



**TURU-
UURINGUTE**
AS

www.turu-uuringute.ee

Oktoober 2025

Liikumisharrastusega tegelemine elanikkonnas

Küsitlusuuring

Uuringu tellija: SA Liikumisharrastuse
kompetentsikeskus

**TERVE
EESTI
EEST!**

Sisukord

Uuringu taust	3
Uuringu metoodika	4
Tulemused	9
1. Huvi sporditeemade vastu	9
2. Liikumisharrastuse tähtsustamine	11
3. Liikumisharrastusega tegelemine	13
3.1. Liikumisharrastusega tegelemise sagedus	13
3.2. Liikumismvormid	15
3.3. Treeningukaaslasted	17
3.4. Liikumisharrastusega tegelemise järjepidevus	19
3.5. Liikumisharrastusele ja spordile pühendatav aeg	20
4. Kehamassiindeks	22
5. Igapäevane liikumine	25
5.1. Füüsilist koormust andvad argitegevused	25
5.2. Tööle/kooli liikumine	27
5.3. Tööga seotud kehaline aktiivsus	29
5.4. Tööandja poolsed meetmed liikumisharrastuse soodustamiseks	30
6. Hinnangud oma liikumisharrastuse mahule	32
7. Muutused liikumisharrastusega tegelemises	35
7.1. Muutused liikumisharrastusega tegelemises viimasel aastal	35
7.2. Huvi liikumisharrastusega tegelemist suurendada	37
8. Liikumisharrastusega tegelemise ajendid ja takistused	39
8.1. Liikumisharrastusega tegelemise põhjused	39
8.2. Ajendid rohkem liikumiseks	41
8.3. Takistused liikumisharrastusega tegelemisel	45
8.4. Meditsiinitöötajate poolne tugi liikumisharrastuse kujunemiseks	47
9. Liikumisaktiivsust mõõtvate seadmete kasutamine	48
10. Tehisintellekti lahenduste kasutamine liikumisharjumuste kujundamisel	52
11. Kodulähedased liikumis- ja sportimisvõimalused	54
11.1. Kodulähedased liikumis- ja sportimisvõimalused	54
11.2. Kooli- ja lasteaiahoovide avatud sportimisalad	57
11.3. Pallikastid	61
12. Kehalise aktiivsuse seos vaimse tervise ja heaoluga	63
13. Liikumisharrastuse treeningud	67
14. Tervisespordiüritustel osalemine	70
15. Spordinädal	72
16. Spordiliidud	76
17. Kommunikatsioon	79
17.1. Info piisavus	79
17.2. Liikumis- ja spordikampaaniate märkamine	80
Kokkuvõte	84

Uuringu taust

Alates 2013. aastast on regulaarselt viidud läbi liikumisaktiivsuse teemalisi küsitlusuuringuid.¹ Neist viimane toimus SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse eestvedamisel 2025. aasta oktoobris. Uuringu eesmärgiks oli saada ülevaade Eesti elanike füüsilisest aktiivsusest, sh liikumisharrastusega tegelemisest ning selle motivaatoritest ja takistustest. Lisaks hõlmas uuring ka teisi teemasid, nt teadlikkus spordinädalast ja spordiliitudest, liikumis- ja spordikampaaniate märkamine ning arvamused kehalise aktiivsuse mõjust vaimsele tervisele ja heaolule. Küsitluse viis läbi Turu-uuringute AS ning sellele vastas 1001 Eesti elanikku vanuses 15–69 aastat.

Alates 2019. aastast on antud uuringut läbi viidud veebiküsitlusena, kuid enne seda koguti andmed silmast silma küsitlusega. Erandiks oli 2021. aasta küsitlus, mis toimus laiendatud ankeedi alusel veebi- ja telefoniküsitlusena, kasutades rahvastikuregistri valimit.² Muutused küsitlusmetoodikas on avaldanud mõju ka küsitlustulemustele, mistõttu on käesoleva uuringu tulemused (varem kasutusel olnud küsimuste osas, mille sõnastust pole muudetud) üheselt võrreldavad ainult aastatel 2019–2024 läbi viidud küsitluste omadega.

¹ Kuni 2022. aastani oli liikumisaktiivsuse teemaliste uuringute eestvedajaks MTÜ Sport Kõigile. Varasemate uuringute raportid on leitavad siit: <https://liigume.ee/uuringud/>

² 2021. aastal oli uuringu tellijaks Kultuuriministeerium.

Uuringu metoodika

1. Küsitlus ja andmete kaalumine

Küsitluse sihtrühmaks olid 15–69-aastased Eesti elanikud (Statistikaameti andmetel oli üldkogumi suurus 01.01.2025 seisuga 952 624 inimest). Küsitlusinstrumendina kasutati struktureeritud ankeeti, mis sisaldas vähesel määral ka avatud küsimusi. Küsitlusankeet koostati SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse ning Turu-uuringute AS-i koostöös.

Andmekogumine toimus veebiküsitlusena, kasutades Turu-uuringute AS-i veebipaneeli.³ Veebiküsitluse valim koostati stratifitseeritud juhuvalikuga soo, vanuserühma, rahvuse, regiooni ja hariduse põhjal moodustatud kihtidest. Küsitlustöö käigus jälgiti lõppvalimi (küsitlusele vastanud) proportsionaalsust nimetatud lõigetes.

Intervjuu mediaanpikkus oli 15,5 minutit. Küsitlustöö viidi läbi 09.10.–20.10.2025. Planeeritud valimi suurus oli 1000 vastajat ja tegelik vastanute arv 1001. 1000 inimese küsitlemisel on maksimaalne valimiviga kogu valimi tulemuste üldistamisel 95%-lise tõenäosusega 3,1%. Väiksemate gruppide vaatlemisel võib viga olla suurem (Tabel 1).

Tabel 1. Valimivea piirid (95%-lisel usaldusnivool)

Valimi suurus	Vastuste proportsioon valimis											
	50%	48% või 52%	40% või 60%	35% või 65%	30% või 70%	25% või 75%	20% või 80%	15% või 85%	10% või 90%	5% või 95%	3% või 97%	2% või 98%
10	31.0%	31.0%	30.4%	29.6%	28.4%	26.8%	24.8%	22.1%	18.6%	13.5%	10.6%	8.7%
20	21.9%	21.9%	21.5%	20.9%	20.1%	19.0%	17.5%	15.6%	13.1%	9.6%	7.5%	6.1%
30	17.9%	17.9%	17.5%	17.1%	16.4%	15.5%	14.3%	12.8%	10.7%	7.8%	6.1%	5.0%
40	15.5%	15.5%	15.2%	14.8%	14.2%	13.4%	12.4%	11.1%	9.3%	6.8%	5.3%	4.3%
50	13.9%	13.9%	13.6%	13.2%	12.7%	12.0%	11.1%	9.9%	8.3%	6.0%	4.7%	3.9%
60	12.7%	12.6%	12.4%	12.1%	11.6%	11.0%	10.1%	9.0%	7.6%	5.5%	4.3%	3.5%
70	11.7%	11.7%	11.5%	11.2%	10.7%	10.1%	9.4%	8.4%	7.0%	5.1%	4.0%	3.3%
80	11.0%	11.0%	10.7%	10.5%	10.0%	9.5%	8.8%	7.8%	6.6%	4.8%	3.7%	3.1%
90	10.3%	10.3%	10.1%	9.9%	9.5%	8.9%	8.3%	7.4%	6.2%	4.5%	3.5%	2.9%
100	9.8%	9.8%	9.6%	9.3%	9.0%	8.5%	7.8%	7.0%	5.9%	4.3%	3.3%	2.7%
110	9.3%	9.3%	9.2%	8.9%	8.6%	8.1%	7.5%	6.7%	5.6%	4.1%	3.2%	2.6%
120	8.9%	8.9%	8.8%	8.5%	8.2%	7.7%	7.2%	6.4%	5.4%	3.9%	3.1%	2.5%
130	8.6%	8.6%	8.4%	8.2%	7.9%	7.4%	6.9%	6.1%	5.2%	3.7%	2.9%	2.4%
150	8.0%	8.0%	7.8%	7.6%	7.3%	6.9%	6.4%	5.7%	4.8%	3.5%	2.7%	2.2%
200	6.9%	6.9%	6.8%	6.6%	6.4%	6.0%	5.5%	4.9%	4.2%	3.0%	2.4%	1.9%
500	4.4%	4.4%	4.3%	4.2%	4.0%	3.8%	3.5%	3.1%	2.6%	1.9%	1.5%	1.2%
700	3.7%	3.7%	3.6%	3.5%	3.4%	3.2%	3.0%	2.6%	2.2%	1.6%	1.3%	1.0%
1000	3.1%	3.1%	3.0%	3.0%	2.8%	2.7%	2.5%	2.2%	1.9%	1.4%	1.1%	0.9%

³ Veebipaneel koosneb inimestest, kes on andnud nõusoleku veebiuuringutes osalemiseks. Valdav osa veebipaneeli liikmetest on värvatud varasemate elanikkonnaküsitluste käigus. Kuna elanikkonnaküsitluste valimid moodustatakse juhuvaliku teel, tagab see ka veebipaneeli sattunud vastajate juhuslikkuse ning paneeli esinduslikkuse. Turu-uuringute AS-i veebipaneeli kuulub ligikaudu 25 000 aktiivset liiget vanuses 15+. Iga paneeli liikme kohta on teada tema põhilised sotsiaal-demograafilised tunnused (sugu, sünniaasta, rahvus, elukoht), mis võimaldab moodustada valimi proportsionaalsena üldkogumile

Peale küsitlustöö lõppu teostati andmete kaalumise ristlõigetes sugu/vanuserühm, regioon/asulatüüp, rahvus/regioon ning haridus. Valimi profiil enne ning pärast andmete kaalumist on esitatud tabelis 2. Kaalutud valimi profiil on esitatud ka joonistel 1 ja 2.

Tabel 2. Kaalumata ning kaalutud valimi ning üldkogumi profiilide võrdlus

		Üldkogum		Kaalumata valim		Kaalutud valim	
		N	%	N	%	N	%
KOKKU		952624	100%	1001	100%	1001	100%
SUGU	Mees	473526	50%	497	50%	498	50%
	Naine	479098	50%	504	50%	503	50%
VANUS	15–24	147253	15%	110	11%	155	15%
	25–34	155910	16%	159	16%	164	16%
	35–49	303268	32%	325	32%	319	32%
	50–69	346193	36%	407	41%	364	36%
RAHVUS	Eesti	641016	67%	676	68%	674	67%
	Muu	311608	33%	325	32%	327	33%
REGIOON*	Põhja-Eesti	459404	48%	495	49%	483	48%
	Lääne-Eesti	100668	11%	101	10%	106	11%
	Kesk-Eesti	83226	9%	97	10%	87	9%
	Kirde-Eesti	88574	9%	97	10%	93	9%
	Lõuna-Eesti	220752	23%	211	21%	232	23%
ASULATÜÜP	Pealinn	327088	34%	354	35%	344	34%
	Muu linnaline asula	324278	34%	319	32%	340	34%
	Maa-asula	301258	32%	328	33%	317	32%
HARIDUS	Alg- või põhiharidus	177795	19%	101	10%	187	19%
	Kesk-, kutse- või kesk-eriharidus	476700	50%	540	54%	501	50%
	Kõrgharidus	298129	31%	360	36%	313	31%

* Regionaalne jaotus põhineb NUTS 3 jaotusel:

Põhja-Eesti: Harju maakond

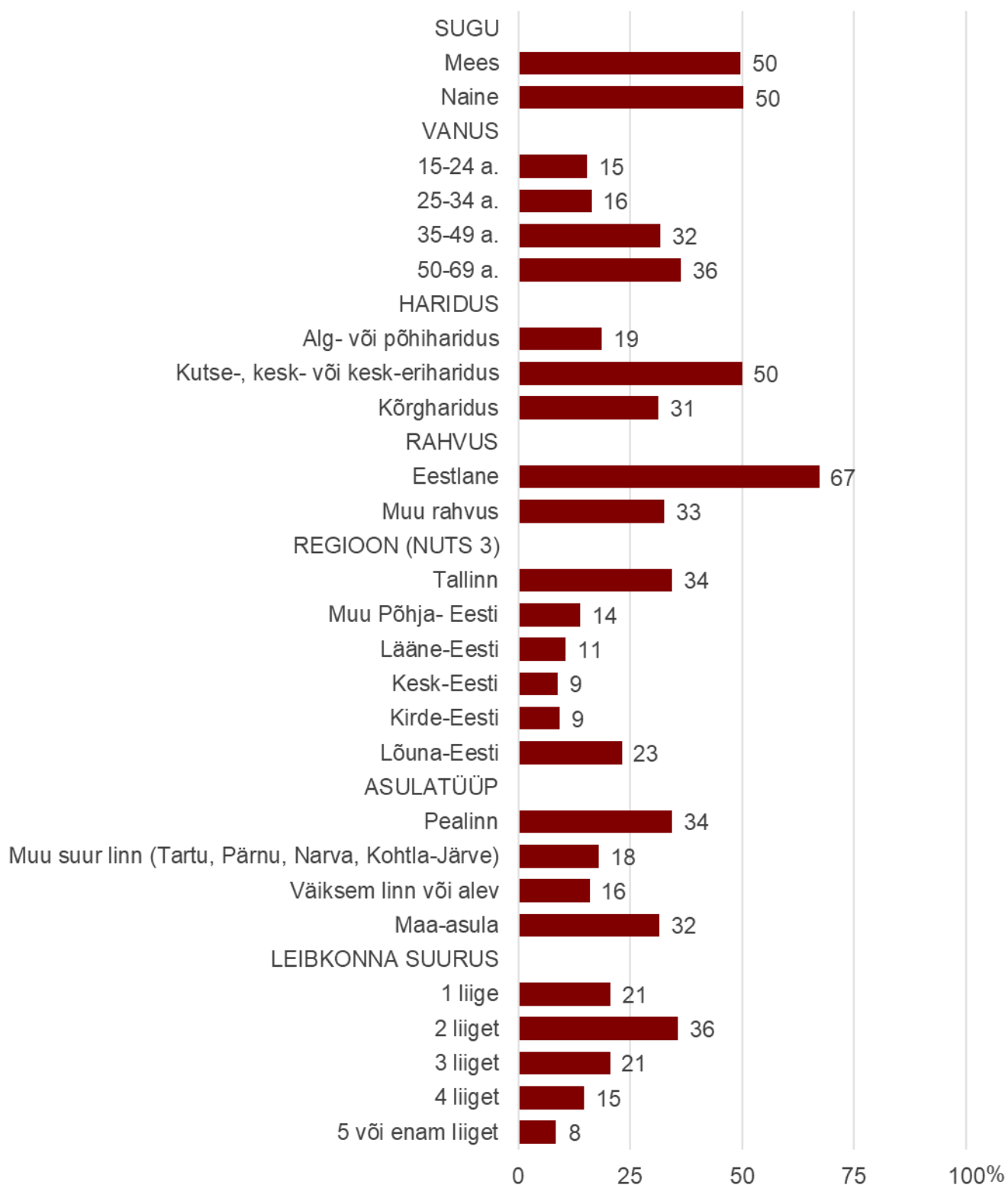
Lääne-Eesti: Hiiu maakond, Lääne maakond, Pärnu maakond ja Saare maakond

Kesk-Eesti: Järva maakond, Lääne-Viru maakond ja Rapla maakond

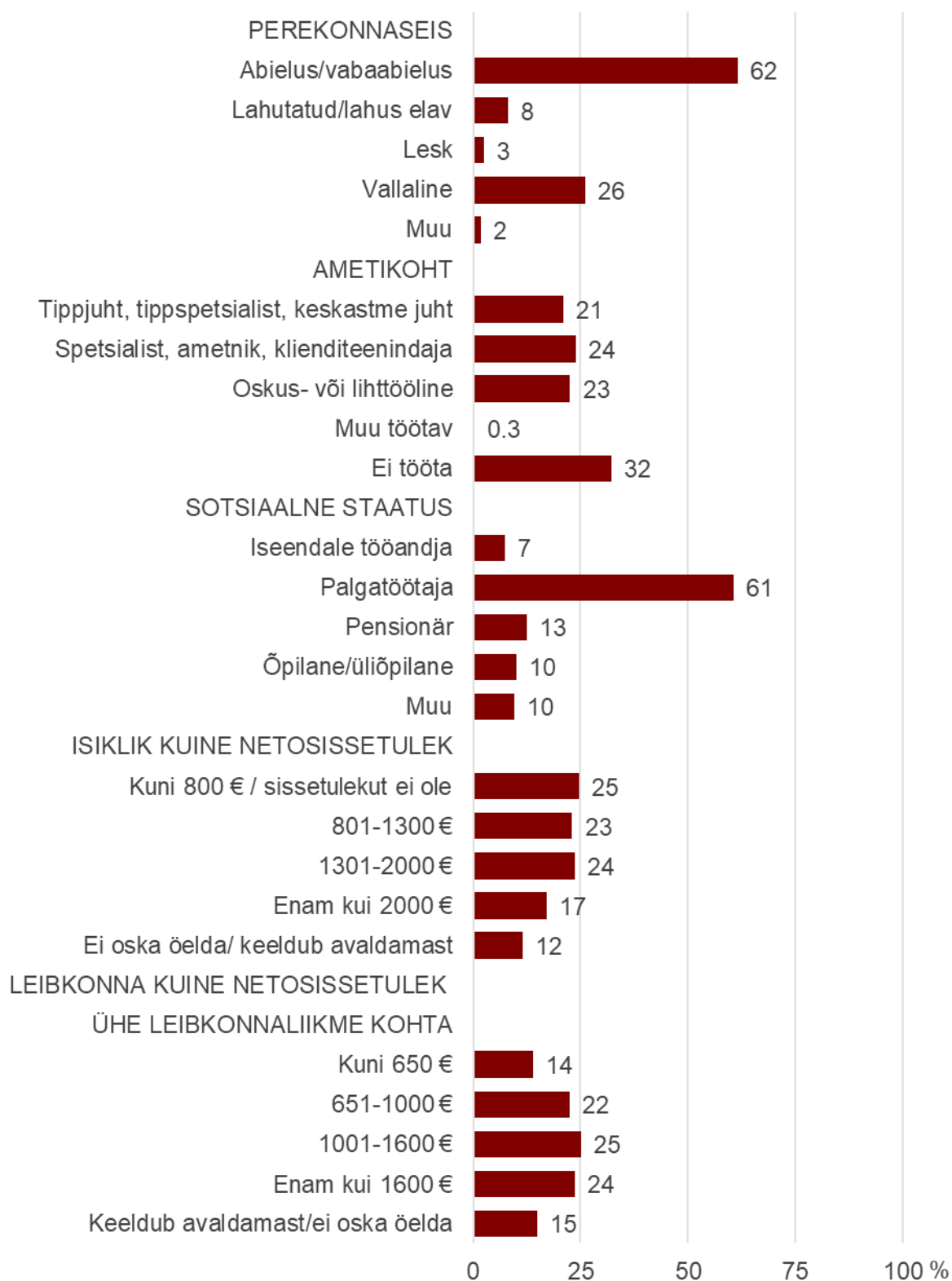
Kirde-Eesti: Ida-Viru maakond

Lõuna-Eesti: Jõgeva maakond, Põlva maakond, Tartu maakond, Valga maakond, Viljandi maakond ja Võru maakond

Joonis 1. Valimi profiil, kaalutud andmed (1)



Joonis 2. Valimi profiil, kaalutud andmed (2)



2. Tulemuste esitamine

Analüüsi tekstis on rühmade vaheliste erinevuste kirjeldamisel esile toodud kogu valimi keskmisest oluliselt kõrgemad ning keskmisest oluliselt madalamad tulemused (statistiliselt olulised erinevused 95% usaldusnivool). Binaarsete tunnuste (nt sugu ja rahvus) võrdlemisel on aluseks võetud rühmade vahelised erinevused.

Käesoleva raporti joonistel ning tabelites esitatud andmed on ümardatud (enamasti pole esitatud komakohtadega arve), mistõttu ei pruugi ridade ning veergude summa alati tulemuseks anda täpselt 100%.

Tekstis ning jooniste päistes viidatud valimi suurused (vastajate arvud) põhinevad kaalumata andmetel, et anda realistlik ülevaade sellest, kui palju oli valimis antud teema kohta hinnangut andnuid. Kõik muud tulemused (protsentjaotused) põhinevad kaalutud andmetel.

3. Teostajad

SA Liikumisharrastuse Kompetentskeskus

- Ankeedi koostamine ja konsultatsioonid

Henek Tomson
Kertu Tort

Turu-uuringute AS

- Uuringu juhtimine ja analüüs
- Ankeedi tõlge
- Ankeedi programmeerimine
- Andmetöötlus ja esikaane foto
- Valim/küsitluse haldamine
- Avatud vastuste kodeerimine

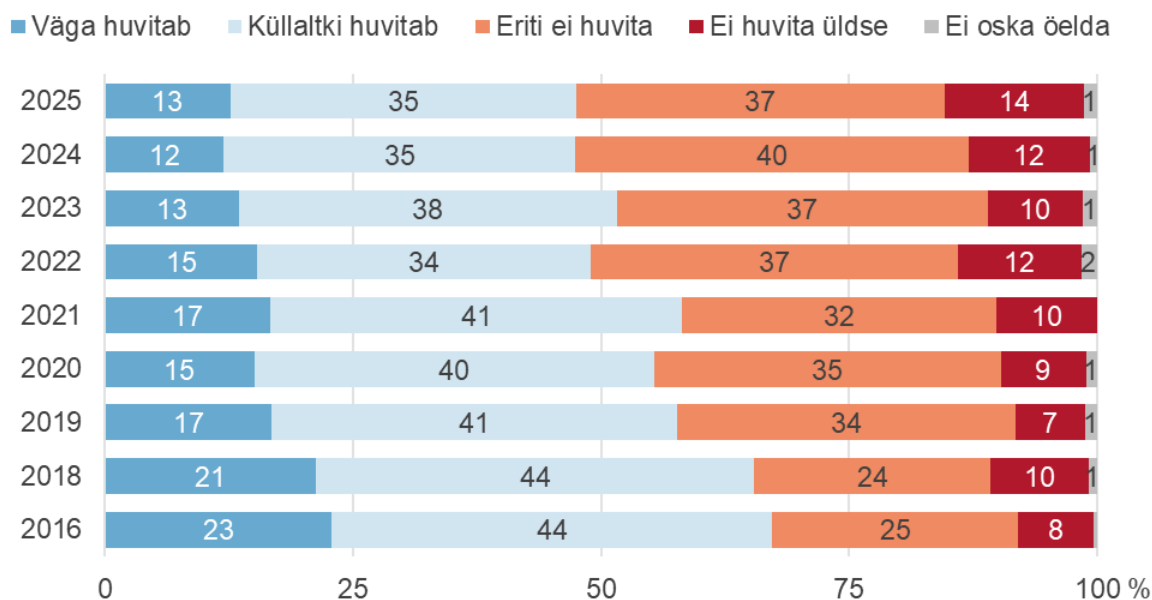
Vaike Vainu
Irina Strapatšuk
Reijo Pohl
Marina Karpištšenko
Kristel Merusk
Ave Albert

Tulemused

1. Huvi sporditeemade vastu

Küsitluse andmetel peab 15–69-aastastest elanikest sporti ja spordiga seotut väga/küllaltki huvipakkuvaks 47% (2024. aastal samuti 47%). Viimase üheksa aasta jooksul (st perioodil 2016–2025) on elanike huvi sporditeemade vastu vähenenud – perioodi alguses, st aastal 2016 (mil küsitlus toimus silmast-silma) väljendas sporditeemade vastu huvi 67% elanikest ning aastal 2019 (st esimeses uuringulaines, mis toimus veebiküsitlusena) vastavalt 58% (Joonis 3).

Joonis 3. Kuivõrd Teid üldse huvitab sport ja spordiga seotu? Võrdlus 2016–2025
(kõik vastajad, 2025. aastal $n=1001$, varasemates uuringutes ca 1000–1500 vastajat)

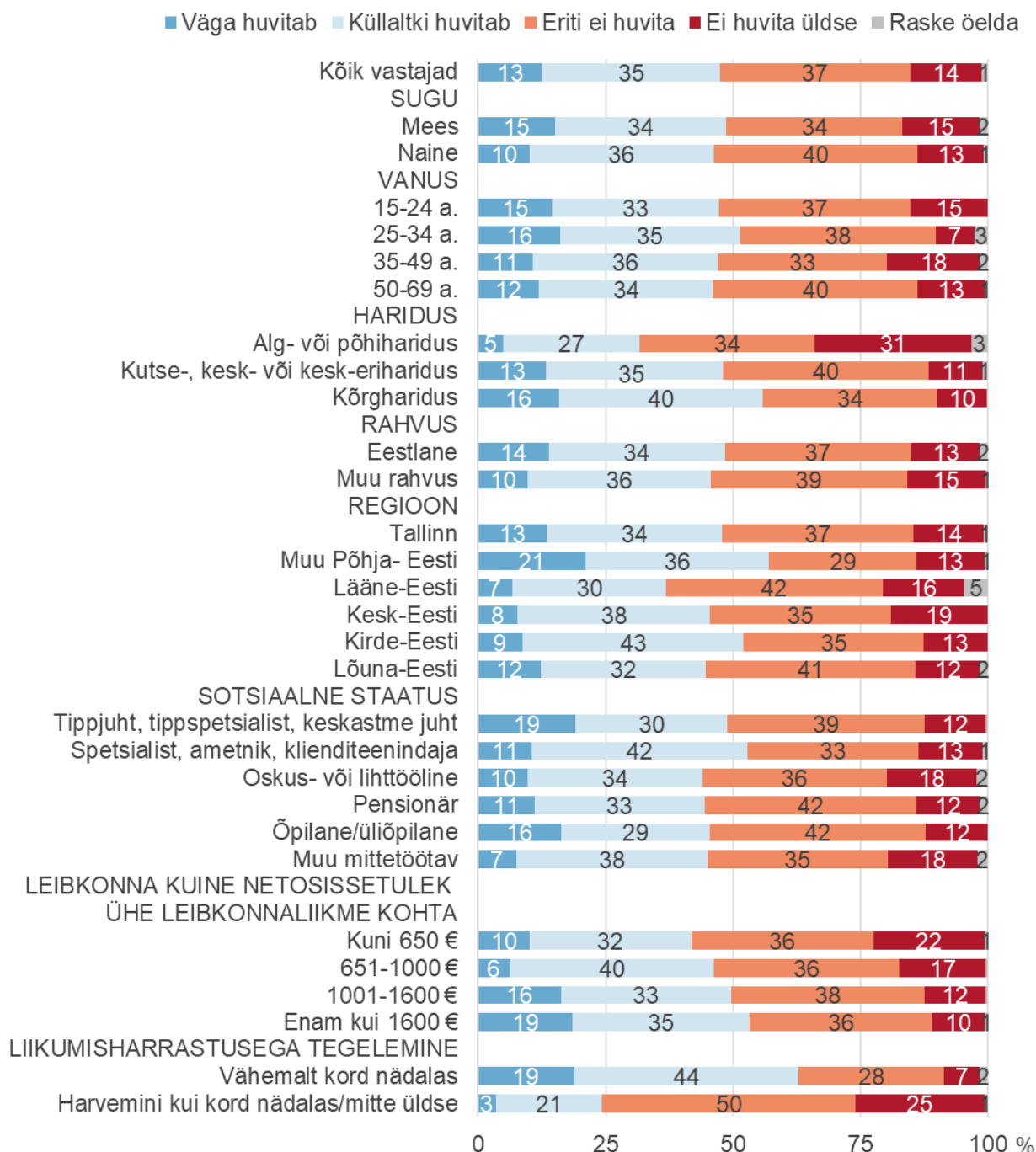


Kui varasematel aastatel on meeste huvi sporditeemade vastu olnud kõrgem kui naistel, siis 2025. aastal meeste ja naiste vahel olulist erinevust ei ilmnenud: spordiga seonduvat peab väga/küllaltki huvipakkuvaks 49% meestest ja 46% naistest. Ka vanuse- ja rahvusrühmade võrdluses on huvi sporditeemade vastu ühtlasel tasemel. Regioonide võrdluses on huvi sporditeemade vastu suurim Põhja regioonis (väljaspool Tallinna), kus sporditeemasid peab huvipakkuvaks 57% elanikest. Madalaim on huvi sporditeemade vastu Lääne regioonis (sporditeemade vastu tunneb huvi 37% elanikest). Sarnaselt varasematele uuringutele ilmnes ka seekord, et suurem on huvi sporditeemade vastu kõrgema hariduse ja/või kõrgema sissetulekuga inimeste seas (Joonis 4).⁴

⁴ Siinkohal ning edasises analüüsis on sissetulekurühmade võrdlemisel aluseks võetud kuine keskmine netosissetulek ühe leibkonnaliikme kohta.

Ootuspäraselt on huvi sporditeemade vastu seotud liikumisharjumustega: vähemalt kord nädalas liikumisharrastusega tegelevatest inimestest huvitub sporditeemadest 63% ning neist, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini või mitte üldse, vastavalt 24%.

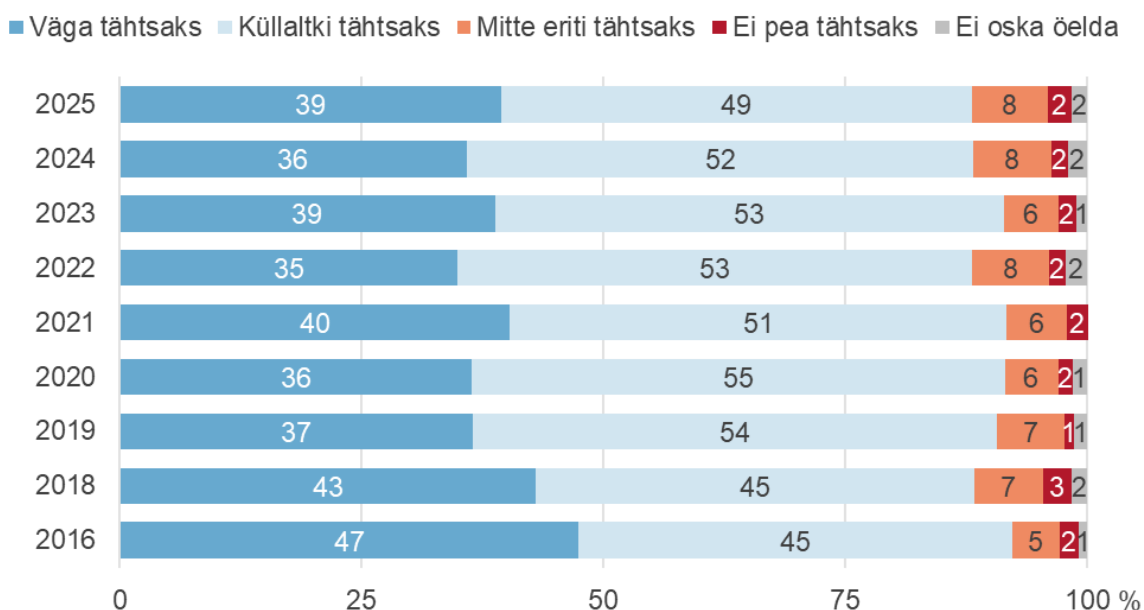
Joonis 4. Kuivõrd Teid üldse huvitab sport ja spordiga seotu? Taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



2. Liikumisharrastuse tähtsustamine

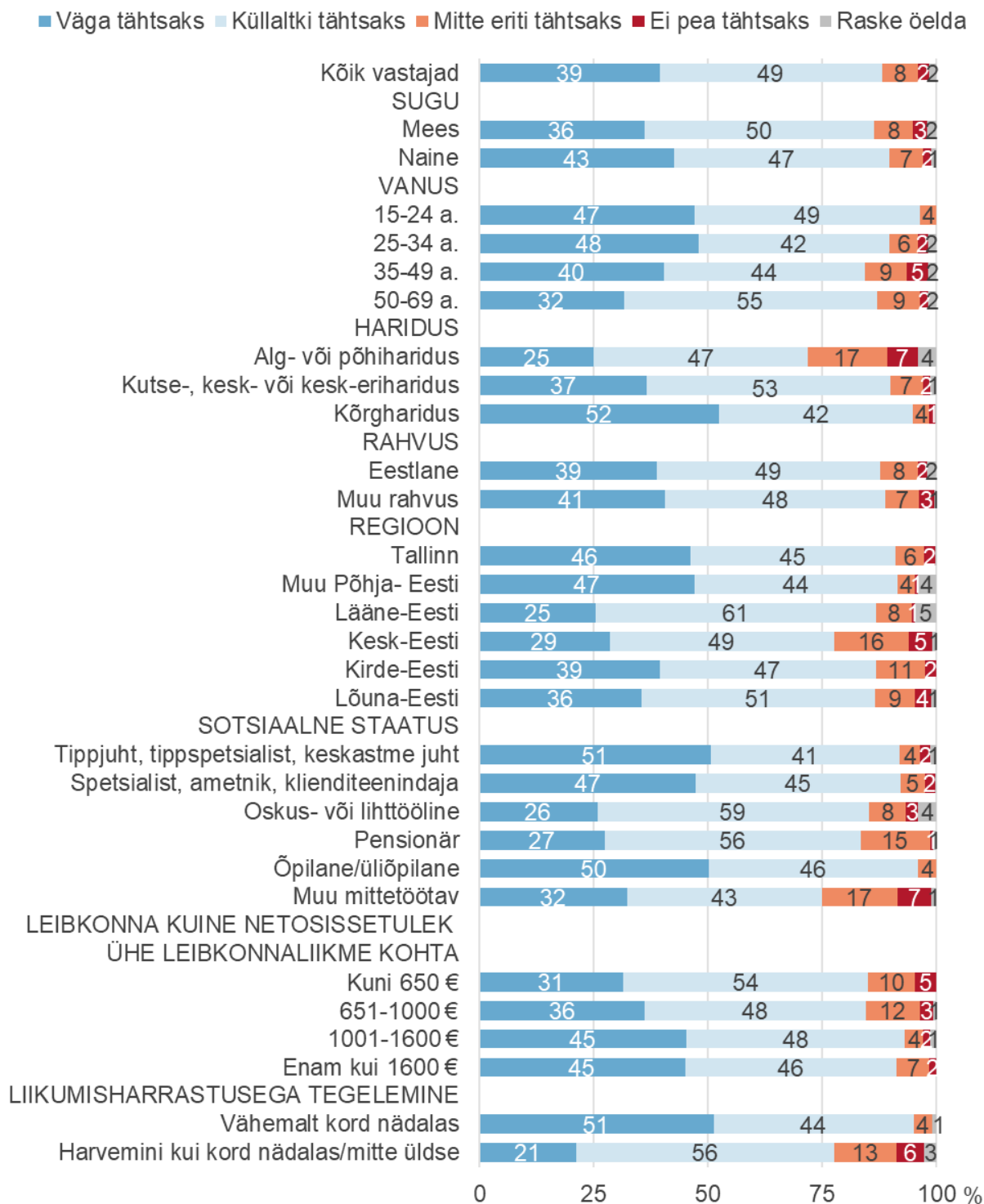
Hinnangud tervisespordi ja liikumisharrastuse olulisusele pole vaatlusalusel perioodil (2016–2025) selgesuunaliselt muutunud. Seda, et inimesed tegeleksid tervisespordi ja liikumisharrastusega, peab väga/küllaltki tähtsaks 88% elanikest (2024. aastal samuti 88%, varasematel aastatel 88–92%). Väga tähtsaks peab liikumisharrastusega tegelemist 39% elanikest (vastav osakaal oli suurim 2016. aastal: 47%; peale üleminekut veebiküsitlusele on vastav osakaal püsinud vahemikus 35–40%) (Joonis 5).

Joonis 5. Kuivõrd tähtsaks Te peate, et inimesed tegeleksid tervisespordi ja liikumisharrastusega nagu tervisekõnd, jook, rattasõit, võimlemine, pallimängud, jõuharjutused või muu? Võrdlus 2016–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001, varasemates uuringutes ca 1000–1500 vastajat)



Meeste ja naiste hinnangud liikumisharrastusega tegelemise olulisusele on üldjoontes sarnased. Vanuserühmade võrdluses tähtsustavad liikumisharrastusega tegelemist kõige sagedamini 15–24-aastased (väga/küllaltki tähtsaks peab 96%; ülejäänud vanuserühmades 84–90%). Regioonide võrdluses peavad liikumisharrastusega tegelemist kõige sagedamini oluliseks pealinlased (91%) ning kõige harvemini Kesk-Eesti elanikud (78%). Liikumisharrastusega tegelemist tähtsustavad keskmisest sagedamini kõrgema hariduse, sissetuleku ja/või ametialase staatusega inimesed (nn valgekraed). Ootuspäraselt omistavad liikumisharrastusega tegelemisele enam tähtsust ka need inimesed, kes ise igapäevaselt liikumisharrastusega tegelevad (Joonis 6).

Joonis 6. Kuivõrd tähtsaks Te peate, et inimesed tegeleksid tervisespordi ja liikumisharrastusega nagu tervisekõnd, jooks, rattasõit, võimlemine, pallimängud, jõuharjutused või muu? Taustgruppade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



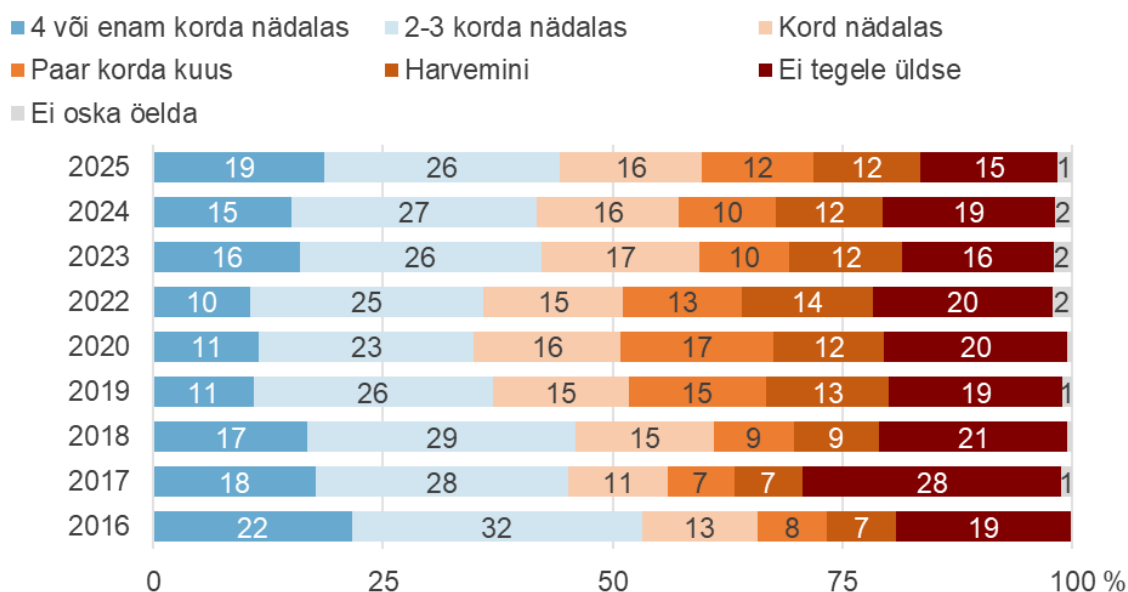
3. Liikumisharrastusega tegelemine

3.1. Liikumisharrastusega tegelemise sagedus

Küsitluse andmetel on liikumisharrastusega tegelevate inimeste osakaal võrreldes 2024. aastaga pisut suurenenud: 2024. aastal oli vastav osakaal 79% ja 2025. aastal 84% (2023. aastal oli vastav näitaja 82%, st üldjoontes sarnane 2025. aasta tulemusele). Elanikest 60% tegeleb liikumisharrastusega iganädalaselt, sealjuures 44% sagedamini kui kord nädalas (2024. aastal vastavalt 57% ja 42%). Elanikest 15% liikumisharrastusega ei tegele ning 1% ei osanud sagedust määratleda (Joonis 7).

Enne 2023. aastat läbi viidud uuringutes on liikumisharrastusega tegelevate inimeste osakaal olnud kohati madalam, mis võib tuleneda sellest, et toona ei loetud liikumisharrastuse alla kõndimist (kuid viimastes uuringutes läks liikumisharrastusena arvesse ka tervisekõnd). Siiski oli iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevate inimeste osakaal aastate 2016–2025 võrdluses suurim perioodi alguses ehk 2016. aastal (iganädalaselt tegeles liikumisharrastusega 66% elanikest, sealjuures 53% sagedamini kui kord nädalas).

Joonis 7. Keskmiselt kui sageli Te tegelete liikumisharrastuse/spordiga (näiteks tervisekõnd, jooks, võimlemine, rattasõit treeningu eesmärgil, pallimängud, jõuharjutused)? Võrdlus 2016–2025* (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001, varasemates uuringutes ca 1000–1500 vastajat)

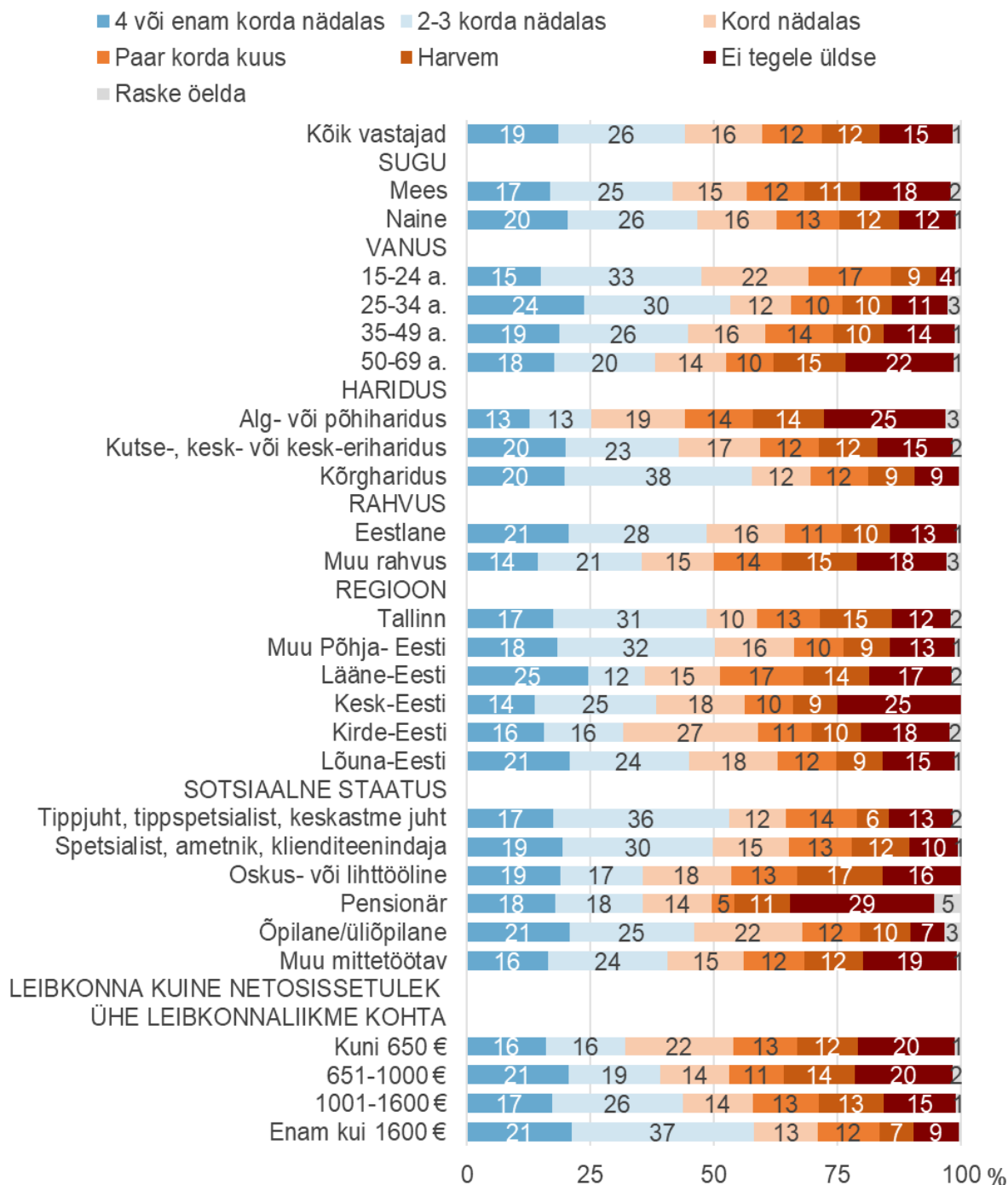


* Kui varasemates uuringutes ei loetud liikumisharrastuse alla kõndimist, siis aastatel 2023–2025 läbi viidud uuringutes läks liikumisharrastusena arvesse ka tervisekõnd.

Meeste ja naiste seas on iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevate inimeste osakaal sarnasel tasemel (vastavalt 57% ja 63%). Liikumisharrastusega tegelemine väheneb

vanuse kasvades: 15–24-aastaste seas on iganädalasi sportijaid 69%, 25–34-aastaste seas 66%, 35–49-aastaste seas 60% ning 50–69-aastaste seas 52%. Võttes aluseks inimesed, kes liiguvad sagedamini kui kord nädalas, on vastav osakaal suurim 25–34-aastaste seas (53%) (Joonis 8).

Joonis 8. Keskmiselt kui sageli Te tegelete liikumisharrastuse/spordiga (näiteks tervisekõnd, jooks, võimlemine, rattasõit treeningu eesmärgil, pallimängud, jõuharjutused)? Taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



Liikumisharrastusega tegelemine on eestlaste seas levinum kui muudest rahvustest elanike seas: iganädalaselt tegeleb liikumisharrastusega 64% eestlastest ja 50% muudest rahvustest elanikest, sealjuures sagedamini kui kord nädalas vastavalt 48% ja 35%. Regioonide võrdluses on sagedamini kui kord nädalas sportivate inimeste osakaal madalaim Kirde-Eestis (32%). Keskmisest suurem on iganädalaselt sportivate inimeste osakaal kõrghariduse ja/või kõrge sissetulekuga inimeste seas; sagedamini kui kord nädalas sportivate inimeste osakaal ka kõrge ametialase staatusega inimeste (tippjuhtide, tippspetsialistide või keskastme juhtide) seas. Regulaarne liikumisharrastusega tegelemine on keskmisest levinum ka nende inimeste seas, kes on kehamassiindeksi järgi normaalkaalus.

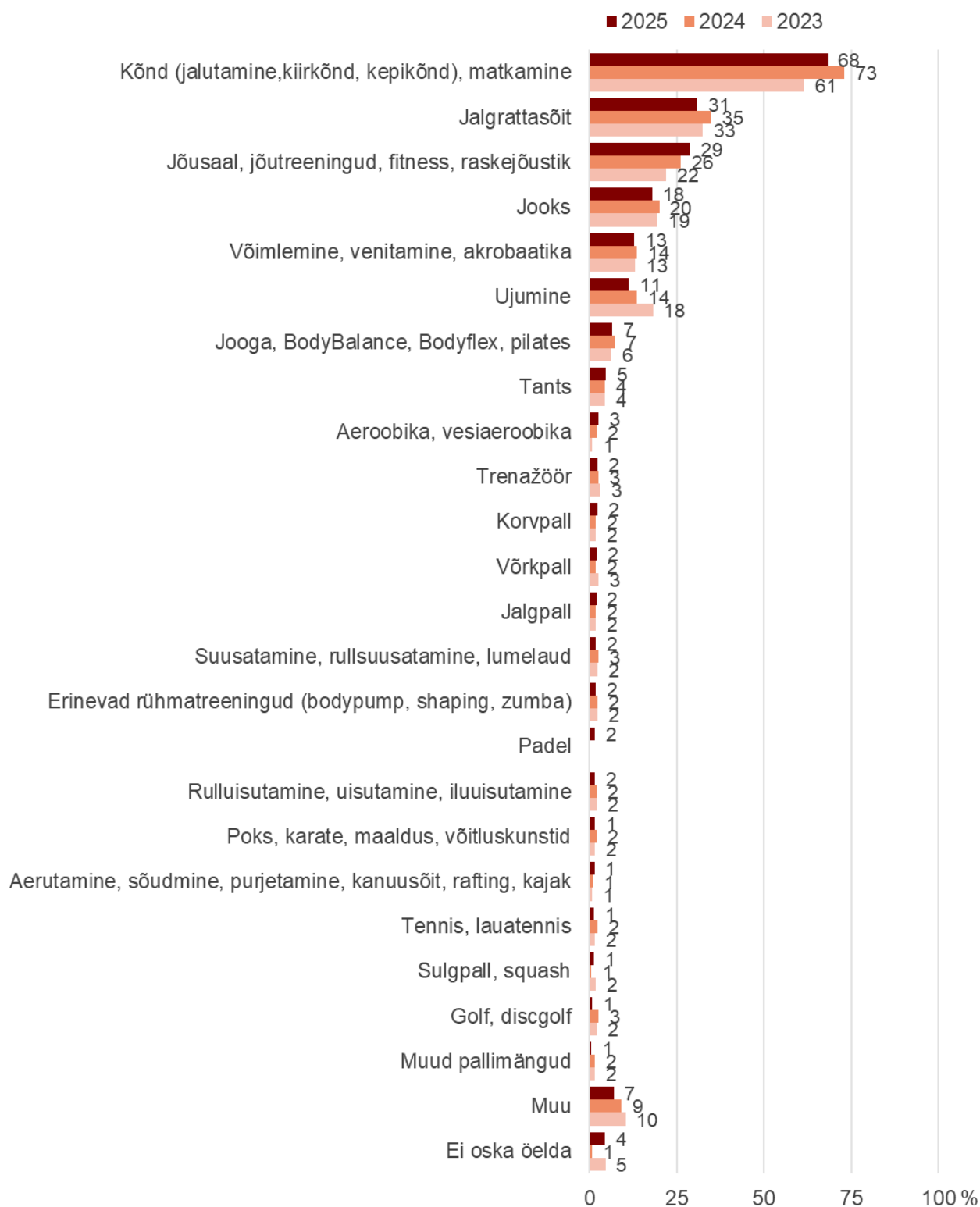
Inimesi, kes liikumisharrastusega üldse ei tegele, on keskmisest enam meeste seas (18%; naistest vastavalt 12%), vanuserühmas 50–69 (22%; 2024. aastal 27%, st 50–69-aastaste seas on vastav osakaal vähenenud), alg- või põhiharidusega inimeste (25%), pensionäride (29%); Kesk-Eesti elanike (25%) ning tugevalt või tervisele ohtlikult rasvunud inimeste seas (43%).

3.2. Liikumisevormid

Kõige levinum spordiala või liikumisevorm, millega tegeletakse, on jätkuvalt kõndimine (sh kiirkõnd, kepikõnd, matkamine) – seda harrastab 68% liikumisharrastusega tegelejatest (kahel varasemal aastal 61–73%). Järgmised levinumad spordialad on jalgrattasõit (31% liikumisharrastusega tegelejatest), jõusaali- ja jõutreeningud/fitness (vastavalt 29%, harrastajate osakaal on kasvutrendis), jooks (18%), võimlemine/venitamine/akrobaatika (13%) ning ujumine (11%, harrastajate osakaal on langustrendis) (Joonis 9).

Kõndimine on kõige levinumaks liikumisharrastuseks kõigis vanuserühmades. 15–24 ja 25–34-aastaste seas on järgmiseks levinumaks spordialaks jõusaali- või jõutreeningud, fitness/raskejõustik, 35–49-aastaste seas jõusaali/jõutreeningud ja jalgrattasõit ning 50–69-aastaste seas jalgrattasõit. Liikumisharrastusega tegelevate 50–69-aastaste seas on keskmisest levinumad spordialad võimlemine/venitamine ning ujumine.

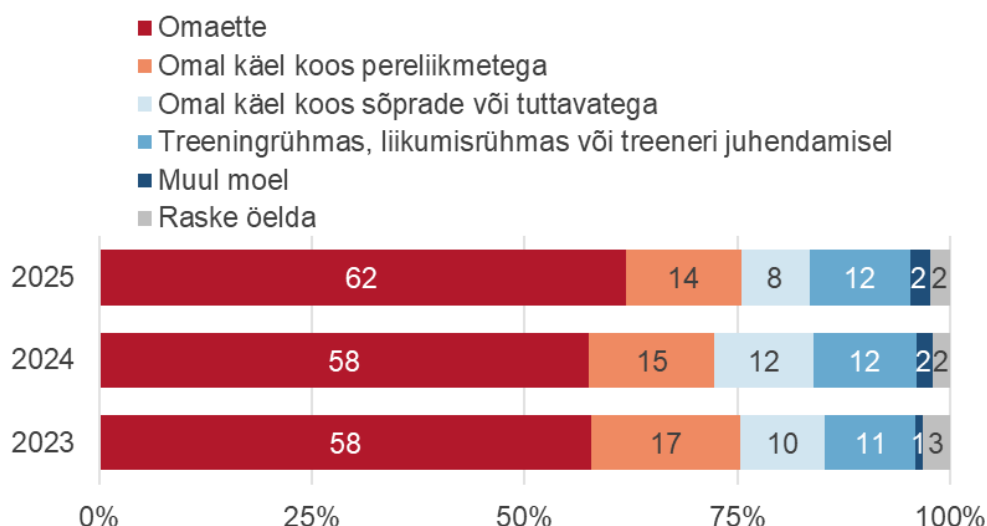
Joonis 9. Palun nimetage kuni kolm liikumisharrastust või spordiala millega Te kõige enam tegelete. Võrdlus 2023–2025. Spontaanne vastus (vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega, 2025. aastal n=853, varasemates uuringutes 832–845 vastajat)



3.3. Treeningukaaslased

Liikumisharrastusega tegelevatest inimestest 62% tegeleb liikumisharrastusega peamiselt omaette (üksi), 14% peamiselt omal käel koos pereliikmetega, 8% peamiselt omal käel koos sõprade või tuttavatega ning 12% peamiselt treeningrühmas, liikumisrühmas või treeneri juhendamisel. Võrreldes 2024. aastaga on pisut suurenenud nende inimeste osakaal, kes treenivad peamiselt üksi (oli 58%), kuid vähenenud nende osakaal, kes treenivad peamiselt omal käel koos sõpradega (oli 12%) (Joonis 10).

Joonis 10. Peamiselt kellega koos liikumisharrastusega tegeletakse. Võrdlus 2023–2025 (vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega, 2025. aastal $n=853$, varasemates uuringutes 832–845 vastajat)

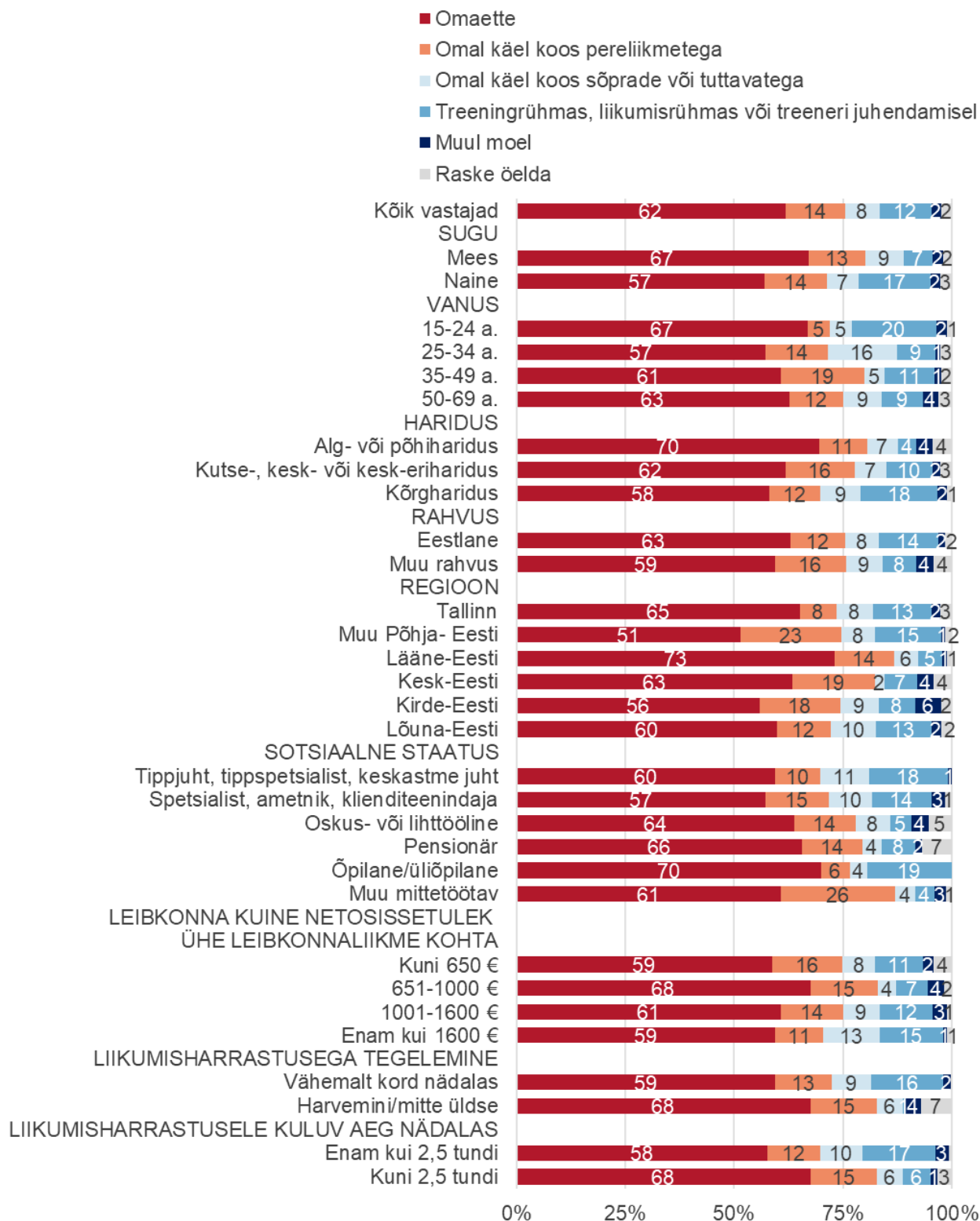


Võrreldes naistega on meeste seas levinum treenimine omaette (57% naistest ja 67% meestest, kes liikumisharrastusega tegelevad), kuid vähem levinud treenimine treening- või liikumisrühmas või treeneri juhendamisel (17% naistest ja 7% meestest) (Joonis 11).

Treenimine treening- või liikumisrühmas või treeneri juhendamisel on 15–24-aastaste seas levinum kui teistes vanuserühmades (vastavalt 20% ja 9–11%). Treenimine omal käel koos sõprade-tuttavatega on keskmisest levinum 25–34-aastaste seas (16%) ning treenimine omal käel koos pereliikmetega 35–49-aastaste seas (19%).

Treenimine treeningrühmas/treeneri juhendamisel on keskmisest levinum kõrghariduse ja/või kõrge ametialase staatusega inimeste seas, samuti ka nende inimeste seas, kes tegelevad liikumisharrastusega iganädalaselt või pühendavad sellele nädalas enam kui 2,5 tundi. See kinnitab, et treenimine grupis ja/või treeneri käe all motiveerib olema treeningutes püsiv.

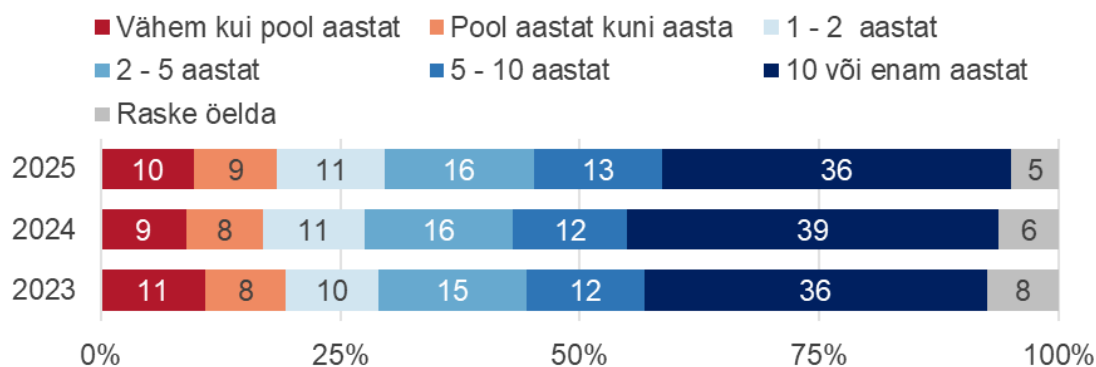
Joonis 11. Peamiselt kellega koos liikumisharrastusega tegeletakse. Taustrühmade võrdlus (vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega, n=853)



3.4. Liikumisharrastusega tegelemise järjepidevus

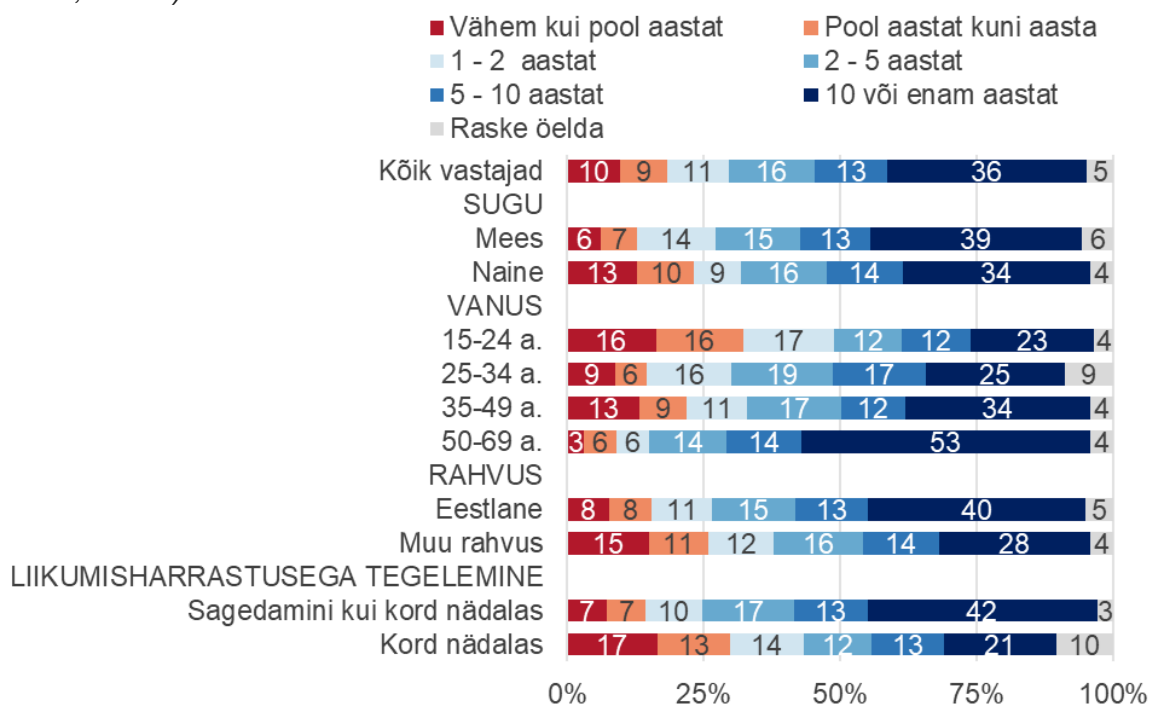
Liikumisharrastusega iganädalaselt tegelevatest inimestest (valimis 610 vastajat) on 36% regulaarselt liikumisharrastusega (järjest) tegelenud 10 või enam aastat, 13% 5–10 aastat, 16% 2–5 aastat, 11% 1–2 aastat, 9% pool aastat kuni aasta ning 10% vähem kui pool aastat (Joonis 12).

Joonis 12. Kui kaua (järjest) olete Te tegelenud regulaarselt liikumisharrastusega? Võrdlus 2023–2025 (vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, 2025. aastal n=610, varasemates uuringutes 586–603 vastajat)



Sagedaste sportijate liikumisharrastusega tegelemise staaž on keskmiselt pikem kui neil, kes spordivad harvemini. Samuti on staažikamate sportijate osakaal suurem vanemates vanuserühmades ning eestlaste seas (Joonis 13).

Joonis 13. Kui kaua (järjest) olete Te tegelenud regulaarselt liikumisharrastusega? Taustrühmade võrdlus (vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, n=610)

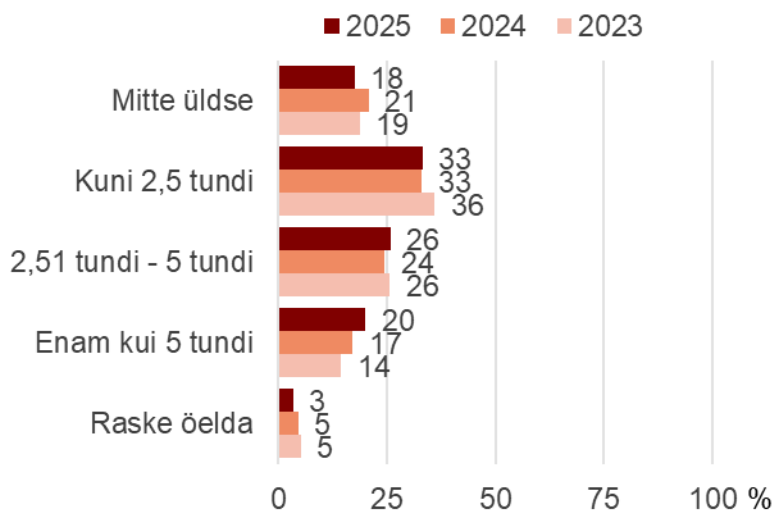


3.5. Liikumisharrastusele ja spordile pühendatav aeg

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) juhised soovivad täiskasvanutel harrastada nädalas vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega aeroobset liikumist või 75–150 minutit tugeva intensiivsusega liikumist. Uuring näitab, et selles mahus (2,5 tundi nädalas või enam) tegeleb liikumisharrastusega ligi pool (46%) elanikkonnast (Joonis 14).

Viimase kolme aasta jooksul on olnud kasvutrendis nende inimeste osakaal, kes tegelevad liikumisharrastuse või spordiga nädalas enam kui 5 tundi – vastav osakaal on 15–69-aastaste seas suurenenud 14 protsendilt (2023. a) 20 protsendile (2025. aastal). 15–69-aastastest 26% pühendab liikumisharrastusele ja spordile ühes nädalas 2,51–5 tundi ning 33 protsenti kuni 2,5 tundi. Elanikest 18% ei tegele tavalisel nädalal liikumisharrastusega üldse ning 3% ei osanud liikumisharrastusele kuluvat aega määratleda.

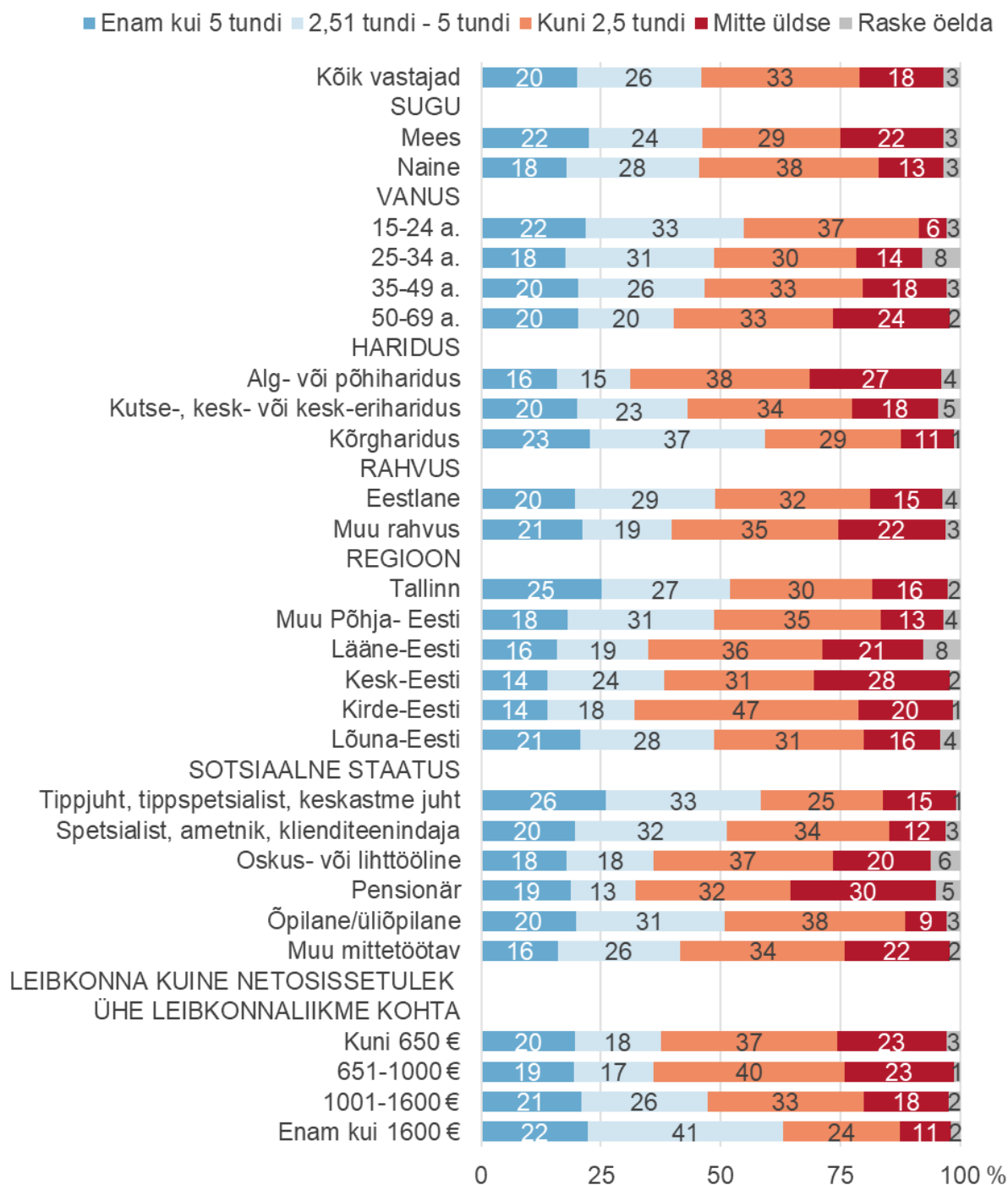
Joonis 14. Liikumisharrastusele ja spordile pühendatav aeg ühes nädalas kokku.
Võrdlus 2023–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal $n=1001$, varasemates uuringutes ca 1000 vastajat)



Inimesi, kes pühendavad liikumisharrastusele nädalas keskmiselt 5 või enam tundi, on keskmisest enam pealinlaste (25%) ning juhtide/tippspetsialistide seas (26%) (Joonis 15). Vastav osakaal on keskmisest suurem ka nende inimeste seas, kes on kehamassiindeksist lähtuvalt normaalkaalus (25%).

Inimeste osakaal, kes tegelevad liikumisharrastusega nädalas alla 2,5 tunni või ei tegele üldse, on keskmisest suurem 50–69-aastaste (57%), muudest rahvustest (57%; eestlastest 47%), Kirde-Eestis elavate (67%), madala hariduse, sissetuleku või ametialase staatusega inimeste ning pensionäride seas; samuti ka nende inimeste seas, kelle KMI liigitub rasvumise alla.

Joonis 15. Liikumisharrastusele ja spordile pühendatav aeg ühes nädalas kokku, taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



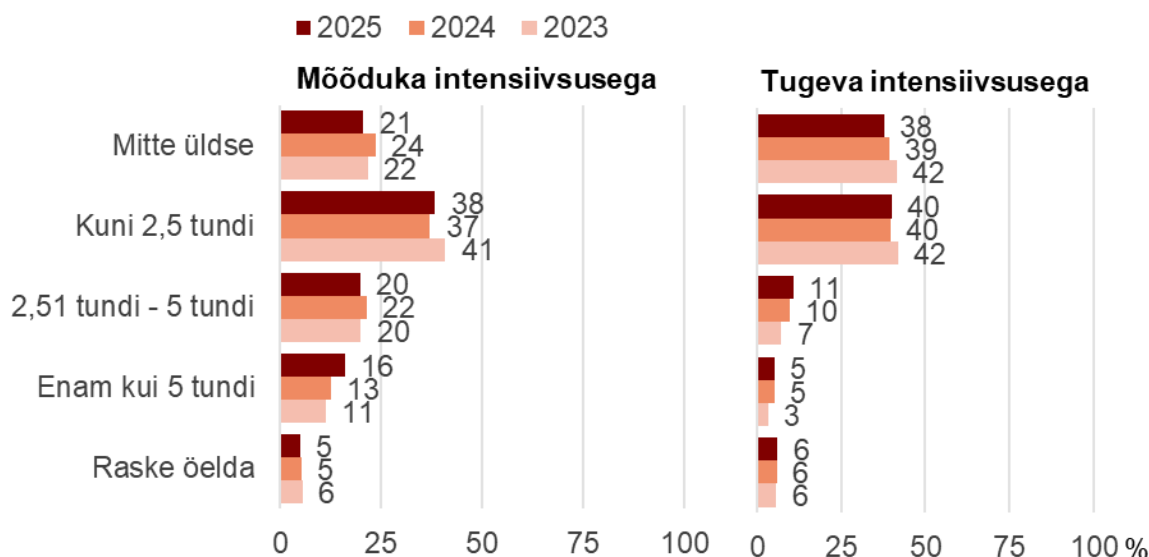
Ankeedis paluti vastajail hinnata ka mõõduka intensiivsusega ning tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidele kulunud aega küsitlusele eelnenud 7 päeva jooksul. Mõõduka intensiivsusega liikumis- ja treeningviiside all peeti silmas treeningut, mille tagajärjel südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid samaaegselt on võimalik vabalt vestelda. Tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviiside all peeti silmas treeningut,

mille tagajärjel südame löögisagedus kiireneb oluliselt ning kiirenenud hingamise tõttu on rääkimine raskendatud.

15–69-aastastest elanikest 21% viimase 7 päeva jooksul mõõduka intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidega ei tegeleenud, 38% pühendas sellele kuni 2,5 tundi, 20 protsenti 2,51–5 tundi ning 16% enam kui 5 tundi (viimati mainitud näitaja on kasvutrendis; 2023. aastal oli vastav osakaal 11%) (Joonis 16).

Tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidega tegeleti ootuspäraselt vähem – 38% elanikest polnud viimase 7 päeva jooksul tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidega tegeleenud, 40% oli sellele aega pühendanud kuni 2,5 tundi ning 16% enam kui 2,5 tundi (viimati mainitud näitaja on kasvutrendis; 2023. aastal oli see 11%). Küsitletutest 5-6% ei osanud mõõduka ning tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidele kulunud aega määratleda.

Joonis 16. Mõõduka intensiivsusega ja tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidele pühendatav aeg viimase 7 päeva jooksul, võrdlus 2023–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001, varasemates uuringutes ca 1000 vastajat)

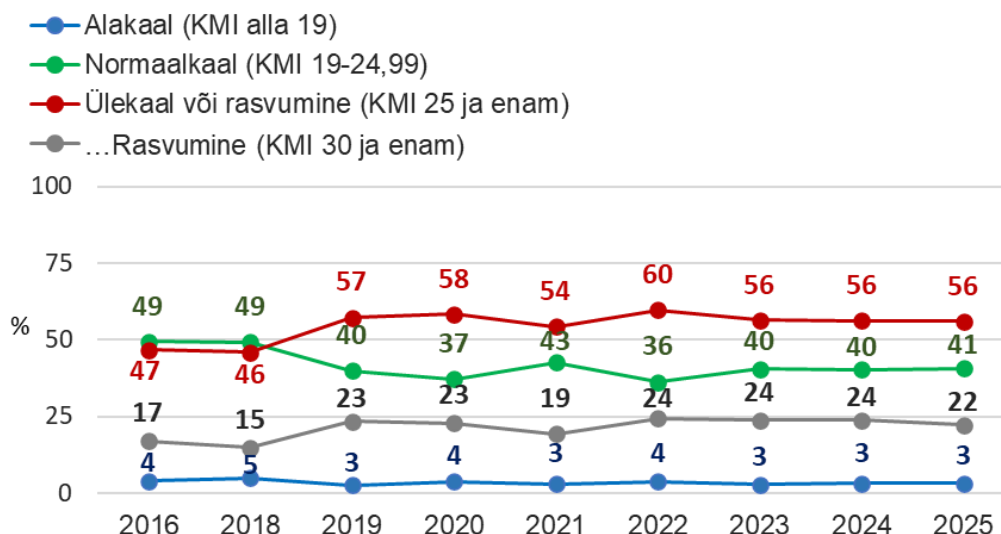


4. Kehamassiindeks

Vastajailt küsiti ka nende kaalu ning pikkust, millest lähtuvalt arvutati välja nende kehamassiindeksid (KMI).

2025. aasta küsitluse põhjal on 15–69-aastastest elanikest 41% normaalkaalus, 3% alakaalus ning 56% ülekaalus (sealjuures 22% elanikest liigituvad oma KMI poolest rasvumise alla) (Joonis 17).

Joonis 17. Vastajate jagunemine kehamassiindeksi alusel, võrdlus 2016–2025
(kõik vastajad, 2025. aastal $n=1001$, varasemates uuringutes 1000–1500 vastajat)

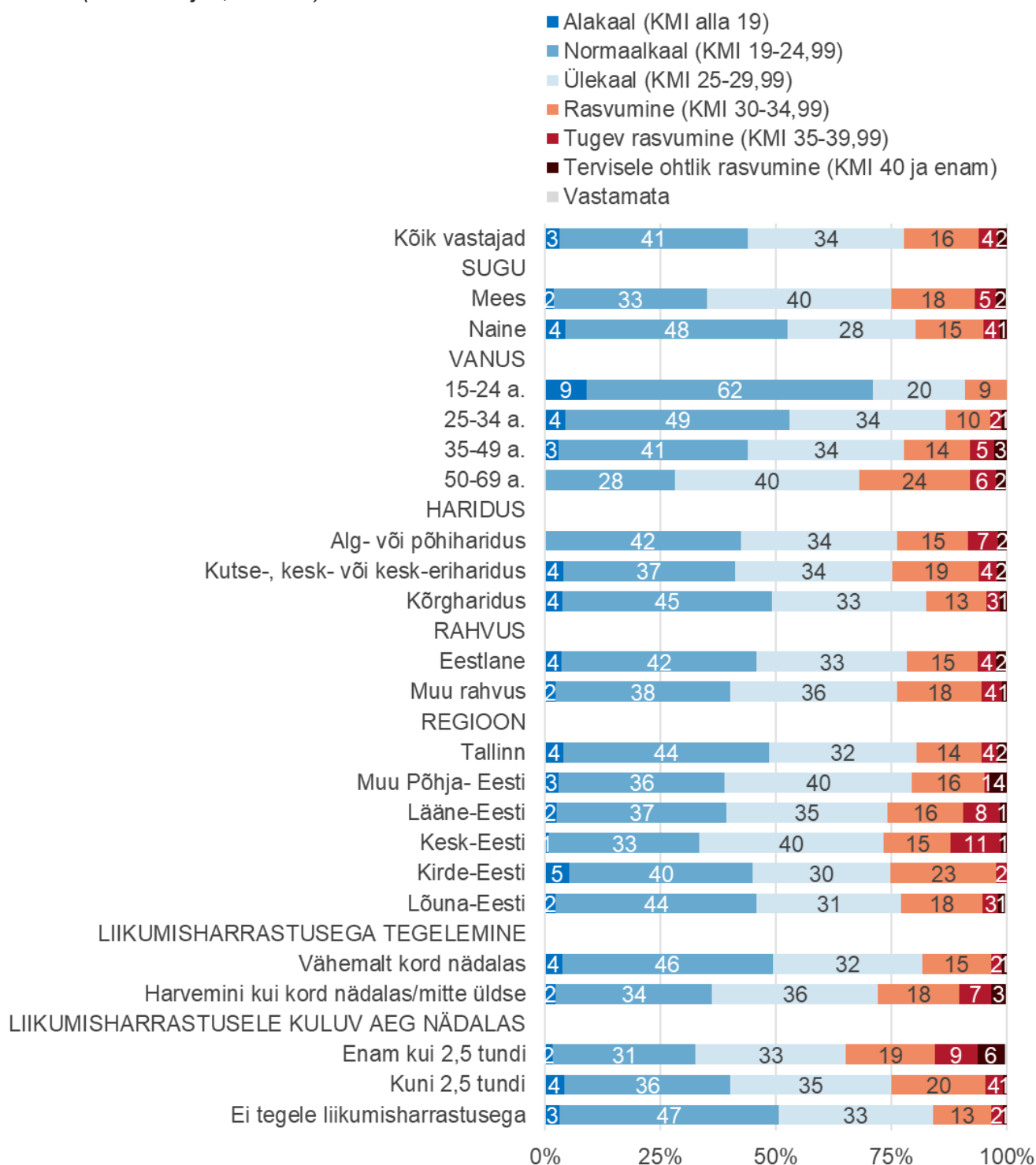


Kui vaatlusaluse perioodi (2016–2025) alguses oli normaalkaalus olevate inimeste osakaal pisut suurem kui ülekaaluliste/rasvunute osakaal, siis alates 2019. aastast (mil küsitlusmeetod muutus ning senine silmast silma küsitlus asendus veebiküsitlusega) on ülekaaluliste inimeste osakaal valimis olnud suurem (erinevatel aastatel on see jäänud vahemikku 54–60%).

Sarnaselt varasematele küsitlustele ilmnes ka seekord, et ülekaalus või rasvunud inimesi ($KMI \geq 25$) on meeste seas enam kui naiste seas (vastavalt 65% ja 47%) ning vanemates vanuserühmades enam kui nooremates (15–24-aastastest on ülekaalus või rasvunud 29%, 25–34-aastastest 47%, 35–49-aastastest 56% ja 50–69-aastastest 72%). Regionaalses võrdluses on ülekaalus või rasvunud elanike osakaal suurim Kesk-Eestis (67%) ehk regioonis, kus vanima vanuserühma osakaal on valimis suurim ([Joonis 18](#)).

Inimestest, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas, on ülekaalus või rasvunud 51%, ning neist, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini või üldse mitte, vastavalt 64%. Nädalas enam kui 2,5 tundi liikumisharrastusega tegelevatest inimestest on ülekaalus/rasvunud 49%, kuni 2,5 tundi liikumisharrastusega tegelejatest 60%, ning neist, kes liikumisharrastusega üldse ei tegele, vastavalt 67%.

Joonis 18. Vastajate jagunemine kehamassiindeksi alusel, taustrühmade võrdlus
(kõik vastajad, n=1001)

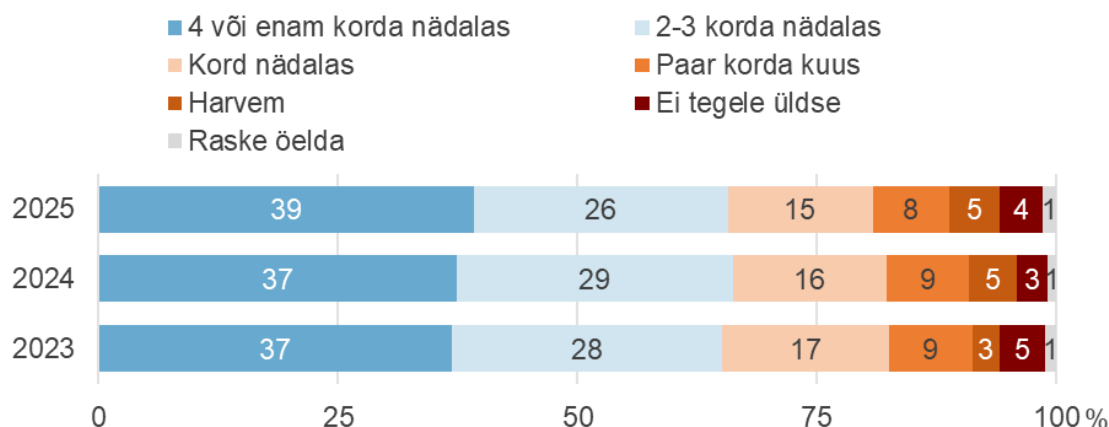


5. Igapäevane liikumine

5.1. Füüsilist koormust andvad argitegevused

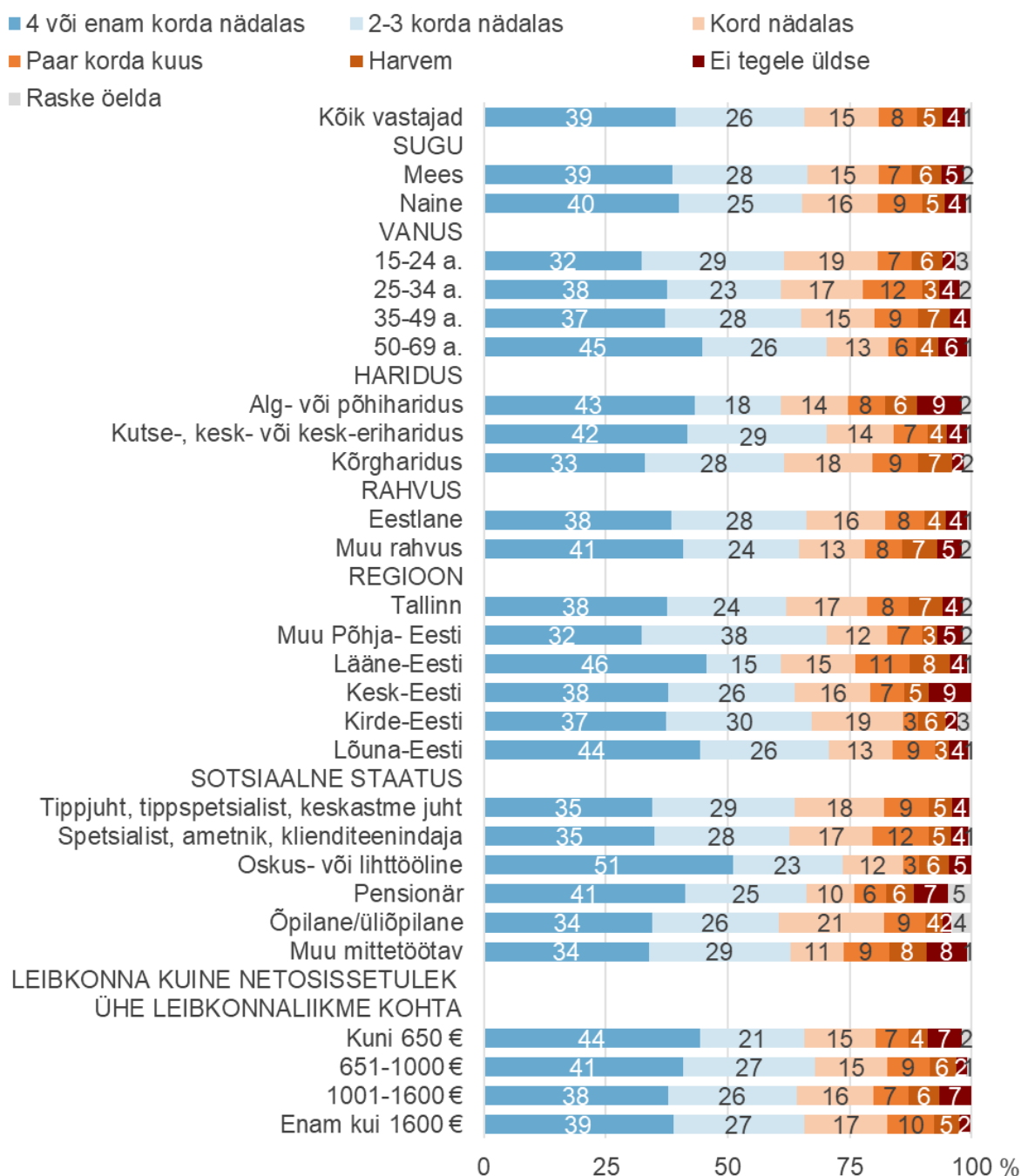
Lisaks liikumisharrastusega tegelemisele küsiti uuringus ka muude füüsilist koormust andvate tegevuste kohta. Nende tegevuste all peeti silmas näiteks käikude tegemist jalgsi/rattaga ning füüsilist tööd, sh füüsilist pingutust nõudvaid kodu- ja aiatöid. Selliste füüsilist koormust andvate argitegevustega tegelemine on levinum kui liikumisharrastuse/spordiga tegelemine: füüsilist koormust andvate argitegevustega tegeleb 94% elanikest (sealjuures 66% sagedamini kui kord nädalas) ning liikumisharrastusega 84% elanikest (sealjuures 44% sagedamini kui kord nädalas). Võrreldes 2023. aastaga on liikumisharrastusega tegelemine pisut suurenenud, kuid füüsilist koormust andvate argitegevustega tegelemine pole oluliselt muutunud (Joonised 7 ja 19).

Joonis 19. Keskmiselt kui sageli Te tegelete muude füüsilist koormust andvate tegevustega (nt käikude tegemine jalgsi/rattaga, füüsiline töö, sh füüsilist pingutust nõudvad kodu- või aiatööd)? Võrdlus 2023–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001, varasemates uuringutes ca 1000 vastajat)



Kui liikumisharrastuse ja spordiga tegelemine on levinum nooremates vanuserühmades ning kõrgharidusega inimeste seas, siis füüsilist koormust andvad argitegevused on levinuimad vanuserühmas 50–69 (70% tegeleb sagedamini kui kord nädalas) ning kesk-, kutse- või kesk-eriharidusega inimeste seas (vastavalt 70%). Samuti on füüsilist koormust andvad argitegevused keskmisest enam levinud oskus- või lihttöölise seas (sagedamini kui kord nädalas tegeleb 74%), kelle puhul on tõenäoliselt sageli tegu nende palgatööga (Joonis 20).

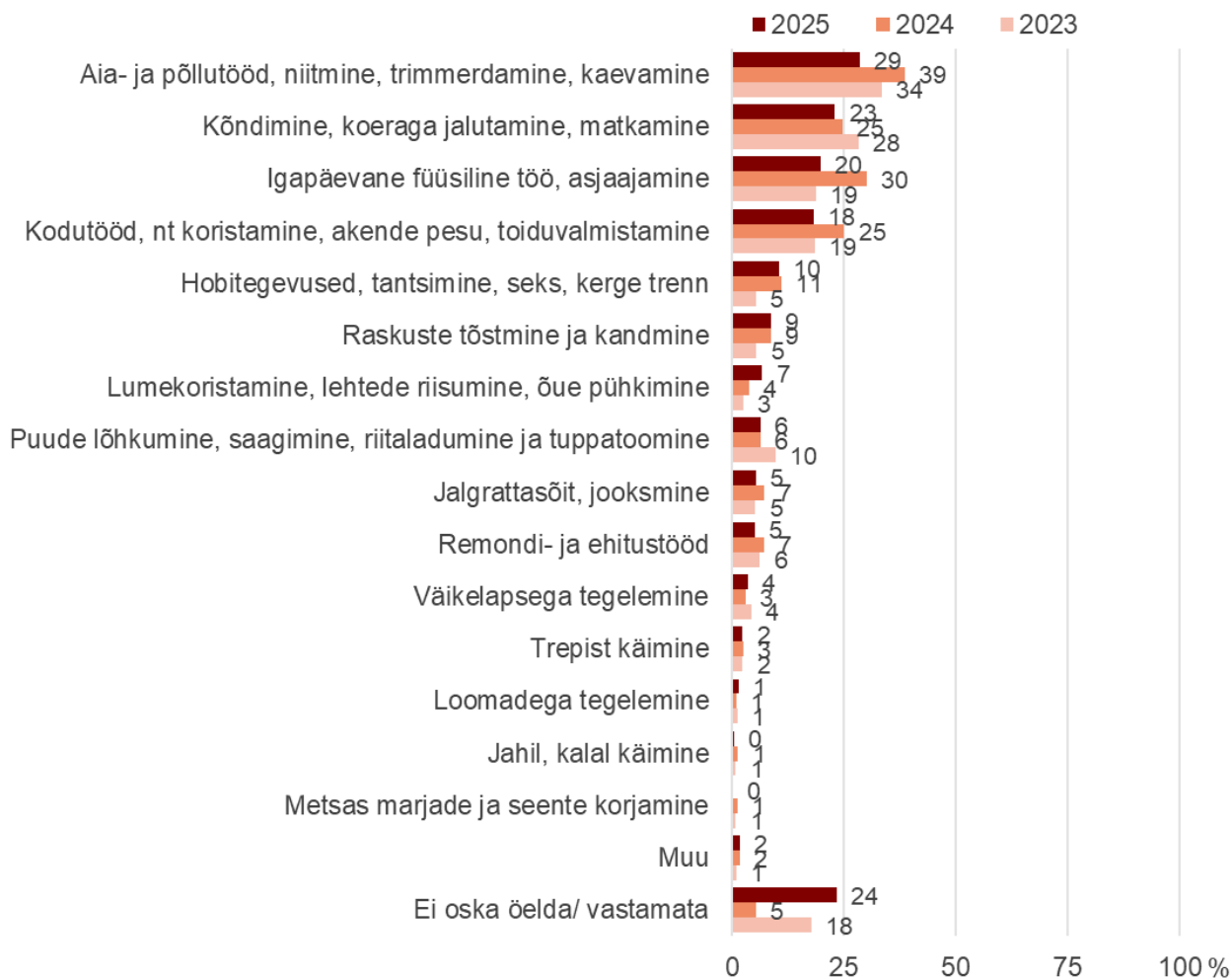
Joonis 20. Keskmiselt kui sageli Te tegelete muude füüsilist koormust andvate tegevustega (nt käikude tegemine jalgsi/rattaga, füüsiline töö, sh füüsilist pingutust nõudvad kodu- või aiatööd)? Taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



Näidetenä füüsilist koormust andvatest argitegevustest nimetati sarnaselt varasemale kõige sagedamini aia- ja põllutöid (nt niitmist, muru trimmerdamist, kaevamist), kuigi võrreldes 2024. aastaga on nende tegevuste mainimine pisut vähenenud (mis võib olla tingitud sellest, et 2025. a küsitlus nihkus oktoobri keskpaika, ning ilmade külmenedes tegeletakse nimetatud töödega vähem). Sageli mainiti füüsilist koormust andvate argitegevustena ka kõndimist (sh koeraga jalutamist ja matkamist), igapäevast füüsilist

(palga)tööd ja asjaajamisi, ning tubaseid koduseid töid (koristamine, triikimine, akende pesu, toiduvalmistamine jne.) (Joonis 21).

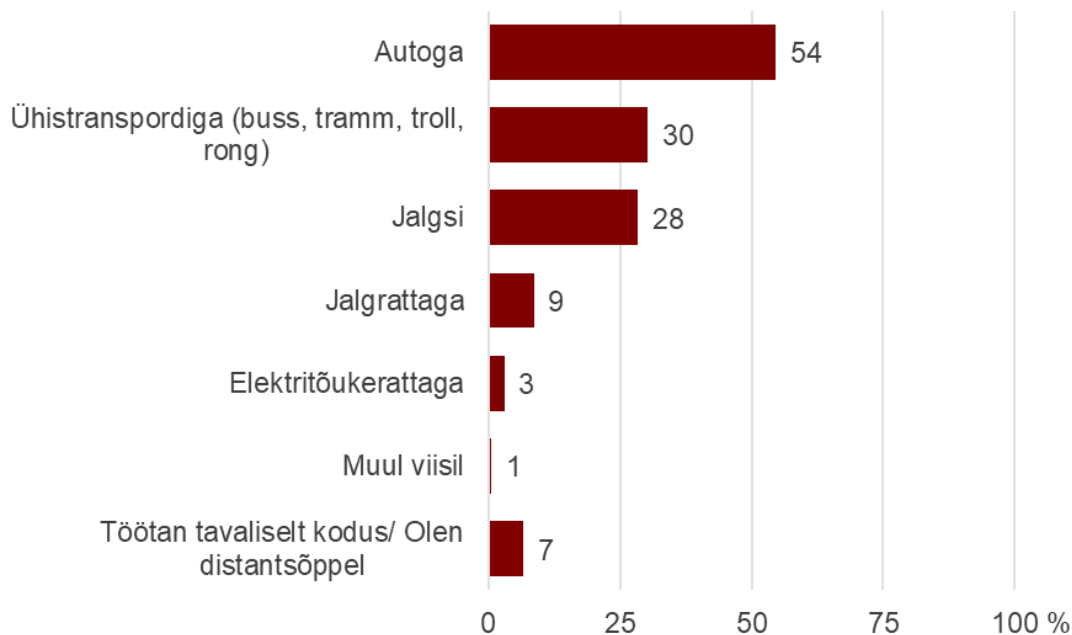
Joonis 21. Jättes kõrvale liikumisharrastuse ja spordi, milliste muude füüsilist koormust andvate tegevustega Te tegelete? Võrdlus 2023–2025. Spontaanne vastus (vastajad, kes tegelevad füüsilist koormust andvate argitegevustega, 2025. aastal $n=949$, varasemates uuringutes 950–970)



5.2. Tööle/kooli liikumine

Töötavalt või õppivatelt vastajatelt (valimis 776 vastajat) küsiti, kuidas nad tavaliselt liiguvad töökohta/kooli ja tagasi. Võimalik oli märkida mitu erinevat liikumisviisi. Peamiste liikumisviisidena märgiti kõige sagedamini liikumist autoga (54%), ühistranspordiga (30%) või jalgsi (28%). Muid liikumisviise märgiti harvemini – jalgrattaga liikumist märkis 9%, elektritõukerattaga 3% ja muid liikumisviise 1% vastajatest. Töötavatest/õppivatest vastajatest 7% märkis, et töötab tavaliselt kodus või on distantsõppel (Joonis 22).

Joonis 22. Kuidas Te tavaliselt liigute kodust töökohta/kooli (ja tagasi)? (vastajad, kes töötavad või õpivad, n=776)



Erinevad liikumisviisid on levinumad järgmistes taustrühmades:

Autoga liikumine on keskmisest levinum meeste (64%; naistest 44%), 35–49-aastaste (62%), Põhja-Eesti, v.a.Tallinna (69%) ja Lääne-Eesti (68%), maa-asulate elanike (71%) ning enam kui 1600-eurose netosissetulekuga inimeste seas (61%).

Ühistranspordiga liikumine on keskmisest levinum naiste (37%; meestest 24%), 15–24-aastaste (54%), pealinlaste (43%), õpilaste/üliõpilaste (61%) ning kuni 650-eurose netosissetulekuga inimeste seas (43%).

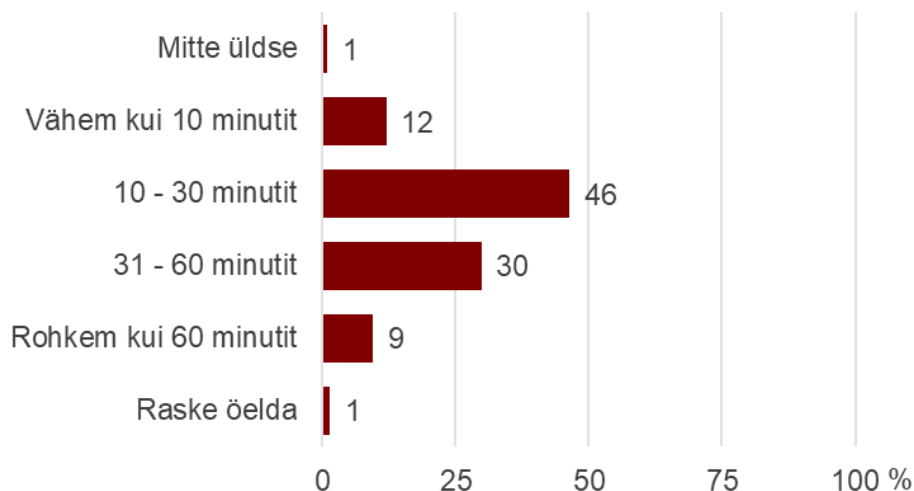
Jalgsi liikumine on naiste seas levinum kui meeste seas (33% naistest ja 24% meestest); samuti on see keskmisest levinum 15–24-aastaste (50%), linnaelanike (v.a Tallinna elanike) (40%) ning õpilaste/üliõpilaste seas (61%).

Kodus töötavate/õppivate inimeste osakaal on keskmisest suurem kõrgharidusega inimeste (10%), ettevõtjate (31%) ning juhtide/tippspetsialistide seas (13%).

Autoga liikumine on keskmisest levinum inimeste seas, kes on KMI alusel ülekaalus, kuid jalgsi või ühistranspordiga liikumine nende inimeste seas, kes on normaalkaalus.

Vastajatest, kes käivad töö/koolis, ning kasutavad selleks muid liikumisviise peale autosõidu, paluti täpsustada, kui palju aega kulub neil tavalisel argipäeval tööle/kooli minnes kõndimisele (või rattasõidule, juhul kui nad liiguvad jagrattaga). Küsitetutest 59 protsendil kulus selleks kuni 30 minutit (sealjuures 12 protsendil vähem kui 10 minutit), 30 protsendil 31–60 minutit ning 9 protsendil rohkem kui 60 minutit (Joonis 23).

Joonis 23. Mõeldes tavalisele töö(või kooli)päevale, kui palju kulub Teil tööle(kooli) minnes aega kõndimisele (või rattasõidule, juhul kui liigute jalgrattaga)? Arvestage kokku nii tööle(kooli) kui sealt tagasi liikumisele kuluv aeg. (töötavad või õppivad vastajad, kes ei tööta/õpi kodus ega liigu tööle/kooli ainult autoga, n=382)



5.3. Tööga seotud kehaline aktiivsus

Töötavatele vastajatele (valimis 703 vastajat) esitati kolm tööga seotud kehalist aktiivsust kirjeldavat väidet ning paluti märkida, millised neist iseloomustavad nende tööga seotud kehalist aktiivsust. Pisut vähem kui pooled (44%) töötavatest vastajatest märkisid, et peavad oma tööd tehes palju kõndima, 28% peab tööd tehes sageli tõstma või kandma raskeid esemeid ning 22% märkis, et nende töös on pidevalt vaja tugevat füüsilist pingutust. Töötavatest inimestest 45% hinnangul ei kirjeldanud ükski eeltoodud kolmest väitest nende tööalast kehalist aktiivsust (Joonis 24).

Joonis 24. Tööga seotud kehalist aktiivsust kirjeldavate väidetega nõustujate osakaal (töötavad vastajad, n=703)



Tööga seoses kogevad füüsilist koormust sagedamini mehed, muudest rahvustest, Kesk- või Kirde-Eestis elavad, madalama hariduse, sissetuleku või ametialase staatusega

inimesed. Ametialase staatuse võrdluses on tööga kaasnev füüsiline koormus levinuim oskus- või lihttööliste seas, kellest valdav osa (84%) pidas vähemalt ühte nimetatud väidetest oma tööle iseloomulikuks. Keskmisest harvemini kogevad tööga seotud füüsilist koormust naised, pealinlased, kõrgharitud või kõrge sissetulekuga inimesed; ametialade võrdluses ettevõtjad, juhid ja tippspetsialistid. Tööl füüsilise koormuse kogemine on levinum inimeste seas, kes liikumisharrastusega iganädalaselt ei tegele, mis viitab, et tööl kogetud füüsiline koormus/väsimus on üheks põhjuseks, miks liikumisharrastusega regulaarselt ei tegeleta.

5.4. Tööandja poolsed meetmed liikumisharrastuse soodustamiseks

Töötavatest vastajatest 62% märkis, et nende tööandja toetab liikumisharrastuse või spordiga tegelemist. Kõige sagedamini märgiti selliste toetusmeetmetena spordiklubide/treeningute kulude hüvitamist (44% töötavatest vastajatest). Ülejäänud meetmeid märgiti harvemini – 18% märkis, et tööandja võimaldab paindlikke tööaegu või treeningpause, 15% – sportimisvõimaluste olemasolu töökohas (nt jõusaal, spordisaal, dušid), 14% – et tööandja soodustab jalgsi või jalgrattaga tööle liikumist (nt on olemas turvaline rattaparkla), 13% – et tööandja võimaldab liikumispause või korraldab regulaarselt sportlikke ühisüritusi, ning 1% – muu tööandja-poolne toetus (Joonis 25).

Erinevaid toetusmeetmeid märkisid keskmisest sagedamini kõrgharidusega töötajad või nn valgekraed (juhid, spetsialistid, ametnikud). Oskus- või lihttöölised (kelle töö on enamasti füüsiline) olid tööandjalt liikumiseks ja sportimiseks soodustusi saanud harvemini. Seda, et tööandja hüvitab spordiklubide/treeningute kulud, märkisid keskmisest sagedamini 15–24-aastased või pealinnas elavad töötajad.

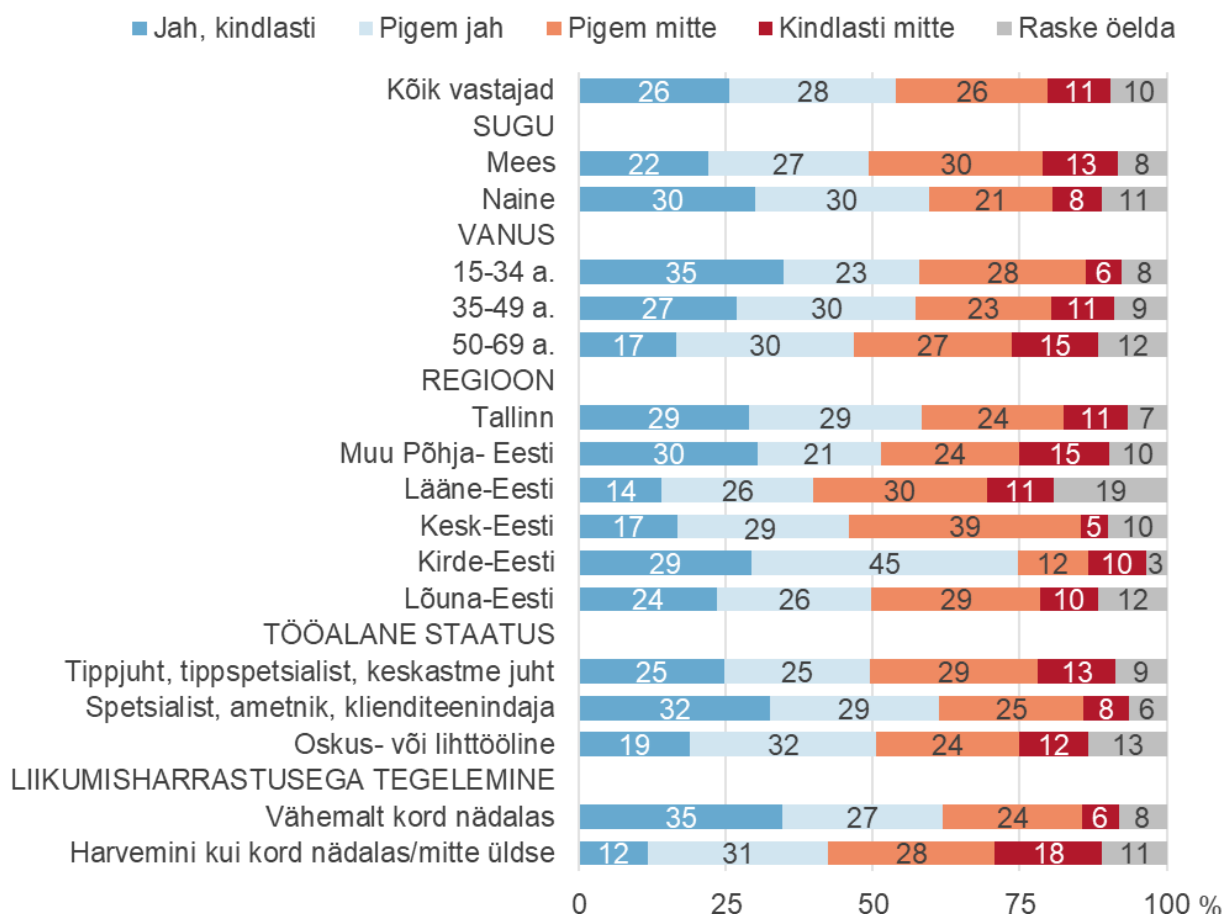
Joonis 25. Milliseid võimalusi pakutakse Teie töökohas liikumisharrastuse või sportimise toetamiseks? (töötavad vastajad, n=703)



Töötavatelt vastajatelt küsiti ka seda, kas juhul, kui nende töökohas pakutaks rohkem tuge (nt treeningpausid, sportimise rahaline hüvitis), mõjutaks see nende liikumisharrastust. Küsitletutest 54% hinnangul mõjutaks tööandja poolne suurem tugi nende liikumisharrastust (sealjuures 26% arvates kindlasti), 36% arvates see mõju ei avaldaks ning 10% ei osanud hinnangut anda ([Joonis 26](#)).

Võrreldes meestega arvasid naised sagedamini, et tööandja poolsetel meetmetel võiks nende liikumisharrastusega tegelemisele olla positiivne mõju (49% töötavatest meestest ja 60% naistest). Seda, et tööandja-poolsetel meetmetel oleks kindlasti positiivne mõju, arvasid keskmisest sagedamini 15–34-aastased või igapäevaselt liikumisharrastusega tegelevad inimesed ning spetsialistid, ametnikud ja klienditeenindajad. Regioonide võrdluses uskusid tööandja poolsete meetmete positiivset mõju kõige sagedamini Kirde-Eestis elanikud (75% arvas, et tööandja poolsetel meetmetel oleks positiivne mõju).

Joonis 26. Kui töökohas pakutaks rohkem tuge (nt treeningpausid, sportimise rahaline hüvitis), kas see mõjutaks Teie liikumisharrastust? (töötavad vastajad, n=703)

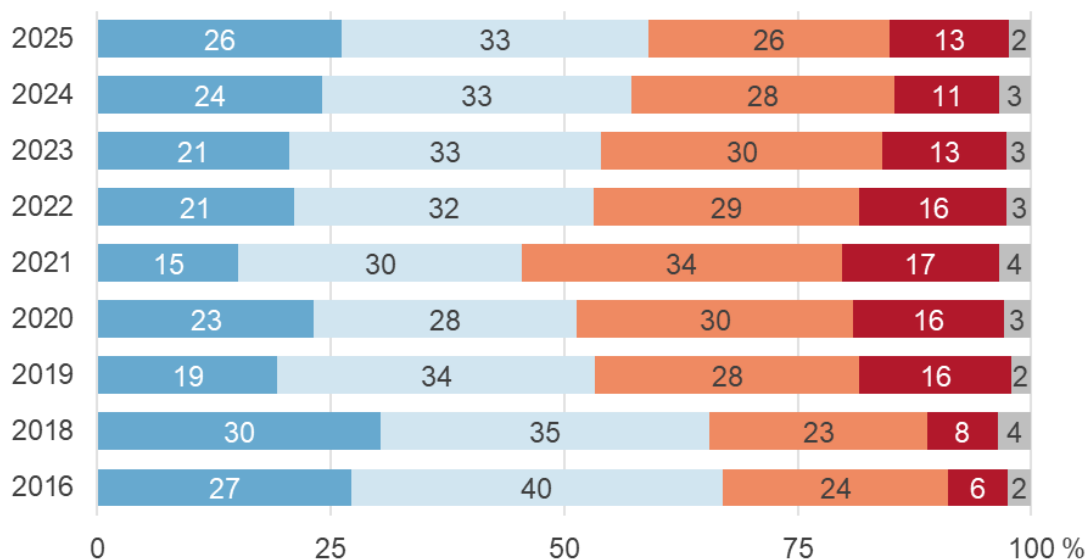


6. Hinnangud oma liikumisharrastuse mahule

Kui perioodil 2018–2021 oma liikumisharrastuse mahtu enam-vähem või täiesti piisavaks pidavate inimeste osakaal kahanes (vastav trend jätkus ka peale küsitlusmeetodi muutmist), siis alates 2022. aastast on vastav näitaja olnud kasvutrendis. Vaatlusaluse perioodi (2016–2025) madalaimal tasemel oli vastav osakaal aastal 2021, mil oma liikumisharrastuse mahtu pidas enam-vähem või täiesti piisavaks 45% elanikest. 2025. aastaks on see suurenenud 59 protsendile (mis jääb siiski alla perioodi alguse tasemele – 2016. aastal oli vastav näitaja 67%). Suurenenud on eelkõige nende inimeste osakaal, kes peavad oma liikumisharrastuse mahtu täiesti piisavaks (2021. aastal 15% ja 2025. aastal 26%). Nende inimeste osakaal, kes peavad oma liikumisharrastuse mahtu täiesti või pigem ebapiisavaks, on alates 2021. aastast vähenenud 51 protsendilt 39 protsendile (Joonis 27).

Joonis 27. Hinnangud oma praegusele liikumisharrastuse mahule, võrdlus 2016–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal $n=1001$, varasemates uuringutes ca 1000–1500 vastajat)

■ Täiesti piisav ■ Enam-vähem piisav ■ Pigem ebapiisav ■ Täiesti ebapiisav ■ Ei oska öelda

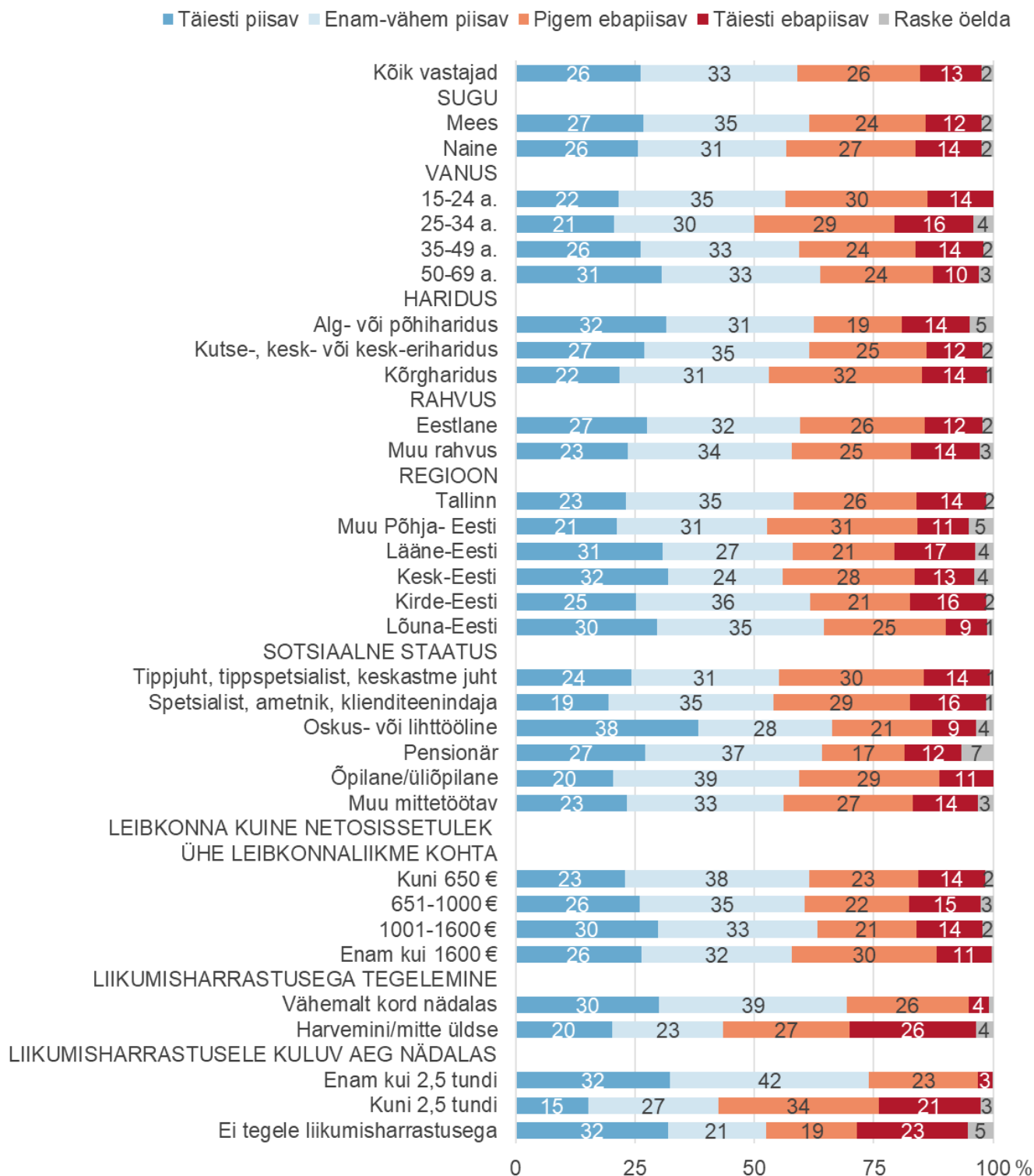


Iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevatest inimestest peab oma liikumisharrastuse mahtu piisavaks 69%. Inimestest, kes ei tegele liikumisharrastusega üldse või kes teevad seda harvemini kui kord nädalas, peab oma liikumisharrastuse mahtu piisavaks 44% (Joonis 28).

Inimestest, kes pühendavad nädalas liikumisharrastusele enam kui 2,5 tundi, peab 74% oma liikumisharrastuse mahtu piisavaks. Neist, kes pühendavad liikumisharrastusele nädalas kuni 2,5 tundi, peab oma liikumisharrastuse mahtu piisavaks 43%, ning neist, kes üldse ei liigu, vastavalt 53%.

Keskmisest sagedamini hindavad oma praegust liikumisharrastuse mahtu piisavaks 50–69-aastased (64%), oskus- või lihttöölised (66%) ning normaalkaalus olevad inimesed (67%). Ebapiisavaks hindavad oma liikumisharrastuse mahtu keskmisest sagedamini kõrgharidusega inimesed (46%), samuti ka need, kes kehamassiindeksi alusel liigituvad rasvunute alla (50%).

Joonis 28. Hinnangud oma praegusele liikumisharrastuse mahule, taustühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



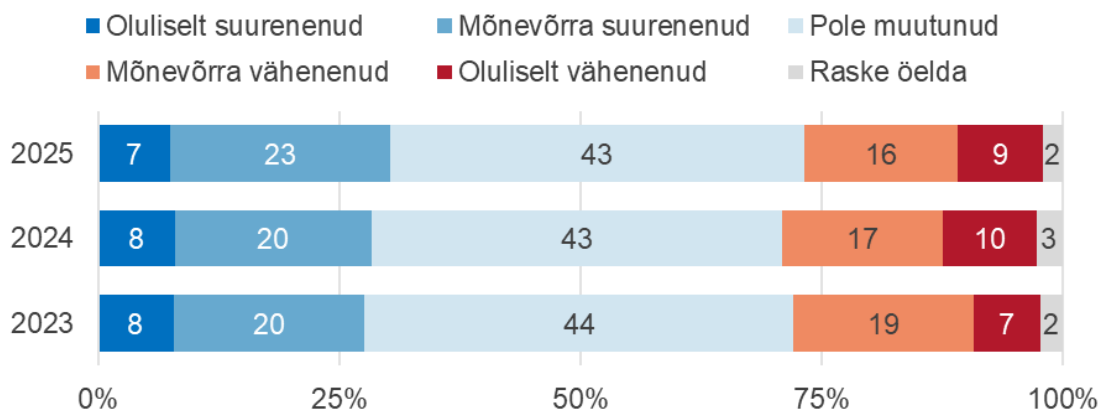
7. Muutused liikumisharrastusega tegelemises

Vastajail paluti anda hinnang, kas ning kuidas on tema liikumisharrastusega tegelemine viimase aasta jooksul muutunud, ning kas ta ise sooviks tegeleda liikumisharrastusega senisest rohkem või vähem.

7.1. Muutused liikumisharrastusega tegelemises viimasel aastal

Elanikest 30% hinnangul on nende liikumisharrastusega tegelemine viimase aasta jooksul oluliselt või mõnevõrra suurenenud, 43% hinnangul püsinud muutumatuna ning 25% hinnangul oluliselt või mõnevõrra vähenenud (2% ei osanud hinnangut anda). Võrreldes 2024. aastaga pole siinsed hinnangud oluliselt muutunud (Joonis 29).

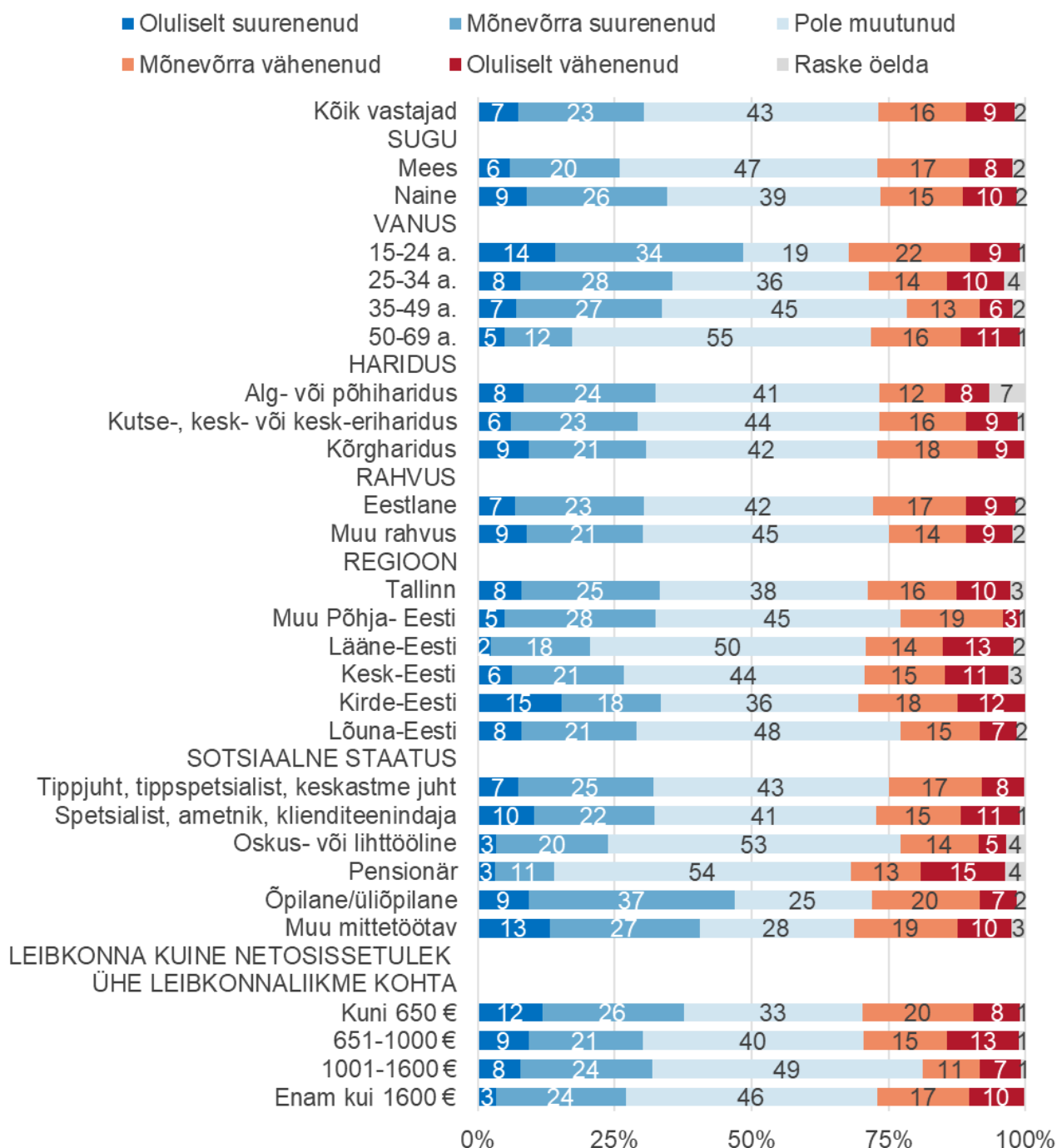
Joonis 29. Kas ning kuidas on Teie liikumisharrastusega tegelemine viimase aasta jooksul muutunud? Võrdlus 2023–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal $n=1001$, varasemates uuringutes ca 1000 vastajat)



Liikumisharrastuse mahu suurenemine on keskmisest levinum 15–24-aastaste puhul (48% on 2025. aasta jooksul liikumisharrastuse mahtu suurendanud) ning keskmisest vähem levinud 50–69-aastaste seas (17%). Vanimas vanuserühmas (ehk 50–69-aastaste seas) märgiti keskmisest sagedamini, et liikumisharrastuse maht on püsinud muutumatuna (55%). Võrreldes meestega on liikumisharrastuse mahtu suurendanud sagedamini naised (26% meestest ja 35% naistest) (Joonis 30).

Keskmisest levinum on liikumisharrastuse mahu suurenemine õpilaste/üliõpilaste (47%) või töötute/koduste inimeste seas (40%), samuti ka nende seas, kes pühendavad nädalas liikumisharrastusele enam kui 2,5 tundi või on normaalkaalus.

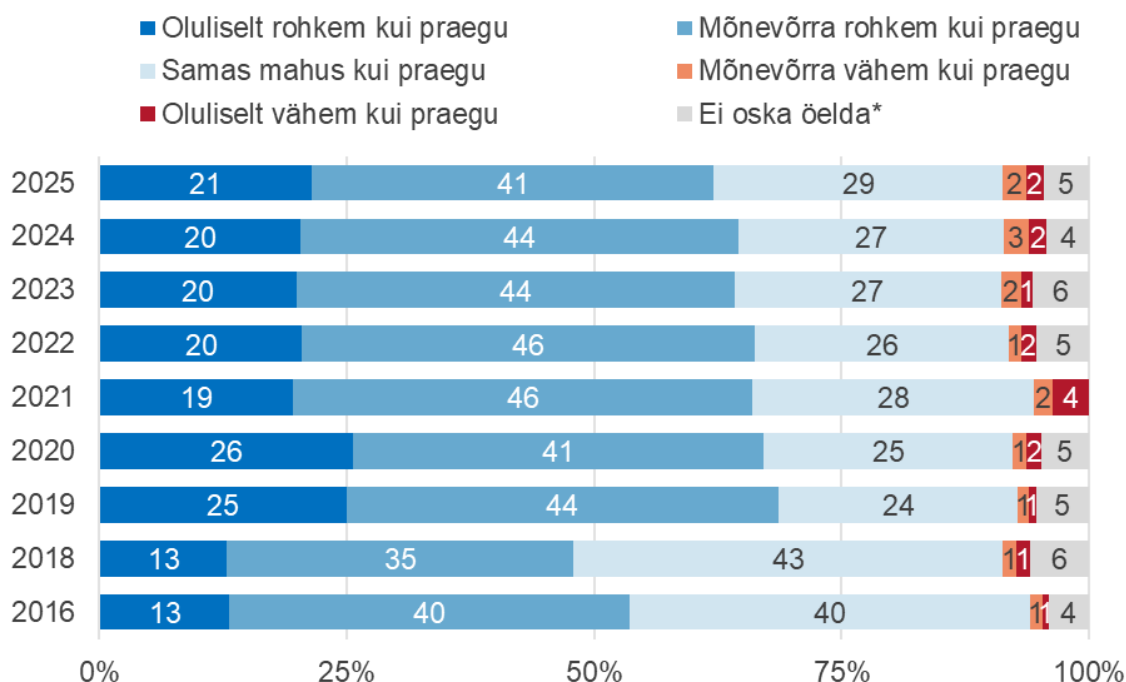
Joonis 30. Kas ning kuidas on Teie liikumisharrastusega tegelemine viimase aasta jooksul muutunud? Taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



7.2. Huvi liikumisharrastusega tegelemist suurendada

Inimeste huvi liikumisharrastusega tegelemist suurendada pole võrreldes 2024. aastaga oluliselt muutunud. Elanikest 62% sooviks tegeleda liikumisharrastusega oluliselt/mõnevõrra rohkem, 29% samas mahu ning 4% oluliselt/mõnevõrra vähem kui praegu (hinnangut ei osanud anda 5% vastajatest). Vaatlusaluse perioodi (2016–2025) kõrgeimal tasemel oli elanike huvi liikumisharrastuse mahu suurendamise vastu aastal 2019, mil vastavat huvi väljendas 69% elanikest ([Joonis 31](#)).

Joonis 31. Kas Te sooviksite tegeleda liikumisharrastusega senisest rohkem või vähem? Võrdlus 2016–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal $n=1001$, varasemates uuringutes ca 1000–1500 vastajat)

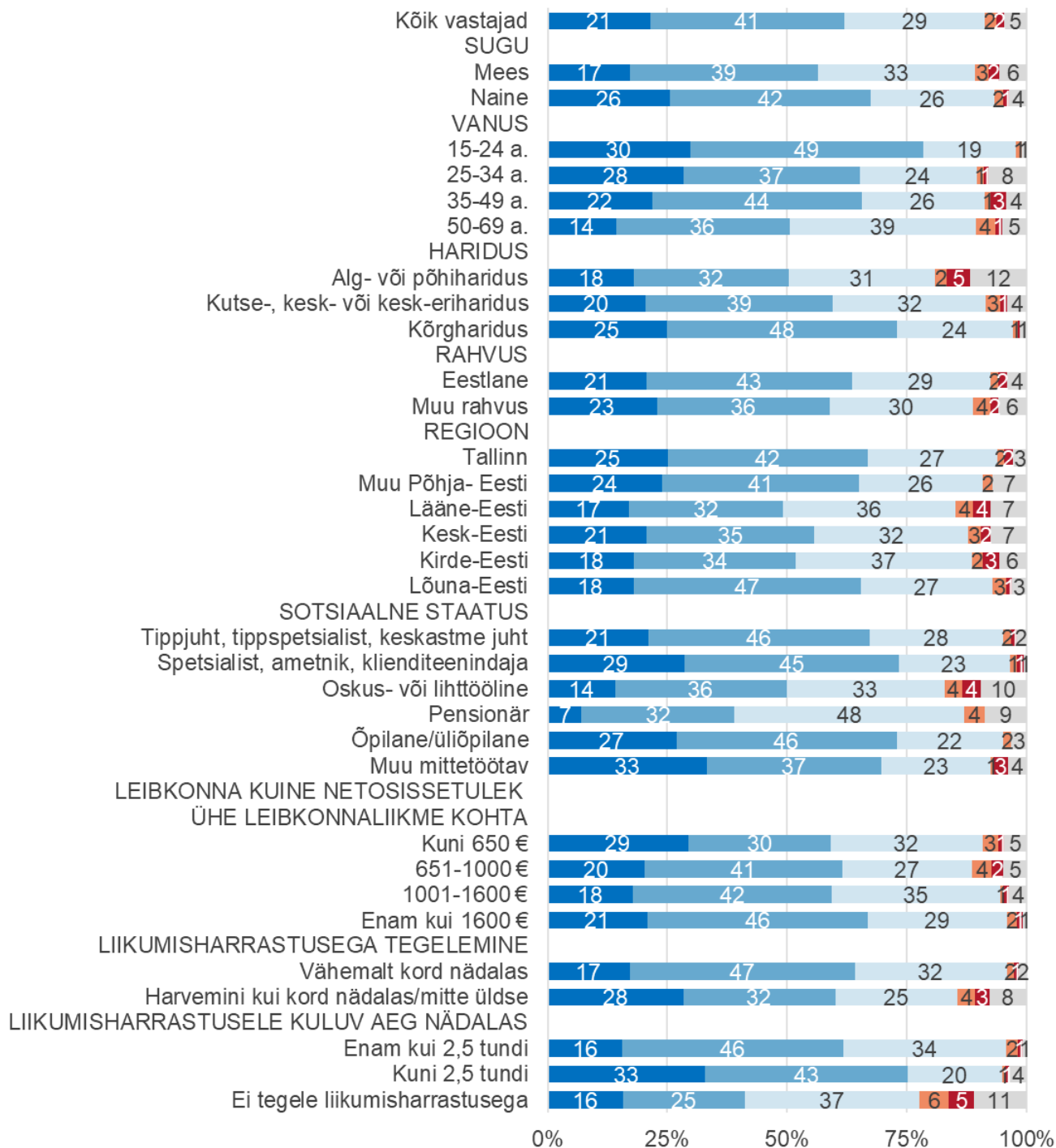


* 2021. ankeedis „Ei oska öelda“-varianti ei kasutatud

Naiste seas oli huvi liikumisharrastusega rohkem tegeleda kõrgem kui meeste seas: rohkem sooviks liikuda 67% naistest ja 57% meestest. Huvi oma liikumisharrastuse mahtu suurendada oli keskmisest suurem 15–24-aastaste seas (78%) ning madalaim 50–69-aastaste seas (51%). Keskmisest kõrgem oli huvi oma liikumisharrastuse mahtu suurendada kõrgharidusega inimeste, spetsialistide, ametnike ja klienditeenindajate ning õppurite seas. Liikumisharrastusele nädalas pühendatava aja võrdluses oli huvi oma liikumisharrastuse mahtu suurendada kõrgeim nende seas, kes liiguvad nädalas kuni 2,5 tundi (rohkem sooviks liikuda 75%). Neist, kes liiguvad nädalas üle 2,5 tunni, soovis oma liikumisharrastuse mahtu suurendada 62%, ning neist, kes ei liigu üldse, vastavalt 41%. Oma praeguse liikumisharrastuse mahuga oli rahul (st ei soovi seda muuta) keskmisest sagedamini 50–69-aastased, pensionärid ning inimesed, kes tegelevad liikumisharrastusega sagedamini kui kord nädalas või kulutavad sellele nädalas enam kui 2,5 tundi. ([Joonis 32](#)).

Joonis 32. Kas Te sooviksite tegeleda liikumisharrastusega senisest rohkem või vähem? Taustriühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)

■ Oluliselt rohkem kui praegu ■ Mõnevõrra rohkem kui praegu ■ Samas mahus kui praegu
■ Mõnevõrra vähem kui praegu ■ Oluliselt vähem kui praegu ■ Raske öelda



8. Liikumisharrastusega tegelemise ajendid ja takistused

Küsimus liikumisharrastusega tegelemise põhjuste kohta esitati vastajaile, kes liikumisharrastusega tegelevad (valimis 853 vastajat). Vastajailt, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse (valimis 378 vastajat), küsiti, mis ajendab või ajendaks neid rohkem liikuma ning mis takistab liikumisharrastusega tegelemist.

8.1. Liikumisharrastusega tegelemise põhjused

Vastajail, kes liikumisharrastusega tegelevad (valimis 853 vastajat), paluti märkida tegelemise põhjused.

Sarnaselt varasematele aastatele on kõige levinumaks ajendiks liikumisharrastusega tegelemisel soov parandada tervist (70% liikumisharrastusega tegelejatest) või füüsilist vormi (66%). Suhteliselt levinud ajenditeks on ka soov hoida kaalu kontrolli all (51%) ning viibida rohkem õues/saada värsket õhku (48%). Enam kui kolmandik tõi esile ka soovi parandada välimust (38%), lõõgastuda (35%) või vähendada vananemise mõjusid (35%). Umbes neljandik liikumisharrastusega tegelejatest märkis, et tegeleb liikumisharrastusega selleks, et tõsta enesehinnangut (27%), või lihtsalt lõbu pärast (24%). Muid ajendeid, nt soovi parandada sportlikke tulemusi, võistelda, arendada uusi oskusi või veeta aega koos sõpradega, märgiti harvemini (Joonis 33).

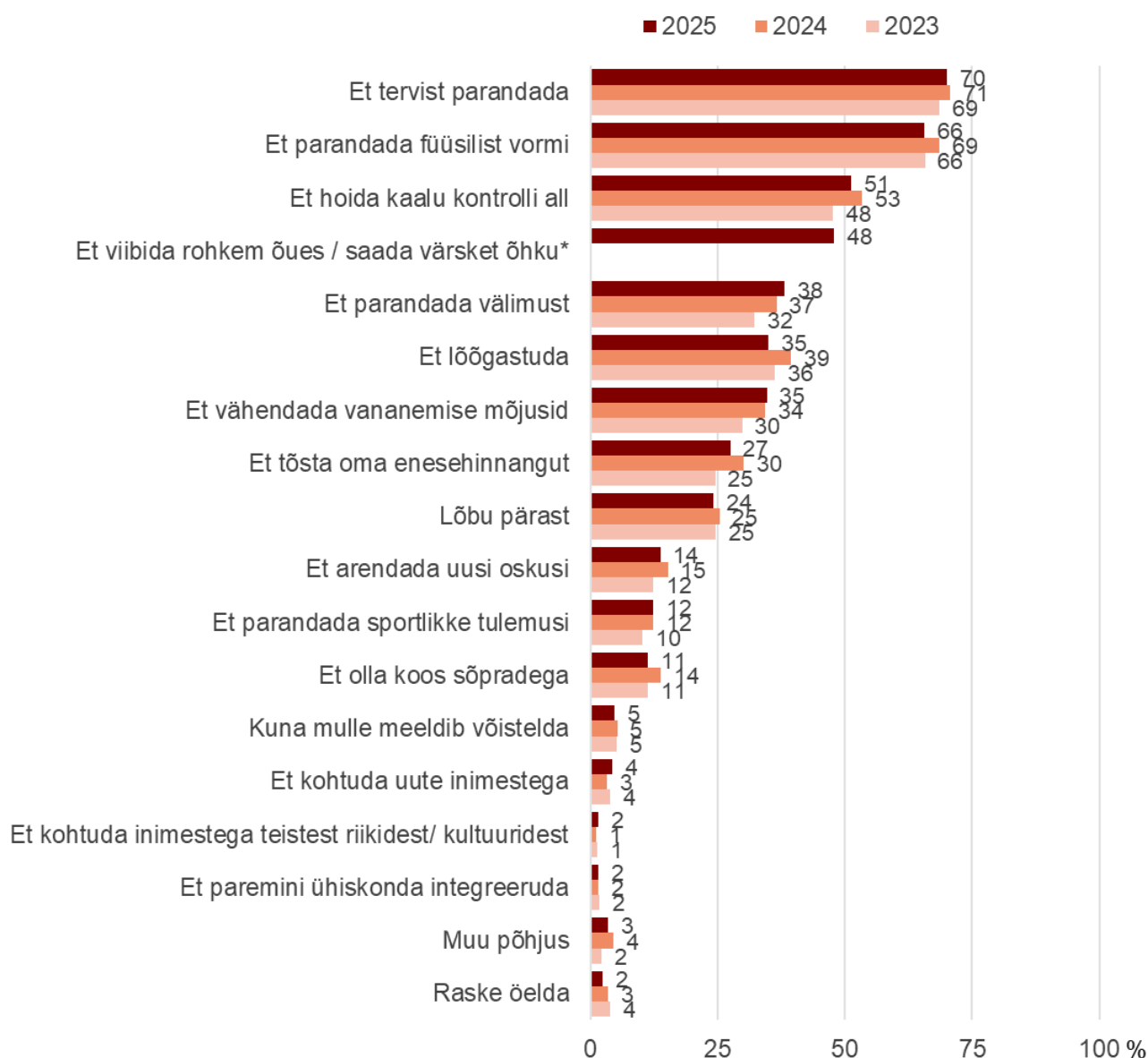
Vastajail oli võimalik lisaks ankeedis toodud teguritele esile tuua ka muid põhjusi liikumisharrastuse/spordiga tegelemiseks. Selliste põhjustena mainiti näiteks soovi hoida vaimset tervist (sh vähendada stressi ja tunda end hästi), et töö/õpingud (või tööle liikumine) eeldab füüsilist aktiivsust, et liikumisharrastusega tegelemine on saanud harjumuseks ning et lemmikloomaga on vaja jalutamas käia.

Liikumisharrastusega tegelemise põhjuste seas on viimase kolme aasta jooksul olulisemaks muutunud soov parandada välimust (2023. aastal pidas seda oluliseks 32% ja 2025. aastal 38%) ning vähendada vananemise mõjusid (vastavalt 30% ja 35%). Ülejäänud põhjuste mainimissagedus pole kolme aasta jooksul selgesuunaliselt muutunud.

Inimesed, kes tegelevad liikumisharrastusega iganädalaselt, tõid erinevaid ajendeid liikumisharrastusega tegelemiseks esile sagedamini (st nende jaoks oli motiveerivaid tegureid rohkem) kui need, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini.

Võrreldes naistega ajendab mehi sportima sagedamini soov võistelda; samuti märkisid mehed naistest veidi sagedamini, et spordivad lõbu pärast. Võrreldes meestega on naiste jaoks olulisemateks motivaatoriteks soov viibida rohkem värskes õhus, lõõgastuda, vähendada vananemise mõjusid ning tõsta oma enesehinnangut.

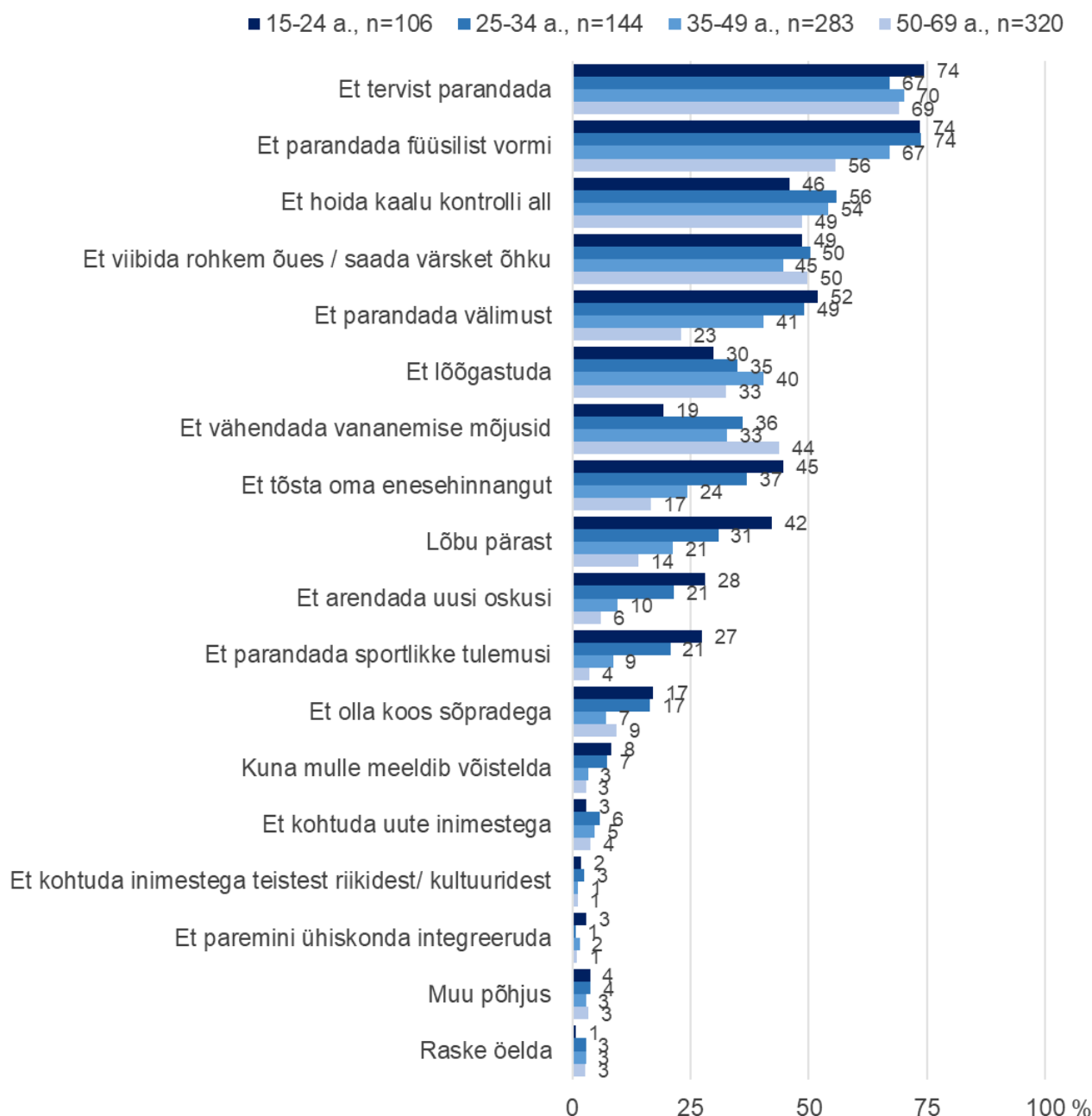
Joonis 33. Miks Te tegelete liikumisharrastuse või spordiga? Võrdlus 2023–2025
(vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega, 2025. aastal $n=853$, varasemates uuringutes 832–845 vastajat)



* Antud vastusevariant lisati küsitlusankeeti 2025. aastal, seega võrdlusandmed aastatest 2023–2024 puuduvad.

50–69-aastaste jaoks on kõige levinum sportimise ajend tervise parandamine, kuid alla 50-aastased peavad samaväärselt oluliseks (25–34-aastased pisut olulisemaks) ka füüsilise vormi parandamist. Tulemused näitavad, et vanuse suurenedes muutuvad sportimise põhjustena ebaolulisemaks füüsilise vormi, välimuse ja sportlike tulemuste parandamine, enesehinnangu tõstmine, uute oskuste arendamine, sõpradega koos olemine, võistluskirg ning sportimine lõbu pärast. Noorematega võrreldes on eakamate inimeste jaoks sportimise põhjusena tähtsamal kohal soov vähendada vananemise mõjusid (Joonis 34).

Joonis 34. Miks Te tegelete liikumisharrastuse või spordiga? Vanuserühmade võrdlus (vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega, n=853)



8.2. Ajendid rohkem liikumiseks

Vastajailt, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse (valimis 378 vastajat), küsiti, mis ajendab või ajendaks neid rohkem liikuma. Vastajaile esitati loetelu üheteistkümnest võimalikust motivaatorist ning paluti hinnata nende olulisust kolme-palli skaalal: kindlasti ajendab/ajendaks; mõningal määral ajendab/ajendaks; ei ajenda/ajendaks rohkem liikuma.

Tugevate motivaatoritena (mis kindlasti ajendaksid rohkem liikuma) märgiti kõige sagedamini terviseprobleemide esinemist (30%) ning suuremat sissetulekut (26%). Harvemini märgiti tugevate motivaatoritena pere või kaaslaste toetust (18%), paremate võimaluste olemasolu õues liikumiseks (18%), juhendajate olemasolu (15%), paremat ligipääsu treeningpaikadele (12%), perearsti soovitusi (12%), paremaid sportimisoskusi (11%), võimalust osaleda proovitreeningul (11%), võimaluste olemasolu aastaringselt õues treenimiseks (8%) ning liikuma kutsuvaid kampaaniaid/aktsioone (3%) (Joonis 35).

Arvates siia juurde ka need vastajad, kes pidasid tegureid mõningal määral motiveerivaiks, pidasid enam kui pooled küsitletutest liikuma motiveerivateks teguriteks terviseprobleemide esinemist (kindlasti/mõningal määral liikuma ajendavaks pidas 76%), perearsti soovitusi (61%), pere/kaaslaste toetust (60%), paremaid võimalusi õues liikumiseks (54%) ning suuremat sissetulekut (51%).

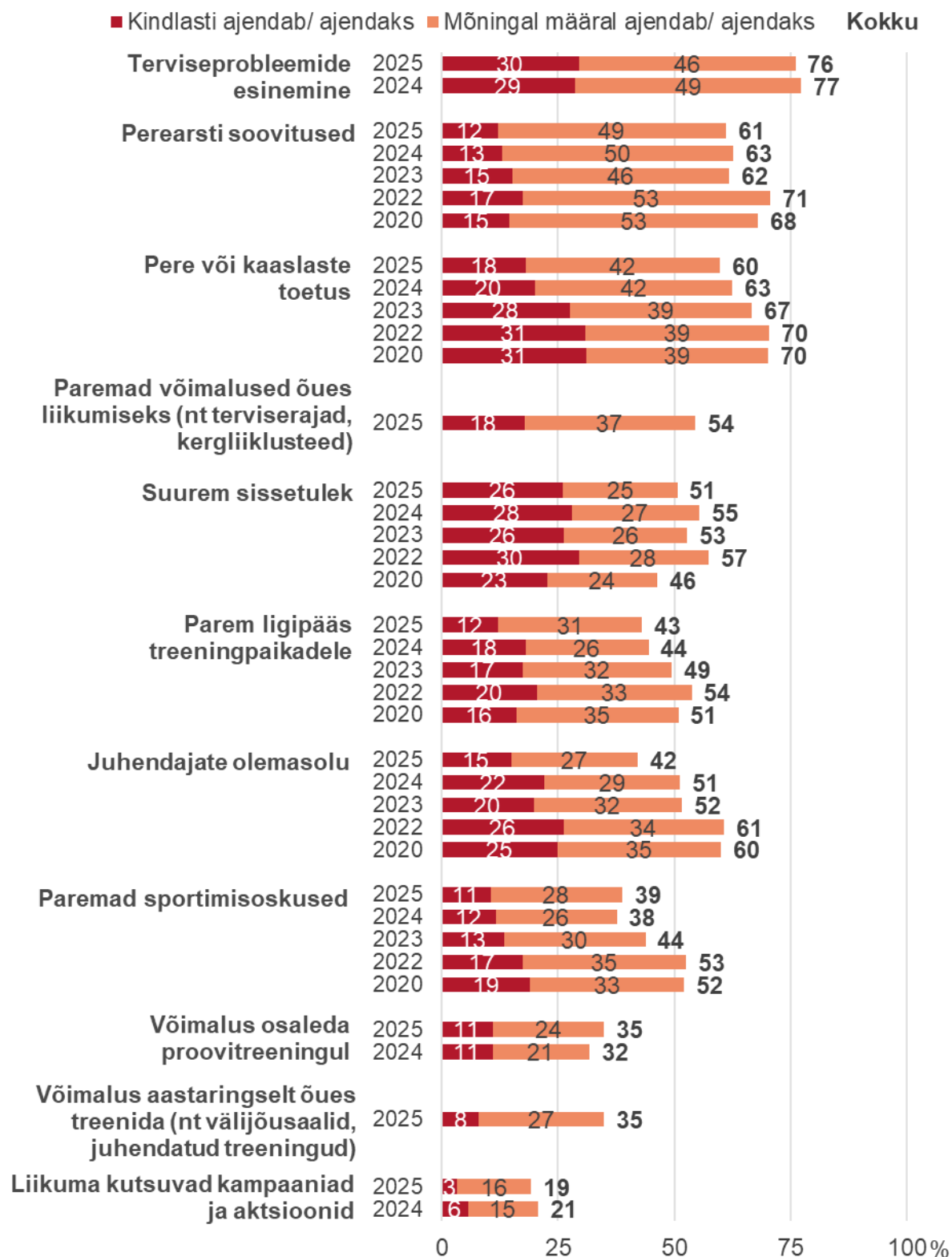
Ka siin oli vastajail võimalik etteantud loetelu omapoolselt täiendada. Seda võimalust kasutas 9 vastajat, kes mainisid, et liiguksid rohkem, kui oleks rohkem aega (sh töönädal lühem või tööandja võimaldaks treeninguteks vaba aega), kui tervis või ilm oleksid paremad või kui selleks oleks energiat (töö on füüsiline).

Võrdlusandmed varasematest uuringutest on olemas ainult osade tegurite kohta. Perioodi 2020–2025 vaates on langustrendis nende inimeste osakaal, kes peavad liikuma ajendavateks teguriteks pere/kaaslaste toetust, paremat ligipääsu treeningpaikadele, juhendajate olemasolu ja paremaid sportimisoskusi (viimase teguri osas on 2025. aastal langustrend peatunud).

Vanuserühmade võrdluses peavad 25–34-aastased keskmisest sagedamini motiveerivaks (kindlasti/mõningal määral ajendab) pere/kaaslaste toetust (80%) ning juhendajate olemasolu (65%), 35–49-aastased aga suuremat sissetulekut (60%). Nimetatud aspekte peavad keskmisest harvemini motiveerivaks 50–69-aastased.

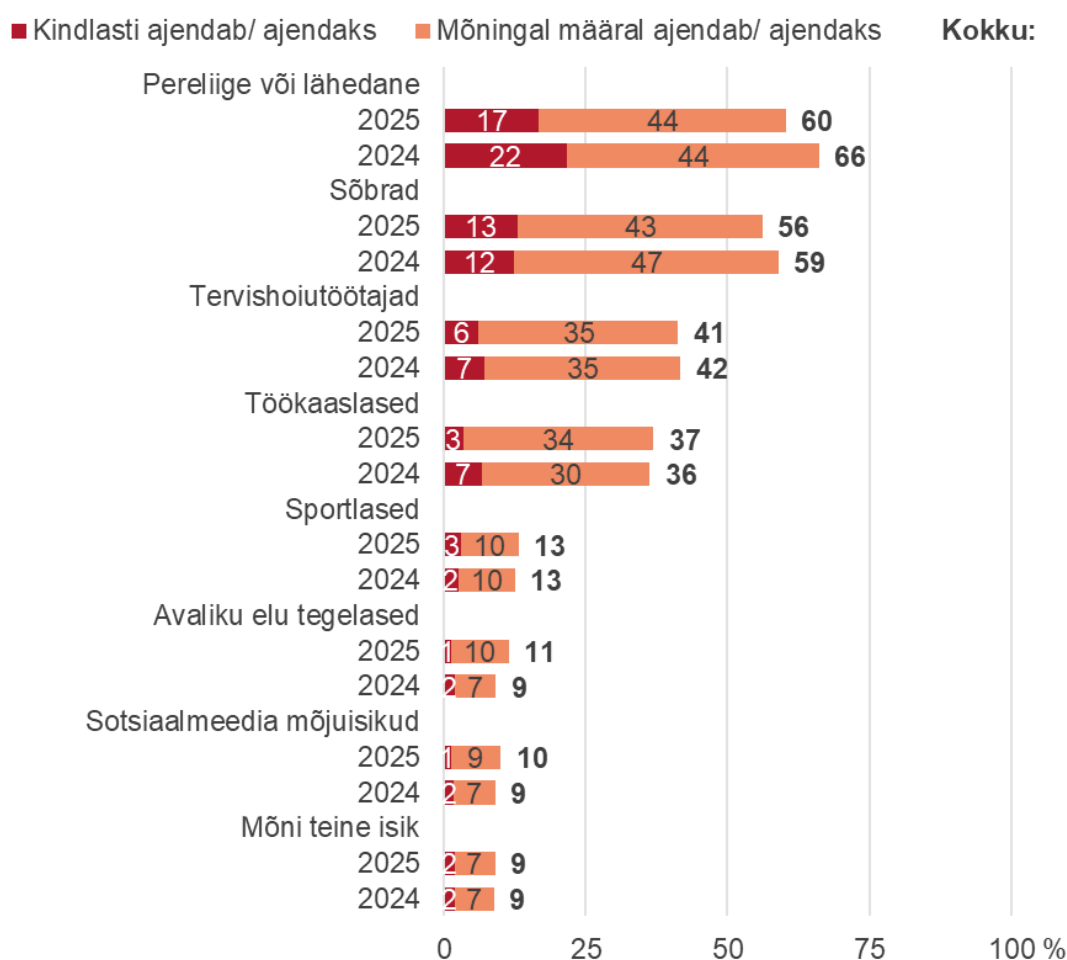
Võrreldes meestega peavad naised enamikku siinseid aspekte motiveerivaiks sagedamini.

Joonis 35. Mil määral ajendab/ajendaks järgnev Teid rohkem liikumisharrastusega tegelema? Võrdlus 2020–2025 (vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, 2025. aastal n=378, varasemates uuringutes ca 380–420 vastajat)



Hinnates seda, mil määral ajendab/ajendaks erinevate isikute eeskuju rohkem liikumisharrastusega tegelema, peeti kõige sagedamini motiveerivaks pereliikmete või lähedaste eeskuju (neist, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või üldse mitte, pidas motiveerivaks 60%, sealjuures kindlasti motiveerivaks 17%) ning sõprade eeskuju (vastavalt 56% ja 13%) (Joonis 36). Sõprade eeskuju pidasid keskmisest sagedamini motiveerivaks alla 35-aastased ning sotsiaalmeedia mõjuisikute eeskuju alla 25-aastased inimesed.

Joonis 36. Mil määral ajendab/ajendaks järgmiste isikute eeskuju Teid rohkem liikumisharrastusega tegelema? (vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, 2025. aastal n=378 ja 2024. aastal n=405)



Vastajail paluti tuua ka näiteid inimestest, kelle eeskuju ajendab/ajendaks neid rohkem liikumisharrastusega tegelema. Vastused olid järgnevad:

Sportlased:

Eneli Jefimova
Erika Salumäe
Erki Nool (x3)
Hugo Toom

Invasportlased

Janek Õiglane
Kergejõustiklased
Kristiina Šmigun-Vähi

Naabrid. Terve pere tegeleb rallispordiga ja ma ei pääse, kui neil on vaja kaardilugejat või mehaanikut.

Nikita Gusev

Petrõkina

Tennis: Novak Djokovic; Alkaras jne

Klitško

Avaliku elu tegelased:

Jennifer Aniston

Jürgen Ligi

Erki Savisaar

Kersti Kaljulaid

Madonna

Mihhail Kõlvart (x2)

Pavel Datsyuk

Shawn Rhoden

Telesaatejuhid

Sotsiaalmeedia mõjuisikud:

B. S. Hunt

Blogilates

Ike Ibeabuchi

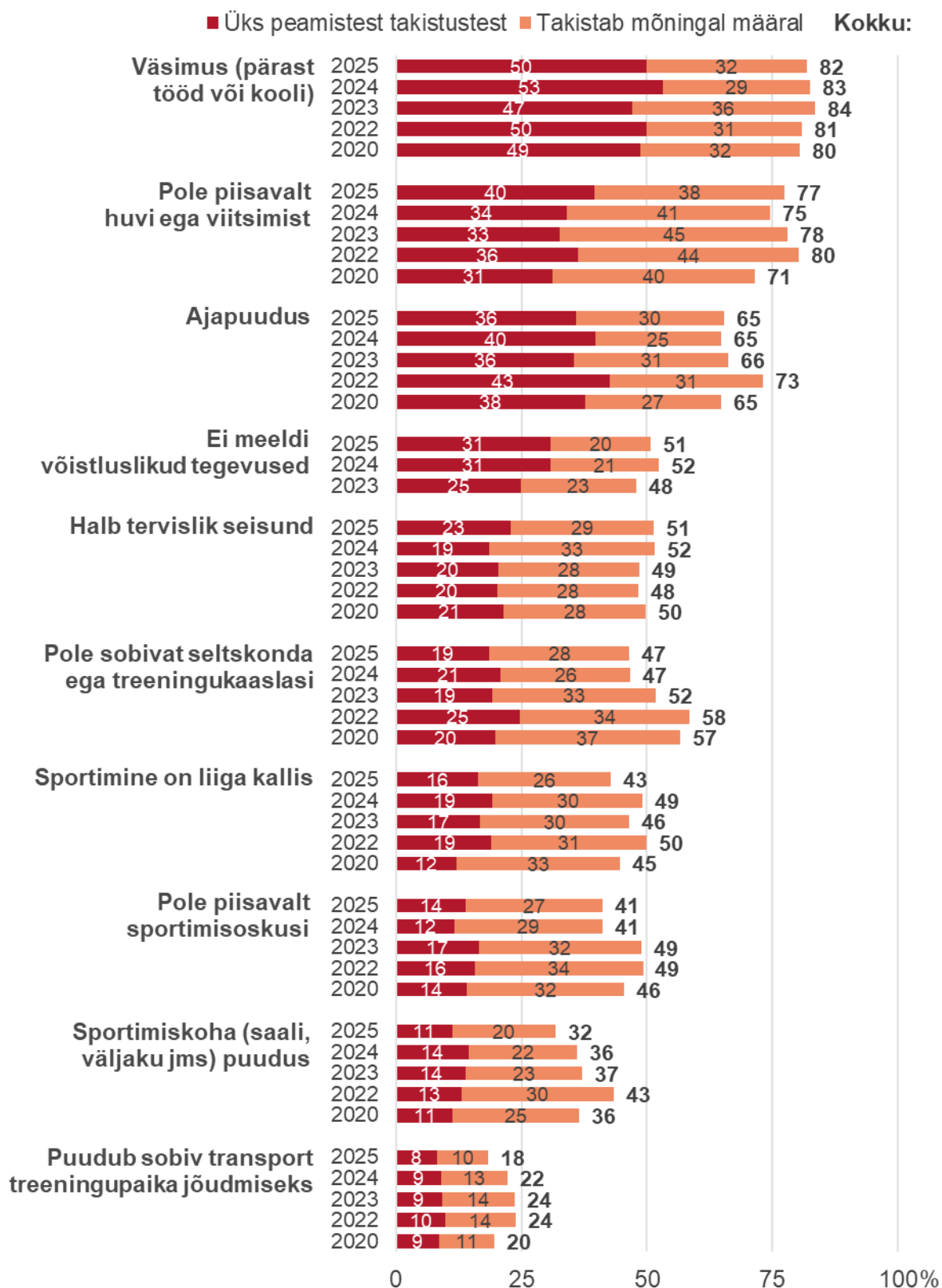
8.3. Takistused liikumisharrastusega tegelemisel

Vastajatelt, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui iganädalaselt või mitte üldse (valimis 378 vastajat), küsiti ka tunnetatud takistuste kohta liikumisharrastusega tegelemisel. Vastajale esitati nimekiri kümne teguriga ning küsiti, mil määral takistavad need põhjused teda liikumisharrastusega tegelemast (kas antud põhjus on üks peamistest takistustest, takistab mõningal määral või ei takista üldse).

Vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, märkisid peamiste takistuste seas kõige sagedamini (töö- või koolipäeva lõpus tekkivat) väsimust (50%). Küllaltki sageli toodi peamiste liikumisharrastusega tegelemist takistavate tegurite seas esile ka huvi/viitsimise puudumist (40%), ajapuudust (36%), ning seda, et võistluslikud tegevused ei meeldi (31%). Vastajatest 23% märkis peamiste takistuste seas oma halba tervislikku seisundit, 19% sobiva seltskonna/treeningukaaslaste puudumist, 16% sportimise kallidust, 14% sportimisoskuste puudumist, 11% sportimiskoha (saal, väljak) puudumist ning 8% sobiva transpordi puudumist (treeningupaika jõudmiseks) (Joonis 37).

Arvates siia juurde ka need vastajad, kes hindasid tegureid mõningal määral takistavaks, pidas takistavateks teguriteks väsimust 82%, huvi ja viitsimise puudumist 77%, ajapuudust 65%, võistluslike tegevuste mittemeeldivust 51% ning halba tervislikku seisundit samuti 51% küsitletutest. Ülejäänud tegureid pidas takistavaks alla poole vastajatest (iga teguri kohta eraldivõetuna).

Joonis 37. Mil määral takistavad järgnevad põhjused Teid liikumisharrastusega tegelemast? Võrdlus 2020–2025 (vastajad, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või mitte üldse, 2025. aastal n=378, varasemates uuringutes ca 380–420 vastajat)



Vastajail oli võimalik ka ise välja pakkuda tegureid, mis nende puhul liikumisharrastusega tegelemist takistavad. Seda võimalust kasutas 15 vastajat, kes nimetasid takistustena näiteks ajutisi traumasid, rasedust, stressi ja apaatiat, töö iseloomu (kas istuv töö või vastupidi – füüsiline koormus töö on piisavalt suur), vajadust hoolitseda majapidamise, laste või pereliikmete eest, halba ilma ning arvamust, et sport on tervisele kahjulik.

Üldjoontes on tunnetatud takistused liikumisharrastusega tegelemisel jäänud samaks mis 2024. aastal (vähesel määral on kasvanud nende osakaal, kelle jaoks oli üheks peamiseks takistuseks huvi/viitsimise puudumine). Pikemas tagasivaates on viimastel aastatel tunnetatud takistuste seas mõnevõrra olulisust minetanud sobivate seltskonna/treeningukaaslaste ning sportimisoskuste puudumine.

Võrreldes meestega tunnetavad naised pisut sagedamini takistustena sportimiskohtade puudumist ning sportimise kallidust; samuti ka seda, et võistluslikud tegevused ei meeldi.

Ajapuudust peavad takistuseks keskmisest sagedamini 15–24-aastased⁵ ning 35–49-aastased, kuid keskmisest harvemini 50–69-aastased. 50–69-aastased peavad keskmisest sagedamini takistuseks halba tervislikku seisundit (keskmisest harvemini peavad seda takistuseks 35–49-aastased) ning seda, et võistluslikud tegevused ei meeldi, kuid keskmisest harvemini huvi/viitsimise puudumist või väsimust peale tööd/kooli (keskmisest sagedamini tunnetavad huvi/viitsimise puudumist ning väsimust takistusena 15–24-aastased). 25–34-aastased peavad keskmisest sagedamini takistuseks sobiva seltskonna/treeningukaaslaste puudumist.

8.4. Meditsiinitöötajate poolne tugi liikumisharrastuse kujunemiseks

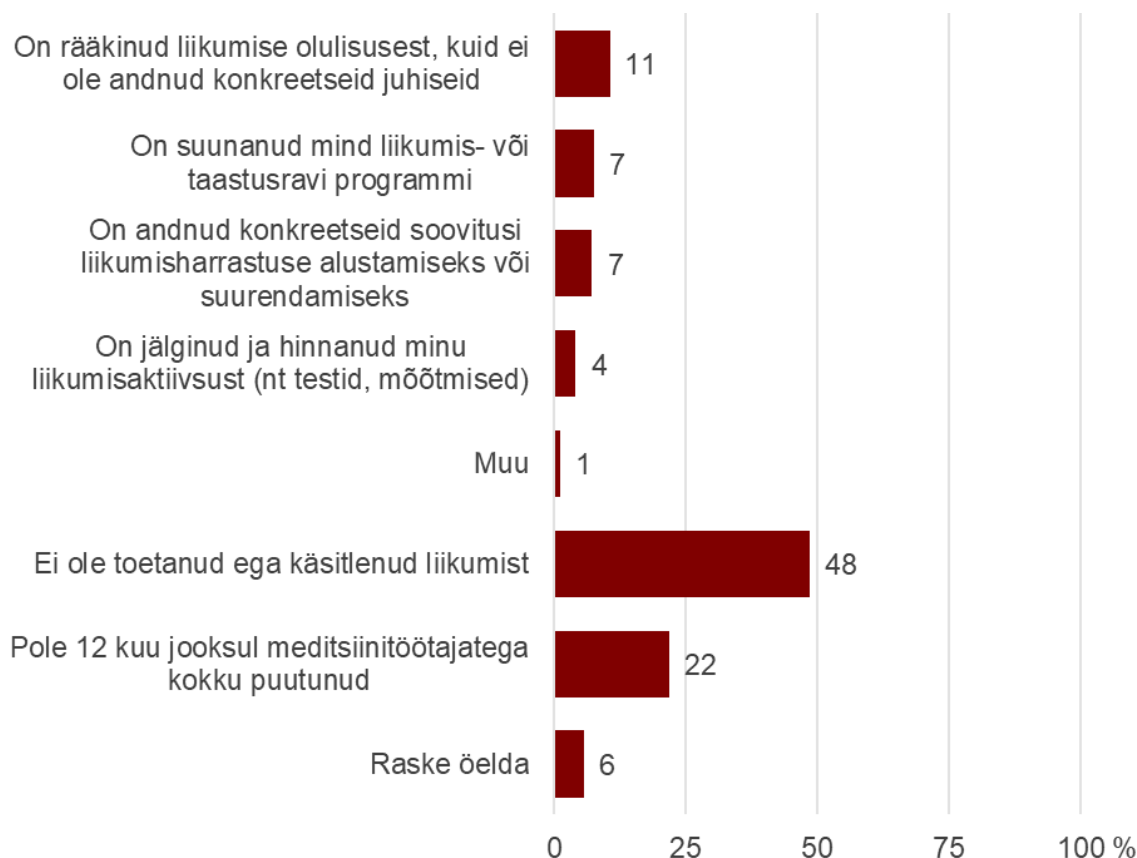
Küsitletutest 24% märkis, et meditsiinitöötajad (nt perearst, töötervishoiuarst, pereõde) on viimase 12 kuu jooksul toetanud nende liikumisharjumuse kujunemist, sealjuures 11% märkis, et arst/õde rääkis liikumise olulisusest, 7% sai arstilt/õelt konkreetseid soovitusi liikumisharrastuse alustamiseks/suurendamiseks, 7% sai suunamise liikumis- või taastusravi programmi, 4% märkis, et arst/õde jälgis ja hindas tema liikumisaktiivsust ning 1% märkis muid tegevusi või tuge. Küsitletutest 48% oli meditsiinitöötajatega 12 kuu jooksul küll kokku puutunud, kuid märkis, et arst/õde ei toetanud ega käsitlenud liikumist; 22% polnud meditsiinitöötajatega 12 kuu jooksul kokku puutunud ning 6% ei osanud anda hinnangut, kas arst/õde oli neid teemasid käsitlenud (Joonis 38).

Seda, et arst/õde on toetanud liikumisharjumuse kujunemist, märkisid keskmisest sagedamini 50–69-aastased (29%) ning keskmisest harvemini 15–24-aastased (15%). Sagedamini on arstid/õed neid teemasid käsitlenud inimestega, kes liigituvad oma KMI alusel rasvumise alla (33%), kuid keskmisest harvemini nendega, kes on normaalkaalus (19%). Keskmisest harvemini on arstid neid teemasid käsitlenud inimestega, kes

⁵ Samas oli 15–24-aastaste valim siinkohal küllaltki väike (30 vastajat).

liikumisharrastusega üldse ei tegele (st kes märkisid, et nad ei kuluta liikumisharrastusele nädalas üldse aega – 18%).

Joonis 38. Kas meditsiinitöötajad (nt perearst, töötervishoiuarst, pereõde) on viimase 12 kuu jooksul toetanud Teie liikumisharjumuse kujunemist? Kui jah, siis kuidas? (kõik vastajad, n=1001)



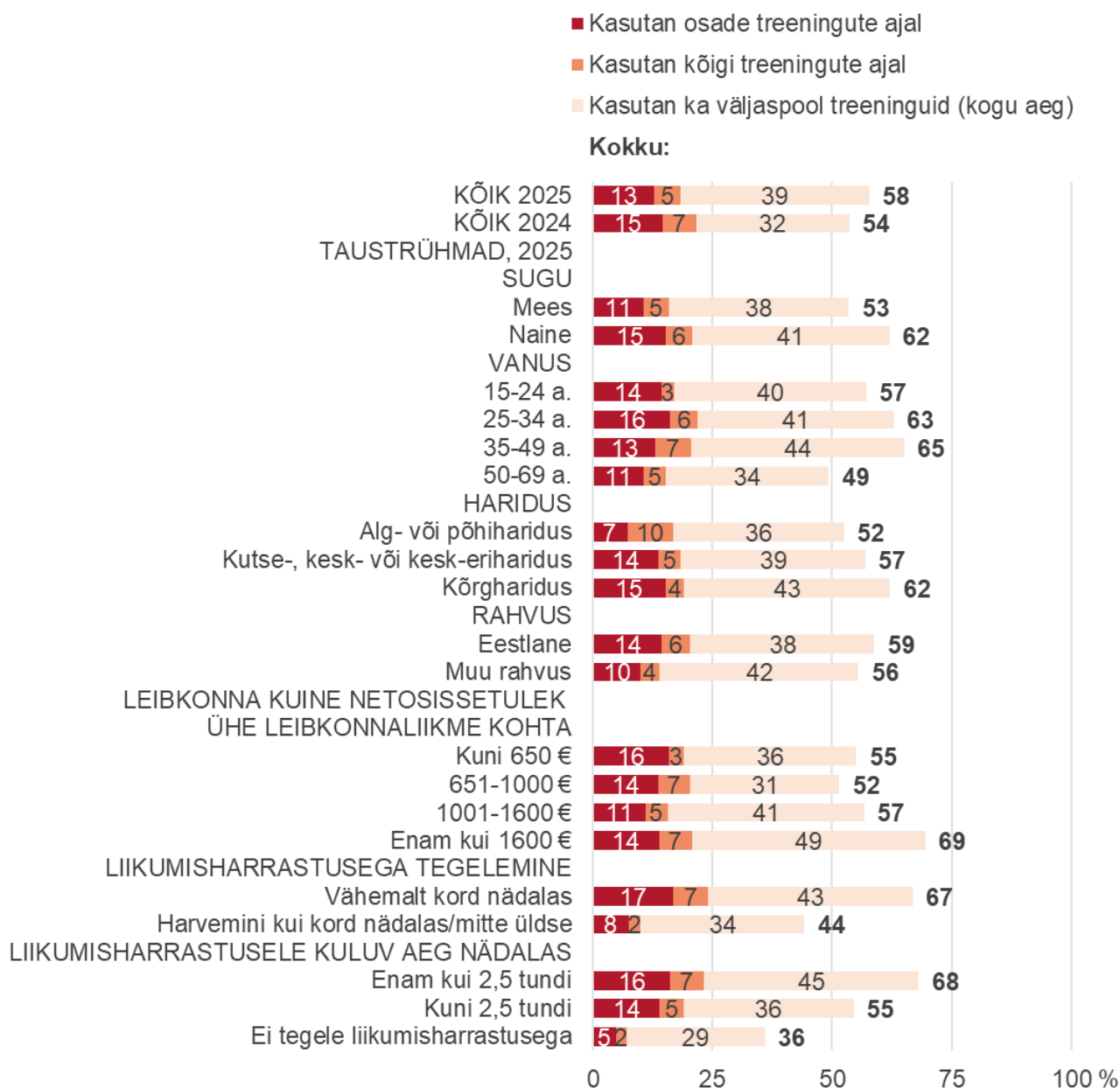
9. Liikumisaktiivsust mõõtvate seadmete kasutamine

Elanikest 58% kasutab enda liikumisaktiivsuse mõõtmiseks mõnda seadet, sealjuures 13% osade treeningute ajal, 5% kõigi treeningute ajal ning 39% ka väljaspool treeninguid (kogu aeg). Võrreldes 2024. aastaga on liikumisaktiivsust mõõtvate seadmete kasutajate osakaal pisut suurenenud (oli 54%), sealjuures kasvanud on nende inimeste hulk, kes kasutavad selliseid seadmeid ka väljaspool treeninguid, st kogu aeg (oli 32%) (Joonis 39).

Naiste seas on selliste seadmete kasutamine levinum kui meeste seas (62% naistest ja 53% meestest). Vanuserühmade võrdluses on liikumisaktiivsust mõõtvate seadmete kasutamine levinum 35–49-aastaste (65%) ning kõige vähem levinud 50–69-aastaste seas (49%). Keskmisest levinum on selliste seadmete kasutamine kõrge sissetulekuga

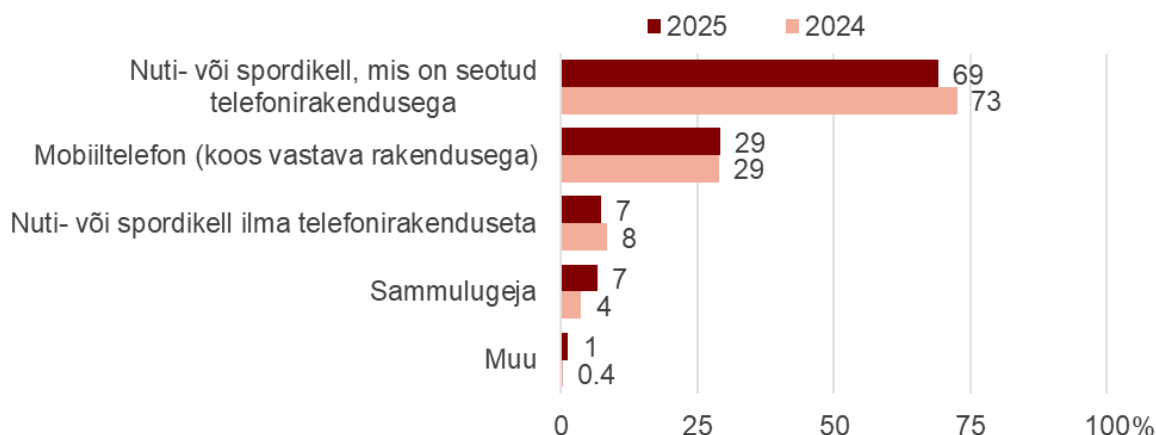
inimeste seas ning nende seas, kes pühendavad liikumisharrastusele nädalas enam kui 2,5 tundi.

Joonis 39. Kas Te kasutate enda liikumisaktiivsuse mõõtmiseks mõnda seadet (nt nutikella, sammulugejat) või telefonirakendust? Võrdlus 2024–2025 ja taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001 ja 2024. aastal n=1010)



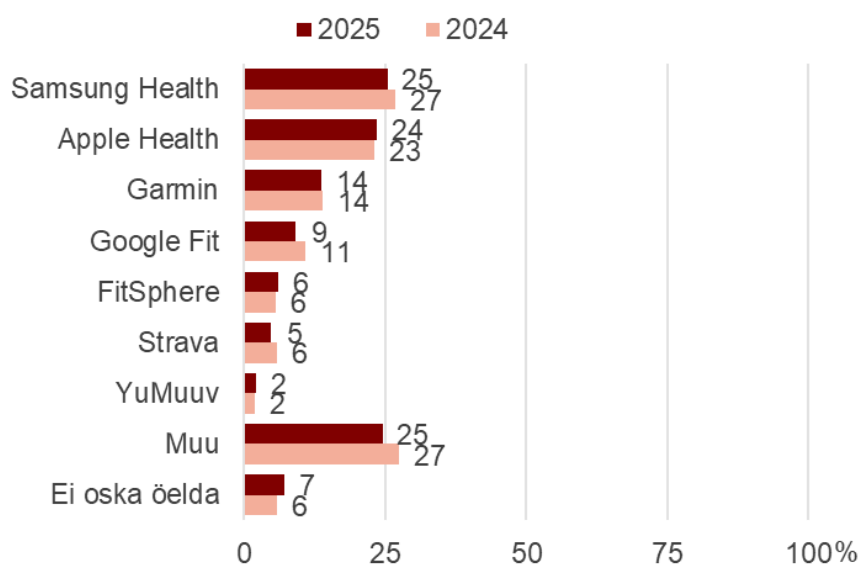
Inimestest, kes kasutavad liikumisaktiivsuse mõõtmiseks mõnda seadet (valimis 585 vastajat), kasutab 69% nuti- või spordikella, mis on seotud telefonirakendusega, 7% nuti- või spordikella ilma telefonirakendusega, 29% mobiiltelefoni (koos vastava rakendusega), 7% sammulugejat ning 1% mõnda muud seadet. 2024. aastal olid tulemused samased (Joonis 40).

Joonis 40. Millist seadet Te liikumisaktiivsuse mõõtmiseks kasutate? Võrdlus 2024–2025 (vastajad, kes kasutavad liikumisaktiivsuse mõõtmiseks mõnda seadet, 2025. aastal n=585 ja 2024. aastal n=545)



Liikumisaktiivsust mõõtvate seadmete kasutajatest 91% kasutab rakendusega seotud seadet (2024. aastal vastavalt 92%). Kõige levinumad rakendused, mida liikumisaktiivsuse mõõtmiseks kasutatakse, on jätkuvalt Samsung Health ning Apple Health (Joonis 41). Muude rakendustena (mida ankeedis toodud loetelus polnud esitatud) nimetati kõige sagedamini järgnevaid: Huawei Health, Fitbit, Mi Fitness (Xiaomi), Polar Flow, Zepp, Suunto ja Pedometer.

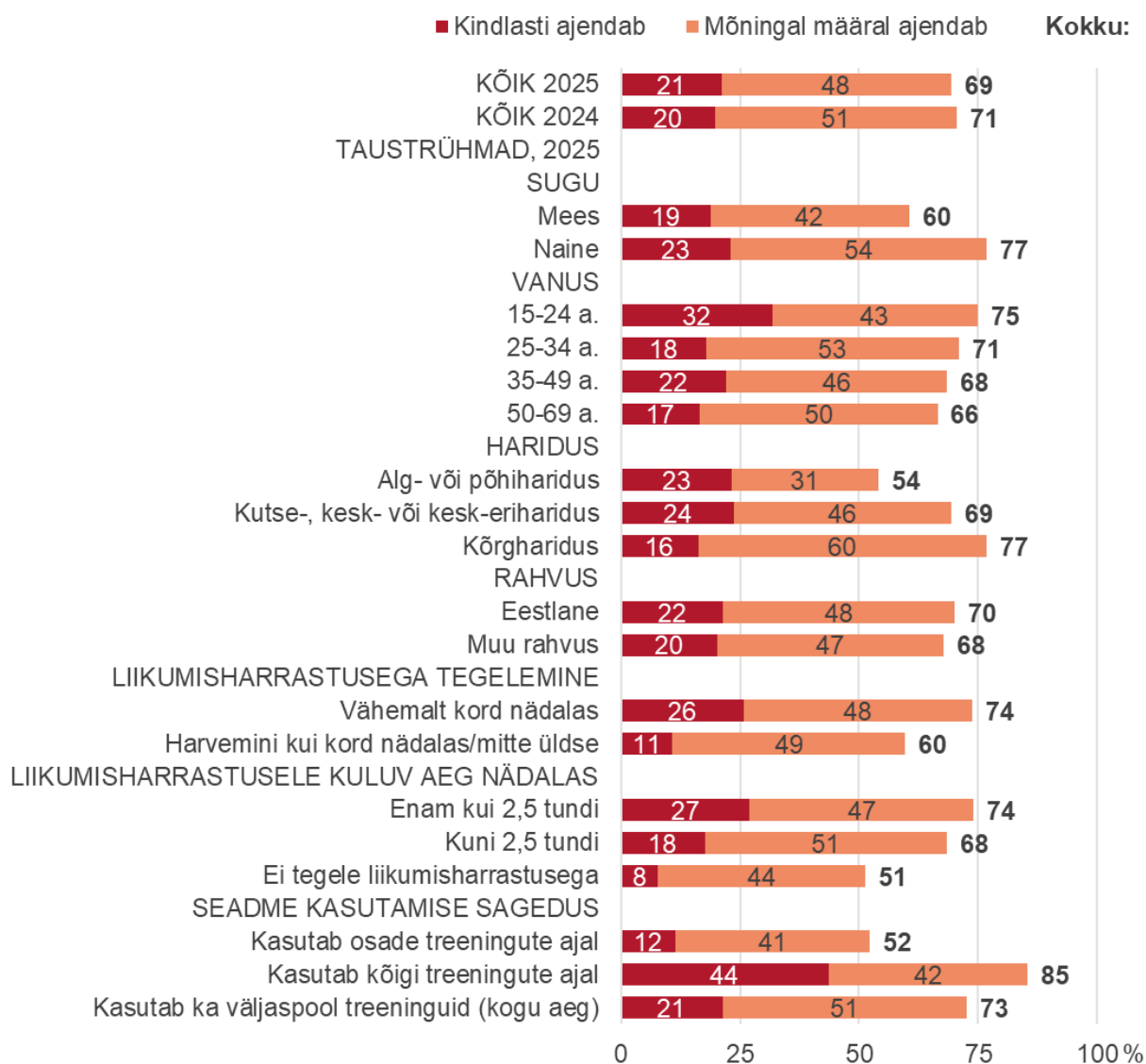
Joonis 41. Palun täpsustage, millist telefonirakendust Te liikumisaktiivsuse mõõtmiseks kasutate? (vastajad, kes kasutavad liikumisaktiivsuse mõõtmiseks telefonirakendust, 2025. aastal n=533 ja 2024. aastal n=504)



Liikumisaktiivsust mõõtva seadme kasutamise mõju liikumisaktiivsusele hinnatakse enamasti mõõdukaks. Inimestest, kes kasutavad liikumisaktiivsuse mõõtmiseks mõnda seadet (valimis 585 vastajat), arvas 21%, et see seade ajendab neid kindlasti rohkem liikuma, ning 48% arvates ajendab see neid mõningal määral rohkem liikuma (kokku

69%). Liikumisaktiivsust mõõtvate seadmete kasutajatest 28% arvates ei ajenda see seade neid rohkem liikuma ning 3% ei osanud hinnangut anda. 2024. aastal olid tulemused sarnased. (Joonis 42).

Joonis 42. Kuivõrd ajendab see seade või rakendus, mida Te liikumisaktiivsuse mõõtmiseks kasutate, Teid rohkem liikuma? Võrdlus 2024–2025 ja taustrühmade võrdlus (vastajad, kes kasutavad liikumisaktiivsuse mõõtmiseks mõnda seadet, 2025. aastal $n=585$ ja 2024. aastal $n=545$)

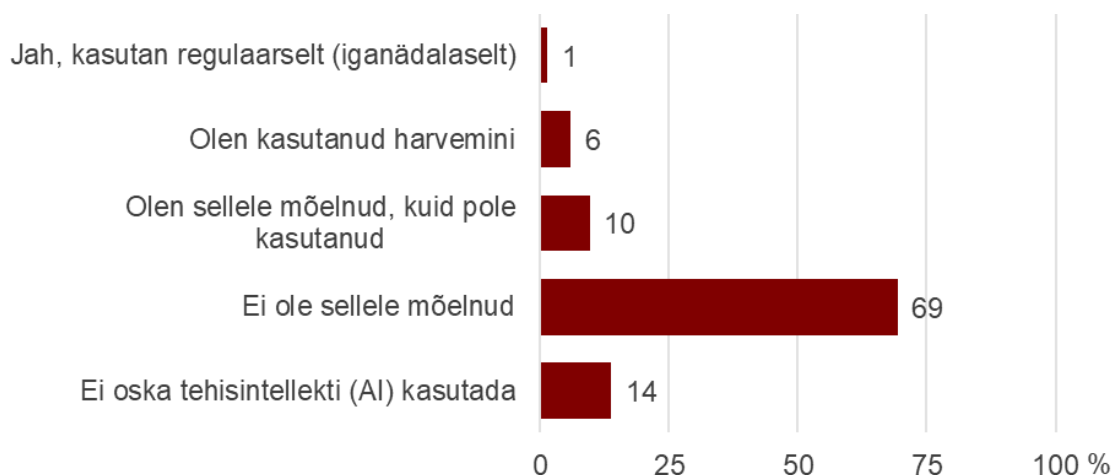


Sellise seadme kasutamise positiivset mõju oma liikumisaktiivsusele tunnetavad keskmisest sagedamini naised ja kõrgharitud, samuti ka need, kes tegelevad liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas või nädalas üle 2,5 tunni. Ootuspäraselt tunnetavad seadme sagedased kasutajad (kes kasutavad seda kõigi treeningute ajal või kogu aeg) ka selle mõju positiivsemana.

10. Tehisintellekti lahenduste kasutamine liikumisharjumuste kujundamisel

Küsitletutest 7% on kasutanud tehisintellekti (AI) rakendusi enda liikumisharjumuste kujundamisel, sealjuures 1% regulaarselt (iganädalaselt) ning 6% harvemini. Küsitletutest 10% pole AI lahendusi oma liikumisharjumuste kujundamisel kasutanud, kuid on sellele mõelnud, 69% pole sellele mõelnud ning 14% ei oska AI tehisintellekti kasutada (Joonis 43).

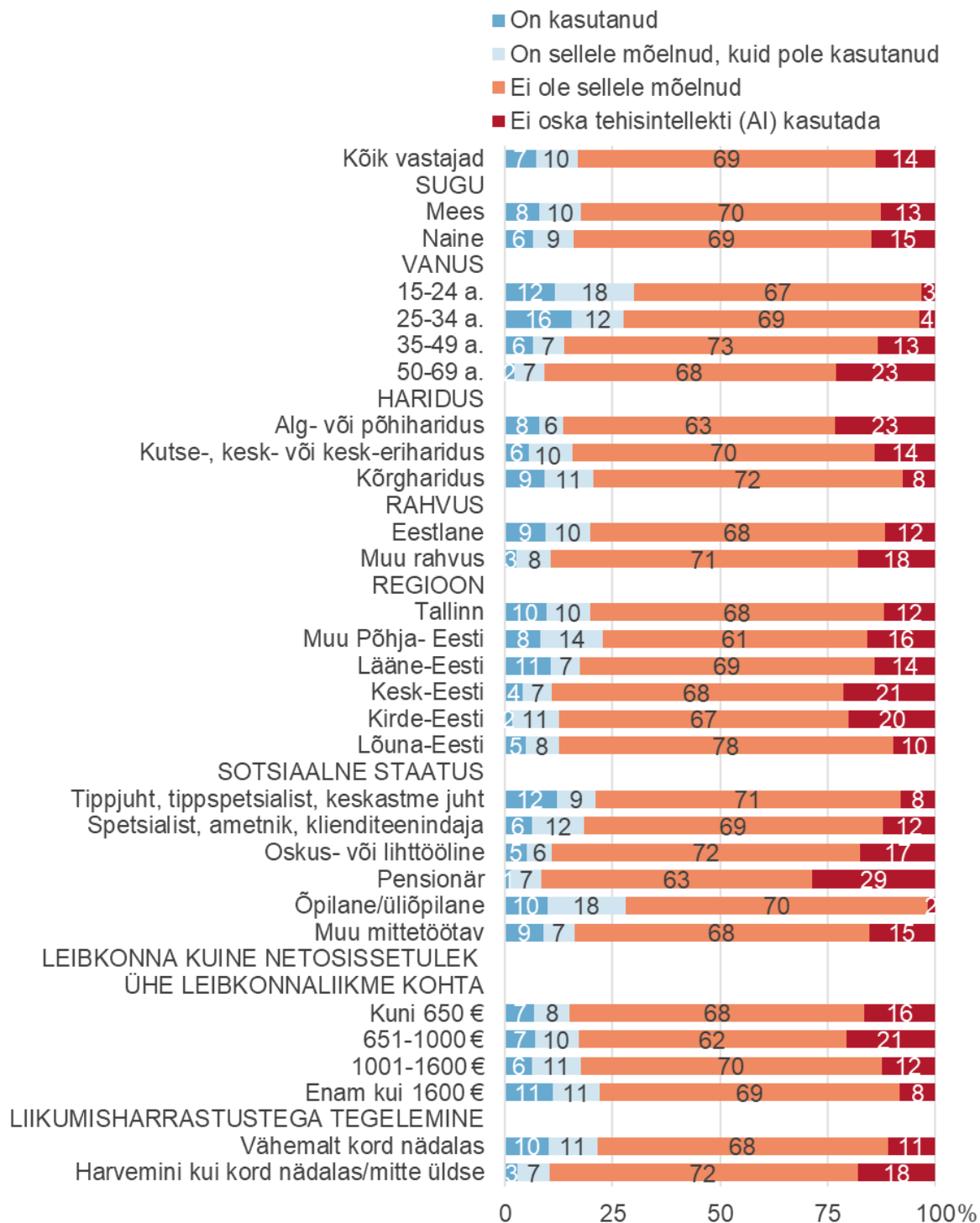
Joonis 43. Kas olete kasutanud tehisintellekti (AI) rakendusi enda liikumisharjumuste kujundamisel? (kõik vastajad, n=1001)



Taustühmade võrdluses on AI rakendusi liikumisharjumuste kujundamiseks kasutanute osakaal keskmisest suurem 25–34-aastaste seas (16%). 15–24-aastaste seas on keskmisest enam neid, kes pole AI rakendusi sel eesmärgil veel kasutanud, kuid on sellele mõelnud (18%), 50–69-aastaste seas aga neid, kes ei oska tehisintellekti kasutada (23%) (Joonis 44).

Regioonide võrdluses on oma liikumisharjumuste kujundamiseks AI rakendusi kasutanute osakaal keskmisest madalam Kirde-Eestis (2%). Sotsiaalse staatuse võrdluses on vastav osakaal suurim juhtide ja tippspetsialistide seas (12%) ning madalaim pensionäride seas (1%). Keskmisest suurem on liikumisharjumuste kujundamiseks AI rakendusi kasutanute osakaal kõrgeima sissetulekuga rühmas. Vähemalt kord nädalas liikumisharrastusega tegelevate inimeste seas on vastav osakaal suurem kui nende seas, kes liiguvad harvemini või ei liigu üldse (vastavalt 10% ja 3%).

Joonis 44. Kas olete kasutanud tehisintellekti (AI) rakendusi enda liikumisharjumuste kujundamisel? Taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



Nende inimeste osakaal, kes AI-d kasutada ei oska, suureneb vanuse kasvades ning on seda suurem, mida madalamalt haritud elanikkonnarühmaga on tegu. Muudest rahvustest inimeste seas on neid, kes tehisintellekti kasutada ei oska, mõnevõrra enam kui eestlaste seas (vastavalt 18% ja 12%).

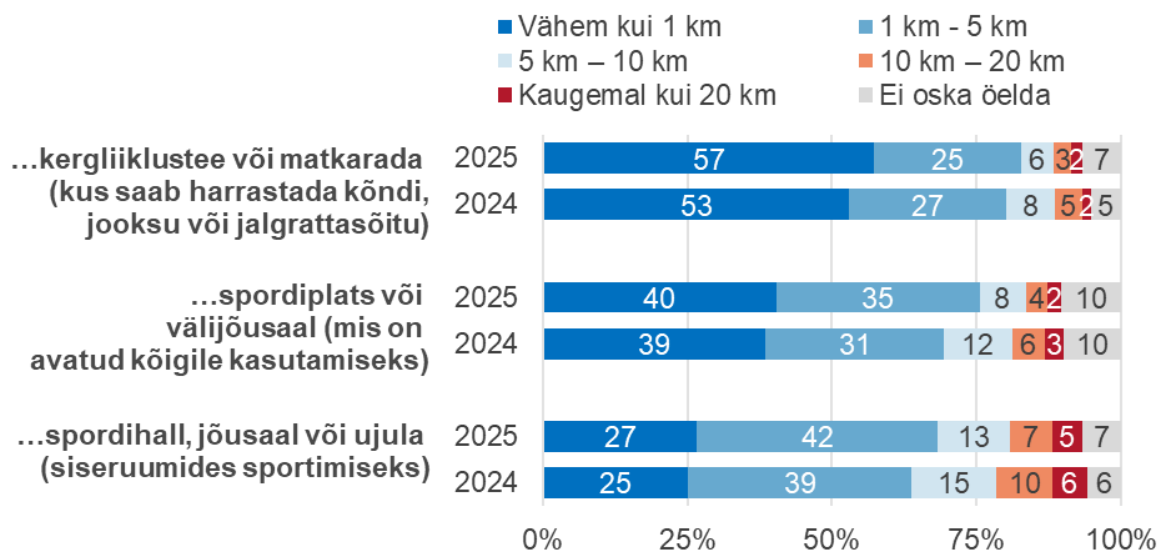
11. Kodulähedased liikumis- ja sportimisvõimalused

Kodulähedaste liikumis- ja sportimisvõimaluste teemal all käsitleti erinevate sportimisvõimaluste kaugust vastaja elukohast ning kooli- ja lasteaiahoovide avatud sportimisalade ning pallikastide olemasolu vastaja kodukohas.

11.1. Kodulähedased liikumis- ja sportimisvõimalused

Küsitluse andmetel on kodulähedased sportimisvõimalused võrreldes 2024. aastaga muutunud paremini kättesaadavaks – suurenenud on nende inimeste osakaal, kel 1 km raadiuses asub mõni matkarada või kergliiklustee (2024. aastal 53% ja 2025. aastal 57%) või 5 km raadiuses mõni spordiplats/väljõusaal (2024. aastal 69% ja 2025. aastal 76%) või spordihall/jõusaal/ujula (2024. aastal 64% ja 2025. aastal 68%) (Joonis 45).

Joonis 45. Kui kaugel (kilomeetrites) Teie elukohast asub lähim.... (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001 ja 2024. aastal n=1010)



Kergliiklusteede/matkaradade osas on kõige paremad võimalused Põhja-Eesti (v.a Tallinna) elanikel – kergliiklusteede/matkaradade olemasolu 1 km raadiuses märkis 70% elanikest (teistes regioonides vastavalt 48–59%). Laiendades raadiust 5 kilomeetrile, märkisid kergliiklusteede/matkaradade olemasolu kodu lähedal kõige harvemini Lääne-Eesti elanikud (70%; ülejäänud regioonides 79–90%).

Kodulähedaste spordiplatside/väljõusaalide osas on kõige paremad võimalused Tallinna elanikel, kellest 51% märkis selliste rajatiste olemasolu 1 km raadiuses (madalaim oli vastav näitaja Lõuna-Eestis – 28%; teistes regioonides 32–48%). Laiendades raadiust 5 kilomeetrile, olid kodu lähedal spordiplatsid/väljõusaalid olemas umbes 4/5 Põhja-Eesti (sh Tallinna) ning Kirde-Eesti ning umbes 2/3 teiste regioonide elanikel.

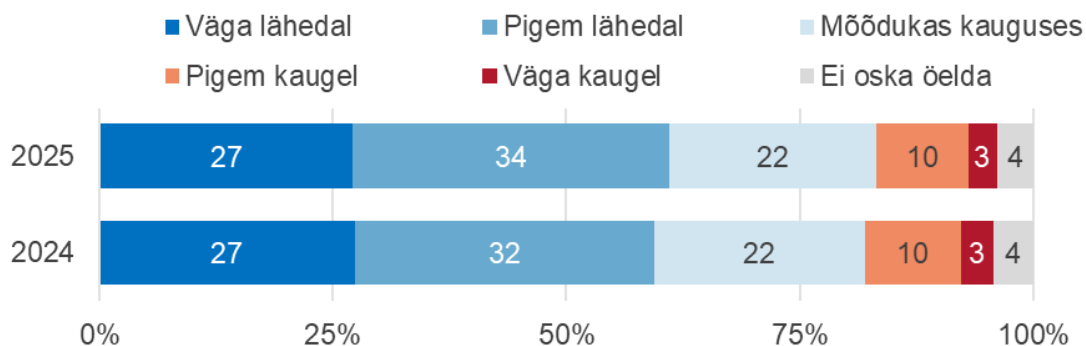
Ka siseruumides sportimisvõimaluste osas on võimalused kõige paremad Tallinnas, kus 81% elanikest märkis, et kodust 5 km raadiuses on olemas võimalused siseruumides

sportimiseks. Pisut harvemini märkisid selliste võimaluste olemasolu 5 km raadiuses Põhja- ja Kirde-Eesti elanikud (71–74%), veelgi harvemini Lõuna- (60%) ning Kesk-Eesti elanikud (55%) ning kõige harvemini Lääne-Eesti elanikud (49%).

Maa-asulate elanike jaoks asuvad sportimiseks sobilikud rajatised keskmiselt kaugemal: kergliiklustee olemasolu 5 km raadiuses märkis 76% (linnalistes asulates 85–88%), spordiplatsi/väljõusaali olemasolu 60% (linnalistes asulates 82–85%) ning spordihalli/jõusaali/ujula olemasolu 42% maa-asulates elavatest vastajatest (linnalistes asulates 78–83%).

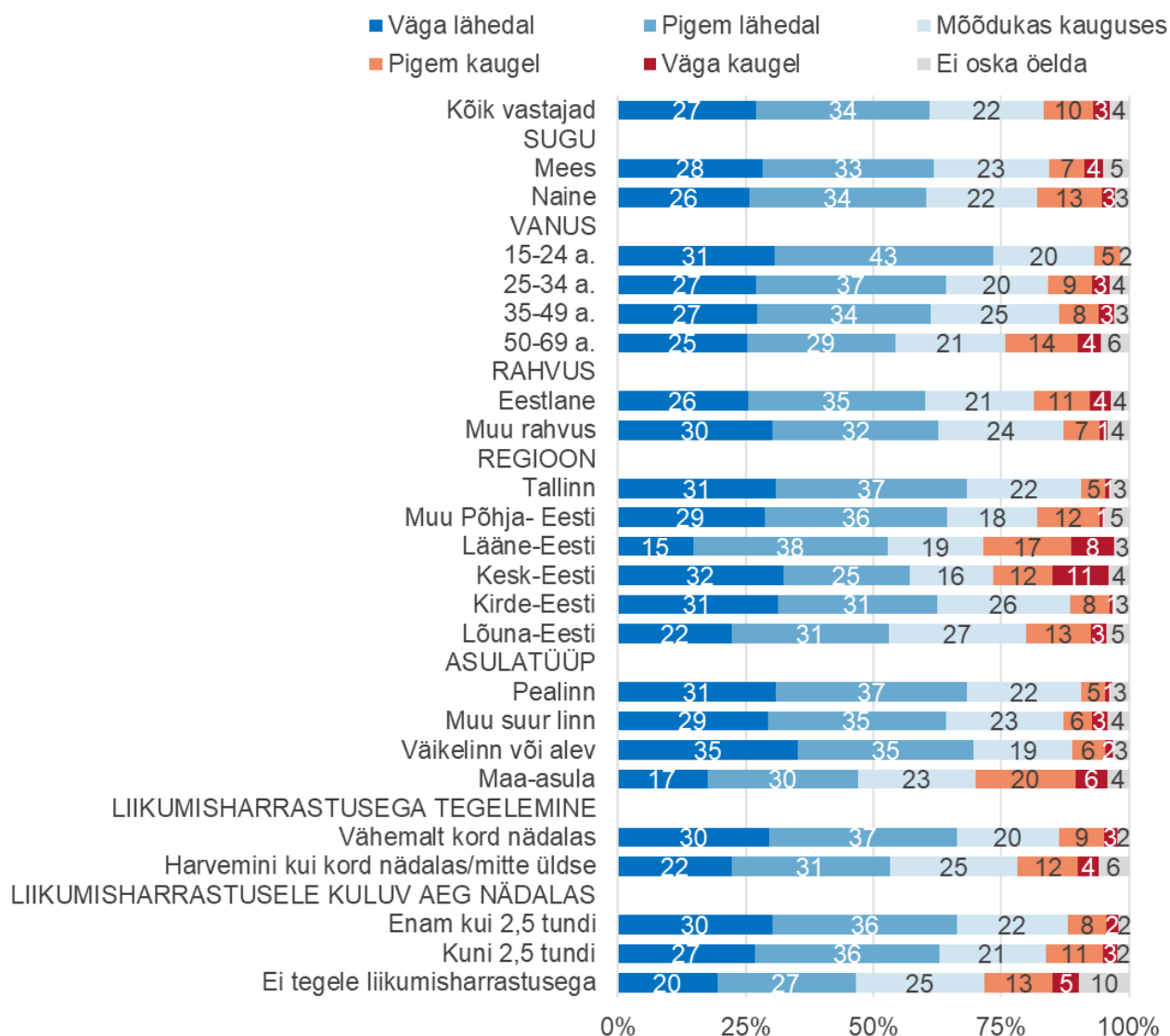
Küsitletutest 61% hinnangul asuvad nende jaoks sobivad liikumis- ja sportimisvõimalused nende elukohale väga/pigem lähedal, 22% hinnangul mõõdukas kauguses ning 13% hinnangul väga/pigem kaugel (4% ei osanud hinnangut anda). Võrreldes 2024. aastaga pole hinnangud oluliselt muutunud (Joonis 46).

Joonis 46. Kas Teie jaoks sobivad liikumis- ja sportimisvõimalused asuvad Teie hinnangul Teie elukohale lähedal või kaugel? Võrdlus 2024–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001 ja 2024. aastal n=1010)



Kaugeks peavad sportimisvõimaluste asukohta keskmisest sagedamini maa-asulates elavad inimesed (26%; linnavalitsustes vastavalt 6–9%), samuti ka Lääne- või Kesk-Eesti elanikud (26% ja 22%), 50–69-aastased (19%), pensionärid (23%), töötud/kodused (25%) või madala sissetulekuga inimesed. Seda, et sobivad liikumis- ja sportimisvõimalused asuvad lähedal, arvavad keskmisest sagedamini Tallinna (68%) ja väikelinnade elanikud (70%), samuti ka 15–24-aastased (73%), kõrge sissetulekuga või iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevad inimesed (Joonis 47).

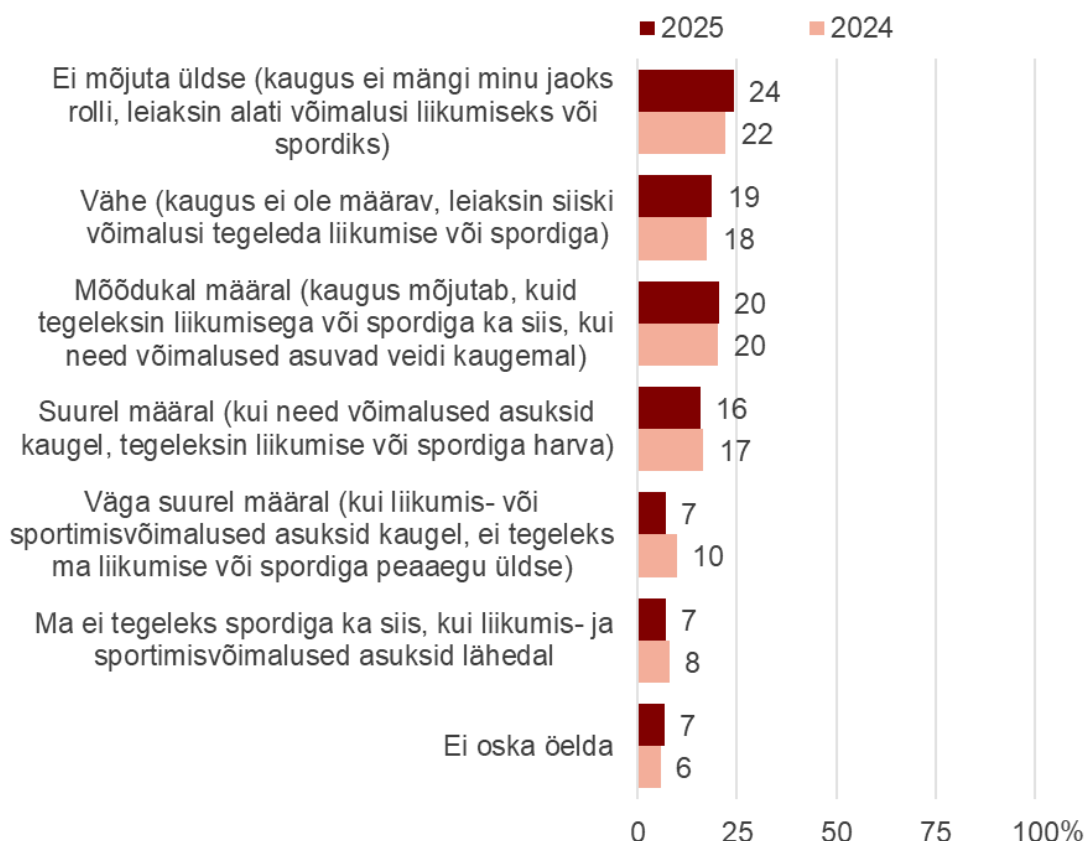
Joonis 47. Kas Teie jaoks sobivad liikumis- ja sportimisvõimalused asuvad Teie hinnangul Teie elukohale lähedal või kaugel? Taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



Küsitletutest 23% arvas, et liikumis- ja sportimisvõimaluste kaugus elukohast mõjutab nende liikumisharrastuse või spordiga tegelemist suurel või väga suurel määral, st kui need võimalused asuksid kaugel, tegeleksid nad spordiga harvemini või peaaegu mitte üldse. 2024. aastal oli vastav näitaja sarnane (26%) (Joonis 48).

Võrreldes meestega arvavad naised sagedamini, et liikumis- ja sportimisvõimaluste kaugus elukohast mõjutab nende liikumisharrastuse või spordiga tegelemist suurel määral (27% naistest ja 18% meestest). Vanuserühmade võrdluses arvavad nii kõige harvemini 50–69-aastased (17%).

Joonis 48. Kuivõrd mõjutab liikumis- ja sportimisvõimaluste kaugus elukohast Teie liikumisharrastuse või spordiga tegelemist? Võrdlus 2024–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001 ja 2024. aastal n=1010)

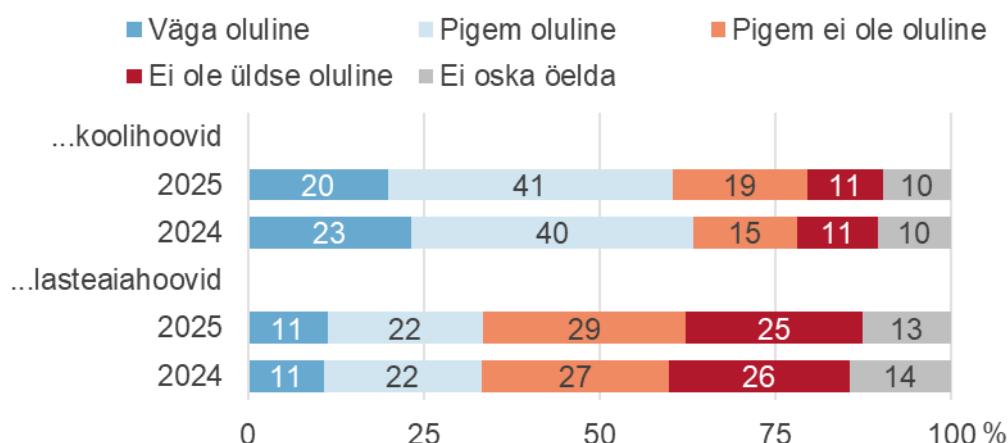


11.2. Kooli- ja lasteaiahoovide avatud sportimisalad

On räägitud sellest, et kooli- ja lasteaiahoovide sportimisalad võiksid õppetöövälisel ajal olla avatud liikumisharrastuse ja spordiga tegelemiseks kõigile inimestele. Küsitluse andmetel peab 60% elanikest oluliseks, et õppetöövälisel ajal oleksid avalikkusele avatud koolihoovid, ning 33% peab oluliseks, et õppetöövälisel ajal oleksid avalikkusele avatud lasteaiahoovid (2024. aastal vastavalt 63% ja 33%, st olulist muutust toimunud pole) (Joonis 49).

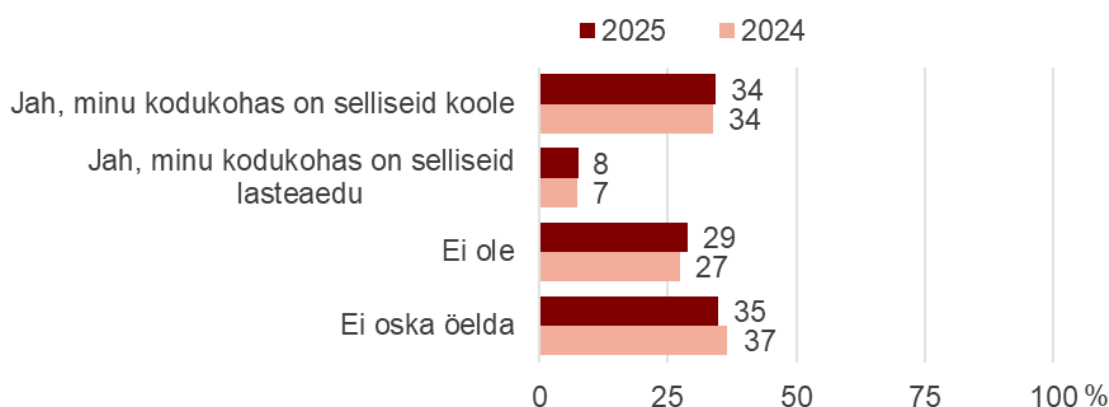
Muudest rahvustest elanikud peavad kooli- ja lasteaiahoovide õppetöövälisel ajal avatuna hoidmist sagedamini oluliseks kui eestlased. Regioonide võrdluses peavad nii kooli- kui lasteaiahoovide avatuna hoidmist kõige sagedamini oluliseks Kirde-Eesti elanikud (koolihoovide avatuna hoidmist peavad keskmisest sagedamini oluliseks ka pealinlased, kuid keskmisest harvemini Lõuna-Eesti elanikud). Lasteaiahoovide avatuna hoidmist peavad keskmisest harvemini oluliseks väikelinnade elanikud.

Joonis 49. Kuivõrd oluline on Teie hinnangul, et kooli- ja lasteaiahoovid oleksid õppetöövälisel ajal avalikkusele avatud? (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001 ja 2024. aastal n=1010)

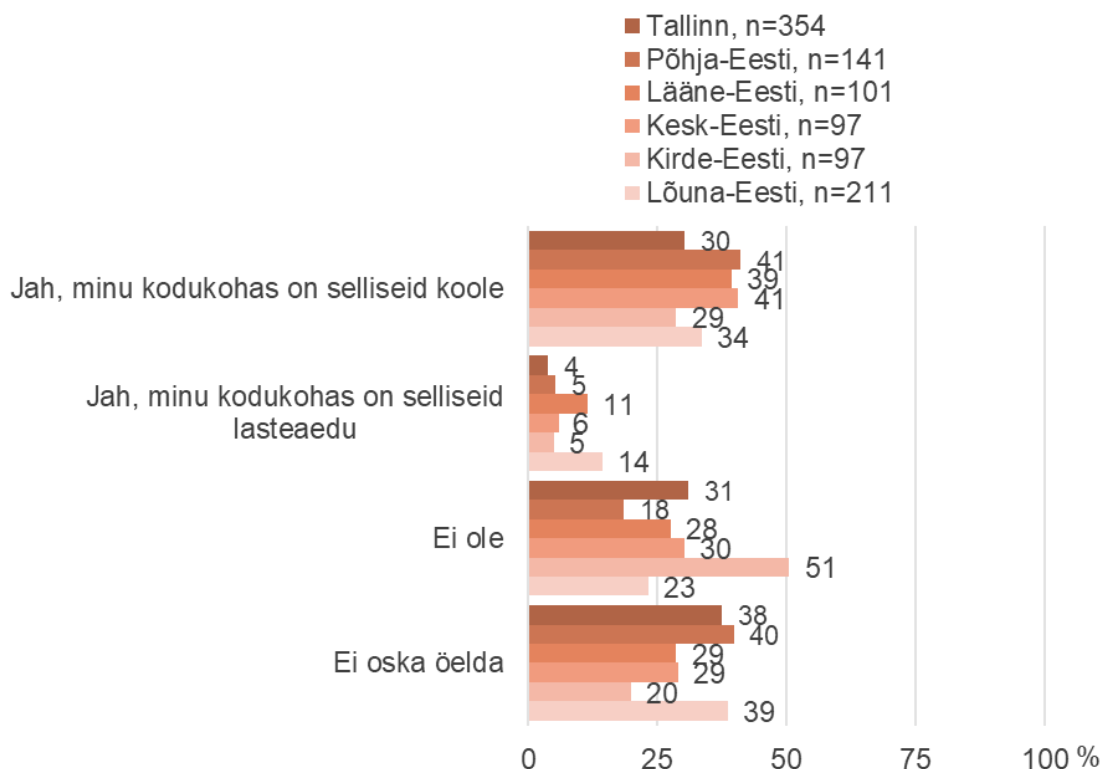


Küsitletutest 34 protsendile teadaolevalt on nende kodukohas (lähipiirkonnas) selliseid koole, mille hoovi sportimisalad on õppetöövälisel ajal avalikkusele avatud, ning 8 protsendile teadaolevalt on nende kodukohas selliseid lasteaedu (2024. aastal vastavalt 34% ja 7%, st olulist muutust pole). Keskmisest sagedamini märgiti selliste lasteaedade olemasolu Lõuna-Eestis ning keskmisest harvemini Tallinnas (Joonised 50 ja 51).

Joonis 50. Kas Teie kodukohas (lähipiirkonnas) on Teile teadaolevalt selliseid koole või lasteaedu, mille hoovi sportimisalad on õppetöövälisel ajal avalikkusele avatud? Võrdlus 2024–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001 ja 2024. aastal n=1010)



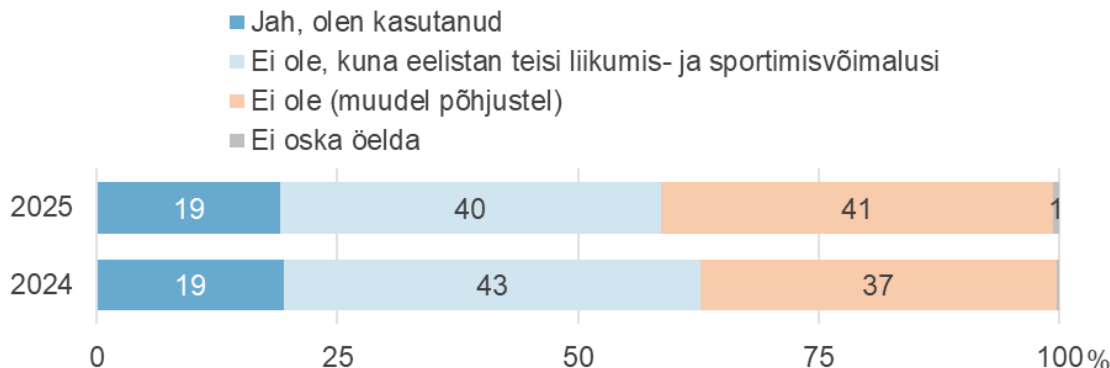
Joonis 51. Kas Teie kodukohas (lähipiirkonnas) on Teile teadaolevalt selliseid koole või lasteaedu, mille hoovi sportimisalad on õppetöövälisel ajal avalikkusele avatud? Regioonide võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



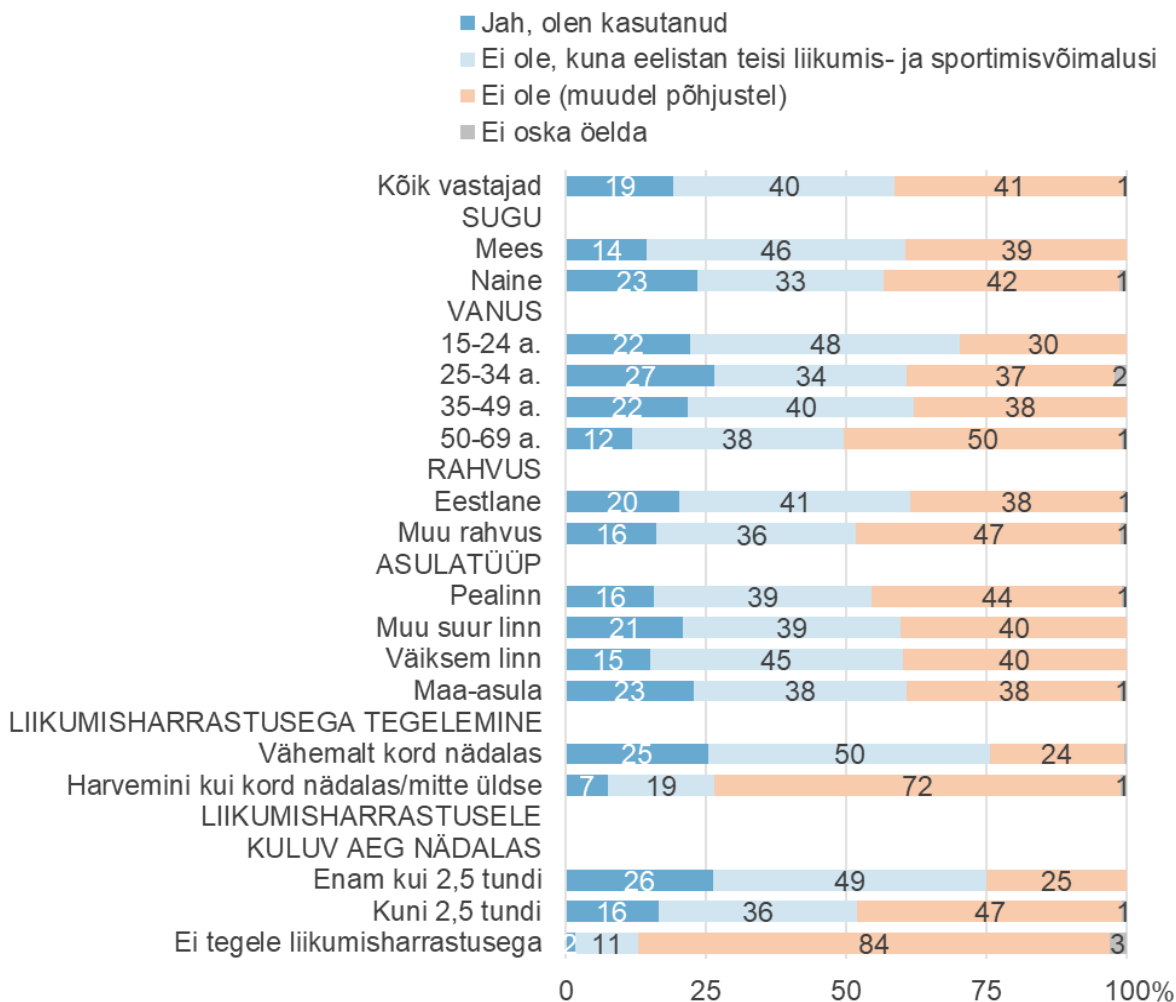
Vastajatest, kelle kodukohas on neile teadaolevalt selliseid koole või lasteaedu, mille hoovi sportimisalad on õppetöövälisel ajal avalikkusele avatud (valimis 373 vastajat), oli 19% viimase 12 kuu jooksul oma kodukoha koolide või lasteaedade hoovide avatud sportimisalasid kasutanud (2024. aastal samuti 19%). Vastajatest 80% märkis, et pole seda teinud, sealjuures tõi 40% põhjuseks, et eelistab teisi liikumis- ja sportimisvõimalusi, ning 41% tõi esile muid põhjusi (Joonis 52).

Inimesi, kes on oma kodukoha koolide või lasteaedade hoovide avatud sportimisalasid kasutanud, on naiste seas enam kui meeste seas (vastavalt 23% ja 14% neist, kelle kodukohas sellised võimalused olid). Keskmisest madalam on nende sportimisalade kasutajate osakaal vanuserühmas 50–69 (12% neist, kelle kodukohas selliseid võimalusi on). Keskmisest enam on oma kodukoha koolide või lasteaedade hoovide avatud sportimisalade kasutajaid inimeste seas, kes tegelevad liikumisharrastusega iganädalaselt või pühendavad nädalas liikumisharrastusele enam kui 2,5 tundi (Joonis 53).

Joonis 52. Kas Te olete viimase 12 kuu jooksul oma kodukoha koolide või lasteaedade hoovide avatud sportimisalasid kasutanud? Võrdlus 2024–2025 (vastajad, kelle kodukohas (lähipiirkonnas) on neile teadaolevalt selliseid koole või lasteaedu, mille hoovi sportimisalad on õppetöövälisel ajal avalikkusele avatud, 2025. aastal n=373 ja 2024. aastal n=371)

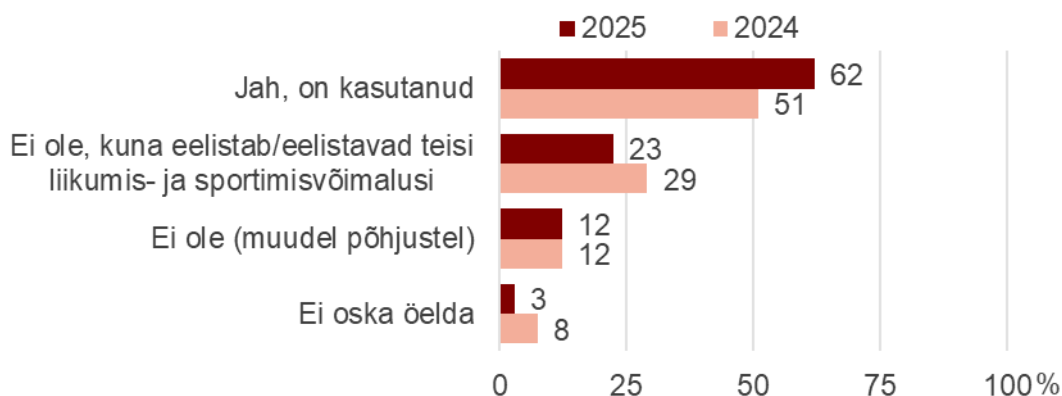


Joonis 53. Kas Te olete viimase 12 kuu jooksul oma kodukoha koolide või lasteaedade hoovide avatud sportimisalasid kasutanud? Taustrühmade võrdlus (vastajad, kelle kodukohas (lähipiirkonnas) on neile teadaolevalt selliseid koole või lasteaedu, mille hoovi sportimisalad on õppetöövälisel ajal avalikkusele avatud, n=373)



Vastajatest, kelle leibkonnas on kooliealisi (7-18-aastaseid) lapsi ning kelle kodukohas on neile teadaolevalt selliseid koole või lasteaedu, mille hoovi sportimisalad on õppetöövälisel ajal avalikkusele avatud (valimis 141 vastajat), märkis 62%, et nende pere laps(ed) on viimase 12 kuu jooksul nimetatud võimalusi kasutanud. Võrreldes 2024. aastaga on vastav osakaal suurenenud (oli 51%). Vastajatest 35 protsendile teadaolevalt pole nende pere lapsed neid võimalusi kasutanud, sealjuures 23% tõi põhjuseks selle, et lapsed eelistavad teisi liikumis- ja sportimisvõimalusi, ning 12% tõi esile muid põhjusi (Joonis 54).

Joonis 54. Kas Teie pere laps(ed) on viimase 12 kuu jooksul oma kodukoha koolide või lasteaedade hoovide avatud sportimisalasid kasutanud? (vastajad, kelle leibkonnas on kooliealisi (7–18-aastaseid) lapsi ning kelle kodukohas (lähipiirkonnas) on neile teadaolevalt selliseid koole või lasteaedu, mille hoovi sportimisalad on õppetöövälisel ajal avalikkusele avatud, 2025. aastal n=141 ja 2024. aastal n=134)



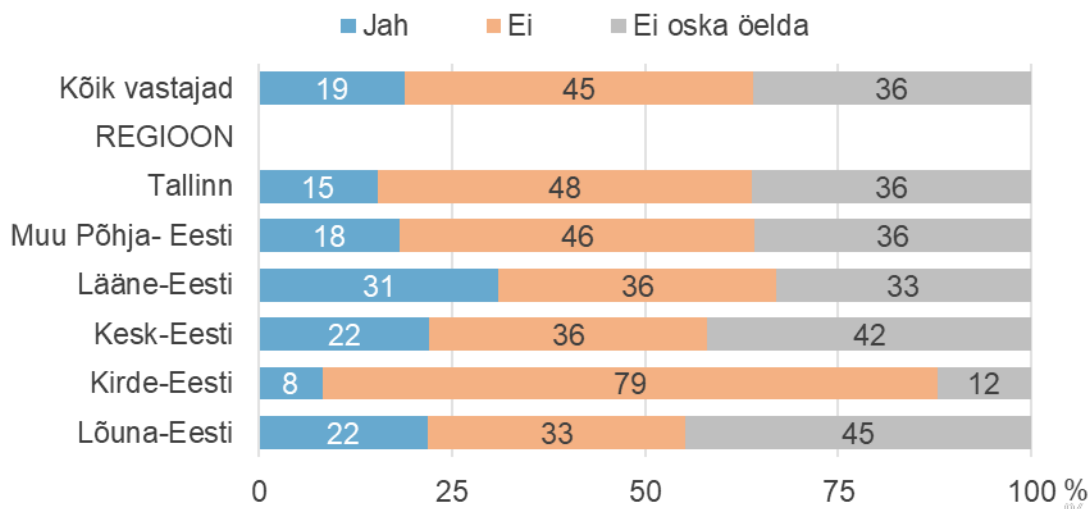
11.3. Pallikastid

2025. aasta uuringus sisaldasid esmakordselt küsimused ka avalike pallikastide (ehk spordivahendite kastide, mille sisu on vabaks kasutamiseks) kohta.

Elanikest 19 protsendile teadaolevalt on nende kodukoha mängu- või spordiväljakutel pallikaste, 45 protsendile teadaolevalt neid pole ning 36% ei teadnud pallikastide olemasolu kohta. Regioonide võrdluses märkisid pallikastide olemasolu kõige sagedamini Lääne-Eesti (31%) ning kõige harvemini Kirde-Eesti vastajad (8%). Ülejäänud regioonides märkis pallikastide olemasolu 15–22% vastajatest (Joonis 55).

Vanuserühmade võrdluses ei osanud pallikastide olemasolule hinnangut anda kõige sagedamini 50–69-aastased (43%).

Joonis 55. Kas Teie kodukoha mängu- või spordiväljakutel on pallikaste (spordivahendite kaste, mille sisu on vabaks kasutamiseks)? (kõik vastajad, n=1001)



Vastajatest, kellele teadaolevalt on nende kodukoha mängu- või spordiväljakutel pallikaste (valimis 186 vastajat), märkis 37%, et on kas ise või on nende pereliikmed viimase 12 kuu jooksul pallikaste kasutanud, sealjuures 7% iganädalaselt, 13% paar korda kuus, 13% mõni kord aastas ning 5% harvemini.

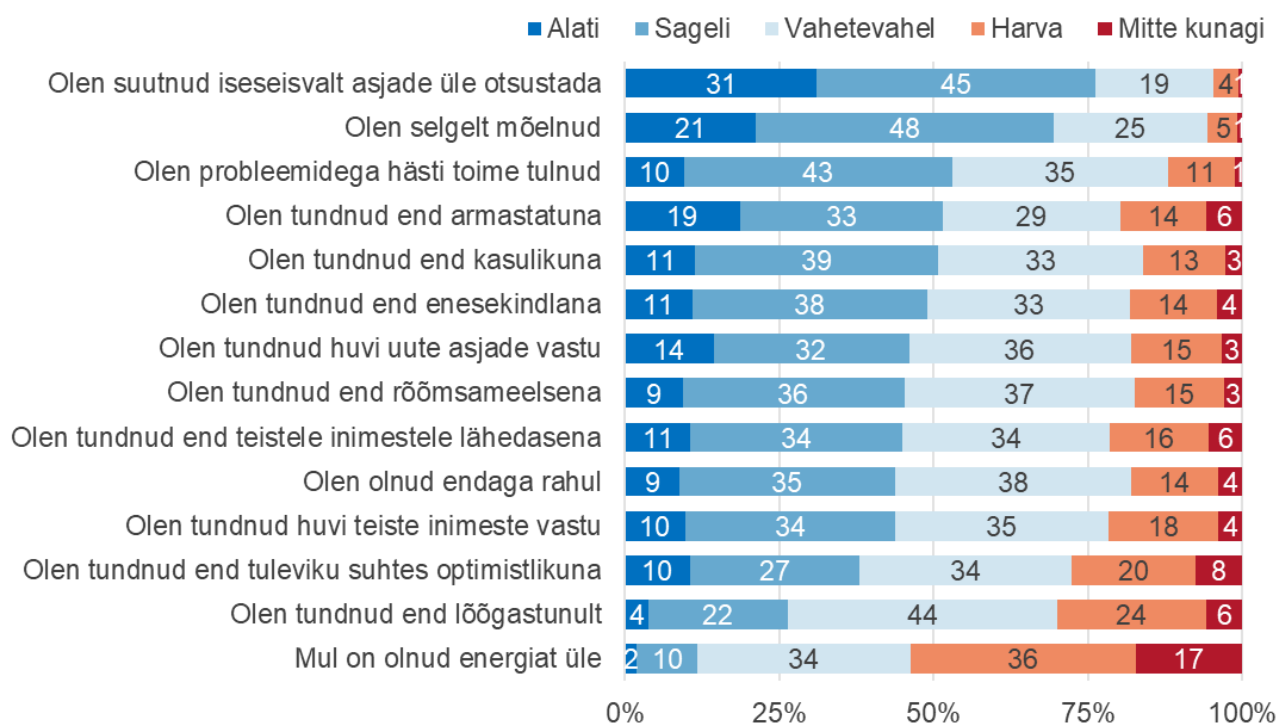
Inimestest, kes olid pallikaste kasutanud või kelle pereliikmed olid pallikaste kasutanud (valimis 65 vastajat), arvas 54%, et pallikastide olemasolu on mõjutanud neid rohkem harrastama õues liikumist (19% hinnangul suurel määral ning 35% hinnangul mõningal määral).

Vastajatel, kellele teadaolevalt on nende kodukoha mängu- või spordiväljakutel pallikaste (valimis 186 vastajat), paluti märkida, keda nad on näinud peamiselt pallikaste kasutamas väljaspool kooliaega. Kõige sagedamini on märgatud pallikaste kasutamas noori/teismelisi (51%) ning lapsi (35%), kuid ka peresid koos lastega (17%) ning täiskasvanuid (10%). Vastajatest 18% pole märganud kedagi pallikaste kasutamas ning 14% ei osanud vastust anda (polnud tähele pannud).

12. Kehalise aktiivsuse seos vaimse tervise ja heaoluga

Hinnangutes oma vaimse tervisega seonduvatele aspektidele hindasid elanikud keskmiselt kõige positiivsemalt oma suutlikkust iseseisvalt asjade üle otsustada (76% hindas, et oli viimase 7 päeva jooksul alati või sageli selleks võimeline) ning selgelt mõelda (69%). Keskmiselt kõige suuremateks tunnetatud vaimse tervise muredeks oli käesoleva skaala põhjal energiapuudus (12% elanikest arvas, et neil oli 7 päeva jooksul alati/sageli energiat üle, kuid 17% arvas, et neil polnud kunagi energiat üle), vähene lõõgastumise tunne (alati/sageli tundis end lõõgastununa 26% elanikest, kuid 6% mitte kunagi) ning vähene optimismism tuleviku suhtes (38% tundis end alati/enamasti optimistlikuna, kuid 8% mitte kunagi) (Joonis 56).

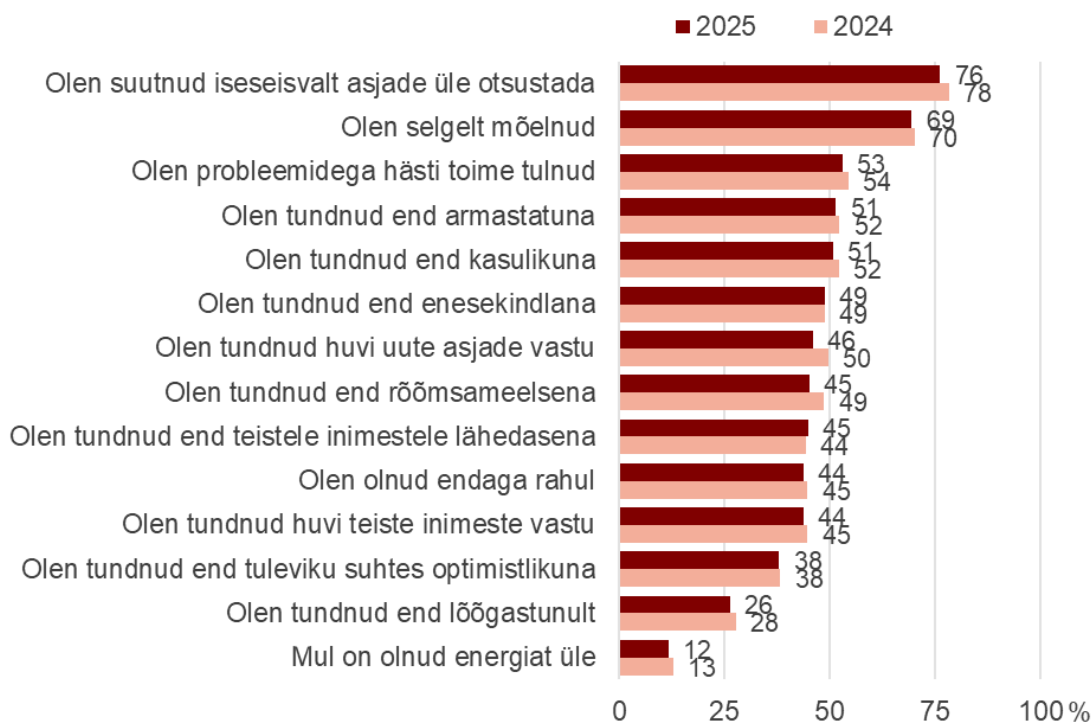
Joonis 56. Kui sageli olete viimase 7 päeva jooksul tundnud järgnevat? (kõik vastajad, n=1001)



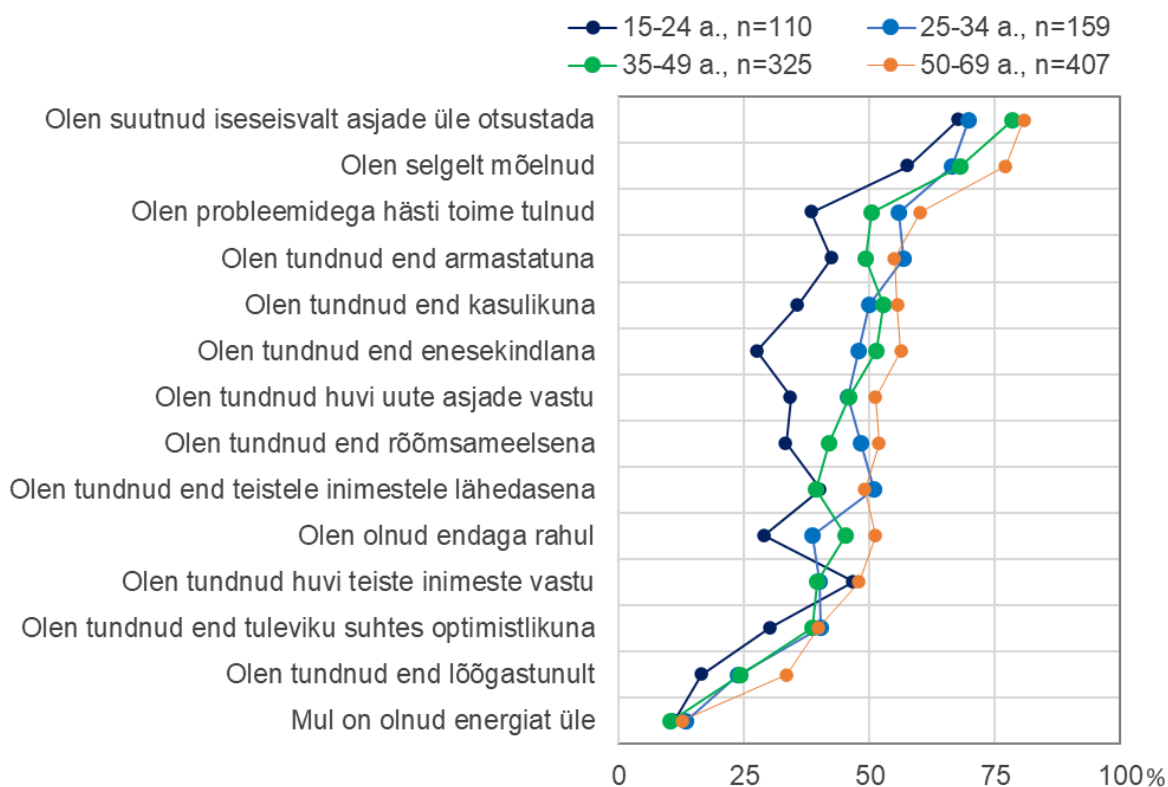
Võrreldes 2024. aastaga pole elanike hinnangud oma vaimse tervise aspektidele märkimisväärselt muutunud. Erandiks on huvi uute asjade vastu, mis on pisut vähenenud (2024. aastal arvas 50% ja 2025. aastal 46% elanikest, et tundis viimase 7 päeva jooksul alati/enamasti huvi uute asjade vastu) (Joonis 57).

Vanuserühmade võrdluses eristuvad keskmiselt negatiivsemate hinnangutega oma vaimsele tervisele ja heaolule 15–24-aastased inimesed. Keskmiselt kõige positiivsemad on hinnangud vaimsele tervisele vanuserühmas 50–69 (Joonis 58).

Joonis 57. Kui sageli olete viimase 7 päeva jooksul tundnud järgnevat? Võrdlus 2024–2025. Hinnangu “alati” või “sageli” andnute osakaal (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001 ja 2024. aastal n=1010)

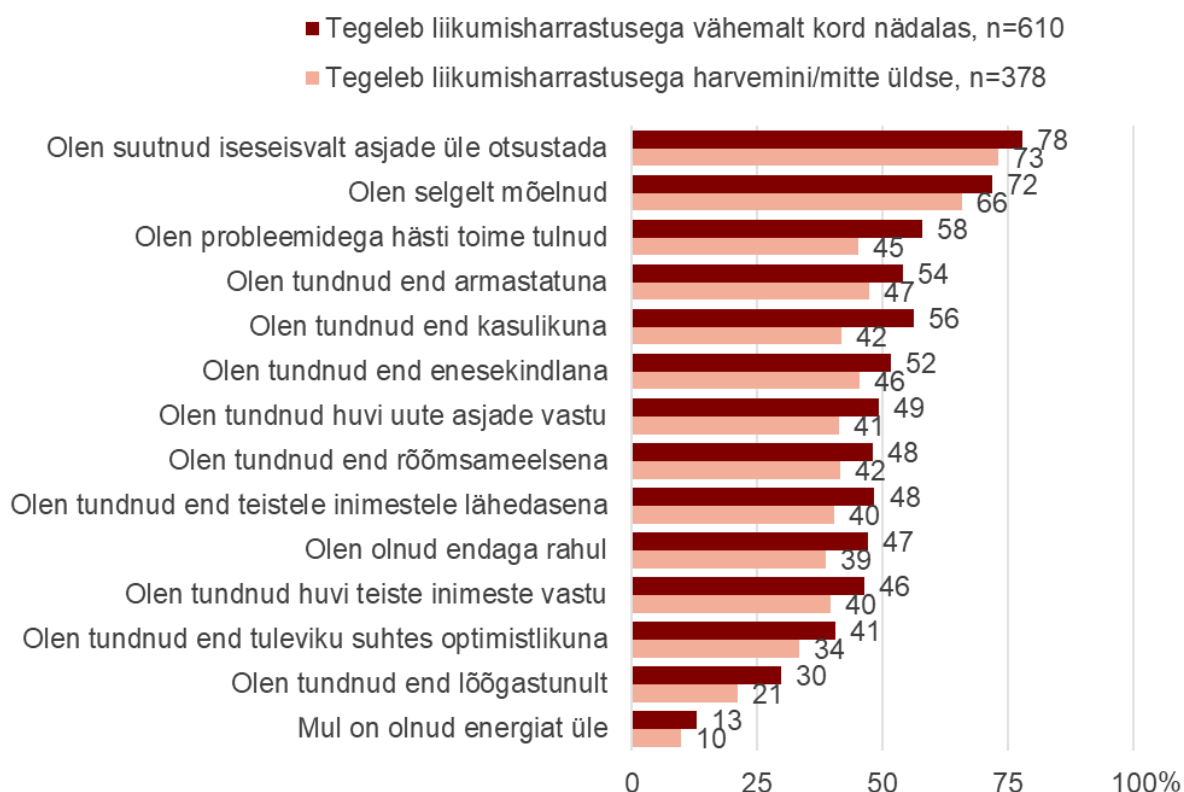


Joonis 58. Kui sageli olete viimase 7 päeva jooksul tundnud järgnevat? Vanuserühmade võrdlus. Hinnangu “alati” või “sageli” andnute osakaal (kõik vastajad, n=1001)



Nõustumises vaimset tervist ja heaolu puudutavate väidetega ilmnevad erinevused lähtuvalt liikumisharrastusega tegelemise sagedusest – küsitluse andmetel on iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevate inimeste eneseraporteeritud vaimne tervis ja heaolu keskmiselt parem kui neil, kes liikumisharrastusega iganädalaselt ei tegele (Joonis 59).

Joonis 59. Kui sageli olete viimase 7 päeva jooksul tundnud järgnevat? Võrdlus lähtuvalt liikumisharrastusega tegelemise sagedusest. Hinnangu “alati” või “sageli” andnute osakaal (kõik vastajad, n=1010)



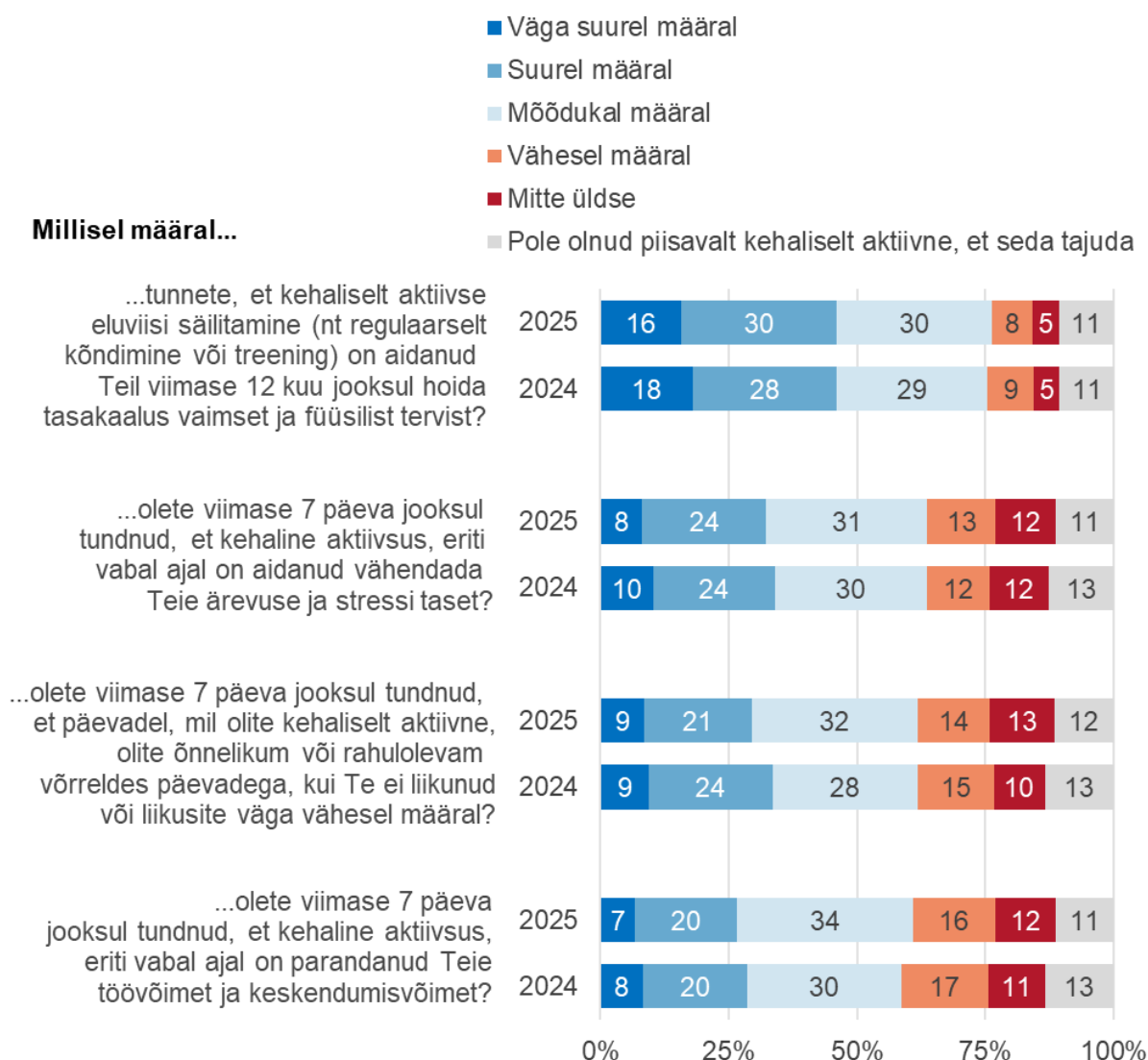
Elanikest 84% hinnangul on kehaliselt aktiivse eluviisi säilitamine aidanud neil viimase 12 kuu jooksul vaimset ja füüsilist tervist tasakaalus hoida, sealjuures 46% arvates on see neid aidanud suurel või väga suurel määral, 30% arvates mõõdukal määral ning 8% arvates vähesel määral (Joonis 60). Iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevatest inimestest tunnetab kehaliselt aktiivse eluviisi positiivset mõju oma tervise tasakaalus hoidmisele 96% ning neist, kes liiguvad harvemini või üldse mitte, vastavalt 67%. Keskmisest sagedamini tunnetavad kehalise aktiivsuse positiivset mõju naised, kõrgharitud, kõrge sissetulekuga või nädalas enam kui 2,5 tundi liikumisharrastusega tegelevad inimesed.

Elanikest 77% hinnangul on viimase 7 päeva jooksul kehaline aktiivsus (eriti vabal ajal) aidanud vähendada nende ärevuse ja stressi taset (sealjuures 32% arvates suurel või väga suurel määral) ning 77% arvates on kehaline aktiivsus parandanud nende töö- ja keskendumisvõimet (sealjuures 27% arvates suurel või väga suurel määral).

Elanikest 76% hinnangul olid nad viimase 7 päeva jooksul neil päevadel, mil olid kehaliselt aktiivsed, õnnelikumad või rahulolevamad võrreldes päevadega, kui nad ei liikunud või liikusid väga vähesel määral (sealjuures suurt või väga suurt erinevust tunnetas 30%). Keskmisest sagedamini tunnetasid kehalise aktiivsuse positiivset mõju ka siin naised, kõrgharitud, kõrge sissetulekuga või liikumisharrastusega iganädalaselt tegelevad inimesed.

Üldjoontes on elanike hinnangud kehalise aktiivsuse mõjust oma elukvaliteedile jäänud samaks mis 2024. aastal. Ainsa muutusena võib välja tuua nende inimeste osakaalu mõningase vähenemise, kes tundsid end neil päevadel, mil olid kehaliselt aktiivsed, suurel või väga suurel määral õnnelikumana võrreldes päevadega, kui nad liikusid vähem (2024. aastal 34% ja 2025. aastal 30%).

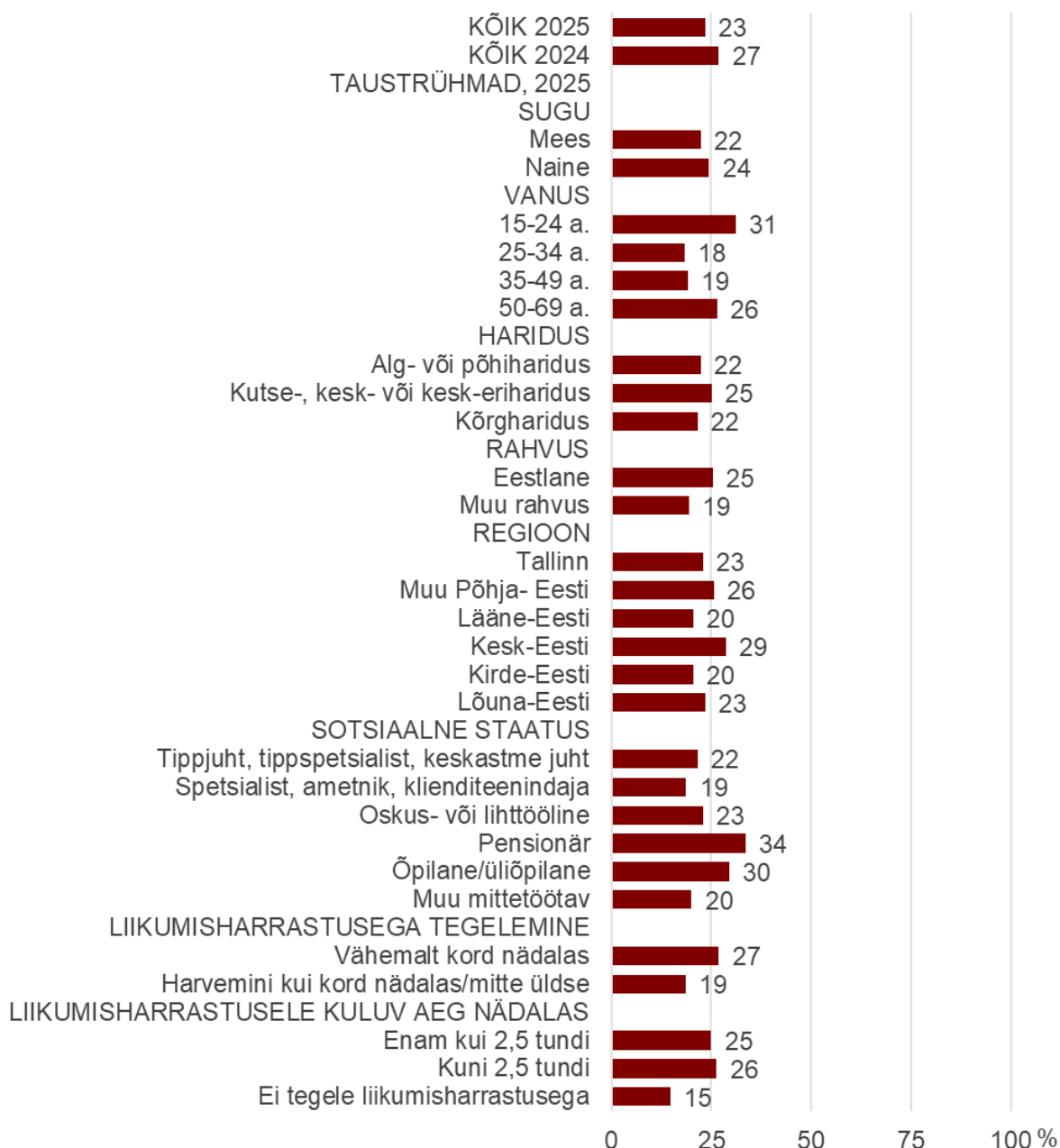
Joonis 60. Hinnangud kehalise aktiivsuse mõjule oma elukvaliteedile (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001 ja 2024. aastal n=1010)



13. Liikumisharrastuse treeningud

Elanikest 23% on teadlik, et Eestis tegutsevad kvalifitseeritud liikumisharrastuse treenerid (2024. aastal 27%, st teadlikkus on pisut vähenenud) (Joonis 61).

Joonis 61. Kas Te olete teadlik, et Eestis tegutsevad kvalifitseeritud liikumisharrastuse treenerid? "Jah"-vastuste osakaal, võrdlus 2024–2025 ning taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001 ja 2024. aastal n=1010)

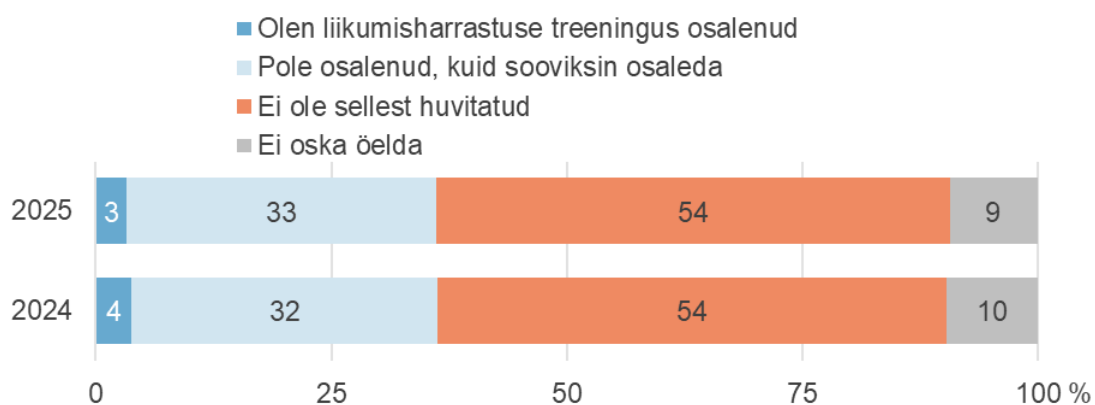


Keskmisest kõrgem oli liikumisharrastuse treeneritest teadlike inimeste osakaal pensionäride seas (34%) ning inimeste seas, kes liigituvad oma KMI alusel ülekaaluliste (kuid mitte rasvunud) inimeste gruppi (28%). Keskmisest madalam oli liikumisharrastuste

treenerite olemasolust teadlike inimeste osakaal keskmistes vanuserühmades (ehk 25–34 ja 35–49-a seas (18-19%)) ning inimeste seas, kes liikumisharrastusega ei tegele (15%).

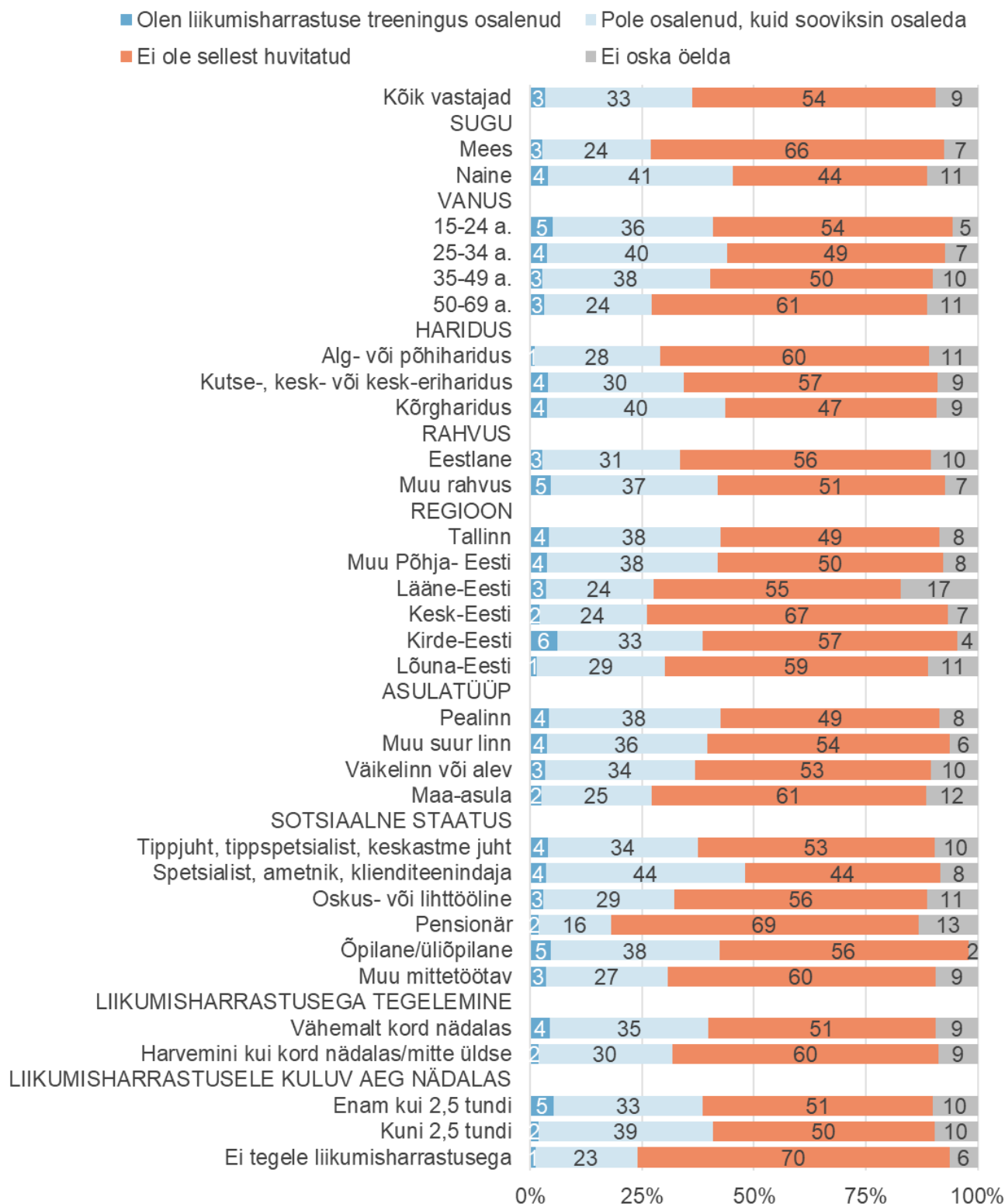
Huvi liikumisharrastuse treeningus osalemise vastu püsib samal tasemel mis 2024. aastal – huvi osalemise vastu väljendas 33% elanikest (2024. aastal 32%), 54% sellest huvitatud polnud, 3% oli (enda väitel) sellises treeningus juba osalenud ning 9% ei osanud hinnangut anda (Joonis 62).

Joonis 62. Kas Te sooviksite osaleda või olete juba osalenud liikumisharrastuse treeneri juhendatud treeningus? Võrdlus 2024–2025 (kõik vastajad, 2025. aastal n=1001 ja 2024. aastal n=1010)



Keskmisest sagedamini olid liikumisharrastuse treeningus osalemisest huvitatud naised (41% sooviks osaleda), kõrgharitud (40%), pealinlased (38%), spetsialisti, ametniku või klienditeenindajana töötavad inimesed (44%) ning vastajad, kes tegelevad nädalas liikumisharrastusega kuni 2,5 tundi (39%). Nende inimeste osakaal, kes pole liikumisharrastuse treeningus osalemisest huvitatud, oli keskmisest suurem meeste, 50–69-aastaste, Kesk-Eesti või maa-asulate elanike ning pensionäride seas; samuti ka inimeste seas, kes liikumisharrastusega üldse ei tegele (70% polnud osalemisest huvitatud) (Joonis 63).

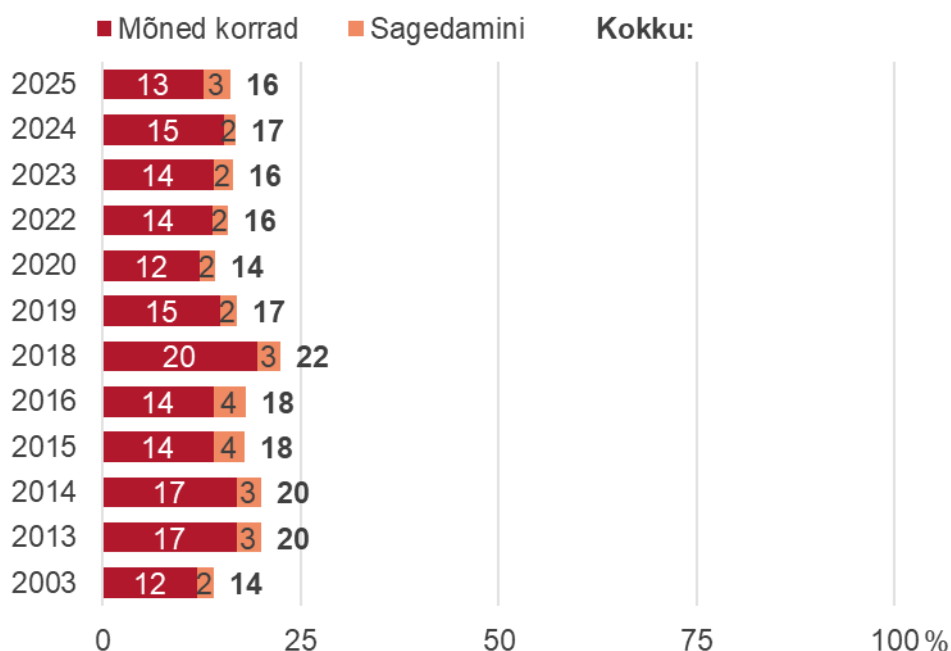
Joonis 63. Kas Te sooviksite osaleda või olete juba osalenud liikumisharrastuse treeneri juhendatud treeningus? Taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



14. Tervisespordiüritustel osalemine

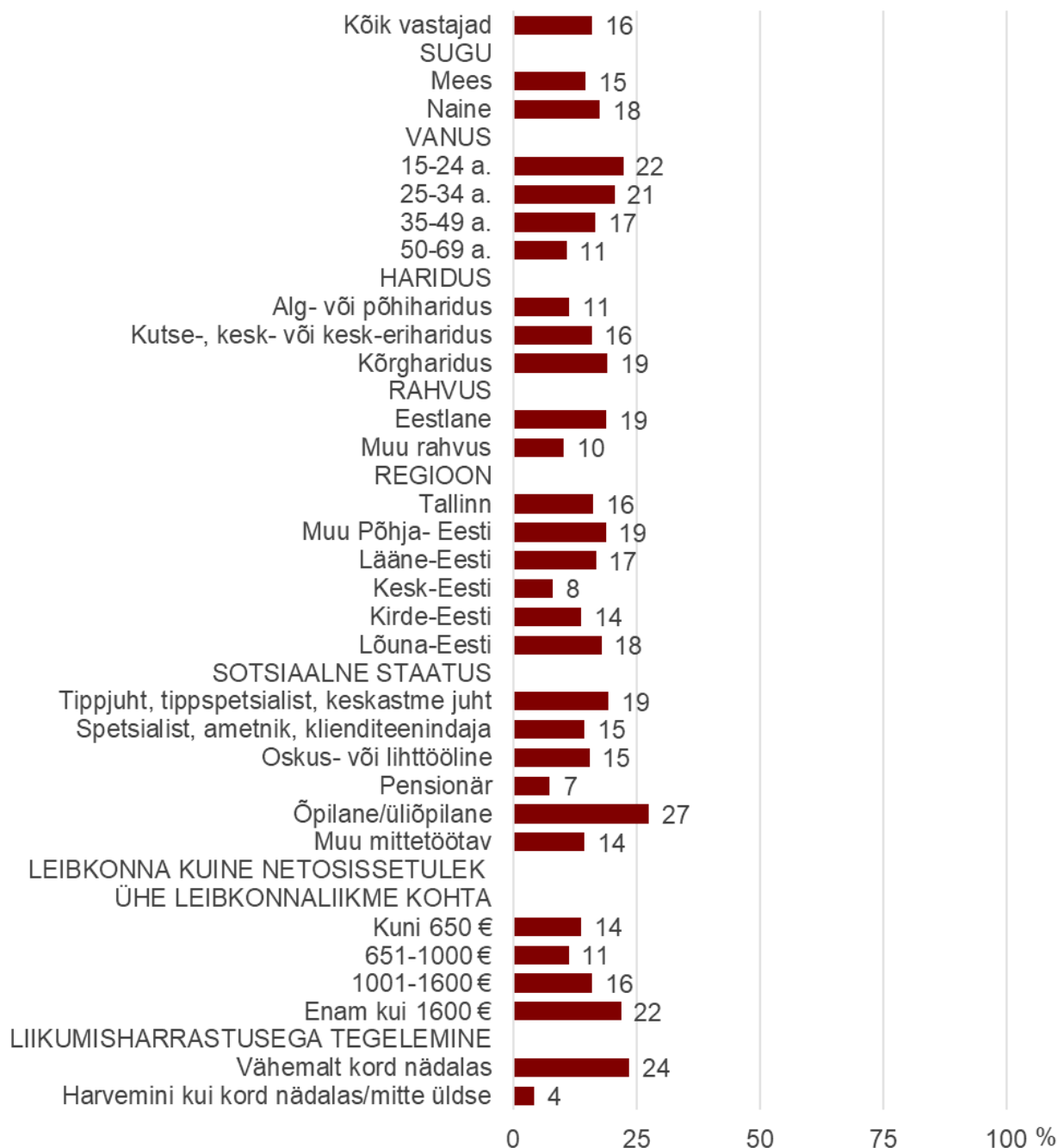
Küsitlusele eelnenud 12 kuu jooksul on tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud 16% elanikest, sealjuures 13% mõnel korral ning 3% sagedamini. 2024. aastal oli tulemus sarnane. Perioodil 2003–2025 oli tervisespordiüritustel osalenute osakaal suurim aastal 2018, st enne küsitlusmeetodi muutmist (22%); ülejäänud aastatel on vastav osakaal jäänud vahemikku 14–20% (Joonis 64).

Joonis 64. Kui sageli olete Te viimase 12 kuu jooksul tervisespordiüritustel osalejana kaasa löönud? Võrdlus 2003–2025 (kõik vastajad, $n=1001$, varasemates uuringutes ca 1000 – 1500 vastajat)



Meeste ja naiste seas on tervisespordiüritustel osalenute suhtarv sarnane (meestest 15% ja naistest 18%). Vanuserühmade võrdluses on tervisespordiüritustel osalemine keskmisest vähem levinud 50–69-aastaste seas (11%; ülejäänud vanuserühmades 17–22%). Eestlaste seas on tervisespordiüritustel osalemine levinum kui muudest rahvustest elanike seas (vastavalt 19% ja 10%). Regioonide võrdluses on nimetatud üritustel osalenute suhtarv kõige väiksem Kesk-Eesti elanike seas (8%). Keskmisest enam on tervisespordiüritustel osalenuid kõrge sissetulekuga inimeste, samuti ka õpilaste/üliõpilaste või iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevate inimeste seas (Joonis 65).

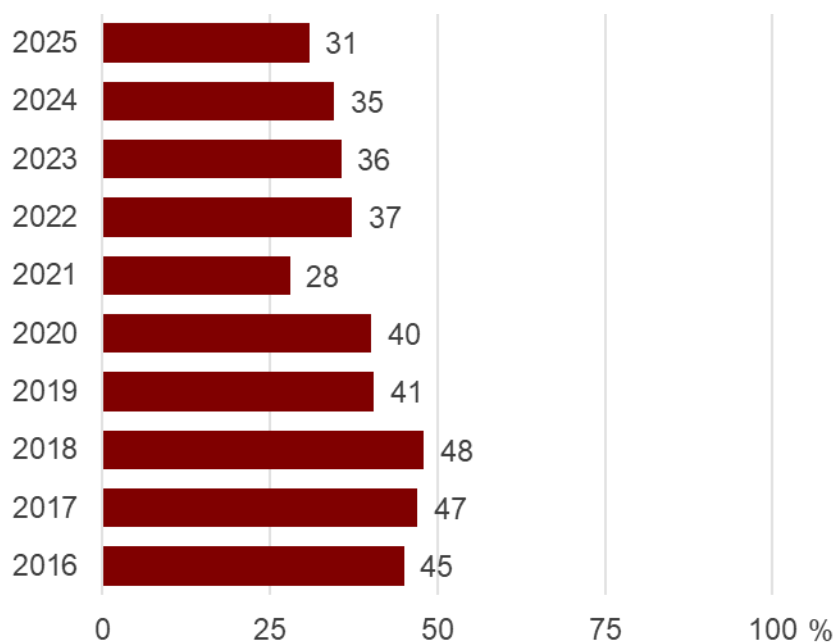
Joonis 65. 12 kuu jooksul tervisespordiüritustel osalenute osakaal, taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



15. Spordinädal

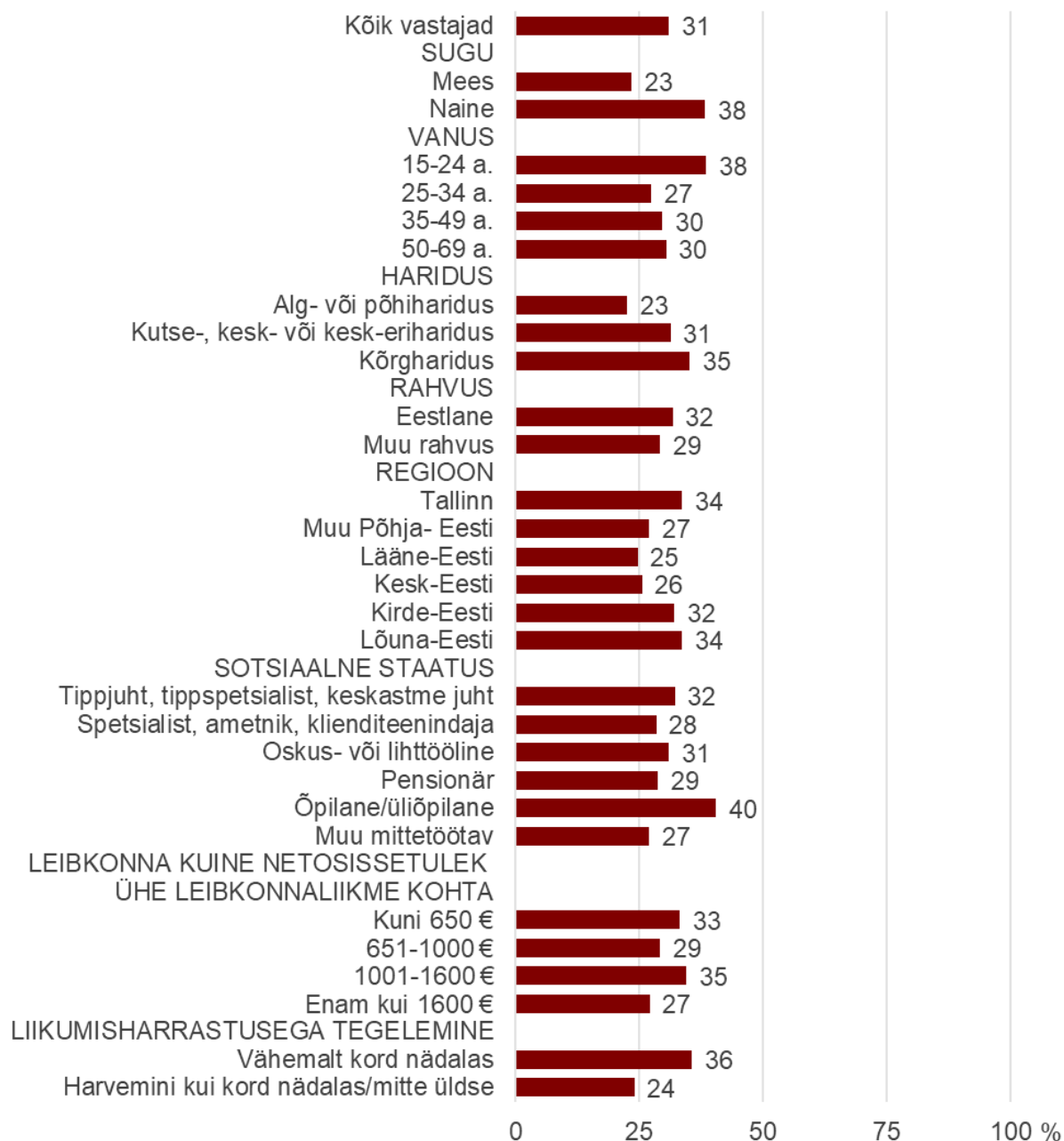
Sellest, et Eestis viiakse septembris läbi spordinädalat, on teadlik 31% elanikest. Võrreldes 2024. aastaga on spordinädalast teadlike inimeste osakaal pisut vähenenud (oli 35%). Kõrgeim oli spordinädalast teadlike inimeste osakaal vaatlusaluse perioodi (2016–2025) alguses (st enne küsitlusmeetodi muutmist), mil vastav osakaal oli vahemikus 45–48% (Joonis 66).

Joonis 66. Kas Te olete teadlik, et septembris viiakse Eestis läbi spordinädalat? Spordinädalast kuulnute osakaal, võrdlus 2016–2025 (kõik vastajad, n=1001, varasemates uuringutes ca 1000 – 1500 vastajat)



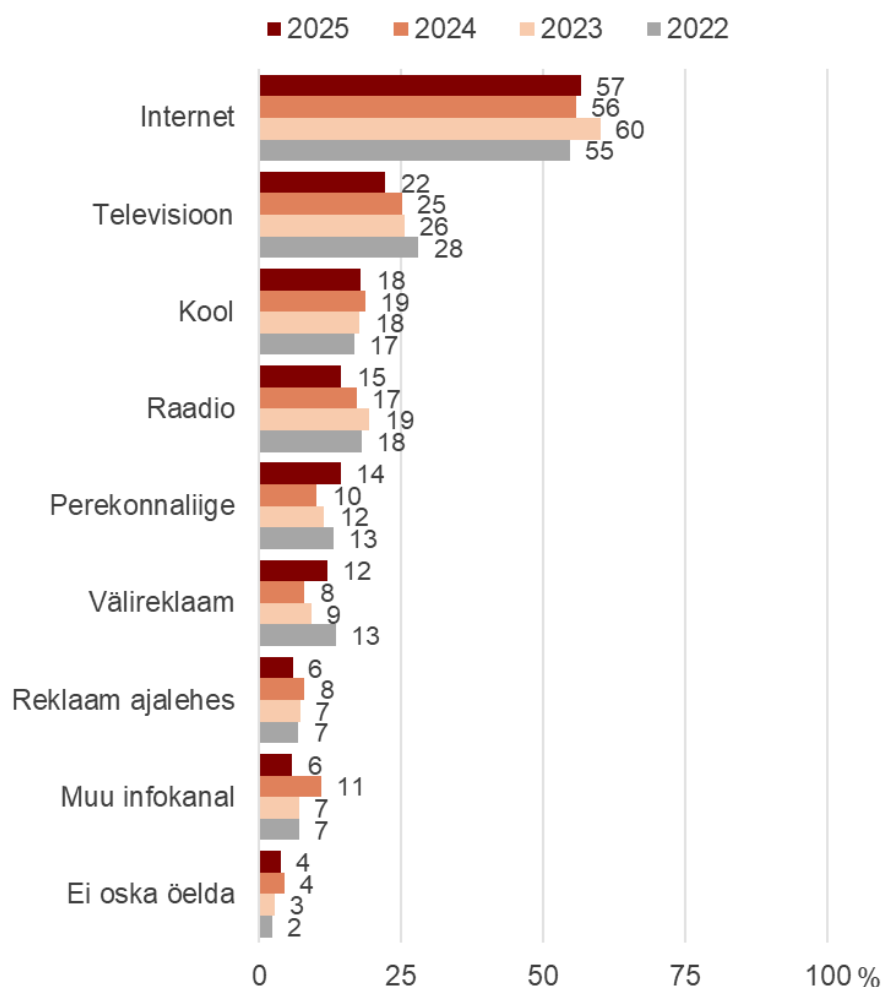
Keskmisest sagedamini on spordinädalast teadlikud naised (38%; meestest vastavalt 23%) või vähemalt kord nädalas liikumisharrastusega tegelevad inimesed (36%; neist, kes liiguvad harvemini või mitte üldse, vastavalt 24%). Keskmisest harvemini on spordinädalast teadlikud alg- või põhiharidusega inimesed (23%). Vanuse-, rahvus- ja sissetulekurühmade, regioonide ja sotsiaalse staatuse võrdluses märkimisväärsed erinevused teadlikkuses spordinädalast puuduvad (Joonis 67).

Joonis 67. Spordinädalast kuulnute osakaal, taustrühmade võrdlus (kõik vastajad, n=1001)



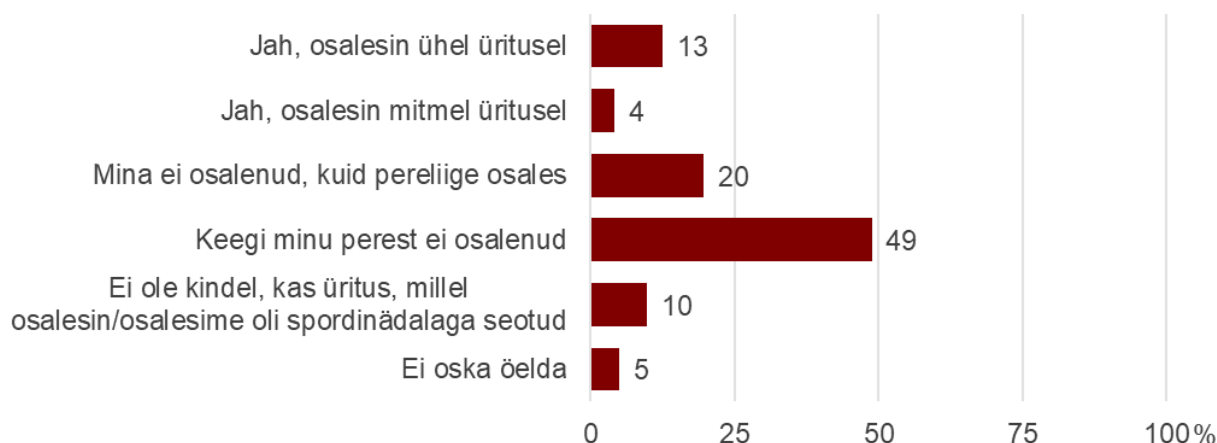
Kõige levinum infokanal, millest spordinädala kohta teavet saadi, oli internet (sealt oli teavet saanud 57% spordinädalast kuulnud vastajatest). Järgmiseks levinumaks infokanaliks oli televisioon (22%), kuid sellest kanalist teavet saanud inimeste osakaal on viimastel aastatel olnud langustrendis. Spordinädalast kuulnutest 18% oli selle aktsiooni kohta infot saanud koolist, 15% raadiost, 14% pereliikmelt, 12% välireklaamist, 6% ajalehereklaamist ning 6% mõnest muust infokanalist (nt töökohast, lasteaiast, tuttavalt treenerilt, valla kultuurikeskusest) (Joonis 68).

Joonis 68. Millistest infokanalitest Te spordinädala toimumise kohta kuulsite?
Võrdlus 2022–2025 (spordinädalast kuulnud vastajad, 2025. aastal n=312, varasemates uuringutes ca 350–400 vastajat)



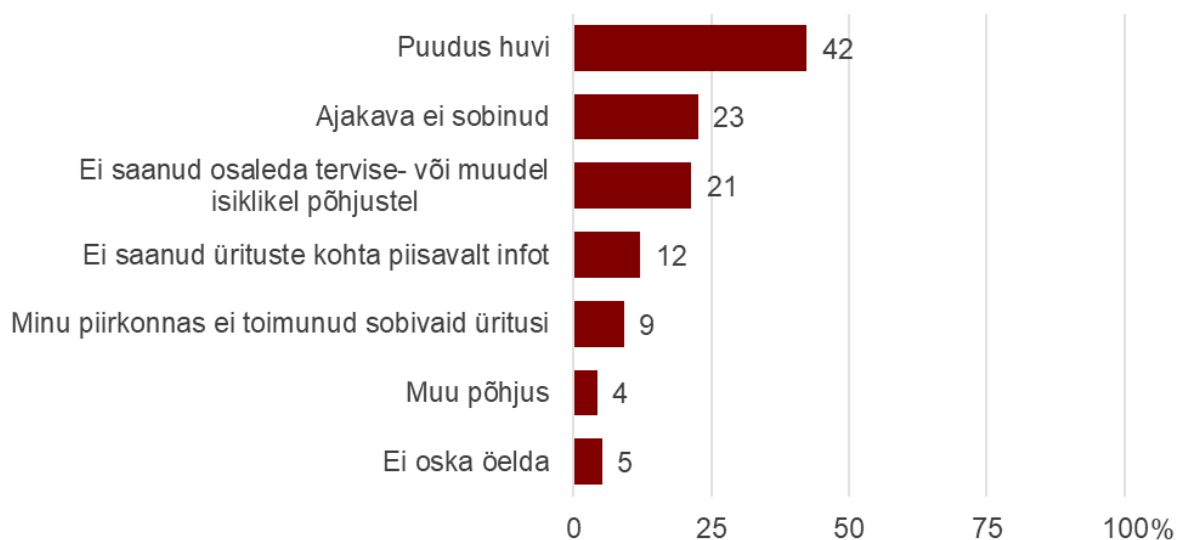
Spordinädalast kuulnud vastajatest (valimis 312 vastajat) 17% oli 2025. aasta septembris osalenud spordinädala raames toimunud liikumis- või spordiüritustel, sealjuures 13% ühel ning 4% mitmel üritusel. Spordinädalast kuulnutest 20% polnud ise osalenud, kuid märkis, et nendel üritustel oli osalenud pereliige, ning 10% polnud kindel, kas üritus, millel osaleti, oli seotud spordinädalaga. Ligi pooled (49%) spordinädalast kuulnutest märkisid, et spordinädala üritustel polnud osalenud nad ise ega ka nende pereliikmed, ning 5% ei osanud vastust anda ([Joonis 69](#)).

Joonis 69. Kas Teie ise või Teie pereliikmed osalesite selle aasta septembris spordinädala raames toimunud liikumis või spordiüritustel? (spordinädalast kuulnud vastajad, n=312)



Spordinädalast kuulnud vastajad, kes polnud ise spordinädala üritustel osalenud (valimis 261 vastajat), põhjendasid mitteosalemist kõige sagedamini huvipuudusega (42%). Harvemini põhjendati mitteosalemist ajakava sobimatusena (23%), tervise- või isiklike põhjustega (21%), infopuudusega (12%), sobivate ürituste puudumisega (9%) või muude põhjustega (9%) (Joonis 70). Tervise- või isiklike põhjustega põhjendasid mitteosalemist keskmisest sagedamini 50–69-aastased, kuid huvipuudusega 15–24-aastased.

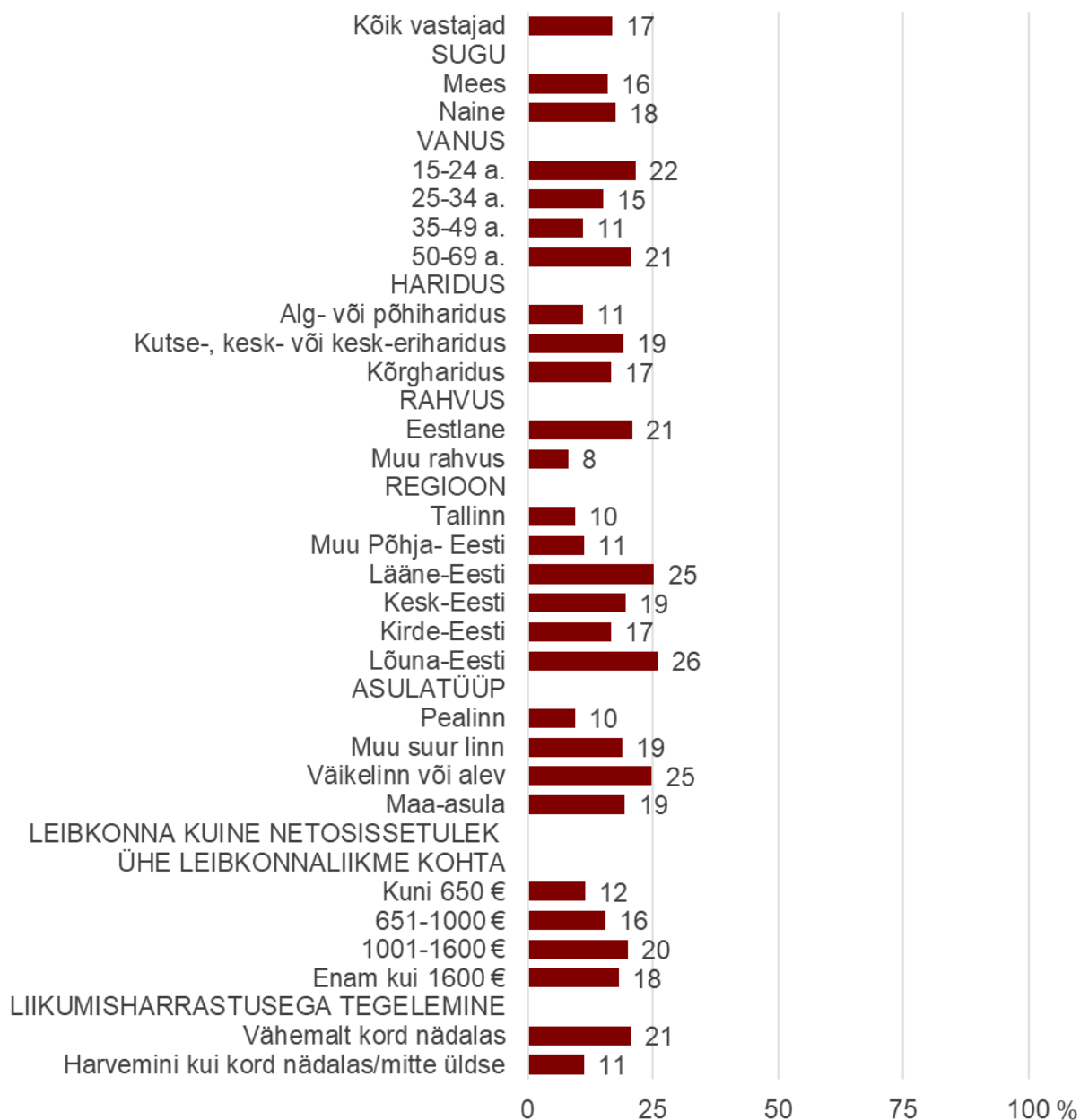
Joonis 70. Mis oli põhjuseks, et Te ei osalenud spordinädala üritustel? (spordinädalast kuulnud vastajad, kes pole ise spordinädala üritustel osalenud, n=261)



16. Spordiliidud

Elanikest 17% on teadlik, et nende kodukohas tegutseb maakonna või linna spordiliit⁶ (Joonis 71).

Joonis 71. Vastajate osakaal, kes on teadlikud, et nende kodukohas tegutseb maakonna või linna spordiliit (kõik vastajad, n=1001)



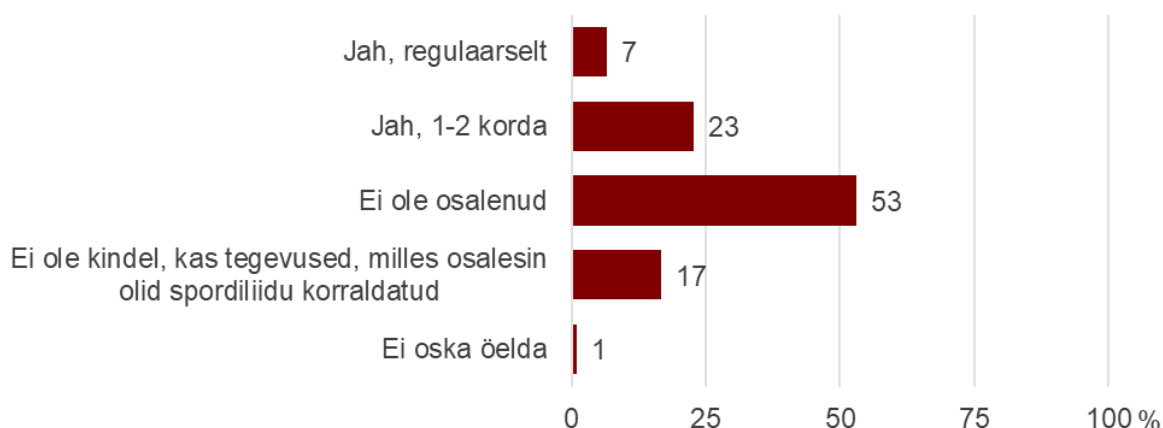
Keskmisest suurem on spordiliitude olemasolust teadlike inimeste osakaal eestlaste (21%), Lõuna-Eesti (26%) või väikelinnade/alevite elanike (25%) ning iganädalaselt

⁶ Vastajale selgitati, et spordiliidu all ei peeta silmas üksikuid spordiklubisid ega -keskusi.

liikumisharrastusega tegelevate inimeste seas (21%). Keskmisest madalam on vastav osakaal 35–49-aastaste (11%), muudest rahvustest (8%), Tallinnas (10%) või mujal Põhja-Eestis elavate inimeste seas (11%); samuti ka nende seas, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või üldse mitte (11%)

Vastajatest, kes on teadlikud, et nende kodukohas tegutseb spordiliit (valimis 173 vastajat), on 29% osalenud oma kodukoha spordiliidu poolt korraldatud tegevustes (nt liikumissündmused ja -sarjad, võistlused, koolitused), sealjuures 7% regulaarselt ning 23% ühel-kahel korral. Vastajaist 17% polnud kindel, kas tegevused, kus nad osalesid, olid spordiliidu korraldatud, 53% polnud sellistes tegevustes osalenud ning 1% ei osanud vastust anda (Joonis 72).

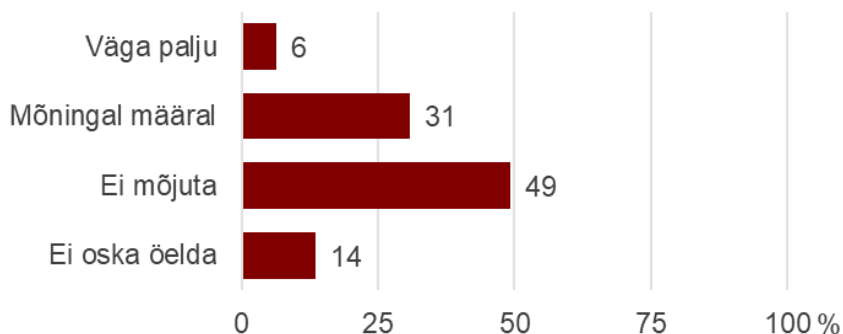
Joonis 72. Kas olete kunagi osalenud oma maakonna või linna spordiliidu korraldatud tegevustes (nt liikumissündmused -ja sarjad, võistlused, koolitused)?
(vastajad, kes on teadlikud, et nende kodukohas tegutseb spordiliit, n=173)



Spordiliidu tegevustest teadlikest vastajatest 37% hinnangul mõjutab piirkonna spordiliidu tegevus nende võimalusi liikumisharrastusega tegeleda, sealjuures 6% hinnangul palju ning 31% arvates mõningal määral. Vastajatest 49% arvates spordiliidu tegevus neid võimalusi ei mõjuta ning 14% ei osanud hinnangut anda (Joonis 73).

Seda, et spordiliidu tegevus nende liikumisharrastusega tegelemist mõjutab, arvasid keskmisest sagedamini 15–34-aastased (58%), kuid keskmisest harvemini 50–69-aastased (23%).

Joonis 73. Kui palju Teie arvates Teie piirkonna spordiliidu tegevus Teie võimalusi liikumisharrastusega tegeleda mõjutab? (vastajad, kes on teadlikud, et nende kodukohas tegutseb spordiliit, n=173)



Spordiliitudest teadlikelt vastajatelt (valimis 173 vastajat) küsiti ka seda, milliseid valdkondi peaks maakonna või linna spordiliit nende arvates rohkem toetama. Etteantud nimekirjast sai märkida kuni kolm valdkonda, samuti oli vastajail võimalus seda nimekirja omalt poolt täiendada (kuid ükski vastajatest seda võimalust ei kasutanud) (Joonis 74).

Joonis 74. Milliseid valdkondi peaks maakonna või linna spordiliit Teie arvates rohkem toetama? Kuni kolm vastust (vastajad, kes on teadlikud, et nende kodukohas tegutseb spordiliit, n=173)



Valdkonnana, mida kohalik spordiliit eelkõige toetama peaks, märgiti kõige sagedamini noorte spordi arendamist (54% vastajatest, kes on spordiliitudest kuulnud). Enam kui neljandik spordiliitude tegevusest teadlikest inimestest märkis kolme prioriteetsema valdkonna seas ka täiskasvanute liikumisvõimaluste arendamist (30%) ning spordirajatiste arendamist (29%), neljandik liikumissündmuste ja tervisekampaaniate

läbiviimist (25%) ning umbes viiendik eakate liikumise edendamist (22%) või õues toimuvate sündmuste ja juhendatud tegevuste korraldamist (19%). Ülejäänud valdkondi märgiti prioriteetsete valdkondade seas harvemini. Spordiliitude tegevustest kuulnud inimestest 16% ei osanud antud teemal arvamust avaldada.

17. Kommunikatsioon

17.1. Info piisavus

Liikumisvõimaluste ja spordisündmuste kohta käivat teavet peab 61% küsitletutest piisavaks (23% täiesti ning 38% pigem piisavaks) ning 24% ebapiisavaks (18% pigem ning 6% täiesti ebapiisavaks). Hinnangut ei osanud anda 15% vastajatest (Joonis 75).

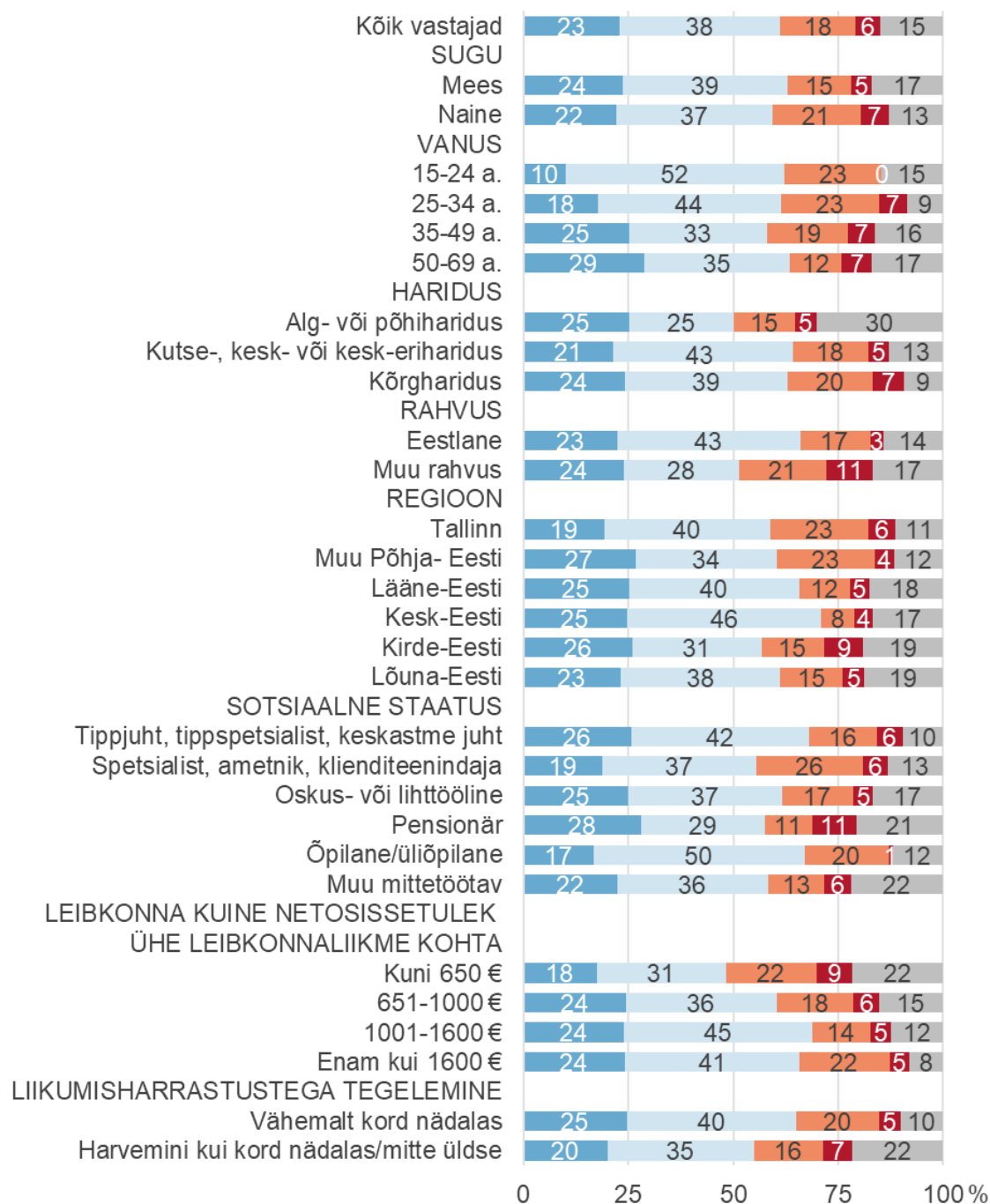
Piisavaks peavad liikumisvõimaluste ja spordisündmuste kohta käivat teavet keskmisest sagedamini eestlased (66%; muudest rahvustest elanikest 51%), Kesk-Eesti elanikud (71%), juhid ja tippspetsialisid (68%), 1001-1600 eurose netosissetulekuga inimesed (69%) ning iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevad inimesed (65%).

Ebapiisavaks peavad teavet keskmisest sagedamini muudest rahvustest elanikud (32%; eestlastest 20%), pealinlased (30%) ning (keskastme) spetsialistid, ametnikud ja klienditeenindajad (31%). Naised peavad liikumisvõimaluste ja spordisündmuste kohta käivat teavet ebapiisavaks meestest sagedamini (vastavalt 28% ja 20%).

Inimesed, kes liikumisharrastusega iganädalaselt ei tegele, ei osanud keskmisest sagedamini info piisavusele hinnangut anda.

Joonis 75. Kas teave liikumisvõimaluste ja spordisündmuste kohta on Teie jaoks piisav? (kõik vastajad, n=1001)

■ Täiesti piisav ■ Pigem piisav ■ Pigem ebapiisav ■ Täiesti ebapiisav ■ Ei oska öelda



17.2. Liikumis- ja spordikampaaniate märkamine

Erinevatest liikumis- ja spordikampaaniatest või spordi suurüritustest on 12 kuu jooksul kuulnud 61% elanikest. Kõige sagedamini on märgatud kohalikke või kogukondlikke

liikumisüritusi (12 kuu jooksul on märganud/kuulnud 39%). Ligi neljandik elanikest on 12 kuu jooksul kuulnud töökoha või kooli liikumissarjadest, 14% on kuulnud liigume.ee liikumiskampaaniatest ning 13% spordinädalast.⁷ Eesti Olümpiakomitee pidulik auhinnaagala Spordiaasta Tähed on kuulnud 15% elanikest ning 9% on kuulnud mõnest muust liikumis- ja spordikampaaniast või -suurüritusest (Joonis 76).

Joonis 76. Milliseid liikumis- ja spordikampaaniaid või -suurüritusi olete viimase 12 kuu jooksul märganud (või neist kuulnud)? (kõik vastajad, n=1001)



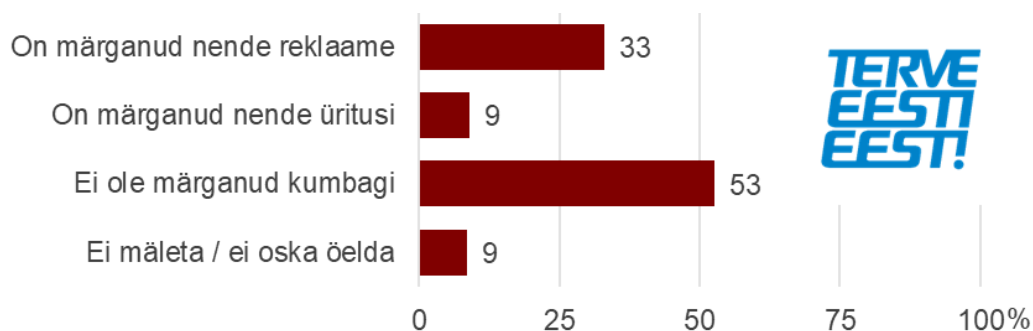
Inimesi, kes on 12 kuu jooksul mõnda liikumis- ja spordikampaaniat või -suurüritust märganud või neist kuulnud, on keskmisest enam naiste seas (70%; meestest 52%), nooremates vanuserühmades (15–24-aastastest 70%, 25–34-aastasest 65%, 35–49-aastastest 60% ja 50–69-aastastest 57%) ning õpilaste/üliõpilaste seas (74%). Eestlaste seas on vastav näitaja oluliselt suurem kui muudest rahvustest elanike hulgas (vastavalt 70% ja 43%). Regioonide võrdluses on liikumiskampaaniaid ja spordiüritusi märganute osakaal suurim Lõuna-Eesti (71%) ning madalaim Kirde-Eesti elanike seas (46%). Mida kõrgema hariduse või sissetulekuga rühmaga on tegu, seda suurem on ka liikumiskampaaniaid ja spordiüritusi märganute osakaal. Iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevate inimeste seas on liikumiskampaaniaid ja spordiüritusi

⁷ Kui spordinädala kohta esitati eraldi küsimus (ilma 12 kuu piiranguta), oli teadlikkus sellest kampaaniast ligi poole kõrgem – 31% vastajatest märkis, et on spordinädalast kuulnud.

märkanute osakaal suurem kui nende seas, kes liiguvad harva või ei liigu üldse (vastavalt 68% ja 52%).

„Terve Eesti eest!“ sümboolikaga reklaame on viimase 12 kuu jooksul märganud 33% ning selle sümboolikaga üritusi 9% elanikest. Kokku on „Terve Eesti eest!“ sümboolikaga üritusi või reklaame märganud 39% elanikest, 53% neid 12 kuu jooksul märganud pole ning 9% ei osanud vastust anda (Joonis 77).

Joonis 77. Kas olete viimase 12 kuu jooksul märganud „Terve Eesti eest!“ sümboolikaga üritusi või reklaame? (kõik vastajad, n=1001)



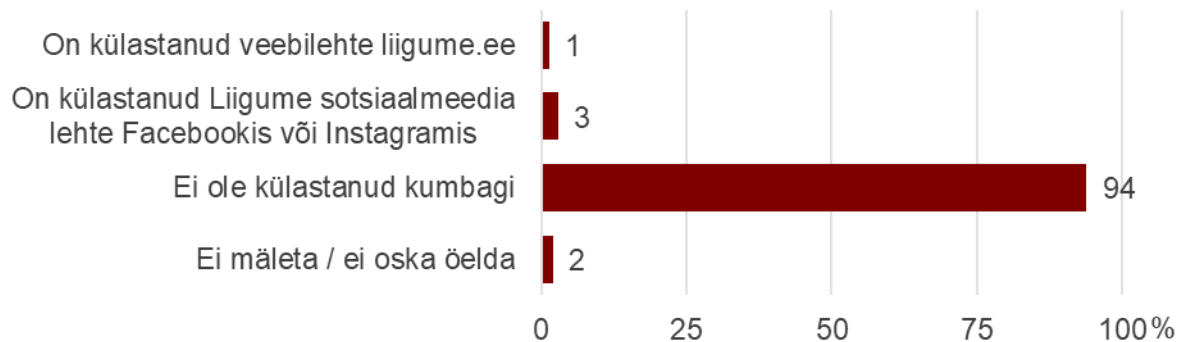
„Terve Eesti eest!“ reklaame märganud inimeste osakaal on keskmisest suurem naiste (38%, meestest 28%), 15–24-aastaste (45%), õpilaste/üliõpilaste (47%) ning vähemalt kord nädalas liikumisharrastusega tegelevate inimeste seas (38%). „Terve Eesti eest!“ üritusi märganute osakaal on keskmisest suurem kõrgharitute (13%) seas.

Inimesi, kes pole vastava sümboolikaga üritusi/reklaame märganud või ei osanud vastust anda, on enam meeste seas (66%; naistest 56%), vanemates vanuserühmades (15–24-aastastest 47%, 25–34-aastastest 56%, 35–49-aastastest 65% ja 50–69-aastastest 67%) ning muudest rahvustest elanike seas (68%; eestlastest 58%). Keskmisest suurem on vastav osakaal ka alg- või põhiharidusega inimeste (71%), keskastme spetsialistide, ametnike ja klienditeenindajate (68%) ning pensionäride (71%) seas, samuti ka inimeste seas, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või ei tegele üldse (69%).

Liigume (Terve Eesti eest!) veebilehte või sotsiaalmeedia lehte on viimase 12 kuu jooksul külastanud 4% elanikest, sealjuures 1% on külastanud liigume.ee veebilehte ning 3% Liigume sotsiaalmeedia lehte Facebookis või Instagramis (Joonis 78).

Eestlaste seas on neid lehti külastanute osakaal pisut suurem kui muudest rahvustest elanike seas (vastavalt 5% ja 3%). Regioonide võrdluses on Liigume.ee veebikanalite külastajate osakaal madalaim Kirde-Eestis (1%). Samuti on vastav osakaal keskmisest madalam keskastme spetsialistide, ametnike ja klienditeenindajate seas (1%) ning inimeste seas, kes tegelevad liikumisharrastusega harvemini kui kord nädalas või ei tegele üldse (alla 1 protsendi).

Joonis 78. Kas olete viimase 12 kuu jooksul külastanud Liigume (Terve Eesti eest!) veebilehte või sotsiaalmeedia lehte Facebookis või Instagramis (kõik vastajad, n=1001)



Kokkuvõte

Alates 2013. aastast on regulaarselt viidud läbi liikumisaktiivsuse teemalisi küsitlusuuringuid. Neist viimane toimus SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse eestvedamisel 2025. aasta oktoobris. Küsitluse viis läbi Turu-uuringute AS ning sellele vastas 1001 Eesti elanikku vanuses 15–69 aastat.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) juhised soovivad täiskasvanutel harrastada nädalas vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega aeroobset liikumist või 75–150 minutit tugeva intensiivsusega liikumist. Uuring näitab, et selles mahus (2,5 tundi nädalas või enam) tegeleb liikumisharrastusega ligi pool (46%) elanikkonnast.

Küsitluse andmetel on liikumisharrastusega tegelevate inimeste osakaal võrreldes 2024. aastaga pisut suurenenud – 2024. aastal oli vastav osakaal 79% ja 2025. aastal 84% (2023. aastal oli vastav näitaja 82%). Elanikest 60% tegeleb liikumisharrastusega iganädalaselt, sealjuures 44% sagedamini kui kord nädalas (2024. aastal vastavalt 57% ja 42%). Ka liikumisharrastusele pühendatav aeg (tundides) on kasvutrendis: nende elanike osakaal, kes pühendavad liikumisharrastusele ja spordile ühes nädalas keskmiselt 5 või enam tundi, on võrreldes 2023. aastaga kasvanud 14 protsendilt 20 protsendile. Suurenenud on nii mõõduka kui tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviisidele pühendatav aeg.

Kõige levinum liikumisvorm on kõndimine. Enam kui pooled liikumisharrastusega tegelevatest inimestest spordivad peamiselt üksi (võrreldes 2024. aastaga on vastav osakaal suurenenud 58 protsendilt 68 protsendile). Treenimist treeningrühmas, liikumiserühmas või treeneri juhendamisel märkis peamise treeningviisina vaid 12% liikumisharrastusega tegelejatest; samas näitas uuring ka seda, et treeningrühmas või treeneri juhendamisel treenivad inimesed spordivad keskmiselt sagedamini.

Viimaste aastate jooksul pole elanike jagunemine kehamassiindeksi alusel oluliselt muutunud. 2025. aasta küsitluse põhjal on 15–69-aastastest elanikest 41% normaalkaalus, 3% alakaalus ning 56% ülekaalus (sealjuures 22% elanikest liigituvad oma KMI poolest rasvumise alla).

Liikumisharrastustest levinum on tegelemine füüsilist koormust andvate argitegevustega (tegeleb 94% elanikest, sealjuures 66% sagedamini kui kord nädalas). Lisaks annab füüsilist koormust sageli (palga)töö – 55% töötavatest inimestest saab füüsilist koormust ka tööl, sealjuures on tööl kogetud füüsiline koormus/väsimus üheks põhjuseks, miks liikumisharrastusega regulaarselt ei tegeleta.

Töötavatest inimestest 62 protsendil toetab tööandja liikumisharrastuse või spordiga tegelemist (kõige levinum on spordiklubide/treeningute kulude hüvitamine). Töötajatest 54% hinnangul avaldaks tööandja poolne suurem tugi (positiivset) mõju ka nende liikumisharrastusele.

Praegusest rohkem sooviks liikumisharrastusega tegeleda 62% elanikest (2024. aastal 65%, olulist muutust pole). Huvi rohkem liikuda on suurim nende seas, kes tegelevad liikumisharrastusega väikeses mahu, kuid madalaim nende seas, kes liikumisharrastusega üldse ei tegele.

Inimesi, kes liikumisharrastusega tegelevad, ajendab selleks kõige sagedamini soov parandada oma tervist või füüsilist vormi. Inimesi, kes liiguvad vähe või üldse mitte, ajendaks nende endi hinnangul rohkem liikuma eelkõige terviseprobleemide esinemine ning suurem sissetulek, kuid küllaltki oluliseks peetakse ka perearsti soovitusi, pere või kaaslaste toetust ning paremaid võimalusi õues liikumiseks. Takistustena liikumisharrastusega tegelemisel tunnetatakse kõige sagedamini (töö- või koolipäeva lõpus tekkivat) väsimust, huvi ja viitsimise puudumist ning ajapuudust. Meditsiinitöötajatelt on viimase 12 kuu jooksul saanud liikumisharjumuse kujundamiseks tuge 24% elanikest.

Elanikest 58% kasutab enda liikumisaktiivsuse mõõtmiseks mõnda seadet (2024. aastal 54%, st vastav osakaal on pisut suurenenud). Liikumisaktiivsust mõõtvate seadmete kasutajatest 69% tunnetab sellise seadme kasutamise positiivset mõju oma liikumisaktiivsusele, kuid neist suurem osa peab mõju mõõdukaks. Tehisintellekti (AI) rakendusi on enda liikumisharjumuste kujundamisel kasutanud 7% elanikest, sealjuures 1% regulaarselt.

Küsitluse andmetel on kodulähedased sportimisvõimalused võrreldes 2024. aastaga muutunud paremini kättesaadavaks – suurenenud on nende inimeste osakaal, kel asub 1 km raadiuses mõni matkarada või kergliiklustee (2024. aastal 53% ja 2025. aastal 57%) või 5 km raadiuses mõni spordiplats/väljõusaal (2024. aastal 69% ja 2025. aastal 76%) või spordihall/jõusaal/ujula (2024. aastal 64% ja 2025. aastal 68%)

Küsitletutest 61% hinnangul asuvad nende jaoks sobivad liikumis- ja sportimisvõimalused nende elukohale väga/pigem lähedal, 22% hinnangul mõõdukas kauguses ning 13% hinnangul väga/pigem kaugel (2024. aastal olid hinnangud sarnased). Liikumis- ja sportimisvõimaluste kaugust pidas enda jaoks oluliseks teguriks 23% vastajatest, arvates, et kui need võimalused asuksid kaugel, tegeleksid nad spordiga harvemini või peaaegu mitte üldse.

Koolihoovide avamist õppetöövälisel ajal spordiga tegelemiseks peab oluliseks 60% ja lasteaiahoovide avamist 33% elanikest (2024. aastal oli tulemus sarnane). Selliseid koole/lasteaedu, mille hooviala on õppetöövälisel ajal avatud, teatakse siiski üsna vähe: oma kodukohas teab selliseid koole olevat 34% ja lasteaedu 8% elanikest. Inimestest, kes on sellistest võimalustest teadlikud, on viimase 12 kuu jooksul oma kodukoha koolide või lasteaedade hoovide avatud sportimisalasid kasutanud 19%. Kooliealiste lastega inimestest, kelle kodukoha koolide/lasteaedade hoovialad on õppetöövälisel ajal avatud, märkis 62%, et nende lapsed on 12 kuu jooksul nimetatud sportimisalasid kasutanud (2024. aastal 51%, st vastav osakaal on suurenenud).

Elanikest 19 protsendile teadaolevalt on nende kodukoha mängu- või spordiväljakutel avalikke pallikaste (ehk spordivahendite kaste, mille sisu on vabaks kasutamiseks). Neist, kelle kodukohas on pallikaste, on 37% kas ise või on nende pereliikmed 12 kuu jooksul pallikaste kasutanud.

Küsitluse andmetel on iganädalaselt liikumisharrastusega tegelevate inimeste eneseraporteeritud vaimne tervis ja heaolu keskmiselt parem kui neil, kes liikumisharrastusega iganädalaselt ei tegele. Elanikest 84% hinnangul on kehaliselt aktiivse eluviisi säilitamine aidanud neil viimase 12 kuu jooksul vaimset ja füüsilist tervist tasakaalus hoida, sealjuures 46% arvates on see neid aidanud suurel määral. Mõeldes viimasele 7 päevale, arvas 77% elanikest, et kehaline aktiivsus (eriti vabal ajal) on aidanud vähendada nende ärevuse ja stressi taset (sealjuures 32% arvates suurel määral) ning 77% arvates on kehaline aktiivsus parandanud nende töövõimet ja keskendumisvõimet (sealjuures 27% arvates suurel määral). Elanikest 76% hinnangul olid nad viimase 7 päeva jooksul neil päevadel, mil olid kehaliselt aktiivsed, õnnelikumad või rahulolevamad võrreldes päevadega, kui nad ei liikunud või liikusid väga vähesel määral (sealjuures suurt erinevust tunnetas 30%; võrreldes 2024. aastaga on vastav näitaja pisut vähenenud – oli 34%).

Liikumisharrastuse treeningutest on teadlik 23% elanikest, mida on pisut vähem kui 2024. aastal (oli 27%). Elanikest 3% on (enda väitel) liikumisharrastuse treeningus osalenud ning 33% on osalemisest huvitatud. Ka siinkohal on huvi madalaim nende inimeste seas, kes liikumisharrastusega üldse ei tegele.

Tervisespordiüritustel on viimase 12 kuu jooksul osalenud 16% elanikest (vastav näitaja pole viimastel aastatel muutunud). Pisut on vähenenud spordinädalast teadlike inimeste osakaal (2024. aastal 35% ja 2025. aastal 31%). Spordinädalast kuulnutest 17% oli osalenud 2025. aastal spordinädala liikumis- või spordiüritustel, sealjuures 13% ühel ning 4% mitmel üritusel. Mitteosalemist põhjendati kõige sagedamini huvipuudusega.

Oma kodukohas tegutsevast maakonna või linna spordiliidust on kuulnud 17% elanikest. Neist, kes on spordiliidu tegevustest teadlikud, on 29% osalenud spordiliidu poolt korraldatud tegevustes ning 37% hinnangul mõjutab spordiliidu tegevus nende võimalusi liikumisharrastusega tegeleda (positiivselt). Valdkonaks, mida kohalik spordiliit eelkõige toetama peaks, peeti kõige sagedamini noorte spordi arendamist.

Elanikest 61% peab teavet liikumisvõimaluste ja spordisündmuste kohta piisavaks ja 24% ebapiisavaks. Erinevatest liikumis- ja spordikampaaniatest või spordi suurüritustest on 12 kuu jooksul kuulnud (või neid märganud) 61% elanikest, sealjuures kõige sagedamini on märganud kohalikke või kogukondlikke liikumisüritusi.

Liigume.ee liikumiskampaaniaid on viimase 12 kuu jooksul märganud (või neist kuulnud) 14% elanikest. „Terve Eesti eest!“ sümbolikaga reklaame on viimase 12 kuu jooksul märganud 33% ning selle sümbolikaga üritusi 9% elanikest. Liigume.ee veebilehte või sotsiaalmeedia lehte on viimase 12 kuu jooksul külastanud 4% elanikest, sealjuures 1% on külastanud veebilehte ning 3% sotsiaalmeedia lehte.