

A group of runners is captured in motion on a gravel path that winds through a lush, green forest. The lead runner is a young man in a bright yellow t-shirt and black shorts, running with a focused expression. Behind him, several other runners in various athletic wear are visible, though slightly out of focus. The background is filled with tall trees and dense foliage, creating a serene and natural setting. The overall lighting is soft, suggesting a late afternoon or early morning atmosphere.

20.11.2023

Liikumisharrastuse hetkeseis: takistused ja võimalused

Liikumissündmuste korraldajate seminar

Henek Tomson

Teadusnõunik

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

Lühike tutvustus

Millega tegeleb teadusnõunik?

- Teaduspõhiste arendus- ja sekkumisprogrammide algatamine ja nõustamine
- Parimate maailma praktikate kogumine ja tutvustamine
- Uuringute koordineerimine ja läbiviimine
- Koostöö Eesti teadusasutuste ja valdkonna organisatsioonidega
- Rahvusvaheline esindamine projektides
- Vabal ajal liikumis- ja spordiüritustel osalemine

LIIKUMISAASTA 2023



The background of the slide features a photograph of a white sign with the World Health Organization (WHO) logo and the text 'World Health Organization' in blue. The sign is partially obscured by green foliage on the left and right sides. A blue circular graphic with a white border is positioned on the left side of the slide, containing white text.

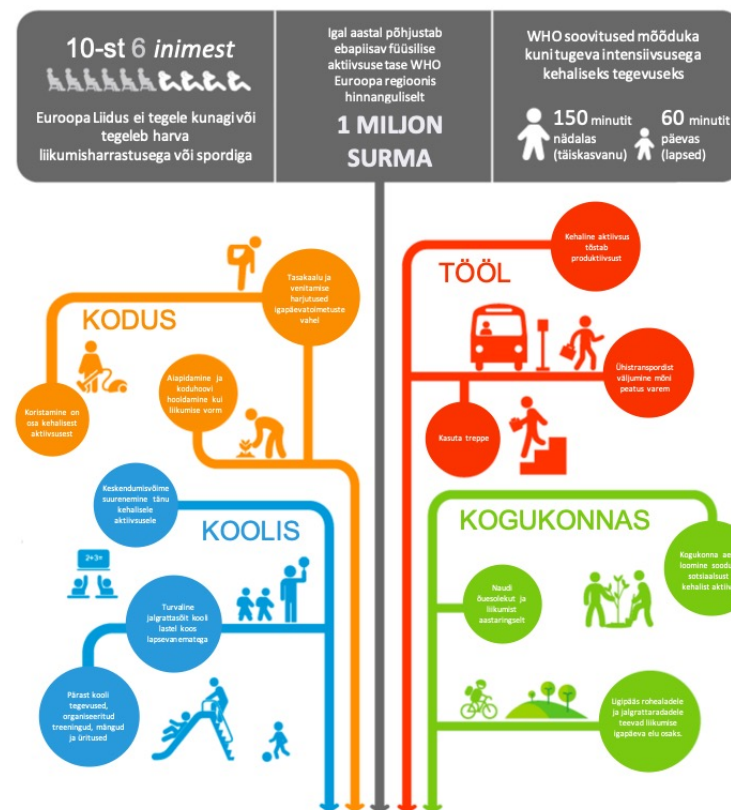
Tervis – täieliku
füüsilise, vaimse ja
sotsiaalse heaolu
seisund

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on 1948. aastal määratlenud **tervist füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaoluna**, mitte ainult haiguse puudumisena.

Põhiküsimused

- Kuidas rohkem inimesi liikuma saada?
- Kodus, koolis, tööl ja kogukonnas?
- Milline peaks olema liikumis- ja spordiüritus, et lisaks osalejale **tõsta kehalist aktiivsust** ka **perel** või **sõpradel** ja **tuttavatel**?

LIIKUMISAASTA 2023



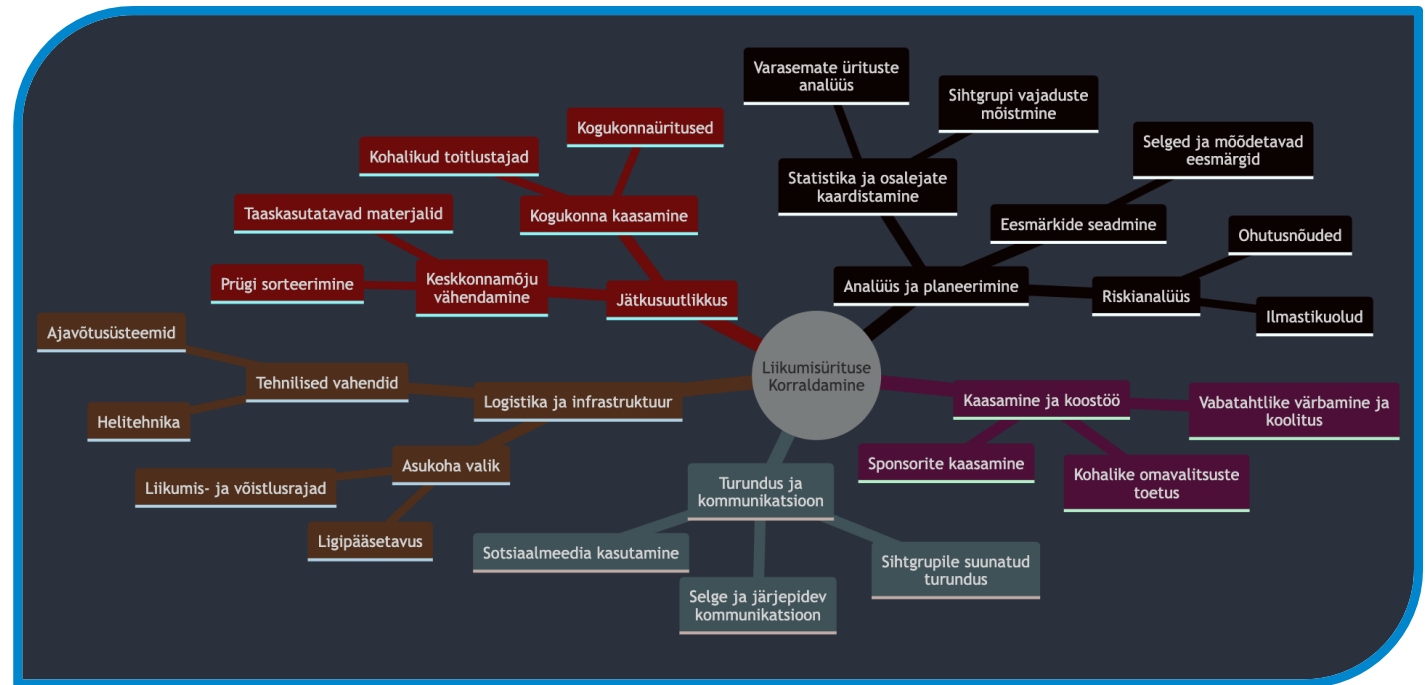
REGULAARNE KEHALINE AKTIIVSUS LÄBI TERVE ELUEA VÕIMALDAB INIMESTEL ELADA PAREMAT JA PIKEMAT ELU

Allikas: WHO (2015)

Liikumis- ja spordisündmuse korraldamise keerukus

Mõned näited:

- Ohutus
- Keskkond
- Logistika



Liikumis- ja spordisündmuse korraldamise keerukus

Mõned näited:

- Ohutus
- Keskkond
- Logistika



Võtmetähtsusega terminoloogia

Kehaline aktiivsus ehk liikumine – keha mis tahes liikumine, mis on põhjustatud **lihastööst** ning mis põhjustab **suuremat energiakulu** kui organismi põhiainevahetuse (rahulolekutaseme) energiakulu, näiteks nii organiseeritud sporditegemine kui ka tööle või kooli minek, argitoimetused jne.

Võtmetähtsusega terminoloogia

Liikumisharrastus – vabal ajal kehalist koormust andev liikumine, mille eesmärgiks on kehaline vormisolek, tervise toetamine või rõõmu ja naudingu (heaolu) saamine.

Võtmetähtsusega terminoloogia

Sport – võistluslik kehaline tegevus, milles osaletakse nii omal käel kui ka organiseeritult ja mille eesmärk on toetada või parandada kehalist vormi ning vaimset heaolu, tekitada sotsiaalseid suhteid või saavutada erineva tasemega võistlustel **tulemusi**.

Võtmetähtsusega terminoloogia

Treening – planeeritud, struktureeritud ja korduv tegevus, mis on kavandatud konkreetse (sportliku) tulemuse saavutamiseks.

Võtmetähtsusega terminoloogia

Istuv eluviis – eluviis, mille puhul on ülekaalus istumisaeg. Istumisaeg on mistahes tegevus ärkvel olles, kus energiakulu on $\leq 1,5$ metaboolset ekvivalenti (MET), kus peamiseks kehaasenditeks on istumine või lamamine (nt televiisori vaatamine, videomängude mängimine, arvuti kasutamine, autoga sõitmine, lugemine jne).

Liikumine toetab tervist

- **Kehaline tervislik eluviis** – vähendab suremust, südame-veresoonkonnahaigusi, rasvumist, elustiilist tingitud haigusi.
- **Vaimne tervislik eluviis** – pakub meisterlikkuse, mõtestatuse ja lõõgastumise kogemusi, positiivset minapilti, vähendab depressiooni ja ärevuse sümptomeid.
- **Sotsiaalne tervislik eluviis** – ühistegevused, positiivne tagasiside ja kogukonnatunne. Vähendab kuritegevuse ja antisotsiaalse käitumise taset.

LIIKUMISAASTA 2023



Kuidas saada „jäämäe“ alumine osa liikuma?

$\frac{1}{3}$ eestimaalastest liigub
piisavalt

$\frac{2}{3}$ eestimaalastest **ei liigu**
piisavalt

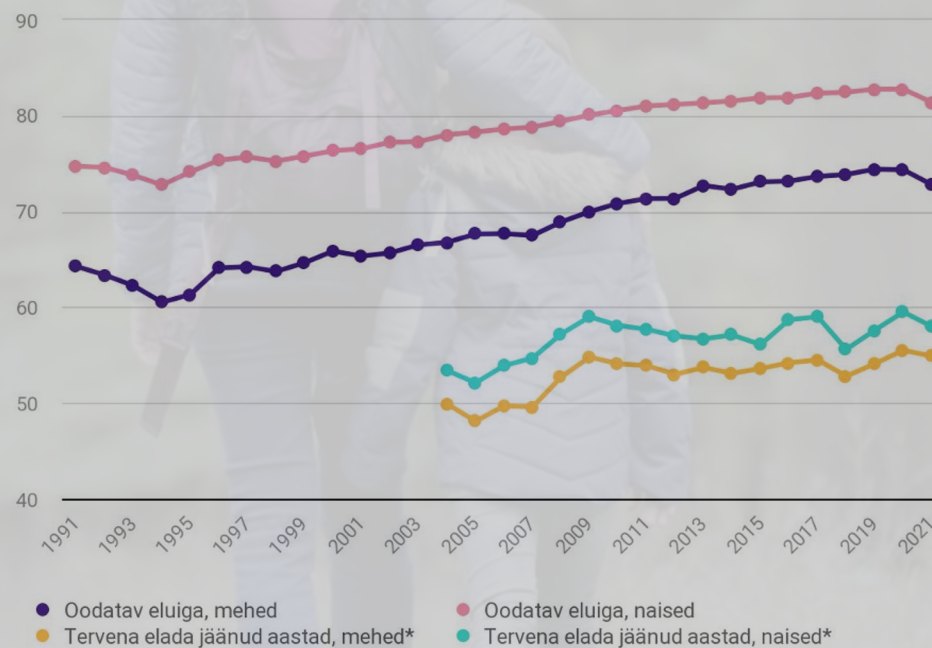
Eesti tervisestatistikast üldisemalt

Statistilised näitajad 2022. aastal:

- Keskmine oodatav eluiga sünnimomendil **78.1 aastat**
- Oodatav eluiga:
 - Meestel 73.6 aastat
 - Naistel 82.3 aastat
- Tervena elada jäänud aastad:
 - Mehed 57.9 aastat
 - Naised 60.6 aastat
- Tervena elatud protsent elust
 - Mehed **78.7 %**
 - Naised **73.6 %**

Oodatav eluiga ja tervena elada jäänud aastad, 1991–2021

Allikas: statistikaamet

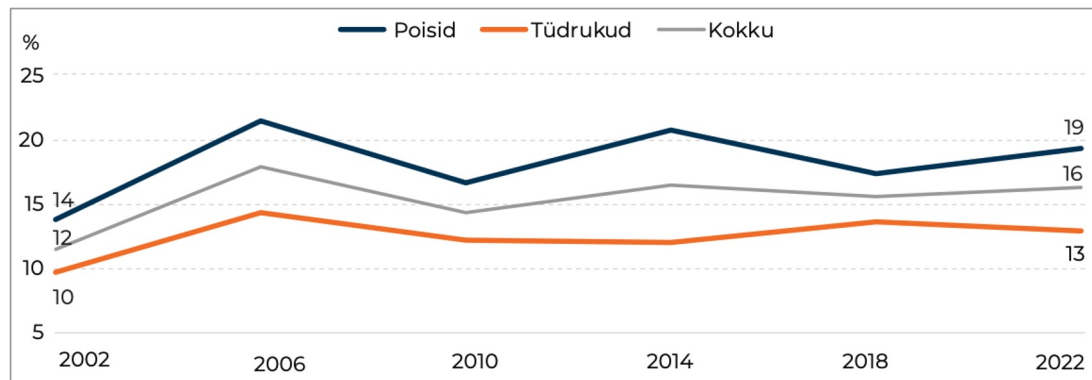


* Andmetöötamiseks vajalikke andmeid kogutakse Eesti Sotsiaaluuringuga alates 2004. aastast.

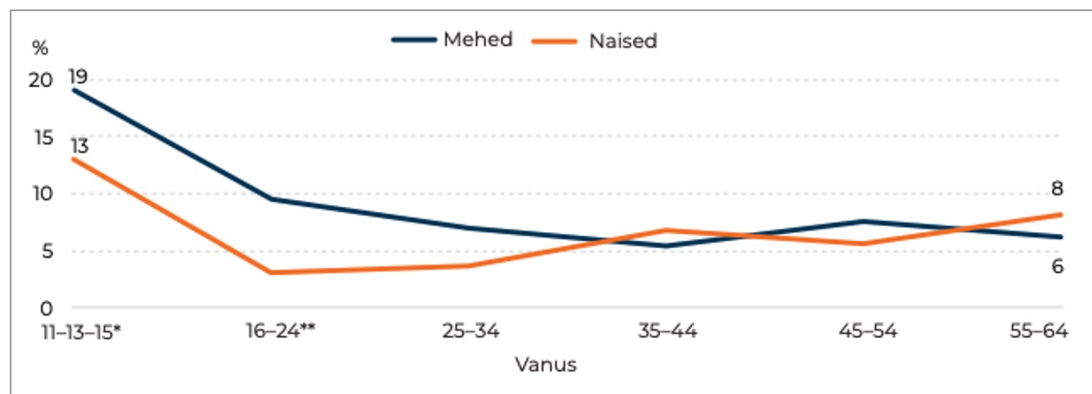
Statistikaamet (2022)

Eesti elanike liikumine

Nii noorte kui ka täiskasvanute seas on iga päev tervisele vajalikul määral **piisavalt aktiivseid** ligikaudu vaid **10%**.



Iga päev vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivsed 11–15-aastased noored, 2002–2022.



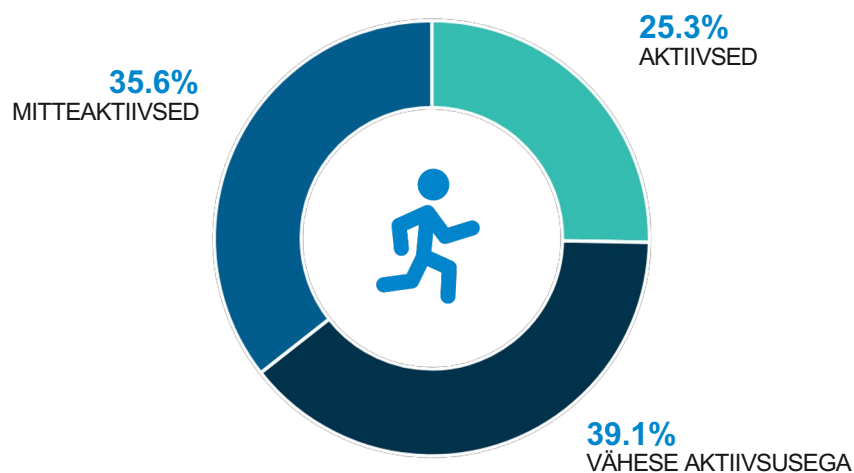
LIKUMISAASTA 2023

* noorte liikumine 60 min iga päev

** täiskasvanute liikumine 30 min iga päev

Andmed (2022): HBSC, TKU, Tervise Arengu Instituut

Piisavalt aktiivsed õpilased ja täiskasvanud on vähemuses



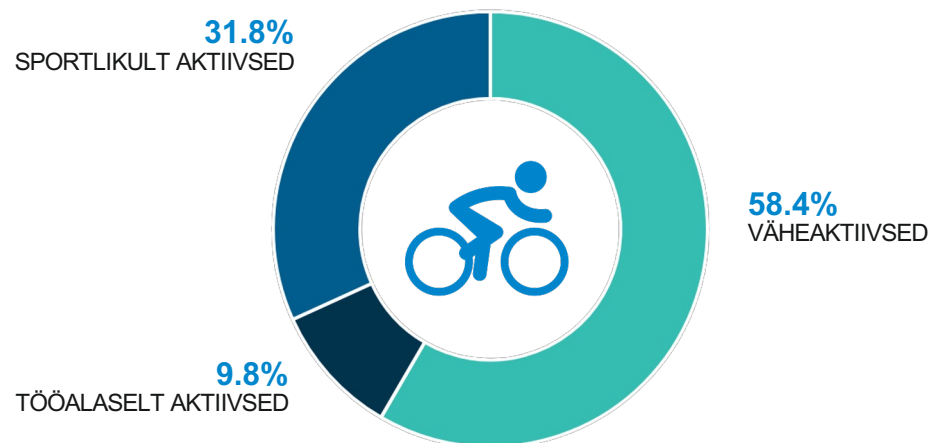
Õpilaste liikumisaktiivsus

Vastavalt WHO definitsioonile:

Aktiivsed: keskmiselt 60 minutit liikumist 6-7 päeval.

Väheste aktiivsusega: keskmiselt 60 minutit liikumist 3-5 päeval.

Mitteaktiivsed: liikumine kahel või vähemal päeval.



Täiskasvanute liikumisaktiivsus

Vastavalt WHO definitsioonile:

Väheaktiivsed: nädalane liikumisaktiivsus jääb alla WHO soovitusel.

Töölasekt aktiivsed: on aktiivsed tööpäeva jooksul, väljaspool tööd mitte.

Sportlikult aktiivsed: on tänu sportlikule hobile piisavalt aktiivsed, töö juures mitte.

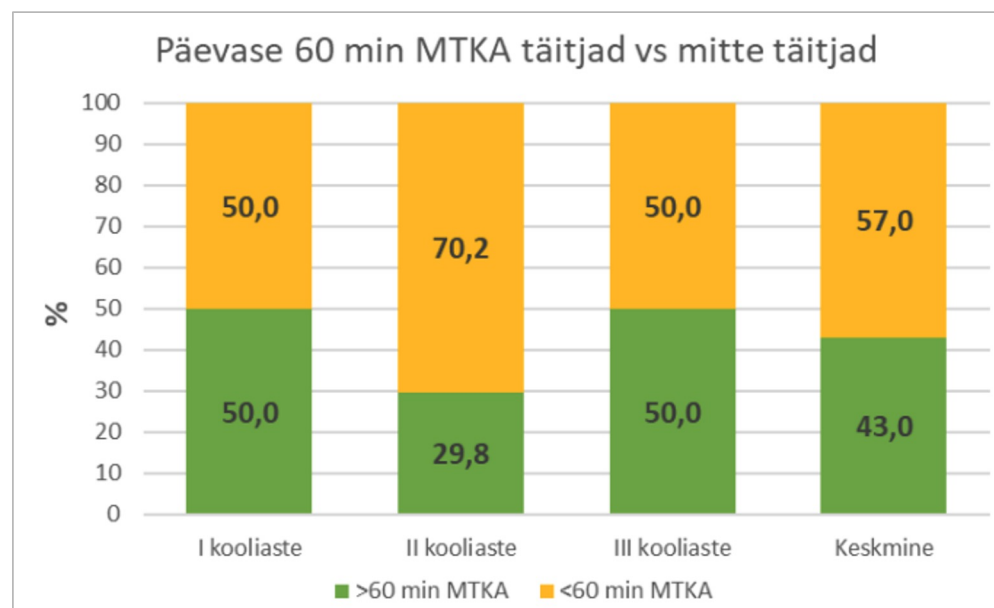
Eesti õpilaste liikumine

Õpilaste liikumisaktiivsuse uuring 2021. aastal

Aktseleromeetri uuringu tulemused:

- WHO soovitusliku, keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse, soovituse täitjate hulk on 1.-9. klassi laste hulgas **43%**.
- II kooliastmes (4.-6. klassi) toimub **kehalise aktiivsuse järsk langus** ning suureneb istuva aja osakaal.
- **Nädalavahetusel** on kehalise aktiivsuse soovituse täitjaid **peaaegu kaks korda vähem**, kui koolipäevadel, vastavalt **29%** ja **48%**.
- II ja III kooliastme lapsed on **nädalavahetusel oluliselt vähem aktiivsed** kui koolipäevadel.

LIKUMISAASTA 2023



I kooliaste 1.-3. klass; II kooliaste 4.-6. klass; III kooliaste 7.-9. klass

* Mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus (MTKA)

Allikas: Õpilaste liikumisaktiivsuse uuring 2021

Eesti elanike liikumisaktiivsus

Küsitlusuuring oktoobris 2023

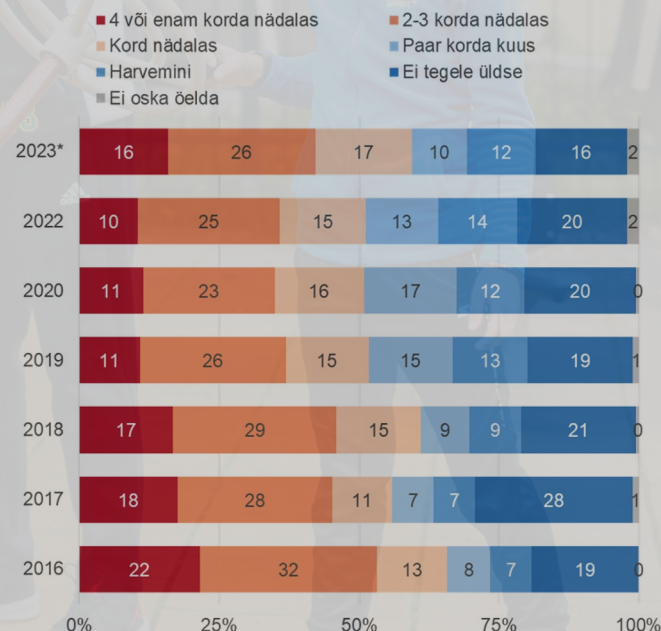
- 1009 vastajat

! Iganädalaselt liikumine ei tähenda, et liiguti piisava koormusega, et tervisele positiivset mõju avaldada. !

Liikumisharrastustega tegelemine

Keskmiselt kui sageli Te tegelete liikumisharrastuste/spordiga (näiteks tervisekõnd, jooks, võimlemine, rattasõit treeningu eesmärgil, pallimängud, jõuharjutused)?

Kõik vastajad, n=1009



* Kui varasemates uuringutes ei loetud liikumisharrastuste alla kõndimist, siis 2023. aastal läks liikumisharrastusena arvesse ka tervisekõnd.

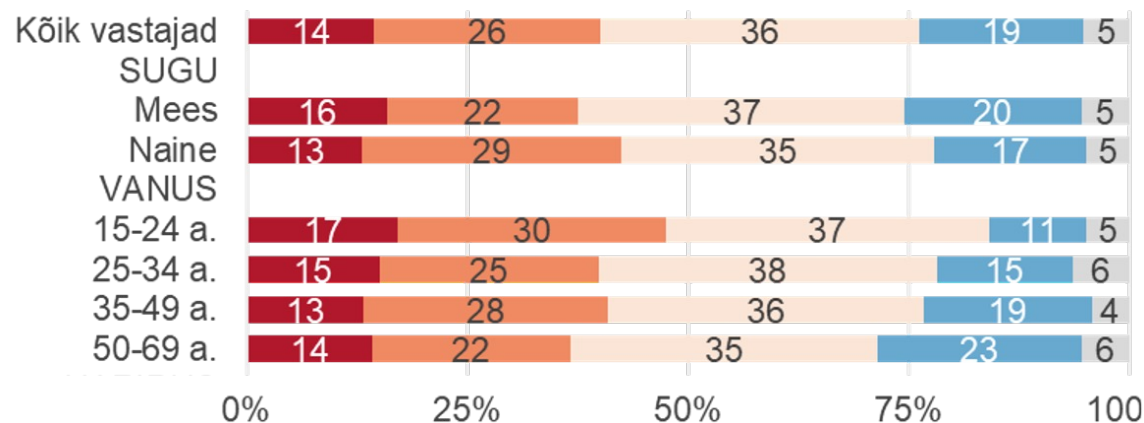
Turu-uuringute AS (2023)

Kui palju panustatakse aega liikumisharrastusele ja spordile?

WHO soovitusel

- Nädalas:
 - ≥ 150 min mõõduka intensiivsusega või
 - ≥ 75 min tugeva intensiivsusega

■ Enam kui 5 tundi ■ 2,51 tundi - 5 tundi ■ Kuni 2,5 tundi ■ Mitte üldse ■ Raske öelda



Turu-uuringute AS (2023)

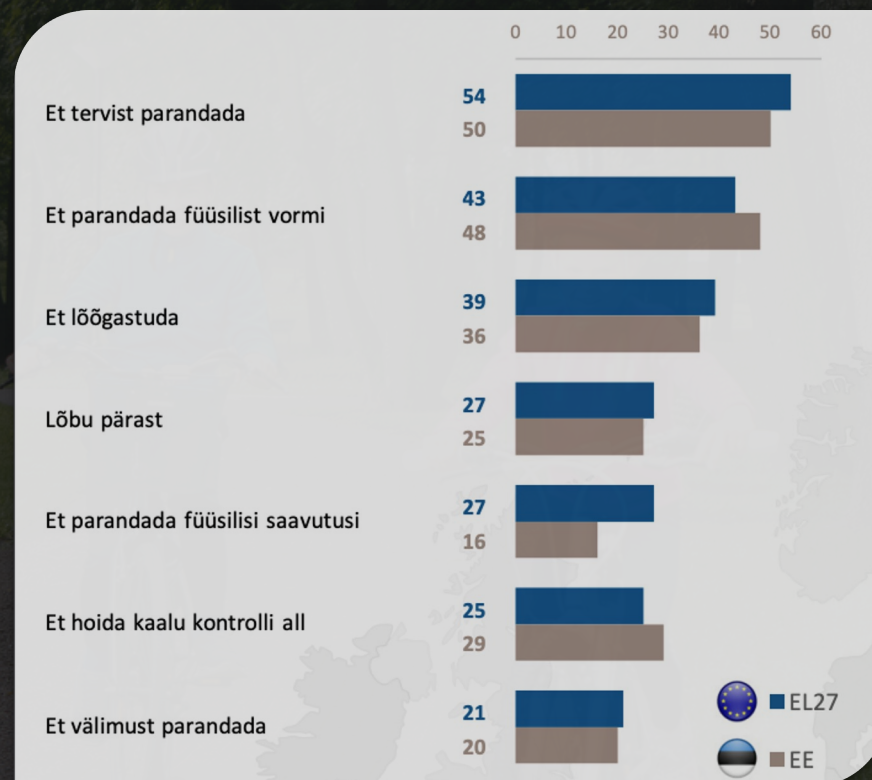
Motivaatorid liikumisharrastusega tegelemisel

Tunnetatud motivatsioonid liikumisharrastustega tegelemisel.

- Eesti – 1030 intervjuud

Põhilised ajendid:

- Tervise parandamine
- Füüsilise vormi parandamine
- Lõõgastumiseks
- Lõbu pärast
- Parandada füüsilisi saavutusi
- Kaalu kontrolli all hoidmiseks
- Välimuse parandamiseks



Miks Te tegelete spordiga või olete füüsiliselt aktiivne? (%)

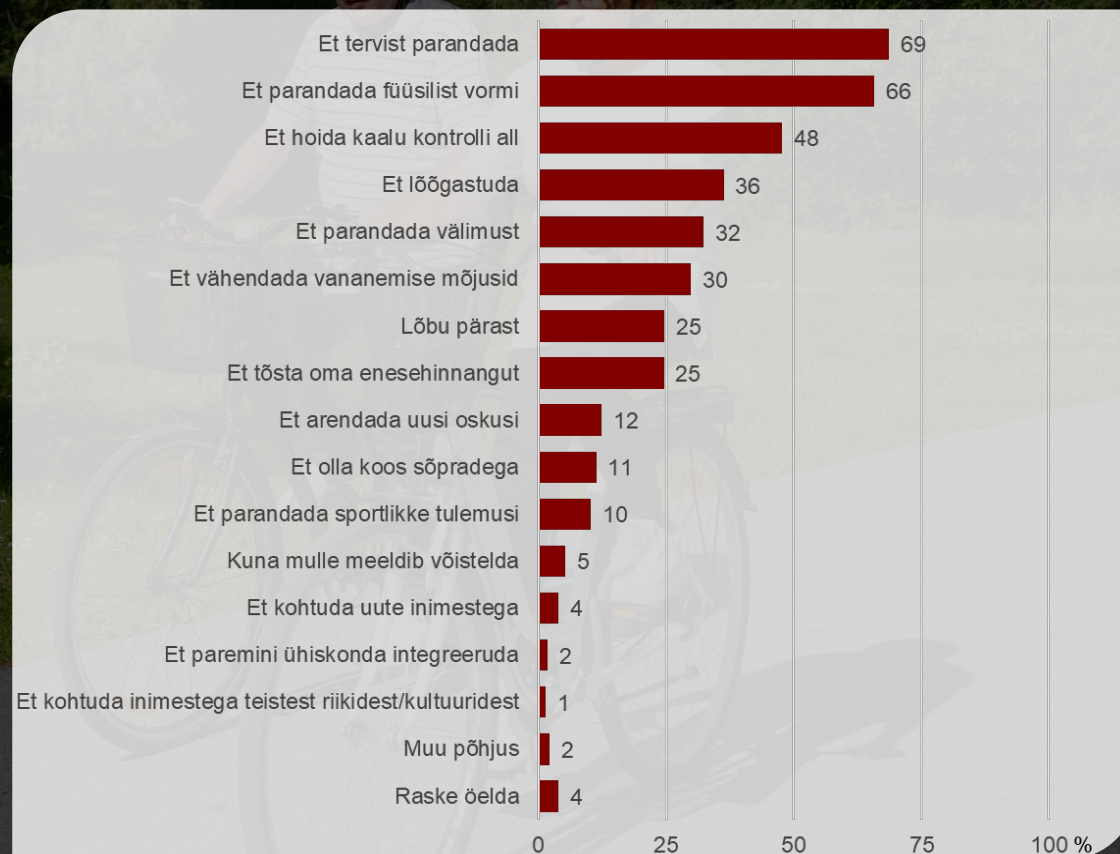
Eurobaromeeter (2022)

Motivaatorid liikumisharrastusega tegelemisel

Küsitlusuuring oktoobris 2023

Liigutakse, et:

- tervist parandada
- füüsilist vormi paremaks saada
- kaalu langetada
- lõõgastuda
- ... jpm



Turu-uuringute AS (2023)

Takistused liikumisharrastustega tegelemisel

Põhilised takistused:

- Ajapuudus
- Pole piisavalt huvi ja motivatsiooni
- Halb tervislik seisund
- Ei meeldi võistlustegevus

Euroopa Liidus 26 580 intervjuud
Eestis 1030 intervjuud

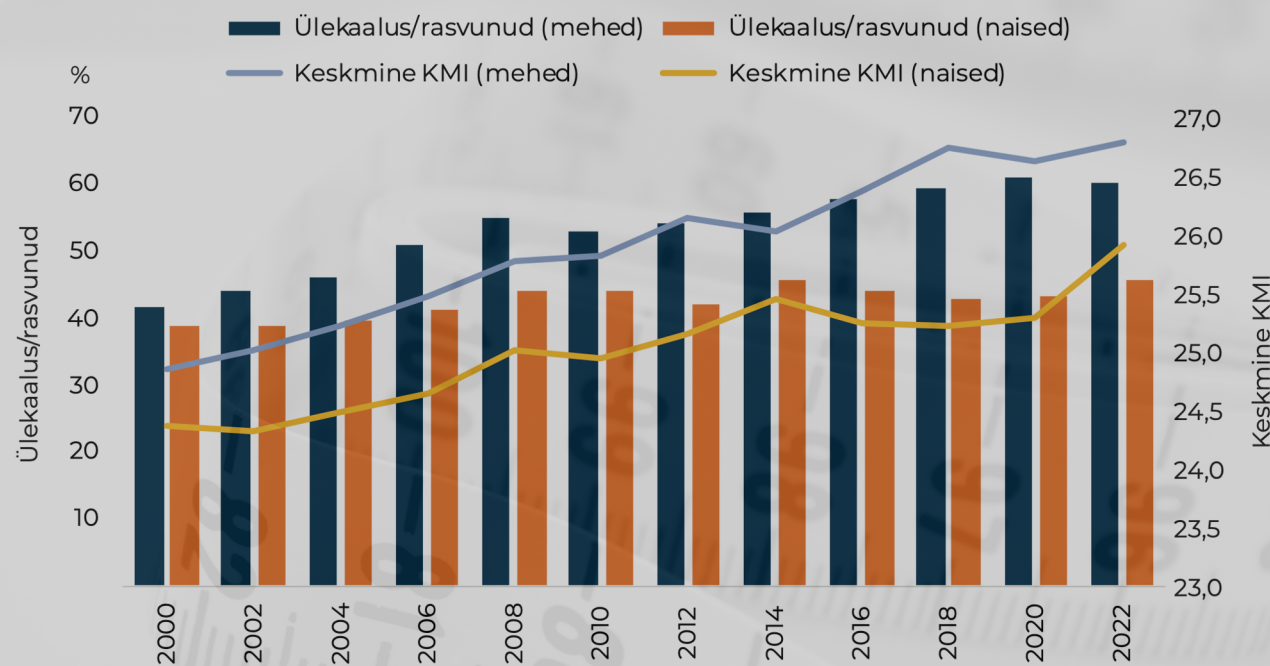
Eurobaromeeter (2022)



Millised on peamised põhjused, mis takistavad Teid praegu kehalise aktiivsuse ja spordiga regulaarsemalt tegelemast? (%)

Eesti elanike kehakaal

Ülekaaluliste või rasvunudte osatähtsus ja keskmine kehamassiindeks soo järgi Eesti 16–64-aastaste elanike hulgas.



Allikas: TKU, Tervise Arengu Instituut (2023)

Eesti õpilaste kasvu-uuring

- Esimeses klassis on **iga neljas õpilane** ülemäärase kehakaaluga.
- Neljandas klassis on ülemäärase kehakaaluga juba **iga kolmas õpilane**.
- Neljandas klassis on **rasvunud poisse kaks korda rohkem** kui tüdrukuid.

Normaalkaal Ülekaal Rasvunud



1. klassis **üks õpilane kümnest on rasvunud**.



4. klassis **üks õpilane üheksast on rasvunud**.

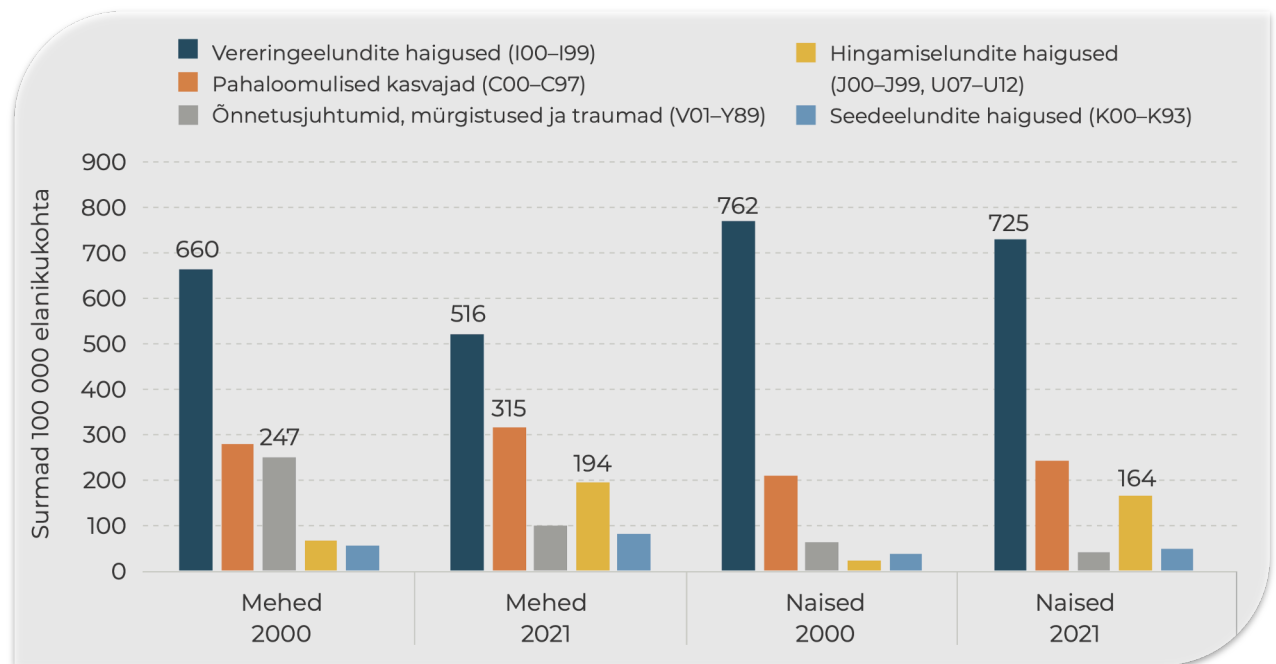


Eesti õpilaste kasvu-uuring 2018/19. õa COSI.
Uuringus osales **12 129** õpilast 191 kooli 1. ja 4. klassidest.

Peamised surmapõhjused:

- 1. Südame ja veresoonkonnahaigused
- 2. Pahaloomulised kasvaja
- 3. Hingamiselundite haigused

Eesti elanike haigused

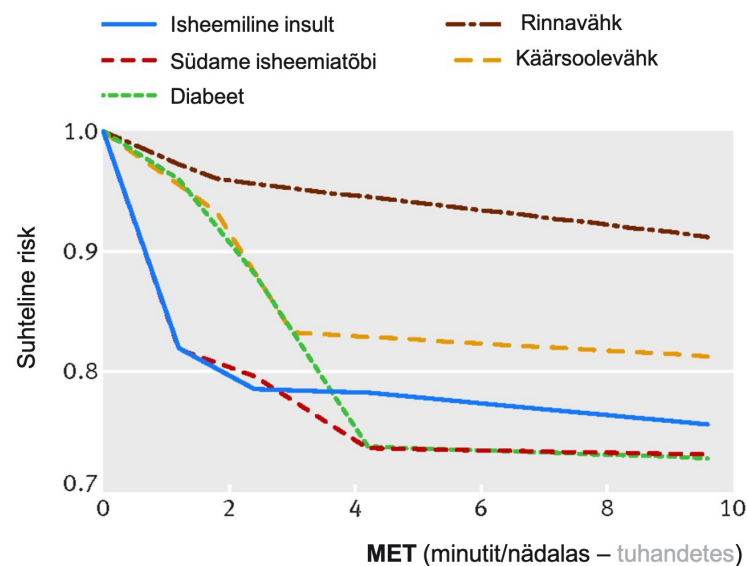


Allikas: Tervise Arengu Instituut (2023)

Mis juhtub kehaga, kui me ei liigu?

Meta-analüüs

- Tuvastati 174 artiklit: 35 rinnavähi, 19 käärsoolevähi, 55 diabeedi, 43 südame isheemiatõve ja 26 isheemilise insuldi kohta.
- Suurim proportsionaalne kasu tervisele 3000–4000 metaboolse ekvivalendi (MET) minuti juures nädalas).



Kyu jt (2016)

WHO soovitus: 600 MET ühikut nädalas

Samas leitud suurim kasutegur 3000-4000 MET minutit nädalas

Probleemist lahenduseni

Muutus algab mõtteviisist

- Alustame sealt, kus me oleme.
- Kasutame seda, mis meil on olemas.
- Teeme seda, mida suudame.

Ärme näe
ainult
probleemi,
vaid ka
lahendust!



Tallinn 2023. aastal

Süsteemsed lahendused

Indiviidi, mikro, meso, makro tasandil paradigma muutused

	Kehaline	Majanduslik	Sotsio-kultuurne	Poliitiline	
Makro					
Meso					
Mikro					
Individ					

Liikumisharrastust **soodustavad** tegurid:

- enesetõhusus (usk enda võimesse)
- kavatsus liikumisharrastusega tegeleda
- liikumisharrastuse nauding
- tajutava tervise või vormisoleku tase
- enesemotivatsioon
- sotsiaalne toetus
- liikumisharrastusest saadava kasu ootus
- tajutud kasu

Liikumisharrastust **takistavad** tegurid:

- ajapuuduse tajumine
- tunneme end liiga väsinuna või eelistame vabal ajal puhata ja lõõgastuda
- majanduslik seisund (toimetulekuraskused)
- enesetunnetus (subjektiivne eeldus, et ollakse juba piisavalt aktiivne)
- vastava kogukonna või infrastruktuuri puudumine
- haigustega seotud piirangud

Kuidas jõuda rohujuure tasandile?

Sihtrühmade kaardistamine

- Algaja
- Edasijõudnud tervisesportlane
- Saavutussportlane
- ... (tippsportlane)?
- ... (lapsed, noored, tööealised, eakad, puudega inimesed, terviseprobleemidega)?



Kuidas jõuda rohujuure tasandile?

Sihtrühmade kaardistamine

- Algaja
- Edasijõudnud tervisesportlane
- Saavutussportlane
- ... (tippsportlane)?
- ... (lapsed, noored, tööealised, eakad, puudega inimesed, terviseprobleemidega)?



Kuidas jõuda rohujuure tasandile?

Sihtrühmade kaardistamine

- Algaja
- Edasijõudnud tervisesportlane
- Saavutussportlane
- ... (tippsportlane)?
- ... (lapsed, noored, tööealised, eakad, puudega inimesed, terviseprobleemidega)?



Kuidas jõuda rohujuure tasandile?

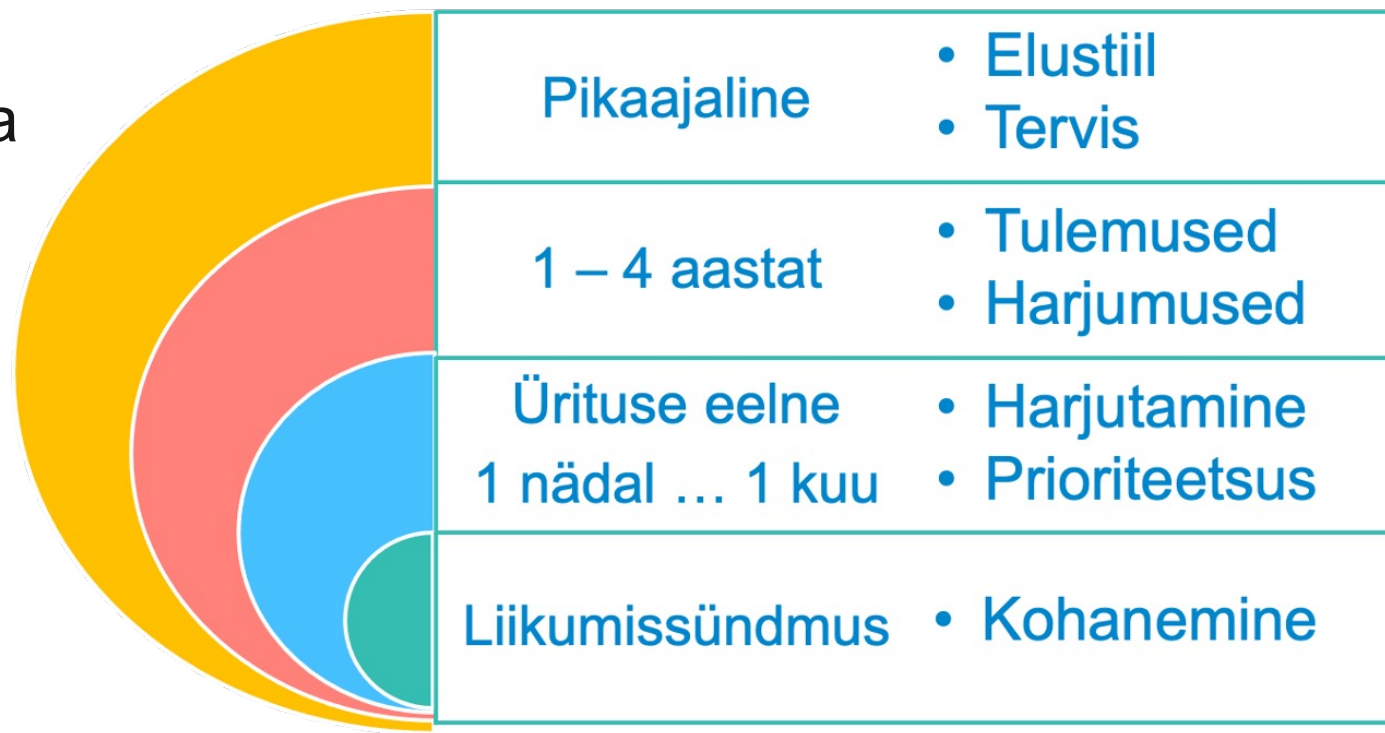
Sihtrühmade kaardistamine

- Algaja
- Edasijõudnud tervisesportlane
- Saavutussportlane
- ... (tippsportlane)?
- ... (lapsed, noored, tööealised, eakad, puudega inimesed, terviseprobleemidega)?



Ajahorisondid

- Milline ajahorisont on tähtis liikumis- ja spordisündmuse korraldajale ja osalejale?
- Millises ajahorisondis tuleb mõju saavutada?



Efektiivse liikumissündmuse loomine

Sekkumised

Käitumuslikud tulemused

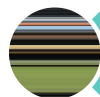
Tervisetulemused

OSALEJA

KORRALDAJA



Kaasatuse loomine



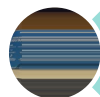
Madala terviseharitusega
osalejate jõustamine



Osaleja ja korraldaja vahelise
suhtluse tõhustamine



Võimaldatakse piirkondlikult
osaleda



Teadmistepagasi laiendamine

Teadlik
otsustamine
Osalus ja
olulisus

Motivatsioon
Käitumise mustrid

Enesejuhtimise oskused
Enesetõhusus
Sotsiaalsed vajadused

Suremus langeb

Haigusjuhtumite
vähenemine

Elukvaliteet
tõuseb

Tervis ja heaolu

Efektivse liikumissündmuse loomine

- Disainime toimiva **mudeli**... (igaühe mudel sõltub taustast)
- Kas suutsime jõuda **sihtrühmani**?
- Millised **ressursid** on vajalikud korraldajana?
- Kuidas **kvaliteedi** kaudu **kvantiteeti** tõsta?



Rohujuure tasandile jõudmine!

**Üheskoos
suudame
liikumispöörde
ära teha!**



LIIKUMISAASTA 2023

The background features a vibrant blue field with large, flowing green and teal shapes that resemble waves or organic forms. A circular arrow, composed of parallel green lines, is positioned on the left side, pointing clockwise. The main text is centered and slanted upwards to the right.

VAATA LISAKS
liikumisaasta.ee

LIIKUMISAASTA 2023