

Sisekaitseakadeemia
Politsei- ja piirivalvekolledž

Rolf Robert Peebo

**PATRULLPOLITSEINIKENA TÖÖTAVATE POLITSEI- JA
PIIRIVALVEKOLLEDŽI KADETTIDE TERVISEKÄITUMINE
JA KEHALISED VÕIMED**

Lõputöö

Juhendaja: Epp Jalakas MA

Kaasjuhendaja: Leho Tummeleht BA

Tallinn 2023

SISEKAITSEAKADEEMIA LÖPU- VÕI MAGISTRITÖÖ ANNOTATSIOON

Politsei- ja Piirivalvekolledž	Kaitsmise kuu ja aasta
Töö pealkiri eesti keeles: Patrullpolitseinikena töötavate politsei- ja piirivalvekolledži kadettide tervisekäitumine ja kehalised võimed	
Töö pealkiri võõrkeeles: Health behaviour and physical abilities of police cadets, working as patrol officers	
<p>Lühikokkuvõte: Lõputöö on kirjutatud teemal „Patrullpolitseinikena töötavate politsei- ja piirivalvekolledži kadettide tervisekäitumine ja kehalised võimed“. Lõputöö on kirjutatud eesti keeles ning eesti- ja ingliskeelse kokkuvõttega. Töös on 55 lehekülge, 6 joonist ja lisa. Lõputöö koostamisel kasutas autor kokku 44 erinevat eesti- ja ingliskeelset allikat. Lõputöö eesmärgiks on välja selgitada, millised on uuritava grupi kehalised võimed ja tervisekäitumine ehk uni ja toitumisharjumused ning teha vajadusel ettepanekuid nende parandamiseks. Lõputöö uurimisprobleem on, millised on kehalised võimed ja tervisekäitumine samal ajal täiskohaga (regulaarsed öised ja päevased vahetused) Politsei- ja Piirivalveametis töötavatel ning politsei kõrgharidust omandavatel kadettidel. Uurimistöös kasutati andmekogumismeetoditena ankeetküsitlust ja varasemalt sooritatud füüsiliste katsete tulemusi. Kokku analüüsiti 47 küsitlusele vastaja andmeid. Kehaliste katsete tulemusi vaadeldi kevad- ja sügisperioodil ning keskmiste tulemuste arvutamisel lähtus autor kogu kursusel käivate kadettide tulemustest, keda on 68. Uuringu tulemustest selgub, et täiskohaga patrullpolitseinikuna töötavad kadetid treenivad vähem kui õppimise ajal, paljudel halveneb unehügieen ja toitumisharjumused. Lõputöös teeb autor järeldusi, kuidas mõjutab täiskohaga patrullpolitseinikuna töötamine kadettide tervisekäitumist ja kehalisi võimeid ning kuidas rakendada tervisekäitumise ja indiviidi päevase individuaalse baaskaloraaži (TDEE) soovitusi, et isegi vähese kehalise aktiivsuse korral oleks inimene tervislikus kaalus ning tunneks ennast hästi.</p>	
Lisad: ankeetküsitlus	
Võtmesõnad: politsei, tervisekäitumine, vahetustega töö, kehalised võimed, töökoormus	
Võõrkeelsed võtmesõnad: police, health behaviour, shift work, physical abilities, work load	
Säilitamise koht: SKA raamatukogu	
Töö autor: Rolf Robert Peebo	
<p>Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik lõputöö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, seisukohad, kirjalikest allikatest ja mujal allikates saadud info on nõuetekohaselt viidatud. Olen nõus oma lõputöö avaldamisega elektroonilises keskkonnas.</p>	
Allkiri:	Kommentaari (soovi korral)
Vastab lõputöö nõuetele	
Juhendaja: Epp Jalakas	Allkiri:
Kaasjuhendaja: Leho Tummeleht	Allkiri:
Kaitsmisele lubatud	
Kolledži direktor/instituudi juhataja: Kristian Jaani	Allkiri:

SISUKORD

SISUKORD	3
MÕISTETE JA LÜHENDITE SELGITUSED	4
SISSEJUHATUS	5
TEOREETILISED LÄHTEKOHAD	8
1. TERVISEKÄITUMINE	8
1.1 Päevane energiakulu	8
1.2 Füüsiliste võimete arendamine ning õpikoormus	9
1.2.1 Jõu- ja vastupidavustreening	10
1.2.3 Treeninguid toetav toitumine ning vee tarbimine	12
1.3 Tervisekäitumist mõjutavad tegurid ning riskid	15
1.3.1 Uni ning vaimne tervis	15
1.3.2 Suitsetamine, alkohoolsete jookide ning kiirtoidu tarbimine	16
1.4 Politseiametniku tööspetsiifika	18
1.4.1 PPK kadettide kehalised nõuded ning PPA kehalised nõuded	18
1.4.2 Politseiametnike ning kadettide aktiivsus	20
2. Empiiriline uuringumeetod	21
2.1 Uuringu meetod ja metoodika	21
2.2 Uuringust kogutud andmed	22
2.2.1 Patrullpolitseiniku tervisekäitumine ja uni	22
2.2.3 Kehalised võimed ning politseitöö	25
2.2.4 Kehaliste katsete tulemuste võrdlus enne ja pärast täiskohaga töötamise perioodi	28
2.2.5 Kõige rohkem ja kõige vähem jooksus arenenud mehe ja naise analüüs	30
2.3 Kogutud andmete analüüs teoreetilise käsitluse kontekstis	32
2.4 Ettepanekud	35
KOKKUVÕTE	38
SUMMARY	40
VIIDATUD ALLIKATE LOETELU	41
TABELITE JA JOONISTE LOETELU	45
LISA 1. ANKEET	46

MÕISTETE JA LÜHENDITE SELGITUSED

Kiirtoit – antud töös peetakse kiirtoiduks, toitu, millel on kõrge energiasisaldus ja madal oluliste toitainete sisaldus.

Unehügieen – viitab inimese tervislikele harjumustele, käitumisele ja keskkonnateguritele, mida saab kohandada, et aidata saada inimesel võimalikult kvaliteetne uni.

TDEE – tuleb inglise keelsest lühendist mõistele *Total Daily Energy Expenditure* ja tähendab kogu päevane energiakulu

HIIT – tuleb inglise keelsest lühendist mõistele *High Intensity Interval Training* ja tähendab kõrge intensiivsusega intervalltreeningut, mis sisaldab endas lühikesi puhkeperioodi peale sooritust ning sedasorti treeningud kestavad tavaliselt vähe aega.

SISSEJUHATUS

Lõputöös uuritakse patrullpolitseinike tervisekäitumist ja kehalisi võimeid suveperioodil täiskoormusega töötavate Sisekaitseakadeemia politseikadettide näitel.

Täiskohaga töötaval patrullpolitseinikul on vaheldumisi päevased ja öised vahetused. Ebakorrapärane unegraafik ning toitumine mõjutab suuresti ametnike füüsilist vormi ning motivatsiooni ennast liikuma sundida (Tööinspeksioon, 2014, lk 10). Ametnikel on raske saada täis soovitatav minimaalne tundide arv kvaliteetset und, mida organism vajab välja puhkamiseks, et mõttetöö oleks selge ning füüsiline reageerimine oleks vajalikul hetkel iga indiviidi parimal tasemel (Lönnqvist, *et al*, 2006, lk 260).

Lõputöös uuritakse, kuidas suudavad suvel täiskohaga teenistuses olevad kadetid raske töö kõrvalt täita nädalas vähemalt soovitatud kehalise aktiivsuse miinimumi – 150 minutit mõõduka koormusega liikumist nädalas (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 46) ning saada piisaval hulgal unetunde. See peaks kaasa aitama, et ametnikud saaksid olla aktiivselt erksad nii teenistuses, kui oleks jõudu ja tahtmist ennast ka vahetuste vahepeal füüsiliselt koormata (Kesamaa, 2014, lk 19). Tulevane politseiametnik, kes omandab normaalkoormusega, statsionaarses õppes kõrgharidust Sisekaitseakadeemias, on suvel täiskohaga teenistuses, peab töötama öistes vahetustes ja kõige selle kõrvalt on vaja säilitada või arendada füüsilisi võimeid kehaliste katsete nõuete täitmiseks. Sisekaitseakadeemia politseiteenistuse eriala kadettide töö ja puhkeaeg uuritaval ajavahemikul, kus kadetid töötasid täiskoormusega ning töö iseloom sisaldas ka öiseid vahetusi, on reguleeritud töölepingu seaduses § 50-s, kus on selgitatud öötöö piiranguid (Töölepingu seadus, 2008).

Töö on **aktuaalne**, sest politseiametnike kvaliteetne töövõime on vajalik siseturvalisuse hoidmiseks ning edasi arendamiseks. Siseturvalisuse arengukavas aastateks 2020-2030 on välja toodud, et arengukava eesmärk on kujundada ohutut elukeskkonda, vähendada õnnetusi ja nendega kaasnevaid tõsiseid tagajärgi. Siseturvalisuse arengukavas on ka välja toodud, et kindlasti on arengukava eesmärgiks vaja kindlustada ja tugevdada reageerimisvõimekust (Siseministerium, 2021). Sotsiaalministeeriumi „Heaolu arengukavas“ on välja toodud, et koguelanikkonnas ja sõltumata soost ja vanusest, on tähtsal kohal individuaalne heaolu – elukvaliteet, mis hõlmab endas sealhulgas ka terviseseisundit, isiklikku turvalisust ning subjektiivset heaolu (Sotsiaalministeerium, 2016). Politsei- ja Piirivalveameti (edaspidi PPA) strateegia aastaks 2030 on olla maailma parim politsei (Politsei- ja Piirivalveamet, 2019).

Töös on **uudne** vaadelda komplekselt Politsei-ja Piirivalvekolledži kadettide näitel nende tervisekäitumist ning füüsilist võimekust. Stressi politseis on uurinud Anton Jefimov (Jefimov, 2014). Piisavat kehalist liikumist ning tervise olulisust töötavate politseiametnike näitel, Põhja politseiprefektuuris on uurinud Anastasia Gerassimova (Gerassimova, 2007, lk 8, 10).

Varasem uuring näitab, et täiskohaga patrullpolitseinikuna teenistuses olles patrullpolitseiniku kehalised võimed langevad liiga vähese sportimistundide mahu tõttu, et kehalisi võimeid säilitada või edasi arendada (Lember, 2015, lk 35). Seega püstitan töös **uurimisprobleemi** küsimusena: „**Milline on tervisekäitumise mõju kehalistele võimetele**, samal ajal täiskohaga (regulaarsed öised ja päevased vahetused) Politsei- ja Piirivalveametis töötavatel ning politsei kõrgharidust omandavatel kadettidel?“

Uurimisprobleemi täpsustavad uurimisküsimused

1. Milline on PPA-s täiskoormusega töötavate kadettide töökoormus (sh päevasel ajal ja öisel ajal) tundides, seitsme päeva jooksul?
2. Milline on **uuringus osalejate treeningute maht ning** füüsiline võimekus enne ja pärast uuritavat perioodi.
3. Kuidas hindab kadett täiskoormusega tööl olles enda unehügieeni?
4. Millised on täiskoormusega tööl oleva kadeti toitumisharjumused **ja selle mõju füüsilistele võimetele?**

Lõputöö **eesmärk** on välja selgitada, millised on uuritava grupi kehalised võimed ja tervisekäitumine ning teha ettepanekuid nende parandamiseks.

Uurimisülesanded:

1. Analüüsida patrullpolitseinike (vahetustega töö) tervisekäitumise ning kehaliste võimete arendamise ja kontrolli teoreetilisi lähtekohti.
2. Analüüsida ankeetküsitluse tulemusi, et selgitada välja, milline on vahetuste vahelisel ajal saadav kadettide unehügieen, toitumine ning füüsiline aktiivsus.
3. Analüüsida füüsiliste katsete tulemusi ja nende seost teiste näitajatega.
4. Teooria ja uuringu sünteesina teha järeldusi ja ettepanekuid politseikadettide ning patrullpolitseinike kehaliste võimete arendamise ja tervisekäitumise kohta.

Lõputöö eesmärgi saavutamiseks viiakse läbi kvantitatiivne uuring, mis tähendab seda, et tulemused esitatakse mudelitega, statistiliselt ja arvudega (Õunapuu, 2014, lk 61). Andmekogumismeetodina kasutatakse ankeetküsitlust ja spordiõpetajatelt saadud andmeid kadettide füüsiliste katsete tulemuste kohta. Kvantitatiivse uurimisstrateegia raame viiakse läbi ankeetküsitlus (Hirsjärvi, et. Al., lk 127-128, 2004), mille raames küsitletakse PPK kadette, kes töötasid vastaval ajavahemikul täiskohaga patrullpolitseinikena. Ankeetküsitluse valmiks on mittetõenäosuslikest valimitest ettekavatsetud valim, mis tähendab seda, et lõputöö autori jaoks on ankeetküsitluse vastajad eesmärgipärane valim ning, et valim on eesmärgist lähtuv (Õunapuu, 2014, lk 143). Teise meetodina **analüüsitakse ankeetküsitlusest kogutuid andmeid kirjeldava statistika meetodiga**. (Tartu Ülikool), mille raames hinnatakse, mis võivad mõjutada PPK kadettide unekvaliteeti, füüsilist aktiivsust ning toitumisharjumusi.

Lõputöö koosneb sissejuhatausest, kahest peatükist ning eesti ja inglise keelsest kokkuvõttest. Esimene peatükk on töö teoreetiline osa, kus esimeses ja teises alapeatükis antakse ülevaade politseiametnike tervisekäitumisest. See sisaldab lühikest ülevaadet jõu- ja vastupidavustreeningutest ning seda toetavast toitumisest ning PPK õpikoormusest. Kolmandas alapeatükis antakse ülevaade varasemate uuringute näitel politseiametnike unehügieenist ja suitsetamis- ning alkoholi tarbimise harjumuste kohta. Neljas alapeatükk sisaldab ülevaadet PPK-s ja PPA-s hetkel kehtivatest kehalistest katsetest.

Teine sisupeatükk on töö empiiriline osa, milles antakse ülevaade uurimismetoodikast. Lõputöö autor kasutab kvantitatiivset uurimismeetodit. Andmekogumismeetodina kasutab lõputöö autor ankeetküsitlust, mis koosneb neljast plokist (uni, toitumine, kehaline aktiivsus ning politseitöö) ning ankeetküsitlus viiakse läbi veebis. Valimi moodustamiseks kasutas autor ettekavatsetud suunatud valimit. Teises peatükis analüüsib lõputöö autor ankeetküsitlusest saadud vastuseid ning saadud vastuste põhjal soovib lõputöö autor saada lahendusi/ettepanekuid uurimisprobleemide lahendamiseks. Kokkuvõttes annab autor ülevaate tööst, saadud tulemustest, ning ettepanekutest.

TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

1. TERVISEKÄITUMINE

Selles peatükis keskendub lõputöö koostaja politseiametnike tervisekäitumisele. Tervisekäitumine hõlmab endas selles lõputöös eraldi toitumisharjumusi ja unehügieeni, mis kirjeldab erinevaid käitumisviise, elustiili ja keskkonnategureid, mis võivad pärssida või toetada optimaalset und (Shriane jt, 2020, pp. 321-322) ning kuidas see kõik võib mõjutada politseitöö kvaliteeti politseiametnike näitel. Teema on oluline ning aktuaalne igapäevaselt töötavate ametnike jaoks, sest tervisekäitumise kvaliteedi langust põhjustavad ebakorrapärane unegraafik, ebapiisavad unetunnid, ebakorrapärane toitumine ning kalduvus tarbida rohkem kiirtoitu.

Alates sünnimisest kuni kõrge eani on meie igapäevaelus väga tähtis, millises konditsioonis on meie vaimne tervis. Korras vaimne tervis on healuseisund, mis võimaldab inimesel enda võimeid ja oskusi realiseerida, võime tulla toime igapäevaelus kaasnevate pingetega, tegutseda tulemuslikult ükskõik mis valdkonnas. Oluline on pöörata vaimse tervise hoidmisele ja edendamisele tähelepanu kindlasti ka töökeskkonnas. (Sotsiaalministeerium, 2021, lk 17)

Kvaliteetne tervisekäitumine sisaldab ilmtingimata endas ka tasakaalustatud toitumist ning piisavat füüsilist aktiivsust. Kui inimene eelmainitud tegureid ei jälgi, on suur risk ülemäärase kehakaalu tekkeks ja teatud mittenakkushaigustesse (südame-veresoonkonnahaigused, II tüüpi diabeet, teatud tüüpi kasvaja) haigestumine (Sotsiaalministeerium, 2021, lk 18).

1.1 Päevane energiakulu

Pikaajaline kaalu kontrollimine nõuab inimestelt õigete valikute tegemist. Tarbitud energiahulk ja kulutatud energiahulk peavad olema tasakaalus, et kaal ei tõuseks. Tarbitud energiahulk ei tohi olla suurem, kui kulutatud energia hulk, sest kui tarbitakse rohkem, kui kulutatakse, tekibki ületarbimine ehk energia talletatakse kehasse. Et mõista, kuidas inimesed energiat tarbivad ja kulutavad, tuleb aru saada mõningatest komponentidest, mis inimese päevase energiakulu (TDEE) moodustavad. (Lehrman, 2020, p. 6).

TDEE koosneb kolmest komponendist. Esimene komponent on see energia, mis me kulutame magamiseks ja puhkamiseks. See moodustab umbes 60% inimese päevasest energiakulust.

Teine TDEE komponent on see energiakulu, mida keha kulutab füsioloogilisteks protsessideks, nagu näiteks seedimine, toidu talletamine ja kehasse vajalike ainete omaks võtmine. See komponent moodustab meie päevasest energiakulust umbes 6-12%. Kolmas TDEE komponent, mis varieerub inimestel kõige rohkem on energiakulu indiviidi treeningute jaoks ja aktiivsus, mis pole treening, nagu näiteks igapäevased toimetused kodus, eramus treppidest käimine, poodlemine jne. (Lehrman, 2020, p. 6)

Et jälgida ja olla kursis igapäevase energiakulu ja saadava energiaga, kaalu säilitamiseks, tõstmiseks või hoidmiseks on olemas erinevaid meetodeid. Neid meetodeid saab kutsuda enesekontrolli strateegiateks. Inimese pidev kaalumine (igapäevaselt või iga nädalaselt), söögikordade planeerimine, rasvade, valkude ja süsivesikute päeva jooksul tarbitud koguse jälgimine või kilokalorite jälgimine. (Kruger jt, 2006, p. 1)

Üliõpilastel vanuses 19–30, kes on ka igapäevaselt mõõdukalt aktiivsed ning eesmärk pole otseselt kaalu langetada, on soovitatud naistel tarbida kilokaloreid vahemikus 2000 – 2200 ning samas vanuses meestel vahemikus 2600 – 2800 kilokalorit päevas (Sorenson jt, 2020, p. 124).

1.2 Füüsiliste võimete arendamine ning õpikoormus

Sisekaitseakadeemia õppetöö on reguleeritud vastavalt Eestis kehtivatele seadustele ja määrustele, Sisekaitseakadeemia regulatsioonidele ning õppekavadele. Sisekaitseakadeemia õppetöö planeerimisel väga tähtsaks aluseks on akadeemiline kalender ning õppetöö graafik (Sisekaitseakadeemia, 2022). Politsei- ja piirivalvekolledži politseiteenistuse eriala edukalt sisseastumiskonkursi läbinud kadettide õpingud kestavad kolm aastat. (Sisekaitseakadeemia, 2022). Õppekava mahtu arvestatakse kõrgharidusõppes vastavalt Euroopa ainepunktisüsteemile, kus üks ainepunkt ehk EAP on 26 astronoomilist tundi õppuri töös. Ühe EAP sisse arvestatakse nii kontakttunde, mis viiakse läbi koos õppejõuga, kui ka iseseisvat tööd, mille raames peab tudeng õppima ja kinnistama koolis käsitletut ning õppima arvestuseks/eksamiks või tegema kodutöid (Sisekaitseakadeemia, 2022). Kolme aasta jooksul peab tudeng läbima vähemalt 180 EAP mahus ainetunde. Õppeaastas on kevad- ja sügissemester, mis teeb tudengi semestri keskmiseks koormuseks 30 EAP. (Sisekaitseakadeemia, 2019)

PPK-1 on sisseastumiskatsetes kehalised testid ja õppekava kohaselt läbitakse ka kehalise ettevalmistuse ja kehaliste võimete arendamise ained, milles on hinde kujunemiseks vaja sooritada jõukatsed ja jooksu katse. (Sisekaitseakadeemia, 2019, lk 1)

1.2.1 Jõu- ja vastupidavustreening

Katseteks valmistumiseks on PPK kadetidel väga olulisel kohal jõutreening. Jõutreening on treeningvorm, mille käigus aktiveeritakse ning koormatakse lihaseid teadlikult, treenides kas lisaraskustega või keharaskusega. Et saada jõutreeningust kasu, ja et see oleks efektiivne, peab pikas perspektiivis olema jõutreening teaduslik ja väga läbimõeldud. Iga organism on individuaalne ning ka reageerib treeningkoormustele ning kordadele individuaalselt. Mõnele isikule piisab progressiooniks ning vajalikuks arenguks 3x nädalas treeningut, aga mõni teine peab sama tulemuse saavutamiseks tegema näiteks 5x nädalas trenni. Treenida on vaja täpselt nii palju, et tekitada kehas reaktsioon – adaptatsioon, mis paneb jõu ja/või lihasmassi kasvama. Paljud alustajad ja ka juba pikemalt treenivad arvavad, et treenides tuleb iga kord pingutada maksimaalselt. Nii see aga pole, sest koguaeg treenides maksimum koormustega, on ületreening väga kiiresti tulema ning keha ei pea lihtsalt koormustele vastu. Jõutreeningus tuleb ja peab aru saama põhimõttest, et sama kava järgi treenides, on tulemused, lähtudes indiviididest erinevad. Jõutreeningu arengut mõjutab suurel määral geneetika. Uuringutes on välja tulnud, et inimesed, kes kasutasid sama treeningplaani, on olnud 20 kordsed erinevused jõu arengus. Jõutreeningut mõjutavad indiviidi tervislik seisund, vanus, eelnev treenitustase, eelnevad/praegused vigastused ja treenija üleüldine aktiivsuse tase. (Amandus, 2013, lk 13)

Uuringust selgub, et kombineeritud 3 korda nädalas treenimine (vastupidavus- ja jõutreeningud) andis olulise jõunäitajate tõusu perioodi esimese 8 nädala jooksul ning olulise vastupidavuse paranemise 16 nädalaga (Ross jt, 2015, pp. 1421).

Nagu igal treeningul, siis ka **vastupidavuse** treeningute põhialuseks on harjutamise ja puhkamise õige vahekord ning treeningplokkide prioriteetsus. Vastupidavusalade sportlastel või inimestel, kellel on soov eelisarendada vastupidavust, peaksid sooritama kombineeritud treeningpäeval või kindlas treeningtsükli, kus on eesmärk eelisarendada vastupidavust, treeningu esimeses pooles harjutused või treeningosa, mis hõlmab endas vastupidavuse arendamist toetavaid harjutusi. Vastupidavuse arendamisel on kõige suurem roll aeroobsel treeningul, millega soovitakse saavutada maksimaalne aeroobne töövõime. Aeroobne töövõime iseloomustab inimorganismi võimet kindlustada inimkehas funktsioneerivaid ja töötavaid organeid. Prioriteet on varustada lihaseid võimalikult suure hulga hapnikuga, mida saab hinnata

maksimaalse hapniku tarbimise järgi. Treeningud peavad olema süstemaatilised, piisava intensiivsuse ja mahuga, et keha areneks. Treeningmahud varieeruvad suuresti sellest, mis treeningperiood on hetkel käimas. Näiteks kas treenitakse mahtu, et arendada üldist vastupidavusvõimekust ja olla uuel hooajal jõudluse poolest võimsam või on tulekul võistlus ning treeningsüsteem sisaldab rohkem puhkust ning treeningud ei ole niivõrd pikad ja intensiivsed kui ettevalmistusperioodil. (Tartu Ülikool)

Kui on soov arendada vastupidavust, siis võiks alustada sellest, et kohe alguses ei tohi hakata treenima suurte koormustega või võtta endale jälgimiseks tippjooksja treeningkava. Alustada tuleb rahulikult, koormust tuleks tõsta tsükliliselt. See tähendab seda, et treeningperiood võiks olla jaotatud tsüklitesse. Näiteks tõsta treeningutel koormust 10-12 nädala vältel, seda ka mitte rohkem, kui 10% nädalas ning peale 10-12 nädalat, kus koormused kergelt olid kasvavad, teha üks nädal, kus koormused on kergemad või puhata üldse treenimisest. Tähtis on jälgida seda, et uue treeningu alguseks peaks olema eelmise treeningu väsimus põhimõtteliselt kadunud. Treeningute planeerimisel ning koormuste tõstmisel tuleb kindlasti arvesse võtta inimese vanust, sest vananedes hakkavad taastumisprotsessid aeglustuma, see võib viia vigastuste ja traumadeni, millede ravimine võtab kauem aega. (Tartu Ülikool)

Optimaalne treening, kus eesmärk on füüsilise vormi parandamine, võiks koosneda vähemalt kolmest aeroobsest treeningust nädalas, kestusega vähemalt 40 minutit ja enam ning südame löögisagedus võiks olla 60-70% inimese maksimaalsest löögisagedusest (Tartu Ülikool). Inimese ealise maksimaalse pulsi arvutamiseks kasutatakse kõige sagedamini valemit $220 - \text{vanus}$. See tähendab seda, et 20aastase inimese teoreetiline maksimaalne pulss peaks olema 200 lööki minutis. (Tallinna Ülikool, 2012)

Vastupidavustreeningutel on jõutreeningutest olulisem tarbida üldiselt rohkem süsivesikuid enne treeningut, treeningu ajal (kui treeningud on pikad) ja peale treeningut. Kui teha vastupidavustreeninguid jõutreeningute kõrvalt, et arendada inimese aeroobset võimekust, on väga hea lähtuda ka üldistest toitumissoovitustest, mida lõputöö autor kirjeldas „Jõutreeningut toetav toitumine“ peatükis. Süsivesikute tarbimine varieerub muidugi treeningu intensiivsusest või treeningu kestvusest. Tuleb kindlasti arvestada ka inimese hetkelist taset, üldist treenitust ning eesmärke. Söödavate süsivesikute hulk on kindlasti erinev algajatel/harrastajatel ning tipp sportlastel (Hannus, *et al.*, 2015, lk 62).

Üldine soovitus on mõõduka mahu ja intensiivsusega treeningkoormuste puhul tarbida ca 5-7 grammi süsivesikuid kilogrammi kehamassi kohta ööpäevas. Suurte treeningkoormuste puhul

(4-5 päeval nädalas, kestusega 1h või enam) suureneb ööpäevane süsivesikute soovituslik tarbimine 8-10 grammini ööpäevas. (Hannus, *et al.*, 2015, lk 63)

Vastupidavustreeningute lipiidide (rasvad) optimaalne osakaal on 20-30%, toidu üldisest energeetilisest väärtusest ning pikemaajalist vähendamist alla 20% ööpäevas ning üle 30% ööpäevas tarbitavast energiahulgast oleks soovitatav vältida. (Hannus, *et al.*, 2015, lk 63)

Samamoodi, nagu ka jõutreeningutel, tekitavad treeningkoormused lihastes paratamatuid kahjustusi ning kahjustada saanud valgulised struktuurid vajavad uusi ehk organismi ning lihaste taastumiseks on oluline tarbida valku. Vastupidavustreeningute harrastajatel ei erine ööpäevane valguvajadus suuresti jõutreeningut tegevast inimesest. Soovitatav on samuti tarbida 1-1,5 grammi valku iga kehakilogrammi kohta ööpäevas. (Hannus, *et al.*, 2015, lk 67)

1.2.3 Treeninguid toetav toitumine ning vee tarbimine

Toitumine on oluline osa tervislikust eluviisist lugu pidavatele inimestele ning kui teha ka näiteks jõutreeninguid ja tahe on saavutada paremat vormi, siis muutub toitumise tähtsus, olenevalt inimese eesmärgist, kas oluliseks või väga oluliseks. Kui inimese nädala plaanis on sees jõutreeningud, siis seda toetav toitumine nii lihaste arenguks, kui ka valmisolek uueks treeninguks, on väga tähtis. Kui eesmärgiks on enda toidulaua korrigeerimine, ei tohiks inimene päeva pealt sisse viia väga suuri muutusi, toitumisharjumusi tuleks muuta tasapisi ja sammhaaval. Näiteks, kui inimene on harjunud sööma 3x päevas koos põhitoidukorraga ka magustoit, siis esimene nädal võiks proovida peale üht toidukorda magustoidu kas jätta ära või asendada tervislikuma alternatiiviga.

Süsivesikud on põhiliseks energiaallikaks organismis ja seetõttu peaks süsivesikute osakaal olema kogu energiavajadusest ca 50-60%. Süsivesikuid leidub peamiselt taimses toidus, kuid süsivesikuid leidub ka piimatoodetes, milleks on laktoos. Oluline on tarbida ka päevas norm kogus kiudaineid, milleks on 20-30g ning neid saab kõige lihtsamini täistera toodetest, aed- ja puuviljadest ning marjadest (Tallinna Ülikool).

Magusat võiks süüa ennelõunal või peale treeningut, millal on tarbitud suhkrutest ka reaalne kasu taastumisel ja ennelõunal sellepärast, et inimene kulutab suure tõenäosusega päeva peale tarbitud suhkru ära. (Tartu Ülikool) Tihtipeale arvatakse, et tuleks kogu magus endale ära keelata, aga selle toidugrupiga ei tohi lihtsalt liialdada. Täiskasvanud inimese päevane

maksimaalne lisatud suhkrute kogus võiks jääda 50-75g vahele. See oleneb inimese energiavajadusest (Tervise Arengu Instituut, 2015).

Toidukordi ei tohiks jätta vahele ning võiks jälgida, et iga toidukord sisaldaks piisavas koguses valke, süsivesikuid ja rasvu, olenevalt inimese päevasest energiavajadusest (Tervise Arengu Instituut). Kui toidus on rohkem rasvu ning valke, siis püsib kõht ka kauem täis ning ei ole vaja ilmtingimata süüa 6 toidukorda päevas. Kui on treeningpäev, siis oleks hea süüa tugevam toidukord 3-4h enne treeningut ning väiksem enne treeningut, vahepala 1-1,5h enne treeningut, kui selleks on vajadus ja isu. Peale treeningut on oluline süüa, et keha saaks hakata ennast taastama treeningust. Peale treeningut toidukorras on oluline, et see sisaldaks valke ning süsivesikuid. Oluline on olla päeva jooksul hüdreeritud – soovitatav on juua vett ja taimeteesid. (Tartu Ülikool)

Kuna valgud on ainevahetuse põhiliseks kandjaks, siis valku oleks optimaalne tarbida 1.0-1.5 grammi iga kehakilogrammi kohta. See oleneb jälle inimese eesmärgist ning personaalsetest vajadustest. Üldisest päevasest toiduga saadud kaloraažist peaks valkude osakaal olema 10-15%. Valkudes sisalduvad aminohapped jagunevad asendatavateks ning asendamatuteks. Asendamatuid aminohappeid leidub rohkesti lihas, kalas, piimas ja munades. Seetõttu võiks olla umbes pool valguvajadusest kaetud loomsete valkudega. (Tallinna Ülikool)

Lipiidid ehk rasvad on süsivesikute kõrval teised olulised energiaallikad organismis. Rasvadega võiks päevas katta ca 20-30% energiavajadusest. Jällegi, see oleneb inimese eesmärkidest ning organismi eripäradest. Arvatakse, et rasvu ei peaks üldse tarbima või neid peaks iga hinna eest vältima, aga alati see nii pole, et mida vähem seda parem. Rasvadel on väga oluline roll, et aju saaks korrektselt funktsioneerida, ning et keha oleks üldiselt heas kompositsioonis. Eelistatult võiks tarbida taimset päritolu rasvu – pähkliid, taimeõli jne. (Manore, Thompson, 2000, lk 62)

Vastupidavustreeningutel on jõutreeningutest olulisem tarbida üldiselt rohkem süsivesikuid enne treeningut, treeningu ajal (kui treeningud on pikad) ja peale treeningut. Kui teha vastupidavustreeninguid jõutreeningute kõrvalt, et arendada inimese aeroobset võimekust, on väga hea lähtuda ka üldistest toitumissoovitustest, mida lõputöö autor kirjeldas „Jõutreeningut toetav toitumine“ peatükis. Süsivesikute tarbimine varieerub muidugi treeningu intensiivsusest või treeningu kestvusest. Tuleb kindlasti arvestada ka inimese hetkelist taset, üldist treenitust ning eesmärke. Söödavate süsivesikute hulk on kindlasti erinev algajatel/harrastajatel ning tippsportlastel (Hannus, *et al.*, 2015, lk 62).

Üldine soovitus on mõõduka mahu ja intensiivsusega treeningkoormuste puhul tarbida ca 5-7 grammi süsivesikuid kilogrammi kehamassi kohta ööpäevas. Suurte treeningkoormuste puhul (4-5 päeval nädalas, kestusega 1h või enam) suureneb ööpäevane süsivesikute soovituslik tarbimine 8-10 grammini ööpäevas. (Hannus, *et al.*, 2015, lk 63)

Vastupidavustreeningute lipiidide (rasvad) optimaalne osakaal on 20-30%, toidu üldisest energeetilisest väärtusest ning pikemaajalist vähendamist alla 20% ööpäevas ning üle 30% ööpäevas tarbitavast energiahulgast oleks soovitatav vältida. (Hannus, *et al.*, 2015, lk 63)

Samamoodi, nagu ka jõutreeningutel, tekitavad treeningkoormused lihastes paratamatuid kahjustusi ning kahjustada saanud valgulised struktuurid vajavad uusi ehk organismi ning lihaste taastumiseks on oluline tarbida valku.

Vesi on peamine eluks vajalik toitaine. Paljud inimesed ei tea või ei usu, aga täielikult ilma veeta suudab inimene vastu pidada vähem aega, kui ilma toiduta. Vaatamata vee väljakujunenud tähtsusele, sageli eiratakse seda mitmekülgse toitumise koostisosana, näiteks vedelik, mida saadakse juurvilju või puuvilju süües. Vee tarbimise sisse arvestatakse enamjaolt ka seda vedelikku, mida omastatakse toidust, mitte ainult vee joomisena. Viimase kümnendi jooksul on hüdratsioon saanud märkimisväärselt avalikku tähelepanu, aga teaduslikud soovituselised vee igapäevaseks tarbimiseks on siiski veel ebaselged. Keskmiselt moodustab inimese kehakaalu 50% kuni 70% vesi. Erinevus tuleneb peamiselt indiviidi keha koostise erinevuse tõttu. Täiskasvanud, elustiililt enamjaolt istuva, mehe igapäevane optimaalne vee tarbimise vajadus on 2,5 liitrit. Kui mees teeb regulaarselt mõõdukalt füüsilist tegevust, varieerub igapäevane vee tarbimise vajadus 3,2-st liitrist kuni kuue liitriini. Sellises suurus varieeruvus oleneb sellest, kui aktiivsed on inimesed, kui soojas keskkonnas nad elavad või treenivad. (Michael jt, 2005, pp. S30-S32)

Vee tarbimine aitab tõsta füüsilist võimekust. Eriti oluline on tarbida vett intensiivse treeningu või suure kuumuse ajal. Dehüdratsioon võib avaldada märgatavat mõju juba 2%-l keha veesisalduse kaotusel. Veesisalduse tase kehas mõjutab tugevalt meie aju tööd. Uuringud näitavad, et isegi kerge dehüdratsioon (1-3% kehakaalust) võib kahjustada mitmeid meie ajufunktsioone ning halvendada meeleolu, mälu ja aju jõudlust. Regulaarsel vee tarbimisel võib olla positiivne mõju ära hoida peavalusid ja neid leevendada. Piisava vee joomine leevendab kõhukinnisust. Vähene veetarbimine on kõhukinnisuse riskifaktor nii noortel kui ka eakatel inimestel. Piisaval hulgal vee joomine aitab kaasa ka kaalu langetamisele, kuna rohke vee joomine suurendab täitunud olemise tunnet. Olles hüdreeritud ning kui organismi vee tase on

normis, võib see kahandada näksimise vajadust või süüakse söögikorral väiksem kogus toitu. Esmase näljatunde korral on soovituslik juua esmalt pool liitrit vett ning kui 30 minuti möödudes on uuesti näljatunne, siis on tõesti aeg anda kehale energiat. (Healthline, 2020; Armstrong jt, 2012, p. 282)

1.3 Tervisekäitumist mõjutavad tegurid ning riskid

1.3.1 Uni ning vaimne tervis

Uni koosneb kahest füsioloogiliselt üpris erinevast osast. REM, mida saab defineerida kiireks uneks (rapid eye movements) ja non-REM-unest (NREM) ehk pikaajalisem uni. Inimesed vajavad väga erineval hulgal arvu unetunde (Lönnqvist, *et al*, 2006, lk 260). Unetundide arv sõltub väga suurel määral indiviidi vajadustest, aktiivsusest, toitumisharjumustest jne. Üldised inimeste unetundide soovitused on välja toodud vastavalt vanusele. Lõputöö valimiks osutunud sihtgrupi soovituslik unetundide arv on 7-9h. Iga inimese täpne vajalik unetundide arv sõltub täielikult indiviidist ja tema elurutiinist.

Mayo Clinic soovitab täiskasvanutel inimestel magada 7–8 tundi ööpäevas. Suurel hulgal arvamusklike tõendeid viitavad sellele, et politseiametnikud ei maga ööpäevas nii palju, kui nende keha tegelikult väljapuhkamiseks vajab. Korrakaitstjate unepuudus kulmineerub tavaliselt kahele peamisele probleemile. Esimene nendest on vahetustega töö olemus ise. Teine suur põhjus ametnike unepuudusele on töö iseloomust kaasnev stress, mis omakorda toob endaga kaasa magamatust ja unehäireid. (Tewksbury jt, 2015, pp. 231)

Suurel osal vahetustega töötajate esmased tervisealased kaebused on seotud ülemäärase väsimuse, magamatuse ning kehva une kvaliteediga. Erinevate uuringute kohaselt on vahetustega töötajate unehäirete osakaal võrreldes päevatöötajatega peaaegu kaks korda suurem. Unehäireid esineb sagedamini ka nendel inimestel, kes on teinud vahetustega tööd, aga jäänud pensionile. Päevane uni on enamasti 20% ebatõhusam, kui öine uni. Suuremateks segajateks päeval magades on valgus ja müra. Ameerika Ühendriikides läbiviidud uuring näitas, et tööõnnetuste oht suureneb öise vahetuse ajal 2,7 korda, võrdluseks päevasele vahetusele. Uuringute ja katsetega on leitud, et öise vahetuse ajal teha 30 minuti pikkune uinak ei aita tähelepanelikkuse ja valvsuse tõstmisele kaasa (Randmaa, 2019, lk 15, 16).

Unepuudus võib tekitada politseiametnikele potentsiaalselt väga tõsiseid tagajärgi. Need tagajärjed võivad tekitada halvemat tähelepanuvõimet, madalamat töötulemust ja sellest

tingitult ohtu avalikule turvalisusele. Uuringust selgub, et Ameerika Ühendriikide ühes osariigis (Louisville), 5000-lt osariigi väljavalitud politseiametnikest kohalikest korrakaitsjatest teatavad juhtumitest, kus politseiametnik jääb sõidu ajal magama ja iga neljas uuringus osalenu teatab, et see juhtub üks kuni kaks korda kuus. Ilmselge on see, et tagajärjed politseiametnike ebapiisava une korral on üsna tõsised (Tewksbury, Copenhaver, 2015, p. 231).

Nõrgenenud vaime tervis ja probleemid vaimse tervisega on tänapäeva ühiskonnas väga aktuaalne teema ja igapäevaselt lisandub aina rohkem inimesi, kes vajavad sellekohast abi. Riskigrupid on arstid, medõed, hooldustöötajad, õpetajad, politseiametnikud, päästjad ning tuletõrjujad. Loetelust võib märgata seda, et eeltoodud ametikohad sisaldavad enamjaolt kõik vahetustega tööd ning ka öiseid vahetusi. Kõik eelloetletud ametikohad vajavad tugevamat stressitaluvust. Tööandjatele pöörab alati tähelepanu sellele, et töö oleks kasulik organisatsioonile või firmale, kui pahatihti jääb selle varju töötaja heaolu ja tervis. Kroonilisest väsimusest, ärevusest, depressioonist ja tööstressist on tingitud üha enam enesetappe. Krooniliste haiguste põhjustajana on tööstress Euroopas 2. kohal. (2018, pp. 2 ref 13th European Academy of Occupational Health Psychology conference) Tartu Tervishoiu Kõrgkooli (2018, lk 11) uuringu järeldustes on välja toodud, et PPA-s on enam pikema staažiga ametnikel probleeme unega. Emotsionaalsetest probleemidest lisanduvad siia ka depressioon, asteenia ning naistel esineb ärevushäireid rohkem kui meestel.

1.3.2 Suitsetamine, alkohoolsete jookide ning kiirtoidu tarbimine

Paljudes uuringutes on võrreldud vahetustega töötajaid ja päevatöötajaid ning uuringud on kinnitanud, et vahetustega töötajad suitsetavad märkimisväärselt rohkem, kui päevatöötajad, kelle regulaarne tööpäev on 8-17. Siinkohal ei saa kindlasti väita, et vahetustega töö on suitsetamisharjumuste ainumõjutaja. Mõjutavad ka töötaja perekonnaseis, varasemad suitsetamisharjumused ning elatustase. Liigne suitsetamine, ebakvaliteetsete toiduainete tarbimine ning ebaregulaarsed toidukorrad toovad suure tõenäosusega, varem või hiljem endaga kaasa terviseprobleeme. Politseiametnike töö on väga stressirikas ning suitsetaminegi kipub stressi ajal veelgi suurenema (Randmaa, 2019, lk 15).

Politseis tarbitakse rohkem alkohoolseid jooke, võrreldes teiste ametitega, tõmbutakse sagedamini eraldusse ning eitatakse stressi (Tikperpe, 2014, lk 14). PPA-s on alkoholi tarbimine üpris suureks probleemiks. Uuringust, kus osales 320 PPA välitööd tegev ametnikku, tuleb välja, et valimi seas tarbivad 15,2% alkoholi liiga palju ning 29,7% ei tarbi alkoholi üldse. Enim

tarbitakse õlut ning sellele järgneb kange alkohol (Tartu Tervishoiu Kõrgkool, 2018, slaid 9). Alkoholi tarbimist on võimalik ka võrrelda naiste ning meeste vahel, kus tuleb välja, et mehed tarbivad naistest alkoholi rohkem (Gerassimova, 2007, lk 8). Uuringust, mis viidi läbi 15 aastat tagasi, tuleb välja ka see, et 93% vastanutest politseiametnikest tarvitavad alkoholi. (Gerassimova, 2007, lk 30). Need vastanud, kes tegelevad spordiga või teevad nädalas vähemalt 2-3h sportlikku tegevust, tarbivad alkoholi tihedamini, aga väiksemates kogustes, kui need vastanud, kellel side spordiga on harvem. Need vastanud, kellel on spordiga väiksem side, tarbivad alkoholi harvemini, aga korraka suuremates kogustes (Gerassimova, 2007, lk 37).

Alkoholi tarvitades tehakse sagedamini otsus süüa kiirtoitu, kui kodus valmistada ise midagi maitsvat ja toitainerikast või teha tervislikumaid valikuid väljas süües. Sellise otsuse teevad tihedamini ka need inimesed, kes muul ajal valmistavad endale toitu ise ning jälgivad toitumist, et ei satutaks ülekaalu. Alkoholi tarbides tekivad suuremad isud magusa ja rämpstoidu järele ning inimesed alistuvad nendele isudele ja lubavad endale seda, mida parasjagu tahavad. Selle uuringu tulemuste põhjal saab selgitada alkoholitarbimise, ebatervisliku toitumiskäitumise ja rasvumise vahelise seose aluseks olevaid käitumismehhanisme. (Sloan Kruger, Kruger, 2015, pp. 71-72)

Kiirtoidu tarbimine Ameerika Ühendriikides on hästi uuritud ning dokumenteeritud. Kiirtoidu tarbimist saab seostada mitmesuguste terviseprobleemidega, kuid mitte ainult rasvumisega, vähiga ning kõrge vererõhuga, mis on inimestele kõige rohkem teada ja millest räägitakse kõige rohkem. Kiirtoidu tarbimine peaks olema suur mure politseiametnike seas, kuna politseiametnikele on tähtis vastata nõutud füüsilistele kriteeriumidele. Politseiametnikud veedavad töö ajal väga suure ajast patrullõidukites ja istuvas olekus aja hulk on suur. See omakorda võib kaasa aidata uute terviseprobleemide tekkimisele või vanade süvenemisele. Vahetustega tööd tegevatele politseiametnikele on kiirtoitudele lihtne ja kiire ligipääs ja öösel on sellele keerulisem leida alternatiive (oleneb piirkonnast). Keskustest väljaspool tööd tegevate ametnike puhul on vähem tõenäoline, et kiirtoit (või muu taoline) oleks hõlpsasti kättesaadav 24 tundi ööpäevas. Selle tõttu võib olla suur vahe suurtes keskustes töötavate politseiametnike ja maakohtades töötavate politseiametnike kiirtoidu tarbimises (Tewksbury, Copenhaver, 2015, p. 231).

Inimesed, kes tarbivad rohkem kiirtoitu, tarbivad ka rohkem kaloreid ja tõenäosus kaalus juurde võtta või rasvuda on suur, eriti, kui eluviis on istuv või töökoht seda soodustav. Rasvumine on eriti murettekitav suundumus, mis võib omakorda viia eluaegsete terviseprobleemide

tekkimiseni, nagu diabeet, südamehaigused ja muud raskemad kroonilised haigused (Euroopa Komisjon, 2016). Uuringud näitavad, et enamjaolt on kiirtoidu tarbimine valikute küsimus ja inimesed valivad kiirtoitu kergemakäeliselt, kui teha toitu kodus ise. Tarbimine tuleneb puhtalt valikutest, mitte niivõrd kiirtoidu kättesaadavusest. Lisaks sellele, need politseiametnikud, kes tarbivad enam ja rohkem kõrge kalorsusega ja rasvarikkaid toite, on suurema vöökohaga ja kehamassiindeks on ebatervislikum. Mehed tarbivad rohkem ja valivad ka suurema tõeäosusega kiirtoidu, kui naised (Tewksbury, Copenhaver, 2015, p. 231).

1.4 Politseiametniku tööspetsiifika

1.4.1 PPK kadettide kehalised nõuded ning PPA kehalised nõuded

Politseiametniku ning Politsei- ja Piirivalveameti struktuuriüksuse juhi ametikohal teenistuses oleva ametniku kutsesobivusnõuded, nende kontrollimise tingimused ja kord § 6 on sätestanud, et politseiametniku kehalist ettevalmistust mõõdetakse kolmes aspektis. Kuna lõputöö autori valimis osalejad on kuni 29-aastased, siis lõputöö autor toob välja selle vanusegrupi normatiivid.

1) Üldine vastupidavus – 3000m jooks, mille võib asendada 500m ujumisega või 6000m sõudmisega ergomeetril või 6000m käimisega. Üldise vastupidavuse osa on võimalik asendada ka, kui ametnik on kalendriaasta jooksul läbinud spordivõistlusel või rahvaspordiüritusel 10-kilomeetrise vahemaa näiteks käimises, jalgrattasõidus või jooksmises. 2) Käelihaste jõuharjutus – toenglamangus käte kõverdamine. 3) Kõhulihaste jõuharjutus – istesse tõusud (Politseiametniku ning Politsei- ja Piirivalveameti struktuuriüksuse juhi ametikohal teenistuses oleva ametniku kutsesobivusnõuded, nende kontrollimise tingimused ja kord, 2013).

3000m jooks, 6000m sõudmine ja 6000m käimine – meespolitseiametnik peab suutma joosta 3000m kiiremini ajast 17 minutit ja 10 sekundit ning naispolitseiametnike normatiiv on 22 minutit. 6000m tuleb sõuda meestel 27 minuti sisse ning naistel 29 minuti sisse. 6000m käimist tuleb meespolitseiametnikel läbida 54 minutiga ning naispolitseiametnikel 58 minutiga (Politseiametniku ning Politsei- ja Piirivalveameti struktuuriüksuse juhi ametikohal teenistuses oleva ametniku kutsesobivusnõuded, nende kontrollimise tingimused ja kord, 2013).

Toenglamangus käte kõverdamine – ametnik peab sooritama nii palju toenglamangus käte kõverdamisi, kui on võimetele kohane, ilma puhkepausita. Sooritusel jälgitakse seda, et käte kõverdamisel ja sirutamisel moodustaks keha ühtse sirge. (Lember, 2015, lk 19)

Naispolitseiametnik peab suutma teha vähemalt 8 käte kõverdamist ning meespolitseiametnik peab suutma teha vähemalt 20 korrektset kordust.

Istesse tõusud – politseiametnik peab sooritama võimalikult palju istesse tõuse, aga meestel ei loeta katset sooritatuks, kui tulemus on väiksem kui 30 kordust ning naistel väiksem kui 25 kordust (Politseiametniku ning Politsei- ja Piirivalveameti struktuuriüksuse juhi ametikohal teenistuses oleva ametniku kutsesobivusnõuded, nende kontrollimise tingimused ja kord, 2013).

Politsei- ja piirivalvekolledžis peavad kadetid sooritama aastas korra hindede vastavale kursusele kehtestatud harjutused (Sisekaitseakadeemia, 2019b):

plokitõmme (ülatõmme) raskusega 75% enda kehakaalust. Meeste miinimum, millega loetakse tulemus positiivseks, on 7 tõmmet ja naistel 4 tõmmet. Kui on tahe saada aga maksimumpunkte (10), siis peavad kadetid sooritama vastavalt 25 kordust ja 20 kordust;

kangi surumine rinnalt – kadetile määratakse raskuseks 50% tema kehakaalust. Miinimumpunktide saamiseks peavad mehed sooritama 10 kordust ning naised 5. Maksimumpunktide saamiseks tuleb sooritada vastavalt 25 kordust ja 20 kordust;

istesse tõus 2 minuti jooksul – kadetil on aega sooritada istesse tõuse kaks minutit. Meestel on maksimumpunktide saamiseks vaja sooritada 100 kordust ning naistel 90. Meeste miinimum on 50 kordust ning naistel 40;

3000m jooks - Meestel on vaja maksimumpunktide saamiseks joosta kolm kilomeetrit 11minutiga ning naistel 13minutiga. Et jooksu saaks lugeda läbituks, peavad mehed mahtuma 16 minuti sisse ning naised 20 minuti sisse;

jalapress – kadett sooritab jalapressi sellise raskusega, mis on kadeti kahekordne kehakaal. Mehed peavad maksimumpunktide saamiseks sooritama 25 kordust ja naised 20 kordust. Katsete sooritatuks lugemiseks on vaja teha vastavalt 10 kordust **meestel** või 5 kordust **naistel**.

1.4.2 Politseiametnike ning kadettide aktiivsus

Füüsiline passiivsus on riskantne käitumisviis, mis võib põhjustada terviseprobleeme, nagu näiteks rasvumine, hüpertensioon - kõrgvererõhk ja diabeet. Lisaks eelnevale on tõendeid selle kohta, et kehalise aktiivsuse tase ning depressiivsete seisundid, alkoholi tarbimine ja suitsetamine on omavahel seoses. Kirjanduses on üpriski hästi dokumenteeritud, et füüsiline aktiivsus on vajalik selleks, et parandada tervist, elukvaliteeti ning füüsilist ja vaimset heaolu. Vähe füüsiliselt aktiivsetel inimestel oli kõrgem riskifaktor langeda depressiooni ja sügavasse kurbusesse. (Santos do Nascimento jt, 2020, p. 136)

Tartu Tervishoiu Kõrgkool on välja toonud, et PPA-s välitööd tegevate politseiametnike seas ei olene kehalise aktiivsuse tegijate protsent töötamise staažist ega soost (Tartu Tervishoiu Kõrgkool, 2018, lk 8). Kokku oli uuritavaid 320. Uuritavatest olid kokkuvõttes inaktiivsed 76,25% (alla ühe tunni kehalist aktiivsust nädalas), optimaalselt aktiivsed olid 6,6% (üks kuni kaks tundi kehalist aktiivsust nädalas) ning väga aktiivsed olid 17,2% (kolm kuni viis tundi kehalist aktiivsust nädalas) (Tartu Tervishoiu Kõrgkool, 2018).

Tikerpe (2011, lk 13) toob oma lõputöös välja, et politseiametnike inaktiivset elustiili soodustavad ka pikad perioodid autos, ebamugavas asendis, mis avaldavad mõju lihaskonnale ja liigestele, mille tagajärjel võivad ametnikel tekkida mitmed seljahädad – selgrootülide vaheliste diskide nihkumised või istmikunärvi põletik. PPA-s välitööd tegevad ametnikud ei oska lõõgastuda ning selle peamiseks põhjuseks on rahapuudus ning naistel ka väsimus. Heale tervisekäitumisele/enesetunde säilitamisele aitaks politseiametnike seas enim kaasa suurem ning motiveerivam töötasu (Tartu Tervishoiu Kõrgkool, 2018, lk 12).

Kadettide ja kooli lõpetanud ning tööle asunud politseiametnike motivatsioon ning tahe ennast füüsiliselt koormata on suures määras erinev. Erandeid on nii töötavate politseiametnike seas, kui ka kadettide seas. (Lember, 2015, lk 29)

PPK kadettide osas on uuritud ka kehalist aktiivsust 2020. aastal enne eriolukorda, eriolukorra ajal ja 2021. aastal sportimispiirangute ajal, mil PPAs töötavatel kadetid said kasutada politseijaoskondade jõusaale ning sportimisvõimalusi. Uuringuga selgus, et enne eriolukorda tegi sporti suurem protsent kadette kui eriolukorra ajal. Vähemalt 3 tundi higistades ja intensiivselt hingates tegi enne eriolukorda trenni 70%, eriolukorra ajal 60% ning 2021. aasta piirangute ajal 66% vastanutest (Jalakas, 2021, lk 229).

2. Empiiriline uuringumeetod

2.1 Uuringu meetod ja metoodika

Uurimismeetodiks on lõputöö kirjutaja valinud kvantitatiivse uurimismeetodi, mille abiga saab lõputöö kirjutaja suure tõenäosusega rohkem informatsiooni kehaliste võimete languse põhjuste kohta, samuti kadettide tööl olles saadava unekvaliteedi ning põgusalt vahetuses olles toitumisharjumuste kohta. Andmekogumismeetodiks valis autor küsimustiku. Raamatus „Uuri ja kirjuta“ Hirsjärvi, *et al.* (2005, lk 184) on kirjutatud, et küsimustiku abil on võimalik koguda andmeid erinevate valdkondade kohta nagu teadmised, käitumine, tegevus, väärtused, arvamused ja suhtumised.

Küsimustik oli koostatud tuginedes lõputöö teoreetilisele osale ning uurimisküsimustele. Lõputöö käsitleb kolme teemat – kehalised võimed, uni ning toitumine. Lõputöö kirjutaja koostab kolm eraldi küsimuste plokki – iga teemaploki kohta teatud arv küsimusi. Kokku oli 38 küsimust (vt Lisa 1).

Küsitlus viiakse läbi veebiküsitlusena, kuna sellisel viisil on eeliseks andmete kogumise kiirus ning veebis kogutud andmed võimaldavad küsimustikust saadud tulemusi kergemini koondada ning analüüsida.

Ankeetküsitluse valimi moodustamiseks kasutas lõputöö autor ettekavatsetud suunatud valimit (Õunapuu, 2014, lk 143). Valimi moodustasid Sisekaitseakadeemia Politsei- ja Piirivalvekolledži kolmanda kursuse kadetid – Pts 191, Pts 192 ning Pts193. Ankeetküsitlusele vastasid nii mehed kui naised. Kokku saadeti küsimustik laiali 68-le kadetile . Küsimustikule Vastas 47 kadetti.

Kõikidele küsitluste täitjatele tagati täielik anonüümsus. Lõputöö kirjutajale on tähtis, et kõik vastanud tunneksid ennast hästi ning informatsioon oleks võimalikult konkreetne ning kõik vastajad saavad olla kindlad, et nad säilitavad enda anonüümsuse. Lõputöö kirjutaja peab väga oluliseks, et on võimalik kokku viia küsitluse vastanud kadett ning tema sooritatud kehaliste katsete tulemused, mille põhjal saab lõputöö autor teha kompleksseid järeldusi täiskohaga töötava kadeti unekvaliteedi, kehalise aktiivsuse, kehaliste võimete ning toitumisharjumuste kohta.

Teise meetodina rakendatakse statistiliste andmete analüüsi. Lõputööks kasutatakse kehaliste võimete arendamise ja kehaliste võimete taseme säilitamise ainetes sooritatud katsete tulemusi. Lõputöö juhendaja eemaldas katsete tulemuste tabelitest nimed ning asendas need iga vastaja jaoks koostatud personaalse koodiga. Koodi saatis juhendaja igale vastajale eraldi e-kirjaga. Iga küsimustikku täitev tudeng sisestab temale saadetud personaalse koodi küsitluse algusesse. Selle meetodiga ei pea ükski kadett sisestama kuskile enda nime ega isiklikke andmeid. Kui kadett on küsimustiku ära täitnud, viib lõputöö kirjutaja analüüsimiseks vastused ja katsete tulemused koodi alusel kokku.

2.2 Uuringust kogutud andmed

Empiirilise uuringu tulemused põhinevad püstitatud uurimisküsimustele. Kõik järgnevad alajaotused on tehtud vastavalt küsimustikus koostatud neljale teemaplokile. Uuringule vastasid kokku 47 inimest. Nendest 20 olid mehed ning 27 olid naised.

2.2.1 Patrullpolitseiniku tervisekäitumine ja uni

Valim hindas enda toitumisharjumusi ja tervislikkust praegusel perioodil, kui lõputöö kirjutaja saatis küsimustiku laiali (aprilli alguses) valdavalt hindega keskmiseks, **seega** hinnatakse enda toitumisharjumusi ja tervislikkust pigem keskpäraseks. Oli üks vastaja, kes hindas enda toitumisharjumusi ja tervislikkust väga halvaks ning oli ka 9 vastajat, kes **pidasid toitumisharjumusi väga heaks**.

Täiskohaga patrullpolitseinikuna töötanud kadetid hindasid enda toitumisharjumusi ja toitumise tervislikkust valdavalt enam-vähem **tervislikuks**. Oli kaks vastajat, kes hindasid eelnevat kriteeriumit „väga halvaks“ ning oli ka kuus vastajat, kes arvasid, et nende toitumisharjumused ja toitumise tervislikkus, täiskohaga patrullpolitseinikuna töötamise perioodil oli „väga hea“.

Puuviljade, köögiviljade ning täisteraviljatoodete tarbimine oli valdavalt viie palli skaalal hinnatud keskpäraseks. See tähendab seda, et valimi enda hinnangul tarbisid nad enamikel päevadel eeltoetletud loetelu. Kõigis kolmes kategoorias oli ka vastanuid, kes ei tarbinud köögivilju, täisteraviljatooteid ega puuvilju mitte kunagi, aga vastati ka, et tarbiti mitu korda päevas.

Patrullvahetuste ajal tarbiti ka „vahetevahel“ maiustusi, mis oli kõige populaarsem vastusevariant. Sama palju vastajaid oli „enamikel päevadel“ ja „iga päev“. Viis vastajat vastasid, et maiustusi tarbiti mitu korda päevas.

Enne patrullvahetusse minemist, tegid iseseisvalt eelseisvaks vahetuseks söögi kaasa „vahetevahel“ 13 vastajat. Sama suurusjärgk vastanuid oli ka „iga päev“. Patrullvahetuse ajal kiirtoidu kohast saadava toidu tarbimist hinnati enim „vahetevahel“ ning sama populaarne oli ka sama küsimuse vastusevariant 4 ehk see jääb „vahetevahel“ ja „iga päev“ vahele. Üheksa vastanut vastasid ka sellele küsimusele nii, et nemad ei tarbinud kiirtoidu kohast saadavat toitu mitte kunagi ning puudusid vastajad ka sellest sektsioonist, kes oleks tarbinud kiirtoidu kohast saadavat toitu iga päev. Valim kasutas ka seda varianti, et tarbida mõnest muust kohast kättesaadavat sooja toitu. Selle küsimuse puhul oli kõige populaarsem vastus „vahetevahel“.

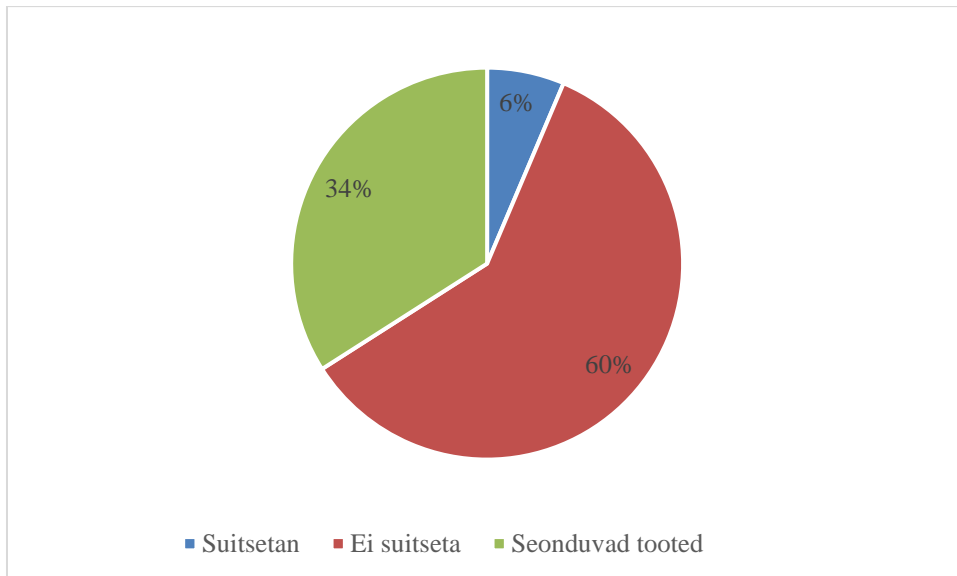
Päeva jooksul tarbitud energia hulka ei jälginud 72.9% vastanutest. Iga päev jälgis seda üks inimene ning enamikel päevadel jälgis seda 16.7% vastanutest. Põhitoidukordade vahele tarbiti ka üpris tihti tervislikke snäkke/vahepalasid. Enim valitud vastus oli „vahetevahel“ ning sellele järgnes kohe „enamikel päevadel“. Kaheksa inimest vastanutest vastasid, et nemad tarbisid tervislikke snäkke/vahepalasid „iga päev“ ning kuue vastus oli „mitte kunagi“. Valdavalt kõige populaarsemad snäkid/vahepalad olid proteiinibatoonid, müslibatoonid, kergesti kättesaadavad ja koheselt tarvitatavad pestud porgandid, mida saab kohe süüa ning puuviljad. Kõige populaarsemad vastused olid joogi poole pealt kohv, energiajoogid ja spordijoogid, kust saadakse kohest energiat.

Küsitluses vastati, et vee tarbimisega, vastavalt soovile, üldiselt probleeme polnud, mis on väga hea. Enim vastajaid saanud variant on „alati“ ehk hinne 5 ning sellele järgnevad oluliselt väiksema vastajate arvuga vastusevariant „neli“ ning „kolm“.

Vahetuses olles ei tekkinud 37.5%-l suuremat isu kiirtoidu järele, kui seda vabal päeval. Küll aga vastati sellele küsimusele 23%, et „vahetevahel“ tekkis suurem isu kiirtoidu järele ning kaks inimest vastasid, et neil oli isu kiirtoidu järele iga päev.

Vastanutest 60% ehk 28 inimest ei suitseta. 10 vastajat tarbivad tubakatootega seonduvaid tooteid, näiteks elektroonilist sigaretti, vesipiipu, sigaripaberit jne. Need kaks vastusevariandi moodustasid 81% vastanute valikutest. Ülejäänud 19% jagunes ära nikotiinipadja kasutamisel, harva kasutatakse elektroonilist sigaretti, tarbitakse tubakatooteid harva (mitte igapäevaselt), ei

suitsetata, aga tarvitatakse tubakatoodetega seonduvaid tooteid ning viimane variant, mida vastati on see, et inimene suitsetab ja tarbib ka tubakatoodetega seonduvaid tooteid (joonis 1).

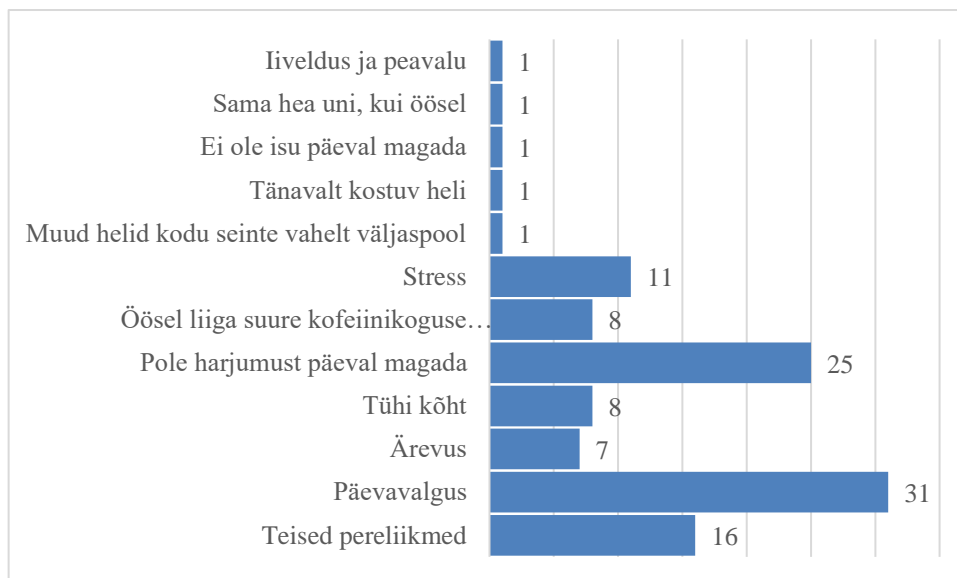


Joonis 1. Suitsetamine ja sellega seonduvad tegevused (autori koostatud)

Alkoholi tarbimise küsimuse kõige populaarsem vastus oli „paar korda kuus“, mis moodustas peaaegu 50% vastustest. Sellest ainult kolme vastajaga vähemuses oli variant „paar korda aastas“. Vastustest tuleb välja, et kolm vastanut on karsklased ning üks vastanu tarvitab alkoholi paar korda nädalas.

Une saadavust hinnati enim hindega kolm ehk „vahetevahel“ said vastanud ööpäeva jooksul piisavalt magada. Sellele järgnes 30% vastanutest valikuvariant hinne „4“. Üks vastanu ei saanud mitte kunagi ööpäeva jooksul piisavalt und. Keskmiselt magati viis, kuus ja seitse tundi ööpäevas, mis on ka kolm kõige populaarsemat vastust.

Une kvaliteeti mõjutas enim päevavalgus, pole harjumust päeval magada ning teised pereliikmed, kellel toimub magamine öösel ning töö või muud toimetused päeval ajal. 25% vastanutest leidsid, et nende und mõjutas enim ka stress ning öösel suure koguse kofeiini tarvitamine, et mitte jääda magama (joonis 2).



Joonis 2. Une pikkuse ja kvaliteedi mõjutustegurid (autori koostatud)

Öösel une peletamiseks tarvitati enim kohvi, energiajooke ning muid jooke, mis sisaldasid kofeiini või suhkrut ja andsid oma panuse une eemale peletamiseks.

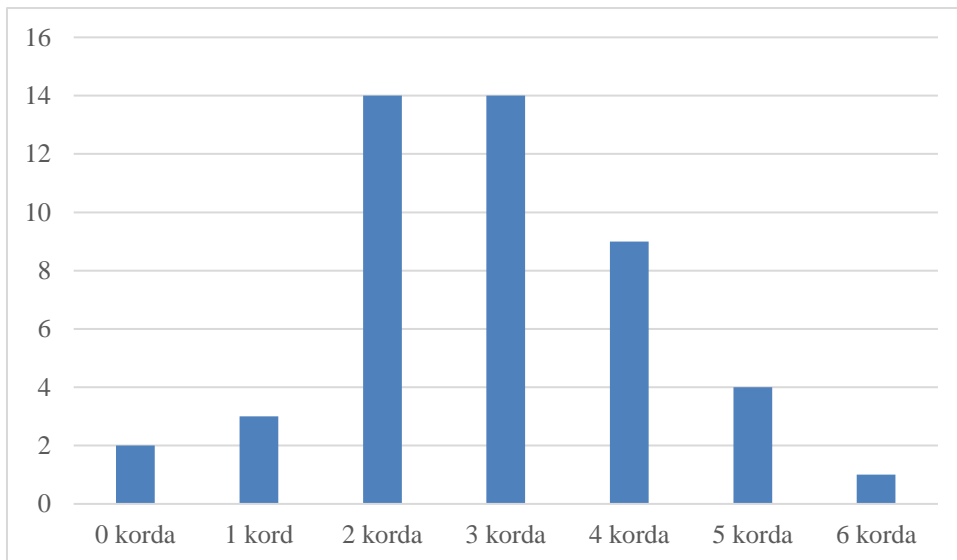
Viie palli skaalal vastati enim hindegaga „4“, et öise vahetuse järgne päevane magamine mõjutas nende järgnevate päevade unerutiini ehk see vastus on üks pall madalam kui „väga suur mõju“. Sellele järgnes 30% vastanutest, kes hindasid öise vahetuse järgset päevase magamise mõju keskmiseks ning oli ka viis vastajat, keda päevane magamine ei mõjutanud üldse ning oli ka viis vastajat, kellele oli sellest väga suur mõju.

Täiskoormusega patrullpolitseinikuna töötamise perioodil hinnati regulaarseid öiseid vahetusi pigem negatiivseteks. Kirjeldati, et öised vahetused löid unerütmi täiesti sassi. Kirjeldati ka, et unepuuduse pärast tekkisid peavalu, silmade punetus ning vähene söögiisu.

2.2.3 Kehalised võimed ning politseitöö

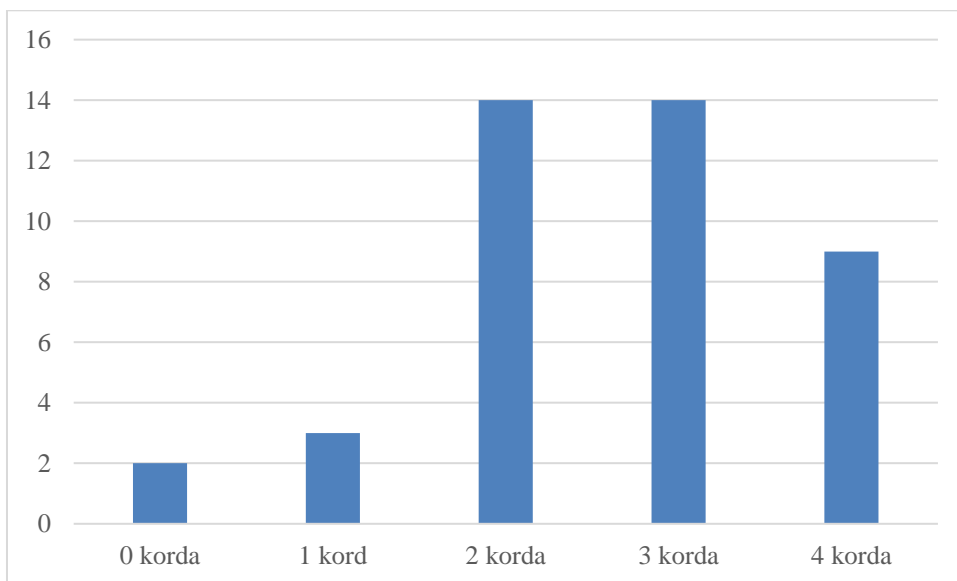
Nädalas tegeletakse küsitluse andmetel keskmiselt 5.4 tundi spordiga. Õppimise ajal ehk kui veel täiskoormusega patrullpolitseinikena tööl ei oldud, tehti individuaalseid jõu-, kiiruse, osavuse ja vastupidavuse treeninguid, pallimänge, aga ka keha- ja meele treeninguid nagu jooga ja pilates nädalas keskmiselt 3.1 korda.

Jõutreeninguid tehti nädalas kõige sagedamini kaks korda, sellele järgnes variant kolm korda ja neli korda. Üks vastanutest teeb jõutreeninguid nädalas koguni kuus korda ning kaks vastanud ei tee jõutreeninguid nädalas ühtegi korda (joonis 3).



Joonis 3. Jõutreeningute kordade arv nädalas (autori koostatud)

Vastupidavustreeningute kordade arv nädalas oli kõige populaarsem kaks ning sellele järgnes kolm korda vastupidavustreeningut nädalas (joonis 4).



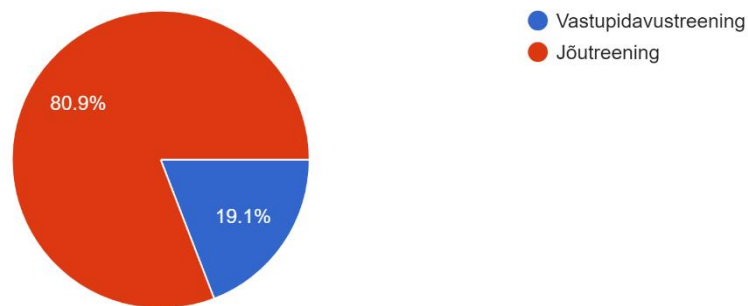
Joonis 4. Vastupidavustreeningute kordade arv nädalas (autori koostatud)

Treeningkoormus täiskohaga töötamise ajal, võrreldes õppimise ajaga oli väiksem ehk täiskohaga töötamise ajal treenisid 58% vastanutest vähem, kui õppimise ajal. Üheksa vastajat treenisid töötamise ajal rohkem, kui õpingute ajal ning sama palju vastajaid treenisid töötamise ajal sama palju, kui õpingute ajal.

Treeningute etteplaneerimine polnud väga populaarne, täiskohaga tööl olles. 12.5 % vastanutest vastasid, et neil olid treeningud alati ette planeeritud, aga enamasti planeeritakse treeninguid sel ajal ette harva või vahetevahel.

Täiskoormusega tööl oldud ajal oli enamikul vastanuist lihtsam teha jõutreeningut (joonis 5).

Millist treeningut oli teil täiskoormusega tööl oldud ajal lihtsam ette võtta ja sooritada?
47 responses



Joonis 5. Lihtsam treening tööl oldud ajal (autori koostatud)

Leiti, et täiskohaga töötamise ajal oli treeninguid palju keerulisem läbi viia. Vastati ka, et kui ei olnud jõudu ja jaksu minna spordisaali treenima või jooksuma, siis oldi lihtsalt aktiivsed ja tehti jalutuskäike.

Vastajad said oma arvamust avaldada ka selle kohta, millise liikumise, une või toitumise valdkonna harjumuse kujundamine oleks nende arvates täiskohaga töötavale patrullpolitseinikele kõige olulisem nende tervise säilitamiseks ja tugevdamiseks. Kõige populaarsemad vastused olid, et oluline on tekitada endale harjumus toituda tervislikult, kui isegi pole aega olla kehaliselt aktiivne ning sisse võiks harjutada ka harjumuse teha vähemalt 2-3x nädalas endale meelepärast treeningut, kus pulss läheb kõrgemaks kui kõndimisel. Vastajate sõnul on väga oluline luua endal ka selline unegraafik ja tingimused, mis aitavad saada unetundidest kätte võimalikult kvaliteetse une ning tuleb und tähtsustada rohkem, kui 8-17 töötavatel inimestel.

Patrullpolitseinikuna tööd tehes 68% vastanute keskmine töötundide arv nädalas oli üle 45 tunni, 8 vastanut töötasid üle 50 tunni nädalas.

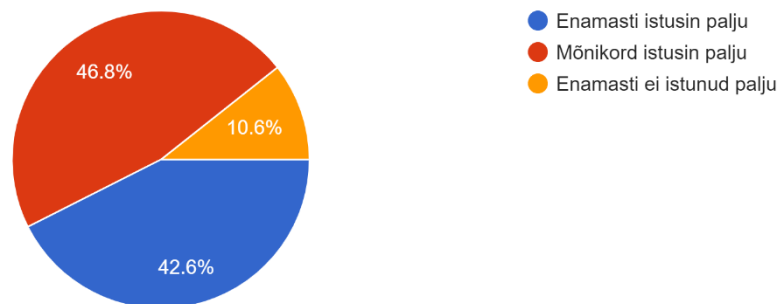
Täiskoormusega tööl olles hinnati töö kehalise koormuse raskusastet enim hindega „3“ ehk töö oli füüsiliselt keskmiselt raske. Kokku oli töö füüsiline koormus 94%-le vastanutest keskmine või sellest väiksem.

Täiskoormusega patrullpolitseinikuna töötades ei tekkinud 51%-l vastanutest probleeme töö ajal ettenähtud pausi võtmisega. Ca 40%-i vastanutest vastas, et pausi saab teha vahetevahel ning 5 vastajat märkisid, et neid pole kunagi probleemi pausi võtmisega ehk pausi saab võtta siis, kui on soovi. Selle küsimuse puhul on positiivne see, et keegi vastanutest ei märkinud, et pausi pole võimalik võtta.

Patrullpolitseiniku töövahetuse ajal võib ette tulla palju järjestikust istumist. Küsitlusega tuli välja, et kõige sagedamini vastati, et mõnikord või enamasti istuti palju, vaid viis vastajat vastasid, et nemad „enamasti ei istunud palju“ (joonis 6).

Kas teil oli töövahetuse ajal pikalt järjestikust istumist?

47 responses



Joonis 6. Töövahetuse ajal järjestikune istumine (autori koostatud)

2.2.4 Kehaliste katsete tulemuste võrdlus enne ja pärast täiskohaga töötamise perioodi

Valim sooritas kehalisi katseid 2021. aasta aprillis ja 2021. aasta septembris. Nende sooritatud katsete põhjal analüüsin, kas ja kui palju mõjutas täiskoormusega suvel patrullpolitseinikuna töötamine kehakaalu, vastupidavust ja jõunäitajaid.

Enne kehalisi katseid alati kadetid ka kaalutakse, et saada aimu, millises seisus praegu ollakse. Kaalumised tehti vastavalt aprillis ja septembris. Võttes arvesse mõlema perioodi kaalumisi, siis naistel langes kehakaal keskmiselt 0,3 kg ja meestel keskmiselt 0,4 kg.

Ühe jõunäitaja ehk ülatõmbe keskmised arvud naistel olid aprillis ja septembris väga sarnased. Aprillis suutsid naised keskmiselt tõmmata 10.8 ülatõmmet ja septembris oli see arv 10.4. Meestel oli aprillis keskmine ülatõmmete arv 19.2 ja septembris 18.9. Siinkohal võib öelda, et üldine tase on justkui hea ja valim on suutnud täiskoormusega töö kõrvalt enda kehalisi võimeid säilitada või lausa arendada, aga on ka erandeid. Naiste puhul on kõige kehvema soorituse septembris, ülatõmbes teinud isik, kelle vahe, võrreldes aprilliga on miinus 10 tõmmet. Samas on ka valimi seas naise, kes on arenenud üks kuni neli tõmmet. Vaadeldes meeste puhul sama näitajat, siis kõige kehvema soorituse tegijaid jäävad miinus kaheksa kuni miinus kümne tõmbe peale ja samamoodi on ka arenejaid, kes on võrreldes aprilliga teinud edasimineku üks kuni neli tõmmet. Ülatõmbe puhul mängib väga suurt rolli ka inimese enda kehakaal, sest raskust, mida tuleb tõmmata, arvutakse inimese enda kehakaalust.

Istesse tõuse jõudsid aprillis teha mehed keskmiselt 69.6 ja septembris oli sama arv 65.7. Septembri katsetel suudeti keskmiselt teha vähem 4.9 istesse tõusu. Naised suutsid aprillis keskmiselt teha 66.8 istesse tõusu ja 65.1 septembris ehk septembri suudeti keskmiselt teha 1.1 istesse tõusu vähem. Meeste puhul kõige suurem parandaja oli koguni 16-ne istesse tõusuga ja kõige kehvem tegi 20 korda vähem, võrreldes aprilliga. Naiste seas oli sama näitaja puhul parim 20 kordusega ja kõige kehvem sooritus oli septembris, võrreldes aprilliga 15 kordust vähem.

Rinnalt surumises tegid mehed aprillis keskmiselt 24.2 kordust ja septembris keskmiselt 24.3 kordust. Naiste keskmine rinnalt surumises oli aprillis 13.4 kordust ja septembris 13.2 kordust. Meeste puhul suutis parim parandaja teha septembris 8 kordust rohkem, kui aprillis ja kõige nõrgem sooritus oli septembris samuti kaheksa kordust vähem, kui aprillis. Naiste parim parandaja tegi septembris neli kordust rohkem, kui aprillis ja kõige kehvem sooritus oli septembris 11 kordust vähem kui aprillis.

Järgmine harjutus, mida tuleb valimil katsete raames sooritada, on jalapress. Mehed suutsid aprillis keskmiselt teha 22.3 kordust ja septembris 22 kordust täpselt. Naised suutsid aprillis teha jalapressil keskmiselt 19.4 kordust ja septembris keskmiselt 19.3 kordust. Meeste puhul oli suurim areneja kahe katse vahel pluss kuue kordusega ning kõige kehvem isik tegi septembris 15 kordust vähem, kui aprillis. Naiste puhul oli suurim areneja viie kordusega ning kõige kehvem sooritus oli 9 kordust vähem septembris, võrreldes aprilliga.

Vastupidavuse hindamiseks peavad Sisekaitseakadeemia kadetid jooksma kehaliste võimete katsetel 3000 m. Meeste puhul oli kolme kilomeetri keskmine jooksuaeg aprillis 14 minutit ja 9 sekundit. Septembris oli jooksu aeg keskmiselt aga 14 minutit ja 31 sekundit. Naiste keskmine

jooksu aeg oli aprillis 17 minutit ja 6 sekundit ning septembris 17 minutit ja 38 sekundit. Meeste puhul tegi septembris kõige suurema paranduse, võrreldes aprilliga isik, kes jooksis 54 sekundit kiiremini ning ajas kaotas kõige rohkem isik, kes jooksis septembris kaks minutit aeglasemalt, kui aprillis. Naiste puhul oli kõige suurem parandaja isik, kes suutis septembris joosta 1 minut ja 50 sekundit kiiremini, kui aprillis ning ajas kaotas kõige rohkem isik septembris, võrreldes aprilliga, kelle jooksu aeg oli 3 minutit ja 33 sekundit halvem.

Vaadeldes meeste ja naiste kehakaalu mõlemal ajal ning tehtud katseid aprillis ja septembris, saab mõlemat sugu koos vaadeldes aritmeetilise keskmise põhjal öelda, et kõik katsete tulemused ja kaasaarvatud ka kehakaal olid aprillis paremad, kui need olid septembris. Erinevused on kohati küll väga väikesed, aga siiski septembris sooritatud katsete kahjuks. Keskmised erinevused on septembri ja aprilli katsete kohta väga väikesed selle tõttu, et valimi grupi peale oli väga häid sooritusi, kes arenesid ja tegid katseid palju paremini septembris, kui aprillis ning oli ka neid kadette, kelle tulemused olid peaaegu, et sama palju halvemad, kui paremate areng või isegi rohkem.

2.2.5 Kõige rohkem ja kõige vähem jooksus arenenud mehe ja naise analüüs

Kuna kogu küsitluses osalenud vastanutest vastasid 81%, et kergem oli täiskohaga patrullpolitseinikuna töötades ette võtta ja sooritada jõutreening, siis selle tõttu analüüsin meeste ja naiste paremaid ning halvimaid sooritusi, peale suveperioodi, mil töötati täiskohaga patrullpolitseinikuna.

Kõige rohkem jooksus arenenud mees on number 23. Tema hindab enda toitumisharjumusi ja toitumise tervislikkust väga heaks praegusel perioodil ja ka täiskohaga patrullpolitseinikuna töötamise perioodil ning vastas, et toitumisharjumused ei muutunud, kui mindi täiskohaga tööle. Isik valmistas endale peaaegu iga päev ise toidu tööle kaasa ja kiirtoidu kohast saadavat toitu tarbiti tööl oldud ajal väga harva. Ta jälgis enamikel päevadel enda päevast tarbitud kaloraaži ning enamikel päevadel tarbis põhitoidukordade vahele tervislikke snäkke. Isik ei suitseta sigaretti, aga tarbib tubakatoodetega seonduvaid tooteid ning tarvitab alkoholi paar korda aastas.

Vastanu tegeleb nädalas spordiga keskmiselt 11 tundi. Temal oli täiskohaga töötamise perioodil lihtsam ette võtta jõutreeningut. Õppimise ajal treenis nädalas keskmiselt 7 korda, aga täiskoormusega töötamise ajal treenis ta vähem, kui õppimise ajal.

Kõige rohkem septembris ajas kaotanud mees on number 32. Tema hindab enda toitumisharjumusi ja toitumise tervislikkust praegusel perioodil keskmiseks ja sama vastas ka täiskohaga töötamise perioodil ning täiskohaga töötamine ei muutnud tema toitumisharjumusi. Isik ei valmistanud endale eelseisvaks vahetuseks mitte kunagi ise sööki kaasa, vahel tarbis kiirtoidu kohast saadavat toitu ning päevas tarbitud kaloraaži ei jälginud ta kunagi. Põhitoidukordade vahele tarbis ta vahetevahel tervislikke snäkke. Isik ei suitseta, aga tarbib tubakatoodetega seonduvaid tooteid ning tarvitab alkoholi paar korda aastas.

Isik tegeleb nädalas keskmiselt spordiga 8 tundi. Täiskoormusega tööl oldud ajal oli lihtsam ette võtta ja sooritada vastupidavustreeningut. Ta treenis nädalas keskmiselt 9 korda ja täiskohaga töötamise ajal treenis sama palju, kui õppimise ajal. Vaatamata suurele treeningumahule halvenes jooksu aeg 2 minutit ja istesse tõusudes tegi ta sügisel kevadest vähem 9 kordust.

Kõige rohkem jooksus arenenud naine on number 16. Tema hindab enda toitumisharjumusi ja tervislikkust praegusel perioodil keskmiseks ja sama hinnangu andis ka täiskohaga patrullpolitseinikuna töötamise perioodil. Täiskoormusega töötamine ei mõjutanud tema toitumisharjumusi. Isik valmis endale vahetevahel ise eelseisvaks vahetuseks söögi kaasa, peaaegu iga päev tarbis tööl oldud aja jooksul kiirtoidu kohast saadavat toitu ning päevas tarbitud kaloraaži ei jälginud mitte kunagi. Põhitoidukordade vahele tarbis ta vahetevahel tervislikke snäkke. Vastanud isik ei suitseta, aga tarbib alkoholi paar korda kuus.

Number 16 tegeleb nädalas keskmiselt spordiga 2.5 tundi. Hindas, et täiskoormusega töötamise ajal oli lihtsam ette võtta jõutreeningut. Õppimise ajal treenis ta keskmiselt kaks korda ja töötamise ajal treenis rohkem, kui õppimise ajal.

Kõige rohkem ajas kaotanud naine on number 17. Tema hindab enda toitumisharjumusi ja tervislikkust praegusel perioodil kesiseks ja täiskohaga töötamise perioodil hindas seda keskmiseks. Ta vastas, et täiskohaga patrullpolitseinikuna töötamise perioodil läksid tema toitumisharjumused ja tervislikkus isegi paremaks. Isik valmistas vahetevahel endale eelseisvaks vahetuseks söögi kaasa, tarbis peaaegu, et iga päev kiirtoidu kohast saadavat toitu ning ei jälginud päevas tarbitud kaloraaži mitte kunagi. Tervislikke snäkke tarbis ta

põhitoidukordade vahele vahetevahel. Isik ei suitseta, aga tarbib tubakatoodetega sarnaseid tooteid ning alkoholi tarvitab keskmiselt paar korda kuus.

Number 17 tegeleb nädalas keskmiselt spordiga üks tund. Vastas, et täiskoormusega töötamise ajal oli lihtsam ette võtta vastupidavustreeningut. Õppimise ajal treenis ta keskmiselt kolm korda ja töötamise ajal ei treeninud praktiliselt üldse, sest polnud lihtsalt jaksu ja jõudu.

2.3 Kogutud andmete analüüs teoreetilise käsitluse kontekstis

Esiteks selgub küsitlusest kogutud andmetest, et vee tarbimisega ei olnud täiskohaga patrullpolitseinikena töötavatel kadettidel probleeme. Vett oli võimalik tarbida optimaalne kogus siis, kui oli selleks individuaalne vajadus ning nagu eelnevalt ka mainitud, siis uuringust selgus, et vett tarbisid kadetid soovitusliku normatiivi piires (Käesolev töö lk 14). Küsimusele „Kas Teil on võimalik tarbida vett vastavalt soovile?“ vastanute aritmeetiline keskmine viie palli skaalal oli 4.4. See on väga hea näitaja ning sellist käitumisviisi tuleks kindlasti jätkata, et see arv oleks kunagi viie palli skaalal viis.

Teiseks käsitlesin teemat, kui paljud inimesed jälgivad enda päevas tarbitud energiahulka (kaloraaži). Selle vastuse keskmine hinnang oli viie palli skaalal 1.4. See on väga madal, mis tähendab, et vastanud isikud enda päevas tarbitud energiahulka ei jälgi. Paljud küsitluses vastanud pidid tööl järjest pikalt istuma, vastupidavuse treenimine ning sellega täiendavate kalorite kulutamine ei ole valdav ning toitumise tervislikkus on viiendikul vastanutest enesehinnangu põhjal alla keskmise. **Mitteteadlikkus TDEE kolmanda komponendi ehk igapäevase energiakulu ja tarbitud energiahulga kohta (Käesolev töö lk 9) võib viia indiviidi jaoks ebasoovitavate kaalumuutusteni või mittesoovitud füüsilise vormi langemiseni. Uuringu põhjal võib väita, et suurel osal vastanutel polnud teadlikkust selle kohta, kui suur energiahulk päeva jooksul tarbitakse.**

Järgnevalt uuris lõputöö kirjutaja läbi ankeetküsitluse, kui palju töötunde täiskoormusega patrullpolitseinikuna töötaval kadetil nädala jooksul koguneb, sealhulgas ka ületunnid ja igasugused lisategevused patrullpolitseinikuna töötades. Vastusevariantide vahemik oli alates 10-15h nädalas, kuni 70-75h-ni nädalas. PPA-s täiskoormusega töötavate kadettide töökoormus (sh päevasel ajal ja öisel ajal) tundides, seitsme päeva jooksul oli kõige sagedamini keskmiselt 45-50 tundi.

Kolmandaks tahtis lõputöö kirjutaja lõputöös läbiviidud uuringuga välja selgitada täiskohaga patrullpolitseinikena töötavate kadettide füüsilise võimekuse enne ja pärast uuritavat perioodi ehk katsed tehti 2021. aasta aprillis ja 2021. aasta septembris. Lõputöö raames läbiviidud küsitlusest selgus, et on indiviide, kes suudavad enda taseme säilitada, on arenejaid, ning oli ka neid küsitlusele vastanuid, kes saavutasid palju halvemaid tulemusi pärast täiskohaga patrullpolitseinikuna töötamise perioodi. Iga ala keskmiste tulemuste vaatluses võttis lõputöö kirjutaja arvesse neid näitajaid, mis käisid kogu kolmanda kursuse kadettide kohta, mitte ainult küsitlusele vastajaid. Terve Sisekaitseakadeemia 2022. aasta kolmanda kursuse kadettide peale oli kahe perioodi katsete tulemuste keskmiste soorituste vahe väga väike. Seda just seetõttu, et septembris sooritatud katsetel oli indiviide, kes suutsid teha väga hea soorituse ning oli ka neid, kes tegid väga halva soorituse ehk keskmine tulemus oli mõlemal perioodil peaaegu sama. Kehaliste katsete tulemuste tabelit vaadates võis märgata, et suuremad muutused on toimunud just vastupidavusalas ehk kolme kilomeetri jooksus, mis on üks kadettidele seatud nõuetest. Et võimeid säilitada või arendada ka täiskohaga patrullpolitseinikuna töötades, oleks soovitus teha nädalas vähemalt 2-3 kombineeritud treeningut (Käesolev töö lk 10). Uuringust tuli välja, et küsitlusele vastanud sooritasid individuaalsed jõu-, kiiruse, osavuse ja vastupidavuse treeningud jms nädalas keskmiselt 3.1 korda (Käesolev töö lk 25). Treeningud ei peaks olema väga pikad, vaid kombineeritud treeningu eelis ainult jõusaali treeningu või ainult vastupidavustreeningu ees on, et see sisaldab mõlemat olulist komponenti, mida on vaja kadettidel säilitada. Kas teha vastupidavuse blokk enne või pärast jõutreeningut, sõltub sellest, kumba kombineeritud treeningu osa on sellel päeval soov eelisarendada. Kui on soov teha suurema energiaga vastupidavuse osa, siis võiks selle teha treeningu esimeses pooles ja kui on eelis just sellel päeval panna rõhku jõu arendamisele, siis oleks soovituslik teha enne vastupidavuse treeningut jõutreening (Käesolev töö lk 10).

Neljandaks küsis lõputöö autor ankeetküsitluses, milline on uuringus osalejate treeningtundide arv nädalas, korduste arv nädalas ning kas täiskohaga patrullpolitseinikuna töötades tehti trenni sama palju, vähem või rohkem, kui enne tööle oldud perioodi ehk õppimise ajal. Valim sooritas individuaalsed jõu-, kiiruse, osavuse ja vastupidavuse treeningud, pallimängud, kui ka keha- ja meele treeningud nagu jooga, pilates jms nädalas keskmiselt 3.1 korda, mis on päris hea näitaja, kuna nädalas olla vähemalt 3x aktiivne, olgu see mingisugune meelepärane tegevus, on igati hea tulemus. Nädalas tegeleti keskmiselt spordiga 5.4 tundi, mis on piisav kehaliste võimete taseme hoidmiseks või arendamiseks. Sellise keskmise tundide arvuga spordiga tegelemist nädalas eeldab head läbimõtestatud tegevust, et kehalised võimed säiliks või areneksid.

Ankeetküsitlusest selgus, et jõutreeningut tehti keskmiselt 2.9 korda ning vastupidavustreeningut 1.3 korda. Teoorias käsitles lõputöö autor, et jõutreening kolm korda nädalas on piisav ning optimaalne kordade arv, et toimuksid füüsilised muutused ja arenemine (Käesolev töö lk 10). Valimi vastuste põhjal võib väita, et see normatiiv sai nädala jooksul peaaegu täidetud, sest kõige sagedam vastus nädala lõikes jõutreeningut teha oli kaks ja sellele järgnes kohe kolm korda (Käesolev töö lk 25). Sama teemat käsitles lõputöö autor ka vastupidavustreeningute kohta, kust tuli välja, et vastupidavuse arendamiseks oleks soovitatav teha 2-3 vastupidavustreeningut nädalas, vähemalt 40 minutit. Ankeetküsitluses vastanute keskmine vastupidavustreeningute arv on 1.3, mis jääb soovitustest madalamaks. Valim vastas küsimusele „Milline oli teie treeningkoormus täiskohaga töötamise ajal, võrreldes õppimise ajaga“ üpris sarnaselt. 60% vastanutest vastas, et täiskohaga patrullpolitseinikuna töötades treenitakse vähem, kui õppimise ajal (Käesolev töö lk 20), mis ei ole siiski kõige halvem tulemus, kuna õppimise ajal oli palju lihtsam trenni minna ja trenni tehti ka rohkem, mille arvelt oli võimalik vähem treenimist aktsepteerida, et mingis ulatuses kehalised võimed säiliks.

Järgnevalt lasi lõputöö autor valimis osalenud kadetidel hinnata enda unehügieeni täiskoormusega töötamise perioodil. Vastavalt teooria osas käsitletud unehügieeni sisaldavatele peatükkidele oli ööpäevane unetundide soovituslik arv 7-9 ning see oleneb palju individist, tema elustempost, füüsiliselt aktiivsusest jne (Käesolev töö lk 15). Ankeetküsitlus sisaldas samuti unega seonduvaid küsimusi. Tulemustest tuli välja, et ööpäeva jooksul piisavalt magamise keskmine tulemus oli viie palli hinnangus 3,2. Seda võib lugeda rahuldavaks. Peale öist vahetust magati keskmiselt 5,9 tundi, mis on peaaegu soovitusliku ööpäeva miinimumi lähedal. Vastavalt teooria osas kirjutatule võiks see keskmine arv olla suurem. Lõputöö kirjutaja uuris valimilt, mis mõjutas nende hinnangul une pikkust ja kvaliteeti. 1/3 vastustest mainiti, et segav faktor on päevavalgus, tähtsuselt järgmisena toodi välja päeval magamise harjumuse puudumist (Käesolev töö lk 16). Teoorias on lõputöö autor välja toonud, et peale öist vahetust mõjutavad päevast und valgus, stress ja müra. Kõik need vastusevariandid osutusid valituks ka küsitluses vastanutel.

Viiendaks uuris lõputöö kirjutaja täiskoormusega patrullpolitseinikuna tööl oleva kadeti toitumisharjumusi ja selle tervislikkust. Ankeetküsitluse kokkuvõttest tuli välja, et valim hindas enda toitumisharjumusi ja toitumise tervislikkust täiskohaga patrullpolitseinikuna töötamise perioodil keskmiselt 3.3, viie palli skaalal. See on üpris rahuldav tulemus, kuna see on üle võimaliku poole hindest. Teooria osas kirjutab lõputöö kirjutaja, et patrullpolitseinikel on olenevalt piirkonnast kiirtoidu kohast kättesaadava toidu kättesaadavus hea ja seda kiputakse

tingituna kiirele töötempole või lihtsalt eelistatusele tarbima rohkem ja tihedamini, kui oleks tervislikke toituharjumusi silmas pidades mõistlik (Käesolev töö lk 17, 18). Ankeetküsitluses vastati kiirtoidu kohast kättesaadava toidu tarbimisele keskmiselt 2.6 palliga viiest, mis on üllatavalt hea ning 2.8 oli keskmine tulemus sellele, et tarbitakse sooja toitu mõnest muust kohast. Lahendus sellele, et tarbida minimaalselt kiirtoidu kohast saadavat toitu on see, et teha endale vahetuseks söök kaasa, mille kohta uurisin ka valimilt. Kogu küsitluse peale jäi selle küsimuse keskmiseks vastuseks 3.3 ehk vahetevahel tehakse endale ise söök kaasa. Selle küsimuse keskmine hinne võiks olla palju suurem, kuna sellisel viisil on lihtsam jälgida, mida toit sisaldab või kui palju on antud söögikorras energiat ning kui valmistada söök ise kodust kaasa, tuleb see ka pikas perspektiivis töötajale soodsam, kui käia iga päev söömas väljas või osta valmistoitu poest. Toidukordade energiahulga jälgimine 24 tunni jooksul annab inimesele teadmise, kui palju energiat ta ööpäeva jooksul tarbib, kas see on piisav või tuleks vastavalt eesmärkidele/vajadustele ööpäevast energiahulka suurendada või alandada (Käesolev töö lk 8).

2.4 Ettepanekud

Uurisin lõputöös, milline on täiskohaga patrullpolitseinikuna töötavatel PPK kadettide ööpäevaringne veetarbimine. Veetarbimisega küsitluse põhjal enamasti probleeme polnud, aga vastava küsimuse keskmine hinne polnud ka maksimaalne. Selle valdkonna keskmise hinde tõstmisele võib kaasa aidata, kui patrullpolitseinikud võtavad endale ise vee autosse kaasa, kui jaoskonnast lahkutakse. See välistab võimaluse, et inimesel tekiks enese teadmata dehüdreerumine ehk vedelikupuudus. Vedelikupuudus võib tekkida väga kergelt, kui tööd on palju ja pole ajaliselt võimalik jooki ostma minna ning kaasavõetud pudel puudub või on tühi. Kui veepudel on lähedal, siis on kergem vältida võimalikkust, et inimesel tekib eneseteadmata vedelikupuudus, millega võivad kaasneda peavalu, üldine nõrkus, madal energiatase või näiteks ka unisus.

Käsitlesin lõputöös teemat, kui paljud inimesed on realselt teadlikud enda ööpäevas tarbitud energiahulga ehk kaloraaži kohta. Lõputöö küsitlusest saadud andmetele tuginedes võib soovitada, et lisaks tervisliku toitumise propageerimisele, kaasa võetud toidu ja tervislike vahepalade soovitude jagamisele võib kompleksel lähenemisel olla kasu TDEE arvutusvalemi laiemast jagamisest, et inimestel tekiks huvi enda ööpäevas kulutatud energiahulga vastu. Seeläbi teadvustavad inimesed paremini ka ööpäevas tarbitud energiahulka ehk kaloraaži, mida jälgides on võimalik paremini kehalisi võimeid parandada või hoida ja toetada üleüldist immuunsüsteemi.

Järgnevalt uuris lõputöö kirjutaja ankeetküsitluse abil, kui palju töötunde täiskoormusega patrullpolitseinikuna töötaval kadetil ühe nädala jooksul võib koguneda, sealhulgas ka ületunnid ja erinevad lisategevused patrullpolitseinikuna töötades. Seitsme päeva jooksul kogunes vastanutel kõige sagedamini 45-50 tundi tööd nädalas. „Töölepingu seaduse“ järgi töötab töötaja 8 tundi päevas (Töölepingu seadus, 2008). Ületunnid peab tööandja samuti töötajale hüvitama, mis on ka vastanute summaarses töötundide arvus sees, kuna valimile koostatud küsitluse konkreetset teemat puudutavas küsimuses pidi ületunde vastusesse sisse arvestama. Ettepanek on periooditi suurema koormuse talumiseks olulisele kohale seada magamine ja kvaliteetsete unetundide saamine. Väheolulisem on säilitada treeninguga kehalisi võimeid ning taastada energiavajadus vastavalt kulutamisele.

Lõputöö autor käsitles ankeetküsitluses teemat, milline on uuringus osalejate treeningtundide arv nädalas, korduste arv nädalas ning kuidas mõjutas täiskohaga patrullpolitseinikuna töötamine treeningefektiivsust ning järjepidevust. Soovitus on vastupidavustreeningute osakaalu nädalas tõsta, valides endale meelepärane treenimise viis - jooksmine, jalgrattaga sõitmine, ergomeetriga sõudmine jne. Vastupidavuse treenimist tuleb alustada vaikselt ja teadlikult ning progresseeruda. Soovitatav on mitte alustada kohe suuremahulise treeninguga, näiteks 60 minutilise jooksutreeninguga. See väldib inimesel ebameeldivustunde tekkimist antud ala vastu ja tõstab võimalust, et see üks jooksutrenn ei jää viimaseks ning inimene jätkab treeninguid.

60% vastanutest vastas, et täiskohaga patrullpolitseinikuna töötades treenitakse vähem, kui õppimise ajal, mis ei ole siiski kõige halvem tulemus, kuna õppimise ajal oli palju lihtsam trenni minna ja trenni tehti ka rohkem. Soovitus selles valdkonnas on järgmine: teha endale vastav treeningplaan, millest suudetakse nädala lõikes kinni pidada ja teha endale selgeks, millises treeningus on mõtet minna pingutama maksimaalselt ja millises treeningus võiks olla intensiivsus pigem madalam või raskused kergemad. Alati pole parem rohkem, vaid tuleb osata ka kergemalt teha ja leppida sellega, et iga päev ei saagi jõusaalis treenida samade raskusetega, eriti kui on näiteks unetunde kogutud peale öist vahetust 4-6.

Neljandaks lasi lõputöö autor valimis osalenud kadetidel hinnata enda unehügieeni täiskoormusega töötamise perioodil. Uni on igale inimesele väga oluline ning see peaks olema alati kvaliteetne ning iga inimene peaks saama vastavalt individuaalsetele vajadusele seda piisava hulga. Magamine päeval ja magamine öösel on üksteisest praktikas väga erinevad tegevused. Tavaliselt enamus ühiskond elab aktiivselt ja tegutseb siis, kui päike tõuseb ja magab

ehk puhkab siis, kui päike on loojunud. Tingitult sellest võivad päevasele unele kaasa aidata väga väikesed muudatused magamistoas – pimendavad kardinaad/rulood ja alati saab mainida ka teistele pereliikmetele, et palun mind näiteks järkevad viis kuni seitse tundi mitte segada. Kindlasti mõjutab päevast magamist ka see, millal on viimati tarvitatud öise vahetuse ajal kofeiini sisaldavaid jooke. Nende tarbimine võiks jääda soovituslikult pigem hilisõhtusse või kesköösse. Mida rohkem hommikutundidele lähemale tarvitada kofeiini sisaldavaid jooke, seda suurem on tõenäosus, et peale öist vahetust koju jõudes on stress ja ärevustunne ning uinumisele võib tekkida probleeme või võib see võtta harjumatu kaua aega.

Viimase osana uuris lõputöö kirjutaja täiskoormusega patrullpolitseinikuna tööl oleva kadeti toitumisharjumusi ja selle tervislikkust. Kadeti toitumisharjumused ja selle tervislikkus olid läbivalt üle poole võimalikust ehk viie palli skaalal 2,5 või rohkem. Ettepanek selle valdkonna parandamiseks on see, et töötajad võiksid endale ise rohkem sööki kaasa teha. See tuleb suure tõenäosusega kokkuvõttes odavam, vahetuse ajal on inimesel mugavam ja üks probleem vähem, kui hakata tühja kõhu tekkides otsima kohta, kus saada meelepärast toitu ning kust võtta see aeg käia toitu ostmas ning arvestada sisse ajakulu söömiseks. Ettepanek on ka kindlasti võtta kodust kaasa juurvilju või puuvilju või osta neid vahetuse ajal poest. Sellise vahepala söömine ei ole ajakulukas ning seda saab teha peaaegu igal pool. Töötaja toitumisharjumuste parandamiseks ja selle tervislikkuse tõstmiseks pole vaja teha palju. Kui igaõhtune söögikorra kaasa tegemine tundub käivat üle jõu, siis on alati võimalus teha söök ühe korraga suuremas koguses ja seda saab tarbida maksimaalselt kolm kuni neli päeva.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on välja selgitada suvel 2021. aastal täiskoormusega patrullpolitseinikuna tööl olnud kadettide tervisekäitumine ning kehaliste võimete tase, võrreldes enne vaadeldavat perioodi ning peale perioodi. Tervisekäitumise uurimise eesmärgiks on välja selgitada, milline on täiskoormusega patrullpolitseinikena töötavate kadettide unehügieen, millised on kadettide toitumisharjumused ning kuidas jõuavad täiskoormusega töö kõrvalt teha kadetid treeninguid, et enda kehaliste võimete taset säilitada või arendada.

Autor töötas läbi teemakohast kirjandust ning tutvus paljude varasemalt sarnastel teemadel läbi viidud uuringutega, teiste lõpu-ja magistritöödega. Lõputöö autor kasutas töös võõrkeelseid, kui ka eestikeelseid teaduslikke ja palju spetsiifilist ning erialast kirjandust.

Ankeetküsitlusest selgus, et täiskoormusega patrullpolitseinikena töötavate kadettide kehalised võimed olid kõikidel testitavatel aladel keskmiste näitajate poolest kehvemad septembris, peale vaadeldavat perioodi, kui need oli aprillis tehtud katsete ajal, enne vaadeldavat perioodi. Muutused olid väikesed jõualadel. Kõige suurem muutus oli toimunud kolme kilomeetri jooksu ajas, kus septembris tehtud katsete tulemuste keskmine näitaja oli 44 sekundit halvem, kui seda oli aprillis läbiviidud katsete keskmine tulemus.

Vastanute andmete põhjal saab väita, et täiskoormusega patrullpolitseinikuna töötavate kadettide tervisekäitumisest teadlikkus ning sellest kinnipidamine on keskmine. Toitumisharjumusi ja tervislikkust hindasid ankeetküsitlusele vastanud paremaks praegusel perioodil, kui täiskohaga töötamise ajal. Toitumisharjumustest jälgitakse pigem väikeseid nüansse, kui suurt üldpilti. See tähendab seda, et päeva jooksul üritatakse tarbida regulaarselt juurvilju, puuvilju, täisteraviljatooteid ja tervislikke snäkke. Suuremad toidukorrad jäävad pigem tahaplaanile ning tarbitakse siis, kui on aega. Vahetevahel ehk viie palli skaalal hindega 3, teevad täiskoormusega patrullpolitseinikena töötavad kadetid endale eelseisvaks vahetuseks söögi kaasa. See tulemus on peaaegu hea, aga kindlasti võiks olla parem, arvestades, et päevast energia tarbimist ei jälgita keskmiselt mitte kunagi.

Kolmandaks väga oluliselt osaks on täiskoormusega patrullpolitseinikena töötavate kadettide jaoks uni. Keskmiselt saadi peale öist vahetust und 5,9 tundi, mis on liiga vähe, sest valimi keskmine unevajadus peaks jääma 7-9 tunni vahele. Ankeetküsitluses vastanute tulemuste põhjal oli päevase magamise kõige suuremaks mõjutajaks päevavalgus. Öösel töötades oli tihti

probleeme unega võitlemisega, mis tõi kaasa suures koguses kofeiinisisaldavate jookide tarbimise ja koos sellega tarbiti palju ka magusat, näiteks šokolaad. Öise vahetuse järgse päevase magamise mõju järgnevate päevade unerutiinile hinnati keskmiseks.

Kokkuvõtlikult saab väita, et antud lõputöö täitis püstitatud eesmärgi, uurimisprobleem leidis lahenduse ja uurimisküsimused said vastuse.

Lõputöö autor tegi järgmised ettepanekud: leida kiiretel aegadel endale sobiv ja jõukohane treeningplaan ja meetod, millega on võimalik enda kehalisi võimeid säilitada või arendada ning millest ollakse võimeline kinni pidama. Päeval saadava une jaoks on oluline, et tingimused oleksid võimalikult sarnased ööle ehk eelistatult võiks olla tuba võimalikult pime ja kontrollida seda, millal öösel on mõistlik lõpetada kofeiini tarbimine, kui see mõjutab hommikul magama jäämist. Toitumisharjumustest tuleks rohkem planeerida ööpäevast toitumist. Teha eelseisvaks vahetuseks söögid kaasa ja jälgida ka seda, kui suurel hulgal tegelikult energiat tarbitakse. See aitab säilitada tervisliku kaalu ja hea enesetunde isegi siis, kui pole võimalik või energiat ennast füüsiliselt liigutada või koormata.

Lõputöö annab ülevaate, millised muutused toimuvad täiskoormusega patrullpolitseinikuna tööle minnes kadeti kehaliste võimetega ning kui palju mõjutab täiskoormusega patrullpolitseiniku töö isiku puhkeaega, selle kvaliteeti ning toitumisharjumusi.

SUMMARY

The dissertation is written on the topic “Health Behavior and Physical Abilities of Cadets of the Police and Border Guard College Working as Patrol Police Officers”. The thesis is written in Estonian and with a summary in Estonian and English. There are 54 pages, 6 figures and an appendix. In writing the dissertation, the author used a total of 44 different sources in Estonian and English.

The aim of the dissertation is to find out what the physical abilities and health behaviors of the research group are ie sleep and eating habits, and to make suggestions for their improvement if necessary. The research problem of the dissertation is the physical abilities and health behavior of cadets working in the Police and Border Guard Board and receiving higher education in the police at the same time as full-time (regular night and day shifts). The survey used questionnaires and the results of previous physical trials as data collection methods. A total of 47 respondents were analyzed. The results of the physical trials were observed in the spring and autumn periods, and the author calculated the average results from the cadets of the entire course, which numbered 68.

The results of the study show that cadets working as full-time patrol officers spend less time training while working when compared to their time studying at the academy. In the dissertation, the author draws conclusions about how working as a full-time patrol officer affected the health behavior and physical abilities of cadets and how it would be easier to calculate an individual's daily basic caloric intake (TDEE) so that even with little physical activity the person would remain at a healthy weight and would be happy with their body.

VIIDATUD ALLIKATE LOETELU

- Amandus, R., 2013. *Jõuvõimed spordis ning makrotoitainete ja toidulisandite tähtsus jõutreeningule. Bakalaureusetöö.* Tartu: Tartu Ülikool.
- Amy A. Crawley., Ross A. Sherman., William R. Crawley & Ludmila M. Cosio-Lima., 2015. Physical fitness of police academy cadets: baseline characteristics and changes during a 16-week academy. *National Strength and Conditioning Association*, 30(5)/, pp. 1416–1424.
- Armstrong, L.E., Ganio, M.S., Casa, D.J., Lee, E.C., McDermott, B.P., Klau, J.F., Jimenez, L., Bellegho, L.L., Chevillotte, E. & Lieberman, H.R., 2016. Mild Dehydration Affects Mood in Healthy Young Women. *The Journal of Nutrition*, 142(2), pp. 382-388.
- Euroopa Komisjon, 2016. *ELi meetmed rasvumise vastu võitlemiseks ja tervislikumate eluviiside edendamiseks.* [Võrgumaterjal] Leitav: https://ec.europa.eu/health/newsletter/114/focus_newsletter_et.htm [Kasutatud 11. 04. 2022].
- Gerassimova, A., 2007. *Põhja politseiprefektuuri välitööd teostavate politseiametnike sportlik aktiivsus ja kehalised võimed. Lõputöö.* Tallinn: Sisekaitseakadeemia
- Hannus, A., Jalak, R., Loko, J., Männik, G., Nurmekivi, A., Port, K., Randma, T., Raudsepp, L., Thomson, K., Tõnise, T., Ööpik, V., 2015. *Spordi Üldained : Abitreenr. [Tase 3].* Tallinn: Spordikoolituse ja -teabe Sihtasutus.
- Healthline, 2020. *Seven Science-Based Health Benefits of Drinking Enough Water.* [Võrgumaterjal] Leitav: <https://www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-of-water> [Kasutatud 21. 03. 2022].
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., 2004. *Uuri ja kirjuta.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö
- Jalakas, Epp (2021). Changes in Police Cadets' Physical Activity and Strength Abilities during COVID-19 Restrictions. *Proceedings of Estonian Academy of Security Sciences*, 2021 (20), 216–239.
- Kesamaa, K., 2014. *Õtöö mõju tervisele. Lõputöö.* Tallinn: Tallinna Tervishoiu Kõrgkool
- Kruger, J., Blanck, H.M., Gillespie, C., 2006. Dietary and physical activity behaviors among adults successful at weight loss maintenance. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 3(17), pp. 17-10.
- Lehrman, S., 2020. A NEAT Approach to Weight Management: Intentional exercise is important, but what about other types of movement? *Environmental nutrition*, 1, p. 6.
- Lember, H., 2015. *Kehalised võimed, nende olulisus ja testimine Põhja prefektuuri patrullpolitseinike näitel. Lõputöö.* Muraste: Sisekaitseakadeemia.

- Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T., 2006. *Psühhatria*. Tallinn: Medicina.
- Manore, M. & Thompson, J., 2000. *Sport nutrition for health and performance*. Ameerika Ühendriigid: Human Kinetics.
- Politsei- ja Piirivalveamet, 2019. *PPA strateegia . maailma parim politsei*. [Võrgumaterjal] Leitav: <https://www.politsei.ee/et/ppa-strateegia-maailma-parima-politsei> [Kasutatud 19. 12. 2021]
- Politseiametniku ning Politsei- ja Piirivalveameti struktuuriüksuse juhi ametikohal teenistuses oleva ametniku kutsesobivusnõuded, nende kontrollimise tingimused ja kord* (2013) RT I, 29.08.2019, 7.
- Randmaa, L., 2019. *Vahetustega töö mõju produktiivsusele, tervisele ja suhetele*. *Bakalaureusetöö*. Tallinn: Tallinna Tehnikaülikool
- Santos do Nascimento, V.M., Souza de Oliveira, L.A., Lopes Teles, L., Monte Oliveira, D.P., Moura Soares, N.M., dos Santos Silva, R.J., 2020. Mental Health and Physical Activity Level in Military Police Officers from Sergipe, Brazil. *Motricidade*, 16(1), pp. 136-143.
- Sawka, M.N., Cheuvront, S.N., Carter, R., 2005. Human water needs. *Nutrition reviews*, 63(1), pp. S30-S39.
- Shriane, A.E., Russell, A.M.T., Ferguson, S.A., Rigney, G. & Vincent, G.E., 2020. Sleep hygiene in paramedics: What do they know and what do they do? *Sleep health*, 6(3), pp. 321-329.
- Sisekaitseakadeemia Digiriidul, 2014. *Politseiametniku stress ja läbipõlemine ning seda mõjutavad tegurid*. [Võrgumaterjal] Leitav: <https://digiriidul.sisekaitse.ee/handle/123456789/589> [Kasutatud 19. 12. 2021]
- Sisekaitseakadeemia, 2019a. *Politseiteenistuse eriala õppekava*. [Võrgumaterjal] Leitav: https://www.sisekaitse.ee/sites/default/files/inline-files/Lisa%20_RAK%20Politseiteenistus%20oppekava_2019...pdf [Kasutatud 19. 01. 2022]
- Sisekaitseakadeemia, 2019b. *PPK kehaliste katsete hindamiseks sooritavad alad ja punktitablel kõrghariduse päevaõppe õppureile alates 01.01.2019*. Tallinn: Sisekaitseakadeemia.
- Sisekaitseakadeemia, 2022. *Õppeinfo*. [Võrgumaterjal] Leitav: https://www.sisekaitse.ee/en/erasmus?language_content_entity=et [Kasutatud 12. 01. 2022].
- Siseministerium, 2021. *Siseturvalisuse arengukava 2020-2030*. [Võrgumaterjal] Leitav: <https://www.siseministerium.ee/ministerium-ja-kontaktid/kaasamine-osalemine/siseturvalisuse-arengukava-2020-2030> [Kasutatud 19. 12. 2021]
- Sloan Kruger, J., Kruger D.J., 2015. The impact of alcohol consumption on food choices among college students. *American journal of health studies*, 30(2), pp. 70-73.

Sorenson, K.E., Rice, J., Droms Hatch, Q., 2020. A question of food intake: The impact of living arrangement and meal factors on total daily caloric intake. *Health Marketing Quarterly*, 37(2), pp. 124-137.

Sotsiaalministeerium, 2016. *Heaolu arengukava*. [Võrgumaterjal] Leitav: <https://www.sm.ee/et/heaolu-arengukava-2016-2023> [Kasutatud 12.01.2022].

Sotsiaalministeerium, 2021. *Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030*. [Võrgumaterjal] Leitav: https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Tervishoid/rta_05.05.pdf [Kasutatud 20.01.2022].

Tallinna Ülikool, 2012. *Südame löögisagedus*. [Võrgumaterjal] Leitav: https://www.tlu.ee/opmat/ts/TST6003_6025/Sydame_veresoonkonna_naitajad/sdame_lgisagedus.html [Kasutatud 15. 01. 2022].

Tallinna Ülikool. *Toidu tasakaalustatus*. [Võrgumaterjal] Leitav: https://www.tlu.ee/opmat/ts/TST6003_6025/Aine_ja_energiavahetus/toidu_tasakaalustatus.html [Kasutatud 16. 01. 2022].

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli Teaduskonverents, 2018. *Politsei- ja Piirivalveameti välitööd tegevate ametnike (vaimne) tervis*. [Võrgumaterjal] Leitav: https://www.nooruse.ee/application/files/2415/4322/7297/7_politseitootajatervis_Parm_Tamm.pdf [Kasutatud 21. 12. 2021]

Tartu Ülikool. *Jõutreeningu toitumine*. [Võrgumaterjal] Leitav: <https://sisu.ut.ee/algajajousaalis/j%C3%B5utreeningu-toitumine> [Kasutatud 16. 01. 2022].

Tartu Ülikool. *Kuidas analüüsida kvantitatiivseid andmeid?* [Võrgumaterjal] Leitav: <https://samm.ut.ee/kuidas-analyysida-kvantitatiivseid-andmeid> [Kasutatud 25.01. 2022].

Tartu Ülikool. *Pikamaajooksja treening*. [Võrgumaterjal] Leitav: <https://sisu.ut.ee/jooksmine/avaleht> [Kasutatud 15. 01. 2022].

Tervise Arengu Instituut, 2015. *Eesti toitumis – ja liikumissoovitused*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Tervise Arengu Instituut. *Energiasoovituse kalkulaator*. [Võrgumaterjal] Leitav: <https://tap.nutridata.ee/et/kalkulaatorid?tab=1> [Kasutatud 16. 01. 2022].

Tewksbury, R., Copenhaver, A., 2015. State police officer sleep patterns and fast food consumption. *International Journal of Police Science & Management*, 17(4), pp. 230-236.

Tikerpe, K., 2011. *Eesti politseiametnike töös esinevate ohutegurite, tööõnnetuste ja rakendavate meetmete analüüs*. Lõputöö. Tallinn: Sisekaitseakadeemia.

Tööinspektsioon, 2014. *Töö- ja puhkeaeg*. [Võrgumaterjal] Leitav: https://www.ti.ee/sites/default/files/Too_ja_puhkeaeg_EST.pdf [Kasutatud 19.01.2022]

Töölepingu seadus (2008) RT I, 11.12.2021, 2..

Õunapuu, L. 2014. *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. [Võrgumaterjal] Leitav: http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf [Kasutatud 12.01.2022].

Õunapuu, L., 2014. *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. [Võrgumaterjal] Leitav: http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf [Kasutatud 25.01.2022].

TABELITE JA JOONISTE LOETELU

Joonis 1. Suitsetamine ja sellega seonduvad tegevused (autori koostatud).....	24
Joonis 2. Une pikkuse ja kvaliteedi mõjutustegurid (autori koostatud).....	25
Joonis 3. Jõutreeningute kordade arv nädalas (autori koostatud).....	26
Joonis 4. Vastupidavustreeningute kordade arv nädalas (autori koostatud).....	26
Joonis 5. Lihtsam treening tööl oldud ajal (autori koostatud).....	26
Joonis 6. Töövahetuse ajal järjestikune istumine (autori koostatud).....	27

LISA 1. ANKEET

Tere!

Olen Rolf Robert Peebo ja palun Teil vastata alljärgnevale küsimustikule. Enamik küsimusi küsitakse põhikohaga patrullpolitseinikuna töötamise perioodi kohta ning iga vastaja aitab kaasa minu lõputöö valmimisse. Igale vastajale on määratud teatud kood, et säilitada anonüümsus ja oleks hea kokku viia vastajat ning tema kehaliste katsete tulemusi. Epp Jalakas saadab koodi igale vastajale individuaalselt. Koodi märkimine on väga vajalik.

1. Kood *

2. Sugu *

Mark only one oval.

Mees

Naine

3. Kuidas hindate enda toitumisharjumusi ja tervislikkust praegusel perioodil? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Väga halb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väga hea

4. Kuidas hindate enda toitumisharjumusi ja toitumise tervislikkust täiskohaga patrullpolitseinikuna töötamise perioodil?(1-väga halb, 3-enamvähem, 5-väga hea)

Mark only one oval.

Väga halb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väga hea
-----------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------

1 2 3 4 5

5. Kui sageli tarbisite täisteraviljatooteid?(1-mitte kunagi, 2- vahetevahel, 3-enamikel päevadel, 4-iga päev, 5-mitu korda päevas) * *Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alati

6. Kui sageli tarbisite köögivilju?(1-mitte kunagi, 2- vahetevahel, 3-enamikel päevadel, 4-iga päev, 5-mitu korda päevas) * *Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alati

7. Kui sageli tarbisite puuvilju?(1-mitte kunagi, 2- vahetevahel, 3-enamikel päevadel, 4-iga päev, 5-mitu korda päevas) * *Mark*

only one oval.

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alati

8. Kui sageli tarbisite maiustusi?(1-mitte kunagi, 2- vahetevahel, 3-enamikel päevadel, 4-iga päev, 5-mitu korda päevas) * *Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alati

9. Kas valmistasite ise eelseisvaks vahetuseks söögi kaasa?(1-mitte kunagi, 3vahetevahel, 5-iga päev) * *Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Iga päev

10. Kui sageli tarbisite kiirtoidu kohast saadavat toitu?(1-mitte kunagi, 3vahetevahel, 5-iga päev) * *Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Iga päev

11. Kui sageli tarbisite mõnest muust kohast kättesaadavat sooja toitu?(1-mitte kunagi, 3-vahetevahel, 5-iga päev) * *Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Iga päev

12. Kas jälgisite päeva jooksul tarbitud kaloraaži?(1-mitte kunagi, 3-enamikel päevadel, 5-iga päev) * *Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Iga päev

13. Kui sageli tarbisite põhitoidukordade vahel tervislikke snäkke/vahepalasid?(1mitte kunagi, 2- vahetevahel, 3-enamikel päevadel, 4-iga päev, 5-mitu korda päevas). *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mitu korda päevas

14. Kas vahetuses olles tekkis teil suurem isu kiirtoidu järele, kui näiteks vabal päeval?(1-mitte kunagi, 3-vahetevahel, 5-iga päev) * *Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Iga päev

15. Kas teil oli võimalik tarbida vett, vastavalt soovile?(1-mitte kunagi, 3-mõnikord, 5-alati) *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Väga ebakorrapäraselt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alati

16. Kas suitsetate? *

Mark only one oval.

- Suitsetan
- Ei suitseta
- Tarbin tubakatootega seonduvaid tooteid(elektroniline sigarett, vesipiip, piip, sigaripaber jne)
- Suitsetan ja tarbin ka tubakatootega seonduvaid tooteid
- Ei suitseta, aga tarbin tubakatootega seonduvaid tooteid
- Other:

17. Kas tarvitate alkoholi?(1-mitte kunagi, 2-paar korda aastas, 3-paar korda kuus, 4-paar korda nädalas, 5-peaaegu iga päev) * *Mark*

only one oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Siia saate lisada, milliseid snäkke/vahepalasid täiskohaga patrullpolitseinikuna töötamise perioodil tarbisite või lisada muid kommentaare enda toitumise, alkoholi tarbimise, tubakatoodete tarbimise või vedeliku tarbimise kohta sellel perioodil.

Uni

19. Kas saite ööpäeva jooksul piisavalt magada?(1-mitte kunagi, 3-vahetevahel, 5-alati) *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alati

20. Kui palju tunde keskmiselt magasite peale öist vahetust? *

21. Mis teie hinnangul mõjutasid une pikkust ja kvaliteeti? *

Check all that apply.

- Teised pereliikmed
- Päevavalgus
- Ärevus
- Tühi kõht
- Pole harjumust päeval magada
- Öösel suure koguse kofeiini tarbimine
- Stress

Other: _____

22. Kas öösel une eemale peletamiseks proovisite midagi süüa või juua? Kui jah, siis mida?

23. Kas öise vahetuse järgne päevane magamine mõjutas teie järgnevate päevade unerutiini?(1-olematu mõju, 3-keskmine mõju, 5-väga suur mõju) * *Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Olematu mõju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väga suur mõju

24. Siia saate lisada täiendavalt kommentaari enda une ja puhkamise kohta täiskoormusega patrullpolitseinikuna töötamise perioodil.

Kehalised võimed

25. Mitu tundi nädalas keskmiselt spordiga tegelete? *

26. Mitu korda nädalas treenisite õppimise ajal?(individuaalsed jõu-, kiiruse, osavuse ja vastupidavuse treeningud, pallimängud, kui ka keha- ja meele treeningud nagu jooga, pilates jms. * *Mark only one oval.*

- 0 korda
- 1 korda
- 2 korda
- 3 korda
- 4 korda
- 5 korda
- 6 korda
- 7 korda
- Rohkem, kui 7
- Other:

27. Mitu korda nädalas tegite õppimise ajal jõutreeningut? *

Mark only one oval.

- 0 korda
- 1 kord
- 2 korda
- 3 korda
- 4 korda
- 5 korda
- 6 korda
- 7 korda

28. Mitu korda nädalas tegite õppimise ajal vastupidavustreeningut? *

Mark only one oval.

- 0 korda
- 1 kord
- 2 korda
- 3 korda
- 4 korda
- 5 korda
- 6 korda
- 7 korda

29. Milline oli teie treeningkoormus täiskohaga töötamise ajal, võrreldes õppimise ajaga.

*

Mark only one oval.

- Treenisin sama palju, kui õppimise ajal
- Treenisin rohkem, kui õppimise ajal
- Treenisin vähem, kui õppimise ajal
- Other:

-
30. Kas teil olid treeningud etteplaneeritud täiskoormusega tööl oldud ajal?(1-mitte kunagi, 3-vahetevahel, 5-alati) * *Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5	
Mitte kunagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alati

31. Millist treeningut oli teil täiskoormusega tööl oldud ajal lihtsam ette võtta ja sooritada? *

Mark only one oval.

- Vastupidavustreening
- Jõutreening

32. Siia lisage palun vajadusel täiendavat informatsiooni, mida pead oluliseks kehalise võimekuse kohta või kui teil on soovi mingit küsimuse vastust detailsemalt lahti seletada.

33. Millise liikumise, une või toitumise valdkonna harjumuse kujundamine oleks teie arvates täiskohaga töötavale patrullpolitseinikele kõige olulisem, nende tervise säilitamiseks ja tugevdamiseks?

Politseitöö

34. Kui palju tuli patrullpolitseinikuna töötades töötunde keskmiselt nädalas, seitsme päevaga (koos ületundidega)? * *Mark only one oval.*

- 10-15h
- 15-20h
- 20-25h
- 25-30h
- 30-35h
- 35-40h
- 40-45h
- 45-50h
- 50-55h
- 60-65h
- 70-75h

35. Kas täiskoormusega kaasnev kehaline koormus oli teile raske või kerge?(1-kerge, 3-keskmine, 5-raske) *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Kerge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Raske

36. Kas ja kui sageli on võimalik teil teha puhkepause? *

Mark only one oval.

- Pole võimalik
- Vahetevahel saab teha pausi
- Üldiselt pole probleemi pausi võtmisega
- Pausi saab võtta siis, kui on soovi

37. Kas teil oli töövahetuse ajal pikalt järjestikust istumist? *

Mark only one oval.

- Enamasti istusin palju
- Mõnikord istusin palju
- Enamasti ei istunud palju

Aitäh vastamise eest!