



SA PÕLVAMAA ARENDUSKESKUS



PÕLVAMAA

Rohelisem elu

Uuringu

„Põlvamaa elanike liikumisharjumused ja -hoiakud“ analüüs

Teostaja: TÜ Pärnu kolledž

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

Uuring on valminud Põlvamaa Spordiliidu tellimusel

Sisukord

Uuringu eesmärk, meetod, korraldus ja lühikokkuvõte	3
Ülevaade küsitlusele vastanutest	5
Liikumisharrastusega tegelemise ülevaade	7
Harrastajate taustaandmed, liikumisharrastused ja nendega tegelemise kohad	10
Erinevatel aastaegadel liikumisharrastusega tegelemise kestus.....	18
Liikumisharrastusega tegelejate kaaslased ja üritustel osalemine	20
Ülevaade tervisega seotud küsimusest	25
Kokkuvõte	33
Lisad	35
Lisa 1. Küsitlusankeet.....	35
Lisa 2. Joonised	36
Lisa 3. Statistilised näitajad.....	41

Uuringu eesmärk, meetod, korraldus ja lühikokkuvõte

Käesoleva uuringu eesmärgiks on kaardistada Põlvamaa 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 Põlvamaa elanikkonna liikumisharjumusi ja seda kas ja kuidas Põlvamaa valdade 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 15–79-aastased Põlvamaa elanikud. Uuring viidi läbi kvantitatiivuurina, mis ei välista olulise info saamiseks ka avatud küsimuste olemasolu ankeedis.

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

Andmeid koguti 2021 aasta aprillist kuni oktoobri keskpaigani. Anonüümses küsitluses oli kokku kuni 53 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 (küsimused 4–45) ning ankeedi lõpus vastajat ja tema leibkonda kirjeldada võimaldavad küsimused (küsimused 46–53).

Uuringu üldkogumiks olid Põlva maakonnas elavad inimesed (01.01.2021 seisuga 15–79-aastaseid elanikke 19 242), keda eristati, soo, vanusgruppide ning kolme omavalitsuse (Põlva vald, Räpina vald ja Kanepi vald) tasandil. Esialgsesse valimisse sooviti koguda vähemalt 500 vastajat, kuid valimi tegelikuks suuruseks kujunes 394 vastajat, kelle seast arvati analüüsist välja 18, kellest 12 olid nooremad kui 15 aastat, viis ei elanud Põlvamaal ja üks ei olnud ankeedist täitnud muud, kui elukohta, mille tulemusena oli lõpliku valimi suuruseks 376 vastajat. Pärast andmete sisulist kontrolli ühtegi vastajat valimist ei eemaldatud, kuid kustutati mõnede respondentide ebaloosulikul suurel vastajat kirjeldavad näitajad nagu näiteks leibkonnas elavate liikmete arv, pikkus ja kaal, mida ei olnud võimalik teiste küsimuste vastuse põhjal täpsustada.

Kogutud andmeid analüüsiti kasutades andmetötluspaketti SPSS 27.0 ja tabelitötlusprogrammi MS Excel. Arvutati välja sagedused ja arvuliste vastustega küsimuste põhjal keskmised hinnangud ning seoste leidmiseks koostati risttabelid, mida esitatakse virnlintdiagrammidena, mis võimaldavad võrrelda vastajate arvulisi ja protsentuaalseid seoseid.

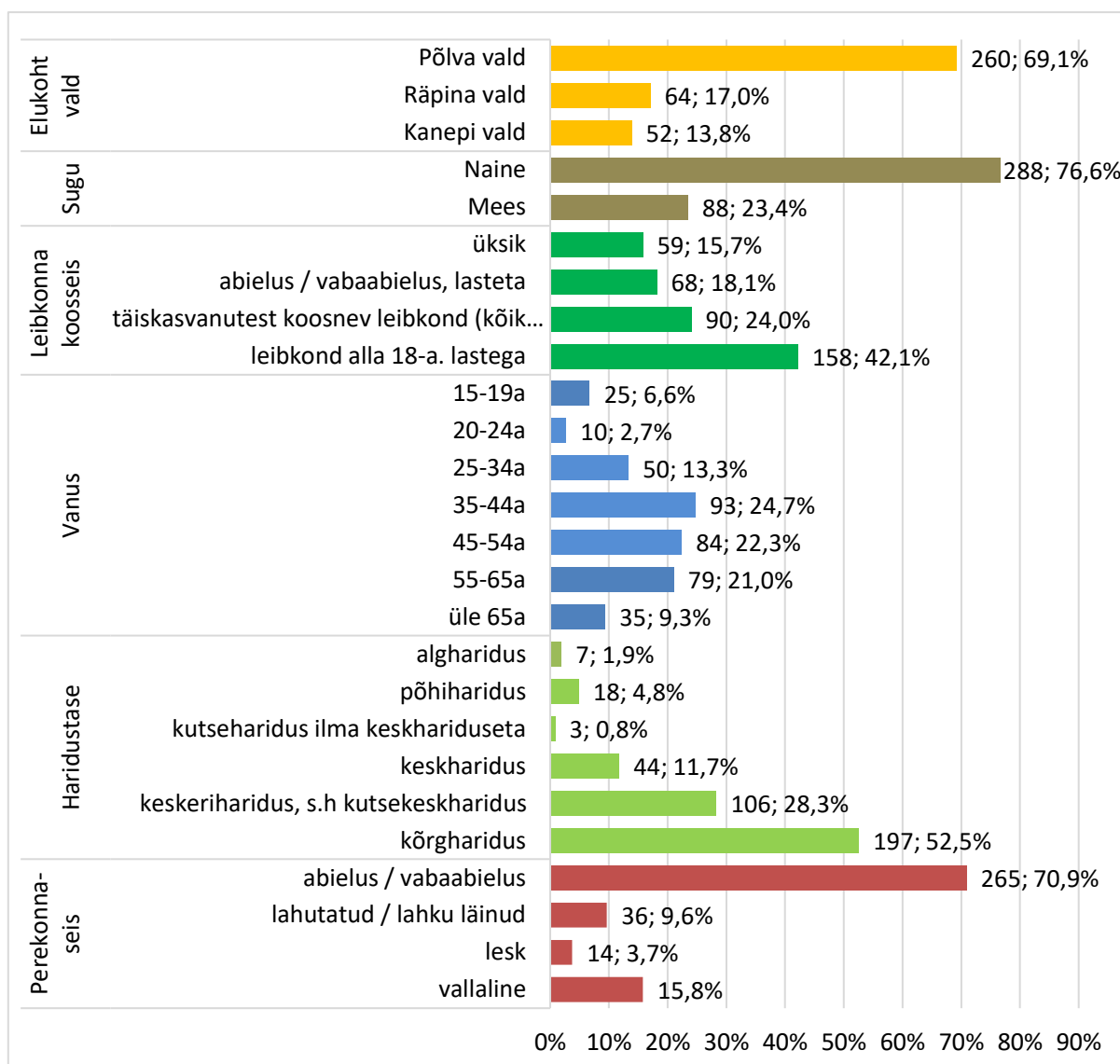
Lühidalt tulemustest:

- 46% vastajatest on liikumisharrastusega tegeleenud 10 või rohkem aastat;
- meeste seas on üle 10 aasta tervisespordiga järjest tegeleenud rohkem (60%) kui naiste seas (42%);
- nooremas keskeas alustatud sportimisharjumused jäävad kestma ka vanuse kasvades;
- küsitlusele vastanute seas oli 59 liikumisharrastusega mitte tegelejat (edaspidi ka Mitteharrastaja) ja 317 tegelejat (Harrastaja);

- Mitteharrastaja on ajapuudust põhjuseks toov tõenäoliselt veidi ülekaalulisusele kalduv, tervisega pigem mitte rahul olev, kuid oma eluga pigem rahul olev isik, kes liikumisharrastustena sooviks tegeleda rattasõidu või matkamisega;
- harrastaja on kehamassiindeksi järgi tõenäoliselt peaaegu normaalkaaluline, ta tegeleb liikumisharrastusega hea enesetunde saavutamiseks või vormis olemiseks juba vähemalt 10 aastat. Ta ei hooli rahvaspordiüritustest ja harrastab kõndi või kepikõndi või sõidab rattaga 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 40% ei ole osalenud ühelgi rahvaspordiüritusel;
- kommentaarides nimetati valgustatud kergliiklusteede puudumist olulise takistusena intensiivsemalt tervisespordiga tegelemisel;
- mehed sõidavad naistest sagedamini ratastega ka metsaradadel, kuid naised eelistavad kergliiklusteid;
- Covid-19 pandeemia tõttu on hakatud rohkem treenima üksi ja kodustes tingimustes;
- 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 41% soovib oluliselt rohkem kui praegu liikuda;
- matkamise üritusi ootavad pigem Mitteharrastajad;
- Harrastajad ootavad aastaringseid või suviseid sarju;
- Harrastajate seas on palju neid, kes ei hooli rahvaspordiüritustest, kuid hea meelega osaleksid nad erinevate aladega sarjadel;
- rohkem soovitakse üritusi, kus saaks kogu perega koos liikuda või kus seeniorid saaksid osaleda;
- infot liikumisürituste kohta saadakse enamasti internetist sotsiaalmeediast (omavalitsuse kodulehelt);
- oodatakse loenguid selle kohta, kuidas ennast hoides liikumisharrastusega tegeleda ja seda erinevas eas inimeste puhul;
- tervena elatud aastate keskmine tõuseb liikumisharrastusega tegelemisel oluliselt;
- Mitteharrastajatel saab sageli mugavus või laiskus võitu liikumisharrastusega tegelemisel;
- Harrastajaid motiveerib tervislik seisund liikuma.

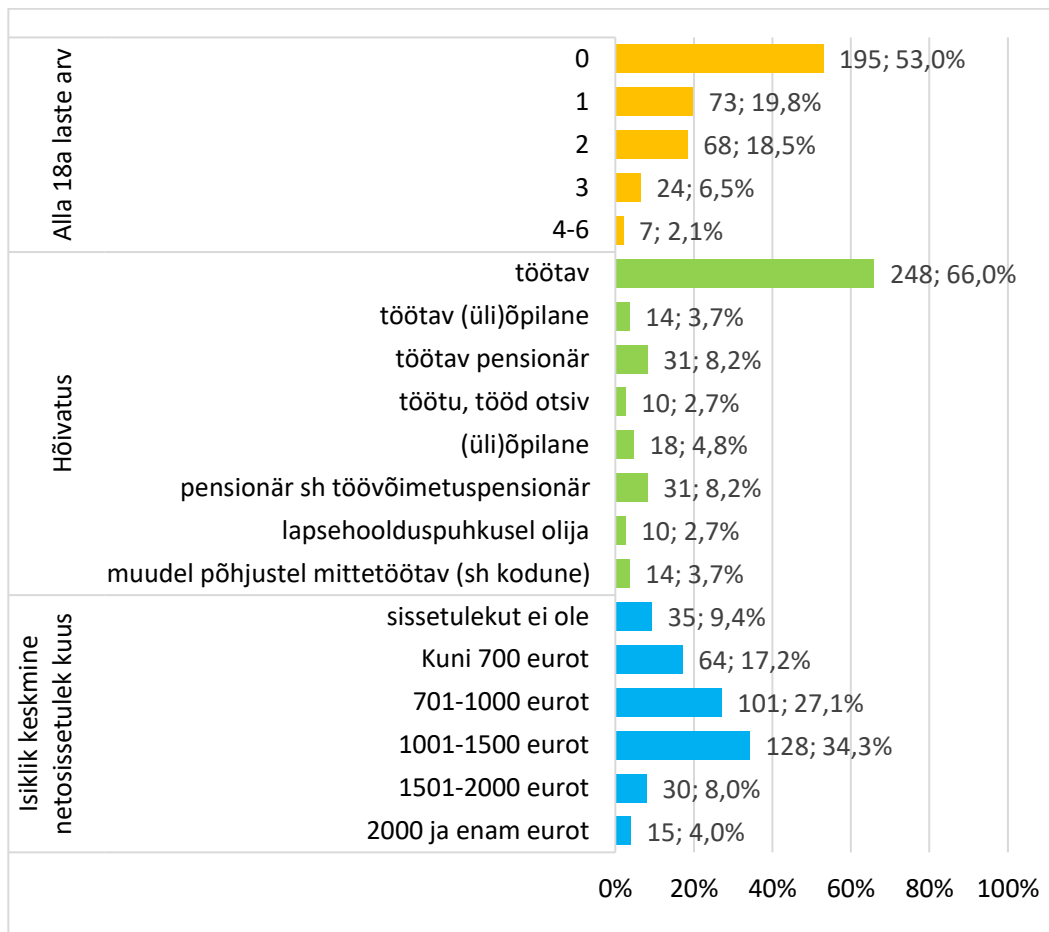
Ülevaade küsitlusele vastanutest

Lõpliku valimi moodustas 376 vastajat, kellest ligikaudu 70% elab Põlva vallas (vt joonist 1). Statistikaameti andmetel elab Põlva vallas 15–79-aastastest elanikest 01.01.21 seisuga 55% Põlvamaa elanikest, Kanepi vallas 19% ja Räpina vallas 25%, seega on käesolevas uuringus Põlva valla esindatus suurem kui see tegelikult maakonnas on. Vastajatest 3/4 on naised (üldkogumis on meeste ja naiste jaotumine enam-vähem võrdne) ja 42% leibkonnad, kus on lisaks täiskasvanutele ka alaealisi lapsi. Vanuseline jaotus on statistiliselt enam-vähem normaaljaotusele vastav, kuigi pigem kaldu vanemaerialiste poole. Keskealisi on vastajate seas kõige rohkem ning nooremaid vanusgruppe vähe. Hariduse poolest on pooled vastajad kõrgharidusega ning perekonnaseisult enamasti (71%) abielus või vabaabielus.



Joonis 1. Uuringus osalenuid kirjeldavad andmed (n=376)

Kõige rohkem on vastajate seas selliseid leibkondi, kus pole ühtegi alaealist last (53%, vt joonis 2). Vastajatest töötab 66% ja 34% saab Eesti keskmisele sarnast sissetulekut.

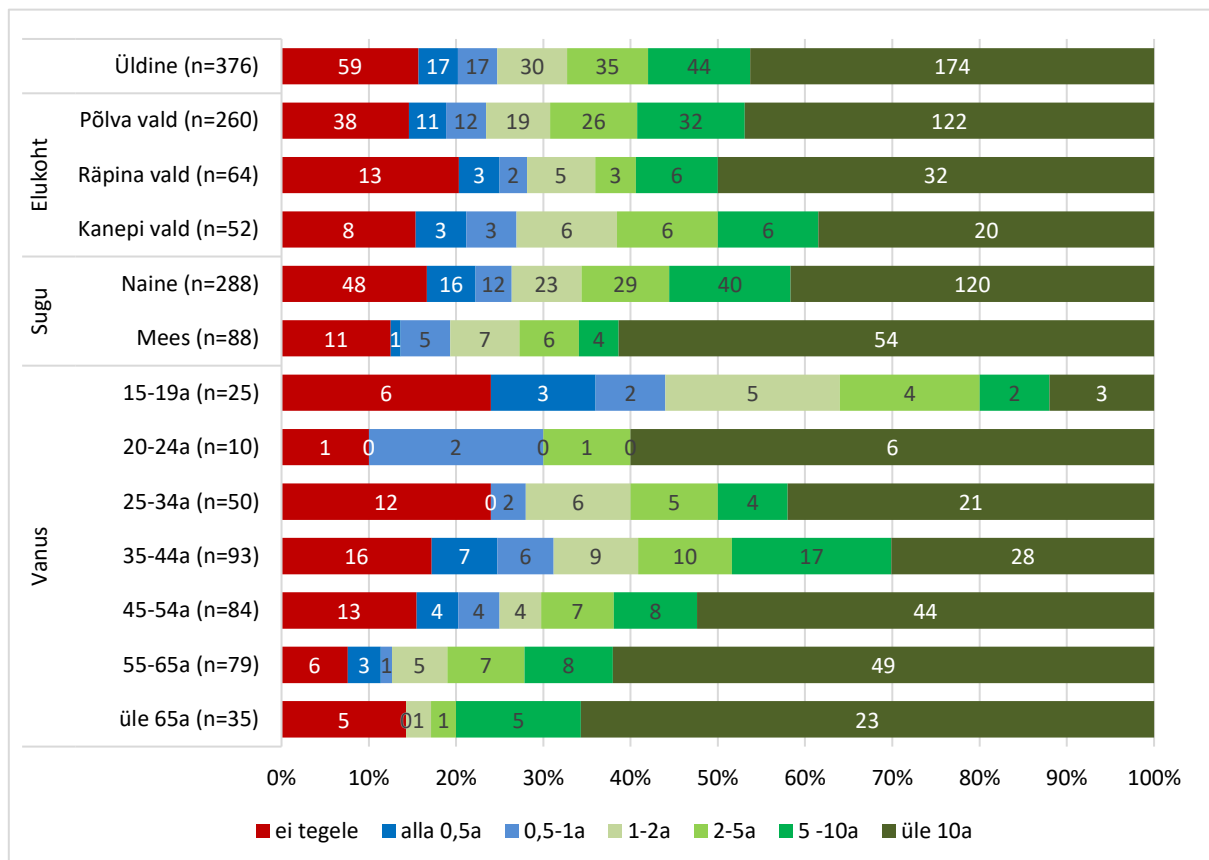


Joonis 2. Vastajate majanduslikku seisundit mõjutavad näitajad (n=376)

Kokkuvõtteks saab valimi usaldusväärsuse kohta öelda, et kuigi meeste vastuseid oleks oodanud rohkem, on nende hulk piisavalt suur, et võimaldada soo järgi võrdlusi. Erinevad sihtgrupid on siiski piisavalt esinduslikud, et anda üldistav ülevaade Põlvamaa elanike liikumisharrastuse olukorrast ja hoiakutest. Ankeedis oli võimalik oma vastuseid ka kommenteerida ja need tuuakse vajadusel välja detailsemalt kuna kajastavad konkreetse piirkonnaga seotud tähelepanekuid. Mõningate küsimuste kohta on lisades toodud erinevate sotsiaaldemograafiliste gruppide võrdlused virnlintdiagrammidena, mida käesolevas analüüsis detailsemalt ei kajastata. Tellijale on edastatud ka detailsemate tulemustega MS Exceli fail.

Liikumisharrastusega tegelemise ülevaade

Esmalt sooviti teada kui kaua on järjest ja regulaarselt tegeletud liikumisharrastusega. Vastajatest ütles 16%, et üldse ei ole ja 46% on seda teinud juba 10 ja rohkem aastat (Vt joonis 3). Samalt jooniselt näeb ka seda, et kolme Põlvamaa omavalitsuse lõikes suuri erinevusi pole. Võrreldes meeste ja naiste vastuseid, selgus, et naiste seas on mitteharrastajate osakaal kolmandiku võrra suurem kui meeste seas ning meestest 60% on tegelema liikumisharrastusega kauem kui 10 aastat, naiste seas on neid 42%. Samas naissoost vastajate seas on meestest kolm korda rohkem neid, kes on tegelema tervisespordiga 5–10 aastat. Vanusegrupe võrreldes on näha, et pigem on nooremad vastajad (15–19-aastased) need, kes on liikumisharrastusega ei tegele, samas kui alates 25-ndast eluaastast hakkab suurenema nende hulk, kes regulaarset tegelemist liikumisharrastusega järjest enam tõsiselt võtma hakkab. Vanemate kui 45-aastaste seas läheneb üle 10 aasta tervisesporti harrastanute hulk juba pooleni vastava vanusegrupi vastanute osakaalust ja vanimates vanusegruppides on näha väikest kasvutendentsi. Sellest võib järeldada, et nooremas keskeas alustatud sportimisharjumused jäävad kestma ka vanuse kasvades. Ühe 65-aastaste ja vanemate vastajate seas (n=35) on pea 15% 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 olevatel joonistel 2.1 ja 2.2, kuid kuna vastajaid on gruppides vähe, siis järeldusi nende tulemuste põhjal teha oleks ennatlik.



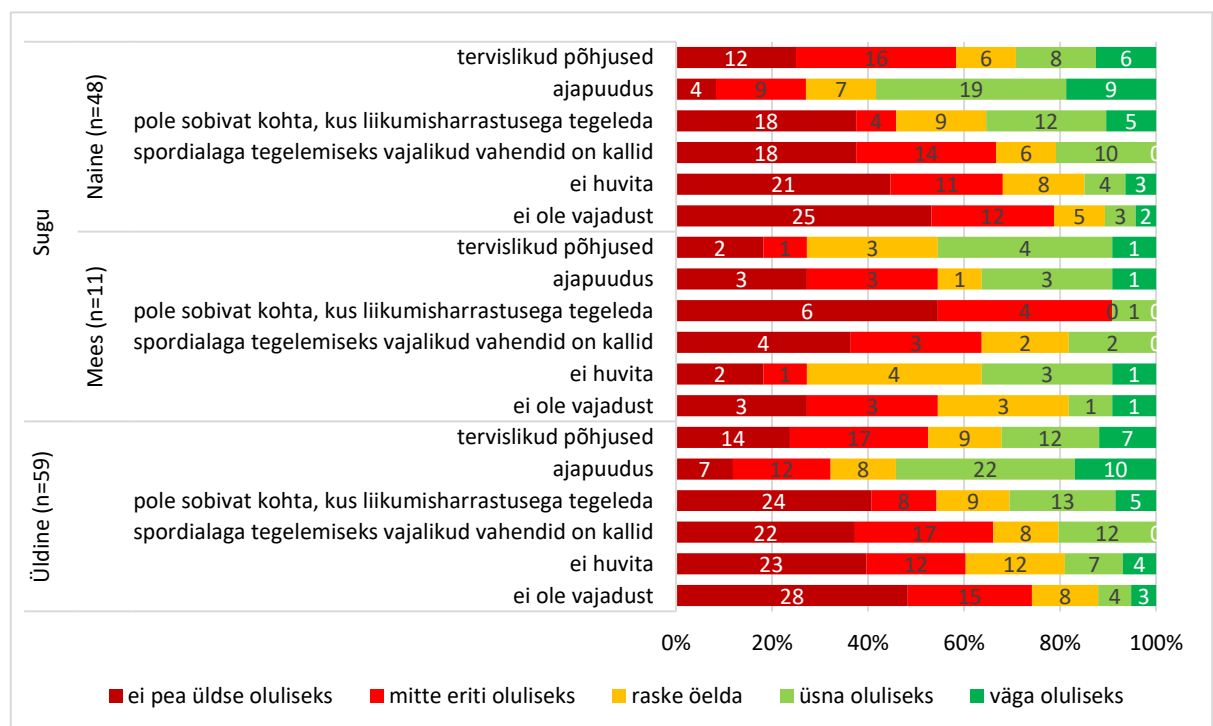
Joonis 3. Liikumisharrastusega tegelemise kestus elukoha, soo ja vanuse lõikes.

Liikumisharrastusega tegelemise küsimus oli 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 Põlvamaa elanikud. Mitteharrastajaid oli vastajate seas 59 ja Harrastajaid 317, seega Mitteharrastajate tulemuste osas siiski detailset ülevaadet käesoleva uuringu andmed ei võimalda anda. Naiste ja meeste osakaal oli Harrastajate seas sarnane koguvõimalimiga (mehi 25%), kuid

Mitteharrastajate seas oli mehi vähem – 16%. Põhjuseks arvatavasti see, et mehed, kes liikumisharrastusega ei tegele, ei hakanud küsimustikku täitma, kui see nendeni jõudis, sest ei pidanud vajalikuks enda liikumisharrastusega mitte tegelemist nõ fikseerida.

Kogutud valimi andmetele tuginedes saab öelda, et Mitteharrastaja on tõenäolisemalt veidi ülekaalulisusele kalduv ($KMI^1=28,4$), enamasti ajapuudust liikumisharrastusega mittetegelemiseks põhjuseks toov (54% pidas seda põhjust üsna või väga oluliseks), hea meelega harrastaks ujumist (61%), matkamist (54%) või rattaga sõitmist (54%) ja 81% neist sooviks liikumisharrastusega tegeleda võrdsest rohkem või oluliselt rohkem kui nad seda praegu teevad. Mitteharrastajatest on 59% oma tervisega pigem rahul või väga rahul, 78% eluga üldiselt pigem või väga rahul. Une aja piisavuse kohta ütleb ta kõige sagedamini, et see on pigem piisav (44%), ei tarbi üldse või eriti mitte alkoholi (59%), ei suitseta üldse (78%), 56% sööb enamasti või alati igal hommikul, kuid teadlikult toitumist pigem ei jälgi (64%).

Kui võrrelda Mitteharrastajate põhjuseid (vt joonis 4), mis takistavad neil liikumisharrastusega tegelemast meeste ja naiste lõikes, siis on ajapuudus pigem naiste seas oluline takistus, meestel on esikohal tervislikud põhjused, kuid kuna neid oli vastajate seas vähe, siis sellele tugineda väga ei saa. Kui naistel on veidi sagedamini takistuseks liikumisharrastusega tegelemise koha puudumine, siis pigem meeste seas on olulisim takistus huvipuudus. Tervislikud põhjused ei ole 55% vastajatele suureks takistuseks.

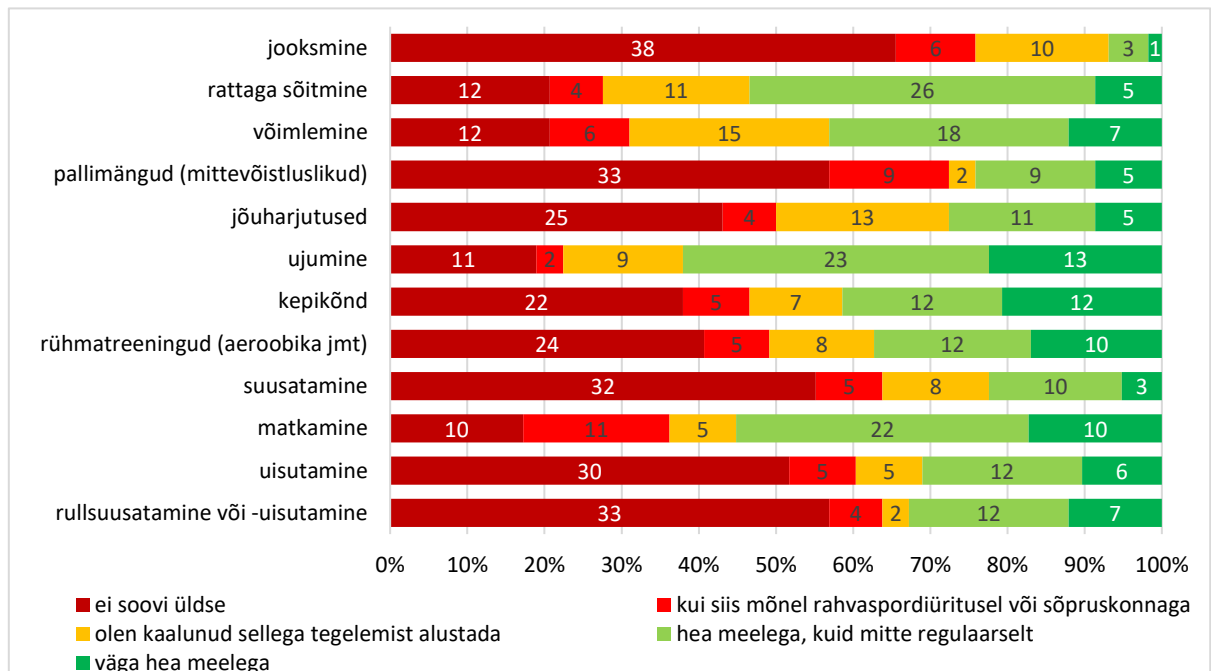


Joonis 4. Liikumisharrastusega mittetegelemise takistuste olulisus Mitteharrastajate seas (n=59)

Mitteharrastajatele meeldiks suvised või aastaringised liikumissarjad (vastavalt 65% ja 60% arvab, et neid võiks olla, 20% pidas neid vajalikuks või väga vajalikuks), erinevad matkad võiks olla 58% arvates (vajalikuks või väga vajalikuks pidas neid 36%) ja rattaretked võiks olla 55% arvates ja vajalikud on need 20% arvates. Omavalitsuste vahelisi võistlusi ei pidanud vajalikuks neist 50%. Lisas 3 joonisel 2.3 on toodud valdade lõikes sama küsimuse tulemused nii Harrastajate kui ka Mitteharrastajate lõikes.

¹ Kehamassiindeks, mida arvutatakse valemiga $KMI = \frac{kaal (kg)}{pikkus^2 (m)}$

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=59).

Nagu eespool nimetati, siis soovitakse tegelda kas ujumise, matkamise või rattasõiduga. Jooksmisega ei soovi tegeleda 71% Mitteharrastajatest, ka pallimängud ja rullsuusatamise või -uisutamine ei ole need alad, millega enamus Mitteharrastajaid tegeleda tahaks.

Oma liikumisharjumuste kohta soovis lisakommentaari öelda 11 Mitteharrastajat ja siin on need ka ära toodud:

- Välitööde teostamine. Puude ladumine. Sihipärane liikumine kõndides (niisama sammude täiskõndimine ei ole minu jaoks).
- Tenniseväljakust Krootusel tunnen puudust. Mujal lähiümbruse tenniseväljakud on kuuldavasti üle rahvastatud.
- Tegelikult kõnnin päris palju, püüan igapäevaselt 20 000 sammu. Uisutada tahaks väga, kuid jalad on nii läbi, et arst on selle ära keelanud.
- Siin pole arvestatud hetkeolukorda, s.t. et regulaarsele liikumisharrastusele tõmbas koroon kriipsu peale - käisin varem regulaarselt vesivõimlemises. Samas annab ka aiatöö kerget kehalist koormust ning on liikumine värskes õhus.
- Ses suhtes, et ei saa öelda, et ma üldse liikumisega ei tegele, aga see pigem hooti ja viimasel aastal rohkem tahaplaanile jäänud.
- Kuna töö on füüsiline ja 12 tundi olla tööl liikumises siis õhtuks oled piisavalt väsinud sellest päevast. Peale seda kohe kindlasti pole jaksu veel minna kõndima.
- Minu liikumisharrastuseks on regulaarne maa töö, kõik mis maamajaga kaasas käib.
- Ma lihtsalt ei viitsi asjaga tegeleda. Kõik oleneb ka ilmastikuoludest. Mingi vägi ei sunni mind minema õue külma, vihma ja suure tuulega.
- Kuna tervise tõttu on paljud tegevused piiratud, siis sooviks sellist tegevust, mida saaks teha koos omasugustega. Nt. tervisekõnd metsarajal aeglases tempos, kus oleks rühmal ka saatja, kes tervisemure korral oskaks abi pakkuda. Lisaks peaks rada olema läbitav ka abivahendiga.
- Igapäevatöö jalgadel. Elamine maal ja talupidamine annab enamuse liikumisvajadusest.
- Enese jaoks parim on praegu lauatennis, selle jaoks on olemas välialadel laudad.

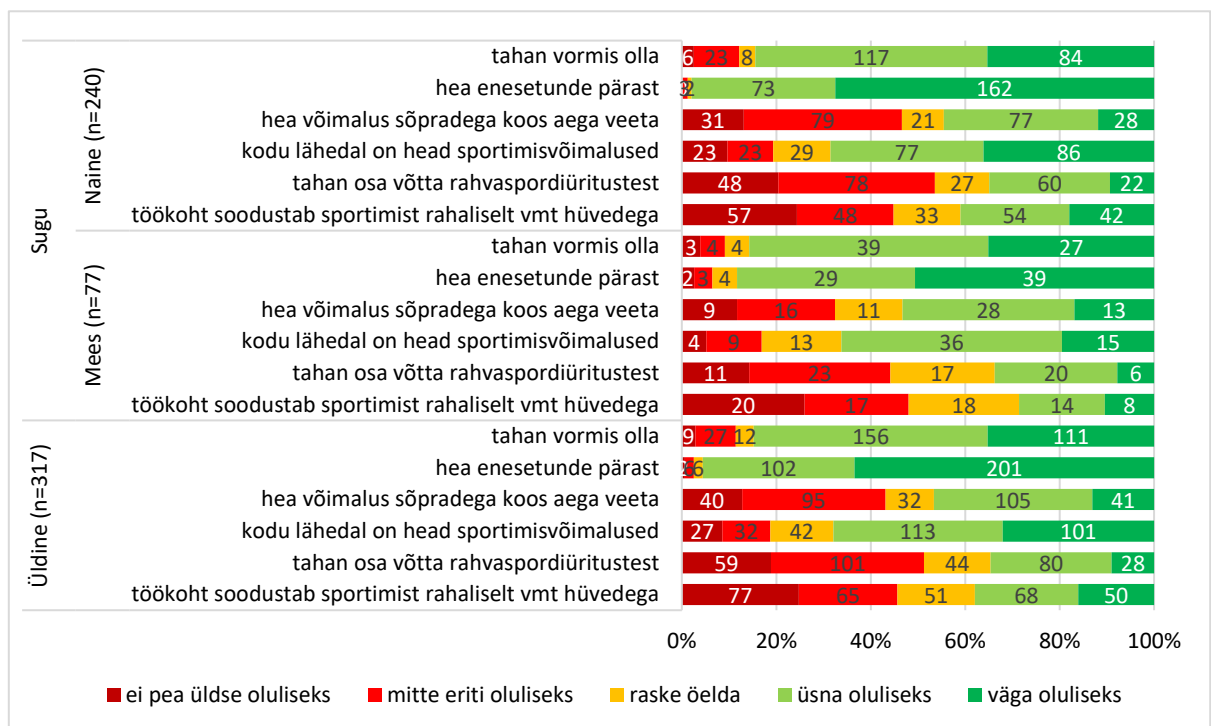
Mitteharrastajate väikese hulga tõttu meeste ja naiste tulemusi eraldi välja ei tooda.

Harrastajate taustaandmed, liikumisharrastused ja nendega tegelemise kohad

Harrastaja on füüsiliste näitajate poolest tõenäoliselt normaalse kehaehitusega, naiste KMI=25,7 ja meestel KMI=26,2 ja see on keskmiselt kolme ühiku võrra madalam, kui Mitteharrastajal. Naisharrastaja kaalub keskmiselt 71 kg ja meesharrastaja 86 kg (Mitteharrastajast vastavalt 5 kg ja 6 kg kergem), ta on keskmiselt 5 aastat vanem kui Mitteharrastajast naine. Meesharrastaja on kogutud andmestikus sama vana kui Mitteharrastajast mees.

Harrastaja tegeleb liikumisharrastusega regulaarselt juba kauem kui kümme aastat ja teeb seda sellepärast, et enesetunne oleks hea (96% pidas seda väga või üsna oluliseks, vt joonis 6), tahab olla vormis (84%) ja tal on kodu lähedal head sportimisvõimalused (66%). Ta pigem ei hooli suurtel liikumisüritustel osalemisest (34% pidas seda oluliseks või väga oluliseks), koos sõpradega sportimisest (46%) ja töökoha poolt sportimiseks jagatavatest soodustustest või hüvedest (37%).

Kui võrrelda meeste ja naiste vastuseid (vt joonis 6), 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 (55%) 10 ja enam aastat liikumisharrastusega tegelejad, kelle motivatsioon liikumiseks on veidi teistsugune kui alles alustajatel.

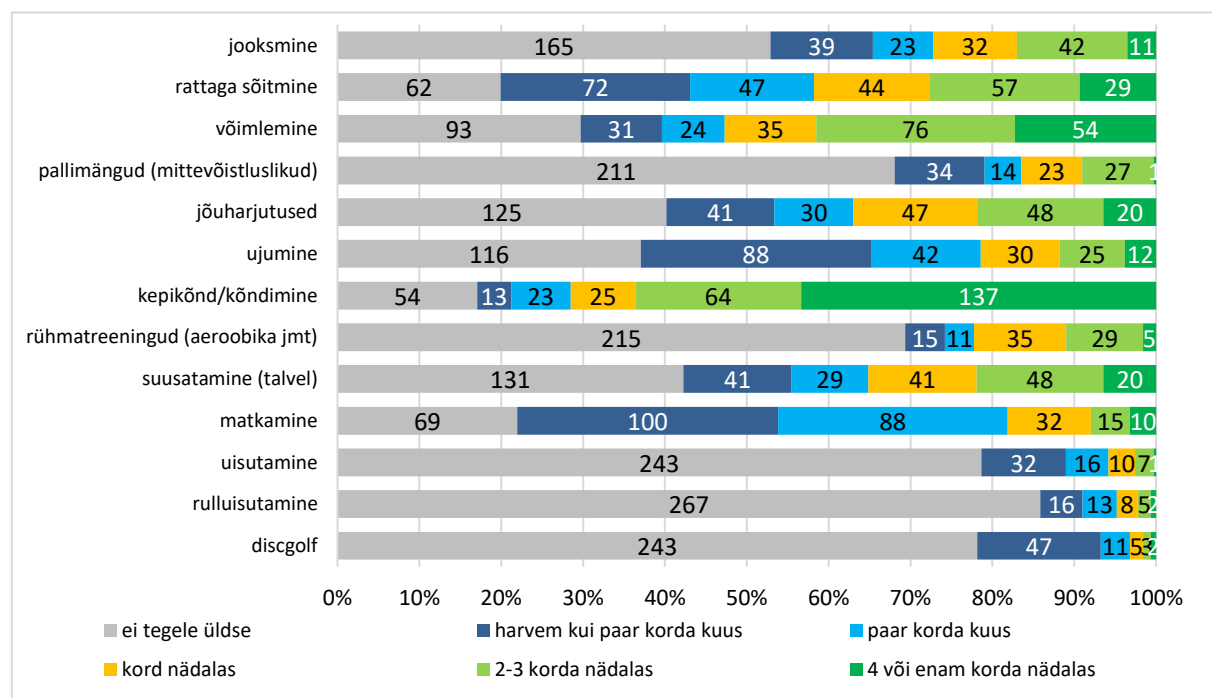


Joonis 6. Liikumisharrastusega tegelemise põhjused meeste ja naiste lõikes (n=317).

Üldiselt võib Harrastaja kohta öelda, et ta kõnnib tempokalt (keppidega või ilma) (63% teeb seda 2–3 korda või rohkem kui 4 korda nädalas) teede või tänavate ääres (73% enamasti või alati) või metsaradadel (70%) või harrastab võimlemist (41% sagedamini kui 2–3 korda nädalas). Siin tuleb

selgelt välja see, et naisharrastajaid on küsitlusele vastanud 3,2 korda rohkem, sest esile tõusevad alad, millega tegelevad pigem naised. Detailsemalt uurides selguski, et kepikõnniga tegeleb vähemalt 2-3 korda nädalas 75% nais- ja 31% meesharrastajatest, ning võimlemisega vastavalt 44% ja 31%. Meesharrastajad tegelevad naisharrastajatest sagedamini ka jõuharjutustega. Huvitav on see, et Pärnumaa ja Järvamaaga võrreldes harrastatakse vähem rattaga liikumist (kolmandik harrastajatest tegeleb sellega kas 2-3 korda nädalas või sagedamini), kuid siin võib oma osa olla ka Lõuna-Eesti kuppelmaastikul, mis selle ala harrastamise teeb sobivaks pigem sportlastele kui lihtsalt liikumisharrastusega tegelejatele. Seda kinnitab ka see, et meesharrastajad ei tegele selle alaga naisharrastajatest oluliselt sagedamini. Suvel tegeleb Harrastaja liikumisega enamasti või ainult välitingimustes (91%), kevadel enamasti välitingimustes (36%), sügisel ja talvel enamasti nii sise- kui ka välitingimustes (38%). Kõige sagedamini treenitakse kas omaette (47%) või omal käel sõprade või pereliikmetega (24%), kusjuures mehed eelistavad naistest sagedamini pigem sõpru kui pereliikmeid treeningkaaslastena. Oma treeningmahtu peetakse kas enam-vähem või täiesti piisavaks (73%), 63% soovib tegeleda liikumisharrastusega mõnevõrra rohkem kui praegu (mehed on veidi rahulolevamad oma praeguse treeningmahuga, kui naised) ja nad arvavad, et kõige rohkem on juurde vaja suviseid ja ka aastaringseid liikumissarju (35%). Naisharrastajatest 60% ja meesharrastajatest 39% ei ole osalenud ühelgi rahvaspordiüritusel, nad on enda arvates oma tervisega ja eluga pigem või väga rahul (vastavalt 78% ja 88%), neil on piisav uneaeg (67% nõus või väga nõus), nad ei tarbi liiga palju alkoholi (55% nõus või väga nõus) ega suitseta (85% väga nõus), söövad igal hommikul (70% väga nõus), kuid teadlikule toitumisele panevad rõhku keskmiselt (meesharrastajad nii ja naa 42%, naisharrastajad pigem nõus 40%) ja 54% peab ennast normaalkaaluliseks.

Järgnevalt veidi detailsemalt Harrastajate erinevate liikumisharrastustega tegelemise intensiivsuse kohta. Esmalt on toodud üldised tulemused joonisel 7.

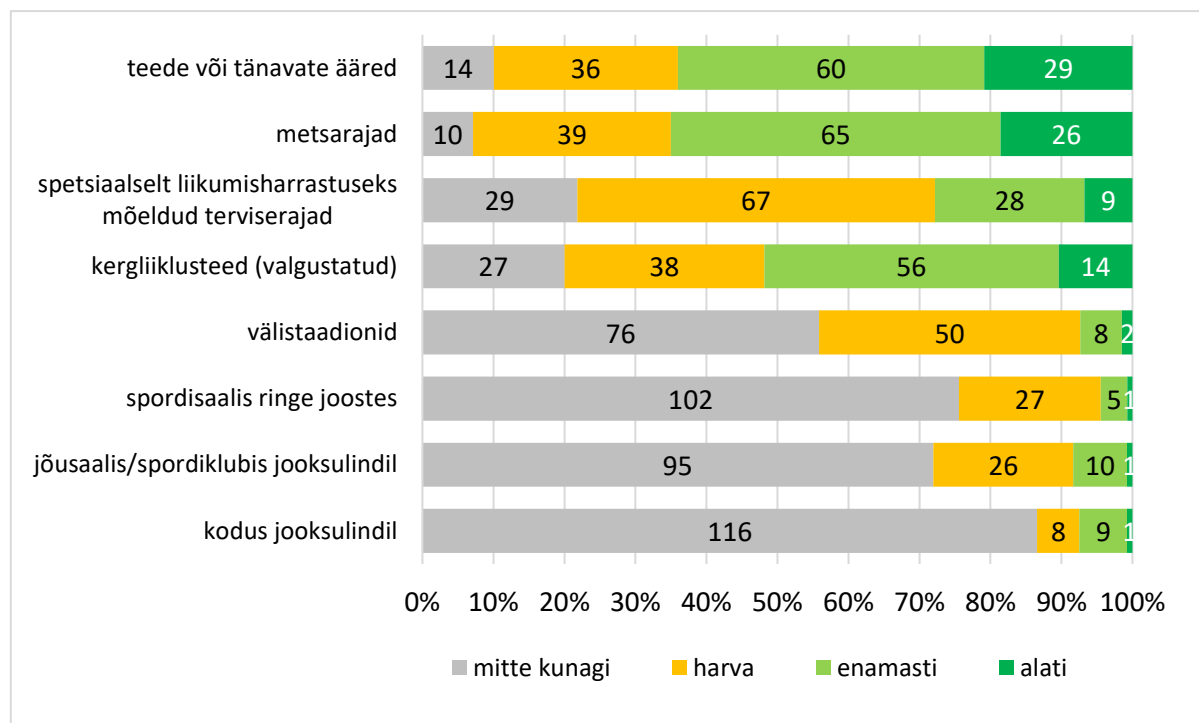


Joonis 7. Liikumisharrastused, millega tegelevad Harrastajad (n=317)

Põhilised liikumisharrastused on kõndimine või kepikõndimine (83% tegeleb sellega), rattaga sõitmine (82%) ja matkamine (78%) kuid kõige intensiivsemalt tegeletakse kõndimisega, mida 4 ja enam korda nädalas harrastab 43% Harrastajaid. Nendest 92% on naised, meesharrastajatest 45% selle alaga üldse ei tegele. Nagu eespool mainiti, siis Põlvamaa eripära tõttu (looduskaunid matkarajad ja kuppelmaastik) on harrastatavad alad veidi teise intensiivsusega kui Pärnu- ja Järvamaal ehk rattaga sõidetakse vähem, aga matkamisega rohkem.

Kõikidelt, kes märkisid, et tegelevad joonisel 7 nimetatud liikumisharrastusega mingilgi määral, küsiti lisaks seda, kus nad vastava liikumisharrastusega tegelevad ja järgnevalt tuuakse ära kõikide alade kohta detailsem ülevaade ja lisaks esitatakse ka vabavastuselisi kommentaare, mis vastajad olid kirjutanud.

Jooksmisega tegeleb 152 Harrastajat ja seda enamasti siiski välitingimustes (vt joonis 8) ja üksikud teevad seda staadionil ringe joostes. Kui üldiselt ei ole vahet, kas joostakse teede või tänavate ääres või metsaradadel või kergliiklusteedel, siis Räpina vallas joostakse teistest kaks korda sagedamini teede ja tänavate ääres, Põlvas kuus korda sagedamini terviseradadel ja Kanepi vallas kaks korda vähem valgustatud kergliiklusteedel. Jooksmisega tegelevad pigem keskealised Harrastajad.



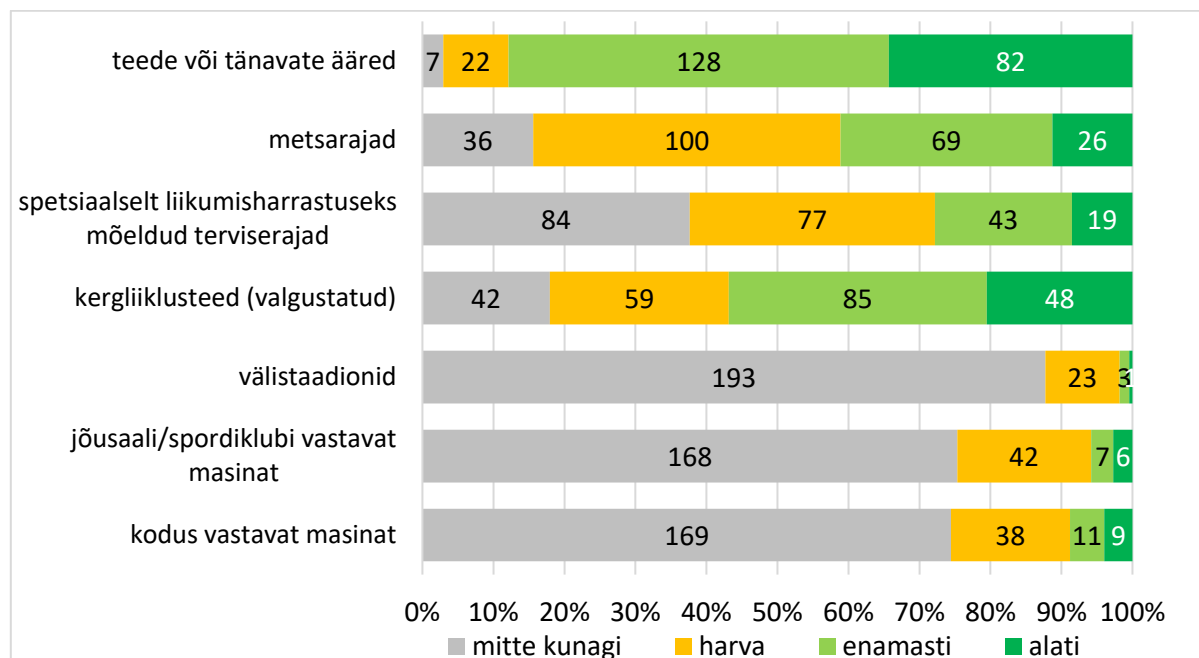
Joonis 8. Jooksmisega tegelemise kohad (n=152).

Kommentaaries mainis üks vastaja järgmist:

Põlvas puuduvad tingimused sisetingimustes jooksmiseks. Ei tea kuskil olevat jooksulinte, spinningu jalgrattaid. Olukord on masendav. Ka ei ole eelnevalt arvestatud olenevalt inimeste paiknemisest jalakäijate liiklemiseks teede väljaehitamist. Ehitatud Põlva-Peri jalgteel praktiliselt liiklemine puudub. Veel valmimata Põlva-Kiuma suunas 2km jalgteel- Mammaste-Põlva liiklus on väga tihe. Igal ajal võib kohata palju käijaid, ka rattureid ja jooksjaid.

Päris mitmes kommentaaris mainiti ka seda, et puuduvad turvalised võimalused liikumisharrastusega tegelemiseks, sest teed on kitsad, teepeenraid pole, liiklus on tihe ja kergliiklusteid pole. Eriti puudutas see kõndimist, jooksmist ja rattaga sõitmist.

Rattaga sõidab 255 Harrastajat ja eelistatuimad kohad (vt joonis 9) on selleks teede ja tänavate ääred (91% vastajatest kasutab), 86% sõidab metsateedel ja kergliiklusteel (84%). Räpina vallas on see ala rohkem kasutuses kui teistes valdades ning teistest veidi sagedamini kasutatakse metsaradu või spetsiaalseid terviseradu, kuid ka kergliiklusteid. Mehed sõidavad naistest sagedamini ka metsaradadel, kuid naised eelistavad kergliiklusteid. Vanuse poolest on rattasõidu harrastajad pigem 35–55 aastat vanad.



Joonis 9. Rattasõiduga tegelemise kohad (n=255).

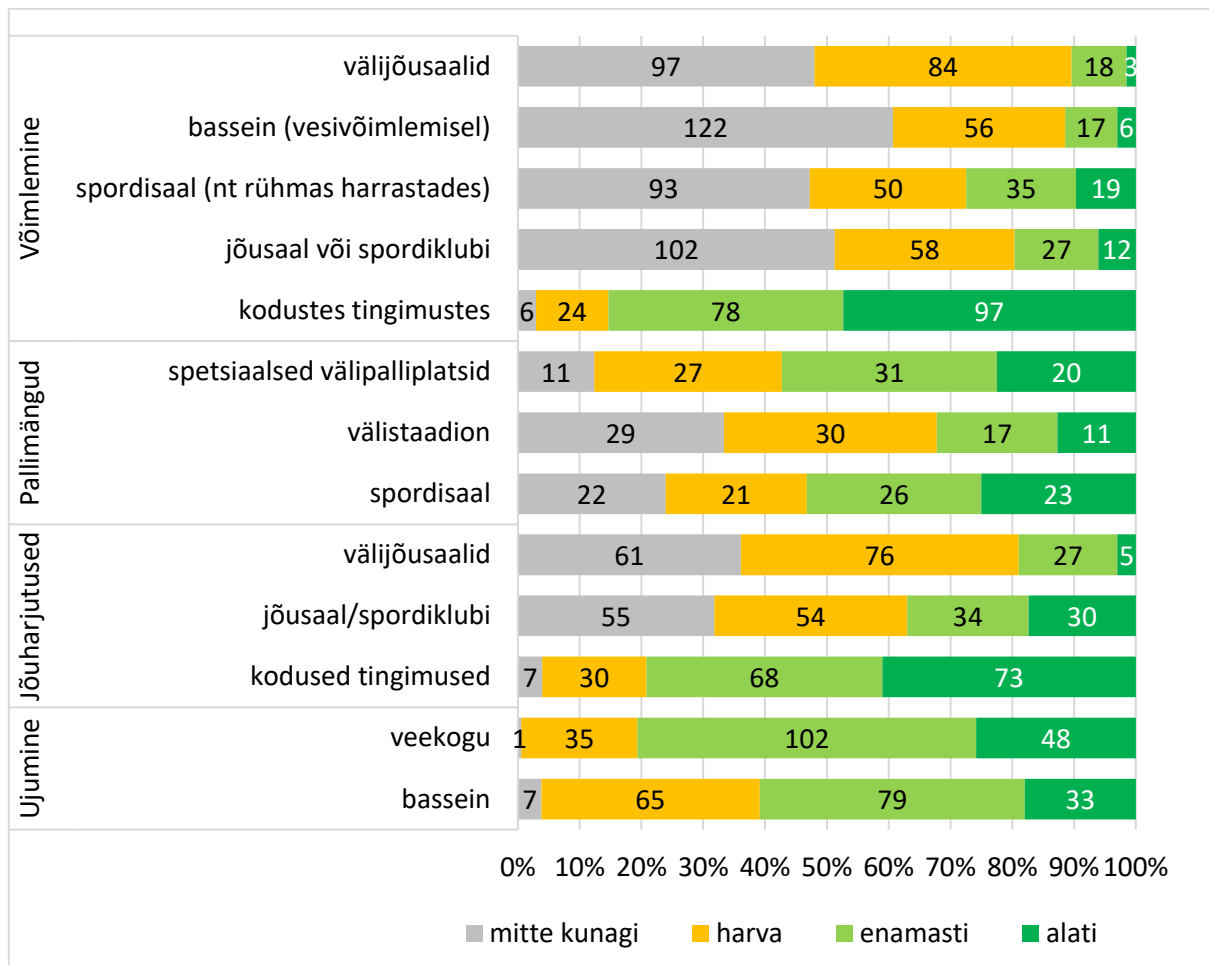
Vastajad kirjutasid ka mitmeid täpsustavaid kommentaare, mis siinkohal ära tuuakse:

- *Väga hea meelelega sõidaksin rattaga, kõnniksin kergliiklusteedel. Sõidangi pidevas ohus suurte autode ja traktoritega võidu. Kahjuks Põlvas ei ole valgustatud kergliiklusteid. Näiteks võiks ju olla vähemalt Kiumani 6 km valgustatud kergliiklustee, sealt edasi Tännassilma ja tagasi Põlvasse. Kaua veel peab ootama ja riskima maanteel sõitmisega?*
- *Sooviks kasutada rattasõiduks ohutut kergliiklusteed, aga see ei ole Tartu-Põlva maantee ääres võimalik, sest vastav kergliiklustee puudub*
- *Jalgrattateed on kõrgete mahasõitudega, seega, ohtlikud.*

Võimlemisega tegeleb 244 Harrastajat (vt joonis 10) ja kõige sagedamini tehakse seda kodustes tingimustes (97%), teised kohad nii populaarsed pole. Pallimängudega tegeleb 96 Harrastajat ja enamasti kas spetsiaalsetel välipalliplatsidel (53% enamasti ja alati) või ka spordisaalis (51%).

Üks vastaja kommenteeris pallimängude kohta nii: „Elan Tilsil lähedal, kus on väga hea staadion. Tahan kiita Romet Oonet, väga aktiivselt tegeleb staadioni korrasolekuga ning sellega seotud tegevustega. Enamasti mängime tuttavatega korvpalli Piiri korvpalli väljakul. Ilusate ilmadega on korvpallihuvilisi palju, kuid Piiri korvpalli väljaku kate on üpris kehvast seisust. Hea oleks, kui saaks sinna normaalse kummi või plastikkatte või vähemalt võiks saada jooned uue värvi, sest need on väga kulunud. Tilsil korvpalli väljaku kate on hea, aga kahjuks metallist lauad on väga halvad mängimiseks, kui oleks seal puidust või plastikust korvpallilauad, oleks seal paljudel minusugustel huvi mängimas käia.“

Jõuharjutusi teeb 125 Harrastajat ja seda eelistatakse teha pigem kodustes tingimustes (73%) kui jõusaalis (33% enamasti või alati). Siin tuleb arvestada seda, et küsitluse ajal oli COVID-19 pandeemia, mistõttu jõusaalid ei olnud avatud tavatingimustes. Ujumisega tegeleb 201 Harrastajat ja selle harrastamise koht sõltub arvatavasti aastaajast ja siin märgatavat erinevust eelistuste osas pole. Üks vastaja täpsustas, et tegeleb ka taliumumisega.



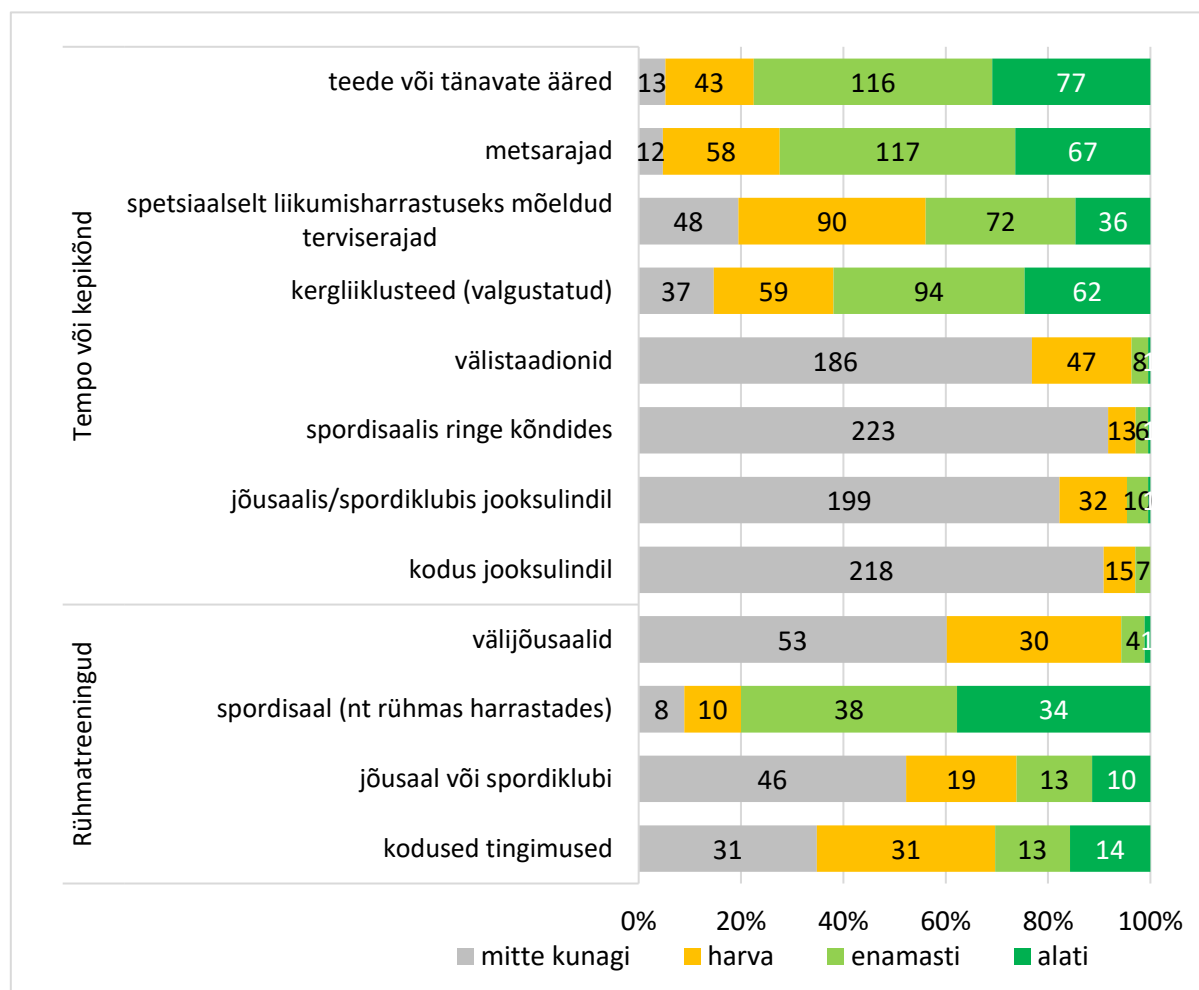
Joonis 10. Võimlemise (n=244), pallimängudega (n=96), jõuharjutuste (n=125) ja ujumisega (n=201) tegelemise kohad.

Kõndimine on üks eelistatuimaid liikumisharrastusi (tegeleb 263 Harrastajat) just selle lihtsuse ja spetsiaalsete vahendite mitte vajamise poolest. Sellega tegeletakse enamasti välitingimustes (vt joonis 11). Lisakommentaaries mainiti mõned korrad ka orienteerumist. Mõned kommentaarid on toodud ka nii nagu need vastajate poolt kirja olid pandud:

- *Võiks olla kergliiklusteid rohkem, ja kõndimisteid ka linnas sees. Lastega on jama kõndida autotee ääres, sest mõned autojuhid ei tea või ei taha tunnistada 30 ala märki. Seega jah, linnas sees võiks ka olla ilusti kõndimisteid/kergliiklusteid.*
- *Vana-Koiola küla probleemiks on see, et end turvaliselt tunda sporti tehes tuleb minna kas Väimelasse, kus on kergliiklustee või Põlvasse. Rattasõitu või kepikõndi ei jõua elu lõpuni ka Tilsa staadionil teha, et tunneks turvaliselt.*
- *Minu jaoks on väga tähtis ujumine, Põlva ujulas saab trenni teha, veekogudes üldiselt käin suplemas ja ennast suvisel ajal jahutamas. Olen väga rahul Põlva uue ujula ja saunadega. Ka on tore kui suvisel ajal saab ujulat külastada, sest järves trenni teha ei saa, pigem ei soovi turvalisuse huvides kaugele ujuda.*
- *Ujulas käisin veidi kui Põlvas elasin. Teenindus ei olnud väga sõbralik. Treeninguid mulle sobivatel aegadel ei pakutud. On mulje, et personali ei huvita, et seal rohkem inimesi käiks.*

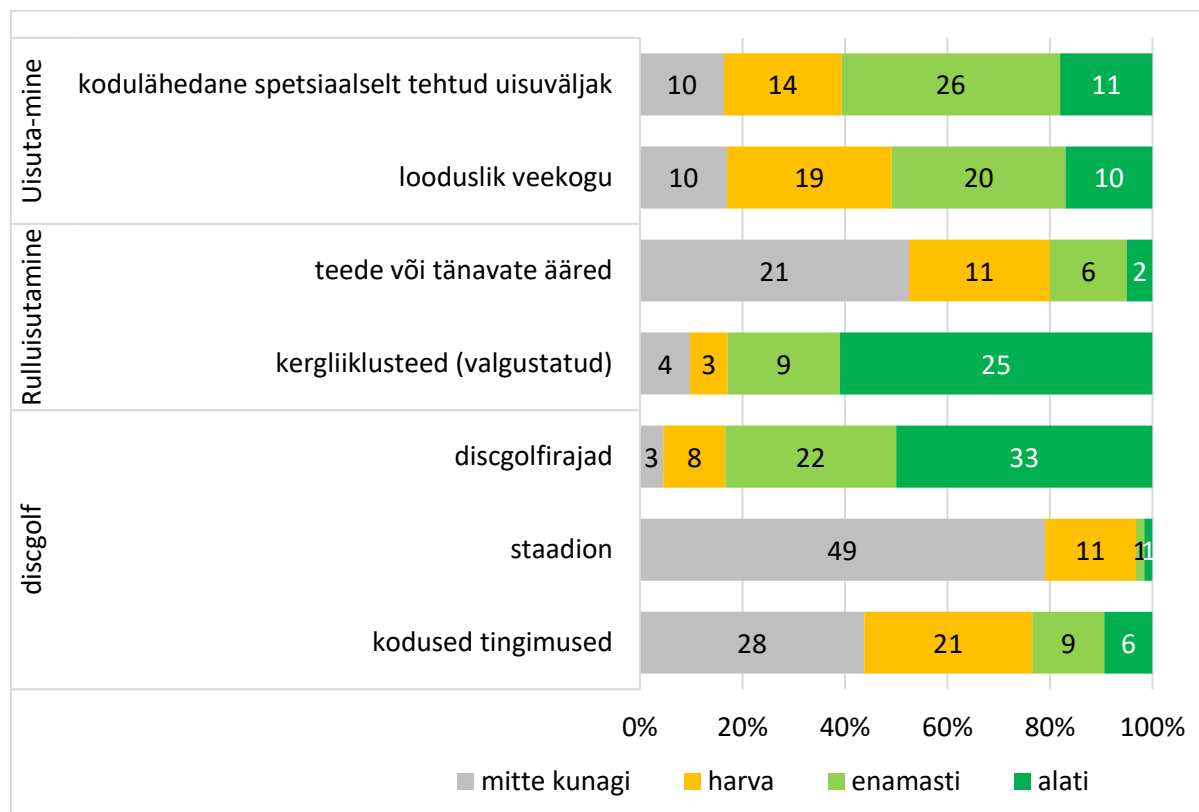
Rühmatreeningud, millega tegeleb 102 Harrastajat, sobivad vastajate arvates rohkem spordisaalidesse (78%) ja 45% arvates ka jõusaali või spordiklubisse (vt joonis 11). 70% rühmatreeningute harrastajaid ütles, et harrastab seda kodustes tingimustes ja siin võib jällegi tuua põhjusena COVID-19 pandeemiat, mille ajal paljud treenerid hakkasid oma treeninguid pakkuma

virtuaalselt läbi erinevate keskkondade. Kommentaaride all mainiti sageli seda, et tegeletakse erinevate tantsimise vormidega (rahvatants, kõhutants, peotants).



Joonis 11. Tempo- või kepikõnni (n=263) või rühmatreeningud (n=102) tegelemise kohad.

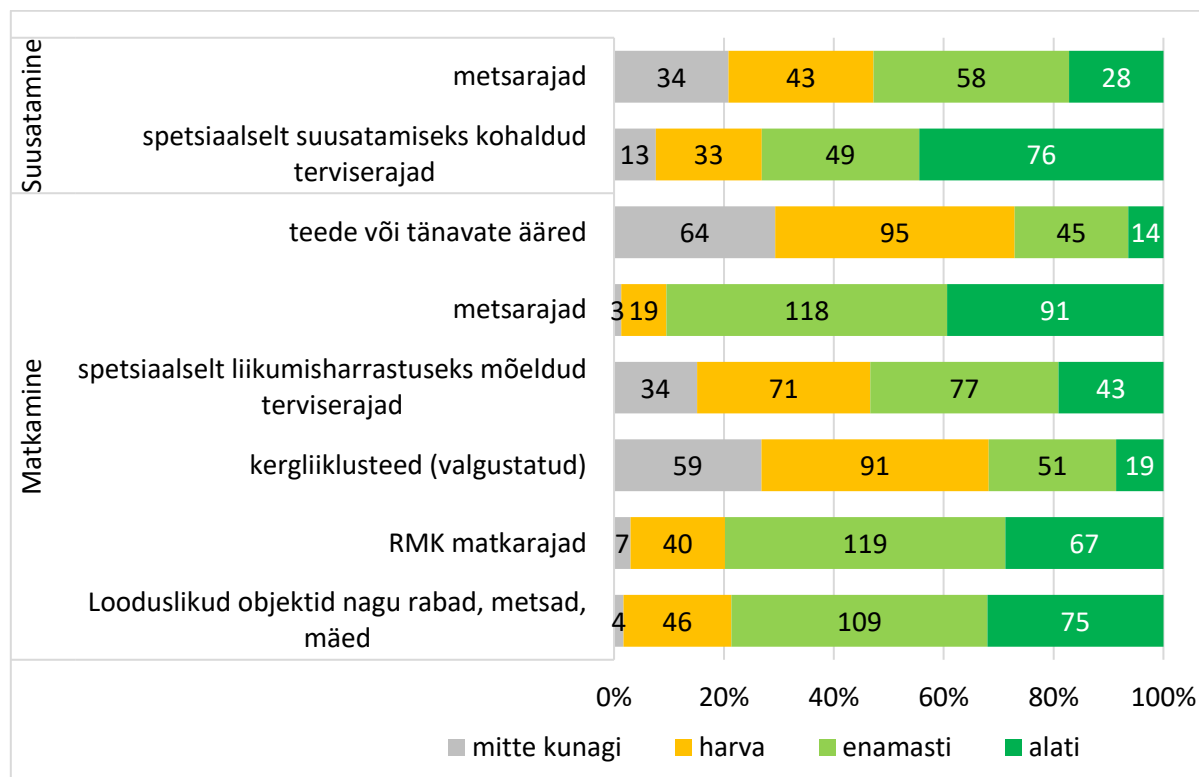
Uisutamine (vt joonis 12) on selline ala, millega tegelemine sõltub ilmastikust ja enamasti harrastatakse uisutamist kas spetsiaalsetel uisuväljakutel või looduslikel veekogudel võrdset. Rulluisutamine või ka -suusatamine nõuab asfalteeritud teekatet ja need tingimused on kõige soodsamad kergliiklusteedel. Kuigi küsitluse koostamisel sai pakutud discgolfi harrastamiseks ka alternatiive, siis erilist poolehoidu need ei kogunud ja seega harrastatakse seda ala enamasti siiski discgolfiradadel. Selle ala kohta ütles üks vastaja, et: „Tegelemine sõltub peamiselt kahest asjast: hooajast (nt discgolf on keeruline talvel, kui samal rajal on suusatajad või on liigsete huviliste tõttu korvid kaetud)“ ja teine, et: „Discgolfi asemel mängin nüüd päris golfi. Seda nii golfiväljakutel kui ka studios ja välismaal.“



Joonis 12. Uisutamise (n=74), rulluisutamise või -uisutamise (n=54) või discgolfi (n=74) tegelemise kohad.

Suusatamisega tegeleb 186 Harrastajat ja seda pigem spetsiaalselt suusatamiseks kohaldatud terviseradadel (vt joonis 13). Matkamisel (tegeleb 254 Harrastajat) eelistatakse looduslike objekte, metsa- või RMK matkaradu. Mõned kommentaarid nende alade kohta on toodud ka järgnevas loetelus:

- *Matkamiseks on alati palju võimalusi, kasutada RMK radasid, lühemaid ja pikemaid matkaradasid, nagu Taevaskoja-Otteni ring, Taevaskoja-Kiidjärve. Samuti Himmaste-Otteni vaheline ala, Intsikurmu, seda muidugi harvem. Muret tekitab Himmaste-Otteni vaheline ala, kus sõidetakse ATV ja mootorrattastega.*
- *Loodusradadel liikuma harjunud inimesi ootab aina enam ees stress rikutud maastikest, kaevandustest ja tööstustest. Organiseeritud teed-valgustid-grupid ei korva seda kahju mitte iial, mida tekitatakse looduskeskkonna äravõtmisega tervise arvelt. Asulate sportimisvõimalused on alati segamini autodega.*
- *Kodulähedasel uisuväljal (kultuurikeskuse juures) oli vilets jää.*
- *Uisutan Lõunakeskuses, seda valikut siin uisutamise küsimuse vastuste hulgas ei olnud.*



Joonis 13. Suusatamisega (n=186) või matkamisega (n=254) tegelemise kohad.

Harrastajate kommentaarid (46 vastajat neid märkis) oma liikumisharrastuse täpsustamiseks olid erinevad, kuid enim mainiti kergliiklusteede või selle valgustuse puudumist (Aarna, Tännassilma, Kiuma, Peri ja Maaritsa küla), mis pimedal ajal liikumisharrastusega tegelemist pärsivad või sunnivad jooksma ja kõndima teede ja tänavate ääres. Mõned vastajate endi sõnadega kommentaarid tuuakse siin ka ära:

- *Suusarajad, ujula staadion terviserajad on kahjuks kodust kaugel, see on suur takistus liikumisharrastustega tegelemisel. Paljude liikumisürituste osavõtumaksud on üüratu kallid pensionäride rahakotile. Võiks olla riigipoolne toetus või soodustus osavõtumaksudes. Osalen aastas ca 25 spordiüritusel, see on suur rahaline kulu.*
- *Räpina vallas on sportimine kaootiline ja ei ole harrastusportlastele mõeldud nn rühmatreeninguid. Peaks olema vallas tööl inimene, kelle ülesandeks on suunata inimesi sihipärasele liikumis- ja spordiharrastusega tegelemiseks. Sama inimese ülesandeks võiks olla olemasolevate spordibaaside hooldamine ja inimestele sportimistingimuste parendamiseks tingimuste loomine ja liikumisürituste-võistluste organiseerimine. Spordi ja liikumisharrastuse propageerimine.*
- *Põlvas on olemas ideaalsed tingimused nii talvel suusatamiseks ja ujumiseks(bassein). Suvel mitmekülgsed võimalused nii ratta, kui MTB rattaga sõitmiseks. Samuti lähikonnas palju järvi, mis sobivad avaveejumiseks.*
- *Mäesuusatamisega tegelen - sellel aastal ainult Munamäel ja Kuutsemäel.*
- *Lähim kergliiklustee on 10 km, kaugusel, õnneks on meil metsarajad RMK matkarada.*
- *Kuna elame Põlva-Võru mnt ääres siis muud üle ei jää kui autodega võistelda ja kasutada teeservi kõndimiseks, jooksmiseks. Samuti distantsõppeajal pidime lastega sõitma ratastega /või kõndima maanteeääres et teha kehalise tunde. Äärmiselt tore oleks kui Põlvast (nüüd siis Meemastest) viiks kergliiklustee Väimelani (sealt Võruni on olemas) ja lapsed saaksid turvaliselt liigelda ka maapiirkonnas.*

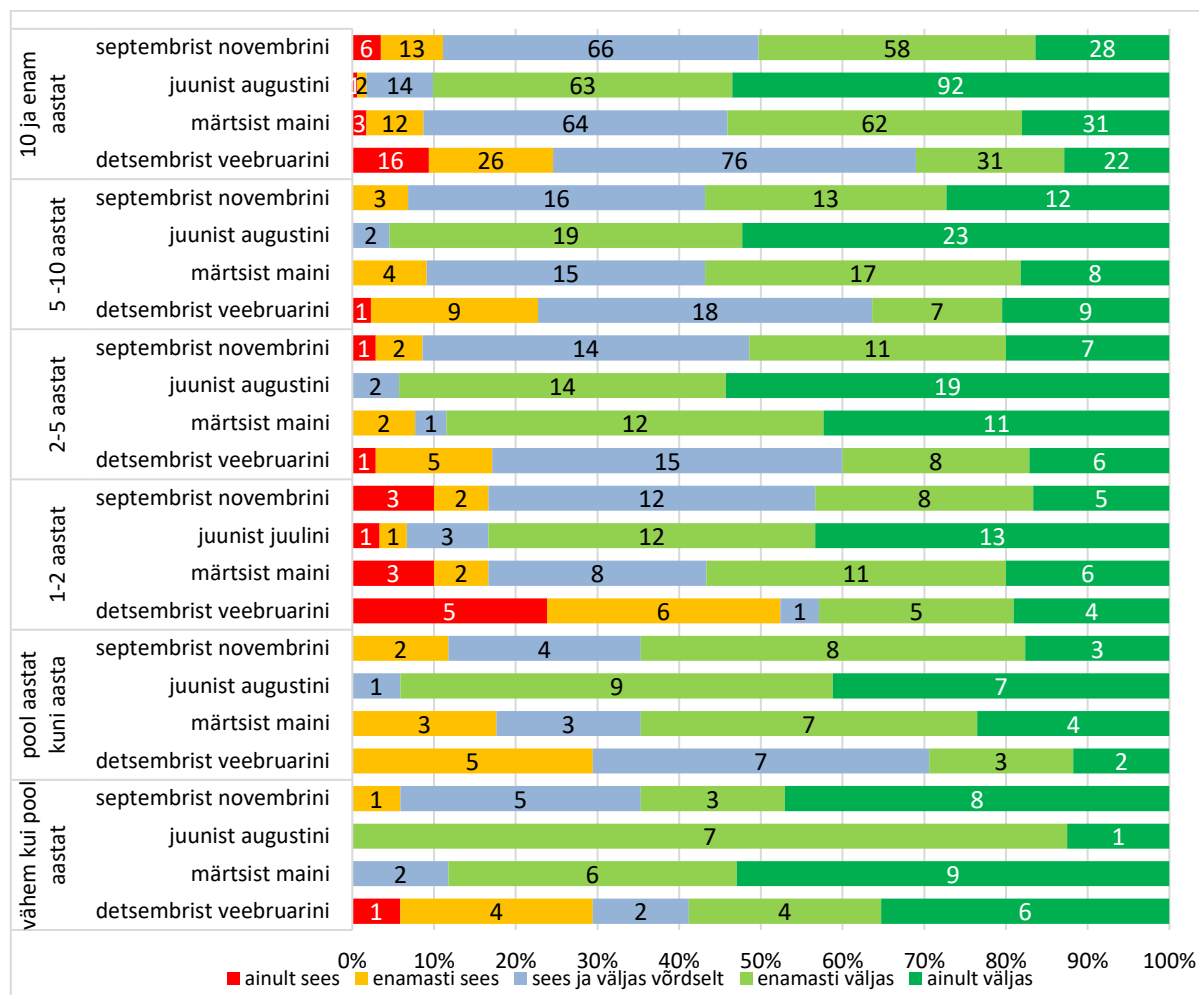
- *kuigi me elame Kanepi vallas, siis rohkem võimalusi on Põlvas, kus me käime abikaasaga päevakeskuses võimlemisringis ja Tervisespordimajas basseinis. Meil on raskusi Kanepisse ja tagasi saamisega, aga Põlva suunas on liiklus parem.*
- *10 000 sammu päevas on miinimum eesmärk. teen sammud ära kasvõi oma aias. Puudust tunnen asfaltteest või kergliiklusteest. Siis saaks turvaliselt rattaga sõita. Kergliiklusteel saaks ka rulliskudega sõita, mida külalatel teha ei saa. Küll aga ütlen seda, et kehaliselt aktiivne saab olla ka oma kodus, ei pea spordiklubisse minema.*
- *Kahju, et nn metsakooli juures olev staadion kaob.*
- *Kõige rohkem tunnen puudust valgustatud kergliiklusteest Kanepis. Ainuke on Kanepist 1 km Võru suunas valgustatud kergliiklustee. Rohkem pole. Kuna jooksen aasta läbi, siis sügisest kevadeni (talvisel ajal) jooksen pimedas ja suhteliselt ohtlikult: Tartu-Võru maantee ääres. Sest see on ainuke, mis on ka talvel lahti lükatud. Kõrvalteed pole tihti nii puhtad, et saaks joosta. Kahjuks on 20 aastat tehtud Kanepis igasugu planeeringuid, et Jõksi metsa või Otepää mnt juurde valgustatud kõnnitee rajada. Seda pole tänaseni. Seetõttu leian, et tähtsam kui liikumisüritused, on keskkonna loomine sportimiseks. Kanepis seda tehtud pole. Praeguseks, kui lumi on metsas sulanud, siis jah, meil on kenad metsad, kus saab joosta. Kahjuks pole tähelepanu pööratud, et ka talvel oleksid valgustatud kergliiklusteed olemas, kus kõndida*

Mainiti ka jalgsi tööle ja koju liikumist. Lisaks nimetati, et kogutakse päevas teatud arv samme.

Erinevatel aastaegadel liikumisharrastusega tegelemise kestus

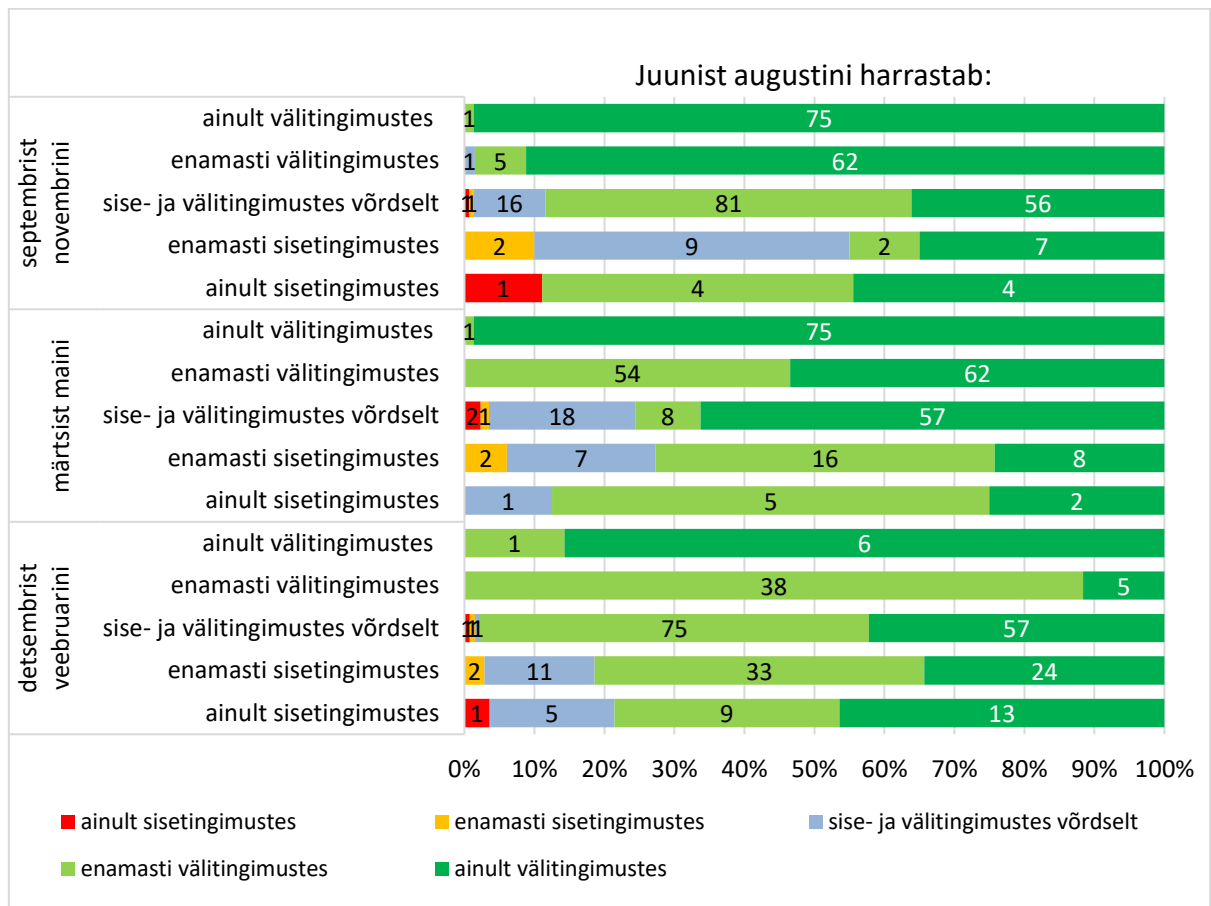
Enamasti tegeletakse välitingimustes liikumisharrastusega soojemal ja kuivemal ajal, külmemal, pimedamal ja niiskemal ajal tehakse seda sisetingimustes. Seda tendentsi kinnitasid ka käesoleva uuringu tulemused.

Huvitav on uurida, kuidas on omavahel seoses sise- ja välitingimustes liikumisharrastusega tegelemine, mida vaadeldi erinevate liikumisharrastusega tegelemise kestuste lõikes (vt joonis 14). Eelduste kohaselt tegeletakse välitingimustes liikumisharrastusega pigem suvel, kuid äsja alustanute ja 2–5a liikumist harrastanute seas on näha, et väljas või enamasti väljas harrastajad (peaaegu 90% vastanutest) on ka kevadperioodil ehk siis märtsist maini seda tegemas. Põhjendada võib seda naiste suurema arvukusega vastajate seas ja kevadeti meelitavad ilusad ilmad end välja liigutama ja suveperioodiks on vaja end veidi ette valmistada.



Joonis 14. Erineva liikumisharrastusega tegelemise kestusega vastajate harrastusega tegelemise kohad.

Kui võrrelda suviseid harrastamistingimusi ülejäänud aastaegade omadega (vt joonis 15), siis võib öelda, et need, kes sügisest kevadeni harrastavad alati välitingimustes, teevad seda suvisel ajal ka alati väljas. Pooled neist, kes harrastavad nõ hoajaväliselt enamasti välitingimustes, teevad seda ka suvel enamasti ja ülejäänud pooled alati väljas. Need, kes tegelevad liikumisharrastusega sügisest kevadeni ka rohkemal või vähemal määral sisetalingimustes, 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.

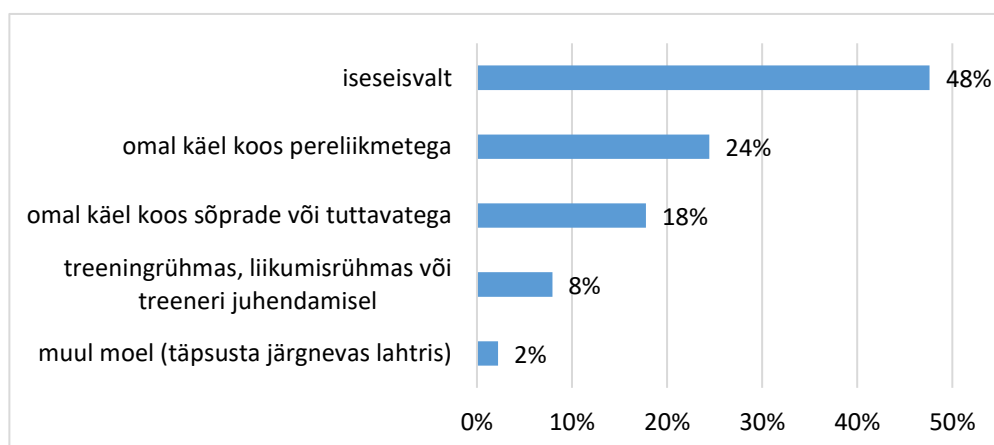


Joonis 15. Harrastamise tingimused septembrist maini võrrelduna suvise harrastamistingimustega.

Järgnevalt uuriti kellega koos liikumisharrastusega tegeletakse ja millistel üritustel osaletakse.

Liikumisharrastusega tegelejate kaaslased ja üritustel osalemine

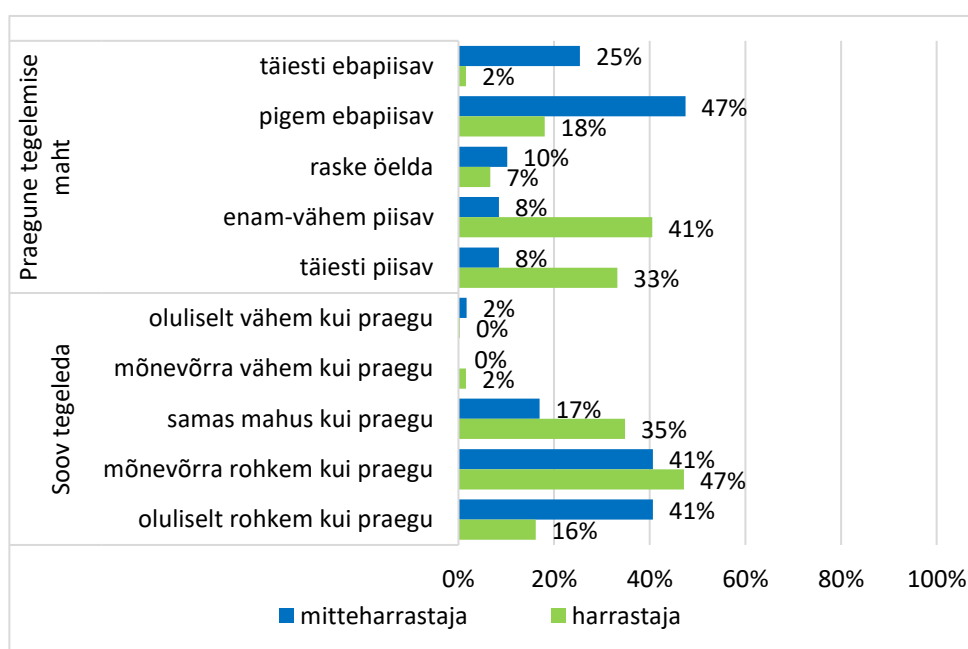
Kõige sagedamini tegeletakse liikumisharrastustega iseseisvalt (48%, vt joonis 16), kuid need, kellel on pereliikmeid, ka koos perekonnaga. Nooremad ja madalama haridustasemega vastajad treenivad meelsamini sõpradega või tuttavatega (vt Lisa 3 joonis 2.4.). Samast on näha, et 45–54-aastased, üliõpilased, töötavad või vallalised eelistavad treenida pigem treeningrühmades.



Joonis 16. Liikumisharrastusega tegelemise kaaslased.

Vastajatel oli võimalik ka oma vastuseid kommenteerida ja iseseisvalt harrastajad kirjutasid, et kuna nad tegelevad mitmete aladega, siis tehakse mõnda ala üksi (nt jooksmine, kõndimine, rattasõit), aga mõnda ala (rahvatants, rühmatrenn) ka koos teistega. Mõned vastajad teevad trenni üksi, sest kas pole grupis tegemise võimalusi kodukandis, pakutud ajad ei klapi või transport puudub. Üks vastaja ütles nii: „Normaalsel ajal treeningrühmas, koroonajal iseseisvalt, aga see on hakanud mulle väga meeldima. Ma ei sõltu kindlast ajast, ei pea maksma, isegi riietus pole väga oluline.“ Nendest, kes valisid pakutud valikutest, et liiguvad omal käel koos pereliikmetega, lisasid mõned ka, et vahest käiakse ka üksi või koeraga liikumas või ka treeningrühmades, kui koroonareeglid lubavad. Muud moel treenijatest ütles üks, et trennib teisi ja seega eraldi ta liikumist ei harrasta, ühe vastaja puhul sõltub see aastaajast, sest talvel osaleb ta treeningrühmas, aga suveperioodil iseseisvalt või sõpradega. Üks vastaja trennib YouTube instruktoriga juhendamisel.

Oma liikumise mahtu hindavad harrastajad piisavaks (vt joonis 17), kuid on ka neid, kes tulevikus tahaksid rohkem aega sellesse panustada. Mitteharrastajad pole enamasti rahul oma liikumisharrastuste tegelemise mahtudega, sest 82% soovib sellega tegeleda mõnevõrra või oluliselt rohkem kui praegu.



Joonis 17. Liikumisharrastusega tegelemise maht hetkel ja tulevikus

Vastajatele pakuti välja ka erinevaid võimalusi, kuidas liikumisharrastusega tegeleda ühistel üritustel osaledes (vt joonis 18). Kõige vähem soovisid nii Harrastajad kui ka Mitteharrastajad omavalitsuste vahelisi võistlusi. Mõlemad grupid 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.

Põlva Spordiliit soovis eraldi teada ka seda, kas vastajad sooviksid ka mõne ala kohta koolitusi või praktilisi õppetunde/treeninguid algajatele ning seda pidas vajalikuks või väga vajalikuks 31% vastajatest (52% ütles, et need võiksid olla).

- *Lapsed oleksid huvitatud ekstreemsetest spordialadest. Et mõni trikitaja näitaks, kuidas tõukeratta vms trikke teha. Jõusaali treeningu põhitõed.*
- *Põlva laste ujumistrenni ei mahu lapsi.*
- *Tantsutrenne võiks rohkem olla. Ka üksikutele. Nõuka-aegsetest majandite spordielust ja võistlemistest võiks midagi tänapäeva tuua.*
- *Ujumiskursused täiskasvanutele mida Põlvamaal ei ole aastaid korraldatud. Samuti jalgratta spinningu treeningud. Nendeks osalemiseks peab praegu sõitma Tartusse.*

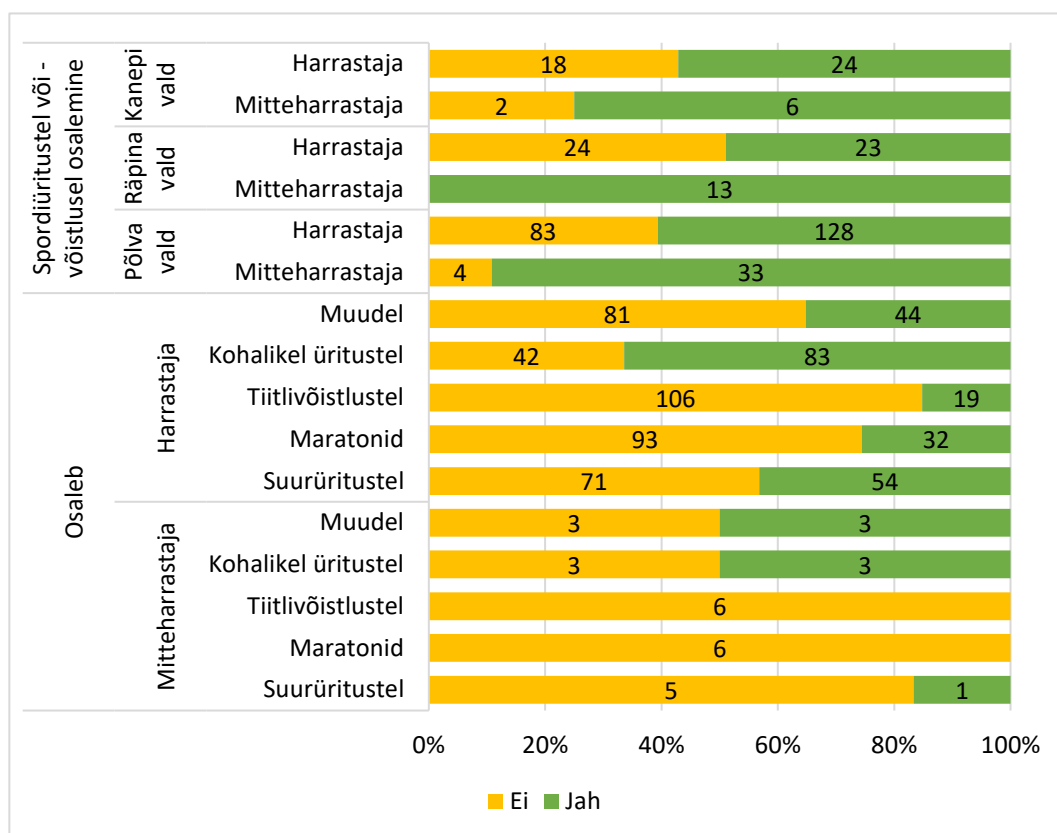
Vastajatel oli võimalus kommenteerida, millistest üritustest veel puudust tuntakse ja seda võimalust kasutas 62 vastajat. Mitu vastajat ütles, et neile ei meeldi üldse sellised üritused ja nad ei soovi neil osaleda. Mitmed soovisid, et oleks selliseid üritusi, mis oleks kõigile jõu- ja teadmiste kohased ning ei vajaks spetsiaalseid vahendeid. Sooviti ka erinevate alade tipptreenereid trenne andma või õpetlikke töötubasid.

Mõned mõtted siinkohal ka otse vastajate sulest:

- *ka ilma ürituseta saab end liigutada kui selleks huvi on.*
- *Üritus ja võistlus ei pane mind küll liikuma. Pigem kutsuvad liikuma metsa- ja matkarajad. Neid võiks küll rohkem olla ja erinevas maastikus (ka läbi karjamaade näiteks).*
- *Workshopi-laadsed spetsialisti juhendatud ettevõtmised, kus treener nt tuleb Tartust, Tallinnast vm kas või välismaalt ja näitab ala, mida Põlvamaal ei harrastatagi.*
- *Regulaarsed rattaretked, rattamatkad koos arheoloogi-bioloogi-metsapatoloogi jne saatel.*
- *Rohkem võimlemisüritusi vabas looduses, matkad, mis oleks lihtsad ja mitte väga ajamahukad, samas kutsuks looduses aega veetma.*
- *Põlvas ja selle lähiümbruses on palju looduslikke veekogusid, kus saaks talvel lahti lükata loodusliku uisuraja. Ühel aastal üks hea inimene lükkas ja hoidis lahti Põlva järvel pika uisuraja tammist kuni saareni. Olen ise teinud Põlva järvel uisuväljakut, enamus energiast ja ajast kulub platsi lahti lükkamisele. Oleks tore kui meil oleks ka uisutiim või huvigrupp kellega koos uisutamist nautida ja toetus uisuväljaku rajamiseks valla poolt.*
- *Kiidan nt orienteerumise püsiradu ja võimalust nädala jooksul endale sobival ajal käimisevõimalust. Motiveeriks ka teised sarnased võimalused, liikumisüritused, kuna on soov mitte võistelda, vaid nt looduses liikuda perega või sõpradega.*
- *Matkarajad Põlva lähistel, neid võiks olla oluliselt rohkem, hästi läbitavad ja põnevad. Hetkel on Taevaskoja üsna näruses seisus, on vaid üks sild ja tegevusi eriti mitte. Taevaskoda valmistas viimasel külastusel Aprillis 2021 suure pettumuse. Tilleoru matkarada on ÜLIHEA – vähe kokkupuuteid rajal inimestega, huvitav rada mitmekesise ja vaheldusrikka loodusega. Meenikunno on ilus, kuid laudtee lõppedes pole väga midagi avastada ning vaatetorn on natuke naljakas kohas, kus rabale vaade puudub. Valgesoo matkarada ja Roiupalu õpperada olid väga vahvad lastel läbida. Selliseid võiks olla palju-palju rohkem Põlvamaal – see tooks kindlasti ka mujalt Eestist rohkem inimesi liikuma.*
- *Liikumisüritustel ei osale, sest ei leia vajadust aega raisata liikumisele üritusele ja tagasi. Minu jaoks on tähtis sportida ja jälgida iseenda arengut.*
- *näiteks Võrumaal on jooksusarjas 12 jooksu erinevates kohtades. Suusasari Põlvas oli väga tore.*
- *Jalgratta võistlused maanteeratastele (tempoõit), Põlvamaa pikamaajooksude sari (oli aastaid, nüüd on välja suretatud), staadionijooksude sari, ujumise tehnika koolitused täiskasvanutele, jooksulindid, spinningu jalgrattad, Põlva Linnajooks. Sisehall talvetingimustes spordi harrastamiseks. Spordi harrastamiseks tuleb sõita teistesse maakondadesse, mis ei ole normaalne.*

Lisaks mainiti võrkpalli suviseid turniire erinevates piirkondades, ujulasse veepäevi, seenioritele, peredele või ainult lastele mõeldud üritusi ja võistlusi, välitingimustes aeroobseid rühmatreeninguid, rabamatku, loodusvaatluse matku, jooksusarju, rattasõidusarju ning discgolfi nädalamänge ja võistlusi.

Vastajatelt küsiti ka seda, kui sageli nad osalevad erineva tasemega spordiüritustel ja tulemused on toodud joonisel 20 ning võrrelduna erinevate omavalitsuste ja harrastajate/mitteharrastajate lõikes. Lisaks on joonisel toodud ka erineva tasemega üritustel osalemine.



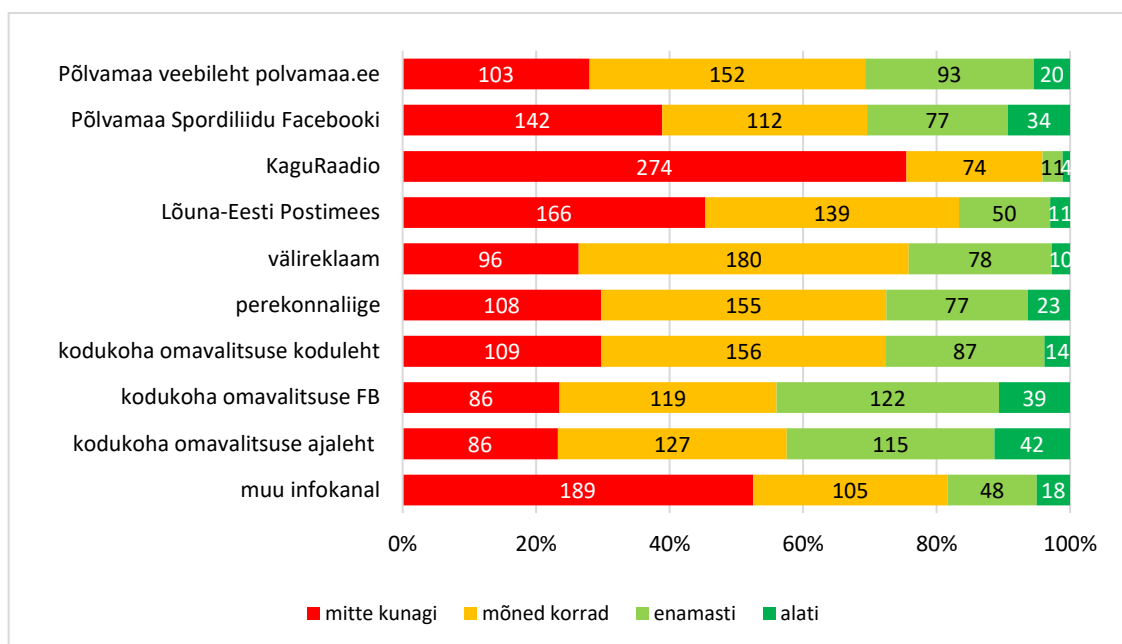
Joonis 20. Spordiüritustel osalemine omavalitsuste ja liikumisharrastusega tegelemise lõikes.

Huvitav on see, et Mitteharrastajatest osaleb suurüritustel või -võistlustel protsentuaalselt võrrelduna rohkem vastanuid kui Harrastajatest. Samas kui võrrelda erineva tasemega spordivõistlustel osalemist, siis nii Harrastajad kui ka Mitteharrastajad osalevad pigem kohalikel üritustel, kuid Harrastajatest pea pooled ka suurüritustel nagu näiteks Maijooks, linnajooksud jne. Mitteharrastajatest 6 märkis, et osaleb mõnel suurüritusel 2–3 korda aastas, täpsustades, et see on kas Maijooks, mõni rattasõit või orienteerumisüritus.

Harrastajatest osaleb 125 vastajat mõnel suurüritusel ja täpsustuseks märgiti, et keskmiselt osaletakse suurüritustel 2–3 korda, maratonidel kolm korda, tiitlivõistlustel 2,5 korda ja kohalikel üritustel kuus korda aastas. Suurüritustest nimetati linnajooksude sarja ja mitmeid kordi ka Tallinna maratoni, Tartu Rattarallit ja maratoni ning orienteerumispäevakuid. Harrastajatele sobivad ka virtuaalüritused, sest see hoiab kokku sõitmise aega ja saab teha endale sobivas kohas võistluse läbi. Maratonidest nimetati Võhandu maratoni, elamusmaratoni ja rattamaratone. Tiitlivõistlustest nimetati Eesti Meistrivõistlusi nii tõstmises, indiacas, võrkpallis, korvpallis, maanteerattasõidus ja 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 erinevaid matku, orienteerumispäevakuid, jooksu ja kõnnisarju, muid liikumispäevakuid ja rattasõite. Nimeliselt toodi välja Põlva järve jooks, Rosma jooks, Räpina rattaralli ja Võrumaa jooksusari, mille sarnast soovitakse ka Põlvamaale. Muude

ürituste all nimetati rogaine, sulgpalli, golfi ja discgolfi võistlusi, võimlemispidu Tartus ja rahvusvahelisi kaugosalusega üritusi.

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



Joonis 21. Info saamise kanalid.

Kõige rohkem saadakse infot kodukoha omavalitsuse Facebookist või ajalehest (45% vastajatest), kuid veerand vastajatest saab infot spordiürituste kohta ka maa Spordiliidu Facebooki lehelt ja Põlvamaa veebilehelt polvamaa.ee. Lisaks saab 23% vastajatest infot välireklaamidelt ja 27% perekonnaliikmetelt. Muude kanalitena nimetati kõige sagedamini sõpru, tuttavaid ja töökaaslasi. Lisaks tuleb infot treeneritelt, alaliitudelt ja spordiklubidest. Mitmeid kordi mainiti ka Facebooki grupe Põlva Kodanik, Meie Põlva ja Räpsukad.

Ülevaade tervisega seotud küsimusest

Esimese küsimusena sooviti teda, millistest terviseedenduslikest ettevõtmistest ollakse oma kodukandis kuulnud ja oma arvamuse kirjutas 105 vastajat, neist 65 Põlva vallas, 12 Räpina vallas ja 12 Kanepi vallas. Põlva vallas toodi välja kõndimise sarjad (kolmapäevakud, helkurkõnd, kolme maakonna kõnnisari, südamekõnd, tund tervisele, treeningkeppidega kõnd, ümber järve kõnd ja YouMove rakenduse väljakutsed), orienteerumisüritused, rulluisupäevad, Liikuma kutsuv kool kergliikluste ehitus ja kampaaniad toitumissoovitustega. Räpina vallas nimetati tervisekõndi, Räpina spordiklubi üritusi, meeste tervisepäevi, liikumiseljapäevakuid Põlvas ja rattatuuri. Kanepi vallas nimetati samuti helkurkõndi, Naiskodukaitse kampaaniat „Aprill on liikumiskuu“, juunist oktoobrini kestvat liikumise väljakutset, EV aastapäeva matka ja erinevaid liikumissarju.

Vastajatel oli võimalus nimetada ka üritusi või tegevusi, mida terviseedenduse vallas soovitakse näha ning 60 vastajat neid ka nimetas.

Põlva vallas märkis 44 inimest, et kergliiklusteid on vaja, loenguid ja seminare õige toitumise teemal ning paremaid ujumis- sh taliujumistingimusi. Mõned kommentaarid on siinkohal ka vastajate sõnastuses välja toodud:

- *Ainus linnalähedane matkarada on Intsikurmu, kuid selle olukord on pehmelt öeldes piinlik - viidad vajunud ja need vähesedki väliharjutuse atraktsioonid mädanenud.*
- *Mina ei tunne millestki puudust. Infot on, tahtmist liikuda on, pole mõtet kodus oodata, et isiklikult kutsuma tullakse.*
- *Mingid sõpruskondade vahelised võistlused.*
- *Minu meelest toimub Põlvas väga palju toredaid ettevõtmisi. Igasugused perega koostegemised on alati oodatud.*
- *Oleksin siiralt rõõmus, kui saaks kergliiklusteid kasutades sõita rattaga või kõndida Moostest Põlvasse ja Räpinasse. Miks mitte ka Tartusse! Olen veendunud, et see paneks nii mõnegi inimese rohkem liikuma! Maanteede ääred on sportimiseks/liikumiseks ääretult ohtlikud!*
- *Puudub sisehall kus saaks talvetingimustes joosta, jalgratta spinni teha. 1984.aastal eksploatatsiooni antud 3 rajaline ujula on kitsaks jäänud. Eriti pärast SPA rajamist. Ujula hõivatud hommikupoolsel ajal. Õhtupoolikul pilet kallis ja rajad SPA rahvast täis. Puudub eraldi rada sportlikuks ujumiseks.*
- *Puudust võib tunda pikematest terviseradadest ja kergliiklusteedest Põlvamaal, et liikumiseks, rattasõiduks ei peaks kasutama ohtlikke sõiduteede ääri. Näiteks Põlvast Taevaskojani võiks kulgeda kergliiklustee, mis pikendaks ohutumat liikumist rattaga ja võimalust liikuda looduskaunis kohas.*
- *Põlva linnas pole ühtegi täiskasvanutele mõeldud lõuatõmbe kangi (rippes kätekõverdus).*
- *Sportivarustuse rent võiks mitmekesisem olla.*
- *Väiksematesse kohtadesse oma spordi-/liikumisniši leidmine (sh koordinaatori), mis aitaks kohalikke liikuma ja oskaks juhendada. Nt mingi golfirada, discgolfi rada, metsarada.*
- *Õhku ja loodust saastavate ettevõtete (sigalad, piimakombinaadid, veepuhustusjaamad, asfalditehased, naftabaasid, ...) likvideerimine või asulatest välja viimine. Tolmuvaba kattega teede talvise liivatamise keelamine (talvine liiv hakkab kevadel tolmana, tolmuvasid teid tohiks ainult soolatada).*
- *Üritustest mis oleks rohkem mängulised mitte võistlemisele orienteeritud.*

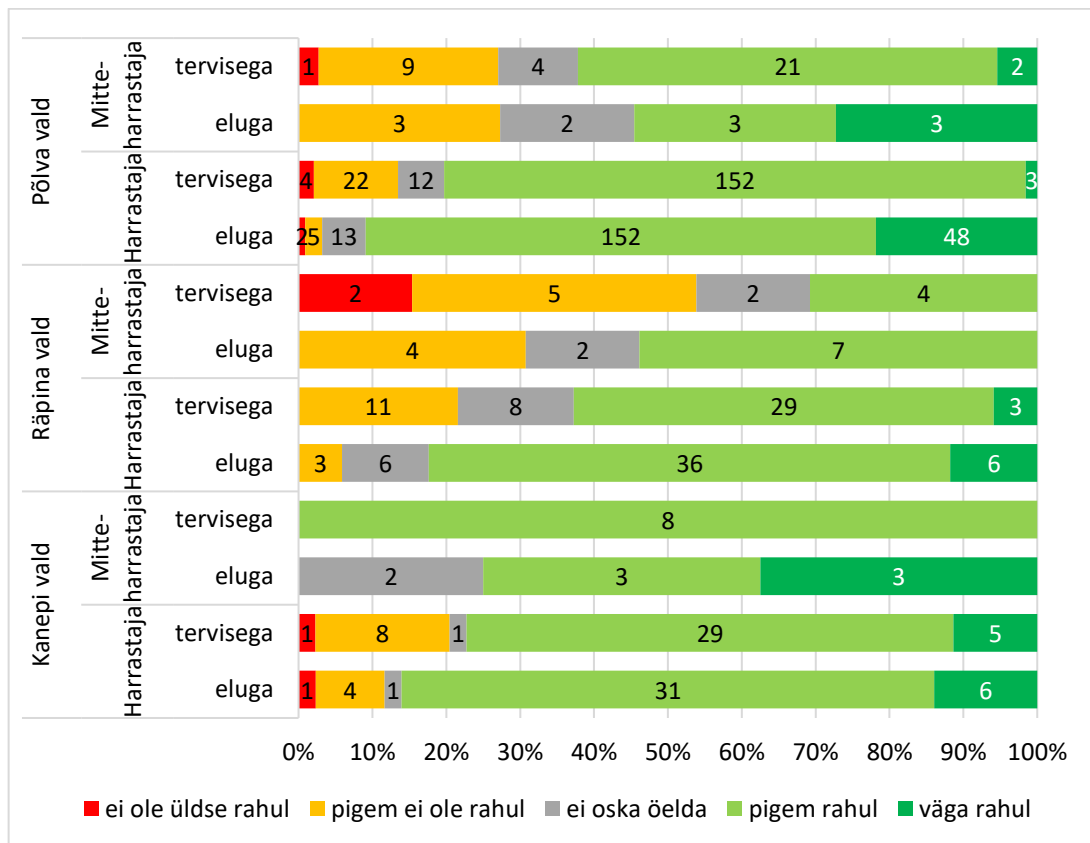
Räpina vallas toodi välja järgmiseid soovide:

- *Discgolfi võistlused, kalapüügi võistlused, malering, korralik spordikompleks!!!*
- *Koolistaadioni kordategemisest, väljõusaalist kodukohas.*
- *Tants, igasugune jooga.*
- *Võiks olla vaimse ja füüsilise tervise loenguid, praktilisi üritusi.*

Kanepi vallas tuntakse puudust algajate treeningutest, matkadest ja toitumisasasest teabest. Lisaks mõned pikemad kommentaarid:

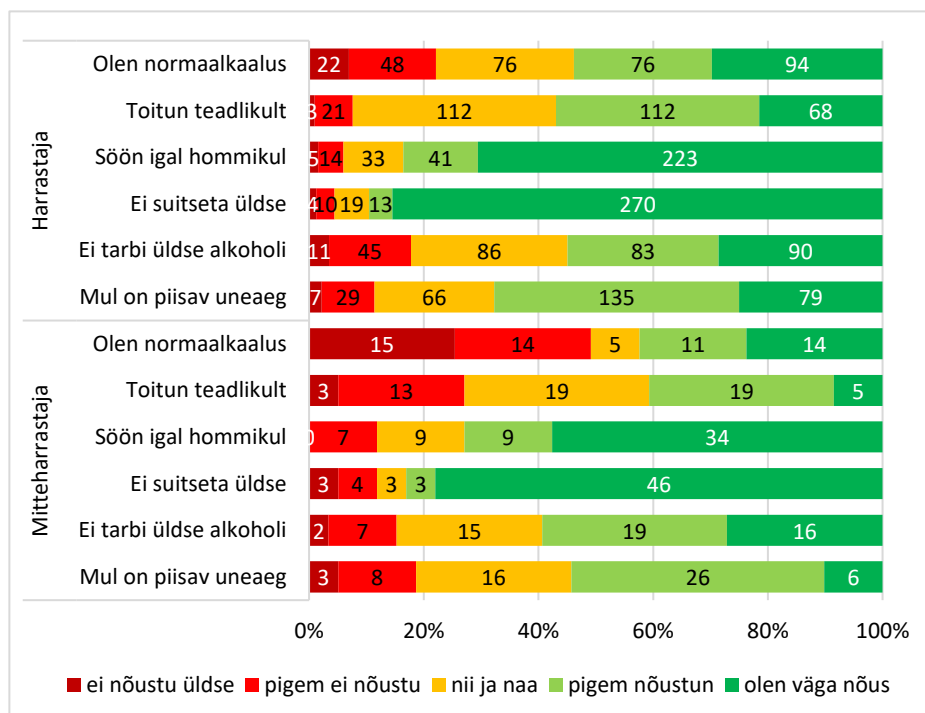
- *Jõuspordi ettevõtmistest. Enamikes vallakeskustes juba on väikesed jõusaalid. Võiks mõne selle laadse sarja käima panna nagu on suurlinnade jõusaalides.*
- *Kanepis võiks olla ka väljõusaal.*
- *Näiteks iganädalane või iga kahe nädala tagant toimuv jooksu- ja kõndimise sari Kanepi valla või Põlvamaa erinevatel jooksuradadel, nii et oleks võimalik ajavõtuga jälgida oma arengut kevadest sügiseni. Võiks olla ka mingi meeskondlik osalemise võimalus, et saaks koos joosta.*

Vastajatel paluti ka hinnata oma rahulolu eluga ja tervisega üldiselt ning tulemused on toodud joonisel 22 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, kui Kanepi vald, kus oli vähe Mitteharrastajaid vastajate seas, välja jätta.



Joonis 22. Eluga ja tervisega rahulolu Põlvamaa valdade Harrastajate ja Mitteharrastajate lõikes.

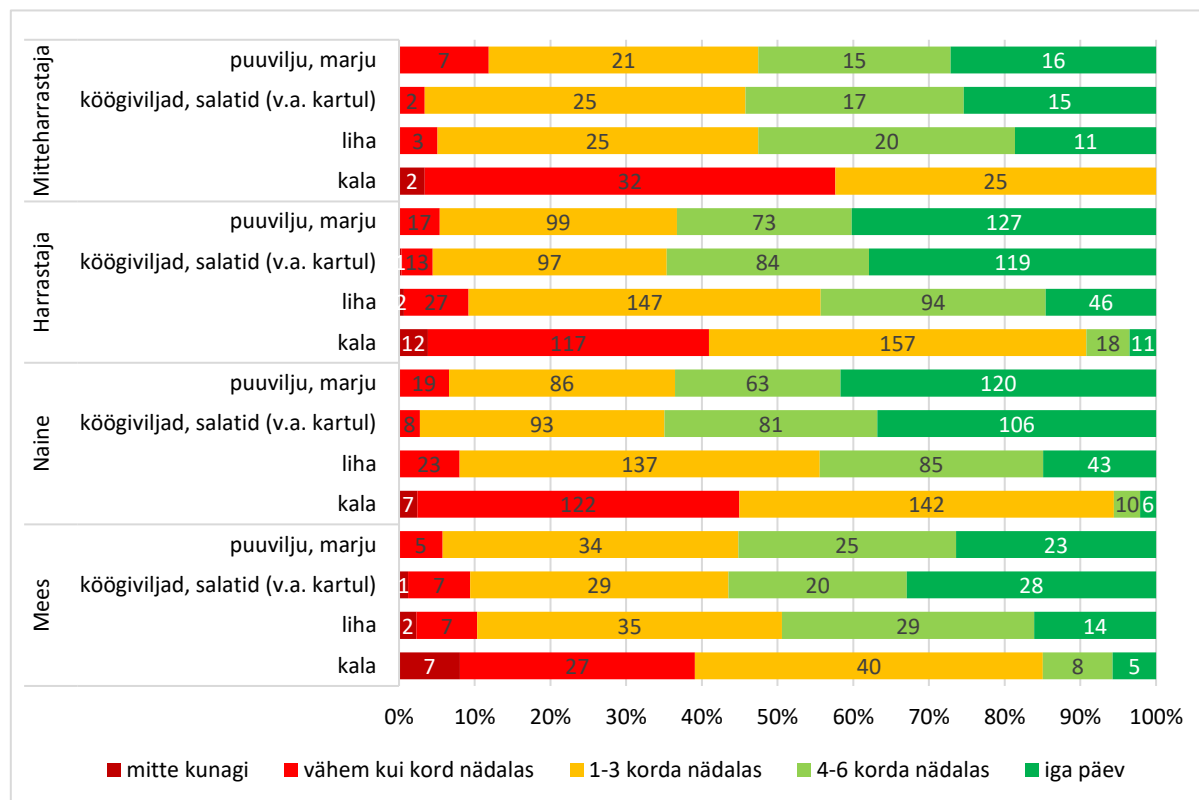
Vastajatel paluti hinnata ka erinevaid terviseteadlikkuse aspekte ning tulemused on joonisel 23 Harrastajate ja Mitteharrastajate lõikes.



Joonis 23. Erinevad tervist mõjutavad aspektid Harrastajate ja Mitteharrastajate lõikes.

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.

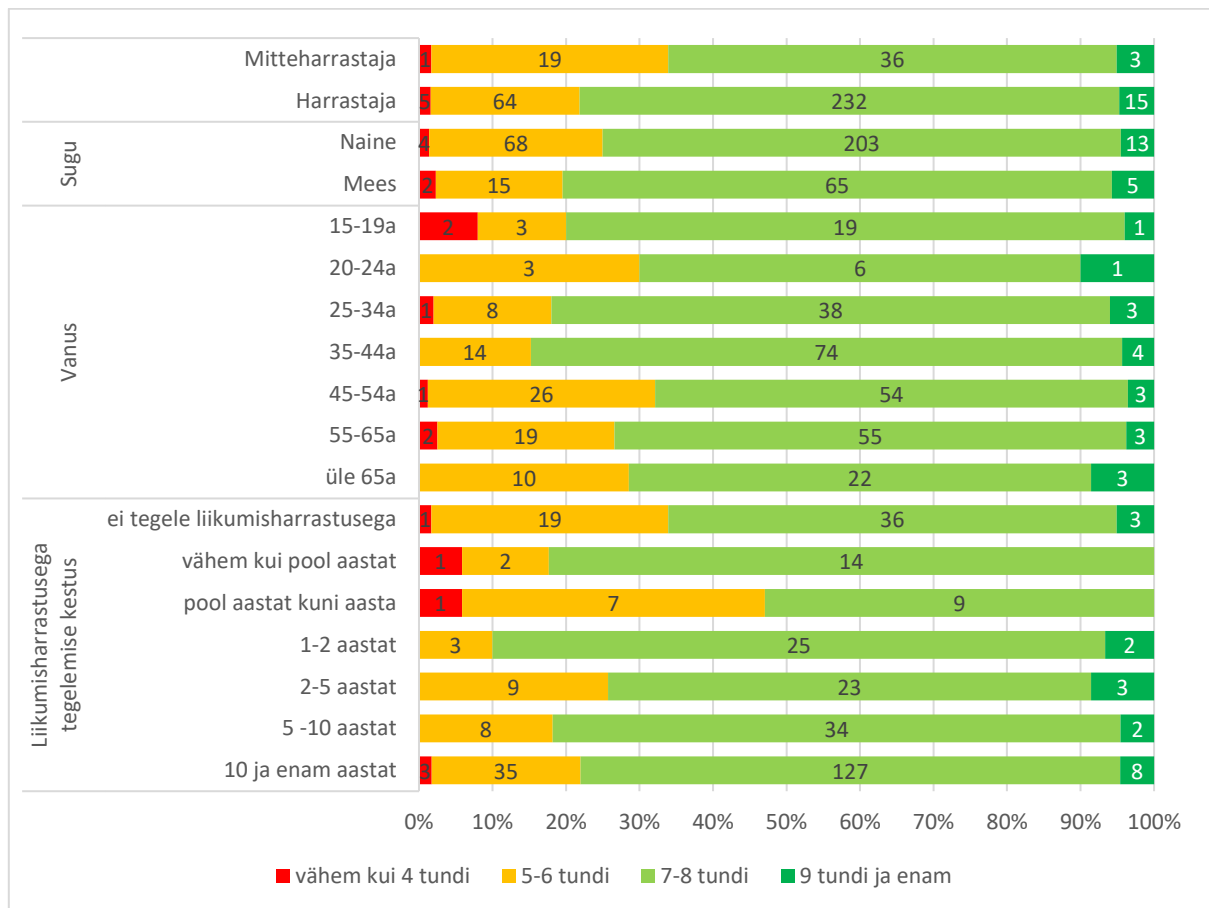
Põlvamaa Arenduskeskus soovis lisada ankeeti ka küsimuse erinevate toidugruppide tarvitamise kohta ja joonisel 24 on toodud tulemused liikumisharrastusega tegelejate ning soo lõikes. Lisas 2 joonisel 2.5 on toodud ka liikumisharrastuse kestusega võrreldes samade küsimuste tulemused.



Joonis 24. Erinevate toidugruppide tarvitamise sagedus Harrastajate ja Mitteharrastajate ning soo lõikes.

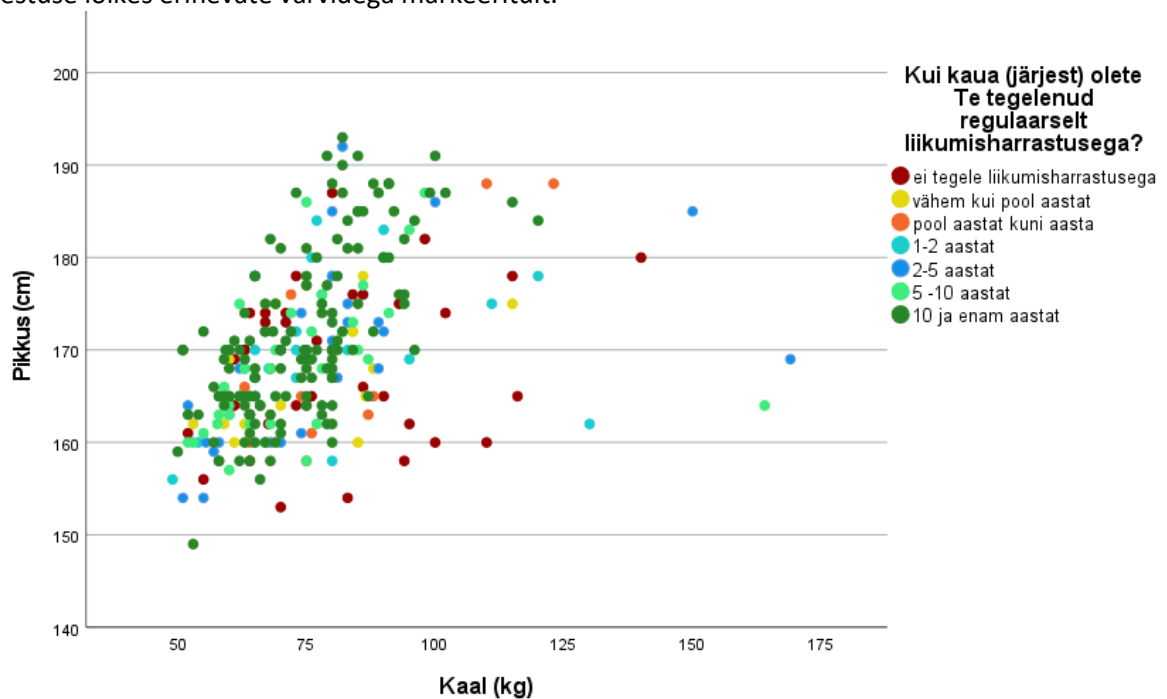
Tulemustest ei nähtu midagi, mis oleks Põlvamaa vastajate seas teisiti, kui ülejäänud Eesti elanike seas Tervise Arengu Instituudi erinevate uuringute raames on leitud. Kala tarbivad pea pooled vastajad vähem kui kord nädalas, Mitteharrastajaid ja naised on nende seas veidi rohkem kui Harrastajaid ja mehi, samas kui liha tarbivad Harrastajad ja naised vähem, kui Mitteharrastajad ja mehed. Puuvilju, marju, köögivilju ja salateid tarbivad ka Harrastajad päris sageli, kuid Mitteharrastajad neist palju maha ei jää.

Joonisel 25 on toodud vastused küsimusele, mitu tundi vastajad keskmiselt ööpäevas magavad ja seda erinevate sotsiaaldemograafiliste gruppide ning liikumisharrastusega tegelemise näitajate lõikes. Sellelt jooniselt on näha, et enamasti magatakse 7-8 tundi ööpäevas, mis on ka üldtunnustatud norm täiskasvanutele. Vanuse kasvades suureneb nende hulk, kes magavad ööpäevas keskmiselt 5-6 tundi. Kuigi meeste ja naiste vahel erinevusi pole, siis Mitteharrastajate seas on kolmandik neid, kes magavad vähem kui 7h ööpäevas, samas kui Harrastajate seas on neid viiendik. On märgata ka trendi, et need, kes on kauem regulaarselt liikumisharrastusega tegelema, magavad ka mõnevõrra rohkem, kui need, kes on alla aasta liikunud.



Joonis 25. Keskmise unetundide arv ööpäevas.

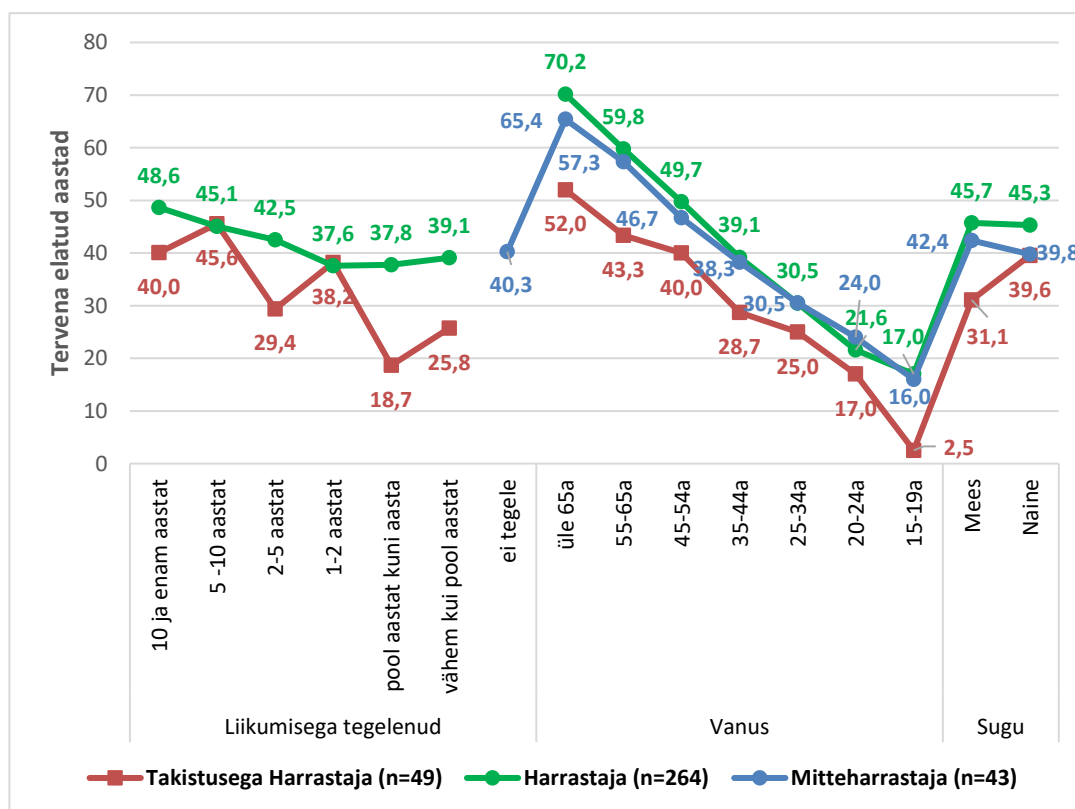
Vastajatelt küsiti ka nende pikkust ja kaalu, mis võimaldas luua seoseid liikumisharrastusega tegelemise kestusega. Joonisel 26 on toodud pikkuse ja kaalu seos liikumisharrastusega tegelemise kestuse lõikes erinevate värvidega markeeritult.



Joonis 26. Pikkus ja kaal liikumisharrastusega tegelemise kestuse järgi.

Üldiselt on sellel joonisel märgata, et liikumisharrastusega mittetegelejad (punased täpid) on pigem suurema kaaluga kui teised sama pikad inimesed. Vähem kui pool aastat liikumisega tegelejad on ka veidi kaalukamad, kuid mitte nii palju kui Mitteharrastajad. Üle 5 aasta liikumisharrastusega tegelejad on aga koondunud nõ keskele ja suhteliselt koos, mis näitab, et nad on saavutanud teatud normi või tasakaalu oma pikkuse ja kaalu vahel. Lisas 3 tabelis 1 on toodud ka vanuse pikkuse, kaalu ja kehamassiindeksi mõningad statistilised näitajad liikumisharrastusega tegelemise kestuse lõikes. Sellele tuginedes võib öelda, et need, kes liikumisharrastusega vähem aega on tegelejad, on mõnevõrra suurema kehakaaluga ja kehamassiindeks on ka suurem pigem neil, kes üldse liikumisharrastusega ei tegele. Huvitav on trend, et vanus on kõrgem nii liikumisharrastusega mittetegelejatel kui ka üle 10 aasta tegelejatel, kuid seda võib põhjendada sellega, et 40-ndatel eluaastatel tekib enamasti suurem soov liikumisega tegelemist alustada kui 30-ndates. Kinnitab seda ka see, et kuni 2 aastat liikumist harrastanute vanus jääb 37–38 eluaasta juurde.

Uuringu tellijatele pakkus huvi ka see, mitu aastat on elatud oma senisest elus tervena ja kas vastajal on mõni igapäevaelu takistav tervisehäire. Joonisel 27 on toodud nende küsimuste tulemused soo, vanuse ja liikumisharrastusega tegelemise kestuse lõikes võrrelduna Harrastajate ja Mitteharrastajate seas. Kuna Mitteharrastajaid, kellel oli terviseprobleem, oli kokku 14, siis nende tulemused põhinevad liiga vähestel vastajatel ja seega neid joonisel ei kajastata. Küll aga on sellel joonisel ära toodud igapäevaelu takistava probleemita 46 Mitteharrastaja tulemused.

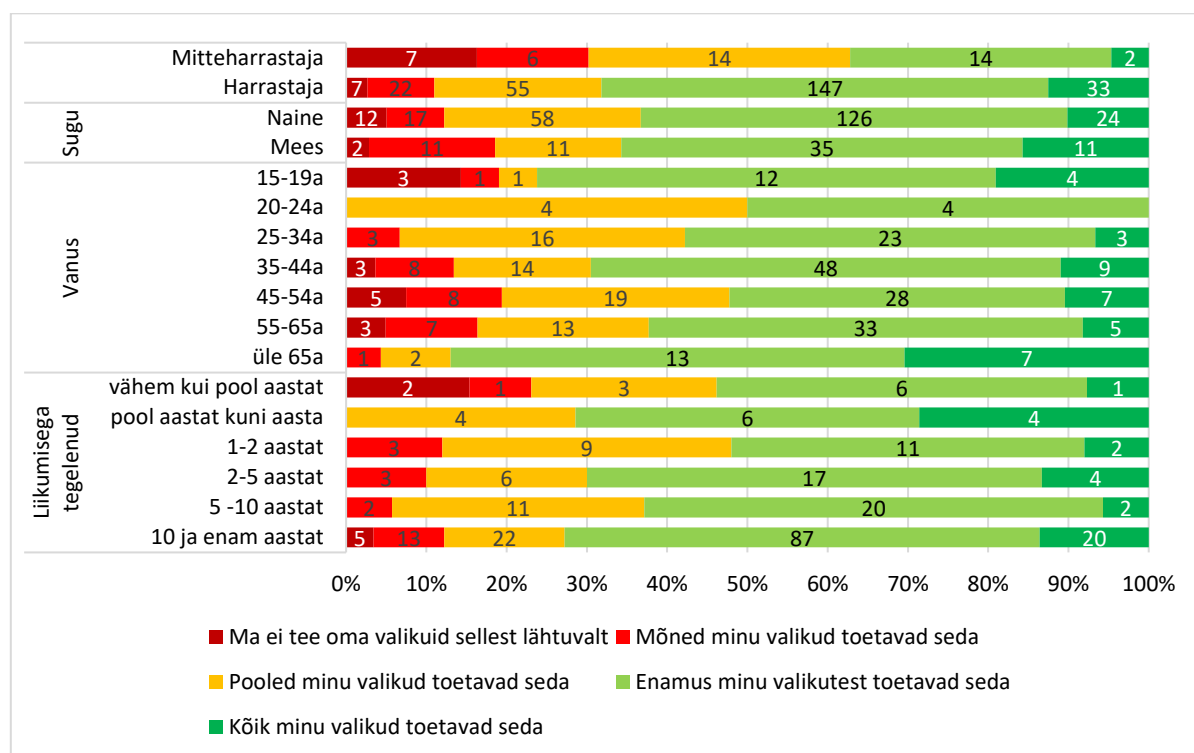


Joonis 27. Tervena elatud aastad igapäevaelu takistava terviseprobleemiga Harrastajatel ja Mitteharrastajatel erinevates vanusegruppides.

Jooniselt 27 on näha, et liikumisharrastusega pikemat aega tegelejad elavad keskmiselt kauem tervena, kui need, kes liikumisharrastusega ei tegele. Siin mängib mõningast rolli ka see, et 10 ja enam aastat liikumisharrastusega tegelejad olid ka keskmisest vanemad, kuid kui võrrelda vanusegruppe, siis suureneb terviseprobleemideta Harrastajatel keskmise vanuse vahe võrreldes igapäeva elu takistava terviseprobleemiga Harrastajate keskmise vanusega paarilt aastalt kuni 18 aastani. Mitteharrastajate keskmised tervena elatud aastad jäävad nende kahe vahele, kuid kuna

vastaja sai ise teha valiku, kas vastab või mitte küsitlusele, siis arvatavasti terviseprobleemidega Mitteharrastajad tegid otsuse ankeedile mitte vastata, sest arvasid, et see teema ei käi nende kohta.

Huvitavat infot annab ka küsimus, kus vastajad pidid oma igapäevaelu valikute tegemist seostama tervena elamisega, mille kohta on tulemused toodud ka joonisel 28. Selgelt eristuvad teistest Mitteharrastajad, kellest 30% ei tee oma valikuid tervena elamist silmas pidades, kuigi 35% neist teevad pooled oma igapäevavalikutest tervist silmas pidades. Harrastajatest teeb 68% vastajatest enamuse oma valikutest oma tervist silmas pidades. Pigem mõtlevad oma tervisele teistest sagedamini kas siis 35–44 aastased või siis üle 55-aastased ja seda võib põhjendada nn keskeakriisiga kui hakatakse mõtlema, et pool elu on elatud ja tahetakse oma vastupidavust tugevdada või siis hakkavad tervisemured tuntavaks saama ja hakatakse mõtlema tervislikuma elustiili peale. Need, kes on liikumisharrastusega tegelenud pool aastat kuni aasta on küll väheesindatud selle küsimuse juures, kuid nad on siiski tervislikumate igapäevavalikute tegemise poole kalduvad, kui teised grupid, kes kas veel ei tee või teevad jälle mõningaid tervist mitte silmas pidavaid valikuid.



Joonis 28. Igapäevaelu valikute toetus tervena elamiseks erinevate vastajate lõikes (tulpadel vastajate arvud)

Vastajatel oli võimalik ka kommenteerida oma vastuseid ja seda võimalust kasutas 29 vastajat. Nende seas oli kolm vastajat, kes teevad kõiki oma igapäevavalikuid tervemana elamise soovist lähtuvalt ning nende vastustest võis välja lugeda, et nad püüavad liikuda ja toituda tervislikult ning see ei ole keeruline, kui osata oma igapäevategevusi planeerida. Ühe vastaja vastusesse oli kokku võetud ka liikumisharrastusega tegelemise olulisus: „Kuna olen väga hõivatud ja töötan kõrge vastutusega ametikohal, siis sport aitab mul lõõgastuda, püsida normkaalus ja iseendaga toime tulla.“

Enamuse oma valikuid tervena elamisest lähtuvalt tegijatest 12 kommenteeris oma valikut sellega, et kuigi püütakse jälgida tervislikke eluviise, siis vahel mugavus või laiskus saab siiski võitu, aga kui on ikka siht silme ees, et tahetakse elada vanaks ja seda nii, et tervis elamist segama ei hakka, siis on lihtsam end järjel hoida. Kahel vastajal on ka krooniline tervisprobleem, mis on pannud rohkem tervise peale mõtlema. Mõned vastused on toodud ka otse vastajate poolt näitamaks, et inimesed on tegelikult väga teadlikud sellest, kuidas oma tervist hoida:

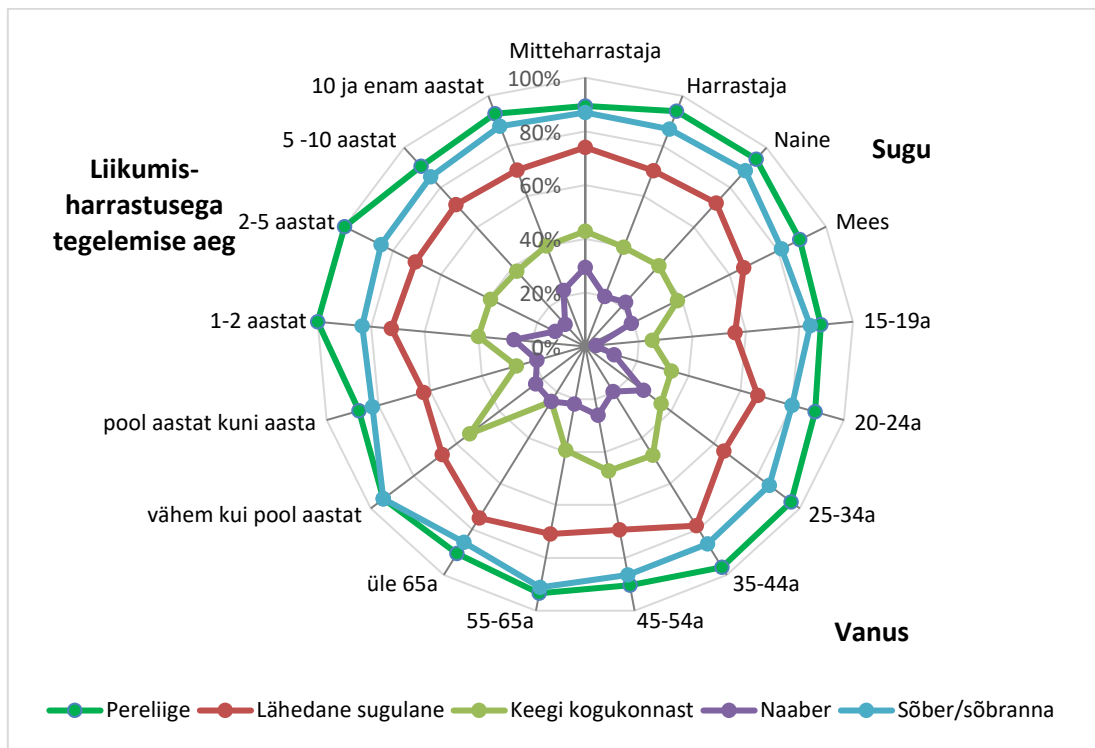
- Püüan vältida liigset stressi, näha elu positiivses võtmes, hoida suhted korras, toituda mitmekesiselt, vähendada toidus soola ja suhkrut.
- Magusa söömist võiksin piirata, aga pole õnnestunud. Liikumise kohapealt tahaksin veelgi rohkem liikuda. Kõndimine on minu kirg, harrastan nii kiirkõndi kui kepikõndi. Kõnnin tempokalt iga päev vähemalt tund aega, mõni päev 2 tundi.
- Loobusin suitsetamisest. Tõstsin teadlikult oma liikumist ehk iga päev teen vähemalt 8000-10000 sammu. Püüan rohkem puu- ja juurvilju süüa ehk iga kord poes käies ostan teadlikult midagi sellest kategooriast, 3-4 kuud tagasi isegi ei mõelnud selle peale.
- Joon väga harva alkoholi, ei suitseta, üritan magada iga päev vähemalt 7 ja pool tundi, juua 1.5 liitrit vett, valmistan ise süüa, proovin kõndida iga päev vähemalt 10 000 sammu, käin 1x aastas arstlikus kontrollis, tegelen hobidega (aiandus, lugemine, teater, kontserdid).

Pooli oma valiktest tervena elamise aspektist tegijatest kommenteeris oma vastus 9 vastajat. Enamasti on toodud tööst tulenevaid pingeid või töö olemust, mis sunnib kas istuvalle eluviisile või autoga liikumisele ning ei jää aega liikumisharrastusega tegelemiseks. Tööstress põhjustab ka magusaga liialdamist ja endale väikeste naudingute (nt vähene alkohol seltskonnas või sauna kõrvale). Samas on neid, kes tegutsevad suvisel ajal aias ja muul ajal püüavad kõndimisega tegeleda, et seda kompenseerida. Paar vastust ka vastajate poolt:

- Samas olen probleemi ees, et linnas elamine ei ole tervislik, s.t et õhus on minu jaoks liiga palju auto heitgaase, korstendest tulevat suitsu haisu. Koeraga väljas käies püüan liikuda linnas olevas metsas, kõrvalistel radadel. Seega vastasin, et pooled minu valikud toetavad tervena elamist.
- Armastan väga köögivilju ja juurikaid, aga sageli napib aega nendest toitu valmistada. Siis söödkin seda, mis söödavana tundub. Kipun ka palju maiustama.

Need, kes teevad ainult mõned valikud tervena elamisest lähtuvalt, on kommenteerinud, et peaks tervislikule toitumisele ilmselt rohkem tähelepanu pöörama, kuid sageli ei suudeta ennast liikumisharrastusega tegelema sundida või leitakse endale õigustused, mille kohta teatakse ise ka, et need pole õiged või siis lihtsalt meeldib süüa ja magada, kuigi liikumise vastu ka otseselt midagi pole. Üks vastaja on toonud põhjuseks ka seda, et kauplus on kaugel ja see segab tervislike toitumisvalikuid teha. Üldiselt on vastajatel teada, mida nad hästi teevad ja mida paremini võiks teha, seega on nende teadlikkus tervislikest eluviisidest hea.

Viimase küsimusena uuriti seda, kas vastajatel on kedagi, kellele nad saavad oma muredest rääkida ja vastaja võis valida mitu varianti. Joonisel 29 on need tulemused ka toodud.



Joonis 29. Isikud, kellega jagatakse muresid soo, vanuse ja liikumisharrastusega tegelemise kestuse lõikes.

Küsitluse koostajate poolt pakutud valikutest tuli kõige enam esile pereliige, kellega saab oma muredest rääkida üle 90% vastanutest, kuid vaid mõne protsendipunkti võrra jääb maha sõber või sõbranna. Lähedane sugulane on usaldusisikuks keskmiselt 70% vastajatele, kuid leidub ka neid, kelle muresid on valmis kuulama kas kogukonnaliige või naaber. Kui vaadata seda kui mitu valikut pakututest tehti, siis need, kes tegid ühe valiku, tegid selle enamasti pereliikme kasuks, kuid olid ka mõned, kes saavad rääkida muredest ainult sõbrale või sõbrannale. Ka kaks valikut teinute seas olid need variandid kõige sagedamini koos esinevad, 16 vastajat saab rääkida pereliikmele ja lähedasele sugulasele oma muredest. Need kolm varianti olid ka kõige sagedasemad (95 vastajat), mida valis 105 kolm valikut teinud vastajat. 81 vastajat saab muredest rääkida lisaks neile kolmele ka mõnele kogukonnaliikmele. Ühelegi välja pakutud isikutegrupile ei saa oma muredest rääkida 14 vastajat, kellest viis on meesterahvad ja kolm ei tegele liikumisharrastusega.

Kokkuvõte

Vastajate hulgas domineerisid naised, kuid selle põhjal ei ole järeldusena asjakohane välja tuua, et neid on liikumisharrastusega tegelejate seas rohkem, vaid üldiselt näitab vabatahtlikult täidetavate küsitlusankeetide statistika, et naised on altimad vastama erinevatele küsimustikele ning osalema uuringutes. Kuna kõigist kolmest omavalitsusest oli vastajaid üldkogumiga peaaegu sarnase osakaaluga (vaid Rõpina oli kolmandiku võrra väiksema esindatusega), siis on võimalik Põlvamaa kohta tulemusi üldistada. Vastajate seas oli teistest rohkem esindatud pikemat aega regulaarselt liikumisharrastusega tegelejad, kuid liikumisharrastusega mitte tegelejaid liiga vähe, et saada neist põhjalikum ja üldistatud ülevaade. Samas on tulemused sellised, et teatud järeldusi nende põhjal teha siiski saab.

Üldiselt suhtusid vastajad liikumisharrastusse positiivselt (mehed on sagedamini üle 10 aasta liikumisharrastusega tegelejad kui naised), kuigi sageli peeti selleks ka igapäevatoimetusi. Tegeletakse võimaluste piires erinevate aladega, kuid sagedasemad on kõndimine, rattaga sõitmine ja võimlemisega tegelemine naistel ja jõuharjutuste tegemine meestel. Kurdeti ajaressursi puudumist, mis takistab aktiivsemalt sportimisega tegelemist ja infrastruktuuri puudulikkust valgustatud

kergliikluste osas. Põlvamaa looduskeskkond (matkarajad ja terviserajad) soodustab sealsete elanike liikumisharrastusega tegelemist märkimisväärselt.

Oodatakse erinevaid üritusi ja seda ka väiksema kogemusega liikumisharrastajatele, soovitakse rohkem loodusmatku või looduses liikumist ning lastele ja noortele suunatud võistlusi. Suurema koormusega harrastajad soovivad põnevamaid ja proovile panevamaid üritusi nagu näiteks pikemad orienteerumisüritused, ekstreemsed matkad ja rattaorienteerumised ning kõike seda ka erinevate sarjadena. Matkad jalgsi ja rattaga, oleks need, millest praegused Mitteharrastajad hea meelega osa võtaksid. Pereinimesed liiguvad enamasti kaaslase või lastega ja on huvitatud pigem sellistest üritustest, mis sobivad tervele perele. Soovitakse üritusi ja treeninguid, mis on suunatud spetsiaalselt senioritele. Pikaajsemad harrastajad osalevad maratonidel, jooksusarjadel, kuid ei põlga ära ka kohalikke väiksemaid liikumisüritusi ka -sarju.

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 MS Exceli failis.



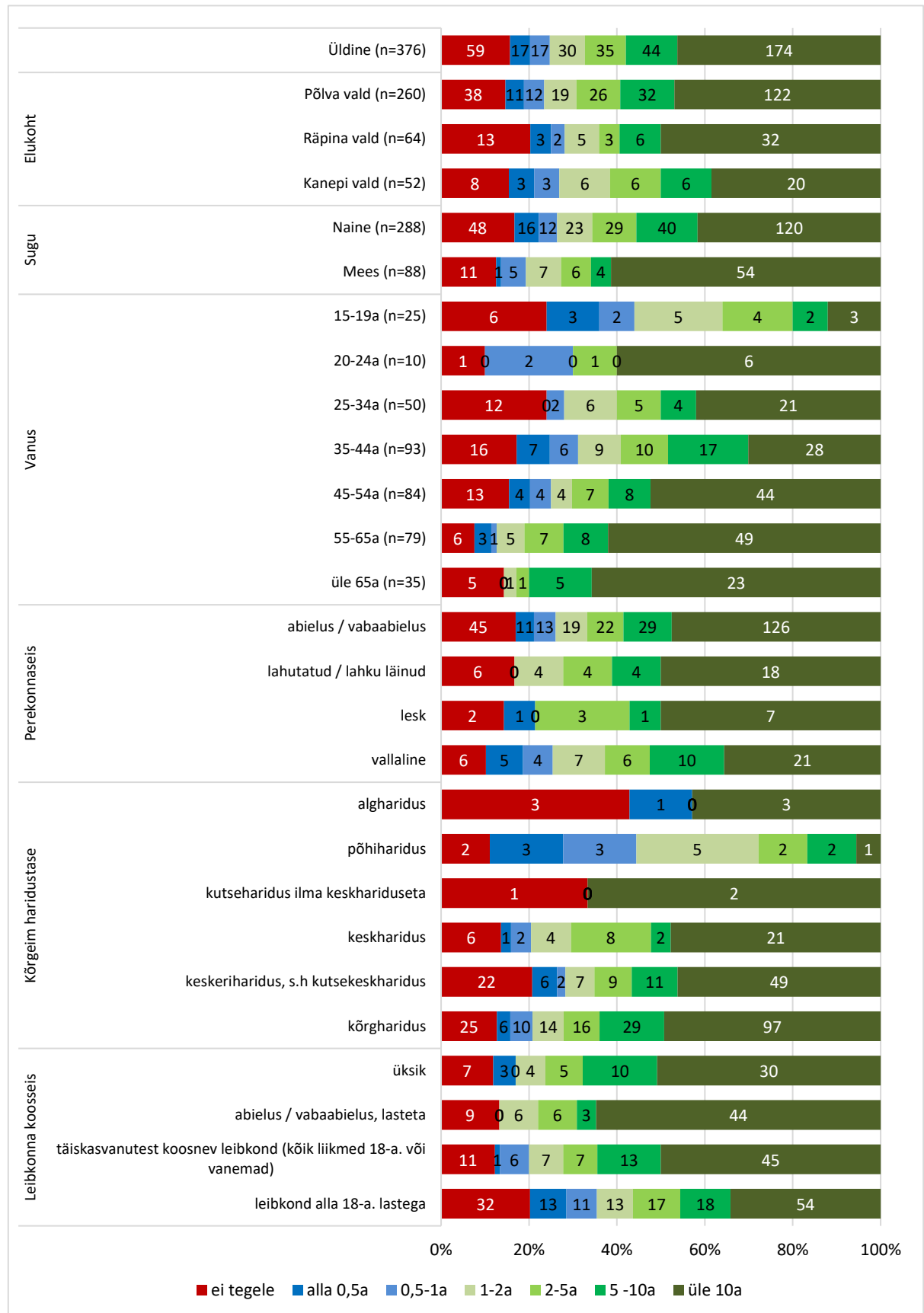
Lisad

Lisa 1. Küsitlusankeet

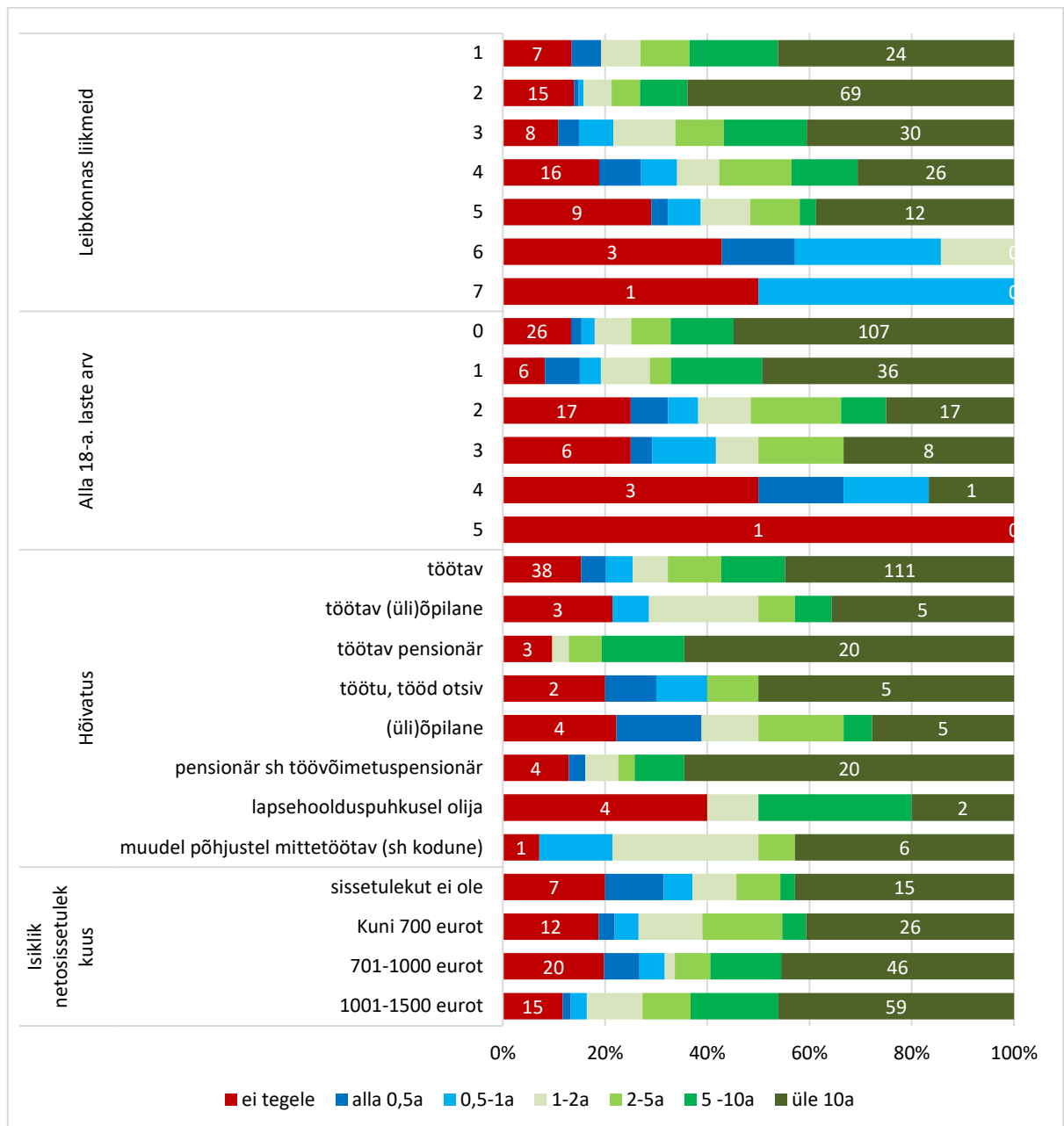
Küsitlusankeet on kättesaadav aadressil:

<https://survey.ut.ee/index.php/194877?lang=et>

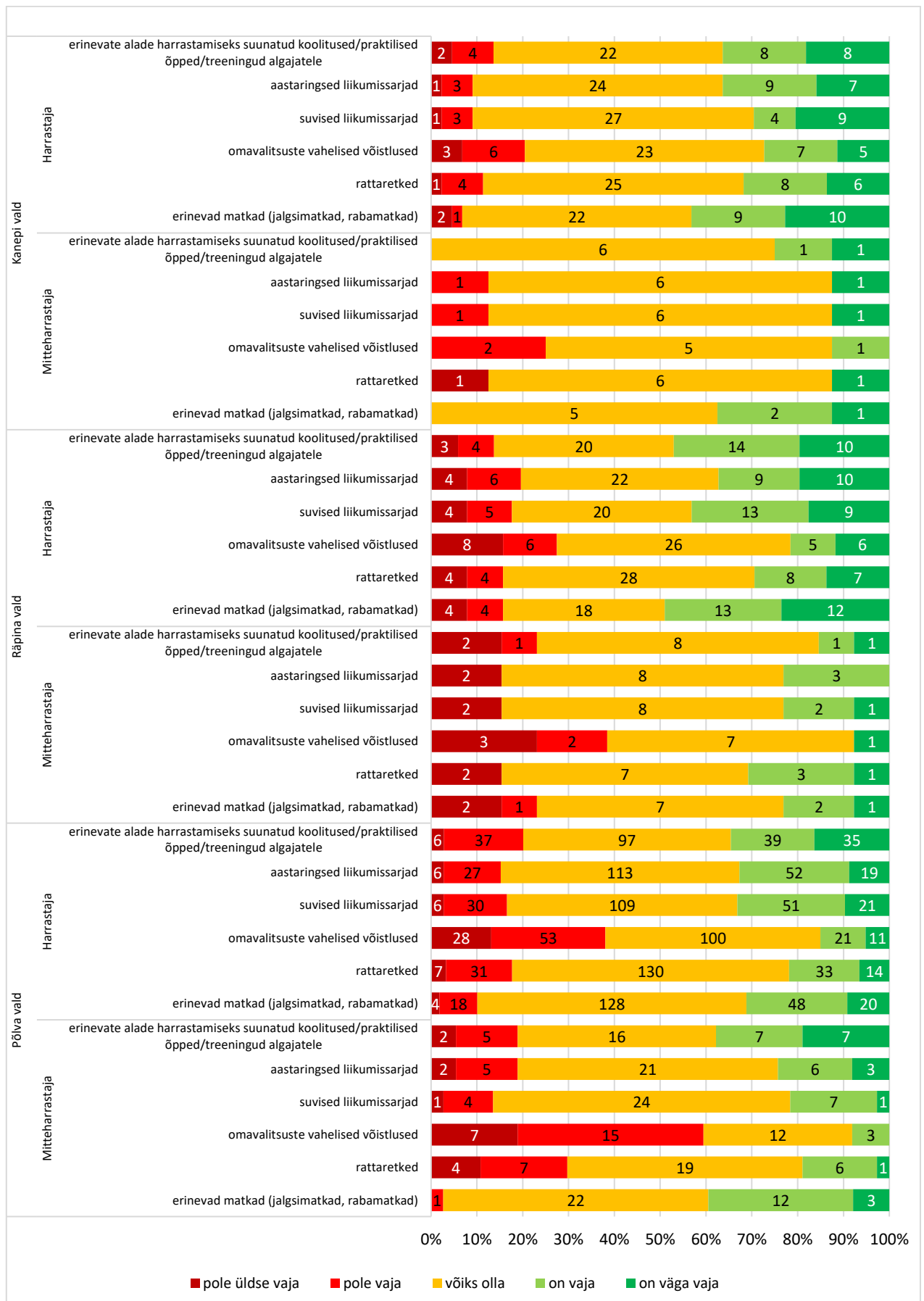
Lisa 2. Joonised



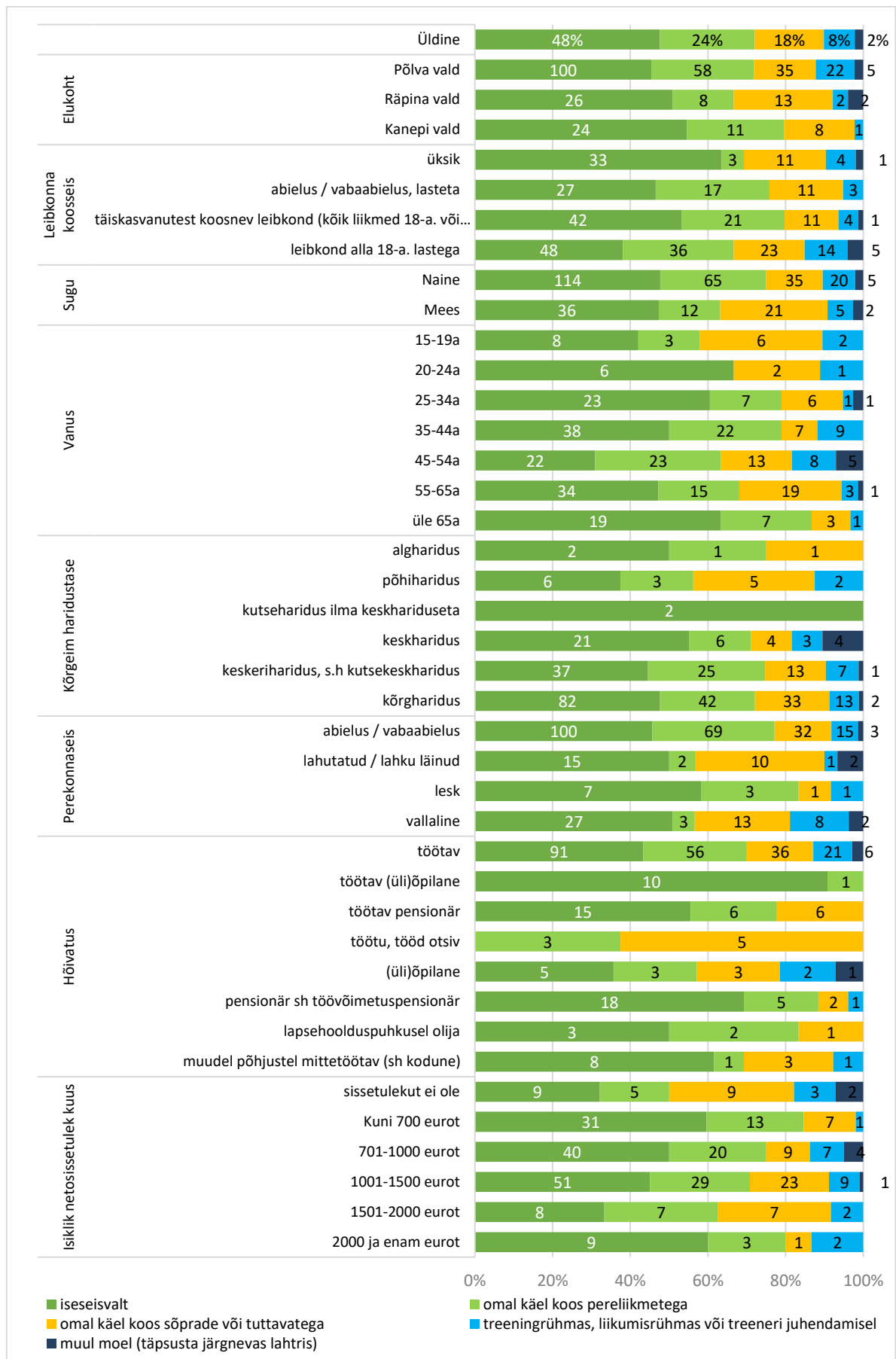
Joonis 2.1. Tervisespordiga regulaarselt tegelemise kestus



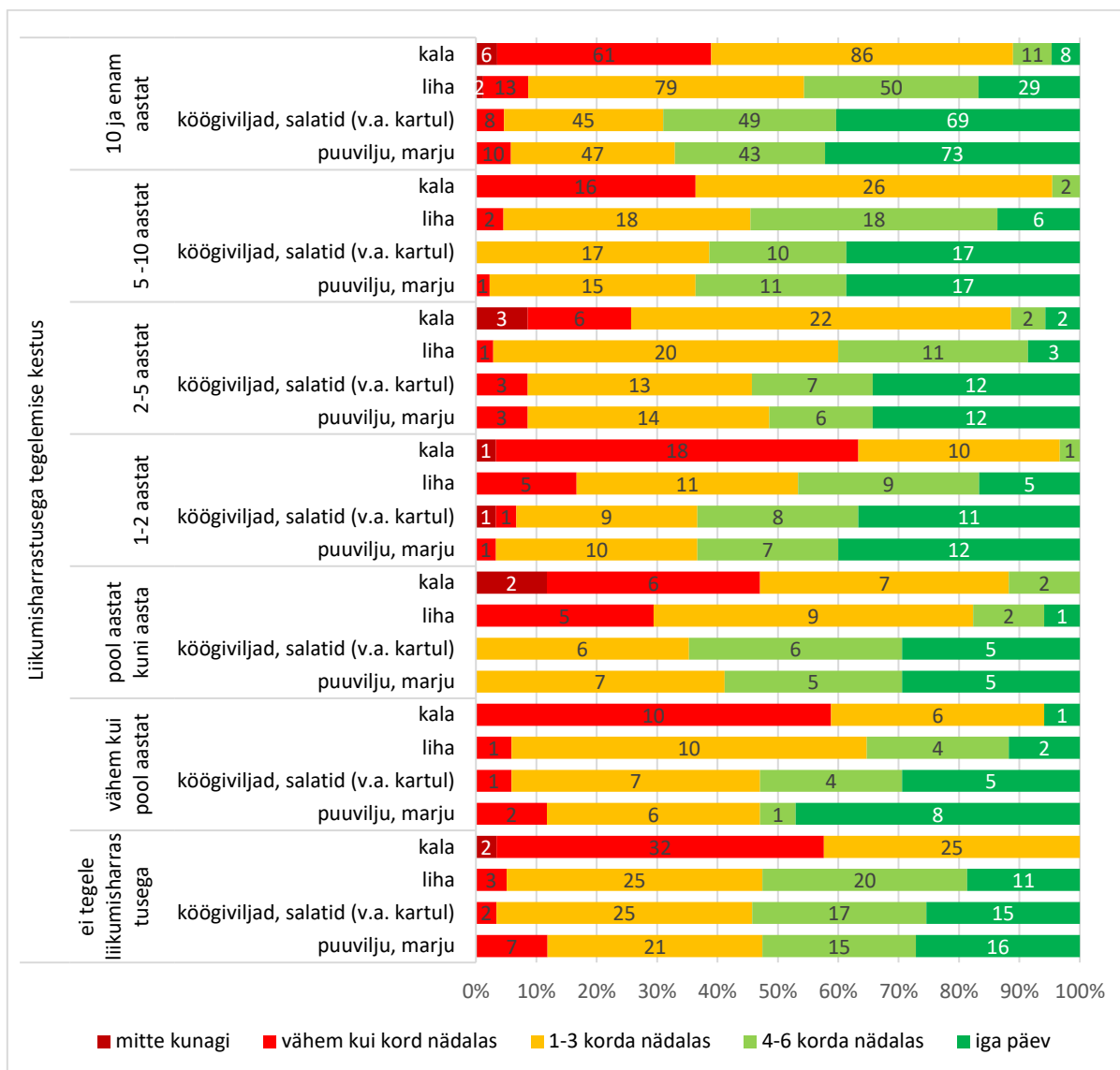
Joonis 2.2. Tervisespordiga regulaarselt tegelemise kestus



Joonis 2.3. Ürituste vajalikkus elukoha ja harrastamise lõikes



Joonis 2.4. Treeningukaaslased erinevate sotsiaaldemograafiliste näitajate lõikes



Joonis 2.5. Erinevate toidugruppide tarvitamine liikumisharrastusega tegelemise kestuse lõikes

Lisa 3. Statistilised näitajad

Tabel 1. Vanuse ja füüsiliste näitajate statistilised näitajad liikumisharrastusega tegelemise regulaarsuse lõikes

	Vastusevariandid	Näitaja	Vanus	Pikkus (cm)	Kaal (kg)	KMI
Liikumisharrastusega regulaarselt tegelemise aeg	ei tegele liikumisharrastusega	keskmine	42,4	167,8	80,1	28,4
		vastajate arv	59	48	38	38
		standardhälve	14,9	7,7	19,3	6,7
	vähem kui pool aastat	keskmine	40,8	167,7	77,72	27,0
		vastajate arv	17	15	16	14
		standardhälve	13,9	6,0	16,4	5,1
	pool aastat kuni aasta	keskmine	37,5	169,8	82,5	28,4
		vastajate arv	17	14	11	11
		standardhälve	12,1	9,6	18,7	4,2
	1-2 aastat	keskmine	38,7	170,6	79,6	27,1
		vastajate arv	30	25	25	24
		standardhälve	14,7	7,7	19,3	6,7
	2-5 aastat	keskmine	42,3	168,8	77,1	26,8
		vastajate arv	35	32	30	29
		standardhälve	14,3	9,2	26,0	7,8
	5 -10 aastat	keskmine	46,2	168,1	74,5	26,1
		vastajate arv	44	39	35	33
		standardhälve	13,1	7,4	20,0	7,1
	10 ja enam aastat	keskmine	50,0	171,3	73,5	25,1
		vastajate arv	174	150	151	143
		standardhälve	14,7	9,0	12,6	3,2
Üldine	keskmine	44,1	45,8	169,9	75,8	
	vastajate arv	434	376	323	306	
	standardhälve	14,0	14,9	8,5	17,2	