



Uuringu

„Lääne-Virumaa elanike liikumisharjumused ja -hoiakud“ analüüs

Teostaja: TÜ Pärnu kolledž

Kontakt: Kandela Õun (Kandela.Oun@ut.ee)

Uuring on valminud MTÜ Lääne-Virumaa Spordiliidu tellimusel



Sisukord

Uuringu eesmärk, meetod, korraldus ja lühikokkuvõte	3
Ülevaade küsitlusele vastanutest	5
Liikumisharrastusega tegelemine ja suhtumine terviseporti	7
Harrastajate taustaandmed, liikumisharrastused ja nendega tegelemise kohad	10
Erinevatel aastaaegadel liikumisharrastusega tegelemise kestus.....	17
Liikumisharrastusega tegelejate kaaslased ja üritustel osalemine	18
Ülevaade tervisega seotud küsimusest	23
Kokkuvõte	27
Lisad	28
Lisa 1. Küsitlusankeet.....	28
Lisa 2. Joonised	29
Lisa 3. Vanuse ja füüsiliste näitajate statistilised näitajad.....	34



Uuringu eesmärk, meetod, korraldus ja lühikokkuvõte

Käesoleva uuringu eesmärgiks on kaardistada Lääne-Virumaa elanikkonna liikumisharjumused ja -hoiakud, et tulemustele tuginedes saada sisendit maakonna vastava valdkonna arengu planeerimiseks. Uuringu tulemusi kasutatakse ka sisendina tervisespordiradade, kergliiklusteede ja välijõusaalide kasutamise analüüsil.

Varasemalt on üleriigiliselt teostatud samas valdkonnas 2015 aastal «Laste liikumisuuring 2015», mille põhjal kaardistati laste liikumisaktiivsust. Sügiseti viib Eesti Olümpiakomitee (EOK) koostöös ühendusega Sport Kõigile läbi rahvastiku kehalise aktiivsuse küsitlust. Regionaalne maakonnapõhine uuringuvajadus tuleneb vajadusest võrrelda Eesti ja Lääne-Virumaa elanikkonna liikumisharjumusi ja seda kas ja kuidas Lääne-Virumaa tihe- ja hajaasustuse elanike vastused erinevad üksteisest.

Käesoleva uuringu ankeedi aluseks võeti EOK küsitlus, mida täiendati liikumisharrastustega tegelemise osas detailsema info saamiseks. Uuringu sihtgrupp oli 15–75-aastased Lääne-Virumaa elanikud. Uuring viidi läbi kvantitatiivuuringuna, mis ei välista olulise info saamiseks ka avatud küsimuste olemasolu ankeedis.

Küsimustiku levitamise eest sihtgruppideni vastutas MTÜ Lääne-Virumaa Spordiliit, kes levitas Tartu Ülikooli uuringuankeetide keskkonnas *LimeSurvey* koostatud elektroonilist ankeeti oma erinevate kanalite vahendusel. Kuna elektroonilise ankeedi kasutamisel on keeruline kontrollida vastajate sihtrühmade arvukust, siis analüüsimisel seda ka arvestatakse.

Andmeid koguti 2021. aasta oktoobri lõpust kuni 2022. aasta veebruari alguseni. Anonüümses küsitluses oli kokku 55 küsimust (vt Lisa 1), mis avanesid vastavalt ankeedi täitja valikutele. Ankeet algab eelinformatsiooni küsimustega (ankeedis küsimused 1–3), kus kaardistatakse vastaja elukoht, sugu ja vanus, millele järgnevad põhiküsimused kehalist aktiivsust ja liikumisharrastusega tegelemist analüüsivad küsimused (ankeedis küsimused 4–45) ning ankeedi lõpus vastajat ja tema leibkonda kirjeldada võimaldavad küsimused (ankeedis küsimused 46–55).

Uuringu üldkogumiks olid Lääne-Viru maakonnas elavad inimesed (01.01.2021 15–79-aastaseid elanikke 45 280), keda eristati, soo, vanuse gruppide ning tiheasustuse ehk Rakvere linna ja selle lähiümbruse ja hajaasustuse ehk ülejäänud Lääne-Viru maakonna tasandil. Eesmärgiks valimisse sooviti koguda vähemalt 500 vastajat, kuid valimi tegelikuks suuruseks kujunes 310 vastajat. Pärast andmete sisulist kontrolli ühtegi vastajat valimist ei eemaldatud, kuid kustutati mõned vastajat kirjeldavad näitajad nagu näiteks leibkonnas elavate liikmete arv ja laste arv, mis olid pigem trükivead, kuid mida ei olnud võimalik teiste küsimuste vastuse põhjal täpsustada. Lisaks kustutati mõned pikkuse ja ka kaalu liiga suured väärtused, mis ei olnud kooskõlas liikumisharrastusega tegelemise sagedusega.

Kogutud andmeid analüüsiti kasutades andmetötluspaketti SPSS 28.0 ja tabelitötlusprogrammi MS Excel. Arvutati välja sagedused ja keskmised ning seoste leidmiseks koostati risttabeleid. Tulemused on toodud tulpdiagrammidena ja 100% virnlintdiagrammidena, mis võimaldavad lisaks protsentidele kajastada ka vastajate arve erinevate sotsiaaldemograafiliste näitajate järgi.

Lühidalt tulemustest:

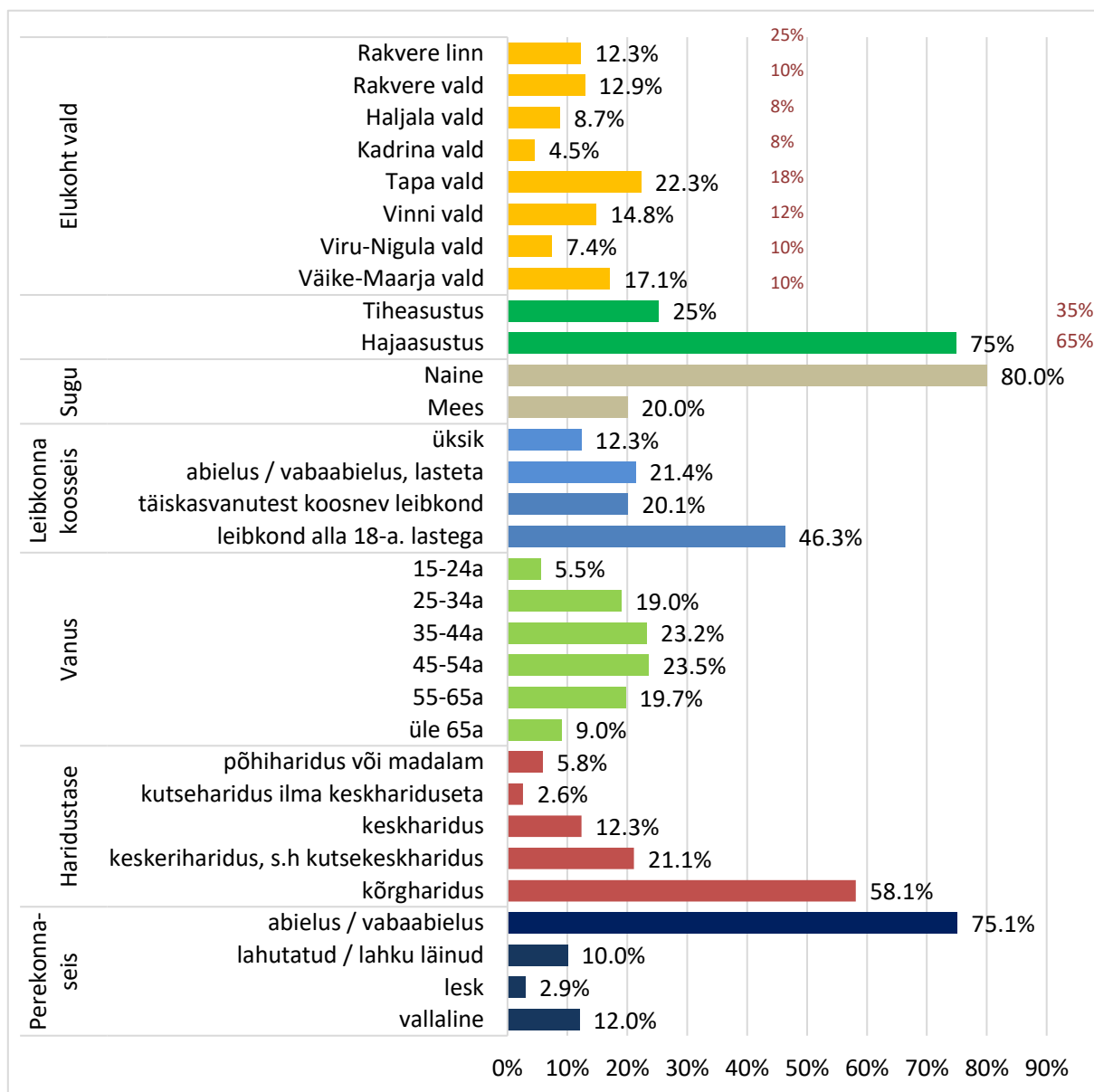
- tervisesport huvitab 84% vastajaid kas väga või küllatki palju;
- 48% on liikumisharrastusega tegelenud 10 või rohkem aastat;
- pikemalt tervisesporti harrastanute huvi selle vastu on tunduvalt suurem kui mitteharrastanutel. Naised, kes ei huvitu tervisespordist, ei tegele tõenäolisemalt ka liikumisharrastusega;



- meeste seas on üle 10 aasta tervisespordiga järjest tegelenuid rohkem (63%) kui naiste seas (45%);
- nooremas keskeas alustatud sportimisharjumused jäävad kestma ka vanuse kasvades;
- küsitlusele vastanute seas oli 40 liikumisharrastusega mitte tegelejat (edaspidi ka Mitteharrastaja) ja 270 tegelejat (Harrastaja);
- Mitteharrastaja on ajapuudust põhjuseks toov veidi ülekaalususele kalduv, oma tervisega ja eluga pigem rahul olev isik, kes liikumisharrastustena sooviks tegeleda rattasõidu, matkamisega või tempo- ja kepikõnniga;
- Harrastaja on kehamassiindeksi järgi normaalkaaluline, ta on huvitatud tervisespordist ja tegeleb sellega parema füüsilise vormi või hea enesetunde saavutamiseks juba vähemalt 10 aastat. Ta ei hooli rahvaspordiüritustest ja harrastab kõndi või kepikõndi, sõidab rattaga või jookseb kergliiklusteedel, teede või tänavate ääres või terviseradadel. Pigem meeldib talle liikuda välitingimustes. Ta on oma eluga rahul, ei tarvita ülemäära alkoholi ja tubakatooteid, sööb hommikusööki ja on piisava uneajaga;
- alkoholi tarbimises Harrastajate ja Mitteharrastajate osas erinevusi ei olnud, kuid Harrastajatest ei suitseta üldse 85% samas kui Mitteharrastajate seas on neid 68%;
- Harrastajatest 70% on märganud, et tema kodukohas tegeletakse terviseedendusega ja 66% ei ole osalenud ühelgi rahvaspordiüritusel;
- kommentaarides nimetati kergliiklusteede puudumist olulise takistusena intensiivsemalt tervisespordiga tegelemisel;
- mehed sõidavad naistest sagedamini ratastega ka metsaradadel, kuid naised eelistavad kergliiklusteid;
- naised eelistavad rühmatreeninguid, mehed jõusaalis omaette jõuharjutusi teha;
- jõuharjutusi eelistatakse teha pigem kodustes tingimustes (89%) kui jõusaalis (64% enamasti või alati). Need tulemused erinevad varasematel aastatel tehtud maakondade liikumisharrastusega tegelemise uuringutest ja oma mõju on siin kindlasti COVID-19 piirangutel;
- pikemat aega harrastanud ei pelga oma harrastustega tegeleda väljas ka siis kui suvi on läbi;
- Harrastajad on oma harrastustega tegelemise mahtudega rahul, kuid on ka neid, kes tahaksid rohkem seda teha;
- Mitteharrastajatest 85% soovib oluliselt rohkem kui praegu liikuda;
- jalgratta või matkamise üritusi ootavad pigem Mitteharrastajad;
- Harrastajad ootavad aastaringseid või suviseid sarju;
- rohkem soovitakse üritusi ja eriti matku, kus saaks kogu perega koos liikuda ja kus kohalikku ja looduskaunist keskkonda propageeritakse;
- infot liikumisürituste kohta saadakse enamasti internetist sotsiaalmeediast, kuid ka sõbrad-tuttavad ja töökaaslased on need, kes kutsuvad kaasa;
- suurema tõenäosusega osalevad erinevatel üritustel siiski need, kes tegelevad liikumisharrastusega;
- Hajaasustuses elavad mitteharrastajad on oma elu ja tervisega tunduvalt rahulolematumad kui tiheasustuse mitteharrastajad;
- Mitteharrastajate seas on protsentuaalselt rohkem neid, kes ei tee oma valikuid sellest lähtuvalt, et nad kauem tervena elaksid.

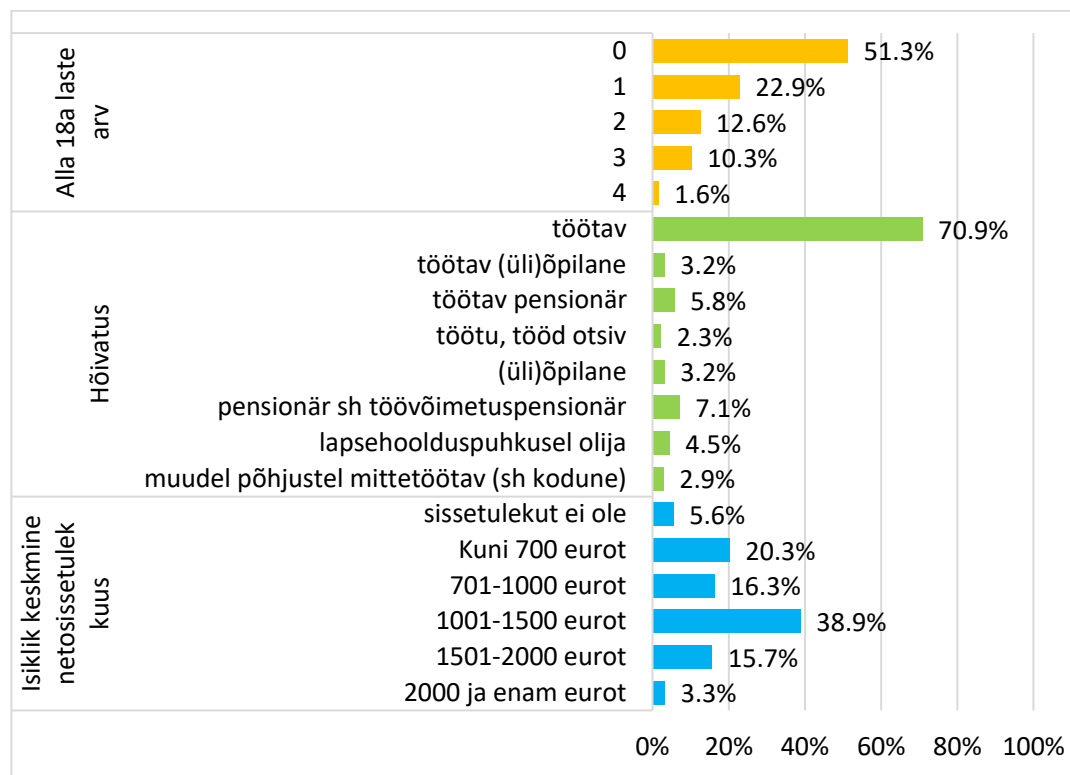
Ülevaade küsitlusele vastanutest

Lõpliku valimi moodustas 310 vastajat ja esindatud olid kõik vallad (vt joonist 1). Elukohta juures on toodud punasega ka 2021 aasta 15–79a elanike vastavad osakaalud Statistikaameti andmetel. Sellest on näha, et vastajaid on poole vähem võrreldes üldkogumiga Rakvere linnast ja Kadrina vallast ning pea poole rohkem Väike-Maarja vallast. Ka tiheasustusest (Rakvere linn ja vald) on seetõttu vähem esindajaid kui üldkogumis olema peaks. Vastajatest 80% on naised ja seega on valim nende arvamuse suhtes kaldu ning mehi ja naisi tuleks vaadelda eraldi, sest üldiselt võttes jäävad naiste vastused määravamaks kui meeste vastused. Muus osas on valimi esindatus tavapärane. Leibkondadest pooltes (46%) on lisaks täiskasvanutele ka alaealisi lapsi. Vanuseline jaotus on statistiliselt normaaljaotusele vastav ehk keskealisi on vastajate seas rohkem ning nooremaid ja vanemaid vanusgrupe vähe, hariduse poolest on 58% kõrgharidusega ning perekonnaseisult enamasti (75%) abielus või vabaabielus.



Joonis 1. Uuringus osalenuid kirjeldavad andmed (n=310)

Kõige rohkem on vastajate seas selliseid leibkondi, kus pole ühtegi alaealist last (51%, vt joonis 2). Vastajatest töötab 71% ja 39% saab Eesti keskmisele sarnast sissetulekut.

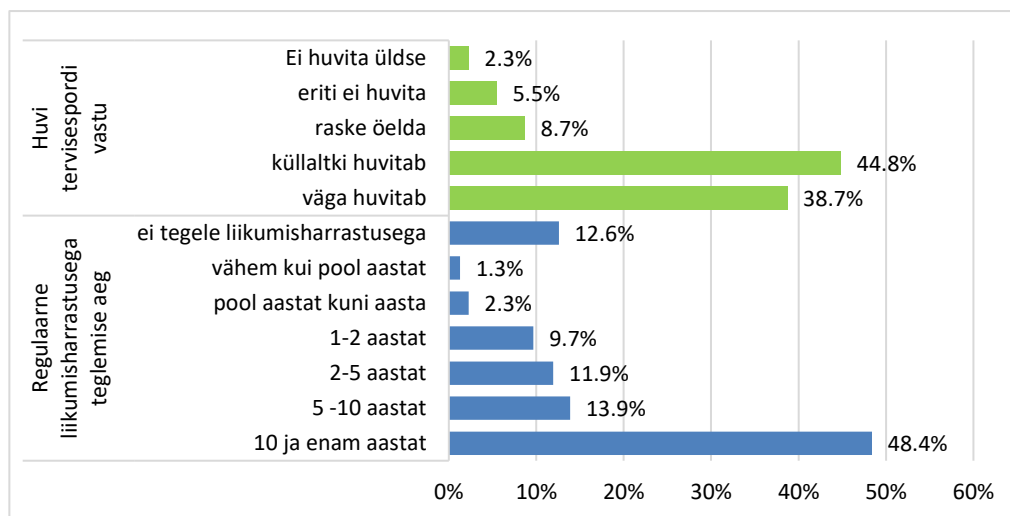


Joonis 2. Vastajate majanduslikku seisundit mõjutavad näitajad (n=310)

Kokkuvõtteks valimi usaldusväärsuse kohta saab öelda, et meeste vastuseid oleks oodanud rohkem ja valim pole piisavalt suur, et võimaldada erinevate sotsiaal-demograafiliste näitajate järgi tõepäraseid võrdlusi, kuid see ei olnud ka uuringu eesmärgiks. Erinevad sihtgrupid on siiski piisavalt esinduslikud, et anda üldistav ülevaade Lääne-Virumaa elanike liikumisharrastuse olukorrast ja hoiakutest. Ankeedis oli võimalik oma vastuseid ka kommenteerida ja need tuuakse vajadusel välja detailsemalt kuna kajastavad konkreetse piirkonnaga seotud tähelepanekuid. Mõningate küsimuste kohta on lisades toodud erinevate sotsiaaldemograafiliste gruppide võrdlused virnlintdiagrammidena. Tellijale on edastatud ka detailsemate tulemustega MS Exceli fail.

Liikumisharrastusega tegelemine ja suhtumine terviseporti

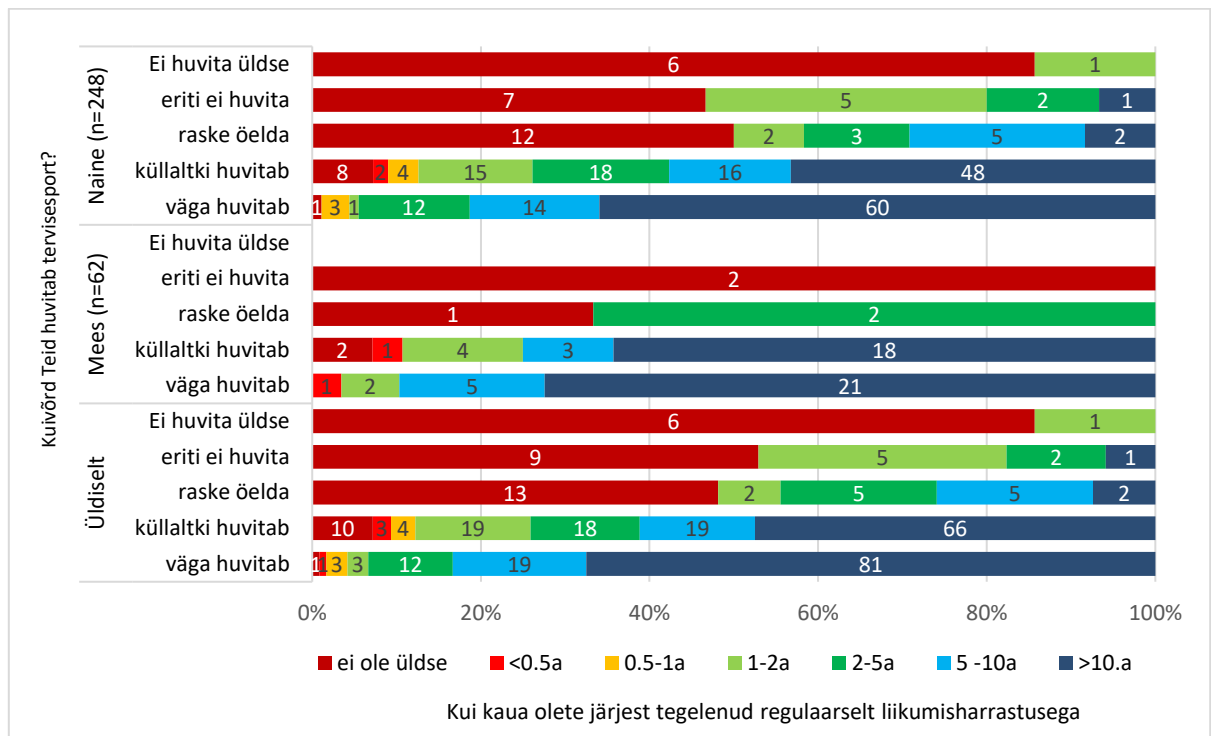
Esmalt sooviti teada kuivõrd huvitab vastajaid tervisesport ja vastuseks võib öelda, et 84% vastajaid huvitab see kas väga või küllatki palju. Küsimusele, kui kaua on järjest ja regulaarselt tegeletud liikumisharrastusega, ütles 13%, et üldse ei ole ja 48% on seda teinud juba kümme ja rohkem aastat (Vt joonis 3).



Joonis 3. huvi tervisespordi vastu ja regulaarse liikumisharrastusega teglemise kestus (n=310)

Lisast 2 jooniselt 2.1 näeb ka seda, et üldiselt omavalitsuste lõikes suuri erinevusi pole, kuid Rakvere linnas on protsentuaalselt poole rohkem neid, kes tervisespordi vastu väga suurt huvi tunnevad. Ka Kadrina ja Väike-Maarja valdade vastajad on tervisespordist mõne võrra rohkem huvitatud kui teiste valdade esindajad. Võrreldes meeste ja naiste vastuseid, selgus, et kuigi mõlemas grupis on kuni 10% neid, kes ei tunne eriti huvi tervisespordi vastu, siis meeste seas on naistest rohkem neid, kes tunnevad tervisespordi vastu väga palju huvi (vastavalt 47% ja 37%, vt Lisa 2 joonis 2.1). Tervisespordiga teglemise järjepidevuse osas (vt Lisa 2 joonis 2.3) on Haljala ja Kadrina vallas ning Rakvere linnas, teistest veidi rohkem neid, kes on tegelenud sellega üle 10 aasta ja Rakvere ning Viru-Nigula vallas veidi rohkem neid, kes tervisespordiga järjepidevalt üldse ei tegele. Meeste seas on üle 10 aasta tervisespordiga järjest tegelenuid rohkem (63%) kui naiste seas (45%). Samas naissoost vastajate seas on meestest pea kaks korda rohkem neid, kes ei ole tegelenud tervisespordiga üldse. Pigem on nooremad vastajad (kuni 25-aastased) need, kes on spordiga tegelenud kuni 10 aastat, kuid kuna nende esindatus on väike, siis kindlalt seda väita ei saa. Üle 35 aastaste seas läheneb rohkem kui 10 aastat tervisesporti harrastanute hulk juba 50%-ni vastava vanusegrupi vastanute osakaalust ja vanimates vanusegruppides see tendents jääb püsima. Sellest võib järeldada, et nooremas keskeas alustatud sportimisharjumused jäävad kestma ka vanuse kasvades. Erinevate teiste ankeedis küsitud sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes on samad tulemused toodud Lisas 2 joonistel 2.2., 2.3 ja 2.4, kuid kuna vastajaid on gruppides vähe, siis järeldusi nende tulemuste põhjal teha oleks ennatlik.

Tervisesporti suhtumise ja liikumise harrastamise seosed üldiselt ning meeste ja naiste lõikes on toodud joonisel 4. Selle joonise põhjal saab öelda, et pikemalt harrastanute huvi tervisespordi vastu on tunduvalt suurem kui mitteharrastajatel ehk 86% neist, keda tervisesport ei huvita, ei tegele üldse ka liikumisharrastusega ja neist, kellel on raske oma huvi tervisespordi vastu väljendada, ei tegele liikumisharrastusega 48%. Samas võib vastajate seast leida ka neid, kes tervisespordist eriti ei huvitu, kuid on regulaarselt liikumisharrastusega tegelenud üle kahe aasta. Meeste ja naiste osas suuri erinevusi pole, samas võib öelda, et kui mees huvitub tervisespordist, siis on ta tõenäolisemalt üle 10a liikumisharrastusega tegelenud kui naine.

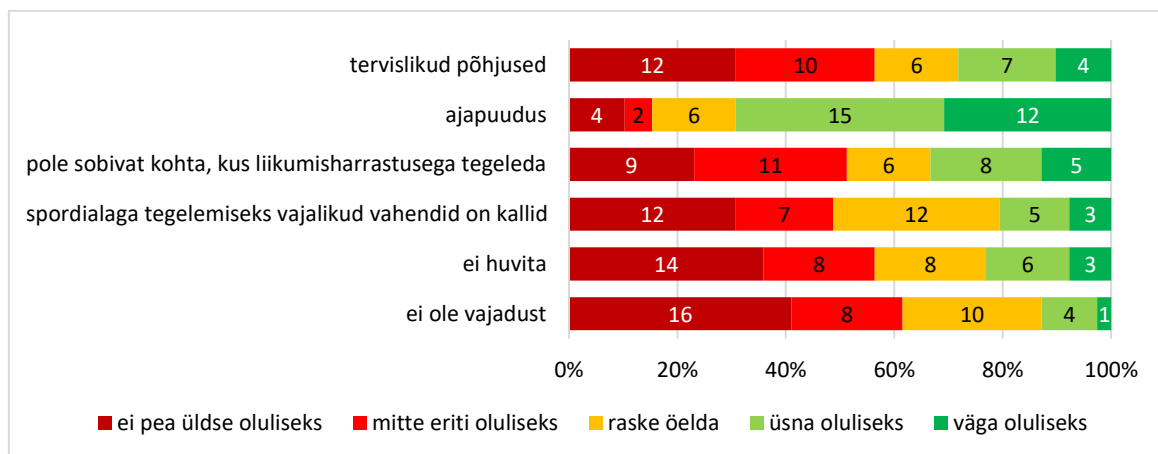


Joonis 4. Meeste ja naiste suhtumine tervisesporti ja liikumisharrastusega tegelemise kestus (n=310)

Liikumisharrastusega tegelemise küsimus oli ka esimene koht, kus vastajad suunati liikumisharrastusega tegelevatele (edaspidi Harrastajad) või mittetegelevatele (edaspidi Mitteharrastajad) vastajatele mõeldud küsimustele. Need kaks sihtgruppi olid ka põhilised uuritavad sihtgruppid peale selle, et vastajad pidid olema Lääne-Virumaa elanikud. Mitteharrastajaid oli vastajate seas 40 ja Harrastajaid 270, seega Mitteharrastajate tulemuste osas siiski head ülevaadet käesoleva uuringu andmed ei võimalda anda. Naiste ja meest osakaal oli nii Harrastajate kui ka Mitteharrastajate seas sarnane koguvahemikuga.

Kogutud valimi andmetele tuginedes saab öelda, et Mitteharrastaja on pigem veidi ülekaalulisusele kalduv (BMI=27,7), enamasti ajapuudust liikumisharrastusega mittetegelemiseks põhjuseks toov (68% seda põhjust üsna või väga oluliseks pidajat), hea meelega harrastaks rattaga sõitmist (58%), matkamist (58%) või tempo- või kepikõndi (45%) ja 85% neist sooviks liikumisharrastusega tegeleda rohkem või oluliselt rohkem kui nad seda praegu teevad. Mitteharrastajatest on oma tervisega pigem rahul või väga rahul (51%) eluga üldiselt pigem või väga rahul (53%). Une aja piisavuse kohta ütleb kõige sagedamini et see on piisav (35%), ei tarbi üldse või eriti mitte alkoholi (55%), ei suitseta üldse (68%), 61% sööb enamasti või alati igal hommikul, kuid teadlikult toitumise kohta ütleb nii ja naa (48%).

Kui vaadelda Mitteharrastajate põhjuseid (vt joonis 5), mis takistavad neil liikumisharrastusega tegelemast, siis on ajapuudus oluline takistus (69% peab seda kas oluliseks või väga oluliseks takistuseks. Järgnevad sobiva koha puudus (33%) ja tervislikud põhjused (28%).

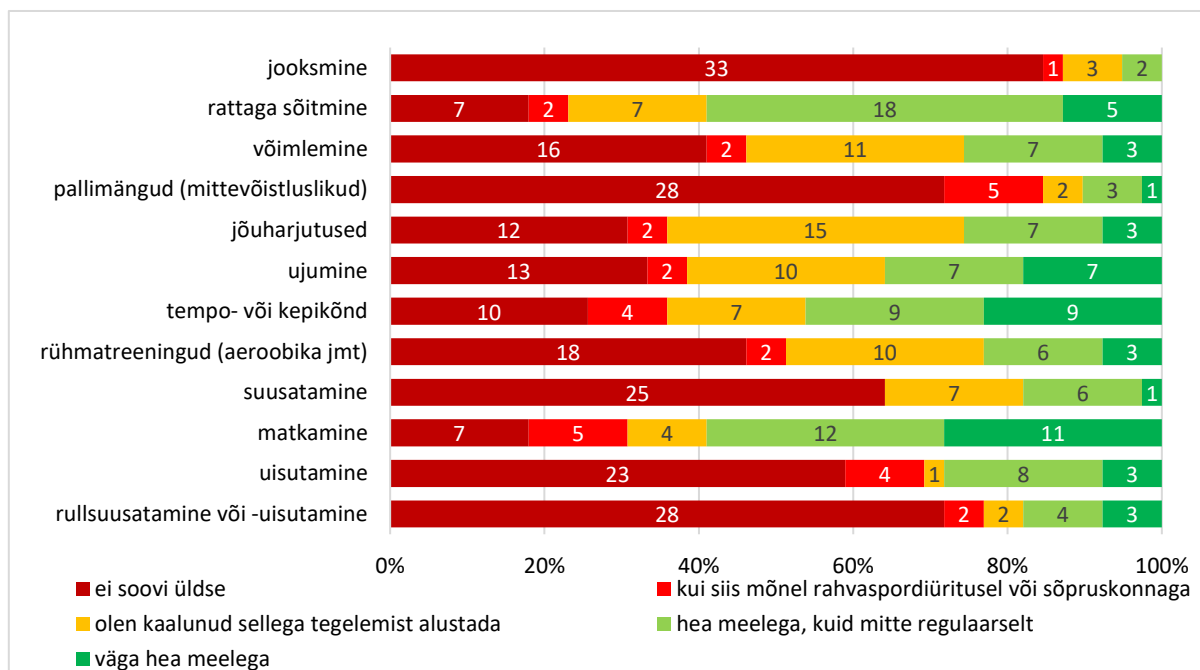


Joonis 5. Liikumisharrastusega mittetegelemise takistuste olulisus Mitteharrastajate seas (n=39)

Mitteharrastajatest 60% on arvamisel, et nende kodukohas tegeletakse mingil määral või isegi väga palju terviseedendusega. Neile meeldiks jalgsimatkad (33% arvas, et neid on vaja või väga vaja), rattaretked (30%), aastaringised liikumissarjad (25%) ja suvised liikumissarjad (25%). Omavalitsuste vahelisi võistlusi ei pidanud vajalikuks neist 45%. Siinkohal tuleb täpsustada, et vastajate seas oli 5 meest ja 34 naist, seega on selline pigem naiste arvamus.

Vastajatel oli võimalus ka kommenteerida oma vastuseid ja Mitteharrastajad tõid välja, et massiüritused neid ei tõmba ja pigem on motivatsioonipuudus takistuseks.

Mitteharrastajatelt küsiti ka seda, millise liikumisharrastusega nad tegeleda sooviksid ja kui intensiivselt ja tulemusi võib näha joonisel 6.



Joonis 6. Liikumisharrastused, millega sooviksid tegeleda Mitteharrastajad (n=39).

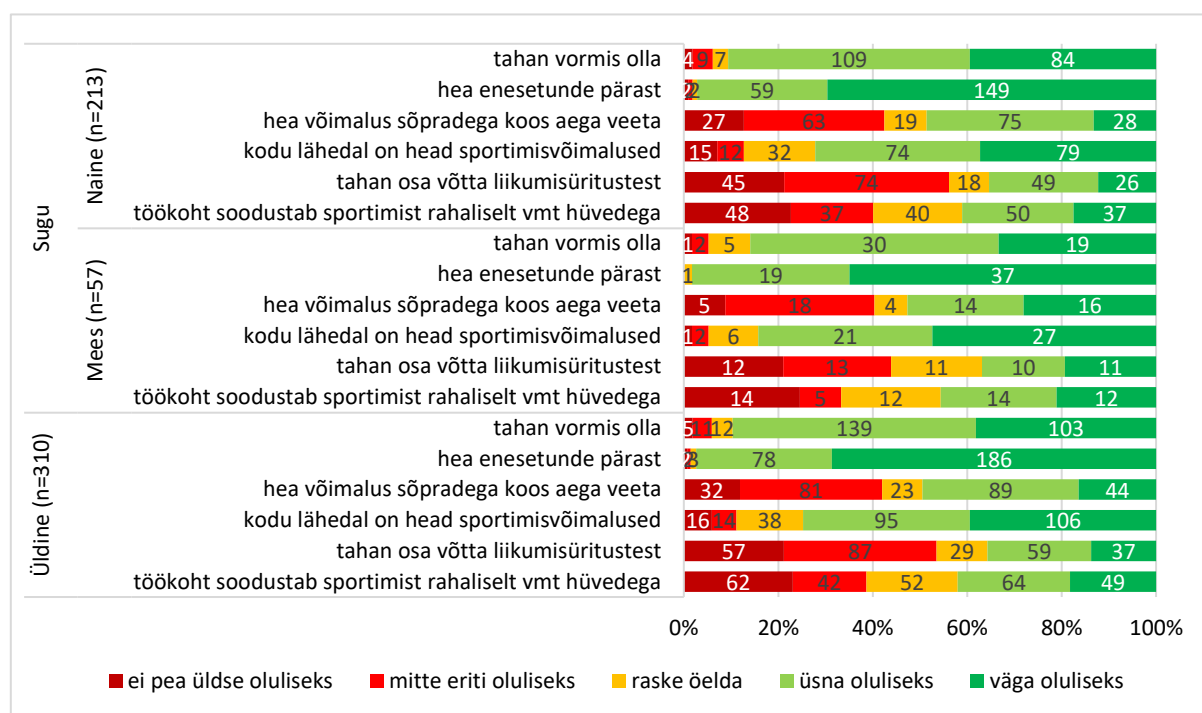
Nagu eespool nimetatud sai, siis soovitakse tegelda kas rattasõidu või matkamise. Jooksmisega ei soovi Mitteharrastajatest tegeleda 85%, rullsuusatamise või -uisutamisega ja pallimängudega võrdselt 72%, kuid siin peab jälle nentima seda, et tegemist on enamasti naistest koosneva grupiga.

Harrastajate taustaandmed, liikumisharrastused ja nendega tegelemise kohad

Kuna harrastate grupis oli naised 213 ja mehi 57, siis siin on võimalik tuua välja soolised erinevused. Harrastaja on füüsiliste näitajate poolest normaalse kehaehitusega, naiste KMI=24,6 ja meestel KMI=27,2 ja see on kahe ühiku võrra madalam, kui mitteharrastajal. Naisharrastaja kaalub keskmiselt 68 kg ja meesharrastaja 91 kg (mitteharrastajast vastavalt 10 kg ja 5 kg kergem), ta on keskmiselt 7 aastat vanem kui mitteharrastajast naine, meesharrastaja on samas 4,5 aastat noorem kui mitteharrastaja.

Harrastajat huvitab väga tervisesport. Ta tegeleb liikumisharrastusega regulaarselt juba kauem kui kümme aastat ja teeb seda sellepärast, et enesetunne oleks hea (98% pidas seda väga või üsna oluliseks, vt joonis 7), tahab olla vormis (90%) ja kodu lähedal on head sportimisvõimalused (74%). Ta pigem ei hooli suurtel liikumisüritustel osalemisest (42% pidas seda oluliseks põhjuseks), koos sõpradega sportimisest (49%) ja töökoha poolt sportimiseks jagatavatest soodustustest või hüvedest (42%).

Kui võrrelda meeste ja naiste vastuseid (vt joonis 7), siis need eriti ei erine. Mehed peavad sportimist naistest veidi sagedamini väga oluliseks põhjuseks sellepärast, et see on hea viis sõpradega koos ajaveetmiseks. Samas liikumisüritustest osavõtt (eriti naiste seas) ja töökoha poolt sportimiseks antavad toetused nii olulised põhjused ei ole. Põhjuseks arvatavasti see, et vastajate seas on enamuses (55%) 10 ja enam aastat liikumisharrastusega tegelejad, kelle motivatsioon on veidi teistsugune kui alles alustajatel.

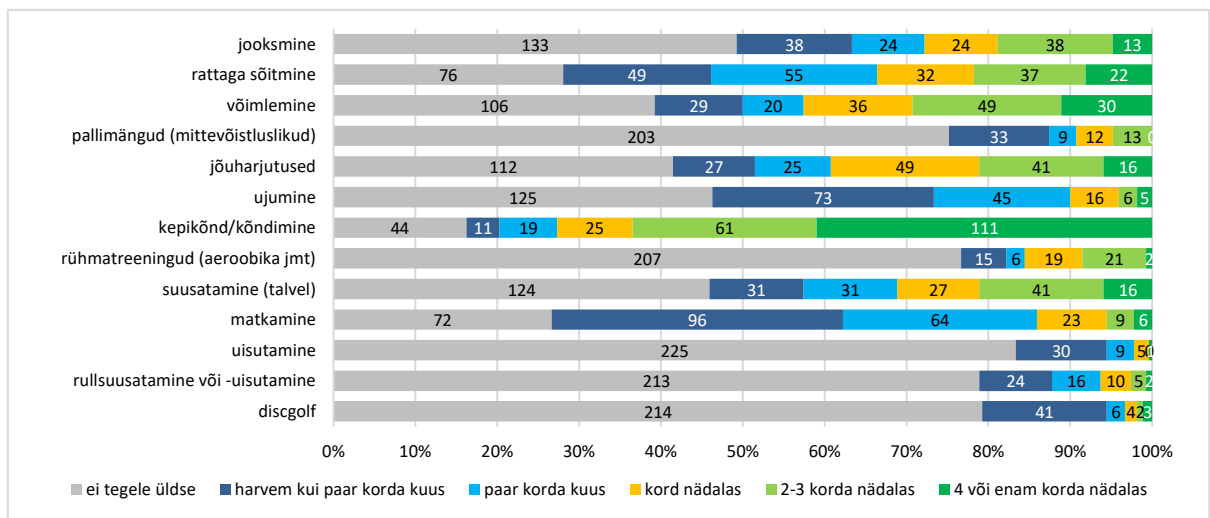


Joonis 7. Liikumisharrastusega tegelemise põhjused meeste ja naiste lõikes.

Harrastaja kõnnib tempokalt (keppidega või ilma) (76% teeb seda rohkem kui 2 korda nädalas) teede või tänavate ääres (66% enamasti või alati) või kergliiklusteedel (61%) või võimleb sagedamini kui 2-3 korda nädalas (48%) kodustes tingimustes (76%). Suvel tegeleb ta liikumisega enamasti või ainult välitingimustes (90%), sügisel ja kevadel pigem välitingimustes (58%) ja ka talvel enamasti nii sise- kui ka välitingimustes (28%). Kõige sagedamini treenitakse kas omaette (44%) või omal käel koos pereliikmetega (25%), oma treeningmahtu peetakse kas enamvähem või täiesti piisavaks (65%), 48%

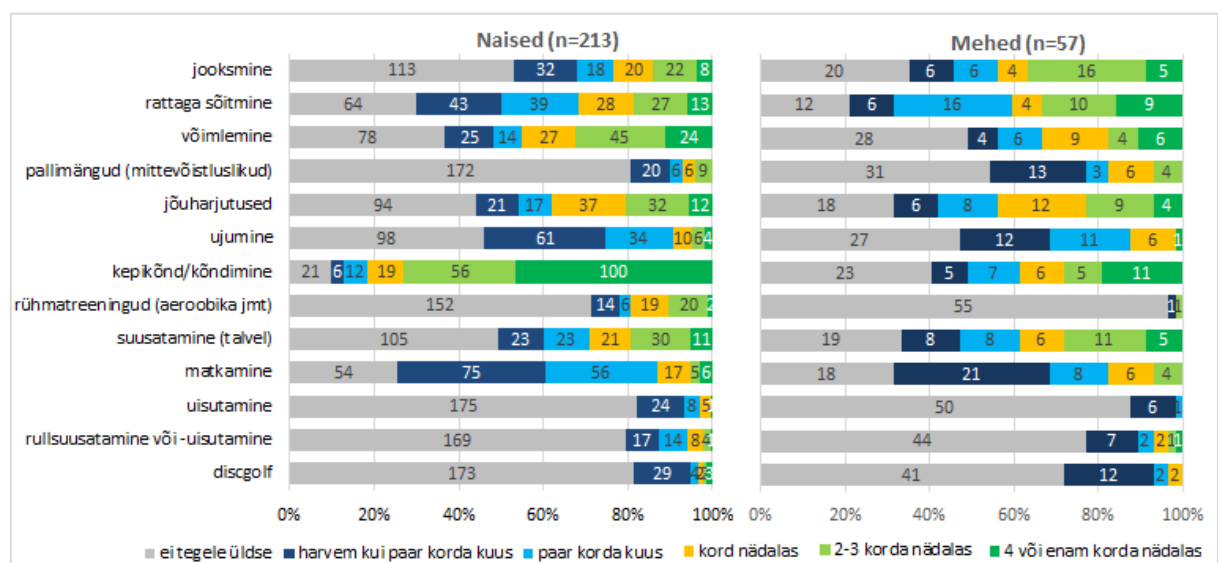
soovib liikuda mõnevõrra rohkem kui praegu ja nad arvavad, et kõige rohkem on juurde vaja suviseid (32%) ja ka aastaringseid liikumissarju (33%). Harrastajatest 70% on märganud, et nende kodukohas tegeletakse terviseedendusega. Harrastajatest 66% ei ole osalenud ühelgi rahvaspordiüritusel, nad on enda arvates oma tervisega (67%) ja eluga pigem rahul (68%), neil on piisav uneaeg (62% nõus või väga nõus), nad ei tarbi liiga palju alkoholi (55% nõus või väga nõus) ega suitseta (85% väga nõus), söövad igal hommikul (70% väga nõus), kuid teadlikule toitumisele panevad rõhku keskmiselt (nii ja naa 35%, nõus 36%) ja 50% peab ennast normaalkaaluliseks.

Kui Mitteharrastajatelt uuriti, millega nad tegeleda sooviksid, siis Harrastajatelt sooviti teada saada erinevate liikumisharrastustega tegelemise intensiivsust, mille üldised tulemused on toodud joonisel 8.



Joonis 8. Liikumisharrastused, millega tegelevad Harrastajad (n=270)

Põhilised liikumisharrastused on kõndimine või kepinkõndimine (tegeleb 84% Harrastajatest), matkamine (73%) ja rattaga sõitmine (72%) ja kõige intensiivsemalt tegeletakse kõndimisega, mida 4 ja enam korda nädalas harrastab 41% Harrastajaid. Siin tuleb märkida, et valimis on naised suurema osakaaluga ja see peegeldub ka spordialade harrastamises (vt joonis 9), sest meeste seas on rattaga sõitmine, matkamine ja jõuharjutuste tegemine siiski populaarsemad alad, millega tegeletakse ning intensiivsemalt harrastatakse jooksmist, rattaga sõitmist ning talvel ka suusatamist.

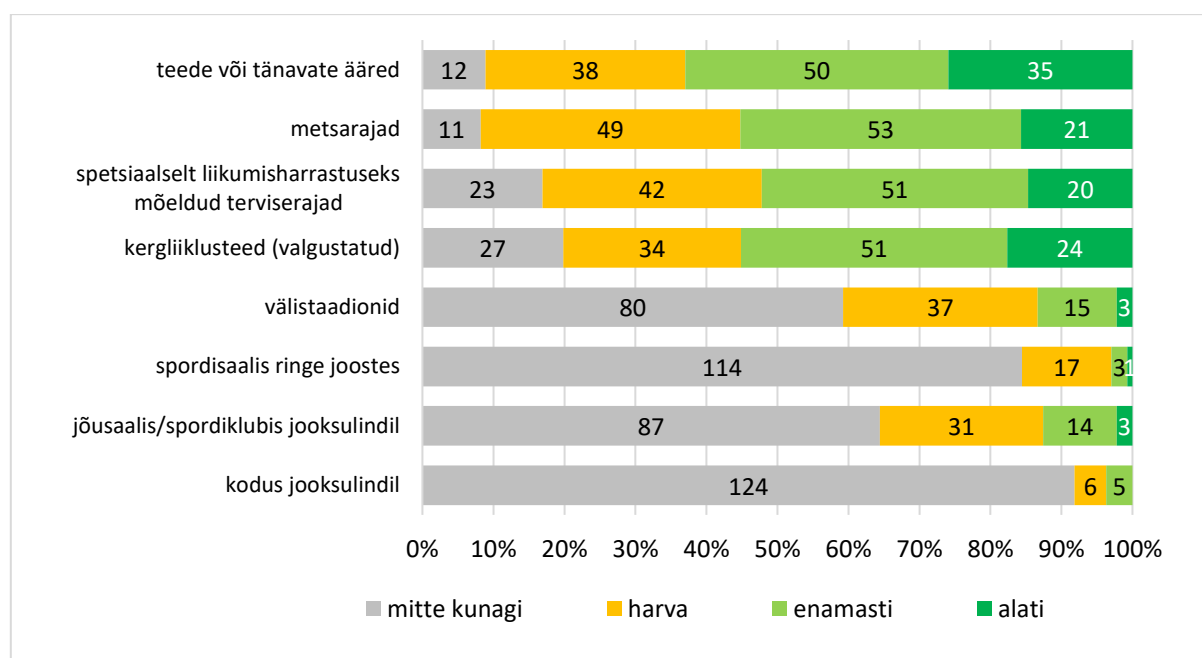


Joonis 9. Nais- ja meesharrastajate erinevate spordialadega tegelemise intensiivsus naiste ja meeste lõikes.

Kõikidelt, kes märkisid, et tegelevad joonisel 8 ja 9 nimetatud liikumisharrastusega mingil määral, küsiti lisaks seda, kus nad vastava liikumisharrastusega tegelevad ja need tulemused tuuakse ära joonistel 10–15.

Jooksmisega tegeleb 137 Harrastajat ja seda enamasti siiski välitingimustes (vt joonis 10), kuid vähesed teevad seda staadionil. Kui üldiselt ei ole vahet, kas joostakse teede või tänavate ääres, metsa- või terviseradadel või kergliiklusteedel, siis tiheasustusaladel tehakse seda poole sagedamini kergliiklusteedel, spetsiaalsetel terviseradadel ja ka spordiklubide jooksulintidel kui hajaasustuses, kus on poole rohkem jällegi neid, kes teede ja tänavate ääres jooksevad. Kui mehed on veidi sagedamini valmis jooksmas ka staadionil või spordisaalis ringe ja kasutama selleks ka metsaradu, siis naised eelistavad meestest rohkem kergliiklusteid ja terviseradasid.

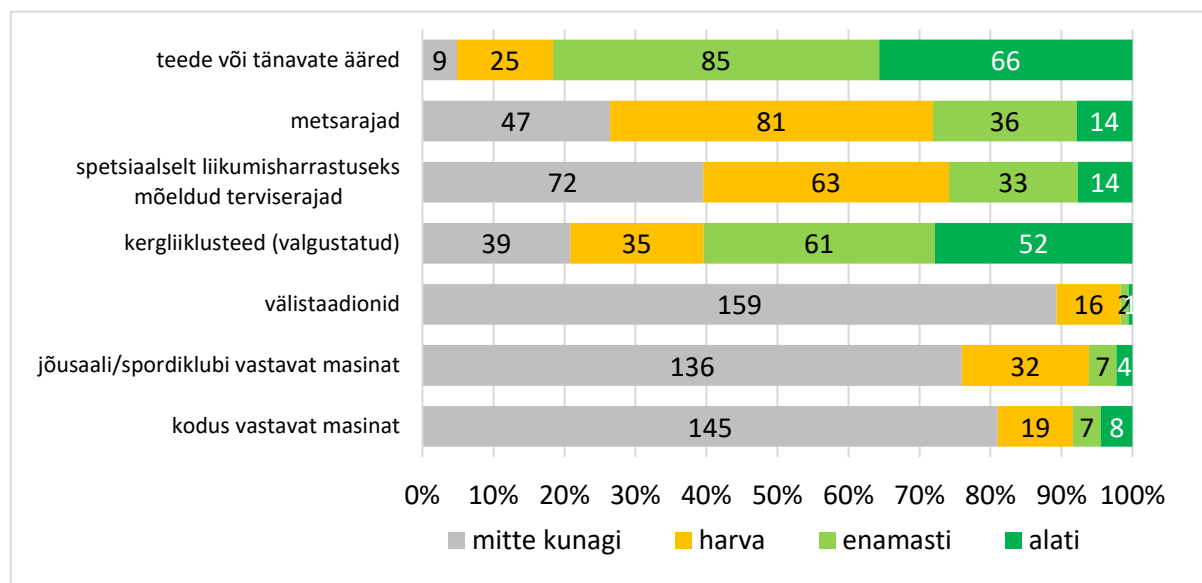
Kergliiklusteede kohta sai eraldi nimetada ja hinnata selle sobivust ja keskmine hinnang oli 4.2 5- pallisüsteemis. Kehvemaid hinnanguid said Kadrina-Hulja kergliiklustee, mida iseloomustati kui „sõitmatut“, „valgustamata“ ja „harjamist vajav“. Kadrina terviseraja kohta öeldi, et seal on „kohati juured alt läbikasvanud, VALGUSTAMATA“, Võsu kergliiklustee kohta kommenteeriti, et „palju lampe ei põle pimedal ajal, iga tuul toob oksti rajale“. Keskpäraseid hinnanguid sai Jämeda-Aegviidu kergliiklustee („Suvel kiviklibu, puude sodi. Talvel halb libedusetõrje.“), Tapa kergliiklustee („Igal aastal on ehituspoe väljasõiduteega ristumiskohas kõvasti kruusa ja liiva ning rulluiskudega peab väga ettevaatlik olema. Käbisid jms leiab ka üsna tihti.“) ja Viru-Kabala tee „laguneb, puudub valgustus“. Ebavere/Müüriku kergliiklustee kohta öeldi, et kohati on muhklik ja peab olema ettevaatlik, Haljala-Rakvere vahelise kergliiklustee ääres on väga palju prahti (eriti Haljala poolses otsas), Kundas linnas sees ja Lajose ringteeni viival teel on „valgustus sügisesel perioodil (oktoober-detsember) kehvapoolne. Vara läheb pimedaks, aga postid üle ühe valgustatud. Noorel naisterahval pole turvaline nõnda.“ Lisaks mainiti, et Rakke-Ao „on ainuke kergliiklustee Rakke piirkonnas. Võiks olla ka Rakke-Lammasküla-Tammiku-Simuna suunas“ ja „talvisel ajal sulaga vaja soolatada, mitte liivatada. Liivaga jätab väga libedaks“. Rakvere-Vinni kergliiklustee kohta öeldi, et „kui on lehtede hooaeg, siis lehtede koristus ei toimu väga tihti ja see muudab tee aeg-ajalt libedaks. Talvel on natuke parem joosta, kui õhuke lumekiht jääb, sest siis ei ole nii libe“. Üks vastaja ütles ka nii: „Laekvere-Moora kergliiklustee väga korras, aga toole võiks rohkem olla. Tean vanemaid inimesi kes liiguvad tugivahenditega või jalgratastega. Osa alles alustasid sportimist.“ Tamsalu-Uudeküla ja Simuna kergliiklustee kohta öeldi, et need liiga lühikesed ja võiksid olla pikemad.



Joonis 10. Jooksmisega tegelemise kohad (n=137).

Rattaga sõitmiseks eelistatuimad kohad (vt joonis 11) on teede ja tänavate ääred (89% vastajatest kasutab) ja kergliiklusteed (75%), kuid üle poole sõidab ka metsateedel (66%) või terviseradadel (56%). Jooksmisest sagedamini kasutatakse ka vastavat masinat kas siis jõusaalis/spordiklubis (22%) või kodustes tingimustes (17%). Kergliiklusteid kasutavad rattaga sõitmiseks enamasti või alati tiheasustuses elavad vastajad. Linnadest kaugemal ei ole piisavalt kergliiklusteid ja seepärast sõidetakse seal sagedamini teede ja tänavate ääres. Mehed sõidavad naistest kaks korda sagedamini ka metsaradadel või kasutavad vastavat masinat (kodus või jõusaalis), kuid naised eelistavad teede ja tänavate ääri või kergliiklusteid. Kergliiklusteedele anti keskmiselt hinnanguks 4.4 palli 5-palliskaalas.

Rakvere ümber asuvate kergliiklusteede kohta öeldi, et „teed on korras, aga väga häirivad on tühjendamata prügikastid. See on kole ja ebahügieeniline“ ja „kohati on õhtuti pime, pirnid läbi põlenud ja aasta aega ei ole suudetud neid vahetada. Talvel on lumelükkamine ebaregulaarne. Kergliiklusteede võrgustik on ebaefektiivne, nt Põhjakeskuse poolt linna Vinni suundudes.“ Viru-Kabala tee laguneb, Jäneda -Aegviidu vaheline kergliiklustee „on Jäneda poolt valgustamata, muidu on väga heas korras“, „Tapa vald hooldab teed väga harva, teel lagunemise märgid puudub valgustus, Anija vald hooldab teed regulaarselt, lisaks on olemas korralik valgustus“. Viru-Jaagupist kuni Rakvere lõpuni liikudes Tallinna poole „on maanteerattaga osades kohtades raske liikuda aukude tõttu“ ja üks vastaja ütles, et „kergliiklusteed peaks kulgema ümber linna, kuni Võsuni, Vinnini, Viitnani, Kundani, linnas vajaks normaalsemat tähistust“. Käsmu-Võsu kergliiklustee kohta öeldi, et „imeline kergliiklustee, mida sai väga kaua oodatud“ ja „on tõesti suurepärase, et meil kahe küla vahel selline tore kergliiklustee on!“. Samas öeldi, et „Rakvere linnatänavad on maanteerattaga sõitmiseks kohutavad. Lapid ebamääraselt, valgustus linnas on kaootiline. Õhtuti ei saagi linnas liikuda, isegi kodust linna äärde.“

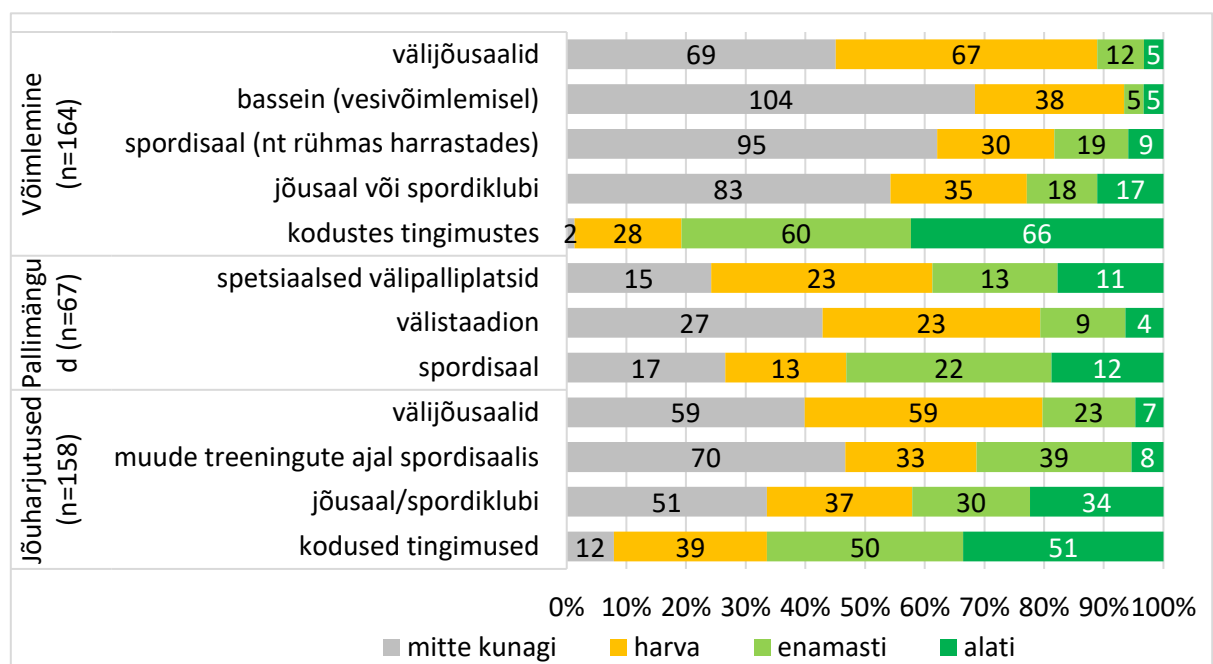


Joonis 11. Rattasõiduga tegelemise kohad (n=195).

Võimlemisega tegeletakse (vt joonis 12) kõige sagedamini kodustes tingimustes (94%) kuid harvem kasutatakse ka välijõusaale (51%) või spordiklubisid (43%). Võimlemist harrastavad rühmades pigem naised, kuid kodustes tingimustes harrastab seda enamasti pea kaks korda rohkem mehi (60%) kui naisi (33%). Vesivõimlemist harrastatakse harva, aga kui siis on need pigem naised, kui mehed. Kui võrrelda tihe- ja hajaasustuse vastajaid, siis hajaasustuse elanikest 48% ei kasuta välijõusaale võimlemisel üldse, samas kui tiheasustuse elanikest kasutavad neid harva 52%, kuid põhjus arvatavasti selles, et välijõusaale rajatakse pigem tiheasustusega aladele, kuid pigem võimeldakse kodustes tingimustes, kui teiste vaateväljas avalikus kohas ja seda nii tihe- kui hajaasustuse elanike puhul sarnaselt. Spordisaalides ja basseinides võimlemise harrastamine on sagedasem tiheasustuse elanike seas.

Pallimängudega (vt joonis 12) tegeletakse enamasti spordisaalis (70%), kuid seda tehakse veidi harvem ka spetsiaalsetel välipalliplatsidel (35% enamasti ja alati). Spetsiaalsed välipalliplatsid ja välistaadionid on tiheasustuse elanikest vastajates seas alati pallimängude harrastamise kohaks kaks korda sagedamini kui hajaasustuse elanikest vastajatel, kuid spordisaalid on pea kolm korda sagedamini hajaasustuse elanikest vastajatel enamasti kohad, kus pallimänge mängitakse. Naised harrastavad pallimänge küll vähe, kuid siis pigem välistaadionil kui spordisaalis, mis on rohkem meeste meelispaigaks.

Jõuharjutusi eelistatakse teha pigem kodustes tingimustes (89%) kui jõusaalis (64%). Välijõusaalides treenitakse harva, kuid siis on need pigem tiheasustuse elanikud, ka spordiklubid ja jõusaalid on kättesaadavamad just neile. Välijõusaalides teevad jõuharjutusi pigem mehed, naised harrastavad pigem jõusaalides või spordiklubides seda tegevust. Üldiste kommentaaride all öeldi, et „meeldib pigem vara hommikul enne tööd treenida, seepärast olen tänulik, et jõusaalid on juba kella 06.00-st avatud“.

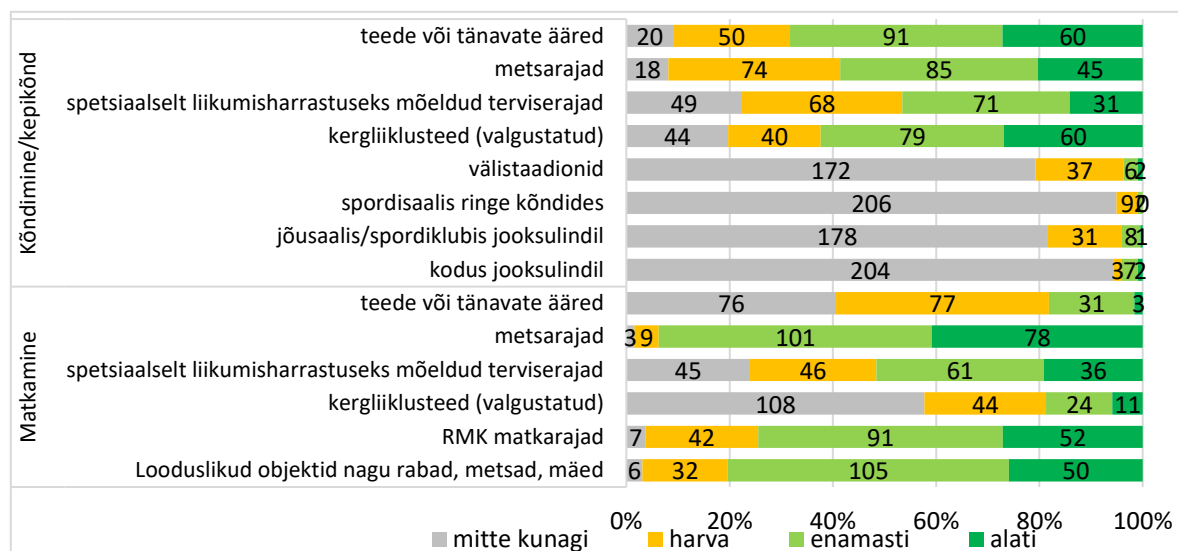


Joonis 12. Võimlemise, pallimängude ja jõuharjutustega tegelemise kohad.

Kõndimine on üks eelistatuimaid liikumisharrastusi just selle lihtsuse ja spetsiaalsete vahendite mitte vajamise poolest. Sellega tegeletakse enamasti välitingimustes (vt joonis 13) ja seda suuresti ka seepärast, et enamasti on tegemist väikemate asulatega, kus linnaliiklust pole ja seega ei ole vaja sisetingimustes seda harrastada. Tiheasustuse elanikud harrastavad seda sagedamini kergliiklusteedel, tervise- või metsaradadel, hajaasustuse elanikud pigem kergliiklusteedel. Mehed eelistavad kõndimist harrastada pigem metsaradadel, naised aga teede ja tänavate ääres või kergliiklusteedel. Kergliiklusteid hinnati 5-pallisüsteemis keskmiselt 4.3, kuid üksikute madalamate hinnangute juures öeldi, et Moe keskuse kergliiklustee vajab valgustust, keskpäraste hinnangute juures mainiti, et kergliiklusteed on talvel libedad, Roela kergliiklusteel „autoteed puhastav sahk lennutab lume kergliiklusteele, mis asub suure tee vahetus läheduses, lumi, vihm, pori, liiv lendab autode rataste alt peale“, Kannastiku-Kakumäe-Pajusti kergliiklusteel on „osa teest valgustamata. Hetkel seoses trassitöödega tee äärsed pimedas ohtlikud“, Sõmeru-Näpi vahel on „talviti vahel libedust – lumesaha läikivad rööpad! Vaekülas, kus meie suvekodu, pole mingit võimalust turvaliselt kõndida. Hädavajalik oleks kergliiklustee Vaeküla-Sõmeru ja Vaeküla-Mõedaku.“

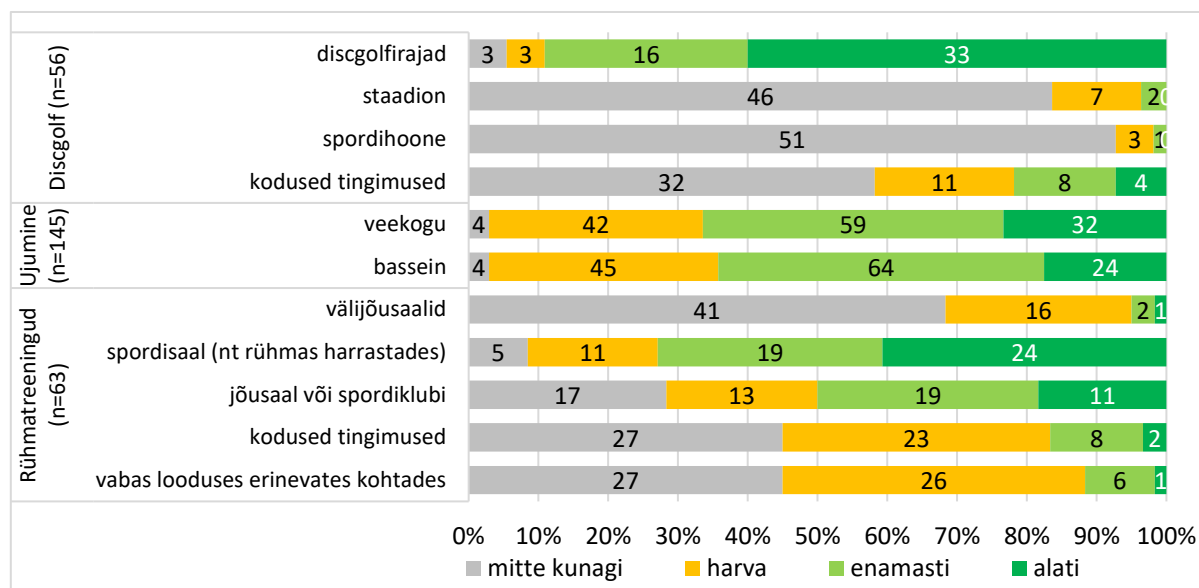
Matkamisel eelistatakse metsa- või RMK matkaradu ja looduslikke objekte. Ka spetsiaalselt liikumisharrastuseks mõeldud tervisiradu on selle tegevuse harrastamisel mainitud. Tiheasustuse

elanikud eelistavad sagedamini kui hajaasustuse elanikud alati matkata terviseradadel, RMK matkaradadel või looduslike objektide keskel. Hajaasustuse elanikud on veidi sagedamini märkinud, et matkavad enamasti ja alati metsaradadel. Naised eelistavad pigem looduslikke objekte, aga mehed matkavad ka metsaradadel meelsasti. Kergliiklusteedel matkajad (56 tk) hindasid 5-pallisüsteemis neid 4.5palliga.



Joonis 13. Tempo- või kepikõnni (n=227) või matkamisega (n=198) tegelemise kohad.

Ujumise harrastamise koht (vt joonis 14) sõltub arvatavasti aastaajast ja siin märgatavat erinevust eelistuste osas pole. Päris mitmed vastajad täpsustasid, et tegelevad ka taliujumisega. Ujumisel eelistavad naised meestest sagedamini basseini ja mehed naistest sagedamini mõnda veekogu. Tiheasustuse elanikud ujuvad sagedamini basseinis kui hajaasustuse elanikud.



Joonis 14. Discgolfi (n=56), ujumise (n=145) või rühmatreeningutega (n=63) tegelemise kohad.

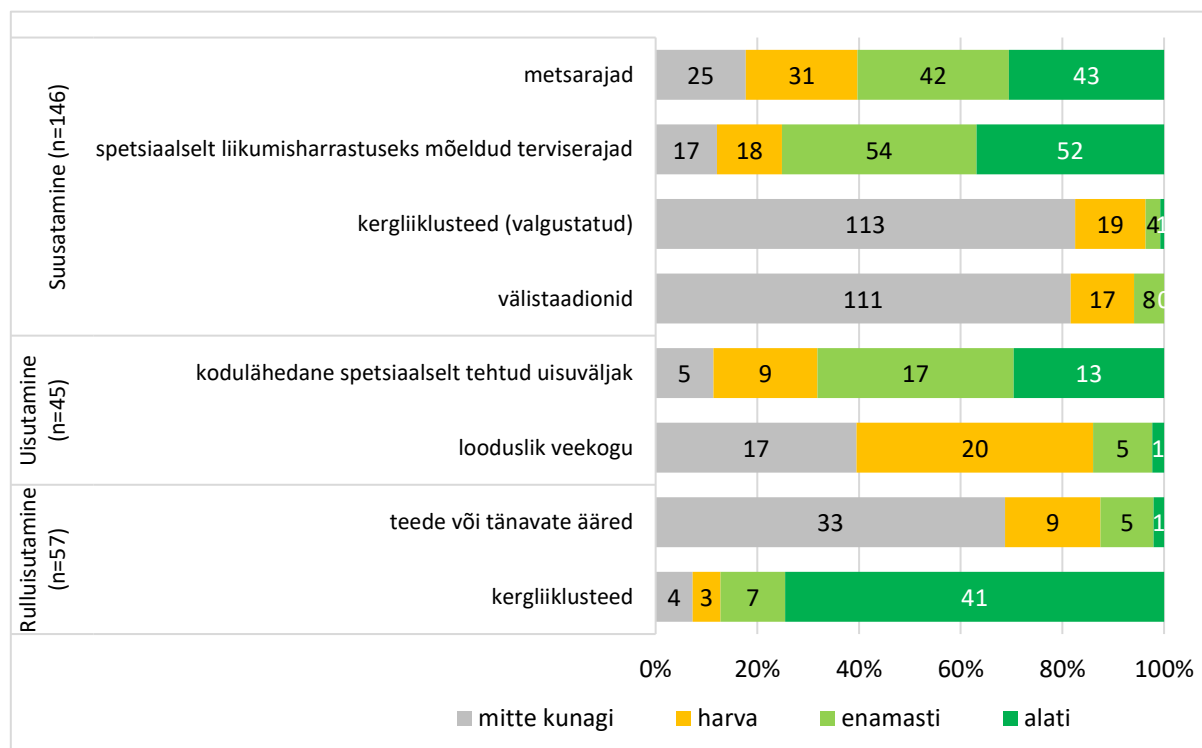
Rühmatreeningud sobivad vastajate arvates rohkem spordisaalidesse (81%) ja 32% arvates ka jõusaali või spordiklubisse. Küsitlusele vastanud meeste seas oli ainult kaks meest, kes rühmatreeninguid harrastas ja enamasti tegeleti sellega jõusaalis või spordiklubides ja just tiheasustuse elanike poolt.

Kuigi küsitluse koostamisel sai pakutud discgolfi harrastamiseks ka alternatiive, siis erilist poolehoidu need ei kogunud ja seega harrastatakse seda ala enamasti siiski discgolfiradadel. Üks vastaja ütles

discgolfi kohta ka järgmise mõtte: „Arvestades discgolfi populaarsust nii Rakveres kui Lääne-Virumaal, võiksid KOV-id natukenegi panustada radade korrasolekule: juurte freesimine, üldkasutatavate harjade jätmine rajale lume perioodil ja kõige olulisem – muru niitmine! Üks kord aastas muru niita liikumisrajal, mis on Üle-Eesti kasutatavuselt top 5, ei ole ok!“

Uisutamine ja suusatamine (vt joonis 15) on ka sellised alad, millega tegelemine sõltub ilmastikust ja enamasti harrastatakse uisutamist kas spetsiaalsetel uisuväljakutel (pigem tiheasustusalade elanikud ja naised) ja vähem looduslikel veekogudel (pigem hajaasustuse elanikud ja mehed) ning suusatamist metsa- või terviseradadel. Rulluisutamine või ka -suusatamine nõuab asfalteeritud teekatet ja need tingimused on kõige soodsamad kergliiklusteedel, mida harrastavad ka pigem naised kui mehed. Kergliiklusteid kasutavad rulluisutamiseks või -suusatamiseks 41 vastajat, kes hindasid nende korrashoidu 4.0 palliga 5-pallisüsteemis. Mitmed kommentaarid nimetasid puulehti, käbisid, oksti teel, ka lahtist kruusa või kive kevadeti. Üks vastaja ütles ka seda, et „Kadrina tee tegemisel ei ole arvestatud suurte puude juurtega (need on asfaldi ära lõhkunud)“. Üldiste kommentaaride all toodi välja, et „kui oleks võimalus rullsuusatada ja oleks ka laenutus, siis kindlasti prooviksin. Kui oleks jäähall ja uiskude laenutus, siis kasutaks hea meelega ka seda võimalust“ ja et „rulluisutamise tegelemine 3x nädalas Rakvere spordisaalis ja spetsiaalsel trenaažööril. Suusatan oma maja ees enda tehtud rajal. Kiiruisutamiseks talvel peab sõitma aga Adaverre või Tallinna. Lääne-Virumaal sellised võimalused puuduvad“

Suusatamisel eelistavad nii mehed kui naised võrdselt terviseradu, kuid mehed teevad seda naisest veidi sagedamini ka metsaradadel. Tiheasustuse elanikud harrastavad pigem terviseradadel, aga hajaasustuses on veidi rohkem neid, kes suusatavad metsaradadel. Kergliiklusteid suusatamiseks kasutavad vastajad (14 tk) hindasid neid 5-pallisüsteemis keskmiselt 4.4 palliga.



Joonis 15. Uisutamise (n=45), rullsuusatamise või -uisutamise (n=57) või suusatamisega (n=146) tegelemise kohad.

Harrastajate kommentaarid oma liikumisharrastuse täpsustamiseks olid erinevad, kuid enim mainiti kergliiklusteede või selle valgustuse puudumist, mis pimedal ajal liikumisharrastusega tegelemist pärsivad või sunnivad jooksma ja kõndima teede ja tänavate ääres. Mainiti ka rattaga tööle ja koju



liikumist, koertega liikumist metsas. Mitmed ütlesid, et nende töö on piisavalt füüsilise iseloomuga, et eraldi liikumisega tegeleda pole vaja. Oli ka neid, kes nimetasid ajapuudust või siis väikesi lapsi, kelle kõrvalt ei saa regulaarselt sportimisega tegeleda.

- *Hea meelega tegeleks jooksmisega ka Kunda spordikeskuses, kuid jooksmiseks pole jooksurada ega ka jooksulinti.*
- *Kasutaksin rohkem Lääne- Virumaa murdmaasuusaradasid, kui oleks võimalusel igal pool ka suusaradade juures varustuse rentimine. Kuna suusailma on harva ei tundu mõistlik varustuse omamine. Rohkem suusaradasid Vihula ümber.*
- *Valgustada rohkem põhiteid ja teeääri. Vainupea küla keskel üks tänavavalgusti, teine on bussipeatuses, Aastas on rohkem pimedat aega ning väga ohtlik on liikuda, isegi peaaegu võimatu. Valgustada Vainupea külateed, et saaks kõndida ka pimedal ajal, nt. öhtul peale 18:00. Lisaks on valgustamata külateed liigne turvarisk.*
- *Haljalas või selle ümbruses võiks olla korralik spordiklubi nagu My Fitness, kus on nii jõusaal, basseini kui ka tantsulised rühmatreeningud. Hetkel piirkonna ainus hea spordiklubi on Aqva SPA-s, aga Haljala vallas võiks olla veel üks korralik spordiklubi.*

Ühe alana, mida eespool ei käsitletud nimetati ratsutamist, millega kaks vastanut tegelevad ja üks 5-6 korda nädalas. Kokkuvõtlikult võib nentida, et kui tahetakse liikuda, siis leitakse võimalused ja isegi kui need on kesised, siis tõelist harrastajat see ei takista.

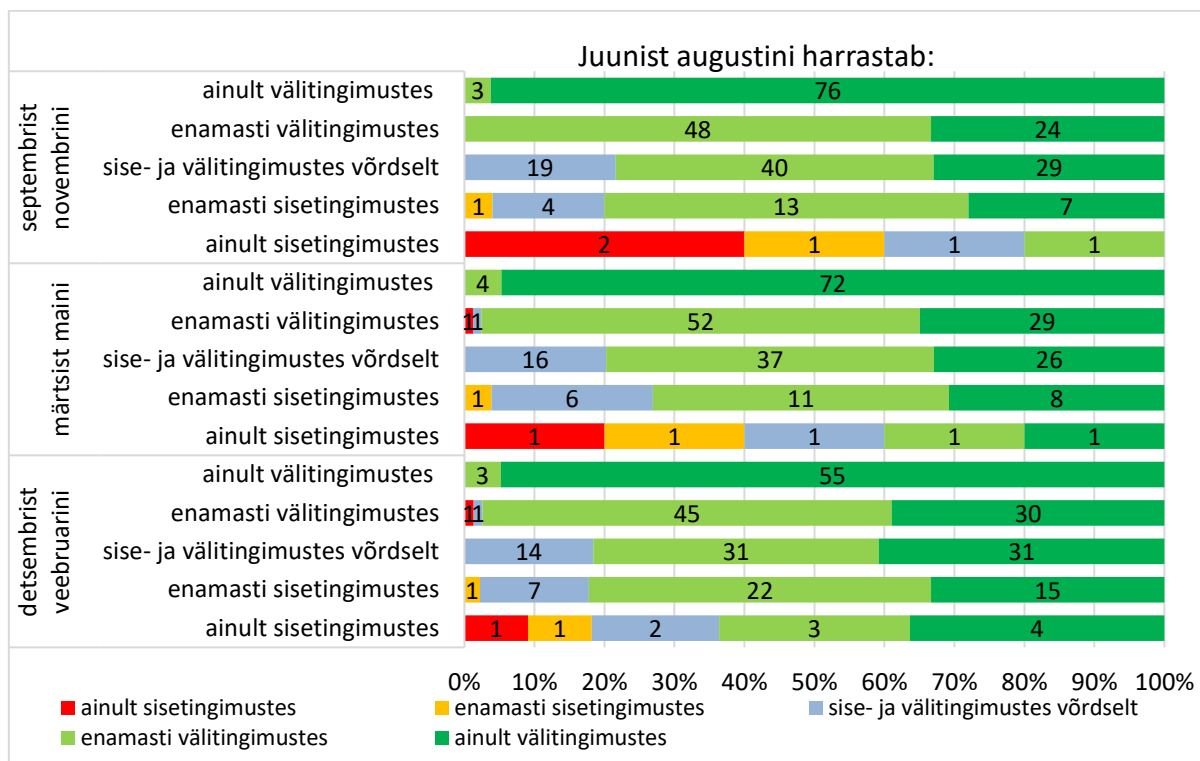
Erinevatel aastaaegadel liikumisharrastusega tegelemise kestus

Enamasti tegeletakse välitingimustes liikumisharrastusega soojemal ja kuivemal ajal, külmemal, pimedamal ja niiskemal ajal tehakse seda sisetingimustes. Seda tendentsi kinnitasid ka käesoleva uuringu tulemused.

Huvitav on uurida, kuidas on omavahel seoses sise- ja välitingimustes liikumisharrastusega tegelemine, mida vaadeldi erinevate liikumisharrastusega tegelemise kestuste lõikes. Eelduste kohaselt tegeletakse välitingimustes liikumisharrastusega pigem suvel, kuid on märgata, et väljas või enamasti väljas harrastajad on pigem pikemat aega liikumisharrastusega tegelenud kui hiljuti alustanud. Samasugust trendi võib tähelepanelik vaataja märgata ka kevadiste ja sügiseste võrdluste juures. Talvel on selgelt näha, et lühemat aega harrastajad teevad seda ainult sisetingimustes sagedamini kui kogenumad.

Kui võrrelda suviseid harrastamistingimusi ülejäänud aastaaegade omadega (vt joonis 16), siis võib öelda, et need, kes sügisest kevadeni harrastavad alati välitingimustes, teevad seda suvisel ajal ka alati väljas. Pooled neist, kes harrastavad nõ hooajaliselt enamasti välitingimustes, teevad seda ka suvel enamasti ja ülejäänud pooled alati väljas.

Need, kes tegelevad liikumisharrastusega sügisest kevadeni ka rohkemal või vähemal määral sisetingimustes, teevad seda sarnasel määral ka suvel. See viitab konkreetse liikumisharrastuse erinevatele võimalustele sise- või välitingimustes harrastamise osas. Näiteks jõusaalis on mugavam siseruumides käia, kui välijõusaalides sarnaseid harjutusi teha. Samas võib talvine jõusaalis käia suvisel perioodil harrastada mõnda teist tegevust näiteks rattaga sõitmist või matkamas käimist. Detsembrist veebruarini sise- ja välitingimustes harrastajaid liiguvad suvel pigem välitingimustes.

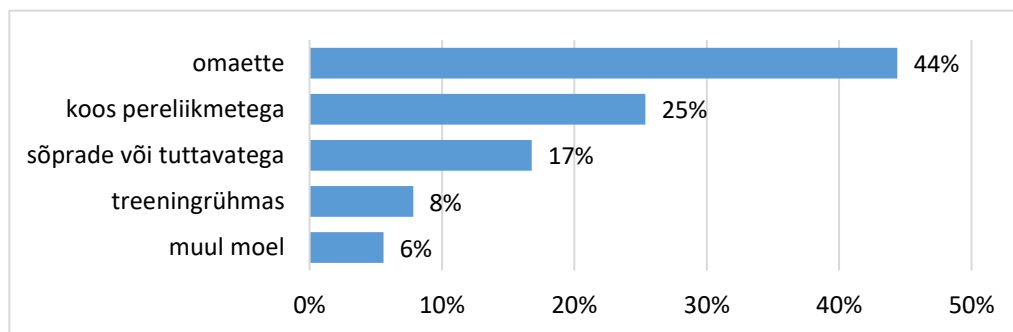


Joonis 16. Harrastamise tingimused septembrist maini võrrelduna suvise harrastamistingimustega.

Ka siis, kui uuriti liikumisharrastusega tegelemist erinevatel aastaaegadel seoses huviga tervisespordi vastu jäi selgelt kõlama see, et neid, keda huvitab tervisesport rohkem, ei takista ka ilm harrastusega tegelemast ja pigem eelistatakse seda teha välitingimustes.

Liikumisharrastusega tegelejate kaaslased ja üritustel osalemine

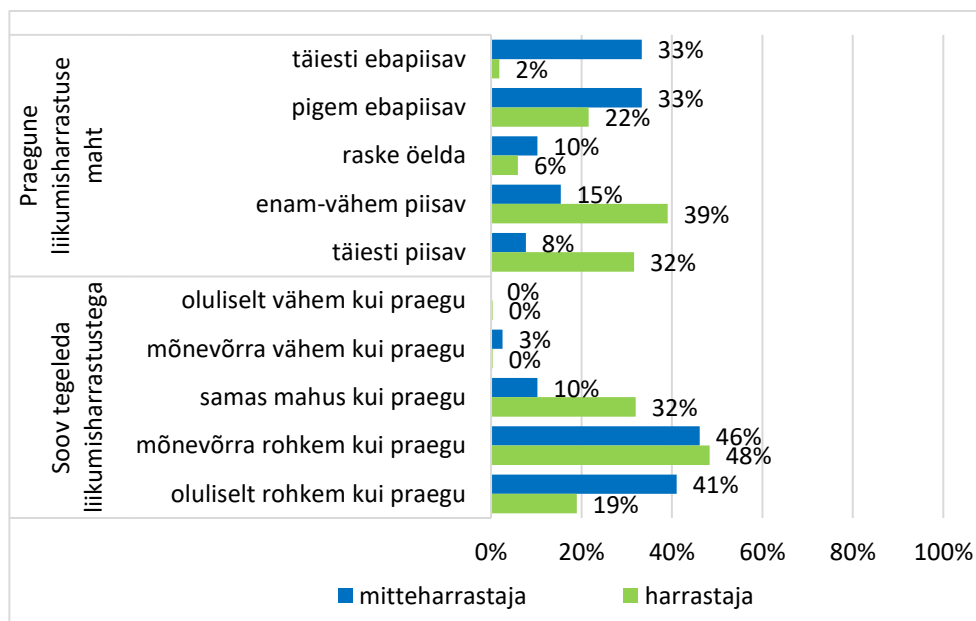
Kõige sagedamini tegeletakse liikumisharrastustega omaette (44%, vt joonis 17), kuid need, kellel on pere liikmeid, ka koos perekonnaga. 35–44-aastased treenivad meelsamini treeningrühmas ja madalama haridustasemega vastajad meelsamini sõpradega (vt Lisa 2 joonis 2.5).



Joonis 17. Liikumisharrastusega tegelemise kaaslased (n=268)

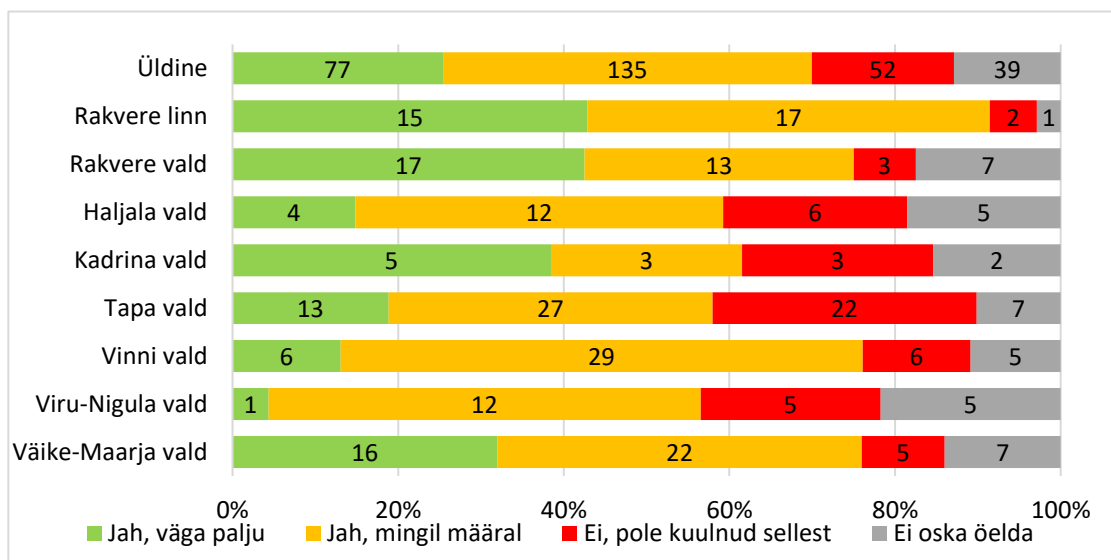
Kuna küsimusel oli võimalik valida ainult variant ehk siis peamine liikumisviis, siis anti võimalus oma vastuse täiendamiseks. Sealt selgus, et suuremat pingutust nõudvatel aladel nagu jooksmine ja rattaga sõitmine eelistatakse omaette ja üksinda seda teha, aga kui harrastatakse mitut ala ja need eeldavad grupis harrastamist, siis tehakse seda vastavate kaaslastega. Sagedasti liigutakse ka pere ja sõpradega näiteks kõndimise või matkamise harrastamisel.

Oma liikumise mahtu hindavad harrastajad piisavaks (vt joonis 18), kuid on ka neid, kes tulevikus tahaksid rohkem aega sellesse panustada. Mitteharrastajad pole enamasti rahul oma liikumisharrastuste tegelemise mahtudega ja suisa 85% soovib sellega tegeleda oluliselt rohkem kui praegu.



Joonis 18. Liikumisharrastusega tegelemise maht hetkel ja tulevikus (n=308)

Kui sooviti teada kui palju tegeletakse vastajate kodukohas terviseedendusega, siis 70% vastajatest oli sellega tegelemisest kuulnud rohkemal või vähemal määral (vt joonis 19).



Joonis 19. Terviseedendusega tegelemine vastajate kodukohas (n=303)

Vastajate hinnangul tegeletakse Rakvere linnas ja vallas ning Kardina ja Väike-Maarja vallas terviseedendusega väga palju, pea 40% sealsetest vastajatest nii väitis.

Mõned mõtted siinkohal ka otse vastajate sulest:

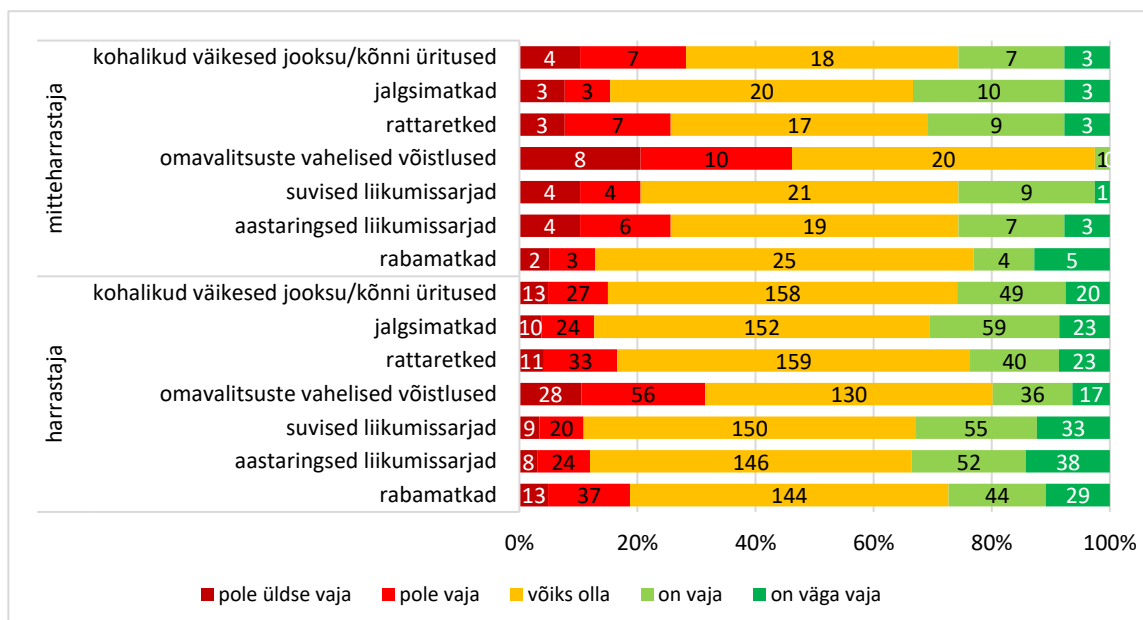
- *Tamsalus hoitakse korras pidevalt terviserajad nii talvel, kui suvel. Renoveeritud on äsja kooli staadion, mis annab head võimalused kergejõustiku ning jalgpalli treeninguteks välitingimustes. Ütleme nii, et igasugu treeninguteks on head nii väli- kui ka sisetringimused.*



- Täiskasvanutele oleks kindlasti Rakvere linnas treeninguid juurde vaja. Seda nii keskmisele harrastajale kui osavamale sportijale. Praegu on täiskasvanutele liiga vähe tähelepanu jäetud.
- Taaravainu on Rakvere linna külje all ja siia mingit vallasisest infot ei liigu, kohalik kogukond pole ka ühtne. Vald rõhub Sõmerule ja soovib linnas harrastada (lähedal ja palju võimalusi) kuid mingit toetust või terviseedendust siiapoolse küll ei tehta
- Samas võin vist ennast veidi tervisearendajaks pidada. Elan väikeses külas ja nüüdseks olen saanud kogu oma pere rullitama (Eesti mõistes väga heal tasemel) ja veel mõned küla noored. Kahjuks pole aga võimalusi kodukandis rullitamiseks. Õnneks tehti Tamsallu uus rullisurada. Sama võiks teha ka Kadrinasse. Piisaks ka sellest kui lõpuks tehtaks kergliiklustee Tapa-Kadrina-Rakvere.
- Rakvere vallas pannakse suurt rõhku. Toimuvad orienteerumised ning on korrastatud terviseradu. Kui saaks ka kõik kergliiklusteed valgustatud, oleks veelgi parem. Hetkel on valgustamata Veltsi lõik, kuid nii hea oleks, kui saaks ka selle valgustatud ja ei peaks enam pealampi kaasa vedama selle lõigu pärast.
- Piisavalt, kuid kodust jäävad enamasti liiga kaugemale tegevused. Sõit ebamõistlikult aja- ja ressursimahukas.
- On rajatud mitmeid kergliiklusteid on sportimisvõimalused nii sees kui õues: võimlemis- ja tantsurühmad, ringtreeningud, kus isegi varasemalt olen osalenud. On välistingimustes jõumasinaid, Sõmeru kooli renoveeritud staadion
- Mingitest üritustest olen kuulnud, aga enamasti siis, kui need on ära olnud. Tapa vallas on väga kehv kommunikatsioon ja turundus.
- Luuakse erinevaid võimalusi tervisespordiks (Infrat). Korraldatakse vastavaid tervisespordiüritusi üritusi ja kutsutakse osalema. Korraldatakse kampaaniaüritusi; südamenädal, antakse infot, kuidas tervem olla. On loodud perearsti keskus, kus ka ennetusega tegeletakse.
- Liikumisvõistlused ja -üritused, liikumise pooldamine jne.
- külavaheteed on sügisel libedad, talvel kiilasjääs suhteliselt tihti. Metsani on oma 1,5 km. El pääse. Puudub kergliiklustee. Võiks olla kergliiklustee Kaarmalt Äntu paisjärveni, kuhu suvel käib väga palju lapsi. Õudne on vaadata, kuidas väiksemad lapsed jalgratastel suht kitsa sõidutee ääres sõidavad ja suured rekkad neist mööda tuhisevad.
- Jänelal väga ei tegeleta spordiga. Huviringid on kas Tapal või Aegviidus. Tapale ei ole transporti, koolilapsed ei saa kuidagi sinna. Aegviidu on teises maakonnas.
- Jah, eks vallakeskustes toimubki kõik, aga kui sinna on 10 km, ise ei juhi ka autot, siis eriti võimalust osaleda pole. Ja kui ka juhiks – autokütus ka maksab.
- Ilmselt tegeletakse rohkem, kui ma kursis olen. Tean, et meil arendatakse liikumisvõimalusi (on loodud ja plaanitakse luua kergliiklusteid), toimub trimmivõistlus, erinevad treeningud.
- Haljala vallas toimub piisavalt üritusi ja võistlusi, Võsul on olemas hästi varustatud spordihoone ja Kuusalus võimalus ujumas käia. Kuna minu igapäevane töö on seotud suhtlemisega, eelistan tegeleda tervisespordiga vabas looduses ja valitud seltskonnas.
- Haljala valla osas pole küll täheldanud. Mulle tunduvad väga kesised sportimisvõimalused. Lisaks pole tervisespordi, tasakaalustatud toitumise ja muu sellise osas eriti reklaame ega ka valla survet tunda. Isegi kauplustes pole tervisetooted esile tõstetud ega ka märkimisväärselt reklaamitud.
- Ebaveres toimub tihti üritusi ja Väike-Maarjas on ka palju võimalusi.

Vastajatele pakuti välja ka erinevaid võimalusi, kuidas liikumisharrastusega tegeleda ühistel üritustel osaledes (vt joonis 20). Kõige vähem soovisid nii harrastajad kui ka mitteharrastajad omavalitsuste

vahelisi võistlusi. Kui Harrastajad sooviksid pigem suviseid või aastaringseid sarju, siis Mitteharrastajad eelistasid rohkem rattaretki ja jalgsimatku. Üldiselt oli kõige levinum vastus kõikidele variantidele „võiks olla“ ehk ükskõiksus ja see teeb ürituste korraldamise keerulisemaks.



Joonis 20. Liikumisürituste vajalikkus harrastajate ja mitteharrastajate arvates.

Vastajatelt küsiti ka seda, et millistest üritustest veel puudust tuntakse ja mitteharrastajatest vastas sellele küsimusele 6 vastajat, kes soovisid osaleda liiklusemärgudel või seiklusorienteerumisel, pensionäride tantsulisel liikumisel juhendaja vedamisel ja algajatele mõeldud discgolfi juhendamisest. Mõned väljavõtted siinkohal ka vastajatelt:

- *Suunitlusega 40+ vanusele, praegusele tugitoolisportlasele, kes ei lähe otse jooksurajale, vaid vajab rahulikku algust.*
- *Kirjutasin vastused arvestades üldist arvamust. Mina ise ei armasta "seltskonda", s.t. võin tegutseda kas üksi või perega. Väga vahva on vaadata "Metslaste" matku läbi Eesti. Kohalikul tasandil võiks ka selliseid matku organiseerida - s.t. grupp tekib ka üleskutse korras aga alati võiks seltskonnas olla ka mõni tõeline matkamise ja looduse asjatundja (juba ohutust arvestades).*
- *Tõrma kandis või noortele mingid sportimisvõimalused Tõrma piirkonnas – Lepna, Lasila, Sõmeru jäävad paraku lastele jalgsi liikumiseks kaugeks ja töö ajast kõiki sõidutada pole võimalik.*

Harrastajatest vastas sellele küsimusele 29 vastajat ja nemad soovisid erinevate alade, nagu näiteks karastamine ja talisuplus, discgolf, seebikarbiralli, saunamaraton, rulluisutamine, rahvatriatlon ja naiste korvpall, üritusi või teemapäevi. Lisaks sooviti 18+ naistele midagi, üritusi peredele, kuhu saaks kaasata lapsi, lapselapsi, liikumis- või kepikõnnisarjad eakamatele inimestele, orienteerumisvõistlusi ja koosvõimlemisi. Mõned mõtted ka otse vastajatelt:

- *Maakonna erinevate alade nõ meistrivõistluste sari (erinevad vanuseklassid ja näiteks 10 ala: mõned näited: tennis, koroona, sulgpall, jooks, jalgratas, ujumine, discgolf, suusatamine, orienteerumine, näiteks korvpallivisked 2 minuti jooksul, või laskmine või jahivibu jne), kus selgitatakse Maakonna osavaim sportlane omas vanuseklassis.*
- *Kohalikud triatlonid, kuna antud hetkel toimuvad enamus karikasarja või kasvõi hobikorrast toimuvad triatlonid Lõuna- Eestis.*



Kõige rohkem oli vastajate seas mainitud soovi erinevate matkaürituste järele ja siinkohal tuuakse ära ka need mõtted otse vastajate sulest:

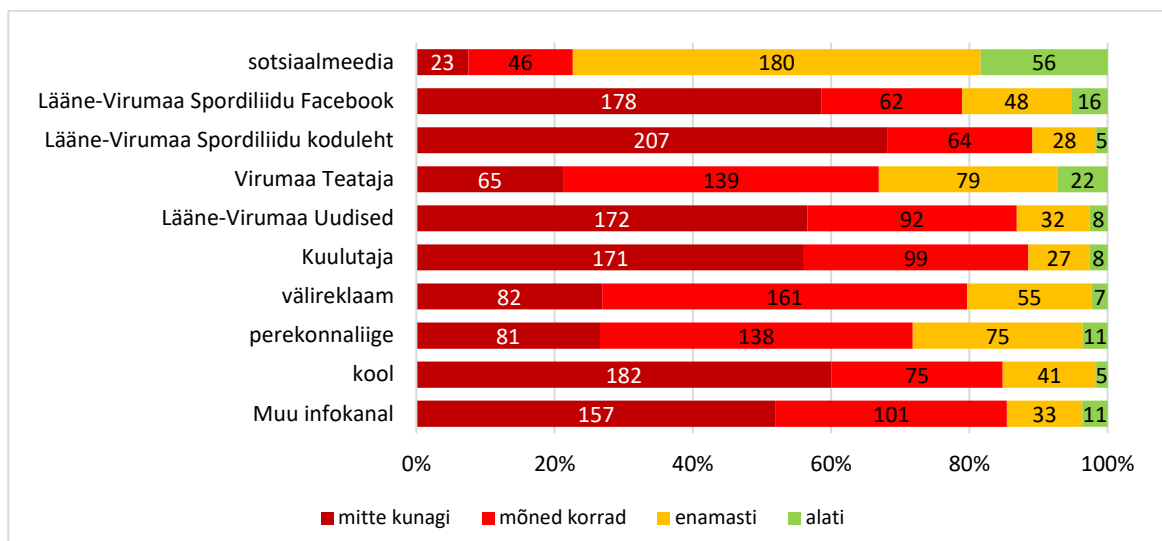
- *Võib olla oleks hea idee sõidutada inimesed bussiga kuhugi matkarajale ja sealt ka tagasi tuua.*
- *Tunnen puudust koordineeritud tegevustest, mis aitaks leida kaasalaseid matka- ja kõnnirajale. Üksinda tehes on vahel motivatsiooniga probleeme.*
- *Rabamatkad – siinne kodukandi loodus on väga ilus, aga olen kindel, et liiga vähesed kohalikud on päriselt seal matkal käinud.*
- *Pikemad matkad läbi mitme omavalitsuse. Ma ei tea, äkki pole lihtsalt nende toimumisest info minuni jõudnud ja tehakse. Aga pigem olen märganud lühemaid piirkondlikke üritusi.*
- *Matkad, retked, kus lisaks liikumisele pannakse rõhku ka piirkonna tundmaõppimisele, tervislikele eluviisidele, soodustatakse loodusesse tulemist koos lastega, miks mitte ka lemmikloomaga. Mind häirib, et meil Eestis suhtutakse lemmikloomaga looduses, rannas käimisesse halvasti. Ma ei mõtle supelranda, aga loomad on looduse osa ja inimesed käivad koos loomadega ja see on normaalne. miks mitte teha mõni matk lemmikloomasõpradele, peatuse ajal saab loomi sotsialiseerida ja omanikud on liikumas, mida ju vaja ongi.*
- *matkad koos lastega.*
- *Lääne-Virumaa looduskaunite matkaradade propageerimiseks miskit.*

Vastajatelt küsiti ka seda, kui sageli nad osalevad erineva tasemega spordiüritustel. Suurema tõenäosusega osalevad erinevatel üritustel siiski need, kes tegelevad liikumisharrastusega, sest mitteharrastajates mainis vaid neli vastajat (kõik nad on naised), et nad osalevad kohalikel üritustel või siis mõnel suurüritusel nagu Maijooks vmt. Harrastajate seast osaleb spordiüritustel või -võistlustel 24% ning meeste ja naiste puhul on olukord enamasti sarnane – osaletakse nii kohalikel üritustel kui ka suurüritustel, kuid meeste seas on 21% (naiste seas 5%) ka neid, kes osakevad maratonidel või tiitlivõistlustel.

Selle küsimuse juures oli võimalik ka täpsustada, mitu korda ja kus osaletakse ning keskmiselt osaletakse suurüritustel kolm korda, maratonidel kaks korda, tiitlivõistlustel 2,3 korda ja kohalikel üritustel 3.6 korda aastas. Suurüritustest nimetati linnajooksude sarja ja mitmeid kordi ka Rakvere ööjooksu, Tartu maratoni, Tartu Rattarallit ja maratoni ning Maijooksu. Maratonidest nimetati Viru, Tamsalu-Neeruti, Tartu maratoni ja Klassikut ning rattamaratone. Oli ka üks vastaja, kes tegeleb rulluisutamisega ja osaleb Filter rullituuril ning Tartu rulluisumaratonil. Tiitlivõistlustest nimetati Eesti Meistrivõistlusi nii orienteerumises, korvpallis, rulluisutamises kui ka seniorspordis, lisaks nimetati osalemisi ESL Suvemängudel ja Triatloni karikasarja. Kohalike ürituste osas oli pilt palju kirjum ja tundub tõesti, et kes tahab see leiab endale sobiva ala ja ürituse. Mainiti näiteks seriaalivaba õhtut, Reinpauli sügisjooksu, Lurichi kevadjooksu, Rahvasporti, orienteerumiskolmapäevakuid, Lääne-Virumaa jooksusarja, discgolfi nädalamänge, Vabariigi matka, Tamsalu meistrivõistlusi ujumises ja ka Kadrina basseinitriatlone. Muude ürituste all nimetati Xdreami, Viru Rulli, tennist, ratsavõistlusi, seniorsportlaste võistlusi, rahvamatku ja ka Eesti Omavalitsuste mängu. Üks vastaja nimetas ka nutisporti. Üks vastaja nimetas väljakutseid, mis on järjest populaarsemaks saamas:

- *Garmini kella soetanud inimesed saavad osaleda erinevatel väljakutsetel, nt I kvartalis 300 000 sammu või iga nädal minimaalselt 65 000 sammu. Kui neid saab muidugi võistlusteks pidada.*

Üritustel osalemine eeldab ka võimalust neist teada saada ja järgmine küsimus seda ka uuris (vt joonis 21).



Joonis 21. Info saamise kanalid (n=305)

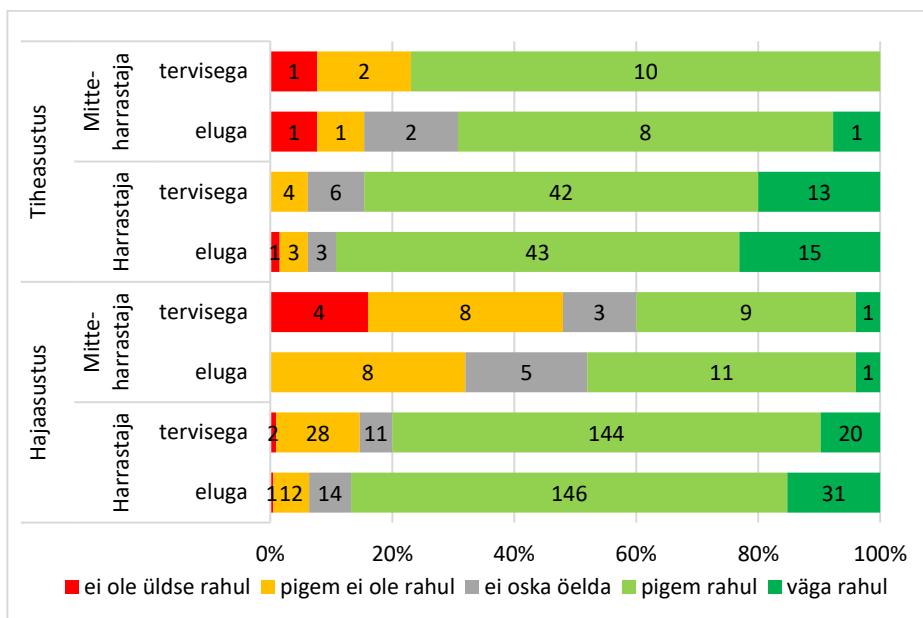
Kõige rohkem saadakse infot sotsiaalmeediast (77% vastajatest), kuid viiendik vastajatest saab infot spordiürituste kohta ka Lääne-Virumaa Spordiliidu Facebooki lehelt ja Virumaa Teatajast. Lisaks saab 20% vastajatest infot välireklaamidelt ja 28% perekonnaliikmetelt. Muude kanalitena nimetati sõpru, tuttavaid ja töökaaslasid. Lisaks tuleb infot treeneritelt ja spordiklubidest. Mitmeid kordi mainiti ka omavalitsuste infokanaleid ning ürituste kalendreid. Mõned vastused ka otse vastajatelt:

- *Halvasti on infot tegelikult. Vanasti oli vähemalt Spordiliidu kodulehel kõik üleval, nüüd ei teagi, kust otsida.*
- *Kodulehed: Spordiala liidu võistluskalender, Eestimaa spordiliidu JÕUD kalender, Eesti seniorspordiliidu kalender, RMK ürituste kalender jne.*

Kokkuvõtvalt võib öelda, et kui inimesel on huvi liikumisharrastuse vastu, siis ta leiab viisi kuidas sellega tegeleda ja võistluse või ürituse, kus osaledes ennast proovile panna. Soovid ja ettepanekud olid küll huvitavad, kuid kui need kõnetavad ainult väheseid, siis ei kesta need algatused nii kaua, et traditsioonideks muutuksid.

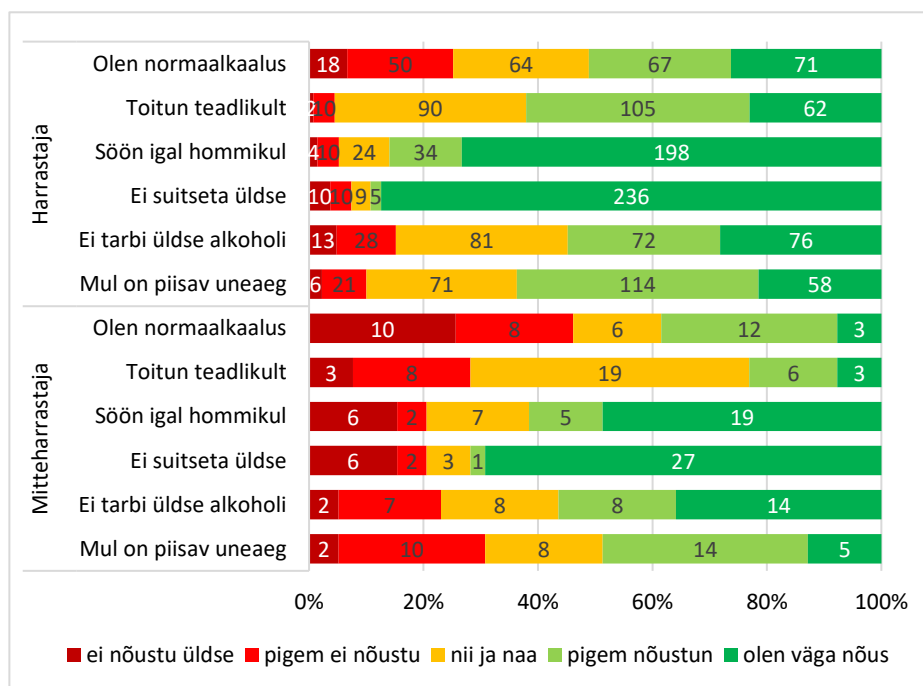
Ülevaade tervisega seotud küsimusest

Ankeedi sisuliste küsimuste viimases osas uuriti vastajatelt nende tervisliku seisundi kohta ning alustuseks paluti vastajatel hinnata oma rahulolu eluga ja tervisega üldiselt ning tulemused on toodud joonisel 22 ja seda asustustiheduse ja liikumisharrastusega tegelemise lõikes. Üldiselt on märgata trendi, et eluga ollakse veidi rohkem rahul kui tervisega ning oodatult on Harrastajate hinnangud kõrgemad kui Mitteharrastajatel. Hajaasustuses elavad mitteharrastajad on oma elu ja tervisega tunduvalt rahulolematumad kui tiheasustuse mitteharrastajad. Mitteharrastajate seas on ka mõned, kes hindavad oma rahulolu ka väga madalaks.



Joonis 22. Eluga ja tervisega rahulolu (n=308)

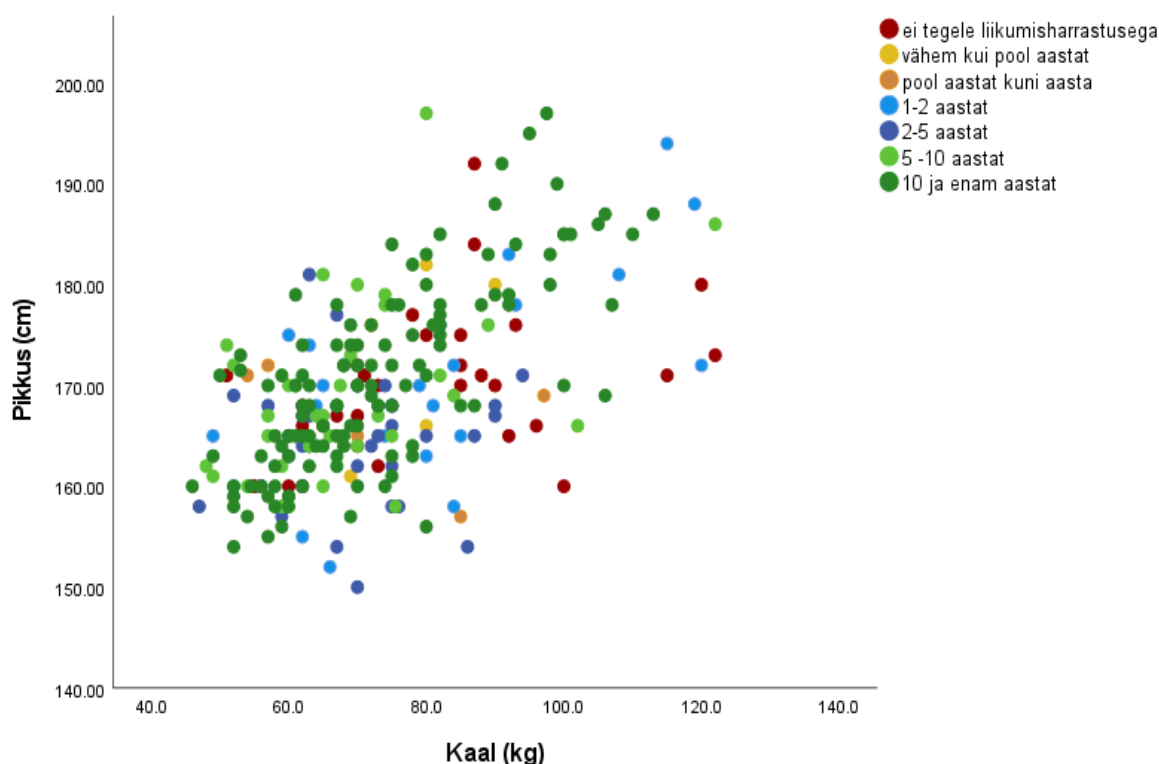
Vastajatel paluti hinnata ka erinevaid terviseteadlikkuse aspekte ning tulemused on joonisel 23 Harrastajate ja Mitteharrastajate lõikes.



Joonis 23. Terviseteadlikkuse hinnangud (n=306)

Üldiselt on vastajate seas vähe neid, kes suitsetavad ja tarbivad alkoholi, kuid neid on siiski protsentuaalselt veidi rohkem Mitteharrastajate seas. Mitteharrastajate seas on protsentuaalselt rohkem ka neid, kes ütlevad, et nad pole normaalkaalus ja ei toitu teadlikult. Piisavat uneaega mainivad sagedamini vanemad vastajad, kes ka toituvad teadlikumalt ja söövad hommikusööki igal hommikul.

Vastajatelt küsiti ka nende pikkust ja kaalu, mis võimaldas luua seoseid liikumisharrastusega tegelemise kestusega. Joonisel 24 on toodud pikkuse ja kaalu seos liikumisharrastusega tegelemise kestuse lõikes erinevate värvidega markeeritult.



Joonis 24. Pikkus ja kaal liikumisharrastusega tegelemise kestuse järgi (n=253)

Üldiselt on sellelt jooniselt märgata, et punased täpid (liikumisharrastusega mittetegelejad) on pigem suurema kaaluga kui teised sama pikad inimesed. Vähem kui pool aastat liikumisega tegelenud vastajad (kollased) on ka veidi paremal ehk kaalukamad, kuid mitte nii palju kui Mitteharrastajad. Üle 5 aasta liikumisharrastusega tegelejad on aga koondunud nõ keskele ja suhteliselt koos, mis näitab, et nad on saavutanud teatud normi või tasakaalu oma pikkuse ja kaalu vahel. Lisas 3 on toodud ka vanuse pikkuse, kaalu ja kehamassiindeksi mõningad statistilised näitajad tervisespordist huvitatuse ja liikumisharrastuse kestuse lõikes. Sellele tuginedes võib öelda, et need, kes tervisespordist üldse ei huvitu, on teistest 10 aastat nooremad, kehakaalu poolest pigem sarnased nendega, kes väga huvituvad. Huvitav on trend, et vanus on kõrgem nii liikumisharrastusega mittetegelejatel kui ka üle 10a tegelejatel, kuid seda võib põhjendada sellega, et 40-ndates tekib enamasti suurem soov liikumisega tegelemist alustada kui 30-ndates. Kaalu osas on küll selge trend, et need, kes ei tegele üldse või on liikunud lühemat aega, on suurema kaaluga kui need, kes on seda teinud vähemalt 1–2 aastat ja sama trendi toetab ka kehamassiindeksi keskmine väärtus.

Küsitluses tunti ka huvi mitu aastat on elatud oma senisest elus tervena ja kui kaua plaanitakse seda veel teha. Viimase küsimuse vastusest lähtuvalt võib järeldada, et inimesed hindasid end kas üle või pakkusid aastate asemele soovitud vanust, sest mitmed vastasid tervena elada plaanitud aastateks üle 100 aasta. Tabelis 1 on toodud nende küsimuste tulemused, kuid pikemalt neid ei kommenteerita eelnimetatud põhjusel ja pigem on nende küsimuste näol tegemist vastajate teadlikkuse uurimisega tervena elatud ja elada plaanitavate aastate kohta, sest terviseedenduses neid mõisteid sageli kasutatakse.

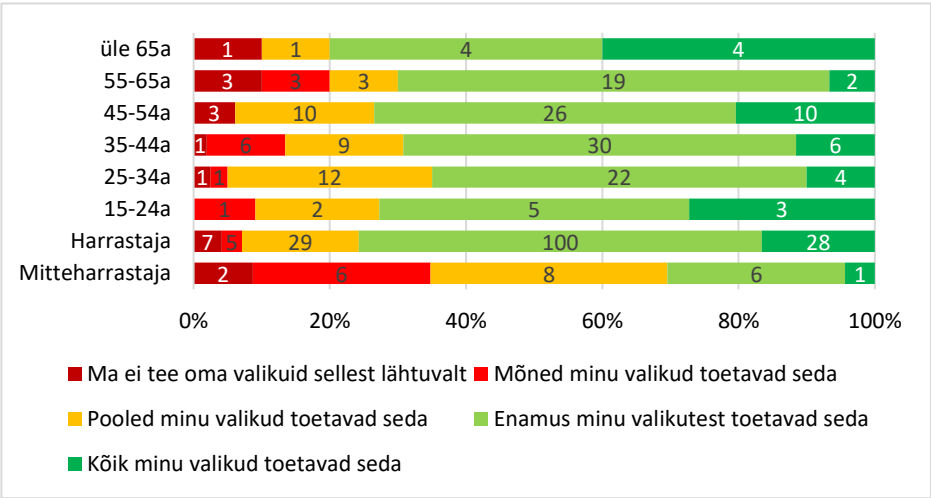


Tabel 1. Tervena elatud ja elada plaanitavad aastad vanusegruppide ja liikumisharrastusega tegelemise lõikes

Vanusegrupp		Mitu aastat olete oma senisest elust elanud tervena ehk ilma igapäevaelu tegevusi piiravate haigusteta?	Mitu aastat plaanite elada ilma igapäevaelu tegevusi piiravate haigusteta?
15-24a	Keskmine*	18.0	71.9
	Vastajate arv	13	8
	Standardhälve**	5.5	28.4
25-34a	Keskmine	28.7	70.8
	Vastajate arv	53	31
	Standardhälve	5.0	26.3
35-44a	Keskmine	37.4	68.2
	Vastajate arv	62	44
	Standardhälve	5.3	26.0
45-54a	Keskmine	46.2	62.3
	Vastajate arv	69	36
	Standardhälve	9.7	30.4
55-65a	Keskmine	52.0	61.8
	Vastajate arv	54	24
	Standardhälve	13.9	31.5
üle 65a	Keskmine	61.6	32.3
	Vastajate arv	25	7
	Standardhälve	15.1	29.5
Mitteharrastaja	Keskmine	38.8	62.6
	Vastajate arv	34	18
	Standardhälve	14.3	29.8
Harrastaja	Keskmine	42.5	65.2
	Vastajate arv	242	132
	Standardhälve	14.8	29.0
Üldine	Keskmine	42.1	64.8
	Vastajate arv	276	150
	Standardhälve	14.8	29.0

*aritmeetiline keskmine, **keskmine erinevus aritmeetilisest keskmisest vastavas grupis

Veidi asjakohasemat infot annab küsimus, kus vastajad pidid oma igapäevaelu valikute tegemist seostama tervena elamisega plaanitud ajani. Joonisel 25 on näha tulemused vanuseklassi ja liikumisharrastusega tegelemise järgi. Üldiselt on näha, et Mitteharrastajate seas on protsentuaalselt rohkem neid, kes ei tee oma valikuid sellest lähtuvalt, et nad kauem tervena elaksid. Nooremate kohta võiks seda ka väita, kuid vastajaid on selleks napilt. Üldiselt on käesolevale küsitlusele vastanud oma tervisest ja tervena elamisest siiski palju hoolivad inimesed.



Joonis 25. Tervena elamiseks valikute tegemine



Vastajatel paluti ka oma vastuseid soovikorral põhjendada ja 22 vastajat seda võimalust ka kasutas. Mitmed vastajad mainisid siin ka seda, et nad ei oska ette näha, mis elu toob ja seega nende plaan elada soovitud vanuseni on pigem ennustamine kui teadlik valik. Toodi välja ka pahesid (suitsetamine magusa liigtarbimine, vähene uni), millest soovitakse vabaneda. Mõned nopped siinkohal ka vastajate vastusest:

- *Varem töötasin juhtival kohal, nüüd juhin ainult ennast ning vastutan vaid enda töö ja tegemiste eest, kolisin linnast maale elama, valin teadlikult inimesi ja tegevusi enda ellu, püüan tasakaalus hoida töö ja puhkuse, liikumise, toitumise. Kehamassiindeksit ei võta eriti tõsiselt. Elame põhjamaal ja üldised normid ei ole kohaldatavad kogu maailmas ühtemoodi.*
- *püüan elada nii, et minul oleks hea ja koos minuga oleks hea elada ka minu perel, sugulastel ja sõpradel.*
- *Pigem tuleks rohkem puhata, tegeleda lastega, kui rabeleda tööd teha.*
- *Olen terve elu suhteliselt terve inimene olnud, väikseid haigestumisi on muidugi olnud.*
- *liigun palju jalgsi, teen regulaarselt trenni, toitun tervislikult, olen optimistliku meelega.*
- *Liigun igapäevaselt, spordin (kuigi võiks rohkem), sünnin mitmekesiselt. Kuid siiski tarbin ka alkoholi ja tubakatooteid.*
- *Kuna mul on koer, siis ta on minu personaaltreener kes viib mind iga päev välja jalutama, matkama, rattaga sõitma, ujuma.*
- *Ei hoia piisavalt enda vaimset tervist, tarbin palju kofeiini*
- *Alati saab paremini, laiskus segab....*

Üldiselt on vastajatel teada, mida nad hästi teevad ja mida paremini võiks teha, seega on nende teadlikkus tervislikest eluviisidest hea.

Kokkuvõte

Vastajate hulgas domineerisid naised, kuid selle põhjal ei ole järeldusena asjakohane välja tuua, et neid on liikumisharrastusega tegelejate seas rohkem, vaid üldiselt näitab vabatahtlikult täidetavate küsitlusankeetide statistika, et naised on altimad vastama erinevatele küsimustikele ning osalema uuringutes. Kuna kõigist uuritud maakonna omavalitsusest oli vastajaid pea sarnase osakaaluga üldisele elanike arvule, siis on võimalik nende põhjal Lääne-Virumaa olukorra kohta tulemusi mingil määral üldistada. Vastajate seas oli teistest rohkem esindatud pikemat aega regulaarselt liikumisharrastusega tegelenud vastajad ja liikumisharrastusega mitte tegelejaid liiga vähe, et saada neist põhjalikum ja üldistatud ülevaade. Samas on tulemused siiski sellised, et teatud järeldusi nende põhjal teha siiski saab.

Üldiselt suhtusid vastajad liikumisharrastusse positiivselt, kuigi sageli peeti selleks ka igapäevatoimetusi. Tegeletakse võimaluste piires erinevate aladega, kuid sagedasemad on kõndimine, rattaga sõitmine ja jõuharjutuste tegemine. Kurdeti ajaressursi puudumist, mis takistab aktiivsemalt sportimisega tegelemist ja infrastruktuuri puudulikkust valgustatud kergliiklusteede osas. Kohalik loodus soosib matkamist ja värskes õhus liikumist just hajaasustuse piirkonnas. Oodatakse erinevaid üritusi ja seda ka väiksema kogemusega liikumisharrastajatele, soovitakse rohkem matku, mis väärtustaksid kohalikku ja looduskauist elukeskkonda. Matkad jalgsi ja rattaga oleks need, millest praegused mitteharrastajad hea meelega osa võtaksid. Pereinimesed liiguvad enamasti kaaslase või lastega ja on huvitatud pigem sellistest üritustest, mis sobivad tervele perele. Pikaajsemad harrastajad osalevad maratonidel, jooksusarjadel, kuid ei põlga ära ka kohalikke väiksemaid liikumisüritusi.

Uuringu käigus võrreldi erinevaid küsimusi kõikide sotsiaaldemograafiliste gruppide lõikes ja osad neist joonistest on toodud lisas 2. Tellijale edastatud ka detailsemad tulemused tabelite ja joonistega.



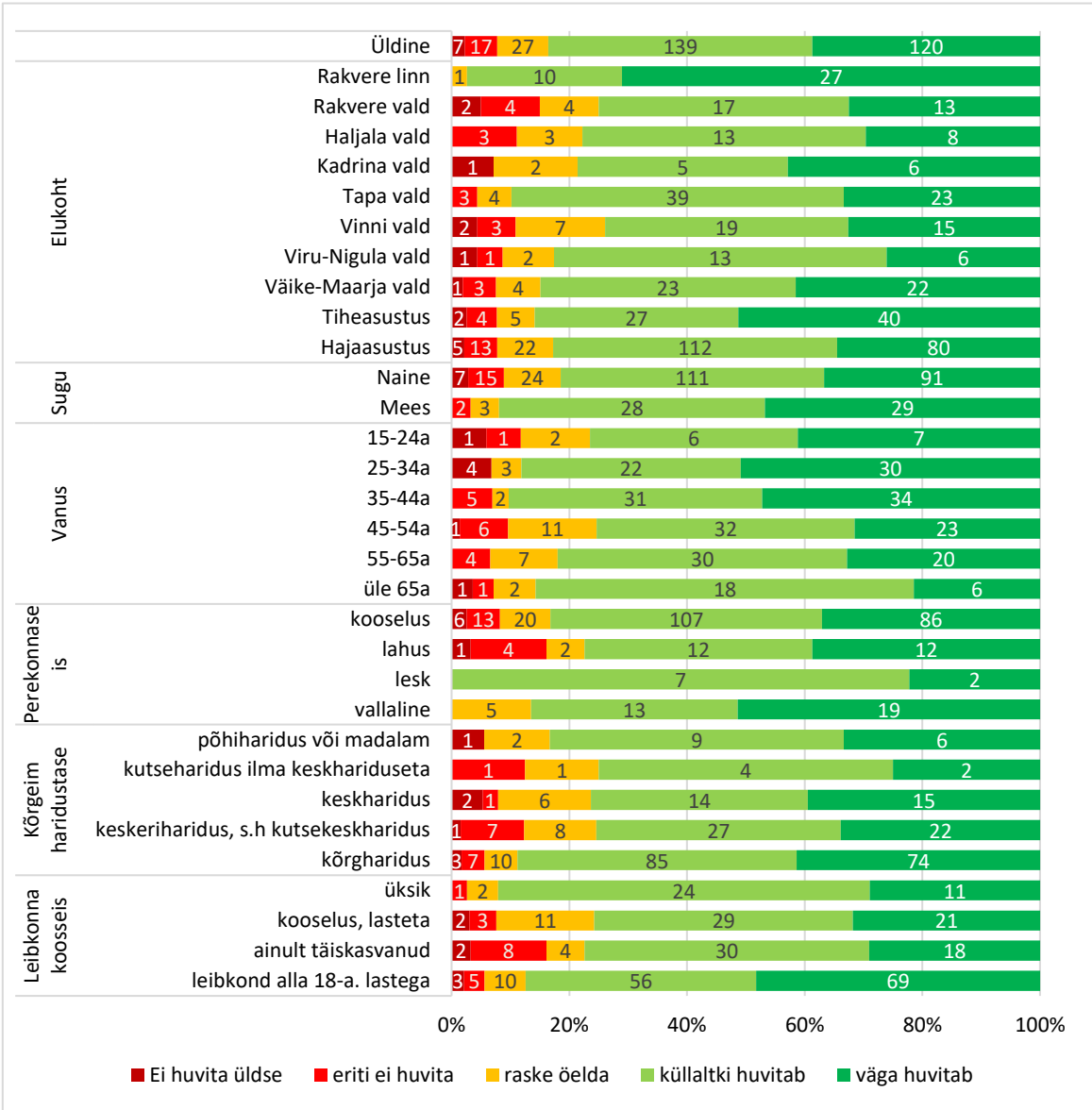
Lisad

Lisa 1. Küsitlusankeet

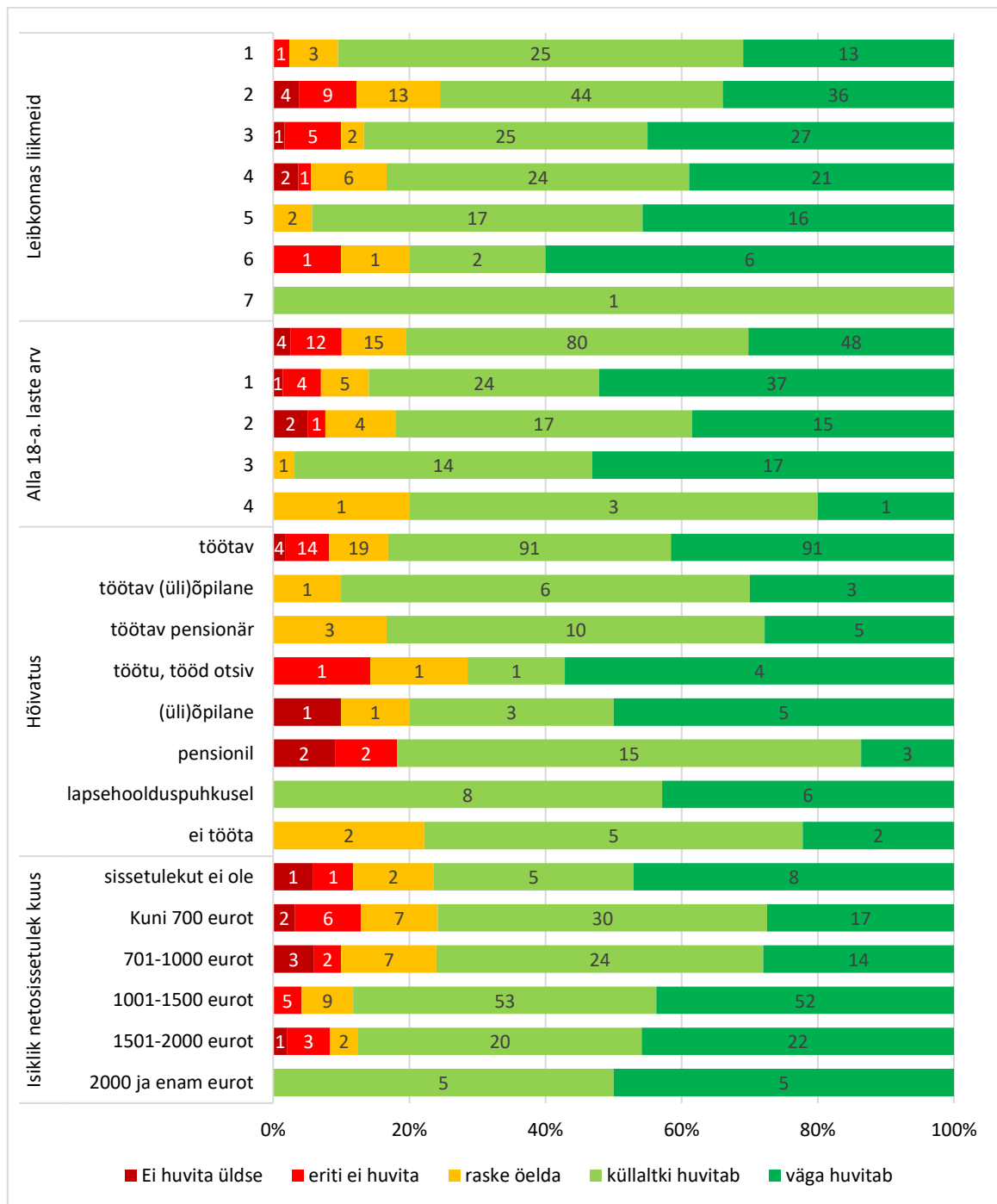
Küsitlusankeet on kättesaadav aadressil:

<https://survey.ut.ee/index.php/184943?lang=et>

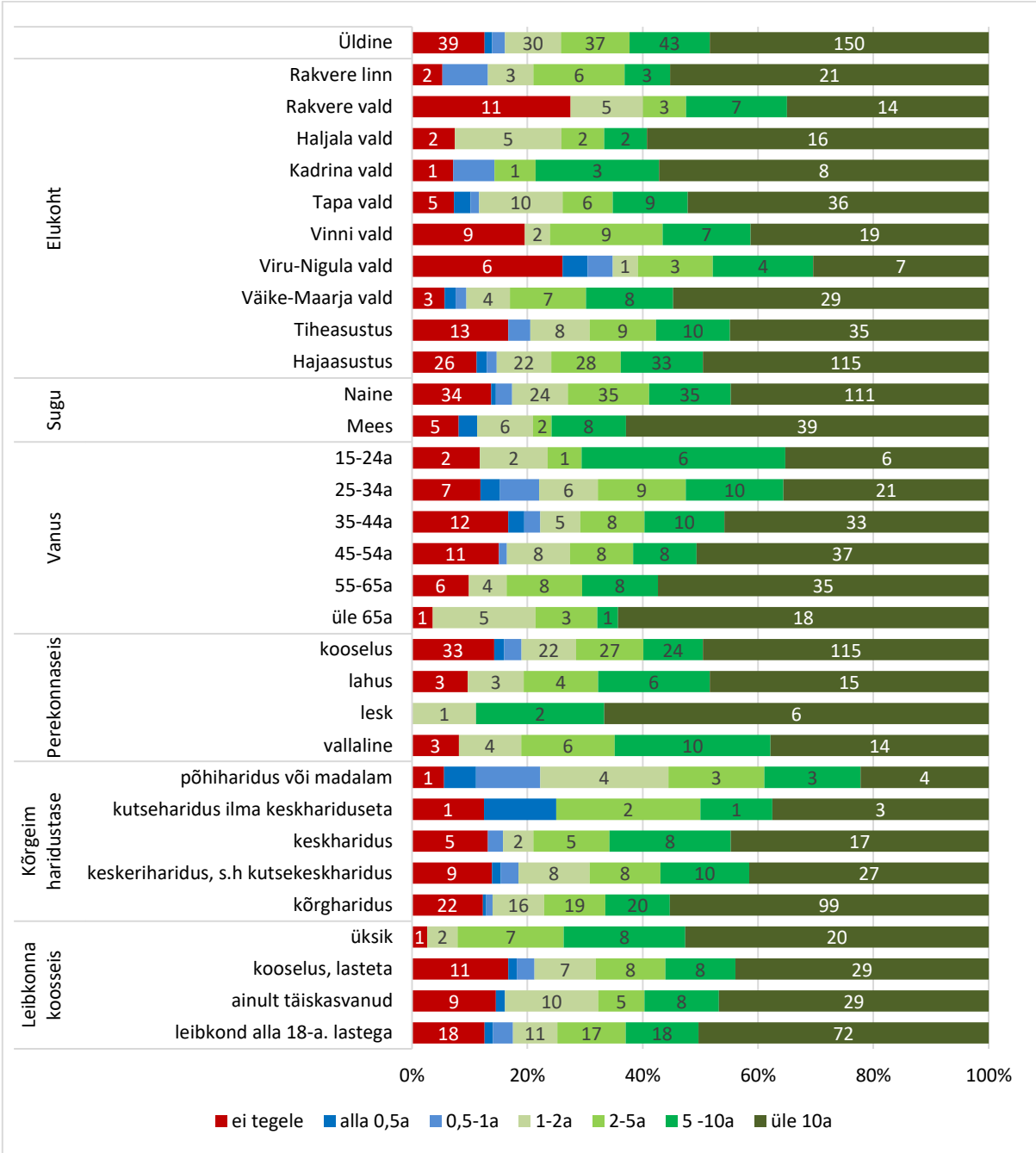
Lisa 2. Joonised



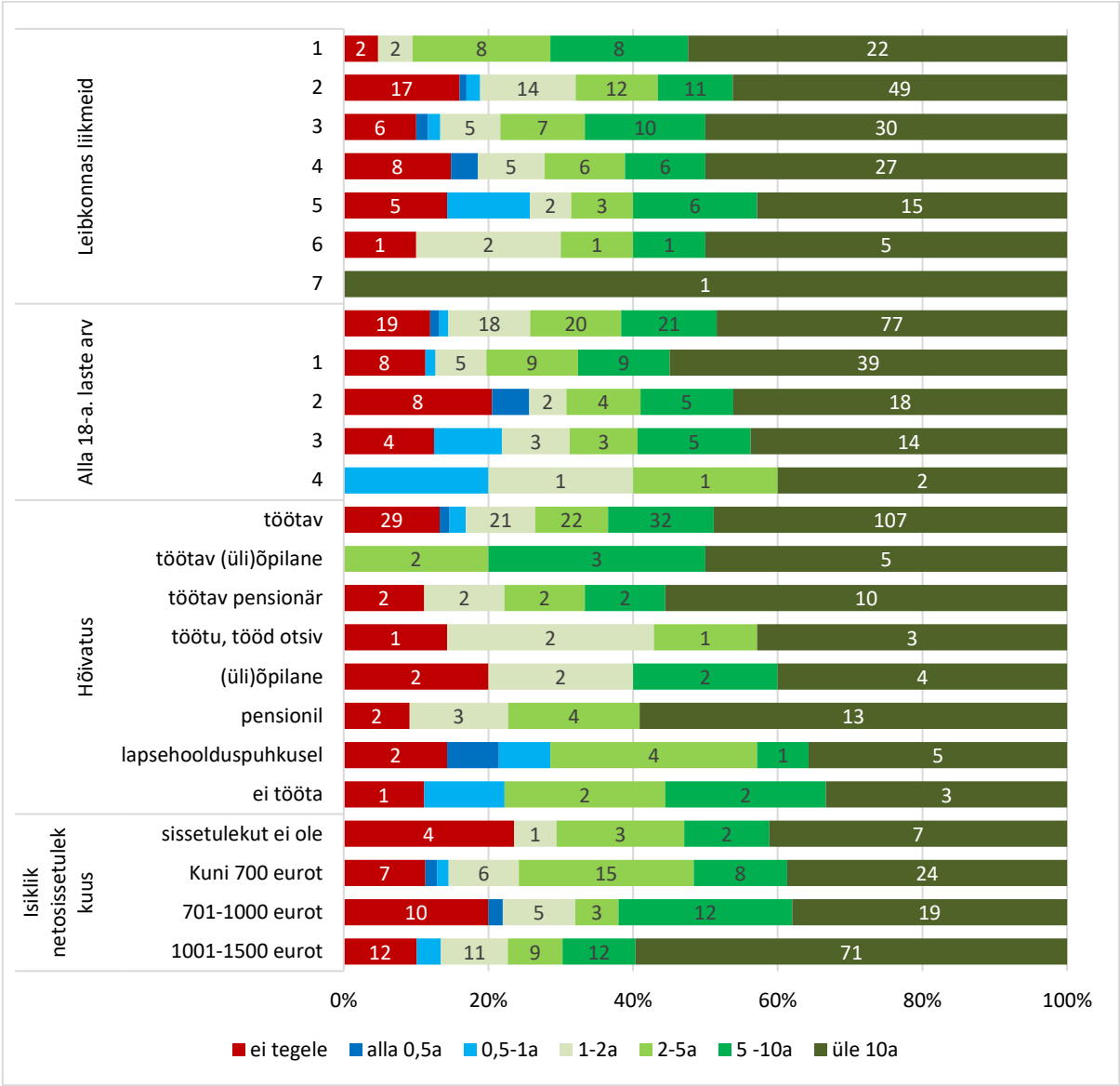
Joonis 2.1. Huvi tervisespordi vastu sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes



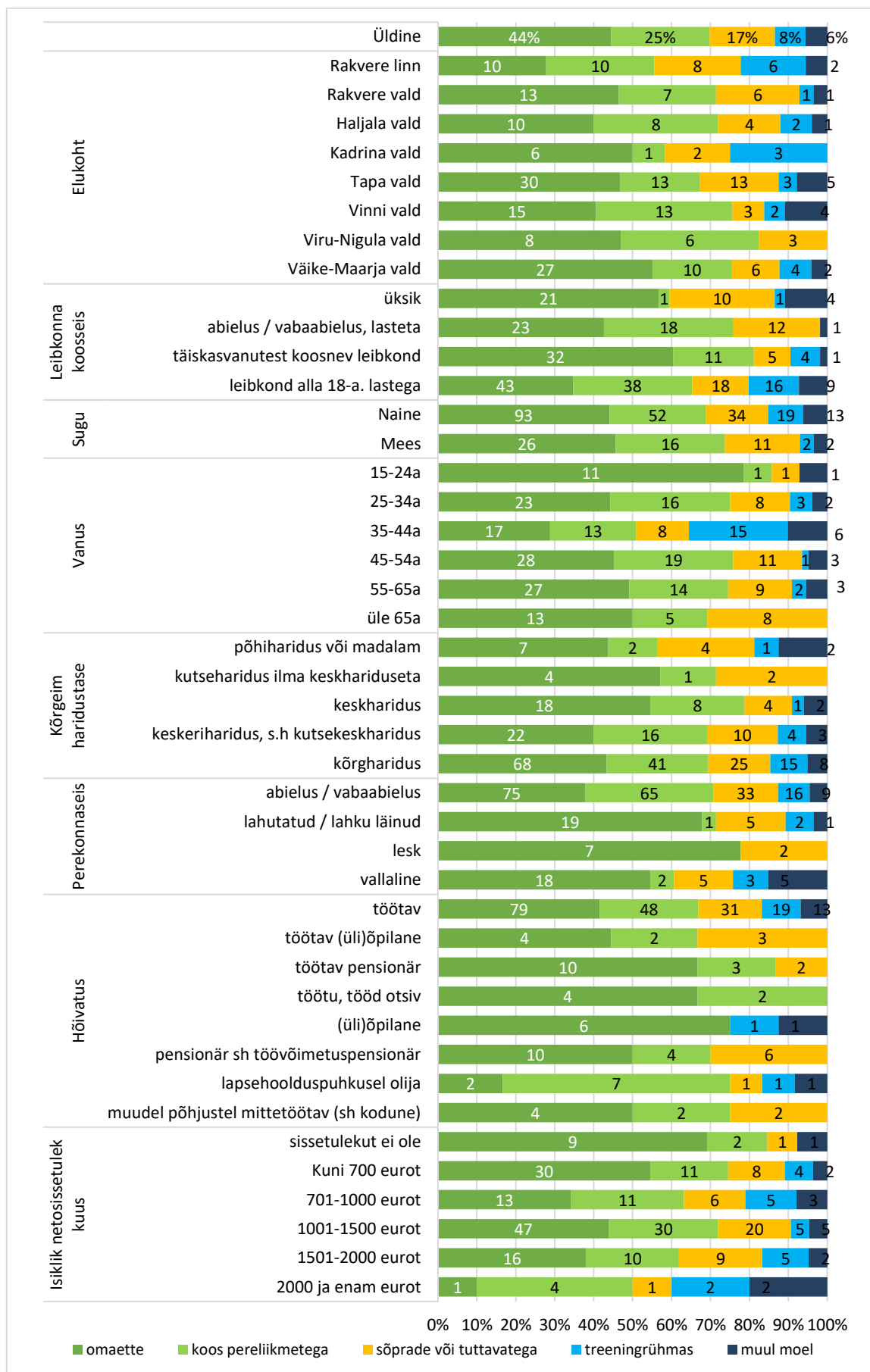
Joonis 2.2. Huvi tervisespordi vastu sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes



Joonis 2.3. Tervisespordiga regulaarselt tegelemise kestus



Joonis 2.4. Tervisespordiga regulaarselt tegelemise kestus



Joonis 2.5. Treeningukaaslasel erinevate sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes

Lisa 3. Vanuse ja füüsiliste näitajate statistilised näitajad

	Vastusevariandid	Näitaja	Vanus	Pikkus (cm)	Kaal (kg)	KMI
Huvi tervisespordi vastu	ei huvita üldse	keskmine	37.1	166.0	72.5	25.4
		vastajate arv	7	6	4	4
		standardhälve	17.5	5.4	33.3	10.4
	eriti ei huvita	keskmine	49.0	167.1	73.7	26.1
		vastajate arv	17	12	11	11
		standardhälve	10.7	9.7	13.8	4.2
	raske öelda	keskmine	48.3	168.1	76.3	27.2
		vastajate arv	27	23	19	19
		standardhälve	14.1	5.0	12.4	4.9
	küllaltki huvitab	keskmine	47.8	168.6	74.9	26.2
		vastajate arv	139	124	116	116
		standardhälve	14.9	9.1	17.0	4.7
	väga huvitab	keskmine	42.8	171.1	72.6	24.3
		vastajate arv	120	108	104	103
		standardhälve	13.7	8.9	18.3	3.7
Liikumisharrastusega regulaarselt tegelemise aeg	ei tegele liikumisharrastusega	keskmine	43.7	169.4	80.3	27.7
		vastajate arv	39	35	31	31
		standardhälve	11.9	7.0	17.9	5.7
	vähem kui pool aastat	keskmine	34.5	172.3	79.8	26.9
		vastajate arv	4	4	4	4
		standardhälve	7.0	10.3	8.6	2.1
	pool aastat kuni aasta	keskmine	35.0	168.3	72.5	25.9
		vastajate arv	7	6	6	6
		standardhälve	7.9	6.6	16.4	7.0
	1-2 aastat	keskmine	46.4	169.8	79.5	27.3
		vastajate arv	30	25	24	24
		standardhälve	16.2	10.0	20.4	5.3
	2-5 aastat	keskmine	44.8	164.4	69.5	25.9
		vastajate arv	37	35	33	33
		standardhälve	14.0	6.2	11.4	4.5
	5 -10 aastat	keskmine	41.1	169.6	69.8	24.1
		vastajate arv	43	36	33	33
		standardhälve	14.0	8.8	16.1	4.7
	10 ja enam aastat	keskmine	48.5	170.6	73.6	24.8
		vastajate arv	150	132	123	122
		standardhälve	14.6	9.2	17.9	3.6
Üldine		keskmine	45.7	169.4	74.0	25.5
		vastajate arv	310	273	254	253
		standardhälve	14.4	8.8	17.3	4.5