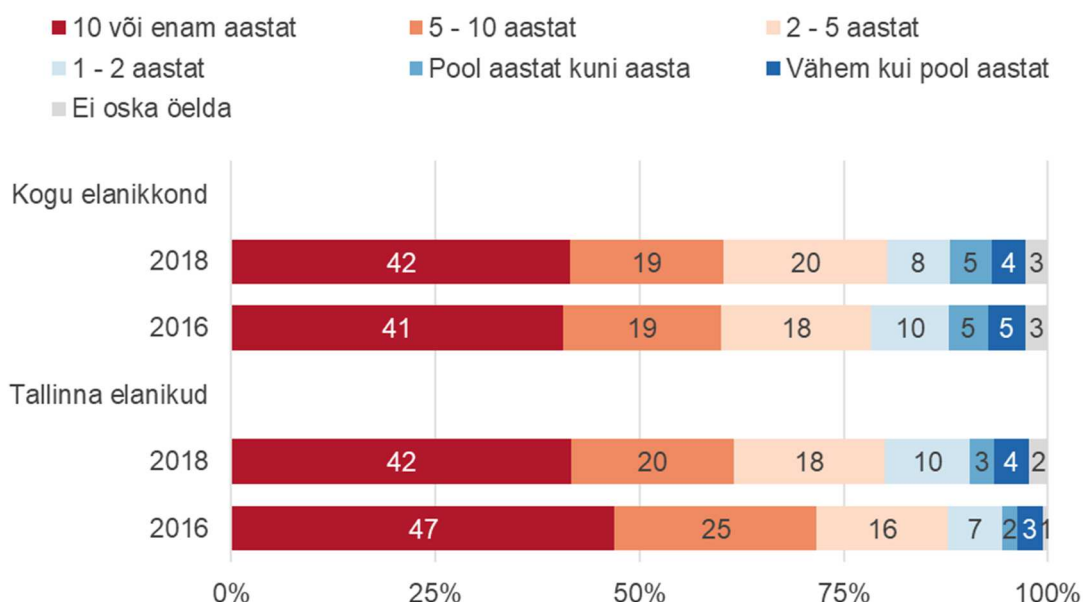
Joonis 6. Mitu tundi nädalas Teil liikumisharrastustega tegelemisele keskmiselt kulub (nädala kohta kokku)? (% , n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, 2018. aastal Tallinnas 207 ja 2016. aastal 216 vastajat)



3.3. Liikumisharrastustega tegelemise järjepidevus

Iganädalaselt sportivatest pealinlastest 42% on regulaarselt liikumisharrastusega tegelenud 10 või enam aastat (järjest), 20% 5-10 aastat, 18% 2-5 aastat, 10% 1-2 aastat, 3% pool aastat kuni aasta ning 4% vähem kui pool aastat. Kogu elanikkonna näitajad olid 2018. aastal sarnased. 2016. aastal oli Tallinna vastajate seas neid, kes olid liikumisharrastusega tegelenud enam kui 5 aastat, Eesti keskmisest pisut enam (Joonis 7).

Joonis 7. Kui kaua (järjest) olete Te tegelenud regulaarselt liikumisharrastusega?
(%, n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, 2018. aastal Tallinnas 207 ja 2016. aastal 216 vastajat)



3.4. Liikumisevormid, millega tegeletakse

Sarnaselt 2016. aastale on kogu elanikkonnas kõige levinumad liikumisevormid jalgrattasõit (mida harrastab 35% iganädalasest sportijatest), jook (27%), ujumine (24%) ning kõnd (sh kiirkõnd, kepikõnd, matkamine) (23%). Tallinlaste eelistused on sarnased elanikkonnale tervikuna, kuid jalgrattasõit reastub jooksmise ja ujumise järel alles kolmandale kohale (Tabel 5).

Võrreldes meestega on naiste seas levinumad järgmised liikumisevormid: kõnd, ujumine, (vesi)aeroobika, rühmatreeningud (bodypump, zumba vms) ja (vesi)võimlemine, samas kui meeste seas on naistega võrreldes populaarsemad jalgpall, jõu(saali)treeningud, suusatamine, võitluskunstid (sh poks, maadlus) ning (laua)tennis. Jooks ja jõu(saali)treeningud on enam levinud noorte seas, samas kui eakad eelistavad harrastada pigem kõndi ja ujumist.

Tabel 5. Palun nimetage kuni kolm spordiala või liikumisvormi millega Te kõige enam tegelete. (% , n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, kogu elanikkonnas 600 ja Tallinnas 207 vastajat)

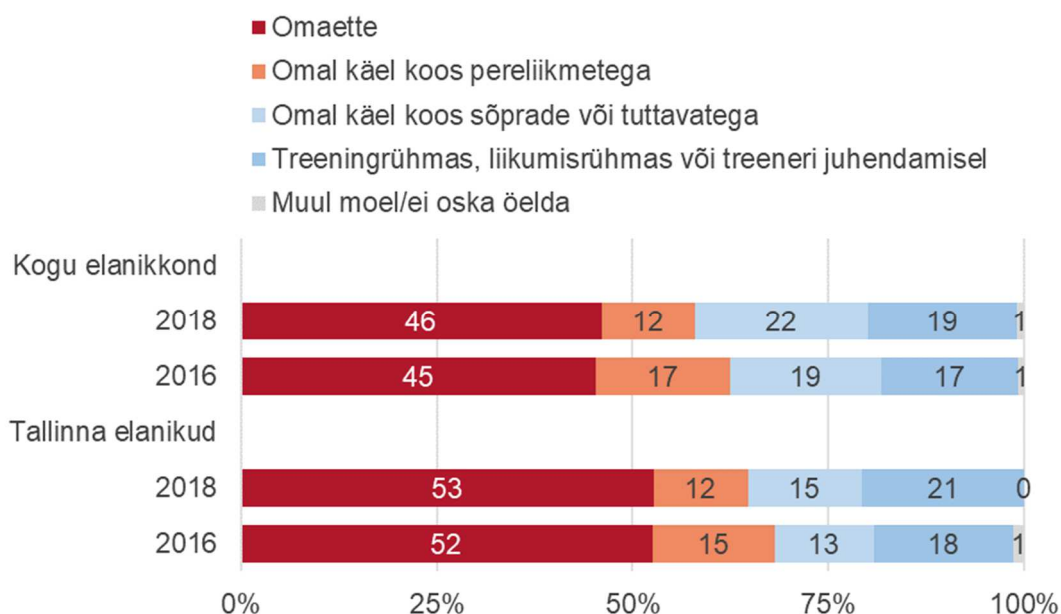
	Kogu elanikkond	Tallinna elanikud
Jooks	27%	33%
Ujumine	24%	30%
Jalgrattasõit	35%	27%
Kõnd (jalutamine, kiirkõnd, kepikõnd), matkamine	23%	22%
Jõusaal, jõutreeningud, raskejõustik	17%	22%
Võimlemine, vesivõimlemine	9%	7%
Suusatamine	7%	5%
Tennis, lauatennis	4%	5%
Poks, karate, maadlus, võitluskunstid	4%	5%
Rulluisutamine, uisutamine	3%	5%
Aeroobika, vesiaeroobika	4%	5%
Jalgpall	5%	5%
Fitness	3%	4%
Jooga, BodyBalance	3%	4%
Erinevad rühmatreeningud (bodypump, shaping, zumba)	2%	3%
Trenasöör	1%	2%
Sulgpall	2%	2%
Võrkpall	4%	2%
Kergejõustik	2%	2%
Golf, discgolf	1%	2%
Tants	3%	1%
Korvpall	4%	1%
Bowling	0%	1%
Purjetamine, kanuusõit, rafting	1%	1%
Aerutamine, sõudmine	0%	1%
Pilates	1%	1%
Hoki, saalihoki	1%	0,4%
Ratsutamine	0,2%	0,4%
Motosport	1%	0%
Aiatöö	1%	0%
Orienteerumine	1%	0%
Vibulaskmine	0,4%	0,0%
Muud pallimängud	2%	1%
Muu	5%	7%
Ei oska öelda	1%	1%

3.5. Kellega koos liikumisharrastustega tegeletakse

Iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevatest tallinnlastest 53% tegeleb liikumisharrastusega peamiselt omaette (ilma treeneri juhendamiset), 15% peamiselt omal käel koos sõprade või tuttavatega, 12% peamiselt omal käel koos pereliikmetega ning 21% peamiselt treeningrühmas, liikumisrühmas või treeneri juhendamisel. Võrreldes kogu elanikkonnaga on pealinlaste seas enam levinud treenimine üksi/omaette olles (vastavalt 46% ja 53%), vähem levinud aga treenimine koos sõprade või tuttavatega ilma treeneri juhendamiset (vastavalt 22% ja 15%) (Joonis 8).

Võrreldes 2016. aastaga suuri muutusi toimunud ei ole, kuid pikemas ajalisel perspektiivis on kogu elanikkonnas kasvanud peamiselt treeneri juhendamisel treenivate inimeste osakaal.

Joonis 8. Kas Te tegelete liikumisharrastustega peamiselt (%) (*n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, kogu elanikkonnas 2018. aastal 600 ja Tallinnas 207 vastajat*)



Omaette treenimine on keskmisest levinum 50-69-aastaste vastajate seas, treenimine koos sõprade/tuttavatega või treeneri juhendamisel aga 15-24-aastaste seas.

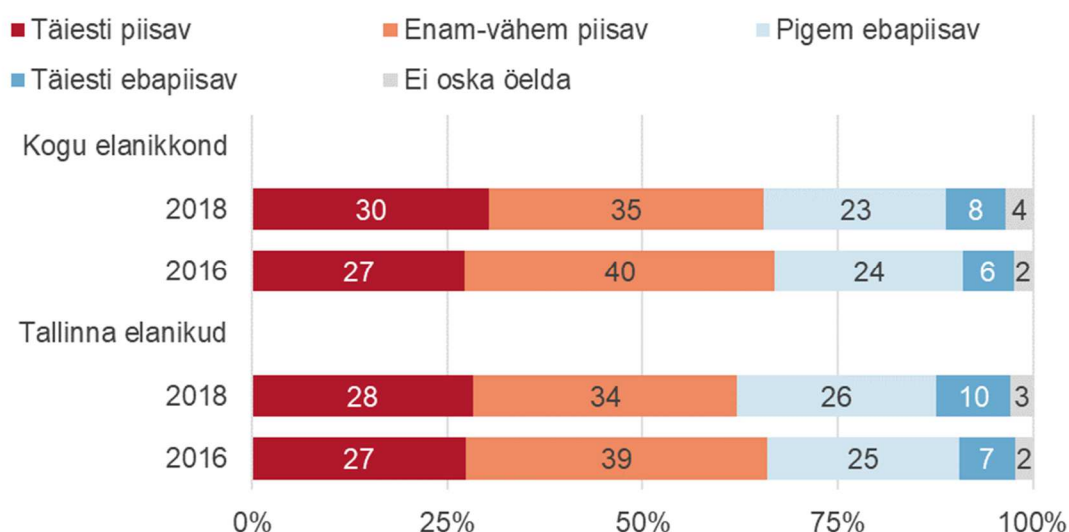
4. Hinnangud oma kehalisele aktiivsusele

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

4.1. Hinnangud oma kehalisele aktiivsusele

Oma praegust liikumisharrastuse mahtu peab piisavaks 62% ja ebapiisavaks 35% tallinlastest. Kogu Eesti elanikkonnas tervikuna on näitajad sarnased (vastavalt 66% ja 31%). Võrreldes 2016. aastaga pole hinnangud oluliselt muutunud (Joonis 9).

Joonis 9. Kas Teie jaoks on praegune liikumisharrastuse maht....? (% , n=kõik vastajad)

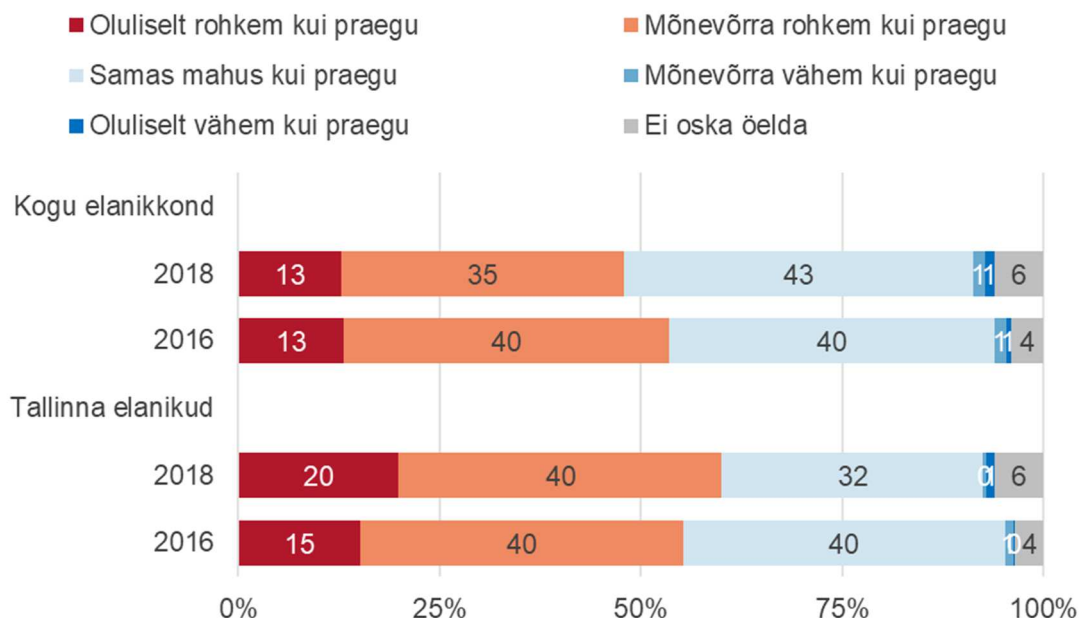


Iganädalaselt sportivatest tallinlastest peab oma kehalist aktiivsust piisavaks 76%. Pealinlastest, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või üldse mitte, peab 35% oma kehalist aktiivsust piisavaks ning 58% ebapiisavaks. Kuigi meeste ja naiste puhul oli liikumisharrastustega tegelemise sagedus sarnane, hindavad mehed oma kehalist aktiivsust sagedamini piisavaks kui naised (vastavalt 67% meestest ja 58% naistest). Keskmisest sagedamini hindavad oma praegust kehalist aktiivsust mahtu piisavaks 15-34aastased (70%) ehk vanuserühm, kus ka iganädalaste sportijate osakaal on kõrgeim. 35-49aastastest peab oma kehalist aktiivsust piisavaks 55% ja 50-69aastastest 59%.

4.2. Soov tegeleda liikumisharrastusega rohkem

Pealinlastest 60% sooviks tegeleda liikumisharrastustega rohkem kui praegu. Tallinlaste seas on antud näitaja oluliselt kõrgem kui kogu elanikkonnas – kõigist elanikest soovis olla kehaliselt aktiivsem 48%. Võrreldes 2016. aastaga on tallinlaste huvi kehalise aktiivsuse suurendamise vastu pisut kasvanud, kogu elanikkonnas aga vähenenud (Joonis 10).

Joonis 10. Kas Te sooviksite tegeleda liikumisharrastustega? (% , n=kõik vastajad)



Naised soovivad oma kehalist aktiivsust suurendada sagedamini kui mehed (vastavalt 64% naistest ja 55% meestest). Alla 50aastastest tallinlastest soovib oma kehalist aktiivsust suurendada 67%, 50-69aastastest 47%. Huvi kehalise aktiivsuse suurendamise vastu on pisut suurem kõrgharidusega tallinlaste seas – neist soovib liikumisharrastustega rohkem tegeleda 66%, madalama haridusega inimestest aga 55%.

On tähelepanuväärne, et soov kehalist aktiivsust suurendada ei sõltu inimese praegusest kehalisest aktiivsusest – ligandalaselt liikumisharrastusega tegelevatest tallinlastest sooviks oma kehalist aktiivsust suurendada 60% ning neist, kes tegelevad liikumisharrastustega harvemini või üldse mitte, vastavalt 62%. Ka normaalkaalus ning ülekaalus inimeste võrdluses ei ilmnenu soovis kehalist aktiivsust suurendada olulisi erinevusi.

4.3. Motivaatorid ja takistused

2016. aasta uuringus paluti vastajail, kes tegelesid liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, nimetada vähemalt kolm põhjust, miks nad liikumisharrastusega tegelevad. Vastajail, kes tegelesid liikumisharrastusega harvemini või üldse mitte, paluti seevastu nimetada kuni kolm põhjust, mis takistavad neil regulaarselt liikumisharrastusega tegelemast.

Kõige sagedamini motiveerib tallinlasi liikumisharrastustega tegelema asjaolu, et liikumine neile meeldib, pakub naudingut ning mõjub stressi leevendavalt (spontaanselt mainis 58% igapäevastest sportijatest) ning kuna nad tunnetavad liikumise kasu tervisele (mainis

57%). Ligi neljandik (27%) iganädalastest sportijatest tõi esile ka soovi olla vormis, hoida kehakaalu või hea välja näha. Ülejäänud põhjusi, nt seda, et sportimine pakub võimalusi sotsiaalseks suhtluseks või soovi end proovile panna, mainiti oluliselt harvemini (Joonis 11).

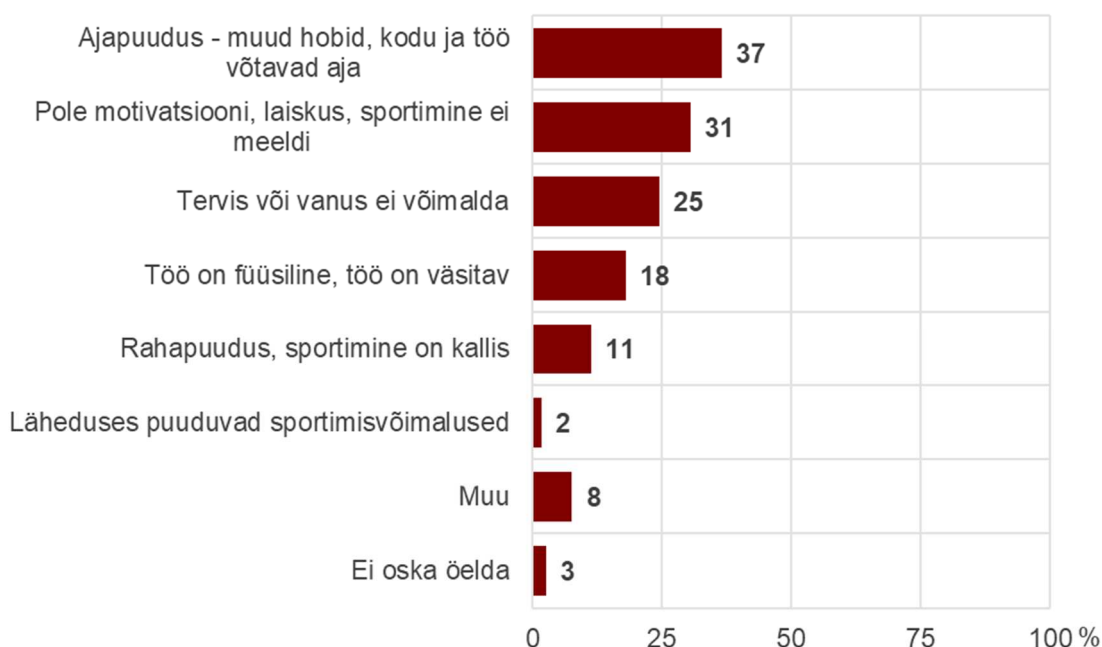
Joonis 11. Palun nimetage kolm põhjust, miks Te tegelete liikumisharrastustega (aasta 2016). (spontaansed vastused %, n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas (2016. aastal Tallinnas 216 vastajat))



Võrreldes meestega tõid naised motivaatoritena sagedamini esile kasu tervisele (naistest 66% ja meestest 46%) ning soovi olla vormis (vastavalt 35% ja 19%). Võimalust olla vormis mainisid motivaatorina keskmisest harvemini 50-69-aastased tallinlased (16%).

Tallinlased, kes sportisid harvemini kui kord nädalas, nimetasid takistustena liikumisharrastustega tegelemisel kõige sagedamini ajapuudust (37%), motivatsiooni puudumist ning vastumeelsust sporti teha (31%), et tervis/vanus ei võimalda (25%), palgatöö on füüsiliselt raske, mistõttu sportimiseks enam energiat ei jää (18%) ning rahapuudust (11%). Põhjust, et läheduses puuduvad sportimisvõimalused, tõi esile vaid 2% vastajaist (Joonis 12).

Joonis 12. Palun nimetage kolm põhjust, mis takistavad Teid regulaarselt liikumisharrastustega tegelemast (aasta 2016). (spontaansed vastused %, n=vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas, 2016. aastal Tallinnas 89 vastajat)



Füüsiliselt rasket/väsitavat tööd tõid naistega võrreldes sagedamini takistusena esile mehed (vastavalt 27% meestest ja 11% naistest). 15-34-aastaste jaoks on keskmisest sagedamini probleemiks ajapuudus (mainis 61%), keskmisest harvemini aga terviseprobleemid (0%). Motivatsioonipuudust ning vastumeelsust sporti teha tõid kõige sagedamini esile 50-69-aastased (42%).

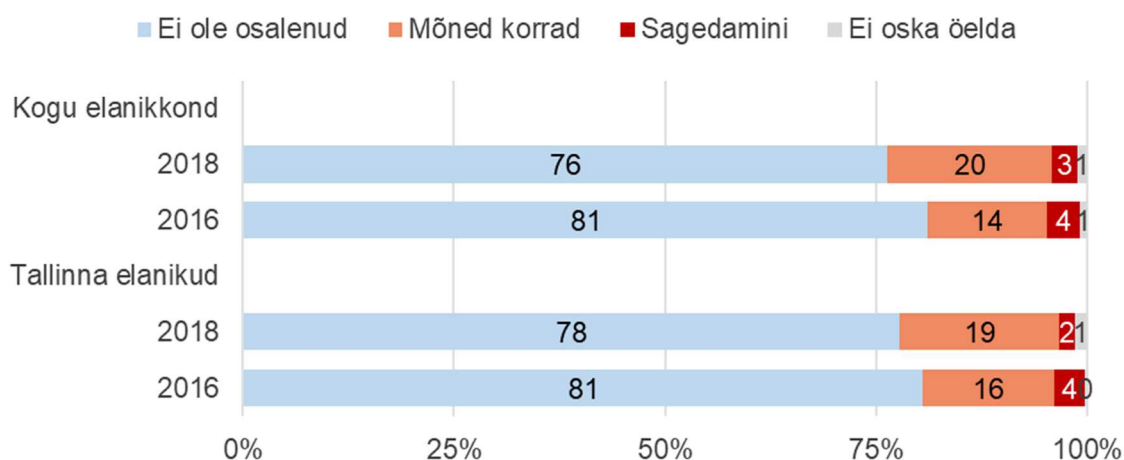
5. Spordinädal

Viimase teemana käsitleti uuringus elanike osavõttu tervisespordiüritustest ning teadlikkust Spordinädalast.

5.1. Osavõtt tervisespordiüritustest

Küsitlusele eelnenud 12 kuu jooksul on tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud 21% tallinlastest (kogu elanikkonnas vastav näitaja 22%). Võrreldes 2016. aastaga on spordiüritustel osalenute osakaal kogu elanikkonnas pisut kasvanud, kuid tallinlaste valimis jääb kasv (väiksemast valimist tingituna) statistilise vea piiresse (Joonis 13).

Joonis 13. Kui sageli olete Te viimase 12 kuu jooksul tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud? (% , n=kõik vastajad)



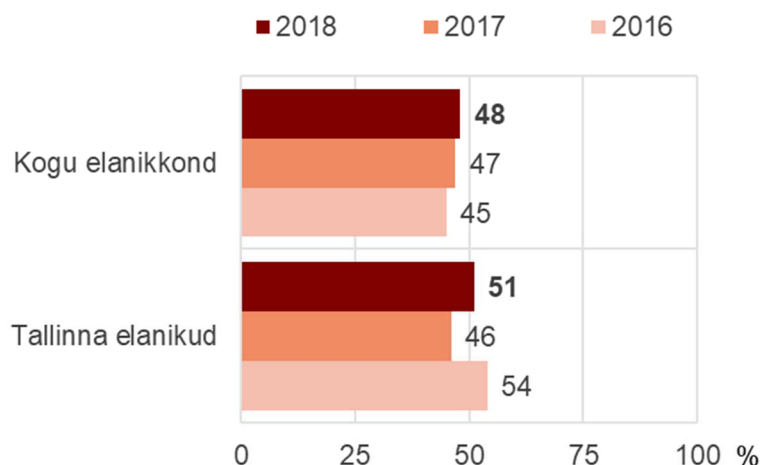
Tervisespordiüritustel osalenuid on seda enam, mida noorema vanuserühmaga on tegu: 15-34aastastest tallinlastest on sellistel üritustel 12 kuu jooksul osalenud 30%, 35-49aastastest 23% ning 50-69aastastest 9%. Eestlaste seas on tervisespordiüritustel osalenuid ligi kaks korda enam kui muudest rahvustest tallinlaste seas – vastavalt 27% ja 14%.

Kõrge sissetulekuga, kõrgharidusega või töötavate inimeste seas on tervisespordiüritustel osalenute suhtarv kõrgem kui madala sissetuleku/hariduse või mittetöötavate inimeste seas. Iganädalaselt sportivatest tallinlastest on tervisespordiüritustel osalenud 24%, ning harvem/üldse mitte sportivatest tallinlastest 15%.

5.2. Spordinädal

Sellest, et Eestis viidi septembris läbi spordinädalat, on teadlik 51% tallinlastest (kogu elanikkonnas vastav näitaja 48%). Arvestades statistilise vea suurust (mis on kogu elanikkonna puhul ca 3% ja tallinlaste puhul ca 6%), pole spordinädalast teadlike elanike osakaal kolme aasta jooksul selgesuunaliselt muutunud (Joonis 14).

Joonis 14. Spordinädalast teadlike elanike osakaal (%) (*n=kõik vastajad*)



Tallinnas elavatest meestest on spordinädalast teadlik 40% ja naistest 59%. Eesti rahvusest ja muudest rahvustest tallinlaste seas oli teadlikkus spordinädalast võrdsel tasemel.

Spordinädalast kuulnud vastajatelt küsiti ka seda, millistest infokanalitest nad spordinädala toimumise kohta kuulsid.

Enamasti saadi teavet Spordinädala kohta internetist (mainis 59% spordinädalast teadlikest tallinlastest) või televisioonist (43%). Vähemad on sel teemal teavet saanud raadiost (20%), välireklaamidelt (17%), perekonnaliikmetelt (14%), ajalehereklaamist (12%), koolist (10%) või muudest infokanalitest (5%) (Joonis 15).

Erinevate teabekanalite mainimissageduses tallinlaste ning kogu Eesti elanikkonna võrdluses üldjuhul suuri erinevusi polnud. Ainus erinevus ilmnes välireklaamide osas, mida tallinlased mainisid infoallikate seas kogu elanikkonnaga võrreldes sagedamini.

Ajalises võrdluses on kasvanud spordinädala kohta teabe saamine interneti ja televisiooni vahendusel. Samuti on sagenenud teabe saamine pereliikmetelt, mis annab tunnistust, et sõna selle ürituse kohta on hakanud levima ka mitteformaalseid kanaleid pidi.

Joonis 15. Millistest infokanalitest Te spordinädala toimumise kohta kuulsite? (%), *n=Tallinnas elavad vastajad, kes on teadlikud, et septembris viiakse Eestis läbi spordinädalat, 2018. aastal 163 vastajat, 2017. aastal 116 vastajat, 2016. aastal 167 vastajat)*

