

Paragraafid

Lehekülje nr.

4.2. Liikumine

1

4.2. Liikumine

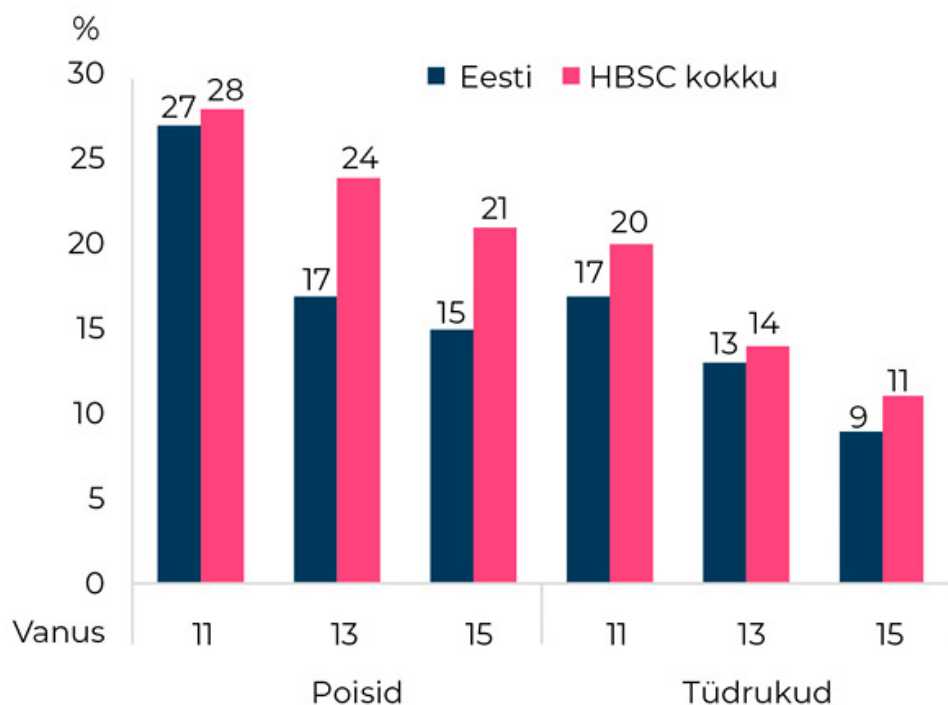
Liikumine toetab nii vaimset kui ka füüsilist tervist, aidates märkimisväärselt vähendada krooniliste haiguste kujunemise riski. Kehaliselt aktiivsetel noortel on mitmeid tervise ja heaoluga seotud positiivseid eeliseid. Näiteks on 2022. aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmete kohaselt kehaliselt aktiivsete noorte enesehinnanguline tervis ja eluga rahulolu vähemalt pooltel väga hea, neile meeldib koolis käia, neil esineb vähem depressiivseid episoodide ning nende hulgas on vähem liigse kehakaaluga noori (Oja jt 2023).

Viimatiste WHO avaldatud **laste ja noorte kehalise aktiivsuse soovituste** kohaselt peaksid 5–17-aastased lapsed ja noored kogu nädala jooksul liikuma keskmiselt iga päev 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega (WHO, 2020). Vähemalt kolmel päeval nädalas peaks lisaks toimuma tugeva intensiivsusega aeroobne ning luid ja lihaseid tugevdav tegevus. Vähendada tuleks igapäevast istumisaega, eelkõige tuleks tähelepanu pöörata vabal ajal ekraani ees veedetud aja vähendamisele. Liikumissoovituste kohaselt tuleks aktiivseks liikumiseks kulunud aega hinnata kogu nädala põhjal ehk nädala koormuse võib jagada iga päeva peale, et arvutuslikult tuleks iga päeva kohta vähemalt 60 minutit aktiivset liikumist (TAI, 2025).

Kõigil seitsmel päeval nädalas vähemalt 60 minutit mõõduka aktiivsusega oli 2022. aastal vaid 16% **Eesti 11-15-aastastest kooliõpilastest**: poistest 19% ja tüdrukutest 13% ning need osakaalud ei ole viimase kümnendi jooksul oluliselt muutunud (Oja jt 2023). Vanusega väheneb nii poiste kui ka tüdrukute kehaline aktiivsus. Kõige rohkem oli iga päev vähemalt 60 minutit aktiivseid noori 11-aastaste poiste hulgas (27%), kõige vähem aga oli neid 15-aastaste tüdrukute seas (9%). Võib oletada, et nende noorte osakaal, kes täidavad WHO soovitusi olla nädala jooksul **keskmiselt** iga päev 60 minutit kehaliselt aktiivne, on suurem kui nende

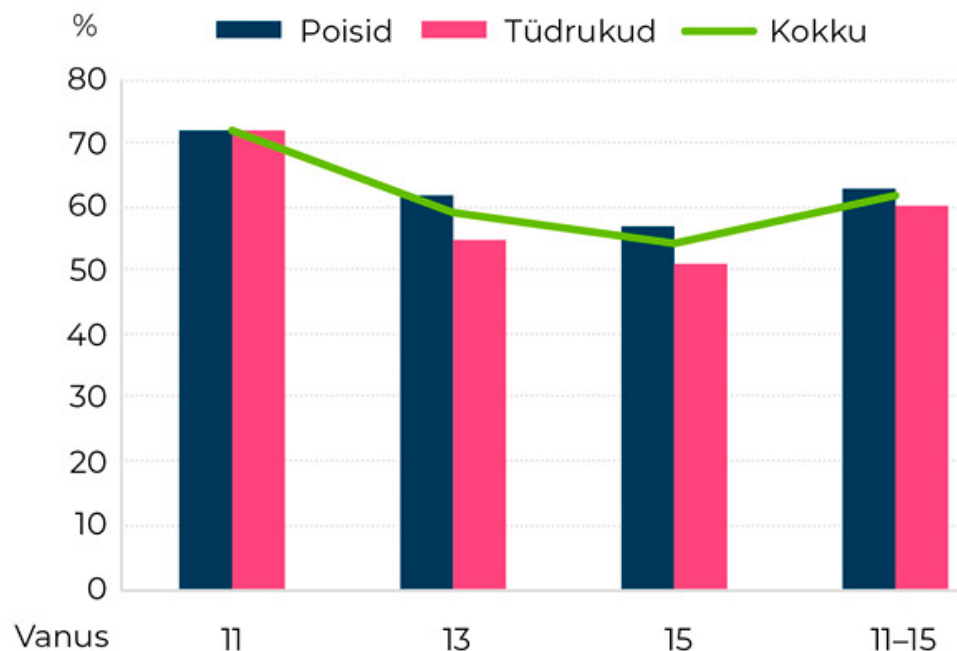
noorte osakaal, kes on **iga päev** vähemalt 60 minutit aktiivsed.

Teiste riikide noortega võrreldes liiguvad meie noored vähem (Rakić jt 2024). Riikides, kus HBSC uuring korraldati (43 riigis), oli 2022. aastal kehaliselt piisavalt aktiivseid noori 25% poistest (vs. meil 19%) ja 15% tüdrukutest (vs. meil 13%). Teiste riikide eakaaslastest jäävad kõige enam maha 13- ja 15-aastased poisid (joonis 62).



Treeningutel osalemine toetab noorte vaimset ja füüsilist tervist, üldist elukvaliteeti, õppimist ning tervislikumaid eluviise. Trennis, s.t spordi, tantsu vm aktiivse tegevusega huvialaringis käis 2022. aastal 62% Eesti 11-15-aastastest kooliõpilastest, sh oli poiste hulgas trennis käijaid rohkem kui tüdrukute hulgas (joonis 63). Vanusega vähenes trennis

käimine oluliselt: 11-aastastest kooliõpilastest käis trennis 72%, kuid 13-aastastest juba 59% ja 15-aastastest 54%. Kuigi aktiivse liikumisega huviringis või treeningul käib 62% noortest, liigub WHO soovituslikul tasemel aktiivselt 5-7 päeval nädalas ikka vähem kui pool noortest.

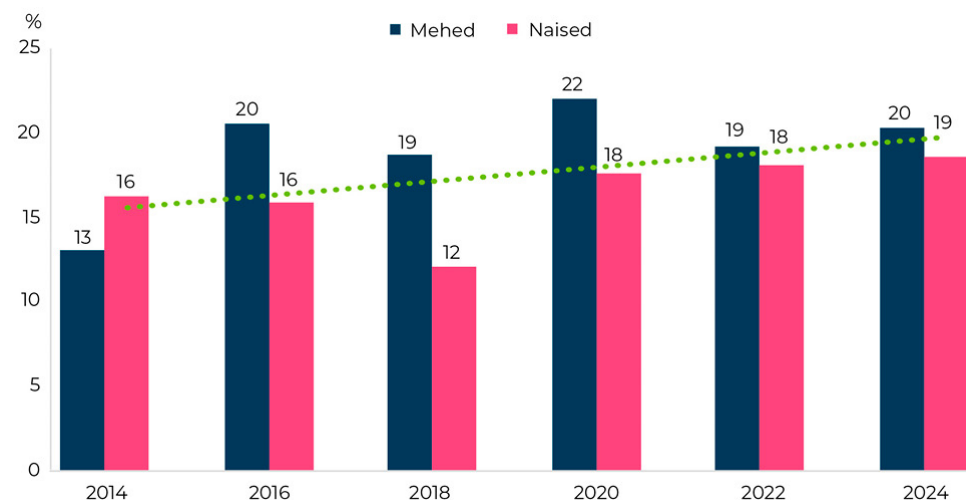


Mida kõrgem on õpilaste hinnang oma **pere majanduslikule olukorrale**, seda suurem on nende õpilaste üldine kehaline aktiivsus. Sama kehtib ka treeningutel osalemise kohta: oluliselt enam osales treeningutel noori, kes hindasid oma pere majanduslikku olukorda heaks (73%), kuid pere majanduslikku olukorda halvaks hinnanud noortest vähem kui pool (47%) käis trennis (Oja jt 2023).

TAI-s 2024. aastal valminud kuluanalüüsi (Reile jt 2024) tulemuste kohaselt põhjustab täiskasvanute kehaline inaktiivsus arvutuslikult vähemalt 42 000 haigusjuhtu ehk hinnanguliselt neli haigusjuhtu iga 100 täiskasvanu kohta. Kehalise inaktiivsusega seotud haiguskoormust mõjutavad nii meestel kui ka naistel enim teist tüüpi diabeet, südame ja veresoonkonna ning lihasluukonna haigused. Kehalise inaktiivsusega seotud terviseseisundite aastane arvutuslik ravikulu on 22,85 miljonit eurot, kuid koos haigus- ja hooldushüvitistega on Eesti täiskasvanute kehalise inaktiivsuse aastane kulu tervishoiusüsteemile 24,72 miljonit eurot. Lisades ka töövõimetuse tõttu saamata maksutulu ja enneaegsetest surmadest tingitud maksulaekumise kaotuse, on inaktiivsusega kaasnev aastane kogukulu riigile 28,7 miljonit eurot.

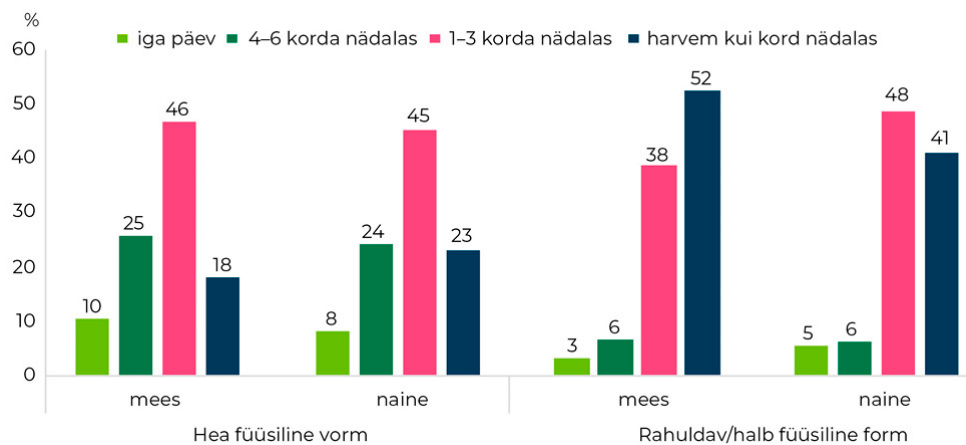
Täiskasvanud peaksid Eesti riiklike liikumissoovituste kohaselt (TAI, 2025) võimalusel liikuma iga päev vähemalt 30 minutit. Soovituste kohaselt peaks liikumine nädalas sisaldama 150–300 minutit mõõduka või 75–150 minutit tugeva intensiivsusega tegevust ja ka tasakaalu-, venitus- ning jõuharjutusi. Oluliselt tuleks vähendada istudes ja ekraani ees veedetud aega, asendades selle kas või kerge liikumisega.

Täiskasvanute (16–64-aastaste) kehalist aktiivsust saab hinnata TKU andmete alusel. Määratledes **regulaarse tervisespordiga tegelemise** vähemalt neli korda nädalas vähemalt 30 minutit kestva keskmise kehalise koormusena, on nõnda vastanute osakaal nii naiste kui ka meeste hulgas püsinud aastaid üsna ühetaoline. Aastal 2024 tegeles regulaarselt tervisespordiga keskmiselt iga viies mees ja iga kuues naine, kuid võrreldes 2014. aastaga ilmneb väike positiivne suundumus eelkõige meeste hulgas (joonis 64).



TKU 2024. aasta andmete põhjal (Reile jt, 2025) oli **igapäevaseid tervisespordi harrastajaid** 6% ja vähemalt kord nädalas puutus sellise keskmise kehalise koormusega kokku 59% 16–64-aastastest. Seevastu iga neljas (26%) tegeles tervisespordiga vaid kord kuus või harvem ja 8% ei saa vigastuse või haiguse tõttu kehaliselt aktiivne olla. Viimastest enam kui pooled (56%) on vanuses 55–64 eluaastat, mis ilmestab tervisekaotuse mõju.

Tervisespordi harrastamine on seotud ka **enese hinnatud füüsilise vormiga** (joonis 65). Heas füüsilises vormis mehed ja naised tegelevad tervisespordiga oluliselt regulaarsemalt kui kehalist vormi rahuldavaks või halvaks pidavad vastajad. Liikumisharjumus on seotud ka igapäevarutiiniga. Aastal 2014 oli päevas vähem kui 15 minutit jalgsi või rattaga tööle ja koju liikuvaid mehi 28% ja naisi 22%, kuid 2024. aastal oli väheaktiivsete osakaal suurenenud vastavalt 33% meeste ja 30% naiste seas.



Liikumise edendamine nõuab valdkonnaülest koostööd, et tagada laiapõhjaline mõju kogu elanikkonnale. Regulaarne liikumine vähendab oluliselt haiguskoormust ja parandab igas vanuses inimeste elukvaliteeti. Elukaareüleselt inimese kehalise aktiivsuse suurendamisele keskendumiseks koostati 2023. aastal kultuuri-, sotsiaal- ning haridus- ja teadusministeeriumi eestvedamisel [liikumisaktiivsuse tegevuskava](#), mille eesmärk on teadvustada regulaarse liikumise tähtsust rahvastiku tervisele, seda arvestada poliitika kujundamisel ning pakkuda lahendusi.