

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtlusosakond

Kadri Kriisa

**VANEMAEALISTE OSALUSE EDENDAMINE
SPORDIKLUBIDE JUHENDATUD TREENINGUTEL**

Magistritöö

Juhendaja: Margrit Kärp, MBA

Pärnu 2025

Soovin suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Margrit Kärp

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Grete Männikus

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

(allkirjastatud digitaalselt)

Kadri Kriisa

SISUKORD

Sissejuhatus.....	6
1. Vanemaealiste liikumisaktiivsus ja treeningutel osalemise teoreetilised käsitlused.....	9
1.1. Vanemaealiste liikumisaktiivsuse eripärad ja tulevikusuunad	9
1.2. Vanemaealiste motivatsioon treeningutel osalemiseks	12
1.3. Vanemaealiste osaluse edendamine spordiklubide juhendatud treeningutel..	18
2. Uuring vanemaealiste osaluse edendamise võimalustest spordiklubide juhendatud treeningutel.....	24
2.1. Ülevaade vanemaealistele pakutavatest juhendatud treeningutest Tallinna, Tartu ja Pärnu spordiklubides ning uuringu metoodikast.....	24
2.2. Uuringu tulemused: vanemaealiste osalemist mõjutavad tegurid spordiklubide juhendatud treeningutel	32
2.3. Uuringu järeldused ja ettepanekud vanemaealiste osaluse edendamiseks spordiklubide juhendatud treeningutel	45
Kokkuvõte.....	54
Viidatud allikad	56
Lisad.....	69
Lisa 1. Motivatsiooniteooriate võrdlustabel	69
Lisa 2. Vanemaealiste juhendatud treeningute ja hinnasoodustuste olemasolu valitud spordiklubides.....	71
Lisa 3. Küsimustik 65-aastastele ja vanematele, kes osalevad spordiklubi juhendatud treeningutel	73

Lisa 4. Küsimustik 65-aastastele ja vanematele, kes ei osale spordiklubi juhendatud treeningutel	75
Lisa 5. Uuringu ankeetküsimustik ja küsimustiku teoreetiline alus	79
Lisa 6. Valdkonnaekspertide poolstruktureeritud intervjuu küsimused, teoreetiline alus ja allikad	89
Lisa 7. Spordiklubi juhendatud treeningutel osaleva vanemaealise poolstruktureeritud intervjuu küsimused, teoreetiline alus ja allikad.....	91
Lisa 8. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosaleva vanemaealise poolstruktureeritud intervjuu küsimused, teoreetiline alus ja allikad.....	93
Lisa 9. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalemise põhjuste statistilised näitajad.....	95
Lisa 10. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalemise põhjuste Spearmani korrelatsioonianalüüs	96
Lisa 11. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejate hinnang tajutud mitteosalemise põhjustele	97
Lisa 12. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejate hinnang tajutud mitteosalemise põhjustele sugude võrdluses	98
Lisa 13. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejate hinnang tajutud mitteosalemise põhjustele vanuserühmade lõikes	99
Lisa 14. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejate hinnangute võrdlev statistika võimalike motivaatorite osas	100
Lisa 15. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejate potentsiaalsete osalemismotiivide Spearmani korrelatsioonianalüüs	101
Lisa 16. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejate hinnangud võimalikele motivaatoritele varasema osaluskogemuse võrdluses.....	102
Lisa 17. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejate hinnangud võimalikele motivaatoritele sugude võrdluses.....	103
Lisa 18. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejate hinnangud võimalikele motivaatoritele vanuserühmade võrdluses.....	104

Lisa 19. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalejate osalemist mõjutavate tegurite võrdlev statistika.....	105
Lisa 20. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalejate osalemismotiivide Spearmani korrelatsioonianalüüs.....	106
Lisa 21. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalejate hinnangud osalemist mõjutavatele teguritele sugude võrdluses.....	107
Lisa 22. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalejate hinnangud osalemist mõjutavatele teguritele vanuserühmade võrdluses.....	108
Summary.....	109

SISSEJUHATUS

Käesolev magistritöö keskendub vanemaealiste osaluse edendamisele spordiklubide juhendatud treeningutel. Teaduskirjandusele tuginedes antakse ülevaade, mis motiveerib vanemaealisi treeningutel osalema ja kuidas spordiklubid edendavad vanemaealiste osalust treeningutel. Töös käsitletakse vanemaealistena 65-aastaseid ja vanemaid inimesi, lähtudes nii Euroopa Liidu statistikaameti Eurostat definitsioonist (Eurostat, 2024) kui ka Eesti Vanemaealiste programmi 2024–2027 määratlusest (Sotsiaalministeerium, 2024, lk 4).

Maailma tulevikku kujundavad neli peamist globaalset trendi – rahvastiku kasv, vananemine, linnastumine ja rahvusvaheline ränne (United Nations, 2024, lk 1). Euroopa kontekstis on neist kõige kriitilisema tähtsusega rahvastiku vananemine ja nooremate elanike arvu vähenemine (Euroopa Komisjon, *n.d.*). Kui 2021. aastal oli vähemalt 65-aastaseid Euroopas üks kümnest, siis 2050. aastaks prognoositakse, et iga kuues inimene kuulub sellesse vanuserühma (United Nations, 2023, lk 17). Eestis on vananemise protsess veelgi kiirem – 2021. aastal oli ligi viiendik elanikkonnast vähemalt 65-aastased ning aastaks 2040 on see osakaal tõusmas iga neljandani (Tervise Arengu Instituut, 2023, lk 10).

Vanemaealiste elanike arvu selline kasvamine on ajalooline muutus, mis nõuab kohanemist ühiskonna kõigis valdkondades (WHO, *n.d.*), sealhulgas spordisektoris. Euroopa Liidu spordipoliitikas rõhutatakse uuenduslike lahenduste olulisust, et kohanduda vananeva elanikkonna vajadustega ja pakkuda võimalusi terviseprobleemide leevendamiseks (Euroopa Parlament, 2021).

Vananev elanikkond ja pikenev eluiga mõjutavad mitte ainult tervist, vaid ka laiemalt majandust ja sotsiaalsüsteeme. Eesti pikaajaline arengustrateegia „Eesti 2035“ toob välja,

et vanemaealiste ja mitmikhaigustega inimeste osakaalu kasv suurendab tervishoiusüsteemi koormust ning võib viia riigi finantsilise defitsiidi suurenemiseni (Riigikantselei, 2021, lk 7). Füüsilise aktiivsuse edendamine muutub järjest olulisemaks, et ennetada terviseprobleeme ning vähendada seeläbi koormust tervishoiusüsteemile (Daniels *et al.*, 2023, lk 2; Davison & Cowan, 2023, lk 7; Ryom *et al.*, 2023, lk 1).

Eesti spordipoliitika seab eesmärgiks, et 2030. aastaks oleks vähemalt kaks kolmandikku elanikest regulaarselt liikuvad ja sportivad (Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030, 2015). Kuna Eestis on sporditegevuse sisuline korraldamine spordiklubide ja -liitude ülesanne (Kultuuriministeerium, 2024), on oluline uurida spordiklubide võimalusi selle eesmärgi saavutamiseks. Kasvanud on vajadus pakkuda sobivaid teenuseid just vanemaealistele (Port ja Lusmägi, 2015, lk 139), samas näitavad uuringud, et vanemaealised ei ole enamike spordiorganisatsioonide jaoks prioriteetne sihtgrupp (West *et al.*, 2024, lk 2; Jenkin *et al.*, 2021, lk 1).

Kuigi Eesti riiklik spordipoliitika on pigem suunatud noortesportile, on vanemaealistele sobivate treenimisvõimaluste pakkumine muutumas üha olulisemaks. Näiteks kui varasemalt toetas Tartu linn spordiklubisid läbi huvihariduse tegevustoetuse 7–19-aastaste treeningtegevust, siis 2022. aastast on toetatud ka 60-aastaste ja vanemate treeningtegevus (Eraõiguslikele spordiklubidele ja spordikoolidele toetuse andmise kord, 2010; Huvihariduse toetused, 2022). Vanemaealistele sobivate teenuste edendamine on oluline mitte ainult tervise- ja sotsiaalpoliitiliselt, vaid võib ka tugevdada spordiklubide tulubaasi ning konkurentsivõimet (Jenkin *et al.*, 2021, lk 2).

Spordiorganisatsioonide arv on Eestis kasvutrendis (Kultuuriministeerium, 2022), mistõttu võib vanemaealistele sobivate teenuste pakkumine olla spordiklubi jaoks tulevikus oluline konkurentsieelis. Käesolevas töös keskendutakse juhendatud treeningutele, kuna uuringud on näidanud, et need võivad pakkuda vanemaealistele suuremat turvatunnet, sotsiaalset tuge ja motivatsiooni (Singh *et al.*, 2023; Watts *et al.*, 2017).

Tuginedes eeltoodule, on magistritöö probleemküsimuseks, kuidas edendada vanemaealiste osalust spordiklubide juhendatud treeningutel.

Probleemküsimusele vastamiseks uuritakse motivatsioonitegureid, takistusi ja võimalikke lahendusi, mis aitaksid edendada 65-aastaste ja vanemate vanuserühma aktiivsust spordiklubide juhendatud treeningutel. Uuring tugineb küsitlus- ja intervjuuandmetele, mis on kogutud peamiselt Eesti kolmes linnas, Tallinnas, Tartus ja Pärnus, kus juhendatud treeningud on vanemaealistele kõige paremini kättesaadavamad.

Töö eesmärgiks on teha uuringu tulemuste ja teaduskirjanduse põhjal ettepanekuid spordiklubidele edendamaks vanemaealiste osalust juhendatud treeningutel. Eesmärgist lähtuvalt püstitab autor alljärgnevad uurimisküsimused:

1. Mis motiveerib vanemaealisi osalema spordiklubi juhendatud treeningutel?
2. Kuidas saavad spordiklubid edendada vanemaealiste osalust juhendatud treeningutel?

Uurimisküsimustele vastuste leidmiseks kasutatakse kombineeritud metoodikat, mis hõlmab nii kvantitatiivset küsitlust kui ka kvalitatiivseid poolstruktureeritud intervjuusid, sealhulgas ekspertintervjuusid. Selline lähenemine võimaldab analüüsida uurimisprobleemi mitmekülgsemalt ja põhjalikumalt (Õunapuu, 2014, lk 70).

Magistritöö koosneb kahest peatükist. Esimeses antakse ülevaade vanemaealiste liikumisaktiivsuse eripäradest ja tulevikusuundadest, käsitletakse osalemismotiive valitud teooriate kaudu ning kirjeldatakse võimalusi osaluse edendamiseks spordiklubide juhendatud treeningutel.

Teises peatükis keskendutakse empiirilisele uuringule. Esmalt kirjeldatakse kasutatud metoodikat ja treeninguvõimalusi Tartus, Tallinnas ja Pärnus. Seejärel analüüsitakse küsitluse ja intervjuude tulemusi ning esitatakse järeldused ja ettepanekud vanemaealiste osaluse edendamiseks spordiklubide juhendatud treeningutel.

Töö tulemused annavad ülevaate vanemaealiste osalemise motivatsiooniteguritest ja takistustest spordiklubide juhendatud treeningutel. Nende teadmiste põhjal tehakse ettepanekuid, mis võivad aidata spordiklubidel luua vanemaealistele sobivamaid ja kättesaadavamaid treeninguvõimalusi.

Märksõnad: vanemaealised, juhendatud treeningud, kehaline aktiivsus, vanemaealiste motivatsioon, takistused, spordiklubi.

1. VANEMAEALISTE LIIKUMISAKTIIVSUS JA TREENINGUTEL OSALEMISE TEOREETILISED KÄSITLUSED

1.1. Vanemaealiste liikumisaktiivsuse eripärad ja tulevikusuunad

Vanemaealiste (65-aastaste ja vanemate) liikumisaktiivsus mängib olulist rolli tervise ja elukvaliteedi säilitamisel, aidates parandada füüsilist ja vaimset heaolu, toetada iseseisvat toimetulekut igapäevaelus ja vähendada krooniliste haiguste riski (McPhee *et al.*, 2016, lk 1; Psarrou *et al.*, 2023). Eakate osakaalu kasvades tuleb pakkuda üha rohkem neile sobivaid liikumisvõimalusi, mis toetavad mitte ainult nende füüsilist tervist, vaid ka sotsiaalset kaasatust ja üldist heaolu (Davison ja Cowan, 2023, lk 1).

Maailma Terviseorganisatsioon (World Health Organization, WHO) on seadnud tervisliku vananemise üheks oma 2021–2030 perioodi strateegiliseks eesmärgiks, defineerides tervislikku vananemist kui funktsionaalse võimekuse arendamise ja säilitamise protsessi, mis võimaldab heaolu vanemas eas (WHO, 2021, lk xiv). Kuna Eestis on ühiskonna vananemise trend veel kiirem kui maailmas ja Euroopas (Tervise Arengu Instituut, 2023, lk 10), viitab see vajadusele tõhustada rahvatervise ja spordipoliitika meetmeid erinevate sektorite koostöös, et edendada vanemaealiste liikumisaktiivsust ja tervislikku vananemist (Psarrou *et al.*, 2023, lk 11; Lusmägi *et al.*, 2018, lk 19).

Vananedes väheneb üldine kehaline võimekus, kusjuures iga üksiku kehalise võime vähenemine mõjutab omakorda negatiivselt teisi kehalisi võimeid. Vähenevad lihasjõud

ja -mass, mis mõjutavad negatiivselt tasakaalu, koordinatsiooni ja üldist kehalist võimekust. Väheneb luutihedus, mis on risk luumurdudeks ning võib põhjustada luulisi deformatsioone ja valu. Langeb kopsu- ja südame-veresoonkonna töövõime, aeglustub reaktsioonikiirus ning vähenevad sensoorsed võimed. Aeglustub ainevahetus, suureneb rasvkoe hulk, toimuvad hormonaalsed muutused. (Manning *et al.*, 2024; Preston & Biddell, 2021; Spanoudaki *et al.*, 2023) Vananemisega kaasnevad muutused ja terviseprobleemid võivad tekitada liikumispiiranguid ja hirme, mis takistavad kehalises tegevuses osalemist ning vähendavad motivatsiooni olla aktiivne. Takistusteks võivad olla näiteks tervislik seisund, hirm kukkumise ja vigastuse ees, negatiivsed sotsiaalsed hoiakud, tajutav ajapuudus, motivatsioonipuudus, treeningu asukoha ja ligipääsetavuse piirangud ning rahalised kulud (Royse *et al.*, 2023, lk 1).

Kukkumine on vanemaealiste seas üks suurimaid hirme ja riske, kuid tasakaalu-, koordinatsiooni- ja jõuharjutuste regulaarne sooritamine aitab neid vähendada (Davison & Cowan, 2023, lk 6). Sageli on vanemaealistel ka vähemalt üks krooniline haigus, mis mõjutab nende kehalist toimetulekut (Hamar *et al.*, 2013, lk 1; Psarrou *et al.*, 2023, lk 5).

Kuigi vananemisega kaasnevad füsioloogilised muutused on universaalsed ja paratamatud, varieeruvad muutuste ulatus, kiirus ja intensiivsus sõltuvalt geneetilistest, elustiili- ja keskkonnateguritest (Christensen *et al.*, 2003, lk 125). Aktiivne eluviis võib vananemisega kaasnevaid muutusi märkimisväärselt leevendada või aeglustada. Mitmed varasemad uuringud on näidanud, et regulaarne kehaline aktiivsus on tõhus ja madala ressursikuluga lahendus tervislikumaks vananemiseks, aidates säilitada lihasmassi ja -jõudu, parandada tasakaalu, alandada kehamassiindeksit, toetada südame-veresoonkonna ja hingamiselundkonna tööd. (Psarrou *et al.*, 2023, lk 2; Xu *et al.*, 2024, lk 2) Lisaks võib kehaline aktiivsus toetada vaimset heaolu ja aidata vähendada depressiooni sümptomeid (Xu *et al.*, 2024, lk 9).

WHO üldised liikumissoovitused vanemaealistele on:

- sooritada vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või 75–100 minutit tugeva intensiivsusega aeroobset tegevust nädalas, sealjuures võib mõõduka ja kõrge intensiivsusega tegevusi kombineerida;

- vähendada istumise aega ja asendada see võimalusel igasuguse kehalise aktiivsusega, sealhulgas madala intensiivsusega tegevustega. (WHO, 2020, lk 9)

Täiendava tervisekasu saamiseks soovitab WHO lisaks üle 300 minuti mõõduka intensiivsusega või üle 150 minuti tugeva intensiivsusega aeroobset tegevust nädalas. Lisaks soovitatakse teha lihastreeninguid vähemalt kahel päeval nädalas, hõlmates kõiki suuremaid lihasgrupe, ning vähemalt kolmel päeval nädalas lisada treeningutesse funktsionaalseid tasakaalu ja lihasjõudu parandavaid harjutusi mõõduka või tugevama intensiivsusega. (WHO, 2020, lk 9)

Kuigi vananemisega kaasnevad paratamatud füüsilised ja kognitiivsed muutused, tuleb arvestada, et tänapäeva vanemaealiste suutlikkus, vajadused ja ootused erinevad märkimisväärselt varasematest põlvkondadest. Tuleviku vanemaealised ei ole enam ühiskonna passiivne osa – nad on tööturul kauem aktiivsed, osalevad aktiivsemalt erinevates ühiskondlikes tegevustes, nende osakaal ühiskonnas ning nende sotsiaalne ning majanduslik mõju on suur. Kui 2020. aastal moodustasid 65-aastased ja vanemad tarbijaklassist 14%, siis 2030. aastaks prognoositakse osakaalu kasvamist 76%-ni. (Cizelj, 2023)

Vanemaealiste osakaalu kasv ühiskonnas toob esile nende spetsiifilised vajadused ja ootused ning suurendab vajadust arendada neile suunatud tooteid ja teenuseid. Nendele vajadustele vastamiseks on kujunenud eraldi majandusharu – hõbemajandus (*Silver Economy*), mis keskendub vanemaealiste tervise, iseseisvuse ja elukvaliteedi toetamisele. (Álvarez-Diez *et al.*, 2023, lk 1) Üha enam kasvab nõudlus uuenduslike lahenduste järele, mis vastavad vanemate tarbijate vajadustele ja eelistustele. Kaasavaid ja kasutajakeskseid eakohaseid pakkumisi loovad ettevõtted toetavad sellega aktiivset ja väarikat vananemist ning avaldavad positiivset mõju ühiskonnale, kuid võivad samas tagada ka ettevõtte jätkusuutlikkuse. (Álvarez-Diez *et al.*, 2023, lk 14)

Enamikes arenenud riikides on elukvaliteedi paranemine toonud esile vajaduse mõista, et liikumisaktiivsuse toetamine ei paranda mitte ainult vanemaealiste elukvaliteeti ja tervist, vaid kannab ka laiemat sotsiaal-majanduslikku tähendust. (Álvarez-Diez *et al.*, 2023, lk 1) Kuigi hõbemajandus võib olla ka spordiklubidele suur kasvupotentsiaal, sõltub potentsiaali realiseerimine valmisolekust ja võimalustest investeerida vanemaealistele

suunatud lahendustesse ja taristusse, mis vastab nii nende füüsilistele kui ka sotsiaalsetele vajadustele (Rogelj & Bogataj, 2019). Paljud spordiklubid ei ole veel valmis pakkuma ligipääsetavaid ja vanemaealistele sobivaid teenuseid, kuna see eeldab märkimisväärseid investeeringuid treeningseadmetesse ja -vahenditesse, treenerite koolitamisest ja turvaliste spordirajatiste arendamisest (Álvarez-Diez *et al.*, 2023; Ryom *et al.*, 2023; Watts *et al.*, 2017).

Vanemaealiste osaluse edendamiseks on tulevikus oluline pakkuda kohandatud lahendusi, mis vähendavad takistusi ja soodustavad liikumisaktiivsust (Jenkin *et al.*, 2017, lk 18; Mappanasingam *et al.*, 2024, lk 1; Royse *et al.*, 2023, lk 11). Näiteks võivad teadlikkust tõstvad kampaaniad motiveerida vanemaealisi treeningutel osalema ning vähendada sellega seotud hirme ning kahtlusi (West *et al.*, 2024, lk 15), eriti kui rõhk on liikumisaktiivsuse positiivsetel mõjudel, mitte vähese liikumisega seotud riskide rõhutamisel (Notthoff *et al.*, 2016, lk 251).

Vanemaealiste liikumisaktiivsust võivad negatiivselt mõjutada nii füsioloogilised takistused, elustiili- või keskkonnategurid, nagu terviseprobleemid, hirm kukkumise ees, tajutav ajapuudus, piiratud ligipääs ja rahalised kulud. Regulaarne kehaline aktiivsus aitab leevendada vananemisega kaasnevaid muutusi ning toetab tervislikku vananemist, avaldades positiivset mõju nii üksikisikule kui ka ühiskonnale tervikuna. Tulevikus on oluline keskenduda vanemaealiste vajadustele kohandatud treeninguvõimaluste arendamisele, valdkondadevahelise koostöö tugevdamisele ning hõbemajanduse potentsiaali tõhusamale rakendamisele, et luua keskkond, mis toetab liikumisaktiivsust ja parandab elukvaliteeti.

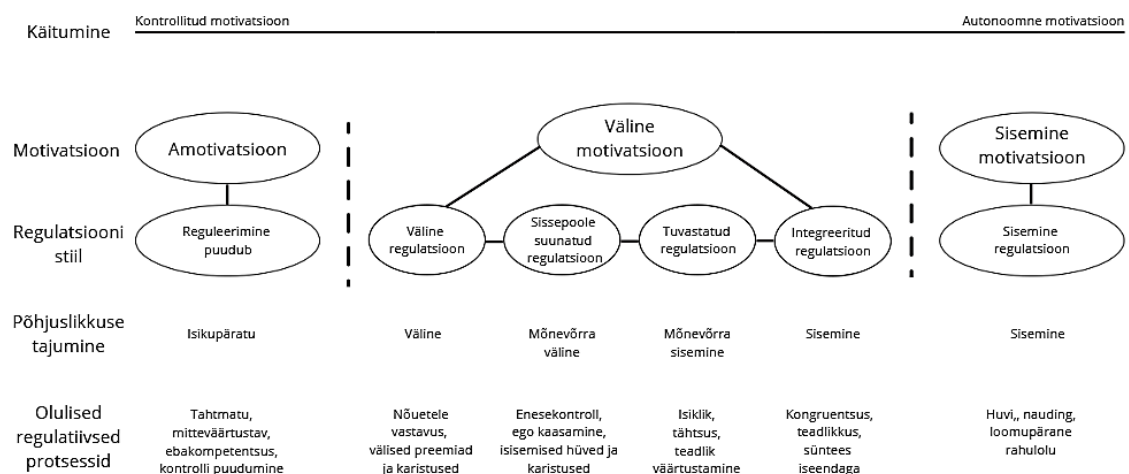
1.2. Vanemaealiste motivatsioon treeningutel osalemiseks

Vananevas ühiskonnas on vanemaealiste liikumisaktiivsuse edendamine kriitilise tähtsusega, kuna see toetab tervist, iseseisvat toimetulekut ja elukvaliteeti. Kuigi kehalise aktiivsuse kasulikkust tervisele teadvustatakse ka vanemaealiste seas, ei taga see iseenesest piisavat ja regulaarset kehalist aktiivsust (Meredith *et al.*, 2023). Seetõttu on vajalik mõista, mis motiveerib vanemaealisi regulaarselt treeningutel osalema.

Vanemaealiste treeningul osalemisega seotud motivatsiooni paremaks mõistmiseks kasutatakse käesolevas töös keske motivatsiooniteooriana isemääramisteooriat, mis

võimaldab käsitleda motivatsiooni kujunemist ja püsimist sisemiste ja välimiste mõjutegurite kaudu.

Isemääramisteooria (*Self-Determination Theory, SDT*) (Stehr *et al.*, 2021, lk 1) kohaselt mõjutab motivatsioon käitumise energiat, suunda ja püsivust. Motivatsiooni saab vaadelda kontiinumina, mis algab amotivatsioonist ja lõppeb sisemise motivatsiooniga, nende vahele jääb väline motivatsioon (vt joonis 1). Amotivatsioon on seisund, kus puudub motivatsioon käitumise algatamiseks ja jätkamiseks. Ka motivatsiooni olemasolul tuleb eristada sisemist ja välimist motivatsiooni, kuna need mõjutavad treeningkäitumist erineval viisil. Sisemine motivatsioon põhineb isiklikul huvil ja meeldivusel, on tugevam püsiva treeningkäitumise toetaja ning sel on positiivne mõju ka eluga rahulolule. (Ryan & Deci, 2000)



Joonis 1. Isemääramise kontiinum, mis kirjeldab motivatsiooni koos nende regulatiivsete stiilidega, põhjuslike seoste ja vastavusprotsessidega. Allikas: Ryan & Deci, 2000, lk 72

Motivatsiooni püsimisel rõhutab SDT kolme psühholoogiliste baasvajaduse – autonoomia, kompetentsuse ja kuuluvustunde – olulisust. Kuigi vanemas eas võib baasvajaduste rahuldamine olla keerulisem terviseprobleemide, sotsiaalsete suhete, sobivate võimaluste vähesuse või ühiskondlike ja kultuuriliste hoiakute tõttu (Tang *et al.*, 2021), on ka vanemaelistel eluga rahuloluks ning treeningutel osalemise ja treeningharjumuste säilitamise toetamiseks oluline eelkõige just nende vajaduste rahuldamine. Autonoomia on treeningutel osalemise edendamise võtmeteguriks ning mõjutab positiivselt ka osaluse järjepidevust. Järjepidevust toetab ka kompetents ning

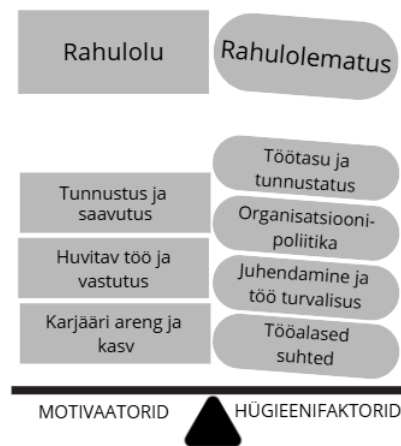
keskkonna ja kaaslastega seotuse tunne. Kui vanemaealised saavad ise valida treeningu tüübi, arendada oma oskusi ja luua sotsiaalseid suhteid, suureneb tõenäosus, et nad jätkavad regulaarset osalemist. (Rodrigues *et al.*, 2023; Stehr *et al.*, 2021; Mappanasingam *et al.*, 2024)

Kuna vanemaealiste treeningutel osalemise motivatsioon on mitmetahuline ja mõjutatud erinevatest teguritest, on käesolevas töös lisaks SDT-le kaasatud ka teisi klassikalisi motivatsiooniteooriaid. Need aitavad laiendada arusaama osalemisotsuste kujunemisest ning toetavad seeläbi tõhusamate strateegiate loomist vanemaealiste treeningutel osalemise edendamiseks. Täiendavat vaadet pakuvad Maslow' vajaduste hierarhia, Herzbergi kahefaktoriline teooria, McClellandi kolme vajaduse teooria ja Vroomi ootuste teooria.

Maslow' vajaduste hierarhiat (*Maslow's Hierarchy of Needs*, 1943) kasutatakse käesolevas töös eeskätt üldise taustüsteemina. Teooria selgitab, kuidas inimese motivatsioon tuleneb hierarhiliselt järjestatud vajadustest. Esmalt on vajalik rahuldada baasvajadused, nagu füsioloogilised vajadused (toit, uni, tervis) ja turvalisuse vajadus (füüsiline ja majanduslik turvatunne), ning alles seejärel kõrgemad vajadused, nagu kuuluvus (sotsiaalsed sidemed, kuuluvustunne), enesehinnang (tunnustus, saavutused) ja eneseteostus (oma potentsiaali realiseerimine). (Ghaleb, 2024, lk 1030) Treeningutel osalemise motivatsiooni võivad seega pärssida terviseprobleemid või turvatunde puudumine treeningkeskkonnas, samas kui positiivset mõju avaldavad individuaalsetele vajadustele kohandatud treeningtingimused, sobivad harjutused ja juhendaja tugi (Meredith *et al.*, 2023). Samas tuleb arvestada, et juba rahuldatud vajadused enam motiveerivad ei ole (Ghaleb, 2024, lk 1030). Lisaks võivad vajadused erineda kultuuriliste, sotsiaalsete ja eluviisiliste tegurite tõttu (Wei, 2024, lk 60). Näiteks Lõuna-Euroopas motiveerib vanemaealisi treeningutel osalema sagedamini tervise säilitamine ja parandamine, samas kui Ida-Euroopas on olulisem sotsiaalne heakskiit ja tunnustus (Cancela Carral *et al.*, 2021, lk 5).

Kui Maslow' teooria keskendub vajaduste hierarhiale, siis Herzbergi kahefaktoriline teooria (*Herzberg's Two-Factor Theory*, vt joonis 2) jagab motivatsioonitegurid kaheks: hügieenifaktorid (välised tegurid, nagu töötingimused, palk ja turvalisus) ja motivaatorid (sisemised tegurid, nagu tunnustus, vastutus ja isiklik areng). Hügieenifaktorid on

olulised rahulolematuse vältimiseks, kuid nende olemasolu üksinda ei loo püsivat motivatsiooni. Püsiv motivatsioon ja rahulolu tulenevad sisemistest teguritest, kuid vaid siis, kui hügieenifaktorid on tagatud. (Bohm, 2012)

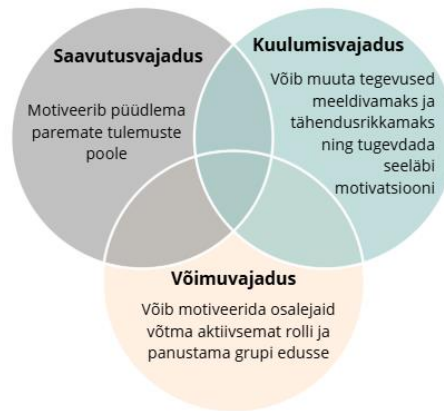


Joonis 2. Herzbergi kahefaktorilise teooria mudel. Allikas: Roselidyawaty *et al.*, 2024, lk 527.

Herzbergi kahefaktoriline teooria põhineb küll tööga seotud rahulolu ja motivatsiooni selgitamisel, kuid selle põhimõtteid on võimalik rakendada ka muudes eluvaldkondades. Näiteks võivad vähendada vanemaealiste osalemist treeningutel erinevad füüsilised, logistilised ja emotsionaalsed takistused, nagu terviseprobleemid, raskused ligipääsuga või hirm ebaõnnestumise ees (Motalebi *et al.*, 2014; Tsai *et al.*, 2022). Selliste takistuste mõju saab leevendada sobiva ja turvalise keskkonna loomise kaudu, mis arvestab nii osalejate füüsilisi, sotsiaalseid kui ka psühholoogilisi vajadusi (Meredith *et al.*, 2023, lk 12; Stehr *et al.*, 2021, lk 13). Kui rahulolematuse põhjused on kõrvaldatud, toetavad motivatsiooni püsimist sisemised motivatsioonitegurid, nagu tunnustus, eneseteostuse võimalused ja sotsiaalne tugi (Bohm, 2012).

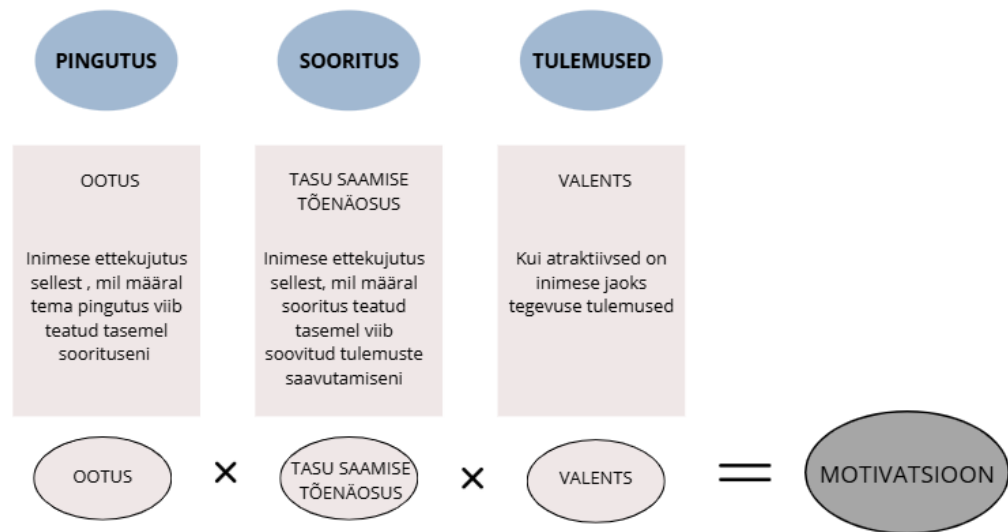
Kui Herzbergi teooria rõhutab rahulolematuse põhjuste kõrvaldamist ja sisemiste motivatsioonitegurite toetamise olulisust, pakub motivatsiooni uurimisele täiendavat perspektiivi McClellandi kolme vajaduse teooria (*McClelland's Theory of Needs*). Selle teooria kohaselt on olenemata soost, kultuurist või vanusest kolm peamist motiveerivat jõudu – need on saavutusvajadus, kuulumisvajadus ja võimuvajadus. Saavutusvajadus motiveerib inimesi püüdlema paremate tulemuste poole, kuulumisvajadus innustab looma

ja hoidma sotsiaalseid suhteid ning võimuvajadus ajendab otsima mõjuvõimu ja kontrolli (Khurana & Joshi, 2017, vt joonis 3).



Joonis 3. McClellandi kolme vajaduse teooria mudel. Allikas: Khurana & Joshi, 2017 alusel autori koostatud

Vanemaealiste treeningutel osalemise kontekstis võib saavutusvajadus väljenduda soovina parandada oma tervist või füüsilist vormi, kuulumisvajadus soovina luua ja säilitada treeningkaaslastega sotsiaalseid suhteid ning võimuvajadus soovina olla eeskujuks ja innustada teisi treeningutel osalema (Mappanasingam *et al.*, 2024; Rodrigues *et al.*, 2023). Kuigi need kolm vajadust esinevad kõigil, võib nende olulisus olla inimese jaoks erinev. Näiteks võivad individuaalsed erinevused tuua esile vajaduse paremini mõista, millised tegurid mõjutavad konkreetse inimese motivatsiooni. Sobivat raamistikku pakub selleks Vroomi ootuste teooria (*Vroom's expectancy theory*, vt joonis 4). Teooria kohaselt on motivatsiooni aluseks kolm peamist tegurit: ootus (usk, et tegevus viib soovitud tulemuseni), tasu saamise tõenäosus (usk, et tegevus viib konkreetsete hüvedeni) ja valents ehk hüve atraktiivsus (potentsiaalse väljundi väärtus inimese jaoks). Motivatsioon tekib siis, kui kõik kolm komponenti on üheaegselt olemas ja omavahel kooskõlas. (Abdul Rehman *et al.*, 2019)



Joonis 4. Vroomi ootuste teooria mudel. Allikas: Abdul Rehman *et al.*, 2019, lk 432

Nagu Herzbergi teooria, töötati ka Vroomi teooria algselt välja töökeskkonnas töötajate motivatsiooni mõistmiseks ja juhtimiseks. Samas on võimalik teooria põhimõtteid rakendada ka treeningutel osalemise motivatsiooni mõistmiseks. Näiteks võib ootuseks olla usk, et treeningud aitavad hoida või parandada füüsilist tervist, tasuks võib olla võimalus hoida või luua sotsiaalseid suhteid ning nende hüvede väärtuse tajumine (valents) kirjeldab, kui väärtuslikud need hüved inimese enda jaoks on (Abdul Rehman *et al.*, 2019; Mehrabi *et al.*, 2024).

Vroomi ootuste teoorias on üheks komponendiks tegevusest saadav tasu või hüve, mis võib sageli olla seotud väliste motivatsiooniteguritega. Väline motivatsioon tuleneb välistest hüvedest või sundusest ning võib küll käitumist alata, kuid kui sisemine motivatsioon käitumist ei toeta, on mõju nõrgem ja lühiajalisem (Ryan & Deci, 2000, lk 69). Samas kui inimene tajub, et tema pingutus viib reaalse ja väärtusliku tulemuseni, võib see tugevdada tema sisemist motivatsiooni ning toetada ka pikaajalist käitumise püsivust (Abdul Rehman *et al.*, 2019, lk 432).

Vanemaealiste motivatsioon liikumisaktiivsusega tegelemiseks on heterogeenne ning seda mõjutavad erinevad nii individuaalsed kui ka keskkonnast tulenevad tegurid. Olenevalt tervislikust seisundist, varasemast kehalise aktiivsuse kogemusest, sotsiaalsetest suhetest, kultuurilistest eripäradest ning individuaalsetest eelistustest, väärtustest ja vajadustest võivad treeningutel osalemise eesmärgid olla sõltumata east

väga erinevad. (Meredith *et al.*, 2023; Zhang *et al.*, 2022) Siiski on leitud, et varasem kehaline aktiivsus suurendab tõenäosust, et inimene on aktiivne ka vanemas eas (Aggio *et al.*, 2017, lk 1).

SDT, Maslow', Herzbergi, McClellandi ja Vroomi teooriad käsitlevad motivatsiooni erinevatest vaatenurkadest ning aitavad selgitada tegureid, mis võivad mõjutada vanemaealiste osalust spordiklubide juhendatud treeningutel. SDT võimaldab mõista motivatsiooni kujunemist ja püsimist ning sisemiste ja välimiste mõjutegurite vahelist tasakaalu. Täiendava vaate motivatsioonikäitumise mõjuteguritele pakuvad Maslow' vajaduste hierarhia, Herzbergi kahefaktoriline teooria, Vroomi ootuste teooria ja McClellandi kolme vajaduse teooria, mis aitavad selgitada konkreetseid vajaduspõhiseid, ootusepõhiseid, rahulolu- ja kuulumispõhiseid aspekte. Töös kasutatud motivatsiooniteooriate paremaks mõistmiseks on autor koostanud võrdleva tabeli (vt lisa 1), mis toob esile iga teooria tugevused, piirangud ja rakendusvõimalused vanemaealiste treeningmotivatsiooni edendamisel.

Kokkuvõttes pakuvad kirjeldatud teooriad mitmekesise raamistiku vanemaealiste treeningmotivatsiooni analüüsimiseks ning loovad aluse praktiliste ettepanekute tegemiseks, kuidas edendada vanemaealiste osalust spordiklubide juhendatud treeningutel.

1.3. Vanemaealiste osaluse edendamine spordiklubide juhendatud treeningutel

Vanemaealiste liikumisaktiivsuse edendamine on ülemaailmne väljakutse, mis vajab terviklikku ja sektoriteülest koostööd (Zhang *et al.*, 2022, lk 9; Lusmägi *et al.*, 2018, lk 19). Uuringud näitavad, et spordiosalus väheneb vanusega, mistõttu on oluline leida strateegiaid vanemaealiste treeningutel osalemise edendamiseks (Davison & Cowan, 2023; Jenkin *et al.*, 2017). See on kompleksne ja mitmetahuline küsimus, millel ei ole ühte lihtsat lahendust (Ryom *et al.*, 2023, lk 135).

Spordiklubide vaatenurgast võib vanemaealiste kaasamine olla strateegiline võimalus, mis aitab kohaneda demograafiliste muutustega ning toetab klubi konkurentsivõimet ja jätkusuutlikkust (Watts *et al.*, 2017). Hõbemajanduse potentsiaali teadlik ja strateegiline

rakendamine loob võimaluse käsitleda demograafilisi muutusi mitte ohuna, vaid arenguvõimalusena (Álvarez-Diez *et al.*, 2023).

Kui nooremate treenijate eesmärgiks on sageli sooritusvõime või välimuse parandamine, siis vanemaealiste jaoks on olulisemad tervise säilitamine või parandamine ja võimalikult kaua iseseisvalt hakkama saamine. Seetõttu on oluline, et treeningud keskenduksid liikumisvõime, tasakaalu ja üldise funktsionaalse võimekuse säilitamisele ning arendamisele (Cancela Carral *et al.*, 2021, lk 5; Tsai *et al.*, 2022, lk 1). Regulaarne treening peaks hõlmama nii aeroobset vastupidavust, lihasjõudu kui ka painduvust arendavaid harjutusi, kuna need toetavad funktsionaalset suutlikkust ja igapäevaeluga toimetulekut (Teljigovic *et al.*, 2024).

Lisaks tervislikele eesmärkidele on vanemaealiste jaoks oluline ka sotsiaalne aspekt. Juhendatud treeningutel osalemise üheks olulisemaks põhjusteks on suhtlusvõrgustiku loomine ja tugevdamine (Davison ja Cowan, 2020, lk 19) ning treeningust saadav positiivne emotsioon, seda nii naistel kui ka meestel (Royse *et al.*, 2023, lk 9), eriti siis, kui on võimalus teistega suhelda trenni eel või järel (Bennett *et al.*, 2018, lk 190; Singh *et al.*, 2023, lk 522).

Spordiklubide juhendatud treeningud võivad seega pakkuda nii füüsilist kui ka sotsiaalset tuge (Bennett *et al.*, 2018, lk 190; Creighton *et al.*, 2022, lk 113; Meredith *et al.*, 2023, lk 9), suurendades ühtlasi motivatsiooni regulaarselt osaleda (Singh *et al.*, 2023, lk 520; Tsai *et al.*, 2022, lk 13). Loobumiskriisi vähendamiseks on oluline, et treeninggrupid koosneksid sarnase suutlikkusega osalejatest. Rahuloluks ja püsivuse kujundamiseks peab treening pakkuma piisavalt väljakutset, olles siiski jõukohane (Bennett *et al.*, 2018, lk 190) ja turvaline, et ei tekitaks kasu asemel kahju (Teljigovic *et al.*, 2024). Jõukohane treening, mis tekitab eduelamust, suurendab enesetõhusust, soodustab motivatsiooni ja aitab säilitada järjepidevust, aidates seeläbi toetada igapäevast individuaalset arengut ning samas suurendada grupi sidusust. Enda tundmine teistest erinevana või vähem pädevamana võib vähendada enesekindlust ja motivatsiooni osaleda. (Beauchamp *et al.*, 2015, lk 2)

Spordiklubi treeninguid planeerides tuleb arvestada ajas muutunud trendidega. Näiteks on tänapäeva vanemaealised tööturul kauem aktiivsed, mistõttu ei pruugi treeninguteks

sobida päevased ajad. Täiendavat tuge võivad pakkuda digilahendused – näiteks mobiilirakendused, nutikellad, virtuaalsed treeningkeskkonnad ja tehisintellekti lahendused (Daniels et al., 2023), mis võivad aidata hinnata osaleja tervislikku seisundit ja treeningute tulemusi, seada eesmärke ja jälgida nende täitmist, motiveerida ja tagasisidestada, arvestades individuaalseid eelistusi ja vajadusi (Janols *et al.*, 2022, lk 9).

Virtuaalsed treeningud pakuvad paindlikke osalemisvõimalusi, kuid eeldavad piisavat digipädevust või tehnilist tuge (Mehrabi *et al.*, 2024, lk 9). Samas ei suuda need tõenäoliselt asendada päriselu sotsiaalset suhtlust. Kui COVID-19 pandeemia ajal 2021. aastal olid veebitreeningud fitnessitrendide edetabeli tipus, langes nende eelistamine 2022. aastaks üheksandale kohale ning 2025. aasta edetabelis neid enam 20 seas ei ole (Newsome *et al.*, 2024). Edetabel ei erista küll vanemaealiste eelistusi, kuid on ebatõenäoline, et nad eelistavad virtuaalseid vahendeid enam kui nooremad vanuserühmad (Carlo & Buschicchio, 2023). Küll aga on parem ligipääs internetile seotud aktiivsema osalusega treeningutel, seega on digikanalite kasutamine spordiklubide jaoks vajalik ka vanemaealiste sihtgrupi tõhusamaks kaasamiseks (Ghența *et al.*, 2022, lk 10).

Mitmed spordiklubid üle maailma on juba viinud ellu spetsiaalseid programme ja kohandanud oma teenuseid, et toetada vanemaealiste liikumisaktiivsust, tervislikku vananemist ja sotsiaalset kaasatust, kuid enamasti on need rahastatud mõne rahvusvahelise või riikliku projekti raames. Näiteks Ameerikas pakutakse 65-aastastele ja vanematele erinevaid treeninguvõimalusi koostöös tervisekindlustusega. Tuntuim ja suurim vanemaealistele suunatud programm on SilverSneakers, mis pakub vastavat teenust võimaldava tervisekindlustuse omajatele spordiklubisse tasuta sissepääsu, erinevaid kohandatud treeninguid nii kohapeal kui ka veebis ning toetavat keskkonda ja suhtlusvõrgustikku. Programmis osalemine on parandanud osalejate füüsilist ja vaimset tervist ning sotsiaalset kaasatust (Hamar *et al.*, 2013, lk 364), samuti vähendanud haiglaravi ja arstivisiitide vajadust, mis omab pikemaajalist majanduslikku mõju läbi tervishoiukulude vähenemise (Nguyen *et al.*, 2007). Tasuta või soodsa hinnaga treeninguvõimaluste pakkumine võib oluliselt osalust edendada, kuna rahalised piirangud on üks oluline vanemaealiste treeningutel osalemist piirav takistus (Bennett et al., 2018, lk 190; Royse et al., 2023, lk 1). Siiski ei piisaks ka ainult sellest, kui treeningud oleksid

tasuta. SilverSneakers'i näitel on leitud, et tasuta treenimise võimalust kasutab vaid umbes neljandik programmi liikmetest. Ka on vananevas ühiskonnas soodustingimustel teenuste pakkumine finantsiliselt väljakutsuv nii tervishoiusüsteemile kui ka spordiklubidele. (Nguyen *et al.*, 2007) Enamik spordiklubisid teadvustavad vajadust pakkuda soodsaid teenuseid vanemaealistele, kuid saadav tulu ei oleks piisav katmaks kulusid, mis kaasnevad fookuse muutmise või laienemisega. Sellised muudatused eeldavad lisainvesteeringuid, näiteks koolitatud treenerite palkamist või treenerite koolitamist, lisainventari soetamist ja täiendavat turundustegevust. (Fang *et al.*, 2023; Lin & Sakuno, 2015)

Kuigi treeningute maksumus on vanemaealiste jaoks sageli takistus treeningutel osalemiseks (Royse *et al.*, 2023, lk 9), ollakse valmis maksma, kui on tekkinud harjumus regulaarselt treeningutel osaleda ja tajutakse treeningu positiivset mõju tervisele ja elukvaliteedile (Fang *et al.*, 2023, lk 7). Sellele tuginedes võivad spordiklubid toetada treeningharjumuse kujunemist, pakkudes vanemaealistele esmalt tasuta või soodsa hinnaga prooviperioodi (West *et al.*, 2024, lk 15). Kui osalejad kogevad treeningust saadavat naudingut ja positiivset mõju tervisele, on nad suurema tõenäosusega valmis jätkama tasuliste teenuse kasutamist, mis omakorda motiveerib pikaajalist osalust ja seotust spordiklubiga (Creighton *et al.*, 2022, lk 124).

Osalemine vajab julgustust, eriti neil, kel on vähe varasemat treeningkogemust või kellel on olnud pikem treeningpaus vigastuse, valu või kehaliste võimete langemise tõttu (Ryom *et al.*, 2023, lk 131; Zhang *et al.*, 2022; Watts *et al.*, 2017). Erinevate vajaduste, eelistuste ja teadlikkuse tõttu tuleb pakkuda erinevaid treeninguid, kirjeldada treeningu sisu, selgitada nende kasu (West *et al.*, 2024; Ryom *et al.*, 2023, lk 131) ning kujundada selged ja sihipärased teavituskampaaniad. Brasiilias läbi viidud uuring näitab, et sellised strateegiad võivad treeningutel osalemist tõhusalt edendada (Soares *et al.*, 2023), sealjuures on oluline, kuidas liikumisaktiivsusele kutsuvad sõnumid edastatakse – positiivselt edasi antud sõnumid aitavad tekitada positiivset hoiakut (Notthoff *et al.*, 2016, lk 251), eriti, kui sõnumi edastab tervishoiutöötaja või -ekspert (West *et al.*, 2024, lk 16; Mappanasingam *et al.*, 2024, lk 171).

Riiklikult, läbi mittetulunduslike kogukondlike spordiklubide arendamise, on reguleeritud vanemaealiste spordis osalemise võimaldamine veel näiteks Jaapanis, kus

65-aastased ja vanemad saavad sõltuvalt regioonist osaleda teatud kellaaegadel tasuta või soodushinnaga teatud spordialade treeningutel. Treeningute rahastamine toimub riiklike toetuste, maksuvabastuste, soodustuste ja annetuste kaudu, seega on vanemaealiste osaluse edendamine spordiklubi treeningutel mõjutatud riigi poliitikast. Programm on muutnud spordi vanemaealistele kättesaadavamaks, kuid väljakutseid esitab programmi rahastamise jätkusuutlikkus ning koolitatud treenerite leidmine. (Lin & Sakuno, 2015; Fang *et al.*, 2023)

Euroopa Liidu spordipoliitika üks peamisi suundi on tervisespordi edendamine. Selleks on WHO Euroopa regiooni algatusel loodud erinevate Euroopa riikide teadlasi, poliitikuid ja praktikuid ühendav võrgustik HEPA (*Health-Enhancing Physical Activity*), tervisespordi edendamise raames on spordiklubide jaoks töötatud välja programm *Sports Club for Health* (SCforH), mis pakub praktilisi suuniseid tervisespordi edendamiseks (Koski *et al.*, 2017).

Kui SCforH hõlmab kõiki vanuserühmi, siis spetsiaalselt vanemaealiste kehalise aktiivsuse tõstmiseks töötati välja Euroopa Liidu projekt IN COMMON SPORTS. Selle üheks olulisemaks algatuseks oli programm STRENOLD, mis käivitati Ungari, Bulgaaria, Itaalia, Portugali ja Hispaania koostöös. Programm pakkus kohandatud treeninguid 60-aastastele ja vanematele, sisaldas nii jõudu, tasakaalu, liikuvust, painduvust kui ka koordinatsiooni parandavaid harjutusi, sageli paarisharjutustena sotsiaalse suhtluse soodustamiseks. STRENOLD on edukas näide vanemaealiste osaluse edendamisest spordiklubi treeningutel, kuid on oluline märkida, et see põhineb Euroopa Liidu projektirahastusel, mille ressursid ning seeläbi ka mõju on piiratud. (Mollinedo *et al.*, 2021)

Teatud võrdlusmaterjali Euroopa riikide tervisespordi edendamise poliitilistest suundadest, tegevustest, võimalustest ja väljakutsetest pakuvad SCforH programmi raames koostatud raportid, kuid need ei paku spetsiifilist infot vanemaealiste kohta ja ei käsitle kogu spordipoliitikat, vaid annavad ülevaate riiklikest spordipoliitika suundadest ja SCforH põhimõtete rakendamisest. Raportite andmed kinnitavad, et riikides, kus tervisespordi edendamine on süsteemne ja spordiklubid on aktiivselt kaasatud tervist toetavatesse programmidesse, on vanemaealiste liikumisaktiivsus kõrgem ning suremus kroonilistesse haigustesse madalam. Põhjamaades ja Lääne-Euroopas, kus tervisespordi

edendamine on prioriteet, pakuvad spordiklubid mitmekesisemaid võimalusi ka vanemaealistele, aidates säilitada nende funktsionaalset suutlikkust ja sotsiaalset aktiivsust. Ida- ja Kesk-Euroopa riikides on poliitiline toetus sageli rohkem tippspordil, mis võib piirata spordiklubide võimalusi pakkuda vanemaealistele kohandatud juhendatud treeninguid. (Pedišić *et al.*, 2022; Titze *et al.*, 2022) See rõhutab vajadust tervisspordi strateegilisema arendamise järele, et soodustada vanemaealiste regulaarset osalust spordiklubide treeningutel ning toetada nende tervist ja elukvaliteeti.

Kuigi vanemaealiste liikumisaktiivsust Euroopas on palju uuritud, on vähe käsitletud, kuidas spordiklubid vanemaealiste liikumisaktiivsust toetavad ning milliseid algatusi nad ise on selleks ellu viinud. Spordiklubid keskenduvad sageli nooremale sihtgrupile, keda peetakse atraktiivsemaks ja lihtsamini kaasatavaks (Jenkin *et al.*, 2021, lk 13). Puudub ka terviklik ülevaade erinevate riikide tegevustest ja strateegiatest vanemaealiste osalemise edendamiseks spordiklubide treeningutel. Samas pakuvad just Euroopa riikide näited asjakohast võrdlusmaterjali tänu kultuurilistele, majanduslikele ja sotsiaalsetele sarnasustele, mis võimaldavad esile tuua rakendatavaid lahendusi ja praktikaid. Kaugemate regioonide näited võivad olla vähem relevantset spordi- ja tervishoiupoliitika, rahastamismudelite, sotsiaalmajandusliku olukorra ja kultuuriliste eripärade tõttu (Davison & Cowan, 2023, lk 7; Matolić *et al.*, 2023, lk 7).

Kuna ühiskond vananeb, muutub vanemaealiste liikumisaktiivsuse tõstmise üha aktuaalsemaks probleemiks. Spordiklubid, mis pakuvad võimalusi nii füüsiliseks aktiivsuseks kui ka sotsiaalseks suhtluseks, omavad selles valdkonnas märkimisväärset potentsiaali, eriti arvestades hõbemajanduse eeldatavat kasvu. (Álvarez-Diez *et al.*, 2023; Ryom *et al.*, 2023; Watts *et al.*, 2017) Vanemaealised võivad olla alakasutatud sihtrühm, kelle teadlikum kaasamine võib pakkuda spordiklubidele konkurentsieelist (Álvarez-Diez *et al.*, 2023; Carlo & Buschicchio, 2023; Cizelj, 2023). See nõuab uuenduslikke ja paindlikke sihtrühma vajadustele vastavaid lahendusi, mis toetavad aktiivset, tervislikku ja väarikat vananemist, ühendades tervise, sotsiaalse kaasatuse ning tehnoloogiliste võimaluste eelised. Käesolev töö aitab paremini mõista vanemaealiste liikumisaktiivsusega seotud ootusi ja vajadusi, et toetada sobivate lahenduste leidmist spordiklubide kontekstis.

2. VANEMAEALISTE OSALUSE EDENDAMINE SPORDIKLUBIDE JUHENDATUD TREENINGUTEL

2.1. Ülevaade vanemaealistele pakutavatest juhendatud treeningutest Tallinna, Tartu ja Pärnu spordiklubides ning uuringu metoodikast

Käesolevas alapeatükis antakse ülevaade vanemaealistele pakutavatest juhendatud treeninguvõimalustest ning vanemaealiste hinnasoodustuste olemasolust Tallinna, Tartu ja Pärnu spordiklubides. Selgitatakse, millistele teoreetilistele allikatele tugineti magistritöö uuringu sisulisel ettevalmistamisel, milliseid uurimismeetodeid kasutati andmete kogumiseks ning kirjeldatakse, kuidas viidi läbi uuring magistritöö eesmärgi saavutamiseks ning uurimisküsimustele vastuste leidmiseks. Alapeatükis esitatud tabelid ja joonised on autori koostatud.

Uuringu ettevalmistavaks etapiks oli lauauuring, et saada ülevaade vanemaealistele suunatud juhendatud treeningute võimaluste ja hinnasoodustuste olemasolu kohta. Eesti spordiregistri andmete põhjal on 19.03.2025 seisuga Eestis kokku 2707 spordiklubi (Eesti spordiregister, *s.a.*), kuid puudub eraldi statistika selle kohta, kui palju ning millistes spordiklubides pakutakse juhendatud treeninguid. Lauauuringuks langetati valik Tallinna, Tartu ja Pärnu kasuks, kuna neis on spordiklubide koguarv kõige suurem, vastavalt 742, 218 ja 125 (Eesti spordiregister, *s.a.*), mistõttu võib eeldada, et ka vanemaealistele suunatud treeninguvõimalusi on rohkem. Analüüs hõlmas spordiklubisid, kus vanemaealised maksavad treeningute eest ise, seetõttu ei kaasatud

päevakeskusi ega riikliku või kohaliku omavalitsuse (KOV) toetusega programme, mis on osalejatele soodustingimustel või tasuta.

Spordiklubide valik tehti veebiotsingu põhjal, kasutades *Google*'i otsingumootorit ja märksõnu, mis kombineerisid linna ja viitasid juhendatud treeningutele ning rühmatreeningutele (nt „rühmatreening Tallinn“, „rühmatreening Tartu“, „rühmatreening Pärnu“, „juhendatud treening Tallinn“ jne). See võimaldas esmalt leida spordiklubid, kus juhendatud treeninguid pakutakse ning seejärel analüüsiti nende veebilehtedel avaldatud infot, et selgitada, kas ja milliseid treeninguid pakutakse spetsiaalselt vanemaealistele. Kuigi otsingus kasutati ka sõna „rühmatreening“, kasutatakse käesolevas väljendit „juhendatud treening“, kuna see termin hõlmab laiemalt erinevaid treeneri juhendamisel toimuvaid treeninguid. Lisaks kaardistati, kas spordiklubid pakuvad vanemaealistele hinnasoodustusi, kuna rahalised tegurid võivad olla üheks oluliseks osalemist mõjutavaks takistuseks (Bennett *et al.*, 2018, lk 190; Royse *et al.*, 2023, lk 1).

Sama spordiklubi ketti kuuluvate erinevates asukohtades tegutsevate klubide võimalusi on käsitletud eraldi, kuna treeningute valik, sagedus ja hind võivad klubide lõikes erineda. Kuigi analüüsitud spordiklubid võivad pakkuda treeninguid, mis võivad olla sisuliselt sobilikud ka vanemaealistele, keskendus analüüs spetsiaalselt vanemaealistele kohandatud juhendatud treeningute kaardistamisele.

Lauauuringu tulemused näitasid, et kuigi spordiklubid pakuvad juhendatud treeninguid erinevatele sihtrühmadele, on spetsiaalselt vanemaealistele suunatud treeninguid vähe. Kokku leidis töö autor valitud linnades 48 spordiklubi, kus pakuti juhendatud treeninguid, neist 33 Tallinnas, 12 Tartus ja kolm Pärnus. Spetsiaalseid treeninguid pakuti vaid üheksa spordiklubi 48-st (19%), kusjuures võimalusi oli rohkem Tartus ja Tallinnas ning vähem Pärnus.

Tavapärane treeningute sagedus vanemaealistele oli kaks korda nädalas, vaid ühes Tallinna spordiklubis toimusid treeningud kolm korda nädalas. Kuupääsme hinnasoodustust pakkus vaid seitse spordiklubi 48-st (15%), neist ainult neli pakkusid nii spetsiaalseid treeninguid kui ka hinnasoodustust. Spordiklubide ülevaade on esitatud lisa 2.

Et mõista sügavamalt, millised tegurid mõjutavad vanemaealiste motivatsiooni ja osalemist spordiklubide juhendatud treeningutel, kasutati uuringus kombineeritud andmekogumismeetodeid, hõlmates nii kvalitatiivseid kui ka kvantitatiivseid lähenemisviise. Selline lähenemine võimaldab kombineerida erinevate meetodite võimalusi ja tugevusi ning saavutada uuritavast teemast põhjalikum ja terviklikum arusaam (Õunapuu, 2014, lk 70). Empiiriline uuring tugines magistritöö teorialele. Magistritöö empiirilise osa läbiviimise struktuur ja ajakava on kirjeldatud tabelis 1.

Tabel 1. Magistritöö empiirilise osa läbiviimise struktuur ja ajakava

Meetod	Sihtgrupp	Eesmärk	Ajakava
Lauauuring: veebilehtede analüüs	Tallinna, Tartu ja Pärnu spordiklubid, kes pakuvad juhendatud treeninguid vanemaealistele	Saada ülevaade vanemaealistele pakutavatest treeninguvõimalustest Tallinna, Tartu ja Pärnu spordiklubides	Veebruar 2025
Ankeetküsitlus TÜ LimeSurvey veebikeskkonnas või paber kandjal (vt lisa 3 ja lisa 4)	65-aastased ja vanemad spordiklubi juhendatud treeningutel osalejad ja mitteosalejad	Koguda andmeid 65+ vanuserühma kehalise aktiivsuse, treeningharjumuste, motivatsiooni ja osalemist takistavate tegurite kohta. Küsimustik sisaldab nii suletud kui ka avatud küsimusi, mis võimaldavad saada struktureeritud ja võrreldavat teavet.	03.02.– 23.02. 2025
Ekspertintervjuud veebikeskkonnas MS Teams, vt lisa 6	Eesti Kultuuriministeeriumi spordiosakonna nõunik, Tartu Ülikooli Pärnu kolledži hõbemajanduse valdkonna kogukonna juht, Tartu linna valitsuse Kultuuriosakonna peaspetsialist, Tartu kahe spordiklubi treeningujuhid	Saada strateegilist ülevaadet vanemaealiste liikumisaktiivsuse edendamise ja spordiklubide treeningute kohandamise võimalustest	03.02.– 17.02. 2025
Poolstruktureeri- tud intervjuud nii otsekohtumistel kui ka veebikeskkonnas MS Teams (vt lisa 7 ja lisa 8)	65-aastased ja vanemad spordiklubi treeningutel osalejad ja mitteosalejad	Mõista, mis motiveerib või takistab vanemaealisi osalemist spordiklubi juhendatud treeningutel, pakkudes võimalust avastada ka võimalikke varjatud tegureid (Õunapuu, 2014, lk 172). Küsimused käsitlevad treeningharjumusi, osalemise põhjuseid ja sotsiaalseid tegureid	20.02.– 21.02. 2025

Andmete kogumiseks kasutati ankeetküsitlust ja poolstruktureeritud intervjuusid. Peamiseks uuringu sihtgrupiks olid 65-aastased ja vanemad, kes osalevad regulaarselt spordiklubi juhendatud treeningutel ning samuti vanemaealised, kes ühegi spordiklubi juhendatud treeningul ei osale. Selline sihtgrupi valik võimaldas uurida nii treeningutel osalejate motivatsioonitegureid, võimalikke takistusi kui ka tuvastada asjaolusid, mis võiksid soodustada spordiklubi treeningutel osalemist potentsiaalsete klientide seas.

Uuringusse kaasatavate osalejate valikul lähtuti sihtgrupi eripäradest ja uuringu eesmärgist. Uuringu üldkogumi moodustasid 65-aastased ja vanemad Eesti elanikud, kelle motivatsioon ja takistused osaleda spordiklubide juhendatud treeningutel olid analüüsi keskmes. Statistikaameti andmetel oli 1. jaanuari 2024 seisuga 65-aastaseid ja vanemaid Eesti rahvastikus 281 461 (Statistikaamet, 2024). Selle põhjal arutati MaCorri valimi mahu kalkulaatori abil uuringu soovituslikuks valimimahuks 384 vastajat (usaldusnivoo 95%, lubatud veapiir 5%).

Valim moodustati mittetõenäosusliku meetodi alusel, rakendades peamiselt ettekavatsetud valimit ja lumepallivalimit ning osaliselt ka mugavusvalimit. Ettekavatsetud valim võimaldas määratleda sihtrühma, kuhu kuulusid 65-aastased ja vanemad spordiklubi juhendatud treeningutel osalejad ja mitteosalejad, samuti valdkonnaekspertid, kelle teadmised ja kogemused olid olulised tulemuste mõtestamiseks. Mugavusvalimi kasutamine hõlbustas spetsiifilisse sihtrühma kuuluvate vanemaealiste kaasamist, kuna see võimaldas leida uuritavaid kiiremini ja paindlikumalt. Uuringu käigus ilmnes, et vastajad soovisid ankeetküsitluse linki jagada ka oma tuttavatele, mistõttu kujunes lumepallivalim protsessi käigus osaks andmekogumisprotsessist, aidates jõuda sihtrühmani veelgi laiemalt (Õunapuu, 2014, lk 140).

Ankeetküsitlus viidi läbi 03.02.-23.02.2025, et selgitada välja, mis motiveerib või takistab vanemaealisi osalema spordiklubi juhendatud treeningutel. Küsimustiku koostamisel lähtuti magistritöö teoreetilisest raamistikust, mis ühendab mitmed motivatsiooniteooriad ning käsitleb osalemisotsuseid mõjutavaid sisemisi ja väliseid tegureid (vt lisa 5).

Küsimustik hõlmas nelja sisulist osa:

- Üldandmed – vanus, sugu, tööalane staatus;
- Treeningueelistused, varasem treeningkogemus ja muu treeninguid puudutav info;
- Osalemist takistavad tegurid – sisemised ja välised tegurid;
- Osalemismotiivid – sisemised ja välised tegurid.

Küsimustik sisaldas nii valikvastuseid kui ka avatud vastuseid, mis võimaldasid kombineerida struktureeritud andmeid individuaalsete kogemustega. Valikvastused aitasid struktureerida ja kvantifitseerida vastajate hoiakuid ning kogemusi, muutes tulemused võrreldavaks. Avatud vastused pakkusid võimaluse leida individuaalseid põhjendusi ja kogemusi, mida vastusevariantide seas nimetatud ei olnud. (Õunapuu, 2014, lk 162) Hoiakute hindamiseks kasutati viiepunktilist Likerti skaalat, mis võimaldas mõõta vastajate suhtumist ja selle intensiivsust (Õunapuu, 2014, lk 166).

Uuringu keskse aluse moodustas isemääramisteooria, kuna see kirjeldab motivatsiooni kontinuumina amotivatsioonist sisemise motivatsioonini ning rõhutab autonoomia, kompetentsuse ja kuuluvustunde rahuldamise olulisust pikaajalise osaluse toetamisel (Ryan & Deci, 2000). SDT aitab mõista, miks osa vanemaealisi on sisemiselt motiveeritud treeningutel osalema, samas kui teised vajavad välist tuge või ei tunne osalemisvajadust. Osalemise mitmetahulisuse paremaks mõistmiseks kaasati täiendavalt ka teisi motivatsiooniteooriaid, mis mõtestada vanemaealiste osalemisotsuseid erinevate tegurite ja vaatenurkade kaudu.

Vroomi ootuste teooria aitas selgitada, millist väärtust näevad vanemaealised treeningutel osalemises ning kuivõrd nad usuvad, et pingutus viib soovitud tulemuseni (Abdul Rehman *et al.*, 2019). Herzbergi kahefaktoriline teooria võimaldas eristada motivatsiooni toetavaid ja takistavaid tegureid, aidates analüüsida rahulolu kujundavaid tingimusi (Bohm, 2012). Maslow' vajaduste hierarhia andis taustsüsteemi, mille kaudu mõista, kuidas erinevate vajaduste rahuldamine (näiteks turvalisuse, kuuluvuse või eneseteostuse) täitmine võib mõjutada osalemisvalmidust (Ghaleb, 2024). McClellandi kolme vajaduse teooria aitas tuua esile individuaalsed erinevused: soov saavutada, kuuluda või avaldada mõju, võib määrata, milline on vanemaealise motivatsioon treeningutel osalemiseks (Khurana & Joshi, 2017). Kombineerituna moodustasid need

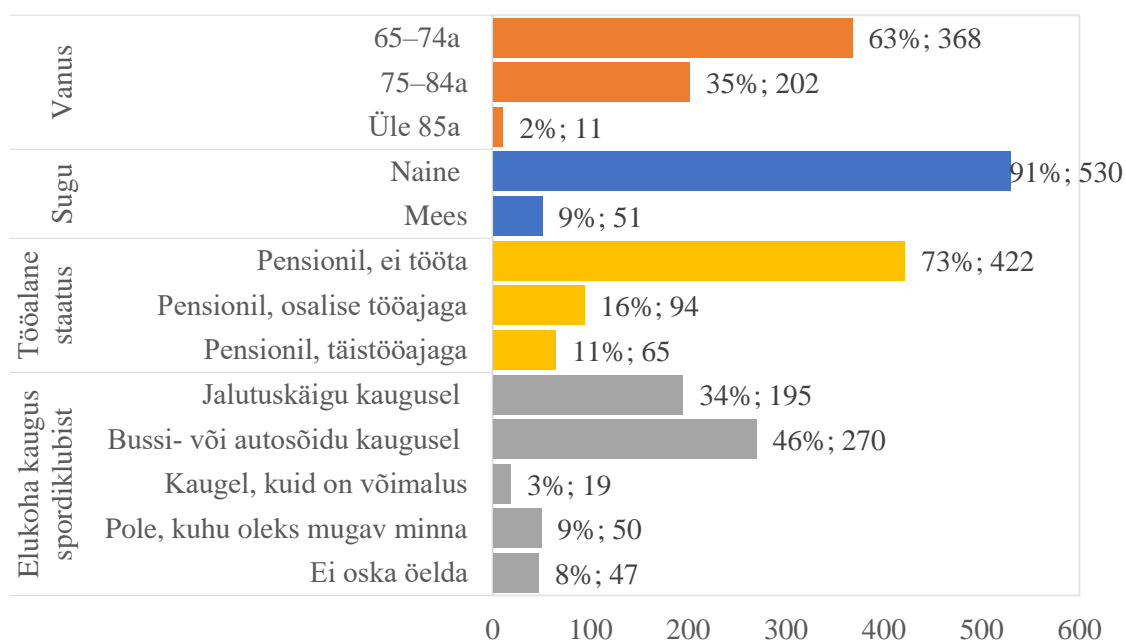
teooriad analüütilise raamistiku, mis aitab käsitleda motivatsiooni sisemisi ja väliseid komponente ning seeläbi paremini mõista, miks ja millistel tingimustel vanemaealised spordiklubi juhendatud treeningutel osalevad või neist loobuvad.

Ankeetküsitlusele oli võimalik vastata kas elektrooniliselt Tartu Ülikooli LimeSurvey keskkonnas või paber kandjal. Paberankeete oli kaks erinevat – üks neile, kes oli viimase kolme kuu jooksul osalenud regulaarselt mõne spordiklubi juhendatud treeningutel ja teine neile, kes osalenud ei olnud. Veebiküsimustikus kuvati vastajale sobiv küsimuste versioon sõltuvalt tema vastusest osalemissageduse küsimusele spordiklubi juhendatud treeningutel.

Üleskutse küsimustikule vastata saadeti e-kirjana ühe Tartu spordiklubi juhendatud treeningutes osalevatele 65-aastastele ja vanematele, lisaks saadeti küsitluslink e-posti teel Tallinna, Tartu ja Pärnu väärivate ülikooli osalejatele. Paberankeetid viidi kahte Tartu spordiklubisse, lisaks ühte päevakeskusesse, kahe Tartu ja ühe Tallinna lähedal asuva huviringi osalejatele ning Tartu väärivate ülikooli ühe loengu osalejatele, kes eelistasid täita ankeeti paber kandjal. Mugavusvalimisse kuulusid töö autori vastavas eas olnud sugulased ja tuttavad. Küsimustik levis ka lumepallimeetodina – mitmed vanemaealised andsid teada, et nad saatsid küsitluse edasi ka oma sõpradele ja tuttavatele.

Küsitluse lõpuks oli täielikult vastatud ankeete kokku 581, poolikult oli täidetud 740 ankeeti. Poolikuid ankeete uuringu analüüsis arvesse ei võetud. MaCorri kalkulaatori põhjal on 581 vastaja puhul valim piisav tegemaks usaldusväärseid järeldusi üldkogumi kohta.

Uuringus osalenute hulgas olid kõige enam esindatud nooremad vanemaealised, eriti vanuserühmas 65–74 eluaastat. Mida kõrgem oli vanuserühm, seda väiksem oli vastajate osakaal. Lähim juhendatud treeninguid pakkuv spordiklubi asus enamiku vastajate jaoks bussi- või autosõidu või jalutuskäigu kaugusel. Valimi kujunemist võis mõjutada asjaolu, et tegemist ei olnud juhuvalimiga. Üldandmete jaotust kirjeldab joonis 5.



Joonis 5. Ankeetküsitluse vastajate demograafilised tunnused ja ligipääsetavus spordiklubisse

Informatsiooni töötlemisel ja analüüsimisel kasutati *Microsoft Excel* programmi ja statistilise analüüsi tarkvara JASP 0.19.3.0. Küsitluse andmete analüüs lähtus deduktiivsest uurimisstrateegiast (Õunapuu, 2014, lk 47), tuginedes töö teoreetilises osas kirjeldatud motivatsiooniteooriatele ning vanemaealiste osalust soodustavatele ja takistavatele teguritele.

Ankeetküsitluse kvantitatiivsete andmete analüüsimisel kasutati kirjeldavat statistikat ja risttabeleid. Küsimustiku väidete omavaheliste seoste väljaselgitamiseks kasutati Spearmani korrelatsioonianalüüsi, kus korrelatsioonikordaja (ρ) väärtused 0,00–0,19 viitavad väga nõrgale, 0,20–0,39 nõrgale, 0,40–0,59 mõõdukale, 0,60–0,79 tugevale ja 0,80–1,0 väga tugevale seosele (Dancey & Reidy, 2004, viidatud Ramos *et al.* lk 228 vahendusel).

Uuringu kvantitatiivsete andmete täiendamiseks viidi ajavahemikul 03.02.–21.02.2025 läbi seitse poolstruktureeritud intervjuud, et leida võimalikke varjatuid hoiakuid spordiklubi juhendatud treeningutel osalemise suhtes (Õunapuu, 2014, lk 172) ning valdkonnaspetsialistide strateegilisi vaatenurki. Valimisse kaasati kaks vanemaealist, kellest üks osales regulaarselt spordiklubi juhendatud treeningutel ja teine mitte, kaks

spordiklubide esindajat, hõbemajanduse valdkonnaekspert, KOV esindaja ning riikliku tasandi esindaja. Intervjuud viidi läbi veebikohtumistena, välja arvatud üks intervjuu, mis toimus intervjuueeritava soovil tema kodus. Veebikohtumistel kasutati intervjuude salvestamiseks ja transkribeerimiseks *MS Teams* funktsiooni „*Record and transcribe*“, silmast-silma kohtumisel salvestati intervjuu telefoni helisalvestiga ning transkribeeriti hiljem tekstiks.ee veebilehel. Intervjuude kestus oli 20-40 minutit, salvestatud intervjuude automaatselt transkribeeritud teksti on hiljem tekstiliselt ja keeleliselt toimetatud, kuid sisulisi ega tähenduslikke muudatusi tehtud ei ole. Intervjuude ajakava, kestus ja toimumise koht on toodud tabelis 2.

Tabel 2. Poolstruktureeritud intervjuude ülevaade: osalejad, kestus ja toimumise koht

Intervjuueeritava nimetus	Intervjuueeritav	Aeg	Kestus	Toimumise koht
E1	Eesti kultuuriministeeriumi esindaja	03.02.2025	30 minutit	<i>MS Teams</i>
E2	Hõbemajanduse valdkonna ekspert	11.02.2025	40 minutit	<i>MS Teams</i>
E3	Tartu LV kultuuriosakonna esindaja	12.02.2025	30 minutit	<i>MS Teams</i>
TJ1	Spordiklubi treeningujuht 1	12.02.2025	25 minutit	<i>MS Teams</i>
TJ2	Spordiklubi treeningujuht 2	17.02.2025	25 minutit	<i>MS Teams</i>
V1	Vanemaealine, spordiklubi treeningutel mitteosaleja	20.02.2025	26 minutit	<i>MS Teams</i>
V2	Vanemaealine, spordiklubi treeningutel osaleja	21.02.2025	20 minutit	Intervjuueeritava kodu

Poolstruktureeritud intervjuude analüüs lähtus induktiivsest uurimisstrateegiast (Õunapuu, 2014, lk 47). Esmalt teostati avatud kodeerimine, mille käigus rühmitati korduvad teemad ja märksõnad kategooriateks, mis tõlgendati seostatuna töö teoreetilise raamistikuga. Analüüsi eesmärk oli tuvastada, millised tegurid toetavad või takistavad vanemaealiste osalust spordiklubi juhendatud treeningutel nii osaleja vaates, spordiklubi vaates kui ka omavalitsuse ja riigi tasandil.

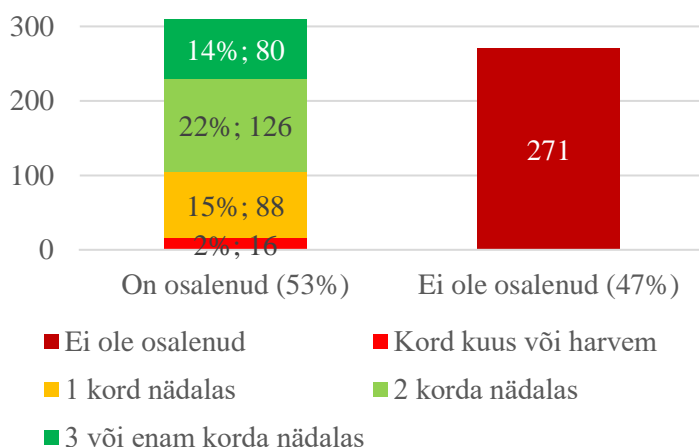
Käesolevas alapeatükis kirjeldati uuringu ettevalmistust, andmekogumismeetodeid ja valimi kujunemist. Järgmises alapeatükis esitatakse uuringu tulemused, mis annavad

ülevaate vanemaealiste osalemismotiividest, takistustest ning treeningueelistustest spordiklubide juhendatud treeningutel.

2.2. Uuringu tulemused: vanemaealiste osalemist mõjutavad tegurid spordiklubide juhendatud treeningutel

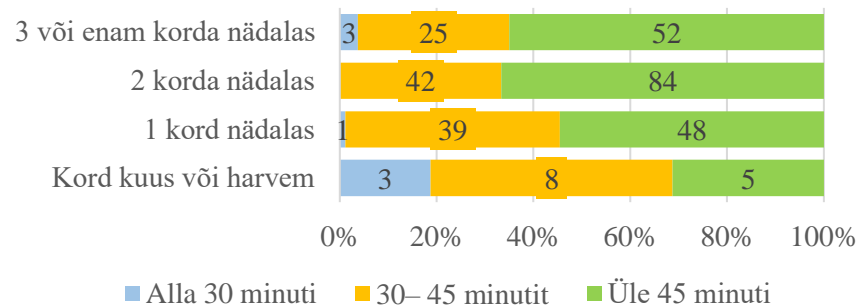
Uuringu eesmärgiks oli leida vastused uurimisküsimustele: mis motiveerib vanemaealisi osalema spordiklubi juhendatud treeningutel ja kuidas saavad spordiklubid edendada vanemaealiste osalust juhendatud treeningutel. Käesolevas alapeatükis esitatakse küsitluse ja intervjuude analüüsi tulemused, keskendudes vanemaealiste osalemist soodustavatele ja takistavatele teguritele. Lisaks tuuakse välja valdkonnaekspertide ja osalejate endi vaatenurgad võimalikele lahendustele edendamaks vanemaealiste osalust spordiklubide juhendatud treeningutel. Alapeatükis esitatud tabelid ja joonised on autori koostatud.

Ligikaudu pooled vastajatest ei olnud viimase kolme kuu jooksul spordiklubi juhendatud treeningutel osalenud. Neist, kes olid treeningutel osalenud, eelistas enamik seda teha kaks korda nädalas. Vastajate osalemissagedust spordiklubi juhendatud treeningutel kirjeldab joonis 6.



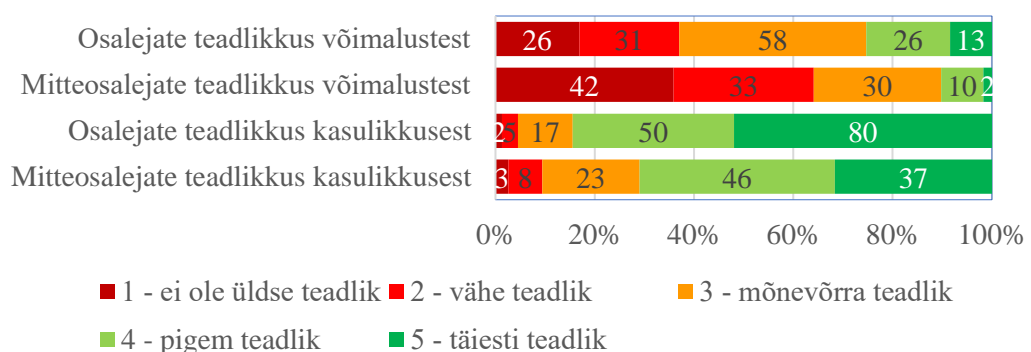
Joonis 6. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalemise sagedus vastajate seas

Treeningul osalenud vastajatest eelistas enamik treeninguid, mis kestavad enam kui 45 minutit. Lühemaid treeninguid eelistasid enam need, kes osalesid juhendatud treeningutel harvemini. Tulemused on kujutatud joonisel 7.



Joonis 7. Treeningute kestus juhendatud treeningutel osalejate seas osalemisageduse lõikes

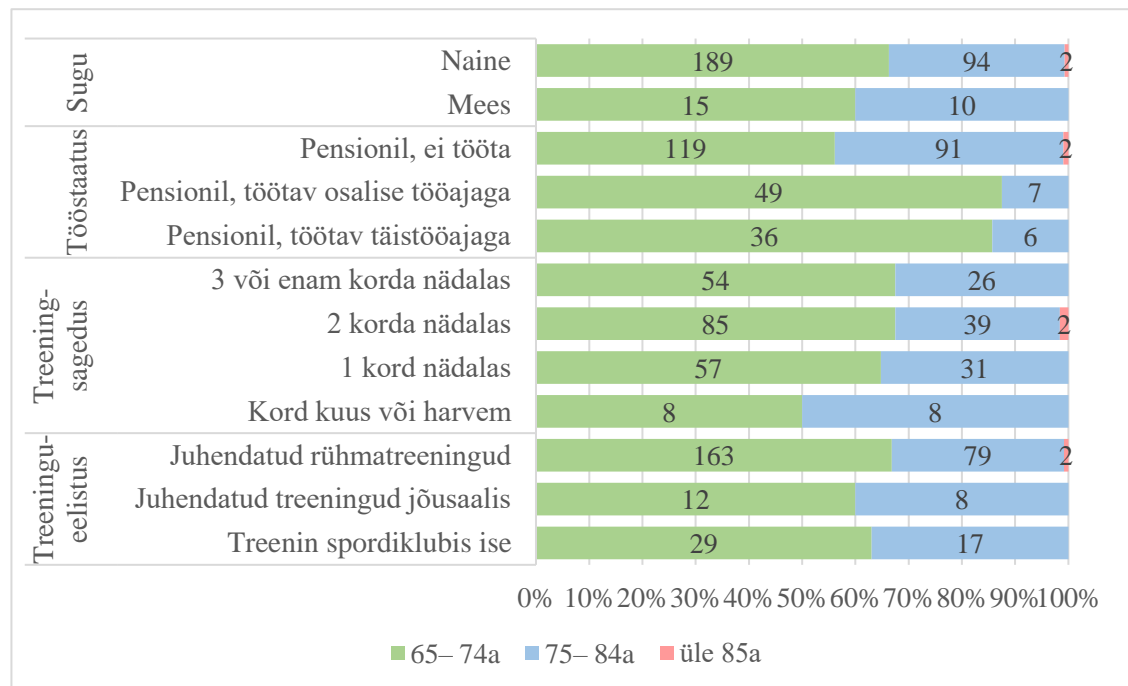
Teadlikkus spordiklubide treeninguvõimalustest oli vanemaealiste seas üldiselt madal, kuid tulemused näitasid selget seost varasema osalemiskogemuse ja teadlikkuse vahel. Varem treeningutel osalenud vastajad olid spordiklubide juhendatud treeningute võimalustest paremini teadlikud ja hindasid nende kasulikkust kõrgemalt kui need, kel varasem kogemus puudus. Et juhendatud treeningutel osalemine võib olla tervisele kasulik, uskus enamik vastanutest. Vastuste jaotus varasema osalemiskogemuse võrdluses on esitatud joonisel 8.



Joonis 8. Ankeetküsitluse vastajate hinnang teadlikkusele vanemaealiste treeninguvõimalustest ning treeningu kasulikkusest tervisele

Spordiklubi juhendatud treeningutel osalejate seast olid selgelt ülekaalus naised (92%), kõige aktiivsemalt oli osalejaid vanuserühmas 65–74 eluaastat. Joonisel 9 on toodud välja

osalejate profiil vanuserühma, soo, tööalase staatuse, treeningutel osalemise sageduse ja treeningueelistuste lõikes. Enim eelistati osaleda juhendatud rühmatreeningutel ning eelistatuim sagedus oli kaks kord nädalas. Eelistustes ilmnisid erinevused sugude lõikes – kui naised eelistasid enim osaleda rühmatreeningutel, jagunes meeste puhul eelistus enam-vähem võrdselt rühmatreeningute ja iseseisva treenimise vahel. Siiski tuleb meeste eelistuste tõlgendamisel arvestada nende väikest osakaalu (8%) vastajate seas.



Joonis 9. Juhendatud treeningutel osalejate profiil

Küsitluses paluti nii treeningutel osalejatel kui mitteosalejatel hinnata avatud vastusena sobivat kuutasu spordiklubi juhendatud treeningutel osalemiseks. Keskmiselt peeti sobivaks 29 eurot kuus, kuid hinnangud varieerusid märkimisväärselt (standardhälve SD=20,24). Analüüs näitas statistiliselt olulist erinevust ($p < 0,001$) nii osalemisageduse kui ka tööalase staatuse ja tajutud sobiva kuutasu vahel. Näiteks need, kes osalesid treeningutel kolm või enam korda nädalas, pidasid sobivaks kuutasuks keskmiselt 42 eurot, samas kui mitteosalejate hinnangul oli see 26 eurot (vt tabelid 3 ja 4).

Tabel 3. Treeningutel osalemise sageduse seos tajutava sobiva kuutasuga

Treeningutel osalemise sagedus	n	m	SD	min	max	mo	me
3 või enam korda nädalas	80	42,43	25,16	0	200	50	40
2 korda nädalas	126	31,82	18,95	0	100	50	32
1 kord nädalas	88	30,55	20,73	0	100	50	30
Harvem kui kord kuus	16	33,5	16,86	10	50	50	27,50
Ei ole osalenud	271	24,08	17,11	0	80	30	25

Märkused: n – vastajate arv; m – aritmeetiline keskmine; SD – standardhälve; min – skaala miinimum; max – skaala maksimum; mo – modaalväärtus (enim valitud hinnang); me – mediaan (keskmine järjestatud väärtus)

Tabel 4. Töölase staatuse seos tajutava sobiva kuutasuga

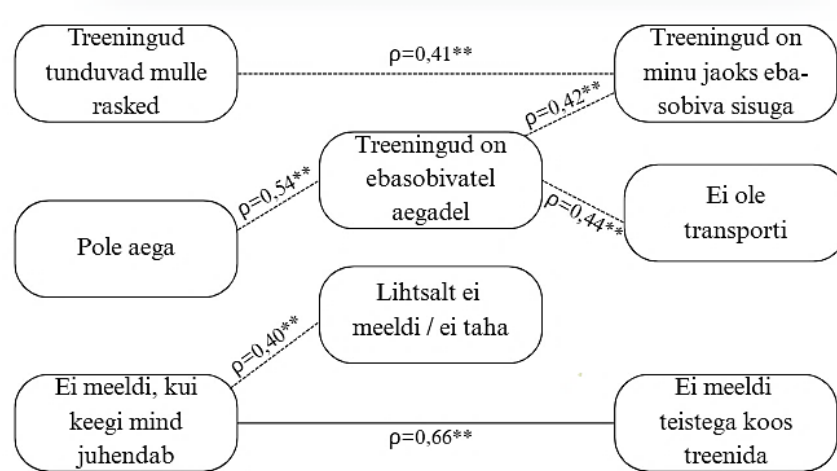
Töölane staatus	n	m	SD	min	max	mo	me
Pensionil, ei tööta	422	27,003	19,951	0	200	30	25
Pensionil, töötav osalise tööajaga	94	36,521	22,081	0	120	50	30
Pensionil, töötav täistööajaga	65	35,308	15,459	0	75	50	40

Märkused: n – vastajate arv; m – aritmeetiline keskmine; SD – standardhälve; min – skaala miinimum; max – skaala maksimum; mo – modaalväärtus (enim valitud hinnang); me – mediaan (keskmine järjestatud väärtus)

Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejatel paluti hinnata erinevate tegurite mõju oma otsusele mitte osaleda juhendatud treeningutel. Vastajad andsid hinnangu viiepunktilisel Likerti skaalal (1 = „ei mõjuta üldse“; 5 = „mõjutab väga palju“). Keskmiste hinnangute põhjal mõjutas otsust treeningutel mitte osaleda enim treeningute maksumus, tervislikud põhjused ja treeningute tajumine rasketena. Vähem mõjutasid juhendamise ja teistega koos treenimisega seotud vastumeelsused. Tajutud mõju võrdlev statistika on esitatud lisa 9.

Spearmani korrelatsioonianalüüs näitas, et juhendatud treeningutel mitteosalemise põhjused olid mitmel juhul omavahel mõõdukalt või tugevalt seotud. Kui treeningud tundusid rasked, tajuti neid sageli ka sisuliselt ebasobivana. Aja puudus esines sageli koos treeningute toimumise ebasobiva ajaga, mis omakorda oli seotud transpordiraskuste ja treeningute sisulise sobimatusega. Tugev seos ilmnis ka sotsiaalsete tegurite vahel. Juhendamise mittemeeldimine esines sageli koos soovimatusega trennida koos teistega ning üldise vastumeelsusega treeningutel osalemise suhtes. Mitteosalemise tajutud

põhjuste olulisemad seosed on toodud joonisel 10, Spearmani korrelatsioonimaatriks on esitatud lisas 10.



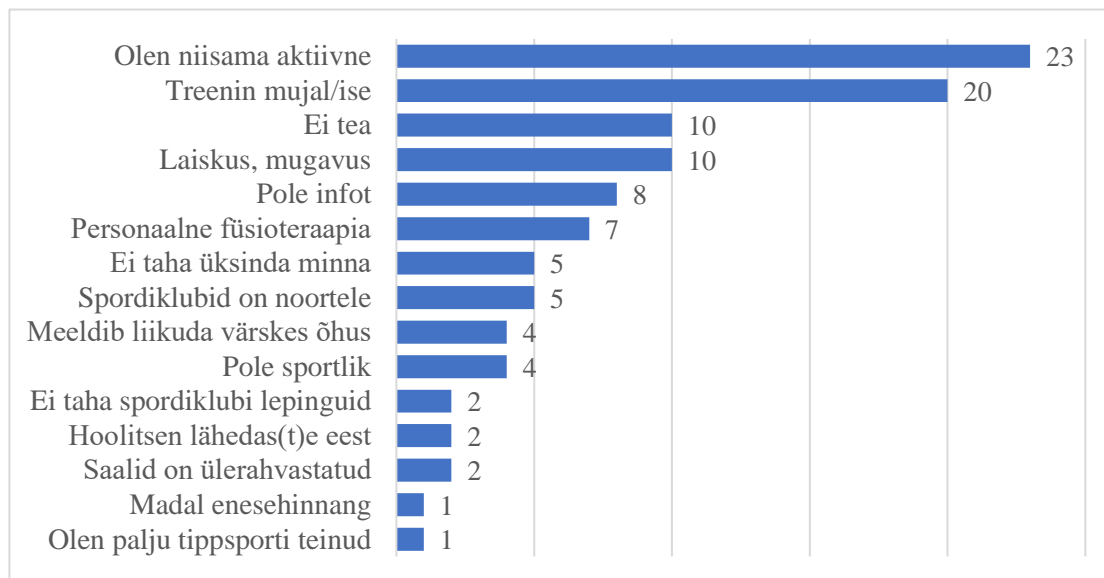
Joonis 10. Spordiklubide juhendatud treeningutel mitteosalemise põhjuste omavahelised seosed Spearmani korrelatsioonianalüüsi põhjal ($\rho \geq 0,40$; $p < 0,001$)

Märkused: ρ = Spearmani korrelatsioon: 0,00–0,19 väga nõrk, 0,20–0,39 nõrk, 0,40–0,59 mõõdukas, 0,60–0,79 tugev, 0,80–1,00 väga tugev; * $p = 0,01$ –0,05, ** $p < 0,001$

Sagedusanalüüs näitas, et varasema treeningkogemusega vastajad hindasid takistusi üldjuhul vähem mõjusaiks kui need, kellel varasem osalus puudus. Erandiks olid tervislikud põhjused, mille mõju hindasid suuremaks just need, kes olid varem treeningutel osalenud. Vanuserühmade võrdluses suurenesid vanuse kasvades tervisega seotud ja motivatsioonilised takistused („lihtsalt ei meeldi / ei taha“), samas kui praktiliste tegurite (näiteks „pole aega“ või „treeningud toimuvad ebasobivatel aegadel“) mõju vähenes. Soolisi erinevusi ilmnas vähe, kuid naistel oli kõige suuremaks takistuseks treeningaegade mitesobimine ja meestel ajapuudus. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalemise põhjuste tajutud mõju on esitatud varasema treeningkogemuse lõikes lisas 11, sugude lõikes lisas 12 ja vanuserühmade lõikes lisas 13.

Lisaks oli vastajatel võimalus kirjeldada avatud küsimuses ka ankeetküsitluses nimetamata põhjuseid, miks nad ei osale spordiklubi juhendatud treeningutel. Kokku nimetasid 104 inimest põhjuseid, mis ei olnud varem valikvastustena esitatud. Kõige sagedamini toodi välja piisav kehaline aktiivsus igapäevaelus ning eelistus iseseisvale liikumisele või looduses viibimisele (23 vastajat), 20 vastajat viitasid, et nad treenivad juba mujal ning ei tunne vajadust spordiklubi teenuste järele. 10 vastajat tõid välja, et nad

ei ole lihtsalt selle peale mõelnud, sama palju vastajaid märkis põhjuseks laiskuse või mugavuse. Ülevaate „muudest põhjustest“ spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalemise põhjustest annab joonis 11.



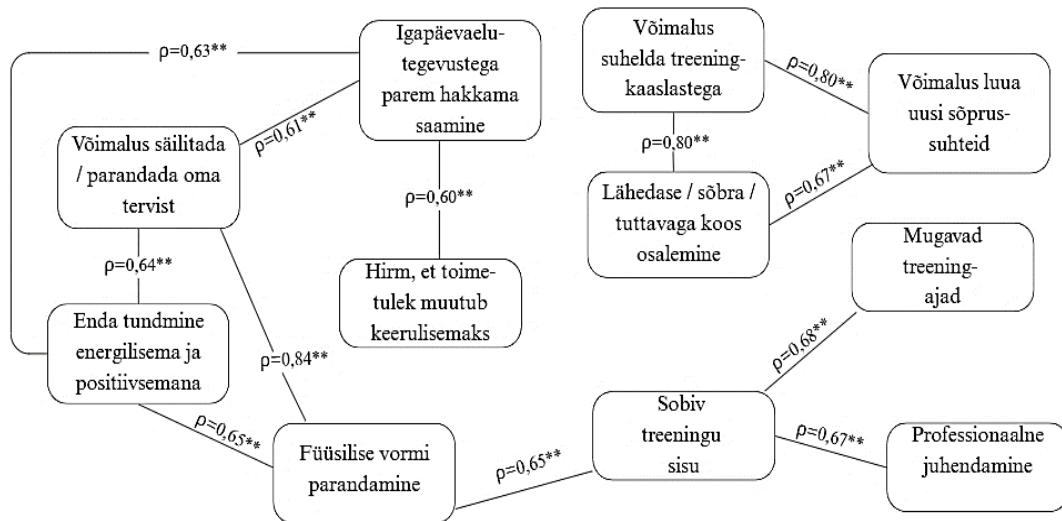
Joonis 11. Mitteosalejate „muud põhjused“ spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalemisel

Veel uuriti, kuidas erinevad tegurid motiveeriksid mitteosalejaid osalema spordiklubi juhendatud treeningutel, vastajad hindasid väiteid viiepallilisel Likerti skaalal (1 = „üldse ei motiveeri“; 5 = „motiveerib väga palju“).

Motivatsioonitegurite keskmiste hinnangute põhjal olid kõige mõjusamad potentsiaalsed motivaatorid osalemiseks võimalus säilitada või parandada oma tervist või füüsilist vormi, madalam hind või tasuta prooviperiood ning enda tundmine energilisemana ja positiivsemana. Kõige vähem motiveeris võimalus luua uusi sõprussuhteid. Kõigi hinnatud motivatsioonitegurite võrdlev statistika on esitatud lisas 14.

Spearmani korrelatsioonianalüüs näitas mitmeid mõõdukalt või tugevalt seotud potentsiaalseid osalemismotiive. Tugeva seostevõrgustiku moodustasid ennekõike füüsilist enesetunnet ja igapäevast toimetulekut puudutavad motiivid. Kõige tugevam oli seos tervise säilitamise ja füüsilise vormi parandamise vahel, ka olid seotud soov tunda end energilisemana, parandada igapäevast toimetulekut või vältida selle halvenemist. Tugevad korrelatsioonid ilmnasid sotsiaalsete aspektide vahel, näiteks võimalus suhelda

treeningkaaslastega, uute sõprussuhete loomine ning koos lähedase või tuttavaga osalemine. Märkimisväärseid seoseid ilmnes samuti professionaalse juhendamise, sobiva treeningu sisu ja mugavate treeningaegade vahel, viidates nende olulisusele treeningutel osalemise motivatsioonis. Osalemismotiivide olulisemad seosed on toodud joonisel 12, Spearmani korrelatsioonimaatriksi on esitatud lisa 15.



Joonis 12. Potentsiaalsete osalemismotiivide vahelised statistiliselt olulised seosed Spearmani korrelatsioonimaatriksi alusel ($\rho \geq 0,60$; $p < 0,001$)

Märkused: ρ = Spearmani korrelatsioon: 0,00–0,19 väga nõrk, 0,20–0,39 nõrk, 0,40–0,59 mõõdukas, 0,60–0,79 tugev, 0,80–1,00 väga tugev; * $p = 0,01$ –0,05, ** $p < 0,001$

Sagedusanalüüs varasema treeningkogemuse, vanuserühmade ja sugude lõikes näitas selgeid mustreid potentsiaalsete motiveerivate tegurite tajumisel. Varasema treeningkogemusega vastajad hindasid enamiku motivaatorite mõju üldiselt suuremaks kui need, kellel osalemiskogemus puudus. Tervise hoidmist pidasid eriti oluliseks just varasemalt treeningutel osalenud vastajad – neist 48% nõustus väitega „motiveerib väga palju“, samas kui treeningkogemuseeta vastajate hulgas oli see 22%. Varasema treeningkogemusega vastajate jaoks oli olulisemaks teguriks madalam hind või tasuta prooviperiood, samas hindasid seda „väga motiveerivaks“ ka 38% varasema treeningkogemusega vastajatest. Mõlemas grupis hinnati motiveerivaks ka kehakaalu langetamise võimalust ning treenimist koos tuttava või lähedasega.

Vanuserühmade lõikes ilmnes, et motivaatorite tajutud mõju vähenes vanuse kasvades. Nooremate (65–74 aastat) seas oli olulisemaks tervise säilitamine, vanemates

vanuserühmades mõjutas rohkem hind. Vanemad vastajad tõid sagedamini esile ka ligipääsetavuse või transpordi olulisust.

Sugude võrdluses ilmnis, et naised pidasid olulisemaks tervise säilitamise võimalust („väga motiveerivaks“ hindas seda 38% naistest ja 23% meestest). Mehi mõjutas sagedamini hind (42% meestest ja 37% naistest), samuti hindasid mehed kõrgemalt saunade või muude lisavõimaluste olemasolu. Ülevaate erinevate motiveerivate tegurite olulisusest varasema treeningosaluse lõikes on esitatud lisas 16, vanuserühmade lõikes lisas 17 ja sugude võrdluses lisas 18.

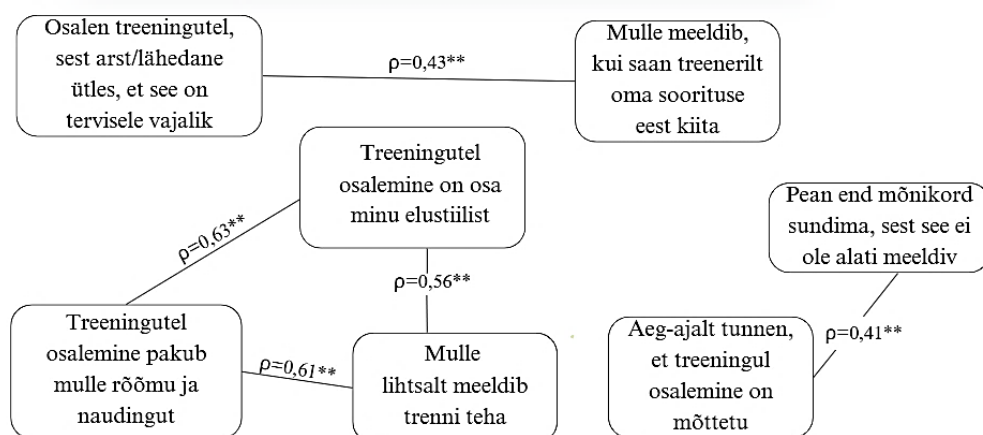
Kui vastaja ei leidnud tabelis toodud motiveerivate tegurite hulgast ühtegi, mis teda motiveeriks, oli tal võimalus avatud vastusena selgitada, miks miski ei motiveeri teda osalema spordiklubi juhendatud treeningutel. Enamik vastajaid sellist põhjust ei lisanud ning need, kes seda tegid, tõid esile takistusi, mis olid välja toodud juba varasemates vastustes. Uut teavet seega avatud vastustest ei ilmnenu.

Lisaks mitteosalejatele analüüsiti ka juhendatud treeningutel osalejate hinnanguid erinevatele treeningutel osalemise põhjustele. Osalejate hinnangud aitavad paremini mõista, millised aspektid toetavad vanemaealiste sisemist või välist motivatsiooni osaleda spordiklubi juhendatud treeningutel ning toetavad järeltuste tegemist selle kohta, millised tegurid on osalemist enim mõjutanud. Vastajad hindasid väiteid viiepallilisel Likerti skaalal (1 = „ei mõjuta üldse“; 5 = „mõjutab väga palju“).

Ankeetküsitlusele vastajad nõustusid enim väidetega, mis väljendasid tervise hoidmise olulisust, rõõmu treeningutest ning saavutusejärgset rahulolu. Samal ajal ilmnis väga madal nõustumine väidetega, mis viitavad sunnitusele või mõttetusele. Ülevaade vastajate hinnangutest osalemist motiveerivatest teguritest on esitatud lisas 19.

Spearmani korrelatsioonianalüüs näitas mõningaid mõõdukalt ja tugevalt seotud osalemismotiive. Tugevaimad seosed ilmnisid sisemiste motivaatorite vahel. Treeningult saadud rõõm ja nauding olid tihedalt seotud nii treeningu üldise meeldivuse kui ka selle tajumisega osana elustiilist. Samuti ilmnis seoseid väliste motivaatorite, näiteks arsti või lähedase soovitusel, ja sisemiste hoiakute, nagu süütunne, vahel. Negatiivsed tunded, nagu sund ja mõttetuse tunne, esinesid sageli koos, viidates sisemisele vastumeelsusele

treeningutel osalemise suhtes. Osalemismotiivide olulisemad seosed on toodud joonisel 13, Spearmani korrelatsioonimaatriksi on esitatud lisas 20.



Joonis 13. Juhendatud treeningutel osalejate osalemismotiivide olulisemad seosed Spearmani korrelatsioonimaatriksi alusel ($\rho \geq 0,40$; $p < 0,001$)

Märkused: ρ = Spearmani korrelatsioon: 0,00–0,19 väga nõrk, 0,20–0,39 nõrk, 0,40–0,59 mõõdukas, 0,60–0,79 tugev, 0,80–1,00 väga tugev; * $p = 0,01$ –0,05, ** $p < 0,001$

Treeningutel osalejate hinnangul olid osalemise motiivid sarnased eri vanuserühmade ja sugude lõikes. Kõige mõjukamateks osalemismotivaatoriteks hinnati soovi püsida tervena ja aktiivsena, positiivseid emotsioone ning head enesetunnet pärast treeningut. Väitega „treeningutel osalemine on oluline, et püsiksin tervena/aktiivsena“ nõustus täielikult 84% 65–74-aastastest ja 74% 75–84-aastastest. Selle väitega nõustusid üle 85-aastased samuti, kuid kuna neid oli ainult kaks, ei saa nende tulemusi üldistada. Võrdlus sugude lõikes näitas sarnast tendentsi. Tervena ja aktiivsena püsimist pidasid väga oluliseks osalemismotivaatoriks 92% meestest ja 80% naistest.

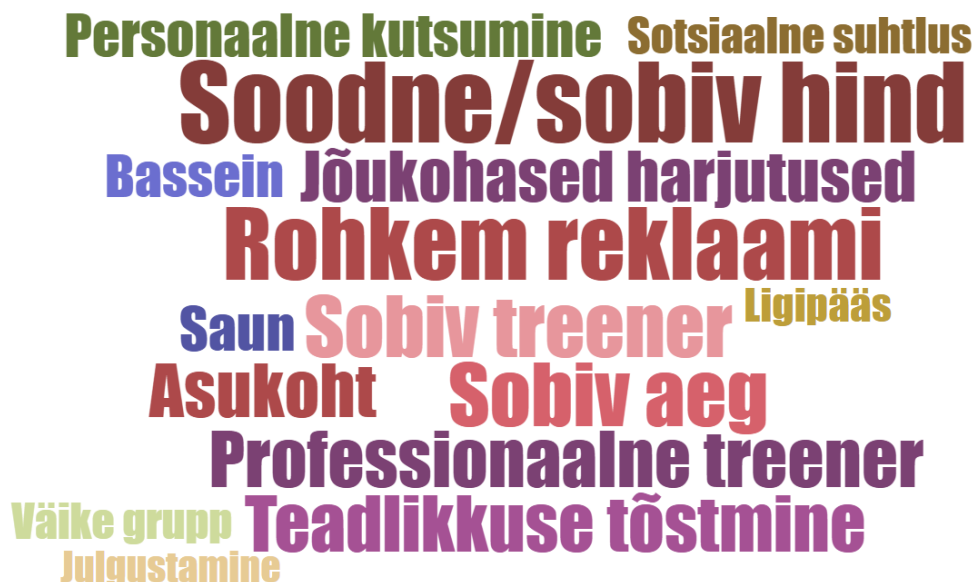
Amotivatsioonile viitavad hinnangud olid üldiselt madalad. Näiteks väitega „aeg-ajalt tunnen, et treeningul osalemine on mõttetu“ ei nõustunud üldse enamik vastajatest sõltumata soost ja vanusest. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalejate hinnangud sugude lõikes on esitatud lisas 21 ning vanuserühmade lõikes lisas 22.

Nii spordiklubi juhendatud treeningutel osalejatel kui ka mitteosalejatel oli võimalus vabavastusena nimetada kuni kolm ettepanekut, kuidas spordiklubid saaksid vanemaalisi paremini motiveerida juhendatud treeningutel osalema. Kokku esitati 1145

ettepanekut, kõige sagedamini olid ettepanekud seotud treeningute kättesaadavuse, sobivuse ja sotsiaalse keskkonnaga.

Kõige sagedamini mainiti soodsa või sobiva hinna olulisust (229 korda), vajadust rohkem reklaami teha (133 korda) ja sobivat treeningaega (70 korda). Enamasti eelistasid vastajad, kui treeningud toimuvad päevasel ajal, aga mitte liiga vara, vaid üksikud vastajad eelistasid õhtupoolseid aegu. Treeneri puhul nimetati rohkem, et ta oleks „sobiv“ (63 korda) kui „professionaalne“ (39 korda), kusjuures oli nii neid, kelle jaoks oleks sobiv treener „noor ja särtsakas“ kui neid, kelle jaoks on sobivam, kui treener on omavanuseline. Oluliseks peeti veel, et treeninggrupp koosneks omavanuselistest (35 korda), et harjutused oleksid jõukohased (40 korda) või individuaalselt kohandatud (24 korda). Teadlikkuse tõstmist pidas vajalikuks 36 vastajat, spordiklubi asukohta mainiti 31 korral.

Vanemaealiste sagedamini mainitud ettepanekud spordiklubide motiveerivate tegevuste kohta on parema visuaalse ülevaate saamiseks esitatud autori koostatud sõnapilvena joonisel 14.



Joonis 14. Ankeetküsitlusele vastajate ettepanekute sõnapilv

Ankeetküsitluse tulemuste kvalitatiivseks täiendamiseks ja sügavama arusaama saamiseks vanemaealiste osalemisega seotud teguritest viidi läbi seitse poolstruktureeritud intervjuud. Intervjuude eesmärk oli avada neid hoiakuid, kogemusi ja

vaatenurki, mida kvantitatiivne andmestik otseselt ei kajasta ning saada lisateavet võimalike strateegiliste vaadete ja praktiliste kogemuste kohta.

Intervjuud vanemaealistega ei toonud esile uut teavet võrreldes ankeetküsimuse tulemustega. Samas kinnitasid nende kogemused ja hoiakud kvantitatiivses andmestikus ilmnenud suundumusi. Treeningutel mitteosaleja (V1) tõi esile mitmeid takistusi, mis olid seotud eeskätt tervislike põhjustega ja motivatsiooni puudumisega. Näiteks mainis ta: „Saalitreeningutega on selline asi, mul siis ärkab kukekannus näiteks. [...] Ega mulle väga ei meeldi higistada ka“. Samas ei tajunud ta ka varasematest juhendatud treeningutest olulist kasu: „Mul ei ole ühtegi sellist kogemust, et trennis käimine oleks kuidagi oluliselt mõjutanud minu enesetunnet“. Takistusena mainis ta ka tunnet, et „kõik olid seal väga targad peale minu“. Kuigi ta tõdes, et treening võiks olla vajalik: „Ega see lihasjõud hakkab vaikselt ära kaduma küll, varem ma seda niimoodi ei tundnud“, jäi siiski kõhklusi treeningutega liitumise osas: „See koht on, ma kardan, liiga esinduslik minusugustele. [...] Ma arvan, et sinna lähevad ikkagi need, kes on seda varem ka teinud“.

Treeningutel osaleja (V2) kirjeldas oma osalust pigem positiivselt: „Mulle on ta emotsionaalselt väga sobiv“. Tema jaoks oli oluline, et treening oleks sobiva tempoga, jõukohaste harjutustega, ligipääs oleks mugav ning et treening ei oleks liiga pikk. Samuti pidas ta oluliseks, et treener selgitaks harjutusi ja arvestaks osalejate individuaalsete vajadustega. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalemist eelistas, sest „ega kodus ei viitsi ise teha ju“, kuid hirme tekitas mõte proovida jõusaalitreeningut: „Ei ole käinud, ei julge minna. Ei tahaks noortega koos olla seal grupis“. Kuidas spordiklubid võiksid vanemaealisi paremini motiveerida, arvas ta, et „Hind ei pane, sest kes ei lähe, ei lähe tasuta ka. Võib-olla kambavaim“.

Ka kahe Tartu spordiklubi treeningjuhid olid arvamusel, et kuigi hind on vanemaealiste jaoks oluline, siis „kes tahab, see selle raha ka leiab“ (TJ1). Peamiselt vajavad vanemaealised nende meelest julgustust ja et keegi neid toetaks ja juhendaks, kusjuures „kui nad saavad omavanustega koos treenida ühel kellaajal ja neil tekib sotsiaalne suhe omavahel, kujuneb see selleks, et nad ise hakkavad üksteist toetama“ (TJ2). TJ1 pidas oluliseks, et treener oleks professionaalne ning panustaks rohkem kui vaid treeningu juhendamine: „Seal peab olema treener, kes räägib, millistele lihastele harjutused on, paneb need harjutused kokku. [...] Ta peab oskama motiveerida, [...] võiks rääkida, kuidas

toituda enne või peale trenni“. Mõlemas spordiklubis eelistavad vanemaealised treeninguteks päevaseid aegu, mil teisi kliente on spordiklubis vähem: „*Kui on suur käidavus, ei hakka nad kunagi käima ka siis, kui aeg on väga hea*“ (TJ2).

Kuigi kummagi spordiklubi turundustegevus ole olnud suunatud eraldi vanemaealistele, samuti ei ole kohandatud ümber treeningkeskkonda või viidud läbi lisakoolitusi treeneritele, on mõlemas spordiklubis treeningujuhtide sõnusti vanemaealisi kliente suhteliselt palju. TJ1 toob välja linna poolt rahastatud programmi positiivse mõju treeningharjumuse tekitamisele: „*Sealt on nad kuidagi selle teekonna üles leidnud ja sealt nad tõesti julgevad tulla edasi ka spordiklubidesse*“. TJ2 sõnusti jõuavad vanemaealised nende juurde sageli lähedaste suunamisel: „*Me ei reklaami, aga just nende 30–40-aastased lapsed said aru, et vanemad lihtsalt istuvad kodus*“. Mõlemad treeningujuhid tõid välja vanemaealiste sihtrühma lojaalsuse. „*Neil on vaja julgustust, ja kui nad on omavahel saalis või jõusaalis, ja keegi näitab ette rahulikult, siis nad hakkavadki käima*“ (TJ2). Treeningutel osalemine katkestatakse peamiselt tervislikel põhjustel või muude ajutiste kohustuste tõttu, näiteks suvekodus viibimine või lastelaste hoidmine, kuid reeglina tulla tagasi. „*Nad on võib-olla klubi mõistes isegi grupp, kes vajab kõige vähem tähelepanu*“ (TJ1). Treeningutel osalemine muutub sageli vanemaealiste jaoks osaks päevasest rutiinis, „*See on üks nende päeva ilus osa*“ (TJ2).

Senisest suuremat vajadust panustada vanemaealiste treeningutel osalemise edendamisse kinnitavad mõlema spordiklubi esindajad, suuremat panustamist oodatakse just riiklikul tasandil ning seda eelkõige teadlikkuse tõstmise osas. „*Võiks kasutada avaliku meedia kanaleid, nagu ERR ja TAI, et anda vanematele inimestele julgust minna spordiklubisse*“ (TJ1).

Kolme valdkonnaeksperti intervjuudes tuli samuti esile, et vanemaealiste liikumisaktiivsuse edendamiseks on olemas vajadus, kuid senised võimalused ja toetused on piiratud või ebaühtlased. Ekspertide hinnangul jääb teema sageli kultuuri- ja sotsiaalvaldkonna piirile, ei kuulu terviklikult ühegi valdkonna vastutusalasse ega ole otseselt kellegi töölaual. Riiklikul tasandil vanemaealistele mõeldud sporditegevuse toetamiseks Eestis hetkel ühtegi eraldi mehhanismi ei ole, rõhk on eelkõige treeneri tööjõukulu toetusel, noortespordil ja tippspordil. Vanemaealistele suunatud tegevused keskenduvad pigem keskkonna parendamisele ning sotsiaalhoolekandele. „*See liikumine*

on seal väikeses osas juures, aga ega ta ei ole jah selline eluks vajalik teenus, nagu et kuidas nad jõuavad või kuidas nad saavad koju või kas saab rohud.“ (E3).

Kohalikul tasandil on ekspertide sõnul initsiatiive küll tekkinud, kuid need on pigem juhuslikud ja sõltuvad üksikutest eestvedajatest. Samuti on juhuslik koostöö erasektoriga. Enamasti puuduvad ka KOV tasandil rahalised toetused, erandina on Tartus olemas tegevustoetuse meede, mida saavad taotleda ka vanemaealistele treeninguid pakkuvad organisatsioonid. E3 hinnangul on vanemaealised jäänud tegevusstrateegiates seni tagaplaanile, kuid spordiklubide ja omavalitsuse koostöö võiks olla üks võimalustest nende tõhusamaks kaasamiseks.

E2 tõi esile, et vanemaealiste huvi liikumise vastu on olemas, kuid võimalused on sageli piiratud: *„Ma näen, et vanemaealised soovivad osaleda, aga pigem arvan, et need võimalused on piiratud spordiklubide enda poolt“*. Kõik valdkonnaekspertid olid ühel arvamusel, et esmalt tuleks hakata riiklikul tasandil teadlikkust tõstma ning probleemist rohkem ja avalikult rääkima. *„Ja kui sul tuleb see teadmine, et tegelikult saad ise nii palju ära teha selle jaoks, et ei jääks koormaks elu lõpus, siis on see, ma arvan, väga suur boonус, mis aitab vanemaealisi kodunt välja tulema“ (E2).*

Kuigi vanemaealiste liikumisaktiivsus ei ole praegu poliitiline prioriteet, on ekspertide hinnangul spordiklubide motivatsioonis võtmetähtsusega missioonitunne. *„Me peaksime aru saama ka spordiklubide tasandil, et me saame panustada tegelikult tervemasse ühiskonda läbi selle, et loomegi need võimalused“ (E2)*. E1 hinnangul võiks vanemaealistele suunatud tegevus olla siiski tulevikusuund: *„Ma arvan, et me lihtsalt pole veel sinna jõudnud. Kõigepealt tegeletakse põletavamate probleemidega ja siis jõutakse sinna, mis veel tegemata on“*.

Kokkuvõttes kinnitasid nii ankeetküsitluse kui ka intervjuude tulemused, et vanemaealiste osalemist juhendatud treeningutel mõjutavad mitmed omavahel seotud tegurid. Olulisemateks osutusid motivatsioon, treeningu kättesaadavus ja hind, teadlikkus võimalustest ning sotsiaalsed tegurid. Tulemused aitavad paremini mõista, mis toetab või takistab vanemaealiste osalemist spordiklubide juhendatud treeningutel, ning loovad aluse järeldustele ja soovitustele, mida käsitletakse järgmises alapeatükis.

2.3. Uuringu järeldused ja ettepanekud vanemaealiste osaluse edendamiseks spordiklubide juhendatud treeningutel

Alapeatükis esitatakse vastavalt töös püstitatud uurimisküsimustele uuringu tulemustest lähtuvad üldistused ja järeldused. Lisaks tehakse uuringu tulemustele ja erialakirjandusele tuginedes ettepanekuid, kuidas spordiklubid saaksid edendada vanemaealiste osalust juhendatud treeningutel. Magistritöö esimeseks uurimisküsimuseks oli, mis motiveerib vanemaealisi osalema spordiklubi juhendatud treeningutel ning teiseks, kuidas saavad spordiklubid edendada vanemaealiste osalust juhendatud treeningutel.

Uuringu tulemused kinnitasid, et vanemaealiste treeningutel osalemise motivatsioon on heterogeenne ning individuaalsetest erinevustest mõjutatud (Meredith *et al.*, 2023; Zhang *et al.*, 2022). Siiski oli võimalus säilitada või parandada oma tervist kõige sagedamini nimetatud osalemispõhjus nii treeningutel osalejate kui ka mitteosalejate jaoks, kusjuures tervise olulisus suurenes vanuse kasvades. Samuti olid tervislikud põhjused peamisteks osalemist takistavateks teguriteks, kuigi enamik mitteosalejatest väljendasid usku, et juhendatud treeningutel osalemine võiks olla nende tervisele kasulik. See viitab tervise ambivalentsele tähendusele vanemaealiste treeningutel osalemise motivatsioonis – sama tegur võib sõltuvalt inimese seisundist ja tajust olla nii osalemist soodustav kui ka takistav.

Need tulemused on kooskõlas ka varasemate uuringutega, mille kohaselt on tervis peamine liikumisaktiivsust mõjutav tegur vanemaealiste seas (Cancela Carral *et al.*, 2021, lk 5; Tsai *et al.*, 2022, lk 1). Samuti toetavad seda mitmed motivatsiooniteooriad. Maslow' hierarhias kuulub tervis füsioloogiliste baasvajaduste (Ghaleb, 2024, lk 1030) hulka, samas kui Herzbergi teooria käsitleb seda hügieenifaktorina, mille olemasolu on osalemise eelduseks, kuid mitte piisavaks tingimuseks (Bohm, 2012). Soov säilitada või parandada tervist või füüsilist vormi võib viidata isiklikult olulise eesmärgi saavutamisele, mis on seotud enesetõhususe kogemise ja saavutusvajadusega. See sobitub nii SDT tuvastatud regulatsiooniga (Ryan & Deci, 2000, lk 72) kui ka McClellandi motivatsiooniteooriaga (Mappanasingam *et al.* 2024, Rodrigues *et al.*, 2023). Sellest saab

järeldada, et saavutust ei motiveeri välised tegurid, nagu tunnustus või konkurents, vaid sisemine soov säilitada autonoomia ja elukvaliteet.

Seega on tervis vanemaealiste treeningmotivatsioonis keskne tegur, mida tuleks arvesse võtta ka spordiklubide strateegiate kujundamisel, sealhulgas sihtrühma vajadustele vastava treeningu sisu loomisel, sõnumite edastamisel ja suhtlusstiilis, et toetada autonoomiat, pakkuda kompetentsikogemust ja vähendada osalemist takistavate tegurite mõju. Sealjuures on vanemaealiste eelistused ja individuaalne suutlikkus sõltumata east väga erinevad (Meredith *et al.*, 2023; Zhang *et al.*, 2022), mistõttu ei sobi sama strateegia universaalselt kogu sihtrühmale.

Lisaks tervisele tõid treeningutel osalejad esile mitmed sisemisele motivatsioonile viitavad osalemispõhjused, nagu treeningutest saadav nauding, rõõm ja saavutuselamus ning „mulle lihtsalt meeldib trenni teha“. Sisemise motivatsiooni olulisust püsiva treeningkäitumise toetajana on välja toonud ka varasemad uuringud (Ryan & Deci, 2000). Samas ilmnes, et paljude vastajate jaoks oli motivatsioon osaliselt seotud ka väliste teguritega, näiteks harjumuse, enesedistsipliini või sotsiaalse ootusega, mis viitavad integreeritud ja tuvastatud regulatsioonile (Ryan & Deci, 2000, lk 72) (näiteks „treening on osa minu elustiilist“ või „pean end mõnikord sundima, sest see ei ole mulle alati meeldiv“). Seega ei ole vanemaealiste treeningmotivatsioon üheselt sisemine ega välimine, vaid sageli kombineeritud.

Ka SDT kohaselt on motivatsiooni kujunemise eelduseks eelkõige psühholoogilise baasvajaduste (autonoomia, kompetentsuse ja kuuluvustunde) rahuldamine (Tang *et al.*, 2021). Uuringu tulemused kinnitasid nende kõigi olulisust.

Autonoomiat toetasid vastajate hinnangud, mille kohaselt oli treeningutel osalemine pigem sisemiselt motiveeritud ja seotud isikliku valikuga. Seda kinnitas vastajate kõrge hinnang väitele „treening on osa minu elustiilist“, keskmisest madalam hinnang väitele „pean end mõnikord sundima, sest see ei ole mulle alati meeldiv“ ning küsitluse madalaim hinnang väitele „aeg-ajalt tunnen, et treeningul osalemine on mõttetu“. Seega isegi kui mõnikord ei tundu treening meeldiv, tajutakse selle väärtust, mis näitab, et osalejad ei näe treeningut välise surve või kohustusena, vaid osana enda eluviisist ja valikutest. SDT teooria kohaselt on selline integreeritud ja tuvastatud regulatsioon sisemisele

motivatsioonile lähedane, sest mõlemal puhul on inimese käitumine autonoomne (Ryan & Deci, 2000).

Spordiklubid saavad vanemaealiste autonoomiat toetada eelkõige valikuvõimaluste pakkumisega. Valikuvõimaluste ootus ilmnis ka vastajate ettepanekutes klubidele, kuid sellest üksi ei piisa. Nii küsitluste kui ka intervjuude tulemused kinnitasid, et treener peaks olema küll professionaalne, kuid eelkõige „sobiv“. Mõned vastajad eelistasid sealjuures noort treenerit, teised vanemaealist. Tunnustust treeneri poolt hindasid mitteosalejad keskmise mõjuga potentsiaalseks osalemismotivaatoriks, kuid see oli olulisem neile, kes juba treeningutel osalesid. Treeningutel osalejad pidasid oluliseks treeneri professionaalsust, seda mainiti sageli ka spordiklubidele tehtud ettepanekutes.

Varasemad uuringud on samuti näidanud, et individuaalsetele vajadustele kohandatud treeningtingimused, sobivad harjutused ja juhendaja tugi avaldavad positiivset mõju treeningutel osalemise motivatsioonile (Meredith *et al.*, 2023). Uuringu tulemused näitasid, et sõltumata individuaalsetest eelistustest (näiteks treeneri vanuse osas), oodatakse treenerilt kaasavat suhtlusstiili, mis hõlmab osalejate kuulamist, teadmiste jagamist ja julgustamist. Selline lähenemine toetab ja tugevdab osalejate sisemist motivatsiooni ning soodustab seotust (Rodrigues *et al.*, 2023; Stehr *et al.*, 2021.; Mappanasingam *et al.*, 2024), mis on eriti oluline nende vanemaealiste puhul, kellel on olnud pikem treeningpaus või vähene varasem treeningkogemus. Sellised inimesed vajavad sageli rohkem selgitusi, julgustamist ja individuaalset tähelepanu (Ryom *et al.*, 2023, lk 131; Zhang *et al.*, 2022; Watts *et al.*, 2017).

Julgustamise vajalikkust kinnitavad ka uuringu tulemused. Juhendatud treeningutel mitteosalejad hindasid treeningute raskust ja sisu sobimatust keskmise takistusena, kuid kõrgemalt hinnati "sobivat treeningu sisu" kui potentsiaalset osalemismotivaatorit. See viitab vajadusele kujundada treeningu sisu teadlikult ja sihtrühmapõhiselt. Spordiklubide kaardistus näitas, et Tallinna, Tartu ja Pärnu spordiklubides pakutakse spetsiaalselt vanemaealistele suunatud treeninguid vähe. Treeningute seas võib küll olla sisu poolest ka vanemaealistele sobivaid treeninguid, eelistavad nad kirjanduse ja käesoleva uuringu andmetel trennida koos omaealistega. Enda tundmine teistest erinevana või vähem pädevana võib vähendada enesekindlust ja motivatsiooni osaleda (Beauchamp *et al.*, 2015, lk 2).

Seega vanemaealiste osaluse edendamiseks juhendatud treeningutel võiksid spordiklubid pakkuda rohkem vaid vanemaealistele suunatud treeninguid. Küsitlustulemustest selgus, et treeningutel osalejad eelistavad valdavalt rühmatreeninguid, mistõttu võiksid spordiklubid osaluse edendamiseks mitmekesistada just vanemaealistele suunatud rühmatreeningute valikut. Teisalt viitavad tulemused ka võimalikule kasutamata potentsiaalile jõusaalitreeningute osas. Kuigi juhendatud jõusaalitreeninguid eelistati vähem, võib selle põhjuseks olla pigem teadlikkuse ja enesekindluse puudumine kui huvi või vajaduse puudumine.

Jõutreeningu kasulikkust vanemaealistele ei saa alahinnata. Muuhulgas aitab see säilitada lihasmassi- ja jõudu (Psarrou *et al.*, 2023, lk 2; Xu *et al.*, 2024, lk 2), mis omakorda mõjutab positiivselt tasakaalu, koordineerimist ja üldist kehalist võimekust (Manning *et al.*, 2024). See omakorda toetab iseseisvat hakkamasaamist igapäevaelus, mis on vanemaealiste elukvaliteedi seisukohalt keskse tähtsusega (McPhee *et al.*, 2016, lk; Psarrou *et al.*, 2023).

Küsitluse tulemused näitasid, et igapäevaeluks vajalike tegevustega parem hakkama saamine on treeningutel mitteosalejate jaoks võrdlemisi oluline potentsiaalne osalemismotivaator, samas kui hirm toimetuleku halvenemise ees osalejaid nii palju ei motiveerinud. See viitab, et vanemaealised ei pruugi otseselt seostada jõutreeningut iseseisva toimetuleku säilitamisega. Seetõttu võiksid spordiklubid kaaluda teadlikkuse tõstmist treeningute vajalikkusest just iseseisvuse ja elukvaliteedi parandamise kontekstis ning pakkuda ka vanemaealistele suunatud jõusaalitreeninguid senisest enam.

Et vanemaealised juhendatud treeninguid proovima julgeks tulla, võiksid spordiklubid kaaluda sihtrühmale suunatud reklaami ning kasutada kanaleid, mida vanemaealised tõenäolisemalt jälgivad, nagu plakatid või infovoldikud perearstikeskustes ja reklaam kohalikes ajalehtedes. Kuigi vanemaealised on järjest digipädevamad (Carlo & Buschicchio, 2023), näitasid intervjuud, et info liigub peamiselt suulisel teel, näiteks tuttavate või laste kaudu. Seega võiks digireklaami suunata ka pereliikmetele, kes saavad mõjutada vanemaealiste osalust.

Huvi ja teadlikkuse kõrval on ka oluline see, kui kergesti on treeninguvõimalused vanemaealistele tegelikult kättesaadavad. Kuigi kirjanduse põhjal on ligipääsetavuse

piirang üks olulisemaid treeningutel osalemist takistavaid tegureid (Royse *et al.*, 2023, lk 1), ei kinnitanud seda uuringu tulemusel. Seda võib osaliselt selgitada uuringus osalenud sihtrühmaga – ankeetküsitlusele vastanutest moodustasid suure osa tõenäoliselt Tallinna, Tartu ja Pärnu linnades elavad vanemaealised, kelle jaoks olid treeninguvõimalused nii asukohaliselt kui ka ajaliselt pigem kättesaadavad. Lähim spordiklubi, kus pakutakse juhendatud treeninguid, oli enamike vastajate jaoks bussi- või autosõidu või jalutuskäigu kaugusel, kuigi oli ka neid, kellel pole läheduses ühtegi spordiklubi, kuhu oleks mugav minna. Arvestades, et vanemaealised kasutavad järjest enam digivahendeid (Carlo & Buschicchio, 2023), võib selline sihtrühm olla atraktiivne veebitreeninguid pakkuvatele spordiklubidele.

Veebitreeningute eelis võrreldes spordiklubis toimivate treeningutega on lisaks paremale ligipääsetavusele ka ajaline paindlikkus ning võimalus treenida üksinda. Kuigi kirjanduse põhjal võivad tänapäeva vanemaealised olla tööturul kauem aktiivsed ning päevased treeningajad ei pruugi neile seetõttu sobida (Carlo & Buschicchio, 2023), eelistasid uuringus osalenud vanemaealised treenida enim just päevastel aegadel, kui spordiklubis on teisi külastajaid vähe ning eelistatult väikeses grupis. Tulemust võib selgitada see, et küsitlusele vastanutest enamik olid pensionärid, kes enam tööl ei käinud. See omakorda võib tuleneda sihtgrupi ettekavatsetud valimist – suur osa ankeetküsimustikule vastajatest olid väärivate ülikoolis osalejad, kus veel tööl käivate pensionäride osakaal võib olla väiksem.

Lisaks ajafaktorile toob veebitreeningute formaat kaasa võimaluse treenida ilma teiste osalejateta või treeneri otsese juhendamiseta. Varasemate uuringute põhjal on suhtlusvõrgustiku loomine ja tugevdamine vanemaealiste jaoks spordiklubi juhendatud treeningutel osalemise üheks olulisemaks põhjuseks tervise säilitamise või parandamise järel (Davison ja Cowan, 2020, lk 19), kuid see ei ole ühtviisi oluline kõigile. Käesoleva uuringu mitteosalejate seas hinnati väiteid „ei meeldi koos teistega treenida“ ja „ei meeldi, kui keegi mind juhendab“ osalemist takistavate teguritena küll keskmise mõjuga, kuid see näitab, et osa vanemaealistest võib eelistada individuaalsemat treenimisviisi, mistõttu võivad spordiklubide poolt pakutavad juhendatud veebitreeningud olla nende jaoks sobivamad võimalused. Samas, kuigi virtuaalsed treeningud pakuvad paindlikke

osalemisvõimalusi, eeldavad nad piisavat digipädevust või tehnilist tuge (Mehrabi *et al.*, 2024, lk 9), mis võivad omakorda kujuneda uuteks potentsiaalseteks osalemistakistusteks.

Käesolevas uuringus osalenud vanemaealised hindasid sotsiaalse komponendi olulisust treeningutel osalemisel mõõdukaks. Uute suhete loomisest või treeningkaaslastega suhtlemise võimalusest oli lähedase või tuttavaga koos osalemine tugevam potentsiaalne osalemismotivaator. Ka intervjueeritavad vanemaealised tõid välja, et nad küll hea meelega osaleksid treeningul koos tuttavaga, kuid teistega suhtlevad treeningu eel või järel võrdlemisi vähe ka siis, kui selleks on võimalus (näiteks treeningu järgselt spordiklubi saunas). Kuigi erinevus võib osaliselt tuleneda eestlaste kultuurilisest taustast, ei olnud ka küsimustikus otseselt uuritud, kas ja mil määral vastajad treeningu eel või järel treeningkaaslastega suhtlevad, seega põhjalikumaid järeldusi ses osas antud uuringu põhjal teha ei saa. Samas on varasemalt leitud, et võimalus suhelda treeningu eel või järel tugevdab treeningujärgset rahulolu (Bennett *et al.*, 2018, lk 190; Singh *et al.*, 2023, lk 522), seega mugav istumisala, võimalus küllastada sauna või ühised sündmused (näiteks tervisliku toitumise töötuba, kepikõnnimatkad vms), võiksid siiski olla spordiklubide jaoks vanemaealiste osalust edendavad lisavõimalused. Lisavõimaluste, näiteks sauna, olemasolu oli küsitluse tulemuste põhjal potentsiaalse osalemismotivaatorina olulisem just noorematele vanemaealistele.

Mõnevõrra vastuolulisi tulemusi eelnevaga andsid ankeetküsitluses tehtud ettepanekud spordiklubidele, kus „treeningkaaslased“ ja „sotsiaalne suhtlus“ olid sagedased märksõnad. See kinnitab kuuluvustunde rahuldamise olulisust vanemaealiste jaoks, mida spordiklubid võiksid toetada läbi suhtlust soodustava interjööri loomise. Kui vanemaealised saavad ise valida treeningu tüübi, arendada oma oskusi ja luua sotsiaalseid suhteid, suureneb tõenäosus, et nad jätkavad regulaarset osalemist. (Rodrigues *et al.*, 2023; Stehr *et al.*, 2021; Mappanasingam *et al.*, 2024).

Kuigi vanemaealiste osalemist treeningutel toetavad eelkõige sisemised motivaatorid, nagu tervise hoidmine, liikumisest saadav nauding ning elustiili sobivus, ei saa alahinnata osalemist takistavate tegurite mõju. Rahalised takistused on üks suurimaid osalemist mõjutavaid takistusi nii teaduskirjanduse (Bennett *et al.*, 2018, Royse *et al.*, 2023, lk 1) kui ka käesoleva uuringu tulemuste põhjal. „Liiga kallis hind“ oli mitteosalemist kõige enam mõjutav põhjus, „madalam hind või tasuta prooviperiood“ oli mitteosalejate jaoks

tervise hoidmise järel olulisuselt teine potentsiaalne motivaator. Ka ankeetküsitluse tulemused kinnitasid vanemaealiste hinnatundlikkust ning et hind on vanemaealiste jaoks spordiklubide juhendatud treeningutel osalemisel oluline takistus. Siiski viitavad tulemused, et see takistus ei ole absoluutne. Madalamat hinda või tasuta prooviperioodi peeti osalust tugevalt soodustavaks teguriks ning ka ettepanekutes nimetati seda arvukalt.

Varasemad uuringud näitavad, et kuigi treeningute maksumus võib olla vanemaealiste jaoks oluline põhjus treeningutel mitteosalemiseks (Royse *et al.*, 2023, lk 9), ollakse valmis treeningute eest maksma, kui on juba tekkinud harjumus treeningutel regulaarselt osaleda ja tajutakse treeningute positiivset mõju (Fang *et al.*, 2023, lk 7). Tasuta või soodsa hinnaga prooviperioodi pakkumine kui väline motivaator annab spordiklubidele võimaluse tekitada vanemaealistes esmase huvi juhendatud treeningute vastu, kuid huvi püsimist toetavad juba varasemalt käsitletud autonoomiat ja kompetentsi toetavad tegurid, nagu sobiv treener, jõukohased harjutused ning kogetud positiivne mõju tervisele ja enesetundele, mis soodustavad sisemise motivatsiooni ning seeläbi treeningharjumuse kujunemist ja püsimist (Ryan & Deci, 2000, West *et al.*, 2024). Uuringu tulemused näitasid, et üheks võimaluseks hinnatundlikkust vähendada on paindlike hinnamudelite pakkumine. Näiteks toodi ettepanekutes välja ühe korra pääsmete ostmise võimaldamine ning takistusena nimetati spordiklubide liitumislepinguid. Paindlikkuse suurendamine võib toetada selliste vanemaealiste osalust, kelle sissetulek on piiratud või kelle tervislik seisund ei võimalda regulaarset treeningutel osalemist.

Uuringu tulemused näitasid, et mitteosalemise põhjuseks oli sageli vähene huvi või negatiivne hoiak spordiklubide juhendatud treeningute suhtes. Amotivatsioon võis tuleneda huvipuudusest, kuid intervjuude põhjal viitasid sellise suhtumise põhjustele ka varasemad negatiivsed kogemused, madal enesekindlus ja erinevad hirmud (näiteks hirm ebaõnnestumise ees). Selliste hoiakute leevendamiseks saavad spordiklubid luua julgustava ja turvalise keskkonna ning pakkuda näiteks infotunde või tasuta proovitreeninguid.

Kuigi vanemaealiste liikumisaktiivsuse edendamine on kiiresti vananevas ühiskonnas ülemaailmne väljakutse ja vajadus (Zhang *et al.*, 2022, lk 9; Lusmägi *et al.*, 2018, lk 9), kinnitab nii teaduskirjandus kui ka käesolev uuring, et vanemaealiste liikumisaktiivsuse edendamine ei ole ei poliitiline ega äriiline prioriteet. Spordiklubid pakuvad treeninguid

küll erinevatele vanuserühmadele, kuid peamiselt on juhendatud treeningud suunatud siiski lastele ja noortele (Jenkin *et al.*, 2021, lk 2; Eesti spordiregister, *s. a.*). Spetsiaalselt vanemaealistele suunatud treeninguid pakutakse spordiklubides vähe ning teave nende kohta ei jõua sageli sihtrühmani.

Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et osalemismotivatsiooni ja takistusi mõjutavad pigem ebapiisav teadlikkus, vähene sihipärane info ja treeningute mittekohandatus sihtrühma vajadustele, mitte vanemaealiste vähene soov liikuda. Kuigi vanemaealiste liikumisaktiivsuse suurendamine ei ole hetkel Eestis poliitiline prioriteet, on vajadus sellega süstemaatilisemalt tegeleda selgelt olemas. Spordiklubide juhendatud treeningud võivad olla üks tõhus võimalus vanemaealiste liikumisaktiivsuse toetamiseks ning riik ja KOV-id saavad seda soodustada, toetades eelkõige teadlikkuse tõstmist ja info levitamist.

Lähtuvalt püstitatud ülesannetest ja uuringu tulemustest võib teha üldistavad järeldused:

1. Vanemaealisi motiveerib osalema spordiklubi juhendatud treeningutel:

- soov säilitada või parandada oma tervist ja füüsilist vormi;
- treeningust saadav rõõm ja nauding;
- isiklik saavutuselamus ja enesetõhususe kogemine;
- harjumus ja elustiiliga sobivus;
- võimalus osaleda koos tuttavaga;
- tunnetus, et treening on kasulik ja vajalik;
- vähene sundus ja autonoomia tajumine.

2. Spordiklubid saavad edendada vanemaealiste osalust juhendatud treeningutel:

- pakudes sihtrühmale sobiva sisuga jõukohaseid treeninguid;
- mitmekesistades vanemaealistele suunatud juhendatud treeningute valikut;
- tõstes teadlikkust juhendatud treeningute eelistest ja kasulikkusest;
- võimaldades valikuvabadust autonoomia toetamiseks;
- pakudes soodushindu (sh ühe korra pääsmeid) ja tasuta prooviperioode;
- kasutades sobivaid infokanaleid (nt ajalehed, lähedased, perearstid);
- arendades veebipõhiseid ja individuaalselt kohandatud treeninguvõimalusi;
- luues suhtlust ja sotsiaalset kaasatust toetava keskkonna.

Esitatud ettepanekud põhinevad uuringus kogutud andmetel ja nende analüüsis tehtud järeldustel. Tulemuste mõtestamisel pakkusid tuge erinevad motivatsiooniteooriad (SDT, Maslow', Herzbergi, Vroomi ja McClellandi teooriad), mis aitasid mõista nii sisemisi kui ka välimisi motivatsioonitegureid. Lisaks motivatsiooniteguritele tuleb vanemaealiste treeningutel osalemise edendamisel arvestada ka takistustega, nagu madal enesekindlus, varasemad negatiivsed kogemused, hirm kukkumise ees, ligipääsupiirangud ja hinnatundlikkus. Need takistused peegeldavad nii individuaalseid kui ka keskkonnast tulenevaid tegureid. Koostatud soovitused võivad olla abiks spordiklubidele vanemaealiste osaluse edendamisel juhendatud treeningutel ning samuti kohalikele omavalitsustele, riiklikele programmidele ja teistele organisatsioonidele, kelle eesmärk on toetada vanemaealiste liikumisaktiivsust, iseseisvat toimetulekut ja tervelt elatud elu.

KOKKUVÕTE

Käesolev magistritöö käsitleb võimalusi edendada vanemaealiste (65-aastaste ja vanemate) osalust juhendatud treeningutel Eesti spordiklubides. Töö eesmärk oli teha teaduskirjandusele ja uuringu tulemustele tuginedes ettepanekuid spordiklubidele vanemaealiste osaluse edendamiseks juhendatud treeningutel. Selleks viidi läbi uuring, et selgitada, mis motiveerib vanemaealisi treeningutel osalema, millised takistused ja võimalused mõjutavad nende osalemist ning kuidas saavad spordiklubid nende osalust edendada. Töö tulemused pakuvad sisendit eelkõige spordiklubidele, aga ka kohalikele omavalitsustele ja poliitikakujundajatele vanemaealistele sobivate ja ligipääsetavate liikumisvõimaluste kujundamiseks.

Eesti elanikkond vananeb kiiresti ja samal ajal pikeneb oodatav eluiga. Vanemaealiste liikumisaktiivsus on madal, mis mõjutab nii tervist ja elukvaliteeti, kuid ka tervishoiusüsteemi ning majanduslikku ja sotsiaalset jätkusuutlikkust. Kehalise aktiivsuse edendamine on oluline nii üksikisiku kui ka ühiskonna tasandil, et ennetada terviseprobleeme, toetada iseseisvat toimetulekut ja vähendada koormust tervishoiule. Kuigi probleemi teadvustatakse, ei ole vanemaealiste liikumisaktiivsuse toetamine olnud Eestis seni poliitiline prioriteet. Tegevused on olnud pigem juhuslikud ja sõltunud üksikutest eestvedajatest. Spordiklubide juhendatud treeningud võiksid pakkuda turvalist ja toetavat keskkonda ning olla tõhus viis vanemaealiste liikumisaktiivsuse suurendamiseks. Seetõttu keskendub töö sellele, kuidas edendada osalust just juhendatud treeningutel.

Töö teoreetilises osas käsitletakse vanemaealiste liikumisaktiivsuse eripärasid, motivatsiooni ja osaluse edendamise võimalusi. Osalemise mõjutegurite selgitamiseks ja uurimistulemuste mõtestamiseks kasutati viit üksteist täiendavat motivatsiooniteooriat:

isemääramisteteooria (SDT), Maslow' vajaduste hierarhia, Vroomi ootuste teooria, Herzbergi kahefaktoriline teooria ja McClellandi kolme vajaduse teooria.

Empiirilises osas kasutati kombineeritud uurimismeetodit, mis hõlmas lauauuringut Tallinna, Tartu ja Pärnu spordiklubide vanemaealistele suunatud treeninguvõimalustest, ankeetküsitlust (581 vastajat) ning seitset poolstruktureeritud intervjuud vanemaealiste ja valdkonnaekspertidega. Kombineeritud uurimismeetod võimaldas saada nii kvantitatiivset ülevaadet treeningutel osalemist mõjutavatest teguritest kui ka sügavamad arusaama osalejate ja ekspertide hoiakutest.

Uuringu tulemused näitasid, et vanemaealiste osalemine juhendatud treeningutel on tugevalt seotud sooviga säilitada või parandada tervist. Tähtsad motivaatorid olid ka liikumISRõõm, saavutustunne ja treeningu sobivus igapäevarutiiniga. Osalejad hindasid treeningu sisu ning treeneri sobivust ja turvalist keskkonda.

Mitteosalejate puhul ilmnisid peamiste takistustena terviseprobleemid, hinnatundlikkus, hirm ebaõnnestumise ees, madal enesekindlus, varasemad negatiivsed kogemused ja vähene teadlikkus. Kuna mitmed takistused on seotud pigem tajude kui tegelike piirangutega, on oluline pakkuda rohkem julgustust ja teavitust, näiteks tasuta või soodushinnaga proovitreeningute ja teadlikkust tõstvate kampaaniate kaudu. Samuti tuleks kasutada sihtrühmale sobivaid infokanaleid, nagu kohalikud ajalehed, perearstikeskused ja lähedased.

Vanemaealiste osaluse edendamiseks ei piisa üksnes treeningute olemasolust – vaja on sihtrühmale kohandatud lahendusi, sotsiaalselt ja psühholoogiliselt toetavat keskkonda ning järjepidevat teavitust. Spordiklubid ja avalik sektor saavad koos aidata kujundada tingimusi, kus liikumine on loomulik ja meeldiv osa vanemaealiste igapäevaelust. Ühiskond, mille loome täna vanemaealiste jaoks, on see, milles elame homme ise.

VIIDATUD ALLIKAD:

- Abdul Rehman, S., Sehar, S., & Afzal, M. (2019). Performance Appraisal; Application of Victor Vroom Expectancy Theory. *Saudi Journal of Nursing and Health Care*, 02(12), 431–434. <https://doi.org/10.36348/sjnhc.2019.v02i12.008>
- Aggio, D., Papacosta, O., Lennon, L., Whincup, P., Wannamethee, G., & Jefferis, B. J. (2017). Association between physical activity levels in mid-life with physical activity in old age: A 20-year tracking study in a prospective cohort. *BMJ Open*, 7(8), e017378. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017378>
- Álvarez-Diez, R. C., Vega-Esparza, R. M., Bañuelos-García, V. H., & López-Robles, J. R. (2023). The evolution research on Silver Economy: Current researches, trends, and implications for future directions. *Transinformação*, 35(e237325). <https://doi.org/10.1590/2318-0889202335e237325>
- Beauchamp, M. R., Harden, S. M., Wolf, S. A., Rhodes, R. E., Liu, Y., Dunlop, W. L., Scmader, T., Wheel, A. W., Zumbo, B. D., & Estabrooks, P. A. (2015). Group based physical Activity for older adults (GOAL) randomized controlled trial: Study protocol. *BMC Public Health*, 15, Article 592. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1909-9>
- Bennett, E. V., Hurd Clarke, L., Wolf, S. A., Dunlop, W. L., Harden, S. M., Liu, Y., Estabrooks, P. A., Rhodes, R. E., & Beauchamp, M. R. (2018). Older adults' experiences of group-based physical activity: A qualitative study from the 'GOAL' randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 184–192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.017>

- Bohm, J. (2012). Two-factor theory – At the intersection of health care management and patient satisfaction. *ClinicoEconomics and Outcomes Research*, 4, 277–285.
<https://doi.org/10.2147/CEOR.S29347>
- Cancela Carral, J. T., Pereira, K., Mollinedo, I., Ferreira, M., & Bezerra, P. (2021). Reasons Why Older Adults Engage in Physical Exercise. Comparative Study Eastern Europe Versus Southern Europe. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(1), 117–122. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0450>
- Carlo, S., & Buschicchio, G. (2023). Digital Media Domestication and Job Paths Among Older People: An Ethnographic Investigation. *Media and Communication*, 11(3). <https://doi.org/10.17645/mac.v11i3.6710>
- Christensen, K., Frederiksen, H., Vaupel, J. W., & McGue, M. (2003). Age Trajectories of Genetic Variance in Physical Functioning: A Longitudinal Study of Danish Twins Aged 70 Years and Older. *Behavior Genetics*, 33(2), 125–136.
<https://doi.org/10.1023/A:1022501817781>
- Cizelj, B. (2023). Silver economy – a reply to challenges of population aging. *Journal of Innovative Business and Management*, 14, 1–5.
<https://doi.org/10.32015/JIBM.2022.14.2.10>
- Creighton, R. M., Paradis, K. F., Blackburn, N. E., & Tully, M. A. (2022). Group-Based Physical Activity Interventions Targeting Enjoyment in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Aging and Longevity*.
<https://doi.org/10.3390/jal2020011>
- Daniels, K., Lemmens, R., Knippenberg, E., Marinus, N., Vonck, S., Baerts, J., Bergs, J., Spooren, A., Hansen, D., & Bonnechère, B. (2023). Promoting physical activity and a healthy active lifestyle in community-dwelling older adults: A

- design thinking approach for the development of a mobile health application. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1280941>
- Davison, R. C. R., & Cowan, D. T. (2023). Ageing, sport and physical activity participation in Scotland. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1213924>
- Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030. (2015). *Riigi Teataja III*, 20.02.2015, 2. <https://www.riigiteataja.ee/akt/320022015002>
- Eesti spordiregister. (s. a.). *Organisatsioonide nimekiri*. [andmebaas]. https://www.spordiregister.ee/et/organisatsioon/list?submit=query&order=harrastajad.desc&nimi=&maakond_id=&kov_id=&spordiala_id=0&esrliik%5BK%5D=on
- Eraõiguslikele spordiklubidele ja spordikoolidele toetuse andmise kord. (2010). *Riigi Teataja IV*, 11. *Riigi Teataja IV*, 27.02.2020, 44. <https://www.riigiteataja.ee/akt/411122015010>
- Euroopa Komisjon. (n.d). *Demograafiliste muutuste mõju Euroopas*. https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/new-push-european-democracy/impact-demographic-change-europe_et#euroopa-vananev-elanikkond
- Euroopa Parlament. (2021, November 8). *Raport ELi spordipoliitika kohta – hinnang ja võimalikud tulevikusuundumused*. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2021-0318_ET.html
- Eurostat. (2024). *Population structure and ageing*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing

- Fang, C.-Y., Chen, P.-Y., & Liao, Y. (2023). Factors influencing seniors' willingness to pay intention for exercise in the civil sports and recreation centers. *Frontiers in Public Health*, 10, 992500. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.992500>
- Ghaleb, B. D. S. (2024). Towards A Dynamic Model of Human Needs: A Critical Analysis of Maslow's Hierarchy. *International Journal of Multidisciplinary Approach Research and Science*, 2(03), 1028–1046. <https://doi.org/10.59653/ijmars.v2i03.674>
- Ghența, M., Matei, A., Mladen-Macovei, L., & Bobârnat, E.-S. (2022). Factors Associated with the Participation of Older Adults in Cultural and Sports Activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), Article 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106244>
- Hamar, B., Coberley, C. R., Pope, J. E., & Rula, E. Y. (2013). Impact of a Senior Fitness Program on Measures of Physical and Emotional Health and Functioning. *Population Health Management*, 16(6), 364–372. <https://doi.org/10.1089/pop.2012.0111>
- Huvihariduse toetused. (2022). *Riigi Teataja IV*, 28.04.2022, 7. *Riigi Teataja IV*, 15.06.2024, 6. <https://www.riigiteataja.ee/akt/415062024006>
- Janols, R., Sandlund, M., Lindgren, H., & Pettersson, B. (2022). Older adults as designers of behavior change strategies to increase physical activity—Report of a participatory design process. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.988470>
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). Sport and ageing: A systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17(1), 976. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4970-8>

- Jenkin, C., van Uffelen, J. G. Z., O’Sullivan, G., Harvey, J., Eime, R. M., & Westerbeek, H. (2021). Marketing Up the Wrong Tree? Organisational Perspectives on Attracting and/or Retaining Older Adults in Sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 772361. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.772361>
- Khurana, H., & Joshi, V. (2017). Motivation and its impact on individual performance: A comparative study based on McClelland’s three need model. *International Journal of Research in Commerce & Management*, 8(7), 110–116. <http://ijrcm.org.in/>
- Koski, P., Matarma, T., Pedisic, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., Geidne, S., Hämäläinen, T., Nykänen, U., Rakovac, M., Livson, M. & Sa - vola, J. (2017). *Sports Club for Health (SCforH) – updated guidelines for health-enhancing sports activities in a club setting*. Helsinki, FI: Finnish Olympic Committee. https://www.scforh.info/wp-content/uploads/2021/05/Sports-Club-for-Health-Guidelines_en.pdf
- Kultuuriministeerium. (2022). *Ülevaade „Eesti spordipoliitika põhialuste aastani 2030“ elluviimisest 2022. aastal*. <https://www.spordiregister.ee/aruanne/2022>
- Kultuuriministeerium. (2024). *Spordiprogramm 2024-2027*. https://www.kul.ee/sites/default/files/documents/2024-02/Spordiprogramm_2024_2027.pdf
- Lin, T.-Y., & Sakuno, S. (2015). The Coming Super Aged Society: Exploring Management of Community Sport Clubs. In K. Hamada & H. Kato (Eds.), *The economics of ageing in the Asia-Pacific region* (pp. 19–32). Springer. https://doi.org/10.1007/978-4-431-55324-3_3

- Lusmägi, P., Mooses, K., Roosmaa, E.-L., & Kull, M. (2018). Changes in leisure-time physical activity levels and perceived barriers among Estonian adults over a two-year period. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 24, 7–26.
<https://doi.org/10.12697/akut.2018.24.01>
- Manning, K. M., Hall, K. S., Sloane, R., Magistro, D., Rabaglietti, E., Lee, C. C., Castle, S., Kopp, T., Giffuni, J., Katzel, L., McDonald, M., Miyamoto, M., Pearson, M., Jennings, S. C., Bettger, J. P., & Morey, M. C. (2024). Longitudinal analysis of physical function in older adults: The effects of physical inactivity and exercise training. *Aging Cell*, 23(1), e13987.
<https://doi.org/10.1111/acel.13987>
- Mappanasingam, A., Madigan, K., Kalu, M. E., & Maximos, M. (2024). Engaging in and Sustaining Physical Activity and Exercise: A Descriptive Qualitative Study of Adults 65 Years and Older Using the Self-Determination Theory. *Journal of Ageing and Longevity*. 4(2), 156-176; <https://doi.org/10.3390/jal4020011>
- Matolić, T., Jurakić, D., Podnar, H., Radman, I., & Pedišić, Ž. (2023). Promotion of health-enhancing physical activity in the sport sector: A study among representatives of 536 sports organisations from 36 European countries. *BMC Public Health*, 23(1), 750. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15589-9>
- McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., & Degens, H. (2016). Physical activity in older age: Perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17, 567–580. <https://doi.org/10.1007/s10522-016-9641-0>
- Mehrabi, S., Drisdelle, S., Dutt, H. R., & Middleton, L. E. (2024). “If I want to be able to keep going, I must be active.” Exploring older adults’ perspectives of remote

- physical activity supports: A mixed-methods study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1328492. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1328492>
- Meredith, S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. H. M., & Lim, S. E. R. (2023). Factors that influence older adults' participation in physical activity: A systematic review of qualitative studies. *Age and Ageing*, 52(8), afad145. <https://doi.org/10.1093/ageing/afad145>
- Mollinedo, I., Rodríguez, A., Ferreira, M., & Cancela Carral, J. (2021). Benefits of STRENOLD Program on Health-Related Quality of Life in Adults Aged 60 Years or Older. In Common Sport Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 3253. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063253>
- Motalebi, S. A., Iranagh, J. A., Abdollahi, A., & Lim, K. (2014). Applying of theory of planned behavior to promote physical activity and exercise behavior among older adults. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(4), 574–579. <https://doi.org/10.7752/jpes.2014.04087>
- Newsome, A. M., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J. (Sudock), Reed, R., & Contributors. (2024). 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(6), 11. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000001017>
- Nguyen, H. Q., Ackermann, R. T., Maciejewski, M., Berke, E., Patrick, M., Williams, B., & LoGerfo, J. P. (2007). Managed-Medicare Health Club Benefit and Reduced Health Care Costs Among Older Adults. *Preventing Chronic Disease*, 5(1), A14.

- Notthoff, N., Klomp, P., Doerwald, F., & Scheibe, S. (2016). Positive messages enhance older adults' motivation and recognition memory for physical activity programmes. *European Journal of Ageing*, 13(3), 251–257.
<https://doi.org/10.1007/s10433-016-0368-1>
- Pedišić, Ž., Matolić, T., Benedičić Tomat, S., Hartman, H., Strika, M., Titze, S., Jurakić, D. (2022). *Sports Club for Health (SCforH) Country Cards*. University of Zagreb Faculty of Kinesiology. <https://www.scforh.info/wp-content/uploads/2023/02/Sports-Club-for-Health-SCforH-country-cards.pdf>
- Port, K., Lusmägi, P. (2015). Sport clubs in Estonia. In C. Breuer, et al. (Eds.), *Sport clubs in Europe* (pp. 125-141). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-17635-2_8
- Preston, J., & Biddell, B. (2021). The physiology of ageing and how these changes affect older people. *Medicine*, 49(1), 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2020.10.011>
- Psarrou, A., Adamakidou, T., Apostolara, P., Koreli, A., Drakopoulou, M., Plakas, S., Mastrogiannis, D., Mantoudi, A., Parissopoulos, S., Zartaloudi, A., & Mantzorou, M. (2023). Associations between Physical Activity and Health-Related Quality of Life among Community-Dwelling Older Adults: A Cross-Sectional Study in Urban Greece. *Geriatrics*, 8(3), 61.
<https://doi.org/10.3390/geriatrics8030061>
- Ramos, G. L. B., Recio, A. B., Escueta, H. G., Ilagan, M., Morales, Z. D., & Torres, N. (2023). The relationship of sleep hours on the academic performance and classroom participation of senior high school students. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(3), 222–236. <https://doi.org/10.56916/ejip.v2i3.409>

- Riigikantselei. (2021). *Eesti 2035: Eesti riigi pikaajaline arengustrateegia*.
https://valitsus.ee/sites/default/files/documents/2021-06/Eesti%202035_PUHTAND%20%C3%9CLDOSA_210512_1.pdf
- Rodrigues, F., Jacinto, M., Couto, N., Monteiro, D., Monteiro, A. M., Forte, P., & Antunes, R. (2023). Motivational Correlates, Satisfaction with Life, and Physical Activity in Older Adults: A Structural Equation Analysis. *Medicina*, 59(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/medicina59030599>
- Rogelj, V., & Bogataj, D. (2019). Social infrastructure of Silver Economy: Literature review and Research agenda. *IFAC-PapersOnLine*, 52(13), 2680–2685. <https://doi.org/10.1016/j.ifacol.2019.11.612>
- Roselidyawaty, R., Murdani, E., & Herawan, T. (2024). A review of the job satisfaction theory for vocational college education perspective. *International Journal of Management and Education in Human Development*, 4(1), 523–530. <https://doi.org/10.58803/ijmoe.v4i1.1908>
- Royse, L. A., Baker, B. S., Warne-Griggs, M. D., Miller, K., Weitzel, K. J., Ball, S. D., & Duren, D. L. (2023). “It’s not time for us to sit down yet”: How group exercise programs can motivate physical activity and overcome barriers in inactive older adults. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1), 2216034. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2216034>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryom, K., Simonsen, C. B., Eshøj, S., Nielsen, G., Troelsen, J., & Maindal, H. T. (2023). Tackling physical inactivity in Scandinavia: A narrative review of

- reviews supplemented by expert interviews. *Scandinavian Journal of Public Health*, 51(1), 125–136. <https://doi.org/10.1177/14034948211042956>
- Singh, N., Sulkers, E., Van Dijk, H. W., Sanderman, R., & Ranchor, A. V. (2023). Strategies for Long-Term Maintenance of Physical Activity Among Older Adults: A Qualitative Study From India. *Journal of Aging and Physical Activity*, 31(3), 515–525. <https://doi.org/10.1123/japa.2021-0182>
- Soares, M. M., Caldeira, T. C. M., Sousa, T. M. de, Rezende, L. F. M. de, & Claro, R. M. (2023). Leisure time physical activity among older adults in Brazil: A time series analysis of a population-based survey (2009-2020). *Cadernos de Saúde Pública*, 39, e00212622. <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN212622>
- Sotsiaalministeerium. (2024). *Vanemaealiste programm 2024–2027*. <https://sm.ee/sites/default/files/documents/2024-01/Vanemaealiste%20programm%202024-2027.pdf>
- Spanoudaki, M., Giaginis, C., Mentzelou, M., Bisbinas, A., Solovos, E., Papadopoulos, K., Paliokas, I., Zidrou, C., Cheimaras, A., Hassapidou, M., Papadopoulos, A. N., & Papadopoulou, S. (2023). Sarcopenia and Sarcopenic Obesity and Osteoarthritis: A Discussion among Muscles, Fat, Bones, and Aging. *Life*, 13. <https://doi.org/10.3390/life13061242>
- Statistikaamet. (2025, 01. jaanuar). RV021: *Rahvastik soo ja vanuserühma järgi, 1. jaanuar* [andmebaas]. https://andmed.stat.ee/et/stat/rahvastik__rahvastikunaitajad-ja-koosseis__rahvaarv-ja-rahvastiku-koosseis/RV021/table/tableViewLayout2
- Stehr, P., Rossmann, C., Kremer, T. & Geppert, J. (2021). Determinants of Physical Activity in Older Adults: Integrating Self-Concordance into the Theory of

- Planned Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115759>
- Zhang, J., Bloom, I., Dennison, E. M., Ward, K. A., Robinson, S. M., Barker, M., Cooper, C., & Lawrence, W. (2022). Understanding influences on physical activity participation by older adults: A qualitative study of community-dwelling older adults from the Hertfordshire Cohort Study, UK. *PLoS ONE*, 17(1), e0263050. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263050>
- Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2021). The Contribution of Basic Psychological Need Satisfaction to Psychological Well-Being via Autonomous Motivation Among Older Adults: A Cross-Cultural Study in China and France. *Frontiers in Psychology*, 12, 734461. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.734461>
- Teljigovic, S., Dalager, T., Nielsen, N. O., Holm, L., Ejvang, M. B., Sjøgaard, G., Sjøgaard, K., & Sandal, L. F. (2024). Development and feasibility of a conceptual model for planning individualised physical exercise training (IPET) for older adults: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 14(3), e075726. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-075726>
- Tervise Arengu Instituut. (2023). *Rahvastiku tervise aastaraamat 2023. Eesti rahvastiku tervise ja selle mõjurite muutused 2000–2022*. <https://tai.ee/sites/default/files/2023-04/TAI%20aastaraamat%202023.pdf>
- Titze, S., Veress, R., Matolić, T., Jurakić, D., Lane, A., Hartmann, H., Benedičić Tomat, S. (2022). *Report on the awareness and use of the SCforH guidelines among HEPA policymakers, promoters, and researchers in Europe*. University of Zagreb Faculty of Kinesiology. <https://www.scforh.info/wp->

content/uploads/2023/10/Report-on-the-awareness-and-use-of-the-SCforH-guidelines-among-HEPA-policymakers-C.pdf

- Tsai, T.-H., Wong, A. M., Lee, H.-F., & Tseng, K. C. (2022). A Study on the Motivation of Older Adults to Participate in Exercise or Physical Fitness Activities. *Sustainability*, 14(10), Article 10. <https://doi.org/10.3390/su14106355>
- United Nations. (2023). *World Social Report 2023: Leaving No One Behind in an Ageing World*. Department of Economic and Social Affairs, Population Division. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/undesapd_2023_wsr-fullreport.pdf
- United Nations. (2024). *World Population Prospects. Summary of Results*. Department of Economic and Social Affairs, Population Division. <https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2024-summary-results>
- Watts, P., Webb, E., & Netuveli, G. (2017). The role of sports clubs in helping older people to stay active and prevent frailty: A longitudinal mediation analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 95. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0552-5>
- Wei, W. (2024). Research on Multi-level Needs of Elderly Users and Theoretical Model Construction. *International Journal of Frontiers in Sociology*, 6(9). <https://doi.org/10.25236/IJFS.2024.060909>
- West, S., Wu, X., Liechty, T., Son, J., Juris, J., Janke, M., Wong, J., & Chen, G. (2024). Today's Older Adults: Strategies of Facilitating Sport Participation. *Journal of Park and Recreation Administration*. <https://doi.org/10.18666/jpra-2024-12066>
- WHO. (n.d.). Ageing. https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>

WHO. (2021). *Decade of healthy ageing: baseline report*.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/338677/9789240017900-eng.pdf>

Xu, X., Zheng, Y., Fang, J., Huang, J., Yang, X., Zhu, X., Liu, Y., Chen, L., & Wu, S.

(2024). Associations between regular physical exercise and physical, emotional, and cognitive health of older adults in China: An 8-year longitudinal study with propensity score matching. *Frontiers in Public Health*, 12.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1301067>

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu

Ülikool. <https://dspace.ut.ee/items/7881adff-264a-4d82-944e-933833e11e4e>

Lisad

Lisa 1. Motivatsiooniteooriate võrdlustabel

Teooria	Peamine idee	Teooria tugevused	Teooria piirangud	Allikad	Võimalik rakendatavus vanemaealiste treeningutel osalemise edendamisel
Isemääramis-teooria (<i>Self-Determination Theory; SDT</i>)	Motivatsioon on kontiinuum (amotivatsioon, väline sisemine motivatsioon), selle keskmes on psühholoogiliste baasvajaduste (autonoomia, kompetentsi ja kuuluvustunde) rahuldamine	Rõhutab psühholoogiliste baasvajaduste rahuldamise ning sisemise motivatsiooni olulisust	Ei arvesta kultuurilisi erinevusi ja keskkonnategureid, motivatsiooni mõjutava komponendi eristamine võib olla keeruline	Ryan & Deci, 2000; Rodrigues <i>et al.</i> , 2023; Stehr <i>et al.</i> , 2021	Võib aidata mõista treeningkäitumise püsimist, arvestades nii sisemisi kui väliseid motivatsiooni mõjutavad tegureid
Maslow' vajaduste hierarhia (<i>Maslow's Hierarchy of Needs</i>)	Motivatsioon põhineb vajaduste hierarhial: füsioloogilised, turvalisus, kuuluvus, enesehinnang ja eneseteostus	Lihtne teooria, mis selgitab motivatsiooni järjestuslikku olemust	Võib olla ebapiisav arvestades vanemaealiste heterogeensust, eeldab jäika hierarhiat. Lihtsustatud ja mitte universaalne lähenemine (ei pruugi kehtida kultuuriti).	Roselidyawaty <i>et al.</i> , 2024; Wei, 2024; Ghaleb, 2024	Võib aidata mõista, millised vajadused takistavad või toetavad vanemaealiste treeningutel osalemist

Lisa 1 järg

Teooria	Peamine idee	Teooria tugevused	Teooria piirangud	Allikad	Võimalik rakendatavus vanemaeliste treeningul osalemise edendamisel
Herzbergi kahefaktoriline teooria (<i>Herzberg's Two-Factor Theory</i>)	Motivatsioon jaguneb hügieenifaktoriteks (väldivad rahulolematust) ja motivaatoriteks (edendavad rahulolu)	Toob esile, et püsiv motivatsioon nõuab sisemisi tegureid, rakendatav eelkõige töökeskkonnas	Treeningmotivatsiooni uurimisel võib jääda piiratuks (nt väliste ja sisemiste motivaatorite eristamise keerukus, tajutava rahulolu subjektiivsus)	Bohm, 2012; Stehr <i>et al.</i> , 2021, Motalebi <i>et al.</i> , 2014	Võib aidata mõista, millised tingimused peavad olema täidetud rahulolematuse vähendamiseks ja motiveeriva keskkonna loomiseks
McClellandi kolme vajaduse teooria (<i>McClelland's Theory of Needs</i>)	Motivatsiooni kujundavad kolm põhivajadust: saavutus (edu saavutamine), kuulumine (sotsiaalsed sidemed) ja võim (kontroll ja mõju)	Toob esile individuaalsete erinevuste olulisuse	Ei kata mõningaid treeningutel osalemise olulisi aspekte (nt keskkonnast tulenevad mõjud või liikumiskiirangud)	Khurana & Joshi, 2017; Mappanasingam <i>et al.</i> , 2024; Rodrigues <i>et al.</i> , 2023	Võib aidata mõista, kuidas individuaalsed vajadused ja eesmärgid (nt saavutused või suhted) mõjutavad osalust
Vroomi ootuste teooria (<i>Vroom's Expectancy Theory</i>)	Motivatsioon sõltub ootusest (kas tegevus viib eesmärgini), tasust (tulemuse väärtus) ja valentsist (hüve olulisus)	Selgitab motivatsiooni seoseid tulemuste ja hüvedega, rakendatav eelkõige töökeskkonnas	Keskendub pigem välisele motivatsioonile (treeningkäitumise püsivuse juures on aga oluline arvestada ka sisemist motivatsiooni)	Abdul Rehman <i>et al.</i> , 2019; Mehrabi <i>et al.</i> , 2024; Rodrigues <i>et al.</i> , 2023	Võib aidata mõista, kuidas uskumused tulemuste kohta mõjutavad treeningul osalemise otsust

Allikas: autori koostatud, erinevatele autoritele tuginev

Lisa 2. Vanemaaliste juhendatud treeningute ja hinnasoodustuste olemasolu valitud spordiklubides (autori koostatud)

Spordiklubi	Eraldi treeningud	Treeninguid nädalas	Hinnasoodustus	Kuupääsme hind	Muud soodushinnad
Tallinn 1	Jah	2	Ei	39 €	Liitumine -50%
Tallinn 2	Jah	2	Ei	39 €	Liitumine -50%
Tallinn 3	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 4	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 5	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 6	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 7	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 8	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 9	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 10	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 11	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 12	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 13	Ei		Ei		Liitumine -50%
Tallinn 14	Ei		Ei		
Tallinn 15	Ei		Ei		
Tallinn 16	Ei		Ei		
Tallinn 17	Ei		Ei		
Tallinn 18	Ei		Ei		
Tallinn 19	Ei		Ei		
Tallinn 20	Ei		Ei		
Tallinn 21	Ei		Ei		
Tallinn 22	Ei		Ei		
Tallinn 23	Ei		Ei		
Tallinn 24	Ei		Ei		
Tallinn 25	Ei		Ei		
Tallinn 26	Ei		Jah	44 €	
Tallinn 27	Jah	2+2+2	Jah	Saal 30 €, jõusaal 38 €, vesi 39 €	
Tallinn 28	Jah	3	Ei	32 €	
Tallinn 29	Ei		Ei		
Tallinn 30	Ei		Ei		
Tallinn 31	Ei		Ei		
Tallinn 32	Ei		Ei		
Tallinn 33	Ei		Jah	68 €	

Lisa 2 järg

Spordiklubi	Eraldi treeningud	Treeninguid nädalas	Hinna-soodustus	Kuu-pääsme hind	Muud soodushinnad
Tartu 1	Jah	2	Ei	35 €	Liitumine -50%
Tartu 2	Ei		Ei	39 €	Liitumine -50%
Tartu 3	Ei		Ei	39 €	Liitumine -50%
Tartu 4	Ei		Ei		
Tartu 5	Ei		Ei		
Tartu 6	Jah	2	Jah	41 €	
Tartu 7	Jah	2	Ei	35 €	
Tartu 8	Ei		Ei		
Tartu 9	Ei		Ei		
Tartu 10	Ei		Ei		
Tartu 11	Ei		Ei		
Tartu 12	Jah	2	Jah	30 €	Korrasasu 8€
Pärnu 1	Ei		Ei		
Pärnu 2	Jah	2+2	Jah	35 €	Korrasasu 5€
Pärnu 3	Ei		Jah		Korrasasu 6€

Allikas: autori koostatud

Lisa 3. Küsimustik 65-aastastele ja vanematele, kes osalevad spordiklubi juhendatud treeningutel

1. Mis on Teie vanus?
 65-74a
 75-84a
 üle 85a

2. Mis on Teie sugu?
 Naine
 Mees
 Ei soovi vastata

3. Milline on Teie tööalane staatus?
 Pensionil, ei tööta
 Pensionil, töötav osalise tööajaga
 Pensionil, töötav täistööajaga

4. Kui lähedal asub Teile lähim spordiklubi, kus pakutakse juhendatud treeninguid vanemaealistele?
 Jalutuskäigu kaugusel
 Bussi- või autosõidu kaugusel
 Kaugel, kuid siiski on seda võimalik külastada
 Läheduses ei ole ühtegi spordiklubi, kuhu oleks mugav minna
 Ei oska öelda

5. Milline on Teie jaoks sobiv kuutasu spordiklubi treeningutel osalemiseks?

..... eurot.

6. Millise regulaarsusega olete viimase kolme kuu jooksul osalenud spordiklubi juhendatud treeningutel?
 3 või enam korda nädalas
 2 korda nädalas
 1 kord nädalas
 Kord kuus või harvem
 Ei ole osalenud

7. Kui kaua kestab keskmiselt Teie treening?
 Alla 30 minuti
 30-45 minutit
 Üle 45 minuti

Lisa 3 järg

8. Millistel treeningutel spordiklubis peamiselt osalete? Valige üks kõige sobivam

- Juhendatud rühmatreeningud
 Juhendatud treeningud jõusaalis
 Treenin spordiklubis ise

9. Palun märkige, mil määral nõustute järgmiste väidetega:

Väide	1 - üldse ei nõustu	2 - pigem ei nõustu	3 - nii ja naa	4 - pigem nõus	5 - täiesti nõus
Ma osalen treeningutel, sest arst/lähedane ütles, et see on minu tervisele vajalik					
Mulle meeldib trennis siis, kui saan treenerilt oma soorituse eest kiita					
Tunnen end süüdi, kui jätan treeningu vahele					
Treeningutel osalemine on oluline, et püsiksin tervena/aktiivsena					
Pärast treeningul osalemist tunnen, et olen midagi enda jaoks olulist saavutanud					
Treeningutel osalemine on osa minu elustiilist					
Treeningutel osalemine pakub mulle rõõmu ja naudingut					
Mulle lihtsalt meeldib trenni teha					

10. Palun märkige, kui sageli kehtivad järgmised väited Teie kohta:

Väide	1 - mitte kunagi	2 - harva	3 - mõni- kord	4 - tihti	5 - alati
Aeg-ajalt tunnen, et treeningul osalemine on mõttetu					
Pea end mõnikord sundima, et treeningule minna, sest see ei ole mulle alati meeldiv					

11. Palun nimetage kolm võimalust, kuidas spordiklubid saaksid motiveerida vanemaealisi osalema juhendatud treeningutel?

- 1)
 2)
 3)

Lisa 4. Küsimustik 65-aastastele ja vanematele, kes ei osale spordiklubi juhendatud treeningutel

1. Mis on Teie vanus?

65-74a

75-84a

üle 85a

2. Mis on Teie sugu?

Naine

Mees

Ei soovi vastata

3. Milline on Teie tööalane staatus?

Pensionil, ei tööta

Pensionil, töötav osalise tööajaga

Pensionil, töötav täistööajaga

4. Kui lähedal asub Teile lähim spordiklubi, kus pakutakse juhendatud treeninguid vanemaealistele?

Jalutuskäigu kaugusel

Bussi- või autosõidu kaugusel

Kaugel, kuid siiski on seda võimalik külastada

Läheduses ei ole ühtegi spordiklubi, kuhu oleks mugav minna

Ei oska öelda

5. Milline oleks Teie jaoks sobiv kuutasu spordiklubi treeningutel osalemiseks? (Kirjutage palun number täiseurodes).

..... eurot.

6. Kas olete millalgi varasemalt regulaarselt treeningutel osalenud?

Jah

Ei

Lisa 4 järg

7. Palun märkige, mil määral on mõjutanud järgmised põhjused Teie otsust mitte osaleda spordiklubi treeningutel.

Põhjus	1 – ei mõjuta üldse	2 - mõjutab vähe	3 – mõjutab mõõdukalt	4 - mõjutab palju	5 – mõjutab väga palju
Tervislikud põhjused					
Treeningud tunduvad mulle rasked					
Pole aega					
Treeningud toimuvad ebasobivatel aegadel					
Ei ole transporti					
Treeningud on minu jaoks ebasobiva sisuga					
Ei meeldi, kui keegi mind juhendab					
Ei meeldi teistega koos treenida					
Liiga kallis					
Lihtsalt ei meeldi / ei taha					

8. Täpsustage palun, millised on Teie muud (tabelis mitte märgitud) põhjused spordiklubi treeningutel mitteosalemiseks?

.....

9. Palun märkige, kui teadlik Te olete spordiklubide treeninguvõimalustest vanemaelistele?

1 - ei ole üldse teadlik	2 – pigem ei ole teadlik	3 - mõnevõrra teadlik	4 - pigem teadlik	5 - täiesti teadlik

10. Palun märkige, kuivõrd usute, et juhendatud treeningutel osalemine võiks olla kasulik Teie tervisele?

1 - üldse ei usu	2 - pigem ei usu	3 - mõnevõrra usun	4 - pigem usun	5 - täiesti usun

Lisa 4 järg

11. Palun hinnake, kuivõrd motiveeriksid järgnevad tegurid Teid spordiklubi treeningutel osalema?

Väide	1 - üldse ei moti- veeri	2 – moti- veerib vähe	3 - moti- veerib mõõdu- kalt	4 – moti- veerib palju	5 - moti- veerib väga palju
Võimalus säilitada/ parandada oma tervist					
Füüsilise vormi parandamine					
Kaalu langetamine					
Igapäevaeluks vajalike tegevustega parem hakkama saamine					
Hirm, et igapäevane toimetulek muutub keerulisemaks					
Enda tundmine energilisema ja positiivsemana					
Võimalus suhelda treeningkaaslastega					
Võimalus luua uusi sõprussuhteid					
Lähedase/sõbra/tuttavaga koos osalemine					
Arsti/lähedase poolt suunamine					
Tunnustus treeneri poolt					
Lihtsam ligipääs / transport spordiklubisse					
Professionaalne juhendamine					
Sobiv treeningu sisu					
Mugavad treeningajad					
Madalam hind või tasuta prooviperiood					
Sauna vm lisavõimaluste olemasolu					

Lisa 4 järg

12. Kui mitte miski ei motiveeri Teid spordiklubi treeningutel osalema, kirjeldage palun lühidalt põhjuseid:

.....
.....
.....

13. Palun nimetage kolm võimalust, kuidas spordiklubid saaksid motiveerida vanemaealisi osalema juhendatud treeningutel?

1).....
2).....
3).....

Lisa 5. Uuringu ankeetküsimustik ja küsimustiku teoreetiline alus

Küsimuse kood	Küsimus / väide	Küsimustiku osa	Teoreetiline alus ja allikad
Üldandmed			
1	Mis on Teie vanus?		Spordiosalus väheneb vanusega (Davison & Cowan, 2023; C. R. Jenkin et al., 2017)
2	Mis on Teie sugu?		Mehed võivad võrreldes naistega olla rohkem motiveeritud võimu saavutamisest, samas kui naistel on sagedamini tugevam vajadus seotuse ja kuuluvustunde järele (Khurana & Joshi, 2017, lk 114).
3	Milline on Teie tööalane staatus?		Näiteks on tänapäeva vanemaealised tööturul kauem aktiivsed, mistõttu ei pruugi treeninguteks sobida päevased ajad. (Carlo & Buschicchio, 2023)
Treeningutega seonduv info			
4	Kui lähedal asub Teile lähim spordiklubi, kus pakutakse juhendatud treeninguid vanemaealistele?		Treeningul osalemise takistusteks võib vanemaealise jaoks olla näiteks tervislik seisund, hirm kukkumise ja vigastuse ees, negatiivsed sotsiaalsed hoiakud, tajutav ajapuudus, motivatsioonipuudus, treeningu asukoha ja ligipääsetavuse piirangud ning rahalised kulud (Royse <i>et al.</i> , 2023, lk 1).
5	Milline oleks Teie jaoks sobiv kuutasu spordiklubi treeningutel osalemiseks? (Kirjutage palun number täiseurodes)		Tasuta või soodsa hinnaga treeninguvõimaluste pakkumine võib oluliselt osalust edendada, kuna rahalised piirangud on üks oluline vanemaealiste treeningutel osalemist piirav takistus (Bennett <i>et al.</i> , 2018, lk 190; Royse <i>et al.</i> , 2023, lk 1).
6	Millise regulaarsusega olete viimase kolme kuu jooksul osalenud spordiklubi juhendatud treeningutel?		WHO üldised liikumissoovitused vanemaealistele on sooritada vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või 75–100 minutit kõrge intensiivsusega aeroobset tegevust nädalas, sealjuures võib mõõduka ja kõrge intensiivsusega tegevusi kombineerida (WHO, 2020, lk 9).

Lisa 5 järg

Küsimused spordiklubi juhendatud treeningutel osalejatele: osalemismotiivid			
Küsimuse kood	Küsimus / väide	Seos motivatsiooniteooriaga	Teoreetiline alus ja allikad
7	Kui kaua kestab keskmiselt Teie treening?		WHO üldised liikumissoovitused vanemaealistele on sooritada vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega või 75–100 minutit kõrge intensiivsusega aeroobset tegevust nädalas, sealjuures võib mõõduka ja kõrge intensiivsusega tegevusi kombineerida (WHO, 2020, lk 9).
8	Millistel treeningutel spordiklubi peamiselt osalete? Valige üks kõige sobivam		Olenevalt individuaalsetest eelistustest ja vajadustest võivad treeningutel osalemise eesmärgid olla väga erinevad (Meredith <i>et al.</i> , 2023, Zhang <i>et al.</i> , 2022)
9	Palun märkige, mil määral nõustute järgmiste väidetega		
9_1	Ma osalen treeningutel, sest arst/lähedane ütles, et see on minu tervisele vajalik	SDT: väline motivatsioon, väline regulatsioon; Herzbergi t.: tervis kui hügieenifaktor	Väline motivatsioon tuleneb välistest hüvedest või sundusest ning võib küll käitumist algatada, kuid kui sisemine motivatsioon käitumist ei toeta, on mõju nõrgem ja lühiajalisem. (Ryan & Deci, 2000, lk 69).
9_2	Mulle meeldib trennis siis, kui saan treenerilt oma soorituse eest kiita	SDT: väline motivatsioon, sissepoole suunatud regulatsioon. Toetab kompetentsuse vajadust, pakkudes enesekindlust ja tunnustust	Lõuna-Euroopas motiveerib vanemaealisi treeningutel osalema sagedamini tervise säilitamine ja parandamine, samas kui Ida-Euroopas on olulisem sotsiaalne heakskiit ja tunnustus (Cancela Carral <i>et al.</i> , 2024, lk 5).
9_3	Tunnen end süüdi, kui jätan treeningu vahele	SDT: väline motivatsioon, sissepoole suunatud regulatsioon. Seotud autonoomia ja enesekontrolliga (SDT)	Väline motivatsioon tuleneb välistest hüvedest või sundusest ning võib küll käitumist algatada, kuid kui sisemine motivatsioon käitumist ei toeta, on mõju nõrgem ja lühiajalisem. (Ryan & Deci, 2000, lk 69).

Lisa 5 järg

Küsimused spordiklubi juhendatud treeningutel osalejatele: osalemismotiivid			
Küsimuse kood	Küsimus / väide	Seos motivatsiooniteooriatega	Teoreetiline alus ja allikad
9_4	Treeningutel osalemine on oluline, et püsiksin tervena/aktiivsena	SDT: väline motivatsioon, tuvastatud regulatsioon toetab autonoomia ja kompetentsuse vajadust	Vanemaealiste peamine treeningmotivatsioon on tervise säilitamine või parandamine ja võimalikult kaua iseseisvalt hakkama saamine (Cancela Carral <i>et al.</i> , 2024, lk 5; Tsai <i>et al.</i> , 2022, lk 1),
9_5	Pärast treeningul osalemist tunnen, et olen midagi enda jaoks olulist saavutanud	SDT: väline motivatsioon, tuvastatud regulatsioon; McLellandi t.: saavutusvajadus kui motivatsioonitegur	Kui inimene tajub, et tema pingutus viib reaalse ja väärtusliku tulemuseni, võib see tugevdada tema sisemist motivatsiooni ning toetada ka pikaajalist käitumise püsimist (Abdul Rehman <i>et al.</i> , 2019, lk 432)
9_6	Treeningutel osalemine osa minu elustiilist	SDT: väline motivatsioon, integreeritud regulatsioon, toetab autonoomiat	Autonoomia on treeningutel osalemise edendamise võtmeteguriks ning mõjutab positiivselt ka osaluse järjepidevust (Rodrigues <i>et al.</i> , 2023; Stehr <i>et al.</i> , 2021; Mappanasingam <i>et al.</i> , 2024)
9_7	Treeningutel osalemine pakub mulle rõõmu ja naudingut	SDT: sisemine motivatsioon	Kui osalejad kogevad treeningust saadavat naudingut ja positiivset mõju tervisele, on ta suurema tõenäosusega valmis jätkama tasuliste teenuse kasutamist, mis omakorda motiveerib pikaajalist osalust ja seotust spordiklubiga (Creighton <i>et al.</i> , 2022, lk 124)
9_8	Mulle lihtsalt meeldib trenni teha	SDT: sisemine motivatsioon	Sisemine motivatsioon põhineb isiklikul huvil ja meeldivusel, on tugevam püsiva treeningkäitumise toetaja ning sel on positiivne mõju ka eluga rahulolule (Ryan & Deci, 2000)
9_9	Aeg-ajalt tunnen, et treeningul osalemine on mõttetu	SDT: amotivatsioon	Amotivatsioon on seisund, kus puudub motivatsioon käitumise algatamiseks ja jätkamiseks (Ryan & Deci, 2000, lk 72)
9_10	Pea end mõnikord sundima, et treeningule minna, sest see ei ole mulle alati meeldiv	SDT: väline motivatsioon, sissepoole suunatud regulatsioon, seotud autonoomia ja enesekontrolliga	Autonoomia on treeningutel osalemise edendamise võtmeteguriks ning mõjutab positiivselt ka osaluse järjepidevust (Rodrigues <i>et al.</i> , 2023; Stehr <i>et al.</i> , 2021; Mappanasingam <i>et al.</i> , 2024)

Lisa 5 järg

Küsimused spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalevale vanemaealisele: takistused			
Küsimuse kood	Küsimus / väide	Seos motivatsiooniteooriaga	Teoreetiline alus ja allikad
10	Kas olete millalgi varasemalt treeningutel regulaarselt osalenud?		Varasem kehaline aktiivsus suurendab tõenäosust, et inimene on aktiivne ka vanemas eas (Aggio <i>et al.</i> , 2017, lk 1).
11	Palun märkige, mil määral on mõjutanud järgmised põhjused Teie otsust mitte osaleda spordiklubi treeningutel?		Kui rahulolematuse põhjused on kõrvaldatud, toetavad motivatsiooni püsimist sisemised motivatsioonitegurid, nagu tunnustus, eneseteostuse võimalused ja sotsiaalne tugi (Bohm, 2012).
11_1	Tervislikud põhjused	Herzbergi t.: tervis kui hügieenifaktor, Maslow t.: baasvajaduste rahuldamine	Takistusteks võib vanemaealise jaoks olla näiteks tervislik seisund, hirm kukkumise ja vigastuse ees (Royse <i>et al.</i> , 2023, lk 1).
11_2	Treeningud tunduvad mulle rasked	SDT: amotivatsioon, kompetentsuse rahuldamata vajadus	Jõukohane treening, mis tekitab eduelamust, suurendab enesetõhusust, soodustab motivatsiooni ja aitab säilitada järjepidevust aidates seeläbi toetada igäihe individuaalset arengut ning samas suurendada grupi sidusust. Enda tundmine teistest erinevana või vähem pädevamana võib vähendada enesekindlust ja motivatsiooni osaleda (Beauchamp <i>et al.</i> , 2015, lk 2).
11_3	Pole aega	Vroomi t.: tajutav tasu, pingutuse-tulemise seos	Takistusteks võib vanemaealise jaoks olla näiteks tajutav ajapuudus (Royse <i>et al.</i> , 2023, lk 1).
11_4	Treeningud toimuvad ebasobivatel aegadel	Herzbergi t.: keskkonnategurid kui hügieenifaktorid	Tänapäeva vanemaealised on tööturul kauem aktiivsed, mistõttu ei pruugi treeninguteks sobida päevased ajad (Carlo & Buschicchio, 2023)

Lisa 5 järg

Küsimused spordiklubi juhendatud treeningutel mitteoosalevale vanemaealisele: takistused			
Küsimuse kood	Küsimus / väide	Seos motivatsiooniteooriaga	Teoreetiline alus ja allikad
11_5	Ei ole transporti	Herzbergi t.: keskkonnategurid, Maslow' turvalisuse vajadus	Takistusteks võib vanemaealise jaoks olla näiteks treeningu asukohta ja ligipääsetavuse piirangud (Royse <i>et al.</i> , 2023, lk 1).
11_6	Treeningud on minu jaoks ebasobiva sisuga	Herzbergi t.: ebasobiv sisu kui hügieenifaktor, SDT: kompetentsuse rahuldamata vajadus	Püsiv motivatsioon ja rahulolu tulenevad sisemistest teguritest, kuid vaid siis, kui hügieenifaktorid on tagatud (Bohm, 2012). Jõukohane treening, mis tekitab eduelamust, suurendab enesetõhusust, soodustab motivatsiooni ja aitab säilitada järjepidevust aidates seeläbi toetada igäihe individuaalset arengut ning samas suurendada grupi sidusust. Enda tundmine teistest erinevana või vähem pädevamana võib vähendada enesekindlust ja motivatsiooni osaleda (Beauchamp <i>et al.</i> , 2015, lk 2).
11_7	Ei meeldi, kui keegi mind juhendab	SDT: autonoomia vajadus	Olenevalt individuaalsetest eelistustest võivad treeningutel osalemise eesmärgid olla väga erinevad (Meredith <i>et al.</i> , 2023, Zhang <i>et al.</i> , 2022)
11_8	Ei meeldi teistega koos treenida	McClellandi t.: kuulumisvajadus/selle puudumine	Olenevalt individuaalsetest eelistustest võivad treeningutel osalemise eesmärgid olla väga erinevad (Meredith <i>et al.</i> , 2023, Zhang <i>et al.</i> , 2022)
11_9	Liiga kallid	Hersbergi t.: rahaline tasuvus, Vroomi t.: tasu tajutav väärtus	Tasuta või soodsa hinnaga treeninguvõimaluste pakkumine võib oluliselt osalust edendada, kuna rahalised piirangud on üks oluline vanemaealiste treeningutel osalemist piirav takistus (Bennett <i>et al.</i> , 2018, lk 190; Royse <i>et al.</i> , 2023, lk 1).
11_10	Lihtsalt ei meeldi / ei taha	SDT: amotivatsioon	Amotivatsioon on seisund, kus puudub motivatsioon käitumise algatamiseks ja jätkamiseks (Ryan & Deci, 2000, lk 72).

Lisa 5 järg

Küsimused spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalevale vanemaealisele: takistused			
Küsimuse kood	Küsimus / väide	Seos motivatsiooniteooriaga	Teoreetiline alus ja allikad
12	Täpsustage palun, millised on Teie muud (tabelis mitte märgitud) põhjused spordiklubi treeningutel mitteosalemiseks?		Vanemaealiste motivatsioon liikumisaktiivsusega tegelemiseks on heterogeenne ning seda mõjutavad erinevad nii individuaalsed kui ka keskkonnast tulenevad tegurid (Meredith <i>et al.</i> , 2023, Zhang <i>et al.</i> , 2022)
13	Palun märkige, kui teadlik Te olete spordiklubide treeninguvõimalustest vanemaealistele?		Erinevate vajaduste, eelistuste ja teadlikkuse tõttu on oluline pakkuda erinevaid treeninguid, kirjeldada treeningu sisu, selgitada nende kasu (West <i>et al.</i> , 2024; Ryom <i>et al.</i> , 2023, lk 131) ning kujundada selged ja sihipärased teavituskampaaniad (Soares <i>et al.</i> , 2023)
14	Palun märkige, kui võrd usute, et juhendatud treeningutel osalemine võiks olla kasulik Teie tervisele?	SDT: väline motivatsioon, tuvastatud regulatsioon	Kehalise aktiivsuse kasulikkust tervisele mõistetakse, ja seda ka vanemaealiste seas (Meredith <i>et al.</i> , 2023; Rodrigues <i>et al.</i> , 2023).
Mitteosalejate potentsiaalsed osalemismotiivid			
14	Palun hinnake, kui võrd motiveeriksid järgnevad tegurid Teid spordiklubi treeningutel osalema?		Vanemaealiste motivatsioon liikumisaktiivsusega tegelemiseks on heterogeenne ning seda mõjutavad erinevad nii individuaalsed kui ka keskkonnast tulenevad tegurid (Meredith <i>et al.</i> , 2023, Zhang <i>et al.</i> , 2022)
14_1	Võimalus säilitada/parandada oma tervist	SDT: väline motivatsioon, tuvastatud regulatsioon. Toetab kompetentsuse vajadust. Vroomi t.: usk/tulemus	Vanemaealiste treeningutel osalemise kontekstis võib saavutusvajadus väljenduda soovina parandada oma tervist või füüsilist vormi (Mappanasingam <i>et al.</i> , 2024; Rodrigues <i>et al.</i> , 2023).
14_2	Füüsilise vormi parandamine	SDT: väline motivatsioon, integreeritud regulatsioon. Toetab kompetentsuse ja autonoomia vajadust. Vroomi t.: usk/tulemus	Vanemaealiste treeningutel osalemise kontekstis võib saavutusvajadus väljenduda soovina parandada oma tervist või füüsilist vormi (Mappanasingam <i>et al.</i> , 2024; Rodrigues <i>et al.</i> , 2023).

Lisa 5 järg

Mitteosalejate potentsiaalsed osalemismotiivid			
Küsimuse kood	Küsimus / väide	Seos motivatsiooniteooriaga	Teoreetiline alus ja allikad
14_3	Kaalu langetamine	SDT: väline motivatsioon, kui eesmärk on parem välimus ja tuvastatud regulatsioon, kui eesmärk on parem tervis. Vroomi t.: usk/tulemus	Vanemaealiste treeningutel osalemise kontekstis võib saavutusvajadus väljenduda soovina parandada oma tervist või füüsilist vormi (Mappanasingam <i>et al.</i> , 2024; Rodrigues <i>et al.</i> , 2023).
14_4	Igapäevaeluks vajalike tegevustega parem hakkama saamine	SDT: väline motivatsioon, tuvastatud regulatsioon, toetab kompetentsuse vajadust. Vroomi t.: usk/tulemus	Liikumisaktiivsus mängib olulist rolli tervise ja elukvaliteedi säilitamisel, aidates parandada füüsilist ja vaimset heaolu, toetada iseseisvat toimetulekut igapäevaelus (McPhee <i>et al.</i> , 2016, lk 1; Psarrou <i>et al.</i> , 2023).
14_5	Hirm, et igapäevane toimetulek muutub keerulisemaks	SDT: väline motivatsioon, sissepoole suunatud regulatsioon, toetab autonoomia vajadust. Vroomi t.: usk/tulemus	Liikumisaktiivsus mängib olulist rolli tervise ja elukvaliteedi säilitamisel, aidates parandada füüsilist ja vaimset heaolu, toetada iseseisvat toimetulekut igapäevaelus (McPhee <i>et al.</i> , 2016, lk 1; Psarrou <i>et al.</i> , 2023).
14_6	Enda tundmine energilisema ja positiivsemana	SDT: väline motivatsioon, sisemine regulatsioon, toetab autonoomia vajadust	Juhendatud treeningutel osalemise peamiseks põhjusteks on suhtlusvõrgustiku loomine ja tugevdamine (Davison ja Cowan, 2020, lk 19) ning treeningust saadav positiivne emotsioon, seda nii naistel kui ka meestel (Royse <i>et al.</i> , 2023, lk 9; Ericson <i>et al.</i> , 2021, lk 858)

Lisa 5 järg

Mitteosalejate potentsiaalsed osalemismotiivid			
Küsimuse kood	Küsimus / väide	Seos motivatsiooniteooriaga	Teoreetiline alus ja allikad
14_7	Võimalus suhelda treeningkaaslastega	SDT: väline motivatsioon, integreeritud regulatsioon, toetab seotuse vajadust. McClellandi t.: kuuluvusvajadus kui motivatsioonitegur	Juhendatud treeningutel osalemise peamiseks põhjusteks on suhtlusvõrgustiku loomine ja tugevdamine (Davison ja Cowan, 2020, lk 19)
14_8	Võimalus luua uusi sõprussuhteid	SDT: väline motivatsioon, integreeritud regulatsioon, toetab seotuse vajadust. McClellandi t.: kuuluvusvajadus kui motivatsioonitegur	Juhendatud treeningutel osalemise peamiseks põhjusteks on suhtlusvõrgustiku loomine ja tugevdamine (Davison ja Cowan, 2020, lk 19)
14_9	Lähedase/sõbra/tuttavaga koos osalemine	SDT: väline motivatsioon, integreeritud regulatsioon, tugevdab läbi sotsiaalse sideme kuuluvustunnet ja seeläbi suurendab sisemist motivatsiooni. Võib olla ka väline regulatsioon	Osalemine vajab julgustust, eriti neil, kel on vähe varasemat treeningkogemust või kellel on olnud pikem treeningpaus vigastuse, valu või kehaliste võimete langemise tõttu (Ryom <i>et al.</i> , 2023, lk 131; Zhang <i>et al.</i> , 2022; Watts <i>et al.</i> , 2017). Juhendatud treeningutel osalemise peamiseks põhjusteks on suhtlusvõrgustiku loomine ja tugevdamine (Davison ja Cowan, 2020, lk 19)
14_10	Arsti/lähedase poolt suunamine	SDT: väline motivatsioon, väline regulatsioon. Vroomi t.: uskumus/tulemus	Osalemine vajab julgustust, eriti neil, kel on vähe varasemat treeningkogemust või kellel on olnud pikem treeningpaus vigastuse, valu või kehaliste võimete langemise tõttu (Ryom <i>et al.</i> , 2023, lk 131; Zhang <i>et al.</i> , 2022; Watts <i>et al.</i> , 2017).
14_11	Tunnustus treeneri poolt	SDT: väline motivatsioon, sissepoole suunatud regulatsioon, toetab kompetentsuse vajadust	Lõuna-Euroopas motiveerib vanemaealisi treeningutel osalema sagedamini tervise säilitamine ja parandamine, samas kui Ida-Euroopas on olulisem sotsiaalne heakskiit ja tunnustus (Cancela Carral <i>et al.</i> , 2024, lk 5).

Lisa 5 järg

Mitteosalejate potentsiaalsed osalemismotiivid			
Küsimuse kood	Küsimus / väide	Seos motivatsiooniteooriaga	Teoreetiline alus ja allikad
14_12	Lihtsam ligipääs/transport spordiklubisse	SDT: väline motivatsioon, väline regulatsioon. Vroomi t.: pingutus/tulemus	Vanemaealiste osalemist treeningutel võivad vähendada erinevad füüsilised, logistilised ja emotsionaalsed takistused, näiteks raskused ligipääsuga (Motalebi <i>et al.</i> , 2014; Tsai <i>et al.</i> , 2022). Selliste takistuste mõju saab leevendada sobiva ja turvalise keskkonna loomise kaudu, mis arvestab nii osalejate füüsilisi, sotsiaalseid kui ka psühholoogilisi vajadusi (Meredith <i>et al.</i> , 2023, lk 12; Stehr <i>et al.</i> , 2021, lk 13). Kui rahulolematuse põhjused on kõrvaldatud, toetavad motivatsiooni püsimist sisemised motivatsioonitegurid, nagu tunnustus, eneseteostuse võimalused ja sotsiaalne tugi (Bohm, 2012).
14_13	Professionaalne juhendamine	SDT: väline motivatsioon, tuvastatud regulatsioon. Herzbergi t.: rahulolu suurendav motivatsioonifaktor	Treeningutel osalemise motivatsiooni võivad pärssida terviseprobleemid või turvatunde puudumine treeningkeskkonnas, samas kui positiivset mõju avaldavad individuaalsetele vajadustele kohandatud treeningtingimused, sobivad harjutused ja juhendaja tugi (Meredith <i>et al.</i> , 2023).
14_14	Sobiv treeningu sisu	SDT: väline motivatsioon, integreeritud regulatsioon, toetab autonoomia ja kompetentsuse vajadust	Treeningutel osalemise motivatsiooni võivad pärssida terviseprobleemid või turvatunde puudumine treeningkeskkonnas, samas kui positiivset mõju avaldavad individuaalsetele vajadustele kohandatud treeningtingimused, sobivad harjutused ja juhendaja tugi (Meredith <i>et al.</i> , 2023).
14_15	Mugavad treeningajad	SDT: väline motivatsioon, väline regulatsioon. Herzbergi t.: ajakava sobivus mõjutab rahulolu	Tänapäeva vanemaealised on tööturul kauem aktiivsed, mistõttu ei pruugi treeninguteks sobida päevased ajad (Carlo & Buschicchio, 2023).

Lisa 5 järg

Mitteosalejate potentsiaalsed osalemismotiivid			
Küsimuse kood	Küsimus / väide	Seos motivatsiooniteooriaga	Teoreetiline alus ja allikad
14_16	Madalam hind või tasuta prooviperiood	SDT: väline motivatsioon, väline regulatsioon. Herzbergi t.: hind kui hügieenifaktor	Kuigi treeningute maksumus võib vanemaealiste jaoks olla takistus treeningutel osalemiseks (Royse <i>et al.</i> , 2023, lk 9), ollakse treeningute eest valmis maksma, kui on juba tekkinud harjumus regulaarselt treeningutel osaleda ja tajutakse treeningu positiivset mõju tervisele ja elukvaliteedile (Fang <i>et al.</i> , 2023, lk 7). Sellele tuginedes võivad spordiklubid toetada treeningharjumuse kujunemist, pakkudes vanemaealistele esmalt tasuta või soodsalt hinnaga prooviperioodi (West <i>et al.</i> , 2024, lk 15).
14_17	Sauna vm lisavõimaluste olemasolu	SDT: väline motivatsioon, sissepoole suunatud regulatsioon. Toetavad kaudselt sisemist motivatsiooni	Juhendatud treeningutel osalemise peamiseks põhjusteks on suhtlusvõrgustiku loomine ja tugevdamine (Davison ja Cowan, 2020, lk 19) ning treeningust saadav positiivne emotsioon, seda nii naistel kui ka meestel (Royse <i>et al.</i> , 2023, lk 9; Ericson <i>et al.</i> , 2021, lk 858), eriti siis, kui on võimalus teistega suhelda trenni eel või järel (Bennett <i>et al.</i> , 2018, lk 190; Singh <i>et al.</i> , 2023, lk 522).
15	Palun märkige, kui võrd usute, et juhendatud treeningutel osalemine võiks olla kasulik Teie tervisele?	SDT: väline motivatsioon, tuvastatud regulatsioon	Kehalise aktiivsuse kasulikkust tervisele mõistetakse, ja seda ka vanemaealiste seas. Siiski ei ole kõrge teadlikkus seotud aktiivse osalemisega, ega taga piisavat ja regulaarset kehalist aktiivsust. (Meredith <i>et al.</i> , 2023; Rodrigues <i>et al.</i> , 2023).
Küsimus osalejatele ja mitteosalejatele			
16	Palun nimetage kolm võimalust, kuidas spordiklubid saaksid motiveerida vanemaealisi osalema juhendatud treeningutel?		Osalemine vajab julgustust, eriti neil, kel on vähe varasemat treeningkogemust või kellel on olnud pikem treeningpaus vigastuse, valu või kehaliste võimete langemise tõttu (Ryom <i>et al.</i> , 2023, lk 131; Zhang <i>et al.</i> , 2022; Watts <i>et al.</i> , 2017).

Lisa 6. Valdkonnaekspertide poolstruktureeritud intervjuu küsimused, teoreetiline alus ja allikad

Küsimused	Teoreetiline alus ja allikad
1. Milline on vajadus vanemaealiste treeningutel osalemise edendamiseks?	Kuna Eestis on ühiskonna vananemise trend veel kiirem kui maailmas ja Euroopas (Tervise Arengu Instituut, 2023, lk 10), viitab see vajadusele edendada vanemaealiste liikumisaktiivsust ja tervislikku vananemist erinevate sektorite koostöös, et (Psarrou <i>et al.</i> , 2023, lk 11; Lusmägi <i>et al.</i> , 2018, lk 19).
2. Millised on peamised väljakutsed, millega vanemaealiste treeningutega seoses kokku puutute?	Sageli on osalemistakistused seotud terviseseisundi, ajapuuduse, transpordi, motivatsiooni ja sotsiaalsete hoiakutega (Royse <i>et al.</i> , 2023). Herzbergi teooria selgitab, et kui keskkonnategurid (nt ajad, hind, transport) on ebasoodsad, siis sisemised motivaatorid ei saa mõjule pääseda (Bohm, 2012).
3. Milliseid treeninguvõimalusi vanemaealistele pakute?	Treeninguvõimaluste mitmekesisus toetab SDT järgi autonoomia ja kompetentsuse vajadusi ning võimaldab individuaalset sobivust (Ryan & Deci, 2000).
4. Milliseid kasutamata võimalusi näete vanemaealiste treeningutel osalemise edendamiseks?	Hõbemajanduse potentsiaali teadlik ja strateegiline rakendamine loob võimaluse võimaluse käsitleda demograafilisi muutusi arenguvõimalusena (Álvarez-Diez <i>et al.</i> , 2023).
5. Milliseid kohandused on olnud vajalikud vanemaealistele treeningute pakkumiseks?	Paljud spordiklubid ei ole veel valmis pakkuma ligipääsetavaid ja vanemaealistele sobivaid teenuseid, kuna see eeldab märkimisväärseid investeeringuid treeningseadmetesse ja -vahenditesse, treenerite koolitamisega ja turvaliste spordirajatiste arendamisse (Álvarez-Diez <i>et al.</i> , 2023; Ryom <i>et al.</i> , 2023; Watts <i>et al.</i> , 2017).
6. Mis motiveerib teie arvates vanemaealisi treeningutel osalema?	Kui osalejad kogevad treeningust saadavat naudingut ja positiivset mõju tervisele, on ta suurema tõenäosusega valmis jätkama tasuliste teenuse kasutamist, mis omakorda motiveerib pikaajalist osalust ja seotust spordiklubiga (Creighton <i>et al.</i> , 2022, lk 124).
7. Millised tegurid võivad mõjutada vanemaealiste treeningutel osalemise regulaarsust?	Autonoomia on treeningutel osalemise edendamise võtmeteguriks ning mõjutab positiivselt ka osaluse järjepidevust. Järjepidevust toetab ka kompetents ning keskkonna ja kaaslastega seotuse tunne. Kui vanemaealised saavad ise valida treeningu tüübi, arendada oma oskusi ja luua sotsiaalseid suhteid, suureneb tõenäosus, et nad jätkavad regulaarset osalemist. (Rodrigues <i>et al.</i> , 2023; Stehr <i>et al.</i> , 2021.; Mappanasingam <i>et al.</i> , 2024)

Lisa 6. järg

Küsimused	Teoreetiline alus ja allikad
8. Mis on teie arvates peamine põhjus, miks vanemaealised katkestavad treeningutel osalemise?	Loobumisrisiki vähendamiseks on oluline, et treeninggrupid koosneksid sarnase suutlikkusega osalejatest. Rahuloluks ja püsivuse kujundamiseks peab treening pakkuma piisavalt väljakutset, olles siiski jõukohane (Bennett <i>et al.</i> , 2018, lk 190) ja turvaline, et ei tekitaks kasu asemel kahju (Teljigovic <i>et al.</i> , 2024). Enda tundmine teistest erinevana või vähem pädevamana võib vähendada enesekindlust ja motivatsiooni osaleda. (Beauchamp <i>et al.</i> , 2015, lk 2)
9. Millisena hindate spordiklubide rolli vanemaealiste treeningutel osalemise edendamisel?	Kasvanud on vajadus pakkuda sobivaid teenuseid just vanemaealistele (Port ja Lusmägi, 2015, lk 139), samas näitavad uuringud, et vanemaealised ei ole enamike spordiorganisatsioonide jaoks prioriteetne sihtgrupp (West <i>et al.</i> , 2024, lk 2; Jenkin <i>et al.</i> , 2021, lk 1).
10. Kuidas hindate spordiklubide, KOV-i, riigi algatusi ja tuge vanemaealiste treeningutel osalemise edenemiseks?	Põhjamaades ja Lääne-Euroopas, kus tervisespordi edendamine on prioriteet, pakuvad spordiklubid mitmekesisemaid võimalusi ka vanemaealistele. Ida- ja Kesk-Euroopa riikides on poliitiline toetus sageli rohkem tippspordil, mis võib piirata spordiklubide võimalusi pakkuda vanemaealistele kohandatud juhendatud treeninguid. (Pedišić <i>et al.</i> , 2022, Titze <i>et al.</i> , 2022)
11. Millised on 3 peamist märksõna, mida spordiklubid peaksid arvestama vanemaealiste treeningutel osalemise edendamisel?	

Lisa 7. Spordiklubi juhendatud treeningutel osaleva vanemaealise poolstruktureeritud intervjuu küsimused, teoreetiline alus ja allikad

Küsimused	Teoreetiline alus ja allikad
1. Kui vana Te olete?	Demograafilised andmed. Vanusepiir tugineb Euroopa Liidu statistikaameti Eurostat definitsioonile (Eurostat, 2024) ning Eesti Vanemaealiste programmi 2024–2027 vanemaealisuse määratlusele (Sotsiaalministeerium, 2024, lk 4). Aitab mõista, kuidas treeningmotivatsioon ja -osalus varieeruvad erinevates vanuserühmades.
2. Kas käite veel tööl või olete pensionil?	Spordiklubi treeninguid planeerides tuleb arvestada ajas muutunud trendidega. Näiteks on tänapäeva vanemaealised tööturul kauem aktiivsed, mistõttu ei pruugi treeninguteks sobida päevased ajad. (Carlo & Buschicchio, 2023). Aitab saada ülevaadet vastajate ajalistest võimalustest treeningutel osalemiseks.
3. Kui sageli osalete regulaarselt spordiklubi treeningutel?	Saamaks ülevaadet vastaja osalemise kohta spordiklubi treeningutel, et edasised küsimused oleksid asjakohased. Aitab hinnata osaluse regulaarsust seoses motivatsiooni tüübiga.
4. Kui lähedal Teie elukohale asub spordiklubi, kus pakutakse juhendatud treeninguid vanemaealistele?	Osalemistakistuseks võib vanemaealise jaoks olla näiteks tervislik seisund, hirm kukkumise ja vigastuse ees, negatiivsed sotsiaalsed hoiakud, tajutav ajapuudus, motivatsioonipuudus, treeningu asukohta ja ligipääsetavuse piirangud ning rahalised kulud (Royle et al., 2023, lk 1). Aitab mõista spordiklubile ligipääsetavust.
6. Mis ajendas Teid spordiklubi treeningutel osalema?	Väline motivatsioon tuleneb välistest hüvedest või sundusest ning võib küll käitumist algatada, kuid kui sisemine motivatsioon käitumist ei toeta, on mõju nõrgem ja lühiajalisem. (Ryan & Deci, 2000, lk 69). Aitab tuvastada, millised motivatsioonitegurid võisid mõjutada treeningharjumuse kujunemist.
7. Kirjeldage palun, mis kasu Te trennist saate? (tervis, hea enesetunne, sotsiaalne võrgustik vms)	Regulaarne treening ei paranda ainult füüsilist, vaid ka vaimset tervist, vähendades depressiooni ja üksildustunnet. See positiivne mõju võib tuleneda nii treeningu füsioloogilisest mõjust hormonaalsüsteemile kui ka treeninguga kaasnevatest sotsiaalsetest kontaktidest. (Xu et al., 2024, lk 8). Aitab tuua esile subjektiivsed kogemused ja tajutud kasud, mis toetavad või takistavad järjepidevust.
8. Kuidas suhtuvad teie lähedased/sõbrad treeningutel osalemisse?	Motivatsiooni püsimist toetavad sisemised motivatsioonitegurid, nagu tunnustus, eneseteostuse võimalused ja sotsiaalne tugi (Bohm, 2012). Aitab tuua esile sotsiaalse toe mõju treeningutel osalemise motivatsioonile.

Lisa 7. järg

Küsimused	Teoreetiline alus ja allikad
9. Millised treeningud on Teie jaoks kõige sobivamad ja miks?	Jõukohane treening, mis tekitab eduelamust, suurendab enesetõhusust, soodustab motivatsiooni ja aitab säilitada järjepidevust aidates seeläbi toetada igaühe individuaalset arengut ning samas suurendada grupi sidusust. Enda tundmine teistest erinevana või vähem pädevamana võib vähendada enesekindlust ja motivatsiooni osaleda. (Beauchamp et al., 2015, lk 2). Aitab tuvastada, millised treeningud on sihtrühmale kõige atraktiivsemad, et pakkuda sobivamaid treeninguid.
10. Mis paneks vanemaealised spordiklubi treeningutel osalema?	Vanemaealiste osaluse edendamine spordiklubi treeningutel vajab terviklikku ning kohandatud lähenemist, mis arvestab sotsiaalseid, füüsilisi, majanduslikke ja kultuurilisi tegureid ning individuaalseid vajadusi (Cancela Carral et al., 2024; Rodrigues et al., 2023). Aitab mõista, millised strateegiad võivad aidata edendada vanemaealiste osalust spordiklubi treeningutel.
11. Milliseid puudujääke või takistusi olete tundnud spordiklubi treeningutel osalemiseks?	Vanemaealised vajavad turvalist ja toetavat keskkonda individuaalselt kohandatud treeninguid, mis arvestavad arvestamine kehaliste võimete ja terviseseisundi erinevustega, sest samaealiste kehalised võimed, terviseseisund ja eesmärgid võivad olla väga erinevad (Cancela Carral <i>et al.</i> , 2024). Aitab tuua esile tajutud takistusi spordiklubi treeningutel osalemisel. Millised keskkondlikud, individuaalsed vm tegurid takistavad osalemist.
12. Millisena hindate treeningute olulisust oma tervisele ja heaolule?	Kehalise aktiivsuse kasulikkust tervisele mõistetakse, ja seda ka vanemaealiste seas. Siiski ei ole kõrge teadlikkus seotud aktiivse osalemisega, ega taga piisavat ja regulaarset kehalist aktiivsust. Regulaarse kehalise aktiivsuse edendamiseks on oluline mõista, millised tegurid ja kuidas toetavad või takistavad vanemaealiste osalemist treeningutel. (Meredith <i>et al.</i> , 2023; Rodrigues <i>et al.</i> , 2023; Zhang <i>et al.</i> , 2022). Aitab mõista, millisena hindab vastaja treeningu tajutavat kasu tervise ja heaolu kontekstis, mis toetab järeltuste tegemist.
13. Millised on 3 peamist märksõna, mida spordiklubid peaksid arvestama vanemaealiste treeningutel osalemise edendamisel?	Aitab koguda tagasisidet, et luua soovitusi spordiklubi vanemaealistele suunatud teenuste strateegiliseks arendamiseks

Lisa 8. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosaleva vanemaealise poolstruktureeritud intervjuu küsimused, teoreetiline alus ja allikad

Küsimused	Teoreetiline alus ja allikad
1. Kui vana Te olete?	Demograafilised andmed. Vanusepiir tugineb Euroopa Liidu statistikaameti Eurostat definitsioonile (Eurostat, 2024) ning Eesti Vanemaealiste programmi 2024–2027 vanemaealisuse määratlusele (Sotsiaalministeerium, 2024, lk 4). Aitab mõista, kuidas treeningmotivatsioon ja -osalus varieeruvad erinevates vanuserühmades.
2. Kas käite veel tööl või olete pensionil?	Spordiklubi treeninguid planeerides tuleb arvestada ajas muutunud trendidega. Näiteks on tänapäeva vanemaealised tööturul kauem aktiivsed, mistõttu ei pruugi treeninguteks sobida päevased ajad. (Carlo & Buschicchio, 2023). Aitab saada ülevaadet vastajate ajalistest võimalustest treeningutel osalemiseks.
3. Kui sageli osalete regulaarselt spordiklubi treeningutel?	Saamaks ülevaadet vastaja osalemise kohta spordiklubi treeningutel, et edasised küsimused oleksid asjakohased. Aitab hinnata osaluse regulaarsust seoses motivatsiooni tüübiga.
4. Kui lähedal Teie elukohale asub spordiklubi, kus pakutakse juhendatud treeninguid vanemaealistele?	Osalemistakistuseks võib vanemaealise jaoks olla näiteks tervislik seisund, hirm kukkumise ja vigastuse ees, negatiivsed sotsiaalsed hoiakud, tajutav ajapuudus, motivatsioonipuudus, treeningu asukoha ja ligipääsetavuse piirangud ning rahalised kulud (Royse et al., 2023, lk 1). Aitab mõista spordiklubile ligipääsetavust.
6. Millistel treeningutel ja millal olete varasemalt osalenud?	Varasem kehaline aktiivsus suurendab tõenäosust, et inimene on aktiivne ka vanemas eas (Aggio et al., 2017, lk 1). Aitab mõista varasema kehalise aktiivsuse võimalikku seost kehalise aktiivsusega vanemas eas.
7. Mis põhjuseid tooksite välja, miks te ei osale spordiklubi treeningutel?	Mõistmaks treeningutel mitteosalemise põhjuseid, mida saab seostada SDT motivatsioonikontsiinuumiga ja teiste motivatsiooniteooriatega. Aitab kaardistada motivatsioonitegureid ja takistusi.
8. Mis võiks motiveerida Teid treeningutega liituma?	Erinevate vajaduste, eelistuste ja teadlikkuse tõttu on oluline pakkuda erinevaid treeninguid, kirjeldada treeningu sisu, selgitada nende kasu (West et al., 2024; Ryom et al., 2023, lk 131) ning kujundada selged ja sihipärsed teavituskampaaniad. Aitab selgitada, millised tegurid võiksid aidata suurendada motivatsiooni spordiklubi treeningutel osalema.

Lisa 8 järg

Küsimused	Teoreetiline alus ja allikad
9. Milliseid takistusi olete tajunud treeningutel osalemiseks? (tervisemured, ajapuudus, transport, lähedaste suhtumine, suhted teistega vms)	Kui baasvajadused on rahuldamata, takistab see motivatsiooni rahuldada hierarhias kõrgemate tasemetega vajadusi (Ghaleb, 2024, lk 1030). Näiteks võivad treeningutel osalemise motivatsiooni negatiivselt mõjutada terviseprobleemid või turvatunde puudumine treeningkeskkonnas, samas kui positiivset mõju avaldavad individuaalsetele vajadustele kohandatud treeningtingimused, sobivad harjutused ja juhendaja tugi (Meredith et al., 2023). Lisaks võivad vajadused erineda sõltuvalt kultuurilistest, sotsiaalsetest ja eluviisilistest teguritest (Wei, 2024, lk 60). Aitab mõista tajutud takistusi spordiklubi treeningutel osalemiseks.
10. Kuidas suhtuvad teie lähedased/sõbrad treeningutel osalemisele?	Motivatsiooni püsivust toetavad sisemised motivatsioonitegurid, nagu tunnustus, eneseteostuse võimalused ja sotsiaalne tugi (Bohm, 2012). Aitab tuua esile sotsiaalse toe mõju treeningutel osalemise motivatsioonile.
11. Milliseid võimalusi võiks spordiklubi pakkuda, et kaaluksite treeningutel osalemist (keskkonnatingimused, juhendamine, treeningtüüp, lisateenused, hind jne)	Vanemaealiste osaluse edendamine spordiklubi treeningutel vajab terviklikku ning kohandatud lähenemist, mis arvestab sotsiaalseid, füüsilisi, majanduslikke ja kultuurilisi tegureid ning individuaalseid vajadusi (Cancela Carral et al., 2024; Rodrigues et al., 2023). Aitab mõista, millised strateegiad võivad aidata edendada vanemaealiste osalust spordiklubi treeningutel.
12. Millisena hindate treeningute olulisust oma tervisele ja heaolule?	Kehalise aktiivsuse kasulikkust tervisele mõistetakse, ja seda ka vanemaealiste seas. Siiski ei ole kõrge teadlikkus seotud aktiivse osalemisega, ega taga piisavat ja regulaarset kehalist aktiivsust. Regulaarse kehalise aktiivsuse edendamiseks on oluline mõista, millised tegurid ja kuidas toetavad või takistavad vanemaealiste osalemist treeningutel. (Meredith et al., 2023; Rodrigues et al., 2023; Zhang et al., 2022). Aitab mõista, millisena hindab vastaja treeningu tajutavat kasu tervise ja heaolu kontekstis, mis toetab järelduste tegemist.
13. Kuidas võiksid spordiklubi treeningud aidata teie igapäevaelu lihtsamaks muuta või terviseprobleemidega toime tulla?	Aitab mõista, millised on oodatavad tulemused ja kuidas need motiveerivad treeningutel osalemist. Seotud Vroomi ootuste teooriaga (tajutud kasu ja ootused), SDT teooriaga (autonoomia ja kompetentsuse vajaduste rahuldamine).
14. Millised on 3 peamist märksõna, mida spordiklubid peaksid arvestama vanemaealiste treeningutel osalemise edendamisel?	Aitab koguda tagasisidet, et luua soovitusi spordiklubi vanemaealistele suunatud teenuste strateegiliseks arendamiseks.

Lisa 9. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalemise põhjuste statistilised näitajad

Küsimuse kood	Küsimus	n	m	SD	mo	me
11_1	Tervislikud põhjused	271	2,78	1,44	1	3
11_2	Treeningud tunduvad mulle rasked	271	2,54	1,34	1	3
11_3	Pole aega	271	2,01	1,24	1	2
11_4	Treeningud toimuvad ebasobivatel aegadel	271	2,36	1,39	1	2
11_5	Ei ole sporti	271	1,98	1,41	1	1
11_6	Treeningud on minu jaoks ebasobiva sisuga	271	2,49	1,32	1	2
11_7	Ei meeldi, kui keegi mind juhendab	271	1,63	0,98	1	1
11_8	Ei meeldi koos teistega treenida	271	1,86	1,23	1	1
11_9	Liiga kallis	271	3,07	1,47	4	3
11_10	Lihtsalt ei meeldi / ei taha	271	2,22	1,42	1	2

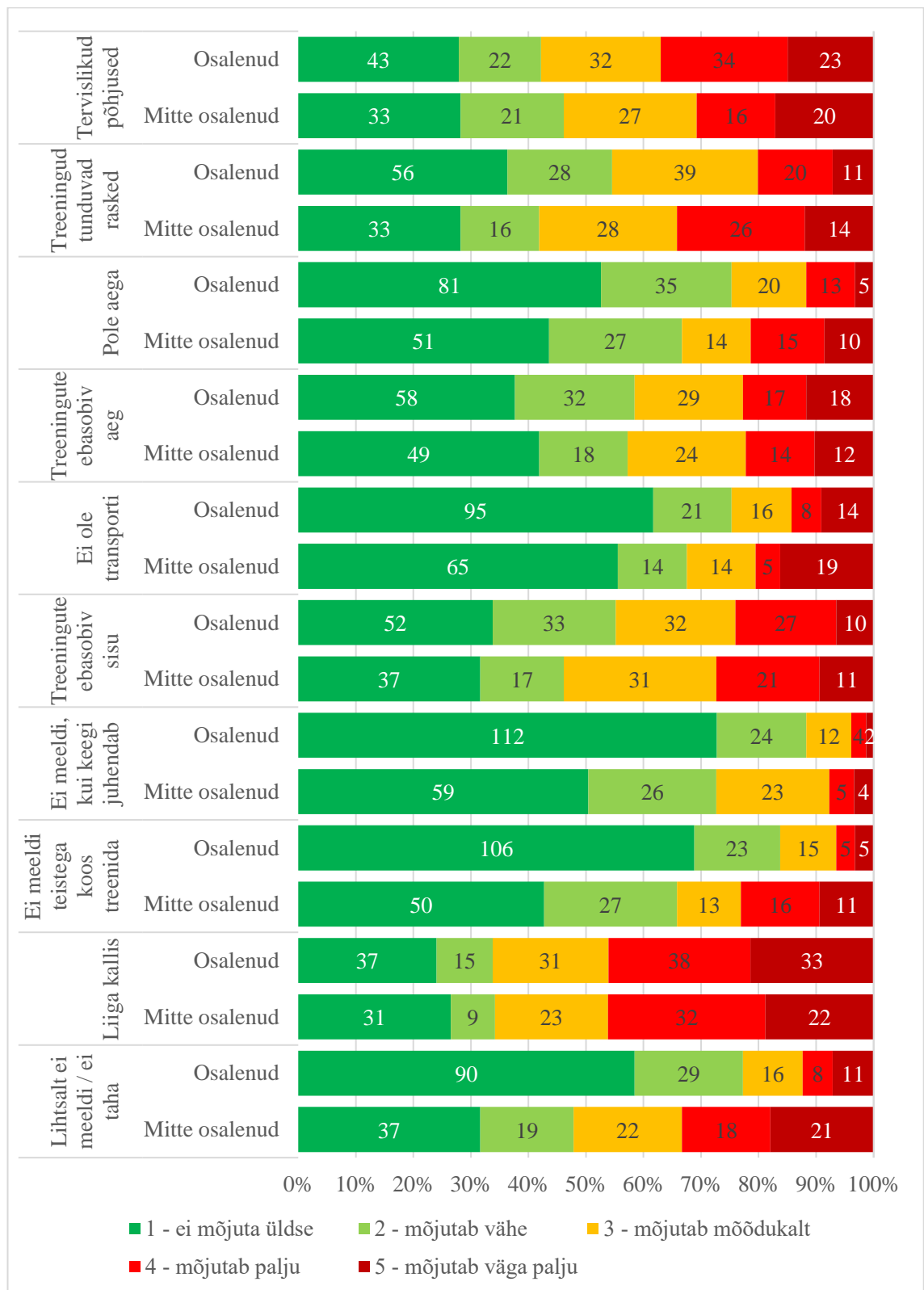
Märkused: Tabelis on esitatud spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalenud vastajate hinnangud väidetele, mis kirjeldavad treeningutel mitteosalemise põhjuseid. Veerus **n** on toodud vastanute arv, veerus **m** väite keskmine hinnang (aritmeetiline keskmine), veerus **SD** standardhälve, veerus **mo** modaalkeskmine (enim valitud hinnang) ning veerus **me** mediaan (keskmine järjestatud väärtus). Kõik väited hinnati viiepallisel Likerti skaalal, kus 1 tähistas „ei mõjuta üldse“ ja 5 „mõjutab väga palju“.

Lisa 10. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalemise põhjuste Spearmani korrelatsioonianalüüs

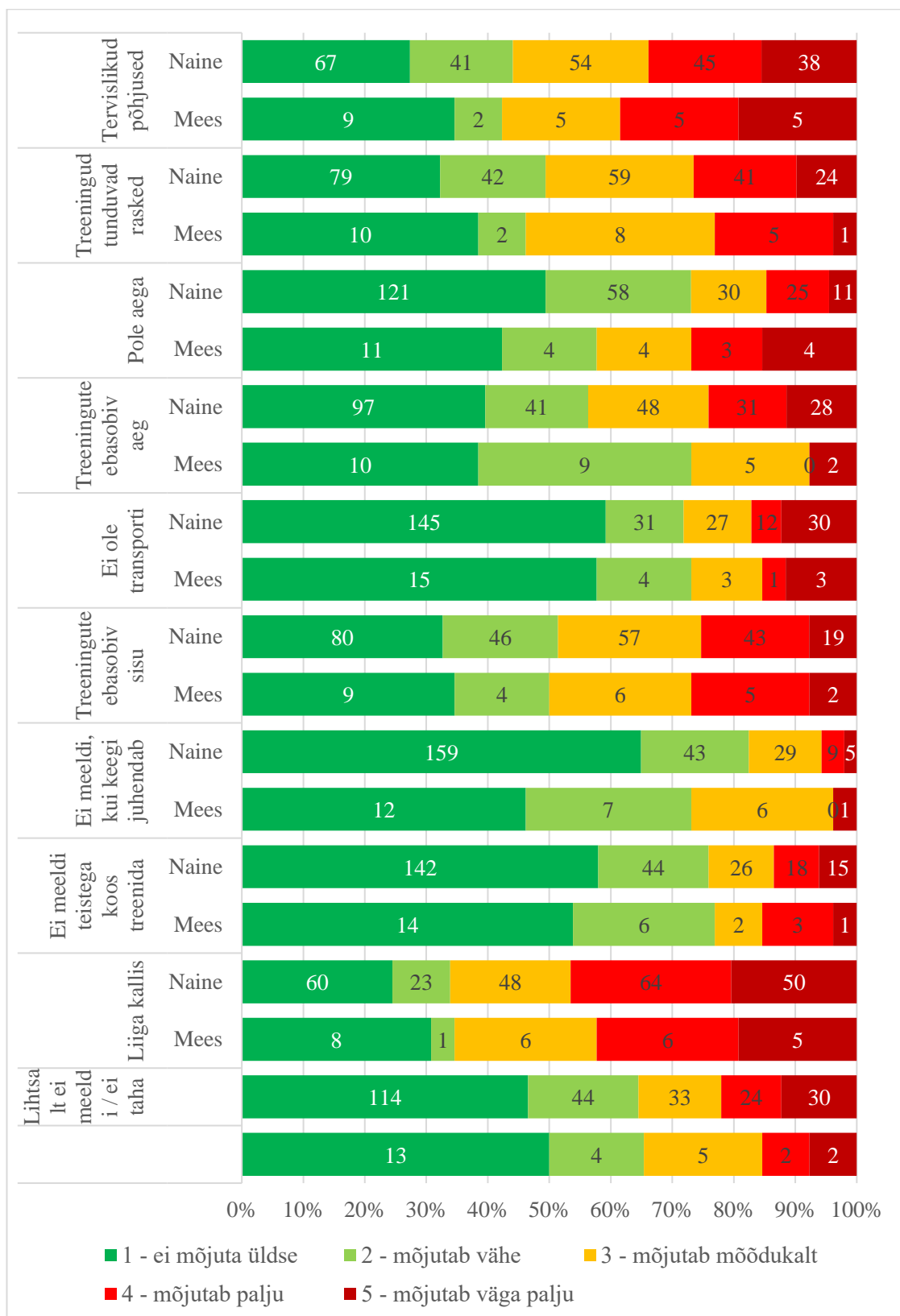
Küsimuse kood		11_1	11_2	11_3	11_4	11_5	11_6	11_7	11_8	11_9
11_1	ρ	—								
11_2	ρ	0,57**	—							
11_3	ρ	0,05	0,19*	—						
11_4	ρ	0,14*	0,26**	0,54**	—					
11_5	ρ	0,08	0,22**	0,20**	0,44**	—				
11_6	ρ	0,28**	0,41**	0,27**	0,42**	0,24**	—			
11_7	ρ	0,08	0,19**	0,23**	0,16	0,23**	0,38**	—		
11_8	ρ	0,08	0,25**	0,21**	0,15	0,17*	0,35**	0,66**	—	—
11_9	ρ	0,15	0,24**	0,18*	0,29**	0,20**	0,31**	0,13*	0,15*	0,08
11_10	ρ	0,09	0,17*	0,17*	0,16	0,13*	0,31**	0,40**	0,37**	0,08

Märkused: Küsimustiku väidete omavaheliste seoste väljaselgitamiseks kasutati Spearmani korrelatsioonimaatriksit, kus korrelatsioonikordajat ρ võib pidada väga tugevaks positiivseks seoseks kui $\rho=0,80-1,0$; tugevaks seoseks, kui $\rho=0,60-0,79$; mõõdukaks seoseks, kui $\rho=0,40-0,59$; nõrgaks seoseks, kui $\rho=0,20-0,39$ ja väga nõrgaks seoseks, kui $\rho=0,00-0,19$. Olulisusnivoo: $p*=0,01-0,05$; $p**<.001$.

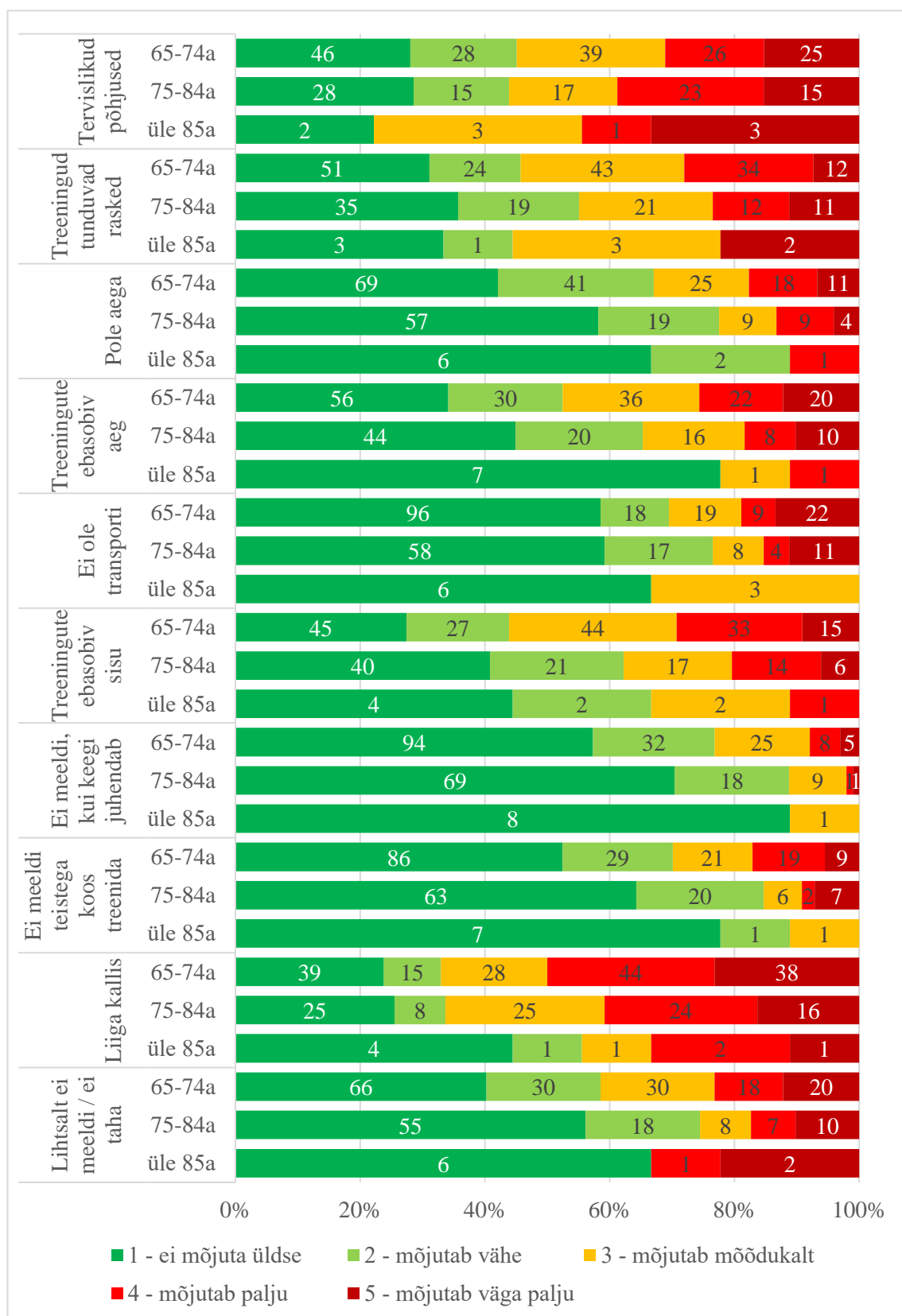
Lisa 11. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteesalejate hinnang tajutud mitteesalemise põhjustele



Lisa 12. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteesalejate hinnang tajutud mitteesalemise põhjustele sugude võrdluses



Lisa 13. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteesalejate hinnang tajutud mitteesalemise põhjustele vanuserühmade lõikes



Lisa 14. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejate hinnangute võrdlev statistika võimalike motivaatorite osas

Küsimuse kood	Küsimus	n	m	SD	mo	me
14_1	Tervise säilitamine/parandamine	271	3,87	1,16	5	4
14_2	Füüsilise vormi parandamine	271	3,79	1,15	4	4
14_3	Kaalu langetamine	271	3,12	1,34	3	3
14_4	Igapäevaelutegevustega parem hakkama saamine	271	3,49	1,18	3	4
14_5	Hirm, et toimetulek muutub keerulisemaks	271	2,94	1,32	3	3
14_6	Enda tundmine energilisemana ja positiivsemana	271	3,69	1,16	4	4
14_7	Võimalus suhelda treeningkaaslastega	271	2,86	1,24	3	3
14_8	Võimalus luua uusi sõprus-suhteid	271	2,62	1,24	2	3
14_9	Lähedase/ sõbra/ tuttavaga koos osalemine	271	3,02	1,25	4	3
14_10	Arsti/ lähedase poolt suunamine	271	3,11	1,26	3	3
14_11	Tunnustus treeneri poolt	271	2,73	1,28	3	3
14_12	Lihtsam ligipääs/ transport spordiklubisse	271	2,96	1,38	3	3
14_13	Professionaalne juhendamine	271	3,58	1,19	4	4
14_14	Sobiv treeningu sisu	271	3,72	1,15	4	4
14_15	Mugavad treeningajad	271	3,57	1,20	4	4
14_16	Madalam hind või tasuta prooviperiood	271	3,81	1,23	5	4
14_17	Sauna vm lisavõimaluse olemasolu	271	3,33	1,37	4	4

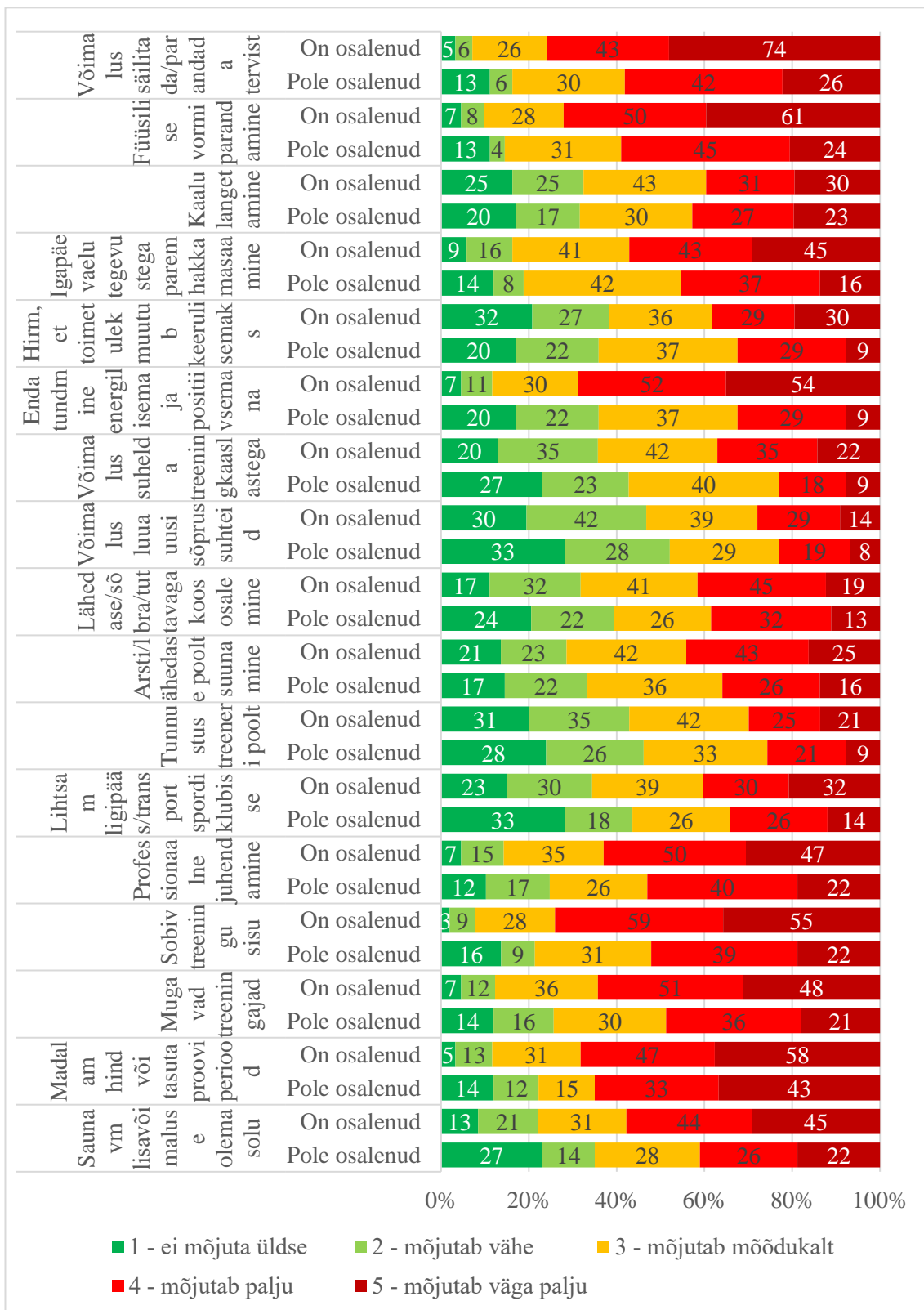
Märkused: Tabelis on esitatud spordiklubide juhendatud treeningutel mitteosalenud vastajate hinnangud väidetele, mis käsitlevad võimalikku motivatsiooni treeningutel osalemiseks. Veerus **n** on toodud vastanute arv, veerus **m** väite keskmine hinnang (aritmeetiline keskmine), veerus **SD** standardhälve, veerus **mo** modaalkeskmine (enim valitud hinnang) ning veerus **me** mediaan (keskmine järjestatud väärtus). Kõik väited hinnati viiepallisel Likerti skaalal, kus 1 tähistas „üldse ei motiveeri“ ja 5 „motiveerib väga palju“.

Lisa 15. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteesalejate potentsiaalsete osalemismotiivide Spearmani korrelatsioonianalüüs

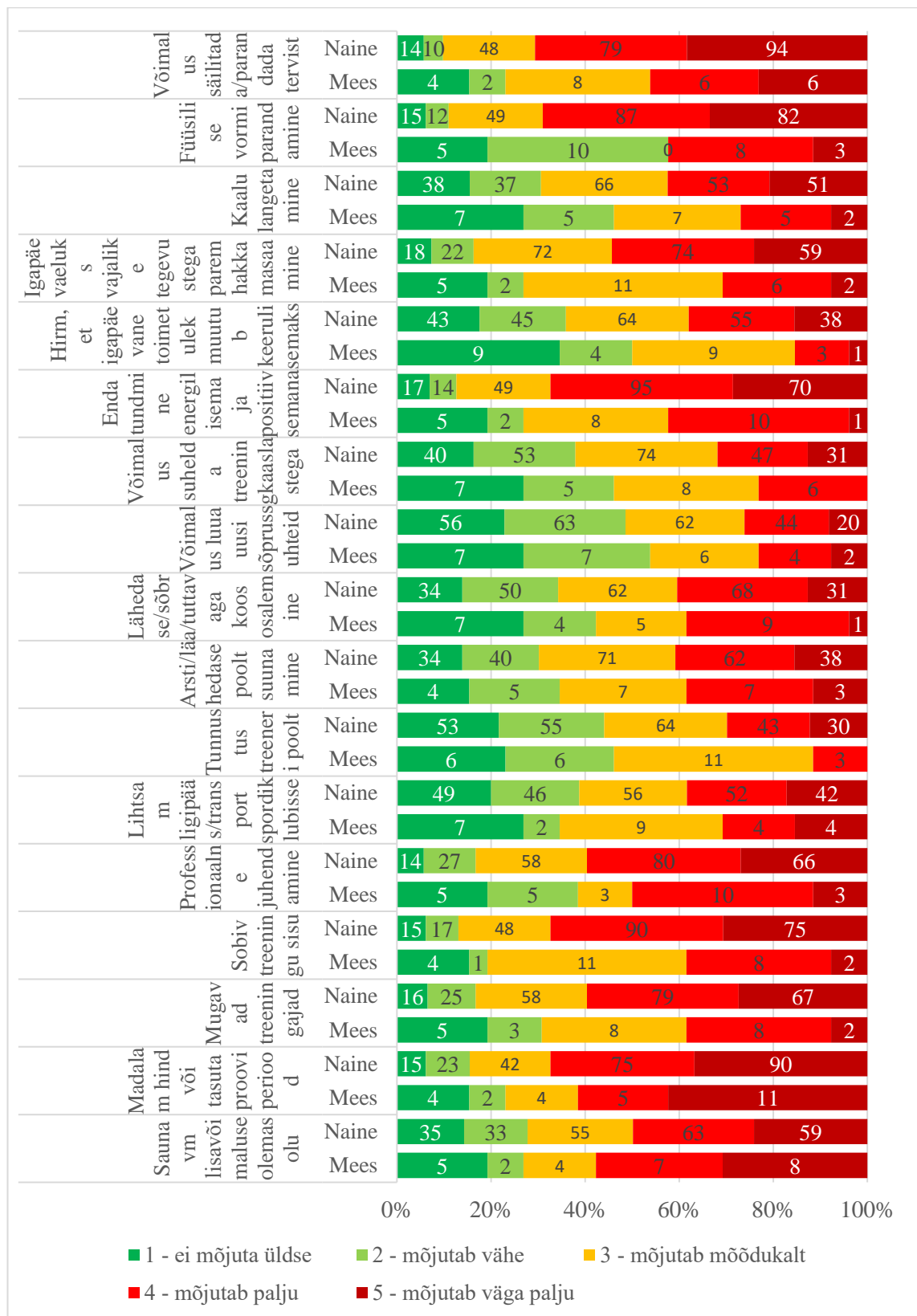
Küsimuse kood	14_1	14_2	14_3	14_4	14_5	14_6	14_7	14_8	14_9	14_10	14_11	14_12	14_13	14_14	14_15	14_16	
14_1	ρ	—															
14_2	ρ	0,84**	—														
14_3	ρ	0,48**	0,54**	—													
14_4	ρ	0,61**	0,59**	0,39**	—												
14_5	ρ	0,40**	0,40**	0,32**	0,60**	—											
14_6	ρ	0,64**	0,65**	0,42**	0,63**	0,49**	—										
14_7	ρ	0,40**	0,38**	0,37**	0,41**	0,35**	0,45**	—									
14_8	ρ	0,40**	0,39**	0,36**	0,38**	0,36**	0,43**	0,80**	—								
14_9	ρ	0,32**	0,30**	0,35**	0,33**	0,27**	0,38**	0,69**	0,67**	—							
14_10	ρ	0,41**	0,45**	0,25**	0,44**	0,36**	0,42**	0,30**	0,36**	0,37**	—						
14_11	ρ	0,38**	0,45**	0,32**	0,42**	0,31**	0,46**	0,48**	0,51**	0,41**	0,47**	—					
14_12	ρ	0,38**	0,42**	0,25**	0,38**	0,30**	0,45**	0,32**	0,38**	0,28**	0,40**	0,44**	—				
14_13	ρ	0,57**	0,57**	0,26**	0,47**	0,30**	0,49**	0,31**	0,30**	0,21**	0,43**	0,37**	0,37**	—			
14_14	ρ	0,59**	0,61**	0,28**	0,48**	0,26**	0,52**	0,33**	0,28**	0,25**	0,43**	0,39**	0,44**	0,67**	—		
14_15	ρ	0,49**	0,47**	0,34**	0,42**	0,24**	0,50**	0,38**	0,32**	0,28**	0,32**	0,37**	0,43**	0,50**	0,68**	—	
14_16	ρ	0,41**	0,38**	0,22**	0,39**	0,26**	0,50**	0,36**	0,33**	0,29**	0,31**	0,35**	0,35**	0,47**	0,47**	0,50**	0,47**
14_17	ρ	0,21**	0,21**	0,13*	0,31**	0,19*	0,24**	0,22**	0,22**	0,16*	0,28**	0,27**	0,22**	0,33**	0,37**	0,34**	0,47**

Märkused: Küsimustiku väidete omavaheliste seoste väljaselgitamiseks kasutati Spearmani korrelatsioonimaatriksit, kus korrelatsioonikordajat ρ võib pidada väga tugevaks positiivseks seoseks kui $\rho=0,80-1,0$; tugevaks seoseks, kui $\rho=0,60-0,79$; mõõdukaks seoseks, kui $\rho=0,40-0,59$; nõrgaks seoseks, kui $\rho=0,20-0,39$ ja väga nõrgaks seoseks, kui $\rho=0,00-0,19$. Olulisusnivoo: $p^*=0,01-0,05$; $p^{**}<.001$.

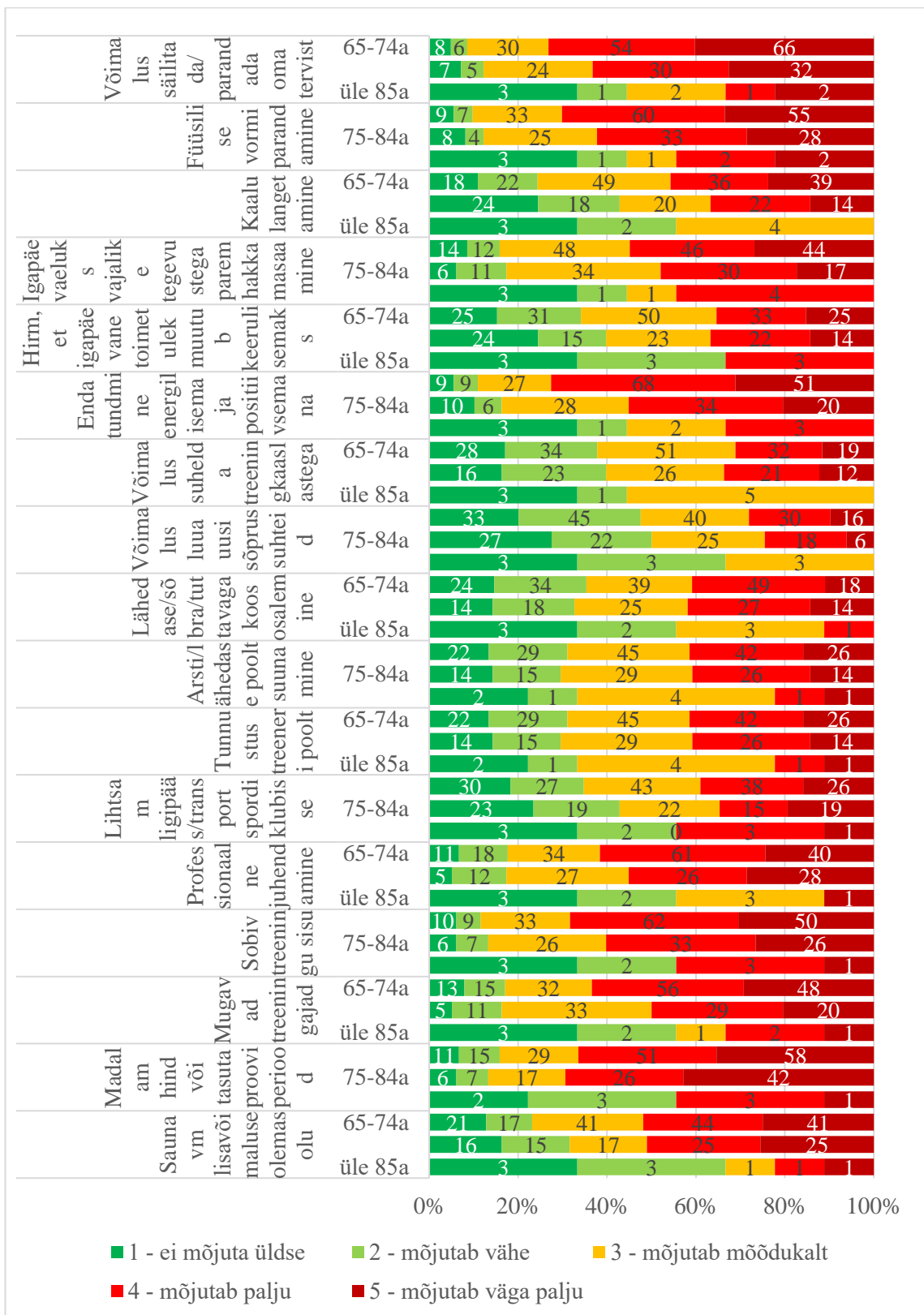
Lisa 16. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteamalaste hinnangud võimalikele motivaatoritele varasema osaluskogemuse võrdluses



Lisa 17. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteosalejate hinnangud võimalikele motivaatoritele sugude võrdluses



Lisa 18. Spordiklubi juhendatud treeningutel mitteesalejate hinnangud võimalikele motivaatoritele vanuserühmade võrdluses



Lisa 19. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalejate osalemist mõjutavate tegurite võrdlev statistika

Küsimuse kood	Küsimus	n	m	SD	mo	me
9_1	Ma osalen treeningutel, sest arst/lähedane ütles, et see on minu tervisele vajalik	310	3,15	1,48	5	3
9_2	Mulle meeldib trennis siis, kui saan treenerilt oma soorituse eest kiita	310	2,66	1,24	3	3
9_3	Tunnen end süüdi, kui jätan treeningu vahele	310	3,23	1,31	4	3
9_4	Treeningutel osalemine on oluline, et püsiksin tervena/aktiivsena	310	4,77	0,55	5	5
9_5	Pärast treeningul osalemist tunnen, et olen midagi enda jaoks olulist saavutanud	310	4,54	0,76	5	5
9_6	Treening on osa minu elustiilist	310	4,32	0,85	5	5
9_7	Treeningutel osalemine pakub mulle rõõmu ja naudingut	310	4,59	0,67	5	5
9_8	Mulle lihtsalt meeldib trenni teha	310	4,34	0,89	5	5
9_9	Aeg-ajalt tunnen, et treeningul osalemine on mõttetu	310	1,39	0,69	1	1
9_10	Pean end mõnikord sundima, sest see ei ole mulle alati meeldiv	310	2,31	1,15	1	2

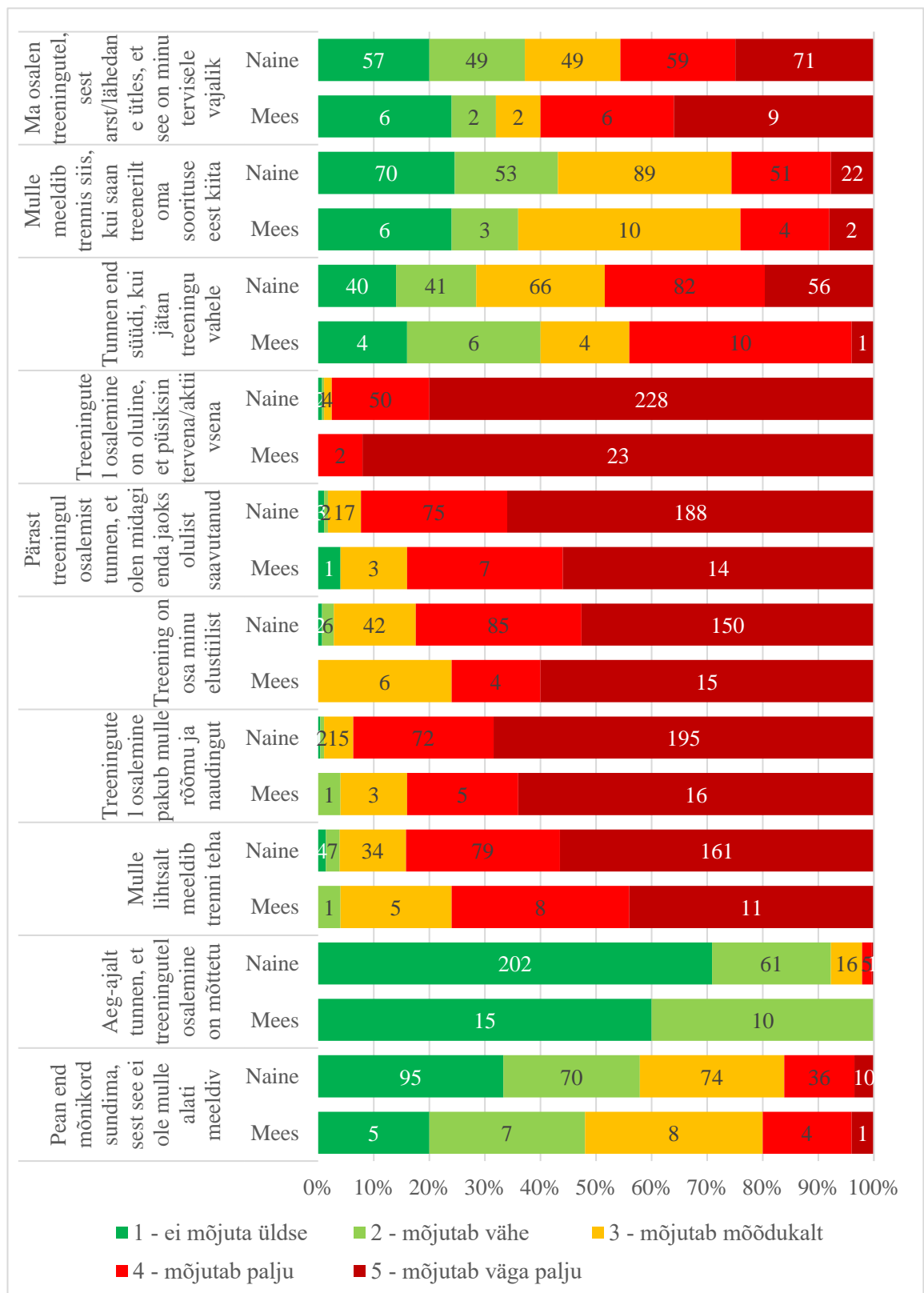
Märkused: Tabelis on esitatud spordiklubi juhendatud treeningutel osalenud vastajate hinnangud väidetele, mis kirjeldavad nende osalemismotivatsiooni. Veerus **n** on toodud vastanute arv, veerus **m** väite keskmine hinnang (aritmeetiline keskmine), veerus **SD** standardhälve, veerus **mo** modaalkeskmine (enim valitud hinnang) ning veerus **me** mediaan (keskmine järjestatud väärtus). Kõik väited hinnati viiepallisel Likerti skaalal, kus 1 tähistas „üldse ei nõustu“ ja 5 „täiesti nõus“.

Lisa 20. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalejate osalemismotiivide Spearmani korrelatsioonianalüüs

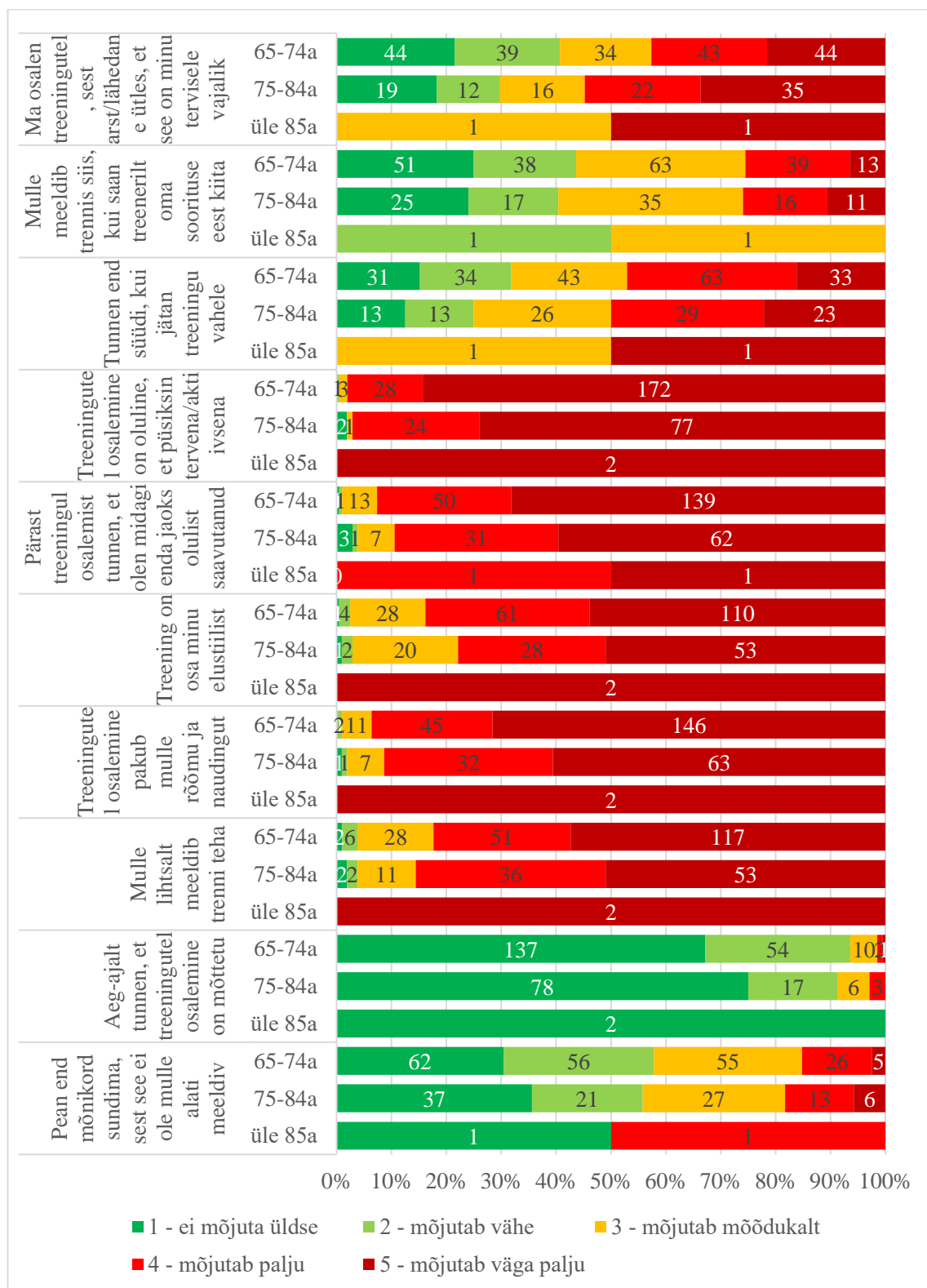
Küsimuse kood		9_1	9_2	9_3	9_4	9_5	9_6	9_7	9_8	9_9
9_1	ρ	—								
9_2	ρ	0,43**	—							
9_3	ρ	0,36**	0,33**	—						
9_4	ρ	0,00	0,02	0,08	—					
9_5	ρ	0,07	0,12*	0,23**	0,35**	—				
9_6	ρ	-0,04	0,02	0,04	0,29**	0,34**	—			
9_7	ρ	-0,07	0,04	0,03	0,34	0,35**	0,63**	—		
9_8	ρ	-0,07	-0,02	-8,190×10 ⁻⁴	0,25**	0,28**	0,56**	0,61**	—	—
9_9	ρ	0,14*	0,18	0,02	-0,29**	-0,18**	-0,40**	-0,35**	-0,32**	0,41**
9_10	ρ	0,23**	0,16	0,06	-0,20**	-0,15**	-0,32**	-0,35**	-0,39**	0,41**

Märkused: Küsimustiku väidete omavaheliste seoste väljaselgitamiseks kasutati Spearmani korrelatsioonimaatriksit, kus korrelatsioonikordajat ρ võib pidada väga tugevaks positiivseks seoseks kui $\rho=0,80-1,0$; tugevaks seoseks, kui $\rho=0,60-0,79$; mõõdukaks seoseks, kui $\rho=0,40-0,59$; nõrgaks seoseks, kui $\rho=0,20-0,39$ ja väga nõrgaks seoseks, kui $\rho=0,00-0,19$. Olulisusnivoo: $p^*=0,01-0,05$; $p^{**}<.001$.

Lisa 21. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalejate hinnangud osalemist mõjutavatele teguritele sugude võrdluses



Lisa 22. Spordiklubi juhendatud treeningutel osalejate hinnangud osalemist mõjutavatele teguritele vanuserühmade võrdluses



SUMMARY

PROMOTING ELDERLY PARTICIPATION IN SUPERVISED TRAINING AT SPORTS CLUB

Kadri Kriisa

This master's thesis examines opportunities to promote the participation of older adults (aged 65 and above) in guided training sessions at sports clubs in Estonia. The aim of the thesis was to propose recommendations for sports clubs to enhance older adults' participation in guided training, based on scientific literature and the results of an empirical study. To achieve this, a study was conducted to explore what motivates older adults to participate in training, what barriers and opportunities influence their participation, and how sports clubs can support it. The findings provide input primarily for sports clubs, but also for local governments and policymakers in developing suitable and accessible physical activity opportunities for older adults.

Estonia's population is aging rapidly, and life expectancy is increasing at the same time. The physical activity levels of older adults are low, which affects not only health and quality of life but also the healthcare system and the economic and social sustainability of society. Promoting physical activity is crucial both at the individual and societal levels to prevent health problems, support independent living, and reduce the burden on healthcare. Although the issue is recognized, supporting physical activity among older adults has not yet been a political priority in Estonia. Actions have been sporadic and dependent on individual initiatives. Guided training sessions at sports clubs could offer a safe and supportive environment and serve as an effective way to increase physical activity among older adults. Therefore, this thesis focuses specifically on promoting participation in guided training sessions.

The theoretical part of the thesis addresses the characteristics of physical activity among older adults, motivation, and possibilities for promoting participation. To explain the factors influencing participation and to interpret the research results, five complementary motivational theories were used: Self-Determination Theory (SDT), Maslow's Hierarchy of Needs, Vroom's Expectancy Theory, Herzberg's Two-Factor Theory, and McClelland's Theory of Needs.

The empirical part employed a mixed-methods approach, which included a desk study on training opportunities for older adults in sports clubs in Tallinn, Tartu, and Pärnu, a questionnaire survey (581 respondents), and seven semi-structured interviews with older adults and sector experts. The mixed-methods approach provided both a quantitative overview of factors influencing participation in training and a deeper understanding of the attitudes of participants and experts.

The study results indicated that older adults' participation in guided training sessions is strongly linked to the desire to maintain or improve health. Other important motivators included the joy of movement, a sense of achievement, and the suitability of training for daily routines. Participants valued the content of the training, the compatibility and competence of the trainer, and the safety of the environment.

Among non-participants, the main barriers identified were health problems, price sensitivity, fear of failure, low self-confidence, previous negative experiences, and lack of awareness. Since many of these barriers are more related to perceptions rather than actual limitations, it is important to offer more encouragement and information, for example through free or discounted trial sessions and awareness-raising campaigns. It is also important to use communication channels suitable for the target group, such as local newspapers, family doctor centers, and personal networks.

Promoting participation among older adults requires more than just the availability of training sessions – it demands solutions tailored to the target group, a socially and psychologically supportive environment, and consistent communication efforts. Sports clubs and the public sector can work together to create conditions where physical activity becomes a natural and enjoyable part of everyday life for older adults. The society we create for older adults today is the one we will live in ourselves tomorrow.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kadri Kriisa, annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Vanemaealiste osaluse edendamine spordiklubide juhendatud treeningutel“, mille juhendaja on Margrit Kärp, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

1. 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 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kadri Kriisa

08.05.2025 (töö lõpliku esitamise kuupäev)