

TARTU ÜLIKOOL
Majandusteaduskond

Kaspar Suvi

NÜGIMISSTRATEEGIAD NOORTE FÜÜSILISE AKTIIVSUSE TÕSTMISEKS

Bakalaureusetöö

Juhendaja: nooremlektor Kadi Timpmann

Tartu 2025

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1. Noorte füüsiline aktiivsus ja nügimise kasutamine selle suurendamiseks.....	5
1.1. Noorte füüsilise aktiivsuse olulisus ja seda mõjutavad tegurid	5
1.2. Nügimise olemus	10
1.3. Nügimise kasutamine noorte füüsilise aktiivsuse suurendamiseks	14
2. Eesti noorte füüsilist aktiivsust mõjutavad tegurid ja nügimisstrateegiad aktiivsuse tõstmiseks	20
2.1. Uuringu metoodika ja tulemuste analüüs.....	20
2.2. Autori loodud nügimisstrateegiad	26
Kokkuvõte.....	29
Viidatud allikad.....	31
LISA A Varasemate uuringute kokkuvõte.....	37
LISA B Intervjuude baasküsimused.....	39
LISA C Kodeerimistabel.....	40
Summary	42
Lihtlitsents.....	44

Sissejuhatus

Füüsiline aktiivsus on inimese tervise jaoks väga oluline. Kõige varasemad andmed sellest, kuidas kehalist aktiivsust tervise edendamiseks soovitati, pärinevad Hiinast umbes 2500 aastat enne meie aja arvamist (MacAuley, 1994). Tänapäevased uuringud on kinnitanud, et kehalisel aktiivsusel on oluline seos mitte ainult inimese füüsilise, aga ka vaimse tervisega. Üle poole tervisekaotusest Eestis on tingitud riskiteguritest või -käitumisest, sealhulgas liigne kehakaal ja vähene füüsiline aktiivsus (Eesti 2035, 2021). Samuti on füüsiliselt aktiivsed inimesed õnnelikumad, olenemata vanusest (An et al., 2020). Maaailma Terviseorganisatsiooni (WHO) sõnul peaksid 5-17 -aastased inimesed iga päev liikuma üks tund vähemalt mõõduka intensiivsusega (*WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, 2020). Tervise Arengu Instituudi uuringu põhjal ei vasta Eestis sellele aga, vanuses 11-15, isegi iga viies noor (Oja jt, 2023). Eesti noored ei liigu piisavalt ning sellel on tagajärjed mitte ainult neile endale, vaid ka ühiskonnale tervikuna. Antud töös käsitletakse noori WHO definitsiooni alusel, mis defineerib noore (*young people*) kui 10-24 aastase inimesena (*Adolescent Health - SEARO*, n.d.).

Nüginine on üsnagi uus teooria, mis toetudes käitumuslikule majandusteooriale võimaldab potentsiaalselt mõjukamaid ja kuluefektiivsemaid lahendusi, võrreldes tavapäraste majanduslike stiimulitega. See on tõestanud ennast efektiivse meetodina noorte terviseharjumuste mõjutamiseks, sealhulgas füüsilise aktiivsuse mahu, näiteks Sebire et al (2018) ja Seljebotn et al (2019) uuringutes. Bakalaureusetöö eesmärgiks on pakkuda välja kaks nüginisstrateegiat, mida oleks Eestis võimalik kasutada noorte füüsilise aktiivsuse suurendamiseks. Selline eesmärk sai püstitatud, sest varasemad tööd on juba näidanud, et nüginisstrateegiaid saab antud valdkonnas kasutada ning autor soovis seetõttu pakkuda välja uusi võimalusi, mida järgnevad uurimused saaksid kontrollida. Strateegiate puhul soovis autor keskenduda kvaliteedile mitte kvantiteedile ning seega seati eesmärgiks luua neid vaid kaks. Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisülesanded:

- analüüsida Eesti noorte füüsilise aktiivsuse taset;
- tuua välja noorte füüsilise aktiivsuse olulisus ja seda mõjutavad tegurid;
- avada nüginise olemus ja mõista selle potentsiaali antud probleemi lahendamiseks toetudes varasemale kirjandusele;

- intervjuerida Eesti noori, et mõista just nende aktiivsust mõjutavaid tegureid ja saada nende mõtteid selle kohta, mida peaks Eesti noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks tegema;
- toetudes kirjandusele ja intervjuude tulemustele, disainida kaks nügimisstrateegiat noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks.

Töö koosneb kahest peatükist. Neist esimeses vaadatakse esmalt Eesti noorte kehalise aktiivsuse hetkeseisu, analüüsitakse aktiivsuse olulisust inimesele endale ja ühiskonnale ning uuritakse varasemas kirjanduses toodud noorte füüsilise aktiivsuse mõjutegureid. Seejärel avatakse nügimise olemus, kirjeldatakse selle eelseid ja puudusi ning analüüsitakse eelnevaid uuringuid, kus nügimist on noorte füüsilise aktiivsuse tõstmise eesmärgil kasutatud. Teises peatükis selgitatakse läbi viidud uuringu meetodikat, millele järgneb intervjuude analüüs ning autori poolt disainitud nügimisstrateegiate väljapakumine. Töö põhineb eelkõige varasematel teadusartiklidel ja -uuringutel. Empiirilises osas viis autor läbi intervjuud kaheksa Eesti noorega. Märksõnad: nügimine, noored, füüsiline aktiivsus

1. Noorte füüsiline aktiivsus ja nügimise kasutamine selle suurendamiseks

1.1. Noorte füüsilise aktiivsuse olulisus ja seda mõjutavad tegurid

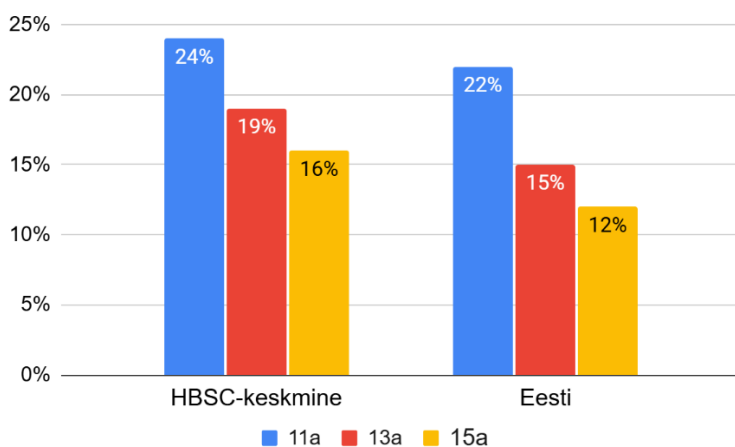
Esimese alapeatükis vaadatakse, milline on hetkene Eesti noorte füüsilise aktiivsuse tase ning miks on aktiivsus oluline nii inimesele endale kui ka ühiskonnale. Samuti avatakse eelnevale kirjandusele tuginedes noorte kehalise aktiivsuse mõjutegureid.

WHO 2020. aastal avaldatud suuniste põhjal peaks 5–17-aastased noored iga päev liikuma 60 minutit mõõduka kehalise aktiivsusega ning vähemalt kolmel päeval nädalas tugeva kehalise aktiivsusega, sealhulgas tegevused, mis tugevdaksid luid ja lihaseid. Üle 18-aastased inimesed peaksid suuniste põhjal tegema nädalas vähemalt 150-300 minutit keskmise intensiivsusega aeroobset liikumist ning kaks korda nädalas jõutreeningut. (*WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, 2020)

Eesti Tervise Arengu Instituudi koolinoorte tervisekäitumise uuringus käsitletakse mõõdukat kehalist aktiivsust kui igasugust tegevust, mis kiirendab südame tööd ja paneb mõneks ajaks hingeldama. Sealhulgas ka tegevused, mis ei vasta WHO kriteeriumitele nagu näiteks jalutamine. Vaatamata leevendustele selgus uuringust, et 11-15 aastaste noorte hulgas vastab läbi aastate WHO esimesele suunisele vaid ligikaudu 15% noortest. Samuti on andmetest näha

liikumisharjumuse langus vanuse kasvades. Kui 11-aastaste noorte seas on iga päev vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivsed 22% noortest, siis 15-aastaste seas vaid 12%. (Oja jt, 2023)

Samasugust koolinoorte tervisekäitumise uuringut viiakse lisaks Eestile läbi veel 50 riigis. *Health Behaviour in School-aged Children* ehk HBSC on WHO poolt korraldatav riikidevaheline uuring, mille eesmärk on analüüsida eri riikide noorte terviseharjumusi, et anda poliitilisi soovitusi noorte olukorra parandamiseks. (HBSC, n.d) HBSC alla kuulub ka siin analüüsitav Tervise Arengu Instituudi uuring. Võrreldes Eesti tulemusi HBSC keskmistega on näha, et Eesti on igas vanuserühmas alla keskmise ning vanuse kasvades erinevus suureneb (vt joonis 1).



Joonis 1. Iga päev vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivsete 11–15 aastaste õpilaste osakaal. Eesti võrdluses HBSC keskmisega, 2022 (%)

Allikas: Autori koostatud Oja jt (2023) ning Rakić et al. (2024) põhjal.

Eesti olukord on märgatavalt parem kui igapäevase liikumise asemel vaadata kehalist aktiivsust vähemalt viiel päeval nädalas. Sel juhul on aktiivsete noorte osakaal ligikaudu 40%, kuid siiski on näha negatiivset trendi seoses vanusega. 11-aastaste aktiivsete noorte osakaal on kasvuteel. (Oja jt., 2023) On positiivne, et nooremate aktiivsuse trend on positiivne, kuid samas näitab see ka seda, et aina rohkem noori loobub vanuse suurenedes füüsiliselt aktiivsetest tegevustest.

Vaadates vanemat vanusegruppi ei ole tulemused paremad. 15-24 aastaste Eesti noorte seas on vähemalt neljal päeval nädalas kehaliselt aktiivsed vaid 21% noortest. 52% noortest tegelevad spordiga vähemalt kaks korda nädalas, mis on küll positiivne, kuid siiski näitab see, et keskmine noor liigub vähe. (Turu Uuringute AS, 2024) WHO suunis täiskasvanutele on

vähemalt 150-300 minutit keskmise intensiivsusega aeroobset liikumist ning kaks korda nädalas jõutreeningut (*WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, 2020). 15-24 aastastest Eesti noortest pühendab liikumisharrastusele nädalas vähemalt 150 minutit vaid 54%, mis on küll üle poole, kuid siinkohal tuleks meeles pidada, et suunis on võrreldes 5-17 aastaste noorte omaga tunduvalt leebem. (Turu Uuringute AS, 2024) Kui siia vanusegruppi kuuluvaid noori võrrelda Euroopa eakaaslastega, saab positiivsena välja tuua Eesti noormehed. Euroopa Komisjoni Eurobaromeetri uuringust selgus, et kui keskmiselt vastasid 27% noormeestest vanuses 15-24, et tegelevad spordiga mitte kunagi või harva, siis Eesti noormeestest vastas nii vaid 16%. Eesti sama vanadest tüdrukutest vastas nii aga 41%, mis on pea identne Euroopa Liidu keskmisega (42%). (Eurobaromeeter, 2022)

Järgnevalt keskendutakse füüsilise aktiivsuse olulisusele. Telama et al (2005) leidsid oma uuringus, et kõrge füüsilise aktiivsuse tase vanuses 9-18 ennustas märkimisväärse täpsusega inimese kõrget aktiivsuse taset täiskasvanueas. See tähendab, et mõjutades noori rohkem liikuma, investeerime me tuleviku ühiskonna parematesse harjumustesse.

Kodanike suurem aktiivsus toob otsest kasu nii inimesele endale kui ka ühiskonnale tervikuna ning seda mitmel põhjusel. Eesti riigi rahvastik on vananev (*Rahvastikupüramiid | Statistikaamet*, n.d.). Seetõttu jääb tööealiste inimeste arv tulevikus aina väiksemaks ning sama koguse majandusliku väljundi jaoks peab iga inimene tegema tööd kas rohkem või efektiivsemalt. Kõrgemat füüsilise aktiivsuse taset on seotud nii kõrgema akadeemilise (Suguis, 2024) kui ka tööpõhise produktiivsusega (Kari et al., 2023; Puig-Ribera et al., 2015). See tähendab, et füüsiliselt aktiivsetel inimestel on suurem tõenäosus toimida efektiivsemalt nii tööl kui koolis.

Üle poole tervisekaotusest Eestis on tingitud riskiteguritest või -käitumisest, sealhulgas liigne kehakaal ja vähene füüsiline aktiivsus. Üle poole Eesti rahvastikust on ülekaaluline ning lisaks on ülekaalus iga neljas esimesse klassi astuv õpilane. (Eesti 2035, 2021) Uuringud on näidanud, et juba keskmiselt 1000 kcal jagu aktiivset tegevust nädalas vähendab igasuguse suremuse tõenäosust 20-30% (Warburton et al., 2006). Tervise Arengu Instituut avaldas 2024. aastal uuringu, kus näidati Eesti elanikkonna kehalisest inaktiivsusest ja liigsest kehakaalust tingitud rahalist kahju riigile. Uuringus vaadati nii otseseid kulusid, milleks on ravikulud ja haigushüvitised, kui ka kaudseid kulusid, milleks on töövõimetuse ja enneaegsete surmade tõttu saamata jäänud maksutulu. Analüüsi tulemusena selgus, et täiskasvanud elanikkonna kehalisest

inaktiivsusest tingitud kogukulud ulatusid 28,7 miljoni euronii aastast, mis on 26,8 eurot täisealise elaniku kohta. Lisaks baasanalüüsile tehtud tundlikkusanalüüs, kus hinnati peamiste kulukomponentide mõju kogukulule, näitas, et teatud tingimustel võib see number olla 2,6 korda suurem. Täiskasvanud rahvastiku liigsest kehakaalust tingitud kogukulu riigile on 124,7 miljonit eurot aastast ehk 116,33 eurot täiskasvanu kohta. Tundlikkusanalüüs näitas, et teatud tingimustel võib number olla pea kahekordne. (Reile jt. 2024) Eesti SKP 2024. aastal oli 39,5 miljardit eurot (*Majandus kasvab 2024. aasta neljandas kvartalis 1,2% | Statistikaamet, 2025*). Kui arvestada baasanalüüsi tulemusi, moodustasid kehalisest inaktiivsusest ja liigsest kehakaalust tingitud kulud 2024. aastal ligikaudu 0,4% SKP-st. Tundlikkusanalüüsi tulemusi arvestades küündib kulu 0,75%-ni SKP-st. (Reile jt. 2024)

On tehtud ka ülemaailmseid uuringuid, mis vaatavad tervishoiukulude summat, mis on tingitud kehalisest inaktiivsusest. 2013. aastal oli vähesest kehalisest aktiivsusest tingitud tervishoiukulude kogusumma maailmas 53,8 miljardit dollarit (Ding et al., 2016). Prognoosi kohaselt on füüsilisest inaktiivsusest tingitud mittenakkuslike haiguste ravimiseks minev kulu globaalselt aastatel 2020–2030 520 miljardit dollarit (Santos et al., 2023). Nendes uuringutes ei ole aga analüüsitud kaudseid kulusid, mis Tervise Arengu Instituudi uuringus moodustasid füüsilise inaktiivsuse puhul ligikaudu 15% kogukuludest (Reile jt. 2024).

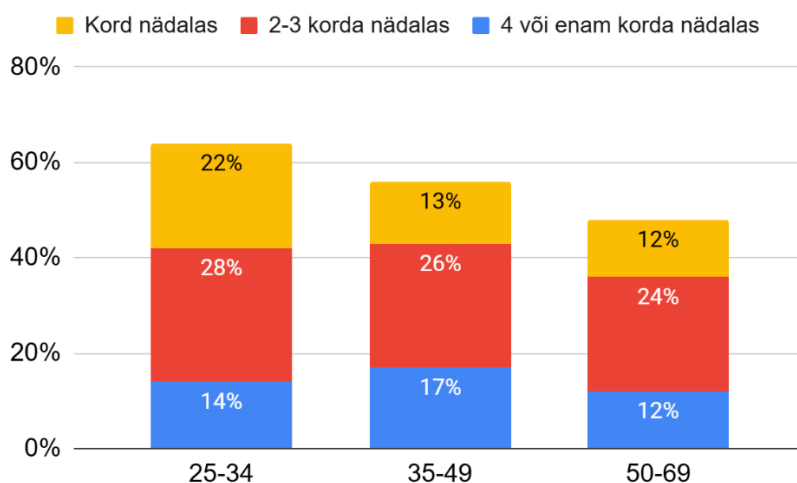
Samuti on näidatud füüsilise aktiivsuse kasu vaimsele tervisele. Näiteks vähendab kehalise aktiivsuse harjumus oluliselt inimese riski haigestuda depressiooni (Hamer et al., 2009). Füüsilisel aktiivsusel on ka oluline seos inimese tuju ja heaoluga. Brasiilia noorte peal läbi viidud uuringus selgus, et füüsiliselt aktiivsed noored on vähem väsinud, vihased ja segaduses kui inaktiivsed noored, samuti on aktiivsed noored elujõulisemad (Gaia et al., 2022). Lisaks on füüsiliselt aktiivsed inimesed õnnelikumad olenemata vanusest (An et al., 2020).

Esimese alapeatüki viimase teemana keskendume noorte füüsilist aktiivsust mõjutavatele teguritele. Rękase ja Burzyńska (2024) poolt Poola noorte peal läbiviidud uuringust, kus vastanud jagati gruppidesse vastavalt nende riskile olla nutitelefoni sõltlane, selgus, et riski kasvul on negatiivne seos füüsilise aktiivsusega. Samuti leiti uuringus, et nutitelefoni sõltuvus on positiivses seoses päevase istumisajaga. Nutiseadme sõltuvuse riskirühma kuulus vastavas uuringus 32,2% vastanutest ning küsitluse põhjal juba sõltlasi oli 6,1%.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringust on näha, et 11–15 aastaste noorte seas kasutab igapäevaselt sotsiaalmeediat üle 70% noortest ning 15-aastaste tüdrukute seas lausa üle

85% noortest, kusjuures sotsiaalmeedia kasutus on vanusega mõlema soo puhul kasvav. Kasvutrendis on 2018. ja 2022. aasta võrdluses mitte ainult sotsiaalmeedia kasutamine, vaid ka muret tekitavam muutuja ehk sotsiaalmeedia sõltuvus. Uuringu põhjal on sotsiaalmeedia 11-15 aastaste hulgas sõltlasi keskel läbi 7%. (Oja jt, 2023) Toetudes eelnevalt mainitud Poola uuringule saab järeldada, et sõltuvusse jäämise riskirühma võiks kuuluda veel umbes 30% noortest. Eriti halb on olukord 13-aastaste tüdrukute seas, kellest 14% on sotsiaalmeedia sõltuvuse sümptomitega (Oja jt, 2023). Vanemate noorte kohta ei ole tehtud konkreetseid uuringuid sotsiaalmeedia kasutuse kohta, kuid Statistikaameti 2023. aastal tehtud uuringus selgus, et 96% noortest vanuses 16-24 kasutavad internetti mitu korda päevas (*Eestimaalased kasutavad internetti järjest rohkem | Statistikaamet, n.d.*).

Veel üheks oluliseks muutujaks, mis mõjutab noorte füüsilise aktiivsuse taset, on vanemate eeskuju. Vanemate füüsilise aktiivsuse tase on positiivselt seotud nende lapse füüsilise aktiivsusega (Moore et al., 1991). Eesti elanike liikumisharrastusega tegelemise uuringust on näha, et vaid keskel läbi 50% inimestest vanuses 25–69 tegeleb mingi liikumisharrastusega vähemalt kord nädalas (vt joonis 2) (Turu uuringute AS, 2024).



Joonis 2. 25-69 aastaste Eesti inimeste liikumisharrastusega tegelemise sagedus osakaaluna oma vanusegrupis, 2024.

Allikas: Autori koostatud Turu Uuringute AS (2024) põhjal

Kui õue jooksma saab minna igapäev, siis ligipääs sporditreeningutele ja rajatistele oleneb sageli nii pere majanduslikust olukorrast kui ka omavalitsuste ja riigi toetustest. HBSC 2021/2022. aasta andmete pealt koostatud raportis on toodud välja, et jõukamast perest pärit

lastel on väiksem tõenäosus olla füüsiliselt mitteaktiivsed (Rakić et al., 2024). Väidet toetab veel näiteks Soomes läbiviidud uuring, kus selgus, et leibkonna sissetulek on positiivselt seotud lapse spordiklubis osalemisega (Kantomaa et al., 2007). Laste sporditreeningud võivad maksta väga palju ning vaesematel leibkondadel ei pruugi olla majanduslikult võimalik oma last trenni saata. Eesti majanduslik seisund ei ole viimastel aastatel olnud eriti positiivne. Eesti SKP võrreldes eelmise aasta sama kvartaliga on olnud negatiivne alates 2022. aasta teisest kvartalist (SKP reaalkasv, Statistikaamet, n.d) ning tarbijahinnaindeks on hetkel võrreldes viie aasta tagusega 40% suurem (tarbijahinnaindeks, Statistikaamet, n.d).

Aastatel 2004–2009 moodustasid Eesti kohalike omavalitsuste eraldised spordile nende eelarvest keskmiselt 4,2%, kuid aastatel 2017-2022 vaid 3,3% ning 2022. aasta oli esimene aasta üle pika aja, kus üldtoetus oli eelmise aastaga võrreldes madalam. Viimati oli nii 2015. aastal. (Kultuuriministeerium, 2024)

Noorte füüsilise aktiivsuse tase on Eestis alla WHO suuniste ning vanusega on näha kehalisele aktiivsuse mahu langust. Kõrgem aktiivsus on kasulik nii inimesele endale kui ka ühiskonnale laiemalt, kaasaarvatud majandusele. Noorte aktiivsust mõjutavad mitmed faktorid, sealhulgas nutiseadmete ja sotsiaalmeedia levik, vanemate eeskuju kui ka leibkonna finantsseis.

1.2. Nügimise olemus

Teine alapeatükk keskendub nügimise mõistele. Selgitatakse, kus kohast on see alguse saanud ning kuidas see ajas muutnud on, esitatakse selle positiivsed küljed ja kriitika ning analüüsitakse kahte raamistiku, et mõista, kuidas efektiivset nügimisstrateegiat kujundada.

Nügimine või müksamine on mõiste käitumuslikus majandusteaduses, mida aitas suuresti populariseerida 2008. aastal Richard Thaleri ja Cass Sunsteini poolt ilmunud raamat “Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness”. Raamatus on müks defineeritud järgmiselt: “Ükskõik, mis aspekt muutuse arhitektuuris, mis muudab inimese käitumist etteaimataval moel, ilma ühtegi valikut eemaldamata või majanduslikku stiimulit muutmata.” (Thaler ja Sunstein, 2008; 6). Selles definitsioonis on aga mõned kitsaskohad. Esiteks on Thaler ja Sunstein kirjutanud, et valikuid ei tohi piirata ent pole selgitatud, kas valikuid võib juurde lisada. Teiseks on öeldud, et müks ei tohi muuta majanduslikku stiimulit, aga ei ole räägitud teistest võimalikest mittemajanduslikest stiimulitest. (Congiu & Moscati, 2022)

Pelle Guldborg Hansen arendas nügimise mõistet edasi ning defineeris selle oma 2016. aasta teadustöös järgnevalt: “Müks koosneb (I) ükskõik, mis katsest mõjutada inimeste

otsustusvõimet, valikuid või käitumist etteaimataval moel (1) mis on võimalik tänu kognitiivsetele piiridele, eelistustele, rutiinidele ning harjumustele individuaalses ja sotsiaalses otsustusprotsessis, mis loovad piirid, mis ei lase inimestel käituda ratsionaalselt nende püstitatud omahuvides ja mis (2) töötavad tänu sellele, et need piirid, eelistused, rutiinid ja harjumused on oluline osa nendest ahvatlustest.“ (Hansen, 2016; 170) Lisaks järeldas Hansen samas teoses, et müksud toimivad sõltumatult (Hansen, 2016; 170):

- ratsionaalselt oluliste valikute lisamisest või eemaldamisest.
- stiimulite muutmisest, olgu nendeks siis aeg, vaev, sotsiaalsed sanktsioonid, majanduslikud mõjutajad vms.
- faktilise teabe ja ratsionaalse argumentatsiooni pakkumisest.

Hansen on oma definitsioonist eemaldanud Thaleri ja Sunsteini kitsaskohad ning lisab definitsiooni kõik ratsionaalsuslõksud.

Nügmist saab läbi viia paljudel eri viisidel. Mõned populaarsemad on toodud välja allolevas tabelis (vt tabel 1).

Tabel 1.

Näited populaarsetest müksudest

Nügmise liik	Näide
Vaikevalikute muutmise	Veebilehele kontot luues peab reklaamsõnumitest loobumiseks panema eraldi linnukese
Sotsiaalsetele normidele toetumine	Reklaam sõnastusega “85% su sõpradest on juba liitunud”
Lihtsustamine	Võimalus kasutada ID-kaarti kliendikaardina
Sõnastuse muutmise	“51% on tehtud” asemel “üle poole on tehtud”
Erinevate meelte mõjutamine	Soojade saiakeste lõhna levitamine toidupoes

Allikas: Autori koostatud *The Decision Lab – Nudge Theory*. (n.d.) põhjal

Nügmisel on mitmed eelised võrreldes tavapärase seadusemuudatuste või majanduslike stiimulite pakkumisega. Esiteks, nügmise toetub inimese alateadlikule käitumisele, see aitab teoorias tekitada olukorra, kus inimene teeb enda jaoks parema valiku, aga samas tunneb ta, et on säilitanud vaba valikuvõimaluse. Teiseks, nügmise saab olla väga lihtne ja odav. Nügmise võib olla midagi nii lihtsat nagu tootepaigutuse muutmise poes või peaministri sotsiaalmeedia postitus

sellest, kuidas ta sõidab rattaga tööle. Samuti võib nügimine anda võrreldes tavalise majandusliku toetusega palju kuluefektiivsemaid tulemusi. Benartzi et al (2017) on oma töös koondanud kokku uuringuid, mis vaatavad sarnastel teemadel tehtud otsuste tulemusi ning võrdlevad nende kuluefektiivsust. Üheks teemaks, mida nad analüüsisid, oli ülikooli astumine. Võrreldes nügimisestrateegiat traditsioonilise majandusliku stiimuliga selgus, et kui nügimisstrateegiat kasutades lisandus järgneval aastal ülikooli iga kulutatud 1000 dollari kohta 1,53 üliõpilast, siis otsese finantstoetuse puhul vaid 0,035. Kolmandaks, kui klassikaline majandusteadus toetub mudelitele ja eeldustele, siis käitumuslik majandusteadus, kuhu alla kuulub ka nügimine, toetub empiirilistele uuringutele ning võimaldab arvestada inimese käitumuslikku olemust (Mont, 2014). Nügmisel on ka mitmed eelised nügitavate jaoks. Müksud aitavad inimesi olukordades, kus nad ei ole kindlad, millise otsuse nad tegema peaksid, aga ka vastupidiselt, kui inimene tunneb, et soovitatav valik ei lähe tema eelistustega kokku, on tal võimalus sellest keelduda. (Mont, 2014)

Nügimisstrateegiate kasutamine on pälvinud ka kriitikat. Esiteks on murekohaks inimeste autonoomia. Kardetakse, et müksude tagajärjel ei ole inimeste valikud enam päris nende enda omad (Schmidt & Engelen, 2020). Samuti kritiseeritakse, et nügimisel keskendutakse inimeste eest valikute tegemisele selle asemel, et õpetada neid paremaid valikuid tegema. New Yorgi ülikooli professor Jeremy Waldron on öelnud: “Ma sooviks, et mind õpetataks tegema paremaid valikuid selle asemel, et keegi kõrgel positsioonil (isegi kui see on minu kasuks) kasutab ära minu praegust mõtlematust ja nõrku intuitsioone” (Waldron, 2014; 4). Teiseks murekohaks on nügimise eesmärk. Kardetakse selle kasutamist ebaseaduslikel eesmärkidel kui ka ühiskondlikult ebatõhusatel eesmärkidel. Poliitika läbiviijad ei saa olla kunagi täiesti kindlad, mis on iga indiviidi jaoks kõige kasulikum. Samuti on inimestel erinevad arusaamad sellest, mis on hea. Kolmandaks kritiseeritakse seda, et nügimine ei tegele probleemide taga olevate sotsiaalmajanduslike põhjustega. (Schmidt & Engelen, 2020)

Nügimisstrateegiate kujundamiseks kasutatakse erinevaid raamistikke. Siin töös võetakse analüüsimiseks MINDSPACE ja EAST raamistikud. MINDSPACE on 2010. aastal loodud raamistik käitumusliku majandusteooria kasutamiseks poliitikameetmete kujundamisel. Tegu on ühe esimese sellealase raamistikuga, mille loomisele pani aluse Ühendkuningriigi valitsusekantslei (*Cabinet Office*) ja mille viis ellu Ühendkuningriigi Käitumuslike Teadmiste Tiim (*Behavioral Insights Team* BIT). MINDSPACE on 9-punktiline kontrollnimekiri, kuhu on

koondatud kõige robustsemad käitumist mõjutavad tegurid (vt tabel 2). Nügisstrateegiat disainides peaks kontrollima selle vastavust nendele teguritele. (*The Decision Lab - MINDSPACE Framework.*, n.d.)

Tabel 2.

MINDSPACE raamistiku kontrollnimekiri ja punktide selgitus.

Tegur	Selgitus
<i>Messenger</i> / Infotooja	Inimesi mõjutab, kes infot annab.
<i>Incentives</i> / Stiimulid	Vastuvõtlikkust stiimulitele saab ennustada läbi vaimsete otseteede, näiteks kaotuse kartus.
<i>Norms</i> / Sotsiaalsed normid	Inimesi mõjutavad inimesed nende ümber.
<i>Defaults</i> / Vaikeväärtused	Inimesed toetuvad vaikeväärtustele.
<i>Saliency</i> / Silmapaistvus	Inimeste tähelepanu tõmbavad uued ja neile relevantsed asjad.
<i>Priming</i> / Alateadlikud vihjed	Inimeste käitumist mõjutavad alateadlikud mõtted.
<i>Affect</i> / Emotsionaalne kiindumus	Emotsionaalsed sidemed mõjutavad inimeste otsuseid.
<i>Commitments</i> / Pühendumus	Inimesed soovivad täita avalikke lubadusi.
<i>Ego</i> / Eneseuhkus	Inimesed käituvad viisidel, mis paneb neid paremini tundma.

Allikas: Autori koostatud *The Decision Lab - MINDSPACE Framework.* (n.d.) põhjal

2012. aastal tuli BIT välja uue mudeliga EAST, mis on lihtsustatud versioon varasemast MINDSPACE raamistikust. Eesmärk oli muuta mudel poliitikakujundajate jaoks meeldejäävamaks ja lihtsamini kasutatavaks. EAST koosneb neljast ideaalist, mida efektiivse nügisstrateegia kujundamisel peaks järgima (vt tabel 3). Ühendkuningriigis on EAST raamistikku kasutatud näiteks COVID-19 ajal tervisepoliitika kujundamisel ja töötukassa efektiivsuse tõstmisel. Ülemaailmselt on EAST üks peamisi raamistikke käitumusliku teooria rakendamiseks poliitikakujundamises. (*The Decision Lab - EAST Framework.*, n.d.)

Tabel 3.

EAST raamistiku ideaalid ja nende selgitus.

Tegur	Selgitus
<i>Easy</i> / Lihtne	Soovitav lahend peab olema inimese jaoks lihtsam.
<i>Attractive</i> / Ahvatlev	Soovitav lahend peab inimesele olema väljapaistev / aega väärt.
<i>Social</i> / Sotsiaalne	Inimestele meeldib olla osa mingist grupist ning inimesi huvitab teiste arvamus.
<i>Timely</i> / Õigesti ajastatud	Poliitika peaks avaldama mõju siis, kui inimesed on sellele kõige vastuvõtlikumad.

Allikas: Autori koostatud *The Decision Lab - EAST Framework*. (n.d.) põhjal

Nüginine on võrdelemisi uus termin, mis seob poliitikakujunduse ja käitumusliku majandusteaduse. Nüginise plussideks saab tuua selle kuluefektiivsuse ja teatava märkamatusse nügitavale. Seda teist on aga ka kritiseeritud, sest arvatakse, et nüginise tagajärjel tehtud otsused ei ole enam päriselt selle inimese omad. Müksude kujundamiseks on loodud erinevaid raamistikke, millest ühte levinumat, EAST raamistikku, rakendatakse üle kogu maailma.

1.3. Nüginise kasutamine noorte füüsilise aktiivsuse suurendamiseks

Kolmas alapeatükk vaatab, kuidas nüginist on varasemalt kasutatud, et noorte füüsilise aktiivsuse harjumusi mõjutada. Kuna selle valdkonna uuringud on reeglina läbi viidud põhikooliealiste noorte peal, võetakse lisaks analüüsimisele ka kolm lisauuringut, mis keskendusid muude terviseharjumuste mõjutamisele vanemate noorte seas.

Noorte füüsilise aktiivsuse suurendamiseks on tehtud mitmeid nüginisstrateegiaid kasutavaid uuringuid. Siin peatükis analüüsitavad uuringud on koondatud tabelisse, mis on leitav töö lisadest (vt lisa A). Populaarseim uurimismeetod on klatri randomiseeritud kontrolluuring ehk Cluster-RCT, kuid kasutatud on ka teisi uurimismeetodeid. Enamik uuringud on läbi viidud koolikeskkonnas keskendudes põhikooli keskastme õpilastele. Üks erandlik uuring (Drouin et al, 2018) uuris ka võimalust nügida lapsevanemaid, et tõsta nende laste füüsilise aktiivsuse taset.

Aburto et al (2011) uuringus jagati 27 osalevat kooli juhuslikkuse alusel kolme gruppi: kontrollgrupp, baasgrupp ja plussgrupp. Kontrollgrupis muutusi ei tehtud, õpilastel toimus nädalas üks kehalise kasvatus tunde keskmine pikkusega 39 minutit. Baasgrupis viidi läbi järgnevad muutused: tõsteti kehalise kasvatus tunni pikkust 50 minutini, ühes 15-minutilises vahetunnis viidi õpetaja poolt läbi reklaam või tegevus füüsilise aktiivsuse edendamiseks, viidi

läbi koosolekud kooli töötajatega, kus räägiti füüsilise aktiivsuse olulisusest ning selle edendamise võimalustest ning kooli siseõue seinad värviti üle, et tõsta selle esteetikat. Plussgrupis viidi lisaks kõigile baasgrupi muutustele läbi veel järgnevad lisad: tõsteti kehalise kasvatus tundide arvu kaheni, enne ainetundide algust viidi läbi 20-minutiline üldkehaline treening, vahetunnis tegevusi läbiviivatele õpetajatele pakuti lisatuge, iga teine kuu viidi koolitöötajatega läbi töötuba ning kooliõue joonistati erinevaid mängu, näiteks keks. Tulemuste mõõtmiseks kandsid õpilased pedomeetreid ning aktiivsuse taset mõõdeti koolinädala jooksul nii kuuekuulise uuringu alguses kui lõpus. Füüsilist võimekust mõõdeti 9-minutilise jooksuga, venitusharjutustega ning 60 sekundi jooksul istesse tõusudega. Uuringu tulemusena suurenes märgatavalt töögruppides olnud õpilaste sammude arv koolis – nii baas- kui plussgrupis keskmiselt üle 600 sammu. Väljaspool kooli aga töögrupi õpilaste sammukogus langes. Baasgrupis vaid keskmiselt 60 võrra, mis oli ebaoluline, kuid plussgrupis koguni 700 võrra mistõttu päevas kokkuvõttes oli märgatavat muutust näha vaid baasgrupis. Füüsilises võimekuses märgati muutust vaid plussgrupi istesse tõusudes (+0,3).

Jago et al, (2011) viisid läbi uuringu 42 põhikoolis, kus pooltes rakendati HEALTHY strateegiat. Strateegia põhines neljal suurel muutusel. Esiteks tõsteti koolitoidu kvaliteeti, teiseks viidi osade õpilaste poolt õpetajate abiga läbi FLASH (*Fun Learning Activities for Student Health*) tegevusi, kolmandaks viidi koolides läbi viis turunduskampaaniat, mis käsitlesid veetarbimist, istumisaega, toidukvaliteeti, energiatasakaalu ning eluvalikuid ja neljandaks muudeti kehalise kasvatus õppekava. Õpilaste füüsilist võimekust mõõdeti joonejooksuga. Uuringu tulemusena ei leitud märgatavaid muutusi metaboolse sündroomi hulga, noorte füüsilise aktiivsuse tasemele ega võimekusele.

Seljebotn et al (2019) viisid läbi kümnekuuse uuringu 447 9–10-aastase noore peal üheksast erinevast koolist. Neli kooli kuulusid kontrollgruppi ja 5 kooli töögruppi. Nügisstrateegia koosnes ühest põhikomponendist ehk aktiivsest koolitunnist ning kahest kõrvalkomponendist, milleks olid aktiivne kodutöö ja aktiivne vahetund. Aktiivset koolitundi viidi läbi kaks kuni kolm korda nädalas, päevadel, kus tunniplaanis ei olnud kehalise kasvatus tundi. Tunnid kestsid 45 minutit ning leidsid aset eelkõige välitingimustes, kus mängiti erinevaid mängu ja tehti viktoriine. Kõrvalkomponentide raames julgustati õpetajaid jagama aktiivseid kodutöid ning motiveerima õpilasi vahetundidel liikuma. Kui kontrollgrupis oli nädalane füüsilise aktiivsuse hulk koolis 135 minutit, siis töögrupis oli eesmärk see tõsta 325 minutini

nädalas. Füüsilise aktiivsuse mõõtmiseks kasutati kiirendusmõõturit ning füüsilise võimekuse testimiseks joonejooksu. Uuringu tulemusena leiti töögrupis füüsilise aktiivsuse mahus 13 protsendiline tõus. Samuti oli näha märgatavat füüsilise võimekuse kasvu eelnevalt väikseima võimekusega õpilastel.

Sebire et al (2018) viisid uuringu läbi kuues Inglismaa põhikoolis 12–13-aastaste tüdrukute seas. Osalevad koolid jagati töö- ja kontrollgrupidesse 2:1 suhtes. Enne uuringu algust täitsid kõik töögrupis osalejad küsitluse, mille eesmärk oli leida kõige mõjukamad tüdrukud. 53 tüdrukut treeniti toetajateks, kelle ülesandeks oli kaasõpilaste motiveerimine aktiivsemale eluviisile läbi erinevate tegevuste, näiteks koos kooli jalutamine või moraalse toe pakkumine. Noorte füüsilise aktiivsuse taset mõõdeti kiirendusmõõturitega. Andmeid koguti kolm korda: 8. klassi alguses ja lõpus ning 9. klassi alguses. Tulemusena leiti, et töögrupis tõusis kehalise aktiivsuse hulk argipäeviti 6 minutit ning istumisaeg vähenes üle 20 minuti.

Van Woudenberg et al (2020) proovisid noorte füüsilise aktiivsuse taset tõsta läbi meediakanalite. Uuringus osalesid 446 õpilast 26 klassist 11 erinevast koolist. Osalevad noored jagati kolme gruppi: 12 kontrollgruppi, 7 sotsiaalmeediagrupperi ning 7 massimeediagrupperi. Uuringu alguses jagati töögrupis osalejatele spetsiaalsed nutitelefoniid ning kõigile uuringus osalejatele pedomeetrid. Esimeses faasis valiti sotsiaalmeedia grupist suunamudijad, kelle ülesandeks oli eksperimendi käigus teha videoblogisid, mis edendaksid aktiivset eluviisi. Eksperimenti viidi läbi kolm korda, millest iga üks kestis nädal aega. Suunamudijate ülesandeks oli igaks eksperimendi päevaks filmida üks videoblogi. Neid videoid nägid nutitelefoniist mõlemad töögrupid. Sotsiaalmeedia grupis olid õpilased, kes olid suunamudijatega tuttavad ning massimeedia grupis olid õpilased, kes suunamudijaid ei tundnud. Andmeid õpilaste füüsilise aktiivsuse kohta koguti läbi välja jagatud pedomeetrite ning küsitluste. Töö tulemusena leiti aktiivsuse kasv lühiajaliselt kõigis gruppides, kuid pikaajaliselt ei olnud muutust näha.

Cushing et al (2021) uurisid nügivate tekstisõnumite mõju noorte füüsilise aktiivsuse tasemele. 40st osalejast 20 olid töögrupis, kus neile anti spetsiaalne nutitelefoni koos vestlusrobotiga. Osalejad pidid robotile andma oma päevase aktiivsuse eesmärgi ning ajad, mil neid võib tülitada. Vestlusrobot salvestas need andmed ning saatis seejärel osalejale toetavaid sõnumeid ja meeldetuletusi. Näiteks võis robot kirjutada: “Sõbralik meeldetuletus, et sinu treeningu eesmärk on täna 25 min. Ma kirjutan hiljem uuesti, et küsida, kuidas sul läks.” Osalejate tulemusi mõõdeti kiirendusmõõturiga ja küsimustikkudega. Eksperimendi tulemusel

selgus, et võrreldes kontrollgrupiga olid töögrupis osalenud päevas üle 20 minuti rohkem aktiivsed.

Drouin et al (2018) uuringus keskenduti lapsevanemate nügimisele. Uuringu käigus näidati lastevanematele 2-minutilist videot kas füüsilise aktiivsuse kasulikkusest või inaktiivsuse kahjulikkusest. Laste füüsilist aktiivsust mõõdeti lastevanemate täidetud küsitlusega, kus nad pidid 5-punktilisel skaalal hindama oma lapse aktiivsuse hulka ühel argipäeval ning ühel nädalavahetuse päeval. Laste aktiivsust mõõdeti enne uuringut ning kahe nädala möödudes. Tulemusena selgus, et lapsed, kelle vanematele näidati positiivselt sõnastatud videot, liikusid kahe nädala möödudes märgatavalt vähem kui enne. Negatiivse sõnumi grupis ei täheldatud statistiliselt olulist muutust võrreldes baastasemega.

Steuns ja Dierx (2018) proovisid oma eksperimendi käigus mõjutada üliõpilaste liikumisharjumusi läbi trepikasutuse esiletoomise. Enne eksperimenti oli ülikoolis probleem, kus õpilased seisis liftijärjekorras selle asemel, et kõrvalolevat treppi kasutada. Samuti segas see liikumispuudega õpilasi. Eksperimendil oli kaks faasi. Esimeses faasis kleebiti põrandale peasissepääsust kuni trepini jalajälje-kujulised kleepsud. Teises faasis kinnitati trepile interaktiivne valgustus. Trepki kasutajaid mõõdeti liikumisanduriga ning lisaks viidi mõju hindamiseks läbi küsitlus ülikooli alal elavate õpilaste seas. 120 vastajast pea kõik vastasid, et kasutavad alati treppe tuues põhjuseks selle tervislikkuse võrreldes liftiga või siis puhtalt harjumuse. Kõik vastajad ütlesid, et panid muudatusi tähele, 19% ütlesid, et see mõjutas neid positiivselt. Liikumisandurite tulemusi ei olnud esitatud.

Siin analüüsitud töödest saab järeldada, et kuigi on näiteid olukordadest, kus nügimine ei ole olnud efektiivne tööriist noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks, siis rohkem on neid uuringuid, mis kasu näitavad. Kui Jago et al (2011) koolikeskkonna muutmisest kasu ei täheldanud, siis sarnased uuringud Aburto et al (2011) ja Seljebotn et al (2019) poolt näitavad positiivseid tulemusi. Kui Van Woudenberg et al (2020) ei leidnud kasu kaasõpilaste poolt nügimises, siis Sebire et al (2018) leidsid väga märgatavad positiivsed tulemused kaasõpilaste mõjust. Nügimine ei pea aga toimuma vaid koolikeskkonnas nagu on leidnud näiteks Drouin et al (2018), kes näitasid vanemate rolli füüsilise aktiivsuse kujundamisel ning samuti Cushing et al (2021), kes näitasid, et ka nutiseadet saab kasutada efektiivselt noorte liikumisharjumuste muutmiseks.

Kuna uuringuid nügimisstrateegiate kasutamisest füüsilise aktiivsuse valdkonnas viiakse enamasti läbi põhikooliealiste noorte peal, siis võttis autor analüüsimiseks ka uuringuid, mis

keskenduvad teiste tervislike harjumuste kujundamisele, et näha, kas nügimine võiks olla efektiivne ka vanemate noorte terviseharjumuste muutmisel (vt tabel 4).

Tabel 4.

Uuringud noorte terviseharjumuste muutmiseks läbi nügimisstrateegiate.

Uuring	Valimi maht	Meetod/mõjutatav harjumus	Nügimisstrateegia	Tulemus
(Cioffi et al., 2015)	Tudengid, valimi maht puudub, USA	Eksperiment Tervislikuma toidu valimine	Lisainformatsiooni andmine Visuaalne müks	Valmistoidu pakkidele siltide lisamine, millel olid välja toodud toitained, tõstis madala kalorsuse ja rasvaga toitade müüki ja vähendas kõrge kalorsuse ja rasvaga toitade müüki.
(Wongprawmas et al., 2023)	1312 tudengit vanuses 18-24, Itaalia	Eksperiment, regressioonanalüüs Tervislikuma toidu valimine	Visuaalne müks digikeskkonnas Soovitava valiku esiletoomine	Tervislikke valikute menüü ülaosasse paigutamine tõstis märgatavalt nende valimist.
(Zimmermann & Sobolev, 2020)	112 tudengit, vanused määramata	Eksperiment Ekraaniaja vähendamine	Visuaalne müks Pehme piirangute seadmine	Telefoniekraani seadmine hallile režiimile vähendas koheselt osalejate ekraaniaega 17,6%. Äppidele ajapiirangute seadmine vähendas ekraaniaega sammhaaval üle aja.

Allikas: Autori koostatud

Cioffi et al (2015) viisid läbi uuringu USAs Cornelli ülikoolis. Kuue semestri jooksul vaadati ülikooli kohvikust ostetud valmistoidu pakkide müüginumbreid ja erinevate toodete populaarsust. Esimesed kolm semestrit olid toidud tavalises pakendis, kuid siis lisati toidupakkidele ka sildid toitainete kohta. Tulemusena leiti, et siltide lisamine vähendas nii keskmist nädalast kalorsuse kui ka rasva tarbimist 7%.

Wongprawmas et al (2023) viisid läbi uuringu Itaalia üliõpilaste seas. Esimese sammuna viidi läbi intervjuud nelja fookusgrupi (n=24 tudengit) ja seitsme eksperdiga, et luua logo, mis märgistaks tervislikke toite. Teises sammus viidi läbi eksperiment 1312 tudengi peal.

Eksperimendi käigus pidid tudengid digikeskkonnas endale eeltellima koolitoidu, eesmärk oli jäljendada toidu eeltellimist ülikooli sööklast. Osalejad jagati nelja gruppi. Kontrollgrupis muudatusi menüüle ei tehtud, esimeses töögrupis lisati tervislikele valikutele eelnevas sammus koostatud logo, teises töögrupis liigutati tervislikud valikud menüü ülaosasse ning kolmandas töögrupis kasutati mõlemat nügimisstrateegiat korraga. Tulemusena leiti, et ainuüksi logo lisamine õpilaste valikuid ei mõjutanud, kuid tervislike valikute esiletõstmine nende liigutamise ja menüü ülaossa tõstis märgatavalt nende valimist võrreldes kontrollgrupiga.

Zimmermann ja Sobolev (2020) viisid läbi uuringu 112 rahvusvahelise tudengi peal, kes kasutasid iPhone nutitelefone, uurides erinevate nügimisstrateegiade mõju nutitelefoniga ekraaniajale. Osalejad jagati kolme rühma. Kontrollgrupis osalejad pidid lihtsalt jälgima oma ekraaniaega kasutades telefoni *Screen Time* funktsiooni. Esimeses töögrupis osalejad pidid seadma oma telefoniekraani must-valge režiimi peale ning teises töögrupis osalejad pidid kasutama *Downtime* ja *App Limits* funktsioone. *Downtime* funktsioon lubab seada teatud ajavahemikud, kus telefoni saab kasutada vaid helistamiseks ja teatud äppide kasutamiseks. *App Limits* funktsioon lubab seada ajapiirangud teatud äppidele või äpikategooriatele. Ajapiirangu täitudes äpp sulgub ning seda ei saa enam avada. Piirangud lähtestavad igal keskööl, kuid kasutaja saab ajapiiranguid ka pikendada või eemaldada, seetõttu on tegu pigem pehmete piirangutega. Andmeid osalejate ekraaniaja kohta koguti iganädalaselt, kokku kolm nädalat. Tulemusena selgus, et telefoni must-valgele režiimile seadmine vähendas koheselt ekraaniaega 17,6%. Piirangute seadmine vähendas ekraaniaega samm-sammult üle aja viidates harjumuse tekkele.

Need uuringud toetavad Steunsi ja Dierxi (2018) uurimistööd treppide kasutamisest ülikoolis ning näitavad, et nügimisstrateegiade kasutamine saab olla efektiivne viis ka vanemate noorte terviseharjumuste kujundamisel.

Varasemad uuringud on näidanud, et nügimine saab olla efektiivne viis noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks. Kuigi enamus uuringuid on läbiviidud põhikooliealiste noorte peal, näitavad muude terviseharjumuste mõjutamiseks tehtud uuringud, et nügimine saab olla efektiivne viis ka vanemate noorte terviseharjumuste mõjutamiseks.

2. Eesti noorte füüsilist aktiivsust mõjutavad tegurid ja nügimisstrateegiad aktiivsuse tõstmiseks

2.1. Uuringu meetodika ja tulemuste analüüs

Käesolev peatükk keskendub bakalaureusetöö raames läbiviidud empiriilisele uuringule. Esmalt tuleb juttu uuringu ülesehitusest ja selle põhimõtetest ning sellele järgneb uuringu analüüs.

Autor viis läbi empiirilise kvalitatiivse uuringu, et saada Eesti noorte sisendit seoses nende füüsilist aktiivsust mõjutavate teguritega ning nende mõtetega, mida peaks Eesti noorte füüsilise aktiivsuse taseme tõstmiseks tegema.

Uurimismeetodina kasutati intervjuusid, sest võrreldes küsitlusega võimaldavad need saada tavaliselt sügavamad vastused, millele saab lisaks küsida täpsustusi. Antud töös viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud. Nende kasuks otsustati järgnevatel põhjustel (Al Balushi, 2018):

- Intervjuu säilitab struktuuri, võimaldades katta kõik soovitud teemad, kuid samas saab küsimuste järjekorras ja hulgas teha muudatusi.
- Intervjuu jäljendab kohati vestlust, kus intervjuerija saab küsida täpsustusi ja lisaküsimusi vastavalt uute teemade kerkimisele.

Intervjuusid on noorte füüsilist aktiivsust mõjutavate tegurite uurimiseks kasutatud varasemalt näiteks Avraham et al (2024) töös. Intervjuuküsimuste koostamisel võeti aluseks töö teooriaosa, et leida selle ja noorte vastustes sarnasusi ja erinevusi. Küsimused algasid intervjueritava füüsilise aktiivsuse harjumuste kohta, millele järgnesid küsimused selle mõjutegurite kohta. Intervjuu teine ja mahukam pool keskendus intervjueritavate arvamusele, et mida saaks noorte füüsilise aktiivsuse taseme tõstmiseks teha. Lisaks nende enda mõtetele käidi igas intervjuus läbi neli kindlat teemat:

1. Koolikeskkond
2. Sotsiaalne keskkond
3. Nutiseadmed ja sotsiaalmeedia
4. Lastevanemad

Need teemad said valitud, sest läbi nende on eelnevates uuringutes proovitud noori liikuma nügida. Intervjuu baasküsimused on esitatud lisas B.

Kokku intervjueriti kaheksat Eesti noort vanuses 19-23. Valimi koostamiseks võttis autor ühendust enda tutvusringkonda kuuluvate noortega. Intervjueritavate valimisel lähtus autor soolisest tasakaalust ja soovitava vanusevahemiku katmisest. Intervjuudeks valiti just selles

vanuses noored, sest nad saavad rääkida nii oma praegustest kui ka varasematest mõjuteguritest, aidates seeläbi näidata, kas need on vanuse kasvades muutuvad. Valimi suuruse määramisel lähtuti küllastuspunktist, see tähendab, et uusi intervjueeritavaid ei otsitud kui noorte ideed, et mida peaks probleemi lahendamiseks tegema, hakkasid korduma. Intervjuud viidi läbi veebi teel vahemikus 24.- 25. aprill ja need võtsid aega keskmiselt 15 minutit. Intervjuude analüüsimiseks koostas autor transkriptsioonid. Nende koostamiseks kasutas autor Microsoft Wordi transkriptsiooni funktsiooni, mille tulemustes viis ise intervjuusid kuulates sisse korrektureid. Allolevas tabelis on toodud intervjueeritavaid kirjeldavad andmed (vt tabel 5). Intervjuu analüüsi käigus koostati kodeerimistabel, mis on leitav töö lisadest (vt lisa C). Järgnev analüüs põhineb sellel kodeerimistabelil.

Tabel 5.

Intervjueeritud noori kirjeldavad tegurid

ID	Vanus	Sugu	Millega tegeleb
I1	19	Naine	Õpib (keskharidus)
I2	20	Mees	Õpib (kutsekeskharidus)
I3	21	Mees	Töötab ja õpib ametit vastavas haridusasutuses
I4	22	Mees	Õpib (kõrgharidus)
I5	22	Mees	Õpib (kõrgharidus) ja töötab
I6	22	Naine	Õpib (kõrgharidus)
I7	22	Naine	Õpib (kõrgharidus)
I8	23	Mees	Töötu

Allikas: Autori koostatud

Intervjuu algus keskendus noore enda füüsilise aktiivsuse tasemele ning selle muutusele ajas. Valdavalt hindasid intervjueeritavad oma kehalise aktiivsuse taset ajas langevaks. See vastab teooriaosas käsitletud Oja jt (2023) ja Turu Uuringute AS (2024) uuringutele, mis näitasid, et Eesti inimeste füüsilise aktiivsuse tase on vanusega langev. Pooled noored olid oma füüsilise vormiga rahul või väga rahul ning teine pool ütlesid, et see võiks või saaks parem olla.

Järgmisena keskendus intervjuu noorte füüsilist aktiivsust mõjutavatele teguritele. Märkatavaid soolisi erisusi mõjutegurites antud töös ei järeldatud. Ühe populaarseima vastusena toodi välja vanemate toetus ja eeskuju. Mõju tunnetati näiteks noorena koos perega tehtud

spordist, perekonna suhtumisest aktiivsusesse kui ka niisama vanematelt saadud motiveerivatest kommentaaridest. See kattub Moore et al (1991) uuringuga, kus leiti, et vanemate füüsilise aktiivsuse tase on positiivselt seotud nende lapse füüsilise aktiivsusega.

“Ma arvan et see, kuidas mind üles kasvatati, soodustab hästi, et mu isa oli hästi (aktiivne) erinevaid spordialasid tegi korvpalli, jalgpalli, kergejõustik, tegi ka ujumist, et see et me käisime perega alati, mingi ratastega sõitmas selle asemel, et mingi sees passida ja et olime lapsena nagu oli hästi, olime hästi aktiivne koos vanematega just ja siis sealt see kandus üle veel selle trenni himu nagu jaoks.” (i5)

“Mu ema on mulle öelnud, et ma olen rõõmsam, kui ma olen trenni teinud ja tunnen ennast paremini, kui ma olen trenni teinud ja on ise ka mind utsitanud trenni minema kui ma näiteks enne trenni ei taha minna.” (i6)

Tugevat mõju tunnetati ka sõprusringkonnast. Oli noori, kes väitsid, et koos sõpradega on lihtsalt toredam liikuda, aga oli ka neid, kes ütlesid, et ükski ei viitsi nad pea üldse liikuda.

“Ja see kui sõpradega näiteks on ka käidud ja kokkulepitud mingid asjad. See on kindlasti, mis aitab trenni tegemisele kaasa.” (i4)

“No selles mõttes, et nagu üksinda väga ei taha trenni teha, nii et kui näiteks keegi teine ei saa, siis ma ka ei taha teha.” (i1)

Enam kui pooltes intervjuudes toodi välja ka aeg ja enda motiveeritus kui olulised tegurid. Siinkohal mainiti, et need on oluliseks muutunud just vanuse kasvades ning noorena neid nii olulisena ei tunnetatud.

“Kui ma noorem olin, siis see mõju oli suurem, et tänu sõpradele ma näiteks hakkasin jõusaalis käima ja käisin seal väga sageli, aga nüüd ma olen hakanud rohkem nagu oma motivatsioonist, nagu liigutama ennast.” (i6)

“Noh võib isegi väsimus olla. Näiteks kui tööpäev on pikk, eriti kui on kaheteisttunnised, siis ei jõua lihtsalt, ei jõua ajaliselt ja ega no füüsiliselt ka tõesti enam mingit jaksu ei ole.” (i3)

Intervjuu teine pool keskendus sellele, et mida saaks noorte arvates teha Eesti noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks. Lisaks noorte esimestele pähe tulevatele mõtetele käidi igas intervjuus läbi võimalikud muutused koolikeskkonnas, võimalused noore sotsiaalse keskkonna mõju ärakasutamiseks, nutilahendused ning võimalik vanemate mõjutamine. Need konkreetsed teemad said valitud toetudes eelnevalt tehtud uuringutele, mis on näidanud, et läbi nende tegurite

on võimalik noori liikuma nügida. Muutusi koolikeskkonnas pakkusid mitmed noored ka kohe ise võimalike lahendustena.

“Minu meelest põhikoolis nagu liikumisharjumuste tekitamine on väga oluline. Ma mäletan meil näiteks põhikoolis olid igasugused liikuma kutsuvad vahetunnid ja saime õues olla ja et peale kooli olid ka nagu erinevad tasuta trennid just koolis endas, et sa ei pidanud kuhugi kaugemale minema kuhugi eraldi klubisse, et see oli hästi kättesaadav. Ja sinna oli lihtne minna ja see ka et õpetajad ka nagu kutsusid liikuma ja ei lubanud nagu klassiruumis niisama istuda näiteks vahetunnis.” (i6)

Võimalike muutustena pakuti välja pikemad vahetunnid, seisulauad, aktiivse koolitee populariseerimine ja rohkem liikumisvõimalusi kooli ümber nagu näiteks spordiväljakud. Käsitleti ka võimalikke muutusi liikumisõpetuse aines. Siinkohal pakuti välja tunni kestvuse pikendamist pooleteise tunnini, rohkemate spordialade tutvustamist, teoreetilise osa suurendamist ja hindamise muutmist. Kehalise kasvatause tunni kestvuse pikendamisest on kasu näidanud ka Aburto et al (2011) uuring. Kõige rohkem kõneainet tekitasid hindamine ja teoreetiline harimine. Hindamise koha pealt jagunesid noored kahte leeri. Olid need, kes arvasid, et hindama peaks rohkem ning halb hinne võiks noort motiveerida ning olid need, kes arvasid, et hinde andmine on halb, sest see võib noore motivatsiooni alla viia.

“Ma arvan, et hindamise võiks ära kaotada, sest vähemalt mingi algklassides 1. kuni 3., võib olla kuni 6. klassini ka et lihtsalt saada see kui varem ei ole siis mingi liikumisharjumus saada seal kehalises kasvatause tunnis ja siis kui sul kohe pannakse 60 meetrit jooksmata aja peale, kaugust hüppama, siis need, kes ei ole nii füüsiliselt head saavad halva hinde, saavad negatiivse kogemuse ja siis võibolla tulevikus nad lihtsalt otsivadki vabandust, kuidas kehalise kasvatause tundi üle lasta.” (i8)

“Et see enam ei anta ju nagu päris hindeid ka selles liikumisõpetuses ja et natuke, kui sa teed ju halvasti, ei suuda teha mingeid teatud norme täita, siis sa saadki halva hinde ja siis nagu see halb hinne võikski motiveerida sind, et nagu sa pingutasid rohkem justkui.” (i5)

Lisaks arvati, et vanemates klassides võiks liikumisõpetuses olla oluline roll ka teoreetilisel harimisel, et panna noori mõistma, miks nad peaksid olema füüsiliselt aktiivsed ja kuidas seda tervislikult teha.

“Võib olla mingi osa võiks olla nagu harimises, et miks me füüsiliselt aktiivsed oleme. Et aga see on võib olla nagu vanemates klassides pigem. Nooremates klassides võib olla väga ei huvita,

nagu miks me nii füüsiliselt aktiivsed oleme, /.../ et võibolla see teadmine aitab ka nagu motiveerida rohkem siis sporti tegema.” (i4)

“Ma arvan, et need nooremad tõenäoliselt, isegi kui nad kuulavad, siis nad tõenäoliselt ei saa nagu aru sellest olulisusest veel nii palju. Et sest ma ise küll tunnen, et kõigepealt tekkis see harjumus liikuda ja alles hiljem kuskil, nagu ehk äkki gümnaasiumi lõpu poole mul ma sain nagu ise aru, et asi on mulle endale hea ja mul on endal seda liikumist väga vaja.” (i6)

Kõik intervjuueeritavad nõustusid, et noore sotsiaalsel keskkonnal on tema terviseharjumuste kujunemisele suur mõju. Siinkohal saab teatud seose tuua Sebire et al (2018) tööga, mis leidis, et kaasõpilaste mõjutustel on suur roll noore füüsilise aktiivsuse mahus. Selle ära kasutamiseks pakkusid mitmed noored välja, et erinevad üritused võiks olla hea viis, kuidas sotsiaalset keskkonda spordiga siduda. Arvati, et see võiks olla hea viis ka vanemate noorte mõjutamiseks, kes võib-olla koolikeskkonnas enam nii palju aega ei veeda. Siinkohal tõi üks intervjuueeritav välja ka just noortelt-noortele suunatud tegevused.

“Ma arvan et sellised erinevad nagu linna üritused võib olla oleksid toredad, et kui nagu mingid sellised noh, kas mingi vallavalitsus või siis linnavalitsuses teeksid midagi, et see oleks võib olla üks tore viis.” (i5)

*“Ma arvan, et just läbi noorte poolt noortele suunatud tegevuste. Et samamoodi erinevate üliõpilaskogude toetamine, näiteks mingisugused ma ei tea spordifondid et sinna saab ka mingisugust rahalist tuge pakkuda näiteks, et just toetada seda, et need noored saaksid nagu noortele korraldada näiteks üritusi, et ma tean, et meil siin *****maal on näiteks ratsaspordiga seotud mingid erinevad programmid, kus toetatakse rahaliselt näiteks mingisuguste koolituste läbiviimist, kus näiteks korraldajad on noored ja siis sihtgrupp on näiteks noored.” (i6)*

Nutiseadmeid ja sotsiaalmeediat intervjuueeritavad eriti efektiivseks mõjutajaks ei pidanud. Üldiseks arvamuseks kujunes see, et oleks tore kui sotsiaalmeedias rohkem kehalist aktiivsust kajastataks ning see kindlasti aitaks suurendada selle nähtavust, kuid selle peale ei tohiks lootma jääda kui tugeva mõjutegurina. Toodi välja, et sotsiaalmeediakampaaniate kujundamisesse peaks kaasama noori, et need sihtgruppi rohkem kõnetaks. Mõtted kattuvad Van Woudenberg et al (2020) tööga, mis ei leidnud pikaajalist kasu sotsiaalmeedia nügimisest noorte aktiivsuse hulgale.

“Ma ei tea, see sotsiaalmeedia värk on nii keeruline teema, aga kindlasti ju kuidagi, kuidagi annaks, aga mul on tunne, et selleks peaks nagu sellesse protsessi kaasama ka noori, et nagu

kõik need mingisugused asjad, mis nagu tänapäeval üritatakse teha need kampaaniad värgid, nad ei ole nagu noh, nad nagu ütlevad, et need on suunatud noortele aga nad tegelikult ei kõneta.” (i7)

Kuna mitmed intervjueeritavad tõid enda mõjutegurite juures välja oma vanemad, siis ei olnud üllatav, et enamus intervjueeritavatest hindas lapsevanemate mõjutamist potentsiaalselt efektiivseks meetodiks noorte aktiivsuse tõstmiseks. Vanemate nügimist näitas võimaliku lahendusena ka Drouin et al (2018). Mitmed pakkusid välja, et lapsevanemate harimisega peaksid tegelema haridusasutused ehk koolitöötajad, kes teeksid lastevanematele selgeks, mis on aktiivsema eluviisi kasud ja mis inaktiivsuse kahjud. Need, kes lapsevanemate mõjutamist efektiivseks ei pidanud, põhjendasid oma mõtteid näiteks sellega, et lapsevanemate tegevust on keeruline kontrollida ja vanemate inimeste harjumusi on keeruline muuta.

“Noh, sest need lapsevanemad on need, kes lapsed on ikkagi. Lapsevanem nagu peegelpilt on selles suhtes, et miuke laps on, siuksed on ka lapsevanemad. See ei ole muidugi noh, alati niimoodi, aga see on üpriski tavaliselt. Noh, erandeid on ikka. Et ma arvan, et see, kuidas tõsta noorte seas sportlikust, on tõsta kogu riigi sportlikkust. Mida rohkem täiskasvanud on sportlikumad, seda rohkem ka lapsi. Et siis see kujuneb selliseks üldharjumuseks.” (i4)

“Ei, lastevanemaid ei saa usaldada. Või et mitte et ei saa usaldada, vaid et ma arvan, et see on selline üsna tühi nõiarõng kui me hakkame siin lapsevanemate õlule panema mingit. Enne ütlesin ka, et seda ei saa ju kuidagi kontrollida, kas see lapsevanem siis nagu päriselt kuidagi motiveerib oma noort sinna liikuva elustiili poole, et meil ei ole mingisugust kontrolli selle üle, et see peaks olema ikkagi mingi riiklik tasand.” (i7)

Nagu eelnevalt mainitud, siis küsiti noortelt lisaks kindlatele teemadele ka oma arvamust ja ideid selle kohta, mida saaks füüsilise aktiivsuse taseme tõstmiseks teha. Siinkohal mainisid mitmed noored üldisemalt kättesaadavuse suurendamist. Pakuti näiteks pallide olemasolu spordiväljakutel, erinevate rühmatrennide loomist ja infrastruktuuri ehitamist nii, et igal noorel oleks oma kodu lähedal mõni spordirajatis silme ees või võimalus teha sporti koduhoovis.

“Ma olen liikumiskonverentsidel hästi palju kuulnud sellist mõistet nagu hoovisport, minu arust see on nagu päris huvitav, et nagu hästi palju sellest ei räägita, aga nagu tegelikult, kui ma nüüd mõtlen selle peale, siis suur põhjus, miks mulle meeldib liikuda, ongi see, et kuna ma kasvasin ülesse nüüelda hoovisporti peale, et oligi, kuna ma nagu kodus väljas mul olid mingid

jalgpallivärvad, ma sain seal jalgpalli mängida ja nagu üleüldse kui sa nagu kodus saad nagu niimoodi liikuda, siis see nagu aitaks hästi palju juurde.” (i5)

Ühe huvitava mõttena tõi üks noor välja ka selle, et ühiskond tervikuna on võib-olla ebatervislikku eluviisi liialt aktsepteerima hakanud. Ta mainis, et inimesed on tema arust muutunud liiga hellaks ning kellegi kehakaalust või harjumustest rääkimine on muutunud tabuks.

“Tänapäeval on see nagu nii normaliseeritud, kui sa oled nagu suurem kui teised ja näiteks söödk ebatervislikult, /.../ et ongi see et ei või mitte midagi halvasti öelda, et kuule, et sa oled nagu natukene nagu et võibolla kas sa nagu trennis ei taha käia.” (i1)

Läbiviidud uuring aitas mõista Eesti noorte peamisi füüsilist aktiivsust mõjutavaid tegureid ning näitas, et noortel on palju ning kohati kattuvaid ideid, mida peaks füüsilise aktiivsuse tõstmiseks tegema. Mitmes kohas oli näha ka kattuvust varasemate uuringutega, mis kinnitab, et nügimine saab olla efektiivne viis noorte füüsilise aktiivsuse mõjutamiseks.

2.2. Autori loodud nügimisstrateegiad

Teises alapeatükis pakub autor välja kaks nügimisstrateegiat noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks. Strateegiate loomisel võttis autor aluseks teooriaosas leitu ning empiirilises osas läbiviidud intervjuud. Strateegiate koostamisel lähtuti peatükis 1.2. kajastatud EAST raamistikust.

Esimeseks väljapakutavaks strateegiaks on spordiesinduste loomine koolides. Spordiesindused oleksid struktuurilt ja olemuselt sarnased õpilasesindustele, mistõttu saaks need luua mistahes õppeastmes, kuid need keskenduksid konkreetselt koolikeskkonnas liikumise edendamisele. Spordiesinduste eesmärk oleks motiveerida oma kooli õpilasi liikuma näiteks vahetundides, samuti oleks nende eesmärk korraldada kaasavaid spordiüritusi. Kui osadesse spordiüritustesse kaasata ka lapsevanemad, saaks ka neid mõjutada

Strateegia keskkonnaks sai valitud koolikeskkond ja seda järgnevatel põhjustel. Esiteks on varasemad uuringud, näiteks Aburto et al (2011) ja Seljebotn et al (2019), näidanud, et nügimine koolikeskkonnas on efektiivne noorte füüsilise aktiivsuse taseme mõjutamiseks. Teiseks arvasid mitu intervjuueeritud noort, et liikumisharjumuste kujundamine just koolikeskkonnas on oluline.

Kuna spordiesinduste tegevused oleksid suunatud noortelt-noortele, saab strateegia kasu ka noorte sotsiaalse keskkonna olulisusest. Sebire et al (2018) uuring näitas märgatavat kasu

kaasõpilaste mõjutustest noore aktiivsusele. Samuti nõustusid kõik intervjueritud noored, et noore sotsiaalsel keskkonnal on tema terviseharjumuste kujunemisele suur mõju ning pakuti, et seda saaks ära kasutada läbi ürituste korraldamise.

Kasuteguriks on ka personaliseeritus. Kuna muutuste läbiviijad ja osalised oleksid ühest koolist ja seega ühest piirkonnast, oleks muutused isikupärastatud just selle piirkonna noortele, mis muudab need silmapaistvamaks. Strateegia vastab ka EAST raamistikule (vt tabel 6).

Tabel 6.

Spordiesinduste vastavus EAST strateegiale.

Tegur	Selgitus
<i>Easy / Lihtne</i>	Muutused toimuksid koolikeskkonnas ning on seega kergesti kättesaadavad
<i>Attractive / Ahvatlev</i>	Muutused oleks suunatud noortelt-noortele, mis muudab need atraktiivsemaks
<i>Social / Sotsiaalne</i>	Muutustest võtaks osa terve koolipere
<i>Timely / Õigesti ajastatud</i>	Terviseharjumusi on kergem muuta noores eas

Allikas: Autori koostatud

Korraldusliku poole pealt on kaks võimalust, esimese puhul peaks suunis spordiesinduste loomiseks tulema avalikult sektorilt, näiteks omavalitsustelt. Omavalitsused saaksid spordiesinduste tegevusteks anda koolidele ka rahalist toetust.

Teine võimalus oleks spordiesinduste idee lisada Liikuma Kutsuva Kooli programmi. Liikuma Kutsuv Kool on Haridus- ja Teadusministeeriumi toetusel rahastatav programm, mille eesmärk on muuta koolipäevad aktiivsemaks näiteks läbi aktiivsete vahe- ja ainetundide. Programmi eestvedajaks on Tartu Ülikooli liikumislabor ning 2025. aprilli seisuga kuulub sinna 216 kooli. (“Liikuma Kutsuv Kool,” n.d.) Idee on kohati Liikuma Kutsuva Kooli eesmärkidega kattuv, sest ka nende eesmärk on noori koolikeskkonna muutmisesse kaasata, kuid spordiesindused annaksid sellele konkreetse struktuuri.

Teiseks väljapakutavaks strateegiaks on vanemate harimine lastevanemate koosolekul. Idee mõte on, et koolis toimuvate lastevanemate koosolekute raames informeeritakse vanemaid, mis on kehalise aktiivsuse kasu nende lastele ja mida võib põhjustada vähene aktiivsus.

Strateegia on mõeldud läbiviimiseks põhikoolides, sest hilisemates kooliastmetes tavaliselt lastevanemate koosolekuid ei toimu.

See idee põhineb kolmel punktil. Esiteks, valdav osa intervjueeritud noortest ütlesid, et noorte aktiivsuse tõstmiseks võiks lastevanemate mõjutamine olla efektiivne viis ning mitu noort arvasid, et koolitöötajad võiks olla need, kes vanemaid harivad. Teiseks, täiskasvanutel võivad olla väga tihedad graafikud ning lisa aja leidmine, et ennast terviseteemadel harida võib olla keeruline. Info jagamine lastevanemate koosolekul lahendaks selle probleemi, sest see on sündmus, kuhu lapsevanemad tavaliselt lähevad ning infot saaks jagada usaldatud haridustöötaja. Kolmandaks, on Drouin et al (2018) uuring näidanud, et lastevanemate informeerimine saab olla efektiivne viis laste liikumisharjumuste mõjutamiseks. Strateegia vastab samuti EAST raamistikule (vt tabel 7).

Tabel 7.

Lapsevanemate koosolekul harimise vastavus EAST raamistikule.

Tegur	Selgitus
<i>Easy / Lihtne</i>	Lapsevanemad käivad juba niikuinii lastevanemate koosolekutel
<i>Attractive / Ahvatlev</i>	Vanemad hoolivad oma lapse tervisest ja edust
<i>Social / Sotsiaalne</i>	Vanemad soovivad näidata oma last võimalikult edukana
<i>Timely / Õigesti ajastatud</i>	Vanemad mängivad lapse harjumuste kujundamisel suurt rolli

Allikas: Autori koostatud

Infot saaks anda koosoleku käigus või lõpus erineval kujul. Näiteks kui räägitakse mõnest spordivõistluse tulemusest saab selle sõnastada järgnevalt: “Saime seekord koolidevahelisel korvpallivõistlusel kolmanda koha, trenni oodatakse uusi noori, et järgmine aasta tulemust parandada, trennid toimuvad esmaspäevast kolmapäevani peale tunde meie spordihoones.” Infot võib edastada ka nii: “Alanud on gripihooaeg, mitmed teadusuuringud on näidanud, et kõrge füüsiline aktiivsus aitab tugevdada meie immuunsüsteemi.” Drouin et al (2018) uuringus mõjusid paremini negatiivselt edastatud sõnumid, seega võib teise sõnumi muuta näiteks selliseks: “Alanud on gripihooaeg, nõrgema immuunsüsteemiga noortel, näiteks neil, kes vähe liiguvad, on suurem tõenäosus nakatuda.”

Idee elluviimiseks oleks vajalik jällegi, kas suunis avalikult sektorilt, või koostöö mõne programmiga nagu Liikuma Kutsuv Kool. Samuti oleks õpetajaid vaja koolitada, et kuidas strateegiat läbi viia.

Väljapakutud nügimisstrateegiad oleksid autori hinnangul efektiivsed Eesti noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks. Mõlema strateegia vastavus EAST raamistikule tagab, et neid on lihtne mõista.

Kokkuvõte

Noorte madal füüsiline aktiivsus on probleem, millele konkreetset ja ühest lahendust ei ole, kuid mis on probleemiks noortele endile kui ka ühiskonnale. Nügimine on võrdlemisi uus teooria, mis on erinevates uuringutes näidanud võimekust aidata inimestel teha paremaid valikuid, olles samal ajal võrreldes majanduslike stiimulitega kuluefektiivsem. Siin töös analüüsitud uuringute põhjal saab nügimist ka efektiivselt kasutada just noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks

Töö teoreetiline osa algas Eesti noorte füüsilise aktiivsuse analüüsiga, millest oli näha, et Maailma Terviseorganisatsiooni poolt välja pakutud suunistele vastavad väga vähesed ning lisaks jäid 11-15. aastaste tulemused alla Euroopa eakaaslastele. Järgnevalt keskenduti sellele, miks füüsiline aktiivsus on oluline nii inimesele endale kui ka ühiskonnale laiemalt. Selgus, et füüsiliselt aktiivsed inimesed on produktiivsemad nii akadeemiliselt (Suguis, 2024) kui ka töökeskkonnas (Kari et al., 2023; Puig-Ribera et al., 2015), neil on väiksem tõenäosus surra (Warburton et al., 2006) ning samuti on parem nende vaimne tervis, näiteks õnnelikkuse näol (An et al., 2020). Varasem kirjandus on näidanud, et noorte füüsilist aktiivsust mõjutavad näiteks nutitelefoniid, vanemate eeskujuga kui ka leibkonna sissetulek.

Teine alapeatükk keskendus nügimisele kui mõistele. Esmalt keskenduti selle muutumisele ajas. Võrdlemiseks võeti originaalne Richard Thaleri ja Cass Sunsteini definitsioon ning tänapäeval laialt levinud Pelle Guldborg Hanseni definitsioon. Hansen eemaldas oma tööst Thaleri ja Sunsteini kitsaskohad ning lisas sisse kõik ratsionaalsuslõksud. Nügimist saab läbi viia paljudel erinevatel viisidel. Mõned levinumad on näiteks vaikevalikute muutmine, sotsiaalsete normidele toetumine ja protsesside lihtsustamine. Benartzi et al (2017) on oma töös näidanud, et nügimine saab võrreldes tavapäraste majanduslike stiimulitega olla palju kuluefektiivsem. Nügimine eelisteks on veel selle toetumine empiirilistele uuringutele ning võime aidata inimesi olukordades, kus nad ei ole kindlad, millist valikut teha, jättes alles võimaluse sellest valikust

keelduda (Mont, 2014). Teooria on pälvinud ka kriitikat, mille aluseks on näiteks arvamus, et kui inimest nügida, ei ole tehtav valik enam päris tema enda oma. Samuti kritiseeritakse seda, et nügimine ei tegele probleemide taga olevate sotsiaalmajanduslike probleemidega. (Schmidt & Engelen, 2020) Nügimisstrateegiate koostamisel lähtutakse erinevatest raamistikest. Siin töös võeti analüüsimiseks Suurbritannias arendatud MINDSPACE ja EAST raamistikud, millest teine on esimese edasiarendus. EAST raamistik võeti aluseks ka töö lõppfaasis koostatud nügimisstrateegiatel. EAST alusel peab nügimisstrateegia olema lihtne, ahvatlev, sotsiaalne ja õigesti ajastatud (*The Decision Lab - EAST Framework*. n.d.). Edasi keskendus töö varasemate uuringute analüüsile, kus tuli välja, et kuigi on olnud olukordi, kus nügimine ei ole olnud efektiivne noorte füüsilise aktiivsuse tõstmises, siis on olnud piisavalt edukaid uuringuid, mille põhjal saab siiski nügimise võimekuses kindel olla. Varasemad uuringud on noori liikuma nüginud näiteks läbi koolikeskkonna, vanemate kui ka tekstisõnumite ja eakaaslaste.

Töö empiiriline osa algas autori poolt läbiviidud intervjuude analüüsiga. Töö käigus tegi autor kaheksa poolstruktureeritud intervjuud Eesti noortega vanuses 19-23. Intervjuudest selgus, et lisaks eelnevalt mainitud kirjandusest leitud mõjuteguritele, mõjutab noorte füüsilist aktiivsust veel näiteks sõpruskeskkond, vaba aja olemasolu ja sisemine motivatsioon. Probleemi lahendamiseks pakuti välja, et eelkõige peaks keskenduma muutustele koolisüsteemis ja lastevanemate harimisele. Lähtuvalt teooriaosas õpitule ja empiirilises osas saadud noorte arvamusele kujundas autor kaks võimalikku nügimisstrateegiat Eesti noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks. Esiteks spordiesinduste algatamine koolides, mis toimiksid sarnaselt olemasolevatele õpilasesindustele, kuid keskenduksid koolis füüsilise aktiivsuse edendamisele, ning teiseks vanemate harimine lastevanematekoosolekutel. Lastevanematel on tihti puudus vabast ajast, kus ennast ise harida, seega tekitaks see strateegia olukorra, kus usaldatud koolisüsteem saab ka vanemaid targemaks teha ning nende harjumusi mõjutada. Antud tööd on võimalik edasi arendada väljapakutud nügimisstrateegiate läbiviimise või lajapõhjalisema mõjutegurite analüüsiga.

Viidatud allikad

1. Aburto, N. J., Fulton, J. E., Safdie, M., Duque, T., Bonvecchio, A., & Rivera, J. A. (2011). Effect of a School-Based Intervention on Physical Activity: Cluster-Randomized Trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(10), 1898. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318217ebec>
2. *Adolescent health—SEARO*. (n.d.). Retrieved May 10, 2025, from <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
3. Al Balushi, K. (2018). The Use of Online Semi-Structured Interviews in Interpretive Research. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(4), 726–732. <https://doi.org/10.21275/ART20181393>
4. An, H.-Y., Chen, W., Wang, C.-W., Yang, H.-F., Huang, W.-T., & Fan, S.-Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), Article 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
5. Avraham, R., Simon-Tuval, Tzahit, & Van Dijk, D. (2024). Determinants of physical activity habit formation: A theory-based qualitative study among young adults. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 19(1), 2341984. <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2341984>
6. Benartzi, S., Beshears, J., Milkman, K. L., Sunstein, C. R., Thaler, R. H., Shankar, M., Tucker-Ray, W., Congdon, W. J., & Galing, S. (2017). Should Governments Invest More in Nudging? *Psychological Science*, 28(8), 1041–1055. <https://doi.org/10.1177/0956797617702501>
7. Cioffi, C. E., Levitsky, D. A., Pacanowski, C. R., & Bertz, F. (2015). A nudge in a healthy direction. The effect of nutrition labels on food purchasing behaviors in university dining facilities. *Appetite*, 92, 7–14. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.053>
8. Congiu, L., & Moscati, I. (2022). A review of nudges: Definitions, justifications, effectiveness. *Journal of Economic Surveys*, 36(1), 188–213. <https://doi.org/10.1111/joes.12453>
9. Cushing, C. C., Bejarano, C. M., Ortega, A., Sayre, N., Fedele, D. A., & Smyth, J. M. (2021). Adaptive mHealth Intervention for Adolescent Physical Activity Promotion. *Journal of Pediatric Psychology*, 46(5), 536–546. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa125>

10. Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., Mechelen, W. van, & Pratt, M. (2016). The economic burden of physical inactivity: A global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051), 1311–1324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X)
11. Drouin, O., Young, M., & King, N. (2018). Message framing and counseling of parents on children's physical activity – an experimental study. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 6(1), 214–225. <https://doi.org/10.1080/21642850.2018.1515018>
12. Eesti Vabariigi Valitsus. (2021) Eesti 2035. Eesti Vabariigi Valitsus
13. *Eestimaalased kasutavad interneti järjest rohkem | Statistikaamet.* (n.d.). Retrieved May 6, 2025, from <https://stat.ee/et/uudised/infotehnoloogia-leibkondades-2023>
14. European Commission. (2022). Sport and Physical Activity (Special Eurobarometer No. 525). European Commission. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
15. Gaia, J. W. P., Ferreira, R. W., & Pires, D. A. (2022). EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MOOD STATES OF YOUNG STUDENTS. *Journal of Physical Education*, 32, e3233. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V32I1.3233>
16. Hamer, M., Molloy, G. J., de Oliveira, C., & Demakakos, P. (2009). Leisure time physical activity, risk of depressive symptoms, and inflammatory mediators: The English Longitudinal Study of Ageing. *Psychoneuroendocrinology*, 34(7), 1050–1055. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.02.004>
17. Hansen, P. G. (2016). The Definition of Nudge and Libertarian Paternalism: Does the Hand Fit the Glove? *European Journal of Risk Regulation*, 7(1), 155–174. <https://doi.org/10.1017/S1867299X00005468>
18. HBSC. (n.d.). Retrieved January 2, 2025, from <https://hbsc.org/>
19. Jago, R., McMurray, R. G., Drews, K. L., Moe, E. L., Murray, T., Pham, T. H., Venditti, E. M., & Volpe, S. L. (2011). HEALTHY Intervention: Fitness, Physical Activity, and Metabolic Syndrome Results. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(8), 1513. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31820c9797>
20. Kantomaa, M. T., Tammelin, T. H., Näyhä, S., & Taanila, A. M. (2007). Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Preventive Medicine*, 44(5), 410–415. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.01.008>

21. Kari, J. T., NERG, I., HUIKARI, S., LEINONEN, A.-M., NURKKALA, M., FARRAHI, V., KORPELAINEN, R., & KORHONEN, M. (2023). The Individual-Level Productivity Costs of Physical Inactivity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 55(2), 255–263. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003037>
22. Kultuuriministeerium. (2024) Ülevaade "Eesti spordipoliitika põhialuste aastani 2030" elluviimisest 2023. aastal. Kultuuriministeerium
23. Liikuma Kutsuv Kool. (n.d.). *Liikuma Kutsuv Kool*. Retrieved May 10, 2025, from <https://www.liikumakutsuvkool.ee/liikumakutsuvkool/>
24. MacAuley, D. (1994). A history of physical activity, health and medicine. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 87(1), 32–35.
25. *Majandus kasvas 2024. Aasta neljandas kvartalis 1,2% | Statistikaamet.* (2025, March 3). <https://stat.ee/et/uudised/majandus-kasvas-2024-aasta-neljandas-kvartalis-12>
26. Mont, O. (2014). *Nudging: A tool for sustainable behaviour?* Swedish Environmental Protection Agency.
27. Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics*, 118(2), 215–219. [https://doi.org/10.1016/S0022-3476\(05\)80485-8](https://doi.org/10.1016/S0022-3476(05)80485-8)
28. Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.
29. Puig-Ribera, A., Martínez-Lemos, I., Giné-Garriga, M., González-Suárez, Á. M., Bort-Roig, J., Fortuño, J., Muñoz-Ortiz, L., McKenna, J., & Gilson, N. D. (2015). Self-reported sitting time and physical activity: Interactive associations with mental well-being and productivity in office employees. *BMC Public Health*, 15(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1447-5>
30. *Rahvastikupüramiid | Statistikaamet.* (n.d.). Retrieved January 2, 2025, from <https://www.stat.ee/rahvastikupyramiid/?lang=et>
31. Rakić, J. G., Hamrik, Z., Dzielska, A., Felder-Puig, R., Oja, L., Bakalár, P., Nardone, P., Ciardullo, S., Abdrakhmanova, S., Adayeva, A., Kelly, C., Fismen, A.-S., Wilson, M., Brown, J., Inchley, J., & Ng, K. (2024). *A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada: Health*

- Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey.*
World Health Organization. Regional Office for Europe.
<https://iris.who.int/handle/10665/376772>
32. Reile R, Saavaste J, jt. Kehalise inaktiivsuse ja liigse kehakaalu kulu Eestis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. 2024
33. Rekas, M., & Burzyńska, J. (2024). Association between smartphone addiction, physical activity, and overweight or obesity occurrence among Polish adolescents. *Polish Journal of Pediatrics / Pediatria Polska*, 99(1), 23–30. <https://doi.org/10.5114/polp.2024.135825>
34. Santos, A. C., Willumsen, J., Meheus, F., Ilbawi, A., & Bull, F. C. (2023). The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: A population-attributable fraction analysis. *The Lancet Global Health*, 11(1), e32–e39. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00464-8](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00464-8)
35. Schmidt, A. T., & Engelen, B. (2020). The ethics of nudging: An overview. *Philosophy Compass*, 15(4), e12658. <https://doi.org/10.1111/phc3.12658>
36. Sebire, S. J., Jago, R., Banfield, K., Edwards, M. J., Campbell, R., Kipping, R., Blair, P. S., Kadir, B., Garfield, K., Matthews, J., Lyons, R. A., & Hollingworth, W. (2018). Results of a feasibility cluster randomised controlled trial of a peer-led school-based intervention to increase the physical activity of adolescent girls (PLAN-A). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 50. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0682-4>
37. Seljebotn, P. H., Skage, I., Riskedal, A., Olsen, M., Kvalø, S. E., & Dyrstad, S. M. (2019). Physically active academic lessons and effect on physical activity and aerobic fitness. The Active School study: A cluster randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, 13, 183–188. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.12.009>
38. SKP reaalkasv (aheldatud väärtus) | *Statistikaamet*. (n.d.). Retrieved January 2, 2025, from <https://stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/rahandus/rahvamajanduse-arvepidamine/skp-reaalkasv-aheldatud-vaartus>
39. Steuns, A., & Dierx, J. (2018). Stimulating increase in daily activity by nudging stair use among bachelor students and lecturers. *European Journal of Public Health*, 28(suppl_4), cky218.042. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky218.042>

40. Suguis, J. E. (2024). Physical exercise and socio-emotional skills as predictors of academic productivity among college students. *Journal of Physical Education & Sport*, 24(8), 1875–1886.
41. *Tarbijahinnaindeks | Statistikaamet*. (n.d.). Retrieved January 2, 2025, from <https://stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/rahandus/hinnad/tarbijahinnaindeks>
42. Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267–273. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>
43. Thaler, R. H., Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness*. New Haven: Yale University Press
44. *The Decision Lab—Behavioral Science, Applied*. EAST Framework (n.d.). The Decision Lab. Retrieved May 6, 2025, from <https://thedeclarationlab.com/reference-guide/management/east-framework>
45. *The Decision Lab—Behavioral Science, Applied*. MINDSPACE Framework (n.d.). The Decision Lab. Retrieved May 6, 2025, from <https://thedeclarationlab.com/reference-guide/neuroscience/mindspace-framework>
46. *The Decision Lab—Behavioral Science, Applied*. Nudge Theory (n.d.). The Decision Lab. Retrieved May 6, 2025, from <https://thedeclarationlab.com/reference-guide/psychology/nudge-theory>
47. Turu-Uuringute AS. (2024) Eesti elanike liikumisharrastusega tegelemine 2024. Turu Uuringute AS
48. Van Woudenberg, T. J., Bevelander, K. E., Burk, W. J., Smit, C. R., Buijs, L., & Buijzen, M. (2020). Testing a Social Network Intervention Using Vlogs to Promote Physical Activity Among Adolescents: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02913>
49. Waldron, J. (2014, October 9). [Review of *It's All for Your Own Good*, by C. R. Sunstein & C. R. Sunstein]. *The New York Review of Books*, 61(15). <https://www.nybooks.com/articles/2014/10/09/cass-sunstein-its-all-your-own-good/>
50. Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6). <https://www.cmaj.ca/content/174/6/801.full>

51. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (1st ed). (2020). World Health Organization.
52. Wongprawmas, R., Andreani, G., Franchini, C., Biasini, B., Rosi, A., Dolgoplova, I., Roosen, J., Menozzi, D., Gómez, M. I., Scazzina, F., Mora, C., & Sogari, G. (2023). Nudging Italian university students towards healthy and sustainable food choices: An online experiment. *Food Quality and Preference*, *111*, 104971.
<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2023.104971>
53. Zimmermann, L., & Sobolev, M. (2020). Digital nudges for screen time reduction: A randomized control trial with performance and wellbeing outcomes.

LISA A

Varasemate uuringute kokkuvõte

Tabel

Uuringud noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks läbi nügimisstrateegiate.

Uuring	Valimi maht	Meetod	Nügimisstrateegia	Tulemus
(Aburto et al., 2011)	699 4.–5. klassi õpilased Vanus ≈ 10–11 Mehhiko	Cluster-RCT 1 kontrollgrupp 2 eri tasandiga töögrupp	Muutused koolikeskkonnas; Lisainformatsiooni andmine; Visuaalne müks	Mõlemas töögrupis tõusis märgatavalt koolis kõnnitavate sammude arv. Päevases kokkuvõttes tõusis märgatavalt baasgrupi sammude arv ning plussgrupi omad jäid baastasemele.
(Drouin et al., 2018)	48 Lapsed vanuses 2–15 Kanada	2 arm randomized behavioral study	Erineva sõnastuse kasutamine; Laste harjumuste mõjutamine läbi vanemate	Lapsed, kelle vanematele anti positiivselt sõnastatud info (<i>gain frame</i>) olid eksperimenti lõpus vähem aktiivsed.
(Jago et al., 2011)	4063 6.–8. klassi õpilased USA	Cluster-RCT	Muutused koolikeskkonnas ja õppekavas; Visuaalne müks; Lisainformatsiooni andmine	Mõju uuritavatele teguritele puudus.
(Van Woudenberg et al., 2020)	446 Lapsed vanuses 9–16 Holland	Cluster RCT 1 kontrollgrupp ja 2 töögrupp	Mõjutused läbi meediakanalite ja nutiseadme.	Kumbki töögrupp ei näidanud pikaajalist statistiliselt erinevat muutust võrreldes kontrollgrupiga.
(Sebire et al., 2018)	427 Tüdrukud vanuses 12–13 Suurbritannia	2 arm cluster RCFS	Kaasõpilaste/ eakaaslaste mõjutused	Uuring näitas 6-minutilist tõusu päevases füüsilise aktiivsuse hulgas ning üle 20-minutilist langust istumisajajas.
(Seljebotn et al., 2019)	447 Lapsed vanuses 9–10 Norra	Cluster-RCT	Muutused koolikeskkonnas	Töögrupis osalenud õpilaste füüsilise aktiivsuse tase tõusis märgatavalt. Füüsilise võimekuse tõusu näitasid enim madalaima võimekusega õpilased.

Uuring	Valimi maht	Meetod	Nügimisstrateegia	Tulemus
(Cushing et al., 2021)	40 Noored vanuses 13-18 USA	Eksperiment	Mõjutused läbi tekstisõnumite/nuti- seadme	Töögrupis osalenud tegelesid võrreldes kontrollgrupiga päevas üle 20 minuti rohkem füüsiliselt aktiivse tegevusega.
(Steuns & Dierx, 2018)	120 Tudengid, vanused määramata Holland	Eksperiment	Muutused koolikeskkonnas; Visuaalne müks; Soovitava valiku esiletoomine	Treppide esiletoomine visuaalsete müksudega tõstis märgatavalt nende kasutust.

Allikas: Autori koostatud

LISA B

Intervjuude baasküsimused

KÜSIMUSED VASTAJATE HARJUMUSTE MÕISTMISEKS:

- Mis füüsiliselt aktiivsete tegevustega oled elu jooksul tegelenud? Mõttele siinkohal laiemalt lisaks tennis käimisele ka näiteks kodus töö tegemine, jala/rattaga koolis/tööl käimine või sõpradega korvpalli mängimine.
- Kuidas on nende tegevuste maht ajas muutunud?
- Kuidas oled rahul oma füüsilise vormiga?

KÜSIMUSED VASTAJATE MOTIVAATORITE LEIDMISEKS:

- Mis mõjutab sinu füüsilist aktiivsust? Mis seda soodustab ja takistab?

KÜSIMUSED NOORTE IDEEDE LEIDMISEKS:

- Mida arvad Eesti noorte kehalisest aktiivsusest? (sissejuhatav küsimus)
- Vaid ligikaudu 15% põhikoolivanuses noortest vastab WHO poolt pakutud liikumissuunisele ning iga neljas esimesse klassi astuv laps on ülekaalus. 15-24 aastastest noortest on vähemalt neljal päeval aktiivsed vaid 21% Mis saaks sinu arvates probleemi lahendamiseks teha? Kuidas panna rohkem noori liikuma? Kus või kellel peaks olema fookus?

Koolikeskkond:

- Noored veedavad suure osa oma elust koolikeskkonnas, mida saaks sinu arvates seal muuta, et noored oleks aktiivsemad?
- Mis rolli mängisid kooli kehalise kasvatus tunnid sinu aktiivsuse harjumuse kujunemises? Mis sulle nende juures meeldis / ei meeldinud?

Muutused sotsiaalses keskkonnas:

- Kui tähtis on terviseharjumuse kujunemisel noore sotsiaalsel keskkonnal? Näiteks sõprusringkonna harjumustel ja toetusel.

Kuidas saaks seda kasutada, et noori liikuma motiveerida?

- Vanemad noored (gümnaasiumi- ja ülikooliealised) veedavad koolikeskkonnas aina vähem aega, mida saaks teha, et nendeni jõuda? (lisaküsimus)

Nutilahendused:

- Kuidas saaks kasutada nutiseadmeid või sotsiaalmeediat, et noori motiveerida?

Lastevanemad:

- Kas noorte harjumuste muutmiseks peaks panema fookuse hoopis lastevanematele?

Järeldus:

- Kas sul on veel mõtteid, mida me hetkel ei arutanud?

LISA C
Kodeerimistabel

Teema	Kategooria	Koodid
Vastajate harjumused	Aktiivsuse tase	<ul style="list-style-type: none"> • Vähemaks • Väiksemaks • Intensiivsemaks • Suurenenud • Rohkem
	Füüsiline vorm	<ul style="list-style-type: none"> • Rahul • Võiks parem olla
Mõjutegurid	Finantsid	<ul style="list-style-type: none"> • Raha • Tasuta
	Kättesaadavus	<ul style="list-style-type: none"> • Lähedus
	Vanemad	<ul style="list-style-type: none"> • Eeskuju • Aktiivne • Koos • Suhtumine
	Aeg	<ul style="list-style-type: none"> • Kool • Töö • Vaba aja olemasolu
Muudatusettepanekud	Motiveeritus	<ul style="list-style-type: none"> • Ei viitsi • Ilm • Tuju • Lõbus element
	Sõprusringkond	<ul style="list-style-type: none"> • Üksi ei viitsi • Seltskond • Kõik tegelesid
	Koolikeskkond	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiivne vahetund • Seisulauad • Aktiivne ainetund • Aktiivne koolitee • Treenimisvõimalused • Kättesaadavus
	Kehalise kasvatus tunnid	<ul style="list-style-type: none"> • Hindamine • Pikkus • Harimine

Sotsiaalne keskkond	<ul style="list-style-type: none">• Noortel-noortele• Sõprusgrupi harjumused• Jääb külge• Jäljendad teisi• Üritused
Nutiseadmed/sotsiaalmeedia	<ul style="list-style-type: none">• Ei tööta• Ei näe kasu• Suunamudijad• Rakendused• Noorte kaasamine
Lapsevanemad	<ul style="list-style-type: none">• Teadlikkus• Kodused harjumused• Laps jätkab harjumusi• Ei saa usaldada• Koolid peaks informeerima• Peegelpilt
Muud ettepanekud	<ul style="list-style-type: none">• Sport trendikaks• Ebatervislikkuse normaliseerimine• Sport silme ees• Rühmatrennid• Hoovisport

Summary

NUDGING STRATEGIES TO INCREASE YOUTH PHYSICAL ACTIVITY

Kaspar Suvi

The level of physical activity among Estonian youth is quite low. Under a fifth of the teenagers within the ages of 11-15 comply with the guidelines put forward by The World Health Organization. Nudging is a term in behavioral economics, originally put forward by Richard Thaler and Cass Sunstein. In their book, published in 2008, they defined a nudge as follows: „A nudge is any aspect of the choice architecture that alters people’s behavior in a predictable way without forbidding any options or significantly changing their economic incentives.“

The aim of the bachelor’s thesis is to analyze the feasibility of nudging as a way to increase physical activity among youth and based on previous research and interviews conducted with Estonian youth, propose two nudges that could possibly increase physical activity among Estonian youth.

The study included the analysis of the state of physical activity among Estonian youth, the factors which influence it and the importance of it. After that, nudging as a term is analyzed covering its history, strengths and criticism. Two frameworks are also covered, one of which will be used to design nudges at the end of the thesis. Eight previous studies are analyzed to understand whether nudging has been proven to be effective in increasing physical activity among young people. Although there were a couple of studies that showed nudging to be ineffective, the author argues that the rest of the studies prove the feasibility of nudging in the realm of physical activity. To get input from the youth themselves, the author conducted eight interviews with the aim of understanding the influence factors of their physical activity habits and what they think could be done to increase it among Estonian youth. The author analyzed the interviews to find similarities and generalize the ideas proposed. The ideas proposed in the interviews had significant overlaps with past research on the topic and provided additional input for the author to design nudges.

Based on the information gathered from previous studies and the interviews conducted, the thesis puts forward two possible nudges. First of which is the creation of sports councils in schools similar to student councils prevalent in Estonian schools right now. The second is using parents’ meetings in school to teach parents the importance of physical activity. The author believes that these methods can be efficient in improving physical activity among youth.

In conclusion, nudging has proven to be a possible avenue for increasing physical activity among youth. Since high physical activity as a child is a strong predictor of high physical activity as an adult, improving the habits of young people can be an efficient way to make the next generation of adults healthier, happier, more productive and less costly for the government.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kaspar Suvi,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Nügisstrateegiad noorte füüsilise aktiivsuse tõstmiseks, mille juhendaja on Kadi Timpmann, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kaspar Suvi

13.05.2025