

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Amanda Allas

**Identiteet ja tervisekäitumine – füüsilise minapildi ja liikumiskäitumise seosed**  
Uurimistöö

Juhendaja: Liisi Ausmees, *PhD*

Läbiv pealkiri: Füüsiline minapilt ja aktiivsus

Tartu 2026

## **Identiteet ja tervisekäitumine – füüsilise minapildi ja liikumiskäitumise seosed**

### **Kokkuvõte**

Käesolev uurimistöö uuris füüsilise minapildi, enesekinnitamise ja füüsilise aktiivsuse vahelisi seoseid. Selleks loodud küsimustik sisaldas eesti keelde tõlgitud PSDQ-S, MPAM-R ja enesekinnitamise skaalaid ning IPAQ-SF küsimustikku. Uuringu lõppvalimi moodustas 139 inimest vanuses 18 – 69 eluaastat. Analüüsid näitasid, et sagedasem liikumine on seotud liikumisnaudinguga. Nauding ja huvi olid olulisimad sagedasema liikumiskäitumise ennustajad, kompetents ennustas kõrgemat füüsilise aktiivsuse taset. Leiti mõõdukalt tugev positiivne seos füüsilise minapildi, füüsilise aktiivsuse ja enesekinnitamise vahel. Enesekinnitamise tase varieerus füüsilise aktiivsuse tasemete lõikes. Analüüsides selgus, et enda hinnatud füüsilise aktiivsuse sageduse andmete jaotus oli kahe erineva mõõtja puhul erinev.

*Märksõnad:* identiteet, füüsiline minapilt, füüsiline aktiivsus, liikumiskäitumine, enesekinnitamine

## **Identity and Health Behavior – Associations Between Physical Self-Concept and Physical Activity**

### **Abstract**

The aim of this study was to investigate the associations between physical self-concept, self-verification and physical activity. A questionnaire was formed, which included estonian translated versions of PSDQ-S, MPAM-R, self-verification scales and IPAQ-SF questionnaire. Sample consisted of 139 participants between ages 18 – 69. Findings showed that frequent physical activity is linked to enjoyment and interest, which were also important predictors of physical activity. Competence predicted higher level of physical activity. A moderate association was found between physical self-concept, physical activity and self-verification. The level of self-verification varied between levels of physical activity. The analyses showed that the data of self-assessed physical activity from two different assesments was differently distributed.

*Keywords:* identity, physical self-concept, physical activity, physical activity behavior, self-verification

### **Identiteet ja tervisekäitumine – seosed identiteediomaduste ja liikumiskäitumisega**

Aktiivne eluviis, sealhulgas sagedane füüsiline aktiivsus, tervislik toitumine ja järjepidev rutiin, suurel määral alandavad krooniliste haiguste riski, toetades ka tervist, vaimset heaolu ja emotsionaalset stabiilsust (Palim & Sahar, 2025). Istuv eluviis on seotud kaalu tõusu, südameringkonna haiguste, diabeedi ja vaimse tervise häiretega, mille risk omakorda on seotud kehvade toitumisharjumuste ja ennustamatute uneharjumustega, mis on istuva eluviisi puhul sagedased (Palim & Sahar, 2025). Maailma Tervise Organisatsiooni, edaspidi WHO, sõnul on üks peamisi ennetatavaid surmapõhjuseid füüsiline inaktiivsus (WHO, 2024).

Füüsiline inaktiivsus on Tervise Arengu Instituudi (edaspidi TAI) 2024 andmetel sageli ülekaalu tekkimise üheks põhjuseks – 64% inaktiivsetest on liigse kehakaaluga ning 76% liigse kehakaaluga täiskasvanutest on kehaliselt inaktiivsed. WHO (2024) andmetel on soovituslik liikuda vähemalt 60 minutit päevas. Statistikaameti 2022 andmetel 45,2% täiskasvanutest (15-64 a) tegelevad vabal ajal vähemalt poole tunni vältel tervisespordi harrastamisega (Lisa A), 52,8% täiskasvanud rahvastikust on kehamassiindeks üle normaalkaalu (Lisa B).

Füüsiline aktiivsus on igasugune kehaline liikumine, mida tekitavad energiat kasutavad skeetilihased; selle alla kuuluvad kõndimine, aktiivne mängimine, aga ka teadlik treenimine ja spordi tegemine (WHO, 2024). Tervisekäitumine, sealhulgas liikumine, on sel juhul oluline inimeste terviseseisundi mõjur. Liikumise seotud tervisekäitumise puhul on tegemist liikumisharjumusega (edaspidi liikumiskäitumine), mis kinnistub kolmandaks kooliastmeks (TAI, 2024). Harjumused, sealhulgas liikumisharjumused ja liikumiskäitumine, on aga muudetavad omadused, mis võivad olla seotud inimese minapildiga (Garn et al., 2020; Henning et al., 2022). Käesolevas töös uuritakse, kuidas on seotud inimese minapilt, täpsemalt füüsiline minapilt ning inimese füüsiline aktiivsus, liikumiskäitumine.

#### **Mis on identiteet?**

Inimese minapilt, (enese)identiteet, enesetaju on sisuliselt see, kuidas inimene vastab küsimusele „Kes ma olen?“ (Putte et al., 2009). Inimese identiteet on mitmetasandiline konstruktsioon, mis on seotud inimese olemuse ja (sotsiaalsete) rollidega, Valk (2003) määratluse kohaselt on identiteet inimese enda loodud, suhtelist püsiv, mõtestatud ja integreeritud nägemus iseendast, oma (unikaalsetest) omadustest ja kogemustest ning oma sotsiaalsetest suhetest ja kuulumisest sotsiaalsesse gruppidesse. Lihtsustatult, identiteet koosneb personaalsest ja sotsiaalsest identiteedist (Augoustinos et al., 2006; Thoits & Virshup, 1997; Valk, 2003). Inimesed mõtlevad endast sotsiaalsete rollide (nt lapsevanem, töötaja) kaudu ja

eneseidentiteet peegeldab nende rollidega seotud väärtusi ja käitumisi (Stets, 2006). Inimestel on mitu sotsiaalset rolli ja mõned neist määratlevad eneseidentiteeti rohkem kui teised, mida kesksam on teatud roll kellegi eneseidentiteedis, seda tõenäolisemalt täidetakse selle rolliga seotud käitumisi (Putte et al., 2009). Sarnaselt kirjeldab sotsiaalse identiteedi teooria eneseidentiteeti sotsiaalsete gruppide või kategooriate kaudu, kuhu inimene kuulub (Hogg, 2006). Grupikuuluvusel põhinev eneseidentiteet paneb inimesi arvestama grupi norme, kui on määratud, kas teatud käitumine on sobiv (Putte et al., 2009). Eneseidentiteeti on tõlgendatud ka kui individuaalsete omaduste, väärtuste, arvamuste ja eesmärkide peegeldust, mis meid defineerivad ja unikaalseks teevad; nende kaudu on mõjutatud ka meie käitumine (Eyal, 2022; Hagger et al., 2007; Hitlin, 2003; Putte et al., 2009). Kuigi inimese eripärad võivad osaliselt kujuneda sotsiaalsete kontekstuaalsete tegurite mõjul, on need omadused mingil määral eraldiseisvad sotsiaalsetest rollidest või grupikuuluvusest - seega on teatud käitumine tõenäolisem, kui see vastab inimese individuaalsele väärtussüsteemile (Putte et al., 2009).

### **Identiteedi kinnitamine**

Identiteedi teooria kohaselt toimib identiteet kui eneseregulatsiooni mehhanism ehk indiviididel on soov hoida püsivat arusaama endast (*sense of self*) (Burke & Reitzes, 1991; Stryker & Burke, 2000). Indiviidid jälgivad ja otsivad käitumisi, mis kinnitavad ja valideerivad nende enesetaju (Reifsteck et al., 2016). Kui identiteet ja käitumine ei ole kooskõlas kogetakse kognitiivset dissonantsi, mis on motiveeriv tegutsemiseks, soodustades identiteediga kooskõlas olevat käitumist või identiteedi muutust, sõltuvalt sellest, mis sotsiaalsed ja psühholoogilised jõud on mõjutamas (Boyanowsky, 1977; Brouwer, 2019). Enesekinnitamise (*Self-verification*) teooria ütleb, et inimesed tahavad, et teised näeksid neid sellistena nagu nemad end näevad, mistõttu nad aktiivselt teevad samme selles suunas, et teised näeksid neid sellisel viisil, mis kinnitab nende identiteeti (Talaifar & Swann, 2017; Strachan et al., 2018). Näiteks on leitud, et treenijad, kelle treeningidentiteeti ei kinnitatud, reageerisid sellele negatiivsema afektiga kui need, kelle identiteeti kinnitati ning näitasid suuremat motivatsiooni enesekinnitaval viisil enda esitlemiseks (Strachan et al., 2018). Inimesed, kelle identiteet leiab teiste kaudu kinnitust, tunnevad end selle tulemusena paremini ning vastasel korral on sellel motiveeriv mõju (Strachan et al., 2018; Swann, 2012). Enesekinnitamine on seega käitumist alalhoidev ja seda reguleeriv tegur. Enesekinnitamise teooria (*self-verification* termini all) ja liikumiskäitumise vahelisi seoseid ei ole siiani väga palju uuritud, kuid tuginedes varasematele uuringutele (Strachan et al., 2018) oleks loogiline järeldada, et leidub seoseid liikumiskäitumise ja enesetaju kinnitamise vahel.

### **Identiteedi seosed tervisekäitumisega**

Kui inimese käitumine on osa tema minapildist, näiteks „olen suitsetaja“, siis see tähendab, et see on oluline osa tema identiteedist (Putte et al., 2009). Mitmed uuringud näitavad, et identiteet konkreetse käitumise osas on tugevalt seotud soovitud tervisliku käitumise omaksvõtmisega ehk käitumise muutmisega (Charng et al., 1988; Falomir & Invernizzi, 1999; Terry et al., 1999; Theodorakis, 1994). See viitab sellele, et kaasatud on kahte tüüpi eneseidentiteeti: eneseidentiteet seoses hetkese tervise riskikäitumisega ja eneseidentiteet seoses soovitusliku tervisliku käitumisega (Putte et al., 2009). Ja kuigi identiteet on üsna stabiilne omadus, on see siiski muudetav (Reifsteck et al., 2016).

### **Identiteet ja füüsiline aktiivsus**

On leitud selgeid seoseid mitmete füüsilise aktiivsusega seotud identiteetide (näiteks sportlane) ja suurema spordis osaluse, treenimise ja füüsilise aktiivsuse vahel (Brewer et al., 1993; Reifsteck et al., 2014; Strachan et al., 2005). On inimesi, kes defineerivad end läbi spordi või spordiala, aga on ka neid, kes defineerivad end oma treeningtegevuste läbi ehk läbi treeningu identiteedi (*exercise identity*), mis on Storer et al. (1997) põhjal ka treeningkäitumise otsustav tegur, olles seotud näitajatega, nagu alates treening mahust ja osalusest nädalas, kompetentsi, kehalise vormi ja enesetõhususeni (Anderson & Cychosz, 1995; Anderson et al., 1998; Rhodes et al., 2016; Strachan & Whaley, 2023). Lisaks on leitud, et treeningu identiteedi tugevus suureneb vastavalt treeningu mahule ja intensiivsusele – väheaktiivsetest regulaarsete jalutajate ja kuni intensiivsemalt treenivateni (Anderson & Cychosz, 1995). Näiteks inimestele, kellel on tugev sportlase identiteet, nagu „olen sportlane“ või „olen kaugushüppaja“, võib spordist ootamatu või sunnitud lahkumine või n-ö erru minek olla raske, suurendades hirmu selle üle, et mida edasi teha ja tekitada segadust selle üle, kes ma olen (Brewer et al., 1993; Martin et al., 2014; Robbins & Madrigal, 2016). Indiviid, kes defineerib ennast kui trenni tegija, suurema tõenäosusega käitub sedamoodi, et hoida oma identiteeti püsivana ning see identiteedi aspekt muutub tugevamaks, kui teised seda märkavad ja kinnitavad (Anderson et al., 2001; Robbins & Madrigal, 2016).

Füüsiline minapilt on spetsiifiline aspekt minapildist, mis viitab sellele, kuidas inimene defineerib ja hindab end füüsiliselt (Marsh et al., 2010; Shavelson et al., 1976). See koosneb üldiselt neljast osast: füüsiline atraktiivsus (*physical attractiveness*), füüsiline seisund (*physical conditions*), füüsiline jõud (*physical strength*), kompetents (*sport competence*) (Fox & Corbin, 1989; Garn et al., 2020; Lindwall et al., 2014). Shavelson et al. (1979) kohaselt on oluline osa enesetajust ka afekt – positiivse afekti, näiteks naudingu korral on liikumiskäitumine soositud. Nende kohaselt on kompetentsi ja afekti eristamine oluline

sisemise motivatsiooni jaoks, mis suunab inimest käituma enda jaoks, huvist või naudingust (Deci & Ryan, 2010; Sebire et al., 2013; Shavelson et al., 1979). Kui inimesed tunnevad, et nende tegevused on kooskõlas nende väärtuste ja identiteediga, on nad rohkem motiveeritud neid tegevusi jätkama (Putte et al., 2009; Ryan & Deci, 2000).

Seega on füüsiline minapilt oluline faktor füüsilise aktiivsuse ennustamisel ja edendamisel (Craven & Marsh, 2008; de Bruijn & van den Putte, 2012; Dreiskaemper et al., 2017; Henning et al., 2022; Houser-Marko & Sheldon, 2006; Strachan et al., 2010; Strachan et al., 2016). Tugevama füüsilise aktiivsuse identiteediga inimestel on suurema tõenäosusega kavatsus treenimiseks, tegutsevad antud kavatsuse suunas ning jätkavad treenimisharjumusi (de Bruijn et al., 2012; Rhodes et al., 2016).

### **Käesolev uurimistö**

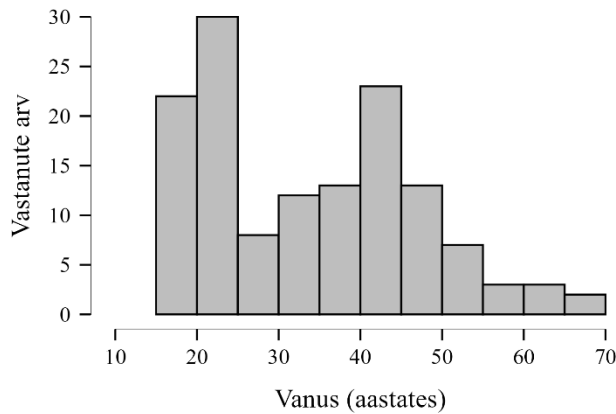
Käesoleva töö eesmärk on uurida, millised on seosed identiteedi, füüsilise minapildi ja liikumiskäitumise, füüsilise aktiivsuse vahel:

1. Kuidas on seotud liikumiskäitumise sagedus ja liikumisega seotud nauding?
2. Kuidas on seotud liikumiskäitumise sagedus ja liikumiskäitumisega seotud väärtused ja põhjused?
3. Kuidas on seotud enesekinnitamine ja füüsiline aktiivsus?
4. Kuidas on seotud enesekinnitamine ja füüsiline minapilt?
5. Kuidas on seotud füüsiline minapilt ja füüsiline aktiivsus?

### **Meetod**

#### **Valim**

Uuringu valimi moodustas 139 inimest vanuses 18 – 69 aastat ( $M = 34,38$ ;  $SD = 12,98$ ; ulatus 51,00), eesti keelt peamiselt emakeelena kõnelevad inimesed, kellest ligikaudu 76,26% olid naised (106), 17,99% mehed (25), 5,75% sooliselt määramata inimesed (5), kellest 3 ka vanuselisel määramata. Kokku vastas küsimustikule 273 inimest, uuringus kasutati peale andmete korrastamist ja skoorimist 139 vastaja andmeid, kes olid küsimustiku täies mahus lõpetanud. Osalejate leidmiseks levitati uuringukutset sotsiaalmeedia vahendusel Facebook platvormil avalikes ja suletud gruppides, Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi meililistis ning autori tutvusringkonnas Messenger suhtluskanalis.



Joonis 1. Valimi vanuste jaotus

### Mõõtmisvahendid

Käesoleva uurimuse jaoks loodud küsimustik tugines olemasolevatele küsimustikele, mis kohandati eesti keelde ja piloteeriti. Mõõdetav füüsiline minapilt koosneb individuaalsetest omadustest (füüsiline atraktiivsus, füüsiline konditsioon ehk hetkeseisund, jõud/tugevus ja kompetents (edaspidi FMP individuaalsed omadused), väärtustest, arvamustest, eesmärkidest ning liikumise naudingust. FMP individuaalsete omaduste mõõtmiseks tõlgiti eesti keelde füüsilise enesekirjelduse küsimustiku (*The Physical Self-Description Questionnaire* (PSDQ; Marsh & Redmayne, 1994; Marsh et al., 1994)) lühivorm (edaspidi PSDQ-S, (Peart et al., 2005)). Tõlkimisel tehti kaks teineteisest sõltumatut tõlget, mis omavahel kõrvutati ja valiti sobivaim tõlge. PSDQ-S hõlmab endas füüsilise minapildi individuaalsete omaduste ja üldise aktiivsusega seotud enesekohaseid väiteid, millega nõustumise määra hinnatakse 6-punkti skaalal, ja mõõdab 11 skaalat: *strength*/tugevus (füüsiline jõud), *bodyfat*/keharasv (ülekaalulisus ja vöökooha suurus), *action*/aktiivsus (füüsilise aktiivsuse sagedus), *endurance*/vastupidavus (kestvus), *sport*/sportlik kompetents (osavus spordis ja sportmängudes), *coordination*/koordinatsioon (oskus ja oskuse enesekindlus), *health*/tervis, *appearance*/väljanägemine (füüsiline atraktiivsus), *flexibility*/painduvus (oskus ja oskuse enesekindlus), *global physical*/globaalne füüsiline enesetaju (füüsiline enesega rahulolu) ja *global esteem*/ (üldine) enesehinnang. Käesoleva küsimustiku jaoks jäeti välja kaks PSDQ-S alaskaalat tervis ja enesehinnang lõpliku küsimustiku pikkuse vähendamise eesmärgil, kasutades vaid mõõdetavaid aspekte, mida analüüsidesse kaasatakse. Käesoleva uuringu küsimustik sisaldas 37 PSDQ-S skaala väidet.

Füüsilise aktiivsuse põhjuste ja motivatsioonide uurimiseks adapteeriti Ryan et al., (1997) *Motives for Physical Activities Measure – Revised* (edaspidi MPAM-R) 7-palline skaala. MPAM-R skaala koosneb 30st väitest ja viiest alaskaalast: *interest/enjoyment* ehk huvi füüsilise tegevuse vastu ja sellest saadav nauding, *competence*/kompetents ehk

eneseteostuse ja -arenguga seotud motivatsioon, *appearance*/välimus ehk välimuse parandamise või säilitamisega seotud motivatsioon, fitness ehk füüsilise heaolu ja tervisliku seisundi säilitamise või parandamisega seotud motivatsioon, *social*/sotsiaalne ehk sotsiaalselt veedetud ajaga seotud motivatsioon.

Kuna enesekinnitamist seoses tervisekäitumisega ei ole palju uuritud, on raske leida skaalaid või küsimustikke selle mõõtmiseks. Enesekinnitamise teooria autori William B. Swanni poolt on leitav avaldamata käsikirja versioon enesekinnituse mõõtmiseks küsimuste näol Austini Texase Ülikooli kodulehel (Swann, 2016). Akün & Brehem (2019) kasutasid oma uuringus ülikooliõpilaste heaolu ja enesekinnitamise mõõtmiseks adapteeritud küsimusi Alicke (1985) üldise enesehinnangu omadustest: “*Would you like others to evaluate your positive qualities in the same way?*”, “*Would you like others to evaluate your negative attributes in the same way?*”, “*Would you like your negative attributes to be better evaluated by others?*”; küsimuste reliaablus oli kõrge. Enesekinnitamise seoste uurimiseks tervisekäitumisega võeti eeskujuks Swanni (2016) ja Akün & Brehemi (2019) küsimused, millest loodi käesoleva uuringu jaoks kaheksast enesekohasest väitest koosnev enesekinnitamise skaala (edaspidi EK), millele nõustumise määra mõõdeti 7-palli skaalal.

Füüsilise aktiivsuse hindamiseks kasutati rahvusvahelise füüsilise aktiivsuse küsimustiku lühivormi IPAQ-SF (edaspidi IPAQ) eestikeelset tõlget, mida on varem kasutatud Eesti uuringutes (Pechter, 2016). IPAQ koosnes seitsmest küsimusest, mis mõõtsid füüsilist aktiivsust viimase seitsme päeva kohta. Küsimustiku vastused teisendati vastavalt IPAQ juhendile MET-minutiteks nädalas, mille alusel arvutati üldine kehalise aktiivsuse tase (PAL) ja jaotati osalejad madala, mõõduka ehk keskmise ja kõrge kehalise aktiivsuse tasemega kategooriatesse. Andmeanalüüsis kasutati ka PAL-kategooriate teisendusi: PAL-kategooriad teisendati numbrilisteks väärtusteks, kus madal PAL tase võrdub 1, keskmine võrdub 2 ja kõrge võrdub 3. Kuigi IPAQ küsimustiku eestikeelse tõlke psühhomeetrilisi omadusi ei ole eraldi raporteeritud, on küsimustik laialdaselt kasutusel Eestis ja rahvusvahelistes uuringutes. Näiteks 12 riigis läbi viidud uuring näitas, et IPAQ lühivormil on hea test-retest usaldusväärsus (Spearmani  $\rho \approx 0,80$ ) ning mõõdukas kriteeriumivaliidsus ( $r \approx 0,30$ ; Craig et al., 2003).

### **Protseduur**

Küsimustiku loomine, seal hulgas küsimustike ja skaalade tõlkimine ning adapteerimine toimus 2025 aasta septembris. Küsimustik piloteeriti oktoobris (2025) kahe vastaja peal (mees ja naine), mille järgselt seda kohandati. Uuring toimus ankeetküsitluse teel

UT LimeSurvey platvormil ning oli avatud perioodil 15. – 30. november (2025). Täispikk eesti keelne küsimustik on Lisades (Lisa C).

### **Eetilised aspektid**

Uuringut läbiviies arvestati erinevate eetiliste aspektidega. Uuringus küsiti valimi kirjelduse eesmärgil vastaja vanust ja sugu, uuringus osalemise eelduseks oli eesti keele emakeelena rääkimine. Küsimustik ei sisaldanud küsimusi, mis võiksid viia vastuseid vastajaga kokku, vastajate andmed olid anonüümsed ning neid salvestatakse kuni 2026 aasta maini, pärast mida, need kustutatakse süsteemist. Küsimustik sisaldas enesekohaste hinnangute andmist, mis võis tekitada ebamugavust, ning mis oli informeeritud nõusoleku teabes välja toodud. Osalemine oli kogu küsimustiku täitmise ajal vabatahtlik, täitmist võis igal ajahetkel tagajärgedeta katkestada. Osalejatel paluti enne vastamist läbi lugeda ning nõustuda informeeritud nõusoleku vormiga. Osalejaid informeeriti enne osalemist uurimistöö sisust nii palju kui võimalik, avaldamata samas uurimusküsimusi, mis võib mõjutada vastuseid.

### **Autori panus**

Käesoleva töö autor osales skaalade tõlkimisel, piloteeris ja koostas küsimustiku, teostas andmeanalüüsi ning kirjutas käesoleva uurimistöö.

### **Statistiline analüüs**

Andmete korrastamiseks, teisendamiseks ja skoorimiseks kasutati MS Excel tarkvara, analüüsideks JASP 0.95.4 versiooni. Kuna kasutatud küsimustikud olid kas esmakordselt eesti keelde tõlgitud või käesoleva uurimistöö jaoks loodud, hinnati skaalade ja alaskaalade reliaablust, konstrukti valiidsust ja psühhomeetrilisi omadusi.

MPAM-R kogu skaala skooride jaotus jäi normaaljaotuslikkuse piiridesse (asümmeetriakordaja = -0,76; järsakusaste = 1,03). Skaala keskmine skoor oli  $M = 4,79$  ( $SD = 1,19$ ). Alaskaalade kirjeldav statistika ja reliaablus on esitatud tabelis 1. MPAM-R fitness alaskaala skooride jaotus ei olnud normaaljaotuslik (asümmeetriakordaja = -1,52; järsakusaste = 3,55). Ka uurimistööks loodud enesekinnitamise skaala skooride jaotus jäi normaaljaotuslikkuse piiridesse (asümmeetriakordaja = -0,25; järsakusaste = -0,49). Skaala keskmine skoor oli  $M = 3,96$  ( $SD = 1,30$ ).

Tabel 1. Kirjeldav statistika (MPAM-R ja EK skaalad ja alaskaalad)

|                    | MPAM<br>-R<br>kogu | MPAM<br>-R<br>nauding | MPAM<br>-R<br>kompetents | MPAM<br>-R<br>välimus | MPA<br>M-R<br>fitness | MPAM<br>-R<br>sotsiaalne | EK<br>kogu |
|--------------------|--------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|------------|
| <i>M</i>           | 4,79               | 4,88                  | 4,70                     | 4,88                  | 5,86                  | 3,59                     | 3,96       |
| <i>SD</i>          | 1,19               | 1,53                  | 1,52                     | 1,47                  | 1,23                  | 1,54                     | 1,30       |
| Asümmeetriakordaja | -0,76              | -0,56                 | -0,61                    | -0,73                 | -1,52                 | -0,13                    | -0,25      |
| Järsakusaste       | 1,03               | -0,29                 | 0,03                     | 0,31                  | 3,55                  | -0,93                    | -0,49      |

*Märkused.* MPAM-R kogu ja EK kogu on vastavalt MPAM-R ja enesekinnitamise koguskaala summaskoorid. MPAM-R nauding, MPAM-R kompetents, MPAM-R välimus, MPAM-R fitness, MPAM-R sotsiaalne tähistavad MPAM-R alaskaalaid. *M* – keskmine, *SD* – standardhälve.

PSDQ-S kogu skaala skooride jaotus jäi normaaljaotuslikkuse piiridesse (asümmeetriakordaja = -0,06; järsakusaste = -0,61). Skaala keskmine skoor oli  $M = 3,43$  ( $SD = 0,77$ ). Alaskaalade kirjeldav statistika ja reliaablus on esitatud tabelis 2.

Tabel 2. PSDQ-S skaala ja alaskaalade kirjeldav statistika

|                        | <i>M</i> | <i>SD</i> | Asümmeetriakordaja | Järsakusaste |
|------------------------|----------|-----------|--------------------|--------------|
| PSDQ-S kogu            | 3,43     | 0,77      | 0,06               | -0,61        |
| PSDQ-S action          | 3,18     | 1,61      | 0,38               | -1,24        |
| PSDQ-S appearance      | 3,78     | 1,16      | -0,37              | -0,08        |
| PSDQ-S bodyfat         | 3,17     | 1,73      | 0,35               | -1,26        |
| PSDQ-S coordination    | 4,22     | 1,16      | -0,54              | -0,32        |
| PSDQ-S endurance       | 2,82     | 1,41      | 0,61               | -0,49        |
| PSDQ-S flexibility     | 3,40     | 0,76      | -0,01              | -0,73        |
| PSDQ-S sport           | 3,16     | 1,36      | 0,30               | -0,89        |
| PSDQ-S strength        | 3,36     | 1,30      | 0,28               | -0,83        |
| PSDQ-S global physical | 3,61     | 1,23      | -0,09              | -0,53        |

*Märkused.* PSDQ-S kogu tähistab PSDQ-S koguskaala summaskoori, PSDQ-S action, PSDQ-S appearance, PSDQ-S bodyfat, PSDQ-S coordination, PSDQ-S endurance, PSDQ-S flexibility, PSDQ-S sport, PSDQ-S strength, PSDQ-S global physical tähistavad PSDQ-S alaskaalade summaskoore. *M* – keskmine, *SD* – standardhälve.

IPAQ juhendi alusel arvatud PAL-kategooriad ja nende numbriliste väärtuste kirjeldav statistika on esitatud tabelis 3. PAL-kategooriate numbrilised väärtused jäid normaaljaotuslikkuse piiridesse (asümmeetriakordaja = -0,41, järsakusaste = -0,99), skaala keskmine skoor oli  $M = 2,25$  ( $SD = 0,72$ ). Kategooriliste väärtuste normaaljaotuslikkust ei olnud võimalik hinnata.

*Tabel 3. Füüsilise aktiivsuse tasemete (PAL) kategooriate ja nende numbriliste väärtuste kirjeldav statistika*

| Muutuja/Skaala     | PAL – Madal | PAL –<br>Keskmine | PAL – Kõrge | PALnr |
|--------------------|-------------|-------------------|-------------|-------|
| <i>N</i>           | 23          | 59                | 57          | 139   |
| <i>M</i>           | 3,42        | 3,54              | 4,61        | 2,25  |
| <i>SD</i>          | 1,22        | 1,34              | 0,98        | 0,72  |
| <i>SE</i>          | 0,25        | 0,18              | 0,13        | -     |
| Asümmeetriakordaja | -           | -                 | -           | -0,41 |
| Järsakusaste       | -           | -                 | -           | -0,99 |
| Miinumum           | -           | -                 | -           | 1,00  |
| Maksimum           | -           | -                 | -           | 3,00  |

*Märkused.* PAL – Madal/Keskmine/Kõrge on füüsilise aktiivsuse (PAL) vastavate tasemete väärtuste kategooriad nominaalskaalal; PALnr on PAL-kategooriate nominaalskaala teisendus numbrilisele skaalale, kus PAL – Madal = 1, PAL – Keskmine = 2, PAL – Kõrge = 3. *N* – valim, *M* – keskmine, *SD* – standardhälve, *SE* – standardviga.

MPAM-R, PSDQ-S ja enesekinnitamise skaalade ja alaskaalade psühhomeetriselised omadused, keskmised skoorid ja standardhälbed on esitatud tabelis 4. Alaskaalade sisemist kooskõla hinnati Cronbachi alfa ja McDonaldi oomega. Kõik alaskaalad näitasid head reliaablust ( $\alpha = 0,91\text{--}0,92$ ;  $\omega = 0,93\text{--}0,94$ ), mis viitab skaala ühtsusele. Erandiks PSDQ-S *flexibility* alaskaala, kus  $\alpha$  oli madal (Cronbachi  $\alpha = 0,12$ ; McDonaldi  $\omega = 0,77$ ), mis viitab vähesele sisemisele kooskõlale. Väidete ja skaala vahelised korrelatsioonid olid rahuldavad, mistõttu ei olnud vaja ühtegi väidet eemaldada.

Skaalade ühefaktorilise mudeli sobivusindeksid osutasid ebaühtlasele sobivusele nii skaalade kui ka alaskaalade lõikes: mitme alaskaala puhul oli sobivus hea või aktsepteeritav, kuid koguskaalade ning üksikute alaskaalade puhul viitasid RMSEA näitajad piiripealsele või nõrgale mudelisobivusele (Tabel 4).

Tabel 4. Skaalade ja alaskaalade psühhomeetrilised näitajad

| Skaala / Alaskaala            | Väidete arv | Cronbachi $\alpha$ | McDonaldi $\omega$ | 95% CI ( $\alpha$ ) | $\chi^2$ (df) | $p$    | RMSEA | 95% CI (RMSEA) | SRMR |
|-------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------|--------|-------|----------------|------|
| MPAM-R kogu                   | 30          | 0,95               | 0,95               | 0,94–0,96           | 1711,51 (405) | < ,001 | 0,15  | 0,15–0,16      | 0,12 |
| MPAM-R nauding                | 7           | 0,93               | 0,93               | 0,91–0,95           | 28,76 (14)    | ,011   | 0,09  | 0,04–0,13      | 0,03 |
| MPAM-R kompetents             | 7           | 0,90               | 0,91               | 0,88–0,93           | 115,21 (14)   | < ,001 | 0,23  | 0,19–0,27      | 0,07 |
| MPAM-R välimus                | 6           | 0,88               | 0,87               | 0,85–0,91           | 34,39 (9)     | < ,001 | 0,14  | 0,09–0,19      | 0,06 |
| MPAM-R fitness                | 5           | 0,87               | 0,87               | 0,84–0,91           | 7,86 (5)      | ,164   | 0,06  | 0,00–0,15      | 0,03 |
| MPAM-R sotsiaalne             | 5           | 0,83               | 0,87               | 0,79–0,87           | 2,46 (5)      | ,782   | 0,00  | 0,00–0,08      | 0,02 |
| PSDQ-S kogu                   | 37          | 0,91               | 0,92               | 0,90–0,93           | 2947,87 (629) | < ,001 | 0,16  | 0,16–0,17      | 0,12 |
| PSDQ-S <i>action</i>          | 4           | 0,91               | 0,93               | 0,89–0,94           | 1,13 (2)      | ,569   | 0,00  | 0,00–0,14      | 0,01 |
| PSDQ-S <i>appearance</i>      | 4           | 0,81               | 0,81               | 0,75–0,86           | 4,71 (2)      | ,095   | 0,10  | 0,00–0,22      | 0,03 |
| PSDQ-S <i>bodyfat</i>         | 4           | 0,94               | 0,94               | 0,92–0,96           | 11,58 (2)     | ,003   | 0,19  | 0,09–0,30      | 0,02 |
| PSDQ-S <i>coordination</i>    | 5           | 0,88               | 0,90               | 0,85–0,92           | 11,01 (5)     | ,051   | 0,09  | 0,00–0,17      | 0,03 |
| PSDQ-S <i>endurance</i>       | 4           | 0,92               | 0,93               | 0,89–0,96           | 2,34 (2)      | ,311   | 0,04  | 0,00–0,18      | 0,01 |
| PSDQ-S <i>flexibility</i>     | 4           | 0,12               | 0,77               | -0,17–0,41          | 6,49 (2)      | ,039   | 0,13  | 0,03–0,24      | 0,02 |
| PSDQ-S <i>sport</i>           | 4           | 0,89               | 0,89               | 0,85–0,92           | 1,05 (2)      | ,593   | 0,00  | 0,00–0,14      | 0,01 |
| PSDQ-S <i>strength</i>        | 4           | 0,85               | 0,86               | 0,81–0,90           | 1,07 (2)      | ,587   | 0,00  | 0,00–0,14      | 0,01 |
| PSDQ-S <i>global physical</i> | 4           | 0,92               | 0,92               | 0,89–0,95           | 5,42 (2)      | ,066   | 0,11  | 0,00–0,23      | 0,02 |
| Enesekinnitamine              | 8           | 0,80               | 0,80               | 0,73–0,85           | 100,11 (20)   | < ,001 | 0,17  | 0,14–0,20      | 0,09 |

*Märkused.* MPAM-R kogu, PSDQ-S kogu tähistavad vastavalt MPAM-R ja PSDQ-S skaalade koguskaala summaskoori. MPAM-R nauding, MPAM-R kompetents, MPAM-R välimus, MPAM-R fitness, MPAM-R sotsiaalne tähistavad MPAM-R skaala alaskaalaid ja vastava alaskaala summaskoori. PSDQ-S *action*, PSDQ-S *appearance*, PSDQ-S *bodyfat*, PSDQ-S *coordination*, PSDQ-S *endurance*, PSDQ-S *flexibility*, PSDQ-S *sport*, PSDQ-S *strength*, PSDQ-S *global physical* tähistavad PSDQ-S alaskaalaid ja vastava alaskaala summaskoori. Enesekinnitamine tähistab enesekinnitamise skaala summaskoori. 95% CI ( $\alpha$ ) – Cronbachi  $\alpha$  väärtuse 95% usalduspiirid,  $\chi^2$  (df) – chi ruut ja vabadusastmed,  $p$  – statistiline olulisus, RMSEA – keskmine ruutkeskmine viga, 95% CI (RMSEA) – RMSEA 95% usalduspiirid, SRMR – standardiseeritud keskmine jääruut

### Tulemused

**Uurimisküsimus 1: Kuidas on seotud liikumiskäitumise sagedus ja liikumisega seotud nauding?** Liikumiskäitumise sagedust hinnati PSDQ-S *action* alaskaalaga, liikumisega seotud naudingutaset MPAM-R naudingut alaskaalaga. Shapiro-Wilk näitas, et alaskaalade andmed ei ole normaaljaotuslikud (PSDQ-S *action*  $M = 3,18$ ,  $SD = 1,61$ ,  $W = 0,91$ ,  $p < ,001$ ; MPAM-R nauding  $M = 4,88$ ,  $SD = 1,53$ ,  $W = 0,95$ ,  $p < ,001$ ), seega viidi läbi Spearmani korrelatsiooni test. Korrelatsiooni analüüs näitas statistiliselt olulist keskmiselt tugevat positiivset seost (Spearmani  $\rho = 0,50$ ,  $p < ,001$ , Fisher's  $z = 0,55$  ( $SE = 0,09$ )). Lisaks uuriti lineaarse regressiooni analüüsiga, kas liikumisest saadav nauding ennustab liikumiskäitumist sõltumata üldisest kehalise aktiivsuse tasemest (PAL). Mudel oli statistiliselt oluline ( $F(3,135) = 42,77$ ,  $p < ,001$ ), selgitades 48,7% liikumiskäitumise variatiivsusest ( $R^2 = 0,487$ ). Nauding osutus tugevaks liikumiskäitumise ennustajaks ka pärast PAL taseme kontrollimist ( $B = 0,35$ ,  $\beta = 0,34$ ,  $p < 0,001$ ). Kõrge PAL tase ( $M = 4,61$ ,  $SD = 0,98$ ) ennustas statistiliselt oluliselt suuremat liikumissagedust võrreldes mõõduka PAL tasemega ( $M = 3,54$ ,  $SD = 1,34$ ,  $B = 1,56$ ,  $p < 0,001$ ), kuid madala ( $M = 3,42$ ,  $SD = 1,22$ ) ja mõõduka PAL taseme vahel statistiliselt olulist erinevust ei ilmnunud ( $p = 0,27$ , Tabel 5). Seega seostub suurem liikumisest saadav nauding sagedasema liikumiskäitumisega sõltumata üldisest aktiivsuse tasemest.

Tabel 5. Lineaarne regressioon: nauding ja liikumiskäitumine

|                | B     | SE   | $\beta$ | t     | p      | 95% Usalduspiirid |         | Kollineaarsuse näitajad |      |
|----------------|-------|------|---------|-------|--------|-------------------|---------|-------------------------|------|
|                |       |      |         |       |        | Alumine           | Ülemine | Tolerance               | VIF  |
| MPAM-R nauding | 0,35  | 0,07 | 0,34    | 5,10  | < ,001 | 0,22              | 0,49    | 0,94                    | 1,07 |
| PAL (Kõrge)    | 1,56  | 0,23 |         | 6,82  | < ,001 | 1,10              | 2,01    | 0,97                    | 1,03 |
| PAL (Madal)    | -0,32 | 0,29 |         | -1,11 | ,268   | -0,89             | 0,25    |                         |      |

*Märkused.* MPAM-R nauding tähistab MPAM-R naudingut ja huvi liikumismotivatsiooni alaskaalat, PAL (Kõrge) ja PAL (Madal) tähistavad vastavalt füüsilise aktiivsuse kõrget ja madalat taset kategooriates ehk nominaalskaalal. B – standardiseerimata regressioonikordaja, SE – standardviga,  $\beta$  – standardiseeritud regressioonikordaja, t – t-statistik, p – statistiline olulisus, Tolerance – tolerantsus, VIF – variatsiooni inflatsioonitegur.

Uuriti, kas MPAM-R naudingut alaskaala väidetest ennustas mõni väide liikumiskäitumist oluliselt rohkem. Kõik väited olid statistiliselt oluliselt ja madala kuni keskmise tugevusega

seotud liikumissagedusega (Spearmani  $\rho = 0,31 - 0,49$ ,  $p < ,001$ ), ükski väide ei erinenud oluliselt teistest (Tabel 6).

Tabel 6. Lineaarne regressioon, MPAM-R naudinguga alaskaala väited ja liikumiskäitumine

| Korreleeruvad väited          | $\rho$ | $p$    | Fisher's z | SE (efektisuurus) |
|-------------------------------|--------|--------|------------|-------------------|
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM29 | 0,31   | < ,001 | 0,32       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM26 | 0,41   | < ,001 | 0,43       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM22 | 0,44   | < ,001 | 0,47       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM18 | 0,44   | < ,001 | 0,47       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM11 | 0,44   | < ,001 | 0,47       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM7  | 0,44   | < ,001 | 0,47       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM2  | 0,49   | < ,001 | 0,53       | 0,09              |

Märkused. MPAM2, MPAM7, MPAM11, MPAM18, MPAM22, MPAM26, MPAM29 on MPAM-R skaala naudinguga ja huvi alaskaala vastavad küsimused. PSDQ-S *action* tähendab PSDQ-S *action* alaskaalat.  $\rho$  – Spearmani korrelatsioonikordaja rho,  $p$  – statistiline olulisus, Fisher's z – efektisuurus, SE (efektisuurus) – efektisuuruse standarddviiga

### Uurimisküsimus 2: Kuidas on seotud liikumiskäitumise sagedus ja liikumiskäitumisega seotud väärtused ja põhjused? Liikumiskäitumise sagedust hinnati PSDQ-S *action*

alaskaalaga ( $M = 3,18$ ,  $SD = 1,61$ ), liikumisega seotud väärtuseid ja põhjuseid MPAM-R skaalaga ( $M = 4,79$ ,  $SD = 1,19$ ). Shapiro-Wilk test näitas, et andmed ei ole normaaljaotuslikud ( $W = 0,84-0,97$ ,  $p < ,001$ ), seega viidi läbi Spearmani korrelatsiooni analüüs, mis näitas statistiliselt olulist keskmiselt tugevat positiivset seost liikumiskäitumise sageduse ja sellega seotud väärtuste ja põhjuste vahel (Spearmani  $\rho = 0,52$ ,  $p < ,001$ ; Tabel 7). Analüüsist selgub ka, et liikumiskäitumine on enim seotud huvi ja naudinguga (Spearmani  $\rho = 0,50$ ,  $p < ,001$ ), kõige vähem fitnessiga (Spearmani  $\rho = 0,24$ ,  $p = ,004$ ).

Tabel 7. PSDQ-S ja MPAM-R korrelatsioonid

|  | $\rho$ | $p$    | Fisher's z | SE (efektisuurus) |
|--|--------|--------|------------|-------------------|
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM-R kogu       | 0,52   | < ,001 | 0,57       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM-R nauding    | 0,50   | < ,001 | 0,55       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM-R kompetents | 0,53   | < ,001 | 0,58       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM-R välimus    | 0,24   | ,004   | 0,25       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM-R fitness    | 0,43   | < ,001 | 0,46       | 0,09              |
| PSDQ-S <i>action</i> - MPAM-R sotsiaalne | 0,29   | < ,001 | 0,30       | 0,09              |

Tabel 7. PSDQ-S ja MPAM-R korrelatsioonid

|  | $\rho$ | $p$ | Fisher's $z$ | SE (efektisuurus) |
|--|--------|-----|--------------|-------------------|
| <i>Märkused.</i> PSDQ-S <i>action</i> tähistab PSDQ-S <i>action</i> alaskaalat, MPAM-R kogu tähistab MPAM-R koguskaalat. $\rho$ – Spearmani korrelatsioonikordaja rho, $p$ – statistiline olulisus, Fisher's $z$ – efektisuurus, SE (efektisuurus) – efektisuuruse standardviga. |        |     |              |                   |

Liikumiskäitumise sageduse ennustamiseks viidi läbi lineaarne regressiooni analüüs MPAM-R alaskaaladega nauding, kompetentsus, välimus, fitness ja sotsiaalne motivatsioon.

Regressioonimudel osutus statistiliselt oluliseks ( $F(5, 133) = 11,99, p < ,001$ ), seletades 31,1% liikumiskäitumise sageduse variatiivsusest ( $R^2 = 0,311, RMSE = 1,364$ ; Tabel 8).

Standardiseeritud regressioonikordajad näitasid, et liikumisest saadav nauding ( $\beta = 0,31, p = 0,025$ ) ja kompetentsusega seotud motivatsioon ( $\beta = 0,30, p = 0,023$ ) olid statistiliselt olulised positiivsed liikumiskäitumise ennustajad. Välimusega ( $\beta = 0,05, p = 0,596$ ), fitnessiga ( $\beta = 0,07, p = 0,521$ ) ja sotsiaalse motivatsiooniga ( $\beta = -0,15, p = 0,147$ ) seotud väärtused ei olnud liikumiskäitumise ennustamisel statistiliselt olulised.

Tabel 8. MPAM-R ja PSDQ-S *action* alaskaala lineaarne regressioonianalüüs

|                   | $\beta$ | $p$  | 95% usalduspiirid |         | Kollineaarsuse näitajad |      |
|-------------------|---------|------|-------------------|---------|-------------------------|------|
|                   |         |      | Alumine           | Ülemine | Tolerance               | VIF  |
| MPAM-R nauding    | 0,31    | ,025 | 0,04              | 0,61    | 0,28                    | 3,59 |
| MPAM-R kompetents | 0,30    | ,023 | 0,05              | 0,60    | 0,30                    | 3,34 |
| MPAM-R välimus    | 0,05    | ,596 | -0,14             | 0,24    | 0,70                    | 1,42 |
| MPAM-R fitness    | 0,07    | ,521 | -0,19             | 0,37    | 0,46                    | 2,18 |
| MPAM-R sotsiaalne | -0,15   | ,147 | -0,37             | 0,06    | 0,49                    | 2,03 |

*Märkused.* MPAM-R nauding, MPAM-R kompetents, MPAM-R välimus, MPAM-R fitness, MPAM-R sotsiaalne tähistavad MPAM-R skaala alaskaalasisid.  $\beta$  – standardiseeritud regressioonikordaja,  $p$  – statistiline olulisus, *Tolerance* – tolerantsus, *VIF* – variatsiooni inflatsioonitegur.

Kaasates regressioonianalüüsi PAL-kategooriad (madal, keskmine, kõrge), paranes mudeli sobivus  $F(7, 131) = 20,26, p < 0,001$ , selgitades 52,0% liikumiskäitumise variatiivsusest ( $R^2 = 0,520$ ; korrigeeritud  $R^2 = 0,494, RMSE = 1,15$ ; Tabel 9). Regressioonanalüüs näitas, et pärast PAL taseme kontrollimist jäi statistiliselt oluliseks liikumiskäitumise ennustajaks kompetentsusega seotud motivatsioon ( $\beta = 0,24, p = 0,032$ ). Kõrge kehalise aktiivsuse tase ennustas oluliselt suuremat liikumiskäitumise sagedust võrreldes madala tasemega ( $B = 1,55, p < 0,001$ ). Nauding ja sotsiaalne motivatsioon ei olnud enam statistiliselt olulised ennustajad.

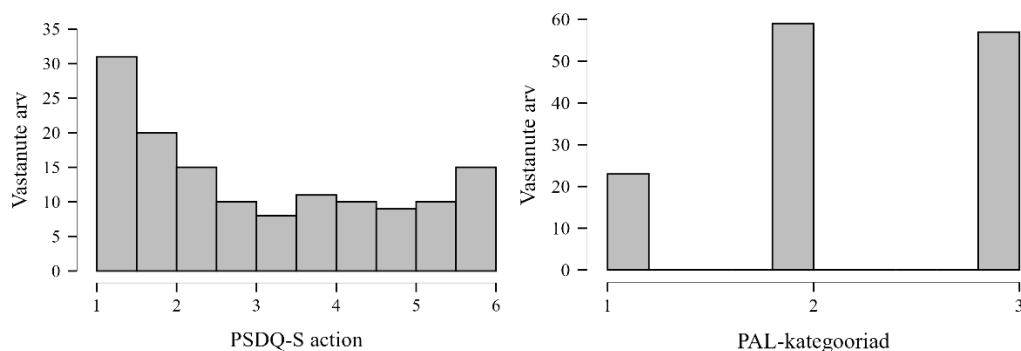
Tabel 9. Lineaarne regressioonianalüüs PAL-kategooriatega

|                   | <i>B</i> | $\beta$ | <i>p</i> | 95% usalduspiirid |         | Kollineaarsuse näitajad |      |
|-------------------|----------|---------|----------|-------------------|---------|-------------------------|------|
|                   |          |         |          | Alumine           | Ülemine | Tolerance               | VIF  |
| MPAM-R nauding    | 0,23     | 0,22    | ,065     | -0,01             | 0,47    | 0,52                    | 1,91 |
| MPAM-R kompetents | 0,26     | 0,24    | ,032     | 0,02              | 0,49    | 0,54                    | 1,84 |
| MPAM-R välimus    | 0,04     | 0,03    | ,644     | -0,12             | 0,19    | 0,84                    | 1,19 |
| MPAM-R fitness    | 0,05     | 0,04    | ,645     | -0,18             | 0,29    | 0,67                    | 1,49 |
| MPAM-R sotsiaalne | -0,16    | -0,16   | ,075     | -0,34             | 0,02    | 0,70                    | 1,43 |
| PAL (Kõrge)       | 1,55     | -       | <,001    | 1,11              | 1,99    | 0,96                    | 1,05 |
| PAL (Madal)       | -0,17    | -       | ,556     | -0,74             | 0,40    | -                       | -    |

*Märkused.* MPAM-R nauding, MPAM-R kompetents, MPAM-R välimus, MPAM-R fitness, MPAM-R sotsiaalne tähistavad MPAM-R skaala alaskaalasid. PAL (Kõrge) ja PAL (Madal) tähistavad vastavalt füüsilise aktiivsuse kõrget ja madalat taset. *B* – standardiseerimata regressioonikordaja, *SE* – standardviga,  $\beta$  – standardiseeritud regressioonikordaja, *p* – statistiline olulisus, *Tolerance* – tolerantsus, *VIF* – variatsiooni inflatsioonitegur.

### Uurimisküsimus 3: Kuidas on seotud enesekinnitamine ja füüsiline aktiivsus?

Enesekinnitamise taset hindas enesekinnitamise skaala ning füüsilist aktiivsust IPAQist arvutatud PAL-kategooriate numbrilised väärtused ( $M = 2,25$ ,  $SD = 0,72$ ) ja PSDQ-S *action* skaala ( $M = 3,18$ ,  $SD = 1,61$ ), IPAQ-SF ja PSDQ-S *action* alaskaala andmete jaotust illustreerib joonis 2. Shapiro-Wilk test näitas, et IPAQ ja PSDQ-S *action* skaala ei ole normaaljaotuslikud ( $W = 0,79 - 0,91$ ,  $p < ,001$ ), enesekinnitamise skaala oli normaaljaotuslik ( $M = 3,96$ ,  $SD = 1,30$ ,  $W = 0,98$ ,  $p = ,091$ ).



Joonis 2. PAL kategooriad vs PSDQ-S action alaskaala jaotused

Seoste hindamiseks viidi läbi mitteparameetrilised analüüsid, korrelatsioonide uurimiseks kasutati Spearmani korrelatsioonianalüüsi. Analüüs näitas enesekinnitamise ja füüsilise aktiivsuse vahel statistiliselt olulist mõõduka tugevusega positiivset seost (Spearmani  $\rho = 0,40-0,54$ ,  $p < ,001$ , Fisher's  $z = 0,43 - 0,61$  ( $SE = 0,09$ )).

Uuriti, kuidas enesekinnitamise tase erineb PAL-kategooriate võrdluses. Enesekinnitamise taseme erinevusi PAL-kategooriate vahel uuriti ühefaktorilise dispersioonanalüüsiga (ANOVA). Variatsioonide homogeensuse eeldus oli täidetud (Levene'i test:  $F(2, 136) = 1,82$ ,  $p = ,166$ ). Ühefaktoriline dispersioonanalüüs näitas statistiliselt olulist erinevust enesekinnitamise tasemes PAL-kategooriate vahel ( $F(2, 136) = 14,70$ ,  $p < ,001$ ,  $\eta^2 = 0,18$ , 95% CI ( $\eta^2$ ) =  $0,07 - 0,29$ ,  $\omega^2 = 0,17$ , 95% CI ( $\omega^2$ ) =  $0,06 - 0,27$ ).

Tukey HSD post hoc testid näitasid, et kõrge PAL tasemega osalejatel oli enesekinnitamise tase oluliselt kõrgem kui madala ( $MD = 1,20$ ,  $p < ,001$ ,  $t(136) = 4,08$ ) ja keskmise PAL tasemega osalejatel ( $MD = -1,07$ ,  $p < ,001$ ,  $t(136) = -4,86$ ). Madala ja keskmise PAL taseme vahel statistiliselt olulist erinevust ei esinenud ( $MD = 0,13$ ,  $p = ,902$ ,  $t(136) = 0,43$ ).

Viidi läbi lineaarse regressiooni analüüs, et uurida, kuidas ennustab füüsiline aktiivsus enesekinnitamist (Tabel 10). Mudel oli statistiliselt oluline ( $F(3,135) = 18,11$ ,  $p < ,001$ ), selgitades 28,7% enesekinnitamise variatiivsusest ( $Adjusted R^2 = 0,271$ , RMSE = 1,11). PSDQ-S *action* oli oluline ennustaja ( $\beta = 0,42$ ,  $p < ,001$ ). PAL-kategooriad ei olnud statistiliselt olulised (PAL kõrge:  $B = 0,42$ ,  $p = ,096$ ; PAL madal:  $B = 0,005$ ,  $p = ,985$ ).

Tabel 10. Enesekinnitamise ja füüsilise aktiivsuse lineaarse regressioonianalüüs

|                      | B     | SE   | $\beta$ | t     | p      | Kollineaarsuse näitajad |      |
|----------------------|-------|------|---------|-------|--------|-------------------------|------|
|                      |       |      |         |       |        | Tolerance               | VIF  |
| Vabaliige            | 2,71  | 0,23 |         | 11,58 | < ,001 |                         |      |
| PSDQ-S <i>action</i> | 0,34  | 0,08 | 0,42    | 4,55  | < ,001 | 0,78                    | 1,28 |
| PAL (Kõrge)          | 0,42  | 0,25 |         | 1,68  | ,096   | 0,88                    | 1,13 |
| PAL (Madal)          | 0,005 | 0,27 |         | 0,02  | ,985   |                         |      |

Märkused. PSDQ-S *action* tähistab PSDQ-S *action* alaskaalat, PAL (Kõrge) ja PAL (Madal) tähistavad vastavalt füüsilise aktiivsuse kõrget ja madalat taset. Vabaliikme referentsgrupp on PAL keskmine tase. B – standardiseerimata regressioonikordaja, SE – standardviga,  $\beta$  – standardiseeritud regressioonikordaja, t – t-statistik, p – statistiline olulisus, Tolerance – tolerantsus, VIF – variatsiooni inflatsioonitegur.

**Uurimisküsimus 4: Kuidas on seotud enesekinnitamine ja füüsiline minapilt?** Füüsilist minapilti hindas PSDQ-S skaala ( $M = 3,43$ ,  $SD = 0,77$ ), enesekinnitamist enesekinnitamise

skaala ( $M = 3,96$ ,  $SD = 1,30$ ). Shapiro-Wilk test näitas, et mõlema skaala summaskoordid on normaaljaotuslikud, PSDQ-S ( $W = 0,99$ ,  $p = 0,145$ ), enesekinnitamine ( $W = 0,98$ ,  $p = 0,091$ ). Viidi läbi Pearsoni korrelatsiooni analüüs, mis näitas, et enesekinnitamise ja füüsilise minapildi vahel on statistiliselt oluline mõõdukalt tugev positiivne seos ( $r = 0,56$ ,  $p < ,001$ , 95% CI = 0,44 – 0,67, Fisher's  $z = 0,64$  ( $SE = 0,09$ )).

Viidi läbi lineaarse regressiooni analüüs, et uurida kui palju ennustab füüsiline minapilt enesekinnitamise variatiivsusest (Tabel 11). Mudel oli statistiliselt oluline ( $F(1, 137) = 63,41$ ,  $p < ,001$ ), selgitades 31,6% enesekinnitamise variatiivsusest ( $Adjusted R^2 = 0,311$ , RMSE = 1,08). PSDQ-S oli oluline ennustaja ( $\beta = 0,56$ ,  $p < ,001$ ).

Tabel 11. Enesekinnitamise skaala ja PSDQ-S lineaarse regressioonianalüüsi koefitsiendid

|             | <i>B</i> | <i>SE</i> | $\beta$ | <i>t</i> | <i>p</i> | 95% usalduspiirid |         | Kollineaarsuse näitajad |      |
|-------------|----------|-----------|---------|----------|----------|-------------------|---------|-------------------------|------|
|             |          |           |         |          |          | Alumine           | Ülemine | Tolerance               | VIF  |
| Vabaliige   | 0,70     | 0,42      | 0       | 1,66     | ,099     | -0,13             | 1,53    |                         |      |
| PSDQ-S kogu | 0,95     | 0,12      | ,56     | 7,96     | <,001    | 0,72              | 1,19    | 1,00                    | 1,00 |

Märkused. PSDQ-S kogu tähendab PSDQ-S skaalat. *B* – standardiseerimata regressioonikordaja, *SE* – standardviga,  $\beta$  – standardiseeritud regressioonikordaja, *t* – t-statistik, *p* – statistiline olulisus, *Tolerance* – tolerantsus, *VIF* – variatsiooni inflatsioonitegur.

**Uurimisküsimus 5: Kuidas on seotud füüsiline minapilt ja füüsiline aktiivsus?** Füüsilist minapilti mõõtis PSDQ-S skaala, füüsilist aktiivsust IPAQ küsimustik, mille tulemused on nominaalskaalal (PAL-kategooriad (madal, keskmine, kõrge)) ja teisendatud ka numbrilisteks väärtusteks pidevale skaalale (Madal = 1, Keskmine = 2, Kõrge = 3). Shapiro-Wilk test näitas, et PAL numbrilised väärtused pideval skaalal ( $M = 2,25$ ,  $SD = 0,72$ ,  $W = 0,79$ ,  $p < ,001$ ) ei olnud normaaljaotuslikud. Viidi läbi Spearmani korrelatsiooni analüüs, mis näitas, et füüsilise minapildi ja füüsilise aktiivsuse vahel oli statistiliselt oluline mõõdukalt tugev positiivne seos (Spearmani  $\rho = 0,43$ ,  $p < ,001$ , 95% CI = 0,29 – 0,56, Fisher's  $z = 0,46$  ( $SE = 0,09$ )).

Uuriti, kui palju ennustab füüsilise aktiivsuse tase füüsilise minapildi variatiivsust. Viidi läbi lineaarse regressiooni analüüs, kus ennustajaks olid PAL-kategooriad (Tabel 12). Mudel oli statistiliselt oluline ( $F(2, 136) = 16,79$ ,  $p < ,001$ ), seletades ära 19,8% füüsilise minapildi variatiivsusest ( $R^2 = 0,198$ ,  $adjusted R^2 = 0,186$ , RMSE = 0,693). Võrreldes keskmise füüsilise aktiivsuse tasemega oli kõrge füüsiline aktiivsus statistiliselt oluliselt

seotud kõrgema füüsilise minapildiga ( $B = 0,62, p < ,001$ ). Madala ja keskmise füüsilise aktiivsuse tasemete vaheline erinevus ei olnud statistiliselt oluline ( $B = -0,20, p = ,249$ ).

Tabel 12. Füüsilise minapildi ja füüsilise aktiivsuse lineaarse regressioonianalüüsi koefitsiendid

|                | B             | SE       | t         | p         | 95% Usalduspiirid |         | Kollineaarsuse näitajad |          |
|----------------|---------------|----------|-----------|-----------|-------------------|---------|-------------------------|----------|
|                |               |          |           |           | Alumine           | Ülemine | Tolerance               | VIF      |
| Vabaliig<br>e  | 3,2<br>1      | 0,0<br>9 | 35,6<br>0 | <,00<br>1 | 3,03              | 3,39    |                         |          |
| PAL<br>(Kõrge) | 0,6<br>2      | 0,1<br>3 | 4,84      | <,00<br>1 | 0,37              | 0,88    | 1,00                    | 1,0<br>0 |
| PAL<br>(Madal) | -<br>0,2<br>0 | 0,1<br>7 | -1,16     | ,249      | -0,53             | 0,14    |                         |          |

Märkused. PAL (Kõrge) ja PAL (Madal) tähistavad vastavalt kõrge ja madala füüsilise aktiivsuse taset. B – standardiseerimata regressioonikordaja, SE – standardviga, t – t-statistik, p – statistiline olulisus, Tolerance – tolerantsus, VIF – variatsiooni inflatsioonitegur

Viidi läbi ka teine lineaarse regressiooni analüüs esimese kontrolliks, kus ennustajaks oli PAL-kategooriad pideval skaalal. Mudel oli statistiliselt oluline ( $F(1, 137) = 30,21, p < ,001$ ), seletades 18,1% füüsilise minapildi variatiivsusest ( $R^2 = 0,181, adjusted R^2 = 0,175, RMSE = 0,697$ ). Kõrgem füüsilise aktiivsuse tase oli seotud kõrgema füüsilise minapildiga ( $\beta = 0,43, p < ,001, SE = 0,08, t = 5,50, 95\% CI = 0,29 - 0,62$ ).

Uuriti, kas füüsiline minapilt erineb füüsilise aktiivsuse (PAL) tasemete vahel. Selleks viidi läbi ühefaktoriline ANOVA, sest PAL andmed ei olnud normaaljaotuslikud. Levene'i test näitas homogeensust, seega ANOVA eeldused olid täidetud ( $F(2, 136) = 0,36, p = ,697$ ). Ühefaktoriline ANOVA näitas statistiliselt olulist erinevust PAL tasemete vahel seoses füüsilise minapildiga ( $F(2, 136) = 16,79, p < ,001$ ). Efektisuurus oli suur ( $\eta^2 = 0,20; \omega^2 = 0,19$ ). Tukey Post Hoc test näitas, et füüsiline minapilt erineb oluliselt PAL tasemete vahel (Tabel 13). Kõrge PAL taseme ja keskmise PAL taseme vahel oli statistiliselt oluline erinevus, kus kõrge aktiivsusega vastajate PSDQ-S skaala keskmine oli 0,62 ühikut kõrgem kui keskmise aktiivsusega vastajate ( $p < 0,001$ ). Samuti oli statistiliselt oluline erinevus kõrge ja madala PAL taseme vahel, kus kõrge aktiivsusega vastajate PSDQ-S koondskoori keskmine oli 0,82 ühikut kõrgem kui madala aktiivsusega osalejatel ( $p < 0,001$ ). Keskmise ja madala PAL taseme vahe ei olnud statistiliselt oluline ( $MD = 0,20, p = 0,481$ ).

Tabel 13. Füüsiline minapilt PAL-kategooriate lõikes (Post Hoc võrdlus)

|                  | MD    | 95% Usalduspiirid<br>(MD) |         | SE   | df  | t     | p <sub>Tukey</sub> |
|------------------|-------|---------------------------|---------|------|-----|-------|--------------------|
|                  |       | Alumine                   | Ülemine |      |     |       |                    |
| Keskmine – kõrge | -0,62 | -0,93                     | -0,32   | 0,13 | 136 | -4,84 | < ,001             |
| Keskmine – madal | 0,20  | -0,21                     | 0,60    | 0,17 | 136 | 1,16  | ,481               |
| Kõrge – madal    | 0,82  | 0,41                      | 1,23    | 0,17 | 136 | 4,79  | < ,001             |

*Märkused.* Keskmine – kõrge tähistab keskmise ja kõrge füüsilise aktiivsuse tasemete vahelist erinevust, Keskmine – madal tähistab keskmise ja madala füüsilise aktiivsuse tasemete vahelist erinevust, Kõrge – madal tähistab kõrge ja madala füüsilise aktiivsuse tasemete vahelist erinevust. MD – mean difference ehk keskmiste erinevus, SE – standardviga, df – vabadusastmed, t – t-statistik, p<sub>Tukey</sub> – Tukey post-hoc testi korrigeeritud statistiline olulisus

### Arutelu

Käesoleva töö eesmärk oli uurida seoseid identiteedi, füüsilise minapildi ja füüsilise aktiivsuse vahel, milleks loodi küsimustik, mis sisaldas PSDQ-S, MPAM-R skaalade eesti keelseid versioone, küsimustikuks loodud enesekinnitamise skaalat ning IPAQ-SF küsimustiku eesti keelset versiooni. Skaalad mõõtsid vastavalt füüsilist minapilti ning selle erinevaid aspekte, liikumiskäitumise väärtuseid ja põhjuseid, enesekinnitamise taset, IPAQ mõõtis füüsilise aktiivsuse taset, mis arvutati PAL-kategooriateks, kategooriad teisendati ka numbrilisteks väärtusteks.

Esimene uurimisküsimus uuris liikumiskäitumise sageduse ja liikumisega seotud naudingu seoseid. Analüüsides selgus, et nende vahel esineb keskmiselt tugev positiivne seos ning suurem liikumisest saadav nauding või huvi liikumise vastu ennustab sagedasemat liikumiskäitumist. Liikumisest saadav nauding ja huvi selle vastu on sagedasema liikumiskäitumise oluline ennustaja. Inimesed, kes naudivad liikumist rohkem ja kelle jaoks pakub liikumine (erinevad või konkreetne liikumisvorm) huvi, liiguvad ka rohkem. See viitab liikumise emotsionaalse kogemuse olulisusele füüsilise aktiivsuse suurendamisel ja võibolla ka liikumisharjumuste kujunemisel. Tulemus on kooskõlas varasemate uuringutega: sisemise motivatsiooni jaoks on oluline eristada afekti, mis on koos kompetentsusega inimese käitumist suunav, spetsiifiliselt nauding, mis on liikumiskäitumist soosiv (Deci & Ryan, 2010; Sebire et al., 2013; Shavelson et al., 1979).

Teine uurimisküsimus uuris seoseid liikumiskäitumise sageduse ning sellega seotud väärtuste ja põhjuste vahel, leides nende vahel keskmiselt tugeva positiivse seose. Enim seostub füüsilise aktiivsuse sagedus huvi ja naudinguga, vähim fitnessiga ehk põhjustega, mis on seotud tervisliku seisundi parandamise või säilitamisega. See viitab sellele, et terviseparandamise või -säilitamise eesmärgil liikumine ei ole kas piisavalt suur motivaator või piisavalt suure tähtsuse või väärtusega (vähemalt enamus uuringuvastajate puhul) regulaarse liikumise puhul. Nauding ja huvi, korrates eelmise uurimisküsimuse tulemusi, on enim seotud suurema füüsilise aktiivsusega. Erinevad väärtused ja põhjused ennustavad füüsilise aktiivsuse taseme variatiivsusest 31%, täpsemalt olid olulised ennustajad saadav nauding, huvi ja eneseteostus. See tähendab, et inimesed, kelle jaoks on füüsiline aktiivsus ja liikumine naudingut pakkuv, huvitav ja eneseteostust võimaldav, on tõenäoliselt aktiivsemad ja liiguvad rohkem. See, nagu esimese uurimisküsimuse puhul selgus, on kooskõlas teooriatega, et kompetents ja afekt on eristuvad tegurid, mis suunavad inimese käitumist kas enda jaoks, huvist või naudingust (Deci & Ryan, 2010; Sebire et al., 2013; Shavelson et al., 1979). Mida kõrgem on füüsilise aktiivsuse tase (PAL), seda tugevamalt ennustab kompetentsusega seotud väärtusmotivatsioon liikumiskäitumise sagedust. Soov saada paremaks, soov eneseteostuseks, on oluline motivaator füüsilise aktiivsuse suurenemisel, kuid motivatsioon on kõrgem siis, kui füüsiline aktiivsus on kõrge. See on kooskõlas ka teooriatega, mis ütlevad, et inimeste motivatsioon tegevuste, sh ka liikumisharjumuste ja liikumiskäitumisega jätkamiseks, on suurem, kui tegevused, harjumused või konkreetne käitumine on seotud nende väärtuste, väärtussüsteemi ja identiteediga (Eyal, 2022; Hagger et al., 2007; Hitlin, 2003; Putte et al., 2009; Ryan & Deci, 2000). Väärtused, mis on seotud välimuse, tervislike eesmärkide ja sotsiaalse motivatsiooniga, ei osutunud statistiliselt oluliseks. See võib viidata sellele, et regulaarse liikumise peamine motivaator ei ole seotud välimuse, tervise parandamise või säilitamise ega sotsiaalse aja veetmisega, kuigi need võivad olla olulised motivaatorid liikumisega alustamiseks.

Kolmas uurimisküsimus uuris seoseid enesekinnitamise ja füüsilise aktiivsuse vahel, leides mõõdukalt tugeva positiivse seose, mis varieerub füüsilise aktiivsuse tasemete lõikes. Kõrge aktiivsuse korral oli enesekinnitamise tase oluliselt kõrgem kui madala või keskmise aktiivsuse korral. Mida aktiivsem on inimene, seda suurem on tema soov ka hoida seda aktiivsuse taset enesekinnitamise eesmärgil. See võib tähendada, et mida füüsiliselt aktiivsem on inimene, seda olulisem osa on liikumine tema minapildist ehk seda tugevam tema füüsiline minapilt ja seda olulisem ka selle minapildi säilitamine. Füüsiline aktiivsus ennustas enesekinnitamise variatiivsusest 29% (seda just PSDQ-S *action* alaskaalal hinnatud füüsiline

aktiivsus). Tulemused on kooskõlas näiteks enesekinnitamise teooriaga, mis ütleb, et inimesed tahavad, et teised näeksid neid sellistena, nagu nemad end näevad, mistõttu nad aktiivselt teevad samme selles suunas, et teised näeksid neid sellisel viisil, mis kinnitab nende identiteeti (Talaifar & Swann, 2017; Strachan et al., 2018). Kooskõla on ka varasemate tulemustega, mis ütlevad, et (treeningu)identiteedi tugevus suureneb vastavalt treeningu mahule ja intensiivsusele – väheaktiivsetest regulaarsete jalutajateni ja kuni intensiivsemalt treenijateni, kes, kui end defineerides trenni tegijatena, suurema tõenäosusega käituvadki sedamoodi, et hoida oma identiteeti püsivana (Anderson & Cychosz, 1995; Anderson et al., 2001; Robbins & Madrigal, 2016). Huvitav leid võrreldes andmete jaotumist: inimese enda hinnatud füüsilise aktiivsuse andmed kahe erineva mõõtja (PSDQ-S *action* alaskaala ja IPAQ küsimustik) vahel on erineva jaotumise kujuga (joonis 2), kus PSDQ-S *action* alaskaala andmed jaotuvad U-kujuliselt, pigem hinnatakse oma aktiivsust madalamaks või kõrgemaks. IPAQ andmed jaotuvad justkui tagurpidi pool U-kujuliselt, madala füüsilise aktiivsuse tasemega vastajaid oli vähem, vastajad olid pigem keskmise või kõrge füüsilise aktiivsusega ehk PAL tasemega. Siinkohal arvestada, et IPAQ on täpsustavam konkreetsete liikumistegevuste, sageduse ja mahu poolest, PSDQ-S *action* alaskaala puhul on tegemist nõustumismääraga enesekohastele väidetele. Lisaks tuli küsimustikus vastata esmalt PSDQ-S skaala väidetele ning küsimustiku lõpus IPAQ küsimustele. Spekuleerimisele jääb, mis võis sellist erinevust tekitada, kas küsimuste esitusjärjekord, sisu, küsimuste arv, täpsus vastamisel, enesehinnangu muutus küsimustikule vastamise jooksul või mõni muu põhjus.

Neljas uurimisküsimus uuris seoseid enesekinnitamise ja füüsilise minapildi vahel, leides mõõdukalt tugeva positiivse seose. Leiti, et füüsiline minapilt ennustab 31,6% enesekinnitamise variatiivsusest ehk mida tugevam on füüsiline minapilt, seda rohkem seda kinnitatakse endale või otsitakse sellele kinnitust. See on kooskõlas enesekinnitamise teooriaga, mis ütleb, et inimesed tahavad, et teised näeksid neid sellistena nagu nemad end näevad, mistõttu nad aktiivselt teevad samme selles suunas, et teised näeksid neid sellisel viisil, mis kinnitab nende identiteeti (Talaifar & Swann, 2017; Strachan et al., 2018). See tuleb ka välja Andersoni et al. (2001) ja Robbins ja Madrigal (2016) tulemustest: kui indiviid defineerib ennast kui trenni tegijat, suurema tõenäosusega teeb trenni, et hoida oma identiteeti püsivana ning see identiteedi aspekt muutub tugevamaks, kui teised seda märkavad ja kinnitavad. Kui enesetajus oleme füüsiliselt aktiivsed inimesed, siis jälgime oma käitumist ja proovime käituda selliselt, mis kinnitaks meile, et olemegi füüsiliselt aktiivsed. Kui peame end füüsiliselt aktiivseks, aga reaalsuses ei ole, või kui kuskilt selgub või väidetakse

vastupidiselt, siis oleme motiveeritud muutma kas oma minapilti või käitumist, et üks ühele vastaks (Boyanowsky, 1977; Brouwer, 2019 Reifsteck et al., 2016).

Viies uurimisküsimus uuris seoseid füüsilise minapildi ja füüsilise aktiivsuse vahel. Leiti, et füüsilise minapildi ja füüsilise aktiivsuse tasemete vahel oli mõõdukalt tugev positiivne seos. Kõrge ja keskmise füüsilise aktiivsuse taseme vahel oli statistiliselt oluline erinevus. Samuti oli statistiliselt oluline erinevus kõrge ja madala füüsilise aktiivsuse tasemete vahel. Keskmise ja madala füüsilise aktiivsuse tasemete vahe ei olnud statistiliselt oluline. See viitab sellele, et kõrgem füüsiline aktiivsus on seotud tugevama füüsilise minapildiga. See on kooskõlas varasemate tulemustega, kus on leitud, et füüsilise minapildi tugevus suureneb vastavalt füüsilise aktiivsuse mahule ja intensiivsusele, olles oluline faktor füüsilise aktiivsuse ennustamisel ja edendamisel (Anderson & Cychosz, 1995; Craven & Marsh, 2008; de Bruijn & van den Putte, 2012; Dreiskaemper et al., 2017; Henning et al., 2022; Houser-Marko & Sheldon, 2006; Strachan et al., 2010; Strachan et al., 2016). Lisaks on tugevama füüsilise minapildiga inimestel suurema tõenäosusega kavatsus liikumiseks, nad tegutsevad antud kavatsuse suunas ning jätkavad liikumisharjumusi (de Bruijn et al., 2012; Rhodes et al., 2016). Mida keskem on füüsilise aktiivsuse/liikumiskäitumise roll eneseidentiteedis, seda tõenäolisemalt täidetakse selle rolliga seotud käitumisi (Putte et al., 2009).

### **Piirangud ja jätkusuunad**

Füüsiline aktiivsus mängib tervise seisukohast suurt rolli. Arvestades selle olulisust rahvastikutervises ja rolli igapäevases elus, on oluline terviseedenduse eesmärgil mõista, mis paneb inimesi rohkem liikuma ja seega tervislikumalt elama. Käesolev uuring oli kooskõlas varasemate uuringute tulemustega ning andis ka uusi seoseid, mida tasub uurida ka tulevikus.

Nii kompetentsil kui afektil on oluline roll suuremal füüsilisel aktiivsusel. Arvestades, et liikumisharjumused kinnistuvad kolmanda kooliastme lõpuks (TAI, 2024), on oluline uurida, kuidas suurendada koolis liikumisest saadavat naudingut ning eneseteostust-kompetentsust.

Käesolevast uuringust leiti olulisi seoseid füüsilise aktiivsuse regulaarsuse põhjuste ja kõrgema aktiivsuse vahel, mis viitavad liikumiskäitumise püsimisele, kuid mitte liikumisega ja liikumisharjumuste loomisega/alustamisega. Tulevikus oleks huvitav uurida, kuidas liikumisega seotud põhjused muutuvad, eriti kolmandast kooliastmest alates, mis annaks suuna efektiivsemale terviseedendusele läbi liikumiskäitumise. Kompetentsus on oluline motivaator kõrgema füüsilise aktiivsuse taseme säilitamisel, seega võiks tulevikus uurida ka eneseteostuse seoseid liikumisega alustamiseks ja liikumisharjumuste säilitamiseks.

Tulevikus võiks ka uurida, kuidas mõjutavad varasemad kogemused ja kokkupuuted spordiga (näiteks gümnaasiumis või põhikoolis) füüsilise aktiivsuse hetkeseisu, et näha, mis harjumused, tegevused ja arvamused on üle kandunud ning avaldavad mõju hetkesele füüsilisele aktiivsusele, liikumiskäitumisele ja minapildile. Sellest võib samuti saada suuniseid, kuidas sekkuda koolitasandil liikumisharjumuste välja kujunemisele.

Enesekinnitamist füüsilise aktiivsuse kontekstis on vähe uuritud (vähemalt *self-verification* termini all). Antud uuringust leiti mõõdukalt tugevaid positiivseid seoseid, et enesekinnitamine on kõrgema füüsilise aktiivsuse ja minapildiga seotud, kuid ei saa luua seoseid varasemate uuringutega, kust on selgunud mõju teiste poolse märkamise mõjudest füüsilise aktiivsuse ja minapildi kontekstis. Enesekinnitamisel on roll käitumise suunamisel, seega võiks seda ka lähemalt uurida. Antud uurimistöö jaoks loodud enesekinnitamise skaala psühhomeetriselised näitajad olid korras, siiski võiks tulemustesse suhtuda ettevaatlikkusega ning tulevastes uuringutes skaalat edasi arendada või teha ka kordusuuringuid suuremal valimil, et selle täpsust adekvaatsemalt hinnata.

Üheks antud uurimistöö piiranguks olid valimiga seotud aspektid. Valimi moodustas 76% naised, samuti oli vanuste jaotus ebaühtlane. Lisaks oli lõppvalimi (139) ja algse vastanute arvu (273) vahel suur erinevus, mis tulenes ilmselt küsimustiku pikkusest ja raskusastmest. Tulemuste põhjal üldistuste loomiseks oleks oluline edaspidi kaasata valimisse võrdsemalt erinevast soost ja vanusest inimesi, keda võrrelda ka erinevate tegurite alusel, nagu näiteks haridustaseme, maakondade või elukohtade (maakoht/linn/väikelinn) lõikes. Huvitav oleks ka võrrelda liikumiskäitumise põhjuseid ja väärtusi sugude vahel.

Teiseks tasub tulemustesse suhtuda mõningase ettevaatusega, sest kasutatud skaalad olid tõlgitud esmakordselt eesti keelde, sobivusindeksid olid pigem nõrgad (reliaablusnäitajad olid enamasti korras) ning IPAQ-SF eesti keelsel versioonil ei ole raporteeritud reliaablust. Selgus, et IPAQ-SF küsimustiku ja PSDQ-S *action* alaskaala andmed jaotuvad peaaegu vastupidiselt, kuigi mõlemad mõõdavad subjektiivset füüsilist aktiivsust, kuid veidi erineval viisil. See võib mõjutada üldiselt tulemusi, eriti enesekinnitamise ja füüsilise aktiivsusega seotud tulemusi, kus IPAQ-SFist saadud PAL-kategooriad ei olnud lineaarse regressiooni analüüsis enesekinnitamise variatiivsuse statistiliselt olulised ennustajad. Miks selline erinevus ja vahe võis tekkida, on ka huvitav leid, mida võib tulevikus uurida.

Lõppküsimustiku pikkuse vähendamise eesmärgil jäeti PSDQ-S skaalast välja kaks alaskaalat, mis otseselt ei olnud seotud uurimistöö uurimisküsimustega, kuid siiski oleks võinud neid kaasata, eriti terviseseisundit mõõtvat alaskaalat. Uuritav füüsiline minapilt koosnes ka füüsilisest konditsioonist ehk hetkeseisundist (FMP individuaalsed omadused),

siis tegelikult lõpliku füüsilise minapildi hindamisel oleks see oluline tegur, et analüüs ja tulemused oleksid kooskõlas uurimisküsimustega. Tulemused olid statistiliselt olulised ja statistiline analüüs näitas sobivat reliaablust, kuid siiski võis see tulemusi veidi mõjutada ning oleks andnud ka huvitavaid uusi seoste leidmise võimalusi.

### **Kokkuvõte**

Antud uurimistöö eesmärgiks oli uurida seoseid liikumiskäitumise, füüsilise aktiivsuse, füüsilise minapildi ja enesekinnitamise vahel. Leiti, kooskõlaliselt varasemate uuringute ja teooriatega, et inimesed, kes naudivad liikumist rohkem ja kelle jaoks pakub liikumine (erinevad või konkreetne liikumisvorm) huvi, liiguvad ka rohkem. Soov eneseteostuseks, kompetentsus, on samuti oluline motivaator, kuid pigem kõrgema füüsilise aktiivsuse taseme puhul. Ei leitud seost, et liikumise peamiste põhjuste ja väärtuste alla kuuluksid välimus, tervise parandamine või säilitamine või sotsiaalse aja veetmine. Kõrgem füüsiline aktiivsus on seotud tugevama füüsilise minapildiga. Mida tugevam on füüsiline minapilt, seda rohkem seda kinnitatakse endale või otsitakse sellele kinnitust.

**Kasutatud kirjandus**

- Akün, F. A., & Behrem, Ü. (2019). Self-verification and well-being of university students. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 5(2), 32–43.  
<https://doi.org/10.19148/ijhbs.645459>
- Alicke, M. D. (1985). Global self-evaluation as determined by the desirability and controllability of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1621–1630. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.6.1621>
- Anderson D. F., Cychosz C. M. (1995). Exploration of the relationship between exercise behavior and exercise identity. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 159-166.  
<https://doi.org/10.1037/t74647-000>
- Anderson, D. F., Cychosz, C. M., & Franke, W. D. (1998). Association of exercise identity with measures of exercise commitment and physiological indicators of fitness in a law enforcement cohort. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 233-242.
- Anderson, D., Cychosz, C., & Franke, W. (2001). Preliminary exercise identity scale norms for three adult samples. *Journal of Sport Behavior*, 21, 1-9.
- Augoustinos, M., Walker, I., & Donaghue, N. (2006). *Social cognition: An Integrated Introduction*. Pine Forge Press.
- Boyanowsky, E. O. (1977). The psychology of identity change: A theoretical framework for review and analysis of the self-role transformation process. *Canadian Psychological Review/Psychologie Canadienne*, 18(2), 115–127. <https://doi.org/10.1037/h0081425>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237–254
- Brouwer, A. M. (2019). The self-as-doer identity and physical activity: The mediating effect of self-efficacy for managing physical activity barriers. *Identity*, 20(1), 22–36.  
<https://doi.org/10.1080/15283488.2019.1697272>
- Burke, P. J., & Reitzes, D. C. (1991). An identity theory approach to commitment. *Social Psychology Quarterly*, 54(3), 239–251. <https://doi.org/10.2307/2786653>
- Charng, H-W., Piliavin, J. A., & Callero, P. L. (1988). Role identity and reasoned action in the prediction of repeated behavior. *Social Psychology Quarterly*, 51, 303–317.  
<https://doi.org/10.2307/2786758>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in*

- sports and exercise*, 35(8), 1381–1395.  
<https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Craven, R. G., & Marsh, H. W. (2008). The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists. *Educational and Child Psychology*, 25(2), 104–118.  
<https://doi.org/10.53841/bpsecp.2008.25.2.104>
- de Bruijn, G.-J., & van den Putte, B. (2012). Exercise promotion: An integration of exercise self-identity, beliefs, intention, and behaviour. *European Journal of Sport Science*, 12(4), 354–366. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.568631>
- de Bruijn, G.-J., Verkooijen, K., de Vries, N. K., & van den Putte, B. (2012). Antecedents of self identity and consequences for action control: An application of the theory of planned behaviour in the exercise domain. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 771–778. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.008>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). Intrinsic motivation. *Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1–2. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0467>
- Dreiskaemper, D., Utesch, T., & Tietjens, M. (2017). The perceived motor competence questionnaire in childhood (PMC-C). *Journal of Motor Learning and Development*, 6(s2), S264–S280. <https://doi.org/10.1123/jmld.2016-0080>
- Eyal, N. (2022). How to use the psychology of self-image to transform your habits for good. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/automatic-you/202206/the-key-behavior-change-is-identity-change>
- Falomir, J. M., & Invernizzi, F. (1999). The role of social influence and smoker identity in resistance to smoking cessation. *Swiss Journal of Psychology*, 58(2), 73–84.  
<https://doi.org/10.1024/1421-0185.58.2.73>
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 408–430.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- Garn, A. C., Morin, A. J. S., White, R. L., Owen, K. B., Donley, W., & Lonsdale, C. (2020). Moderate-to-vigorous physical activity as a predictor of changes in physical self-concept in adolescents. *Health Psychology*, 39(3), 190–198.  
<https://doi.org/10.1037/hea0000815>
- Hagger, M. S., Anderson, M., Kyriakaki, M., & Darkings, S. (2007). Aspects of identity and

- their influence on intentional behavior: Comparing effects for three health behaviors. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 355–367.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.07.017>
- Henning, L., Tietjens, M., & Dreiskämper, D. (2022). The multidimensionality of the physical fitness self-concept: A recommendation to consider competence and affect components in childhood. *Sport Exercise and Performance Psychology*, 11(1), 79–92.  
<https://doi.org/10.1037/spy0000281>
- Hitlin, S. (2003). Values as the core of personal identity: Drawing links between two theories of self. *Social Psychology Quarterly*, 66(2), 118–137. <https://doi.org/10.2307/1519843>
- Hogg, M. A. (2006). Social identity theory. P. J. Burke (Ed.), *Contemporary social psychological theories*, (pp. 111–136). Stanford University Press.
- Houser-Marko, L., & Sheldon, K. M. (2006). Motivating behavioral persistence: The self-as-doer construct. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(8), 1037–1049.  
<https://doi.org/10.1177/0146167206287974>
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., & Ahlborg, G., Jr. (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: A longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology*, 33(11), 1309–1318. <https://doi.org/10.1037/a0034402>
- Marsh, H. W., & Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(1), 43–55. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.1.43>
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(3), 270–305. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.3.270>
- Marsh, H. W., Martin, A. J., & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the Physical Self Description Questionnaire: New strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(4), 438–482. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.438>
- Peart, N. D., Marsh, H. W., & Richards, G. E. (2005). The Physical Self Description Questionnaire: Furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education. Self-concept Enhancement and Learning Facilitation Research Centre, University of Western Sydney.  
<https://www.aare.edu.au/data/publications/2005/pea05307.pdf> (15.05.2025)

- Pechter, A.-L. (2016). *Kehaline aktiivsus, elukvaliteet ja kehakoostis kroonilise neeruhaiguse patsiendil* [magistritöö, Tartu Ülikool]. Tartu Ülikooli digitaalarhiiv DSpace. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/06a6b9f8-7131-407c-a439-d0c1d2f4379a/content>
- Reifsteck, E. J., Gill, D. L., & Brooks, D. L. (2014). The relationship between athletic identity and physical activity among former college athletes. R. Schinke (Ed.), *Innovative writings in sport and exercise psychology* (pp. 93–106). Nova Science Publishers.
- Reifsteck, E. J., Gill, D. L., & Labban, J. D. (2016). “Athletes” and “exercisers”: Understanding identity, motivation, and physical activity participation in former college athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(1), 25–38. <https://doi.org/10.1037/spy0000046>
- Rhodes, R. E., Kaushal, N., & Quinlan, A. (2016). Is physical activity a part of who I am? A review and meta-analysis of identity, schema and physical activity. *Health Psychology Review*, 10(2), 204–225. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1143334>
- Robbins, J. E., & Madrigal, L. (2016). *Sport, exercise and Performance Psychology: Bridging theory and application*. Springer Publishing Company.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepas, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Motivation for Physical Activity Measure–Revised (MPAM-R). *PsycTESTS*. <https://doi.org/10.1037/t64712-000>
- Sebire, S. J., Jago, R., Fox, K. R., Edwards, M. J., & Thompson, J. L. (2013). Testing a self-determination theory model of children’s physical activity motivation: A cross-sectional study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 111. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-111>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441. <https://doi.org/10.2307/1170010>
- Stets, J. E. (2006). Identity Theory. P. J. Burke (Ed.), *Contemporary social psychological theories* (pp. 88–110). Stanford University Press.
- Storer, J. H., Cychosz, C. M. & Anderson, D. F. (1997). Wellness behaviors, social identities, and health promotion. *American Journal of Health Behavior*, 21, 260-268.

- Strachan, S. M., Woodgate, J., Brawley, L. R., & Tse, A. (2005). The relationship of self-efficacy and self-identity to long-term maintenance of vigorous physical activity. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *10*(2), 98–112.  
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2005.tb00006.x>
- Strachan, S. M., Brawley, L. R., Spink, K., & Glazebrook, K. (2010). Older adults' physically-active identity: Relationships between social cognitions, physical activity and satisfaction with life. *Psychology of Sport and Exercise*, *11*(2), 114–121.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.09.002>
- Strachan, S. M., Perras, M. G. M., Brawley, L. R., & Spink, K. S. (2016). Exercise in challenging times: The predictive utility of identity, self-efficacy, and past exercise. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *5*(3), 247–258.  
<https://doi.org/10.1037/spy0000064>
- Strachan, S., Stadig, G., Jung, M., & Semenchuk, B. (2018). Affective and self-presentational responses to an exercise identity challenge: Investigating identity theory and the role of others. *Psychology of Sport and Exercise*, *36*, 132–138.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.005>
- Strachan, S. M., & Whaley, D. E. (2023). Identities, schemas, and definitions: How aspects of the self influence exercise behavior. *Routledge handbook of physical activity and mental health* (pp. 212-223). Routledge.
- Stryker, S., & Burke, P. J. (2000). The past, present, and future of an identity theory. *Social Psychology Quarterly*, *63*(4), 284–297. <https://doi.org/10.2307/2695840>
- Swann, W. B., Jr. (2012). Self-verification theory. P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 23–42). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n27>
- Swann, W. B. (2016). *Desire for self-verification and self-enhancement* [Käsikiri, avaldamata]. Texase Ülikool Austinis. Allalaaditud aadressilt <https://labs.la.utexas.edu/swann/files/2016/03/desire-for-.pdf> (10.05.2025)
- Talaifar, S., Swann, W.B. (2017). Self-Verification Theory. Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1-9. Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1180-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1180-1)
- Terry, D. J., Hogg, M. A., & White, K. M. (1999). The theory of planned behaviour: Self-identity, social identity and group norms. *British Journal of Social Psychology*, *38*(3), 225–244. <https://doi.org/10.1348/014466699164149>
- Tervise Arengu Instituut. (2024). Rahvastiku tervise aastaraamat 2024.

<https://www.tai.ee/et/valjaanded/rahvastiku-tervise-aastaraamat-2024>

Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *The Sport Psychologist*, 8(2), 149–165.

Thoits, P. A., & Virshup, L. K. (1997). Me's and we's: Forms and functions of social identities. R. D. Ashmore & L. Jussim (Eds.), *Self and identity: Fundamental issues* (pp. 106–133). New York: Oxford University Press.

Valk, A. 2003. Identiteet. J. Allik, A. Realo & K. Konstabel (Toim). *Isiksusepsühholoogia* (lk 225-250). Tartu: TÜ Kirjastus.

World Health Organization: WHO. (2024). *Physical activity*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (10.05.2025)

## Lisad

### Lisa A. Vabal ajal vähemalt poole tunni vältel tervisespordi harrastamise sagedus soo ja vanuserühma järgi.

**TKU30: Vabal ajal vähemalt poole tunni vältel tervisespordi harrastamise sagedus soo ja vanuserühma järgi**

|          |      |                              |                 | Vanuserühmad kokku (16-64) |
|----------|------|------------------------------|-----------------|----------------------------|
| Kaalutud | 2022 | Mõned korrad kuus või harvem | Mehed ja naised | 32,3                       |
|          |      | Kord nädalas                 | Mehed ja naised | 13,0                       |
|          |      | 2 või enam korda nädalas     | Mehed ja naised | 45,2                       |

#### Märkused

*Mõisted ja metoodika*

15.04.2021 lisatud andmed liigiti - kaalumata andmetele on lisatud kõrvale kaalutud andmed.

Tabel on autori poolt koostatud Statistikaameti andmetel.

**Lisa B. Täiskasvanud rahvastiku kehamassiindeks. Statistikaamet 2022.****TKU40: Kehamassiindeksi kategooriad soo ja vanuserühma järgi**

|          |      |                             |                 | Vanuserühmad kokku (16-64) |
|----------|------|-----------------------------|-----------------|----------------------------|
| Kaalutud | 2022 | Alakaal (KMI <18,5)         | Mehed ja naised | 2,3                        |
|          |      | Normaalkaal (KMI 18,5-24,9) | Mehed ja naised | 44,9                       |
|          |      | Ülekaal (KMI 25,0-29,9)     | Mehed ja naised | 32,3                       |
|          |      | Rasvumine (KMI >=30)        | Mehed ja naised | 20,5                       |

**Märkused**

Mõisted ja meetodika

15.04.2021 lisatud andmed liigiti - kaalumata andmetele on lisatud kõrvale kaalutud andmed.

Tabel on koostatud autori poolt, kasutades Statistikaameti andmeid

## Lisa C. Küsimustik

Identiteet ja tervisekäitumine

### Tere tulemast uuringusse “Identiteet ja tervisekäitumine”

Käesoleva uuringu **eesmärk** on uurida seoseid identiteedi, füüsilise minapildi ja füüsilise aktiivsuse vahel.

Küsimustik **koosneb** kolmest plokist, mis sisaldavad skaalal hinnatavaid enesekohaseid (sh enesehinnang) väiteid ja nendega nõustumise määra (75 väidet) ning 7 küsimust kehalise aktiivsuse kohta. Iga osa alguses on sissejuhatav tekst, mida palun hoolikalt lugeda.

Valimi kirjeldamiseks küsitakse küsimustiku lõpus sugu ja vanust. Uuringus ei koguta isikuandmeid, mille alusel oleks võimalik teid hiljem tuvastada.

Küsimustik on **anonüümne** ning IP-aadresse ei salvestata. Täitmine võtab kiiremal täitjal umbes **15 minutit** ja rahulikumal täitjal kuni **30 minutit**. Osalemine on **vabatahtlik** ja saate katkestada igal ajal.

Uuringus osalemisega ei kaasne teadaolevaid riske. Siiski võivad mõned küsimused tekitada ebamugavust või esile kutsuda eneserefleksiooni. Teil on alati õigus küsimustele mitte vastata või osalemist katkestada. Palun pidage meeles, et küsimustikus ei ole õigeid ega valesid vastuseid - meid huvitab Teie isiklik arvamus ja kogemus.

**Küsimuste tekkimisel võtke julgelt ühendust vastutava uurijaga: amanda.allas@ut.ee**

### Jätkamisel kinnitad, et

- oled tutvunud uuringu eesmärgiga,
- oled täisealine
- kõneled eesti keelt peamiselt emakeelena
- annad oma nõusoleku uuringus osalemiseks ja oma jagatud andmete töötlemiseks.

Identiteet ja tervisekäitumine - I osa

Küsimustiku I osa koosneb enesekohastest väidetest, millele vastamiseks palun kasutada antud skaalat. Palun vasta **6 - pallisel** skaalal (1 = ei ole üldse nõus, 6 = täiesti nõus, 0 = ei tea/ei oska öelda), kuivõrd nõustud, et järgmine väide kehtib **sinu** kohta.

psdq1 Tunnen end enesekindlalt, tehes koordineeritud liigutusi

psdq2 Olen teiste arvates spordis hea

psdq3 Olen enda vanuse kohta atraktiivne

psdq4 Olen füüsiliselt tugev inimene

psdq5 Saan oma keha hästi painutada, pöörata ja keerata

psdq6 Ma suudan joosta pikalt ilma peatumata.

psdq7 Mul on hea kehaline kontroll

psdq8 Teen tihti tegevusi või harjutusi, mis panevad mind kiiremini hingama

psdq9 Mu vöökoht on liiga lai

psdq10 Olen enamikus spordialades hea

psdq11 Olen endaga füüsiliselt rahul

psdq12 Mul on kena nägu

psdq13 Mul on kehas palju jõudu

psdq14 Mu keha on painduv

psdq15 Koordineeritud liigutused tulevad mul hästi välja

psdq16 Mul on kehas liiga palju rasva

psdq17 Ma olen parema väljanägemisega kui enamik minu sõpru

psdq18 Ma olen tugevam kui enamik minuvanuseid

psdq19 Mu keha on jäik ja ei paindu

psdq20 Suudan liigutusi enamasti sujuvalt sooritada

psdq21 Tegelen kehaliselt aktiivse tegevusega (nt sörkjooks, tantsimine, jalgrattasõit, psdq22 aeroobika, jõusaal, ujumine) vähemalt kolm korda nädalas.

psdq22 Olen ülekaaluline

psdq23 Mul on head sportlikud oskused

psdq24 Tunnen end (oma kehas) füüsiliselt hästi

psdq25 Arvan, et suudaksin väsimata pikalt joosta

psdq26 Mulle tundub, et mu keha saab koordineeritud liigutustega kergesti hakkama.

psdq27 Ma tegelen palju sportimise, tantsimise, jõusaali või muu füüsiliste tegevustega.

psdq28 Mu kõht on liiga suur

psdq29 Olen rahul iseenda ja oma füüsiliste võimetega

psdq30 Ma näen hea välja

psdq31 Sooritaksin jõutesti hästi

psdq32 Suudan olla pikka aega füüsiliselt aktiivne ilma väsimata.

psdq33 Tegelen pea iga päev spordi, trenni, tantsimise või muu füüsilise tegevusega.

psdq34 Olen sportmängudes hea

psdq35 Olen rahul oma füüsilise olemusega

psdq36 Arvan, et saaksin paindlikkust mõõtvast testis hea tulemuse

psdq37 Olen hea vastupidavusaladel, näiteks pikamaajooks, aeroobika, ujumine, murdmaasuusatamine

Palun vasta **7-pallisel** skaalal (1 = ei ole üldse nõus, 7 = täiesti nõus, 0 = ei tea/ei oska öelda), kuivõrd **nõustud**, et järgmine väide kehtib **sinu** kohta.

EK1 Olen kehaliselt aktiivne

EK2 Soovin, et teised näeksid mind kehaliselt aktiivse inimesena

EK3 Soovin, et teised aktsepteeriksid mu füüsilise aktiivsuse taset

EK4 Soovin, et teised pööraksid tähelepanu minu füüsilisele aktiivsusele

EK5 Mind peetakse füüsiliselt aktiivseks inimeseks

EK6 Soovin, et teised mõistaksid mind

EK7 Soovin, et teised näeksid mind nii, nagu ma ennast näen.

EK8 Jätan endast parema mulje, kui olen kehaliselt aktiivne

Identiteet ja tervisekäitumine - II osa

Järgnevalt on loetletud põhjused, miks inimesed tegelevad füüsilise tegevuse, spordi ja liikumisega. Pidades silmas oma peamist füüsilist tegevust/spordiala, vastake igale küsimusele (kasutades antud **7 - palli** skaalat), vastavalt sellele, mil määral nõustud antud väitega (1= ei nõustu üldse, 7 = olen täiesti nõus, 0 = ei tea/ei oska öelda)

**Ma tegelen füüsilise tegevuse, spordi ja liikumisega, sest ...**

MPAM1 tahan olla heas füüsilises vormis

MPAM2 see on lõbus

MPAM3 mulle meeldivad tegevused, mis panevad mind füüsiliselt proovile.

MPAM4 tahan omandada uusi oskusi

MPAM5 tahan parem välja näha või oma kaalu hoida, et parem välja näha

MPAM6 tahan oma sõpradega aega veeta

MPAM7 mulle meeldib see tegevus

MPAM8 tahan olemasolevaid oskusi arendada

MPAM9 mulle meeldib see väljakutse

MPAM10 tahan, et mu lihased oleksid rohkem visuaalselt tugevad, et ma parem välja näeksin

MPAM11 see teeb mind rõõmsaks

- MPAM12 tahan oma oskuseid hoida samal tasemel
- MPAM13 tahan, et mul oleks rohkem energiat
- MPAM14 mulle meeldivad füüsilist pingutust nõudvad tegevused
- MPAM15 mulle meeldib olla inimestega, keda see tegevus huvitab.
- MPAM16 ma tahan oma südame-veresoonkonna tervist hoida
- MPAM17 tahan oma välimust parandada
- MPAM18 see on minu arvates huvitav
- MPAM19 tahan säilitada oma füüsilist jõudu, et elada tervislikku elu
- MPAM20 tahan olla teiste jaoks atraktiivne
- MPAM21 tahan uute inimestega kohtuda
- MPAM22 ma naudin seda tegevust
- MPAM23 tahan hoida oma füüsilist tervist ja heaolu
- MPAM24 tahan oma kehakuju parendada
- MPAM25 tahan selles tegevuses paremaks saada
- MPAM26 see on ergutav ja/või innustav
- MPAM27 kui ma ei tee, siis tunnen end füüsiliselt ebaatraktiivsena
- MPAM28 mu sõbrad tahavad, et ma seda teeksin
- MPAM29 mulle meeldib osalemisrõõm
- MPAM30 ma naudin teistega aja veetmist

Identiteet ja tervisekäitumine - III osa

### **Rahvusvaheline kehalise aktiivsuse küsimustik IPAQ.**

Alltoodud küsimused keskenduvad **viimase seitsme päeva** jooksul ette tulnud kehalisele tegevusele kulunud ajale. Palun vastake küsimustele isegi siis, kui Te ei pea end kehaliselt aktiivseks. Palun tuletage meelde, mida olete teinud töökohal, kodu- ja aiatööde ajal, ühest kohast teise jõudmiseks ning vabal ajal, aktiivse puhkuse, kehalise liikumise ja sportimise eesmärgil.

Mõelge, mis laadi **tugevat** kehalist tegevust on Teil viimase seitsme päeva jooksul ette tulnud

*(NB! Eraldi küsitakse veel mõõduka tugevusega kehalise tegevuse kohta)*

Tugev kehaline tegevus tähendab suurt füüsilist pingutust nõudvaid toiminguid, mis panevad teid oluliselt kiiremini hingama. Arvesse lähevad ainult need tegevused, mis kestsid vähemalt 10 minutit järjest.

Mitmel päeval **viimase seitsme päeva** jooksul tegelesite **tugeva kehalise tegevusega**, nagu raskuste tõstmine, kaevamine, puude lõhkumine, hoogne suusatamine, jooks, aeroobika, korvpalli- või võrkpallitreening ja kiire jalgrattasõit?

*Vastus kirjutage vaid numbrina, kus 1 = ühel päeval, 2 = kahel päeval jne, 0 = tugev kehaline tegevus puudus.*

.....

Kui palju aega keskmiselt kulus ühel neist päevadest tugevale kehalisele tegevusele?

*Vastus kirjuta minutites, tunnid teisenda palun minutiteks. Näiteks 30 minutit = 30, 1 tund ja 13 minutit = 73 (1 tund = 60 minutit, 2 tundi = 120 minutit). Kui tugevalt kehaline tegevus puudus, kirjuta 0.*

.....

Identiteet ja tervisekäitumine - III osa

Mõelge, mis laadi **mõõdukalt** rasket kehalist tegevust on **viimase seitsme päeva** jooksul ette tulnud.

Mõõdukalt raske kehaline tegevus tähendab mõõdukat füüsilist pingutust nõudvaid toiminguid, mis panevad teid tavapärasest kiiremini hingama. Arvesse lähevad ainult need tegevused, mis kestsid vähemalt 10 minutit järjest.

*(NB! Hiljem tuleb eraldi küsimus kõndimise kohta!)*

Mitmel päeval viimase seitsme päeva jooksul tegelesite mõõduka kehalise tegevusega, nagu mõõdukate raskuste kandmine, mõõdukas aiatöö, jalgrattaga rahulikus tempos sõitmine, kepikõnd, rulluisutamine või vesivõimlemine? **Ärge arvestage siia tavalist kõndimist.**

*Vastus kirjutage vaid numbrina, kus 1 = ühel päeval, 2 = kahel päeval jne, 0 = tugev kehaline tegevus puudus.*

.....

Kui palju aega keskmiselt kulus ühel neist päevadest mõõdukalt tugevale kehalisele tegevusele?

*Vastus kirjuta minutites, tunnid teisenda palun minutiteks. Näiteks 30 minutit = 30, 1 tund ja 13 minutit = 73. Kui mõõdukalt tugev kehaline tegevus puudus, kirjuta 0.*

.....

Identiteet ja tervisekäitumine - III osa

Mõelge, kui palju aega Te kulutasite **viimase seitsme päeva** jooksul **kõndimisele**. See tähendab kõndimist tööl ja kodus, kõndimist ühest kohast teise jõudmiseks ja muud kõndimist aktiivse puhkuse või treenimise eesmärgil.

Mitmel päeval viimase seitsme päeva jooksul Te kõndisite vähemalt 10 minutit järjest?

*Vastus kirjutage vaid numbrina, kus 1 = ühel päeval, 2 = kahel päeval jne, 0 = tugev kehaline tegevus puudus.*

.....

Kui palju aega keskmiselt kulus ühel nendest päevadest kõndimisele?

*Vastus kirjuta minutites, tunnid teisenda palun minutiteks. Näiteks 30 minutit = 30, 1 tund ja 13 minutit = 73.*

.....

Identiteet ja tervisekäitumine - III osa

Viimane küsimus puudutab aega, mis kulus Teil **istumisele** ühel tavalisel argipäeval **viimase seitsme päeva** jooksul. See tähendab aega, mis on veedetud tööl, kodus, õppides ja vabal ajal. Siia arvestage aeg, mil istusite töölaua taga, sõpradel külas, kodus lugedes või pikutades televiisori ees (v.a magamine).

**Kui palju aega keskmiselt veetsite ühest oma argipäevast viimase seitsme päeva jooksul istudes?**

*Vastus kirjuta minutites, tunnid teisenda palun minutiteks. Näiteks 30 minutit = 30, 1 tund ja 13 minutit = 73.*

.....

Sugu: Naine/Mees

Vanus (aastates): .....

Suur aitäh osalemise eest!

Huvi korral tutvu Maailma terviseorganisatsiooni liikumissoovitustega siin: <https://www.tai.ee/et/valjaanded/maailma-terviseorganisatsiooni-who-soovitused-kehalise-aktiivsuse-kohta-1>

Küsimuste korral võib ühendust võtta vastutava uurijaga: [amanda.allas@ut.ee](mailto:amanda.allas@ut.ee)

*Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.*

*Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis.*

*/Amanda Allas/*