



Uuringu

„Järvamaa elanike liikumisharjumused ja -hoiakud“ analüüs

Teostaja: TÜ Pärnu kolledž

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

Uuring on valminud Järvamaa 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 aastaagadel liikumisharrastusega tegelemise kestus.....	17
Liikumisharrastusega tegelejate kaaslased ja üritustel osalemine	18
Ülevaade tervisega seotud küsimusest	22
Kokkuvõte	28
Lisad	30
Lisa 1. Küsitlusankeet.....	30
Lisa 2. Joonised	31
Lisa 3. Vanuse ja füüsiliste näitajate statistilised näitajad.....	38

Uuringu eesmärk, meetod, korraldus ja lühikokkuvõte

Käesoleva uuringu eesmärgiks on kaardistada Järvamaa 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 Järvamaa elanikkonna liikumisharjumusi ja seda kas ja kuidas Järvamaa tihe- ja hajaasustuste elanike vastused erinevad üksteisest ja Eestist üldiselt.

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

Küsimustiku levitamise eest sihtgruppideni vastutas Järvamaa Spordiliit, kes levitas Tartu Ülikooli uuringuankeetide keskkonnas *LimeSurvey* koostatud elektroonilist ankeeti Järva Teataja ja sotsiaalmeedia kanalite vahendusel. Kuna elektroonilise ankeedi kasutamisel on keeruline kontrollida vastajate kuulumist sihtrühma, siis analüüsimisel arvestatakse erinevate sihtgruppide erinevat arvukust.

Andmeid koguti 2021 aasta jaanuari algusest kuni märtsini. Anonüümses küsitluses oli kokku kuni 50 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 kehalise aktiivsust ja liikumisharrastusega tegelemist analüüsivad küsimused (ankeedis küsimused 4–42) ning ankeedi lõpus vastajat ja tema leibkonda kirjeldada võimaldavad küsimused (ankeedis küsimused 43–50).

Uuringu üldkogumiks olid Järva maakonnas elavad inimesed (01.01.2020 15–79-aastaseid elanikke 23 718), keda eristati, soo, vanuse gruppide ning kolme omavalitsuse (Paide linn, Järva vald ja Türi linn) tasandil. Esialgseesse valimisse sooviti koguda vähemalt 500 vastajat, kuid valimi tegelikuks suuruseks kujunes 441 vastajat, kelle seast arvati analüüsist välja 7 (ei elanud Järvamaal), mille tulemusena oli lõpliku valimi suuruseks 434 vastajat. Pärast andmete sisulist kontrolli ühtegi vastajat valimist ei eemaldatud, kuid kustutati mõned vastajat kirjeldavad näitajad nagu näiteks leibkonnas elavate liikmete arv (52 ja 34), laste arv (19 ja 11), mis olid arvatavasti laste vanused, kuid mida ei olnud võimalik teiste küsimuste vastuse põhjal täpsustada, mõned pikkuse (221cm) ja ka kaalu väärtused, mis ei olnud kooskõlas liikumisharrastusega tegelemise sagedusega.

Kogutud andmeid analüüsiti kasutades andmetötluspaketti SPSS 27.0 ja tabeltötlusprogrammi MS Excel. Arvutati välja sagedused ja keskmised ning seoste leidmiseks koostati risttabeleid.

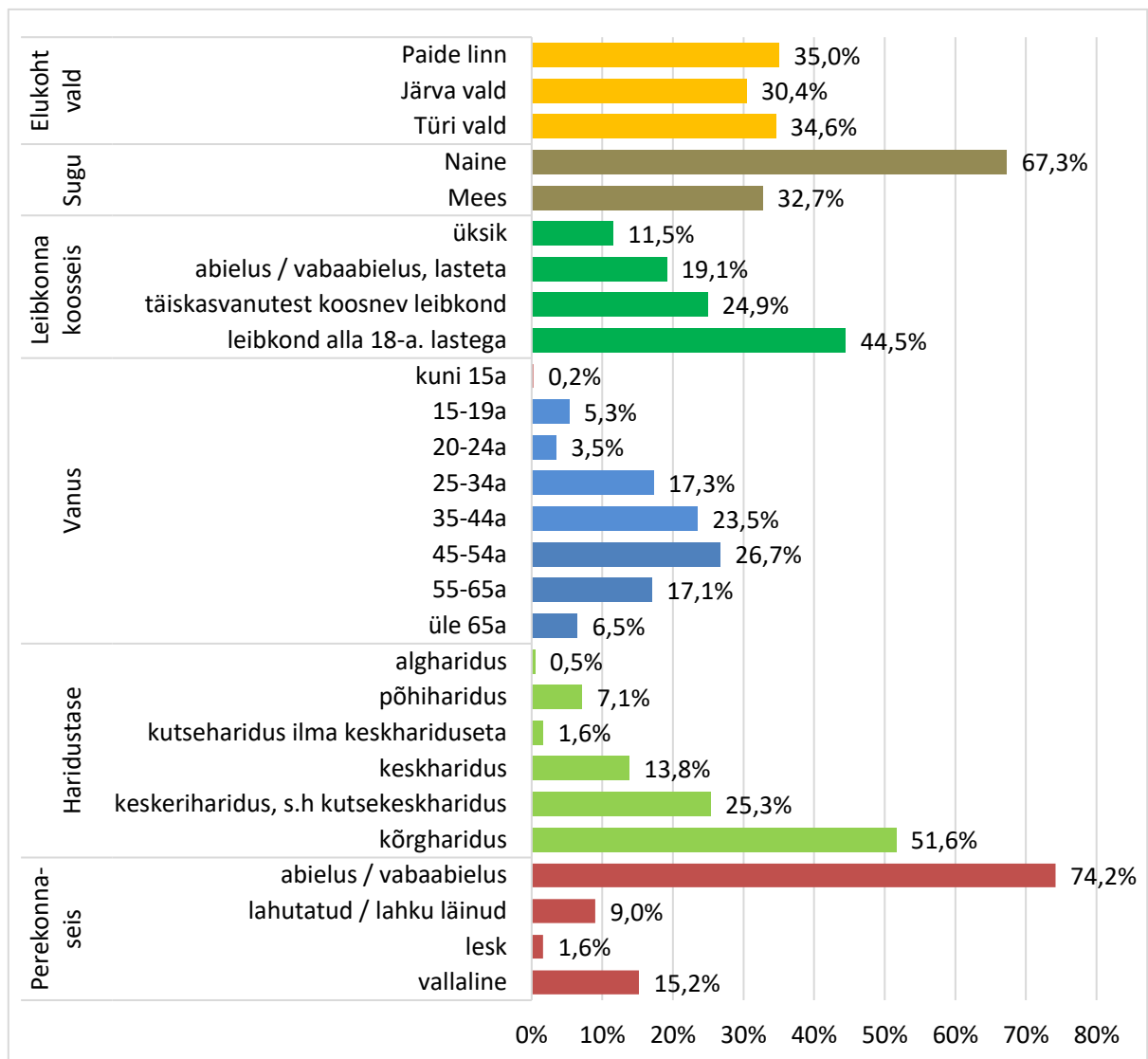
Lühidalt tulemustest:

- tervisesport huvitab 86% vastajaid kas väga või küllatki palju;
- 51% on liikumisharrastusega tegeleenud 10 või rohkem aastat;
- pikemalt tervisesporti harrastanute huvi selle vastu on tunduvalt suurem kui mitteharrastanutel. Naiste ja meeste lõikes erinevusi pole.
- meeste seas on üle 10 aasta tervisespordiga järjest tegeleenud rohkem (60%) kui naiste seas (47%)
- nooremas keskeas alustatud sportimisharjumused jäävad kestma ka vanuse kasvades;

- küsitlusele vastanute seas oli 43 liikumisharrastusega mitte tegelejat (edaspidi ka Mitteharrastaja) ja 391 tegelejat (Harrastaja);
- Mitteharrastaja on ajapuudust põhjuseks toov veidi ülekaalususele kalduv, tervisega pigem mitte rahul olev, kuid oma eluga pigem rahul olev isik, kes liikumisharrastustena sooviks tegeleda rattasõidu, matkamisega või ujumisega;
- 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.
- Harrastajatest 82% on märganud, et tema kodukohas tegeletakse terviseedendusega ja 46% 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 (61%) kui jõusaalis (44% enamasti või alati).
- 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 66% soovib oluliselt rohkem kui praegu liikuda;
- jalgratta või matkamise üritusi ootavad pigem Mitteharrastajad;
- Harrastajad ootavad aastaringseid või suviseid sarju;
- Harrastajate seas on palju neid, kes ei hooli rahvaspordiüritustest, kuid kui oleks mõni pikem seikluslik orienteerumine, matk või rogain, siis nad osaleksid sellel küll;
- Rohkem soovitakse üritusi, kus saaks kogu perega koos liikuda;
- Infot liikumisürituste kohta saadakse enamasti internetist sotsiaalmeediast, kuid ka sõbrad-tuttavad ja töökaaslased on need, kes kutsuvad kaasa.

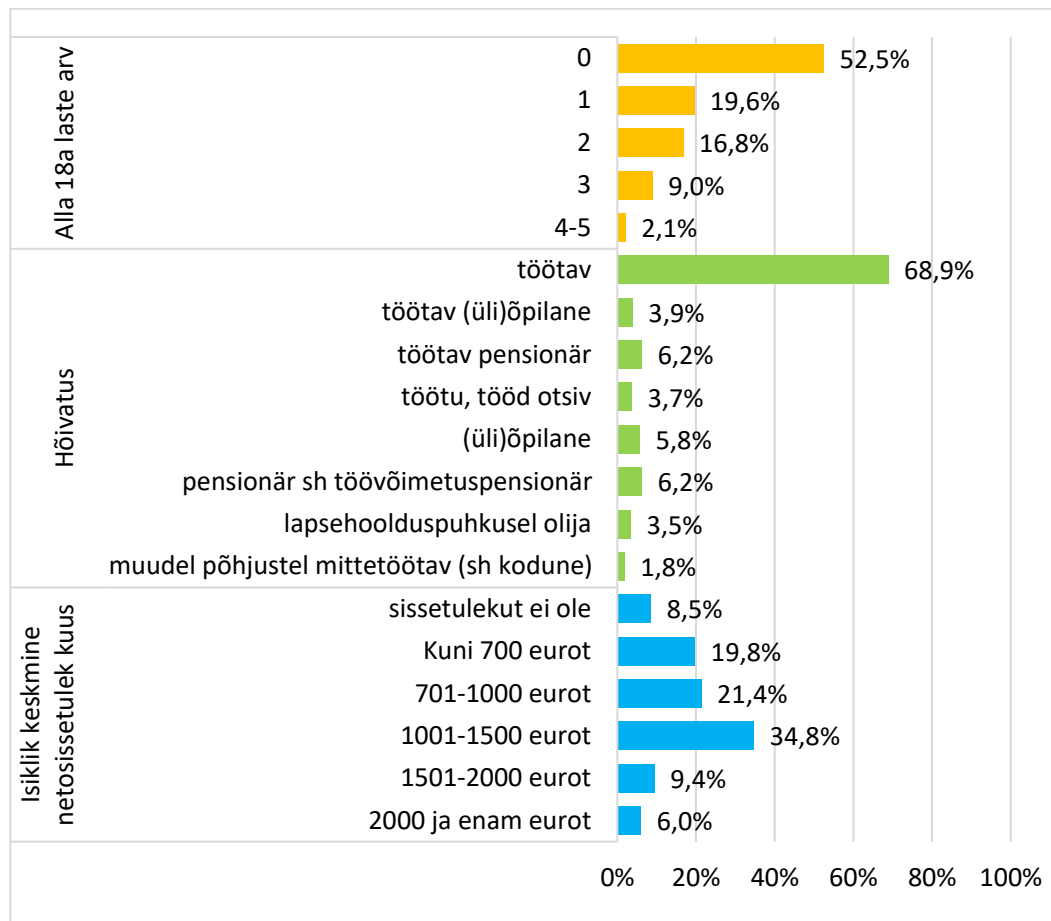
Ülevaade küsitlusele vastanutest

Lõpliku valimi moodustas 434 vastajat, kes jagunesid pea võrdselt kolme omavalitsuse vahel (vt joonist 1). Vastajatest 2/3 on naised, 45% leibkonnad, kus on lisaks täiskasvanutele ka alaealisi lapsi. Vanuseline jaotus on statistiliselt normaaljaotusele vastav ehk keskealisi on vastajate seas rohkem ning nooremaid ja vanemaid vanusgruppe vähe, hariduse poolest on pooled vastajad kõrgharidusega ning perekonnaseisult enamasti (74%) abielus või vabaabielus.



Joonis 1. Uuringus osalenuid kirjeldavad andmed (n=434)

Kõige rohkem on vastajate seas selliseid leibkondi, kus pole ühtegi alaealist last (53%, vt joonis 2). Vastajatest töötab 69% ja 35% saab Eesti keskmisele sarnast sissetulekut.



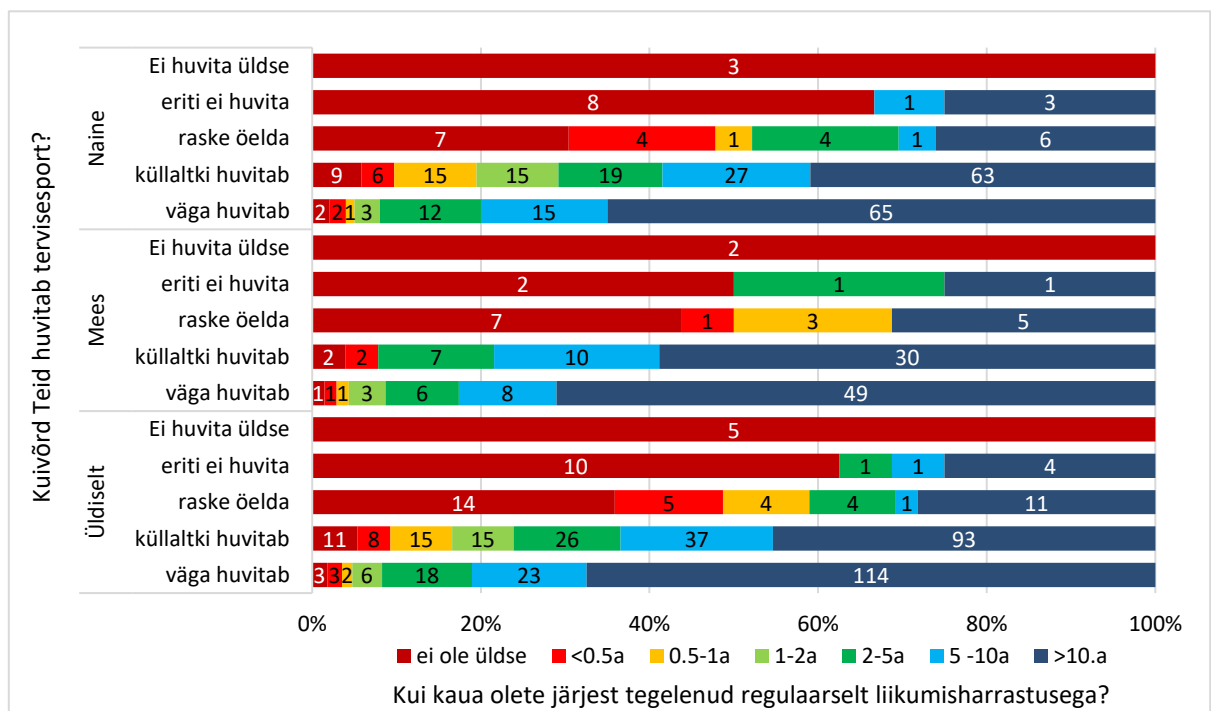
Joonis 2. Vastajate majanduslikku seisundit mõjutavad näitajad (n=434)

Kokkuvõtteks valimi usaldusväarsuse kohta saab öelda, et kuigi meeste vastuseid oleks oodanud rohkem, pole valim piisavalt suur, et võimaldada erinevate sotsiaal-demograafiliste näitajate järgi võrdlusi kuid see ei olnud ka uuringu eesmärgiks. Erinevad sihtgrupid on siiski piisavalt esinduslikud, et anda üldistav ülevaade Järvamaa elanike liikumisharrastuse olukorrast ja hoiakutest. Ankeedis oli võimalik oma vastused 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 tervisesporti

Esmalt sooviti teada kuivõrd huvitab vastajaid tervisesport ja vastuseks võib öelda, et 86% vastajaid huvitab see kas väga või küllatki palju. Küsimusele, kui kaua on järjest ja regulaarselt tegeletud liikumisharrastusega, ütles 10%, et üldse ei ole ja 51% on seda teinud juba kümme ja rohkem aastat (Vt Lisa 2 joonis 2.1). Samalt jooniselt näeb ka seda, et kolme Järvamaa omavalitsuse lõikes suuri erinevusi pole, kuid Järva vallas on teistest rohkem (18%) neid vastanuid, keda tervisesport nii väga ei huvita. Võrreldes meeste ja naiste vastuseid, selgus, et kuigi mõlemas grupis on kuni 15% neid, kes ei tunne eriti huvi tervisespordi vastu, siis meeste seas on naistest rohkem neid, kes tunnevad tervisespordi vastu väga palju huvi (vastavalt 49% ja 34%, vt Lisa 2 joonis 2.1). Tervisespordiga tegelemise järjepidevuse osas (vt Lisa 2 joonis 2.4) on Türi vallas teistest veidi rohkem neid, kes on tegelenud sellega üle 10 aasta ja Järva vallas veidi rohkem neid, kes tervisespordiga järjepidevalt üldse ei tegele. Meeste seas on üle 10 aasta tervisespordiga järjest tegelenuid rohkem (60%) kui naiste seas (47%). Samas naissoost vastajate seas on meestest pea kaks korda rohkem neid, kes on tegelenud tervisespordiga kuni ühe aasta. Pigem on nooremad vastajad (kuni 25-aastased) need, kes on spordiga tegelenud kuni kaks aastat, samas kui 25-45-aastaste seas on suurenenud nende hulk, kes teevad seda juba kuni viis aastat ja üle 45 aastaste seas läheneb üle 10 aasta tervisesporti harrastanute hulk juba 60%-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. Üle 65-aastaste seas (n=28) on pea 20% ka neid, kes tervisesporti ei harrasta, kuid enamasti on põhjuseks tervis, mõnedel juhtudel ka sobiva koha puudus. Erinevate teiste ankeedis küsitud sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes on samad tulemused toodud Lisas 2 joonistel 2.3., 2.4 ja 2.5, 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 3.



Joonis 3. Meeste ja naiste suhtumine tervisesporti ja liikumisharrastusega tegelemise kestus (n=434)

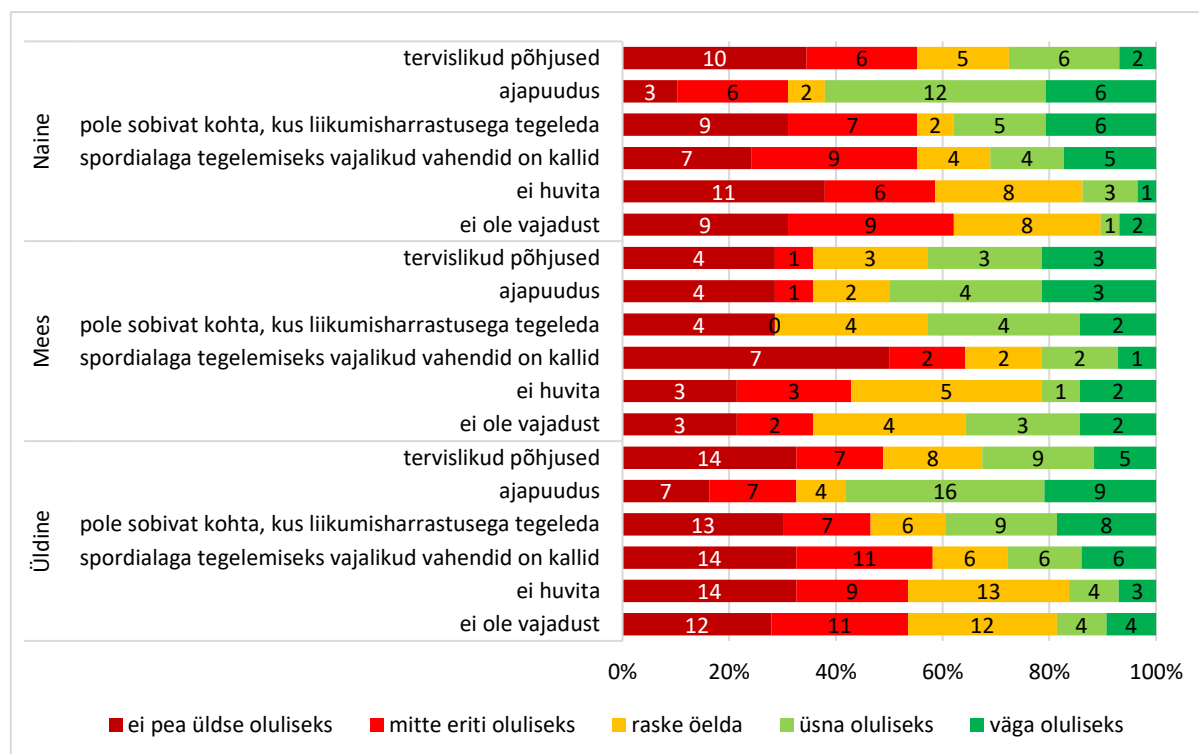
Selle joonise põhjal saab öelda, et pikemalt harrastanute huvi tervisespordi vastu on tunduvalt suurem kui mitteharrastajatel (vt joonis 3) ehk 71% neist, keda tervisesport ei huvita, ei tegele ka liikumisharrastusega ja neist, kellel on raske oma huvi tervisespordi vastu väljendada, ei tegele

liikumisharrastusega 36%. Samas võib vastajate seast leida ka neid, kes tervisespordist eriti ei huvitu, kuid on regulaarselt liikumisharrastusega tegeleenud üle kahe aasta. Meeste ja naiste osas suuri erinevusi pole, samas on naiste seas protsentuaalselt meestest poole rohkem (naisi 10%, mehi 5%) neid, keda tervisesport küllaltki huvitab, kuid kes liikumisharrastusega ei tegele.

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 Järvamaa elanikud. Mitteharrastajaid oli vastajate seas 43 ja Harrastajaid 391, 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 koguvalimiga.

Kogutud valimi andmetele tuginedes saab öelda, et Mitteharrastaja on pigem veidi ülekaalulisusele kalduv (BMI=29,8), enamasti ajapuudust liikumisharrastusega mittetegelemiseks põhjuseks toov (58% seda põhjust üsna või väga oluliseks pidajat), hea meelega harrastaks rattaga sõitmist (60%), matkamist (49%) või ujumist (44%) ja 80% neist sooviks liikumisharrastusega tegeleda võrdsest rohkem või oluliselt rohkem kui nad seda praegu teevad. Mitteharrastajatest on oma tervisega pigem rahul või väga rahul (44%) eluga üldiselt pigem või väga rahul (60%). Une aja piisavuse kohta ütleb kõige sagedamini nii ja naa (30%), ei tarbi üldse või eriti mitte alkoholi (54%), ei suitseta üldse (77%), 67% sööb enamasti või alati igal hommikul, kuid teadlikult toitumise kohta ütleb nii ja naa (42%).

Kui võrrelda Mitteharrastajate põhjuseid (vt joonis 4), mis takistavad neil liikumisharrastusega tegelemast meeste ja naiste lõikes, siis on ajapuudus mõlemal grupil sarnaselt oluline takistus, kuigi naised toovad seda protsentuaalselt sagedamini põhjuseks kui mehed. Spordivahendite hind on naistele veidi sagedamini takistuseks samas kui liikumisharrastusega tegelemise koha puudumine ja huvipuudus on pigem meeste takistus. Tervislikud põhjused 55% vastajatele suureks takistuseks ei ole.



Joonis 4. Liikumisharrastusega mittetegelemise takistuste olulisus Mitteharrastajate seas (n=43)

Mitteharrastajatest 56% on arvamisel, et nende kodukohas tegeletakse mingil määral või isegi väga palju terviseedendusega. Neile meeldiks aastaringsed liikumissarjad (37% arvas, et neid on vaja või väga vaja), jalgsimatkad (35%) ja suvised liikumissarjad (33%) ja rattaretked (33%). Omavalitsuste vahelisi võistlusi ei pidanud vajalikuks neist 44%.

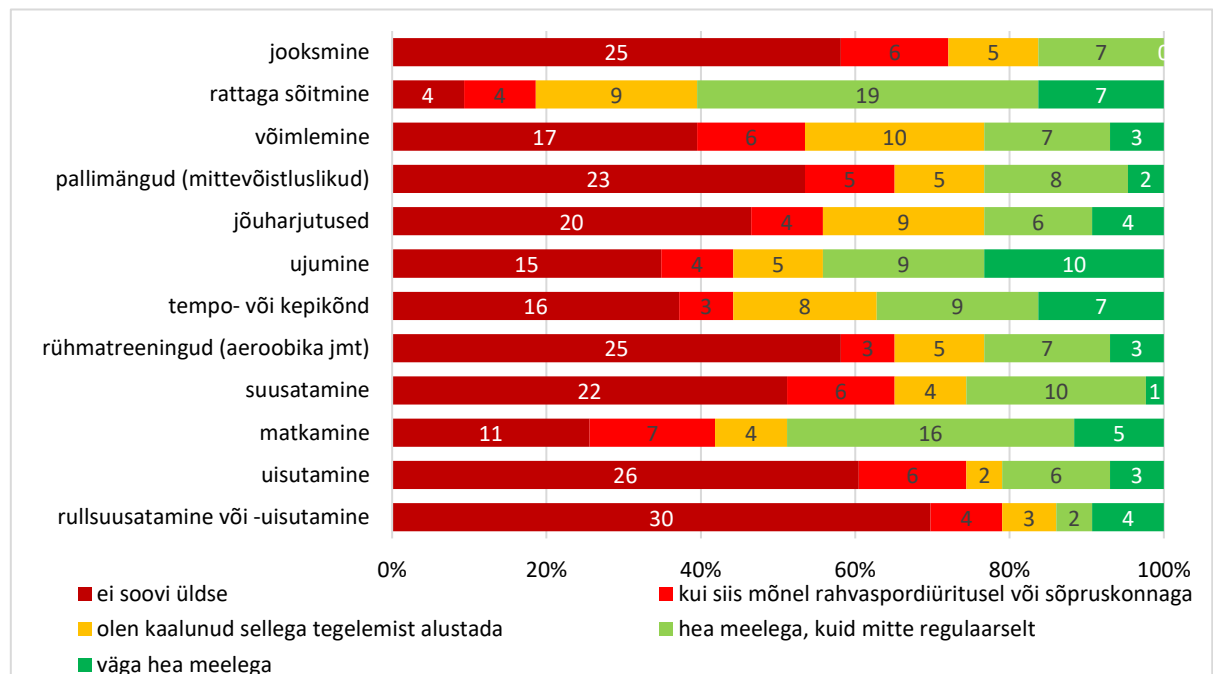
Vastajatel oli võimalus ka kommenteerida oma vastuseid ja Mitteharrastajad tõid välja, et liiguksid rohkem kui oleks lapsehoidja, kes lastel silma peal hoiaks, piirkond, kus elatakse on liiklusohtlik, tervis ei luba paljude asjadega tegeleda, mida tahaks. Mainiti ka seda, et tahaks väiksemas grupis ja algajatega harrastada, sest kogenenumatega koos ei tunta ennast hästi. Mõnede vastajate vastused on siin ka ära toodud:

Ei tegele järjepidevalt liikumisharrastusega, aga meeldib osaleda erinevatel rahvaspordiüritustel ja sõpruskonnaga matkadel, perepäevadel jne.

Mulle ei meeldi käia kuskil "tervisesporti" tegemas, et seda teha. Mulle meeldib läbida vahemaid ja minna kuskile toredasse kohta. Seada endale sihtpunkte. Saada häid kogemusi. Iga korraga aina kaugemale. Minu arust on nõme kui sa sõidad aasta läbi autoga terviserajale, et joosta või muud asja tegema, mida võiks ka kodumurul proovida, samas ka jõusaalis trenajõõril liikumisharjutusi teha või lihtsalt hantleid tõsta. Pärast minnakse maasturiga metsa automatkale (ma ei nimetaks seda matkaks) või lennatakse soojale maale puhkama. Miks kulutada niigi kallist aega hommikul 10 tühja kilomeetri rattasõiduga kui võiks rattaga minna tööle või suvel suurele üritusele.

Selleks, et liikuda ja olla aktiivne, ei ole vaja teha tervisesporti. See on nagu mingi moe- ja linnainimeste haigus. Maal on tegevust küllaga ja ka kehale jagub füüsilist aktiivsust rohkem kui seda teha rakendada jõuaks.

Mitteharrastajatelt küsiti ka seda, millise liikumisharrastusega nad tegeleda sooviksid ja kui intensiivselt ja tulemusi võib näha joonisel 5.



Joonis 5. Liikumisharrastused, millega sooviksid tegeleda Mitteharrastajad (n=43).

Nagu eespool nimetatud sai, siis soovitakse tegelda kas rattasõidu, matkamise või ujumisega. Jooksmisega ei soovi Mitteharrastajatest tegeleda 75%, rullsuusatamise või -uisutamise ei taha ka

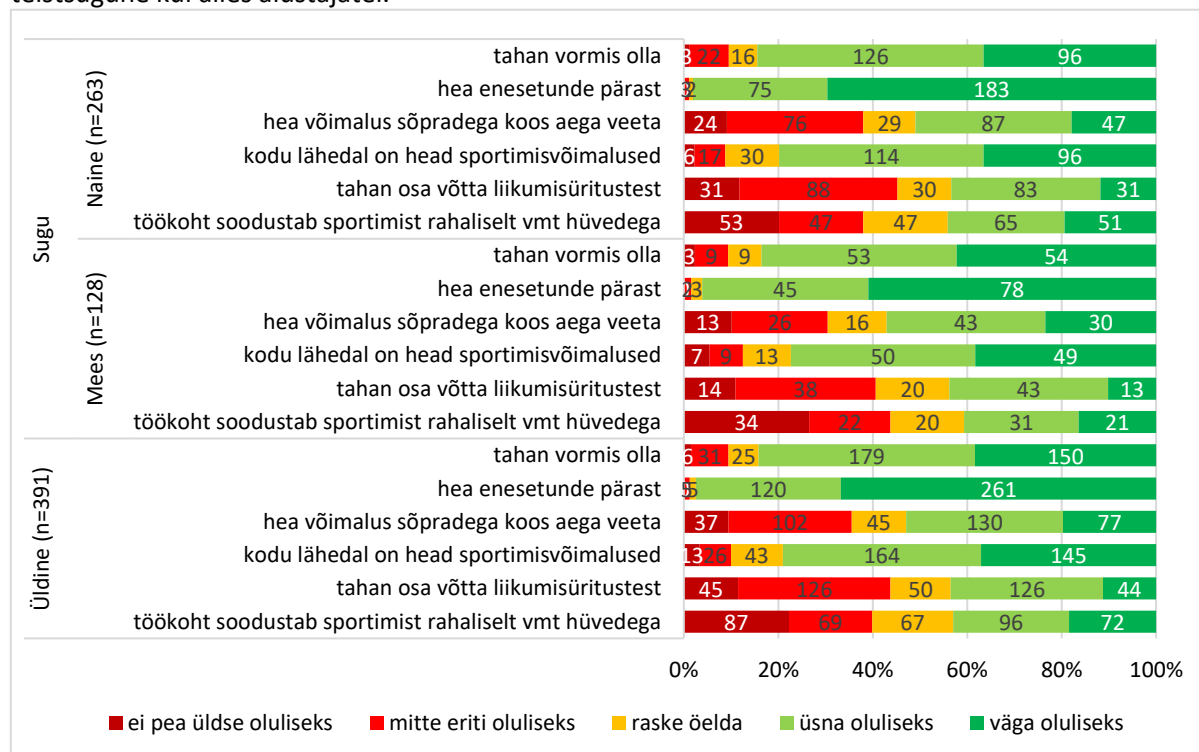
enamus mitteharrastajaid tegeleda. Mitteharrastajate väikese hulga tõttu meeste ja naiste tulemusi eraldi välja ei tooda.

Harrastajate taustaandmed, liikumisharrastused ja nendega tegelemise kohad

Harrastaja on füüsiliste näitajate poolest normaalse kehaehitusega, naiste KMI=28,3 ja meestel KMI=26,2 ja see on kuue ühiku võrra madalam, kui mitteharrastajal. Naisharrastaja kaalub keskmiselt 67 kg ja meesharrastaja 85,5 kg (mitteharrastajast vastavalt 14 kg ja 16 kg kergem), ta on keskmiselt aasta vanem kui mitteharrastajast naine, meesharrastaja on samas 10 aastat noorem kui mitteharrastaja.

Harrastajat huvitab väga tervisesport. Ta tegeleb liikumisharrastusega regulaarselt juba kauem kui kümme aastat ja teeb seda sellepärast, et enesetunde oleks hea (97% pidas seda väga või üsna oluliseks, vt joonis 6), tahab olla vormis (84%) ja kodu lähedal on head sportimisvõimalused (79%). Ta pigem ei hooli suurtel liikumisüritustel osalemisest (43% pidas seda oluliseks põhjuseks), koos sõpradega sportimisest (53%) ja töökoha poolt sportimiseks jagatavatest soodustustest või hüvedest (43%).

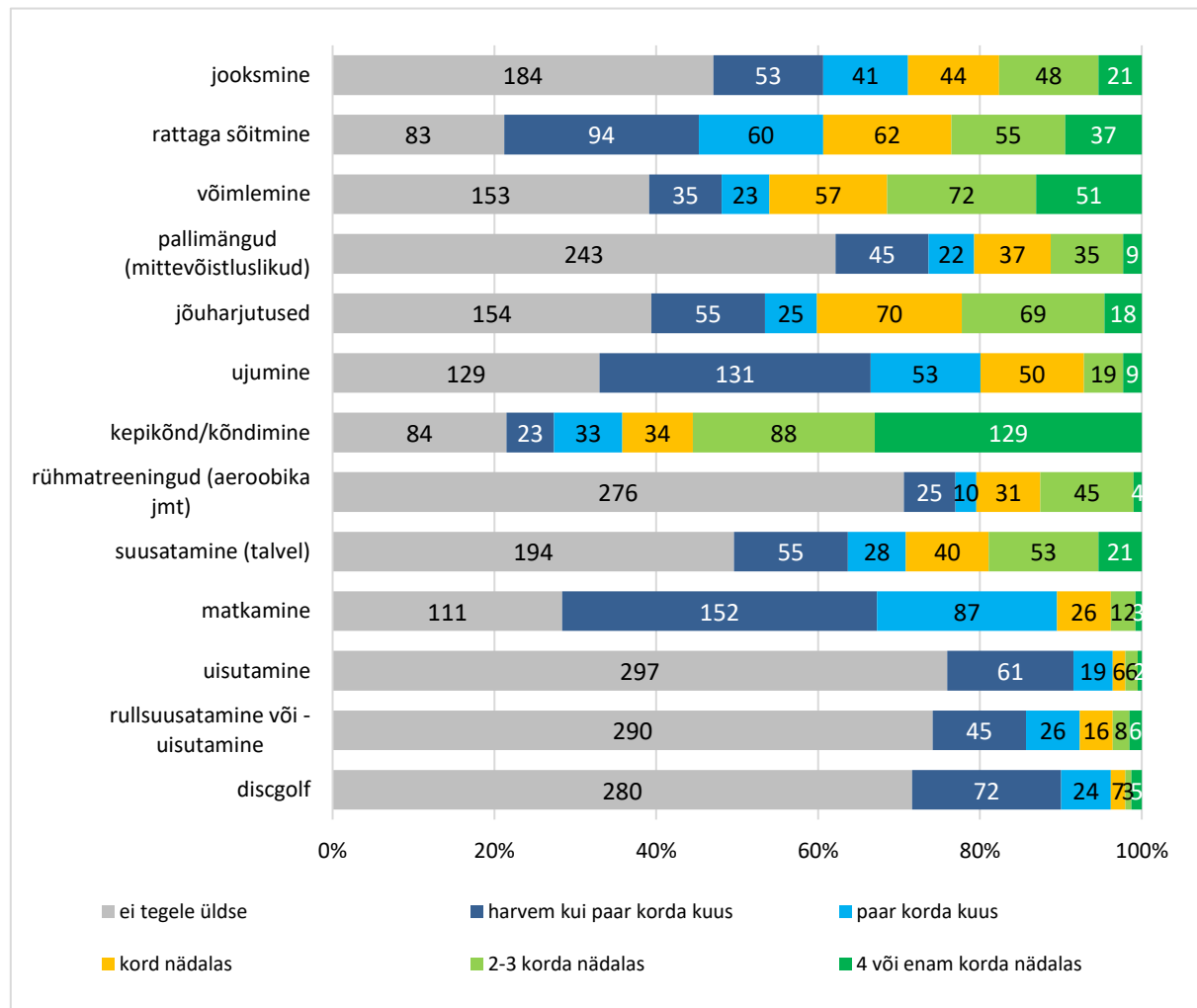
Kui võrrelda meeste ja naiste vastuseid (vt joonis 5), siis need eriti ei erine, kuid naiste puhul on liikumine hea enesetunde saavutamiseks veidi kõrgema „väga oluliseks“ põhjuseks pidajate määraga kui meestel, meestele on naistest veidi olulisem vormis olemine. Mehed peavad sportimist naistest veidi sagedamini väga oluliseks põhjuseks, ka 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 (57%) 10 ja enam aastat liikumisharrastusega tegelejad, kelle motivatsioon on veidi teistsugune kui alles alustajatel.



Joonis 6. Liikumisharrastusega tegelemise põhjused meeste ja naiste lõikes.

Harrastaja kõnnib tempokalt (keppidega või ilma) (56% teeb seda 2-3 korda või rohkem kui 4 korda nädalas) teede või tänavate ääres (54% enamasti või alati) või kergliiklusteedel (40%) või sõidab rattaga sagedamini kui 2-3 korda nädalas (48%) teede või tänavate ääres (61%) ja kergliiklusteedel (54%). Suvel tegeleb ta liikumisega enamasti või ainult välitingimustes (92%), sügisel ja kevadel sise- ja välitingimustes võrdselt (40%) ja ka talvel enamasti nii sise- kui ka välitingimustes (37%). Kõige sagedamini treenitakse kas omaette (35%) või omal käel sõprade või pereliikmetega (22%), oma treeningmahtu peetakse kas enamvähem või täiesti piisavaks (71%), 55% soovib tegeleda mõnevõrra rohkem kui praegu ja nad arvavad, et kõige rohkem on juurde vaja suviseid ja ka aastaringseid liikumissarju (39%). Harrastajatest 82% on märganud, et nende kodukohas tegeletakse terviseedendusega. Harrastajatest 46% ei ole osalenud ühelgi rahvaspordiüritusel, nad on enda arvates oma tervisega (78%), eluga pigem rahul (70%), neil on piisav une aeg (64% nõus või väga nõus), nad ei tarbi liiga palju alkoholi (49% nõus või väga nõus) ega suitseta (83% väga nõus), söövad igal hommikul (68% väga nõus), kuid teadlikule toitumisele panevad rõhku keskmiselt (nii ja naa 36%, nõus 39%) ja 54% 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 7.



Joonis 7. Liikumisharrastused, millega tegelevad Harrastajad (n=391)

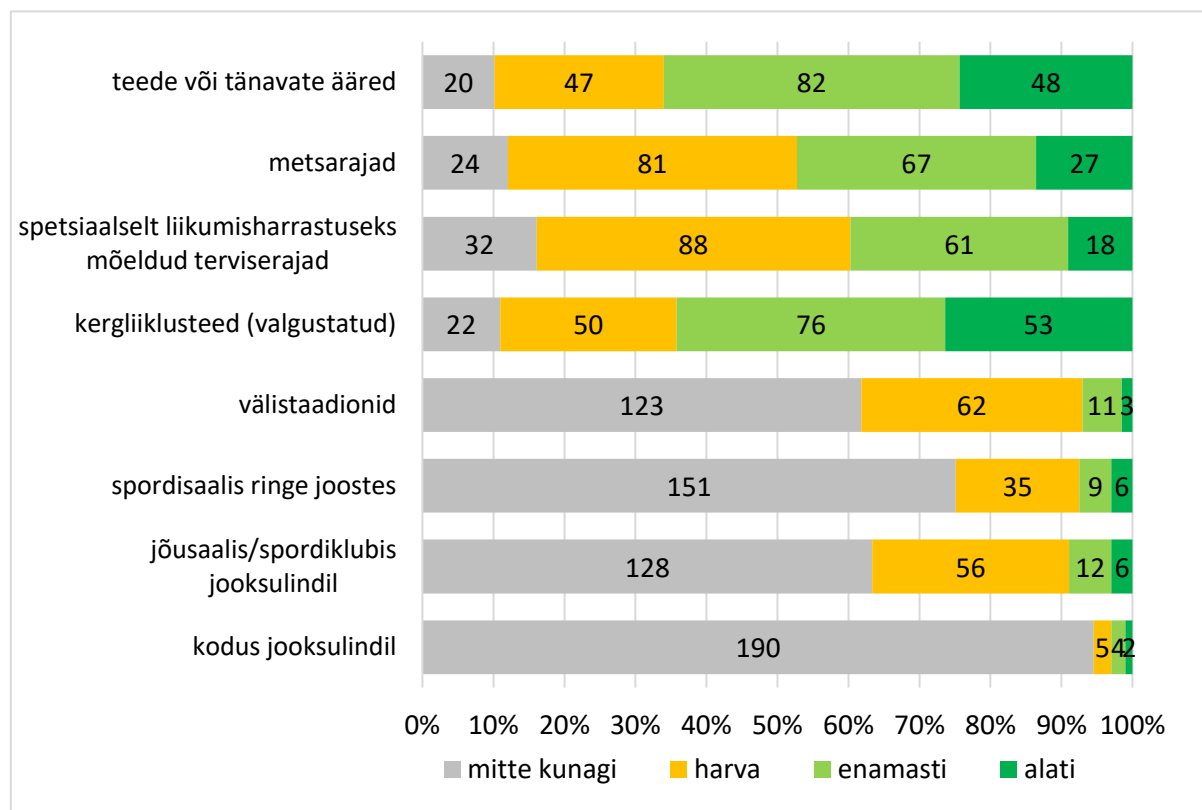
Põhilised liikumisharrastused on rattaga sõitmine (tegeleb 79% Harrastajatest), kõndimine või kepikeõndimine (79%) ja matkamine (72%) ja kõige intensiivsemalt tegeletakse kõndimisega, mida 4 ja

enam korda nädalas harrastab 33% Harrastajaid. Sellise sagedusega kõndimise harrastajaid on kõige rohkem Paide linna elukohas märkinud harrastajate seas. Selle põhjuseks võib olla sobiv kergliiklusteede võrgustik, mis on ka valgustusega. Muude harrastustega tegelemiseks võib maapiirkondade elanikel olla vajadus kuskile transpordivahendiga liikuda. Paide ja Türi linna elanike seas on Järva valla elanikest rohkem ka neid, kes tegelevad ujumisega sagedamini kui paar korda kuus, kuid see tuleneb ujulate asukohast. Türi valla elanike seas on teisest rohkem neid, kes tegelevad aeroobikaga 2-3 korda nädalas. Ka suusatamine on Türi valla elanike seas sagedasti harrastatav ala, kuid ega ka Järva valla elanikud palju alla ei jää.

Kõikidelt, kes märkisid, et tegelevad joonisel 7 nimetatud liikumisharrastusega mingil määral, küsiti lisaks seda, kus nad vastava liikumisharrastusega tegelevad.

Jooksmisega tegeleb 207 Harrastajat ja seda enamasti siiski välitingimustes (vt joonis 8), kuid mitte staadionil. Kui üldiselt ei ole vahet, kas joostakse teede või tänavate ääres, metsa- või terviseradadel või kergliiklusteedel, siis Türi linnas kasutab 21% vastajatest alati jooksmiseks metsaradu. Jooksmisega tegelevad pigem pikemaajaliselt liikumisharrastusega tegelenud vastajad, kuid samas vanemad vastajad ei tegele jooksmisega sagedamini kui nooremad.

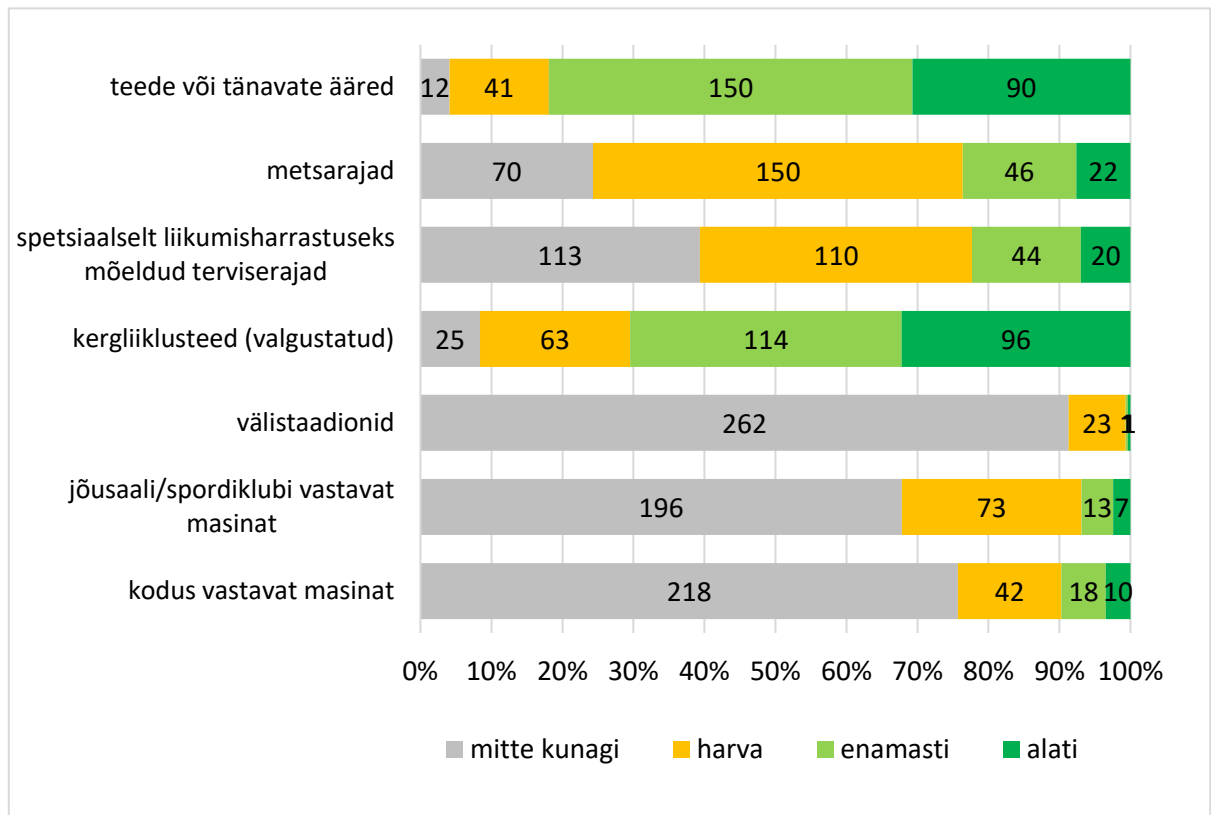
Kommentaaries ütles üks vastaja järgmist: „Puudust tunnen Viraksaare-Paide vahelisest kergliiklusteedest, et pimedal ajal ei peaks kõndima või jooksmine autoga Paidesse sõitma, et saaks alustada ja lõpetada kodus.“



Joonis 8. Jooksmisega tegelemise kohad (n=207).

Rattaga sõitmiseks eelistatuid kohad (vt joonis 9) on teede ja tänavate ääred (97% vastajatest kasutab) ja kergliiklusteed (92%), kuid 75% sõidab ka metsateedel või terviseradadel. Jooksmisest sagedamini kasutatakse ka vastavat masinat kas siis jõusaalis/spordiklubis (32%) või kodustes tingimustes (23%). Kergliiklusteid kasutavad rattaga sõitmiseks enamasti või alati Paide linna (81%), Türi linna (76%) ja Järva valla (47%) vastajad. Linnadest kaugemal ei ole piisavalt kergliiklusteid ja seepärast sõidetakse seal sagedamini teede ja tänavate ääres. Mehed sõidavad naistest sagedamini

ka metsaradadel, kuid naised eelistavad kergliiklusteid. Vanuse, harrastusega tegelemise aja ja soo lõikes siin eelistuste vahel erinevusi polnud.



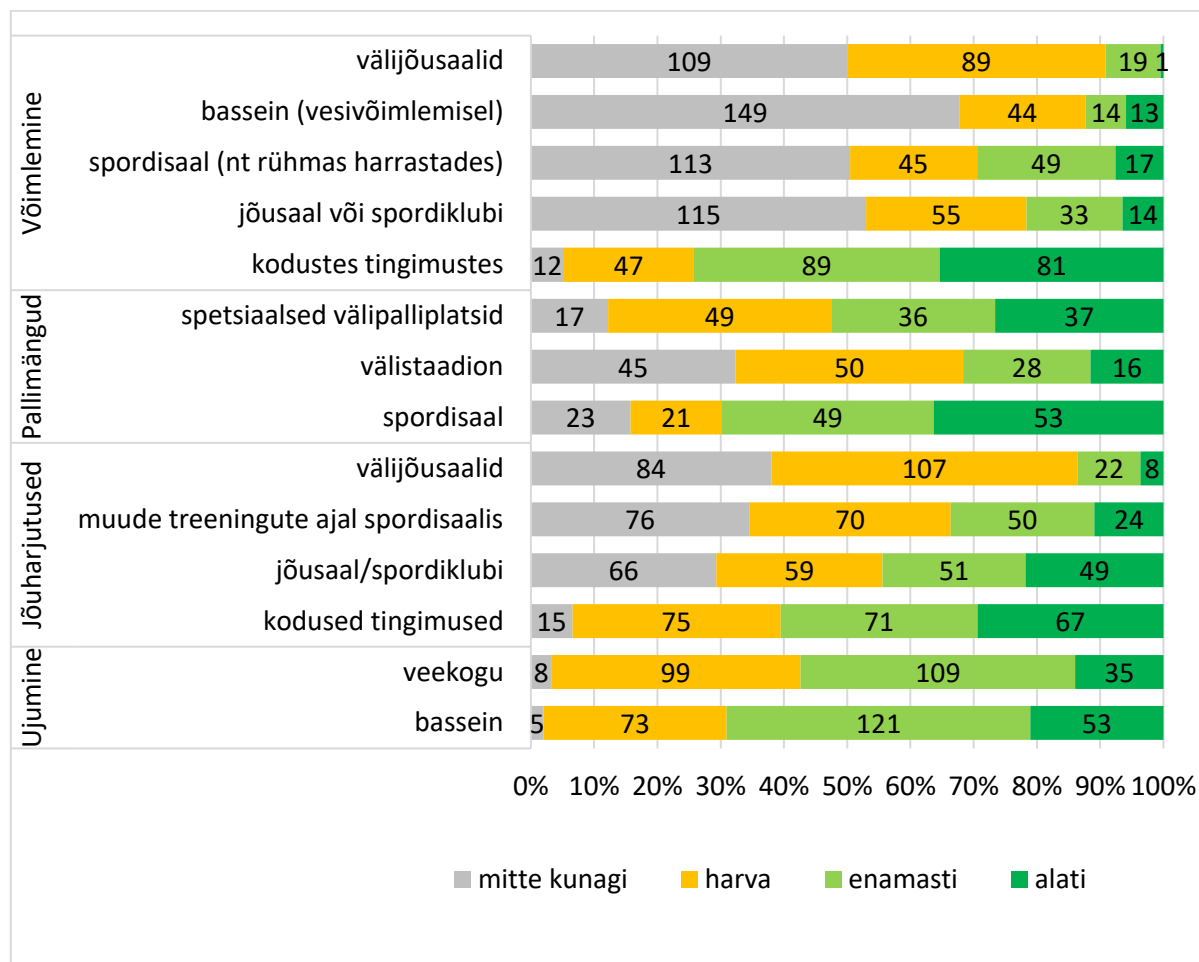
Joonis 9. Rattasõiduga tegelemise kohad (n=308).

Rattasõidu kohta oli ka mitmeid täpsustavaid kommentaare, et sellega käiakse igapäevaselt tööl või kahjuks talvel rattaga sõita ei saa, kuigi tahaks.

Võimlemisega tegeletakse (vt joonis 10) kõige sagedamini kodustes tingimustes (95%), teised kohad nii populaarsed pole. Mitmeid kordi mainiti täpsustuseks, et tegeletakse joogaga. Pallimängudega tegeletakse enamasti siiski spordisaalis, kuid seda tehakse ka spetsiaalsetel välipalliplatsidel (49% enamasti ja alati).

Üks vastaja tegi ettepaneku pallimängude kohta: „Türil on kahjuks liiga vähe korvpalliplatse. Korvpalli, erinevalt jalgpallist või võrkpallist on võimalik edukalt ka üksi või väiksema seltskonnaga harrastada. Seetõttu võiks olla rohkem ka korralikke platse kus mängida saaks. Näitena võin tuua paralleeli naaberlinna Paidega, kus suveperioodil on raskusi vaba korvpalliplatsi/-korvi leidmisega, et mängida, hoolimata sellest, et platse on rohkem kui Türil. Ala on nii noorte kui natuke vanemate inimeste seas populaarne ja harrastajaid on kõvasti“

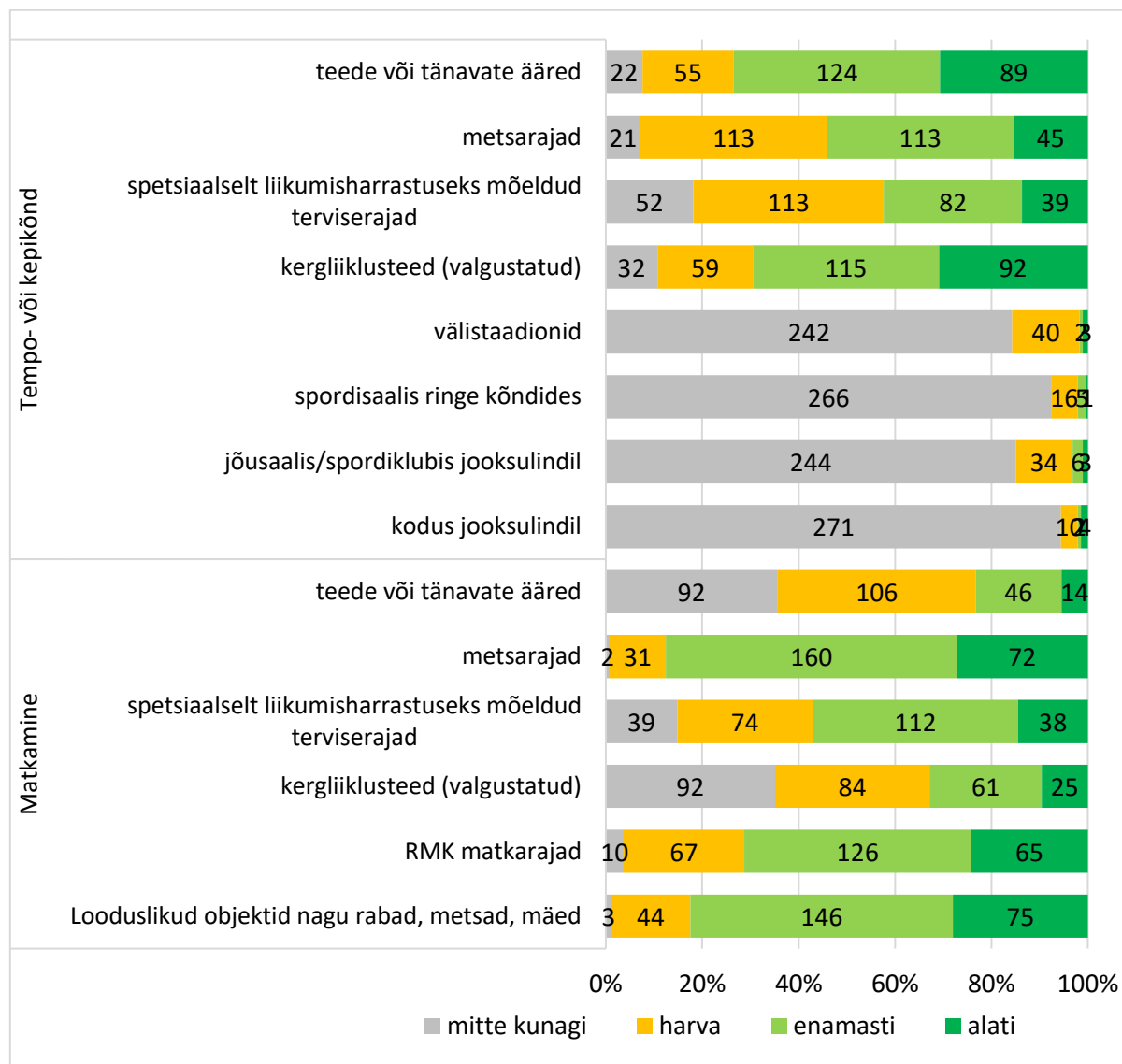
Jõuharjutusi eelistatakse teha pigem kodustes tingimustes (61%) kui jõusaalis (44% enamasti või alati). Nooremad ja keskealised käivad ka jõusaalides, kuid vanemad eelistavad koduseid tingimusi. Ujumise harrastamise koht sõltub arvatavasti aastaajast ja siin märgatavat erinevust eelistuste osas pole. Päril mitmed vastajad täpsustasid, et tegelevad ka taliujumisega.



Joonis 10. Võimlemise (n=238), pallimängudega (n=148), jõuharjutuste (n=237) ja ujumisega (n=262) tegelemise kohad.

Kõndimine on üks eelistatuimaid liikumisharrastusi just selle lihtsuse ja spetsiaalsete vahendite mitte vajamise poolest. Sellega tegeletakse enamasti välitingimustes (vt joonis 11) ja seda suuresti ka seepärast, et enamasti on tegemist väikemate asulatega kus linnaliiklust pole ja seega ei ole vaja sisetuningimustes seda harrastada.

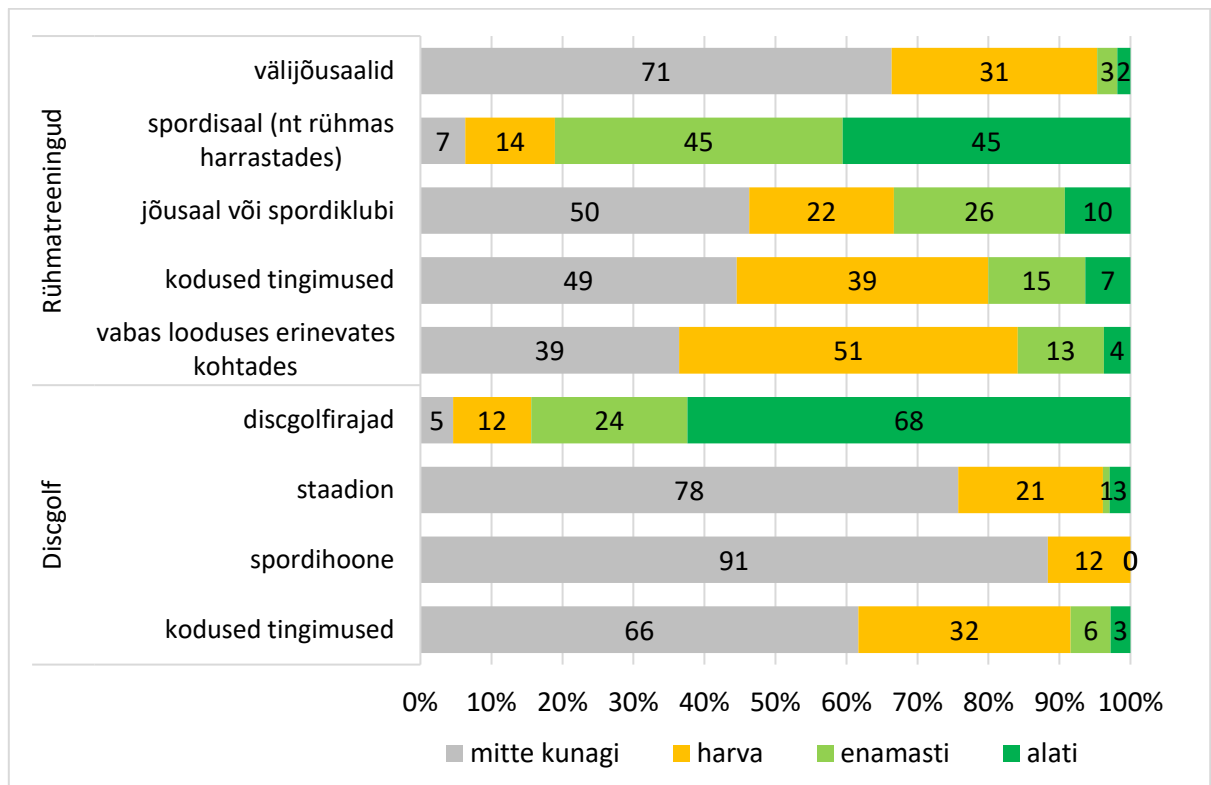
Matkamisel eelistatakse looduslikke objekte, metsa- või RMK matkaradu. Ka spetsiaalselt liikumisharrastuseks mõeldud tervisradu on selle tegevuse harrastamisel mainitud eriti Paide ja Türi linna vastajate seas. Selle liikumisharrastuse juures oleks olnud huvitav uurida kui paljudel on lemmikloomaks koer, kes arvatavasti on üks liikumisharrastusega tegelema õhutaja nagu kommentaarides mitmed vastajad ka ütlesid. Lisakommentaarides mainiti korduvalt ka orienteerumist.



Joonis 11. Tempo- või kepikõnni (n=307) või matkamisega (n=280) tegelemise kohad.

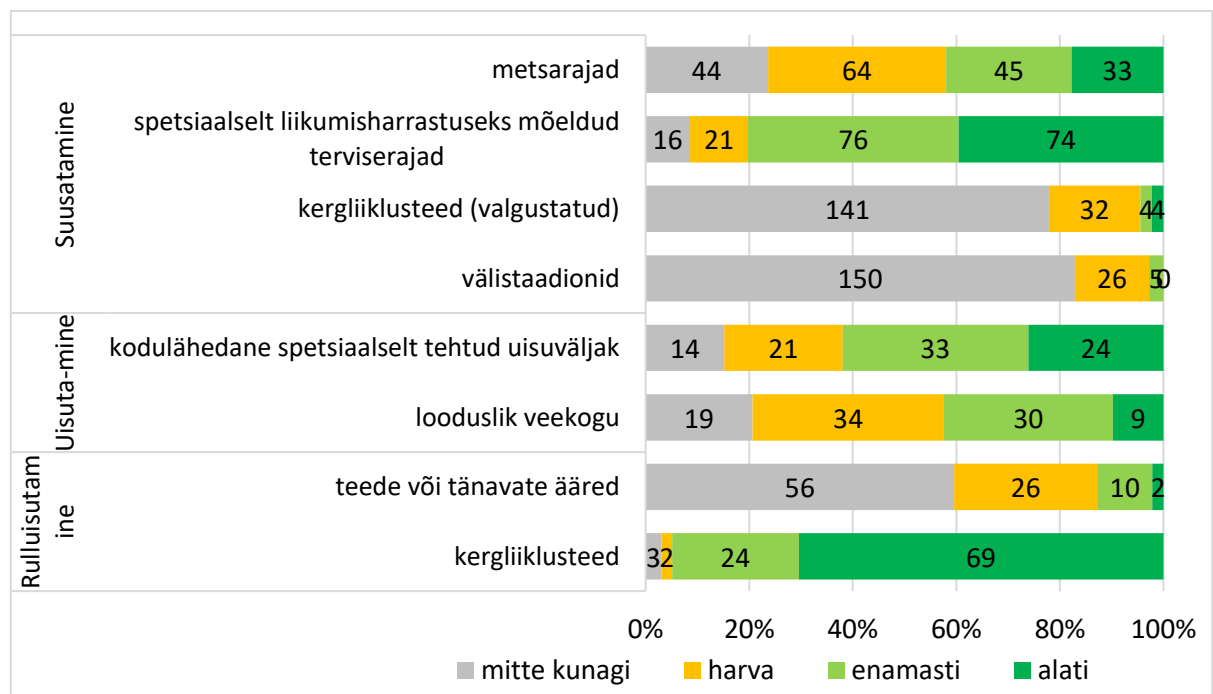
Rühmatreeningud sobivad vastajate arvates rohkem spordisaalidesse (81%) ja 32% arvates ja jõusaali või spordiklubisse (vt joonis 12). Kommentaaride all mainiti sageli seda, et tegeletakse erinevate tantsimise vormidega (rahvatants, kõhutants, peotants).

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



Joonis 12. Discgolfi (n=111) või rühmatreeningutega (n=115) tegelemise kohad.

Uisutamine ja suusatamine (vt joonis 12) on ka sellised alad, millega tegelemine sõltub ilmastikust ja enamasti harrastatakse uisutamist kas spetsiaalsetel uisuväljakutel ja vähem looduslikel veekogudel ning suusatamist metsa- või terviseradadel. Rulluisutamine või ka -suusatamine nõuab asfalteeritud teekatet ja need tingimused on kõige soodsamad kergliiklusteedel.



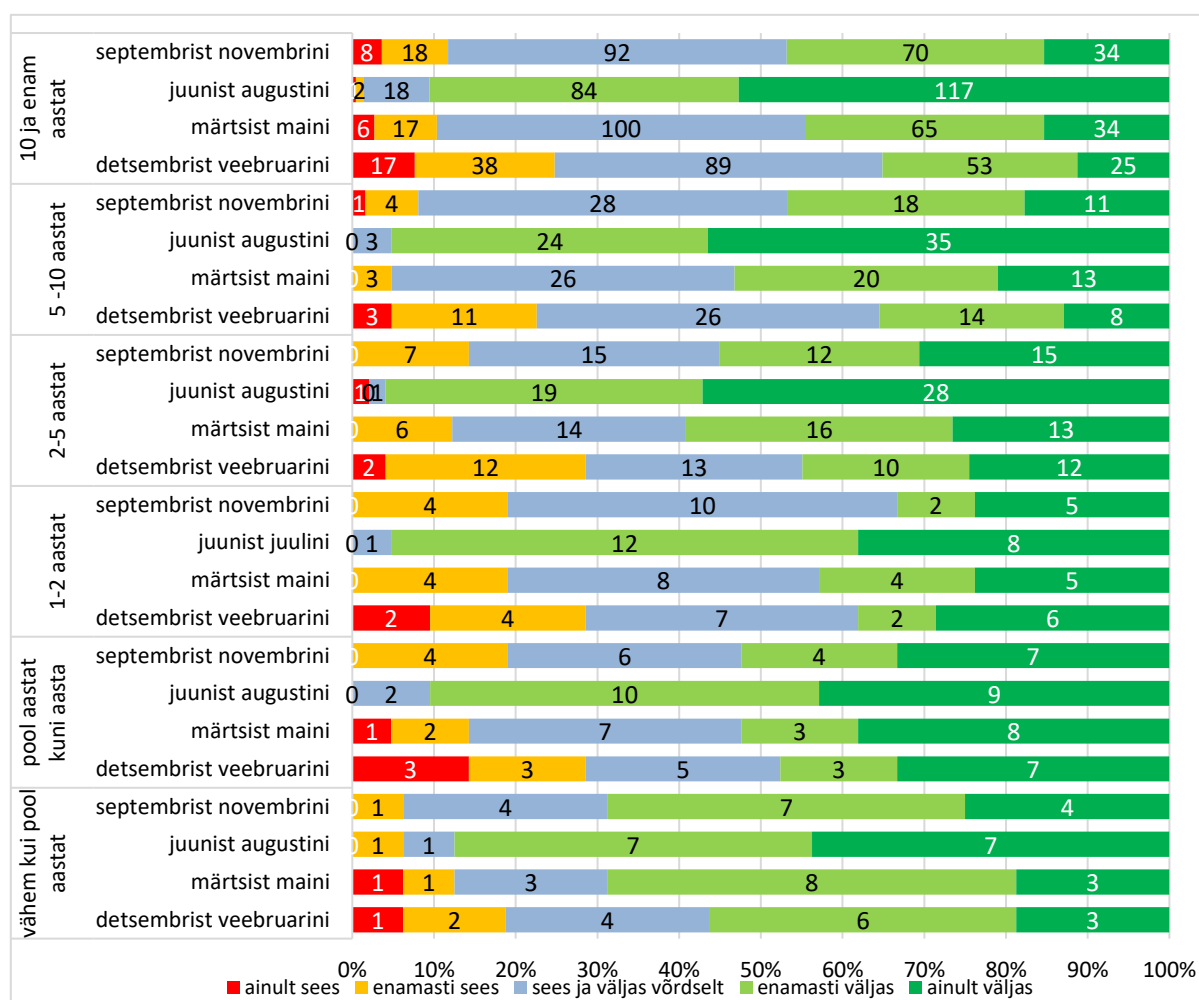
Joonis 12. Uisutamise (n=94), rullsuusatamise või -uisutamise (n=101) või suusatamisega (n=197) tegelemise kohad.

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. Lisaks nimetati, et osaletakse väljakutsetes, kus tuleb teatud arv kilomeetreid läbida päevas või kogutakse päevas teatud arv samme. Mitu vastajat ütles, et harrastab petankimängu paar korda nädalas ja üks vastaja soovis tegeleda laskesuusatamisega.

Erinevatel aastaegadel liikumisharrastusega tegelemise kestus

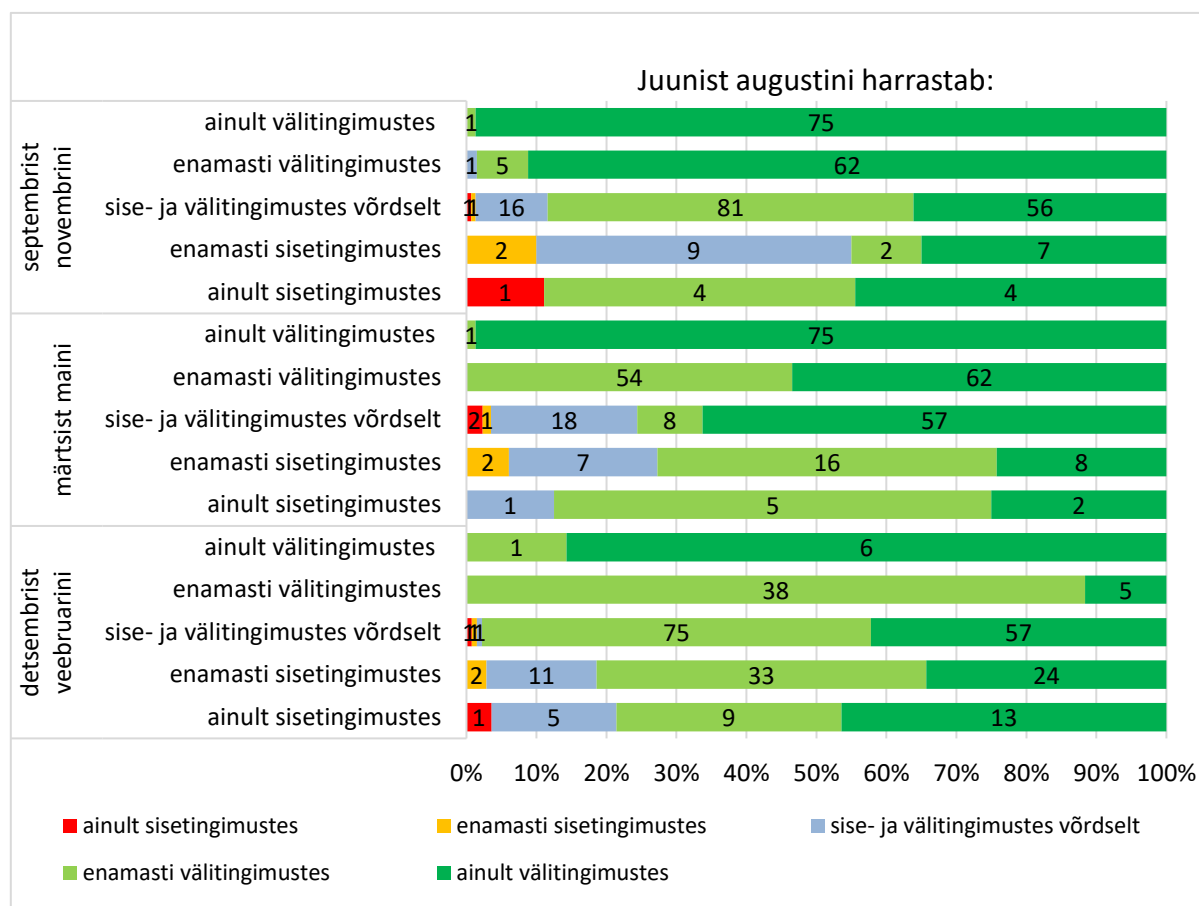
Enamasti tegeletakse välitingimustes liikumisharrastusega soojemal ja kuivemal ajal külmemal, pimedamal ja niiskemal ajal tehakse seda sisetingimustes. Seda tendentsi kinnitasid ka käesoleva uuringu tulemused.

Huvitav on uurida, kuidas on omavahel seoses sise- ja välitingimustes liikumisharrastusega tegelemine, mida vaadeldi erinevate liikumisharrastusega tegelemise kestuste lõikes (vt joonis 13). 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.



Joonis 13. Erineva liikumisharrastusega tegelemise kestusega vastajate harrastusega tegelemise kohad.

Kui võrrelda suviseid harrastamistingimusi ülejäänud aastaegade omadega (vt joonis 14), siis võib öelda, et need, kes sügisest kevadeni harrastavad alati välitingimustes, teevad seda suvisel ajal ka alati väljas. Pooled neist, kes harrastavad nõ hooajaväliselt 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.

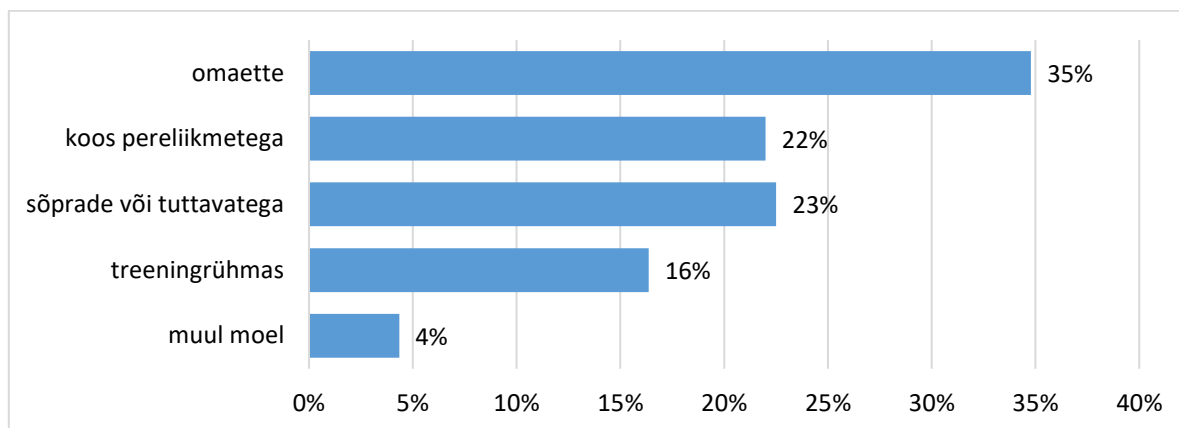


Joonis 14. Harrastamise tingimused septembrist maini võrrelduna suvise harrastamistingimustega.

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

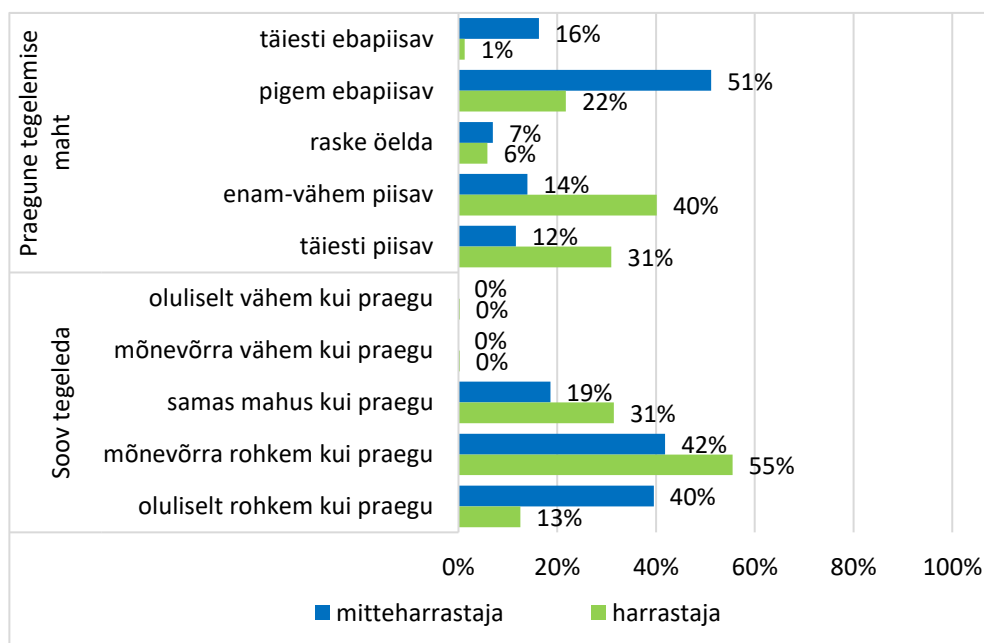
Liikumisharrastusega tegelejate kaaslased ja üritustel osalemine

Kõige sagedamini tegeletakse liikumisharrastustega omaette (35%, vt joonis 15), kuid need, kellel on pereliikmeid, ka koos perekonnaga. Nooremad ja madalama haridustasemega vastajad treenivad meelsamini sõpradega või treeningrühmas (vt Lisa 3).



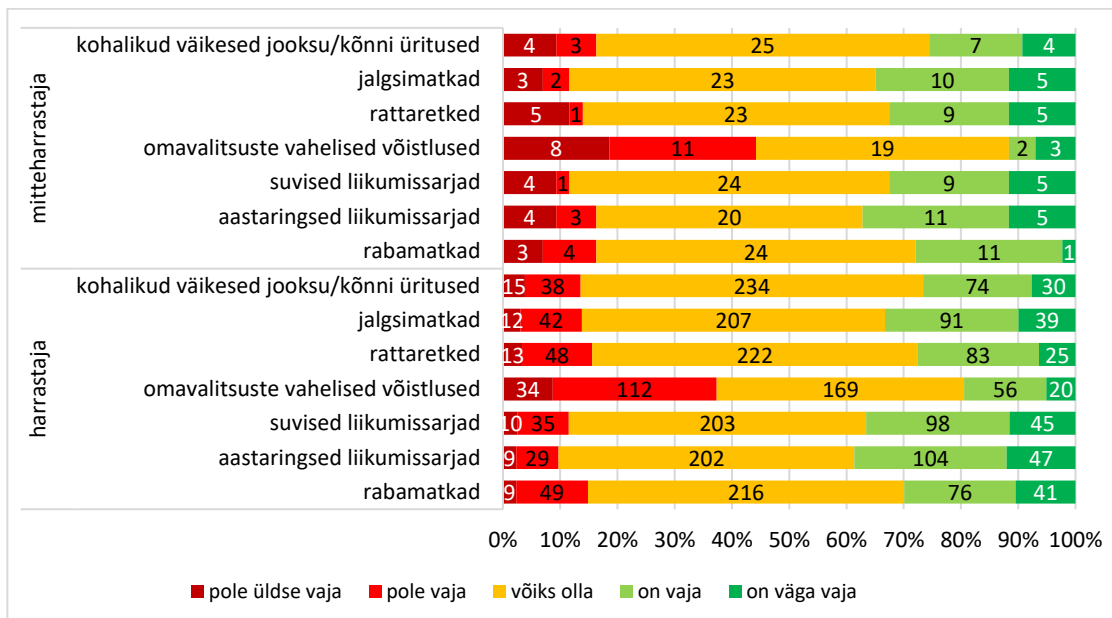
Joonis 15. Liikumisharrastusega tegelemise kaaslased.

Oma liikumise mahtu hindavad harrastajad piisavaks (vt joonis 16), kuid on ka neid, kes tulevikus tahaksid rohkem aega sellesse panustada. Mitteharrastajad pole enamasti rahul oma liikumisharrastuste tegelemise mahtudega ja suisa 82% soovib sellega tegeleda oluliselt rohkem kui praegu.



Joonis 16. Liikumisharrastusega tegelemise maht hetkel ja tulevikus

Vastajatele pakuti välja ka erinevaid võimalusi, kuidas liikumisharrastusega tegeleda ühistel üritustel osaledes (vt joonis 17). Kõige vähem soovisid nii harrastajad kui ka mitteharrastajad omavalitsuste vahelisi võistlusi. Nii Harrastajad kui ka Mitteharrastajad soovisid pigem suviseid või aastaringseid sarju, rattaretki kui ka jalgsimatku. Üldiselt oli kõige levinum vastus kõikidele variantidele „võiks olla“ ehk ükskõiksus ja see teeb ürituste korraldamise keerulisemaks.



Joonis 17. Liikumisürituste vajalikkus Harrastajate ja mitteharrastajate arvates.

Vastajatelt küsiti ka seda, et millistest üritustest veel puudust tuntakse ja mitteharrastajatest vastas sellele küsimusele 62 vastajat. Mitu vastajat ütlesid, et neile ei meeldi üldse sellised üritused ja nad ei soovi neil osaleda. Mitmed soovisid, et oleks selliseid üritusi, mis oleks kõigile jõu- ja teadmiste kohased ning ei vajaks spetsiaalseid vahendeid. Sooviti ka erinevate alade tipptreenereid trenne andma või õpetlikke töötubasid. Sooviti ka Järvamaa suusamaratoni, sõudmissarja, joogapäeva, vanemaealiste treeninguid, (laua)tennise, sulgpalli, saalihoki, rulluisutamise, laskesuusatamise, discgolfi ja petanki üritusi ja treeninguid. Sooviti ka huumoriga üritusi, kus saaks ka heatahtlikku nalja, mitte nii väga võistlemisi ja võrdlemisi. Toodi välja ka seda, et üritusi on, aga need on justkui teatud isikutele, kõik ei ole oodatud (uued või alustavad harrastajad ei ole oodatud, vaadatakse neile justkui ülevalt alla). Mainiti ka asutuste vahelised jooksu- ja teatevõistlusi ning seda, et 30-aastaste jaoks oleks eraldi grupiliikumisi õues vaja, sest nemad pole ei noorukid ega pensionärid ja seega kuhugi nagu ei kuulugi.

Mõned mõtted siinkohal ka otse vastajate sulest:

Üritustel osalevad ja osaleksid vast samad inimesed, ja sageli need, kes juba liiguvad enam-vähem piisavalt. Küsimus on, et kuidas jõuda nendeni, kes tegelikult nõu ja abi ning väikest positiivset tõuget vajaksid.

Tantsupäevad. Aravete kultuurimajas on olnud aastaid tagasi tantsupäev ja see oli väga lustakas. Võiks teha vabaõhu-tantsupäeva soojemal ajal (kevad), mil tutvustataks erinevaid tantsustiile (treeningu mõttes).

Rühmatreeningute festival (päeva jooksul mitmed erinevad trennid, mingiaeg e-piim spordihoones oli)

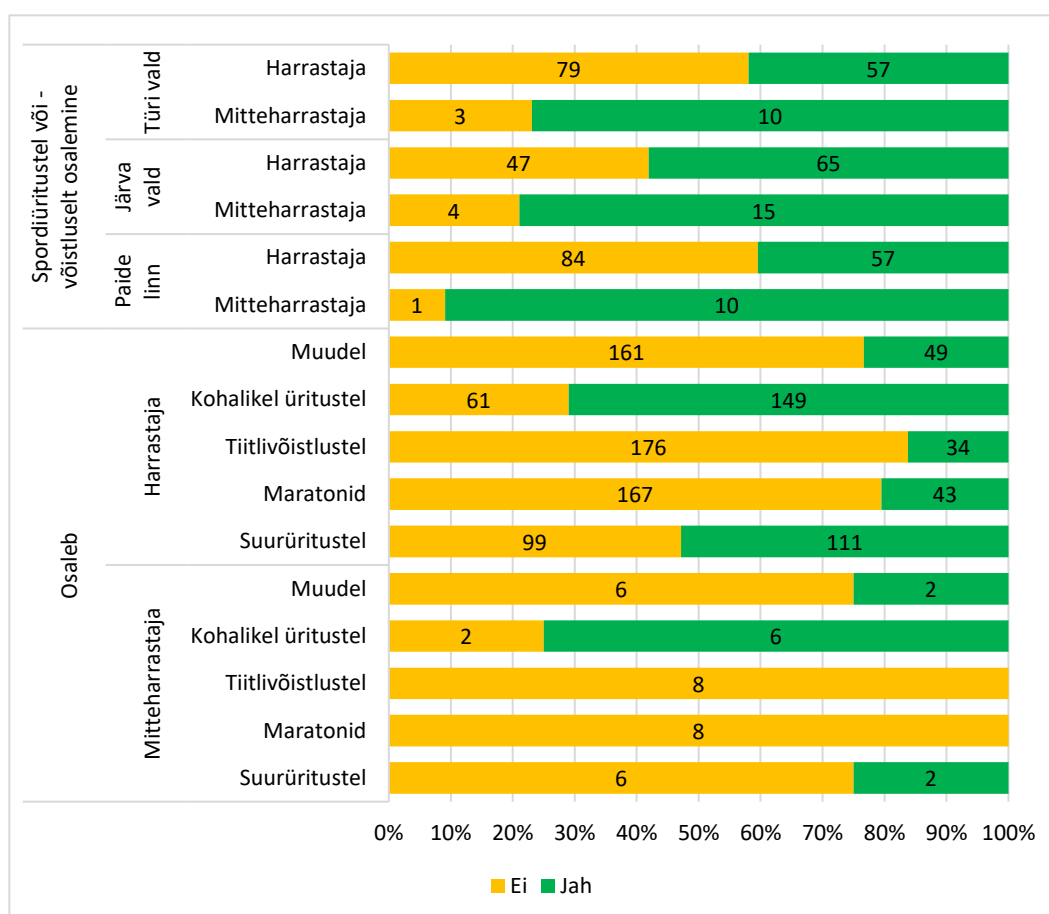
Rohkem on vaja külade(üksuste) vahelisis kompleksvõistluseid ja seda aastaringset. Koolidesse s on vaja süsteemset võistluste süsteemi. Lauamängud, klasside vahelised üritused teistel aladel. On kadunud suures osas suusatamine koolides maastikujooksu, lauamängude võistlused jne. See kandub kõik ka täiskasvanutesse. Kui on valdade-külade vahelised võistlused, siis on probleem leida võistlejaid koroonas, males, lauatenнисes, suusatamises jne. Kõik algab koolist – seega kooli on rohkem vaja sportlikku, mitte niivõrd treeningtegevust. Klubid võtavad lapsed sellest tegevusest

ära, sest on trennid ja omad võistlused. Lihtsad asjad, rannavõrkpall ja ülalnimetatud alad, ka ujumine, ei ole popid. Suvel on spordiväljakud üldiselt tühjad.

Ise üritustest puudust ei tunne, aga siin loetelus ei märka (noortele) põnevust ja adrenaliini pakkuvaid üritusi, mida võiks samuti toimuda. Samuti ei ole miskipärast loetelus nimetatud suviseid ja ka aastaringseid pallimängude, discgolfi, petanki jm suviseid harrastusspordi sarju (või lähevad need kõik liikumissarjade alla). Ei saa aru, miks peab rabamatkad eraldi välja tooma, kui jalgsimatkad juba on loetelus?

Ei peaks jääma väikesele ja kohalikule tasemele, võiks korraldada midagi Rakvere ööjooksu sarnast, teha ring-paar ümber Paide linna muusikaga ja tulevärgiga. Hea mõte on Jüriöö jooks Türi-Allikust Vallimäele, kuid puudub ajavõtusüsteem. Kohalikud sarjad vajavad operatiivset ajavõtusüsteemi, tulemused peavad olema nähtavad koheselt.

Vastajatelt küsiti ka seda, kui sageli nad osalevad erineva tasemega spordiüritustel ja tulemused on toodud joonisel 18 ning võrrelduna erinevate omavalitsuste ja harrastajate/mitteharrastajate lõikes.



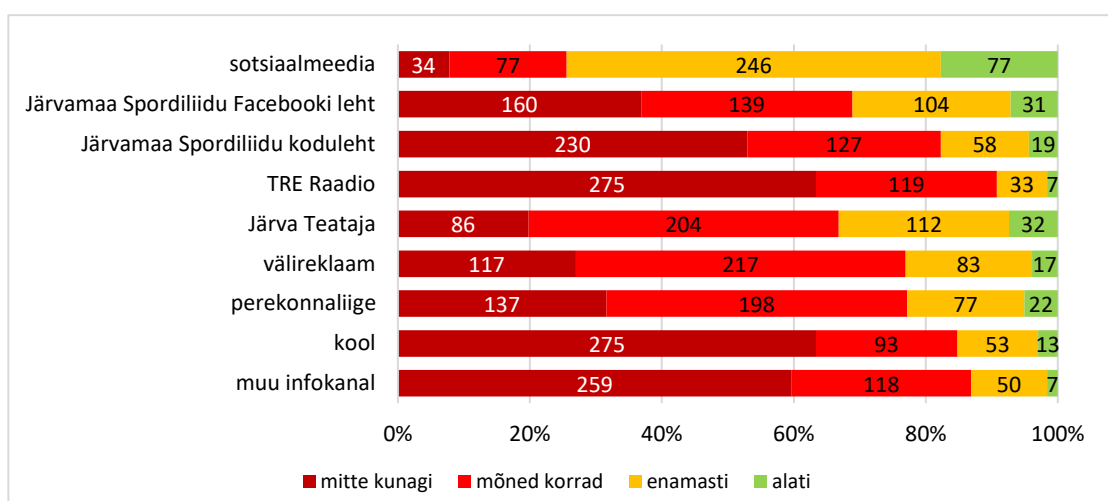
Joonis 18. Spordiüritusel osalemine omavalitsuste ja liikumisharrastusega tegelemise lõikes.

Üldiselt on näha, et kuigi Mitteharrastajatest vastas sellele küsimusele neljandik, siis enamasti on protsentuaalselt võrrelduna just nemad need, kes osalevad spordiüritustel- või võistlustel. Samas kui võrrelda erineva tasemega spordivõistlustel osalemist, siis nii Harrastajad kui ka Mitteharrastajad osalevad pigem kohalikel üritustel, kuid Harrastajatest pooled ka suurüritustel nagu näiteks Maijooks, linnajooksud jne.

Selle küsimuse juures oli võimalik ka täpsustada, mitu korda ja kus osaletakse ning keskmiselt osaletakse suurüritustel neli korda, maratonidel kolm korda, tiitlivõistlustel 2,5 korda ja kohalikel

üritustel 5,5 korda aastas. Suurüritustest nimetati linnajooksude sarja ja mitmeid kordi ka Paide-Türi rahvajooksu, Tallinna maratoni, Tartu Rattarallit ja maratoni, Eesti Suvemänge ja Maijooksu. Maratonidest nimetati erinevaid suusamaratone, elamus- ja käimismaratone, rattamaratone ja ka jooksumaratone. Oli ka neid, kes on osalenud jõemaratoneidel. Tiitlivõistlustest nimetati Eesti Meistrivõistlusi nii orienteerumises kui laskmises, lisaks ka Järvamaa meistrivõistlusi, nii korvpallis kui ka orienteerumises ning ka veteranide klassis osalemist. Kohalike ürituste osas oli pilt palju kirjum ja tundub tõesti, et kes tahab see leiab endale sobiva ala ja ürituse. Mainiti näiteks võrkpalliõhtuid, jüripäeva kõndi, rattakrossi, seeriajookse, petanki seeriavõistlust, orienteerumispäevakuid, Südamelinna jooksu, Ragn-Selli jooksu, erinevaid matku, liikumispäevakuid ja rattasõite. Paide Rattapood pidi ka korraldama toredat ettevõtmist ühe vastaja arvates. Muude ürituste all nimetati rogaine, Xdreami, suusaorienteerumist, uisumaratoni, triatloni, seniorsportlaste võistlusi, veematku, rahvamatku, Kangoo Jump festivale, jalgpalli, firmasporti üritusi ja discgolfi võistlusi.

Üritustel osalemine eeldab ka võimalust neist teada saada ja järgmine küsimus seda ka uuris (vt joonis 19).

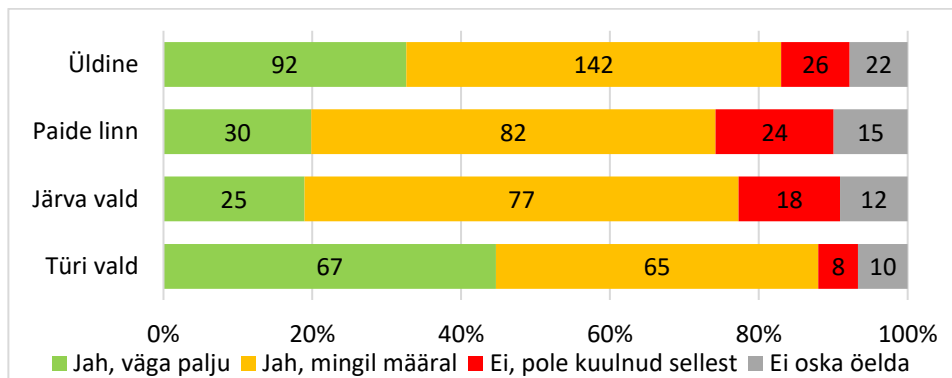


Joonis 19. Info saamise kanalid.

Kõige rohkem saadakse infot sotsiaalmeediast (75% vastajatest), kuid kolmandik vastajatest saab infot spordiürituste kohta ka Järvamaa Spordiliidu Facebooki lehelt ja Järva Teatajast. Lisaks saab 22% vastajatest infot välireklaamidelt ja perekonnaliikmetelt. Muude kanalitena nimetati sõpru, tuttavaid ja töökaaslast. Lisaks tuleb infot treeneritelt ja spordiklubidest. Mitmeid kordi mainiti ka omavalitsuste infokanaleid ning ürituste kalendreid.

Ülevaade tervisega seotud küsimusest

Ankeedi viimases osas uuriti vastajatelt nende tervise kohta ning alustuseks sooviti teada, kas nende kodukohas tegeletakse terviseedendusega. Tulemused on toodud joonisel 20.



Joonis 20. Terviseedendusega tegelemine omavalitsuses vastajate arvates

Terviseedendusega tegelemist siiski mingil määral märgatakse enam kolme omavalitsuse vastajate poolt, kuid Harrastajad märkavad seda sagedamini kui Mitteharrastajad. Oma valikuid said soovijad ka kirjeldada vabavastusena, mida kasutas 40 vastajat. Enamasti kiideti ja kohati ka laideti, kuid näha on, et märgatakse muutusi. Siinkohal tuuakse ära detailsemad vastused, et omavalitsuste esindajatel oleks mida teadmiseks võtta.

Aastate jooksul on erinevaid spordisündmusi korraldatud, et linnarahvast kaasata. Paide Rattapoe omanikud hoolitsevad selle eest, et suvel toimuksid nädalas korra ühised õhtused rattasõidud ja talvel teevad lume sisse suusarajad ja järvel jää puhtaks, et oleks suusatamise ning uisutamise võimalus. Terviserada on ka Paides olemas, discgolfi saab samuti mängida.

Kindlasti tegeletakse, aga siiani olen lähtunud oma valikutest ja olemasolevatest võimalustest. Kergliiklustee rattaga sõitmiseks oleks väga meeltemööda.

Koiki oleks vaja kergliiklusteed (näiteks Koigist Huuksini) kui lumi on läinud on rohkelt rahvast liikumas. Kes jookseb, kõnnib, sõidab rattaga ja rullitab, aga maantee ääres on see üsna ohtlik, ka minul on auto peaaegu külje maha sõitnud, kuigi olin teeservas

Korralikud kergliiklusteed, välijõusaali olemasolu, tore ajutine uisuväljak ja suviti võrguplats keskväljakul, Paide linnameeskonna panust on tunda olnud (seeläbi väljakute korrastamine), kenad võrkpalliväljaku kohad, matkamisvõimaluste olemasolu (kuid lisaks ilusast metsarajast ära ei ütleks)

Maal elades, kuigi aadress on Paide linn, ei ole võimalik kasutada terviseradasid, kergliiklusteid, staadione. Tuleb käia poristel, pimedatel ja libedatel külatedel.

Mingid trennid ikka toimuvad aga tihtilugu on ainult paar aktiivset osalejat, kes ka tulemusi toob. teised inimesed käivad seal ainult ajaviiteks.

Nt toimuvad liikumisüritused, mis on alguse saanud aastaid ja lausa aastakümneid tagasi ning kaasatakse ka valla teisi piirkondi. Rajatakse kergliiklusteid ja igas suuremas asulas on terviserajad. Vald toetas koolieelsete laste ujumistreeninguid, mida aastaid ei ole tehtud Järvamaal tervikuna. Küll aga võiks tegeleda ka koolide tingimuste parandamisega – nt lumerikkal talvel suusarajad koolide juurde. Vald võiks jagada infot (ka sotsiaalmeedias, valla lehes) vallas olevate terviseradade, palliplatside jm kohta. Ka spordiürituste info (nt ümber järve jooksud) info võiks olla tsentraalselt ühes kohas koos. Inimesed ei oska seda infot spordiklubide lehelt otsida, st inimesed, kes ei ole varem osalenud. Oleks hea valgustus saada Säreveere-Taikse vahele

On loodud erinevaid võimalusi, et liikumisharrastust suurendada. Läbi viiakse erinevaid spordiringe ja -treeninguid. Toimuvad traditsioonilised võistlused nii lastele kui ka täiskasvanutele ning ka põlvkondi ühendavad – nt Koeru kevadjooks.

On loodud väga head tingimused spordi harrastamiseks – meil on värske spordihoone koos mõnusa jõu- ja aeroobikasaaliga. Kui on lund, tehakse kogu aeg suusarada, uisutada on võimalik, ujula on käepärast, kergliiklusteed on olemas. Pidevalt on üleskutsed osaleda kuskil liikumisüritusel, orienteerumine, matk jne, on suusavõistlused, rattavõistlused jne. Igaüks leiab midagi.

Paide linnas on väga head valgustatud kergliiklusteed ja välijõusaalid, head tingimused ka muude aladega tegelemiseks.

Pigem jäävad silma spordialgatused – võistlused ja kampaaniad. Sihiteadlikult, et jõuda võimalikult paljude inimesteni, suuta mõjutada nende käitumist tervislikumaks, ma ei ole küll kuulnud sellistest algatustest.

Pärast Järva maavalitsuse sulgemist ja maakonna terviseedenduse koordinaatori ametikoha kaotamist puudub info terviseedenduslike tegevuste kohta maakonnas.

Reklaamiga küll aga organiseeritud tervislikke tegemisi täiskasvanutele meestele ja vanemaealistele ei ole. Näiteks võimlemine või sega-sportlik tegevus: organiseeritud klubitegevus vastupidavusaladel, jõusaal jne. Igaüks tegutseb oma äranägemise järgi. Ja neid on, aga organiseeritud tegevuse kaudu on lisaks juhendamisele ka muu boonus. Näiteks kohustus tulla...trenni, ühised üritused jne. ehk on võimalus seltsielule. Kindlasti on puudus terviseteadmistest – loengud toitumise, liikumise, vaimse tervise kohta.

Roosna-Alliku piirkonnas on liikumisvõimalusi koostöös linnaga arendanud kohalikud MTÜd ja ettevõtjad. Meil on väga hea kergliiklustee. Korraldatakse üritusi, projektidega on taotletud toetusi väli- ja sisejõusaali vahendite soetamiseks, linna kaasava eelarve fondi konkursi toetusega on rajatud trikiritarrada ja sel aastal tehakse madalseiklusrada lastele.

Spetsialist on tööle võetud, kuid valla piires liikumiseks on vahemaad liiga suured.

Tegeletakse küll mingil määral - ikka jääb silma spordihoone algatusi. Noortele teeb Noortekas liikumisüritusi, nüüd ehitatakse uut raba (kuigi selle asemel oleks võinud korda teha meie imeilusa kopraraja - Paide matkaraja; ja niisamuti tehisejärve ümbruse, kus ei kannata üldse lapsevankriga sõita).

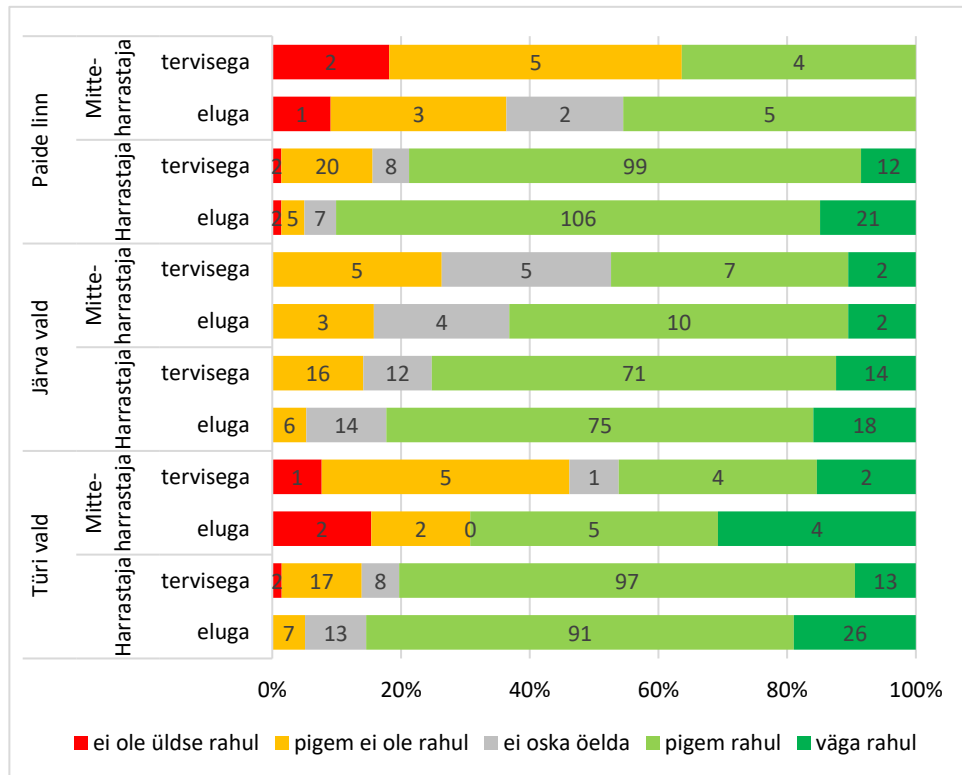
Terviseedendus keskendub tiheasustusega alale, meie kodust sinna käimine tähendab isikliku auto kasutamist, kuna bussiliiklus on pehmelt öeldes ebaadekvaatne. Muidu oleks teretunud lisakilomeetrid tervisespordiks ka bussi peale kõndides või rattaga sõites. Pärast kl 18 enam Paide keskusest ärealale ühistranspordiga ei pääse. Paide haldusala äärel meie kandis on aeg-ajalt üksikuid massiüritusi, aga need ei kõida.

Türi Spordiklubide Liit on eriti viimasel aja selle sportimisharjumuse Türi kandist väga hoogsalt käima tõmmanud, kohati isegi liiga intensiivselt. Siiani on neil ka õnnestunud elanikkonda endaga kaasa tõmmata.

Võimalused ja organiseerimine jätab soovida. Aasta ämber 2021 on talvel Järva-Jaani suusaradadel metsa harvendamine.

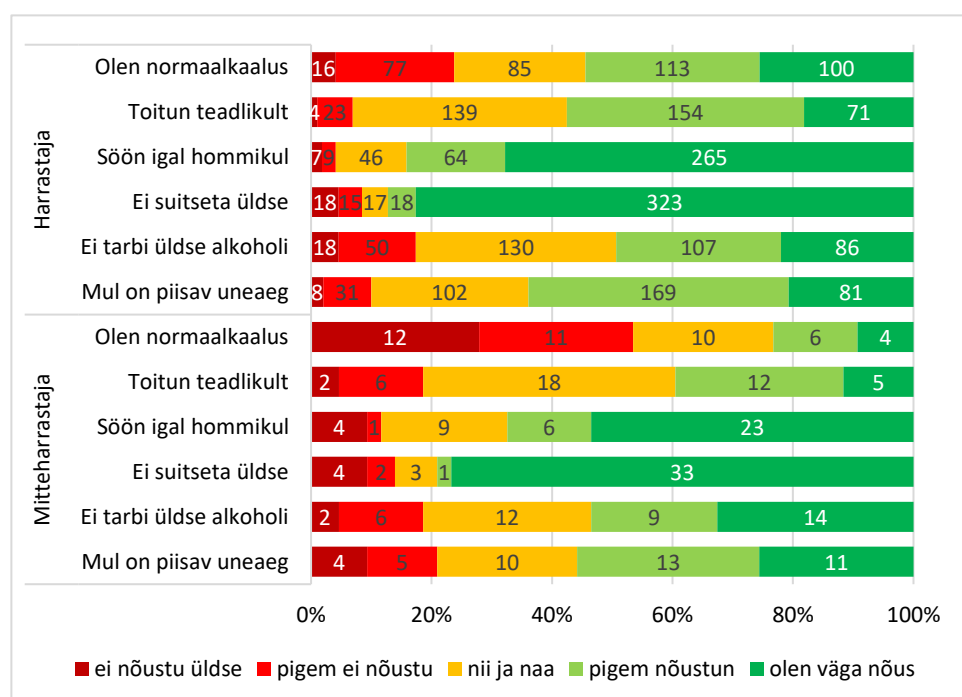
Võimalusi on rohkem kõike teha, aga inimestel on pigem aega raske planeerida. Kindlasti võiks olla Peetris võimlas administraator, kes hoiaks silma peal selle kasutamisel, siis kui seal ei ole parasjagu trenni.

Vastajatel paluti ka hinnata oma rahulolu eluga ja tervisega üldiselt ning tulemused on toodud joonisel 21 ja seda omavalitsuste ja liikumisharrastusega tegelemise lõikes. Üldiselt on märgata trendi, et eluga ollakse rohkem rahul kui tervisega ning oodatult on Harrastajate hinnangud kõrgemad kui Mitteharrastajatel. Türi ja Paide linna Mitteharrastajate seas on ka mõned, kes hindavad oma rahulolu ka väga madalaks.



Joonis 21. Eluga ja tervisega rahulolu

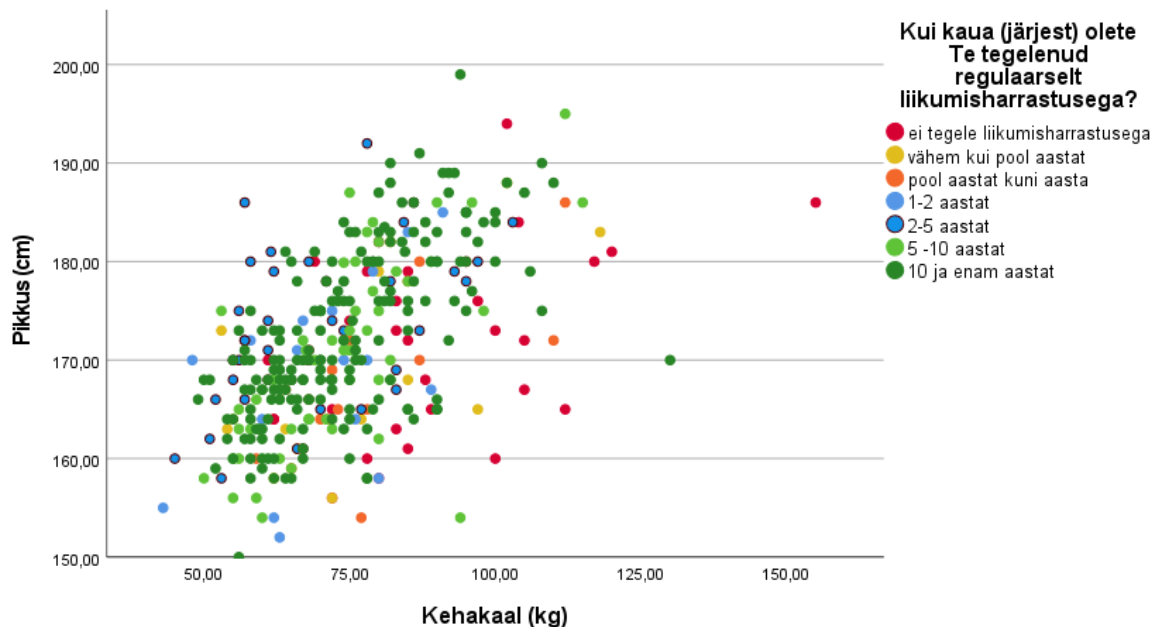
Vastajatel paluti hinnata ka erinevaid terviseteadlikkuse aspekte ning tulemused on joonisel 22 Harrastajate ja Mitteharrastajate lõikes.



Joonis 22. Eluga ja tervisega rahulolu

Üldiselt on vastajate seas vähe neid, kes suitsetavad ja tarbivad alkoholi, kuid neid on siiski protsentuaalselt veidi rohkem Mitteharrastajate seas. Mitteharrastajate seas on 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 23 on toodud pikkuse ja kaalu seos liikumisharrastusega tegelemise kestuse lõikes erinevate värvidega markeeritult.



Joonis 23. Pikkus ja kaal liikumisharrastusega tegelemise kestuse järgi.

Üldiselt on sellel jooniselt märgata, et punased täpid (liikumisharrastusega mittetegelejad) on pigem suurema kaaluga kui teised sama pikad inimesed. Vähem kui pool aastat liikumisega tegele-
nud vastajad on ka veidi paremal, kuid mitte nii paremal kui Mitteharrastajad. Üle 5 aasta liikumisharrastusega tegelejad on aga koondunud nõrkesse 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 vähem huvituvad on mõnevõrra suurema kehakaaluga ja kehamassiindeks on selgelt suurem neil, keda tervisesport ei huvita üldse. Võibolla tuleneb see ka vanusest, sest pigem ei huvitu tervisespordist teistest vanemad vastajad, aga neid oli vastajate seas ka vähe. Huvitav on trend, et vanus on kõrgem nii liikumisharrastusega mittetegelejatel kui ja 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.

Uuringu tellijatele pakkus huvi ka see, 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 vastajate teadlikkuse

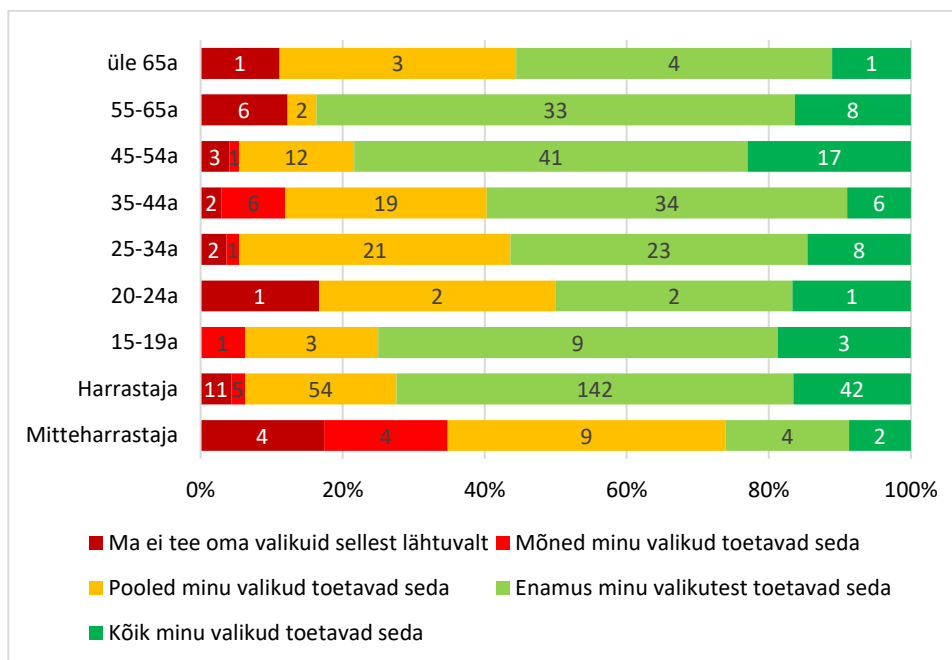
uurimisega tervena elatud ja elada plaanitavate aastate kohta, sest terviseedenduses neid mõisteid sageli kasutatakse.

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?
15-19a	Keskmine*	15,3	76,0
	Vastajate arv	22	14
	Standardhälve**	4,1	23,9
20-24a	Keskmine	18,1	67,0
	Vastajate arv	11	5
	Standardhälve	6,7	33,8
25-34a	Keskmine	28,6	69,3
	Vastajate arv	70	45
	Standardhälve	5,8	26,1
35-44a	Keskmine	35,7	64,4
	Vastajate arv	94	59
	Standardhälve	9,6	28,3
45-54a	Keskmine	46,4	66,3
	Vastajate arv	107	65
	Standardhälve	8,0	28,4
55-65a	Keskmine	54,8	44,5
	Vastajate arv	70	47
	Standardhälve	10,7	32,5
üle 65a	Keskmine	58,7	48,8
	Vastajate arv	26	8
	Standardhälve	15,8	38,4
Mitteharrastaja	Keskmine	39,4	56,9
	Vastajate arv	40	17
	Standardhälve	17,1	33,0
Harrastaja	Keskmine	40,6	62,3
	Vastajate arv	361	227
	Standardhälve	14,9	30,3
Üldine	Keskmine	40,5	61,9
	Vastajate arv	401	244
	Standardhälve	15,1	30,4

*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 24 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 väga palju hoolivad inimesed.



Joonis 24. 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:

Ei suhkrut (v.a.puuvili ja mõningane protsent mõningates toodetes) ja gluteeni. Lisaks ohtralt mineraal vett. Ja trenni tuleb jätkuvalt teha. Võiks veel talisuplust harrastada.

Iga päev liigun teadlikuma eluviisi poole - teadlikuma iseendast (kes ma päriselt olen), miks ma siin planeedil olen (mis on mu missioon siin), kuidas töötavad mu keha, meel ja hing, kuidas iseend tervendada ja kuidas toetada neid, kes samuti soovivad iseend tervendada, et nad võiksid olla sõltumatud, iseseisvad, terved ja eluga

Jälgin tervist ja toimetan sisetunde järgi. Võiks olla spordimeditsiinilisi uuringuid, mida omavalitsust esindavad sportlased saaks tasuta

Kasvatan endale toidu peamiselt oma aiamaal, korjan marju, seemi ja hoidistan mitmel moel talveperioodiks, kasutan teadlikult looduslikke taimi.

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 küsitlusanketide statistika, et naised on altimad vastama erinevatele küsimustikele ning osalema uuringutes. Kuna kõigest kolmest omavalitsusest oli vastajaid pea sarnase osakaaluga (1/3 valimist), siis on võimalik nende põhjal olukorra kohta tulemusi 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. Paide ja Türi linna kergliiklusteede võrgustik soodustab sealsete elanike liikumisharrastusega tegelemist märkimisväärselt.

Oodatakse erinevaid üritusi ja seda ka väiksema kogemusega liikumisharrastajatele, soovitakse rohkem orienteerumist ning lastele ja noortele suunatud võistlusi. Suurema koormusega harrastajad soovivad põnevamaid ja proovile panevamaid üritusi nagu näiteks pikemad orienteerumisüritused, ekstreemsed matkad ja rattaorienteerumised. Matkad rabas, 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 väiksemasid liikumisüritusi.

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



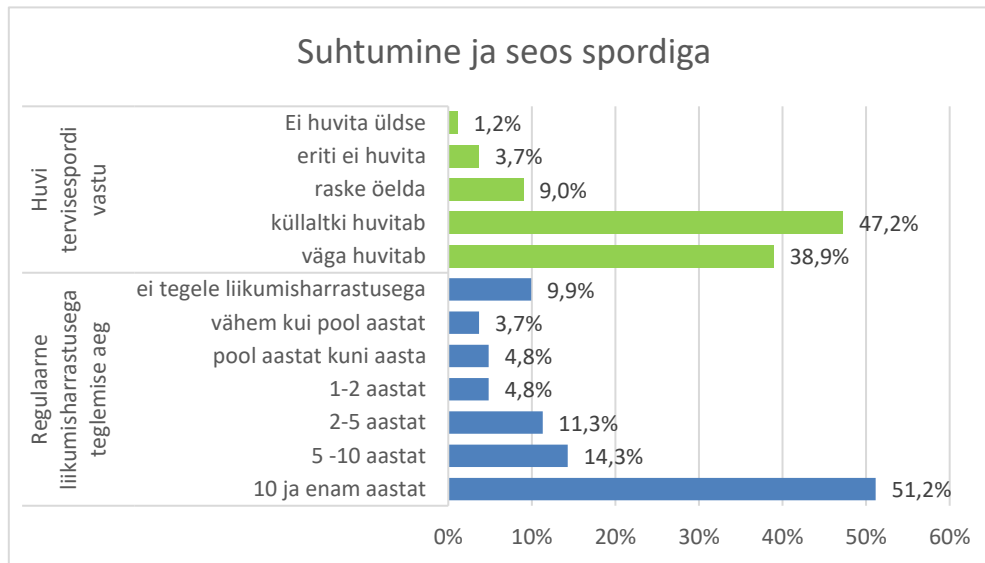
Lisad

Lisa 1. Küsitlusankeet

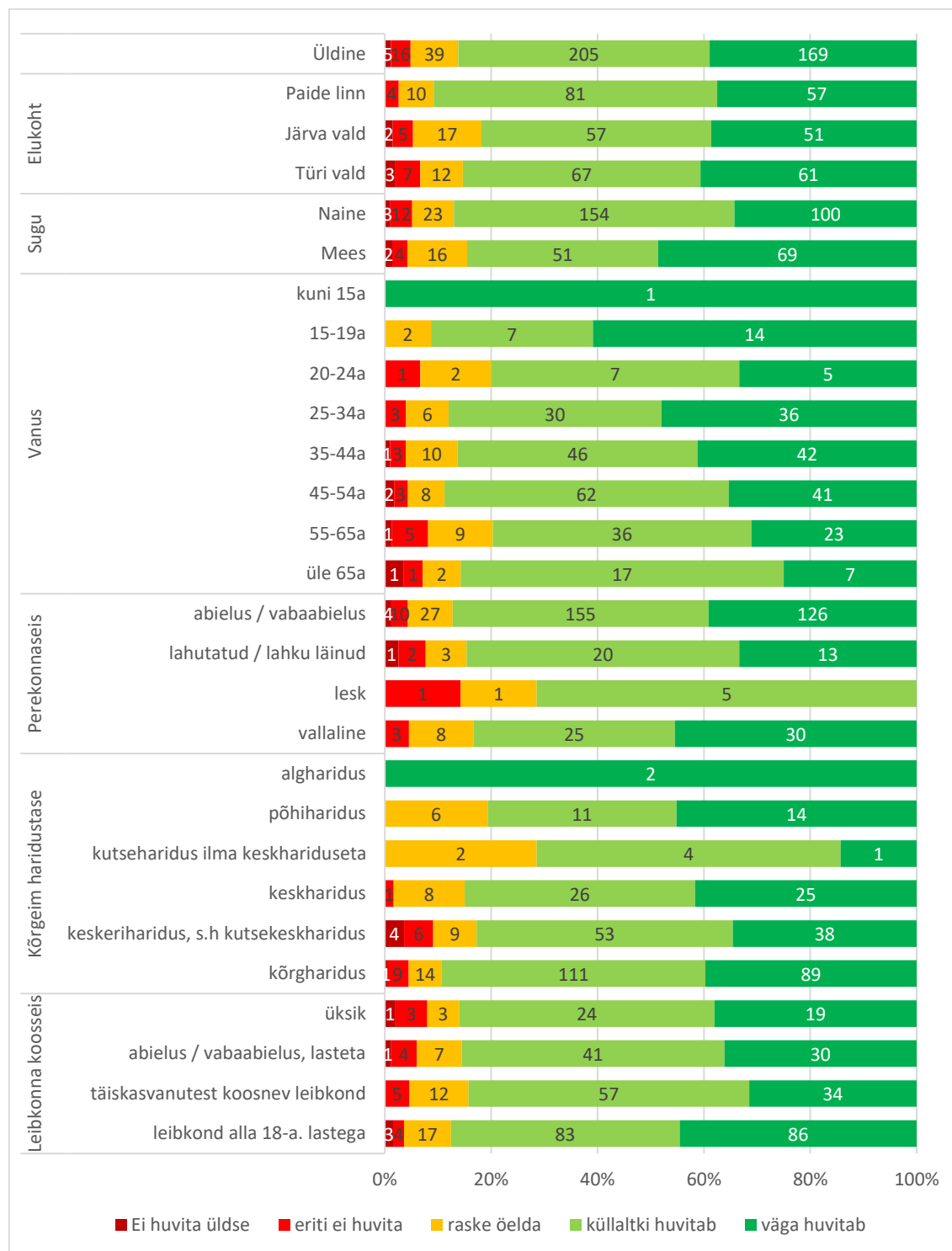
Küsitlusankeet on kättesaadav aadressil:

<https://survey.ut.ee/index.php/212351?lang=et>

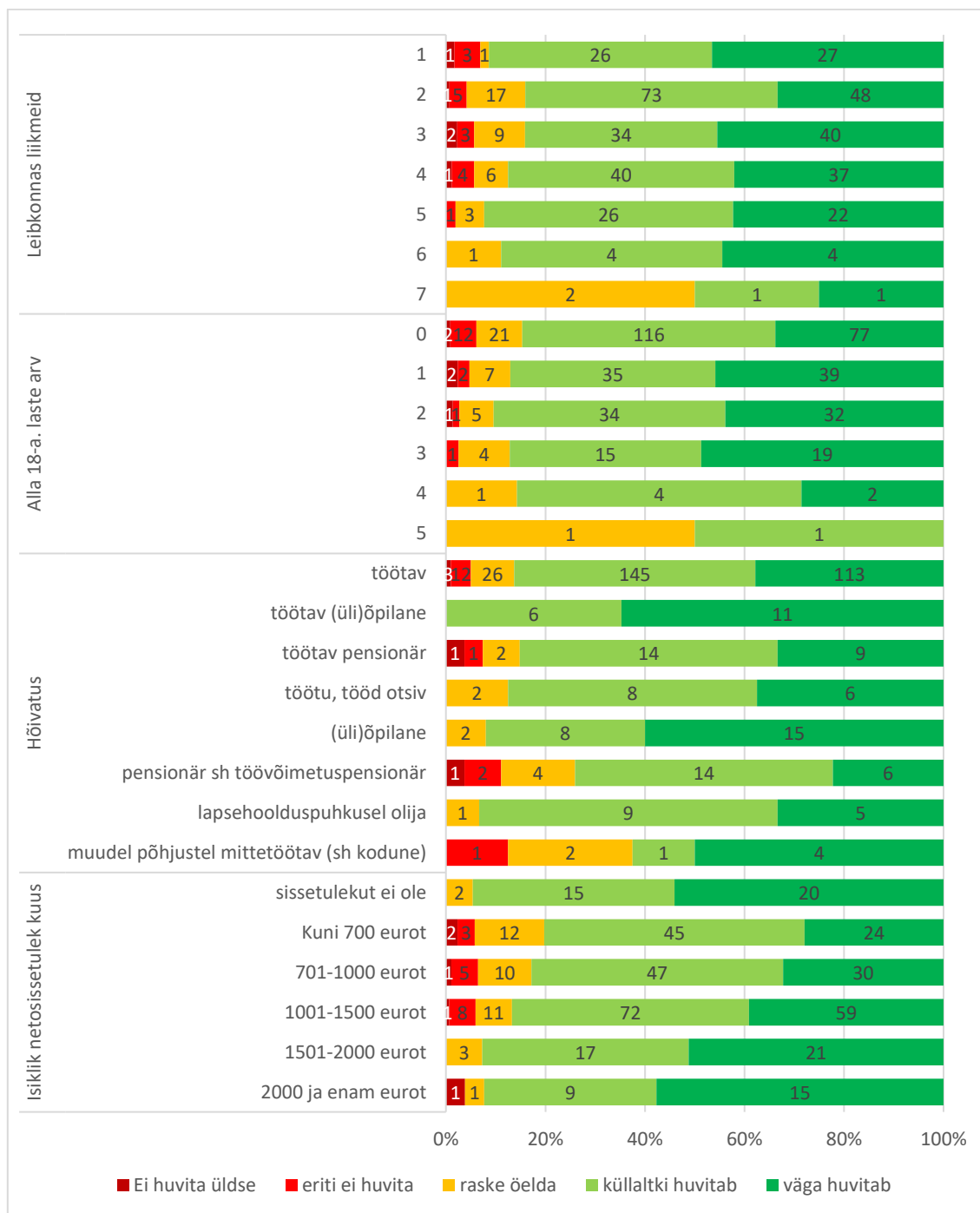
Lisa 2. Joonised



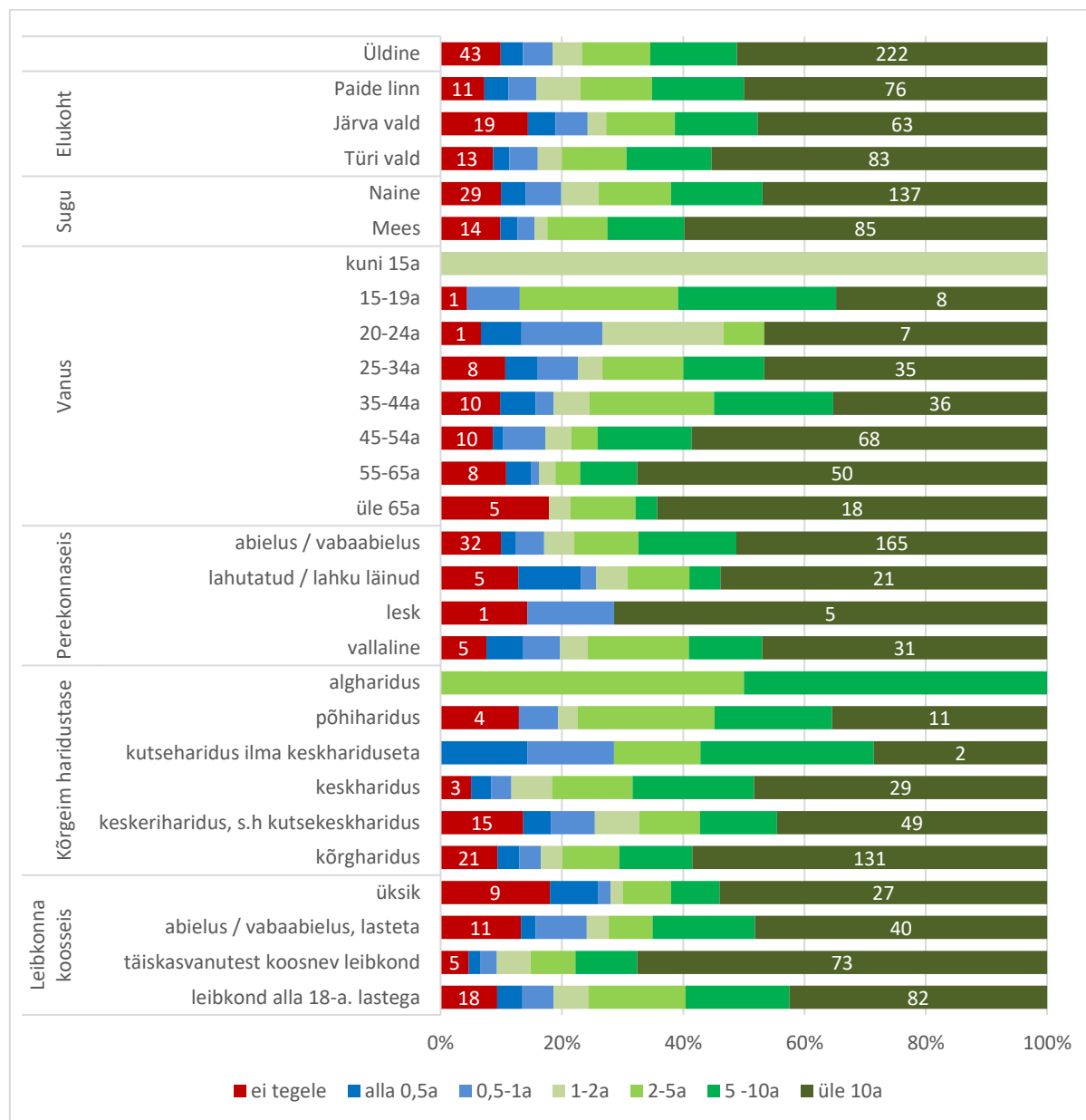
Joonis 2.1. huvi tervisespordi vastu ja regulaarse liikumisharrastusega tegelemise kestus.



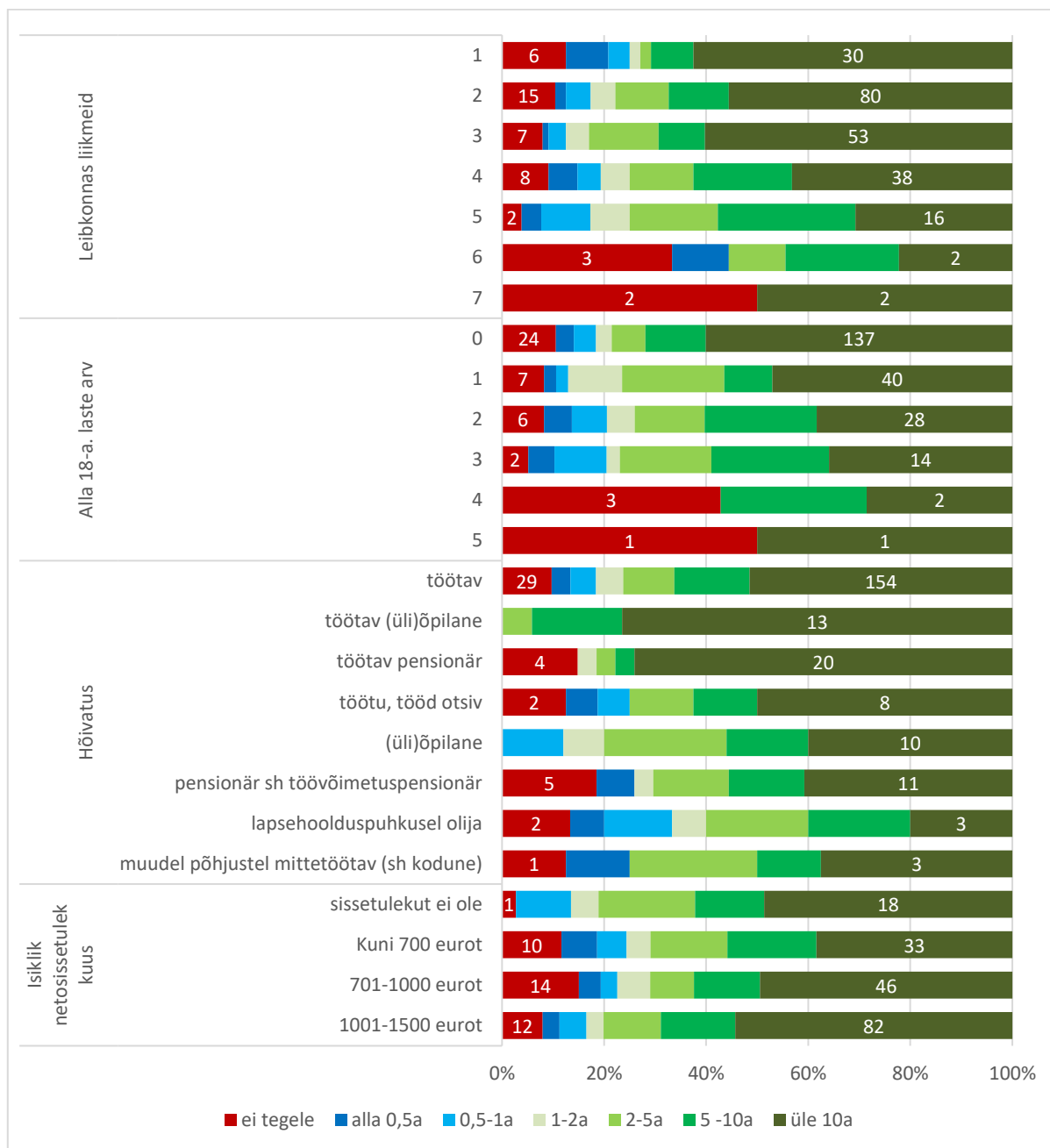
Joonis 2.2. Huvi tervisespordi vastu sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes



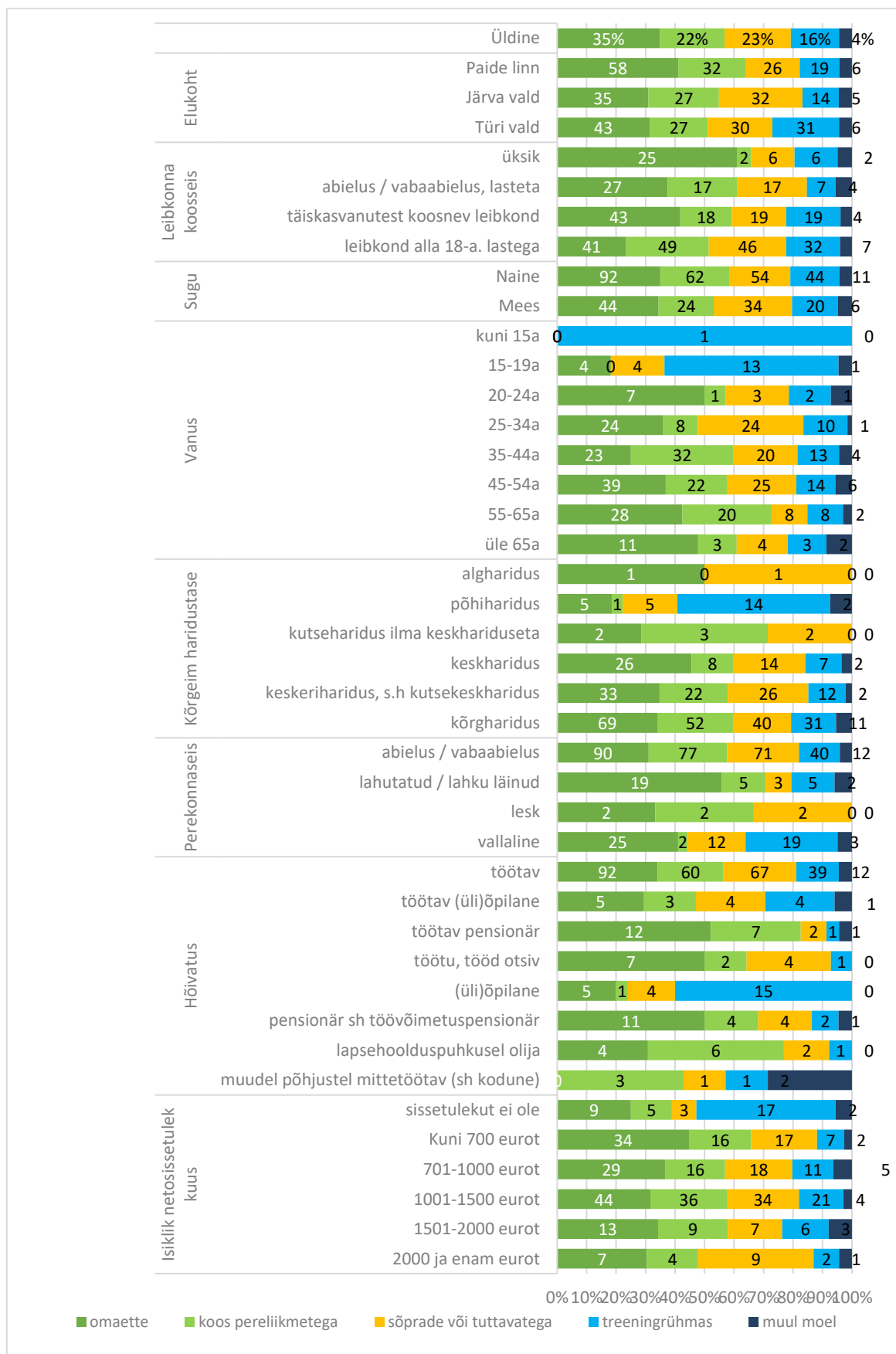
Joonis 2.3. Huvi tervisespordi vastu sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes



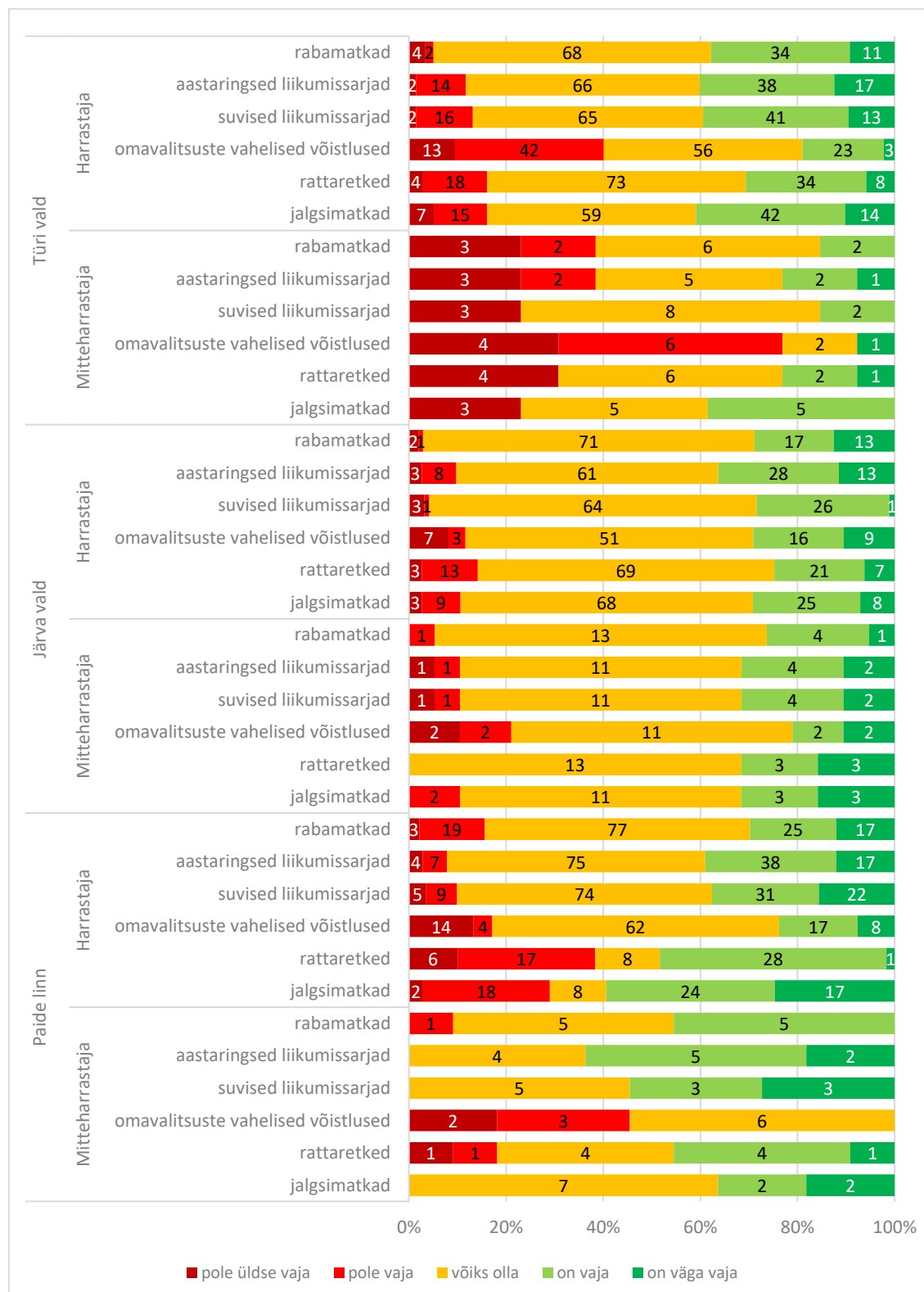
Joonis 2.4. Tervisespordiga regulaarselt tegelemise kestus



Joonis 2.5. Tervisespordiga regulaarselt tegelemise kestus



Joonis 2.6. Treeningukaaslased erinevate sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes



Joonis 2.6. Ürituste vajalikkus elukoha ja harrastamise lõikes

Lisa 3. Vanuse ja füüsiliste näitajate statistilised näitajad

	Vastusevariandid	Näitaja	Vanus	Pikkus (cm)	Kaal (kg)	KMI
Huvi tervisespordi vastu	ei huvita üldse	keskmine	53,0	169,8	93,8	32,7
		vastajate arv	5	4	4	4
		standardhälve	11,0	9,7	7,5	4,3
	eriti ei huvita	keskmine	47,3	169,5	75,4	26,0
		vastajate arv	16	15	13	13
		standardhälve	14,0	7,9	14,2	4,4
	raske öelda	keskmine	44,0	172,6	85,5	28,2
		vastajate arv	39	37	34	34
		standardhälve	13,9	9,8	24,1	6,9
	küllaltki huvitab	keskmine	46,2	170,2	74,0	25,4
		vastajate arv	205	184	167	167
		standardhälve	13,7	8,6	13,8	3,8
	väga huvitab	keskmine	41,0	172,5	73,2	24,4
		vastajate arv	169	154	145	144
		standardhälve	13,9	9,1	14,1	3,8
Liikumisharrastusega regulaarselt tegelemise aeg	ei tegele liikumisharrastusega	keskmine	46,5	170,7	87,8	29,8
		vastajate arv	43	38	34	34
		standardhälve	13,9	9,1	19,9	5,9
	vähem kui pool aastat	keskmine	42,3	168,7	75,8	26,4
		vastajate arv	16	15	15	15
		standardhälve	11,0	9,9	18,8	5,1
	pool aastat kuni aasta	keskmine	37,9	168,2	79,0	27,7
		vastajate arv	21	17	15	15
		standardhälve	13,6	7,9	15,3	3,9
	1-2 aastat	keskmine	39,6	168,2	70,1	24,7
		vastajate arv	21	18	17	17
		standardhälve	14,6	9,5	13,5	4,3
	2-5 aastat	keskmine	39,2	171,9	68,8	23,0
		vastajate arv	49	44	39	39
		standardhälve	13,9	8,8	14,5	4,2
	5 -10 aastat	keskmine	41,2	170,4	73,2	25,1
		vastajate arv	62	60	55	55
		standardhälve	12,7	9,1	13,7	3,6
	10 ja enam aastat	keskmine	46,6	172,3	74,6	25,0
		vastajate arv	222	202	188	187
		standardhälve	13,9	8,8	14,2	3,7
Üldine	keskmine	44,1	171,3	75,0	25,4	
	vastajate arv	434	394	363	362	
	standardhälve	14,0	8,9	15,6	4,4	