praxis | mõttekoda

Saaremaa liikumisuuring

Lõppraport | 2023

Analüüs viidi läbi **Saaremaa vallavalitsuse** tellimusel.

Poliitikauuringute Keskus Praxis on Eesti esimene sõltumatu, mittetulunduslik mõttekoda, mille eesmärk on toetada analüüsile, uuringutele ja osalusdemokraatia põhimõtetele rajatud poliitika kujundamise protsessi.

Autorid:

Anni Kurmiste

Maali Käbin

Aksel Part

Töö valmimisse panustasid:

Uuringu valmimisse panustas Praxisest ka Elisa Kender.

Täname Saaremaa vallavalitsuse esindajaid Lauren Sirpi ja Marten Lombiotsa ning Kärla Põhikooli, Ruhnu Põhikooli, Kuressaare Nooruse Kooli, Kuressaare Hoolekannet, Saaremaa Seeniormeeste Klubi ja infolehte Saaremaa Teataja.

Täname kõiki, kes osalesid fookusrühma intervjuudes, sh Kuressaare Nooruse Kooli õpilasi, kes tahtsid tänusõnades nimepidi mainitud olla, kuid keda andmekaitsereeglid kahjuks siiski ei luba nimepidi välja tuua.

Soovitatav viide käesolevale väljaandele: Kurmiste A., Käbin, M., Part, A. Saaremaa liikumisuuringu lõppraport. Tallinn: Poliitikauuringute Keskus Praxis; 2023.

Sisukord

Sisukord 3
Mõisted 4
Analüüsi taust ja eesmärk 5
1 Metoodika 6
2 Kirjanduse ülevaade 9
2.1 Saaremaa elanike kehaline aktiivsus ja sellega seotud näitajad 9
2.2 Liikumist takistavad ja soodustavad tegurid 11
3 Intervjuude analüüs ja tulemused 17
4 Soovitused 28
5 Kokkuvõte 31
Kasutatud kirjandus 33

Mõisted[1]

Kehaline aktiivsus	Tervisespordi, treeningu tegemine või muu aktiine vaba aja veetmine vähemalt 10 minutit järjest, millega kaasneb väike hingeldamine[2]. Keha mistahes skeletilihaste sooritatud energiat nõudev liikumine. Eristatakse kerget, mõõdukat ja tugevat kehalist aktiivsust ning transpordiga, tööaja ja majapidamisega seotud kehalist aktiivsust.
Kehaline mitteaktiivsus	Ehk istuv eluviis on eluviis, mille puhul on ülekaalus istumisaeg (teatud energiakuluga tegevus) ja ei täideta soovituslikke kehalise aktiivsuse norme.
Liikumisharrastus	Kehalist koormust andev ja seeläbi kehalist vormisolekut taotlev või meelelahutuslik liikumine ning sportlike kehaliste harjutuste sooritamine.
Vaba aja kehaline aktiivsus	Kehalise aktiivsuse liik, mida sooritatakse väljaspool töö- või kooliaega vastavalt inimeste soovidele ja vajadustele.
Argiliikumine[3]	Aktiivsete liikumisviiside (nt jalgsi, ratta, ühistranspordi) kasutamine igapäevasteks liikumisteks ehk füüsiliselt aktiivne liikumine, mille peamine eesmärk pole füüsiline aktiivsus iseenesest, vaid argiselt vajalikku sihtkohta jõudmine.
Inimkesksus[4]	Mõtte- ja tegutsemisviis, kus inimesed on võrdsed partnerid ning lähtutakse nende vajadustest ja ootustest. Inimest nähakse kui indiviidi ning temaga tehakse koostööd, et leida temale sobivad lahendused nii tervise säilitamisel ja parandamisel kui haigustega toimetulekul. Inimkesksuse oluliseks põhimõtteks on võimestamine – inimesele antakse vajalikud teadmised, oskused ja vahendid oma tervise eest vastutust võtta.

[1] Kõik sõnaselgitused (kui pole viidatud erinevalt) on pärit: Lusmägi, P. Täiskasvanute liikumisharrastust mõjutavad tegurid ning kehalise aktiivsuse laiendamise võimalused 50-aastaste ja vanemate eestimaalaste seas. Tallinn: Tallinna Ülikool; 2021.
[2] Tervise Arengu Instituudi sõnaselgitus.
[3] Mõttekoda Praxis sõnaselgitus.
[4] Sotsiaalministeeriumi sõnaselgitus.

Analüüsi taust ja eesmärk

Uuringud näitavad, et kehaline aktiivsus on oluline tervise hoidmiseks, erinevate haiguste ennetamiseks (nt diabeet, rinnavähk, käärsoolevähk, vaimsed häired, südame-veresoonkonnahaigused) ja suremuse vähendamiseks (1–6). Aina enam on aga ümbritsev keskkond soodustamas vähesemat liikumist (nagu autostumine, istuv töö jms), mistõttu on keeruline soovitatavat kehalise aktiivsuse mahtu täita. Eesti inimeste kehaline aktiivsus on kesine, vaid 51% inimestest tegeles 2020. aastal liikumis-harrastustega vähemalt kord nädalas (7) – samas see tulemus ei tähenda, et liiguti piisava koormusega, et tervisele positiivset mõju avaldada. 2015. aastal viidi Kultuuriministeeriumi tellimusel läbi uuring, millest selgus, et soovitataval tasemel liikusid vaid 22% Eesti elanikest (8). Selleks et olukorda paremaks muuta ja inimeste tervist toetada, on vaja analüüsida, mis takistab inimestel liikumist ning mis neid motiveeriks seda tegema.

Analüüs valmis Saaremaa Vallavalitsuse tellimusel, et kaardistada Saare maakonna liikumisalaseid probleeme ning leida neile potentsiaalseid lahendusi. Analüüs annab lühidalt statistilise ülevaate Saare maakonna elanike liikumisharjumustest ja teistest kehalise aktiivsusega seotud näitajatest. Seejärel kirjeldatakse vähese liikumis-harjumuse võimalikke põhjuseid kolme vanuserühma lõikes (lapsed ja noored, tööealised ning vanemaealised).

Analüüsi teine pool keskendub empiirilisele poolele – fookusesse võetakse iga vanuse-rühma esindajate kui üksikisikute seisukohad, et kirjeldada Saaremaa elanike liikumisharjumusi mõjutavaid tegureid. Empiiriline analüüs annab ülevaate sellest, mis motiveerib Saare maakonna elanikke liikuma ning mis takistab. Ülevaade pole esinduslik kogu maakonna elanikele ning eelkõige on fookus sellel, miks ja kuidas väljatoodud toetavad ja takistavad elemendid kohalikus kontekstis töötada võivad. Kirjeldatud elementide asjakohasuse hindamiseks Saare maakonnas on kasutatud üleriiklikku statistikat.

Töö eesmärk on kirjeldada Saare maakonna elanike kehalist aktiivsust ning seda mõjutavaid tegureid ning anda soovitusi kehalise liikumisaktiivsuse suurendamiseks.

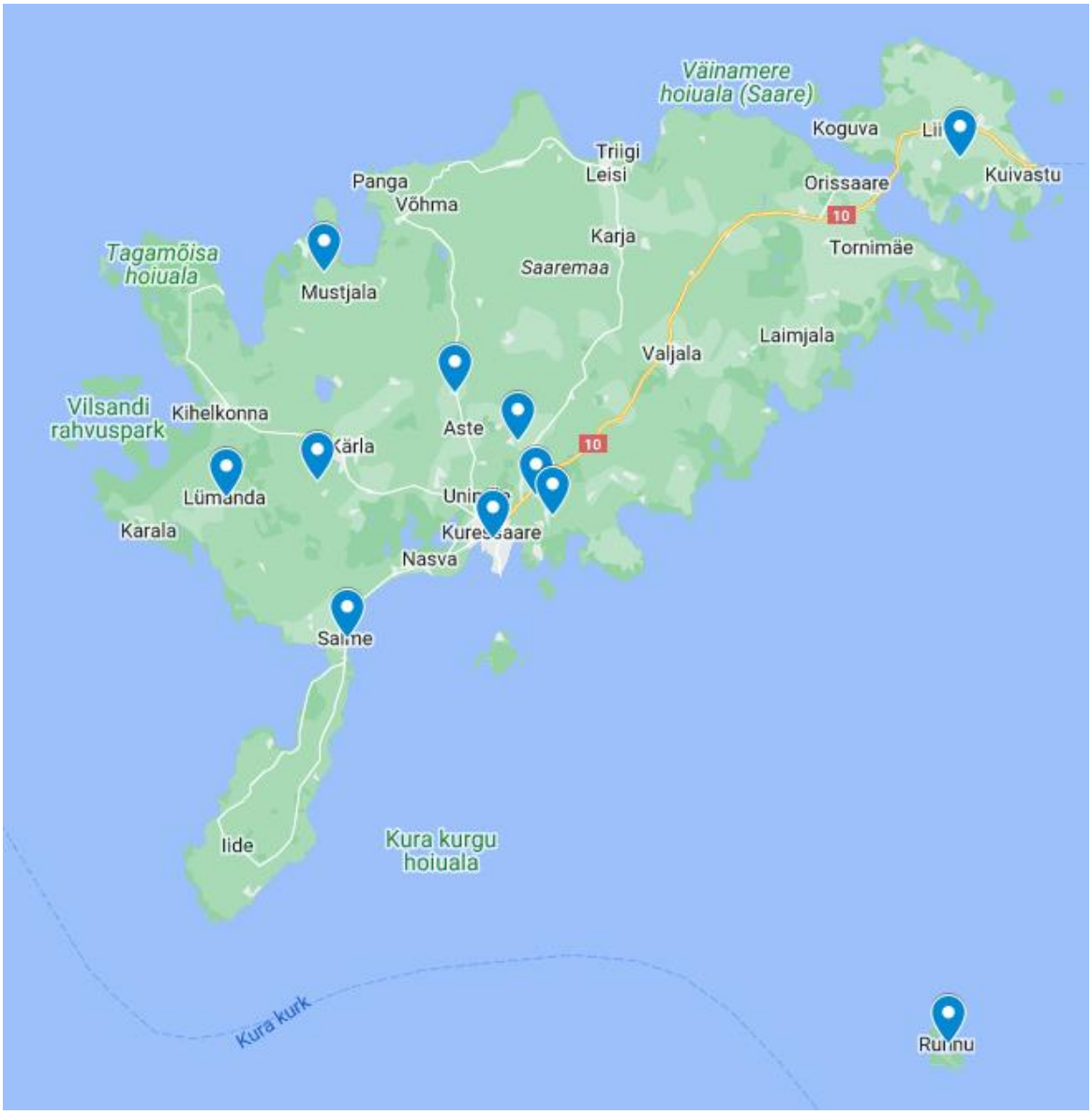
Analüüs tugineb kahele peamisele uurimisküsimusele ja kahele alateemale:

- Mis tegurid võivad mõjutada Saare maakonna elanike liikumisharjumusi?
    - Mis tegurid võivad motiveerida Saare maakonna elanikke liikuma?
    - Mis tegurid võivad takistada Saare maakonna elanikel liikumist?
- Kuidas Saare maakonna elanike kehalist aktiivsust tõsta?

1 Metoodika

Töö esimeses etapis viidi läbi kirjanduse ja statistika ülevaade, mille abil kirjeldati Saare maakonna elanike liikumisega seotud näitajaid. See annab ülevaate, millised on Saare maakonna elanike liikumisharjumused ja sellega seotud näitajad. Samuti antakse ülevaade sellest, mis teaduskirjanduse ja teiste allikate sõnul mõjutab laste ja noorte, tööealiste ning vanemaealiste liikumisharjumusi – mis takistab ja mis motiveerib liikuma.

Uuringu teises etapis viidi läbi kvalitatiivne uuring – tehti viis fookusrühma intervjuud 12–86-aastaste Saaremaa elanikega. Intervjueeritavate valimisel võeti arvesse, et võrdselt oleks esindatud eri soost inimesi. Kokku intervjueeriti 20 inimest Saare maakonna erinevatest piirkondadest: Kuressaare, Muhu, Ruhnu, Salme, Lääne-Saaremaa (Kaarma, Kärla ja Lümanda) ja Mustjala (joonis 1).



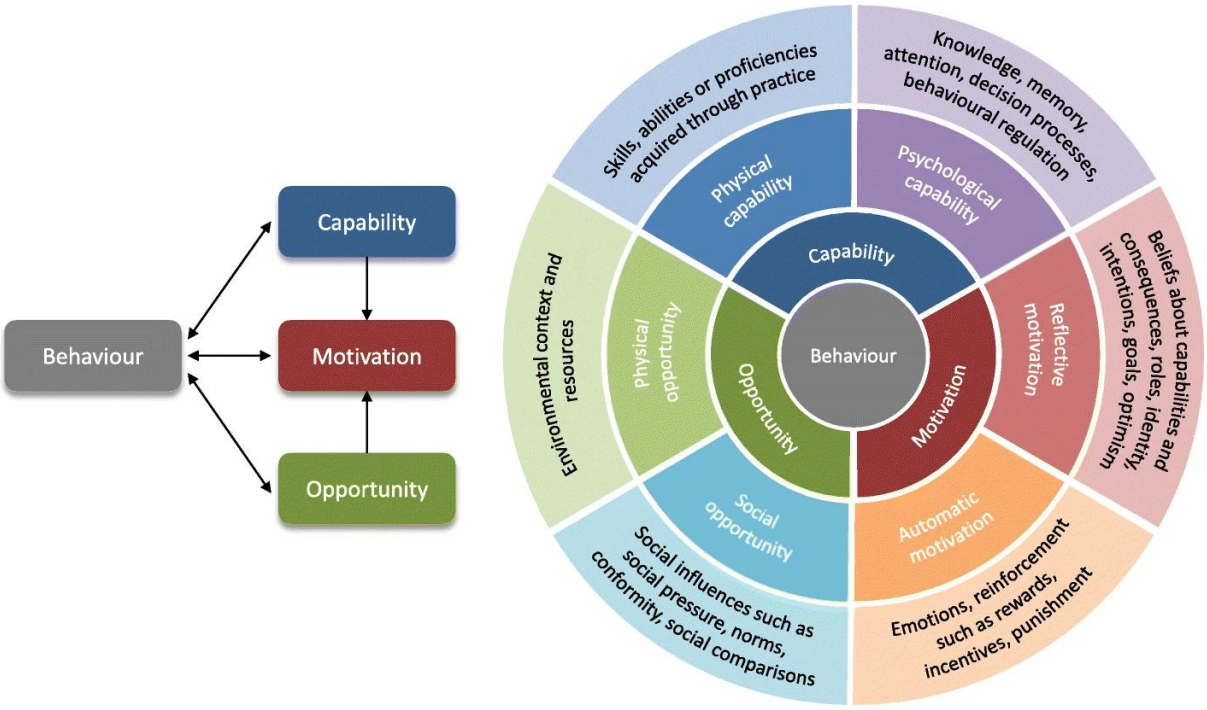
Joonis 1. Saaremaa liikumisuuringu osalejate geograafiline jagunemine.

Fookusrühma intervjuud toimusid vanuserühmade lõikes:

1) Kaks fookusrühma intervjuud toimus laste ja noorte vanuserühmaga, kus osales kaheksa noort vanuses 12—15 (kuus tüdrukut ja kaks poissi). Neist üks fookusrühm toimus Kuressaares kohapeal ja teine interneti vahendusel;
2) Kaks fookusrühma intervjuud toimus tööealistega, kus osales kuus inimest vanuses 28—58 (kolm naist, kolm meest). Need fookusrühmad toimusid interneti vahendusel;
3) Üks fookusrühma intervjuu toimus vanemaealistega vanuses 61—86, kus osales kuus inimest (kolm naist ja kolm meest). See intervjuu toimus Kuressaares.

Intervjueeritavad leiti ajalehekuulutuse kaudu ajalehes Saaremaa Teataja, Saaremaa Vallavalitsuse Facebooki-lehe kaudu; vanemaealiste puhul lisaks veel kontaktide kaudu Saare maakonna päevakeskuste ning vanemaealiste organisatsioonidega ja noorte puhul kontaktide kaudu koolidega (osalejaid otsiti Muhu Põhikoolist, Kärla Põhikoolist, Ruhnu Põhikoolist, Kuressaare Nooruse Koolist ning Orissaare Gümnaasiumist). Valimi moodustamisel peeti silmas, et enim oleks esindatud inimesi, kelle liikumisaktiivsus on kesine, aga kaasatud oleks ka neid, kelle liikumisaktiivsus on hiljuti tõusnud, et teada saada, mis takistused neil varem olid ning mis neid motiveeris liikuma.

Fookusrühma intervjuude peamiseks eesmärgiks on saada aimu osalejate suhtumisest, tunnetest, uskumustest, kogemustest ning reaktsioonidest teatud teemavaldkonna suhtes. Käesolevas uuringus oli intervjuude eesmärk teada saada, mis on inimeste kogemused, hoiakud ja soovid seoses liikumisharjumustega. Intervjuude struktureerimiseks ja analüüsimiseks kasutati COM-B mudelit (joonis 2), mis koosneb kolmest valdkonnast – võimekused, võimalused ja motivatsioon – mis omakorda jaotuvad alateemadeks. Mudel võimaldab lihtsasti teada saada, millised tegurid inimeste liikumisaktiivsuse alast käitumist mõjutavad. See teadmine omakorda võimaldab välja töötada sekkumisi, mida liikumisaktiivsuse parandamiseks teha oleks vaja.



Joonis 2. COM-B mudel (9).

Intervjuusid analüüsiti ning nende põhjal kirjutati kokkuvõte. Seejärel, tuginedes kogu eelnevalt tehtud tööle, koostati soovitused. Soovitused kirjeldavad uuringu läbiviijate hinnangul võimalusi, mis on olemas, et Saare maakonna elanike liikumisaktiivsust tõsta.

2 Kirjanduse ülevaade

2.1 Saaremaa elanike kehaline aktiivsus ja sellega seotud näitajad

Saaremaa inimesed hindavad enda tervist ülekaalukalt heaks või üsna heaks – olenevalt vanuserühmast hindavad enda tervist heaks või üsna heaks 75,6% 25—34-aastastest, 76,9% 35—44-aastastest ning seejärel toimub drastiline kukkumine, sest vaid 48,7% 45—54-aastastest ja 36,9% 55—64-aastastest annavad sama hinnangu. 16—24-aastaste Saare maakonna elanike hinnangud pole teada. Võrreldes Eesti keskmistega ei ole tulemused väga erinevad, v.a 35—44- ja 45—54-aastaste vanuserühmade puhul. Sarnased on tulemused ka kehalise võimekuse hinnangute puhul, kus seda hindavad heaks või üsna heaks 44,3% 25—34-aastastest, 52,1% 35—44-aastastest, 40,1% 45—54-aastastest ja 25,8% 55—64-aastastest. 16—24-aastaste Saare maakonna elanike hinnangud pole teada. Märkimisväärne on, et enda kehalist võimekust peetakse kehvemaks kui üldist tervist. (10)

Ligi pooltel Saare maakonna elanikel on ülemäärane kehamassiindeks (edaspidi KMI) ning see näitaja on Eesti keskmise lähedal. Saaremaa meestel on KMI kõrgem (60,7%) kui naistel (47,3%), kuid Saaremaa naistel on KMI jällegi kõrgem kui Eesti keskmisel naisel (43,7%). Eripärane on ka see, et kui Eestis üldiselt on kõrgem KMI rohkem levinud vanimas vanuserühmas (55—64), siis Saare maakonnas hoopis 35—44-aastaste hulgas. Samas on Saaremaa 45—54-aastaste hulgas kõige enam rasvunuid[5]. (11,12)

Tervisesporti harrastab harva või üldse mitte 42,9% Saaremaa elanikest, mis on veidi enam kui Eestis kokku (40,4%). Saaremaa naiste hulgas on harva või üldse mitte tervisesporti harrastavaid inimesi veidi enam (45%) kui meeste hulgas (41%), kuid Eestis üldiselt on trend vastupidine (vastavalt 39,7% ja 41,2%). Kõige halvem on Saare maakonnas olukord 55—64-aastaste rühmas, kus 52,5% harrastavad tervisesporti vähe või üldse mitte, kuid kaugele ei jää ka 25—34-aastaste rühm, kellest 48% harrastavad tervisesporti vähe või üldse mitte. (11)

Üleliigse ekraaniaja puhul paistab Saaremaa aga positiivselt silma – 8,7% elanikest veedab üle kuue tunni päevas ekraani taga, kui Eestis on sama näitaja 15,7%. Trend on, et nooremates vanuserühmades on üleliigne ekraaniaeg levinum kui vanemates. Kuigi Saaremaa 16—24-aastaste kohta andmed puuduvad, veedab Eestis noorte vanuserühmast üle kuue tunni päevas ekraani ees ligi kolmandik (29,2%). (11)

2020. aastal väitis 16,7% Saare maakonna elanikest, et on viimase 12 kuu jooksul oma kehalist aktiivsust suurendanud. Enim on seda teinud 25—34-aastased (23,9%), vähim 45—54-aastased (8,9%). (13)

[5] Rasvunud on inimesed, kelle KMI on suurem või võrdne 30-ga.

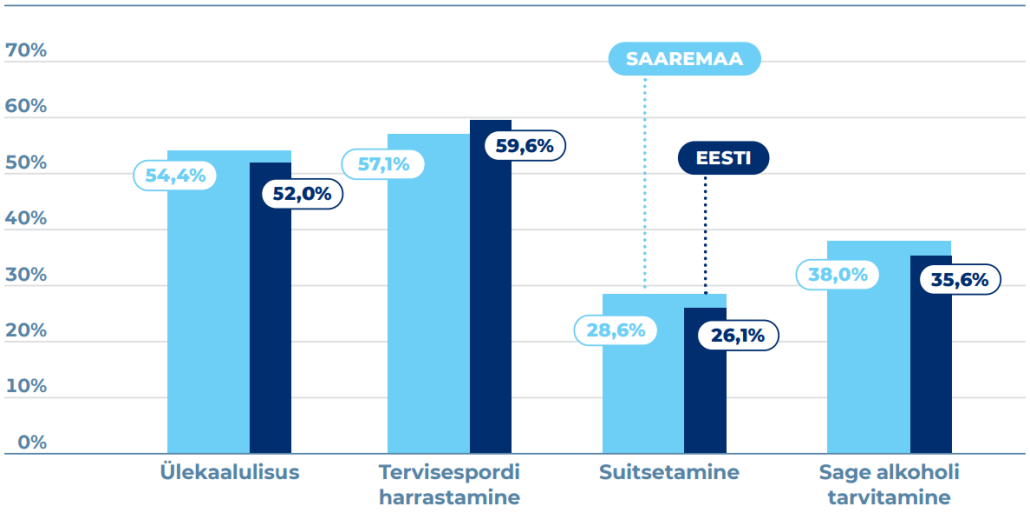
2023. aasta jaanuari seisuga on Spordikoolituse ja -Teabe SA andmetel Saare maakonnas (14):

- 193 344 harrastajat spordiorganisatsioonides (hõlmab ka mitteaktiivseid harrastajaid);
- 96 spordiorganisatsiooni;
- 9 spordikooli;
- 152 treeneri töökohta;
- 68 kutsega treenerit;
- 145 spordiobjekti.

Lisaks ei saa kõrvale jätta inimesi, kes harrastavad liikumist ja sporti vabal ajal ning mujal kui spordiorganisatsioonides, kuigi nende kohta andmed puuduvad. Samuti toetavad liikumisharrastusi teised organisatsioonid, avaliku ruumi objektid, infrastruktuur jms, mida uuringu raames loetleda pole võimalik.

Saare maakond kulutas 2021. aastal spordile kokku 1 541 685€, mis on ligikaudu 2% kogu kohaliku omavalitsuse (edaspidi KOV) eelarvest (14).

Saaremaa 16—64-aastase elanikkonna hulgas harrastab tervisesporti veidi vähem inimesi kui Eestis kokku, samas on ülekaaluliste arv veidi kõrgem (joonis 3). Tervise Arengu Instituudi andmetel on esimese klassi lastest (6—7-aastased) ülekaalulisi Saare maakonnas 37%, mis on märkimisväärselt kõrgem kui Eesti keskmine (27%). Samas on ülemäärase kehakaaluga inimesi Saaremaa tööealiste seas 58%, võrreldes Eesti 52%-ga, ning vanemaealiste seas 66%, võrreldes Eesti 67%-ga. Tööealiste puhul paistab eriti silma meeste ülekaalulisus (61%). Vanusega ülekaaluliste elanike osakaal kasvab. (15)



Joonis 3. Tervisekäitumise põhinäitajad Eesti ja Saaremaa võrdluses (16—64-aastased) (15).

Tervisesporti harrastab regulaarselt 57,1% vanuserühma elanikest, mis veidi alla Eesti keskmise (Eesti parim on 66,6%, halvim 48%). Ülekaalulisi ja rasvunuid on peaaegu sama palju, kui tervisespordi harrastajaid – 54,4%. (15)

69% 16—64-aastastest Saare maakonna elanikest hindavad liikumisradade kättesaadavust pigem heaks, mis on Eestiga võrreldes pigem kesine, samal ajal kui 55% hindab spordiasutusi kättesaadavaks, mis jääb samuti Eesti keskmise lähedale. (15)

2.2 Liikumist takistavad ja soodustavad tegurid

Kehaliselt mitteaktiivsete inimestega võrreldes on kehaliselt aktiivsetel suurem vastupidavus ja lihaste võimekus, normikohasem kehamass ja -koostis (16). Hea kehaline võimekus on piisava kehalise aktiivsuse tulemus ning selle abil on võimalik ennetada südame-veresoonkonna haiguste teket ja tagada pikem tervislik eluiga (17). Selleks et sobival tasemel kehaline võimekus saavutada, peab olema piisavalt aktiivne. Maailma Terviseorganisatsioon (*World Health Organization*) on loonud soovitused piisava kehalise aktiivsuse jaoks erinevate vanuserühmade lõikes, millega on võimalik tutvuda **lingil**.

Vanuserühmade lõikes on eestlaste kehaline aktiivsus eriilmeline (vt tabel 1). Eesti noorte seas on kehaline aktiivsus kesine (18). Keskmiselt on noored vanuses 10—17 päeva jooksul aktiivsed 88 minutit (19). Vanuse kasvades muutuvad inimesed aina vähem aktiivseks.

Tabel 1. Kehalise aktiivsuse sagedus nädalas soo ja vanuserühma järgi, % (20)

		15—24	25—34	35—44	45—54	55—64	65—74	75+
Mõni kord kuus või üldse mitte	**Mehed**	36,4	43,7	49,0	60,8	67,9	71,4	80,4
	Naised	38,5	47,2	44,5	51,9	62,9	70,7	80,4
1—2 korda nädalas	**Mehed**	21,0	19,7	19,8	16,1	13,7	5,5	-
	Naised	24,3	20,2	24,9	21,3	16,2	10,1	4,7
3—4 korda nädalas	**Mehed**	25,4	24,0	20,4	13,3	7,1	-	-
	Naised	24,2	22,9	20,0	15,9	9,6	4,5	3,1
5—7 korda nädalas	**Mehed**	17,2	12,6	10,8	9,8	11,2	18,5	14,7
	Naised	13,0	9,6	10,6	11,0	11,4	14,7	11,8

Nagu kehaline aktiivsuski, võivad liikumist takistavad ja soodustavad tegurid vanuserühmade lõikes erineda.

Lapsed ja noored

Laste ja noorte kehalist aktiivsust mõjutavaid tegureid on Eestis vähe uuritud. 2022. aastal valminud „Gümnaasiuminoorte liikumisharjumused ja kehaline võimekus ning seda mõjutavad tegurid“ analüüs vaatles liikumist mõjutavaid tegureid 15—24-aastaste noorte hulgas (21). Intervjuude tulemusel selgus, et kehalist aktiivsust (fookusega sporditreeningutel osalemisel) mõjutavad (21):

- sotsiaalne keskkond – sõprade ja tuttavate mõju, treeneri sobivus ja nõudmised, elukoht, võimaluste puudumine;
- aeg kui ressurss – muud prioriteetsemad kohustused, vaba aja puudus;
- emotsionaalsed põhjused – negatiivsed tunded seoses treenimisega, huvi puudumine;
- majanduslik taust – treeningute kulukus;
- kehalised põhjused – vigastused, kehalised muutused, madal kehaline võimekus.

2021. aastal analüüsiti Õpilaste liikumisaktiivsuse uuringu raames 7–17-aastaste laste ja noorte liikumisharjumusi ning ka sellest uuringust selgusid mõningad mõjurid, mis suunavad lapsi ja noori rohkem liikuma (22):

- õuevahetunni olemasolu koolides;
- igale vanusele mitmekülgseid tegevusi pakkuv kooli õueala;
- treeningute hea kättesaadavus;
- võimlavahetundide võimaldamine koolides;
- jalgsi ja jalgrattaga liikumise propageerimine ja turvaliste liikumisvõimaluste loomine;
- liikumisaktiivsuse propageerimine lapsevanematele;
- perekesksete sporditeenuste disainimine.

Uuringust selgusid ka liikumisaktiivsust takistavad tegurid (22):

- tõrjuv hoiak jalgsi ja jalgrattaga liikumisse;
- väikevahendite puudus õuevahetunni tegevusteks;
- autoga liikumise eelistamine;
- kehalise kasvatuse vähene suunitlus liikumisharrastuse kujundamisele.

Töötealised

2021. aastal läbi viidud Täiskasvanute liikumisaktiivsuse uuring tõi välja liikumis-aktiivsust soodustavad tegurid (23):

- turvalise ja mugava jalgsi või jalgrattaga liiklemise võimalus;
- ise harrastatavate alade (võimlemine, kõnd, jooks, jalgrattaga sõitmine jms) propageerimine;
- töötajate puhul hoonesiseste, eri korruste treppe ja koridore läbivate liikumisradade tähistamine;
- kergliiklusviaduktide ja -tunnelite rajamine raudteedele, teedele ja tänavatele, et võimaldada liiklemist käies või jalgrattaga.

Uuringust selgusid ka liikumisaktiivsust takistavad tegurid (23):

- autokeskne hoiak;
- kooli kehaline kasvatus pole andnud tuge elukestvaks liikumiseks;
- rattaparklate, isikliku vahetusriiete kapi ja duši all käimise võimaluse puudumine;
- kergliiklusteede katkestused, mis ei võimalda kõndimist või jalgrattaga sõitu.

Vanemaealised

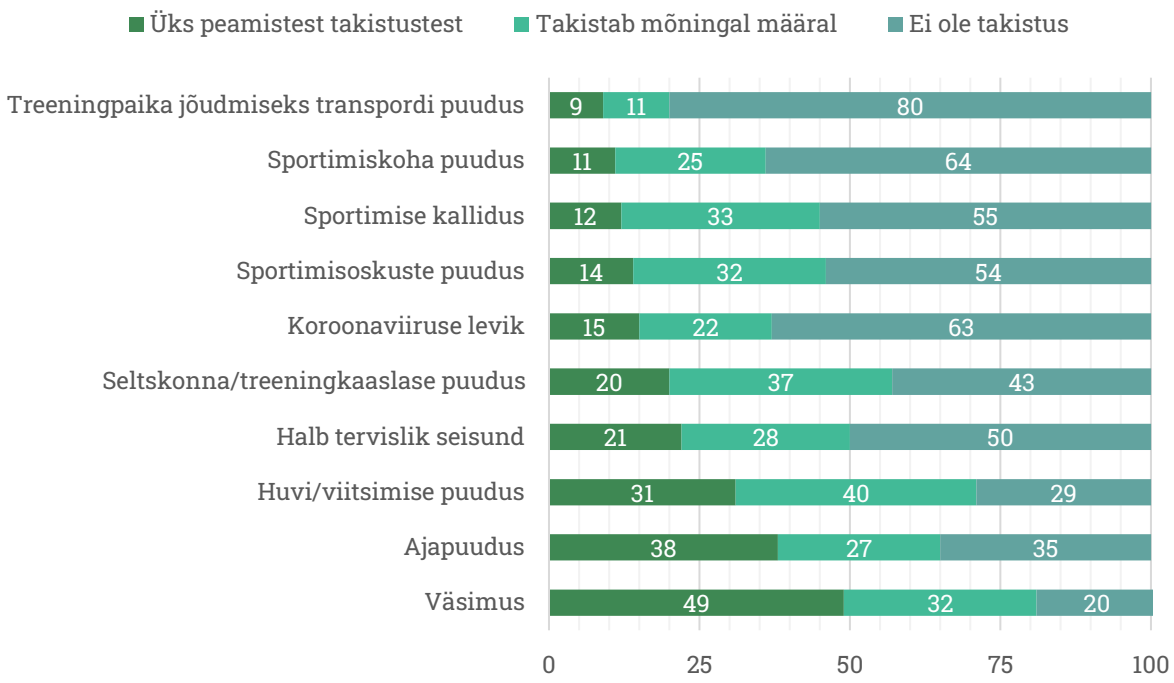
2021. aastal avaldatud doktoritöö „Täiskasvanute liikumisharrastust mõjutavad tegurid ning kehalise aktiivsuse laiendamise võimalused 50-aastaste ja vanemate eestimaalaste seas“ kirjeldab Eesti 50+ vanuses inimeste liikumisharjumusi ja tegureid, mis harjumusi mõjutavad (24). Tööst selgub, et 50—74-aastased mainivad suurimate takistustena huvi või viitsimise puudumise (59,8%), halva tervise (55,6%) ja väsimuse pärast tööd (46,6%). Ligi kümnendikul vastajatest puudub sobiv transport harjutuspaika jõudmiseks ning ligikaudu viiendikul pole piisavalt sportimisoskuseid. (24)

Samast doktoritööst selgub, et vanemaealiste liikumisharjumusi mõjutavad juba lapse- ja noorukieas omandatud liikumisharjumused, kehalised piirangud vanemas eas, juhendajate olemasolu ja ligipääs nendele ja muu. Doktoritöö koondab peamised vanemaealiste tajutud takistused liikumisharrastusega tegelemiseks (24):

- individuaalne tasand: halb tervislik seisund, huvi ja viitsimise puudumine, väsimus pärast tööd, sportimise kallidus, kehalised piirangud;
- interpersonaalne tasand: sobiva seltskonna ja treeningkaaslaste puudumine, juhendajate puudumine;
- institutsionaalne tasand: vanemaealistele sobiva sportimisteenuse puudumine spordiklubides, spordialaliitude kitsas tegevusampluaa (suur fookus tippspordil), tööandjate vähene materiaalne toetus liikumise harrastamiseks, perearstidelt liikumissoovituste mittesaamine;
- kogukondlik tasand: tasuta spordiringide puudumine vanemaealistele, sisebaaside piiratud läbilaskevõime, kergliiklusteede kehv olukord talvisel perioodil;
- poliitiline tasand: vanemaealiste spordi vähene finantseerimine, vanemaealistele suunatud teavituskampaaniate puudumine, vanemaealistele suunatud populaarteaduslike metoodiliste materjalide vähesus.

Elukaareülesed ning muud mõjutegurid

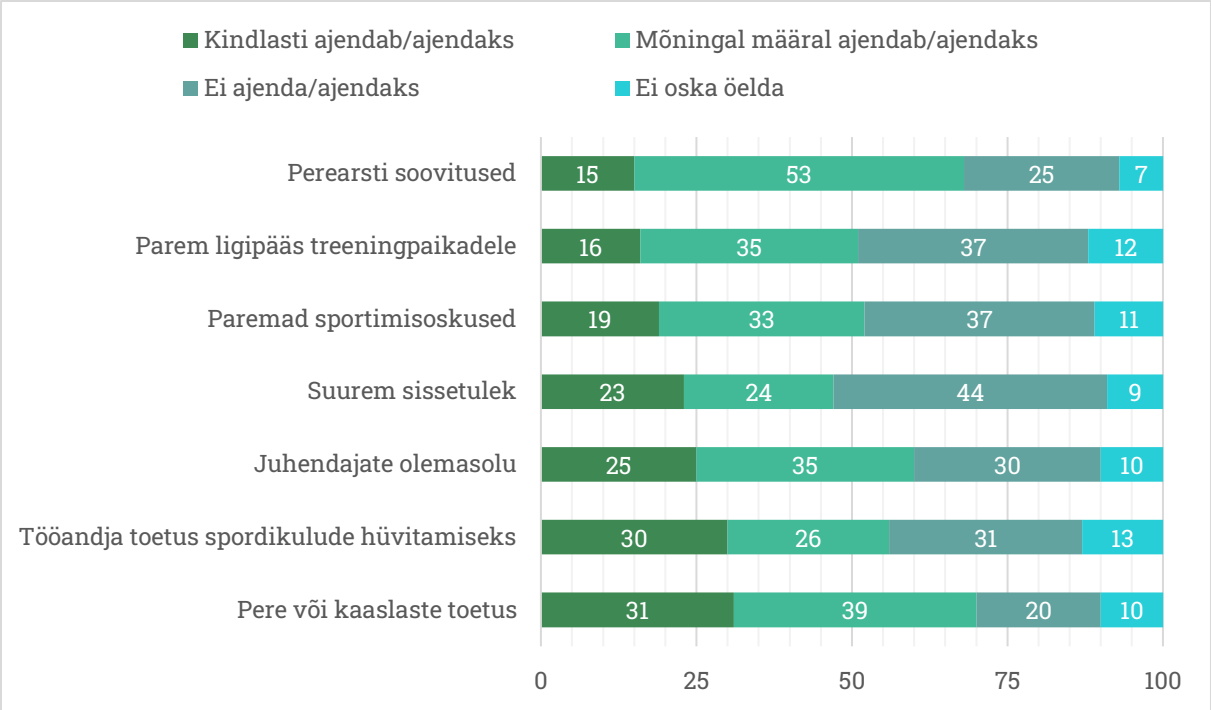
2020. aastal avaldati analüüs „Eesti elanike kehaline aktiivsus“, mille raames küsitleti Eesti 15—69-aastaseid elanikke (7). Muuhulgas uuriti takistavaid ja motiveerivaid tegureid, mis avaldavad mõju inimeste liikumisharjumustele. Inimesed, kes tegelesid liikumisharrastusega vähem kui kord nädalas, hindasid suurimaks takistuseks väsimust (49%), ajapuudust (38%) ja huvi/viitsimise puudust (31) (7). Järgnesid halb tervislik seisund (21%), sobiva seltskonna/treeningkaaslase puudumine (20%), sportimisoskuste ebapiisavus (14%) ja muud mõjutegurid (joonis 4) (7).



Joonis 4. Takistused liikumisharjumustega tegelemisel, % (7).

Kuigi iga vanuserühma lõikes eristuvaid takistusi välja ei toodud, tõdeti, et 50—69-aastased peavad kõige sagedamini takistuseks enda halba tervislikku seisundit. Lisaks võimaldas uuring vastajail endile sobiv vastusevariant pakkuda ning seeläbi märgiti takistustena veel rasedus, vajadus hoolitseda laste eest, kergliiklusteede puudumine ümbruskonnas ja töö iseloomust tulenevad takistused. (7)

Samadelt inimestelt uuriti ka, mis ajendaks neid rohkem liikuma. Enim vastati, et motivaatoritena toimib pere või kaaslaste toetus (31%) ja tööandja toetus spordikulude hüvitamiseks (30%). Mainiti ka teisi motivaatoreid (joonis 5). (7)



Joonis 5. Motivaatorid liikumisharjumustega tegelemisel, % (7).

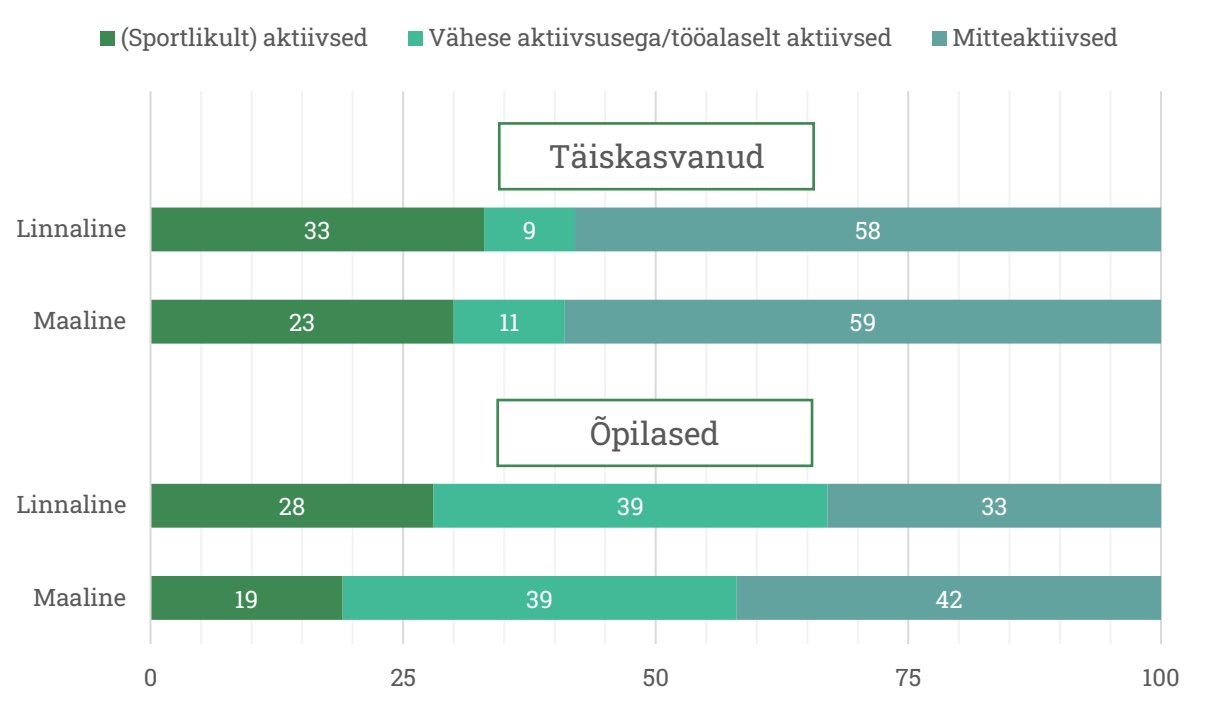
Vanuserühmade lõikes kaldusid alla 35-aastased erinevaid tegureid üldiselt motiveerivamaks pidama, kui vanemad. Kõige vähem oli motiveerivaid tegureid 50—69-aastaste hulgas (v.a perearsti soovitused). Vabade vastustena toodi motivaatoritena veel välja, et inimesed liiguksid rohkem, kui neil oleks rohkem aega, kui oldaks noorem ja/või tervem, kui oleks ilusam ümbruskond, kus liikuda, kui ilm oleks parem ning kui oleks treeningkaaslasi. (7)

Üle-euroopalised uuringud näitavad, et ajapuudus (40%) on peamine põhjus, miks liikumisharrastustega ei tegeleta. Lisaks pärsivad liikumist veel motivatsiooni või tahtmise puudumine (20%), puue või haigus (14%) ning kallidus (7%). 300 uuringu koondanalüüs näitab, et liikumisharjumuste puhul mõjutavad enim (24):

- sotsiaaldemograafilised näitajad: vanus, sugu, sotsiaalmajanduslik staatus ja töökoht ning haridus;
- individuaalsed näitajad: hoiakud liikumisharrastuse suhtes, uskumused oma suutlikkusse ja teadlikus võimalustest.

Maapiirkondadele omased probleemid

2021. aasta Täiskasvanute liikumisaktiivsuse uuring toob välja, et maapiirkondade ja linnaasumite puhul ei ole liialt olulisi erinevusi liikumisharjumustes. Selgub, et linnalises asumis kasutatakse transpordina rohkem ühistransporti ja lihasjõudu, maapiirkonnas on ülekaalukalt kasutuses autod. Nii Täiskasvanute liikumisaktiivsuse uuring kui Õpilaste liikumisaktiivsuse uuring toovad välja, et maaelu ei taga iseenesest piisavat aktiivsust. Maapiirkondade lapsed on vähem aktiivsed kui linnas. Täiskasvanueas pole linna- ja maainimeste aktiivsuses olulist vahet (joonis 6). (22,23)



Joonis 6. Täiskasvanute ja õpilaste liikumisaktiivsus asumite võrdluses, % (22,23).

3 Intervjuude analüüs ja tulemused

Projekti raames viidi läbi fookusrühma intervjuud, et uurida Saaremaa elanikelt kolme vanuserühma lõikes liikumisharjumusi mõjutavate tegurite kohta. Intervjuud ning nende analüüs annavad ülevaate sellest, mis motiveerib Saare maakonna elanikke liikuma ning mis takistab.

Järgnevalt esitatakse fookusrühma intervjuude tulemused vanuserühmade lõikes, mis omakorda on jaotatud COM-B mudeli (joonis 2) valdkondade kaupa.

Lapsed ja noored

Taust

Kuus intervjueeritavat noort sõnasid, et on kehaliselt aktiivsed – olenevalt noorest käiakse võrkpallitreeningul, ratsutamas, jõusaalis, tantsimas, *kickbox*'i ja tennise treeningus. Kaks noort tõdesid, et enda hinnangul pidevalt liikumisharrastusega ei tegele. Kui saavad, käivad võrkpalli mängimas ja ujumas ning osalevad kehalise kasvatuse tundides, aga üldiselt tegelevad nad aktiivse argiliikumisega (kõndimine, jalgrattaga sõitmine jne). Mõlemad noored, kes treeningtegevustega tegeleda ei saa, elavad Ruhnu saarel ning üks neist sõnas, et saab aktiivsemalt liikuda (käib ratsutamas) siis, kui käib mandril. Argiliikumine kui osa liikumisharrastusest noorte intervjuudes tugevalt fookuses ei olnud, vaid pigem mõtestati, et liikumine on võrdväärne spordi tegemisega.

Varasemalt on noored mitmetes erinevates treeningutes käinud ning mõningaid ka pooleli jätnud. Peamised pooleli jätmise põhjused on olnud:

- Kolimine – uues kohas ei ole sobilikke võimalusi treenimiseks;
- Tervise halvenemine;
- Motivatsioonipuudus;
- Treeningkaaslaste sobimatus;
- Treeneri puudumine.

Liikumist mõtestasid noored kui üldist kehalist liikumist – treeningute tegemine, mängimine, liikumine ühest kohast teise – kõik, mis ei hõlma istumist.

Võimekused

Rääkides oma kehalisest võimekusest, tõdesid kõik noored, et endale meeldivate spordialade või liikumisviiside harrastamiseks on neil piisavad oskused olemas. Noored oskasid olenevalt inimesest ratsutada, võrkpalli ja tennist mängida, ujuda, uisutada, rattaga, rulaga ja tõukerattaga sõita jm teha. Ühes fookusrühma intervjuus tõusid teemaks suusatamine ja uisutamine ning noored tõdesid, et nendel spordialadel on nende oskused kehvemad. Noorte hinnangul jäi nendel aladel kehalise kasvatuse õpetaja õpetamisest vajaka.

Tervisealaseid takistusi noored palju välja ei toonud, kuid osad rääkisid väsimusest ja halvast enesetundest (vt viimane alapeatükk), mis vahel treenimisega seostub või liikumisel takistuseks osutub.

Teadmiste osas selgus, et noortel on üpris ülevaatlik teadmine liikumisvõimalustest nende lähistel. Vaid liikumisürituste kirjeldamisel tekkis lünkasid (vt järgmine alapeatükk). Noored ise teadmiste puudumist liikumise takistuseks ei pea.

Võimekuste teemaplokis noored kriitilisi muudatusvajadusi ei tõstatanud.

Võimalused

Ümbritseva keskkonna puhul oli noorte elamispiirkondade lõikes märkimisväärsed erinevused. Noored, kes elasid väljaspool Kuressaaret (Ruhnus ja Kärlas), ütlesid, et nende kodukohas või kooli lähedal ei ole neile meeldivaid võimalusi või piisavalt inimesi, kes oleksid nt sportmängu rühma moodustamisest huvitatud. Üks noor tõdes, et ka busside liikumine mõjutab tema võimalusi, sest bussigraafik on hõre ega klapi treeningaegadega. Hajaasustusega piirkondades ei ole noorte hinnangul sobivat taristut ja valikuvõimalust treeningute osas.

Kuressaare noorte hinnangul selliseid probleeme nende kodukohas ei ole. Kuressaares ja lähistel on olemas kõik võimalused, et ühel või teisel moel– on olemas välijõusaalid, jõusaalid, kergliiklusteed, terviserajad ning suurem valik treeninguid, kus käia. Kohati on ligipääs nendele võimalustele aga piiratud – nt tüdrukud tõdesid, et vaid poistel toimuvad kehalise kasvatuse tunnid kooli jõusaalis, spordisaal on tihti hõivatud ja (era)jõusaalidesse ei pääse sisse, kui omanikku ei tea, või asuvad need liiga kaugel. Kuressaare noored mõtisklesid, et kuigi alati võiks avalikes kohtades, ka väljaspool linna rohkem liikumisvõimalusi olla, siis peab kaaluma ka seda, kas need investeeringud on mõistlikud, kui piisavalt inimesi neid ei kasuta.

Takistusena toodi välja ka ilm, mis näiteks mõjutab peamiselt neid, kellel on võimalus ja huvi tegeleda välispordialadega või kes tegelevad rohkem rattaga ja jalgsi liikumisega.

Ressursside poolest kerkisid noorte jutust enim esile aja- ja rahapuudus, kuid mitte väga teravalt. Vaid paar noort tõdesid, et pikad koolipäevad, õppemaht, teised ringid ja muud kohustused takistavad aktiivsemat liikumist. Sama palju noori ütlesid, et mõne spordiala varustus on kulukas, kuid see on paljuski mugavuse küsimus – piisava motivatsiooni korral on võimalik igas majanduslikus olukorras liikuda.

Ruhnu ja Kärla piirkonna noored sõnasid, et nende elupaiga lähedal on üldiselt vaid koolisiseseid spordiüritusi, aga suvel on Ruhnul ka suurem jooksuvõistlus. Kohalik noortekeskus korraldab vahel ka erinevaid üritusi (nt rattasõit). Kuressaare noortele meenusid samuti esimesena kooli korraldatavad üritused ja ka linnajooks, kuid muud nad ei mäletanud.

Peamiselt mõjutab noorte liikumisharjumusi nende enda, aga ka sõprade arvamus, vähem perekonna ja suunamudijate arvamus. Üldine hoiak oli, et iseenda heaolu ja arvamus on olulisimad motivaatorid liikumisharjumuste kujundamisel. Paar noort tõdesid, et neile meeldib, kui saab sõpradega koos treeningutel käia. Vanemate mõju on olnud pigem nooremas eas, kui mõne spordiala valikut alles tehti – siis mõjutas nt vanema huvi mõne spordiala vastu või nende nõusolek rahaliselt treenimist toetada. Suunamudijaid jälgisid vaid mõned intervjueeritavatest ning nende hulka kuulusid nii

välismaised tuntud isikud, omaenda treenerid või muud motiveerijad, keda jälgiti peamiselt sotsiaalmeedia kaudu (Youtube, TikTok, muu).

Muudatusvajadustena võimaluste teemaplokis jäi noorte jutust kõlama, et nad sooviksid rohkemaid valikuid treeningute ja taristu puhul, treeningu- ja ühistranspordiajad võiksid paremini sobituda ning treeningvõimalustele võiks olla lihtsam ligipääs. Väiksemate muudatusvajadustena toodi välja aja- ja rahapuudus. Üks noortest soovis ka, et tema vanemad mõistaksid tema treenimist rohkem ja lubaksid tihedamini liikuda, sest praegu nad muretsevad üle pingutamise pärast.

Motivatsioon

Kõikidel intervjueeritavatel olid endale püstitatud eesmärgid, mida nad soovivad liikumisega saavutada. Eesmärgid varieerusid – sooviti välimust parandada, oskusi ja kehalist võimekust arendada, enesehinnangut tõsta, häid võistlustulemusi saavutada, ja/või kasulikult aega veeta. Kaks noort pidasid oluliseks, et eesmärgid peaksid olema realistlikud.

Motivatsiooni puhul sõnasid kolm noort, et see on tahe midagi teha ning hea tunne, mis iseendal tekib. Motivatsiooni pidasid noored väga oluliseks, kuid üks intervjueeritav mainis, et distsipliin on olulisem kui motivatsioon – kui vahel ei ole motivatsiooni treeningule minna või liikuda, siis rutiin sunnib seda siiski tegema. Kolm intervjueeritavat sõnasid, et distsipliin ja rutiin tekivad paari nädala jooksul ning ilma harjumuseta ei ole võimalik treenida. Samas tõdesid kõik, et hea enesetunne pärast treeningut ning selle ajal ja head treeningtulemused motiveerivad samuti liikuma. Motivatsioonipuudust peeti üldiselt üheks suurimaks takistuseks liikumise puhul. Mitu noort arvasid, et kui endal tahtejõudu on, siis on liikumine igas olukorras võimalik.

Positiivse emotsiooni puhul pidasid noored oluliseks seda, et liikumisharrastuse valik oleks vabatahtlik. Kolm noort sõnasid, et kui nad peavad tegelema spordialaga, mis ei meeldi (nt kehalise kasvatuse tunni raames), siis on neil ebameeldiv. Liikumisega kaasnevad positiivsed emotsioonid ja harjumused, nagu rahulikkus, tasakaalustatum toitumine ja parem uni.

Takistustena toodi välja väsimust ja ebamugavustunnet, mis tekivad nt pärast treeningut või koolipäeva, aga ka hirm, et liialt liikumisega tegeledes ei jõua enam teiste prioriteetidega (nt õppimisega) tegeleda. Samal ajal tõdesid kõik noored, et ilma liikumiseta tekib ka negatiivseid tundeid ja harjumusi (halb enesetunne, kurbus, liigne söögiisu).

Motivatsiooni teemaploki muudatusvajaduste puhul jagunesid noored kahte rühma. Pooled ütlesid, et neil motivatsiooniga probleeme ei ole. Teised aga sõnasid, et neil oleks motivatsiooni juurde vaja. Küll aga tõdeti, et motivatsioon on suuresti enda vastutus, kuid vahel saavad ka sõbrad-tuttavad motiveerida. Paar noort rääkisid, et neid ei tohiks liikuma sundida (nt kehalises kasvatuses) ning ise valitud liikumisharrastus sobib neile kõige paremini.

Tööealised

Taust

Kõik kuus osalejat olid erineval määral kehaliselt aktiivsed. Üks osaleja käib mängimas võrkpalli, üks osaleja käib ujumas ja sõidab rattaga, kaks mängivad sulgpalli, üks käib jooksmas ja teeb ringtreeningut, üks käib võimlemistreeningul ning kaks liiguvad aktiivselt looduses.

Kõigil naissoost osalejatel ja ühel mehel oli kodus väike laps, mis mõjutas liikumisharjumusi – kaks naist leidsid, et lapsega väljas käimine soodustab liikumist ning üks leidis, et laps on nii sageli haige, et see pigem takistab liikumist.

Treeningute poolelijätmise põhjustest toodi välja:

- Lapse eest hoolitsemisele kuluv aeg;
- Pallimängude puhul tülikas leida sobiv saaliaeg ja see kinni panna;
- Vajadus kodumajapidamises töid teha;
- Kolimine – uues kohas puuduvad samad võimalused;
- Treening lihtsalt ei sobinud.

Liikumist mõtestasid tööealised intervjueeritavad kui aktiivset tegevust, mis toimub ilma autota, sh nii spordi tegemist kui looduses käimist kui aktiivsel viisil ühest punktist teise liikumist. Jutuks tuli ka see, et liikumisena tuleb arvestada ka kodu-majapidamistes toimuvat liikumist (toimetamine peenramaal, puude lõhkumine jms), sest sageli need inimesed, kes kodus palju liiguvad, ei lähe pärast seda enam spordisaali.

Võimekused

Tööealised tõid välja, et neil on mitmesuguseid kehalisi liikumisoskusi – olenevalt inimesest nt suusatamine, jooksmine, võrkpalli ja sulgpalli mängimise oskus, jalgrattasõit, maadlus, jõutreening, ujumine.

Liikumisoskusi parandada sooviti järgnevatel aladel:

- Ujumine
- Suusatamine
- Sulgpall
- Akrobaatika

Kõik intervjueeritavad tõid oskuste täiendamist ja sobiva treeningu leidmist takistava asjaoluna välja treenerite puuduse, seda nii väiksemates maakohtades kui ka Kuressaares.

Tervisealaseid takistusi tööealised ei nimetanud, kuid räägiti laste kasvatamisega seotud probleemidest, mis liikumist takistavad – laps on sageli haige ning temaga peab kodus olema või pole last treeningu ajaks kellegi hoolde jätta. Üheks liikumist takistavaks teguriks oli veel puudujäägid taristus – osades kohtades puudus turvaline teekond kohtadesse, kuhu oli igapäevaselt vaja liikuda, sh nt terviserajale või treening-saali pidi maapiirkonnas liikuma mööda tiheda liiklusega ja valgustamata maanteed. Välja toodi ka ebaühtlane jalgratta- ja kergliiklusteede võrgustik, sh lõpeb osa teid

ebaloogilistes kohtades ning (Kuressaares) jalgrattateelt maha keerates satutakse keset teed.

Aktiivsete igapäevaliikumiste osas toodi välja, et väga palju liigutakse siiski autoga, sest nii on sageli praktiline. Väiksemates kohtades on bussiühendus Kuressaarega päevasel ajal hea, kuid õhtul Kuressaarde treeningule minekul võib tekkida probleeme hiljem koju saamisega, sest bussid lõpetavad teatud kellaajal käimise ära. Liikumist takistavate asjaoludena toodi välja teatud liikumisviiside sesoonsust – jalgrattahooajaks loeti perioodi kevadest sügiseni ning ka jalgsi liikumist pidasid paar osalejat talvise libedaga keeruliseks. Määravaks teguriks liikumisviisi valikul oli distants: kuni paari kilomeetri kaugusel asuvatesse kohtadesse liiguti pigem jalgsi või jalgrattaga ning kaugematesse kohtadesse autoga.

Teadmiste osas olid tööealised küllaltki teadlikud oma kodukoha võimalustest, välja arvatud need paar osalejat, kes olid hiljuti Saare maakonda tagasi kolinud ning polnud jõudnud kõige läheduses asuva ja toimuvaga veel tutvuda.

Muudatusvajaduste osas toodi välja, et sisespordialadel on sageli õhtustel, kõigile sobivatel aegadel konkurents saalikasutusele. Samuti kirjeldati puudulikku infot liikumisvõimaluste kohta – mitme osaleja sõnul polnud õigeaegset teavet suusaradade olukorra kohta, liikumisürituste reklaam levis vaid kohalikes sotsiaalmeediagruppides (nt naabervalla sündmuste kohta infot ei saa) ning ühe osaleja sõnul ei vastanud kohaliku treeningu sisu reklaamitule. Samuti sooviti liikumisvõimaluste laiendamiseks tuua piirkonda täiendavalt treenereid.

Võimalused

Selles, kuidas ümbritsev keskkond mõjutab liikumist ja liikumisvõimalusi, ilmnesid olulised erinevused piirkondade vahel. Maapiirkondades elavad intervjueeritavad ütlesid, et kodukohas ei pakuta kehalist aktiivsust nõudvaid tegevusi – tunti puudust ühistest liikumistest, sh matkadest erinevatesse piirkondadesse, ühistest terviseradade külastustest ning rühmatreeningutest.

Kuressaare tööealiste hinnangul on Kuressaares olemas kõik võimalused, kui endal ainult tahtmist ja aega on. Eraldi toodi välja hea kergliiklusteede olukord – ümber Kuressaare on võimalik kergliiklusteedel liikuda ning praktiliselt igast piirkonnast jõuab 10 minutiga terviserajale. Samuti mainiti seda, et enamik Saare maakonna spordiklubidest asub Kuressaares.

Ressursside poolest oldi üksmeelsel seisukohal, et vahendite puuduse taha ei tohiks nüüdsel ajal liikumisega tegelemine jääda – mainiti taaskasutuspoodidest saadud spordivahendeid ja -riideid ning osutati kogukonna rollile vahendite ühises hankimises, kui uue harrastusega tegelema hakatakse. Ressursside puuduse osas toodi välja ennekõike ajapuudus, mis tulenes väikeste laste olemasolust perekonnas.

Valjala piirkonnas elav intervjueeritav oskas välja tuua mitmeid erinevaid liikumisüritusi, mida nende kodukohas korraldatakse: jalgrattamatk suurematesse küladesse, ühised kepikõnnid, Valjala Väike Väle Velo (kogupere liikumisüritus, kust

osavõtjaid on olnud 60–70 inimese ringis), titekärudega võidujooks jms. Muhus olevat ühe intervjueeritava sõnul aastas 1–2 sellist üritust, mida saab kohapeal ise korraldada.

Kuressaare kohta öeldi, et liikumisüritusi peaks olema piisavalt – üks osaleja mainis, et korraldatakse 33 üritust, kuid ühtegi konkreetset ei nimetanud. Teine Kuressaare elanik mainis maratonijookse ja suusamaratone.

Kaks osalejat tundsid kurbust piirkonna mängude ja muude piirkondadevaheliste mõõduvõtmiste kadumisest, kust oldi omal ajal ka ise osa võtnud.

Erinevalt noortest ja vanemaealistest tõid tööealised välja võimalusi, kuidas nad ise saaksid liikumisürituste korraldamisele ja ühisele liikumisele kaasa aidata: räägiti projektidele rahastuse taotlemisest, sotsiaalmeedias kogukonnaliikmete ühiselt liikuma kutsumisest ning enda rollist info levitamisel toimuvate ürituste kohta.

Peamiselt mõjutab tööealiste liikumisharjumusi iseenda ja sõprade arvamus ja huvid, kuid ka perekonnast ja lapsepõlvest pärit harjumused ning ka treeneri arvamust peetakse tähtsaks. Spordiala valikul lähtutakse sellest, mida on kodukohas võimalik harrastada ning üks osaleja leidis võimaluse treenida Youtube'i videote järgi.

Jutuks tuli ka tööandjate roll liikumisaktiivsuse soodustamisel: osalejad olid nõus, et ettevõtetel on võimalik toetada füüsilist aktiivsust näiteks jõusaali kasutamise kaartide jagamisega või nt sammulugemise võistluste ja teiste sarnaste ühiste ettevõtmiste kaudu.

Muudatusvajadustena jäi kõlama, et soovitakse paremat info liikumist nii ürituste kui ka muude liikumisvõimaluste kohta (nt suusaradade olukord). Spetsiifilisemalt igatseti oma piirkonda terviseradu (Muhu, Mustjala piirkond), välijõusaale (Mustjala piirkond) ja kergliiklusteid (kõik piirkonnad peale Kuressaare). Nii kergliiklusteede kui terviseradade puhul peeti oluliseks, et neid oleks erineva pikkusega, nii et need sobiksid erinevate tasemete harrastajatele – et igaüks ei lähe kohe ümber saare sõitma, vaid sooviks alustada lühemalt rajalt. Arvati ka, et maainimesed ei lähe suuremasse keskusesse trenni, et neile võiks olla võimalus mõnd võimalikult paljudele sobivat treeningut teha kohapeal.

Motivatsioon

Enamikul intervjueeritavatel ei olnud endale püstitatud selgeid liikumisega seotud eesmärke. Liikumisega soovitati peamiselt saavutada head enesetunnet ja paremat (vaimset) tervist. Üks intervjueeritav mainis, et soovib iga päev umbes 10 000 sammu teha, kuid ei jälgi seda väga täpselt; teine rääkis, et olevat korra võtnud eesmärgiks teha aastas 200 treeningut, kuid eesmärk oli oktoobriks juba täidetud ning kolmas mainis, et sooviks vähemalt kord nädalas jõusaali jõuda. Samuti mainiti kehalist tugevust, et toime tulla igapäevaste tegevustega ning, et ei valutaks kusagilt.

Motivatsiooni osas toodi välja, et tuleb ise ennast sundida või võtta omaks mõtteviis, et „liigungi iga päev". Oldi nõus, et sisemist motivatsiooni ootama jäädes ei pruugita liikumiseni jõuda. Samas leiti ka, et sisemise motivatsiooni leidmine on oluline liikumise takistaja – nt toodi välja, et kõige raskem on teha esimene samm, et otsustada

liikumise kasuks. Olulise motivaatorina toodi välja treeningul tekkivat head enesetunnet ja paranenud meeleolu, stressi maandamist treeningu kaudu ning lastele juba maast madalast liikumisharjumuse kujundamist.

Väliste liikumist takistavate teguritena tõid mitu osalejat välja istuvat tööd; üks osaleja nimetas tööasjus reisimist, kui reisipäevadel ei jää aega liikumiseks, kodukontori võimaluse puudumist, mis võimaldaks päevaseid liikumisi paremini reguleerida; lapse haigeolemise aega.

Osalejate hinnangul ei vestelda sõprade-tuttavate ning kogukonnaliikmetega kuigi palju sellest, milliste liikumisharrastustega keegi tegeleb – eriti just maapiirkondades ei olevat see oluline jututeema. Kaks osalejat on pannud tähele, et suhtumises liikumisse on olulised põlvkondade vahelised erinevused: vanemad inimesed suhtuvad teatud sporditegemisse (nt jooksmisse) kui tühja energiaraiskamisse ning ka spordiüritustel osalemisse suhtutakse teistmoodi kui noorte hulgas, näiteks nähakse mõnel keerukamal võistlusel osalemise eeldusena kõva treeningut, kuid nooremad inimesed hindavad ka lihtsalt osavõttu.

Motivatsiooni osas ei toodud välja märkimisväärseid muudatusvajadusi.

Vanemaealised

Taust

Pea kõik intervjuudel osalenud vanemaealised tegelesid suuremal või vähemal moel igapäevase liikumisega, välja arvatud üks intervjueeritav, kellel oli liikumispuue. Need, kes igapäevase liikumisega tegelesid, nimetasid harjumuste hulgas terviserajal käimist, trenažööride kasutamist, rühmatreeningutel käimist, kepikõndimist ja kõndimist, sportmängude mängimist, rattaga sõitmist ning jooga ja tervisevõimlemisega tegelemist. Lisaks mainiti, et tegeletakse kehalist pingututust nõudvate kodutöödega (nt koristamine, peenarde eest hoolitsemine, niitmine).

Võimekused

Nagu mainitud, üks osalejatest oli liikumispuudega, mis tema sõnul oli suurim takistus liikumisharrastustega tegelemisel. Tervisealane iseärasus sunnib teda peamiselt autoga liiklema. Tervis oli üks suurimaid takistusi ka teistel intervjueeritavatel. Peaaegu kõikidel intervjueeritavatel oli intervjuu ajal või varem olnud tervisealaseid takistusi, nagu nt operatsioonil osalemine, valud, haigestumised, puuded või muud mured. Sellel teemal tõdes üks intervjueeritav, et oma iseärasusi on oluline silmas pidada, et liikuda vastavalt oma võimekusele ja eesmärkidele, mitte üle pingutada ja pettuda.

Teadmiste ja oskuste puhul võtsid sõna vaid osad intervjueeritavad. Toodi välja, et vahel puudub informatsioon liikumisvõimaluste (nt üritused) kohta. Sellel teemal oleks abiks liikumiskoordinaatori roll kogukonnas (vt järgmised alapeatükid).

Peamiste muudatusvajadustena võimekuste teemaplokis räägiti vanemaealistele suunatud liikumisharrastuste olemasolust ja sihtrühma tervislike iseärasustega arvestamisest, aga ka liikumiskoordinaatori rollist, kes informatsiooni paremini inimesteni toimetada võiks.

Võimalused

Ümbritseva keskkonna puhul toodi välja üpris palju takistusi. Kuressaare kontekstis mainiti, et vanemaealistel on keeruline linnas jalutada, kuna ei ole nt pinke, kus puhata, või tualettruume, mida oleks võimalik vabalt ja tasuta kasutada. Üksmeelselt kritiseeriti, et linnaruum ei ole ei vanemaealistele, aga ka teistele sihtrühmadele ligipääsetav. Ka Kuressaarest väljas on taristu osade hinnangul problemaatiline – nt Lümanda-Kihelkonna vahel võiks olla kergliiklustee, sest seda teelõiku kasutatakse palju, kuid kohati on see nii jalakäijatele kui ka jalgratturitele ohtlik.

Samas kaks intervjueeritavat hindas Kuressaare sportimisvõimalusi positiivseks – olemas on kergliiklusteed, kus saab ümber linna rattaga sõita, terviserajad, ujumiskohad suvel, talispordivõimalused ja muu.

Mitmed intervjueeritavad ütlesid, et liikumisviisid võivad palju oleneda ilmastikuoludest. Kui ilm on ilusam, on ka liikujaid rohkem, ka nemad ise on rohkem motiveeritud liikuma. Sobiva ilmaga on lihtsam õues aktiivselt liikuda ja üritustel osaleda, kuid sobilik ilm on subjektiivne – kui peamiselt meeldis intervjueeritavatele kevadisem ilm, siis üks vastaja tõdes, et talle meeldib vihmane ja tormine ilm.

Spordi- ja liikumisürituste kohta sõnasid vanemaealised, et nad on neid tähele pannud küll, kuid midagi vanemaealistele spetsiifilist toimunud ei ole. Tunnetati, et peamiselt on üritusi just lastele, peredele ning mõningad on väga suuremastaapsed, nt jooksuüritused. Samuti tõdeti, et isegi kui midagi sihtrühmaspetsiifilist on toimunud, siis informatsioon nendeni ei ole jõudnud. Küll aga tunti ühisüritustest puudust küll. Mitmed intervjueeritavad tõdesid, et tore oleks ühiselt jalgrattamatkadel käia ja osaleda üritustel, mis vanemaealiste iseärasusi (nt tervislikke) arvestavad.

Sotsiaalsete võimaluste puhul toodi välja, et teiste inimeste mõju liikumisharjumustele on üpris tugev. Inimesi, kes vanemaealiste liikumist mõjutavad, on erinevaid – välja toodi perearst, enda lapsed, sõbrad ja pereliikmed. Igal intervjueeritaval olid motiveerivad isikud erinevad.

Peamiste muudatusvajadustena võimaluste teemaplokis tõstatati taristu kohendamist vanemaealistele sobivamaks nii Kuressaare linnas kui ka väljaspool, vanemaealistele sobivate ürituste korraldamist ja sellealase informatsiooni jagamist ning liikumiskoordinaatori positsiooni loomist. Liikumiskoordinaator võiks olla inimene kogukonnas, kes sihtrühma liikumisharrastuste alase temaatikaga tegeleb, korraldab üritusi koostöös vanemaealistega ja motiveerib liikuma (vt ka järgmine alapeatükk).

Motivatsioon

Kõik osalejad pidasid liikumist ühehäälselt oluliseks. Hinnati, et liikumine on oluline osa igapäevaelust ja väga oluline just tervisele. Kuigi kõik intervjueeritavad peale ühe olid kehaliselt aktiivsed, siis hindasid nad siiski, et võiksid liikuda veelgi rohkem.

Hinnati, et paljuski jääb liikumine iseenda motivatsiooni taha kinni. Enese motiveerimine on oluline selleks, et end passiivsest mugavustsoonist välja viia ja liikumist alustada. See on aga pea kõikide intervjueeritavate jaoks keeruline ülesanne. Osaliselt

mainiti, et oleks hea, kui kohalikus kogukonnas oleks keegi, kes motiveerimisega tegeleda saaks. Samas öeldi aga, et palju on siiski iseenda vastutuses kinni.

Motivatsiooni puhul räägiti ka eesmärkide ja heade emotsioonide olulisusest. Kolm intervjueeritavat hindasid eesmärkide olemasolu oluliseks ja peamiselt tõdeti, et suurim eesmärk on tervise hoidmine. Öeldi, et eesmärk peab olema inimese jaoks meeldiv ja saavutatav, sest kui eesmärk on ebarealistlik võib see tekitada hoopis negatiivseid tundeid liikumise suhtes. Emotsioonide puhul toodi välja, et oluline on meeles pidada, et pärast liikumist on alati head emotsioonid ja enesetunne garanteeritud. See võiks ka rohkem liikuma motiveerida, kuid seda on vahel raske meenutada. Üks intervjueeritav sõnas, et kui töö või muud kohustused on stressirohked, siis liikumine on hea emotsioonide tasakaalustaja. Lisaks toodi välja, et pärast liikumist tõuseb enesehinnang, rahulolu- ja tänulikkustunne.

Peamiste muudatusvajadustena motivatsiooni teemaplokis tõstatati iseenda motiveerimist ja teiste inimeste (sõbrad-tuttavad, liikumiskoordinaator) poolset motiveerimist. Iseendal on oluline roll oma liikumisharjumuste tekitamisel, aga intervjueeritavad mainisid, et ka sõprade-tuttavatega liikumine aitab aktiivsem olla. Vanemaealised nõustusid üksmeelselt, et vallas võiks olla keegi liikumiskoordinaatori rollis, kes just nende sihtrühma liikumistegevusi koordineerib. Toodi välja, et koordinaatoril oleks hõlpsasti võimalik koostööd teha erinevate organisatsioonidega, nt päevakeskustega.

Kokkuvõte

Noored võimekuste teemaplokis suuri muudatusi välja ei toonud ehk intervjueeritud noortel kehaliste oskuste, liikumisalaste teadmiste jm teemaploki teemade puhul takistusi ei olnud.

Võimaluste all tõid noored aga välja, et nad sooviksid:

- Erinevamaid ja ligipääsetavamaid treeningvõimalusi;
- Sobivamaid treeningaegasid;
- Rohkem ja paremat taristut, et liikumisega tegeleda;
- Ühistranspordiaegade sobitumist nende päevaplaani ja treeningute aegadega;
- Et ilm oleks õues liikumisharrastustega tegelemiseks parem;
- Rahalist tuge treeninguga tegelemiseks;
- Rohkem aega treeninguga tegelemiseks.

Motivatsiooni teemaplokis noored muudatusvajadusi tugevalt ei tõstatanud. Üldiselt hinnati, et motivatsioon on iseenda vastutus, vahel mõjutavad seda ka sõbrad-tuttavad.

Tööealised tõid võimekuste osas välja, et nii kergliiklusteid kui terviseradu oleks tarvis erineva pikkusega, nii et need sobiksid erinevate tasemete harrastajatele.

Võimaluste kohta sooviti parandada järgnevaid tegureid:

- Sisespordialadel vähendada õhtustel aegadel konkurentsi saalikasutusele läbi rohkemate treeningsaalide loomise;
- Parandada info liikumist liikumisvõimaluste kohta;

- Tuua piirkonda täiendavalt treenereid, et laiendada sportimisvõimalusi;
- Rajada terviserajad erinevatesse piirkondadesse;
- Rajada kergliiklusteed, mis ühendaksid logistiliselt olulisi punkte, et jalgratast saaks kasutada igapäevase transpordivahendina;
- Kohendada kergliiklusteed ja terviserajad nii, et need oleksid sobiva pikkusega erinevatele liikumisharrastajatele;
- Rajada põhjalikum taristu õues sportimiseks (välijõusaalid);
- Muuta ühistranspordiaegu nii, et need võimaldaksid õhtul pärast treeningut Kuressaarest koju saada.

Motivatsiooni osas toodi võimaliku arengukohana välja seda, et inimesed võiksid ise olla aktiivsemad oma liikumise kavandamisel ja teiste kaasamisel, sh võiks korraldada ühiseid matku ning muid liikumisüritusi.

Vanemaealised mainisid võimekuste teemaplokis, et nad tahaksid kodukohas näha:

- Vanemaealistele suunatud soodsate liikumisharrastuste võimalusi;
- Vanuserühma tervislike iseärasustega arvestamist taristu ja teiste võimaluste kujundamisel;

Võimaluste teemaplokis sooviksid vanemaealised:

- Et taristut kohendataks vastavalt nende vajadustele (nt pinkide ja tualettruumide lisamine);
- Et korraldataks rohkem liikumisalaseid üritusi, mis sobiksid ka vanemaealistele, ja jagataks sellel teemal ka informatsiooni;
- Et loodaks liikumiskoordinaatori ametikoht ning et selles rollis olev inimene ka aktiivselt tegutseks.

Motivatsiooni teemaplokis selgus, et vanemaealised tahaksid, et:

- Nad oskaksid iseennast paremini motiveerida;
- Sõbrad-tuttavad motiveeriksid neid rohkem;
- Loodaks liikumiskoordinaatori roll, kes lisaks võimaluste korraldamisele samuti motiveerimisega tegeleks.

Vanuserühmade peamised erinevused

Nooremas vanuserühmas käsitleti liikumist peamiselt spordi vaatenurgast – argi-liikumisi ei nähtud osana tervist toetavast liikumisest. Samas tööealised ja vanemaealised käsitlesid liikumisena paljusid erinevaid liikumisviise, sh argiliikumisi.

Noorte hulgas tegeleti peamiselt organiseeritud spordiga, töö- ja vanemaealised hindasid ka omaette ja sõprade seltsis liikumist, sh nii looduses kui ka linnakeskkonnas.

Vanuserühmade peamised sarnasused

Kõigis vanuserühmades toodi välja liikumist takistava tegurina halba või vihmast ilma.

Kõik vanuserühmad hindasid liikumist toetava taristuna kergliiklusteid, mida saab kasutada nii igapäevases logistikas kui ka liikumisharrastusega tegelemisel. Samuti sooviti kõikides vanuserühmades suuremat valikut sisetreeninguid.

4 Soovitused

Tuginedes analüüsi tulemustele ja järeldustele on uuringurühm koostanud soovitused Saare maakonna elanike liikumisharjumuste parendamiseks.

1. **Soovitame koostada tegevusplaani, kuidas liikumisvõimaluste kohta paremini informatsiooni jagada**

Intervjuudest selgus, et nt erinevate liikumisalaste ürituste kohta ei ole inimestel piisavalt teadmisi, seda eriti noorte vanuserühmas. Seega võiks rohkem prioriseerida liikumisvõimaluste laiemat kommunikeerimist. Kommunikatsiooniplaan võiks sisaldada nii seda, kuidas levitada laiemalt infot kohalike liikumisürituste, taristu ja harrastusvõimaluste kohta ning samuti seda, kuidas pidevalt kaasajastada avalikes allikates (sh veebilehed) olevat infot liikumisvõimaluste kohta.

2. **Soovitame vaadata erinevate võimekuste seisukohast üle liikumiskohtadega piirnev taristu**

Liikumisvõimalused ja -taristu peaks üle hindama ligipääsetavuse vaatenurgast. Intervjuudest selgus, et erinevate võimekustega inimestel on erinevad soovid taristule: kergliiklusteede ja parkide juures võiksid olla pingid, mis võimaldavad tulla liikuma ka neil, kellel on vahepeal tarvis jalga puhata või kelle tervislik seisund ei võimalda pikki kõnniringe teha. Samuti abistavad pingid teisi vanuserühmi, nt kui lapsega jalutaval emal on kiirkorras vaja mähkmeid vahetada vms. Selgus, et ka tualettruume võiks avalikus ruumis rohkem olla ning need võiksid olla ka avalikult ligipääsetavad.

Ruumisekkumised aitavad üldiselt ka liikuvuse parandamisele kaasa, mistõttu tuleks Saare maakonna avalik ruum üle vaadata.

3. **Soovitame kaaluda sekkumisi, mis soodustaksid positiivset suhtumist aktiivsetesse argiliikumistesse kui aastaringsesse võimalusse**

Kõigis fookusrühmades tuli teemaks, et üks olulisemaid takistavaid tegureid aktiivsete liikumisviiside valikul on halb ilm. Aastaringset aktiivset liikumist soodustavad positiivsed kogemused ja vajalikud oskused ning teadmised. Selleks et inimestel oleks rohkem kogemusi, teadmisi ja oskusi, peaks KOV pakkuma koolitusi ning katsetusvõimalusi.. Näiteks talvesõidukoolitused jalgratturitele või prooviperioodiks talverehvidega rattakasutuse võimaldamine võiksid aidata suhtumist muuta.

Personaalne liikuvusnõustamine on samuti tõenduspõhine lähenemine (25), mis seisneb inimestele nende isiklikust olukorrast lähtuvalt informatsiooni jagamises ja/või tema vajadustele vastava liikumislahenduse leidmises.

4. **Soovitame liikumisvõimaluste planeerimisel läheneda elukaareüleselt**

Ühest küljest on vajalik jälgida, et liikumisvõimalusi oleks kõigile vanuserühmadele, kuid ka iga vanuserühma sees on erineva taseme ja võimekusega harrastajaid – seega tasub tähele panna, et näiteks terviseradade rajamisel oleks võimalik teha erineva

pikkusega ringe. Oluline on, et liikumisvõimaluste kujundamisele lähenetaks vastavalt võimekusele ja inimkeskselt.

Samuti on oluline luua turvaline teekond kooli, koju, treeningutesse, töökohtadele, poodi jne – et julgetaks aktiivsed liikumisviisid kasutusele võtta ka argiliikumisteks.

5. **Soovitame vallal täpsemalt läbi mõelda maakondliku liikumiskoordinaatori roll**

Liikumiskoordinaatori roll saab olla jälgimine, et igas Saare maakonna piirkonnas on erinevatele võimekustele erinevaid liikumisvõimalusi: seda nii taristu osas (liikumisrajad, kergliiklusteed, välijõusaalid jms) kui ka organiseeritud treeningute osas.

Eriti sooviksid liikumiskoordinaatorit tegutsemas näha vanemaealised ning ootused on, et koordinaator oleks kogukondades aktiivselt toeks selleks, et vajadusel korraldada treeningvõimalusi ning liikumisüritusi, tagada kommunikatsioonivõimalused, motiveerida inimesi liikuma jm. Samuti saab liikumiskoordinaator ära kasutada maapiirkondade tööealiste omapoolset aktiivsust, et võimaldada enamate liikumisürituste korraldamist ja info levitamist.

Mainitud ülesannete täpsem jaotamine ja rakendamine aitaks osaliselt asendada varasemalt kohalikes omavalitsustes tegutsenud spordikoordinaatorite rolli, kelle ülesanded haldusreformi tagajärjel on osaliselt täitmata jäänud.

6. **Soovitame kokku kutsuda erinevate piirkondade kohalike liikumisedendajate ja treenerite ümarlaua**

Ümarlaua korraldamine võimaldab arutada, millised on võimalused erinevates piirkondades (mh ka Ruhnu jt saared) rohkem treening- ja liikumisvõimalusi pakkuda ning kuidas soodustada erinevate earühmade hulgas omapoolset aktiivsust aktiivse liikumise eestvedamisel. Samuti saab sellise ümarlaua vormis arutada, kuidas saaks Saare maakonda juurde treenereid, kes erinevates kohtades oleksid valmis töötama. Samuti saab fookusrühma või kogemusuuringu vormis uurida kohalike aktivistide ja ekspertide hoiakuid, võimalusi jms. Selle abil on võimalik veel kaardistada võimalikke muudatusvajadusi, mis tavaelanike hinnangutest ei selgu.

7. **Soovitame liikumist soodustava taristu planeerimisel teha kohalikes keskustes vestlusringe või küsitlusi, et saada kätte kõigi piirkondade vajadused**

Spetsiifiliste piirkondade liikumisharrastuse ja argiliikumise vajaduste teada saamiseks võiks teha erinevates piirkondades kohapealseid vestlusringe või küsitlusi. Käesolev uuring on suurema üldistusastmega, sest käsitleti korraga kogu Saare maakonda.

8. **Soovitame toetada treeneri- ja liikumisharrastuse koolituse pakkumist kohalikele inimestele, kes oleksid valmis rühmasid juhendada võtma**

Intervjuudest selgus, et teatud treeninguid ei ole võimalik pakkuda, sest mõnel spordialal ei ole Saare maakonnas treenereid või ei jõua nad kõigisse piirkondadesse, kus huvilisi oleks. Seetõttu võiks kaaluda treenerikoolituse pakkumist kohalikult või

soodustada kohalike inimeste koolitamist mujal, et treenerite arvu suurendada ja seeläbi ka potentsiaalsete treeningvõimaluste mitmekesisust kasvatada.

Lisaks treenerikoolitusele võiks koolitada kohalikke soovijaid ka laiemalt liikumisharrastuse teemal, et soodustada kogukondades aktiivsete liikumisharrastuse edendajate hulga kasvu. Kohalike liikumisedendajate koolitamine võimaldab rakendada just Saare maakonna enda aktiivseid inimesi, kes saaksid sellest julgustust ning teadmisi-oskusi teiste juhendamiseks.

9. Soovitame teha koostööd tööandjatega liikumisviiside soodustamiseks

Sageli võib näiteks paindlik tööaeg soodustada tööleminekut jalgsi, jalg- või tõukerattaga, sest päeva jooksul on liikumiseks võimalik valida aeg, mil ilm on parem. Samuti saavad tööandjad kasutada töötajate liikumisaktiivsuse suurendamiseks väliseid motivaatoreid nagu näiteks jõusaali kasutuse kaardid või ettevõttesisesed mõõduvõtmised liikumise osas.

5 Kokkuvõte

Kirjanduse ülevaatest selgus, et laste ja noorte liikumisharjumusi mõjutavad erinevad tegurid, mh sotsiaalne keskkond, ajapuudus, majanduslik taust, koolis liikumisharrastuste edendamine. Takistavad tegurid on laste ja noorte puhul nt tõrjuv hoiak aktiivsesse argiliikumisse, autoga liikumise eelistamine. Ka tööealised eelistasid autoga liikumist aktiivsetele liikumisviisidele. Lisaks takistavad veel taristu puudused ja puudulik liikumisalaste teadmiste omandamine nooremas eas. Vanemaealiste puhul on suur takistus tervislik seisund ja vähene huvi, lisaks takistavad veel sobiva seltskonna puudumine ning võimekusele vastava treeningvõimaluse puudumine.

Käesoleva uuringu raames läbi viidud intervjuud erinevas eas Saare maakonna elanike hulgas üldpildis kinnitasid juba olemasolevat teadmist – tööealised liiguksid enda hinnangul rohkem, kui ümbruskonnas oleks selleks sobilik taristu, neil oleks rohkem informatsiooni võimalike liikumisvõimaluste kohta ning kui neil oleks rohkem motivatsiooni. Vanemaealiste puhul toodi takistusena välja tervislik seisund – nad liiguksid rohkem, kui nende kodukohas oleks nende võimekusele vastavaid liikumisvõimalusi nagu treeningud, üritused või vajadusele vastav taristu (kergliiklusteed, pargid jm).

Suurimad erinevused selgusid aga noorte sihtrühma puhul. Saaremaa noored tõid peamiste takistustena välja erinevate treeningvõimaluste ja taristu puudumise. Samuti rõhutati, et ühistransport ei sobi tihti nende treeningvõimaluste ja muude päevaplaanis olevate tegevustega.

Vanuserühmade üleselt olid suurimad takistused ilmastikuolud, ebasobiv taristu ning ebapiisav valik ning võimekustele mittesobivad sisetreeningu võimalused.

On oluline, et KOV võtaks sekkumiste planeerimisel arvesse nii juba teadaolevat informatsiooni kui ka käesolevast uuringust selgunud tõdemusi. Liikumisaktiivsuse suurendamisele aitaks uurijate hinnangul kaasa:

- Liikumiskoordinaatori rolli arendamine;
- Kommunikatsiooni tegevusplaani loomine;
- Erinevate piirkondade kohalike liikumisedendajate ja treenerite ümarlaua kokku kutsumine;
- Liikumist soodustava taristu planeerimisel kohalike kogukondadega konsulteerimine;
- Ruumisekkumiste kujundamine ja ligipääsetavuse suurendamine;
- Argiliikumise edendamiseks sekkumiste planeerimine;
- Treeneri- ja liikumisharrastuse koolituse pakkumine kohalikele;
- Aktiivsete liikumisviiside soodustamiseks tööandjatega koostöö tegemine;
- Aktiivsete liikumisviiside planeerimisel elukaareüleselt lähenemine.

Küll aga peab soovituste puhul arvesse võtma uuringu puudusi. Käesolev uuring ei käsitlenud treenerite, teiste liikumisedendajate ning liikumisürituste eestvedajate perspektiivi, mis seab piirangud selle tasandi kohta järelduste tegemisele ja soovituste

andmisele. Samuti osutus suureks väljakutseks uuringusse nende inimeste kaasamine, kes tõesti väga vähe liiguvad. Väike hulk füüsiliselt vähemaktiivseid intervjueeritavaid siiski kaasatud oli, kuid tõeliselt liikumiskaugete inimeste leidmiseks tuleks kasutada teisi meetodeid, nt otsekontaktid või lumepalli meetodil osalejate leidmine.

Kõikidest soovitud Saaremaa piirkondadest ei õnnestunud osalejaid leida – nt Orissaare ja Valjala piirkondadest polnud ühtegi esindajat. Uuringu üle-maakondlik disain ei võimaldanud väga täpselt iga piirkonna kohta konkreetsete arendusvajaduste väljatoomist, vaid andis ülevaate liikumisaktiivsust mõjutavatest teguritest Saare maakonnas üldiselt.

Puudusi arvestades peaks kaaluma edasiste uuringute läbi viimist. Ennekõike tasuks uurida, millised on peamised väljakutsed ja edulood kohalike liikumisedendajate ja treenerite tegevuses ning kuidas neid kogemusi saaks ära kasutada laiemalt terve Saare maakonna liikumisaktiivsuse edendamisel. Selleks, et täpsemalt teada saada iga piirkonna huvisid ja vajadusi, tasub kohalikku kogukonda arutellu kaasata nt vestlusringide või ettepanekute kogumise kaudu kohalike liikumisega seotud organisatsioonide ja ühenduste kaasabil. Kaaluda võib ka küsitlusuuringu läbi viimist, et mõista, millised on kogu elanikkonna hinnangul liikumise puhul takistavad ja motiveerivad tegurid.

Kasutatud kirjandus

1. Kyu HH, Bachman VF, Alexander LT, et al. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. BMJ. 2016;354.

2. Wahid A, Manek N, Nichols M, et al. Quantifying the Association Between Physical Activity and Cardiovascular Disease and Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Am Heart Assoc. 2016;5.

3. Hamer M, Chida Y. Active commuting and cardiovascular risk: a meta-analytic review. Prev Med. 2008;46.

4. de Rezende LFM , de Sá TH, Markozannes G, et al. Physical activity and cancer: an umbrella review of the literature including 22 major anatomical sites and 770 000 cancer cases. Br J Sports Med. 2018;52.

5. Blondell SJ, Hammersley-Mather R, Veerman JL. Does physical activity prevent cognitive decline and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. BMC Public Health. 2014;14.

6. Korczak DJ, Madigan S, Colasanto M. Children's Physical Activity and Depression: A Meta-analysis. Pediatrics. 2017;139.

7. Vainu V. Eesti elanike kehaline aktiivsus. Kokkuvõte. Turu-uuringute AS; 2020.

8. Mikk M. Eesti täiskasvanute vaba aja kehaline aktiivsus ja sellega seotud tegurid 2000-2016. Tartu Ülikool; 2019.

9. McDonagh LK, Saunders JM, Cassell J, et al. Application of the COM-B model to barriers and facilitators to chlamydia testing in general practice for young people and primary care practitioners: a systematic review. Implementation Science. 2018;13.

10. Tervise Arengu Instituut. TKU101: Hinnang oma käesoleva aja tervisele ja kehalisele võimekusele elukoha maakonna ja peamiste sotsiaaldemograafiliste näitajate järgi, 2020. Tervise Arengu Instituut; 2020.

11. Tervise Arengu Instituut. TKU102: Riskikäitumine elukoha maakonna ja peamiste sotsiaaldemograafiliste näitajate järgi, 2020. Tervise Arengu Instituut; 2020.

12. Tervise Arengu Instituut. TKU105: Kehamassiindeksi kategooriad elukoha maakonna ja peamiste sotsiaaldemograafiliste näitajate järgi, 2020. Tervise Arengu Instituut; 2020.

13. Tervise Arengu Instituut. TKU103: Tervisekäitumise positiivsed muutused elukoha maakonna ja peamiste sotsiaaldemograafiliste näitajate järgi, 2020. Tervise Arengu Instituut; 2020.

14. Spordikoolituse ja -Teabe SA. Saaremaa. 2022.

15. Tervise Arengu Instituut. Saaremaa. Maakonna tervise ja heaolu ülevaade 2022. Tervise Arengu Instituut; 2022.

16. Saare B. Kehalise aktiivsuse seosed tervisekäitumise, antropomeetriliste ja verenäitajatega 33-aastastel täiskasvanutel. Tartu Ülikool; 2020.

17. Yuksel HS, Şahin FN, Maksimovic N, et al. School-Based Intervention Programs for Preventing Obesity and Promoting Physical Activity and Fitness: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2020;17.

18. Remmel L, Tamme R, Tillmann V, et al. Pubertal Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness in Relation to Late Adolescent Body Fatness in Boys: A 6-Year Follow-Up Study. Int J Enivron Res Public Health 2021;18.

19. Bull FC, Al-Ansari S, Biddle S. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Medicine. 2020;54.

20. Tervise Arengu Instituut. ETU70: Kehalise aktiivsuse sagedus nädalas soo ja vanuserühma järgi. Tervise Arengu Instituut; 2019.

21. Purge P, Kurmiste A. Gümnaasiuminoorte liikumisharjumused ja kehaline võimekus ning seda mõjutavad tegurid. Tallinn: Poliitikauuringute Keskus Praxis; 2022.

22. Tartu Ülikool, Ühendus Sport Kõigile, Turu-uuringute AS, Tallinna Ülikool. Õpilaste liikumisaktiivsuse uuring. Kultuuriministeerium; 2022.

23. Tartu Ülikool, Ühendus Sport Kõigile, Tallinna Ülikool, Turu-uuringute AS. Täiskasvanute liikumisaktiivsuse uuring. Kultuuriministeerium; 2022.

24. Lusmägi P. Täiskasvanute liikumisharrastust mõjutavad tegurid ning kehalise aktiivsuse laiendamise võimalused 50-aastaste ja vanemate eestimaalaste seas. Tallinn: Tallinna Ülikool; 2021.

25. Kuss P, Nicholas KA. A dozen effective interventions to reduce car use in European cities: Lessons learned from a meta-analysis and transition management. Case Studies on Transport Policy. 2022;10.