

PÄRNUMAA OMAVALITSUSTE LIIT
ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES OF PÄRNU COUNTYPÄRNUMAA
ARENDESKESKUS

Uuringu

„Pärnumaa asutuste töötajate tervisekäitumise ja töövõimekuse seosed“ analüüs

Teostaja: TÜ Pärnu kolledž

Kontakt: Kandela Õun (Kandela.Oun@ut.ee)

Uuring on valminud Pärnumaa Spordiliidu tellimusel



Allikas: Pärnumaa Spordiliit



Sisukord

Uuringu eesmärk, meetod, korraldus ja lühikokkuvõte	3
Ülevaade küsitlusele vastanutest	5
Liikumisharrastusega tegelemine ja suhtumine terviseporti	13
Kokkuvõte	19
Lisad	20
Lisa 1. Küsitlusankeet	20
Lisa 2. Joonised	21

Uuringu eesmärk, meetod, korraldus ja lühikokkuvõte

Vastavalt MTÜ Pärnumaa Spordiliit (PSL) soovile on uuringu eesmärgiks koostada Pärnumaa asutuste tervisekäitumise ja töövõimekuse seose uuring. Pärnu linnas on 2016. aastal teostatud Pärnu linna tervisekäitumise uuring ja sellele tuginedes koostatud 2017. aastal terviseprofiil, mille lõikes kaardistati 16-64 aastaste elanike tervisekäitumine tervisliku eluviisi indikaatorite lõikes¹. 2019 aastal kaardistati Pärnumaa elanikkonna liikumisharrastustega tegelemist pärnumaa Spordiliidu tellimusel. Regionaalne maakonnapõhine (sh Pärnu linn) uuringuvajadus tulenes vajadusest võrrelda Eesti ja Pärnumaa elanikkonna liikumisharjumusi Eestiga üldiselt ja uurida seda kas ja kuidas Pärnumaa tihe- ja hajaasustuste elanike tulemused erinevad üksteisest. Uuring täitis oma eesmärgi, kuid napiks jäi liikumisharrastusega mittetegelevate respondentide osakaal, seepärast otsustati korraldada küsitlus veidi teises sihtgrupis – erinevate asutuste töötajate seas ja veidi teises võtmes.

Käesoleva uuringu eesmärgiks oli uurida töövõime ja tervisekäitumise vahelisi seoseid ning analüüsida, miks liikumisharrastusega mittetegelevad asutuste töötajad seda ei tee ja mis paneks nad liikumisharrastusega tegelema. Lisaks sooviti uurida, kas ja kuidas tööandja saaks olla toeks töötaja liikumishoiakute kujundajana.

Uuringu esialgne sihtgrupp oli 18-69-aastased Pärnumaa elanikud, kuid valimisse kaasati ka määratud vahemikust vanemaid vastajaid. Uuring viidi läbi kvantitatiivuurina, mis ei välista olulise info saamiseks ka avatud küsimuste olemasolu ankeedis.

Küsimustiku levitamise eest sihtgruppideni vastutas Pärnumaa Spordiliit, kes levitas Tartu Ülikooli uuringuankeetide keskkonnas *LimeSurvey* koostatud elektroonilist ankeeti Pärnu Postimehe ja sotsiaalmeedia kanalite vahendusel. Lisaks jagati ankeeti suunatult asutustele, mille töötajate seas eeldati olevat rohkem neid, kes on pigem liikumisharrastusega mittetegelejad. Seega edastati ankeet haridustöötajatele ja kohalike omavalitsuste töötajatele. Omavalitsustelt paluti saata ankeet ka oma allasutustele ja ettevõtetele. Uuringu planeerimisfaasis oli arutlusel ka ankeedi otsepostitamine ettevõtetele, kuid selle plaani ellu viimine ei realiseerunud erinevatel põhjustel. Kuna elektroonilise ankeedi kasutamisel on keeruline kontrollida vastajate kuulumist sihtrühma, siis ei piiratud sihtgrupi täitumisel edasist vastamist, kuid analüüsimisel arvestatakse erinevate sihtgruppide erinevat arvukust.

Esiialgu oli plaan andmeid koguda 2020 aasta kevadel, kuid COVID-19 leviku ja riigis kehtestatud eriolukorra tõttu otsustati küsitlus lükata edasi sügisesse, sest majanduslik olukord muutus keeruliseks ja asutuste töötajateni jõudmine oli raskendatud. Seega koguti andmeid oktoobri algusest kuni novembri keskpaigani. Anonüümses küsitluses oli kokku kuni 24 küsimust (vt Lisa 1), mis avanesid vastavalt ankeedi täitja valikutele. Ankeet algab eelinformatsiooni küsimustega (ankeedis küsimused 1–4) kus kaardistatakse vastaja elukoht, sugu ja vanus, millele järgnevad töö iseloomu kirjeldavad küsimused (küsimused 5-12) kehalise aktiivsuse ja liikumisharrastusse suhtumise ülevaate saamiseks vajalikud küsimused (küsimused 13–20) ning ankeedi lõpus vastajat ja tema leibkonda kirjeldada võimaldavad küsimused (ankeedis küsimused 21–24).

Uuringu üldkogumiks olid Pärnu maakonnas elavad inimesed, keda eristati osavalla ja valla tasandil. Esialgusesse valimisse sooviti koguda vähemalt 500 vastajat, kuid valimi tegelikuks suuruseks kujunes 372 vastajat, kelle seast erinevatel põhjustel arvati analüüsist välja 6, mille tulemusena oli lõpliku valimi suuruseks 366 vastajat. Valim ei ole küll soovitud suurusega, kuid võimaldab siiski anda adekvaatset ülevaadet.

¹ Kohalike omavalitsuse ja maakonna terviseprofiili koostamine

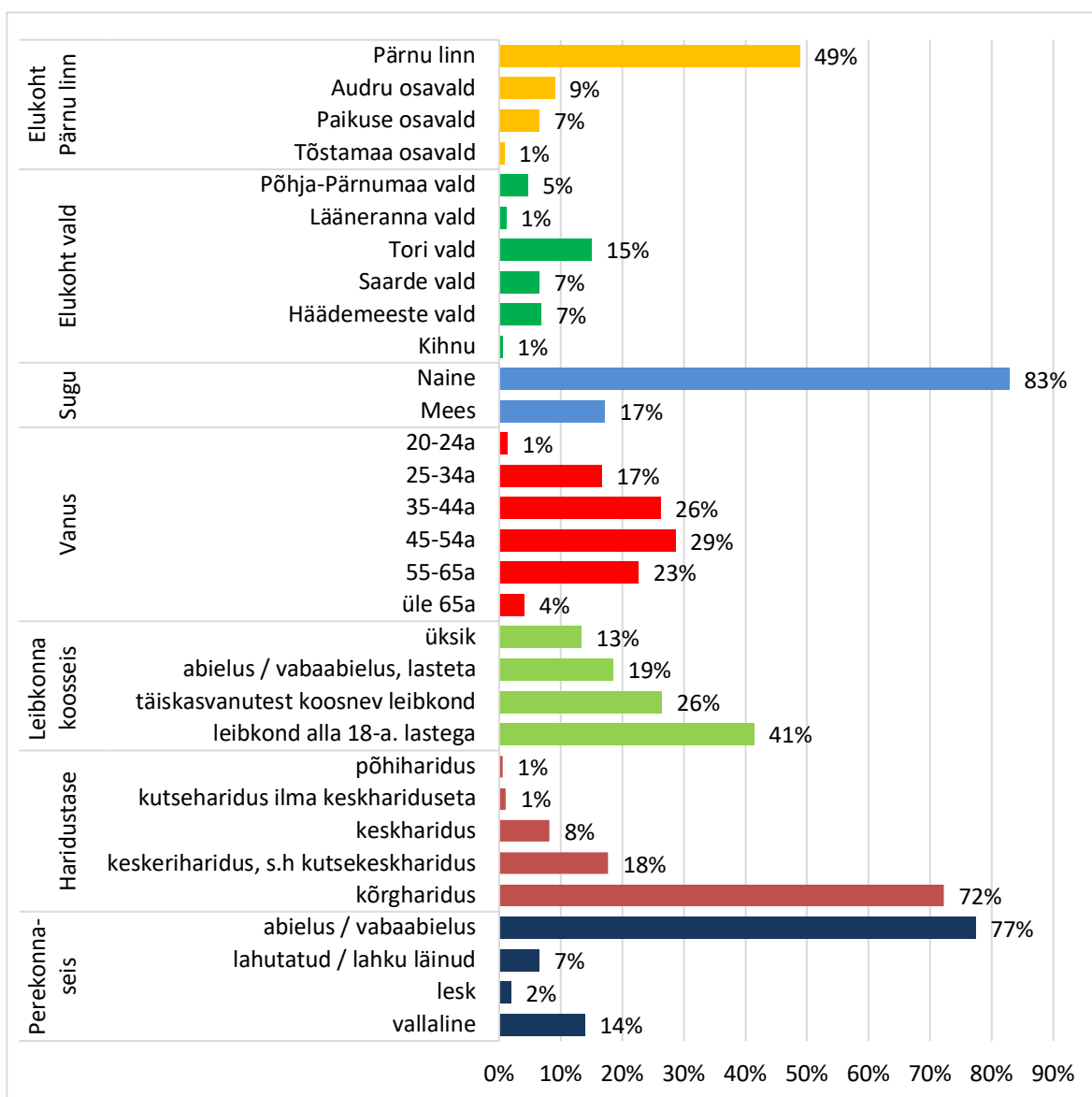
Kogutud andmeid analüüsiti kasutades andmetötluspaketti SPSS 26.0 ja tabelitötlusprogrammi MS Excel. Arvutati välja sagedused ja keskmised ning seoste leidmiseks koostati risttabeleid.

Lühidalt tulemustest:

- respondentide seas on 85% naisi, 70% avaliku sektori töötajaid ning 90% pidasid oma tööd pigem vaimse iseloomuga tööks;
- meeste töö võimaldab kodus töötamist ja kaugtööd (65%), naistel 55%;
- tööpäeva pikkus on keskmiselt 9 tundi;
- 50% vastanutest ütleb, et töökohal jälgitakse paberi kasutust ja pannakse rõhku energiatarbimise vähendamisele ja 60% arvates sorteeritakse prügi ning 70% tarbib töökohal kraanivett;
- 30% peab asutuse panust töötajate tervisesse piisavaks, 25% saab rahalisi toetusi tervishoiuga seotud tegevuste tarbeks;
- 70% naisi leidis, et tervishoiuga seotud kulutusi ei kompenseerita, sama arvas 35% mehi;
- erasektoris kompenseeritakse tervishoiukulutusi 55% arvates, avalikus sektoris 10% väitel;
- 50% erasektori töötajatest leiab, et töökoht soodustab erinevatel liikumisüritustel osalemist, avalikus sektoris märkis seda 25%;
- haridusvaldkonna töötajate puhul on tervisega seotud tegevuste kompenseerimise määr vähesel määral või kõrgem 10% arvates, teistel valdkondadel 40-70%;
- suuremad asutused tegelevad sagedamini piisavalt palju liikumisharrastuse propageerimisega oma töötajate seas kui väiksemad;
- tervisesport huvitab 82% vastajaid kas väga või küllatki palju;
- 53% on liikumisharrastusega tegeleenud 10 või rohkem aastat;
- pikemalt tervisesporti harrastanute huvi selle vastu on tunduvalt suurem kui mitteharrastanutel, naiste ja meeste lõikes erinevusi pole;
- noorematel on huvi tervisespordi vastu väiksem kui vanematel;
- küsitlusele vastanute seas oli 48 liikumisharrastusega mitte tegelejat ja 318 tegelejat;
- liikumisega tegelemise peamine takistus on ajapuudus (65%) ja tervislikud põhjused (35%);
- liikumisega tegeletakse hea enesetunde pärast (98%) ja vormis oleku soovi (90%) pärast;
- 73% liikumisega tegelejatest peab enda liikumisharrastusega tegelemise puhul oluliseks põhjuseks, et kodu lähedal on head sportimisvõimalused;
- liikumisega tegelemise motivatsioon on 6,9 10-pallisüsteemis ja see on tervisespordi vastu huvi tundjatel 2 palli kõrgem kui ülejäänutel;
- pooled vastajad on tundnud ennast viimasel kahel nädalal rõõmsa ja heatujulisena vähemalt suurema osa oma ajast;
- 40% vastajatest on suurema osa oma ajast viimasel kahel nädalal tundnud end aktiivse ja energilisena, ärgates värskes ja puhanuna ning on tegeleenud asjadega, mis neid huvitasid;
- Naiste seas oli vähem neid, kes tundsid end värskes ja puhanuna ja said tegeleda asjadega, mis neid huvitasid, kui meeste seas;
- uuringus osalenud isikud ei suitseta ega tarbi alkoholi eriti, lisaks on neil kolleegide ja juhtidega enamasti hea läbisaamine;
- mehed toitvad mõnevõrra vähem teadlikumalt kui naised ja tarbivad alkoholi sagedamini, kui naised;
- uuringus ei selgunud selged seosed sportimise, kogetud emotsioonide, personaalse heaolu, sportimise soodustuste ja rohelse kontori vahel.

Ülevaade küsitlusele vastanutest

Täidetud ankeete saadi kokku 372, kuid neist 6 ei olnud sobivad uuringus kasutamiseks (ankeet suures osas täitmata või ei olnud vastaja Pärnumaa elanik). Lõpliku valimi moodustas 366 vastajat, kellest 49% olid Pärnu linna elanikud, kelle elukoht oli linnas, mitte selle osavaldades (vt joonist 1). Ülejäänud Pärnu maakonna vallad ja ka Pärnu linna osavallad olid samuti sellise arvulise esindatusega, et nende kohta saab ülistatud järeldusi teha. Vastajatest 83% on naised, 72% kõrgharidusega ja abielus või vabaabielus. Seega meeste kohta sellest uuringust järeldusi teha ei saa. Samas vanuseline jaotus on üldkogumiga kooskõlas ja kuigi leibkondade seas domineerivad alla 18-aastaste lastega perekonnad, siis ka teised leibkonna tüübid on piisava esindatusega.



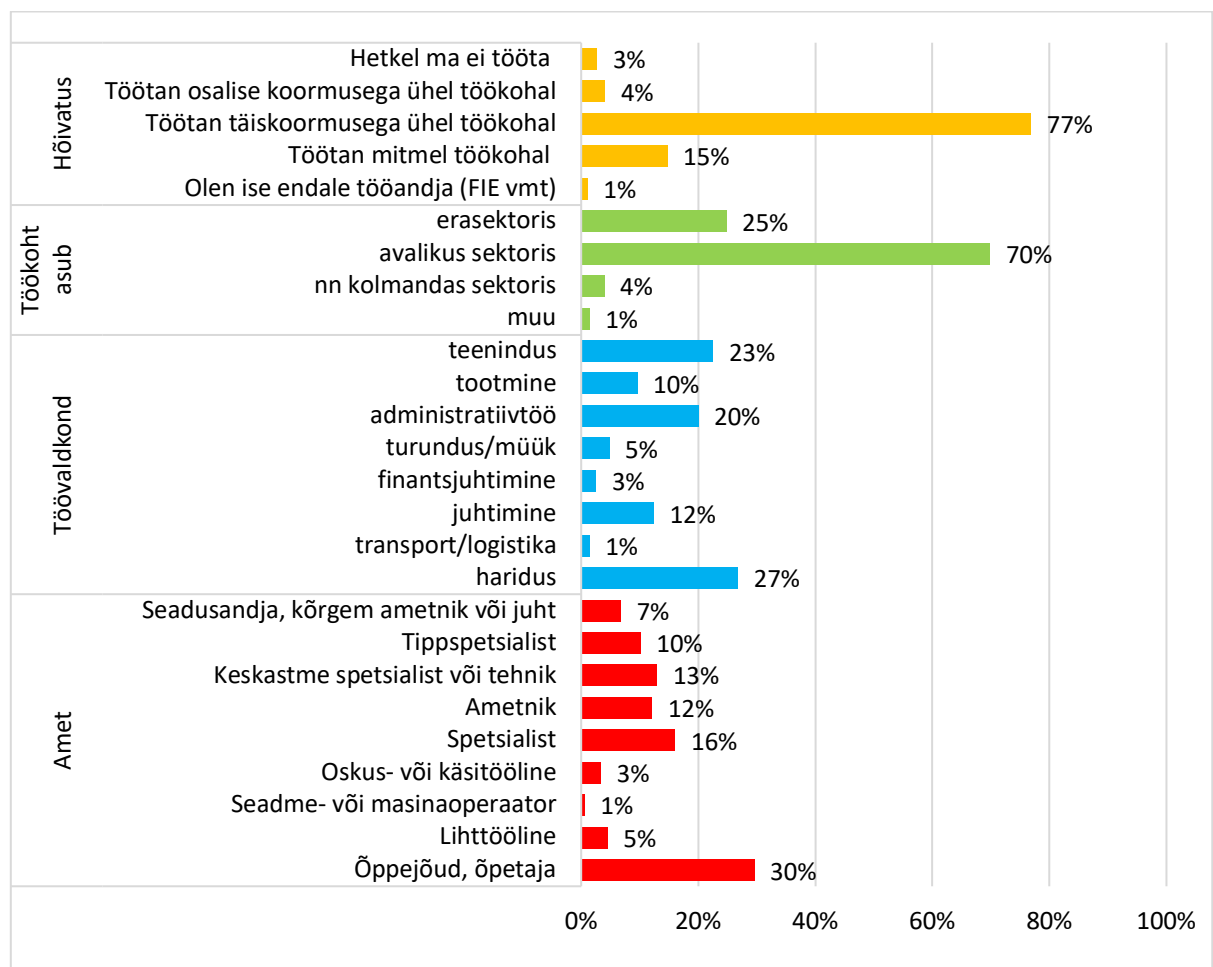
Joonis 1. Uuringus osalenuid kirjeldavad andmed (n=366)

Kokkuvõtteks valimi usaldusväärsuse kohta saab öelda, et kuigi valdade elanike ja meeste vastuseid oleks oodanud rohkem, on valim piisavalt suur, et võimaldada mõnede sotsiaal-demograafiliste näitajate järgi võrdlusi. Põhilised grupid, keda eraldi esile tuuakse on Pärnu linn (keskuslinn ja osavalla) ja ülejäänud vallad, mehed ja naised, et eristada nende vastuste erinevusi, sest mehi oli vastajate seas vähemuses. Vanuse osas vaadeldakse viite gruppi (kuni 35a, 35-44a, 45-54a ja 55 ja vanemad),

leibkondadest võrreldakse alaealiste lastega ja teiste leibkondade tulemusi ja hariduse ning perekonnaseisu osas erisusi ei vaadelda, sest enamasti on vastajad kõik kõrgharidusega ja abielus/vabaabielus.

Töö iseloomu kirjeldavate faktorite ülevaade

Käesolevas uuringus oli üks eesmärke uurida, kuidas sportimine on seotud töövõimekusega ja seega uuriti respondentidelt nende töö ja töökohta kirjeldavaid näitajaid. Jooniselt 2 on näha, et 77% vastajatest omavad töökohta ja 70% töötab avalikus sektoris. Kolmandik vastajaid töötab haridusvaldkonnas ja viiendik kas teeninduses või administratiivtööl, 12% juhtimisvallas ja 10% tootmises. Seega võib öelda, et suurem osa vastajatest on nõ tubasel tööl ja võib arvata, et ka vähese füüsilise, kuid suurema vaimse koormusega.

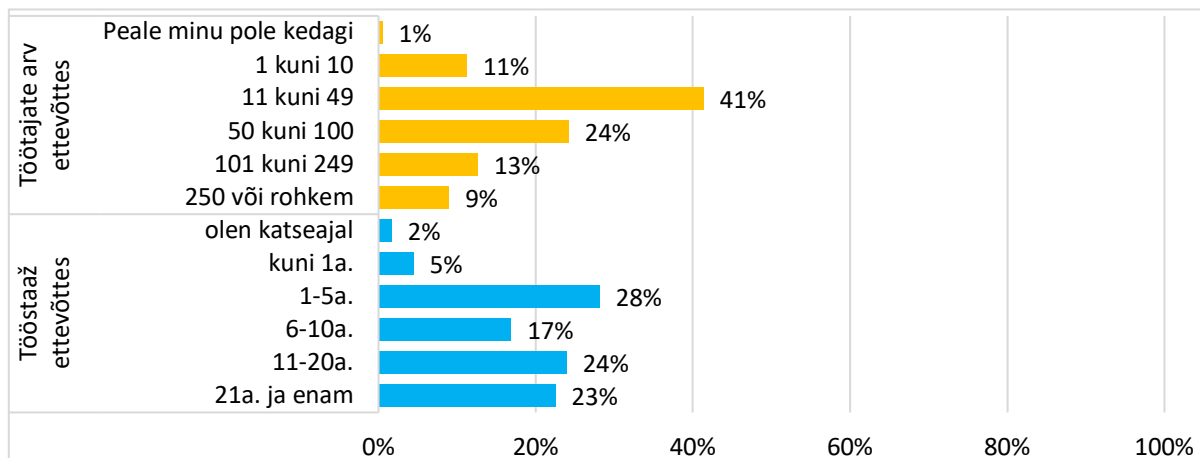


Joonis 2. Vastajate tööalast staatust kirjeldavad näitajad (n=366)

Töö iseloomu kohta annab ülevaate ka ameti küsimus (vt joonis 2) ning sellest selgub, et kolmandik vastajatest on õpetajad või õppejõud, kuid esindatud on ka ametnikud, erinevate tasemete spetsialistid ning juhid, kuid kokku 9% vastajatest on ka oskus- või käsitöölised, seadme- või masinaoperaatorid või lihttöölised.

Jooniselt 3 on näha, et respondentide töökohaks olevate asutuste ja ettevõtete töötajate arv on kõige sagedamini (41%) 11-49 inimest, kuid on ka suuremate ettevõtete töötajaid. Ettevõttes töötatud

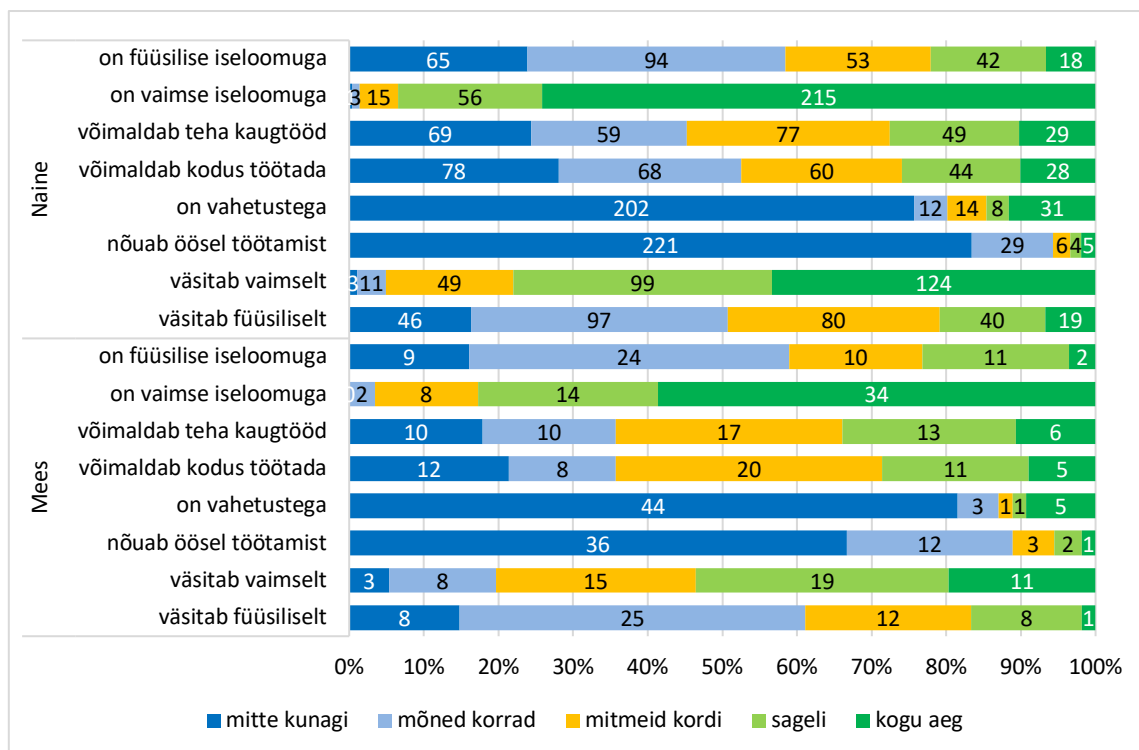
aastate järgi jagunevad vastajad pea võrdsest pakutud variantide vahel, mis ületavad vähem kui ühte tööaastat.



Joonis 3. Töötajate arv ettevõtetes ja tööstaaž töötamist märkinud respondentide seas (n=355)

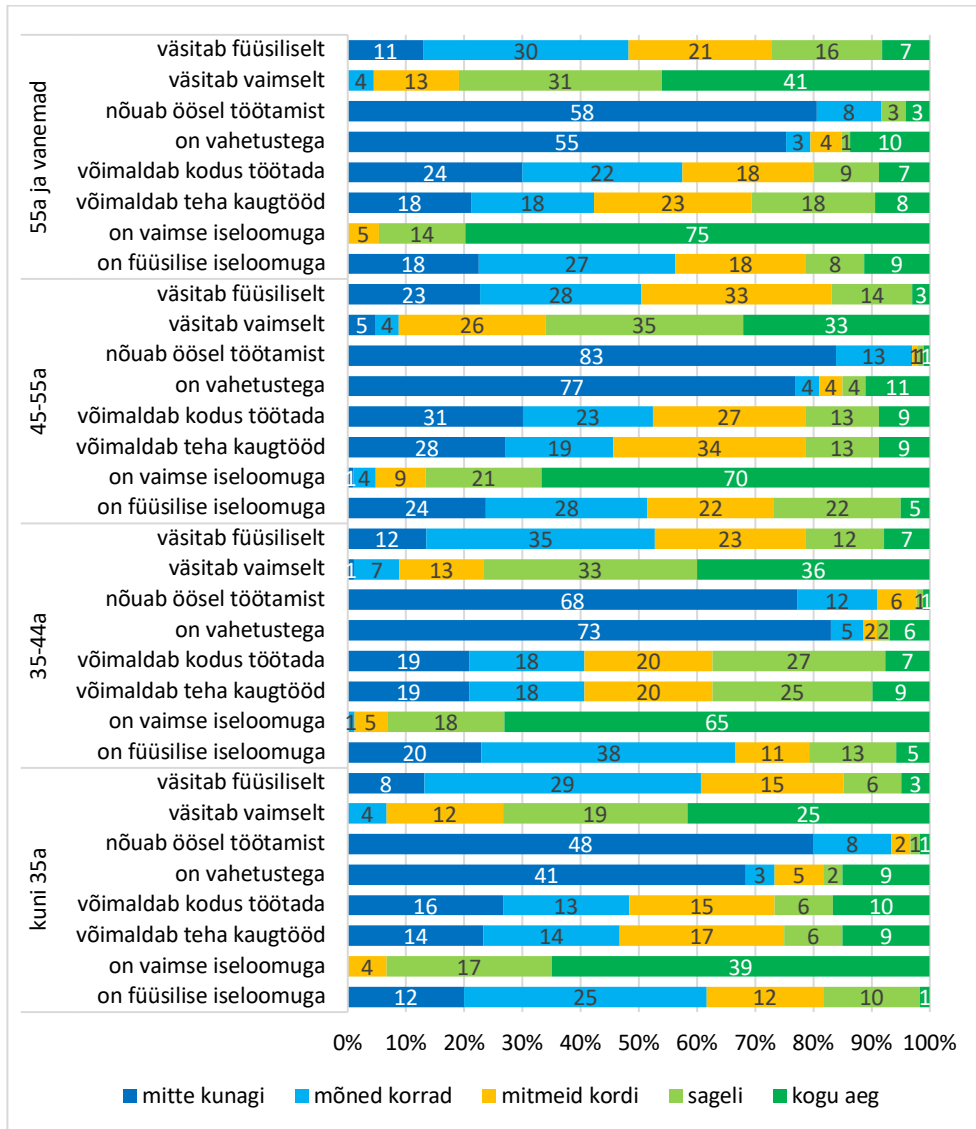
Tööd iseloomustavate näitajate järgi võrreldakse omavahel avalikus või erasektoris, teeninduse, administratiivtöö ja hariduse vallas töötavaid respondente ning töövaldkonna järgi pannakse kokku tippspetsialistid, seadusandjad, kõrgemad ametnikud ja juhid ning oskustöölised, masinaoperaatorid ja lihttöölised. Ettevõtete töötajate arvude ja staaži puhul võetakse kokku esimesed kaks alamgruppi ja vaadeldakse neid ühise grupina.

Töö iseloomu kirjeldavate faktorite kohta koostatud küsimuses sooviti kaardistada erinevate töökohta võimalikud eripärad ja tulemused on toodud joonisel 4 meeste ja naiste lõikes.



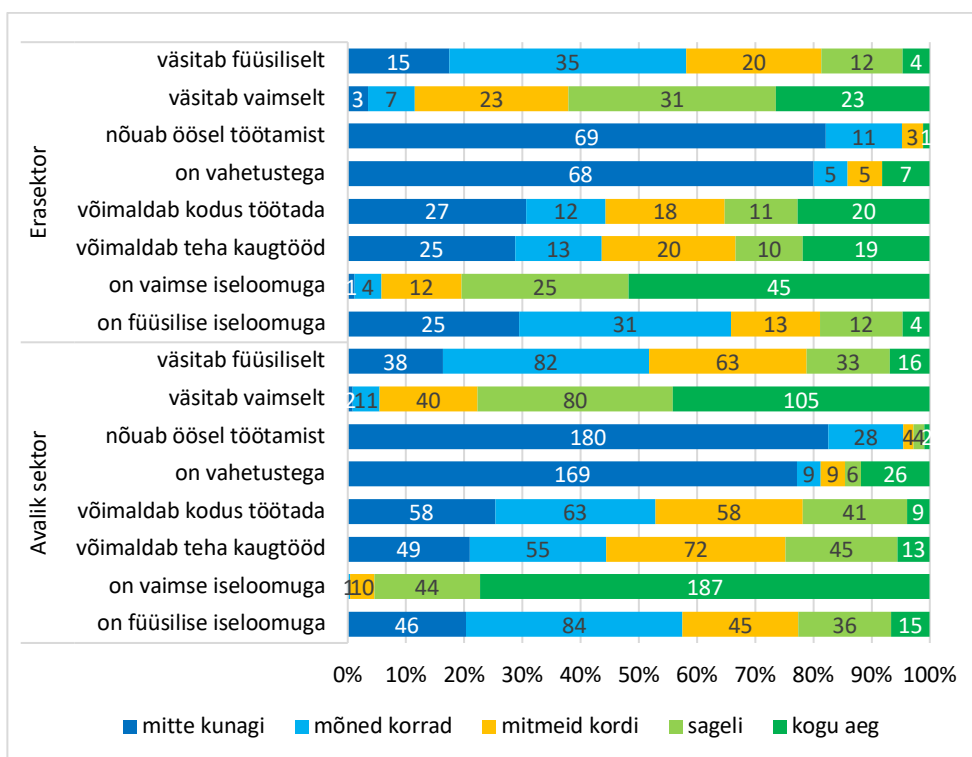
Joonis 4. Respondentide töö iseloomu kirjeldavad faktorid.

Respondentidest enamus on vaimse töö tegijad ja seda soost olenemata, kuigi naiste töö on veidi sagedamini vaimset laadi, kui meestel. Mehed on naistest mõnevõrra sagedamini märkinud, et nende tööd on võimalik teha kas kaugtöö vormis või kodust. Ka vahetustega ja öösel töötamist nõudvat tööd on mehed maininud veidi sagedamini kui naised, kuid töö iseloomu osas ei saa öelda, et respondendid erinevad soo lõikes drastiliselt. Kui võrrelda vanuseid (vt joonis 5), siis vanematel töötajatel on sagedamini vahetustega töö ning 35-55-aastaste töö võimaldab noorematest ja vanematest sagedamini töötada kodus või kaugtöö vormis.



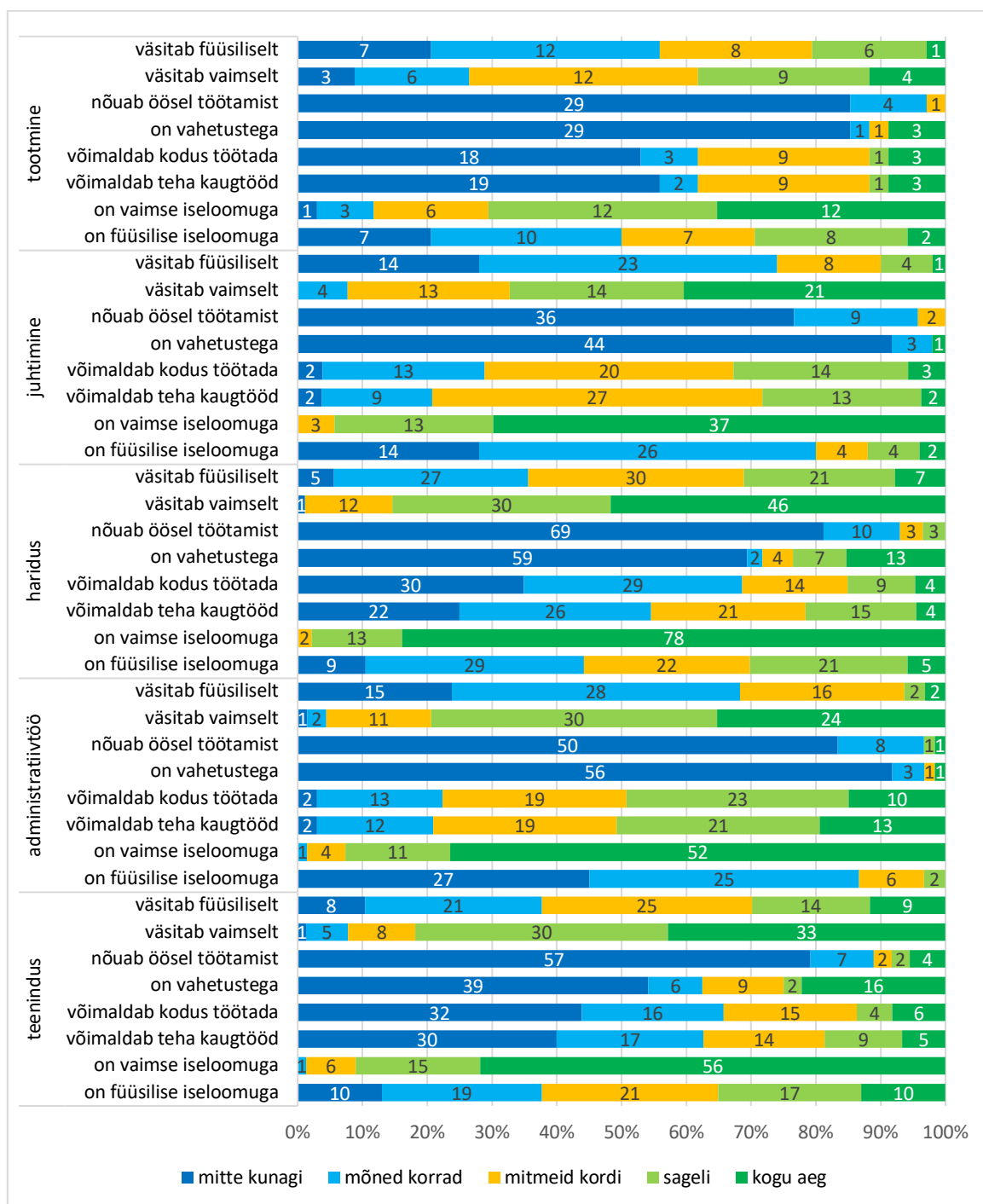
Joonis 5. Erinevate vanusegruppide töö iseloomu ülevaade

Avaliku ja erasektori võrdluses suuri erinevuseid ei ole (vt joonis 6), kuid avalik sektori töö võimaldab mõnevõrra vähem kaugtööd ja kodus töötamist.



Joonis 6. Avaliku ja erasektori töötajate töö iseloomu võrdlus.

Erinevate valdkondade puhul on märgata, et juhtidel ja administratiivtöötajatel on töö kõige vähem füüsiliselt väsitav ja ka füüsilise iseloomuga, kuid samas on hariduses ja teeninduses 60% neid, kes ütlevad, et töö väsitab neid füüsiliselt ja 30% ütleb, et sageli või kogu aeg samas kui tootmises töötavatel respondentidel on sageli või kogu aeg valinuid 20%. Kõikides ametigruppides on nimetatud oma tööd vaimselt väsitavaks ja seega on vaimse iseloomuga, vähemalt mitmeid kordi 90% respondente, ainult tootmises töötavad vastajad on öelnud, et see on nii 75% vastanutel. Öösel töötamist ja vahetustega tööd nimetasid pigem teeninduses töötavad respondendid, kuigi ka hariduses ja juhtimises töötavad vastajad olid öösel töötamist kogunud mõningatel kordadel. Kaugtööd ja kodus töötamist on oma töö puhul märkinud 40% tootmises, hariduses ja teeninduses töötavatest respondentidest. Juhid ja administratiivtöötajad märkisid seda kaks korda sagedamini. Kui vaadata ametikohtade lõikes sama küsimust (vt Lisa 2 joonis A), siis on näha, et töölisel ei saa kaugtöö vormis oma tööd teha, kui samas on nende töö võrdsest nii vaimse kui füüsilise iseloomuga ja vastavalt siis ka väsitav., Õpetajatel ja õppejõududel ning ka tippspetsialistidel on töö pigem vaimse iseloomuga, samas kui väsitab see vaimselt kogu aeg pooli vastanuid.

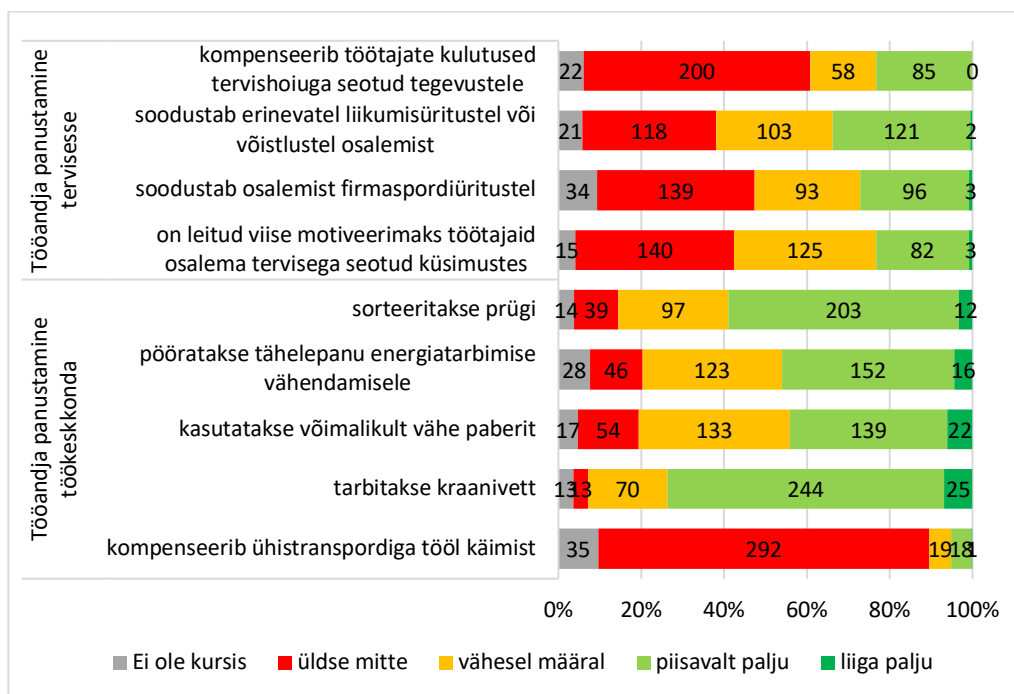


Joonis 7. Erinevate valdkondade töö iseloomu ülevaade

Tööpäeva pikkus on töötajatel pea 9 tundi, naistel keskmiselt 8.6 ja meestel 9.0 tundi. Seega jääb vähem aega peale tööpäeva isiklike harrastustega tegelemiseks.

Töökoha hoiakute kohta töötajate liikumisharrastusega tegelemise suhtes küsiti respondentidelt ka seda, kuidas töökoht panustab töötajate tervisesse. Lisaks uuriti ka kuidas suhtub töökoht keskkonnahoidu, sest nn roheline kontoriga töökohad panustavad rohkem ka töötajate tervisesse ja tulemused on joonisel 8. Asutuste nn roheline kontori erinevate aspektide ülevaade töötajate arvates ja pea 50% vastanutest on märkinud, et ettevõtted jälgivad, et kasutataks võimalikult vähe paberit, ja pannakse rõhku energiatarbimise vähendamisele. 60% vastajatest ütles, et ettevõttes sorteeritakse prügi ja 70% tarbib töökohal kraani-, mitte pudelivett. Ühistranspordiga tööl käimist

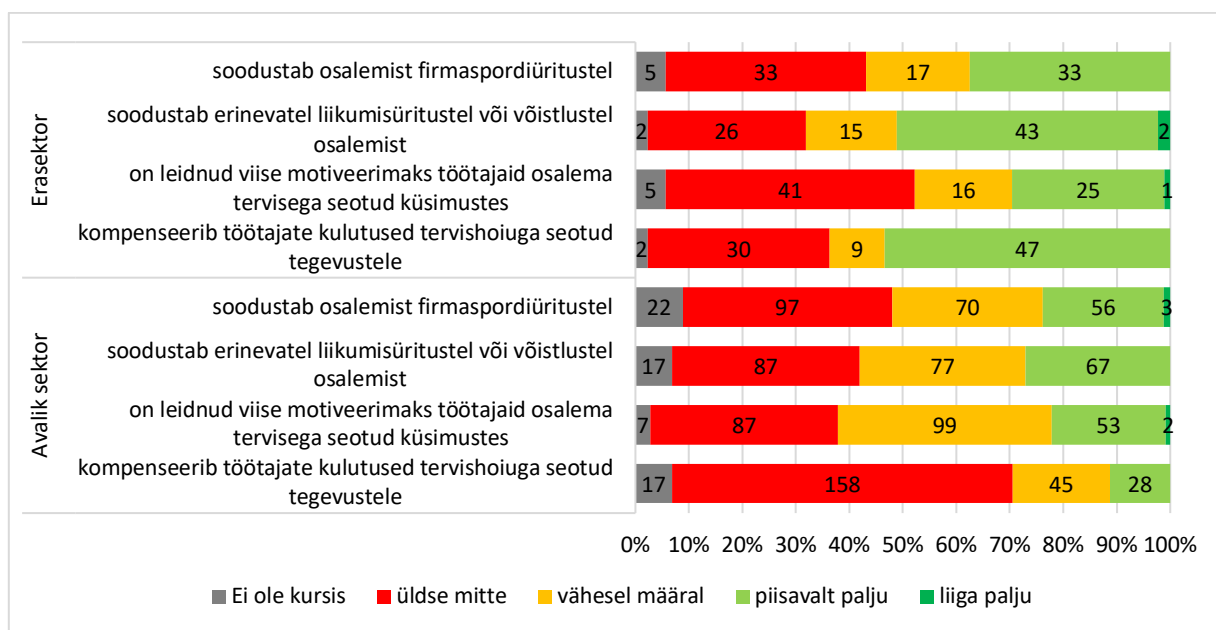
kompenseeritakse igale kümnendale vastajale kas vähesel määral või sellest enam. Erinevate gruppide lõikes erinevusi selles osas ei olnud.



Joonis 8. Töökohta panustamisviiside hinnangud töötajate tervisesse ja töökeskkonda respondentide arvates.

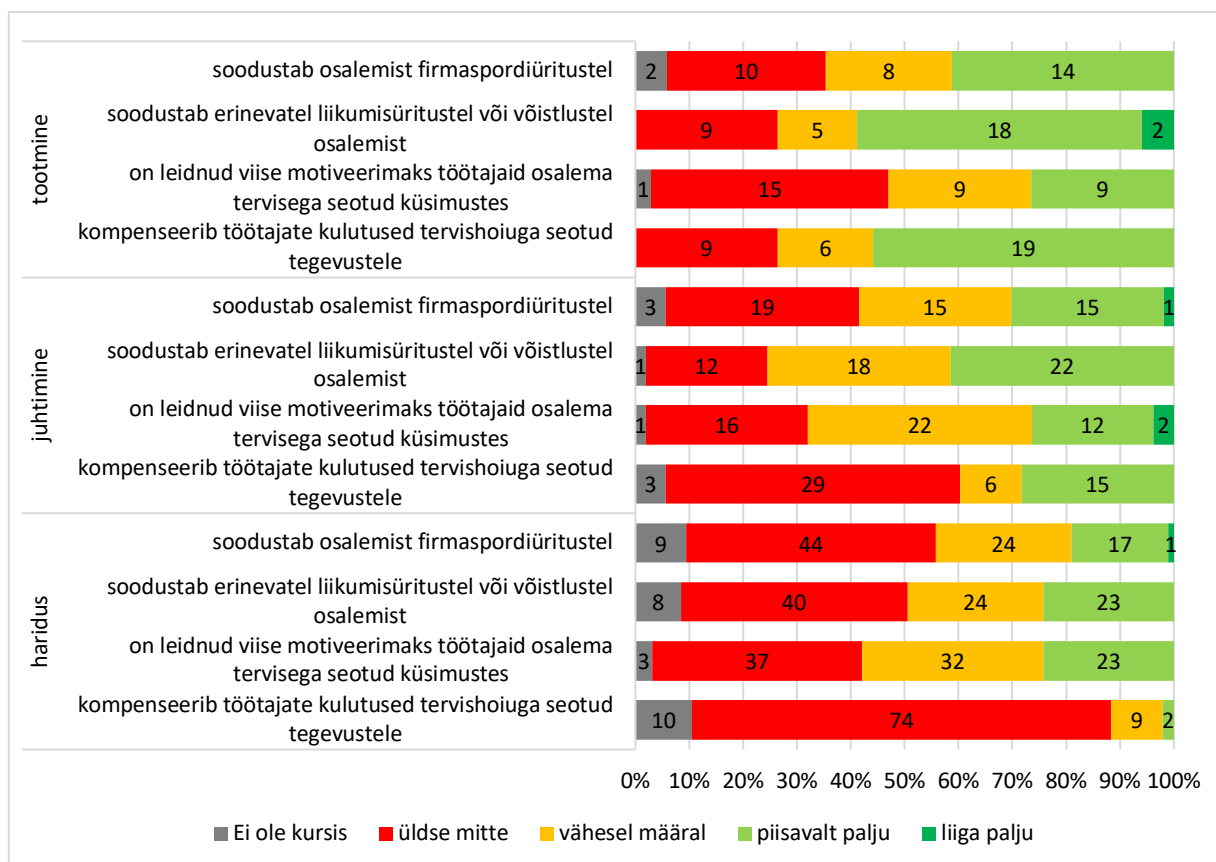
Joonisel 8 toodud töötajate tervisesse panustamise erinevate viisidega on rahul pea 30% respondentidest, kes on maininud, et piisavalt palju seda tehakse. Samas 40% vastajatest on märkinud, et erinevatel firmaspordiüritustel, või liikumisüritustel osalemist ettevõtte ei soodusta. Tervishoiuga seotud tegevusi nagu näiteks klubikaardid vmt, sarnaseid rahalisi kulutusi ettevõtte töötajatele 60% respondentide vastustele tuginedes ei kompenseeri, kuid 25% selle piisavust siiski mainis. Veerand vastajaid on märkinud piisavaks ka ettevõtete kaasamise ja motiveerimise viise, mis töötajaid aktiivsemalt oma tervisega seonduvates küsimustes osalema paneks, korraldades erinevaid teemakohaseid üritusi, kampaaniaid või võistlusi. Kui võrrelda meeste ja naiste vastuseid, siis naistest 70% märkisid, et töökoht ei kompenseeri töötajate tervishoiuga seotud kulutusi, samas kui meestest valis sama vastusevariandi 35%. Samas vastupidiselt 50% mehi ja 25% naisi arvasid, et töökoht soodustab erinevatel liikumisüritustel ja võistlustel osalemist. Vanuse lõikes arvavad 55a ja vanematest vastajatest 70%, et tervishoiuga seotud kulutusi ei kompenseerita, teistel vanusegruppidel on see mõnevõrra väiksem, samas nooremates vanusegruppides on soodustatud osalemist firmaspordiüritustel sagedamini kui vanemates vanusegruppides.

Kui vaadata avalikus ja erasektoris töötavate vastanute vastuseid, siis on selge erinevus erasektori kasuks, sest erasektoris on hinnatud kõiki aspekte kõrgemalt (vt joonis 9). Eriti suur erinevus on selles osas, et töötaja kulutusi kompenseeritakse erasektoris 55% töötajate arvates aga avalikus sektoris on see kõigest 10% arvates nii. Seda, et erasektoris soodustatakse erinevatel liikumisüritustel osalemist võib põhjendada sellega, et erasektoris tähendab see ka ettevõtte reklaamimise võimalust, kuid avalikus sektoris ei ole see nii oluline. Mõlemad sektorid on aga võrdselt (30% ütles, et piisavalt) vähe leidnud viise, et motiveerida oma töötajaid osalema tervisega seotud küsimustes.



Joonis 9. Avaliku ja erasektori töötajate arvamused töökohal pakutavate liikumisharrastusega tegelemise soodustuste kohta

Erinevate töövaldkondade vastajate arvamused töökohal pakutavate soodustuste osas on ka mõnevõrra erinevad nagu näha joonisel 10.



Joonis 10. Erinevate valdkondade töötajate arvamused töökohal pakutavate liikumisharrastusega tegelemise soodustuste kohta

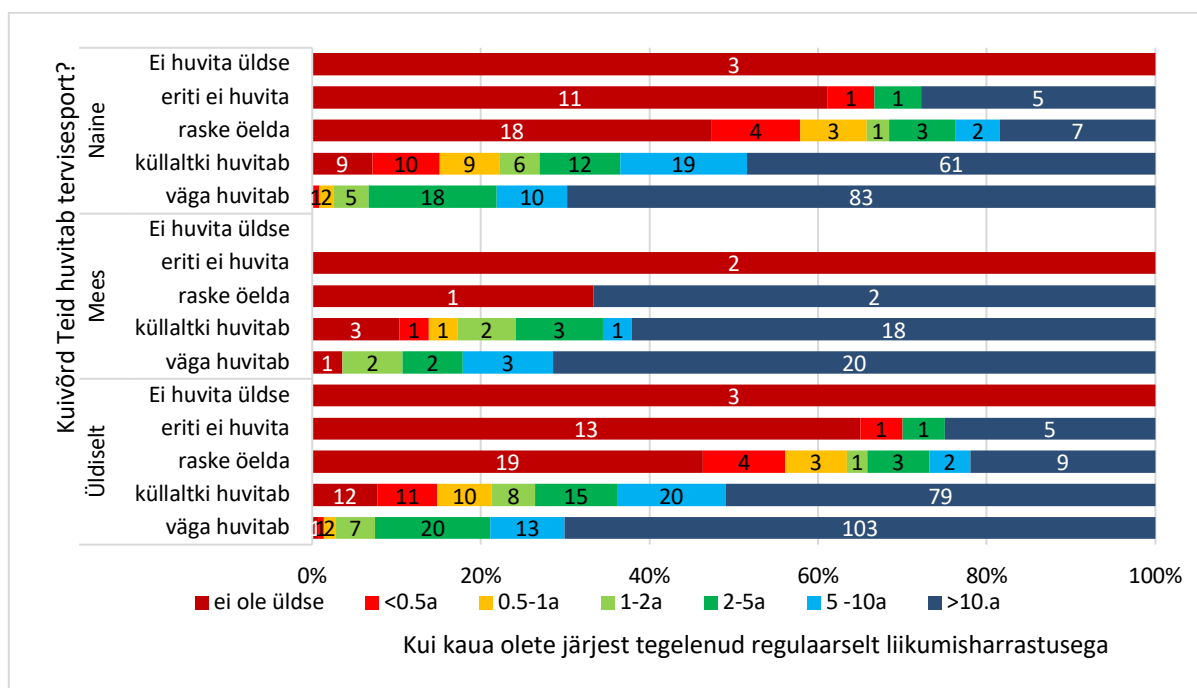
Teeninduse ja administratiivtöötajate tulemusi joonisel pole, sest need on protsentuaalselt sarnased juhtimise valdkonna vastustega. Kõige erilisemaks võib pidada haridusvaldkonna respondentide vastust tervishoiuga seotud tegevuste kohta, kus kõigest 10% ütlevad, et selliseid tegevusi kompenseeritakse vähesel määral. Teiste valdkondade puhul on see pigem 40-70% vahele jääv. Juhtimise valdkonnas soodustatakse firmasordi üritustel osalemist ja tootmises on leitud teistest valdkondadest sagedamini viise, et motiveerida töötajaid osalema terviseiga seotud küsimustes.

Erinevate ametite puhul on õpetajad ja õppejõud need, kellel on kõige negatiivsemad vastused, ehk erinevate soodustuste puhul nende pakkumise piisavus jääb 20% piiresse. Töolistest 30% ja spetsialistidest 45% leiab, et piisavalt palju soodustatakse liikumisüritustel või võistlustel osalemist, keskastmespetsialistidest 15% leiab, et asutus on piisavalt leidnud viise, et töötajaid motiveerida terviseiga seonduvates küsimustega tegelema. Tippspetsialistidest 35-45% on seda meelt, et nende asutus tegeleb kõikide nimetatud aspektidega piisavalt palju. Asutuste töötajate arvu järgi on näha, et suuremad asutused tegelevad sagedamini piisavalt palju liikumisharrastuse propageerimisega oma töötajate seas kui väiksemad. Tööstaaži osas on esimest aastat töötavad respondendid need, kes pigem arvavad ei tegeletakse sportimisega soodustamisega piisavalt palju või siis ei ole nad sellega kursis.

Selle teema kokkuvõtteks võib öelda, et ettevõtted panustavad mingil määral töötajate tervisesse, kuid see jääb siiski enamasti töötaja enda vastutada, milline on tema tervislik seisund töötajana.

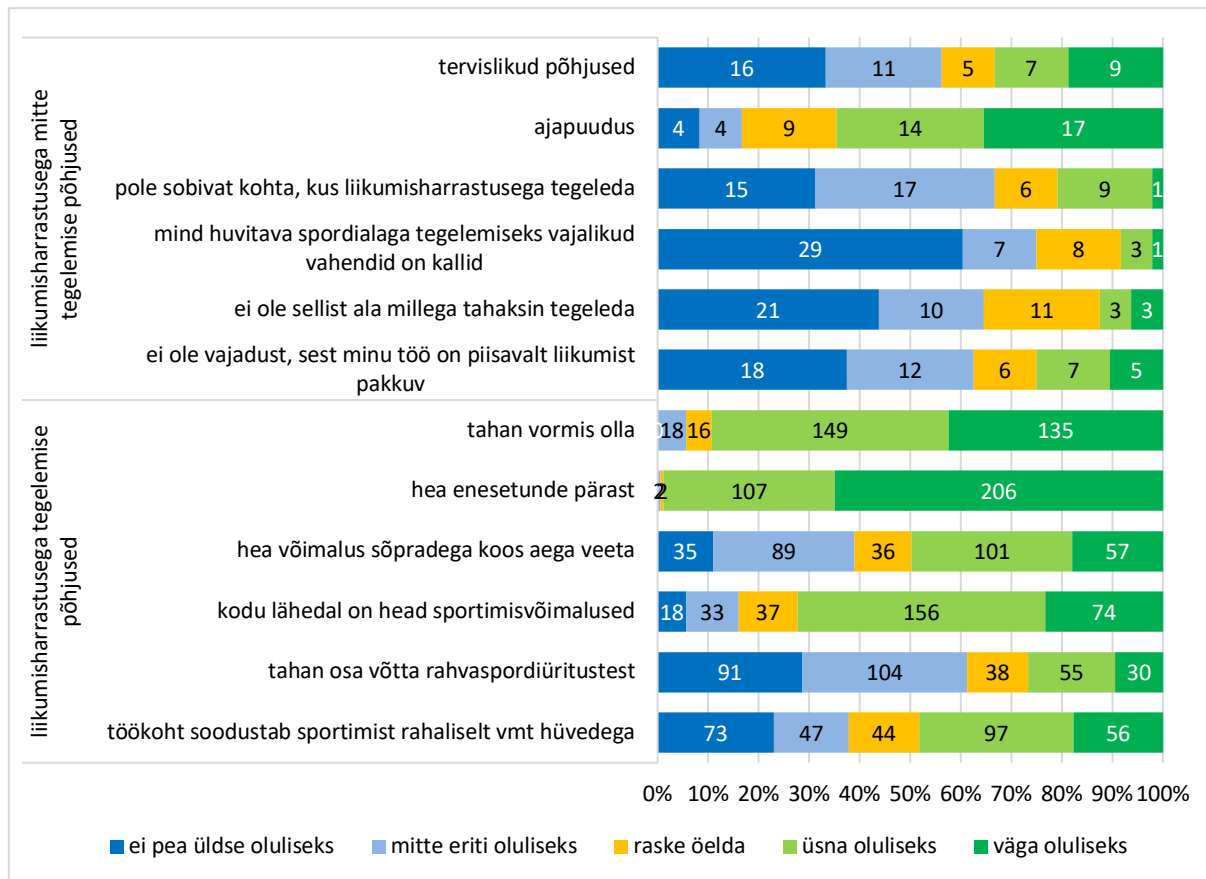
Liikumisharrastusega tegelemine ja suhtumine terviseporti

Käesoleva uuringu vastajatest 82% huvitab tervisesport väga või küllaltki palju ja erinevates sotsiaaldemograafilistes gruppides on see veidi erinev (vt Joonis B Lisa 2). Küsimusele kui kaua on järjest ja regulaarselt tegeletud liikumisharrastusega ütles 13%, et üldse ei ole ja 53% on seda teinud juba kümme ja rohkem aastat, erinevate sotsiaaldemograafiliste gruppide lõikes tulemused on toodud Joonisel C Lisa 2. Meeste ja naiste jagunemine nende kahe küsimuse lõikes palju ei erine, kuigi võib öelda, et küsitlusele on vastanud enamasti need mehed, kes on ka pikemalt sportimisega tegelema. Kui vaadata tervisesporti suhtumise ja liikumise harrastamise seoseid, siis saab öelda, et pikemalt harrastanute huvi tervisespordi vastu on tunduvalt suurem kui mitteharrastajatel (vt joonis 11) ehk siis need, keda tervisesport huvitab rohkem, tegelevad regulaarse liikumisharrastusega juba pikemalt kui 5 aastat ja neist, kellel on raske oma huvi tervisespordi vastu väljendada ei tegele liikumisharrastusega 50%. Samas võib vastajate seas oli vähe neid, kes tervisespordist ei huvitu, kuid nendest olid vaid mõned regulaarselt liikumisharrastusega tegelema üle viie aasta. Huvitav on see, et naiste seas oli neid, keda tervisesport eriti ei huvita, aga on tegelema juba vähemalt 10 aastat mõne liikumisharrastusega.



Joonis 11. Meeste ja naiste suhtumine tervisesporti ja liikumisharrastusega tegelemise kestus (n=366)

Vanuse lõikes sama vaadates on näha, et noorematel on huvi tervisespordi vastu siiski väiksem kui vanematel. Järgnevalt sooviti teada, miks liikumisharrastusega tegeletakse või siis ei tegeleta ja joonisel 12 on toodud vastajate hulgas vastavalt etteantud vastusevariantidele.

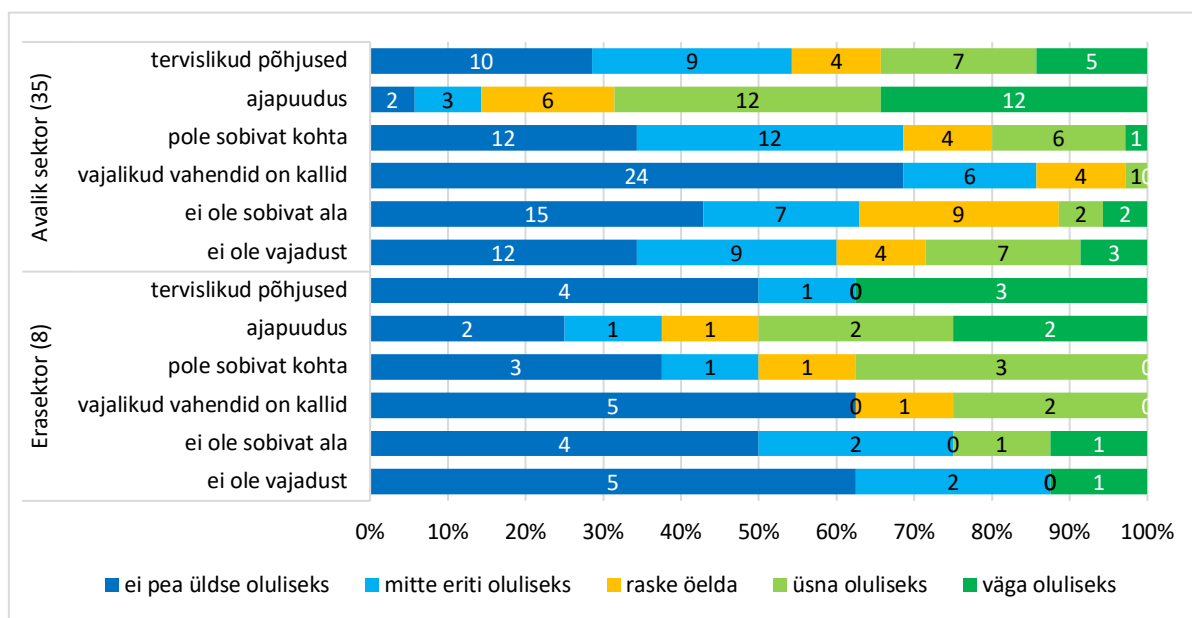


Joonis 12. Põhjused, mis takistavad või soosivad liikumisharrastusega tegelemist.

Põhilised põhjused, miks liikumisharrastusega ei tegeleta on kas ajapuudus või tervislikud põhjused. Kui võrrelda meeste ja naiste vastuseid, siis on naiste peamine takistus sportimisel ajapuudus (40% vastanutel väga oluline) meestel aga tervis (30% väga oluline). Vanuse lõikes oli ajapuudus peamine põhjus 55% 35-44-aastastel, samas kui tervis neid sportimisel ei takista eriti. 45a ja vanematel on ka ajapuudus küll ka sagedasem põhjus, kuid lisandunud on ka tervise probleemid, mis sportida ei luba. Kui vaadelda erinevusi alaealiste lastega ja ainult täisealiste liikmetega perede vahel, siis lastega peredel on takistuseks ajapuudus ja see, et pole vajadust sportida, täiskasvanutega peredel aga lisandub ajapuudusele ka tervis.

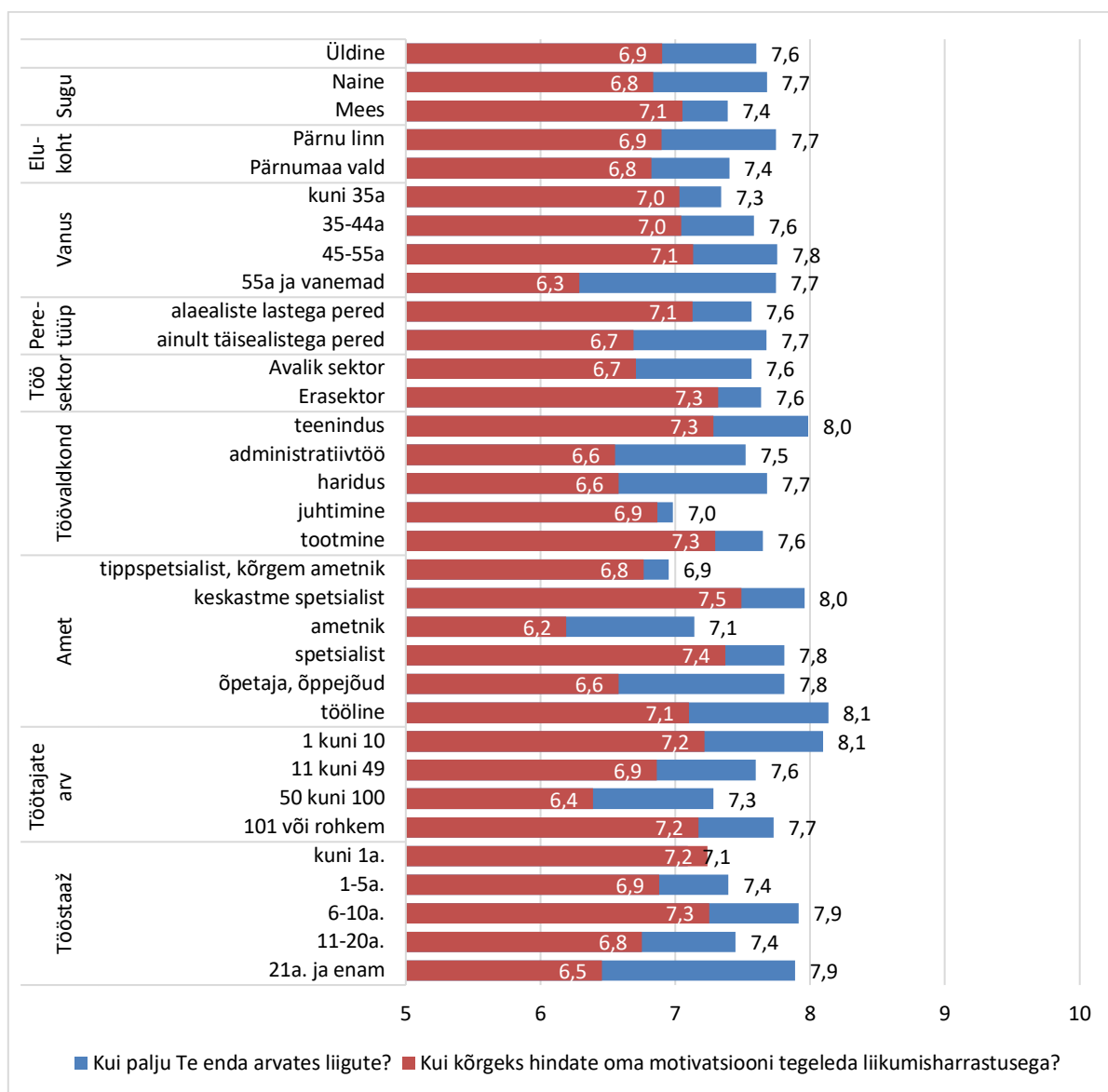
Liikumisharrastusega tegelejad harrastajad toovad välja hea enesetunde, mis sportimine kaasa toob ja soovi olla vormis. Kolmanda põhjusena toodi välja kodulähedased head sportimisvõimalused, mida ei toonud takistusena eriti välja ka liikumisharrastusega mittetegelejad. Sõpradega ajaveetmine ja töökoha soodustused sportimisel olid neljandal ja viiendal kohal. Erinevate gruppide lõikes erinevusi ei olnud.

Avaliku ja erasektori töötajate vastuseid võrreldes (vt joonis 13) on näha, et avalikul sektoril on ajapuudus sagedamini takistuseks kui erasektoril, samas erasektoril on sobiva sportimiskoha puuduse osas protsentuaalselt rohkem vastajaid seda takistuseks pidanud. Peab siiski nentima, et erasektori vastajate hulk on selle küsimuse osas vähenenud (8 vastajat) ja üldistusi teha siin ei saa.



Joonis 13. Põhjused, mis takistavad või soosivad liikumisharrastusega tegelemist avaliku ja erasektori töötajatel.

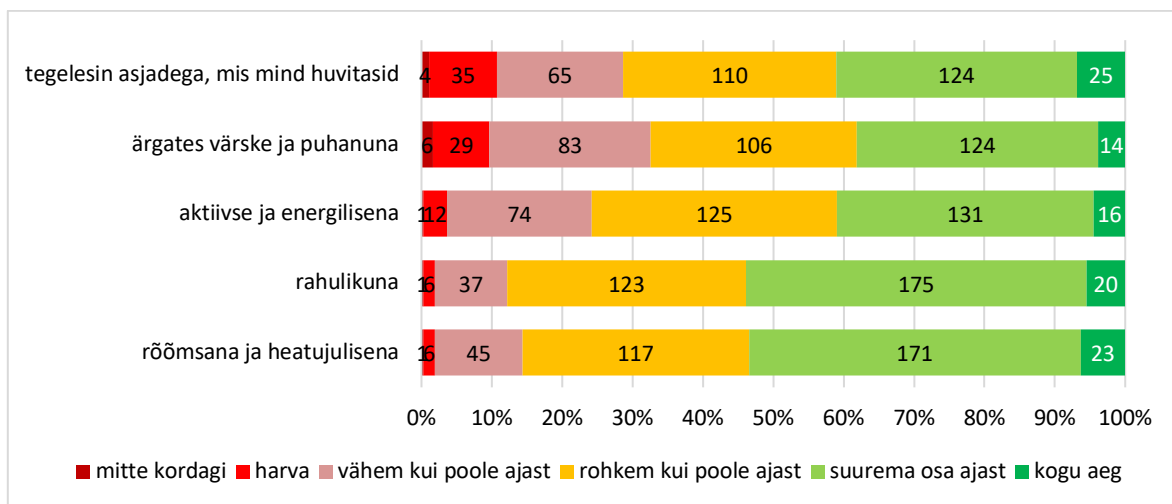
Oma motivatsiooni liikumisharrastusega tegeleda hindasid respondendid 10-pallisüsteemis keskmiselt 6.9 (vt joonis 14), kuigi, need, keda tervisepordiga tegelemine huvitab, hindasid seda kaks palli kõrgemalt ehk 8.7. Huvipuudus väljendus ka motivatsioonihinnangus, sest see oli poole madalam kui ülejäänutel. Ka enda liikumise regulaarsust hindasid liikumisharrastuse vastu rohkem huvi tundjad 10-pallisüsteemis kõrgemaks (7.4-8.7) kui liikumisharrastuse vastu huvi mitte tundjad (4.3-6.1).



Joonis 14. Erinevate vastajate hinnangud oma liikumisele ja motivatsioonile tegeleda liikumisharrastusega.

Vaadates erinevate gruppide hinnanguid on näha, et enda liikumisele antakse veidi kõrgemaid hinnanguid kui oma motivatsioonile tegeleda aktiivse liikumisharrastusega vähemalt 3 korda nädalas. Kõige madamala motivatsiooniga on 55a ja vanemad ning ametnikud. Kõige kõrgem on see keskastmespetsialistidel ja spetsialistidel. Oma liikumisaktiivsust hindavad kõige madalamaks kõrgemad ametnikud, tippspetsialistid ja juhid.

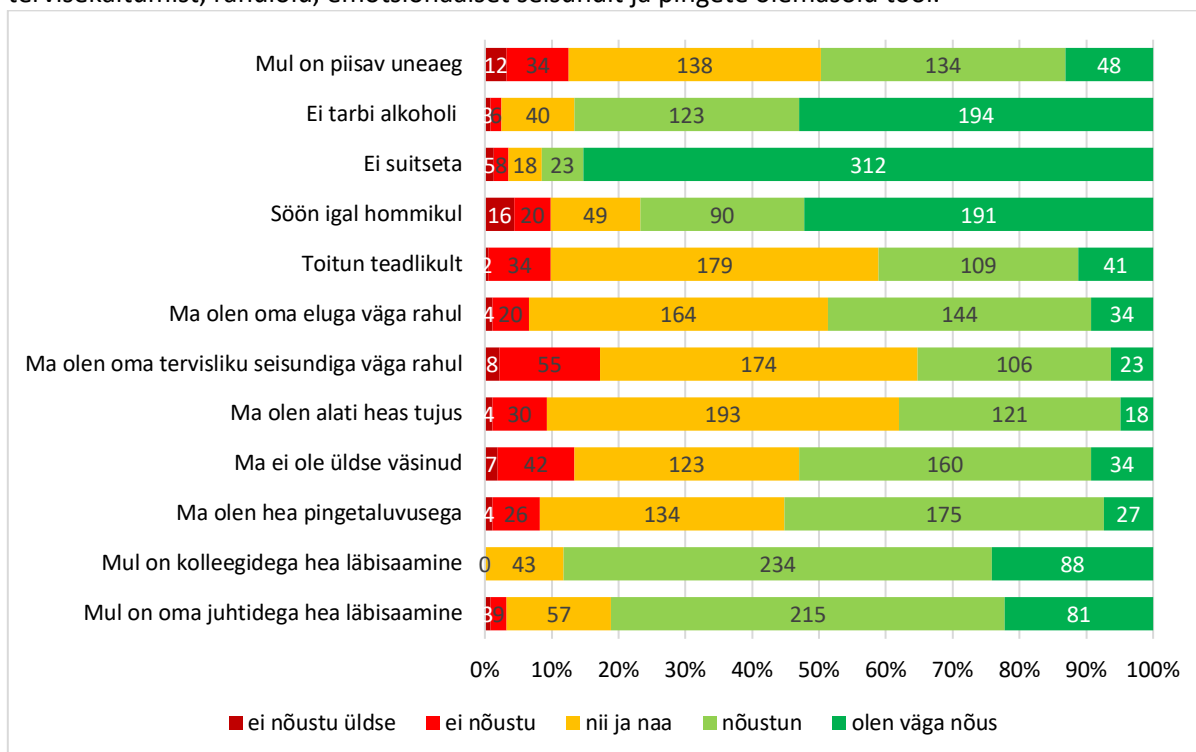
On üldiselt teada, et sportimine on kasulik emotsionaalsele heaolule ning seda sooviti ka käesolevas uuringus teada saada. Joonisel 15 on toodud vastajate hinnangud nende emotsionaalse heaolu erinevatele aspektidele viimasel kahel nädalal enne küsitlusele vastamist.



Joonis 15. Emotsionaalsete aspektide esinemise sagedus viimasel kahel nädalal.

Pooled vastajatest on tundnud ennast viimasel kahel nädalal röömsana ja heatujulisena ning rahulikuna suurema osa ajast või kogu aeg. Aktiivse ja energilisena, ärgates värsked ja puhanuna tundsid end ning on tegelema asjadega, mis neid huvitasid suurema osa ajast 40% vastajatest. Erinevate gruppide lõikes neid vastuseid vaadates oli näha, et naiste seas oli neid veidi vähem, kes tegelesid asjadega mis neid huvitasid ja olid ärgates värsked ja puhanud rohkem kui poole ajast. Kuni 44 aastaste seas, alaealiste lastega peredes, erasektori ja suuremate ettevõtete töötajate seas oli neid teistest vanusegruppidest samuti veidi vähem.

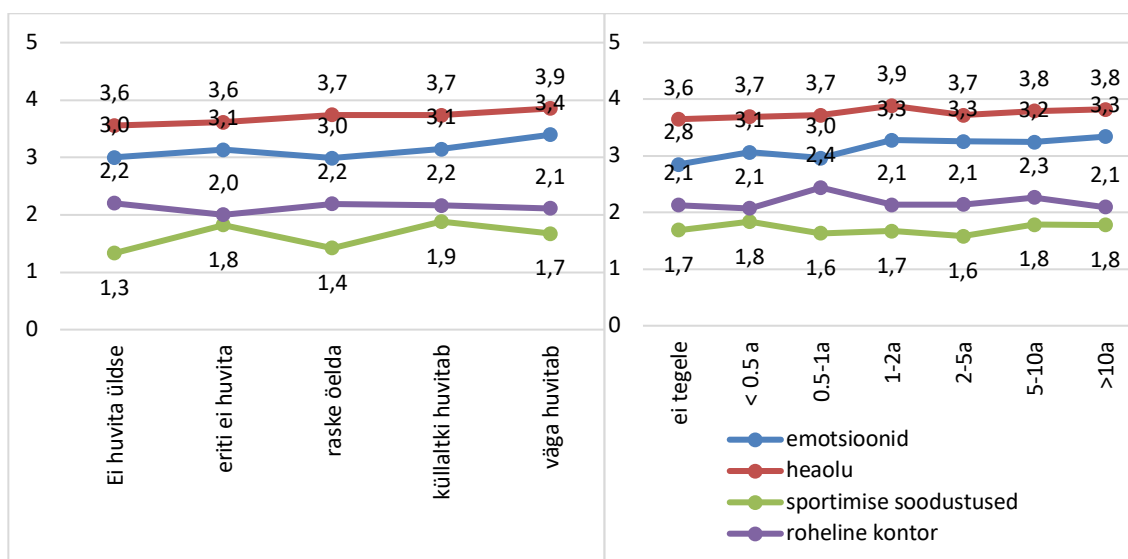
Töötajate heaolu näitajate osas hinnati joonisel 16 toodud aspekte, mis kajastasid nende tervisekäitumist, rahulolu, emotsionaalset seisundit ja pingete olemasolu tööl.



Joonis 16. Töötaja heaolu erinevad aspektid.

Uuringus osalenud isikud ei suitseta ega tarbi alkoholi eriti, lisaks on neil kolleegide ja juhtidega enamasti hea läbisaamine. Veidi rohkem rahulolematu ollakse oma tervisliku seisundiga ning leidub neid, kellel on ka väsimust ja paha tuju. Toitumise, hommikuti söömisega ja une aja piisavusega on probleeme ligikaudu 10% vastajatest. Mehed toitvad mõnevõrra vähem teadlikumalt kui naised ja tarbivad alkoholi sagedamini, kui naised.

Uurimaks, kuidas töökoha sportimise soodustamine, roheline kontori põhimõtted, emotsionaalne heaolu ja üldine heaolu sportimisega on seoses, koostati kõikide nende valdkondade kohta käivate küsimuste põhjal indeksid, kus leiti igale vastajale nende küsimuste keskmine hinnang ja võrreldi tulemusi liikumisharrastuse suhtumise ja tegelemise kestuse lõikes.



Joonis 17. Seos erinevate aspektide, sportimise huvi ja kestuse vahel.

Kuna vastajate seas oli palju spordiga tegelejaid ja vähe neid, kes spordiga ei tegele, siis ei ole erinevused nii märgatavad, kuid võib siiski öelda, et roheline kontor ja sportimise soodustamine seoses sportimisega eriti ei ole, kuid emotsioonide ja heaolu osas on näha seda, et pikemat aega spordiga tegelejad on mõnevõrra positiivsemate tulemustega kui need, kes vähem on tegelejad.

Kokkuvõte

Vastajate hulgas oli märkimisväärselt rohkem naisi, kuid selle põhjal ei ole järeldusena asjakohane välja tuua, et neid on liikumisharrastusega tegelejate seas rohkem, vaid üldiselt näitab vabatahtlikult täidetavate küsitlusankeetide statistika, et naised on altimad vastama erinevatele küsimustikele ning osalema uuringutes. Kuigi maakonna elanike seas jäi küsitlusaktiivsus madalaks on siiski võimalik valdade olukorra kohta tulemusi üldistada. Vastajate seas oli teistest rohkem esindatud pikemat aega regulaarselt liikumisharrastusega tegelenud vastajad, kuid liikumisharrastusega mitte tegelejaid oli liiga vähe, et saada neist piisav ülevaade ja võrrelda sportimise seoseid töövõimega. Samas saab öelda, et kuna töövõimet seostatakse töötajate isikliku heaolu ja emotsionaalse seisundiga, siis see eesmärk sai täidetud, sest liikumisharrastusega tegelejaid oli andmestikus 318 ja enamuse vastajate emotsionaalsed ja heaolu kajastavad näitajad olid positiivsed.

Huvitavad olid tulemused era- ja avaliku sektori töötajate lõikes, sest ilmnis, et erasektor on sportimise propageerimisel mõnevõrra entusiastlikum kui avalik sektor ja ühe põhjusena võib tuua välja selle, et töökaaslastega liikumisüritustel osaledes on see samaaegselt ka ettevõtte reklaamimise viis, kuid avalikule sektorile sellest nii palju kasu ei ole. Samas on meeskonna ühtsuse osas mõlemas sektoris ühiselt liikumine kasulik.

Uuringus plaaniti kaasata rohkem ettevõtteid, kuid asutuste töötajad olid vastamisel aktiivsemad ja ettevõtete töötajateni ankeet kas ei jõudnud või siis ei soovinud nad sellele vastata, seega pole tulemused päris sellised nagu oodati. Töövõime kohta kirjandust uurides, ei leidunud sobivaid lühikesi viise, kuidas seda kaardistada ja seega jäädi töötajate emotsionaalse ja personaalse heaolu kaardistamise juurde, mis oli toodud Tervise Arengu Instituudi lehel WHO-5 heaolu skaalana, kuid ei pruugi erisusi nii hästi esile tuua.



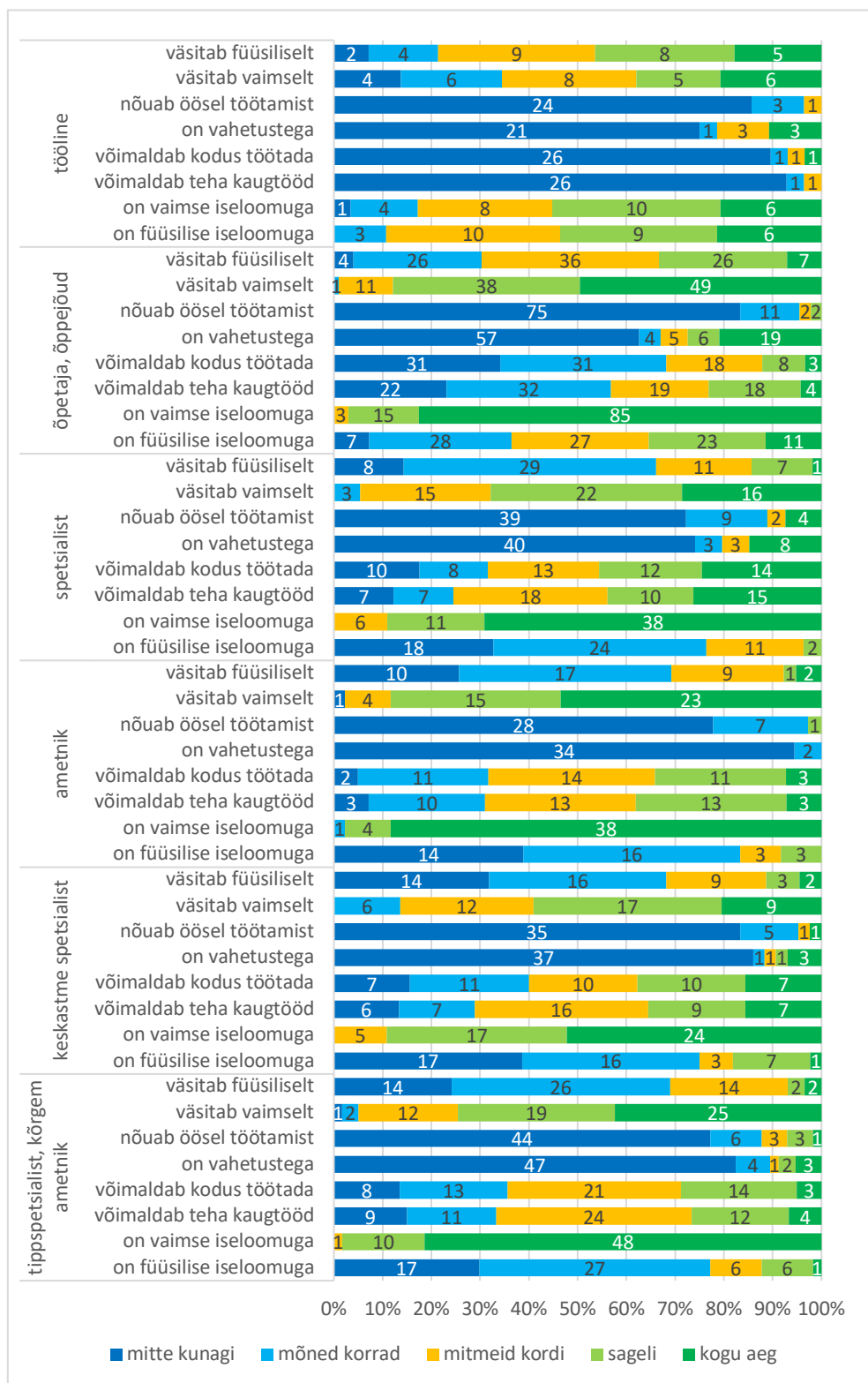
Lisad

Lisa 1. Küsitlusankeet

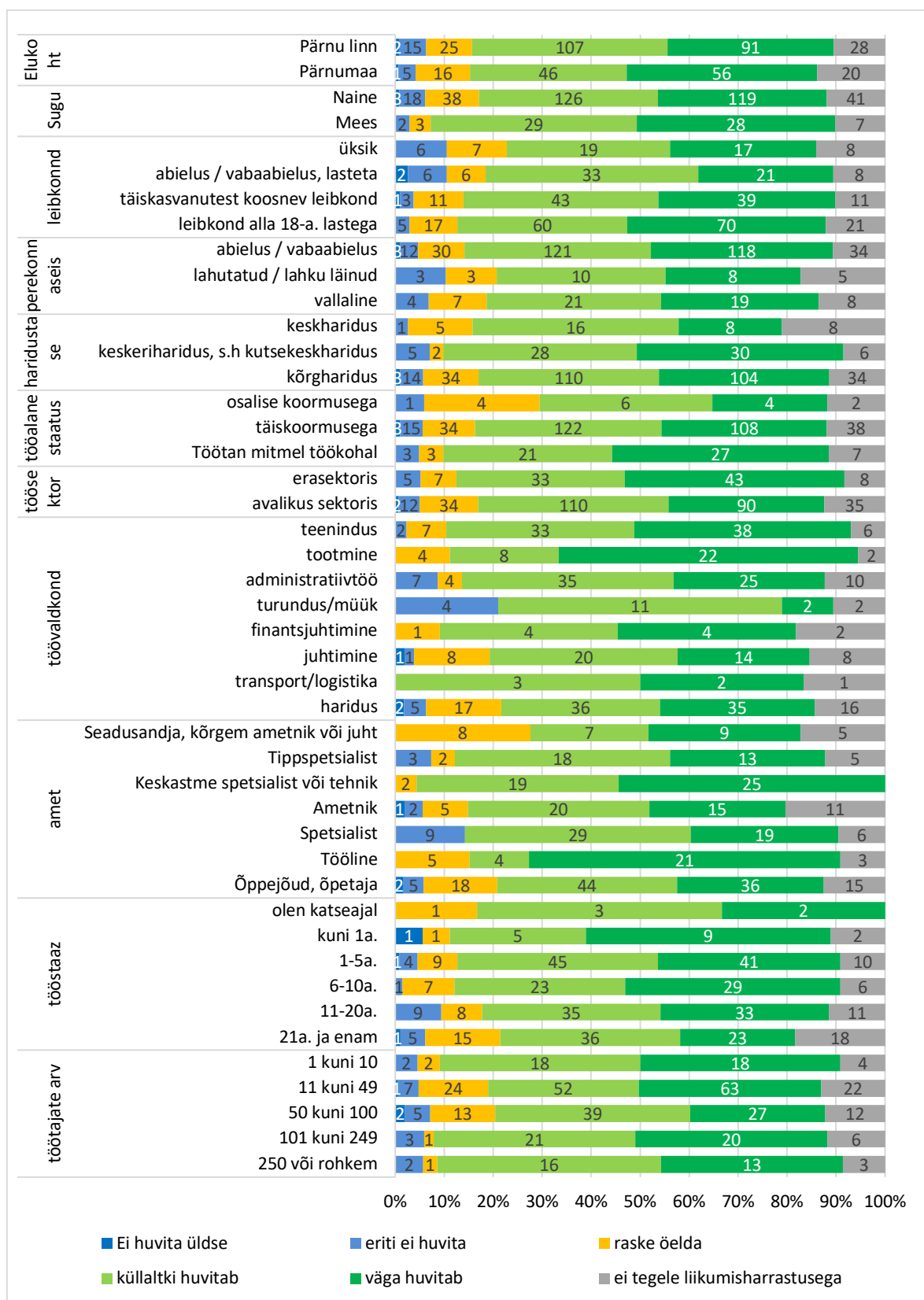
Küsitlusankeet on kättesaadav aadressil:

<https://www.lingid.ee/spordiuuring>

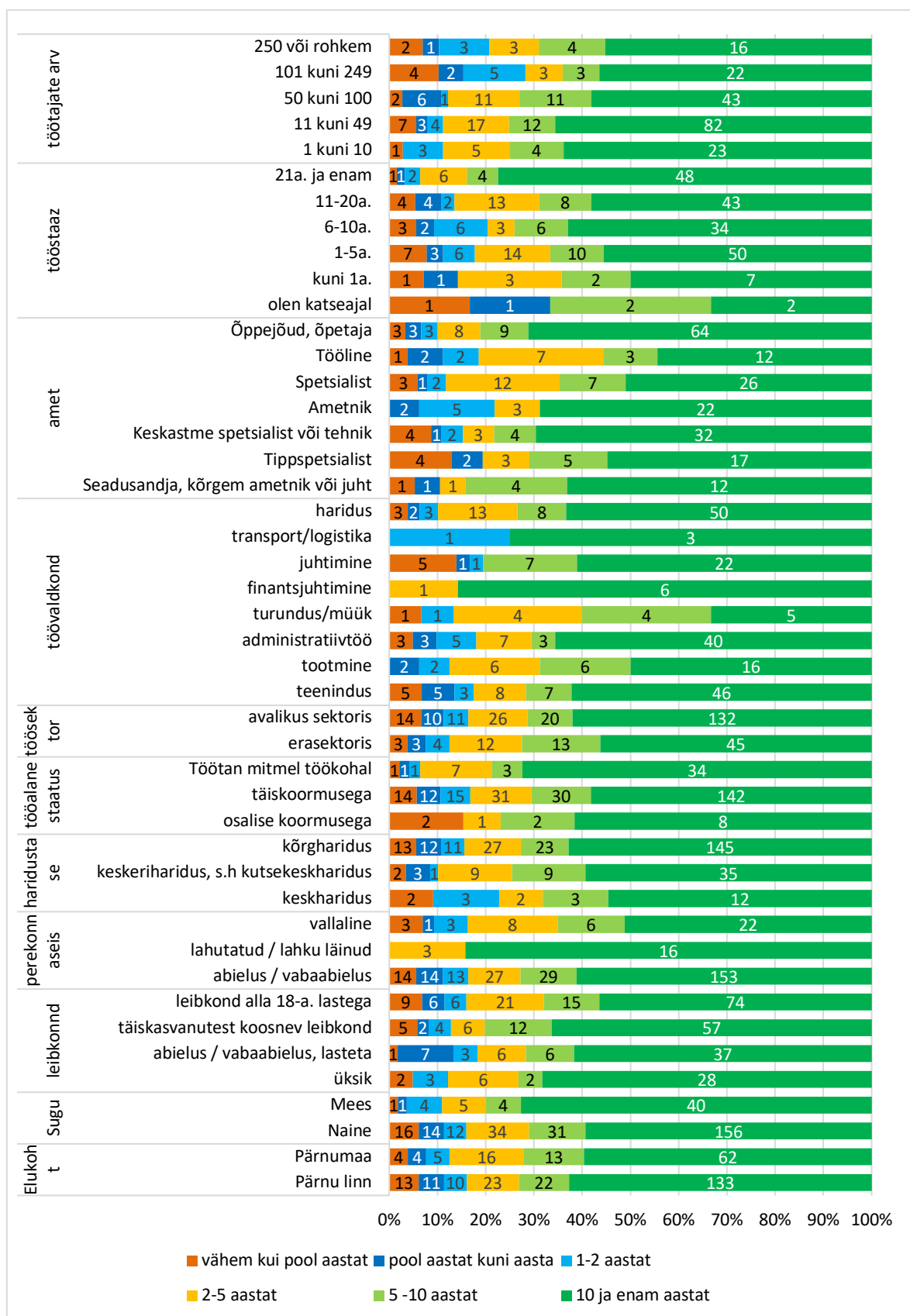
Lisa 2. Joonised



Joonis A. Erinevate ametite töö iseloomude kirjeldused.



Joonis B. Huvi tervisepordi vastu erinevates sotsiaaldemograafiliste gruppide lõikes.



Joonis C. Järjepidevalt liikumisharrastusega tegelemise kestus erinevate sotsiaaldemograafiliste gruppide lõikes.