

# ELU PROJEKTI PORTFOOLIO

---

## Projekti nimi (ELU veebilehel): Kas Liikumisaastast oli kasu?

### Juhendaja(d): Merle Laurits, Stella Täht

**Koostajad:** Agnes Kurvits, Gea Rumjantseva, Michelle Hang, Diana Laar, Liina Toompuu, Pjotr Beda, Janette Kravets, Anett Leosk, Erle Meresmaa, Marii Siidroo, Kärt Seisonen, Piret Õun, Raimo Heiste, Rika Reinberg, Marika Laanemäe, Tatjana Pavlova, Aune Surva

#### SISUKORD

<b>Projekti nimi (ELU veebilehel): Kas Liikumisaastast oli kasu?</b>	<b>1</b>
<b>Juhendaja(d): Merle Laurits, Stella Täht</b>	<b>1</b>
<b>Projekti aruanne</b>	<b>1</b>
<b>Küsitluse kokkuvõte</b>	<b>3</b>
<b>Projekti tegevuskava</b>	<b>10</b>
<b>Meediakajastus</b>	<b>12</b>
<b>Õpikogemuste refleksioonid</b>	<b>13</b>

## Projekti aruanne

Projekti kolm uurimisküsimust kolmest erinevast teoreetilisest taustast lähtuvalt:

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?

Projekti "Kas Liikumisaastast oli kasu" keskmes on liikumisalase terviseinfo kättesaadavuse ja inimeste terviseinfokäitumise uurimine, toetudes Liikumisaastale. Selle eesmärk on mõista, kuidas on Liikumisaasta tegevused on Eesti elanike füüsilist aktiivsust ja terviseteadlikkust tõstnud ning kuidas saaks paremini integreerida liikumisega seotud tegevusi igapäevaellu. Projekti täpsemad eesmärgid hõlmavad liikumisaasta tegevuste järjepidevuse hindamist ja inimeste terviseteadlikkuse ning füüsilise aktiivsuse mõistmist. Teiseks, liikumisalase terviseinfo kättesaadavuse ja kasutamise uurimist ning lahenduste leidmist info hajususele ja takistustele. Kolmandaks, analüüsitakse liikumise panust kogukonna ühtekuuluvusele, inimeste liikumisharjumustele ja motivatsioonile. Lõppeesmärgiks on koostada ja anda edasi Liikumisharrastuse

kompetentsikeskusele infoportaali prototüüp, mis toetaks paremini algajaid liikujaid. Projekti edukaks läbiviimiseks on ülesanded grupiliikmete vahel ära jagatud, andmekogumise meeskond keskendub intervjuude läbiviimisele ja küsitluste koostamisele. Infotehnoloogia meeskond vastutab infoportaali prototüübi loomise eest ja teeb analüüsi motivatsiooniteooriat puudutavaid küsimusi ja loodava infoportaali osas. Koordinaatorid jälgivad projekti üldist kulgu ja tagavad, et kõik tööprotsessid toimuvad sujuvalt ja tähtaegadest kinni pidades.

Projekti olulisus seisneb selles, et püütakse suurendada teadlikkust füüsilise aktiivsuse ja terviseinfo kättesaadavuse kohta ning proovitakse toetada inimesi tervislikumate eluviiside kujunemisel. Sellest lähtudes on projekti peamine eesmärk uurida Liikumisaasta algatuse panust ja jätkusuutlikkust ning leida lahendusi liikumisalase info hajususele ja inimeste terviseinfokäitumisele. Projekti kaudu loodame aidata edendada inimeste tervislike eluviise, mille läbi loodame aidata kaasa inimeste jätkusuutlikule füüsilisele aktiivsusele.

Hetkeolukord Eestis näitab, et füüsilise aktiivsuse tase on üldiselt madal, mis omakorda avaldab negatiivset mõju inimeste tervisele ja heaolule. Tervise Arengu Instituudi uuringud näitavad, et vaid pooltel täiskasvanutest on piisavalt füüsilist aktiivsust vastavalt tervise soovitudele. Samuti on levinud probleemiks liikumisalase info hajusus ja raske ligipääsetavus, mis võib takistada inimestel tervislike eluviiside jälgimist.

Projekti tegevused mõjutavad otseseid ja kaudseid sidusrühmasid, mis hõlmavad mitmeid sihtrühmi. Otseste sidusrühmade hulka kuuluvad MTÜ Kõnnime Koos juhatusel liige, Liikumisaasta projektijuht ning Liikumisharrastuse Kompetentsikeskus. Kaudsed sidusrühmad on algajad liikujad või liikumishuvilised, kellele projektis loodav infoportaal ja tulemused võivad kasu pakkuda. Projekt hõlmab erinevaid elualasid, sealhulgas tervishoid, haridus, spordi- ja vabaajategevused ning inimesi üle Eesti, olenemata nende asukohast, soost ja vanusest, kuna tervis ja liikumine puudutavad kõiki inimesi. Projekti tegevused ja tulemused on suunatud laiale sihtrühmale, mis hõlmab erinevaid elanikkonna rühmi ja organisatsioone. See tagab, et projekt pakub ulatuslikku teadlikkust ning toetab füüsilise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi edendamist erinevates kontekstides ja sihtrühmades.

Projekti jätkusuutlikkuse tagamiseks on oluline luua selge struktuur ja määrata vastutavad isikud või organisatsioonid, kes jätkavad projekti tulemuste rakendamist ja edasiarendamist. Projekti raames loodud infoportaali prototüübi haldus ja edasine arendamine võiks jääda Liikumisharrastuse Kompetentsikeskuse või mõne teise asjakohase organisatsiooni vastutusalasse. Selleks võiks moodustada püsiva meeskonna või töörühma, kelle ülesanne on tagada portaali jätkuv uuendamine ja sisu täiendamine vastavalt kasutajate vajadustele. Projekti tulemused võivad anda aluse uute terviseedenduse programmide või algatuste käivitamiseks. Näiteks võiks Liikumisaasta projekti positiivsed tulemused innustada valitsusasutusi või

kohalikke omavalitsusi looma uusi füüsilist aktiivsust toetavaid programme või poliitikat. Projektis osalenud eksperdid võivad jätkata koolituste ja teavituskampaaniate korraldamist, et levitada teadmisi füüsilise aktiivsuse olulisusest ja tervislikest eluviisidest. See võib hõlmata nii avalikke loenguid kui ka töötubasid erinevate sihtrühmade jaoks. Projekti tulemusi saab jagada teiste asutuste ja organisatsioonidega, kes tegelevad terviseedenduse ja liikumisalase tegevusega. See võib toetada laiemat teadlikkust ja jätkusuutlikkust kogukonnas.

## **Metoodika**

Projekti eesmärk on suurendada teadlikkust füüsilise aktiivsuse olulisusest ja parandada liikumisalase info kättesaadavust. Selleks kombineeritakse kvantitatiivseid ja kvalitatiivseid uurimismeetodeid, et saada ülevaade inimeste füüsilise aktiivsuse tasemest, terviseinfokäitumisest ning Liikumisaasta algatuse teadlikkusest. See võimaldab koguda mitmekülgset andmestikku ja paremini mõista probleemi olemust. Järgmiseks korraldatakse intervjuud liikumisvaldkonna ekspertidega, et koguda täiendavaid teadmisi selle kohta, kuidas eksperdid hindavad Liikumisaasta kogemust ning millised on nende soovitud liikumisharrastuste jätkusuutlikumaks muutmisel. See aitab tuvastada peamisi probleemkohti ja leida praktilisi lahendusi. Lisaks uuriti maakondlikelt spordiliitudelt Liikumisaasta raames korraldatud ürituste kohta, mis Liikumisaasta raames kaasasid enim inimesi. Selle kaudu võib olla maakondlikul tasemel kergem jõuda sihtrühmani liikumisharrastuste edendamisel. Lõpuks arendatakse välja infoportaali prototüüp, mis toetab algajaid liikujaid. See on praktiline vahend, kust inimesed leiavad usaldusväärset ja kasulikku liikumisalast infot.

## **Tulemused**

### **Küsitluse kokkuvõte**

Projektis läbiviidud uuringu tulemused näitasid, et inimeste liikumisharjumusi mõjutavad peamiselt sisemised motivaatorid nagu hea enesetunne, stressi maandamine ja üldiselt paranenud füüsiline ning vaimne tervis. Oluline on märkida, et selgelt sõnastatud eesmärkide olemasolu suurendab motivatsiooni liikuda. Samuti toodi välja, et välised mõjutajad nagu ühisüritused, omavaheline suhtlemine ja töökoha tugi, võivad mõjutada liikumisharjumusi positiivselt. Ajapuudus ja pingeline elutempo on peamised takistused liikumisele, kuid paradoksaalselt on liikumine sage viis stressi maandamiseks. Stress omakorda võib olla aga tingitud kiirest elutempost.

Info levimise osas tuli välja, et sotsiaalmeedia on informatsiooni levikul oluline kanal, mida rohkem rakendada. Kuid tähtis on infot jagada ka teiste kanalite kaudu nagu näiteks veebis ja televisioonis, et info jõuaks võimalikult paljudeni. Positiivselt tooks välja ka selle, et osa inimesi vastajatest on leidnud tee liikumise juurde just tänu Liikumisaasta raames korraldatud üritustele. Turu-uuringute AS'i 2023. aasta uuringu tulemuste kohaselt selgus, et 44% elanikest teadis, et 2023. aasta oli Eestis kuulutatud liikumisaastaks. Meie enda uuringu kohaselt aga teadis enamik vastajaid (74,5%), et 2023. aasta oli Liikumisaasta. See on oluliselt rohkem. Arvestades, et meie uuringus osales peamiselt Harjumaa ja Tallinna elanikud, võib eeldada, et info levik siin on efektiivsem kui teistes piirkondades.

Umbes pooled vastajatest töid Liikumisaasta üritustel peamise osalemist takistavate teguritena esile piisava info puudumise. Tulevikus võiksime laiendada infokanalite valikut ja suurendada nende ulatust, et jõuda veelgi rohkemate inimesteni. Liikumisaasta üritustel osalejate arv oli väike, osaliselt tingitud piisava info puudumisest ja ajalisest sobimatuses. Edaspidi võiks korraldada rohkem eelteavitusi Liikumisaasta ürituste kohta ja neid regulaarselt reklaamida, et suurendada osavõttu.

Liikumisalase info kättesaadavus mängib olulist rolli motivatsiooni toetamisel. Vastajad tunnevad puudust treeningkavadest, nõuannetest ja liikumisalastest koolitustest ning videotest. Enamik vastanutest otsib harva konkreetset liikumisalast infot, kuid näitab huvi tervislike eluviiside ja toitumisnõuannete vastu.

Küsitlusest tuli välja, et motivatsiooni toetamiseks liikumise osas on oluline selgelt sõnastatud eesmärkide seadmine ning tööandjate panus liikumisvõimaluste loomisel igapäevaelus. Motivatsiooniteooriatest lähtuvalt võime järeldada, et endale seatud eesmärgid motiveerivad inimesi liikuma, kuid suurimateks takistusteks peetakse ajapuudust ja pingelist elutempot. Lisaks on oluline parandada liikumisalase info kättesaadavust ja pakkuda mitmekülgseid ressursse, nagu treeningkavad, nõuanded ja koolitused, mis võivad aidata inimestel oma liikumisharjumusi kujundada ja säilitada.

Inimeste liikumist soodustavad mitmed tegurid, mida saab rakendada nii individuaalsel kui ka ühiskondlikul tasandil. Toome välja konkreetsed ettepanekud, millega liikumist suurendada:

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, välijõusaalid jne) ning ligipääsetavus erinevatele sihtrühmadele; samuti liikujaid toetav turvaline keskkond.
3. **Kogukonna toetus:** Edendada kogukonna ühissettevõtmisi, mis julgustavad liikuma. Korralda erinevate 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.

Küsitlusest selgus, et inimestel on konkreetseid infovajadusi ja huvisid seoses liikumisega. Nende vajaduste rahuldamine võib tõsta motivatsiooni ja suurendada liikumisaktiivsust. Uuringust selgus, et enim vajavad inimesed järgmist:

1. **Treeningkavad ja nõuanded:** Inimesed tunnevad puudust praktilistest juhistest, mis aitaksid liikumisharjumusi kujundada.
2. **Toitumissoovitused:** Toitumise ja treeningu sünergia on oluline osa tervislikust eluviisist. Inimesed otsivad teavet tervislike toitumisharjumuste kohta.
3. **Üldised tervisliku eluviisi põhimõtted:** Inimesed soovivad teada saada üldisi tervisliku eluviisi põhimõtteid, sealhulgas liikumise olulisusest, stressi vähendamisest, une tähtsusest.
4. **Uudiskirjad ja sihitud kommunikatsioon:** Potentsiaalsed uudiskirjaga liitujad on olemas, seega võiks olla võimalus saada regulaarselt uuendusi ja kasulikku teavet oma postkasti. Sihitud kommunikatsioon võib aidata jõuda nendeni, kes pole teadliku liikumisega alustanud.
5. **Üks konkreetne kasutajaliides:** Inimesed hindavad lihtsat ja kasutajasõbralikku platvormi, mille kaudu nad saavad liikumisega seotud teavet ja teenuseid kasutada.

### **Maakondlike spordiliitude seas läbiviidud küsimustik**

Küsimustikule vastas 11 maakonda 15st. Kahe maakonna (Ida-Virumaa ja Raplamaa) Spordiliidu juht on vahepeal muutunud, mistõttu nende kahe maakonna sisend jäi samuti üsna kesiseks. Vastamata jätsid Valgamaa, Harjumaa, Järvamaa, Lääne-Virumaa.

1. Milliseid algatusi ja projekte korraldasid maakonnad Liikumisaasta 2023 projekti raames?

Küsimusele, milliseid algatusi Liikumisaasta 2023 raames ette võeti, oli vastuseid väga erinevaid. Välja võib tuua, et 11st maakonnast 8 korraldasid vähemalt 5 üritust Liikumisaasta 2023 raames, mis on väga hea saavutus. Hiiumaa ja Võrumaa töid välja, et nende maakond ei korraldanud üritusi otseselt Liikumisaasta 2023 raames: nad on olnud alati aktiivsed, entusiastlikud ning inimesi omaalgatuslikult sportlikesse projektidesse kaasata püüdnud. Küll aga seostati end Liikumisaastaga loosungite näol, mis enda tavapärase ürituste juurde lisati, sooviga inimesi rohkem liikuma motiveerima ja aktiivsemalt osalema saada. Vastanute raames tuli välja mitmeid spordialasid ja üritusi, mis maakondade lõikes kattusid: näiteks pea iga maakond tõi välja orienteerumise, perepäevad ja discgolfi. Lisaks eelnimetatutele oli välja toodud ka kepikõnd, kergejõustik, jalgrattamatkad, sporti tutvustavad päevad ja erinevad jooksuüritused. Tähelepanu väärib ka kaks algatust Pärnumaa poolt, kes spetsiaalselt Liikumisaasta 2023 raames lõi võimalused erivajadustega inimestele üldkehalise treeningu ja tasuta bowlingu näol kui ka lõi eakatele sarja "Elu Terve Elu".

2. Millised sündmused Liikumisaasta 2023 projekti raames kaasasid enim osalejaid/said suurima tähelepanu osaliseks?

Enim inimestes huvi äratanud ning neid kaasanud üritused Liikumisaasta 2023 raames maakondade hinnangul olid orienteerumine, perepäevad ja jooksuüritused, mille populaarsus võis seisneda selles, et need olid elukaare ülesed ning liikuma sai minna kogu perega. Sellest lähtuvalt tõi Põlvamaa ka välja, et nende hinnangul on hakatud aru saama, et pere (isa, ema, vanavanemad) on esmane laste spordimeelsuse ja liikumisharjumuste kasvataja-suunaja. Lisaks toodi mitme maakonna poolt välja, et eakate inimeste kaasamine eraldiseisvalt võib olla keerulisem kui teiste vanusegruppide kaasamine näiteks hoiakute tõttu, mis seisnevad selles, et vanemad inimesed on juba oma elu ära elanud ning neil on tekkinud arvamus, et nad ei peaks rohkem liikuma. Läbivalt tundus maakondadele, et inimesed olid huvitatud erinevate ürituste kogemisest ning oldi küllaltki kaasatud. Arvatakse, et see võib olla, sest üritustel osalemisega ei kaasnenud majanduslikku kulu ning need andsid osalejatele vabaduse proovida ja katsetada uusi spordialasid.

3. Kuidas hindate teie maakonna spordiliidu korraldatud liikumisharrastuste sündmuste panust inimeste motivatsiooni suurendamisel aktiivsema eluviisi poole? (peamiselt just harrastussportlaste ja alustavate liikujate puhul arvestades tagasisidet)

Eesti erinevate maakondade spordiliitude tagasiside põhjal on nende korraldatud liikumisharrastuste sündmustel märkimisväärne panus inimeste motivatsiooni suurendamisel aktiivsema eluviisi poole. Enamik maakondi, näiteks Hiiumaa, Saaremaa ja Põlvamaa, märkisid, et sündmused julgustavad inimesi rohkem liikuma, tekitades huvi ja innustades proovima uusi tegevusi. Need sündmused aitavad ka luua uusi tutvusi,

mis toetavad aktiivsemalt ja koos vaba aja veetmist. Vaid Läänemaa arvas, et panus ei ole suur, sest üritusi korraldavad ka teised ühendused.

Koostöö spordiklubide ja teiste ühendustega aitab sündmusi paremini korraldada ning pakkuda erinevatele sihtgruppidele sobivaid tegevusi. Tähelepanu tuleb pöörata kõikidele vanusegruppidele, pakkudes neile jõukohaseid võimalusi. Samas rõhutatakse, et sündmuste turundus ning nende jaoks kättesaadavad ressursid mängivad olulist rolli. Viljandimaa ja Rapla maakond töid esile, et spordiliit üksi ei suuda katta kogu maakonda ega korraldada mitmeid üritusi ilma kohalike klubide ja teiste ühenduste abita. Turundus ja rahalised vahendid on olulised, et jõuda laiemate sihtgruppideni ning pakkuda kvaliteetseid tegevusi.

Lõppkokkuvõttes on liikumisharrastuste sündmused andnud positiivse panuse, suurendades huvi ja innustades inimesi aktiivsema eluviisi poole püüdlema. Samuti on need sündmused sageli inspiratsiooniks, sütitades teistes sarnaseid eestvedamisi ja edendades koostööd erinevate ühenduste vahel, et pakkuda inimestele mitmekülgseid võimalusi endale sobival ajal ja viisil liikumiseks.

4. Kas tänu Liikumisaasta 2023 projektile on teie maakonnas uusi sündmusi, mille korraldamist jätkate ka edaspidi? Palun täpsustage, milliseid.

Liikumisaasta 2023 raames algatatud sündmused on mitmes maakonnas saanud positiivset tagasisidet ning mitmeid uusi algatusi plaanitakse jätkata ka tulevikus.

Hiiumaal osutus populaarseks projekt "Mängutänav", kus lastele paigutati atraksioone, mis osutusid nii menukaks, et sündmuse toimumist otsustati sügisel korrata. Viljandimaa jätkab orienteerumiskolmapäevakute, discgolfi sarja ja teiste traditsiooniliste ürituste läbiviimist. Tartumaa liigub edasi sarjaga "Tartumaa Liigub", viies igas omavalitsuses läbi ühe etapi, pakkudes sellega võimalust erinevateks liikumisviisideks. Pärnumaal jätkatakse erivajadustega inimeste treeningute, tasuta bowlinguga ning kepikõnni gruppidega. Rapla maakonnas on taas elustatud mitmeid liikumissarju (nt neliküritused, jooksusarjad, traitlonisarjad), mis ootavad osalema nii tõsisemaid harrastajaid kui ka lihtsalt omas tempos liikujaid, kuid maakonna spordiliit ei seosta neid tegevusi Liikumisaastaga. Võrumaa väitis, et Liikumisaasta tõttu midagi ei algatatud, kuid jätkavad kõikide varasemalt toimuvate üritustega. Läänemaal plaanitakse järjepidevalt korraldada liikumisretki, seiklusorienteerumist ja matkasarja. Põlva maakonnas jätkavad edukalt käivitatud Mammaste discgolfi mängud, kõnnisari ja mitmed teised liikumissündmused. Saaremaal ja Jõgevamaal kavatakse kõiki 2023. aastal alustatud üritusi ka tulevikus jätkata, pakkudes mitmekülgseid liikumisvõimalusi. Ida-Virumaa liitus Liikumisaasta korraldamisega aasta keskpaigas ning täpne ülevaade sündmustest on veel kujunemas.

## Ekspertintervjuud

Ekspertintervjuu eesmärgiks oli koguda täiendavaid teadmisi selle kohta, kuidas eksperdid hindavad Liikumisaasta kogemust ning millised on nende soovitud, et liikumisharrastus oleks jätkusuutlik. Valisime kolm eksperti, kes olid seotud Liikumisaastaga ja kelle arvamused projektile “Kas Liikumisaastast oli kasu?” kohta annavad väärtuslikku tagasisidet.

Intervjueeritavad:

- MTÜ Kõnnime Koos juhatuse liige Maarja Randväli
- Liikumisaasta projektijuht Janne Tomberg
- SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse kommunikatsioonijuht Maia Burlaka

Projekti “Liikumisaasta 2023” algatas Eesti Kultuuriministerium koostöös mitmete asutustega ja ettevõtetega, sealhulgas spordialaliitude, maakondlike spordiliitude, MTÜ-de, Tervise Arengu Instituudi, Tervisekassa, Liikuma Kutsuva Kooli, EOK ja KOV esindajatega. Koostöö erinevate asutustega võimaldas korraldada mitmeid üritusi ja jagada teavet liikumisharrastuse kohta. Paljud organisatsioonid olid aktiivsed ja väljendasid valmisolekut osaleda ka tulevastes sarnastes projektides. Üks ekspertidest märkis, et KOV-ga tehtava koostöö jätkamine oli tagasihoidlik, mis oli seotud lühiajalise rahastamisega.

Liikumisaasta 2023 oli edukas vastavalt liikumisaktiivsuse uuringule, kus selgus et 44% elanikest olid teadlikud sellest algatusest. Kampaniad ja üritused suurendasid inimeste teadlikkust liikumise võimalustest ning innustasid aktiivselt liikuma. Erinevate liikumisvõimaluste teadlikkus aitab inimestel leida sobivaid tegevusi ja süvendada huvi liikumisharrastuste vastu. Liikumisaasta üritused kaasasid aktiivselt kogukondi ja peresid, tugevdades kogukonna ühtekuuluvust ja perekondlike sidemeid. Liikumine on kõigile jõukohane ja tervise seisukohalt oluline. Selle edendamiseks võiks olla riiklik plaan koos konkreetse tegevuskavaga, mis suunab ja toetab inimesi tervisliku eluviisi järgimisel. Samuti on oluline muuta mõtteviisi, et liikumine ei ole ainult sportlastele. Lapsepõlves omandatud liikumisharjumused kanduvad sageli täiskasvanueas edasi, mistõttu on oluline tekitada lastes varakult liikumisharjumus.

Liikumisaasta ürituste ning tegevuste levitamisel mängisid olulist rolli sotsiaalmeedia platvormid ja veebilehed. Need kanalid võimaldasid jõuda laiema publikuni, eriti noorte ja aktiivsete internetikasutajate seas. Intervjuudes tõsteti esile trükimeedia ja traditsioonilise ajakirjanduse märkimisväärset panust Liikumisaasta ürituste levitamisel. See strateegia aitas jõuda ka nende inimesteni, kes on interneti kasutamisel vähem aktiivsed. Otsekommunikatsioon ja isiklikud kontaktid olid määrava tähtsusega, et veenda rohkem inimesi osalema ja panustama Liikumisaasta algatustesse. Tihedas koostöös partnerite ja huvitatud



osapooltega oli võimalik oluliselt laiendada teabe levikut. See strateegia aitas kaasa osalejate kaasamisele ja osalemistaseme tõstmisele.

Liikumise motivatsioon on isikupõhine ja sõltub mitmetest teguritest. Uuringud liikumisaktiivsuse kohta näitavad, et kõige sagedasemad põhjused liikumisharrastustega tegelemiseks on soov parandada tervist, füüsilist vormi, leevendada vananemise mõjusid või tõsta enesehinnangut. Lisaks on grupis liikumine ja soov suhelda olulised motivaatorid. Kogukond saab toetada inimeste liikumisharjumuste kujunemist ja jätkusuutlikkust mitmel viisil. Üks viis on rahastada üritusi ja tegevusi, mis toetavad jätkusuutlikku liikumisharrastust. Teine viis on korraldada kohalikke sündmusi ja leida nn sädeinimesi, kes juhiks kohalikke liikumisgrupe. Lisaks saab kogukond toetada liikumisharjumuste kujunemist, luues inimestele kodukohas võimalusi liikumiseks, aktiveerides inimesi ja tehes teavitustööd.

Liikumisaasta projektist selgus, et püsivate liikumisharjumuste kujunemine ühe aasta jooksul on keeruline, sest see nõuab pikaajalist ja järjepidevat tööd ning pingutust. Pärast Liikumisaastat on oluline jätkata valdkonna esiletõstmist ning muuta liikumine tavapäraseks praktikaks. Liikumisaasta projekt on oluline samm liikumisharrastuse populariseerimisele ning tulevikus on oluline jätkata selliste algatuste toetamist, mis innustavad inimesi aktiivsele eluviisile ja loovad toetava keskkonna liikumisharjumuste kujundamiseks ning säilitamiseks.

### **Kõnnime koos vaatlus ja intervjuud**

Kõnnime koos on üks tore algatus, mis on loodud MTÜ Kõnnime koos ([www.konnimekoos.ee](http://www.konnimekoos.ee)) poolt. See leiab aset erinevates küldades ja linnades, mis on programmiga liitunud. Küllastasime kaheksat erinevat kõnnigruppi (Kärdla, Stroomi, Viljandi, Kohila, Pärnu, Harkujärve, Keila ning Rapla oma). Keskmiselt osales gruppides koos grupijuhiga viis inimest. Vestlesime osalistega nende loomulikus keskkonnas jalutuskäigu ajal. Kõnnime koos enda poolt läbi viidud küsitluses selgus, et keskmine osaleja vanus on ca 45 aastane.

Kui grupijuhid ise olid pigem sportliku taustaga, siis osalejad jagunesid pigem pooleks. Aktiivsemad liikujad ning need, kes pole üldse kodust väljas käinud tervise ja liikumise eesmärgil. Ennekõike tullakse kõndima seltskonna pärast, sest üksi on igav.. Koos grupiga liikudes kasvab soov ja tahe ning ka heas mõttes surve end kodust välja ajada. Väga huvitava näitena oli aga Kohila grupp, milles osalesid küllastuse päeval vaid intellektipuudega noored täiskasvanud. Ka nende jaoks oli peamiseks motivaatoriks koos tegutsemine ja juhendaja poolne aktiveerimine. Samuti motiveeris Kohila gruppi suuresti ka saadav nõu lisapreemia (toidulisandid) aktiivse ja järjepideva osaluse ees. Pakutavad vitamiinid ja toidulisandid tublimatele pigem ei

olnud motivatsiooni aluseks vaid lisaväärtuseks- kui antakse võtame vastu, kui ei, siis kõnnime üheskoos ikkagi edasi.

Inimesed näevad koos liikumises ainult positiivset mõju ning mõnusat vajadust kokkulepitud päeval end kodust välja ajada ja uute tuttavatega kokku saada. Nimelt suurem enamus osalejatest ei tea üksteist varem (välja arvatud siis Kohila omad) ja on saanud tuttavaks just tänu Kõnnime koos grupile. Kõnnigruppidest saadud tuttavatega vabal ajal pigem koos erinevaid üritusi lisaks ei tehta ja väljaspool suheldakse minimaalselt. Samas on neid, kes on kõnnigrupist leidnud mõne uue hea tuttava, kellega oma hobidest vestelda. Kõnnigrupp annab põhjuse kodust välja tulla ja naeratada.

Lisaks tuli välja ka see, et paljuski muidu ilma taha pugenuid (täna on veidi tuuline või sajab) suudavad just tänu grupile ja üksteise toele välja liikuma minna. Paljud osalejad töid välja, et ei saa ju minemata jätta kui on teadmine, et teised lähevad. Natuke lööb välja ka võistlus -ja võitlushimu, mis ei luba teisest grupikaaslastest nõrkvem või nõrgem olla.

Grupijuht on kindlasti oluline. Seda kinnitab suurem enamus osalejaid. Kuigi enamus arvab, et läheks ka ilma grupijuhita kõndima, siis tuli välja, et grupijuhi agitatsioon on just see, mis osalejaid tegelikult liikuma toob ning kokkulepitud ajal kohtumispaika viib. Esimest korda leiti info Kõnnime koos grupi ja selle toimumise kohta kohalikust lehest või Facebookist, ühel juhul ka linnaosavalitsuse infostendilt. Grupid suhtlevad facebooki/messengeri kaudu, kus grupijuht annab teada uue kohtumisaja ning jagab vajadusel ka muud olulist infot. Samuti kasutavad grupijuhid meeldetuletuste ja info jagamiseks meili, et info jõuaks ka nende osalejateni, kes pole Facebooki kasutajad.

Kõnnigrupiga liitumine on andnud nii mõnelegi parema enesetunde ja aidanud ka muu hulgas nt kaalu kaotada. Mõni osaleja on märganud energia kasvu ning samuti on tunnetatud, et uni on parem. Tuntakse rõõmu, et saab olla värskes õhus. Osalejad näevad ka tulevikuvaates regulaarsete kõnnigruppide jätkumise olulisust. Lisaks näidati üles huvi ja soovi teha koostööd ja kokkusaamisi erinevates paikades asuvate kõnnigruppidega.

Praegused kõnnigruppides osalejad soovitsid oma sõpradel ja tuttavatel kõndijatega liituda just ennekõike selle emotsiooni pärast, mis gruppides käies saab. Siiski tuleb tunnistada, et grupid on pigem väikesed. Teisalt leidsid grupijuhid, et enamjaolt ongi umbes kümnest inimesest koosnev grupp heaks suuruseks, kellega koos kõndimas käia. Grupijuhtide sõnul on u 10 inimese suurune grupp optimaalne, et tagada kõigile sobiv tempo ja samas suuta ka kõigiga vestelda.

## Projekti tegevuskava

Tegevused	Tähtaeg	Vastutaja(d)
Esimene kohtumine, gruppidesse jaotumine, esimesed sammud projekti täide viimiseks	14.02.2024	Kogu grupp
Rühmasisesed kohtumised, ideepank	18.02.2024	Janette, Erle, Marii
Eesmärkide püstitamine ja teooriate jagamine gruppide põhiselt	21.02.2024	Kogu grupp
Teooria tutvustamine grupisiseselt ja ideede pörgatamine	28.02.2024	Rühm 2
Kogukonna teooria kokkupanemine	26.02.2024	Rühm 1
Motivatsiooniteooriate otsimine ja arutelu grupisiseselt	28.02.2024	Rühm 3
Kõnnime koos gruppide intervjuu plaani koostamine	05.03.2024	Rühm 1
Kõnnime koos gruppide külastus	26.02-17.03.2024	Rühm 1
Teooriate kokku panemine ja ühiseks dokumendiks tegemine	04.03.2024	Kogu grupp
Üldise ankeetküsimustiku koostamine	10.03.2024	Kogu grupp
Liigume.ee esindajatega kohtumine	12.03.2024	Gruppide esindajad
Metoodika väljatöötamine	14.03.2024	Kogu grupp
ELU projekti vahekokkuvõtte koostamine	18.03.2024	Kogu grupp
Maakondlike spordiliitude kontaktide otsimine	24.03.2024	Rühm 2
Kõnnime koos kokkuvõtte tegemine	20.03.2024	Rühm 1
LiikujaABC struktuuripuu/ideede mustand	25.03.2024	Rühm 3
ELU projekti vahekokkuvõtte kaitsmine	25.03.2024	Rühm 1
ELU projekti vahekokkuvõtte kaitsmine	25.03.2024	Rühm 2

ELU projekti vahekokkuvõtte kaitsmine	28.03.2024	Rühm 3
ELU projekti vahekokkuvõtte tagasiside analüüsimine	01.04.2024	Rühm 1
ELU projekti vahekokkuvõtte tagasiside analüüsimine	01.04.2024	Rühm 2
ELU projekti vahekokkuvõtte tagasiside analüüsimine	04.04.2024	Rühm 3
Üldise ankeetküsimustiku modereerimine, kirjapanek	05.04.2024	Rühm 1
Üldise ankeetküsimustiku jagamine	10.-19.04.2024	Kogu grupp
Kohtumine Maia Burlakaga, et saada sisend maakondlike spordiliidu küsimustikule	11.04.2024	Rühm 2
Intervjuuplaani koostamine	16.04.2024	Rühm 2 (Aune, Tatjana, Rika)
Maakondlikele spordiliitudele küsimustiku edastamine	17.04.2024	Rühm 2 (Gea, Michelle, Janette)
Üldise ankeetküsimustiku sulgemine	19.04.2024	Rühm 1
Üldise ankeetküsimustiku vastuste analüüsimine	24.04.2023	Iga rühm oma valdkond, rühm 1 üldosa
Ekspertintervjuude läbiviimine	24.04.2024	Rühm 2 (Aune, Tatjana, Rika)
Portaali materjalide otsimine, arutelu.	26.04.2024	Rühm 3
Ekspertintervjuude andmete koondamine ja analüüsimine	07.05.2024	Rühm 2 (Aune, Tatjana, Rika)
Maakondlike spordiliitude küsimustiku vastuste analüüsimine	07.05.2024	Rühm 2 (Gea, Michelle, Janette)
Järelduste tegemine ja edasised soovitused	08.05.2024	Rühm 2
Portfoolio kokkupanemine	08.05.2024	Rühm 2
Eneserefleksiooni koostamine	08.05.2024	Kogu grupp
Portaali loomine	08.05.2024	Rühm 3
Esitluse koostamine	13.05.2024	Kogu grupp
ELU projekti kaitsmiseks ettevalmistamine, dokumentatsiooni esitamine	14.05.2024	Kogu grupp

## Meediakajastus

Projekti väljundiks oli algajale liikujale suunatud veebilehele prototüübi koostamine. Veebileht luuakse koostöös liikumisharrastuse kompetentsikeskusega liigume.ee.

Liikumisharrastuse kompetentsikeskusele üleandmiseks ja edasiseks toimetamiseks on portaal loodud Wordpressi keskkonnas. Portaali aadress: <https://liikujaabc.wordpress.com/>

Teema aktuaalsena hoidmiseks ja projekti jätkusuutlikkuse tõstmiseks on 2024.a teises pooles planeeritud artikli kirjutamine ajakirja "Liikumine ja Sport" detsembri numbrisse.

Projekti sidusrühmadele saadame tagasisidena uuringu tulemuste kokkuvõtteid ja jagame loodava veebilehe materjale.

## Õpikogemuste refleksioonid

**Rika Reinberg (eripedagoogika):** Projektis osalemine andis mulle väärtusliku kogemuse, kus sain süveneda Liikumisaasta mõju uurimisse eestlaste füüsilisele aktiivsusele ja terviseteadlikkusele. Minu eesmärk oli teada saada, millised on peamised takistused terviseinformatsiooni leidmisel ning kuidas suurendada teadlikkust tervislike valikute tegemisel igapäevaelus. Töö käigus õppisin koostama intervjuuplaani ja analüüsima erinevaid materjale. Osalesin meeskonnakoosolekutel, kus jagasime ideid ja arutasime lahendusi. Samuti sain kogemuse, kuidas hoida tasakaalu töö, õppimise ja muude kohustuste vahel. Lisaks õppisin vastu võtma konstruktiivset tagasisidet, et parandada oma tegevust. See projekt andis mulle uusi oskusi ja teadmisi, mida saan tulevikus rakendada.

**Tatjana Pavlova (kunstiteraapia):** Projektis osalemine võimaldas mul süvendada teoreetilisi teadmisi motivatsiooni, infokäitumise ja kogukonnateooria valdkonnas. Liikumisaasta kogemuse analüüs ja uurimine võimaldas mul rohkem teada saada erinevate aspektide kohta, mis on seotud Eesti elanikkonna liikumisharrastustega. Ekspertidega läbiviidud intervjuud ja nende tagasisided aitasid mul mõista, kuidas muuta liikumisharrastus jätkusuutlikuks ning laiemalt vaadata projekti teemat. Mulle oli huvitav kogemus osaleda koosolekutel, ideede aruteludel ja järgnevate tegevuste planeerimisel. Kasulik oli ka küsimustike koostamise kogemus, andmete analüüsimine, teooria uurimine ja uute programmidega töötamise oskuste omandamine projekti ülesannete täitmiseks. Samuti pidin ma oma tavapärasest tööstiilist välja tulema. Tavaliselt töötan ma iseseisvalt või koos selgelt määratletud ülesannetega ja ajapiiranguga ning muidugi tuli

elu projekti käigus kasutada loovust, et kohaneda uue olukorraga, mis õpetas mulle paindlikkust. Elu projekt on huvitav, sest see ühendab inimesi erinevate elukutsete, vanuse ja elukogemusega. Tänu tagasisidele ja suhtlemisele osalejate ning juhendajaga sain soovitusi ja täiendasin oma teadmisi. Minu arvates oleme saavutanud seatud eesmärgid ja igaüks on andnud endast parima.

**Aune Surva (organisatsioonikäitumine):** ELU projekt „Kas liikumisaastast oli kasu?“ võimaldas koostöös teiste erialade üliõpilastega välja selgitada liikumisaasta tegevuste jätkusuutlikkus ning liikumisalase informatsiooni kättesaadavus ja inimeste terviseinfokäitumine. Projekti teema on seotud tervisliku eluviisiga ja seetõttu minu jaoks atraktiivne. Projekti alguses on palju segadust ja küsimusi, mis lõpuks said lahendatud. Seega on vajalik alguses rohkem ülesannete täitmiseks konkreetsust ja suunamist. Projekt oli ajamahukas, seega on tähtis osata õppida oma aega planeerima ja ülesandeid jagama. Projekti raames sain uusi teadmisi küsitluste koostamisest ja intervjuuplaani koostamisest.

**Marii Siidroo (kutsepedagoogika):** ELU projektis osalemine „Kas Liikumisaastast oli kasu?“ andis mulle kindlasti rohkem teadlikkust, kui oluline on hea kommunikeerimise ja ajaplaneerimise oskus.

Andis suurepärase võimaluse teha koostööd inimestega, kes on erinevatelt erialadelt ja seeläbi ka ise saada teadlikumaks nende vaadetest ja nägemustest. Minu jaoks oli väga inspireeriv teha koostööd erinevate vanusrühmadega ja täiesti teise valdkonna inimestega.

Projekti alguses valdas mind tohutu segadus üleüldiselt, mida aeg edasi seda selgemaks ja paremaks kujunes ning tekkis projektist suur pilt.

Sain kindlasti hea kogemuse organiseerimise koha pealt, jagades väiksema grupi vahel ülesandeid ja hoida silm peal, et toimiks kokkulepitud tähtajad ja plaanitud ülesanded.

**Kärt Seisonen (eripedagoogika):** Osalemine ELU projektis „Kas liikumisaastast oli kasu?“ andis mulle väga olulise kogemuse ja teadmise, et ajaplaneerimise oskus on edasiviiv oskus. Projektis osalemine võimaldas teha koostööd väga erinevate valdkondade ja mõtetega inimestega, mis oli väga põnev ja inspireeriv. Sain uusi kogemusi tiimis ühise eesmärgi nimel töötamises ja üksteise toetamises. Projekti käigus arenesid kõige rohkem tiimis töötamise oskus ja teiste ideede kuulamine. Kõige suurem väljakutse oli ühise aja leidmine ja üleüldse aja leidmine, kuna projekt oli väga mahukas. Projekti alguses oli minu jaoks palju segadust ja küsimusi ning kohati ka keeruline aru saada, kuhu on plaanis välja jõuda. Projekti lõpuks võin öelda, et oli põnev kogemus, mis andis juurde palju teadmisi ja oskusi, mida taolises meeskonna töös kasutada.

**Piret Õun (organisatsioonikäitumine):** Liitusin projektiga "Kas liikumisaastast oli kasu?", sest soovisin anda oma panuse inimeste tervisekäitumise harjumuste suunamiseks. Antud teema on mulle ka tööalaselt väga südamelähedane. Projektis osalemine andis mulle väga häid kogemusi meeskonnatöö ja ajaplaneerimise vallas. Meie grupp toimis väga hästi. Grupi sünergia motiveeris mind tegutsema mõtestatult ja vastutustundlikult. Meie omavaheline kommunikatsioon oli hea dünaamika aluseks ning ühise aja leidmine õnnestus hästi. Kõik olid valmis võrdselt panustama nii meie väiksema grupi, kui ka projektiüleste eesmärkide saavutamisse.

**Agnes Kurvits (riigiteadused):** Minu osalemine ELU projektis „Kas liikumisaastast oli kasu?“ oli ajendatud isiklikust huvist uurida, millist mõju avaldas üleriigiline liikumisaasta. Projektis osalemine andis mulle ja kindlasti kogu meeskonnale võimaluse süveneda sellesse, kuidas ühiskondlikud algatused nagu liikumisaasta mõjutavad inimeste terviseteadlikkust ja elustiili. Projektis osalemine õpetas mulle tõhusat koostööd mitmekesise meeskonnaga, ajajuhtimise tähtsust ja erialadevahelise lõimingu vajadust. Kuigi ühistel kohtumistel kogu tiimi ja juhendajatega esines segadusi, olen tänulik oma meeskonnale nende panuse ja pühendumuse eest segadustest üheskoos oskuslikult väljuda - suutsime segadustest hoolimata ühiselt saavutada töötulemusi. Lõppkokkuvõttes pean tõdema, et ELU projektid on küll mahukad, kuid väärtuslikud - pakutavad kogemused, teadmised ja suhtlemisvõimalused on seda vaeva väärt.

**Marika Klamann (sotsiaaltöö):** Osalemine ELU projektis "Kas liikumisaastast oli kasu?" andis mulle huvitava kogemuse ja uusi teadmisi. Alguses oli palju segadust, jäi arusaamatuks mida meilt oodatakse. Liiga palju tundus olevat infot ja ebavajalikku juttu. Projektis osalemine võimaldas suhelda inimestega, analüüsida nende ütlusi, mis oli põnev ja andis uusi teadmisi. Sain uusi kogemusi tiimis ühise eesmärgi nimel töötamises ja üksteise toetamises. Projekti käigus arenesid kõige rohkem tiimis töötamise oskus, analüüsivõime. Projekt on üsna mahukas, vaatamata sellele ei olnud meie grupil raskusi, leidamaks kõigile sobiv aeg suhtlusplatvormil kohtuda. Täna oma grupiliikmeid!

**Raimo Heiste (kehakultuur):** Projekt "Kas liikumisaastast oli kasu?" keskendus liikumisaasta tegevuste mõjule erinevatele ühiskonnagruppidele. Oluliseks osaks projektist oli erinevate erialade vaheline koostöö, mis rikastas projekti lähenemisi ja suurendas selle mõju. Spetsialistid tervise, spordi, sotsioloogia ja hariduse valdkondadest tõid projekti oma unikaalsed vaated, mis aitasid luua uusi lahendusi ning kasutada ressursse efektiivsemalt. Selle kogemuse kaudu mõistsin paremini, kui oluline on erialade vaheline suhtlus ja koostöö probleemide lahendamisel. Samuti õppisin, kuidas efektiivselt ressursse jagada ja ühiselt eesmärged saavutada, mis on osutunud väärtuslikuks oskuseks nii professionaalses kui ka isiklikus plaanis.

**Erle Meresmaa (kogukonnatöö vananevas ühiskonnas):** Projekt andis mulle kindlustunde ja veendumuse, et asjade õnnestumine/ mitte õnnestumine on kinni ainult ja ainult inimestes ja nende vahelises sünergias. Meil vedas, et kokku sattusid inimesed, kes on vastutustundlikud ja suudavad mõistusega asja teha. Minu jaoks oli hea teada, et üle oma varju hüppama ei pea, lihtsalt selleks et grupikaaslastele meeldida. Õppetund, kuidas ühel hetkel võib kõik olla peapeal, samas nii turvaline ja lõpptulemusena ikkagi õnnestuda. Kõige viimasena võtan endaga kaasa inimeste headuse ja mõistmise ning õppetunni, et kõik ei ole alati nii nagu kirjeldusest eeldada võib.

**Liina Toompuu (eripedagoogika):** Projektiga „Kas Liikumisaastast oli kasu?“ liitusin peamiselt professionaalsest huvist liikumisharrastuse vastu. Nii praegu kui ka varasemalt olen tegelenud erivajadustega inimeste suunamise ja toetamisega, et leitaks tee regulaarse liikumisharrastuseni. Käesolevast projektist olen eelkõige saanud väga positiivse rühmatöö kogemuse just väikeses, kuueliikmelises rühmas töötamise läbi. Kõik grupiliikmed panustasid töösse võrdselt ja suhtusid endale võetud ülesannetesse kohusetundlikkusega. Regulaarsed, iseseisvalt organiseeritud väikegrupi kohtumised ja pidev suhtlus tagasid ülesannete õigeaegse valmimise ka siis, kui gruppideülel segadust oli palju. Lisaks sain käesolevast ELU projektist uue praktilise kogemuse võrra rikkamaks kasutades ühe andmekogumismeetodina osalusvaatluseid.

**Marika Laanemäe (lastekaitse):** ELU projektist õppisin täiesti võõraste inimestega ühise eesmärgi nimel pingutama. Tuli aru saada, kuidas teised mõtlevad ja küsida endalt, kas olen sama moodi asjadest aru saanud. Meie kogemused ja erialad on erinevad, iga grupi liige andis lisaväärtust. Väga meeldis, kuidas oma grupiga järjepidevalt kohtusime ja peegeldasime ka emotsioone. Tuleb tõdeda, et segadust oli esialgu palju. Kui tööülesanded võimaldavad tõlgendamist, siis tuleb alati üle küsida, et olla õigel teel. Meie grupil oli väga vastutustundlik juht ja see pani ka teisi pingutama. Veebis suheldes on lihtne passiivseks jääda, aga meil said kõik panustada. Kahtlen, kas projekti lõpptulemustest on kellelegi kasu, kuid koostööd arendas küll.

**Gea Rumjantseva (psühholoogia):** Liikumisaasta projekti käigus õppisin enim, kuidas on teha koostööd nii mitmete eri taustade ja väärtustega inimestega, et projekti kvaliteet kannatada ei saaks. Samuti tuletas selles projektis osalemine mulle meelde, et kuskile tuleb tõmmata piir ja rühma liikmena on oluline veidi oma lennukust ja loovust ka piirata, et mahuksime projekti ajaraamidesse kõikide ideedega ära. Mõistsin, et oluline on paika panna kindel suund ja eesmärk, olles siiski veidi paindlik ning kommunikatsioonile avatud. See õpetas mind olema veelgi kannatlikum, avatum ja initsiatiivikam.

**Diana Laar (klassiõpetaja):** Projekt „Kas liikumisaastast oli kasu?“ pakkus mulle erinevaid väljakutseid. Kõige enam neist arenesin meeskonnatöös ja portaali loomises. Meeskonnatöö on mulle alati meeldinud, kuid nüüd



said kokku erineva vanusega inimesed ja see tegi asja keerulisemaks. See oli hea, kuna teisel grupiliikmel võib olla väga erinev vaatevinkel. Portaali loomine oli alguses väga segane ja keeruline protsess, kuna asjad ei olnud paika pandud. Lehekülje loomise juures sain meelde tuletada enda varasemaid teadmisi ja ka veel end arendada lugedes ja katsetades. Grupiga koos töötades tundsin end avatult.

**Anett Leosk (alushariduse pedagoogika):** Projekt "Kas liikumisaastast oli kasu?" on olnud üsna väljakutsuv. Algusest peale esines palju segadust ning tuli nuputada, mida ja kuidas teha. Kõige suuremaks väljakutseks peangi seda, kui ei ole 100% kindel mida ja kuidas tegema peaks. Tunnen, et meie väiksem, kuueliikmeline grupp, toimis ja töötas väga hästi. Kindlasti pani see projekt proovile minu kärsituse- õppisin rohkem teisi kuulama. Samuti sai kõvasti treenitud aja planeerimist. Leian, et meie meeskond oli väga toimekas, sihikindel, koostööaldis- leian ainult häid sõnu. Väga kiidan ka meie grupi eestvedajat Marii'd ning tänan ka kõiki teisi meeldiva, teistega arvestava ning empaatilise koostöö eest!

**Janette Kravets (riigiteadused):** Projekti "Kas Liikumisaastast oli kasu?" valisin sellepärast, et liikuv eluviis on minu jaoks alati oluline olnud ning soovin mõista, millist mõju on Liikumisaasta inimeste eludele avaldanud. Mulle meeldib aktiivne elustiil ja soovin anda oma panuse, et aidata ka teistel avastada liikumise rõõmu. Projekt oli minu jaoks väljakutsuv ning õppisin peamiselt kannatlikkust, meeskonnatöö olulisust ning järjepidevust.

**Michelle Hang (psühholoogia):** Liikumisaasta projekt on pakkunud väljakutseid, arendanud minus erinevaid külgi ja oskusi ning pakkunud uusi kogemusi ja teadmisi. Alguses oli raskuskohaks projekti fookuse seadmine ning ülesannete paika panemine, kuid kokkuvõttes läksid asjad selgemaks ning koostöö 18 inimesega toimis ilusti. Õppisin põhjalikumalt küsimustikke koostama ning sain palju rohkem teada ka infokäitumise teooria kohta. Töötamine väikeses rühmas sujus lususalt, kõik olid osavõtlikud ja abivalmid. Raske oli pigem aja planeerimine ja grupi vahel ülesannete jagamine, sest kuigi mõtteid oli palju, pidime leidma tasakaalu ideede vahel ja selle vahel, mida jõuame reaalselt ellu viia ja projektiga saavutada. See tähendab, õppisin paremini oma aega planeerima ning realistlikumalt eesmärke seadma. Nii suuremas kui väiksemas grupis oli palju erineva taustaga inimesi, mis kindlasti rikastas projekti ning igaüks andis oma panuse. Arendasin kindlasti enda meeskonnatöö oskusi, avatust, paindlikkust ning kannatlikkust ja silmaringi.

**Pjotr Beda (integreeritud loodusteadused):** Projektis "Kas Liikumisaastast oli kasu?" Õppisin tegema koostööd erineva taustaga inimestega. Valisin selle projekti, kuna mul on suur huvi spordi vastu. Iga päev liigun ja teen harjutusi. Projekti raames töötasime tihedas rühmas, kus kõik olid abivalmid ja pühendunud. Lisaks sain väärtuslikke kogemusi küsimustike analüüsimisel ning süvenesin infokäitumise teooriasse. Õppisin tundma ka

meeskonnatöö olulisust ning tähtsust kannatlikkuse osas. Lisaks sellele oli projekti käigus võimalus arendada oma suhtlemis- ja läbirääkimisoskusi, mis on elus üldiselt väga olulised. Samuti sain hindamatuid teadmisi projektijuhtimise kohta ning kogesin, kuidas organiseerida ja jagada ülesandeid efektiivselt meeskonnas. Need oskused ja teadmised on mulle kasulikud mitte ainult spordivaldkonnas, vaid ka tulevastes töö- ja isiklikes olukordades.

## Lisad

Lisa 1. Üldine küsimustik

### Ankeetküsimustik

[https://docs.google.com/document/d/1BYIbwknGaQgnnMI5RQnHUWtX2DiErddrBOLCve\\_tvGQ/edit](https://docs.google.com/document/d/1BYIbwknGaQgnnMI5RQnHUWtX2DiErddrBOLCve_tvGQ/edit)

Lisa 2. Ekspertintervjuude küsimused

KÜSIMUSTE KATEGORISEERIMINE	
<b>Koostöö Liikumisaastaga</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kellega tegite koostööd Liikumisaasta korraldamisel?</li><li>• Kuidas hindate erinevate organisatsioonide panust ja potentsiaali koostöö jätkamiseks?</li></ul>	<b>Motivatsioon</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kuidas toetada inimeste püsivat ja jätkusuutlikku liikumisharjumust?</li><li>• Millised mehhanismid (näiteks tervis, töö, lapsed) motiveerivad inimesi liikuma?</li></ul>
<b>Mõju liikumisharrastusele ja osalemisele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mida õnnestus saavutada projekti "Liikumisaasta 2023" raames?</li><li>• Kuidas soodustada jätkusuutlikku liikumist nii nende seas, kes on juba liikumisharrastusega alustanud, kui ka tuua liikumisharrastuse juurde uusi inimesi?</li></ul>	<b>Kogukonna käitumine</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Millist rolli mängivad taolised projektid, nagu Liikumisaasta, kogukonna arengus?</li><li>• Kuidas saab kogukond toetada inimeste liikumisharjumuste kujunemist ja jätkusuutlikkust?</li></ul>

Lisa 3. Kõnnime koos intervjuu kava

1. Kas sind motiveerib kõndima tulema ja kas Kõnnime koos on mõjutanud sinu üldist liikumiharrastust? Kas käib ka niisama kõndimas?
2. Kas ja kui palju sa enne Kõnnime koos grupiga liitumist liikusid? Kui sa ennem polnud liikuja, siis mis sind nüüd pani liikuma?
3. Kuidas osaleja tajub koosjalutamise mõju enda liikumisele jne?
4. Grupijuhi olulisus kõndija silmade läbi. Kui grupijuhti ei oleks kas sa oleksid valmis ise kellegi enda grupist kaasa kutsuma, et liikuma minna?
5. Kas sa tundsid teisi osalejaid varasemalt, oled leidnud siit uusi tuttavaid? Kas suhtled Kõnnime koos liikmetega ka väljapool jalutamisi?
6. Kuidas tajub osaleja muutusi vaimselt/füüsiliselt kui üldse on midagi muutunud?
7. Mida Kõnnime koos grupis liikumine sulle annab?
8. Kust said infot Kõnnime koos jalutusgruppide kohta? Mis on see kanal mida sa eelistad tervisekäitumis kohta info hankimiseks?
9. Kas ilm mõjutab osalemise otsust? Kui vara/hilja teed osalemiseks otsuse ja mis seda mõjutavad? Kas sa planeerid mitu päeva ette kui lähed kõndima, või nt otsustad pool tundi varem?
10. Mida loodad Kõnnime koos algatusest tulevikus näha või kogeda? Millist muutust sa tahaksid/ millest puudust tunned? Kas soovid nt ühist chati vm?
11. Kuivõrd motiveerib sind kõndima „auhinna“ saamine?
12. Kui sa peaksid kutsuma gruppi Kõnnime koos oma sõbra, siis kuidas sa talle selle nõ maha müüksid? Kuidas saaksid julgustada teisi inimesi liituma Kõnnime koos algatusega?