



TARTU ÜLIKOOL

PÄRNU KOLLEDŽ



„Järvamaa elanike liikumisharjumused ja - hoiakud“

Kandela Õun

Statistika nooremlektor

TÜ Pärnu kolledž

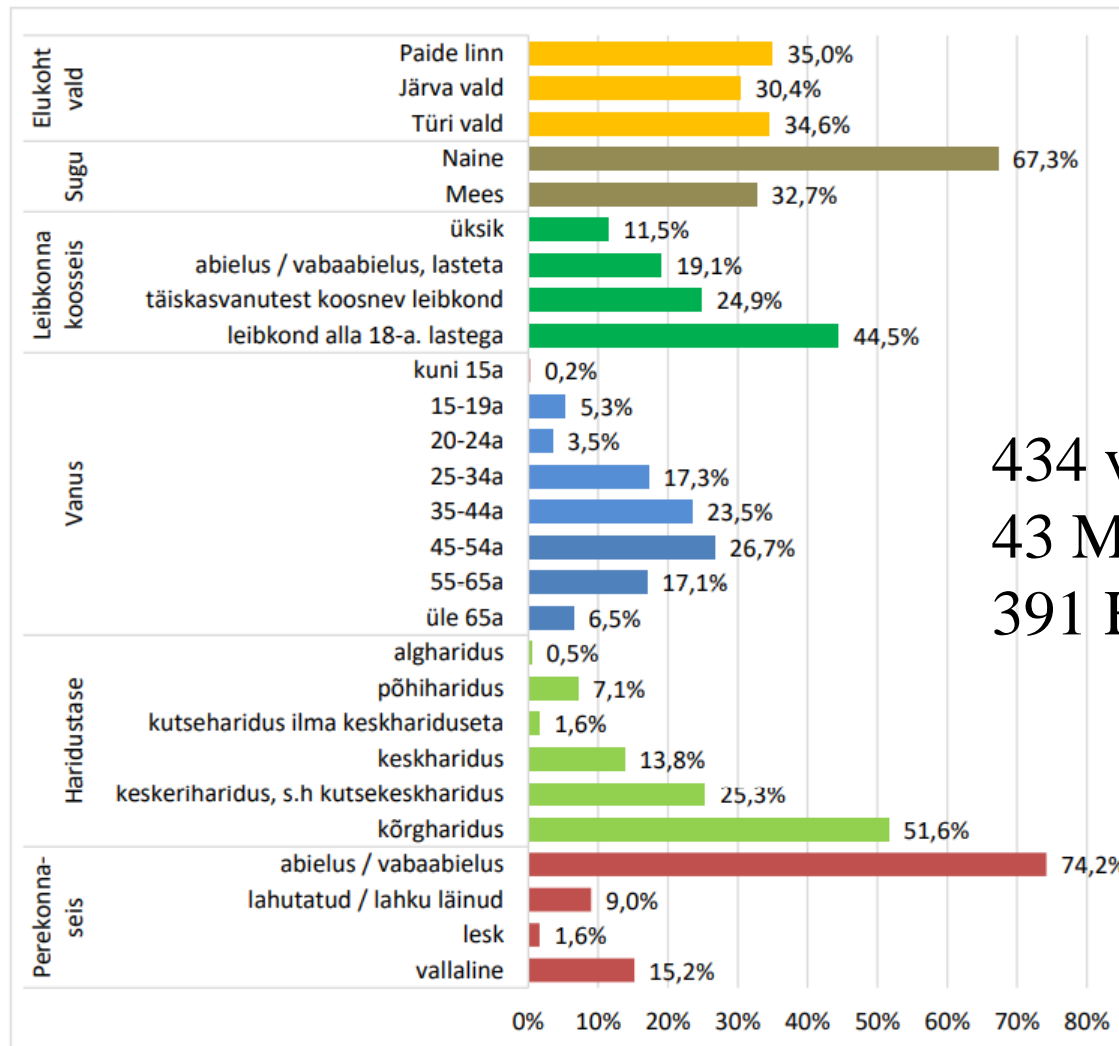


Uuringu eesmärk, meetod, korraldus

- Eesmärgiks on kaardistada Järvamaa elanikkonna liikumisharjumused ja –hoiakud.
- Aluseks EOK küsitlus, mida täiendati liikumisharrastustega tegelemise osas detailsema info saamiseks.
- Uuringu esialgne sihtgrupp oli 15-75-aastased Järvamaa elanikud.
- Uuring viidi läbi 5.01-28.02.2021 kvantitatiivuuringuna, mis ei välista olulise info saamiseks ka avatud küsimuste olemasolu ankeedis.



Valimi kirjeldus

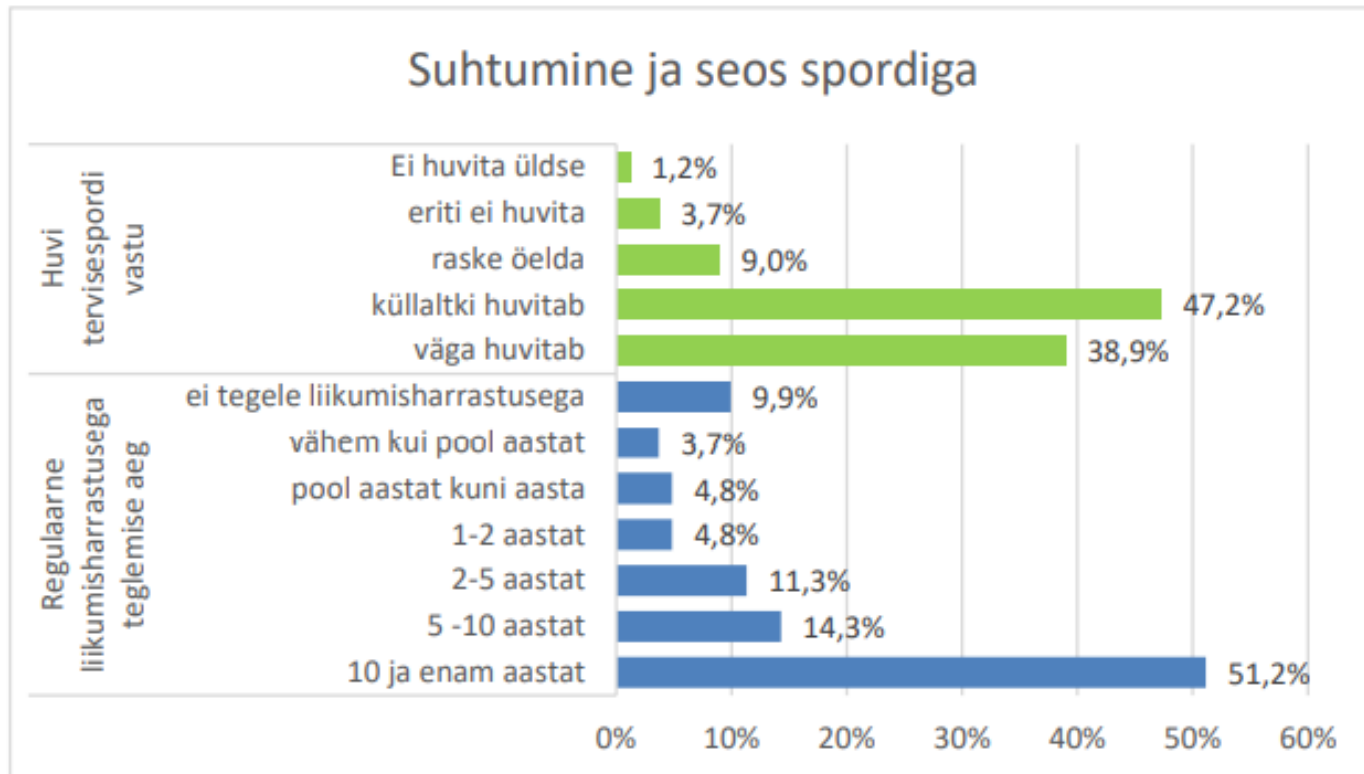


434 vastajat
 43 Mitteharrastajat
 391 Harrastajat

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



Liikumisharrastuse huvi



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

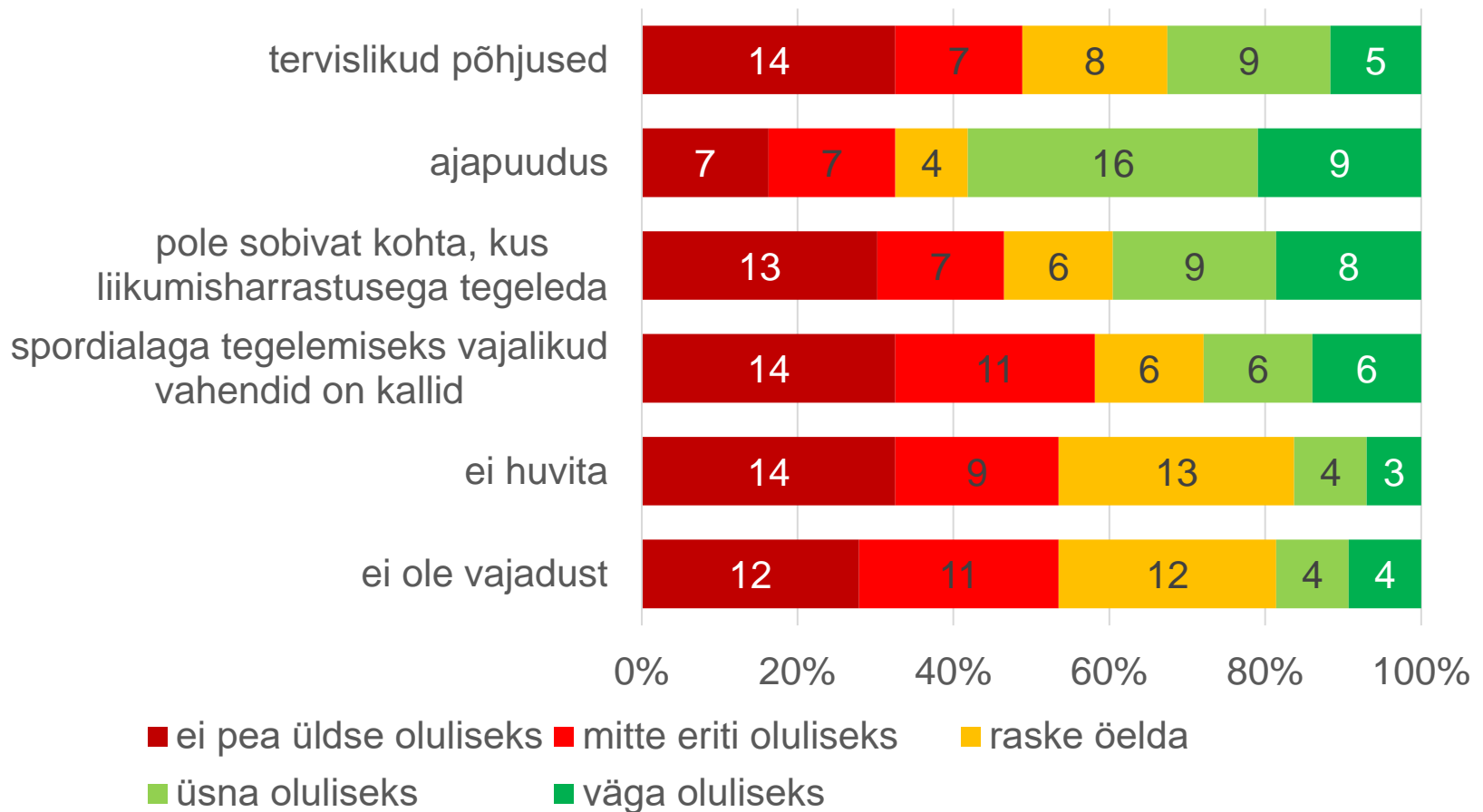


Mitteharrastaja

- 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 võrdset rohkem või oluliselt rohkem kui nad seda praegu teevad.
- 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%).

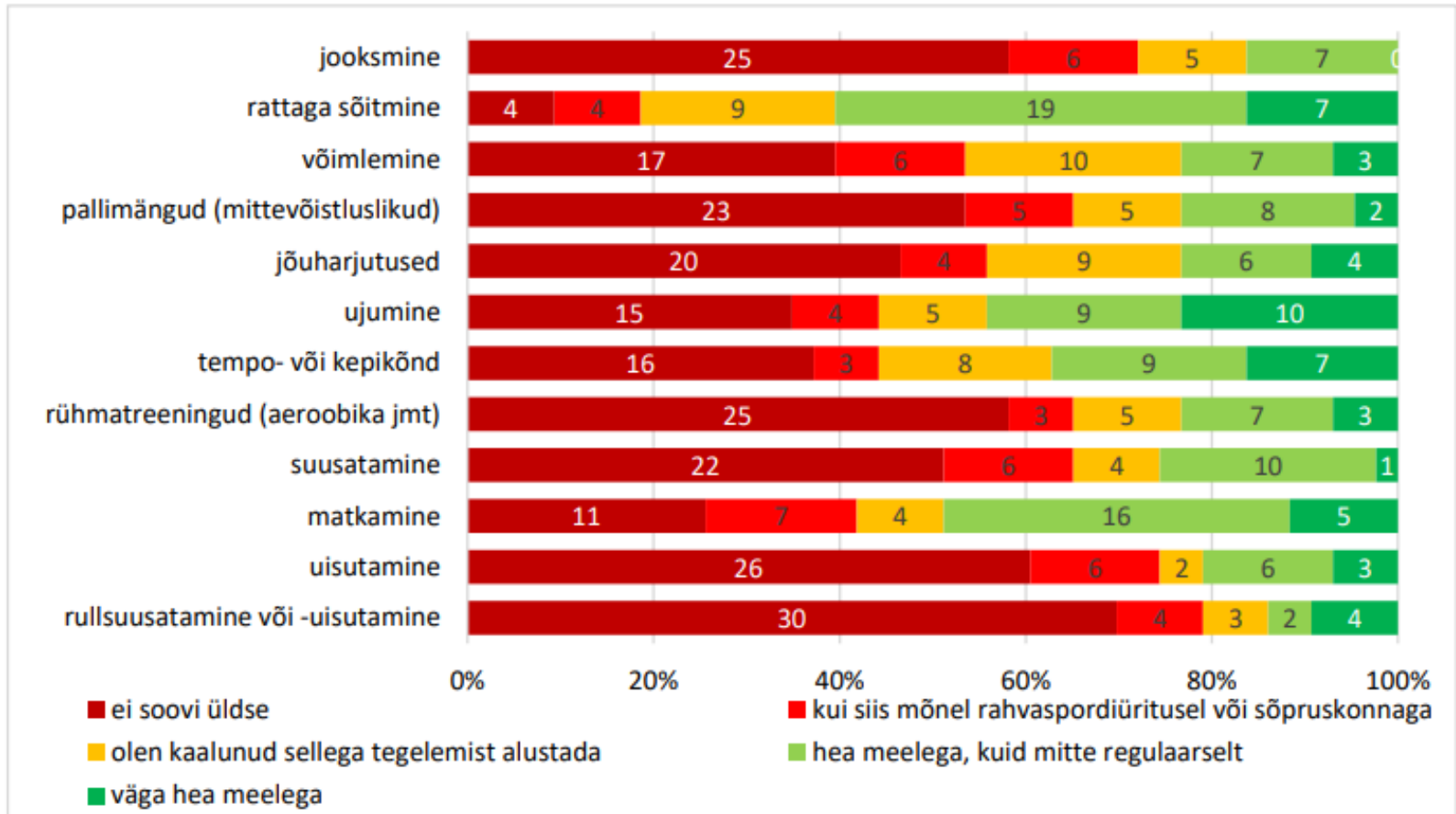


Mittetegelemise põhjused





Soov tegeleda



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

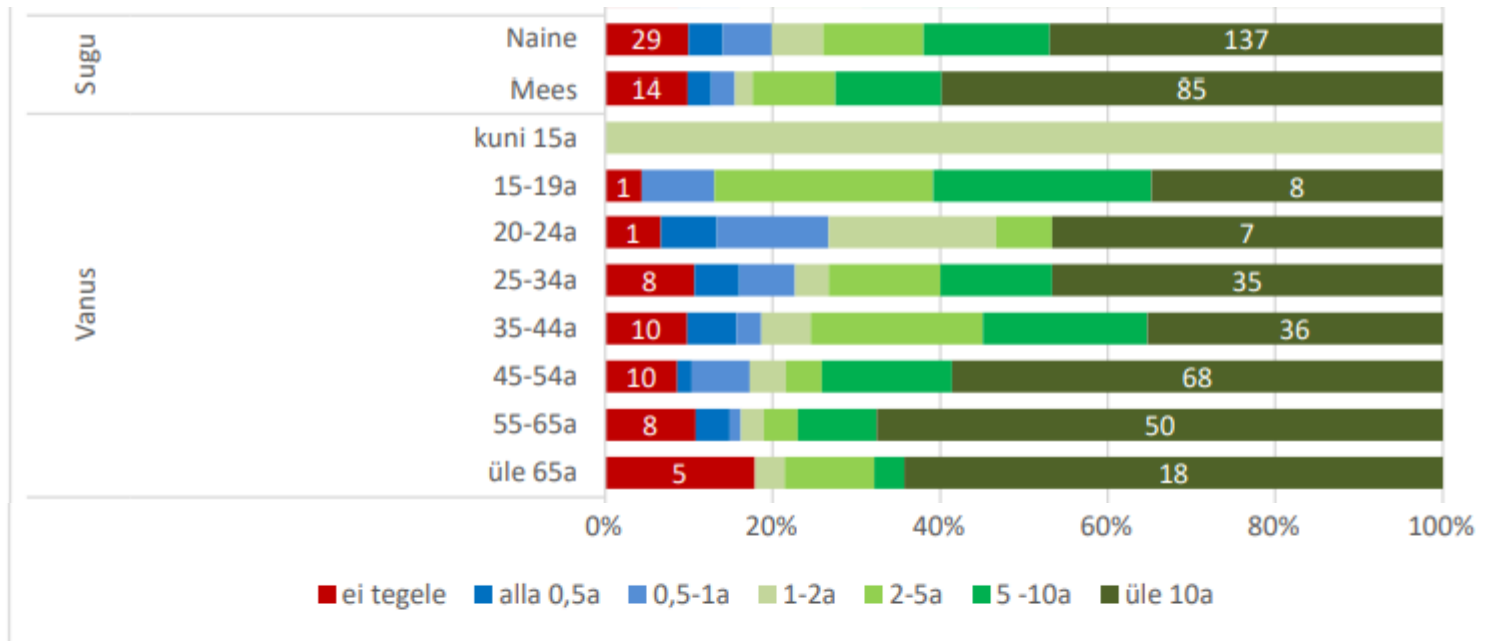


Harrastaja

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



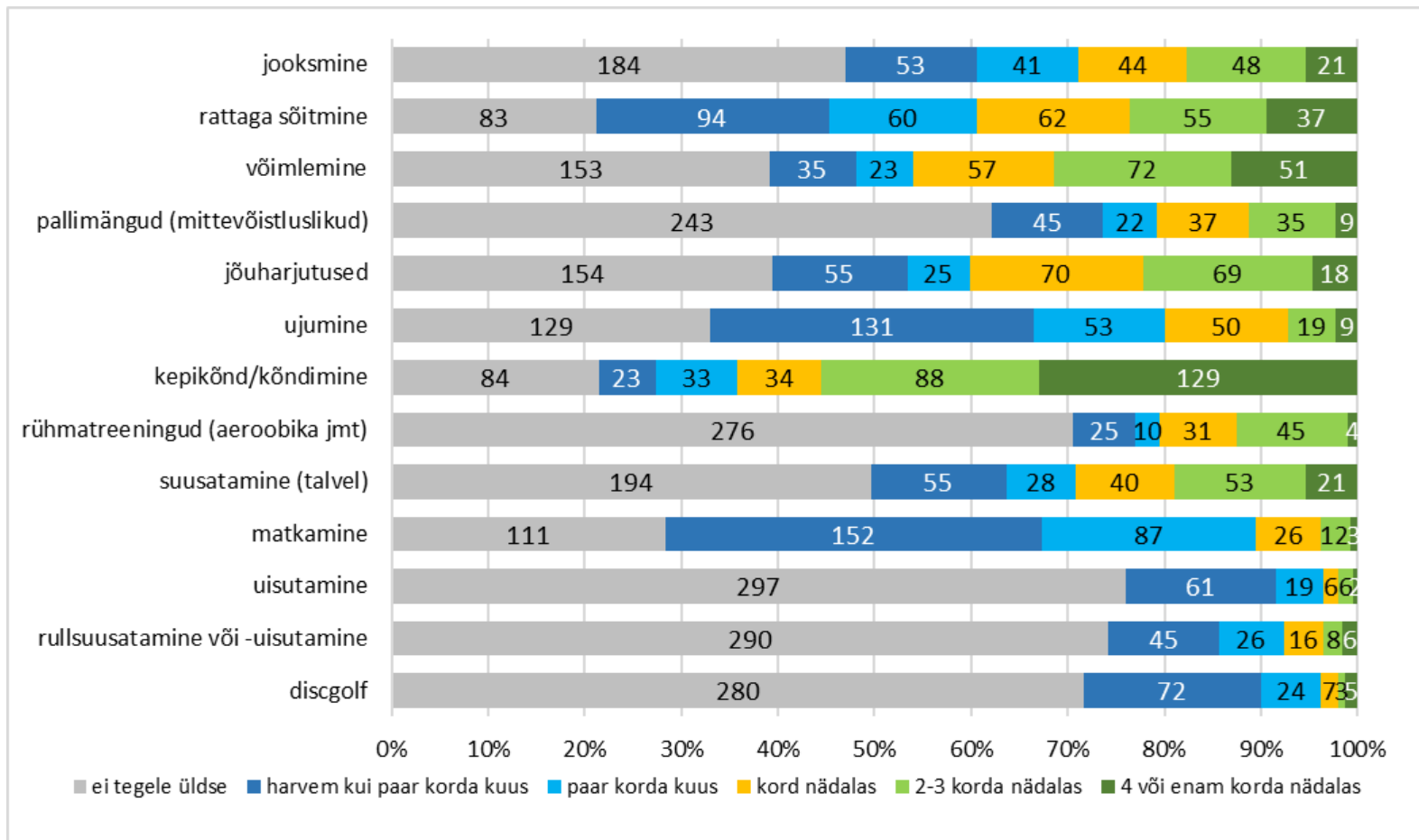
Kui kaua (järjest) olete tegelenud tervisespordiga?



Joonis 2.4. Tervisespordiga regulaarselt tegelemise kestus



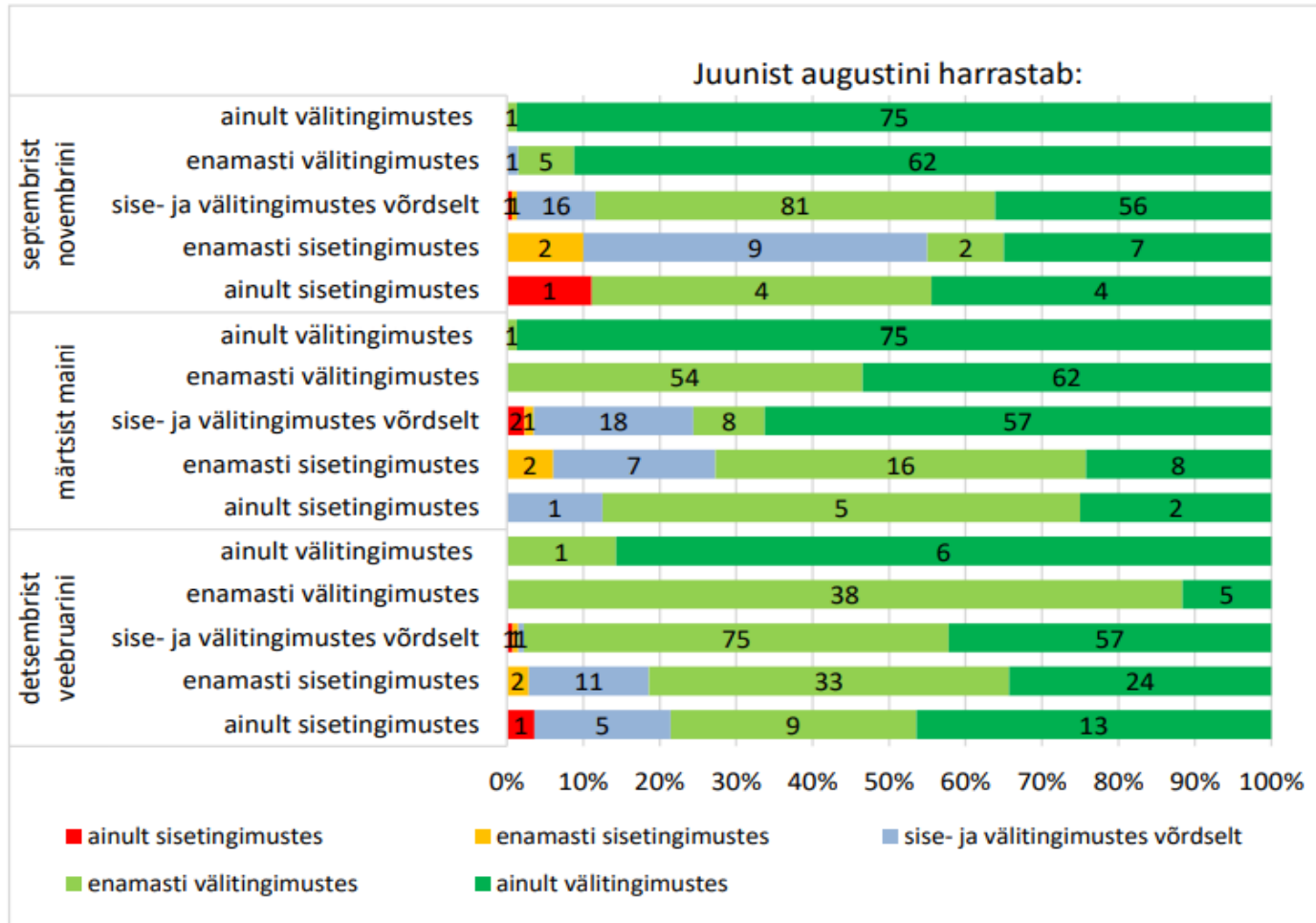
Liikumisharrastused, millega tegelevad Harrastajad



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



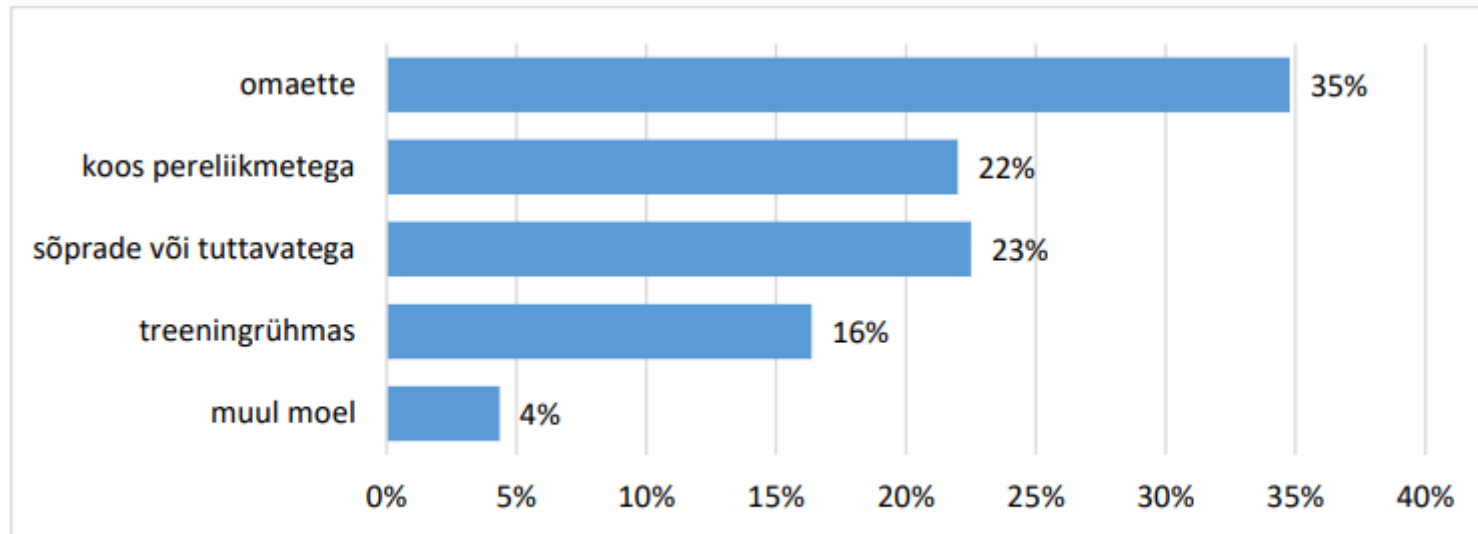
Suvised harrastustingimused võrreldes muu aastaga



Joonis 14. Harrastamise tingimused septembrist maini võrrelduna suvise harrastamistingimustega.



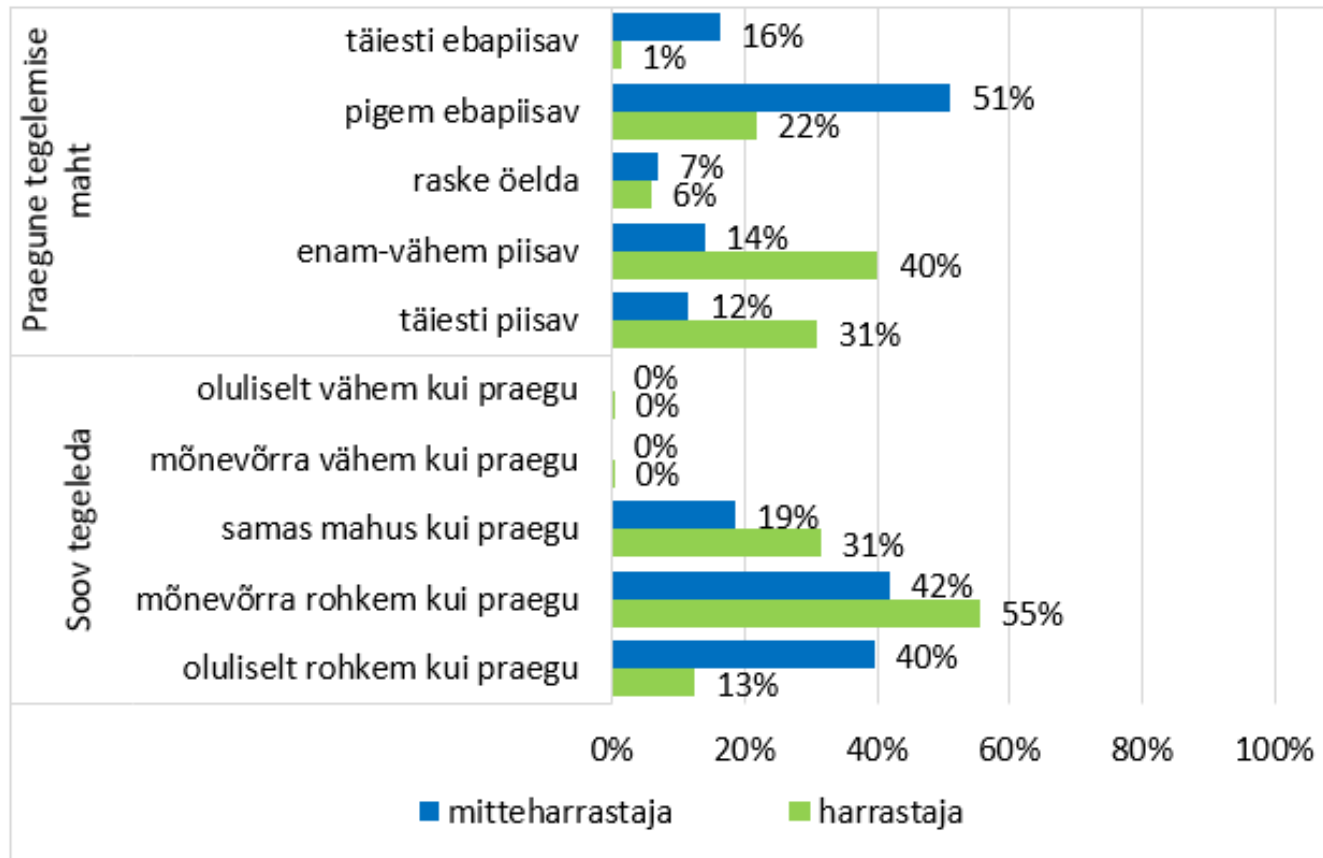
Liikumisharrastusega tegelemise kaaslased



Joonis 15. Liikumisharrastusega tegelemise kaaslased.



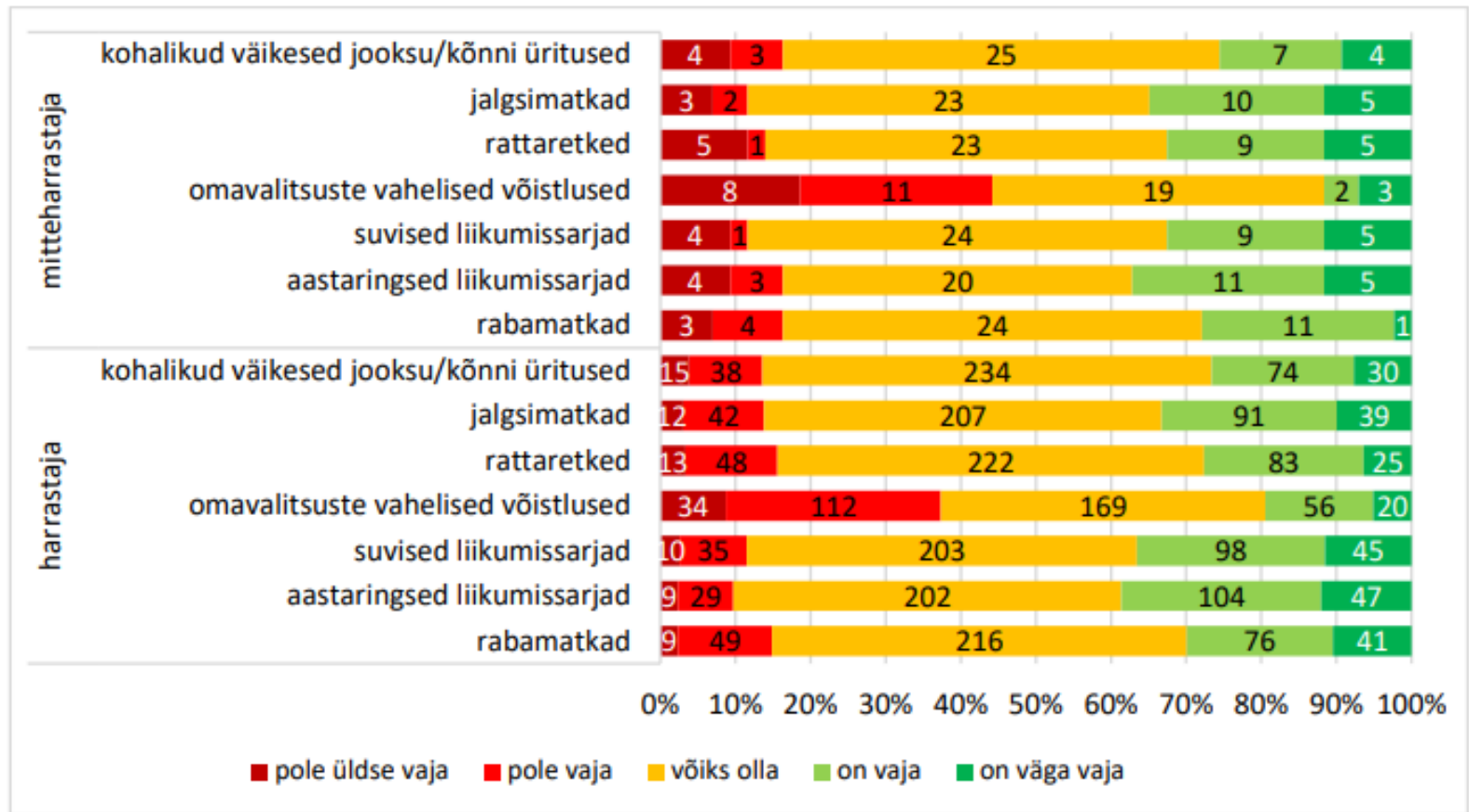
Liikumisharrastusega tegelemise maht hetkel ja tulevikus



Joonis 16. Liikumisharrastusega tegelemise maht hetkel ja tulevikus



Liikumisürituste vajalikkus



Joonis 17. Liikumisürituste vajalikkus Harrastajate ja mitteharrastajate arvates.

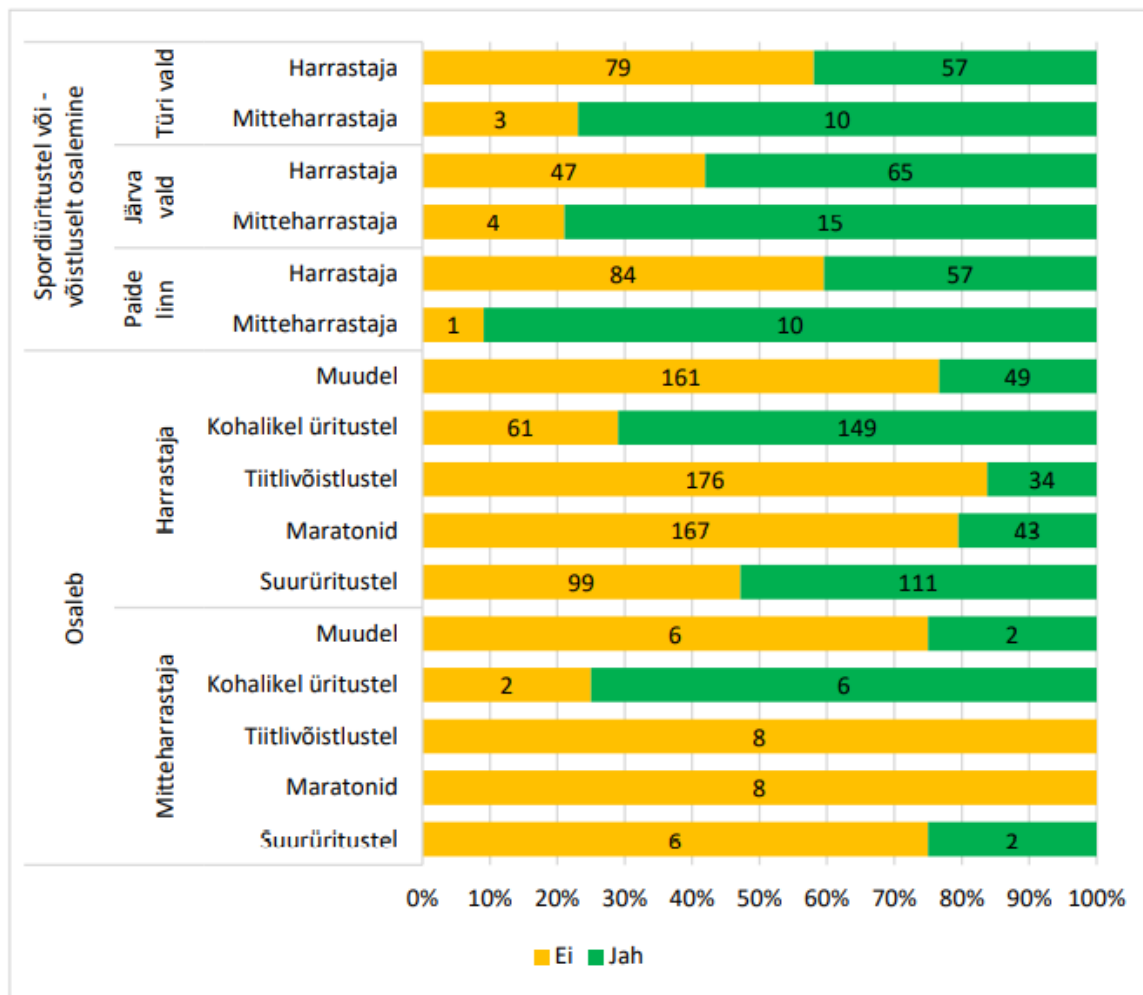


Mõned mõtted üritustest

- 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, mingi aeg E-piima spordihoones oli)
- 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 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.



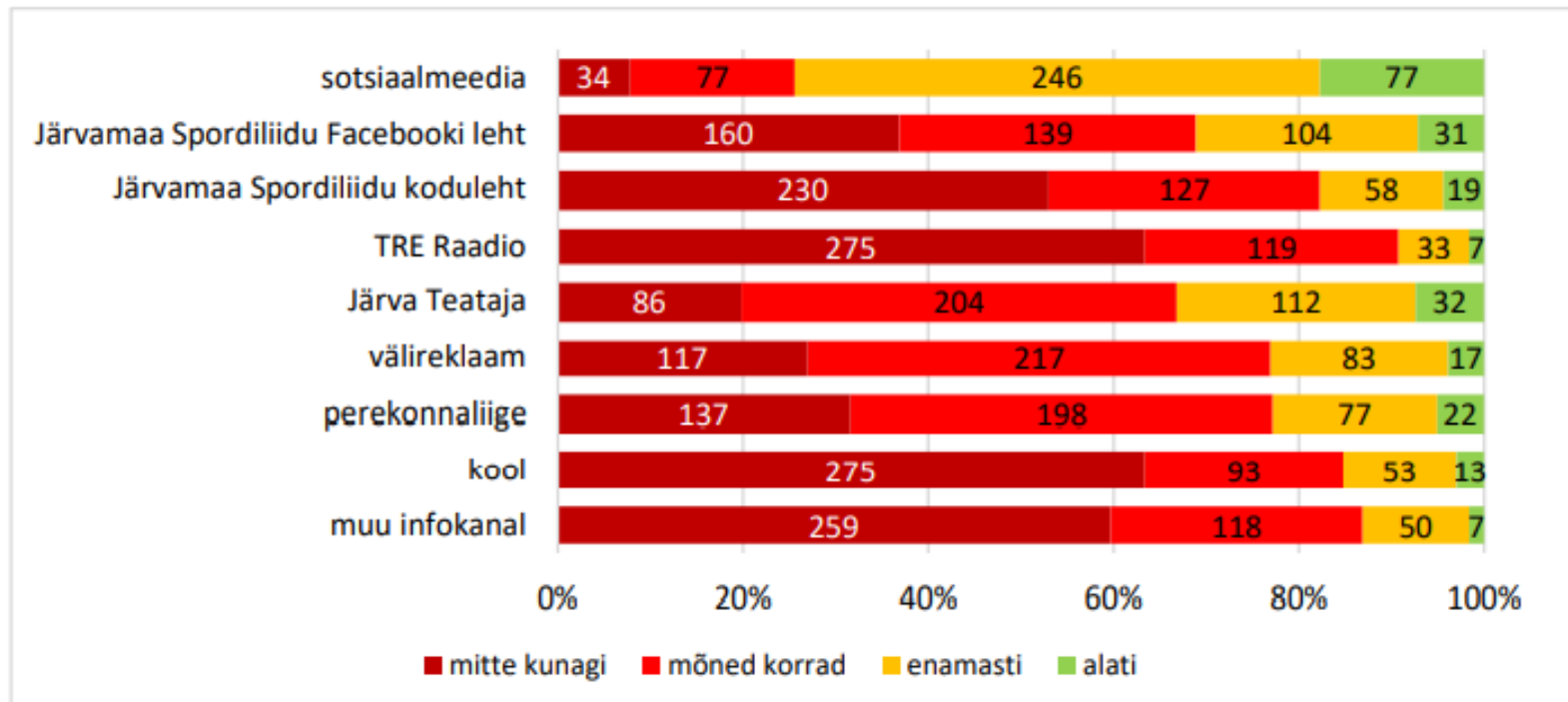
Spordiüritustel osalemine



Joonis 18. Spordiüritusel osalemine omaavalitsuste ja liikumisharrastusega tegelemise lõikes.



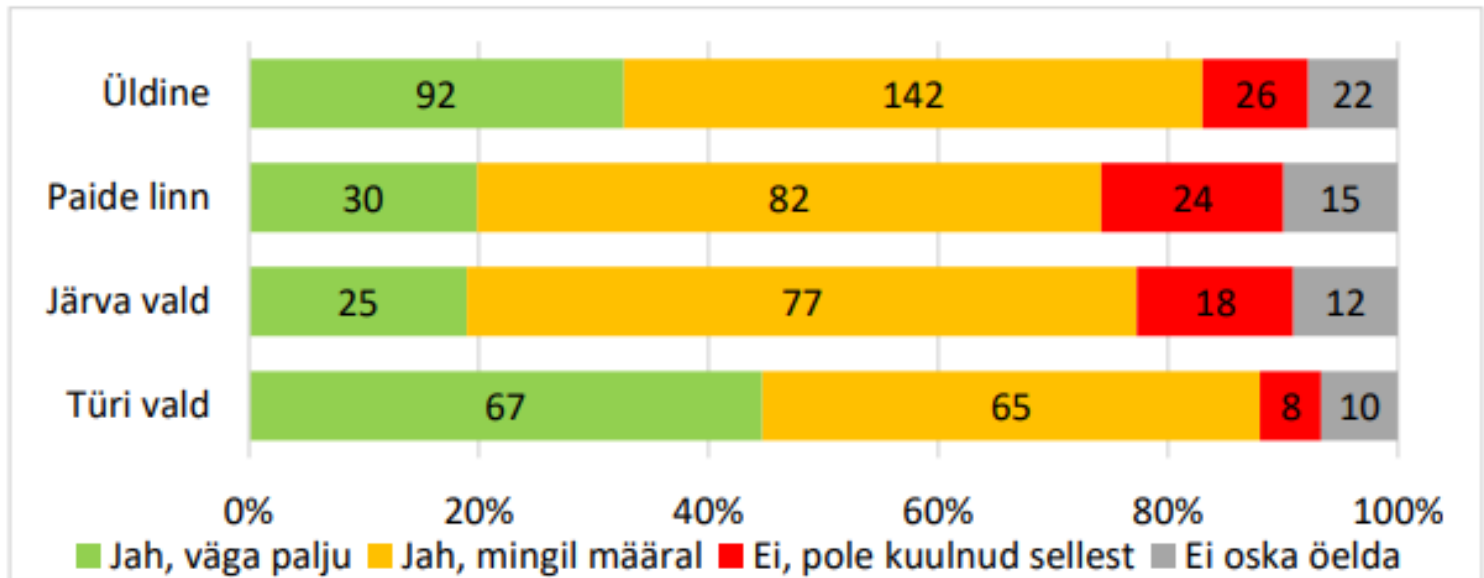
Infokanalid



Joonis 19. Info saamise kanalid.



Terviseedendus



Joonis 20. Terviseedendusega tegelemine omaavalitsuses vastajate arvates

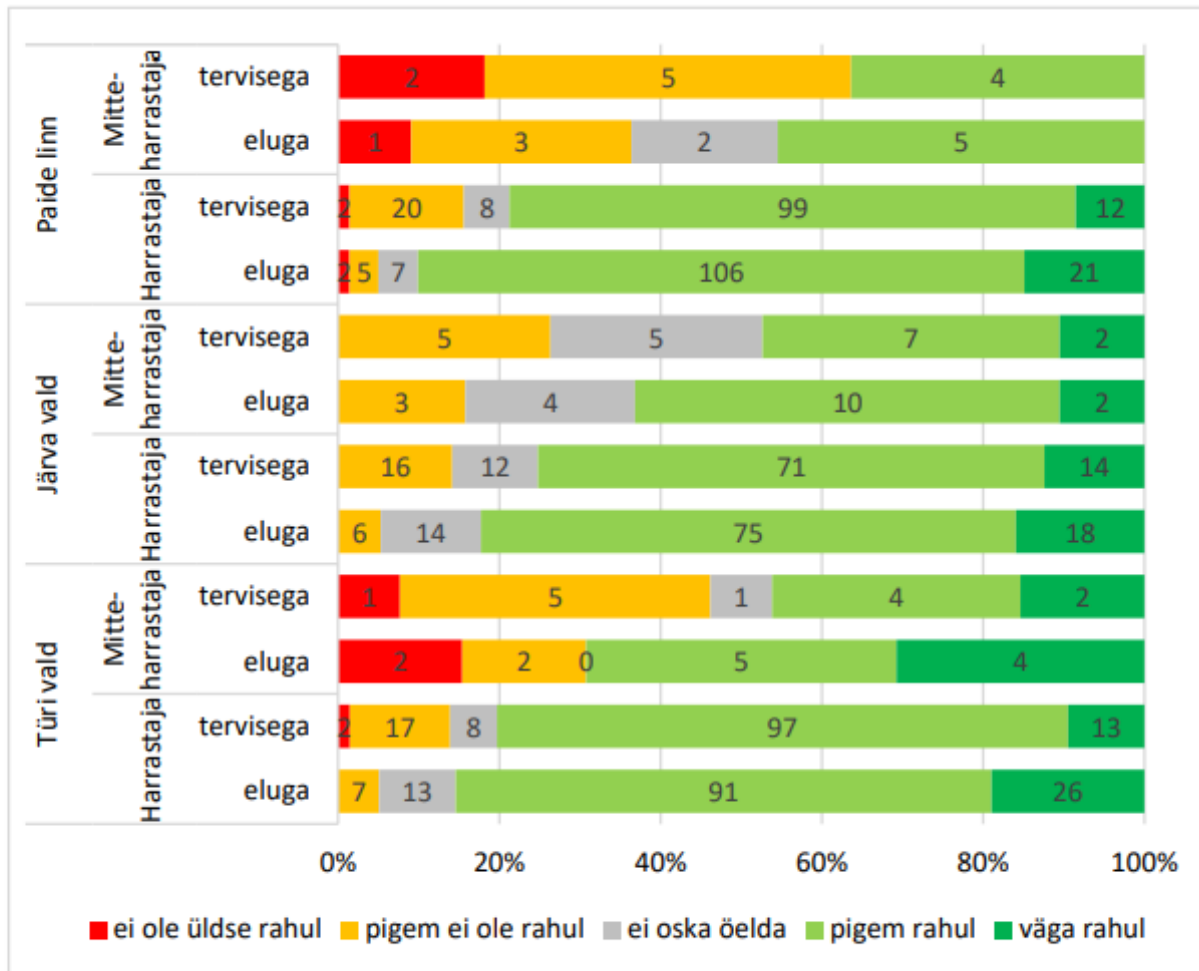


Mõtted terviseedenduse kohta

- Kindlasti tegeletakse, aga siiani olen lähtunud oma valikutest ja olemasolevatest võimalustest. Kergliiklustee rattaga sõitmiseks oleks väga meeltnööda.
- Maal elades, kuigi aadress on Paide linn, ei ole võimalik kasutada terviseradasid, kergliiklusteid, staadione. Tuleb käia poristel, pimedatel ja libedatel külatedel.
- 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.
- Paide linnas on väga head valgustatud kergliiklusteed ja väljõusaalid, 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.
- 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 trikirattarada ja sel aastal tehakse madalseiklusrada lastele.
- 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.



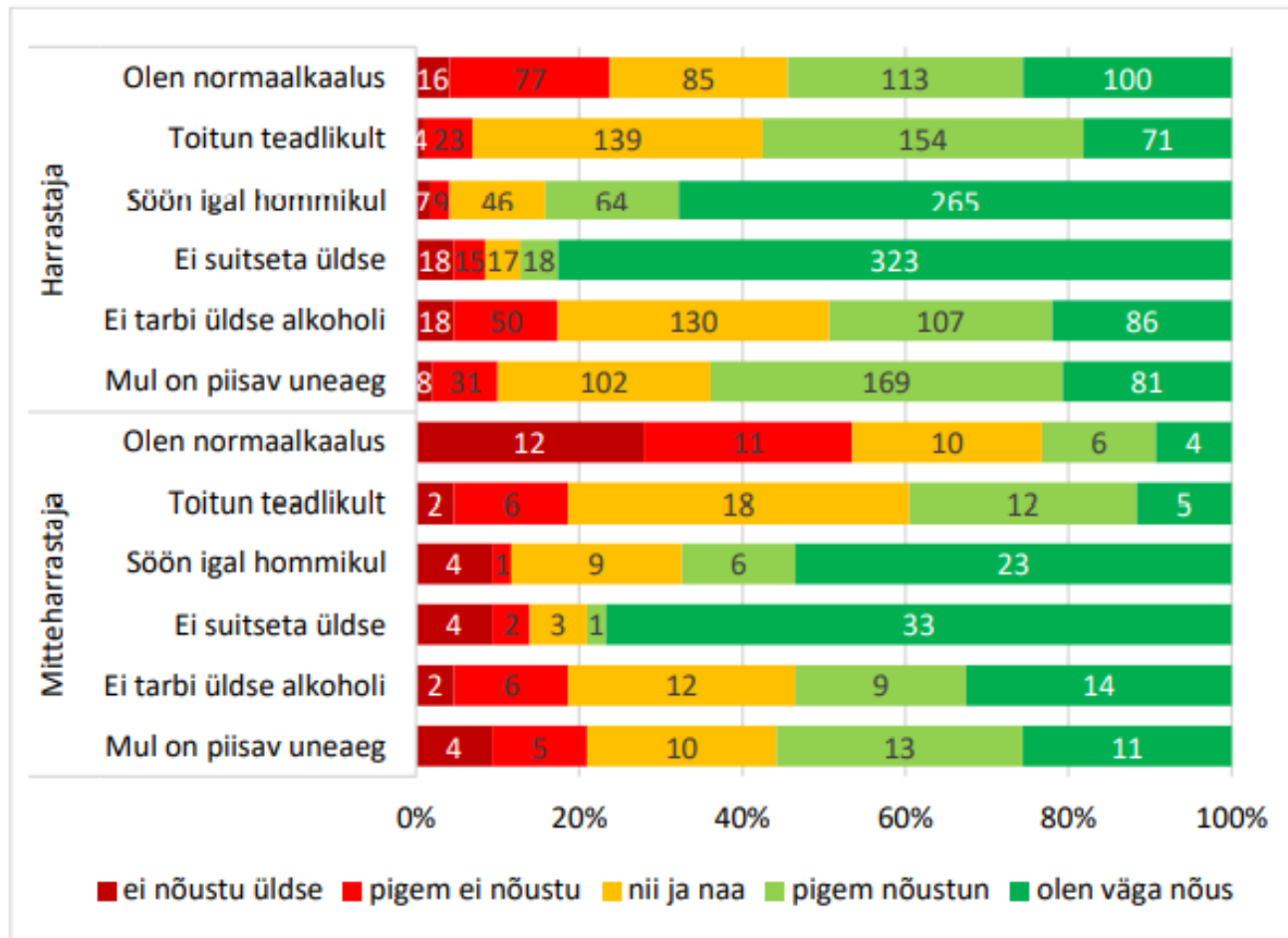
Liikumise seos tervise ja eluga



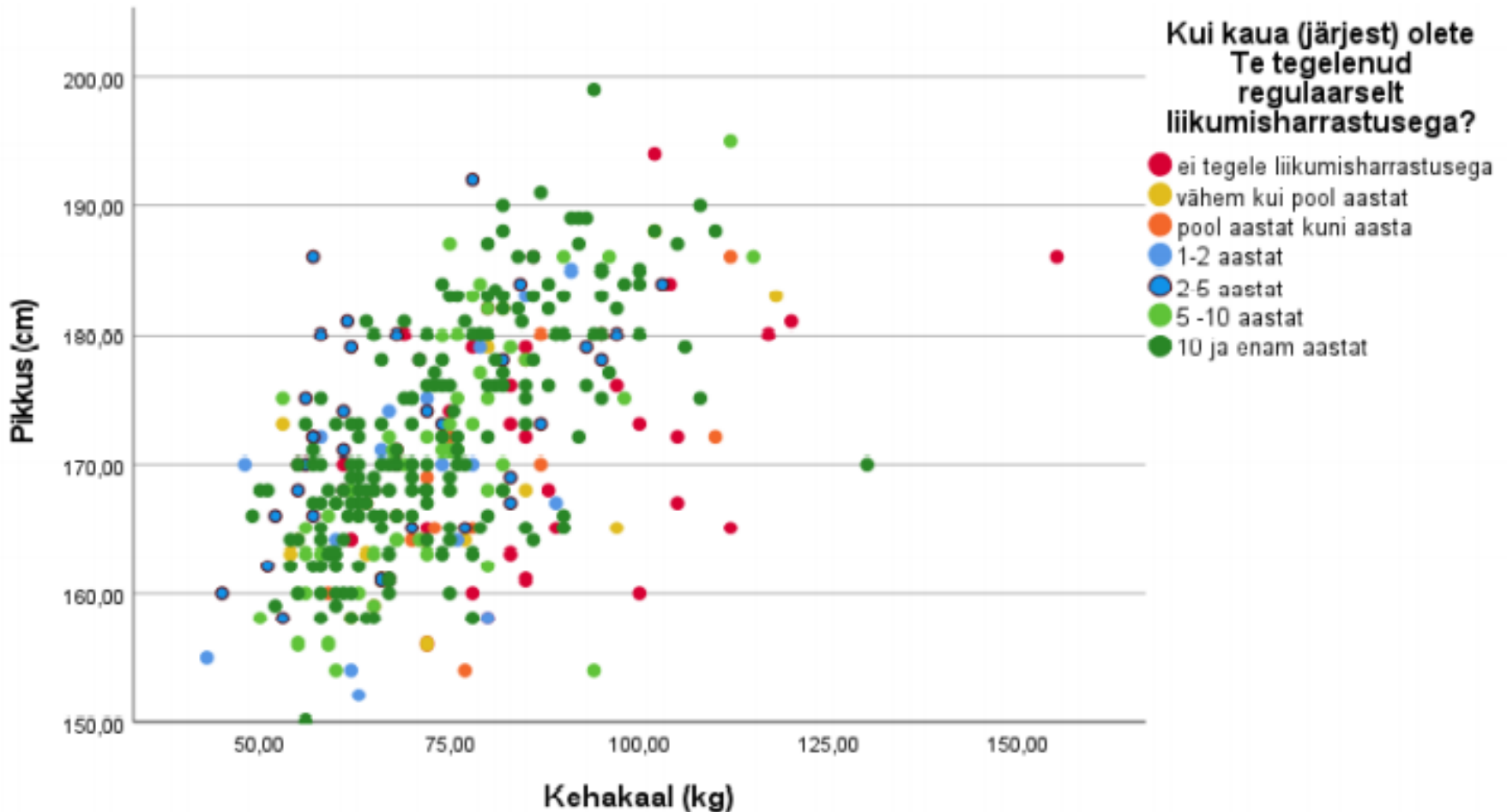
Joonis 21. Eluga ja tervisega rahulolu



Liikumise seos tervisekäitumisega



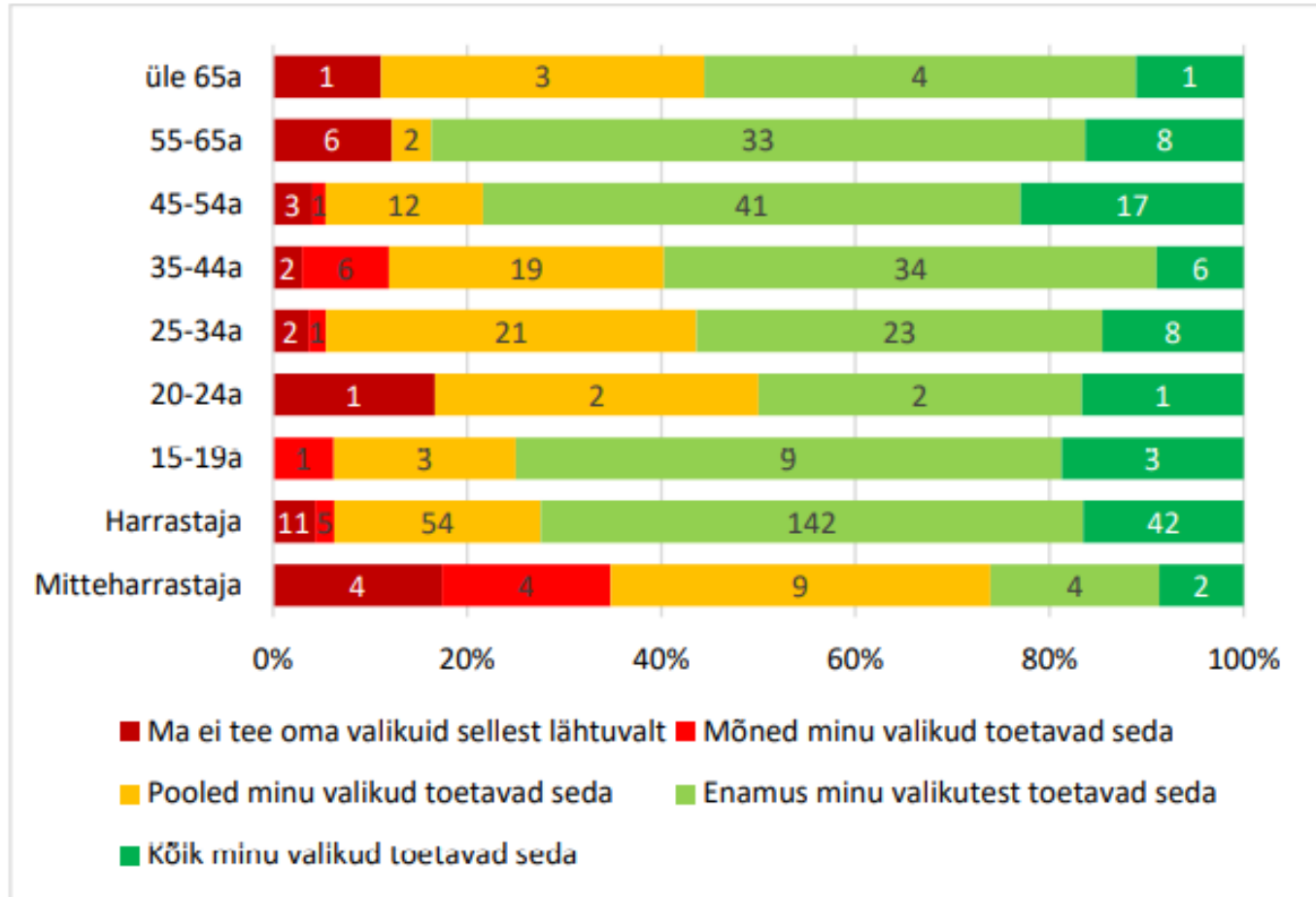
Joonis 22. Eluga ja tervisega rahulolu



Joonis 23. Pikkus ja kaal liikumisharrastusega tegelemise kestuse järgi.



Tervena elamise valikud



Joonis 24. Tervena elamiseks valikute tegemine



Huvitavat

- meeste seas on üle 10 aasta tervisespordiga järjest tegelenuid rohkem (60%) kui naiste seas (47%)
- nooremas keskeas alustatud sportimisharjumused jäävad kestma ka vanuse kasvades;
- 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;
- 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.