

## Põltsamaa valla liikumisaktiivsuse uuring

Raport



**Kaasrahastanud  
Euroopa Liit**



**Eesti  
tuleviku heaks**

## Sisukord

Liikumisaktiivsuse küsitlusuuring 2025 .....	3
Valim .....	3
Füüsiline aktiivsus .....	4
Liikumissagedus ja ajaline maht.....	4
Harrastatavad alad .....	8
Kasutatavad võimalused .....	10
Üritustel osalemine .....	12
Erivajadustega inimeste liikumisvõimalused.....	13
Motivatsioon ja takistused .....	14
Taristu, rajatised ja keskkond .....	17
Taristu kvaliteet.....	18
Taristu arendusvajadused.....	19
Ligipääsetavus ja vajalik tugi .....	22
Teadlikkus, üritused ja suhtlus .....	24
Tuntuimad üritused .....	26
Infokanalid .....	29
Soovitused ja ettepanekud .....	31
Spordielu ja liikumisharrastuste edendamine .....	31
Liikumisürituste korralduslik parendamine.....	33
Kokkuvõte .....	35
Viited .....	37

## Liikumisaktiivsuse küsitlusuuring 2025

Põltsamaa vald viis oktoobris 2025. aastal läbi ülevallalise liikumisaktiivsuse küsitluse. Uuringu eesmärk oli kaardistada eri vanusegruppide elanike liikumisharjumusi ning nende suurimaid kitsaskohti. Küsitluse tulemused on sisendiks Põltsamaa valla aktiivsusprogrammi kavandamisel, mille eesmärk on toetada eri vanuses ja võimekusega elanike liikumisaktiivsust ning kujundada tervislikumat ja aktiivsemat kogukonda.

Uuringu sihtrühmaks olid Põltsamaa valla lasteaiaaegsed lapsed (4–6-aastased), algklasside õpilased (1.–4. klass), põhikooli- ja gümnaasiumi õpilased (5.–12. klass), täiskasvanud (vanuses 18–64), eakad (vanuses 65+) ning erivajadustega elanikud. Küsitlus viidi läbi nii ankeet- kui ka veebiküsitlusena igale sihtrühmale eraldi (kohandatuna vastavalt sihtrühmale) ning andmeid koguti kahe nädala jooksul. Lasteaiaaegsete laste küsitlust täitsid lapsevanemad.

### Valim

Liikumisaktiivsuse uuringus osales kuue sihtrühma peale kokku 1083 Põltsamaa valla elanikku. Lasteaiaaegsisi lapsi oli kogu valimis 184 (17%), 1.–4. klassi lapsi 248 (23%), 5.–12. klassi lapsi 206 (19%), täiskasvanuid 276 (26%), eakaid 121 (11%) ning erivajadustega elanikke 48 (4%). Kuigi erivajadustega elanike küsitluses osalenute arv oli märkimisväärselt väike, on tegemist uuringu eesmärgi seisukohast olulise sihtrühmaga ning nende vastused on kirjeldavas analüüsis kaasatud. Sealjuures on oluline märkida, et väikese vastajate arvu tõttu kajastavad tulemused üksnes küsitluses osalenute arvamusi.

Uuringus osalenud sihtrühmade demograafilised näitajad on esitatud Tabel 1. Lasteaiaaegsed lapsed, kelle kohta vanemad küsitlust täitsid, olid vanuses 3–7 aastat ( $M = 5,08$ ,  $SD = 0,92$ ). Põhikooli- ja gümnaasiumiõpilastest peaaegu pooled (47%) olid 7.–9. klassi õpilased, 33% olid gümnaasiumiastme õpilased ning 20% 5.–6. klassi õpilased. Täiskasvanutest ligi pooled (51%) olid vanuses 30–49 aastat ning eakatest suurem osa (57%) vanuses 65–74 aastat. Erivajadustega elanike küsitluse vanusevahemikud olid teiste sihtrühmadega võrreldes erinevad; natuke vähem kui pooled (46%) vastajatest jäid vanusevahemikku 18–64 aastat.

Vastanute soolise jaotuse osas oli tüdrukuid või naisi rohkem peaaegu igas sihtrühmas. Erandiks olid lasteaialapsed, kus poiste osakaal oli mõnevõrra suurem (57%). Samuti olid erivajadustega elanike küsitlusele vastanute hulgas poisid/mehed ülekaalus (62%). Kooliõpilaste seas oli sooline jaotus enam-vähem tasakaalus või tüdrukuid mõnevõrra rohkem, kuid 12% põhikooli- ja gümnaasiumiõpilastest kas ei soovinud sugu määratleda või jätsid vastamata. Täiskasvanute ja eakate valimis moodustasid naised suurema osa vastajatest (74% ja 79% vastavalt). Seetõttu tuleks analüüsitulemuste tõlgendamisel arvesse võtta, et saadud tulemus võib olla mõjutatud naiste suuremast esindatusest antud valimites.

Vastanute piirkondlik jaotus vastab üldjoontes Põltsamaa valla rahvastikule. Kõige enam vastanuid kõigis sihtrühmades oli Põltsamaa linnast (46–77%). Järgnesid kas Puurmani, Adavere, Esku või Lustivere ning täiskasvanute puhul erinevalt ka Pajusi (vt Tabel 1).

Tabel 1. Sihtrühmade demograafilised näitajad.

		Lasteaialapsed N=184	Algkool N=248	Põhikool ja gümnaasium N=206	Täiskasvanud N=276	Eakad N=121	Erivajadustega elanikud N=48
Sugu	Tüdruk/naine	79 (43%)	124 (50%)	101 (49%)	203 (74%)	95 (79%)	18 (38%)
	Poiss/mees	105 (57%)	108 (44%)	81 (39%)	72 (26%)	26 (21%)	30 (62%)
	Ei soovi määratleda/ vastamata	0	16 (6%)	24 (12%)	< 5	0	0
Vanus*	3-6 aastat	179 (97%)	-	-	-	-	18 (37%)
	7-17 aastat	5 (3%)	-	-	-	-	-
	18-29 aastat	-	-	-	36 (13%)	-	-
	30-49 aastat	-	-	-	141 (51%)	-	22 (46%)
	50-64 aastat	-	-	-	99 (36%)	-	-
	65-74 aastat	-	-	-	-	69 (57%)	-
	75-84 aastat	-	-	-	-	48 (40%)	8 (17%)
85+	-	-	-	-	< 5	-	
Klass*	1.-4. klass	-	248 (100%)	-	-	-	-
	5.-6. klass	-	-	41 (20%)	-	-	-
	7.-9. klass	-	-	96 (47%)	-	-	-
	10.-12. klass	-	-	69 (33%)	-	-	-
Piirkond	Põltsamaa linn	108 (59%)	152 (61%)	95 (46%)	137 (50%)	64 (53%)	37 (77%)
	Adavere	16 (9%)	18 (7%)	21 (10%)	13 (5%)	14 (12%)	0
	Esku	5 - 9	18 (7%)	10 (5%)	25 (9%)	9 (7%)	< 5
	Puurmani	20 (11%)	18 (7%)	44 (21%)	27 (10%)	9 (7%)	< 5
	Kamari	8 (4%)	13 (5%)	5 (2%)	11 (4%)	5 - 9	< 5
	Lustivere	13 (7%)	18 (7%)	17 (8%)	19 (7%)	< 5	0
	Pajusi	10 (5%)	7 - 11	11 (5%)	29 (10%)	8 (7%)	< 5
	Vägari	< 5	< 5	< 5	15 (5%)	7 (6%)	0
	Muu	0	0	< 5	0	0	0

*Märkused.* Vanuse ja klassi tunnus varieerus küsitlustes vastavalt sihtrühmale; märk "-" tähistab, et vastav tunnus või kategooria ei kohaldu.

Erivajadustega elanike küsitluse vanuse kategooriad olid erinevad (3-17.aastat, 18-64.aastat ja 65+).

Kui tunnuse kategoorias oli vähem kui viis vastajat asendati see märkega '< 5'; piirkonna puhul kasutati vastaja anonüümsuse säilitamiseks lisaks ka vahemikke.

## Füüsiline aktiivsus

Käesolev peatükk annab ülevaate Põltsamaa valla elanike füüsilisest aktiivsusest, hõlmates liikumise sagedust, mahtu, intensiivsust ning eelistatud tegevusi, üritusi ja paiku. Küsitluse tulemused näitavad, et Põltsamaa valla kõige aktiivsemad liikujad on kooliõpilased, samas kui täiskasvanute ja eakate seas on liikumisharjumused ebaühtlasemad.

### Liikumissagedus ja ajaline maht

Põltsamaa valla elanike hinnang oma liikumisaktiivsusele on pigem kõrge. Küsitluse andmetel tegeleb 91% elanikest liikumisharrastustega iganädalaselt, sealjuures 59%

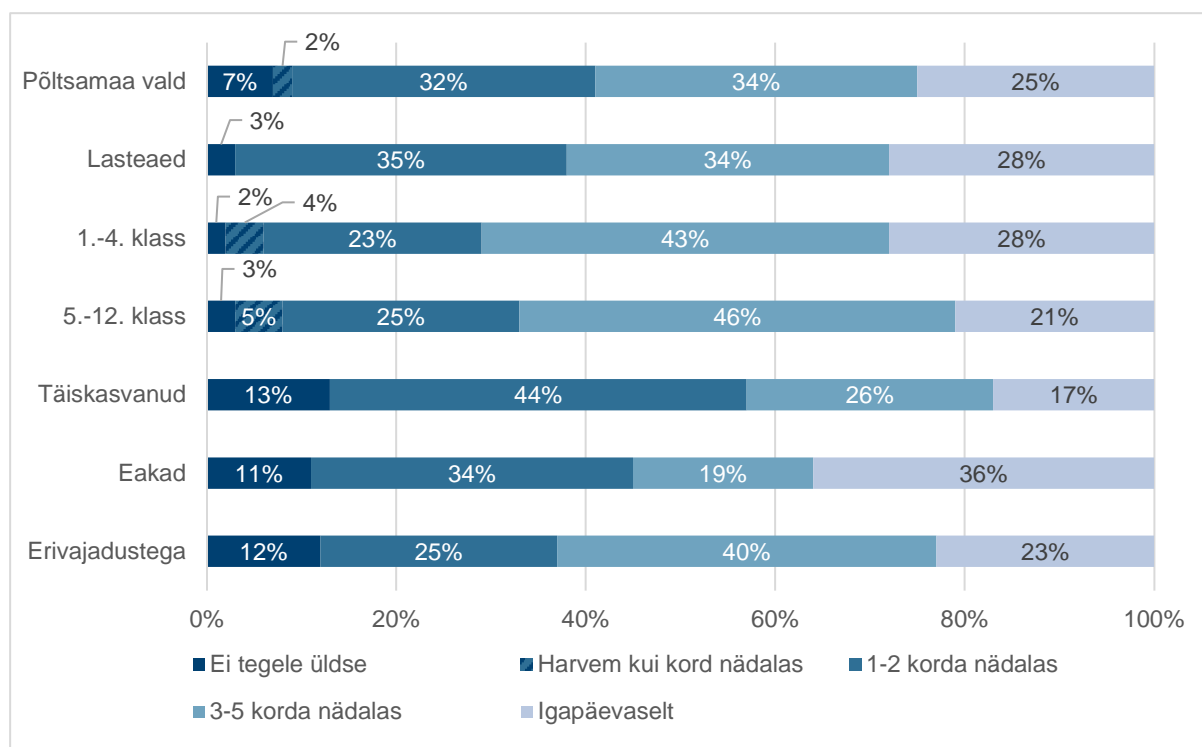
vähemalt kolm korda nädalas (vt Joonis 1). Positiivsena eristub liikumise regulaarsus: iga neljas vallaelanik on märkinud, et ta on aktiivne igapäevaselt. Seevastu passiivseid elanikke, kes liikumisharrastustega üldse ei tegele, on vastanute seas vaid 7%.

Kõrge sagedus kajastub ka ajakulus: enamik vastanutest pühendab liikumisele nädalas kokku üle 2,5 tunni, ligi neljandik aga enam kui viis tundi. Intensiivsuse poolest eelistavad elanikud pigem mõõdukat ja tervist toetavat koormust kui kõrge pulsiga treeningut, hoides liikumise jõukohase ja nauditavana.

Kuigi küsitlustulemused viitavad Põltsamaa valla elanike kõrgele liikumisaktiivsusele, tuleb arvestada, et tegemist on vastajate enesekohaste hinnangutega. Varasemad uurimused on näidanud, et füüsilisele aktiivsusele kalduakse positiivsemaid hinnanguid andma (nt Prince, Adamo, Hamel, Hardt, Gorber, ja Tremblay, 2008 ning Schaller, Rudolf, Dejonghe, Grieben, ja Froboese, 2016), mistõttu ei pruugi tulemused tegelikku liikumiskäitumist täpselt kajastada.

Sihtgruppide lõikes eristusid liikumissageduselt kooliõpilased, kellest algkooliõpilaste seast 72% ning põhi- ja keskkooliõpilaste seast 67% on märkinud, et tegelevad vähemalt kolm korda nädalas spordi- või liikumisharrastustega vähemalt 60 minutit järjest. Täiskasvanute ja eakate puhul on olukord mitmekesisem. 43% täiskasvanutest tegeleb küsitlusandmete põhjal spordi- või liikumisharrastustega vähemalt kolm korda nädalas, kuid samas on võrreldes teiste sihtrühmadega selles sihtrühmas kõige suurem osakaal neil, kes ei tegele liikumisega üldse (13% vastanutest). Eakate grupp paistab silma suure igapäevaste liikujate osakaaluga (36%), mis võib viidata vaba aja suuremale mahule ning väljakujunenud rutiinile igapäevaste jalutuskäikude näol.

Erivajadustega inimeste vastustest selgub, et vaatamata võimalikele tervislikele piirangutele on aktiivsus üsna kõrge – ligi 63% vastanutest liigub vähemalt kolm korda nädalas. Vastukaaluks on tegemist täiskasvanute järel protsentuaalselt kõige suurema grupiga, kes ei tegele liikumisharrastustega üldse (13%).



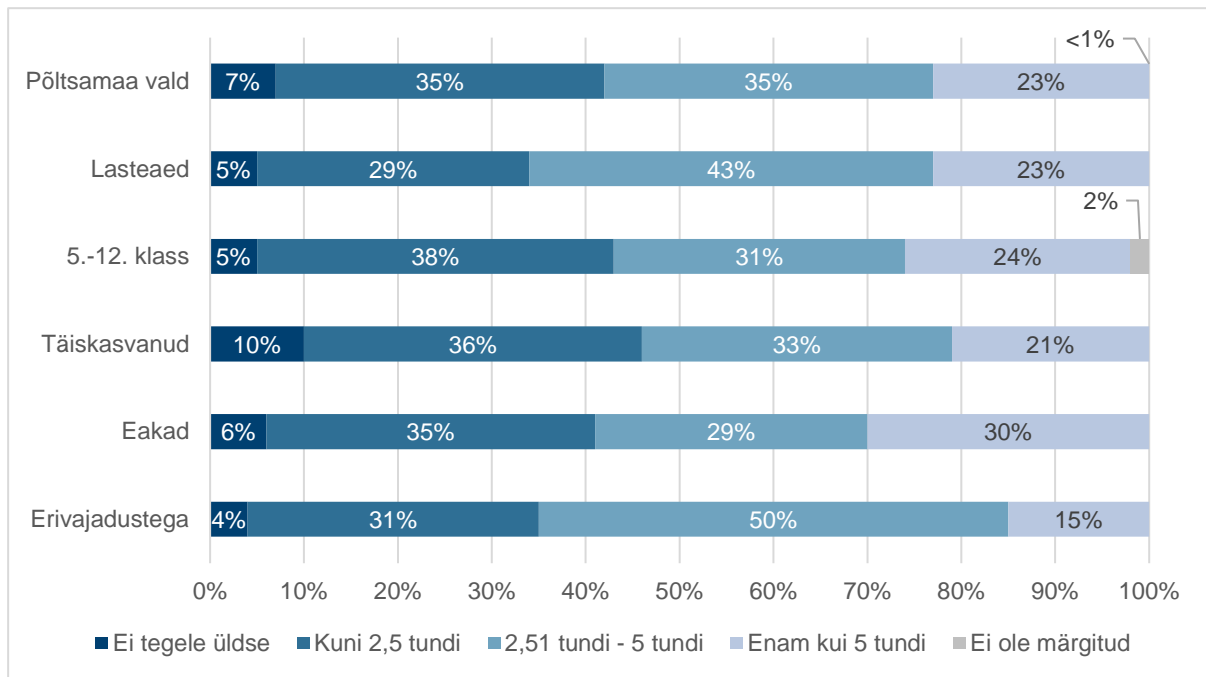
\* – Vastusevariant „Harvem kui kord nädalas“ oli ainult õpilaste ankeetides.

Joonis 1. Vähemalt 60-minutilise kestvusega liikumisharrastustega tegelemise sagedus sihtrühmade lõikes.

Nädalase liikumise mahu osas jagunevad vastajad (v.a 1.–4. klass, kellelt seda küsimust ei küsitud) üsna võrdselt kahte suurimasse gruppi: 35% pühendab liikumisele kuni 2,5 tundi ja samuti 35% liigub vahemikus 2,51–5 tundi nädalas (vt Joonis 2). Suurema koormusega ehk enam kui 5 tundi nädalas liigub ligi neljandik (23%) vastanutest.

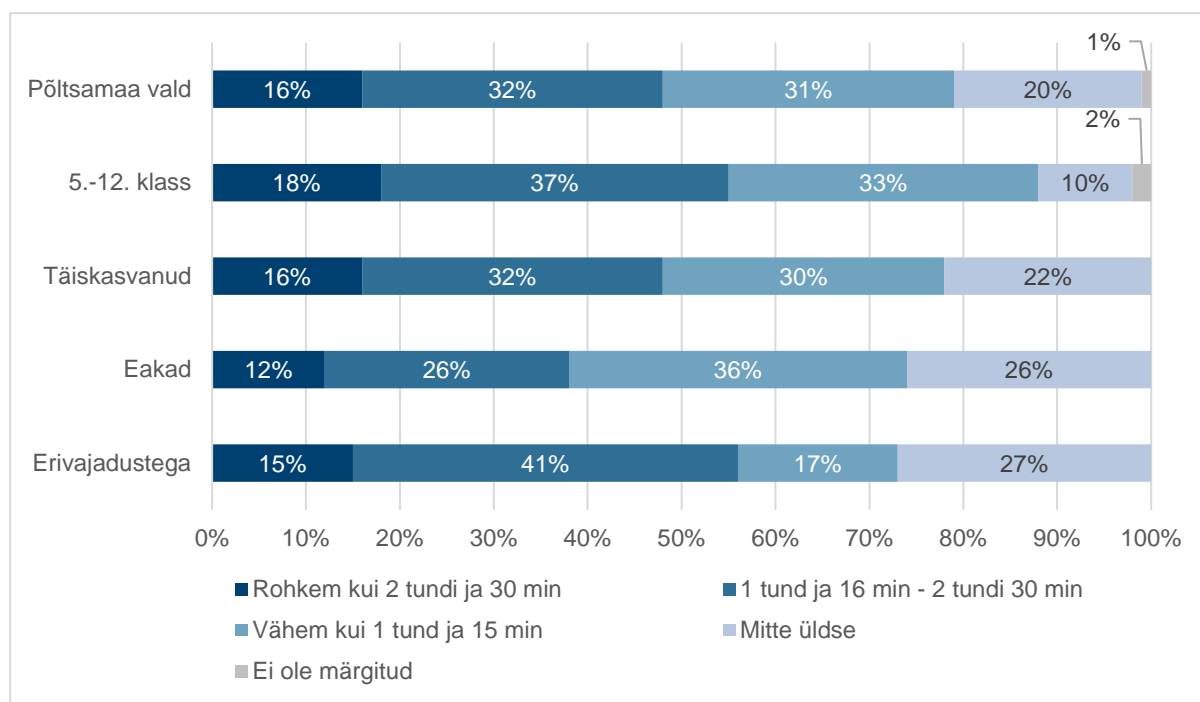
Nädalane ajaline maht sihtrühmade lõikes kinnitab eakate suurt panust liikumisse. Eakatest 30% pühendab liikumisele nädalas rohkem kui viis tundi, mis on proportsionaalselt suurem osakaal kui täiskasvanutel (21%) või kooliõpilastel (24%), ning on kooskõlas eakate kõrge igapäevase liikumissagedusega. Seevastu täiskasvanute seas on kõige enam (36%) neid, kelle nädalane liikumisaeg jääb alla 2,5 tunni.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitude kohaselt peaks täiskasvanu tervise hoidmiseks liikuma mõõduka intensiivsusega vähemalt 2,5 kuni 5 tundi nädalas (roheline tsoon) (World Health Organization, 2020). Põltsamaa valla vastajatelt püsib selles vahemikus või ületab seda ligi 58%. Seega 42% vastanutest jääb alla 2,5 tunni piiri (kollane tsoon), mis tähendab, et liikumishulk jääb tervise optimaalseks toetamiseks napiks.



Joonis 2. Liikumisharrastusele ja spordile pühendatud keskmine nädalane aeg sihtrühmade lõikes (viimase kuu näitel).

Liikumise intensiivsuse osas (vastajad alates 5. klassist) on kõige suurem osakaal mõõdukal aktiivsusel. WHO juhised rõhutavad, et lisaks ajas mõõdetavale mahule on oluline ka liikumise intensiivsus: optimaalse mõju saavutamiseks peaks nädalasse kuuluma ka tugeva intensiivsusega treeninguid (vähemalt 75–150 minutit). Põltsamaa valla elanikest täidavad selle intensiivse liikumise soovitusi ligi pooled (vt Joonis 3). Pea kolmandik (31%) piirdub vähesema ehk alla 1 tunni ja 15 minuti intensiivse liikumisega. 20% vastanutest hindab, et nende liikumine ei sisalda tugeva intensiivsusega tegevusi üldse.



Joonis 3. Tugeva intensiivsusega liikumis- ja treeningviiside maht nädalas.

Liikumise või treeningu intensiivsus väheneb ootuspäraselt vanuse kasvades. Kui 5.–12. klassi õpilastest ligi 56% hindab, et vähemalt osa nende liikumisest on tugeva intensiivsusega (üle 1 tunni ja 15 minuti nädalas), siis eakatest märkis üle veerandi (26%), et nende liikumine ei sisalda tugeva intensiivsusega tegevusi üldse.

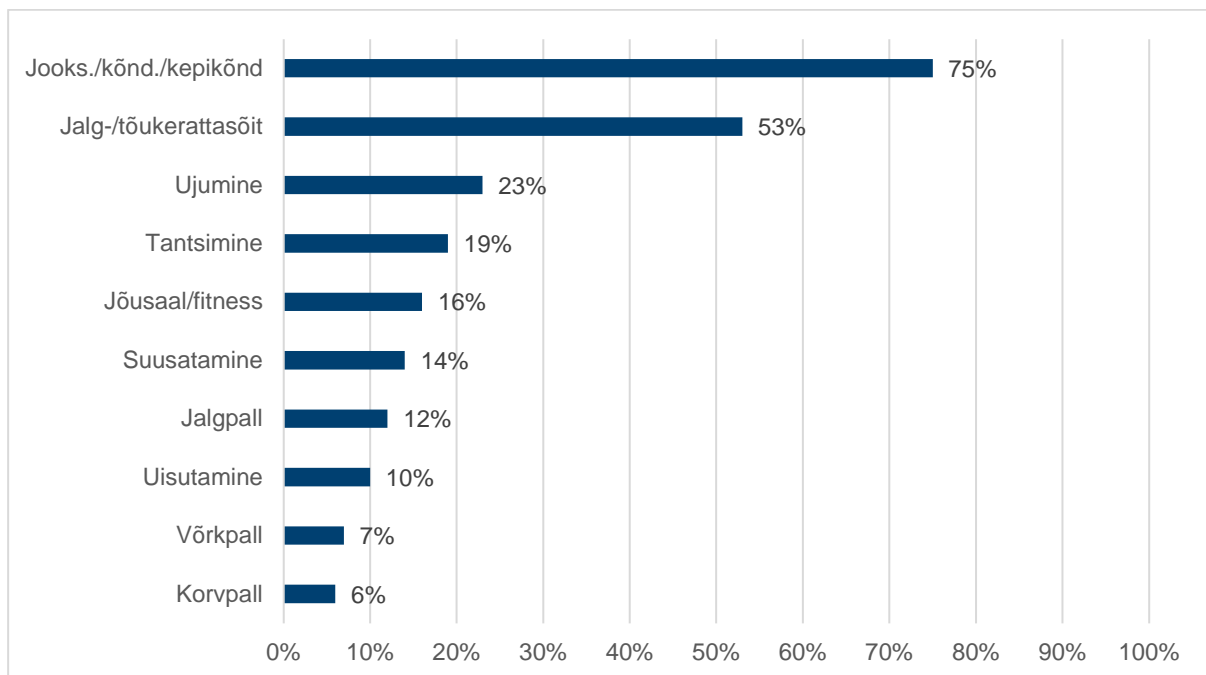
Üldise liikumisaktiivsuse ja treeningute intensiivsuse kõrvutamine toob esile olulise mustrid: Põltsamaa valla elanike liikumisharjumused on suunatud pigem kestvusele ja regulaarsusele kui intensiivsele pingutusele. Kui ajaliselt panustavad paljud (eriti eakad) liikumisse märkimisväärselt palju tunde, siis tegevuste intensiivsus jääb valdavalt madalaks või mõõdukaks. Kõige ilmekamalt avaldub väike intensiivsete treeningute või liikumise maht eakate seas, kes liiguvad enim tunde nädalas, kuid teevad seda peamiselt rahulikus tempos.

Tulemused viitavad, et vallaelanikud eelistavad intensiivsele treeningule pigem mõõdukat ja loomulikku igapäevast liikumist. Kuigi selline stabiilne aktiivsus on tervist toetav ja väikese vigastusriskiga, on oluline pöörata enam tähelepanu ka intensiivsema, südame-veresoonkonda ja lihaskonda tugevdava liikumise edendamisele, eelkõige tööealise elanikkonna seas. Ligi pooltel elanikel jääb WHO soovituslik füüsiline koormus nädala lõikes saavutamata.

## Harrastatavad alad

Põltsamaa valla eelistatuimate liikumisharrastuste jaotused toovad esile selged ealised erisused ja eelistused. Sõltumata vanusest on kõige populaarsemad liikumisviisid jooksmine, kõndimine ja kepikõnd (75% vastanutest) ning jalgrattasõit (53%) (vt Joonis 4). Need alad domineerivad kõigis sihtrühmades, olles kõige

kättesaadavamad aktiivse liikumise vormid. Järgnevad ujumine, tantsimine, jõusaalis treenimine, suusatamine, pallimängud ja uisutamine.

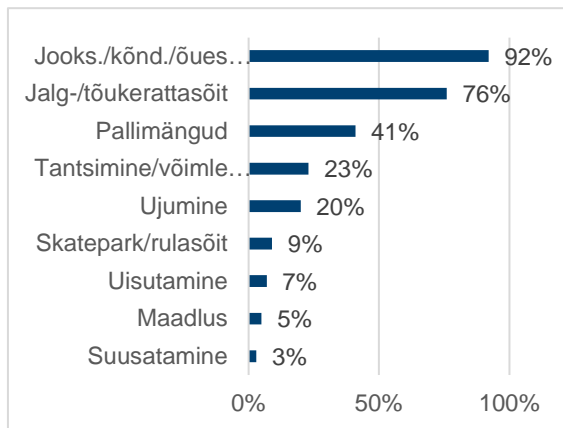


Joonis 4. Populaarseimad liikumisharrastused kõigi sihtrühmade seas (v.a lasteaid).

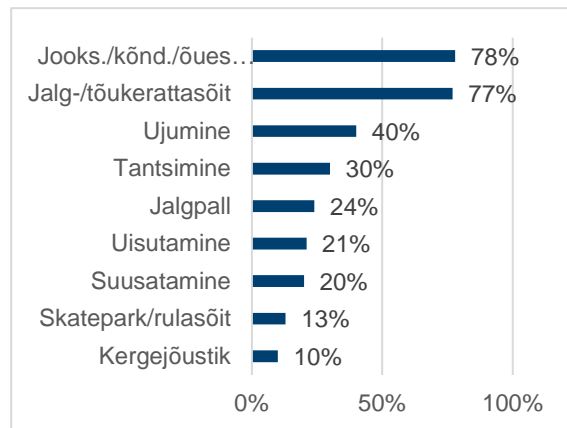
Laste ja noorte liikumisharrastused muutuvad koolieas. Lasteaiaaeglaste puhul on põhitegevuseks mänguline liikumine ja pallimängud (vt Joonis 5). Algkoolis lisandub olulise valikuna ujumine, mida harrastab 40% lastest, ning populaarsust koguvad tantsimine ja jalgpall (vt Joonis 6). Põhikooli- ja gümnaasiumiastmes väheneb üldine harrastajate osakaal baasaladel ning toimub spetsialiseerumine (vt Joonis 7). Märkimisväärselt tõuseb jõusaali- ja fitnessiharrastajate arv (30%), mis ületab selles vanusegrupis populaarsuselt pallimänge, nagu jalgpall ja korvpall.

Täiskasvanute ja eakate liikumine on stabiilne ja tervist toetav. Täiskasvanute seas on lisaks kõndimisele ja rattasõidule olulisel kohal jõusaalitreeningud ja ujumine (vt Joonis 8). Eakate puhul lisanduvad põhilistele liikumisviisidele aiatööd ja tantsimine, mis pakuvad nii füüsilist koormust kui ka sotsiaalset väljundit (Joonis 9). Eakate sihtrühmale on omane ka petangi harrastamine.

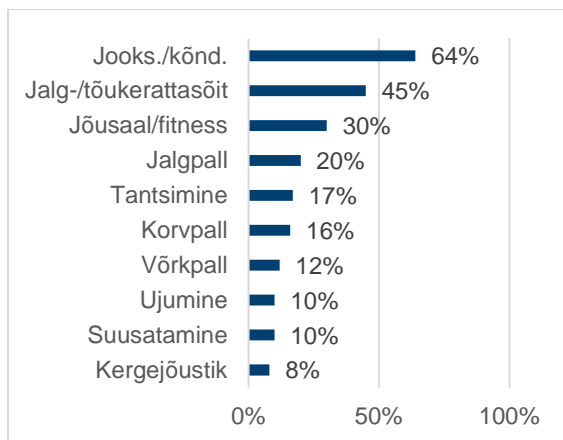
Erivajadustega inimeste puhul joonistub välja ujumise suur osatähtsus (vt Joonis 10). Kui teistes vanusegruppides ujumise harrastamine pärast algkooli väheneb, siis erivajadustega inimeste seas püsib see 44% juures, olles populaarsuselt teine ala kõndimise järel.



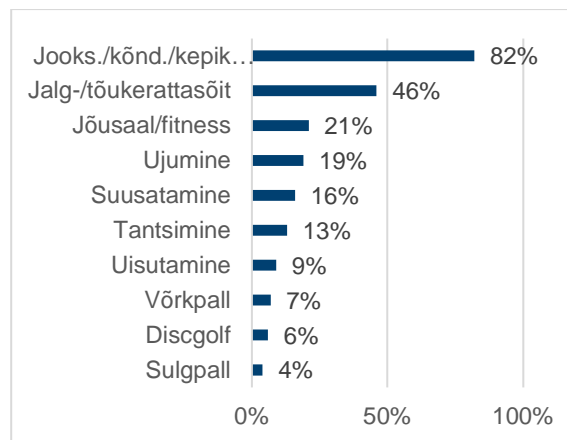
Joonis 5. Liikumisharrastused lasteaiaaeglaste seas.



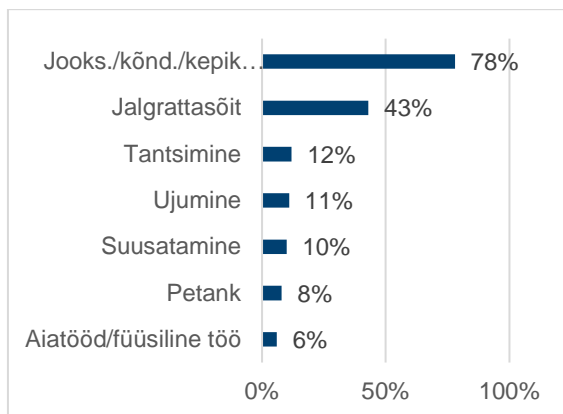
Joonis 6. Liikumisharrastused 1.–4. klassi õpilaste seas.



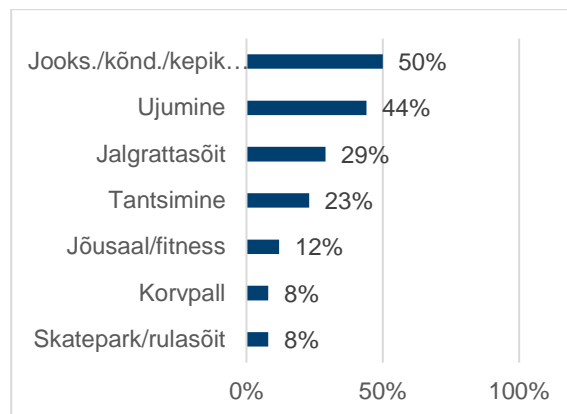
Joonis 7. Liikumisharrastused 5.–12. klassi õpilaste seas.



Joonis 8. Liikumisharrastused täiskasvanute seas.



Joonis 9. Liikumisharrastused eakate seas.



Joonis 10. Liikumisharrastused erivajadustega inimeste seas.

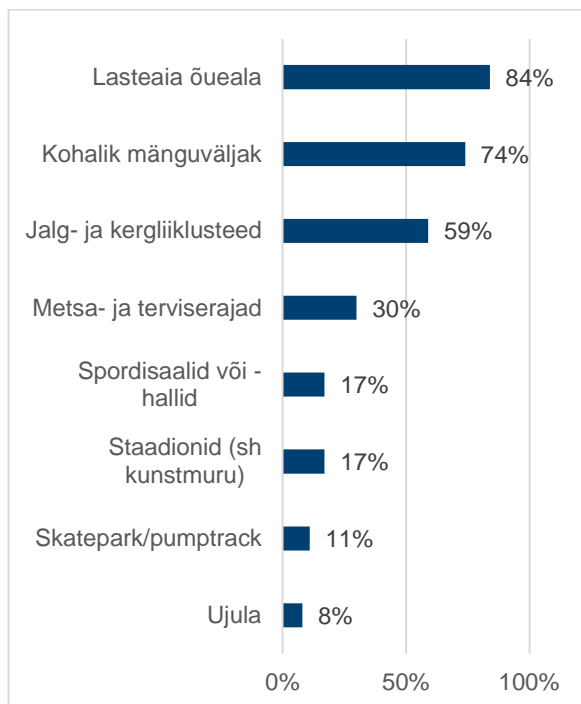
## Kasutatavad võimalused

Laste ja noorte kasutatav taristu muutub vastavalt eale. Lasteaiaaegsed kasutavad peamiselt turvalist ja piiritletud keskkonda, nagu lasteaia õueala (84%) ja kohalikke mänguväljakuid (74%) (vt Joonis 11). Algkooliõpilaste seas on mänguväljakud endiselt populaarsed (70%), kuid lisanduvad spetsiifilisemad välitreeningväljakud (48%) ja spordisaalid (42%) (vt Joonis 12). Põhikooli- ja gümnaasiumiastmes liigub raskuspunkt

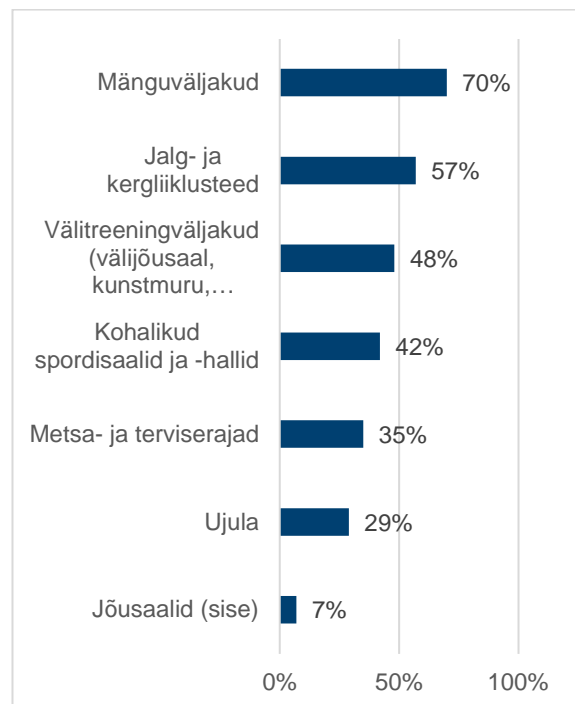
siseruumidesse: kohalikke spordisaale kasutab pool vastanutest ja sisejõusaale kolmandik, samas kui mänguväljakute kasutus väheneb (vt Joonis 13).

Täiskasvanute ja eakate puhul muutub kõige olulisemaks taristuks avalik ruum. Jalg- ja kergliiklusteed on enim kasutatud liikumiskaik nii täiskasvanute (58%) kui ka eakate (60%) seas (vt Joonis 14 ja Joonis 15). Samuti on olulisel kohal looduslähedus: metsa- ja terviserajad kasutavad regulaarselt pooled täiskasvanutest ja 35% eakatest.

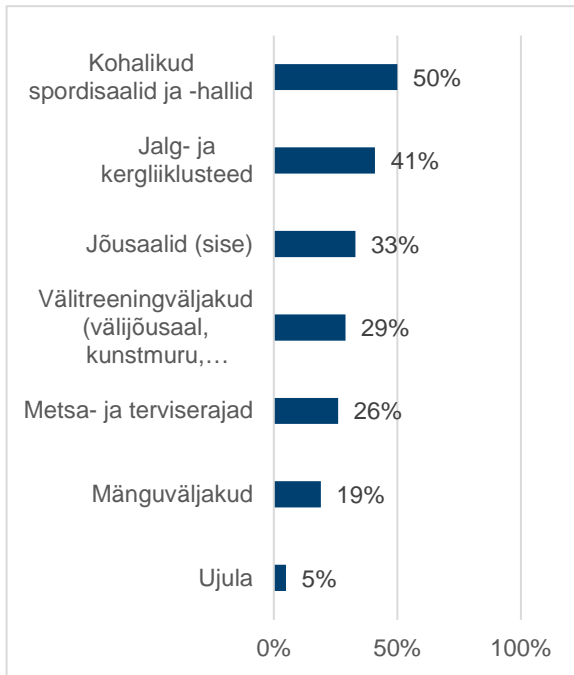
Erivajadustega inimeste puhul on jalg- ja kergliiklusteed samuti kriitilise tähtsusega, olles kasutuses 65% vastanutest (vt Joonis 16). Lisaks loodusradadele (50%) eristub selles grupis märkimisväärne väljõusaalide kasutus (38%), mis on tunduvalt kõrgem kui teistes sihtrühmades.



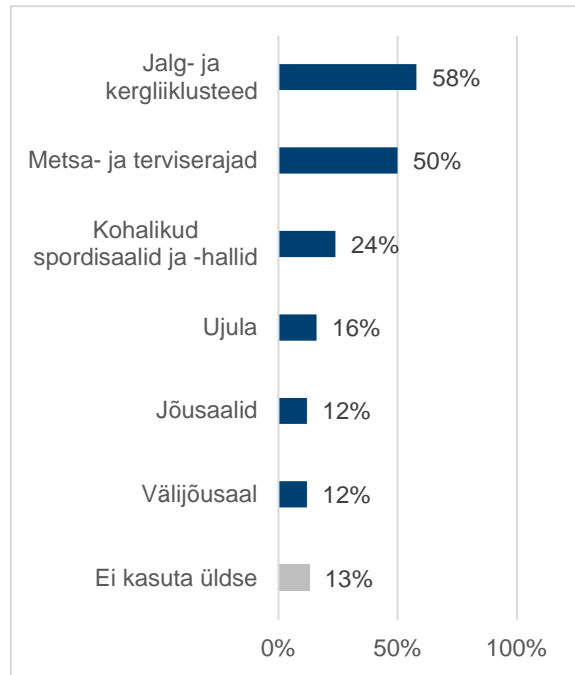
Joonis 11. Kasutatavad võimalused lasteaiaaialiste laste seas.



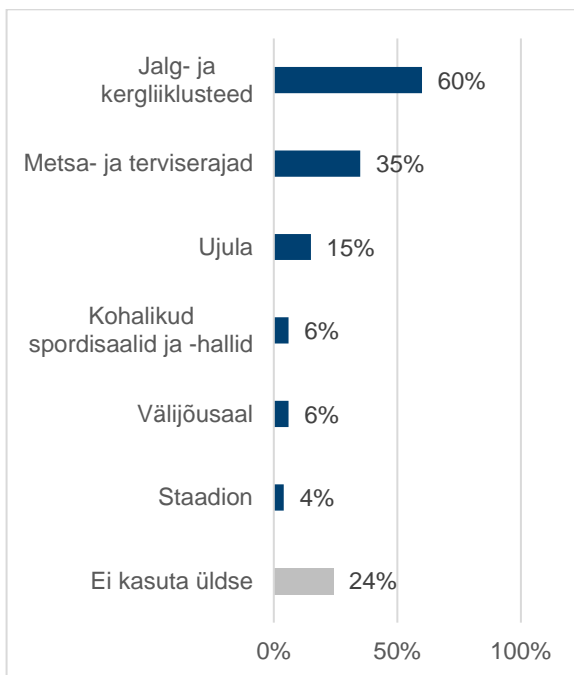
Joonis 12. Kasutatavad võimalused 1.–4. klassi õpilaste seas.



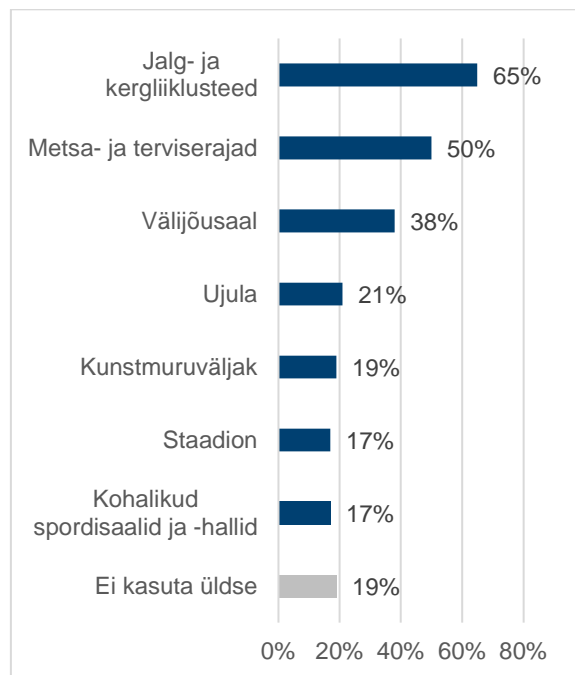
Joonis 13. Kasutatavad võimalused 5.–12. klassi õpilaste seas.



Joonis 14. Kasutatavad võimalused täiskasvanute seas.



Joonis 15. Kasutatavad võimalused eakate seas.



Joonis 16. Kasutatavad võimalused erivajadustega inimeste seas.

## Üritustel osalemine

Üritustel osalemise statistika toob esile murettekitava tendentsi – suurem osa Põltsamaa valla elanikest ei osale kohalikel spordiüritustel. Tervelt 74% vastanutest kas jättis sellele küsimusele vastamata, märkis, et ei ole osalenud, või tõi välja, et ei leidnud endale sobivat üritust. Kõige väiksem on osalusaktiivsus eakate seas, kellest

78% ei toonud välja ühtegi üritust, kus nad oleksid osalenud. Samuti on passiivsus kõrge kooliõpilaste (61–73%) ja täiskasvanute (70%) hulgas.

Erilist tähelepanu vajab erivajadustega inimeste sihtrühm. Kuigi nende vastamata jätmise protsent (37%) oli teiste gruppidega võrreldes väiksem, on selles grupis kõige teravamalt tunda rahulolematust pakutavaga. Nimelt oli erivajadustega inimeste seas populaarsuselt esimeseks vastuseks „puuduvad sobivad üritused“, mida mainis ligi kolmandik vastanutest (31%). Kokku 68% erivajadustega inimestest ei osale Põltsamaa vallas toimuvatel üritustel, mis on selge signaal, et olemasolevad üritused ei ole piisavalt ligipääsetavad või kohandatud.

Nende väheste seas, kes üritustel osalesid, joonistuvad välja selged lemmikud. Valla kõige märgilisemaks ja ühendavamaks spordisündmuseks on Põltsamaa sildade jooks, mis oli populaarseim valik nii koolilaste kui ka erivajadustega inimeste seas ning mahtus esikolmikusse ka täiskasvanute seas.

Sihtrühmade eelistused:

- 1.–4. klass. Kõige aktiivsemalt võetakse osa Põltsamaa sildade jooksust, Põltsamaa lossijooksust ja kooli spordipäevadest.
- 5.–12. klass. Sarnaselt noorematele on esikohal Põltsamaa sildade jooks ja spordipäevad, kuid pildile ilmuvad ka liikumispäevad.
- Täiskasvanud. Täiskasvanute osaluseelistused erinevad koolilaste omadest. Kõige populaarsemaks osutusid Põltsamaa jõe mängud, millele järgnesid üldine rattasõit ja Põltsamaa sildade jooks.
- Eakad. Eakate osalus on väga tagasihoidlik, kuid ainsa konkreetse alana eristus petank, mida mainiti enim. Samuti toodi välja rattasõitu.
- Erivajadustega inimesed. Lisaks kriitikale sobivate ürituste puudumise kohta, osalesid aktiivsemad vastajad orienteerumises ja Põltsamaa sildade jooksus.

Kokkuvõttes näitavad tulemused, et kuigi Põltsamaa sildade jooks toimib valla esindusüritusena, on enamik elanikkonnast spordiüritustest kõrvale jäänud. Erivajadustega inimeste tagasiside viitab otsesele vajadusele mitmekesisemate ja kaasavamate ürituste järele.

## Erivajadustega inimeste liikumisvõimalused

Lisaks erivajadustega inimeste praegustele harjumustele on oluline mõista ka neid enim mõjutavaid erivajadusi. Erivajadustega vastajate puhul mõjutavad liikumisharrastusi enim intellektipuue ning liikumispuue. Liikumispuude oluline osakaal rõhutab vajadust pöörata erilist tähelepanu füüsilise keskkonna ligipääsetavusele. Lisaks märgiti mitmel juhul enim mõjutavaks erivajaduseks ATH, psüühikahäire või vaimse tervise erivajadus, kuulmispuue, krooniline haigus (nt hingamis-, südame- või muu terviseprobleem), nägemispuue.

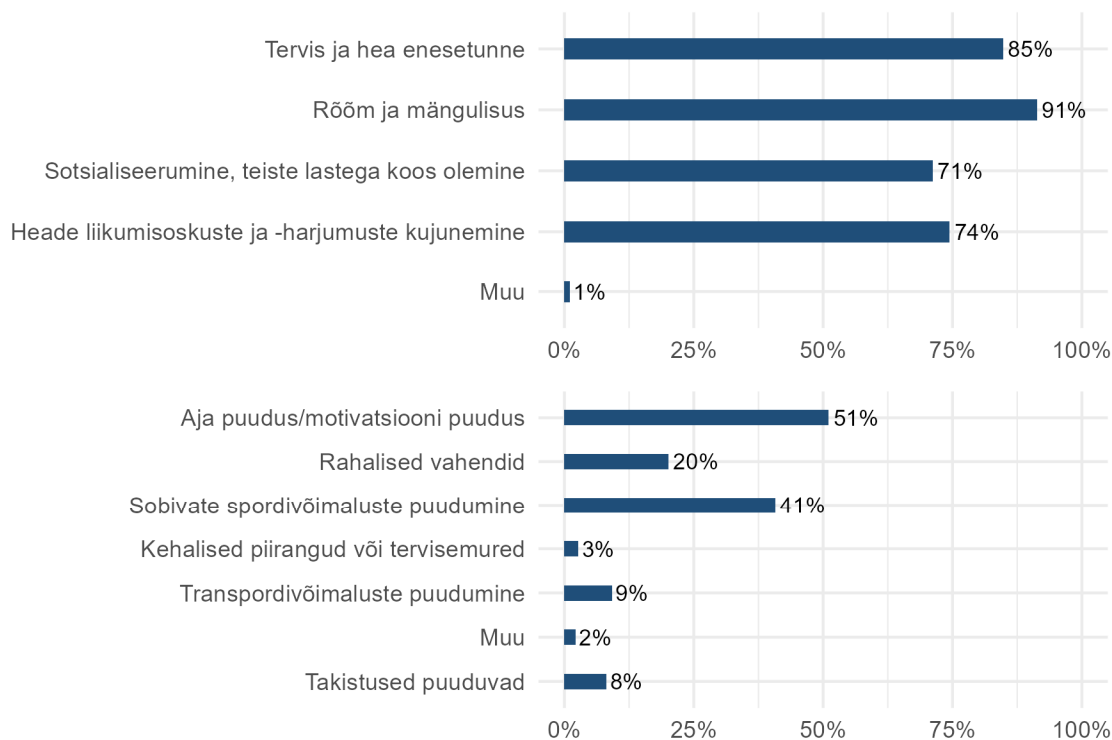
Hoolimata erivajadustest on sihtgrupp aktiivne kergliiklusteede ja terviseradade kasutaja, eelistades individuaalseid ja rahulikult tempos tegevusi, nagu kõndimine ja

ujumine. Suur ujumishuvi (44% vastanutest) koos liikumispuudega inimeste arvestatava hulgaga viitab selgele vajadusele tagada ujula ja teiste spordirajatiste hea ligipääsetavus ning erivajadustega arvestavate tingimuste olemasolu.

## Motivatsioon ja takistused

Motivatsioon mängib olulist rolli inimeste füüsilise aktiivsuse kujundamisel. Käesolevas peatükis on analüüsitud küsitluse tulemusi, mille eesmärk oli välja selgitada peamisi põhjuseid, mis innustavad inimesi tegelema spordi ja liikumisega ning tegureid, mis seda takistavad. Tulemused hõlmavad kõiki küsitluse sihtrühmi – nii lasteaiaaeglast lapsi, koolilapsi, täiskasvanuid, eakaid kui ka erivajadustega elanikke.

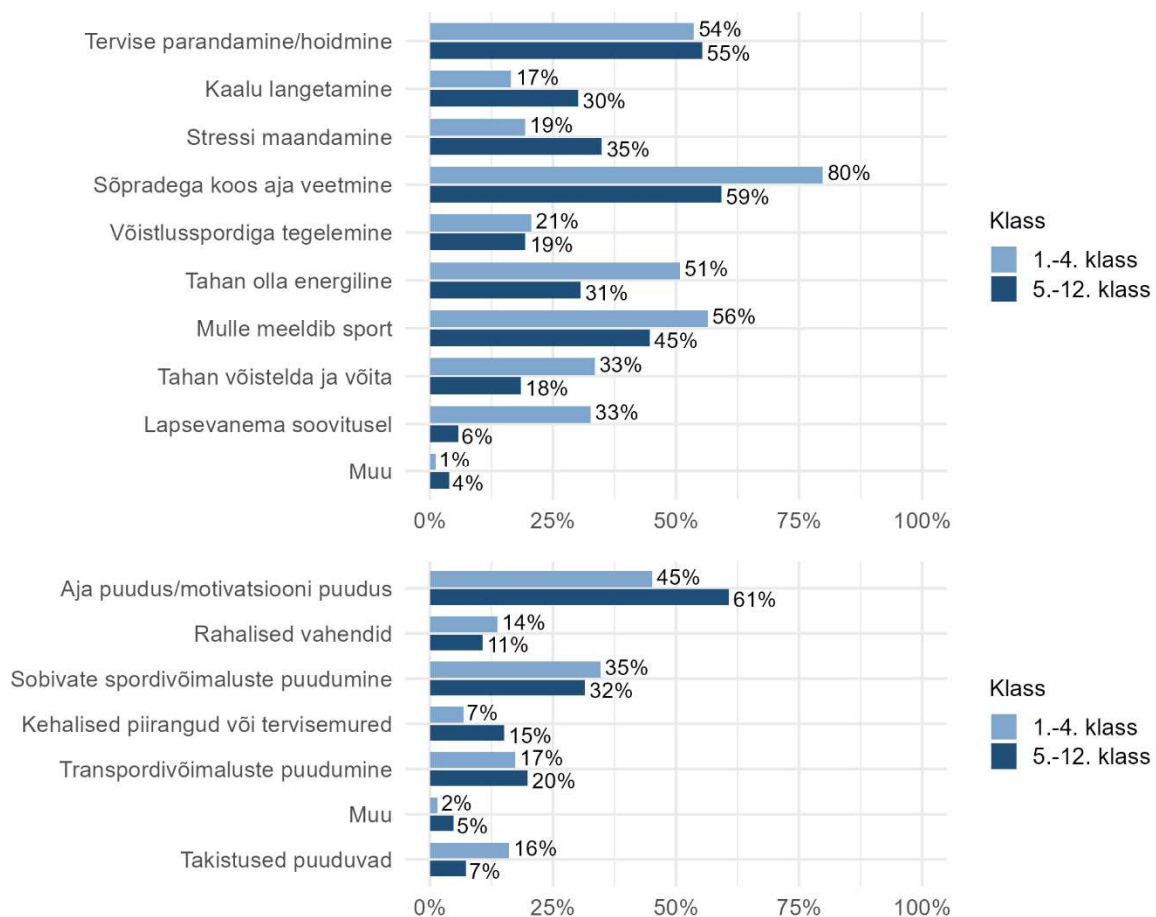
Lasteaiaaeglaste laste vanematel paluti hinnata, mida nad peavad kõige olulisemaks lapse liikumise juures ning mis on suurimad takistused, mis piiravad lapse osalemist spordis ja liikumisharrastustes. Lapse liikumise juures pidasid lapsevanemad oluliseks erinevaid tegureid (vt Joonis 17). Valdav osa oli seisukohal, et oluline on nii rõõm ja mängulisus (91% vanematest), tervis ja hea enesetunne (85% vanematest), liikumisoskuste ja -harjumuste kujunemine (74%) kui teiste lastega koos olemine (71%). Suurimateks takistusteks lasteaialaste liikumise juures olid aja puudus või vähene motivatsioon (51% vanematest), sobivate spordivõimaluste puudumine (41%) ning rahalised vahendid (20%). Vähemal määral töid lapsevanemad piirangutena välja transpordivõimaluste puudumist (9% vanematest), kehalisi piiranguid või tervisemuresid (3%) ning muid erinevaid tegureid (2%). Sealjuures väike osa vanematest (8%) märkis ka, et lapse liikumis- ja spordiharrastusi ei piira üksi tegur.



Joonis 17. Lapsevanemate hinnang laste liikumist soodustavatele ning takistavatele teguritele.

Suurem osa algklassilastest pidas liikumisharrastustega tegelemise peamisteks põhjusteks sõpradega koos aja veetmist (80% õpilastest; vt Joonis 18), et neile meeldib sport (56%), tervise parandamist või hoidmist (54%) ning soovi olla energiline (51%). Suurem osa põhikooli- ja gümnaasiumiõpilastest pidas sarnaselt kõige olulisemateks põhjusteks sõpradega koos aja veetmist (59% õpilastest) ja tervise parandamist või hoidmist (55%) ning pisut alla poolte (45%) ka seda, et neile meeldib sporti teha. Ligi kolmandik algklassiõpilastest nimetas põhjusteks ka soovi võistelda ja võita (33%) ning lapsevanema soovitusel (33%). Põhikooli- ja gümnaasiumiõpilastest ligi kolmandik märkis aga stressi maandamist (35%), soovi olla energiline (31%) ning kaalu langetamist (30%).

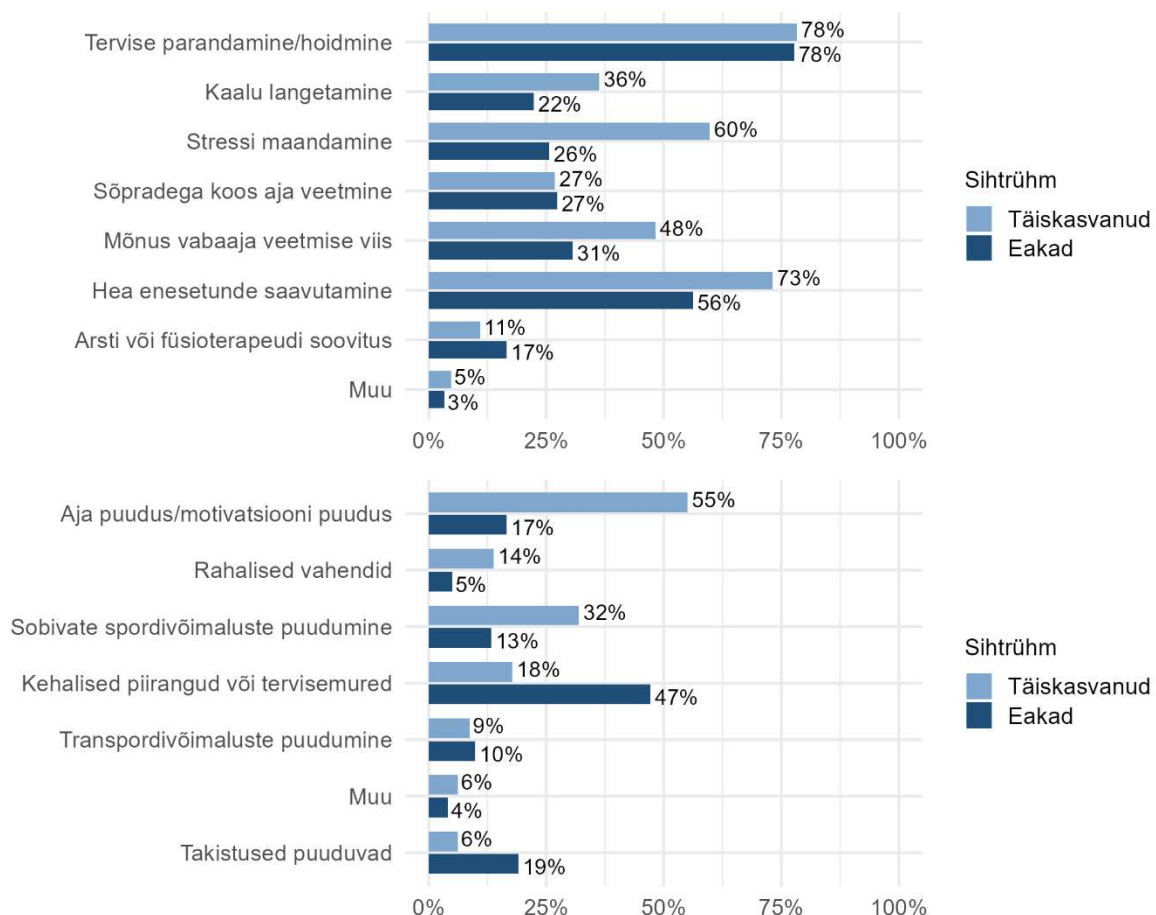
Sagedamateks takistusteks liikumisharrastustega tegelemisel pidasid nii algklassiõpilased kui põhikooli- ja gümnaasiumiõpilased aja või motivatsiooni puudust (45% ja 61% vastavalt, vt Joonis 18) ning sobivate spordivõimaluste puudumist (35% ja 32% vastavalt). Algklassiõpilastest 17% ning põhikooli- ja gümnaasiumiõpilastest 20% nimetas ka transpordivõimaluste puudumist. Sealjuures 16% algklassiõpilastest märkis, et takistusi liikumisharrastustega tegelemiseks ei ole.



Joonis 18. Koolilaste liikumisharrastustega tegelemise põhjused ja takistused.

Täiskasvanute ja eakate hinnangud liikumise või spordi harrastamise põhjustele ja takistustele on esitatud Joonis 19. Valdav osa vastanutest pidas olulisemateks põhjusteks tervise parandamist või hoidmist (78% nii täiskasvanutest kui eakatest) ning hea enesetunde saavutamist (73% täiskasvanutest ja 56% eakatest). Täiskasvanutest enam kui pooled pidasid oluliseks ka stressi maandamist (60%) ning ligi pooled märkisid, et liikumine või spordi harrastamine on mõnus vaba aja veetmise viis (48%). Väike osa täiskasvanuid (5%) ja eakaid (3%) nimetas muid põhjuseid, kuid sagedamini toodi nendest välja töö või elustiiliga seonduvaid tegureid.

Sagedasemad takistused liikumisel või sportimisel olid täiskasvanutel ja eakatel erinevad (vt Joonis 19). Kui täiskasvanud pidasid aja või motivatsiooni puudust kõige sagedasemaks takistuseks (55% täiskasvanutest), siis eakad pidasid selleks kehalisi piiranguid või tervisemuresid (47%). Kolmandik täiskasvanutest märkis ka sobivate spordivõimaluste puudumist (32%). Tähelepanuväärne osa eakatest (19%) arvas, et takistusi liikumisharrastuste või spordiga tegelemisel ei esine. Kuigi nii täiskasvanud kui eakad nimetasid muid takistusi vähesel määral (6% ja 4% vastavalt), siis märkimisväärselt toodi täpsustusena välja kergliiklustee puudumist.

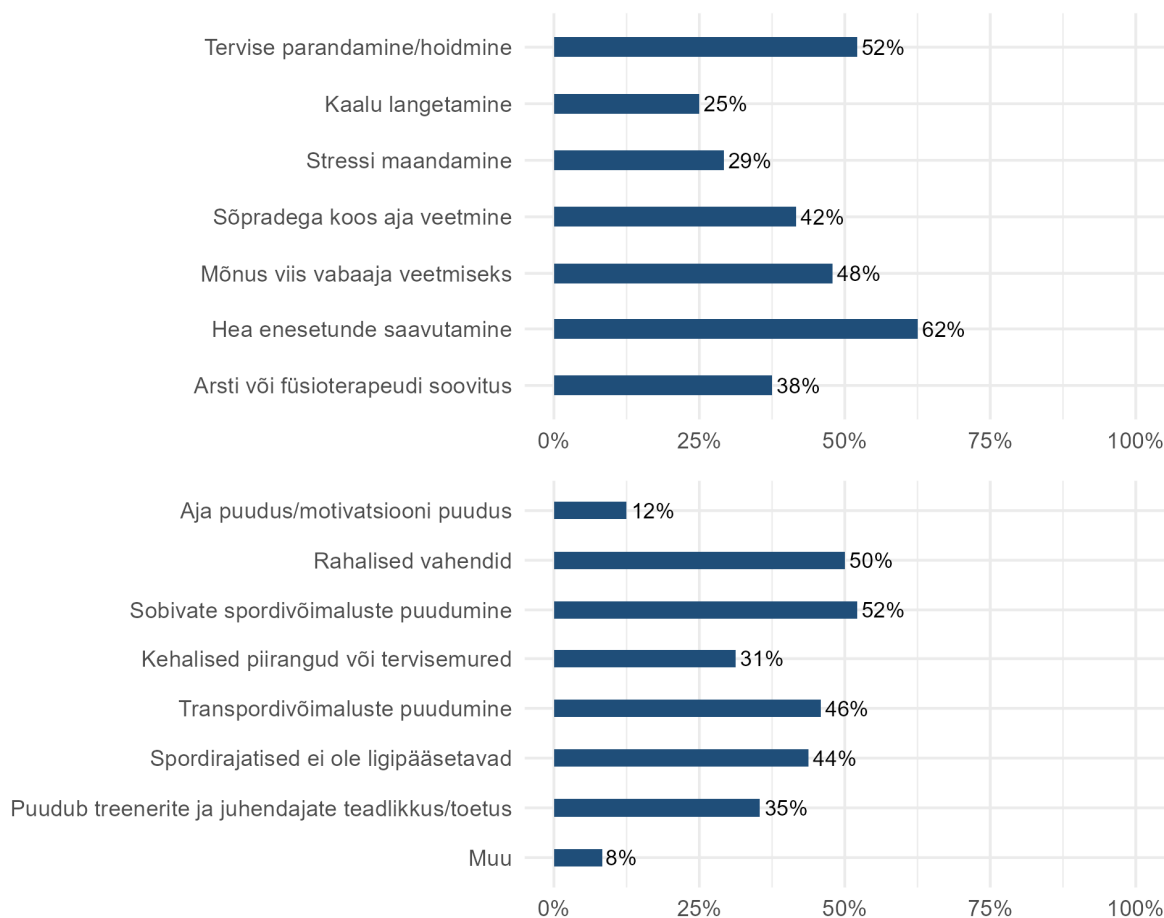


Joonis 19. Täiskasvanute ja eakate liikumise või spordi harrastamise põhjused ja takistused.

Erivajadustega Põltsamaa valla elanikel olid liikumise või spordi harrastamise põhjused erinevad (vt Joonis 20). Kõige sagedamini mainiti hea enesetunde

saavutamist (62% vastanutest), seejärel tervise parandamist või hoidmist (52%) ning liikumist või sporti kui mõnusat aja veetmise viisi (48%). Kõige väiksem osakaal vastanutest oli 25%, mille puhul peeti oluliseks kaalu langetamist.

Samuti varieerusid erivajadustega elanike suurimad takistused liikumise või spordi harrastamisel (vt Joonis 20). Olulisemateks piiranguteks peeti sobivate spordivõimaluste (52%), rahaliste vahendite (50%) ja transpordivõimaluste puudumist (46%) ning ligipääsetavust spordirajatistele (44%). Kõige vähemal määral mainiti aja või motivatsiooni puudust (12%) ning muid erinevaid tegureid (8%).



Joonis 20. Erivajadustega elanike liikumise või spordi harrastamise põhjused ja takistused.

## Taristu, rajatised ja keskkond

Käesolev peatükk keskendub Põltsamaa valla sporditaristu ja rajatiste analüüsile, tuginedes elanike antud hinnangutele ja arendusettepanekutele. Eesmärgiks oli kaardistada rahulolu olemasolevate tingimustega ning tuvastada kriitilised vajakajäämised, mis piiravad liikumisharrastustega tegelemist. Peatükis antakse ülevaade eri sihtrühmade spordibaaside kvaliteedist ning tuuakse välja kogukonna selged prioriteedid tulevikuinvesteeringuteks, sealhulgas vajadus ujula, kergliiklusteede ja kaasaegsete treeningtingimuste järele.

## Taristu kvaliteet

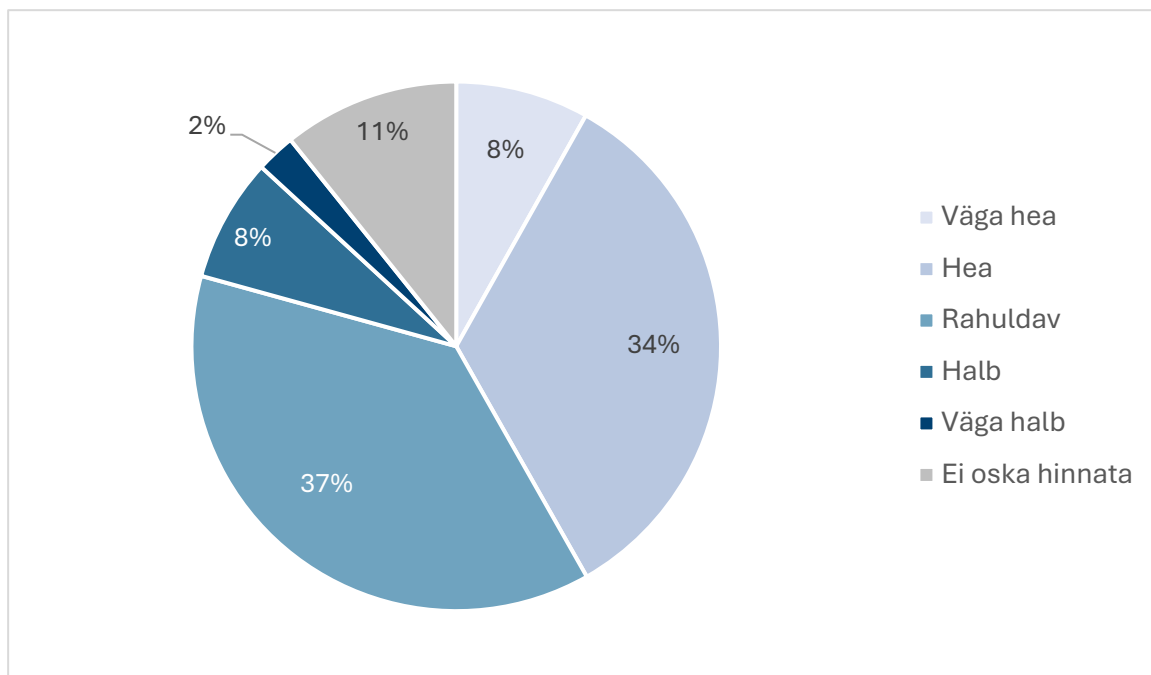
Põltsamaa valla elanike üldine hinnang spordibaaside ja liikumisvõimaluste kvaliteedile on valdavalt toetav. Tervelt 79% vastanutest peab tingimusi vähemalt rahuldavaks, sealjuures hindab neist omakorda enam kui pool olukorda heaks või väga heaks (vt Joonis 21). Otseselt negatiivseid hinnanguid andis vaid kümnendik elanikest, mis näitab, et loodud võimalused vastavad suures plaanis kogukonna ootustele.

Sihtrühmade lõikes joonistuvad välja aga märkimisväärsed erisused, mis peegeldavad erinevate gruppide vajaduste kaetust (vt Joonis 22). Kõige rahulolevamad on lasteaiaaeglaste vanemad, kellest üle poole (52%) hindas võimalusi heaks või väga heaks, olles kooskõlas varasema avastusega, et lasteaegade õuealad ja mänguväljakud on aktiivses kasutuses. Kooliõpilaste (5.–12. klass) hinnangud on kõige keskpärasemad – selles grupis domineerib ülekaalukalt hinnang "rahuldav" (53%). Vaid 7% õpilastest andis negatiivse hinnangu, mis viitab, et tingimused on vastuvõetavad, kuid ei tekita vaimustust.

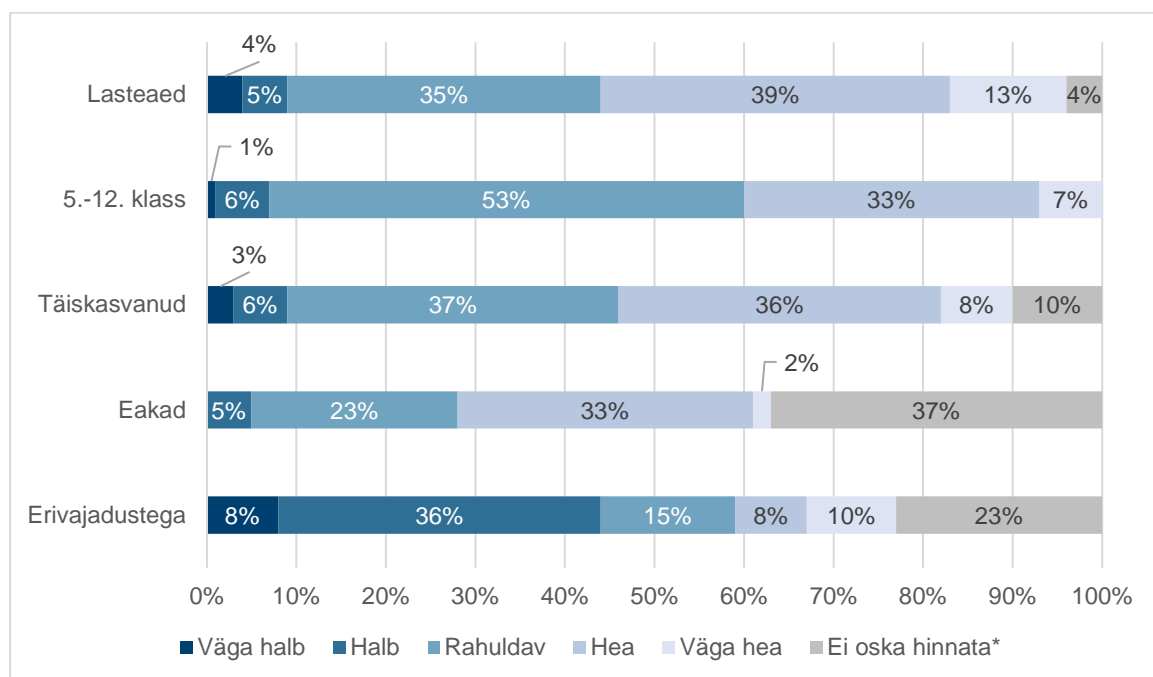
Täiskasvanute hinnangud peegeldavad mõnevõrra suuremat rahulolu. Valdav osa (81%) peab sportimisvõimalusi vähemalt rahuldavaks, seejuures on märkimisväärne osa vastanutest (44%) andnud hinnangu "hea" või "väga hea". Otsest rahulolematust väljendas alla kümnendiku täiskasvanutest. Erinevalt kooliõpilastest, kes hindasid olukorda pigem keskmiseks ("rahuldav"), on täiskasvanute seas positiivsemate hinnangute osakaal suurem. Tulemus viitab, et täiskasvanutel on sobivamad ja kvaliteetsemad võimalused liikumis- ja spordiharrastusteks.

Eakate puhul torkab silma suur teadmatuse osakaal – 37% eakatest märkis, et "ei oska hinnata". Võimalik, et olemasolev taristu ei ole nende huviorbiidis. Eakad, kes hinnangu andsid, olid pigem positiivsed (35% hea/väga hea vs 5% halb).

Kõige kriitilisemaid hinnanguid andsid erivajadustega elanikud. Tegemist oli ainsa sihtrühmaga, kus hinnangud olid vähese rahulolu poole kaldu: 44% hindas olukorda halvaks või väga halvaks, samas kui heaks pidas tingimusi vaid 18%. Lisaks ei osanud ligi neljandik seisukorda hinnata. Vaatamata üldisele heale foonile, ei ole sporditaristu erivajadustega inimestele piisavalt ligipääsetav ega toetav.



Joonis 21. Hinnang spordibaaside ja liikumisharrastuse võimaluste kvaliteedile Põltsamaa vallas.



\* – Vastusevarianti „Ei oska hinnata“ ei olnud 5.–12. klassi õpilaste ankeetides.

Joonis 22. Hinnang spordibaaside ja liikumisharrastuse võimaluste kvaliteedile Põltsamaa vallas sihtrühmade lõikes.

## Taristu arendusvajadused

Küsitlusele vastanutest 75% esitas konkreetseid ettepanekuid või soove taristu arendamiseks, mis näitab kogukonna suurt huvi ja ootust valla spordielu edendamise suhtes. Vastused esitati vabas vormis, mistõttu on need grupeeritud temaatilistesse

kategooriatesse, mis võimaldab välja tuua selged prioriteedid. Kaardistamisel joonistub välja selge kogukondlik nägemus – ülekaalukalt kõige enam tuntakse puudust kaasaegsest ujulast ning spaa- ja saunavõimalustest, mida mainiti 39% kõigist vastustest (vt Joonis 23). Siiski ei ole olukord täielikult homogeenne, kuna süvitsi minnes ilmnevad erinevused koolinoorte ja täiskasvanud elanikkonna eelistuste vahel.

Ujula rajamine on vaieldamatult kõige kriitilisema tähtsusega investeering täiskasvanud elanikkonna, eakate ja erivajadustega inimeste jaoks. Erivajadustega inimeste sihtrühmas moodustas ujula arendussoov lausa 75% vastustest, eakate seas 55% ja täiskasvanute seas 57% (vt Joonis 24). Detailsem analüüs toob esile olulise nüansi: ligi pool erivajadustega vastajatest ja kolmandik eakatest ei oota mitte ainult sportimisvõimalust, vaid spetsiifiliselt spaa- või saunakeskuse laadset lõõgastuspaika. Täiskasvanute vastustes domineerib pigem sportlik funktsionaalsus, kuid ka seal on spaakomponent märgatav.

Lasteaiaaeglaste laste vanemate tagasisidest selgub, et üks suuremaid murekohti on väikelaste sisuliste tegevuste ja juhendatud treeningute vähesus väljaspool lasteaiaaega. Vanemad tunnevad puudust mitmekülgsetest ja eakohastest huviringidest, mida täna piirkonnas napib või kus olemasolevad rühmad on juba täis. Takistusena tuuakse esile ka treeningute ebasobivat aega ja asukohta, kuna paljud pered ootavad liikumisvõimalusi just kodulähedastes piirkondades, mis ühtiks kas lasteaia päevakavaga või algaks tööpäeva lõpus piisavalt hilja.

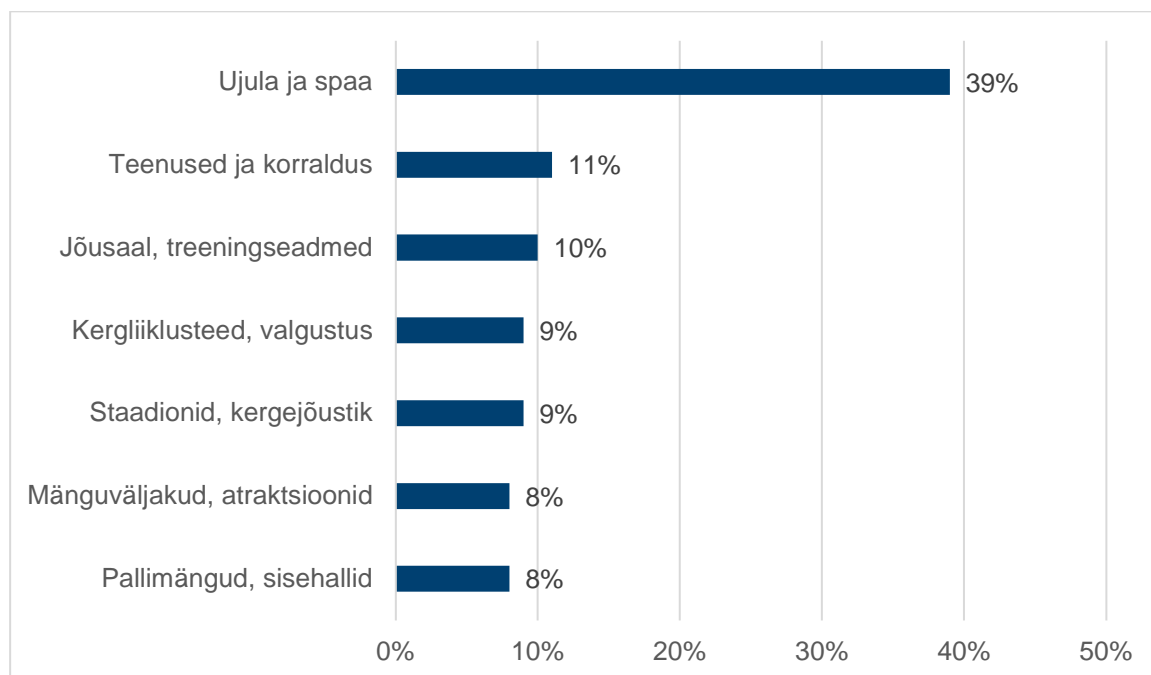
Koolinoorte, eelkõige 5.–12. klassi õpilaste eelistustes taandub ujula vajadus tagaplaanile (mainitud vaid 12% vastustes). Selles vanuserühmas on fookus suunatud individuaalse treeningu ja võistlusspordi võimalustele. Konkreetse murekohana toodi korduvalt esile Felixhalli jõusaali (mainitud kolmandikul juhtudest), viidates ruumikitsikusele ja ventilatsiooniprobleemidele. Samuti tuntakse huvi välijõusaalide vastu. Kategoorias „Staadionid ja kergejõustik“ joonistub välja õpilaste lokaalne murekoht: ligi pooled staadionit maininud lastest ja noortest viitasid konkreetsetl Puurmani staadionile. 1.–4. klassi õpilaste jaoks on olulisel kohal mänguväljakud ja atraktsioonid (12%), nt rulapark, ronimisvõimalused jms.

Täiskasvanute ja eakate seas on ujula järel kindlal teisel kohal kergliiklusteed ja valgustus (vastavalt 17% ja 12%). Vastustes joonistuvad välja konkreetssed trassid, mis vajavad elanike hinnangul arendamist või ühendamist:

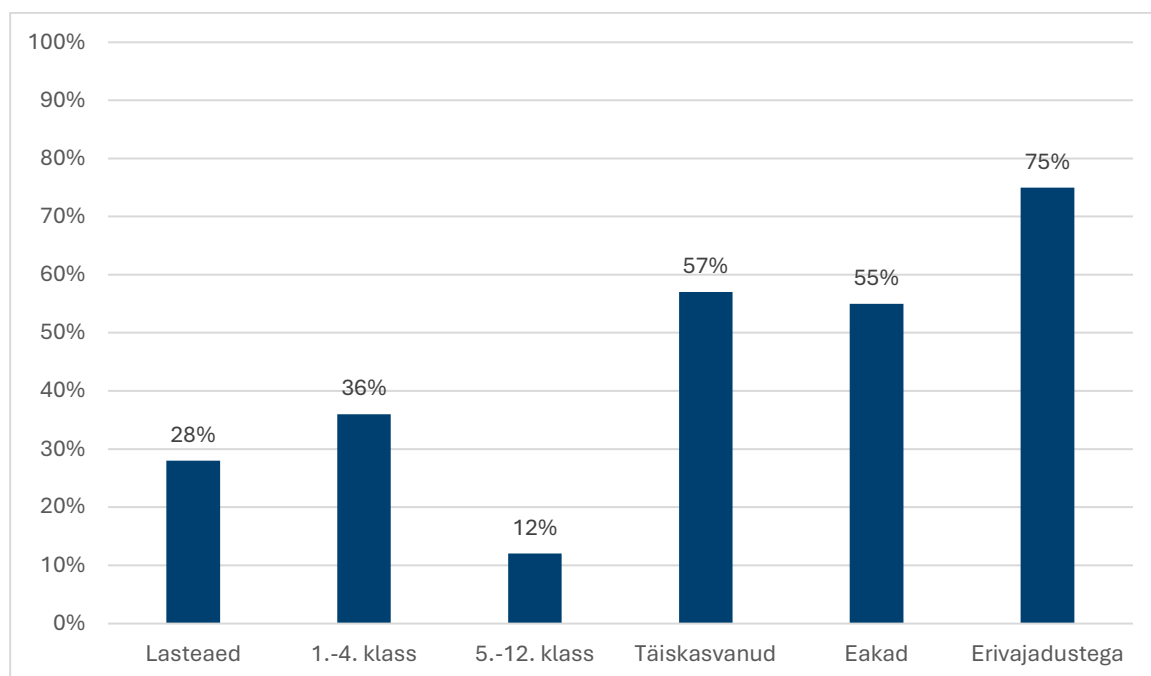
- Põltsamaa–Lustivere. Kõige sagedamini mainitud puuduv ühenduslüli.
- Puurmani ja Adavere piirkonnad. Mõlema puhul toodi esile vajadust kohaliku kergliiklusvõrgustiku laiendamise järele, et tagada turvaline liikumine asula piires ja lähiümbruses.

Kuigi käesolev peatükk toob välja peamised strateegilised vajadused ja prioriteedid, ei ole see ettepanekute loetelu täielik ega lõplik ning elanikud esitasid hulgaliselt detailseid ettepanekuid konkreetsete objektide lõikes (nt täpsed asukohad valgustuse parandamiseks, bussipeatuste nimed või konkreetssed lõigud kergliiklusteede

rajamiseks). See detailne ja asukohapõhine tagasiside on väärtuslik sisend valla spordivaldkonna korraldajatele ja planeerijatele, võimaldades edaspidi suunata jooksvaid parendustöid täpsemalt ja vajaduspõhiselt.



Joonis 23. Spordibaaside ja -rajatiste arendamise prioriteetid vastajate hinnangul.



Joonis 24. Ujula ja spaa vajadus sihtrühmade lõikes.

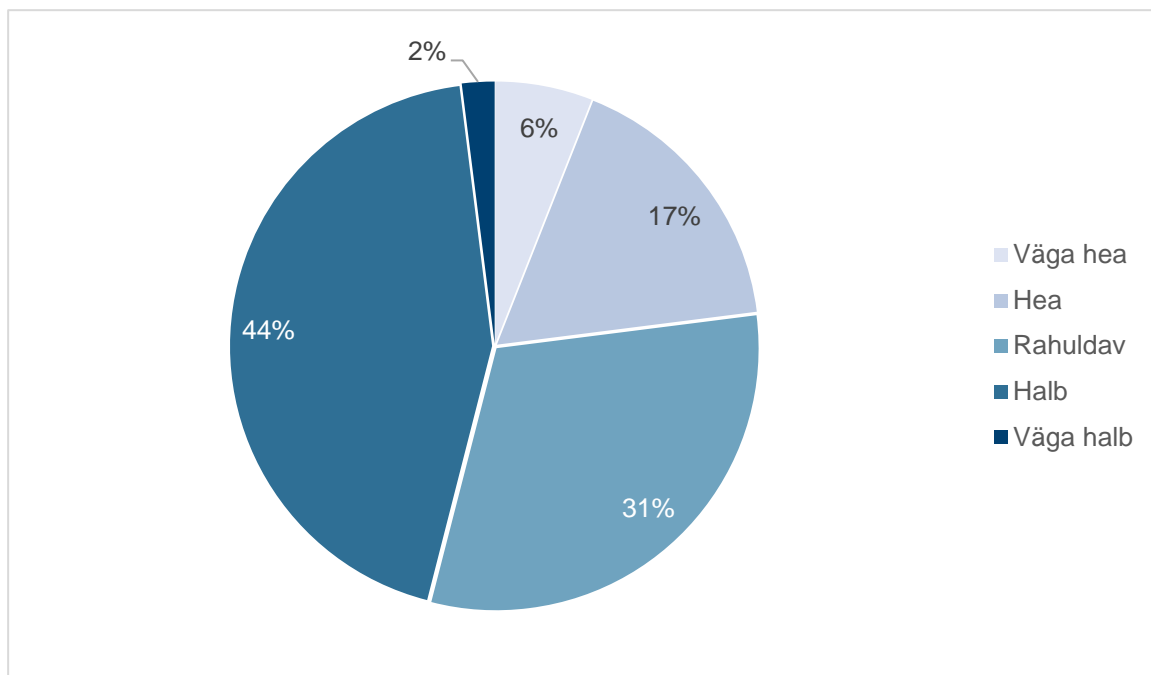
## Ligipääsetavus ja vajalik tugi

Erivajadustega inimeste hinnangud spordirajatiste ligipääsetavusele ja vajalikele tugiteenustele toovad esile lõhe taristu ja sotsiaalse toe vahel.

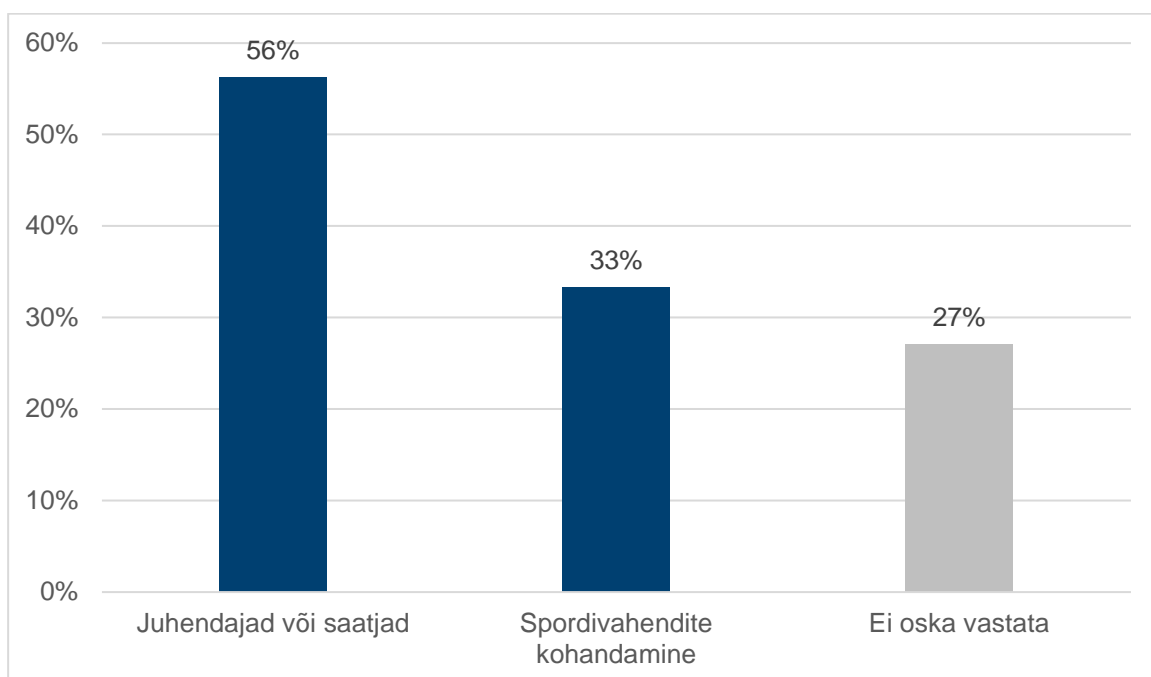
Põltsamaa valla spordirajatiste ligipääsetavusele on erivajadustega elanikud andnud valdavalt kriitilise hinnangu, mis seostub eelnevalt analüüsitud spordirajatiste kvaliteediga, millele anti samuti madalamaid hinnanguid. Ligi pooled (46%) hindavad olukorda halvaks või väga halvaks; rahuldavaks peab tingimusi umbes kolmandik ning heaks või väga heaks alla neljandiku vastanutest (vt Joonis 25). Praegune taristu ei toeta piisavalt erivajadustega inimeste iseseisvat liikumist.

Kui küsida, milliseid arendusi on erivajadustega inimestel enim vaja, ei domineeri vastustes füüsilised kohandused (nagu kaldteed või transport), vaid vajadus inimliku toe järele. 47% vastanutest märkis vajadust tugiisikute või juhendajate järele (kas eraldiseisva vajadusena või kombinatsioonis muuga) (vt Joonis 26), alla kolmandiku vastanutest (27%) tunneb puudust spetsiifiliselt kohandatud treeningvahenditest. Ligipääsetavus tähendab selle sihtrühma jaoks eelkõige kompetentset juhendamist ja sobivat inventari, mitte vaid ratastooliga ligipääsu hoonele.

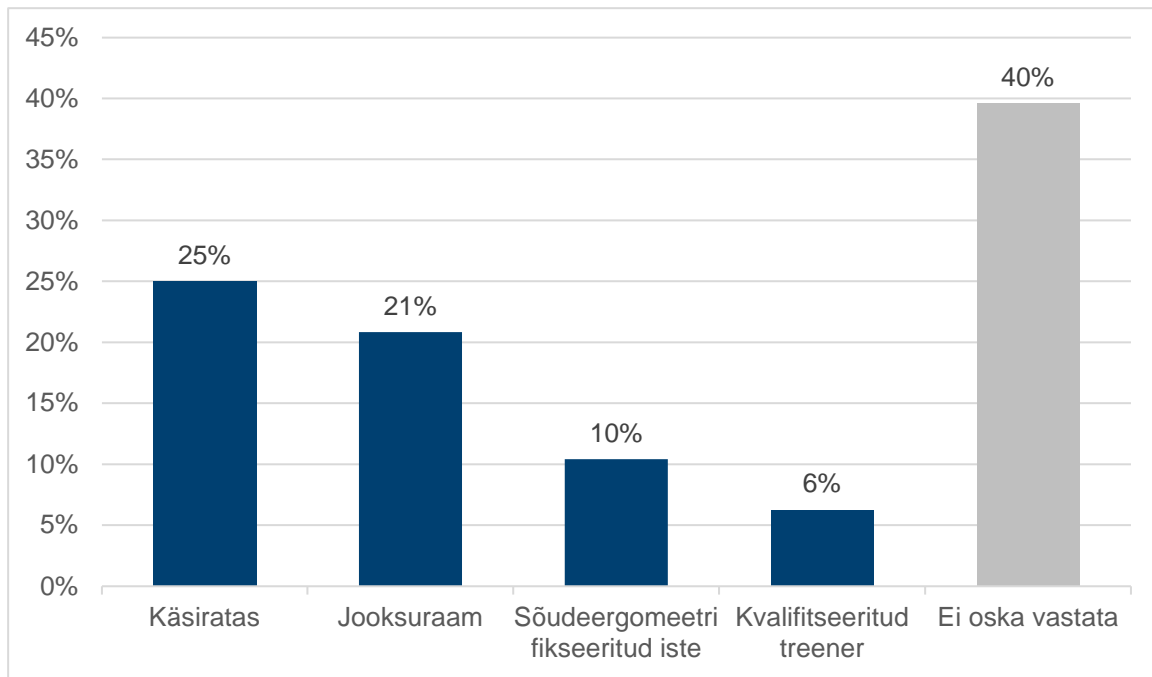
Küsitluses uuriti ka konkreetset vajadust spordivahendite järele. Märgatavalt suur osa vastanutest (40%) ei osanud midagi spetsiifilist välja tuua, mis viitab potentsiaalile astuda erivajadustega inimestega dialoogi selgitamiseks välja, millised spordivahendid aitaksid rohkem sportida. Siiski joonistuvad vastustest välja kaks favoriiti (vt Joonis 27): käsiratas ja jooksuraam. Käsiratas on kõige oodatum vahend, mida mainis ligi veerand vastanutest (25%). Olulisuselt teisel kohal on jooksuraam (21%), mis võimaldaks liikumispuudega inimestel tegeleda jooksualadega. Vähemal määral tunti huvi ka sõudeergomeetri fikseeritud istme vastu. Vabavastustes rõhutati ka siin, et vahendist üksi ei piisa – vaja on kvalifitseeritud treenerit.



Joonis 25. Erivajadustega inimeste rahulolu spordirajatiste ligipääsetavusega.



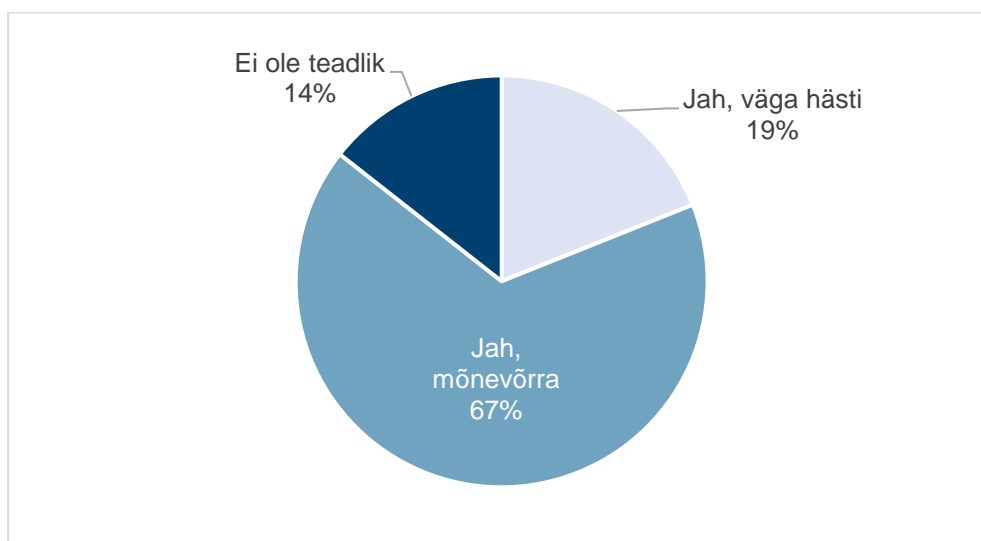
Joonis 26. Vajalikud tugiteenused ja kohandused erivajadustega inimestele liikumisharrastustega tegelemiseks.



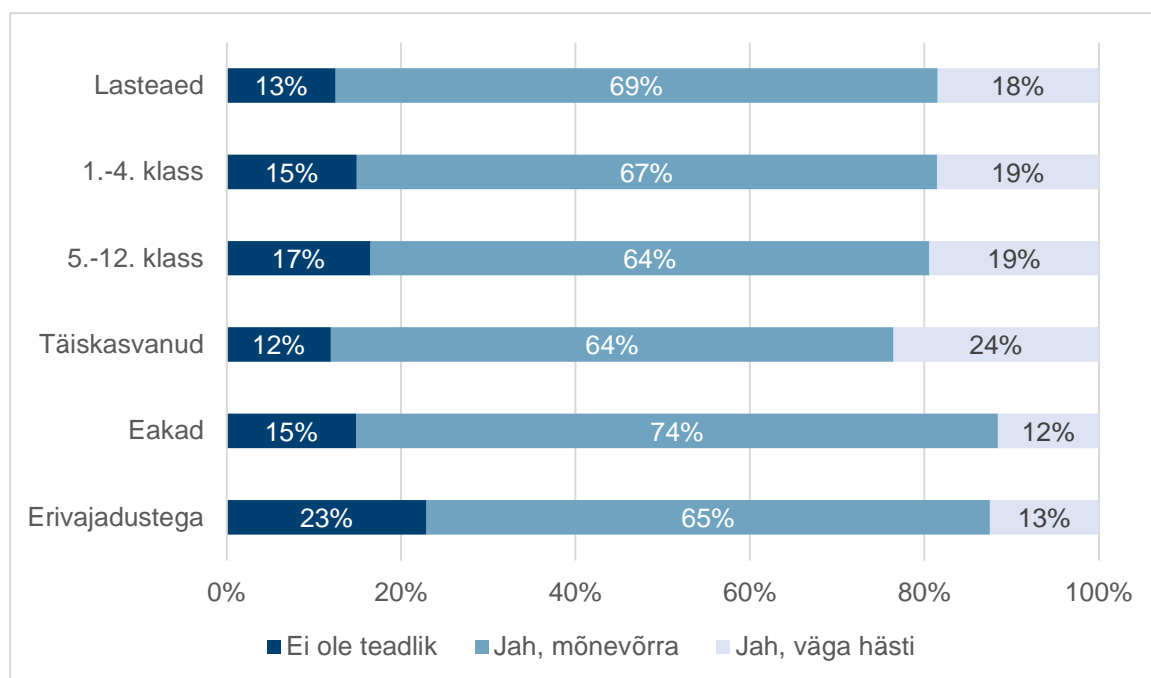
Joonis 27. Erivajadustega inimeste enim soovitud sportivahendid.

## Teadlikkus, üritused ja suhtlus

Põltsamaa valla elanikud hindavad enda teadlikkust sportimissündmustest ja -võimalustest pealiskaudseks – 67% vastanutest on küll võimalustega kursis, aga mitte detailselt ning ligi viiendik peab oma teadlikkust väga heaks (vt Joonis 28). Sihtrühmade lõikes on olukord võrdlemisi sarnane; enim vajavad tähelepanu erivajadustega inimesed ja 5.–12. klassi õpilased, kelle seas on infopuudus suurim – vastavalt 23% ja 17% ei ole võimalustest teadlikud (vt Joonis 29). Samuti on eakate teadlikkus pigem üldine („jah, mõnevõrra“ 74%), mitte detailne, mis viitab vajadusele kohandada infokanaleid vastavalt sihtrühmade tarbimisharjumustele.



Joonis 28. Elanike üldine teadlikkus Põltsamaa valla sportisündmustest ja -võimalustest.



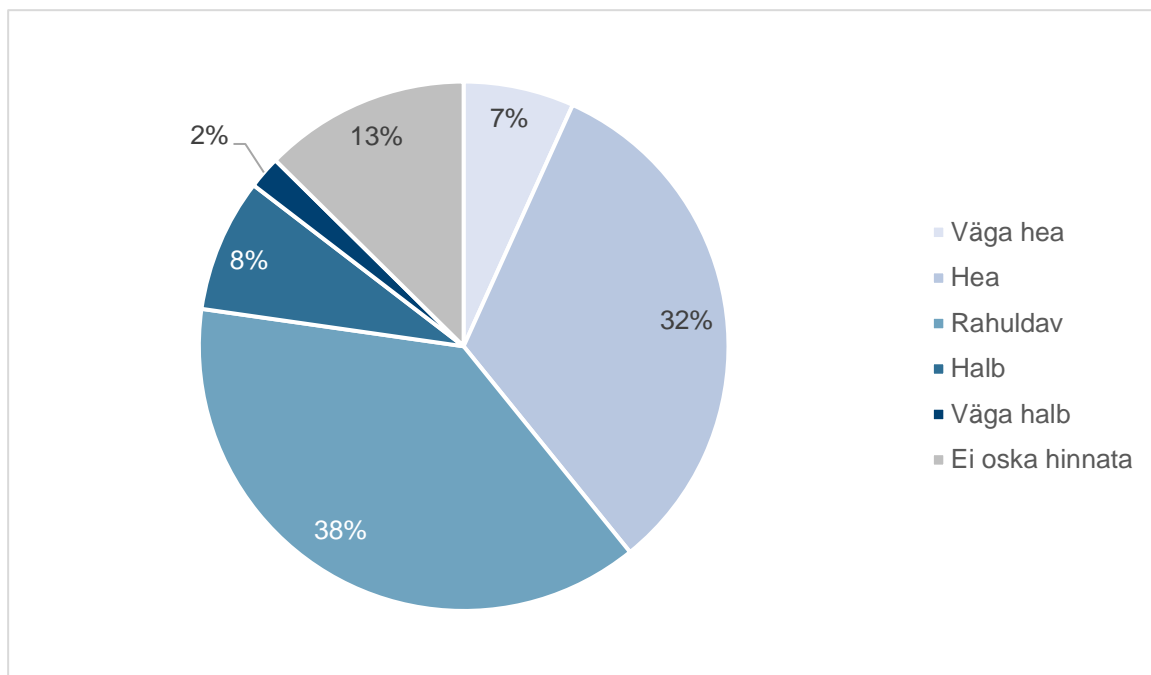
Joonis 29. Teadlikkuse tase sihtrühmade lõikes.

Põltsamaa valla elanike hinnang spordi- ja liikumisürituste korraldusele on keskmine – 39% vastanutest peab korraldust heaks või väga heaks ning ligi kolmandik hindab seda rahuldavaks (vt Joonis 30). Otsest rahulolematust väljendas umbes kümnendik, mis näitab, et üldine korralduslik tase vastab kogukonna ootustele, kuid näeb ruumi ja vajadust tõsta kvaliteeti. 13% vastanutest ei osanud korraldusele hinnangut anda.

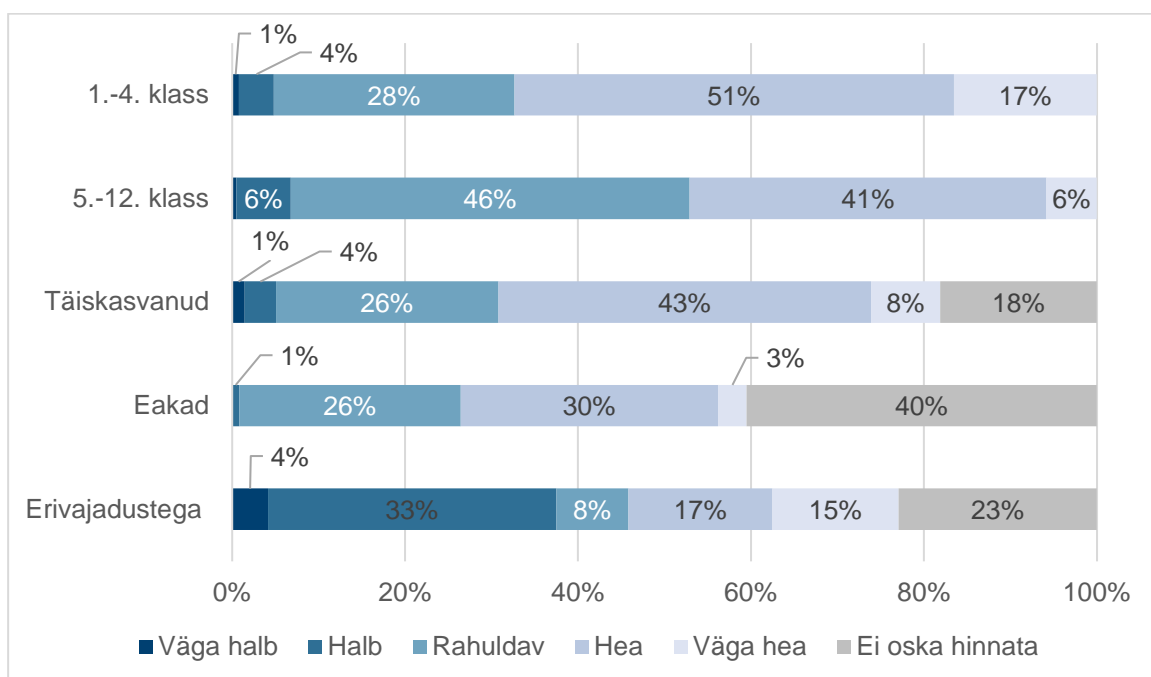
Sihtrühmade lõikes eristuvad selgelt koolinoored, kelle rahulolu väheneb vanuse kasvades (vt Joonis 31). Kõige rahulolevamad on noorema kooliastme õpilased, kellest kaks kolmandikku andis korraldusele positiivse hinnangu. Seevastu vanema kooliastme ehk 5.–12. klassi õpilaste hinnangud on märksa vaoshoitumad ning domineerib hinnang „rahuldav“.

Täiskasvanute ja eakate tagasiside on stabiilne, kuid eakate puhul torkab silma suur osakaal vastajaid (40%), kes ei oska hinnangut anda. Tulemus on kooskõlas varasema leiuga nende teadlikkuse kohta – kuigi info on olemas, ei pruugi eakad ise üritustel osaleda, mistõttu puudub neil vahetu kogemus korralduse kvaliteedi hindamiseks. Need eakad, kes arvamust avaldasid, olid pigem rahulolevad.

Kõige kriitilisem on olukord erivajadustega inimeste vaates. Sarnaselt spordirajatiste ligipääsetavusele on ka ürituste korralduse osas sihtrühm rahulolematu, hinnates korraldust sageli halvaks või väga halvaks. Valla spordiüritused ei ole nende jaoks piisavalt kohandatud ega kaasavad.



Joonis 30. Elanike üldine rahulolu spordi- ja liikumisürituste korraldusega.



Joonis 31. Hinnang ürituste korraldusele sihtrühmade lõikes.

## Tuntuimad üritused

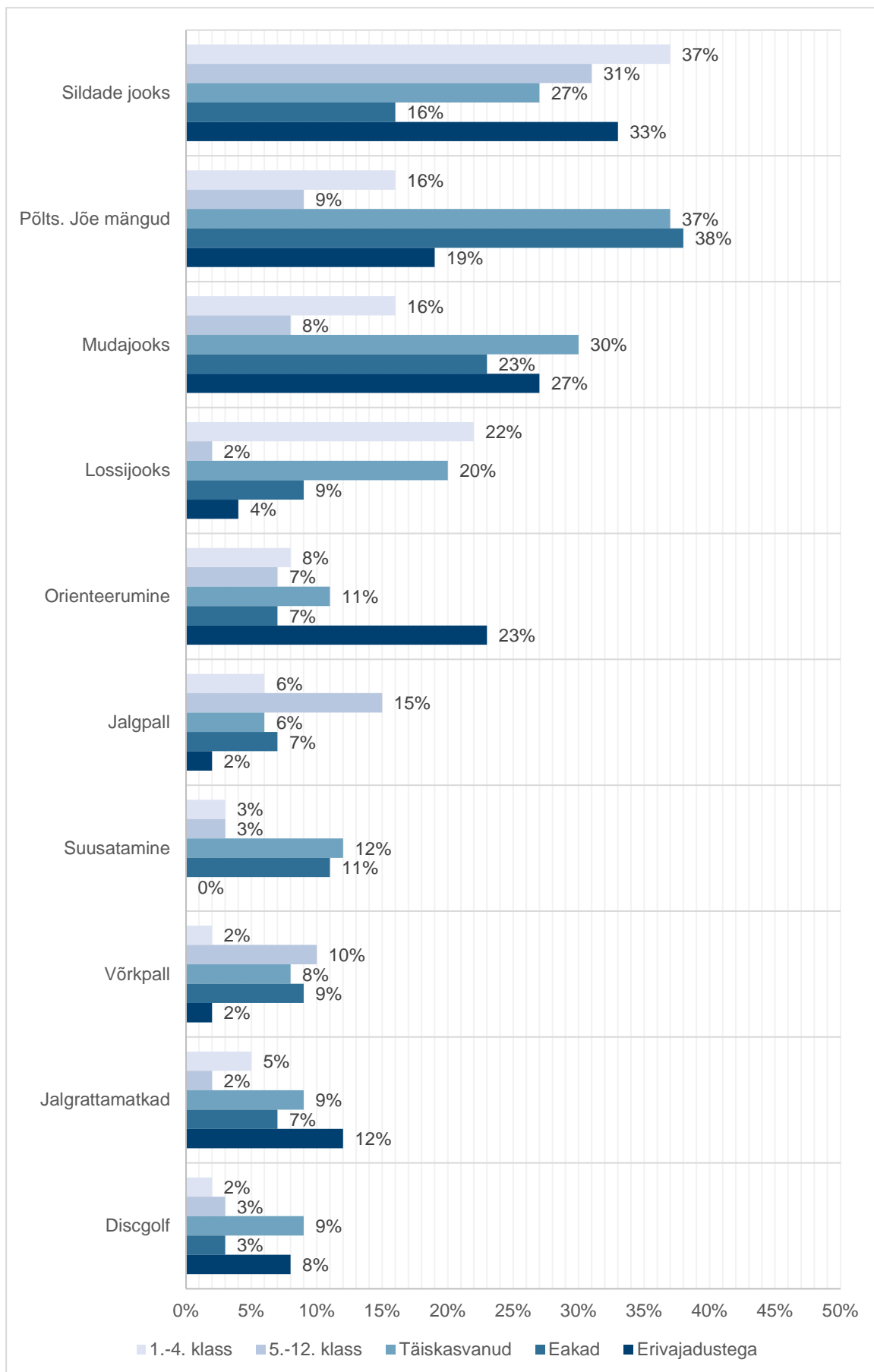
Põltsamaa valla elanike seas on kõige tuntumaks sündmuseks Põltsamaa sildade jooks, mida nimetas ligi veerand küsitletutest (24%) (vt Joonis 32). Populaarsuselt järgnevad pika ajalooa Põltsamaa jõe mängud (20%) ja meelelahutuslikum Mudajooks (16%), mis moodustavad koos jooksuüritusega valla spordiidentiteedi tuumiku. Tulemusi tõlgendades tuleb arvestada, et osa vastajatest kasutas üldnimetust „jooksuvõistlused“ ilma konkreetset sündmust täpsustamata. Kuna need vastused

viitavad tõenäoliselt samuti eespool mainitud jooksudele, on nende ürituste tegelik kogumõju ja tuntus statistikas kajastuvast veelgi suurem.

Sihtrühmade lõikes joonistuvad välja märgatavad erinevused, viidates ürituste erinevale suunatusele. Põltsamaa jõe mängud on selgelt täiskasvanute ja eakate eelistus, olles selles grupis väga kõrge tuntusega, samas kui kooliõpilaste teadlikkus kõnealusest üritusest on marginaalne. Vastupidise trendina on Põltsamaa sildade jooks ja Lossijooks saavutanud suurima tuntuse just algkoolilaste ning lastevanemate seas.

Huvitava erisusena torkab silma Jõgevamaa orienteerumispäevakute kõrge tuntus erivajadustega inimeste sihtrühmas, ületades märgatavalt teiste gruppide teadlikkust. Lisaks konkreetsetele üritustele nimetati sageli ka üldiseid spordialasid nagu jalgpall ja võrkpall, mis näitab, et regulaarsed liigamängud, treeningud või turniirid on elanike (eelkõige laste ja noorte) silmis võrdsustunud suursündmustega.

Põltsamaa spordimaastikku iseloomustab tugev jooksukultuur, mida toetavad pikkade traditsioonidega kogukonnaüritused. Eristuvad selged sihtrühmad noortele ja täiskasvanutele suunatud sündmuste vahel, mis on oluline indikaator korraldajatele edasiste tegevuste ja turundussõnumite planeerimisel.



Joonis 32. Enim mainitud spordi- ja liikumisüritused Põltsamaa vallas.

## Infokanalid

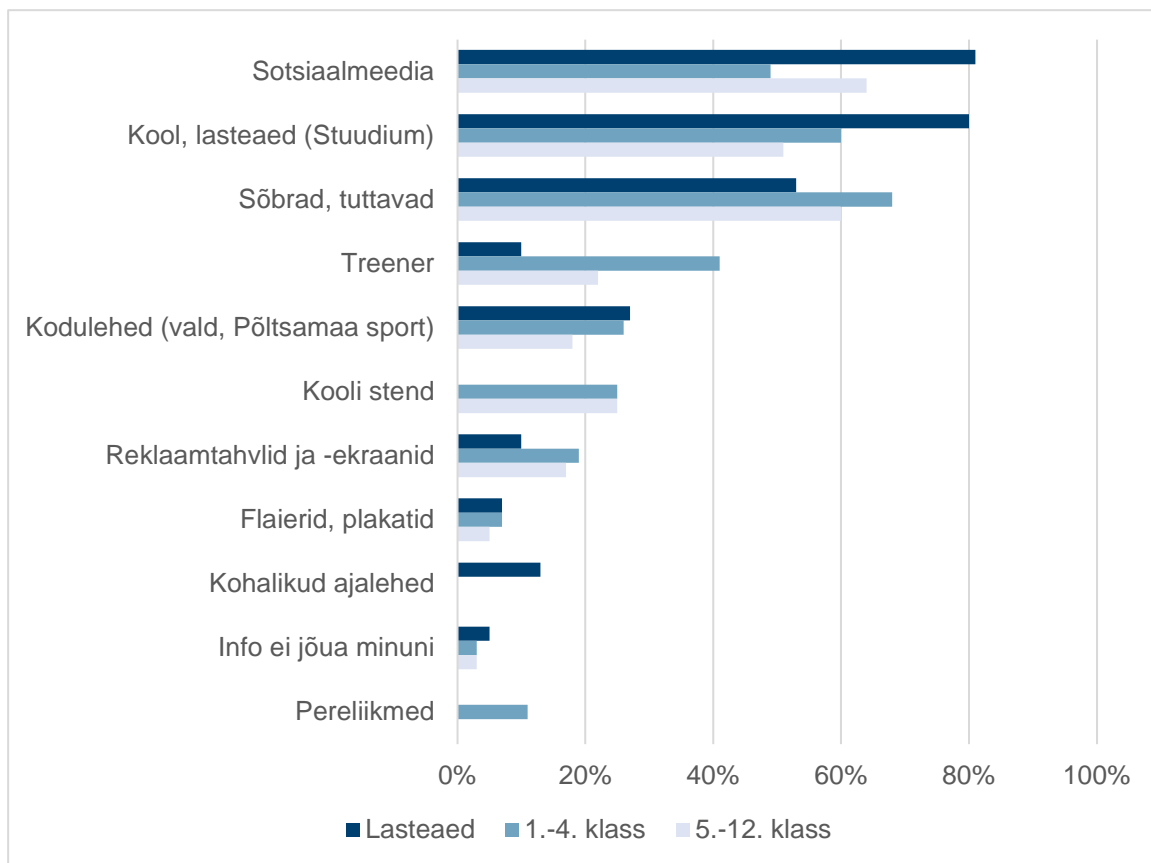
Spordiinfo kättesaadavuse analüüs näitab, et Põltsamaa valla elanike informeerimine toimub mitmekülgsete kanalite kaudu, kus domineerivad digitaalsed platvormid ja isiklik suhtlusvõrgustik. Kõige laialdasemalt kasutatavaks infokanaliks on sotsiaalmeedia, mida märkis peamise allikana 65% vastanutest. Sellele järgneb vahetu infovahetus sõprade ja tuttavate kaudu (55%) (vt Joonis 33 ja Joonis 34).

Tööealise elanikkonna ja lastevanemate seas on sotsiaalmeedia osatähtsus valdav, ulatudes üle 80%. Seevastu eakate ja erivajadustega inimeste puhul säilitavad tähtsuse traditsioonilised meediakanalid. Eakate sihtrühmast 56% ja erivajadustega inimestest 62% ammutab informatsiooni kohalikust ajalehest, mis on nende gruppide jaoks sotsiaalmeediast olulisem allikas. Samuti on erivajadustega inimeste puhul märkimisväärne raamatukogu roll infopunktina, mida kasutas 40% vastanutest.

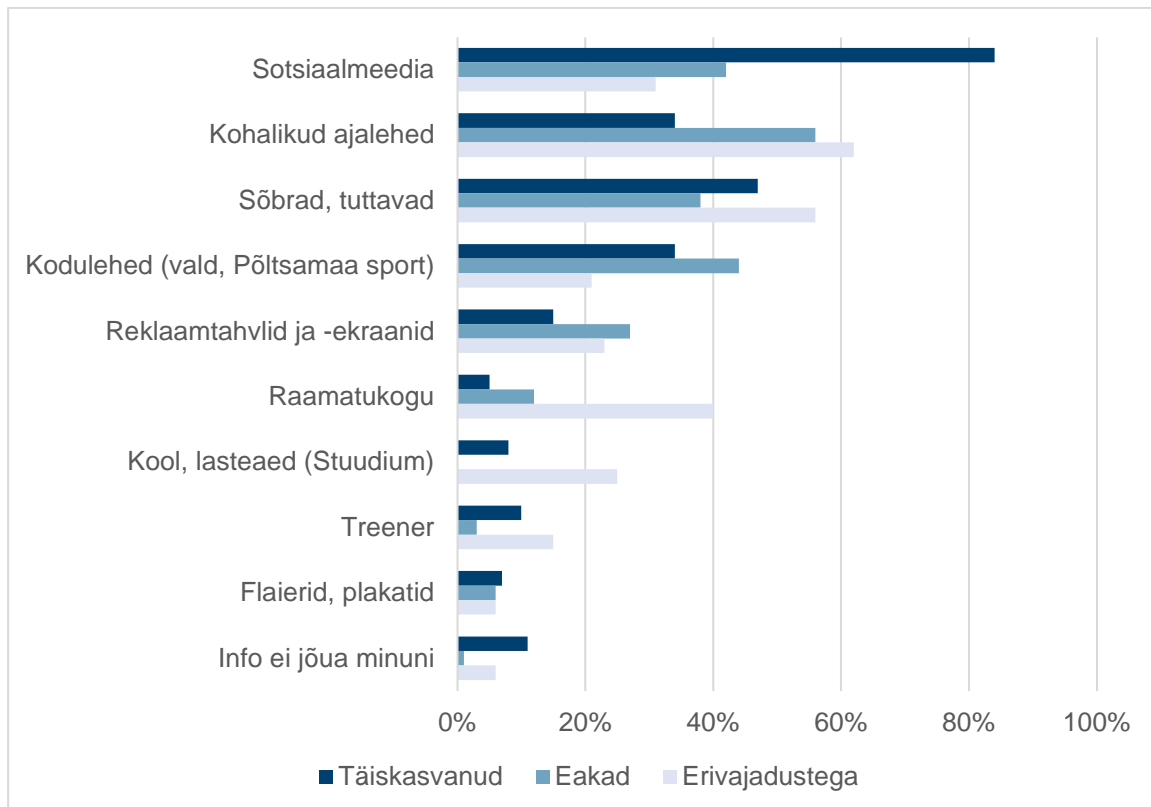
Haridusasutustega seotud infokanalid, nagu Stuudium, omavad suurt kaalu lastega perede ja kooliõpilaste teavitamisel. Lasteaiaaegade laste vanemate puhul on lasteaia infokanalid sotsiaalmeedia kõrval võrdväärse tähtsusega, olles peamiseks infoallikaks 80% sihtrühmast. Kooliõpilaste seas, eriti nooremas astmes, on oluline roll ka treeneritel, keda nimetas infoallikana 41% vastanutest.

Eraldi tähelepanu vajab elanikkonna osa, kelleni info spordisündmustest ei jõua. Kuigi üldine osakaal on väike (5%), on see näitaja täiskasvanute seas enam kui kaks korda kõrgem (11%). Võimalik, et inimesed, kes ei tarbi sotsiaalmeediat ega kuulu haridusasutuste võrgustikku, võivad jääda infosulgu.

Tulemused kinnitavad vajadust erisuguse kommunikatsioonistrateegia järele. Kuigi digitaalsed kanalid on efektiivsed suurema osa tööealisest elanikkonnast ja noortest teavitamiseks, on sotsiaalse kaasatuse tagamiseks vajalik jätkata info avaldamist traditsioonilistes kanalites. Kohalik ajaleht ja otsekontaktid on asendamatud vahendid, et tagada info kättesaadavus eakatele ja erivajadustega inimestele, vältides seeläbi digitaalsest lõhest tulenevat tõrjutust.



Joonis 33. Infokanalite populaarsus lasteaia laste ning õpilaste seas.



Joonis 34. Infokanalite populaarsus täiskasvanute, eakate ja erivajadustega inimeste seas.

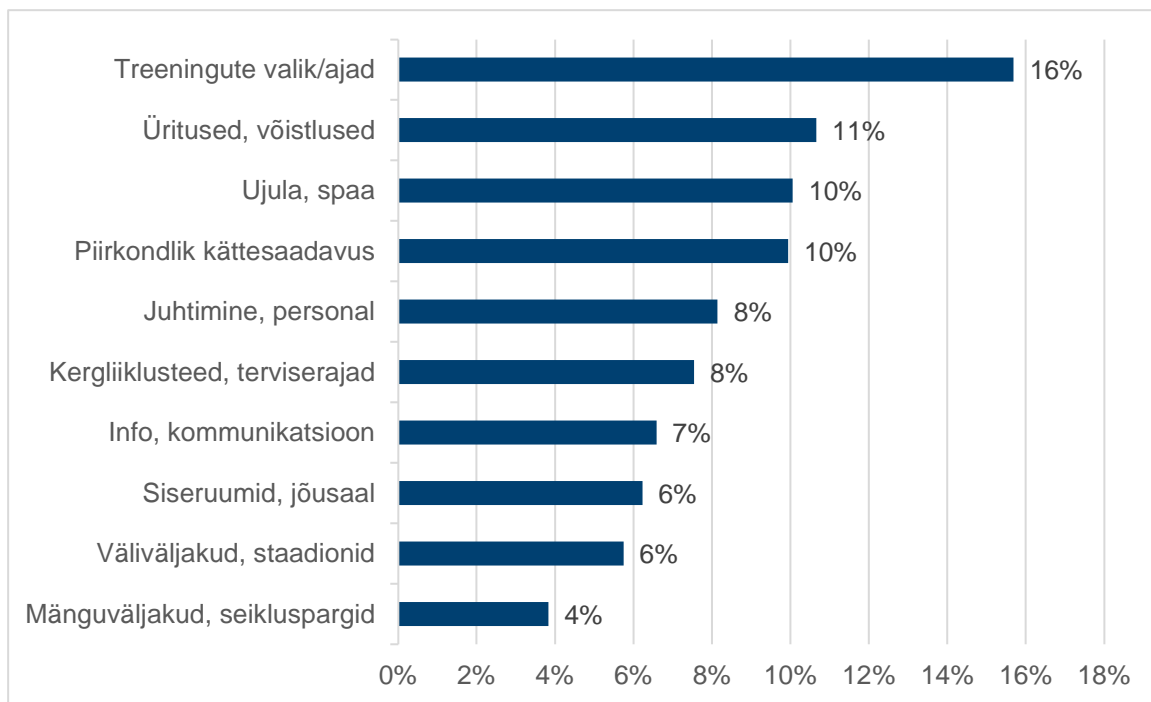
## Soovitused ja ettepanekud

Käesolev peatükk põhineb kvalitatiivsel analüüsil, kus andmestik koguti avatud küsimuste kaudu. Vastajatel oli võimalus esitada oma ettepanekud ja soovid vabas vormis, ilma etteantud vastusevariantide piiranguteta. Selline lähenemine võimaldas kaardistada elanike vajadusi ja ideid, mis ei pruugi kajastuda standardiseeritud küsimustikes. Laekunud vabatekstilised vastused on analüüsi käigus süstematiseeritud ja kodeeritud vastavalt domineerivatele kategooriatele või teemadele.

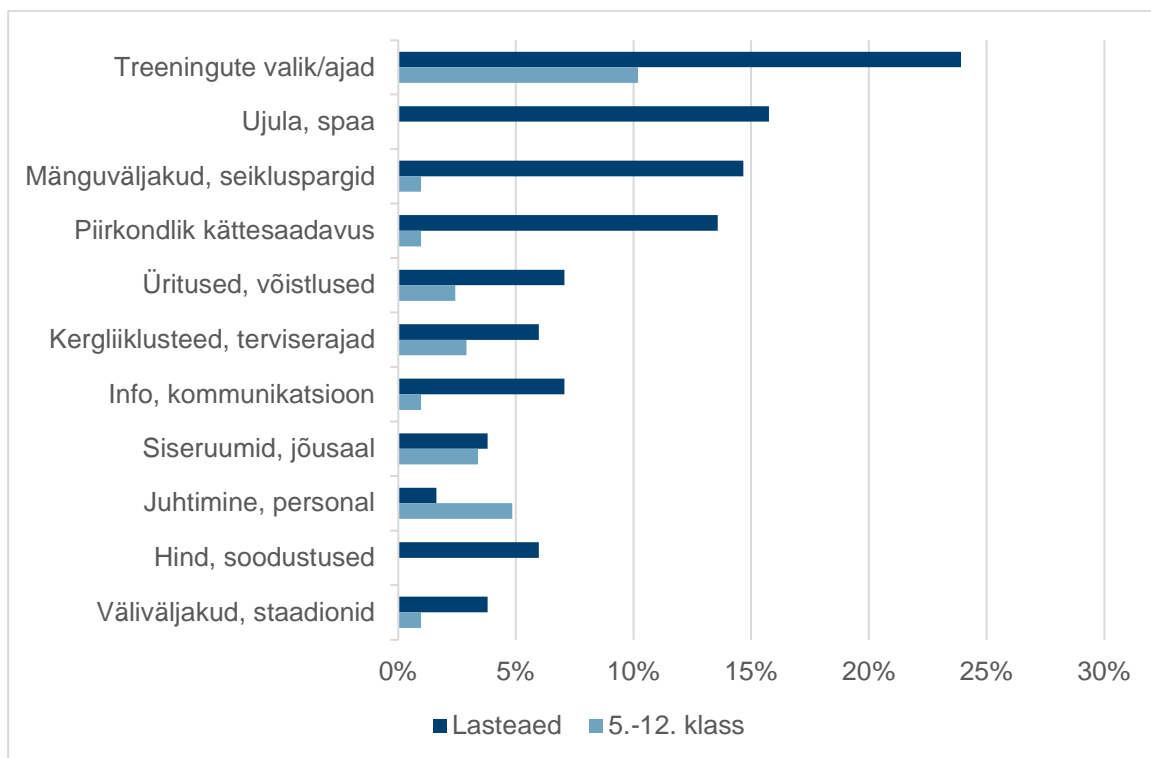
### Spordielu ja liikumisharrastuste edendamine

Elanike tagasiside spordielu arendamisel viitab vajadusele mitmekesisema ja paindlikuma teenuse järele. Kõige sagedamini, 16% vastanutest, toodi esile vajadus laiendada treeningute valikut ning kohandada nende toimumisaegu. Ootus on suurim lasteaiaaeglaste vanemate (24%) ja erivajadustega inimeste (19%) seas, kes vajavad spetsiifilisemalt suunatud ning ajaliselt sobivaid treeningvõimalusi (vt Joonis 35, Joonis 36 ja Joonis 37). Teise olulise teemaplokina, mida mainis 11% vastanutest, tõstati soov suurendada spordiürituste ja võistluste osakaalu, indikeerides elanikkonna valmisolekut aktiivsemaks osaluseks organiseeritud liikumistegevustes, eeldusel, et need pakuvad piisavalt vaheldust.

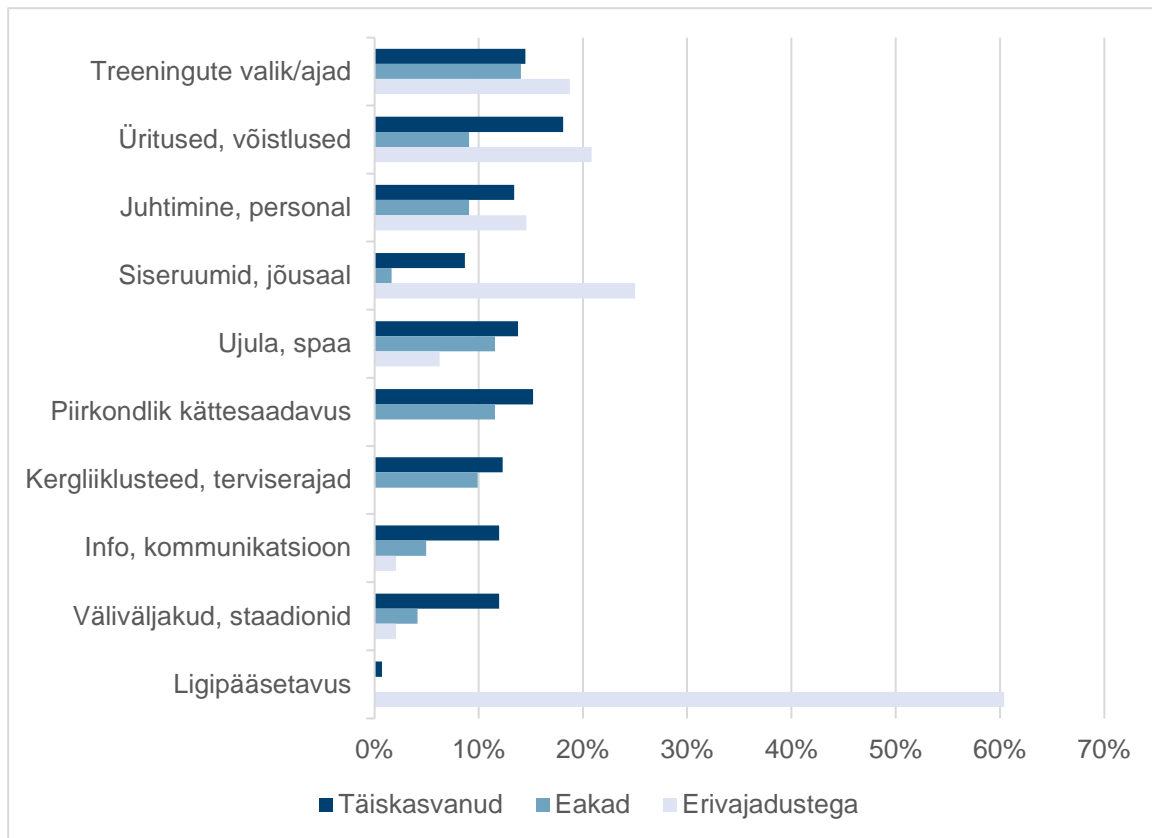
Regionaalse kättesaadavuse parandamine on oluline 10% vastanute hinnangul, rõhutades vajadust detsentraliseerida sporditegevust ja viia treeningvõimalused ka vallakeskusest kaugematesse piirkondadesse. Samaväärse tähtsusega (10%) on jätkuvalt kaasaegse ujula rajamise ootus, mis on läbiv teema mitmes küsitluse plokis. Taristuga seonduvalt tõi 8% vastanutest välja ka kergliiklusteede ja terviseradade arendamise vajaduse, mis toetab iseseisvat liikumisharrastust. Erivajadustega inimeste suur huvi on siseruumide ja jõusaalide ligipääsetavus ning arendamine (25% selle sihtrühma vastustest), mis viitab praegustele puudujääkidele invatingimustes.



Joonis 35. Põltsamaa valla elanike ettepanekud spordielu ja liikumisharrastuste edendamiseks Põltsamaa vallas.



Joonis 36. Lasteaia laste (ja vanemate) ja 5.–12. klassi õpilaste ettepanekud spordielu ja liikumisharrastuste edendamiseks Põltsamaa vallas.

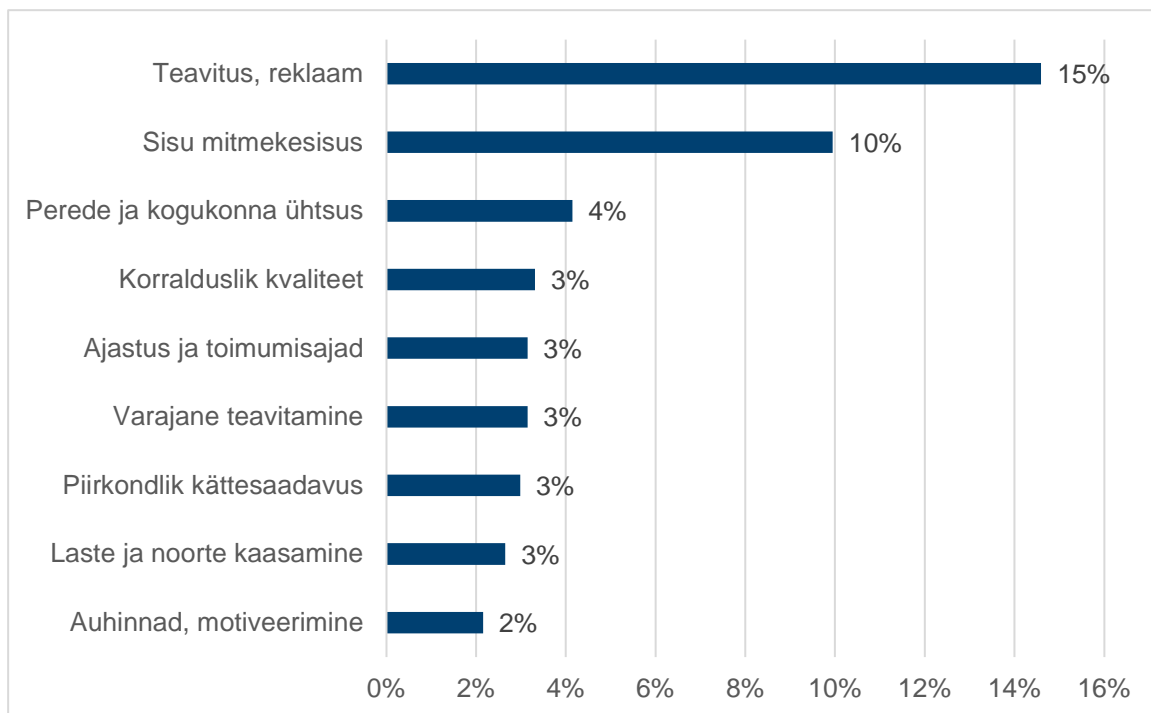


Joonis 37. Täiskasvanute, eakate ja erivajadustega inimeste ettepanekud spordi- ja liikumisharrastuste edendamiseks Põltsamaa vallas.

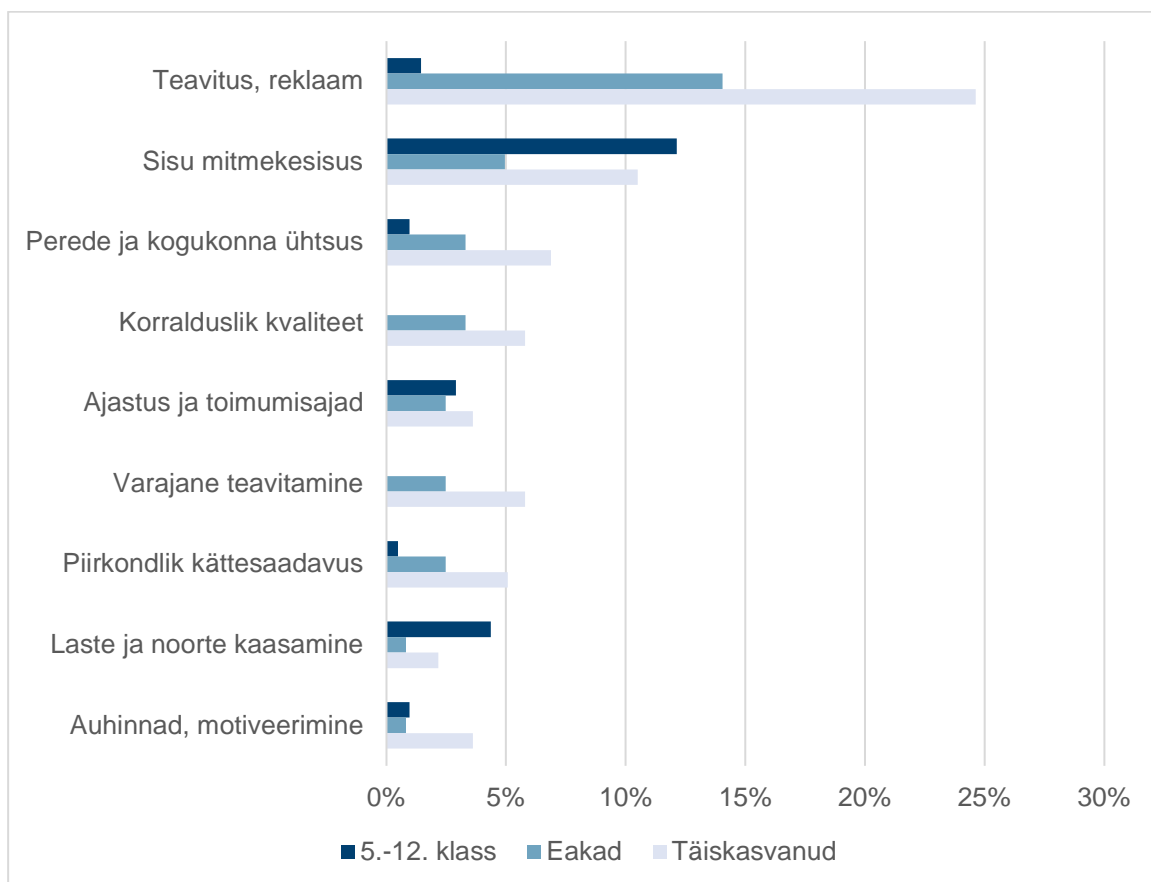
## Liikumisürituste korralduslik parendamine

Liikumisürituste korraldusliku kvaliteedi analüüs toob esile kommunikatsiooni kriitilise tähtsuse. Valdav osa konkreetsetest ettepanekutest, 15% kogu valimist, keskendus teavitustöö ja reklaami tõhustamisele (vt Joonis 38). Vastajad viitasid puudujääkidele info liikumises, märkides, et teave sündmuste kohta ei ole piisavalt nähtav või ei jõua õigeaegselt sihtrühmadeni. Täiskasvanute sihtrühmas oli see teema enim esil (25%) (vt Joonis 39).

Sisulise poole pealt ootab 10% vastanutest ürituste programmilist mitmekesisust, soovides näha uudeid formaate ja alasid, mis eristuksid tavapäraistest võistlustest. Vähemal määral (4%) toodi esile perede ja kogukonna ühtsuse aspekti, tehes ettepaneku korraldada rohkem sündmusi, mis ei keskendu tiiptasemel sooritusele, vaid sotsiaalsele sidususele. Korralduslik kvaliteet, ajastus ja varajane teavitamine said kõik võrdselt 3% vastanute tähelepanu, olles olulised detailid, mis mõjutavad üldist osalus kogemust.



Joonis 38. Põltsamaa valla elanike ettepanekud liikumisürituste paremaks korralduseks.



Joonis 39. Ettepanekud liikumisürituste paremaks korralduseks sihtrühmade lõikes.

## Kokkuvõte

Põltsamaa liikumisaktiivsuse uuringu eesmärk oli kaardistada eri vanusegruppide elanike liikumisharjumusi ning nende suurimaid kitsaskohti. Uuringus osales kõigi sihtrühmade peale kokku 1083 Põltsamaa valla elanikku.

Küsitluse tulemused näitasid, et elanike hinnang oma liikumisaktiivsusele oli pigem kõrge. Suurem osa vastanutest märkis, et tegeleb liikumisharrastustega vähemalt kolm korda nädalas ning ajaliselt enam kui 2,5 tundi nädalas. Samas tugeva intensiivsusega treeningu või liikumismahu osakaal nädalas oli väiksem ning vähenes vanuse kasvades. Kui põhikooli- ja gümnaasiumiõpilastest 56% hindas, et vähemalt osa nende liikumisest on tugeva intensiivsusega (üle 1 tunni ja 15 minuti nädalas), siis eakatest märkis üle veerandi (26%), et nende liikumine ei sisalda tugeva intensiivsusega tegevusi. Sõltumata vanusest olid kõige populaarsemateks liikumisharrastusteks jooksmine, kõndimine ja kepikõnd ning jalgrattasõit.

Murettekitav on statistika üritustel osalemise kohta, mis viitab vajadusele tugeva fookuse ja suunatud sekkumisprogrammide järele. Tervelt 74% vastanutest ei osale kohalikel spordiüritustel, kusjuures passiivsus on suurim eakate (78%), täiskasvanute (70%) ning kooliõpilaste (61–73%) hulgas. Tegemist on olulise lõhega olemasoleva ürituste valiku ja kogukonna tegelike vajaduste või eelistuste vahel.

Teine uuringus selgunud suurem kitsaskoht on elanike vähenenud motivatsioon ja ajapuudus, mis on peamised liikumist takistavad tegurid nii õpilaste kui ka tööealiste täiskasvanute seas. Ilmneb, et pelgalt tingimuste loomisest ei piisa, vaid tähelepanu tuleb pöörata ka elanike liikumisharjumuste sisulisele toetamisele.

Spordirajatiste ja liikumisvõimaluste kvaliteeti hindasid vastajad üldiselt pigem rahuldavaks või heaks, kuid sihtrühmade lõikes esines märkimisväärseid erinevusi. Kõige rahulolevamad olid lasteaiaealiste laste vanemad, kellest üle poole (52%) hindas võimalusi heaks või väga heaks ning kõige vähem rahul olid erivajadustega elanikud, kellest 44% hindas olukorda halvaks või väga halvaks. Sealjuures eakatest 37% ei osanud kvaliteedile hinnangut anda. Võib oletada, et eakad on liikumis- ja spordiharrastuse võimalustega vähem kursis.

Ettepanekuid spordirajatiste arendamiseks või juurdeehitamiseks esitas 75% kõigist vastanutest. Märkimisväärselt kõige sagedamini mainiti vajadust ujula järele, kuid erinevused esinesid laste ja noorte ning täiskasvanud elanikkonna eelistuste vahel. Lasteaiaealiste laste vanemad tõid välja üldise vajaduse väikelastele suunatud juhendatud huviringide järele. Algklassiõpilaste jaoks olid olulisel kohal mänguväljakud või atraktsioonid, mis pakuksid tegevust ka talveperioodil (nt siserulapark või ekstreemspordihall). Põhikooli- ja gümnaasiumiõpilaste huviks olid pigem individuaalne treening ja võistlusspordi võimalused, näiteks Felixhalli jõusaali ja staadioni arendamisvajadus. Täiskasvanud ja eakad tõid lisaks ujulale välja ka kergliiklusteede ja valgustuse puudumist konkreetsetel trassidel.

Põltsamaa valla spordi- ja liikumisüritustest teadlikkust ning korraldust hindasid vastajad üldiselt pigem keskmiseks. Kriitilisemad oma hinnangutes olid erivajadustega elanikud, kellest 23% ei olnud spordiüritustest ja -võimalustest teadlik ning kellest kolmandik hindas korraldust halvaks. Kuigi eakad hindasid informeeritust keskmiselt, ei osanud 40% neist korraldusele hinnangut anda. Võib oletada, et valla liikumis- ja spordiüritused ei ole erivajadustega elanike ja eakate jaoks piisavalt kohandatud või kaasavad. Peamised ettepanekud ürituste korraldamise parendamiseks olid seotud teavitustöö ja reklaami tõhustamisega ning ka ürituste programmi mitmekesistamisega.

Uuringu tulemused peegeldavad elanike ootust, et liikumisvõimaluste areng ei piirduks vaid füüsilise taristu parendamisega, vaid hõlmaks ka sisulist ja inimkeskset tuge. Erivajadustega inimeste jaoks on füüsilise ligipääsetavuse kõrval sageli kriitilisem vajadus kvalifitseeritud juhendajate ja tugiisikute olemasolu. Samuti ilmneb uuringust selge ebakõla infoliikumises: kuigi valdava osa infost saavad Põltsamaa valla inimesed sotsiaalmeediast, ootavad passiivsemad sihtrühmad, nagu eakad ja erivajadustega inimesed, teavet jätkuvalt traditsiooniliste kanalite – kohaliku lehe või raamatukogu – kaudu. Kokkuvõttes viitavad elanike vastused, et liikumisaktiivsuse tõusuks on lisaks tänapäevastele rajatistele oluline ka neile suunatud nõustamine, juhendamine ning sihtrühmade harjumustele vastav kommunikatsioon.

## Viited

1. Prince, S. A., Adamo, K. B., Hamel, M. E., Hardt, J., Gorber, S. C., & Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 56. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-56>
2. Schaller, A., Rudolf, K., Dejonghe, L., Grieben, C., & Froboese, I. (2016). Influencing Factors on the Overestimation of Self-Reported Physical Activity: A Cross-Sectional Analysis of Low Back Pain Patients and Healthy Controls. *BioMed research international*, 2016, 1497213. <https://doi.org/10.1155/2016/1497213>
3. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>