**Noppeid teadusasutuste koostööpäevalt liikumisaktiivsuse edendamiseks**

18. septembril kutsus SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus Tervishoiumuuseumisse kokku teadusasutuste koostööpäeva, millel osales ka Sisekaitseakadeemia spordijuht Epp Jalakas ettekandega „Liikumine ja sport tervisliku ülikoolilinnaku programmis“. Kuna liikumise teemad puudutavad kõiki inimesi, jagame tema kokkuvõtet ja mõtteid käsitletud teemade kohta.

Liikumisharrastuse kompetentsikeskus on loodud Eesti inimeste liikumisaktiivsuse toetamiseks ning visiooniks on: oleme Euroopa liikuvaim rahvas. Kuidas paremini selles suunas astuda ning milliseid takistusi ületada, arutati ühiselt ka asutuse teadusnõuniku Henek Tomsoni juhitud koostööpäeval.

Kultuuriministeeriumi asekantsler Tarvi Pürn mainis enda esinemises, et kui aastani 2021 oli valdkond killustatud ja ei tehtud palju koostööd, siis liikumisharrastuse kontseptsiooni algatamisega on olukord paranenud. Näidetena tõi asekantsler välja SA Liikumisharrastuse kompetensikeskuse loomist, kehalise kasvatuse aine ümberkujundamist liikumisõpetuseks, maakondade spordiliitude toetamise muutmist ning valdkondade ülese [tegevuskava](https://liigume.ee/tegevuskava/) käivitamist. Liikumisaktiivsus ja selle suurendamise olulisus märgiti ära ka „Eesti 2035“ katusstrateegias. Pürn mainis spordipüramiidi olulisust, mida oleme püüdnud ka Sisekaitseakadeemia tasandil hoida, pakkudes võimalusi nii liikumisharrastajatele kui võistlussportlastele.

Mida laiem on püramiidi alumine osa, seda rohkem võiks sealt jõuda noori tippsporti. Näiteks kui 100 000 last käib regulaarselt trennis, siis tippsporti jõuab ca 2%, 98% jätkab liikumisharrastusega. Ühiskonnale on ootus, et kõik peaksid mingil kujul istumise laastavasse probleemi panustama, et vältida sellest tekkivat kulu.

Kompetentsikeskuse juht Alo Lõoke sekundeeris asekantslerile, tõdedes, et meil on väike riik, mistõttu peaksime jõudma igas valdkonnas oluliste inimesteni. Igale tegemata asjale saab panna nime juurde, kes on vastutaja. Kompetentsikeskus ühendab ning koondab ja omakorda jagab liikumise valdkonna ideid ja suuniseid.

Kõrvalepõikena hilisematesse aruteludesse – kuuldavasti käib praegu ministeeriumite vahel kinnitusringil juhis, mille kohaselt peaks koolides 45-minutilise tunni sisse hakkama kuuluma ka liigutamise/sirutamise paus. Ehk suudaksime ka Sisekaitseakadeemias kokku leppida, et pooleteisttunnise loengu keskel tuleb õppuritele istumisest väikese pausi teha, et liikuda ning sirutada? Asendi vahetamise vajaduse meeldetuletusi oleks vaja aeg-ajalt jagada ning ka töötajatega ühiselt mõned näidispäevad võtta, kus ei tohiks järjest liiga kaua istudes arvuti taga tööd teha.

Mitmest ettekandest kumas läbi mure, et kui liikumisaktiivsus on langenud, siis on langenud ka inimeste kehaline võimekus, mida näitavad muuhulgas ka ajateenijate kehaliste katsete tulemused. Selles valdkonnas uuringutele kaasa aidanud Leila Oja Tervise arengu instituudist tutvustas enda asutust ja küsitluste tulemusi. Näiteks - mis piirab inimesi olla kehaliselt aktiivsed? Vähesed vastasid, et pole kohta, kus treenida, et spordiga tegelemine on kallis vms, aga üle poole vastanutest märkis, et neil ei ole rohkem liikumiseks takistusi.

Ligikaudu pooled vastanutest on hinnanud, et nende kehalise aktiivsuse tase on piisav. Samas paistis Leila Oja jooniselt, et WHO soovitusliku liikumisnormi täitjaid on oluliselt vähem. Teaduri soovitusel on kõige kergem hakata nügima vastajate rühma, kes on teadlikud, et nende liikumisaktiivsus ei ole piisav. Noorte liikumisharjumuste kujundamisel peaks seda tegema enne 10 eluaastat, siis saab neid paremini mõjutada ja muuta.

Praegu tõdeme, et 23% liikumisuuringutes osalenutest on iga päev vabal ajal üle 4 tunni ekraani ees, vaid 18% harrastab tervisesporti 4 või rohkemal korral nädalas ning 32% liigub jalgsi või rattaga iga päev vähem kui 15 min.

Akadeemia vaates tuleks nende uuringuandmete taustal varasemast rohkem soovitusi anda jalgsi liikumise kohta. Üllatuslikult tuli ka meie sisseastujate küsitlusest välja, et 17% vastanutest ei märkinud enda liikumistegevuste kohta, et nad vahetevahel või sageli jalgsi liiguksid. Võib-olla mõni unustas vastavas ruudus linnukese teha, aga üldine mure, et autostumise kasv jalgsi liikumise tervise heaks välja suretab, vajab tõesti igaühe panust.

Transpordiliikidest mitte autot valides suureneb ka jalgsi liikumise vajadus. Uku Varblane Arenguseire keskusest andis huvitava ülevaate autode ja teiste transpordivahenditega liikumisest. Tema hinnangul on Eesti transpordisüsteemi areng olnud sõiduauto nägu ja küsimuseks, kas me tahame saada Euroopa kõige liikuvamaks rahvaks … autodega? Illustreerivad fotod tõestasid, kui palju ruumi võtavad teedel autod ja palju sama inimeste hulka liigutavad ühissõidukid või jalgrattad. Transpordiameti info kohaselt on viimase 10 aastaga kasvanud kõige kiiremini autode kasutamine madalama sissetulekuga grupis ning tõusnud ka keskmise sissetulekuga gruppides. Kõige kõrgem on auto kasutamise tase kõige kõrgema sissetulekuga grupis, kuid see on viimaste aastatega mõnevõrra langenud ühistranspordi kasuks. Varblase sõnul mõõdetakse praeguses planeerimisprotsessis sõidukite voogu, investeeritakse teedeehitusse, autoga liikumine muutub mugavamaks ning kasutamise kasvuprognoosid täituvad. Kui võimaldame mingit liikumisviisi, tekib sinna ka nõudlus. Samas on autod keskmiselt 95% ajast pargitud, mis on ebaefektiivne. Toeks võiks olla nende ühine ja ühtlustatud kasutamine. Linnaruumi planeerimises võiks võtta eesmärgiks 15 minuti linna – et linna südames jõuaks kondimootorit ja/või ühistransporti kasutades kõikjale veerand tunniga. Sellised mugavad lahendused võiksid ka rohkem rahvusvahelisi talente Eestisse meelitada.

Autostumise muredelt liiguti koostoopäeval edasi ülikoolide uuringute ja nendest saadud andmete käsitlemise juurde.

TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi professor Jarek Mäestu tõi näiteid, et kui sihik ei ole hästi seatud, võib uuring anda üllatava vastuse. Näiteks standardiseerisid valdkonna 7 tunnustatud teadlast andmeid 177 uuringust laste kehalise võimekuse kohta. Kuna võeti arvesse 20 viimase aasta uuringuid, siis 1994. a uuringu andmete järgi sattusid Eesti lapsed 20 m süstikjooksu tulemuste poolest esirinda, teine koht Tansaania järel, tegelikult on aga 20 aastaga palju muutunud. Meie naaber Läti, kust olid kasutada palju hiljutisemad andmed, platseerus rivi alumisse otsa ning ei ole põhjust eeldada, et Eesti laste võimekus väga palju lätlastest erineb.

Kui Liikumisõpetuses tehakse valdkonnas „Tervis ja kehalised võimed“ võimekust mõõtvaid teste, aga ainekava teste ei kirjelda, siis võiks õpetajad kokku leppida, millised on testid, mida tehakse igal pool ühiselt, et selle põhjal oleks võimalik statistilisi andmeid koguda. Näiteks võiks lasta teha kolme testi, mille näitajad on tervisega seotud – paigalt kaugushüpe, kämbla pigistusjõud, 20 m süstikjooks.

Samuti võiks teadusasutuste vahel teha koostööd, kui sarnaseid asju uuritakse, et küsimused ja vastusevariandid oleks selliselt sõnastatud, et tulemusi saab omavahel võrrelda. Kui viiakse läbi praktilisi sekkumisuuringuid, millega tuvastatakse positiivne mõju liikumisele, oleks hea neid praktikaid ka laiemalt tutvustada ja innustama järgida. Hea näide on õuevahetundide mõju uuringust liikumisaktiivsusele, millega tuvastati, et vastandina tavavahetundidele ei langenud õuevahetundide rakendamisel vanema vanuseastme õpilaste liikumisaktiivsus.

Ülikoolide tippteadmisi liikumise vallas jagas ka Kristjan Port, TLÜ loodus- ja terviseteaduste instituudi tervisekäitumise ja spordibioloogia professor. Ta alustas mõttega, et ühiskond loob ülikoole selleks, et need lahendaksid probleeme, aga probleemide lahendamise edukust ei mõõdeta, mõõdetakse majanduslikku edukust. See õpetab mitte probleemiga tegelema, sest kui probleem jääb püsima, saab sellega jätkuvalt edasi tegeleda + selle tegelemise jaoks raha küsida.

Professor Port tõi esile, et tervise valdkonnas on riik suunanud raha eelkõige haiguste ravimisele ning püstitas küsimuse, miks arvame, et kehalist aktiivsust, mida on alles hiljuti hakatud pidama väärtuseks, suudetakse efektiivselt rakendada, kui näiteks meditsiinisüsteemi ei ole seni efektiivselt rakendatud.

Teadmised ei ole liikuma panev jõud. Liikumist kujundab keskkond, kus see toimub. Lihtne on üles lugeda, mida tuleks teha, aga väga raske neid asju teostada, mistõttu praegu on sagedaseim mudel, et inimene istub tööle mineku, tööl olemise ja töölt tulekuga seoses ca 9-10 tundi ning siis otsib lisavõimalusi, kuidas ülejäänud päeva jooksul sellest koormusest istudes puhata.

Aastal 2030 on väga väike tõenäosus, et spordiga tegeleja on hea tervisega. Suurem osa inimestest lisandub sinna paljude abivahenditega kehaliste võimete arendamise keskkonda sunniviisiliselt. Maailmas on ju piisavalt uuringuid tehtud liikumise kasulikust mõjust, näiteks USA konsortsiumi uuringud, et liikumisel on raviefekt. Praegu ei vaja perearstid veenmist, et liikumisretseptid on nende töölaual olulised, pigem oleks neil vaja partnereid selle retsepti täitmiseks. Ühiskond ootab teadusasutustelt teistsugust, innovaatilist vaadet, sest see probleem väga lihtsalt ei lahendu.

Tartu Ülikooli kui organisatsiooni liikuvusuuringut tutvustas Age Poom. Selle uuringu tellis rektoraadi büroo ja uuring valmis koostöös liikumislaboriga. Uuriti pendelrännet, sh õppehoonete vahelist liikumist, linnade vahelist liikumist, lähetusi ja parkimist. Leiti, et auto kasutamist soosib Delta ja Füüsikumi vahel liikumist nõudev tunniplaan. Selliselt, et ühest majast teise õigeks ajaks kohale jõuaks, saabki minna vaid ratta või autoga 30 min jooksul.

Kui ei saa tasuta parkida, takistab see auto kasutamist, aga kus on head parkimisvõimalused, sinna kiputaksegi liikuma autoga. Kondimootoriga liikumise takistustena oli sageli esile toodud ebasobivaid teeolusid ja talvist libedust. Kokku liigub sageli jalgsi või rattaga 42% TÜ tudengitest ja 39% töötajatest ning sageli autoga 14% tudengitest ja 31% töötajatest. Uuringust tulenevalt on kirja saanud hulk tegevusi, mida ülikool ise või üheskoos Tartu linnaga saaks ära teha kestlike liikumisviiside kasutajate hulga suurendamiseks.

Ettekannete lõpetuseks tutvustas Maarja Elland Tallinna Tehnikaülikooli digitaalseid terviselahendusi ning töögruppides alustati ettepanekute kirjapanemist liikumisharrastuse kompetentsikeskuse visioonini jõudmise esimesteks sammudeks.

Akadeemia spordijuhi hinnangul oli koostööpäeval osalemine oluline vastastikuste kogemuste jagamiseks, diskussiooni tekkeks ning muidugi õnnestus ettekandega osalejatele põgusalt tutvustada Sisekaitseakadeemias tervisliku ülikoolilinnaku programmiga haakuvaid eri valdkondade tegevusi, millest paljud on kas otseselt või kaudselt seotud liikumise ja spordiga. Kui päeva juht küsis, paljud osalejatest on Sisekaitseakadeemias käinud, tõusid vaid üksikud käed, seega on akadeemia paremaks tutvustamiseks võimalik meil ka liikumise valdkonnas täiendavaid arutelusid või muid üritusi korraldada.

Tegutsemisruumi Eesti viimiseks Euroopa liikuvaimaks rahvaks on tohutult.