Tartu Ülikooli Akadeemiline spordiklubi

Tartu Ülikooli liikmeskonna liikumisharjumuste uuring

Koostajad: Kadri Kriisa, Virgo Agan

Tartu 2025

Sissejuhatus

Tartu Ülikooli Akadeemiline spordiklubi viis perioodil 04.06.-21.06.2025 läbi uuringu, mille eesmärk on mõista paremini TÜ ülikoolipere liikumisharjumusi, terviseteadlikkust ja ootusi ülikooli sportimisvõimaluste (nt spordiklubi, treeningud, kampaaniad, liikumisüritused) suhtes. Uuringust saadud sisend on oluline Tartu Ülikooli sportimisvõimaluste teadlikumaks ja sihipärasemaks kujundamiseks ning ülikoolipere liikumisosaluse edendamiseks, lähtudes ülikoolipere tegelikest vajadustest, liikumisharjumustest ja ootustest.

Metoodika

Andmete kogumiseks koostati veebipõhine küsimustik eesti- (vt lisa 1) ja inglisekeelsena (vt lisa 2) LimeSurvey keskkonnas.

Küsimustiku temaatika jagunes:

1) üldinfo;

2) liikumisharjumused ja elustiil;

3) teadlikkus ja harjumused;

4) Tartu Ülikooli liikumisüritused;

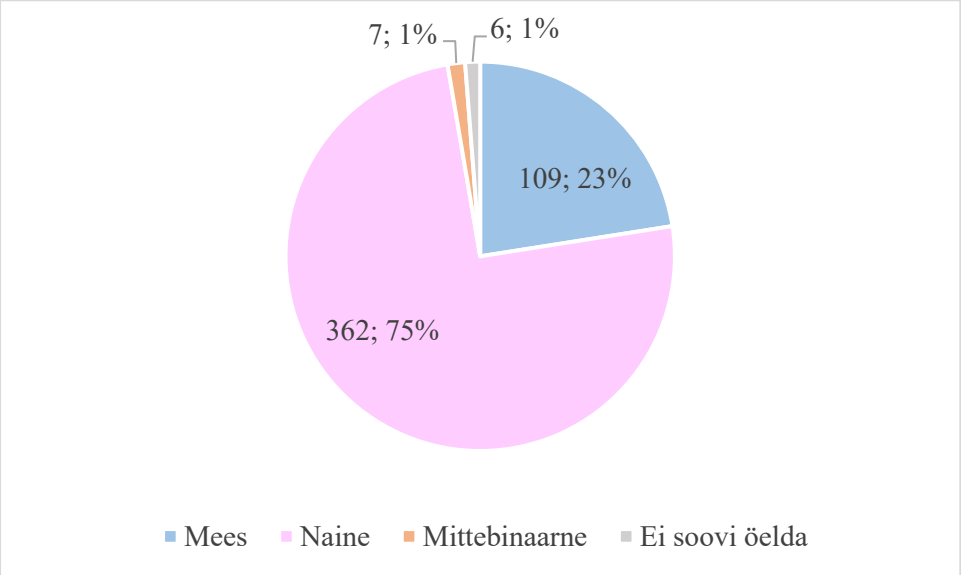
5) Treeningvõimalusted Tartu Ülikooli Akadeemilises spordiklubis;

6) ootused ja vajadused.

Küsimustik koosnes kinnistest ja poolavatud küsimustest ning vastamine oli anonüümne. Küsimustikku levitati Tartu Ülikooli infokanalite kaudu ning see oli suunatud kõikidele TÜ ülikoolipere liikmetele. Küsitlusele vastajaid oli kokku 529, neist täielikult oli vastatud 484 ning poolikult 45. Andmete analüüsis on arvestatud ainult täielikult vastatud ankeete. Andmete analüüs viidi läbi statistikaprogrammiga JASP 0.19.3.

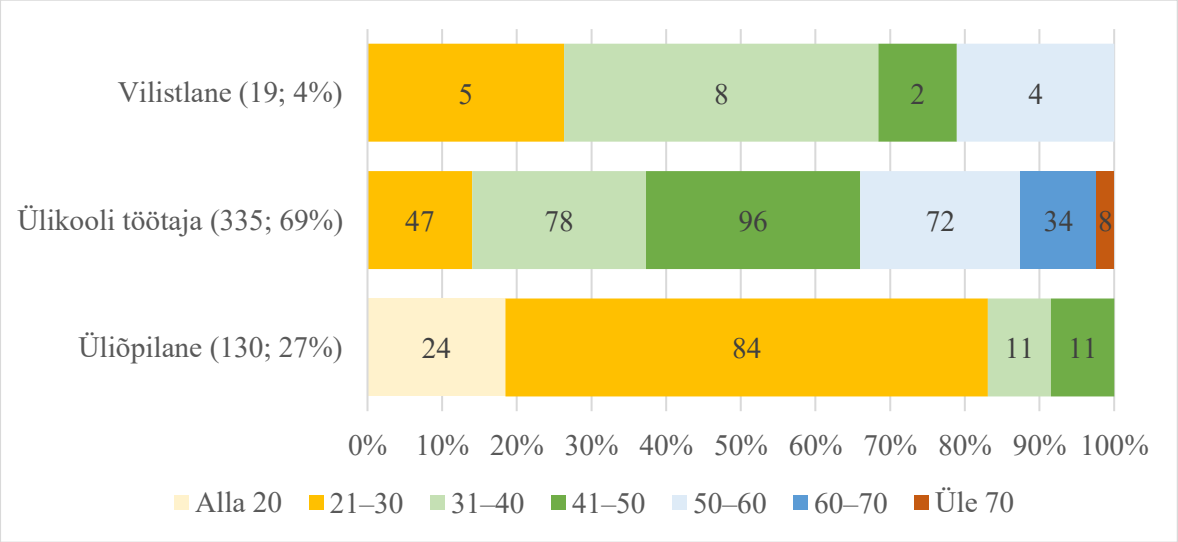
Tulemused

Täielikult vastatud ankeetküsitlusi oli kokku 484, enamik vastajatest (75%) olid naised (vt joonis 1).



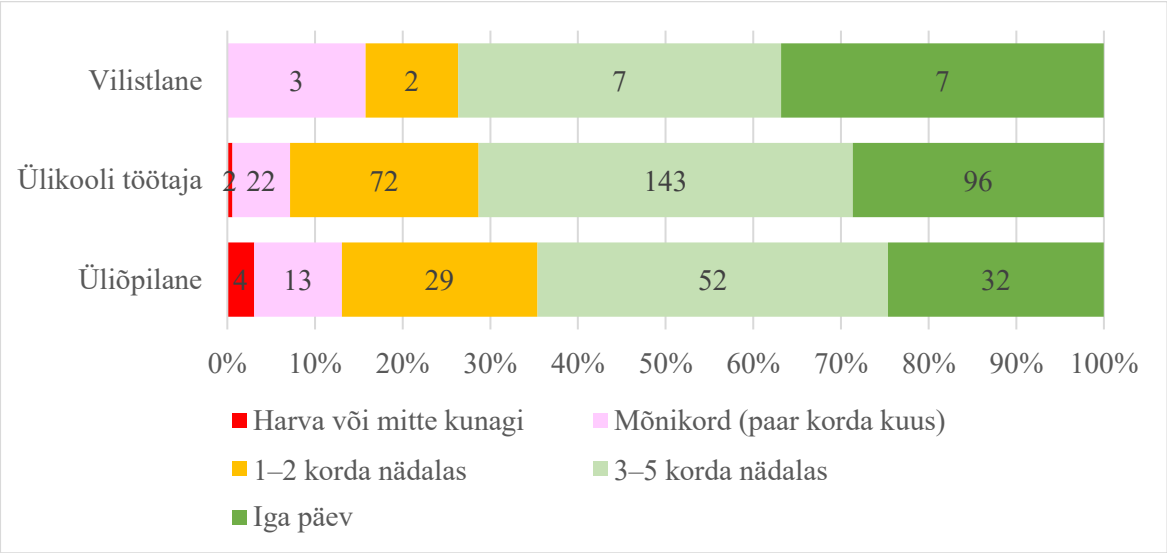
Joonis 1. Ankeetküsitlusele vastajate sooline jaotus

Kõige arvukamalt oli vastajate hulgas Tartu Ülikooli töötajaid (69%; vt joonis 2). Üliõpilaste osakaal oli madalam ning marginaalselt oli vastajaid vilistlaste hulgas. Vanuseliselt oli enim vastajaid vanuserühmades 31-40 ja 41-50 aastat. Suurem osa töötajatest kuulus vanuserühmadesse 31-60 aastat, samas kui üliõpilaste seas oli enim kuni 30-aastaseid vastajaid.



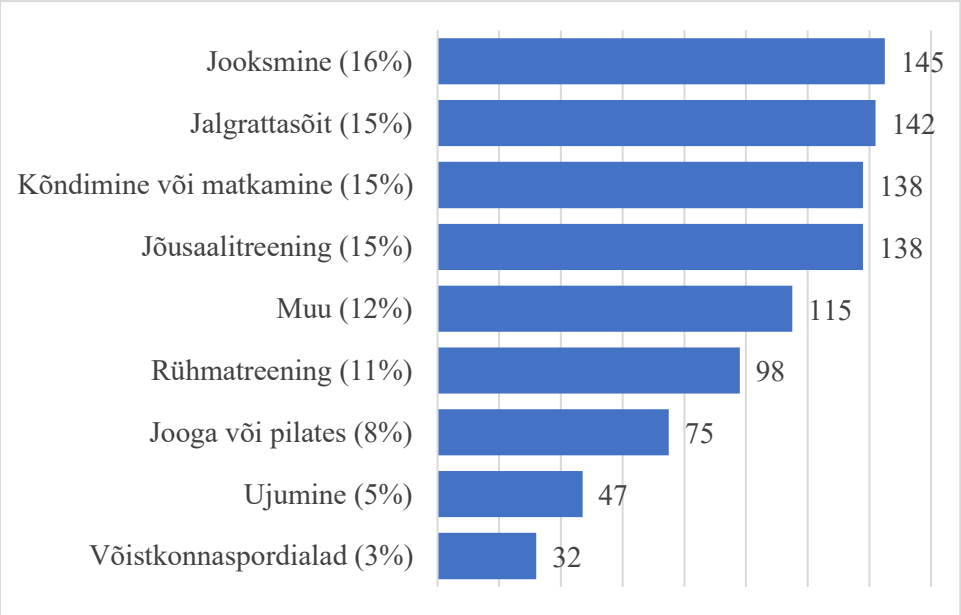
Joonis 2. Ankeetküsitlusele vastajate seos Tartu Ülikooliga vanusegruppide lõikes

Regulaarset mõõdukat füüsilist aktiivsust vähemalt 30 minutit järjest harrastavad kõikidest vastajatest 3-5 korda nädalas 42%, 28% on aktiivsed iga päev, 21% 1-2 korda nädalas, 8% mõnikord ning 1% harva. Tendents on üliõpilaste, töötajate ja vilistlaste hulgas sarnane (vt joonis 3).



Joonis 3. Ülikoolipere liikumisaktiivsus

Kõige sagedamini harrastavateks tegevusteks olid jooksmine, jalgrattasõit, kõndimine või matkamine ning jõusaalitreening. Samuti rühmatreeningud sh jooga ning pilates (vt joonis 4).



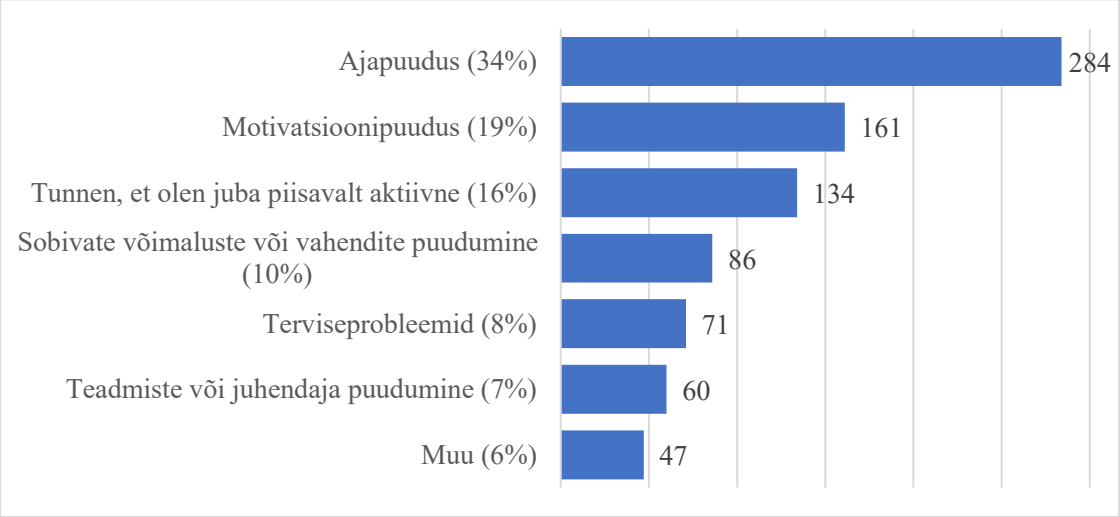
Joonis 4. Regulaarsete füüsiliste tegevuste jaotus vastajate seas

Lisaks oli avatud vastusena võimalik lisada ankeetküsitluses mitte mainitud tegevusi. „Muu“ füüsilise tegevuse vastused on toodud tabelis 1.

Tabel 1. Ülikoolipere „muud“ füüsilise aktiivsuse tegevused

Harrastatav tegevus (muu)	Vastajate arv
Aiatööd jms füüsiline töö	16
Tennis	14
Tantsimine	10
Ronimine	9
Ei harrasta midagi	7
Sulgpall	6
Suusatamine	6
Võimlemine	6
Rahvatants	6
Iseseisev treenimine (kodus)	5
Discgolf	4
Vabastav tants, qi gong jms	3
Orienteerumine	3
Laskesport	3
Akrobaatika	2
Padel	2
Ratsutamine	2
Rulluisutamine	2
Kergejõustik	2
Olenevalt hooajast	2
Lumelaud, mäesuusatamine	2
Võitlussport, MMA jms	1
Postitants	1
Rannavõrkpall /-tennis	1
Süstasõit	1
Keharaskustega harjutused	1
Crossfit	1
Kickpoks	1
Aerusurf	1
Lauatennis	1
Veepall	1
Akrojooga	1
Uisutamine	1
Maadlus	1
Rula	1
Veelaud	1
E-sport	1
Male	1
Laskesuusatamine	1
Triatlon	1
Sõudmine	1
Motosport	1
Spinning	1

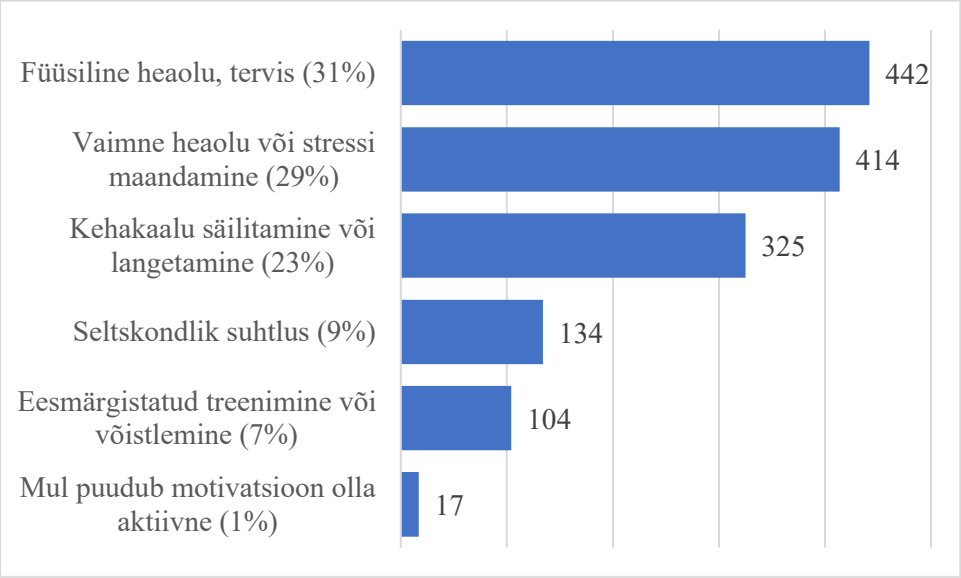
Liikumist takistavate teguritena nimetati peamiselt aja- ning motivatsioonipuudust (vt joonis 5).



Joonis 5. Liikumist takistavate tegurite jaotus vastajate seas

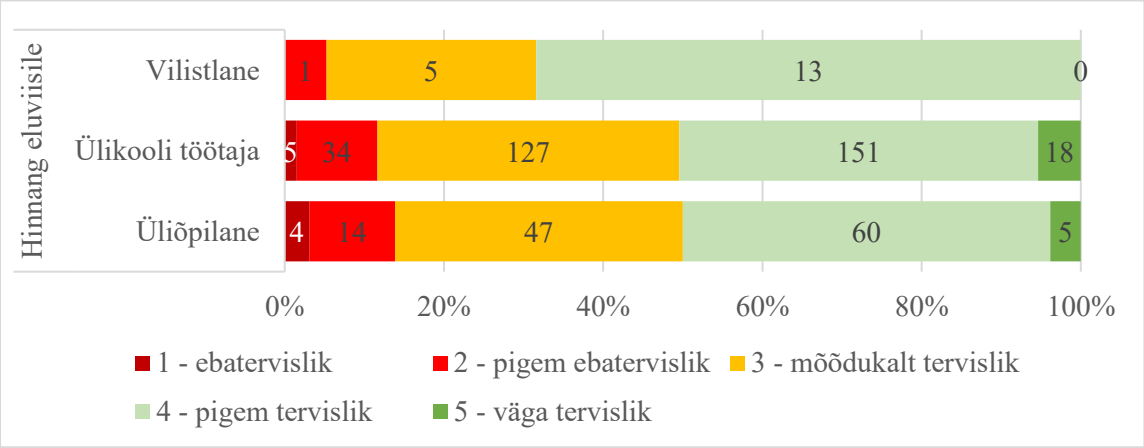
Avatud vastustes mainiti lisaks ka väsimust, ilmastikku, vaimse tervisega seotud raskusi (nt ärevus ja depressioon), töökoormust, lastehoiu puudumist ning rahalisi piiranguid. Korduvalt viidati tööpäeva pikkusele ja tööpäeva järgsele väsimusele kui liikumist piiravale asjaolule.

Füüsilise aktiivsuse peamisteks motiveerivateks teguriteks nimetasid ankeetküsitlusele vastanud eelkõige füüsilise ja vaimse tervisega seotud aspekte ning kehakaalu säilitamist või langetamist. Vähem motiveeris sotsiaalne suhtlus ja eesmärgipõhine liikumine. Vaid vähesed vastajad märkisid, et neil puudub liikumiseks igasugune motivatsioon (vt joonis 6).



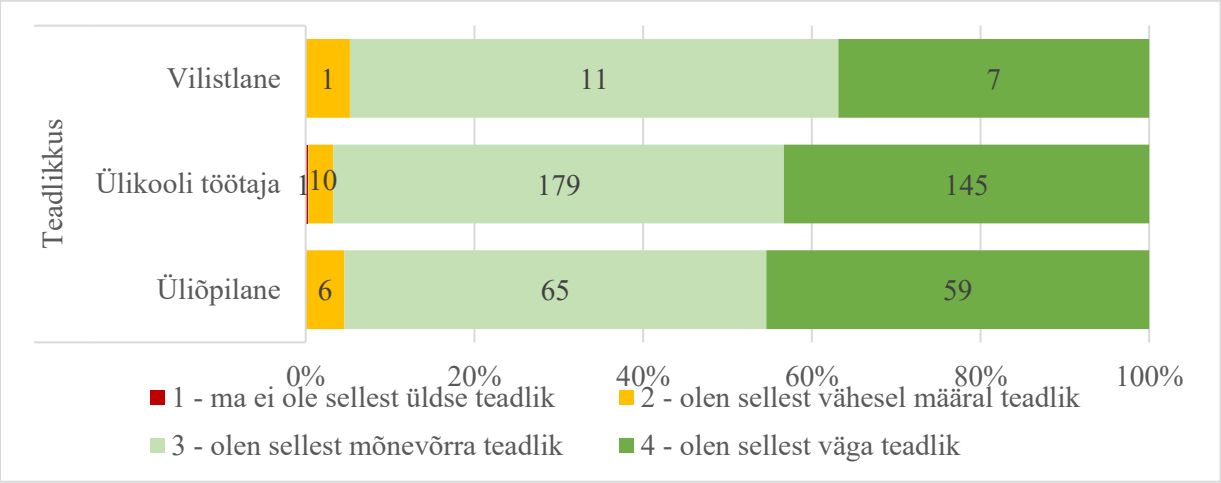
Joonis 6. Füüsilist aktiivsust motiveerivad tegurid vastajate seas

Ankeetküsitlusele vastanud hindavad oma eluviisi valdavalt tervislikuks. Väga vähesed pidasid oma eluviisi ebatervislikuks (vt joonis 7).



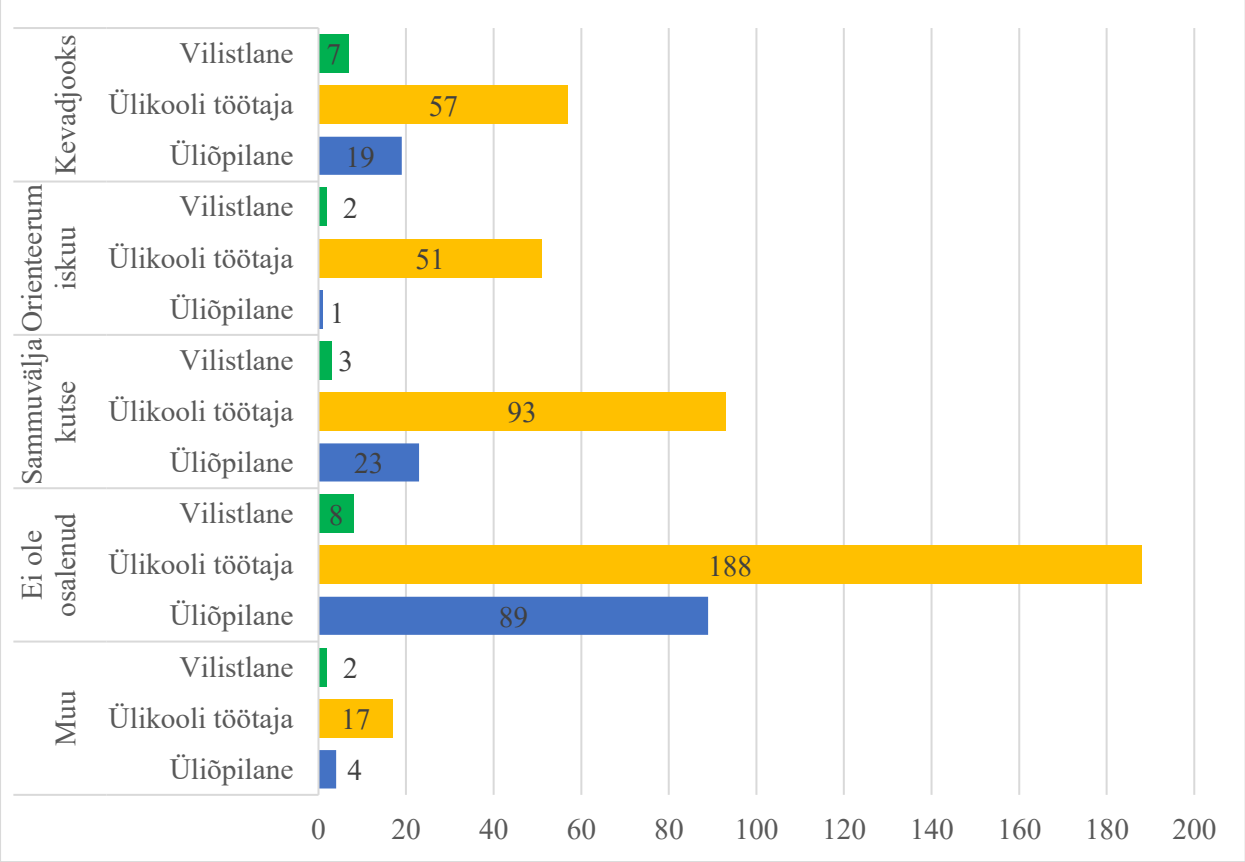
Joonis 7. Ankeetküsitlusele vastajate hinnang oma eluviisi tervislikkusele

Vastajad pidasid oma teadlikkust tervislikust eluviisist üldiselt kõrgeks. Enamik pidas end kas väga või mõnevõrra teadlikuks, vaid üks vastaja ei olnud enda hinnangul tervislikust eluviisist üldse teadlik (vt joonis 8).



Joonis 8. Vastajate hinnang oma teadlikkusele tervislikust eluviisist

TÜ liikumisalgatustest osavõtt oli vastajate seas kesine. Enamik vastajatest ei ole liikumisalgatustest üldse osa võtnud. Kõige enam on osaletud sammuväljakutsetes, Kevadjooksul ja orienteerumiskuul (vt joonis 9).

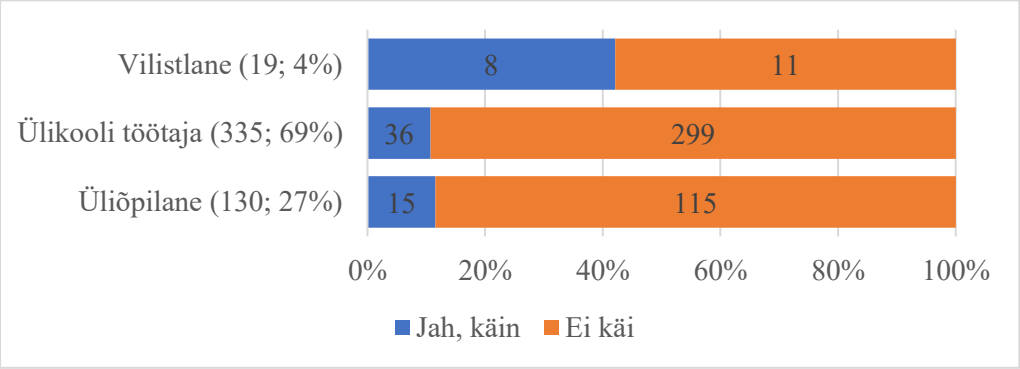


Joonis 9. Vastajate osavõtt TÜ liikumisalgatustest

Avatud vastuses nimetati lisaks ka algatusi, mida ankeetküsitluses ei olnud välja toodud, näiteks ühistrennid, jalgrattasõidu kampaaniad, spordipäevad ja Tartu maraton. Nimetati ka põhjuseid, miks liikumisalgatustes ei osaleta, näiteks:

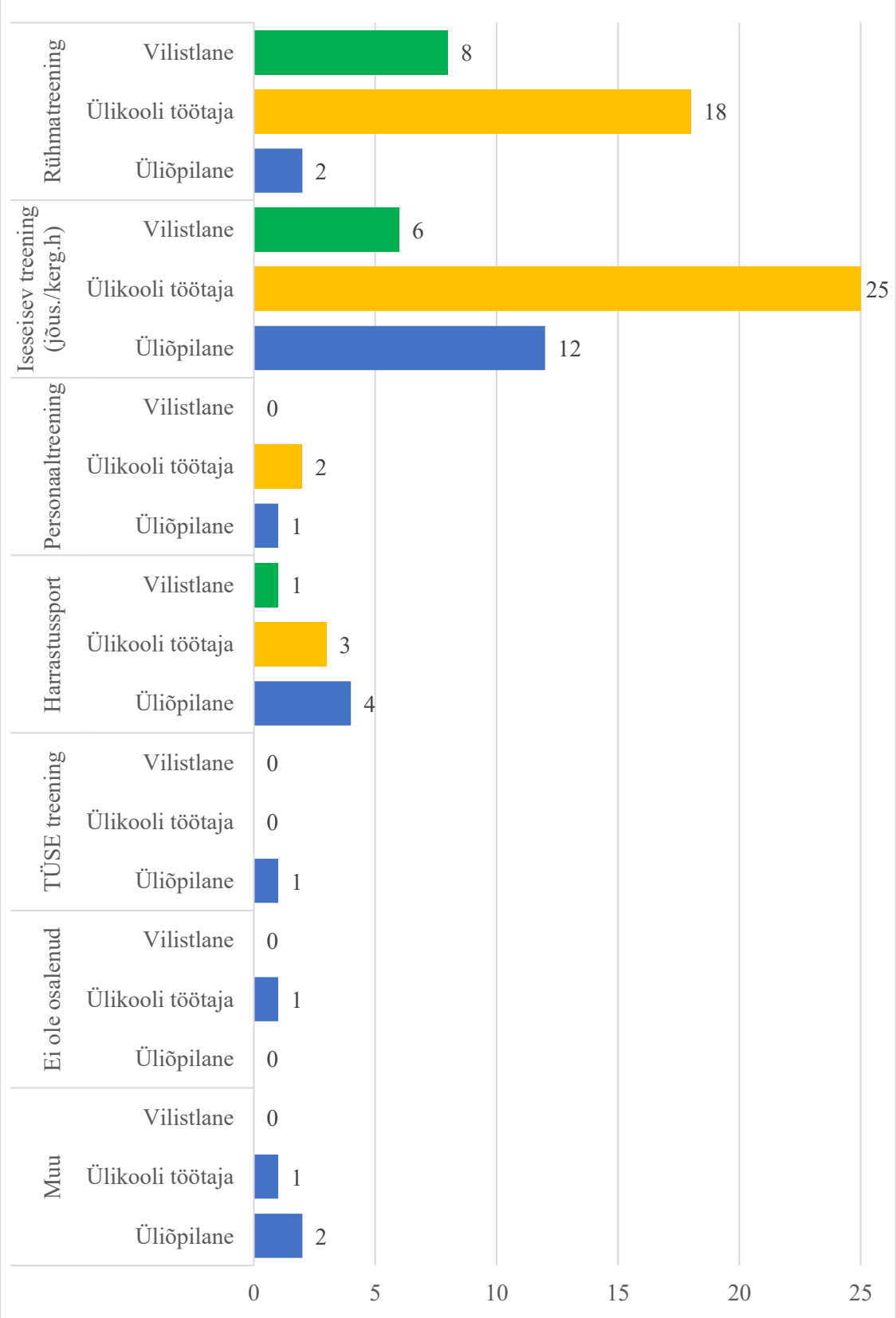
- „Tahtsin kord osakonnasiseselt osaleda, aga kuna see oli ühaülbase lähenemisega (nagu ka siinne spordikeskne küsitlus), kus tunnistati vaid jooksmist ja rattasõitu, siis ei saanud ma oma pikki matkamisi või rulluisutamisi arvesse“
- „Sammuväljakutsel kasutatav äpp ei liidestu minu nutikella rakendusega, Kevadjooksu puhul on saanud takistuseks aeg, st see on langenud kokku teiste tegevustega“
- „Sammuväljakutsega oleks ehk ühinenud, aga ei hakanud mingit kontot tegema, vaid kõndisin tol ajal lihtsalt pisut rohkem“

Enamik ankeetküsitlusele vastanutest ei treeni TÜ Akadeemilises spordiklubis (vt joonis 10).



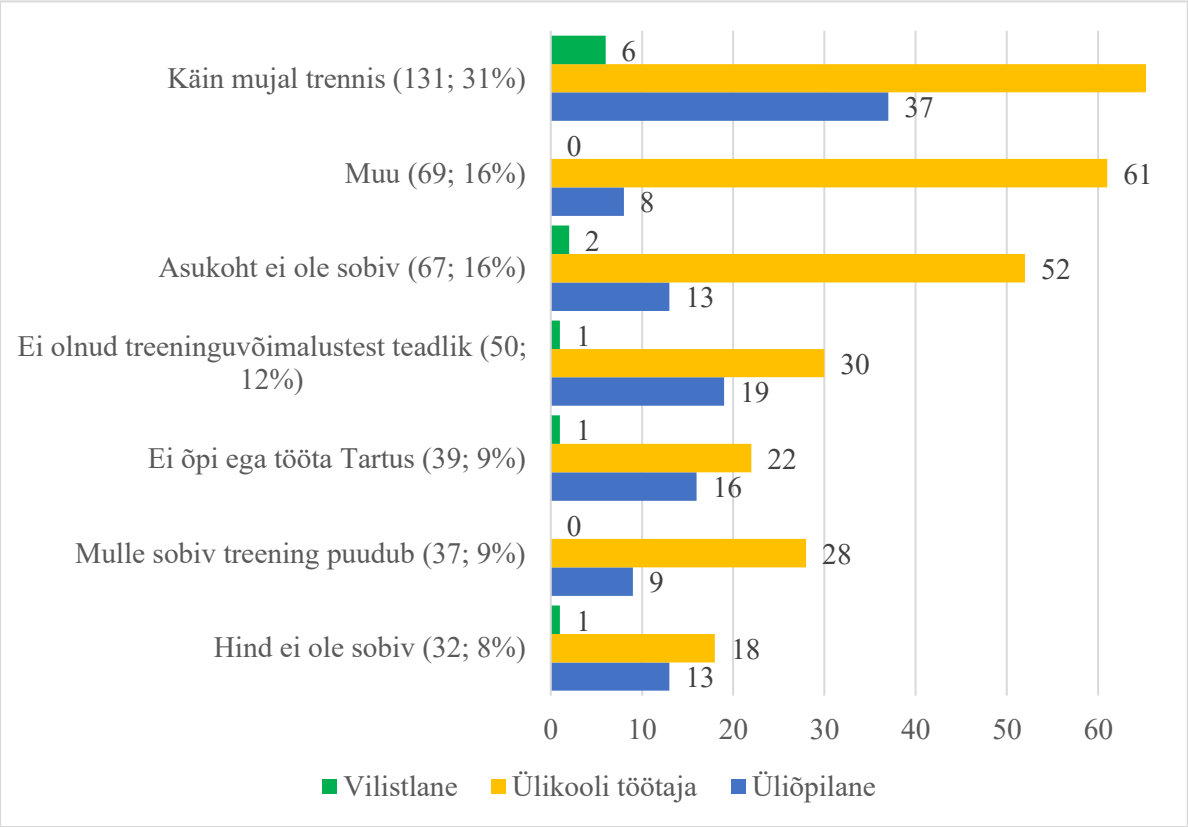
Joonis 10. Vastajate treeningosalus TÜ spordiklubis

Spordiklubis treenivad või treeninud vastajad eelistasid enamasti treenida iseseisvalt või osaleda juhendatud rühmatreeningutel (vt joonis 11). Lisaks ankeetküsitluses välja toodud treenimisvõimalustele nimetati osalemist töötajate sulgpallitrennis ning sõudmises.



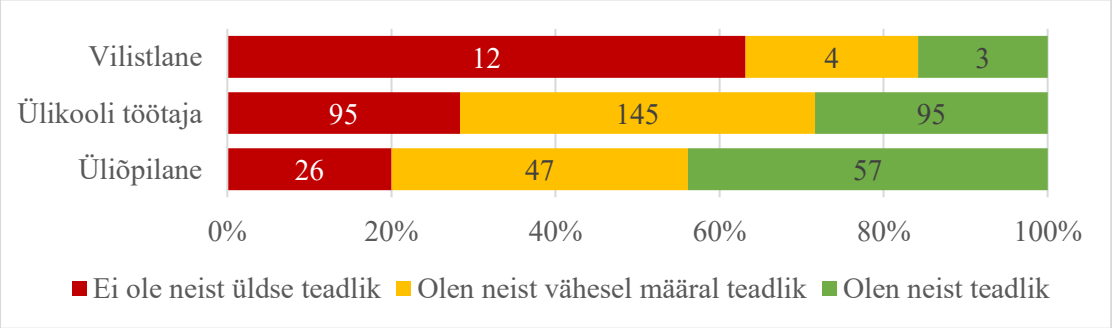
Joonis 11. Vastajate treeningkogemused TÜ spordiklubis

TÜ spordiklubis mitte treenimise põhjustest nimetati sagedaimini treenimist kusagil mujal. Samuti mainiti sageli, et treeningute asukoht ei ole sobiv, puudub sobiv treening või ei oldud teadlikud pakutavatest võimalustest (vt joonis 12). Vastusevariandis „muu“ tõid vastajad välja mitmeid erinevaid põhjuseid, nagu ajapuudus, kaugel elamine, iseseisva treeningu eelistamine, info puudumine, väsimus, madal motivatsioon, ebamugavus rahvarohketes tingimustes, kõrge hind. Viidati ka binaarsele riietusruumide jaotusele kui takistusele.



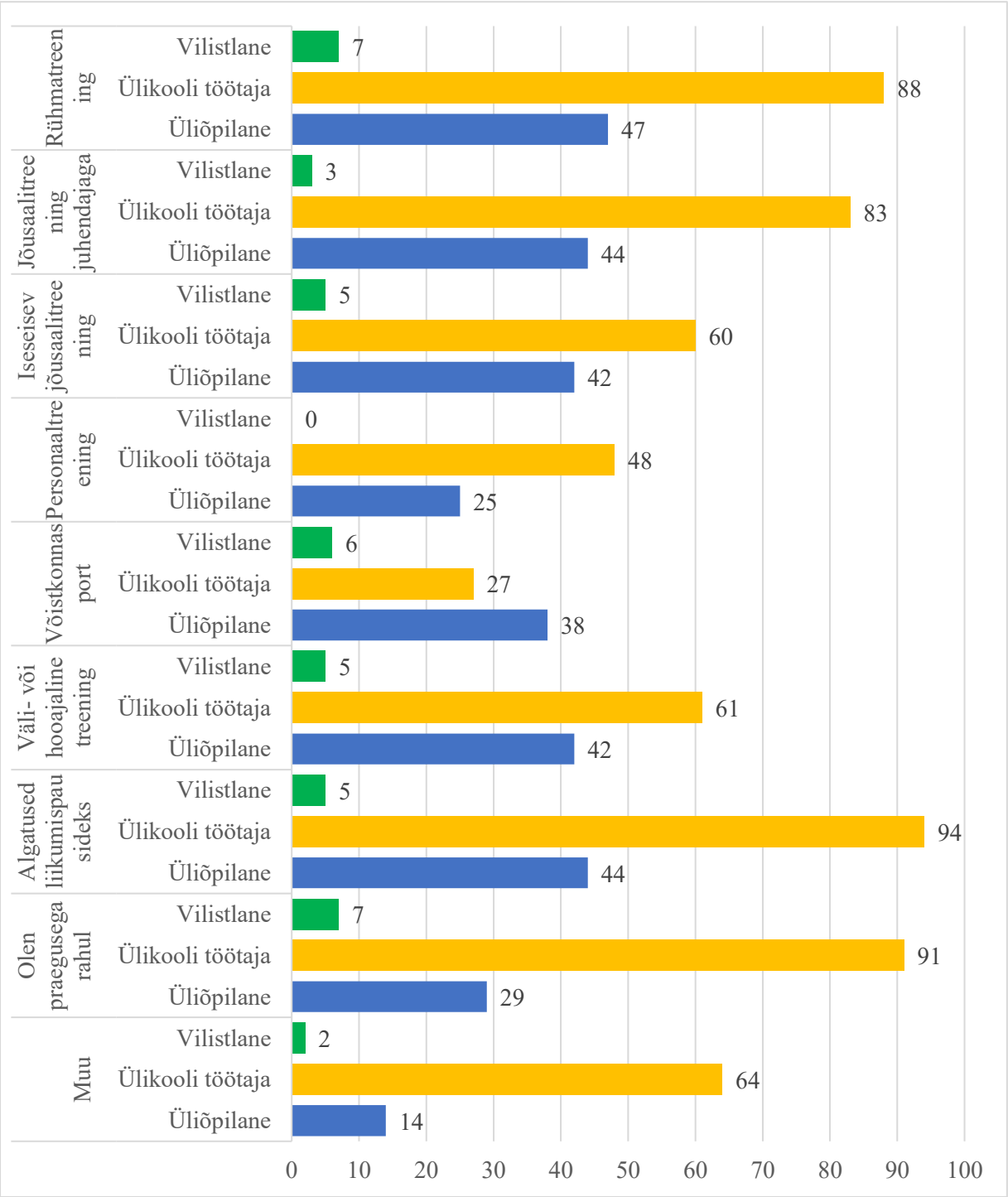
Joonis 12. TÜ spordiklubis mitte treenimise tajutud põhjused

Teadlikkus TÜ spordiklubi treeninguvõimalustest on vastajate seas üsna erinev. 48% ülikooli töötajatest on spordiklubi treeningvõimalustest vähesel määral teadlik. Ülejäänud vastajatest on pooled treeninguvõimalustest teadlikud ning pooled ei ole üldse teadlikud (vt joonis 13).



Joonis 13. Vastajate teadlikkus TÜ spordiklubi treeninguvõimalustest

Vastajad ootavad TÜ spordiklubilt mitmekesiseid treeninguvõimalusi ja algatusi. Enim oodatakse võimalusi lühikesteks liikumispausideks või töö- ja koolipäeva sisse sobituvateks liikumisalgatusteks. Suurt huvi tuntakse ka rühmatreeningute ning nii juhendajaga kui ka iseseisvate jõusaalitreeningute vastu. Neljandik vastajatest olid rahul praeguste võimalustega (vt joonis 14)

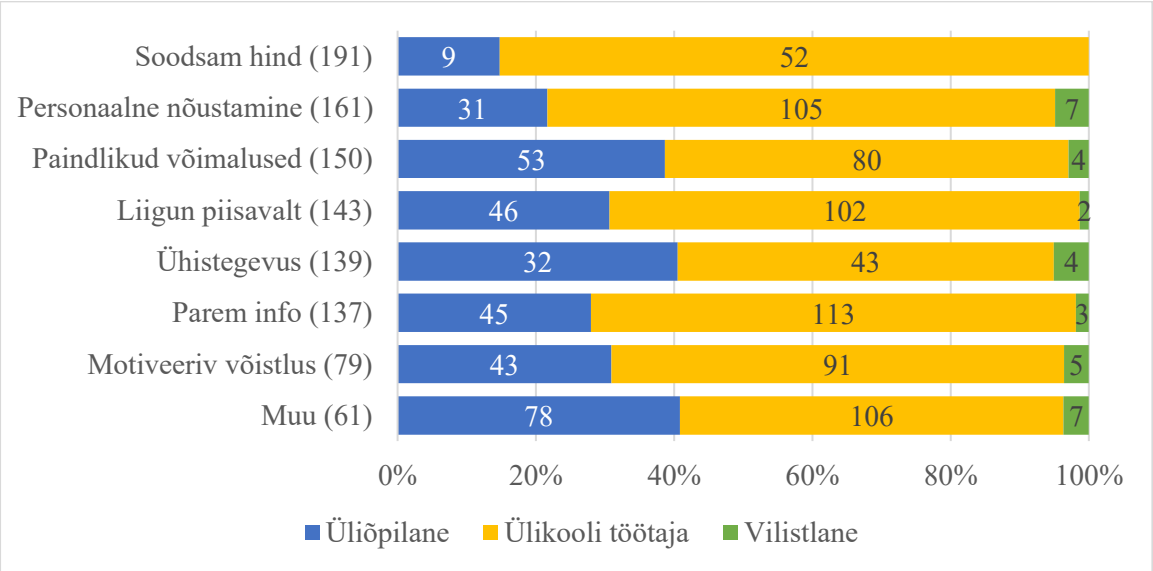


Joonis 14. Vastajate ootused TÜ spordiklubi treeningutele ja algatustele

„Muude“, ankeedis mitte nimetatud ettepanekute ja mõtetena liikumisvõimaluste parandamiseks toodi välja näiteks:

- „Lihtsad treeninguvõimalused ka siseruumidesse (nt venituspink, juhenditega alad)“
- „Rohkem paindlikkust ja isetegemise vabadust – kõik ei pea olema organiseeritud“
- „Toetada isealgatatud sporti (nt sõpradega) ja katta mujal tehtud treeningute kulud“
- „Toetada osalemist tasulistel üritustel, nt Tartu Maraton“
- „Lühikesed liikumistöötoad instituutides, veebitreeningud“
- „Spordipäevad ja tervisepäevad, paindlikum tööaeg“
- „Mitmekesisus: idamaised liikumised, intervalltreeningud, Kevadjooks, rattamatkad“
- „Sport on kole haisev agressiivne. Liikumine võiks olla ilus ja koostöine mäng“

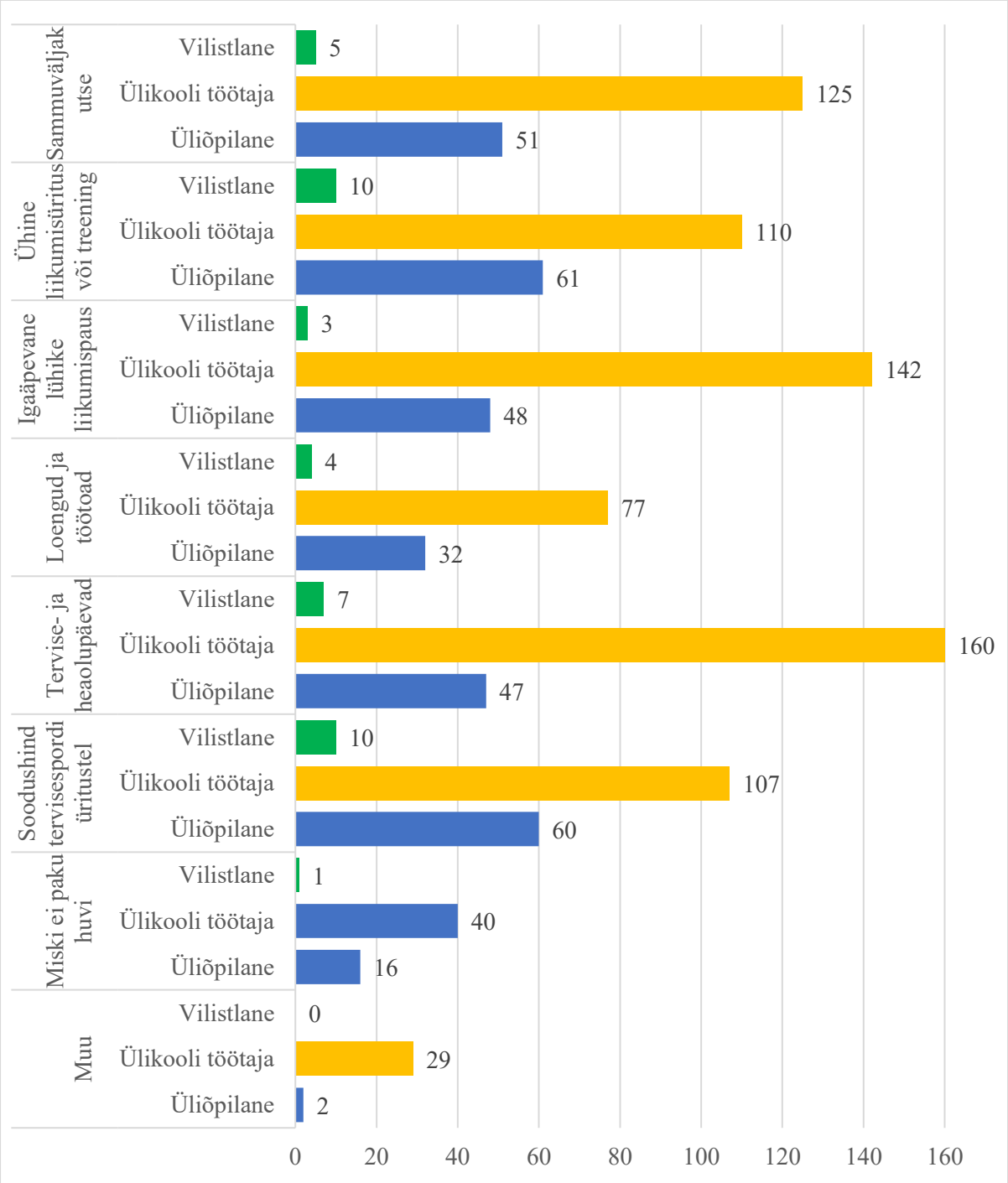
Liikumist soodustavate teguritena nimetati eelkõige soodsamat hinda ning personaalse nõustamise või juhendamise võimalust. Samuti hinnati oluliseks paindlikke treeningvõimalusi (nt veebitreeningud, liikumispausid õppehoonetest) ning paremat infot olemasolevate võimaluste kohta. Paljud vastajad leidsid, et liiguvad juba piisavalt, mistõttu ei nähtud lisavajadust treeninguteks spordiklubis (vt joonis 15).



Joonis 15. Vastajate hinnangud liikumise soodustamiseks

Avatud vastustes ilmnes, et peamiselt takistab liikumist ajapuudus ja väsimus. Liikumist soodustaks paindlik ja iseseisev liikumisvõimalus, eriti välitingimustes, samuti sobiva ja turvalise ruumi olemasolu iseseisvaks treenimiseks. Liikumist aitaksid soodustada ka tervisetrennid vähemsportlikele ning turvaline infrastruktuur (nt rattahoidlad ja -teed).

Erinevad liikumisalgatusi pigem oodatakse, enim pakuvad huvi tervise- ja heaolupäevad ning igapäevased lühikesed liikumispausid. Samuti sammuväljakutse, ühine liikumisüritus või -treening ning soodushinnad tervisespordiüritustel (nt klubi Tartu Maraton üritustel; vt joonis 16).



Joonis 16. Vastajate huvi liikumisalgatuste osas

Avatud vastuses tehti ettepanekuid spordipäevade, juhendatud treeningute, algajatele mõeldud alade tutvustuste, veebitreeningute ja -väljakutsete, ühiste rattasõitude ning Tartu Maratoni osaluse toetamise kohta. Liikumisalgatusi aitaks edendada paindlikum tööaeg, tööandja suurem toetus ja julgustus treeninguteks ning pesemisvõimaluste pakkumine, parem taristu ning liikumist soosiv ja motiveeriv töökultuur. Mitmetes vastustes peegeldus hoiak, et tööajal liikumist ei peeta kolleegide või tööandja poolt tööpäeva loomulikuks osaks. Mõned leidsid, et algatusi on juba piisavalt ning liikumine sõltub peamiselt isiklikust initsiatiivist.

Kokkuvõte

Tartu Ülikooli Akadeemiline spordiklubi viis 2025. aasta juunis läbi ülikoolipere liikumisharjumuste uuringu, et kaardistada liikmete kehaline aktiivsus, teadlikkus ja ootused sportimisvõimaluste suhtes. Küsitlusele vastajaid oli 484, kellest enamiku moodustasid ülikooli töötajad. Enamik oli mõõdukalt aktiivne vähemalt kolm korda nädalas, eelistades kõndimist, jooksmist, jalgrattasõitu, jõusaali- ja rühmatreeninguid. Liikumist takistasid peamiselt ajapuudus, väsimus ja töökoormus, samuti ilmastikuolud, motivatsiooni langus, terviseprobleemid ning sobivate võimaluste või info puudumine.

TÜ liikumisalgatustest osaleti enim sammuväljakutses, Kevadjooksul ja orienteerumiskuul, kuid suur osa ei olnud ülikooli algatustes üldse kaasa löönud. Põhjuseks nimetati ajapuudust, huvi või sobivate lahenduste puudumist ning tehnilisi tõrkeid. Spordiklubi treeningutes ei osalenud enamik vastajatest, eelistades treenida mujal või iseseisvalt. Takistustena toodi välja sobiva treeningu või asukoha puudumine, teadmatust võimalustest, hinda ja ebamugavust rahvarohketes tingimustes.

Vastajad ootavad mitmekesiseid ja töö- või õppepäeva sobituvaid treeninguid, sealhulgas lühikesi liikumispause ja rühmatreeninguid. Liikumist soodustaksid soodsam hind, tööandja tugi ja julgustus treeninguteks, paindlik tööaeg, pesemisvõimalused, parem taristu ning liikumist soosiv töökultuur. Avatud vastustes ilmnes, et tööajal liikumist ei peeta alati tööpäeva loomulikuks osaks, mis võib vähendada osalemisvalmidust. Samas leidus arvamusi, et algatusi on juba piisavalt ning liikumine sõltub eelkõige isiklikust initsiatiivist.

Uuring rõhutab vajadust paindlike, kaasavate ja hästi kommunikeeritud lahenduste järele, mis toetaksid nii töö- ja õppepäeva sisse põimitud liikumist kui ka mitmekesist vabatahtlikku sportimist.

Lisa 1

Eestikeelne küsimustik Tartu Ülikooli liikmete liikumisharjumuste kohta

Üldinfo

1. Vanus *

Palun valige üks vastus.

- Alla 20
- 21–30
- 31–40
- 41–50
- 50–60
- 60–70
- Üle 70

2. Sugu *

Palun valige üks vastus.

- Mees
- Naine
- Mittebinaarne
- Ei soovi öelda

3. Millisesse gruppi Te kuulute?

Palun valige kõik sobivad vastused.

- Üliõpilane
- Ülikooli töötaja
- Vilistlane

Liikumisharjumused ja elustiil

4. Kui sageli olete vähemalt 30 minutit järjest mõõdukalt füüsiliselt aktiivne?

Palun valige üks vastus.

- Iga päev
- 3–5 korda nädalas
- 1–2 korda nädalas
- Mõnikord (paar korda kuus)

- Harva või mitte kunagi

5. Millist füüsilist tegevust Te korrapäraselt harrastate?

Palun valige kõik sobivad vastused.

- Kõndimine või matkamine
- Jooksmine
- Jõusaalitreening
- Rühmatreening
- Võistkonnasport (nt korvpall, võrkpall, jalgpall)
- Jooga või pilates
- Jalgrattasõit
- Ujumine
- Muu:

6. Mis takistab Teid rohkem liikumast? *

Palun valige kõik sobivad vastused.

- Ajapuudus
- Motivatsioonipuudus
- Sobivate võimaluste või vahendite puudumine
- Teadmiste või juhendaja puudumine
- Terviseprobleemid
- Tunnen, et olen juba piisavalt aktiivne
- Muu:

7. Millised tegurid motiveerivad Teid olema füüsiliselt aktiivne?

Palun valige kõik sobivad vastused.

- Füüsiline heaolu, tervis
- Vaimne heaolu või stressi maandamine
- Kehakaalu säilitamine või langetamine
- Seltskondlik suhtlus
- Eesmärgistatud treenimine või võistlemine
- Mul puudub motivatsioon olla aktiivne

Teadlikkus ja harjumused

8. Milliseks hindate oma eluviisi?

Palun valige üks vastus.

- Väga tervislik
- Pigem tervislik
- Mõõdukalt tervislik
- Pigem ebatervislik
- Ebatervislik

9. Kuidas hindate oma teadlikkust tervislikust eluviisist?

Palun valige üks vastus.

- Olen sellest väga teadlik
- Olen sellest mõnevõrra teadlik
- Olen sellest vähesel määral teadlik
- Me ei ole sellest üldse teadlik

Tartu Ülikooli liikumisüritused

10. Millistest Tartu Ülikooli liikumisalgatustest olete osa võtnud?

Palun valige kõik sobivad vastused.

- Kevadjooks
- Orienteerumiskuu
- Sammuväljakutse
- Ma ei ole Tartu Ülikooli liikumisalgatustest osa võtnud
- Muu:

Treeninguvõimalused Tartu Ülikooli Akadeemilises Spordiklubis

11. Kas käite treenimas Tartu Ülikooli Akadeemilises Spordiklubis?

Palun valige üks vastus.

- Jah, käin
- Ei käi

12. Millisel Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi treeningul käite või olete käinud?

Palun valige kõik sobivad vastused.

- Rühmatreening
- Iseseisev treening (jõusaalis ja/või kergejõustikuhallis)
- Personaaltreening
- Harrastussport (sulgpall, lauatennis, kergejõustik)
- Tartu Ülikooli Spordiesinduse tasuta treening (üliõpilastele)
- Ma ei ole ühelgi treeningul käinud
- Muu:

13. Miks Te ei käi ega ole käinud Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi treeningutel? *

Palun valige üks vastus.

- Ei olnud treeninguvõimalustest teadlik
- Mulle sobiv treening puudub
- Asukoht ei ole sobiv
- Hind ei ole sobiv
- Käin mujal trennis
- Ei õpi ega tööta Tartus
- Muu

14. Kui teadlik olete Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi pakutavatest treeninguvõimalustest?

Palun valige üks vastus.

- Olen neist teadlik
- Olen neist vähesel määral teadlik
- Ei ole neist üldse teadlik

15. Milliseid treeninguid või algatusi ootate Tartu Ülikooli Akadeemiliselt Spordiklubilt?

Palun valige kõik sobivad vastused.

- Rühmatreening
- Jõusaalitreening koos juhendajaga
- Iseseisev jõusaalitreening

- Personaaltreening
- Võistkonnasport (korvpall, võrkpall, jalgpall jt)
- Väli- või hooajaline treening (nt jalgrattasõit, jooksmine, suusatamine)
- Algatused töö- või õppepäeva liikumispausideks
- Olen praeguste treeningute ja algatustega rahul
- Muu:

Ootused ja vajadused

16. Mis aitaks Teil rohkem liikuda?

Palun valige kõik sobivad vastused.

- Soodsam hind
- Ühistegevus (nt sammuväljakutse, ühistreening, organiseeritud liikumisüritused)
- Personaalne nõustamine või juhendamine
- Motiveeriv võistlus või auhind
- Paindlikumad treeninguvõimalused (nt veebitreening, liikumispausid õppehoonetes)
- Parem info olemasolevate võimaluste kohta
- Ma liigun juba piisavalt
- Muu:

17. Millised liikumisalgatused Teile huvi pakuvad?

Palun valige kõik sobivad vastused.

- Sammuväljakutse
- Ühine liikumisüritus või treening
- Igapäevane lühike liikumispaus
- Loengud ja töötoad tervisliku eluviisi teemadel
- Tervise- ja heaolupäevad
- Tervisespordiüritustel (nt klubi Tartu Maraton üritustel) osalemine soodushinnaga
- Miski ei paku huvi
- Muu:

Lisa 1

Inglisekeelne küsimustik Tartu Ülikooli liikmete liikumisharjumuste kohta

General information

1. Age *

Please select one.

- 20 or younger
- 21–30
- 31–40
- 41–50
- 50–60
- 60–70
- Older than 70

2. Gender *

Please select one.

- Male
- Female
- Non-binary
- Prefer not to say

3. Which of the groups below do you identify with?

Please select all that apply.

- Student
- University staff member
- Alumnus/alumna

Physical activity habits and lifestyle

4. How often are you moderately physically active for at least 30 minutes?

Please select one.

- Every day
- 3–5 times a week
- 1–2 times a week
- Sometimes (a couple of times a month)

- Rarely or never

5. What kind of physical activity do you do regularly?

Please select all that apply.

- Walking or hiking
- Jogging
- Gym workout
- Group exercise
- Team sport (e.g. basketball, volleyball, football)
- Yoga or pilates
- Cycling
- Swimming
- Other:

6. What keeps you from being more physically active? *

Please select all that apply.

- Lack of time
- Lack of motivation
- Lack of suitable options or resources
- Lack of knowledge or guidance
- Health problems
- I feel that I am already active enough
- Other:

7. What factors motivate you to be physically active?

Please select all that apply.

- Physical well-being, health.
- Mental well-being or relieving stress
- Weight maintenance or weight loss
- Social interaction
- Goal-oriented or competitive training
- I lack motivation to be physically active

Awareness and habits

8. How would you describe your lifestyle?

Please select one.

- Very healthy
- Rather healthy
- Moderately healthy
- Rather unhealthy
- Unhealthy

9. How would you rate your awareness of healthy lifestyles?

Please select one.

- I am very aware of them
- I am rather aware of them
- I am somewhat aware of them
- I am not at all aware of them

University of Tartu events promoting physical activity

10. Which University of Tartu initiatives promoting physical activity have you taken part in?

Please select all that apply.

- Spring run
- Orienteering month
- Step challenge
- I have not taken part in any of University of Tartu physical activity initiatives
- Other:

Workout opportunities at the University of Tartu Academic Sports Club

11. Do you exercise at the University of Tartu Academic Sports Club?

Please select one.

- Yes
- No

12. Which type of exercise do you do or have done at the University of Tartu Academic Sports Club?

Please select all that apply.

- Group exercise
- Independent workout (in the gym and/or the athletics hall)
- Personal training
- Amateur sports (badminton, table tennis, athletics)
- Free workout organised by the University of Tartu Sports Board (for students)
- I have never exercised at the University of Tartu Academic Sports Club
- Other:

13. What is the reason for not exercising at the University of Tartu Academic Sports Club? *

Please select one.

- I did not know about the workout opportunities
- There is no suitable workout for me
- The location is not suitable
- The price is not suitable
- I exercise elsewhere
- I do not work or study in Tartu
- Other

14. How aware are you of the workout opportunities at the University of Tartu Academic Sports Club?

Please select one.

- I am aware of them
- I am somewhat aware of them
- I am not at all aware of them

15. What kinds of workouts or initiatives do you expect the University of Tartu Academic Sports Club to offer?

Please select all that apply.

- Group exercise
- Supervised gym workout

- Independent gym workout
- Personal training
- Team sport (e.g. basketball, volleyball, football)
- Outdoor or seasonal workout (e.g. cycling, jogging, skiing)
- Initiatives for active breaks during the workday or school day
- I am satisfied with the current workout opportunities and initiatives
- Other:

Expectations and needs

16. What would help you be more physically active?

Please select all that apply.

- Cheaper price
- Joint activities (e.g. step challenge, joint workouts, events promoting physical activity)
- Personal counselling or guidance
- Motivating competition or prize
- More flexible workout opportunities (e.g. online workouts, active breaks in academic buildings)
- Better information about existing opportunities
- I am already physically active enough
- Other:

17. Which physical activity initiatives are of interest to you?

Please select all that apply.

- Step challenge
- Joint workouts or events promoting physical activity
- Daily active breaks
- Lectures and workshops about healthy lifestyles
- Health and well-being days
- Discounts at recreational sports events (e.g. events of Klubi Tartu Maraton)
- None of them
- Other: