

ELU projekt
“Kas Liikumisaastast oli kasu?”

15.05.2024



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond

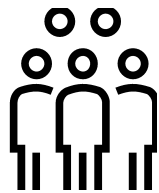


Eesti
tuleviku heaks



TALLINNA ÜLIKOOL

TEEMAD



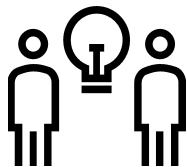
Esindatud erialad,
juhendajad, partnerid



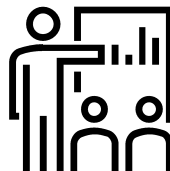
Probleem, olulisus
ja eesmärk



Rakendatud tegevused



Projekti teaduspõhisus ja
interdistsiplinaarsus



Projekti tulemused



Järeldused



Esindatud erialad:

Eriala nr 1 – kogukonnatöö vananevas ühiskonnas (MA)

Eriala nr 2 – eripedagoogika (MA)

Eriala nr 3 – sotsiaaltöö (MA)

Eriala nr 4 – riigiteadus (MA)

Eriala nr 5 – organisatsioonikäitumine (MA)

Eriala nr 6 – kehakultuur (BA)

Eriala nr 7 – psühholoogia (MA)

Eriala nr 8 – kunstiteraapia (MA)

Eriala nr 9 – kutsepedagoogika (BA)

Eriala nr 10 – integreeritud loodusteadused (BA)

Eriala nr 11 – lastekaitse (MA)

Eriala nr 12 – klassiõpetaja (INT)

Juhendajad:

Merle Laurits ja Stella Täht

Koostööpartnerid:

Liigume.ee (Liikumisharrastuste Kompetentsikeskus)



ERIALASID LÕIMIV
ELU.
UUENDUS



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks



TALLINNA ÜLIKOOL



PROBLEEM, OLULISUS JA EESMÄRK



PROBLEEM

- Hetkeolukord Eestis näitab, et füüsilise aktiivsuse tase on üldiselt madal, mis omakorda mõjutab negatiivselt inimeste tervist ja heaolu.
- Tervise Arengu Instituudi uuringud näitavad, et vaid pooltel täiskasvanutest on piisavalt füüsilist aktiivsust vastavalt WHO soovitustele.
- Samuti on levinud probleemiks liikumisalase info hajusus ja raske ligipääsetavus, mis võib takistada inimestel tervislike eluviiside jälgimist.



PROJEKTI OLULISUS JA EESMÄRK

- Projekti olulisus seisneb selles, et suurendatakse teadlikkust terviseinfo kättesaadavuse kohta ning aidatakse kaasa tervislikuma ühiskonna kujunemisele.
- Kuidas muuta head algatused igapäevaelus püsivaks – et edukad algatused ei oleks kampaaniapõhised.
- Uurida liikumisalase terviseinformatsiooni kättesaadavust ja terviseinfokäitumist, keskendudes Liikumisaasta kogemusele.
- Selgitada välja peamised takistused info leidmisel ning uurida, kuidas tõsta inimeste teadlikkust terviseinfo käitumisest.
- Mõista, milline oli Liikumisaasta mõju tervisekäitumisele ja füüsilisele aktiivsusele.



PROJEKTI UURIMISKÜSIMUSED

1. **Kogukonna vaade:** Kuidas on seotud liikumine kogukonna ühtekuuluvuse, suhete ja aktiivsusega? Kuidas kogukond seostub inimeste liikumisharrastuste ja -harjumustega?
2. **Terviseinfokäitumise vaade:** Millised on inimeste teadmised ja hoiakud seoses liikumisega ning millist teavet nad erinevate liikumisharrastuse võimaluste kohta vajavad?
3. **Motivatsiooni vaade:** Mis motiveerib inimesi liikuma ja kuidas saame motivatsiooni toetada? Milline on tegevuste jätkusuutlikkus, inimeste vajadused ja ootused?



VÄLJUND

- Projekti väljundiks on alustavale liikujale loodava infoportaali jaoks prototüübi loomine koostöös Liikumisharrastuse Kompetentsikeskusega (liigume.ee veebilehekülg).
- Loodava uuringu kokkuvõtte publitseerimine Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse poolt välja antavas ajakirjas Liikumine ja Sport – Eesti Olümpiakomitee (eok.ee).





RAKENDATUD TEGEVUSED



RAKENDATUD TEGEVUSED

- Ideede kogumine ja eesmärkide püstitamine
- Teaduspõhise kirjanduse (kogukonnateooria, infokäitumise teooria, motivatsiooniteooria) otsimine ja analüüsimine
- Metoodika väljatöötamine
- Küsimustike ja ekspertintervjuude läbiviimine (kvantitatiivsed ja kvalitatiivsed andmed)
- Kõnnime Koos gruppide osavaatlused, osalejate ja grupijuhtide intervjuud
- Ankeetküsitluse analüüs
- Liikujale suunatud veebilehe loomine Wordpress'is <https://liikujaabc.wordpress.com/>





*PROJEKTI
TEADUSPÕHISUS JA
INTERDISTSIPLINAARSUS*

TEADUSPÕHINE LÄHENEMINE

Teoriast lähtuvalt on projektis esindatud kolm suunda teaduspõhist lähenemist:

- Kogukonnateooria
- Terviseinfokäitumise teooria
- Motivatsiooniteooria



VALIK OLULISEMAID TEADUSARTIKLEID

Jõesoo, T., Kalle-Vainola, S., Zavolner, J., Mitt, T., & Paas, E. (2019). Kogukonnad ja võrgustikud. <https://kogukonnaveeb.ee/artiklid/kogukonnad-ja-vorgustikud/>

Russell, C., Burnett, S., & McKnight, J. (2017). We don't have a health problem, we have a village problem. <https://www.nurtureddevelopment.org/wp-content/uploads/2018/09/we-dont-have-a-health-problem-we-have-a-village-problem8259.pdf>

Wilson, T.D. (2022). Exploring information behaviour: an introduction. <https://online.fliphtml5.com/pwpme/asdc/#p=1>

T.D. Wilson, (1999). Models in information behaviour research. Journal of Documentation, Vol. 55 Iss 3 pp. 249 - 270

J. K. Witt and M. Sugovic. Performance and Ease Influence Perceived Speed. Perception 39 (2010): 1341- 53



INTERDISTSIPLINAARSUS

- Projektis esindatud 11 eriala tudengid
- Teadmiste lõimimine läbi ühiste arutelude ja regulaarsete kohtumiste
- Psühholoogia
 - kuidas sotsiaalsed suhted ja normid on seotud inimeste liikumiskäitumisega?
- Eripedagoogika
 - tähelepanu pööramine ja lahenduste leidmine kõikidele sihtgruppidele, sh erivajadustega inimesed.
- Organisatsioonikäitumine
 - töötajate füüsiline aktiivsus ja tervisekäitumine, töökoht kui tervislike eluviiside edendaja
- Kehakultuur
 - teadmised liikumisest ja füüsilisest aktiivsusest, tervislike eluviiside propageerimisest





PROJEKTI TULEMUSED



KÖNNIME KOOS GRUPID

<https://konnimekoos.ee/>

- Külastasime ELU projekti raames Hiiumaa, Keila, Tabasalu, Harku-Järve, Stroomi, Pärnu, Kohila, Rapla ja Viljandi kõnnigruppe ning küsitlesime osalejaid ja grupijuhte.
- Osalejate arv gruppides on päevade ja kohtade lõikes erinev ning jääb 1-10 vahele.
- Enim toodi intervjuude käigus välja osalemise põhjustena seltskond ja koostegemise rõõm.
- Osalusvaatluse ja intervjuude käigus selgus, et "Kõnnime Koos" on palju enam kui lihtsalt kõnnigrupp. See on viis, kuidas inimesed ühendavad füüsilise aktiivsuse sotsiaalse suhtluse ja heaoluga, luues oma kogukonna, kus iga liige tunneb end hinnatuna, olulisena ja toetatuna.



MAAKONDLIKE SPORDILIITUDE KÜSITLEMINE

- Küsimustik 15 maakondlikule spordiliidule
- Vastused 11 spordiliidult:
 - Liikumisaasta raames korraldatud sündmused
 - Enim huvi äratanud projektid: orienteerumised, perepäevad, jooksusündmused
- suunatud erinevatele vanusegruppidele



MAAKONDLIKE SPORDILIITUDE KÜSITLEMINE

- Liikumisaasta sündmuste panus inimeste motivatsiooni suurendamisel aktiivsema elustiili poole
- Uued tutvused, kellega harrastada liikumist
- Liikumisaasta raames korraldatud sündmusi plaanitakse jätkata ka edaspidi, nt:
 - Hiiumaa - "Mängutänav"
 - Viljandimaa - orienteeriumiskolmapäevakud, discgolfi sari
 - "Tartumaa liigub"
 - Pärnumaa - erivajadustega ÜKE trennid, tasuta bowling
 - Läänemaa - Liikumisretked, Läänemaal Seiklusorienteerumine, Läänela matkasari



EKSPERTIDE INTERVJUUD

Kirjalik intervjuu kolme eksperdiga:

1. Janne Tomberg (Liikumisaasta projektijuht)
2. Maia Burlaka (SA Liikumisharrastuse Kompetentsikeskuse kommunikatsioonijuht)
3. Maarja Randväli (projekti "Kõnnime koos" juhatuse liige)

Eesmärgiks oli välja selgitada:

1. Millise hinnangu annavad eksperdid Liikumisaastale?
2. Millised on ekspertide soovitused, et liikumisharrastus oleks jätkusuutlikum?



Tulemused	<ul style="list-style-type: none"> ● 44% elanikest olid teadlikud Liikumisaastast ● Kampaniad suurendasid teadlikkust ● Liikumisvõimaluste tutvustamine
Infolevik	<ul style="list-style-type: none"> ● Sotsiaalmeedia, trükimeedia, otsekommunikatsioon, partnerid
Motivatsioon	<ul style="list-style-type: none"> ● Tervis, füüsiline vorm ● Grupitegevused ja suhtlus
Kogukonna roll	<ul style="list-style-type: none"> ● Sündmused kaasasid kogukondi ja peresid ● Tugevdati ühtekuuluvust ja tervislikke harjumusi ● Liikumisvõimaluste loomine ja sündmuste toetamine
Jätkusuutlik liikumine	<ul style="list-style-type: none"> ● Pidev koostöö erinevate organisatsioonide vahel ● Riiklik plaan tegevuskavaga ● Mõtteviisi muutmine ● Varakult liikumisharjumuste kujundamine laste seas



ANKEETKÜSITLUS JA PROJEKTI VÄLJUND

- Kolmest põhiteooriast lähtudes koostasime ankeetküsitluse vanusegrupile 16-65.
- Küsimustikule vastas 137 inimest.
- Küsitluse tulemustest tuli välja, et oluline on sisemine motivatsioon, kuid vähetähtsad ei ole ka ühisüritused ja omavaheline suhtlemine, lisaks töökoha poolne tugi.
- Projekti väljundiks oli algajale liikujale suunatud veebilehele prototüübi koostamine. Veebileht luuakse koostöös Liikumisharrastuse Kompetentsikeskusega (liigume.ee).





JÄRELDUSED

Inimeste liikumist soodustavad mitmed tegurid, mida saab rakendada nii individuaalsel kui ka ühiskondlikul tasandil.



1. **Teavitamine ja teadlikkuse tõstmine:** Pakkuda inimestele selget teavet liikumise olulisusest tervisele ning sellest, kuidas regulaarne liikumine võib parandada nende heaolu ja elukvaliteeti, jagada tervisliku eluviisi nõuandeid.
2. **Ligipääsetavad liikumisvõimalused:** Tagada inimestele lihtsad ja mugavad võimalused liikumiseks (näiteks matkarajad, kergliiklusteed, väljõusaalid jne) ning ligipääsetavus erinevatele sihtrühmadele; samuti liikujaid toetav turvaline keskkond.
3. **Kogukonna toetus:** Edendada kogukonna ühissettevõtmisi, mis julgustavad liikuma. Korraldada erineva raskusastmega liikumistegevusi.
4. **Tööandjate panus:** Pakkuda töötajatele võimalusi liikumispausideks, spordiklubide liikmelisust või isegi töökohapõhist liikumisprogrammi. Paindlik töögraafik võib samuti aidata inimestel leida aega regulaarseks liikumiseks.
5. **Haridus ja koolitus:** Korraldada koolitusi ja seminare, mis käsitlevad liikumise olulisust ning pakuvad praktilisi näpunäiteid ja teadmisi tervisliku eluviisi säilitamiseks, aga ka aja planeerimiseks.



KOKKUVÕTE

1. Liikumisaasta tõi esile, et inimeste kaasamine, kes ei seosta end algupäraselt liikumisteemaga, on lühikese aja jooksul keeruline.
2. Aasta ei ole piisav, et inimestes püsivaid liikumisharjumusi kujundada, ent siiski suurendas osalejate füüsilist aktiivsust ja tõstis teadlikkust tervisekäitumisest, eriti mõjus see inimestele, kes osalesid korraldatud sündmustel, mis näitab, et ühiskondlikud algatused ja kogukondlik tugi on efektiivsed motivatsiooni suurendamisel.
3. Liikumisaasta suurendas teadlikkust ja huvi liikumisalase terviseinfo vastu, eriti sotsiaalmeedia ja sündmuste vahendusel.
4. Takistusteks oli info üleküllus ja segadus erinevate infoallikate usaldusväärsuse kohta, mida saab aga vältida lihtsa ja usaldusväärse informatsiooniga.
5. Iga aasta peaks olema pühendatud liikumisele, mis aitaks liikumisharjumusi arendada.



TÄNAME KUULAMAST JA TERE TULEMAST VEEBILEHELE



Kuidas leida endale sobiv liikumisviis?

Ükskõik, kas olete 20- või 50-aastane, võite alati alustada regulaarse liikumisharrastusega. Alustamiseks ei ole mitte kunagi liiga hilja. Ülekaalulised või kroonilisi haigusi põdevad inimesed peaksid alustama väikeste koormustega ja aeglaselt ning järk-järgult aja jooksul kestust, sagedust ja intensiivsust suurendama. Tähtis on, et liikumise regulaarselt ja oleksite oma tegevuses järjepidev. Katsutage erinevate liikumisviisidega ja leidke endale sobiv meetod ning planeerige oma päevaplaanis selle jaoks aega, siis saab liikumisharrastusest teile meeldiv tegevus ja elustiili osa.

Edasi loe Terviseinfo kodulehelt

Terviseinfo

<https://liikujaabc.wordpress.com/>

ERIALASID LÕIMIV
ELU.
UUENDUS



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks



TALLINNA ÜLIKOOL