

TARTU ÜLIKOOL

Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Monica Vainola

**Lapsevanemate tajutud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamist
mõjutavad tegurid: Kvalitatiivne analüüs**

**Perspectives of parents on the perceived factors of supporting the physical activity of a
preschool child: A qualitative analysis**

Magistritöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja:

Spordipsühholoogia lektor, A. Hannus

Tartu 2020

SISUKORD

LÜHIÜLEVAADE	4
ABSTRACT.....	5
1.KIRJANDUSE ÜLEVAADE	6
1.1 Eelkoolialise lapse kehaline aktiivsus ja tervis	6
1.2 Lapse kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid	7
1.3 Lapsevanema roll lapse kehalise aktiivsuse toetamisel.....	8
1.4 Integreeritud käitumuslik mudel	9
1.5 Laste kehalise aktiivsuse toetamisega seotud lapsevanemate uskumuste ja hoiakute kirjeldamine	11
2.TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED.....	13
3.METOODIKA	14
3.1 Valimi moodustamine	14
3.2 Andmete analüüs.....	15
4.TÖÖ TULEMUSED	16
4.1. Ülemkategooria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakulised determinandid	16
4.1.1 Alamkategooria: Afektiivsed kogemused.....	16
4.1.2 Alamkategooria: Käitumuslikud uskumused.....	17
4.2 Ülemkategooria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse võime	20
4.2.1 Alamkategooria: Tajutud kontroll.....	20
4.3 Ülemkategooria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse kirjeldav norm.....	21
4.3.1 Alamkategooria: Lapse kaaslased.....	21
4.4 Ülemkategooria: Lapsevanema lapse kehalise aktiivsuse toetamise enesetõhusus.....	22
4.4.1 Alamkategooria: Lapsevanema enesetõhusus lapse kehalise aktiivsuse tajutud takistuse ületamise toetamisel.....	22
5.ARUTELU	24
5.1 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakulised determinandid.....	24
5.2 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse võime	27
5.3 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse kirjeldav norm	29
5.4 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse toetamise enesetõhusus.....	29
5.5 Töö tugevused ja piirangud.....	30
6. JÄRELDUSED	32
7.KASUTATUD KIRJANDUS.....	33
TÄNUAVALDUS	39

LISA 1 Uuringus osaleva lasteaia teadliku nõusoleku vorm	40
LISA 2 Osaleja informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm.....	41
LISA 3 Fookusgrupi intervjuu kava	43
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks.....	45

LÜHIÜLEVAADE

Töö eesmärk: Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli uurida Eesti eelkooliealiste laste lapsevanemate arvamusi, uskumusi ja hoiakui seoses eelkooliealiste laste kehaline aktiivsus ja liikumisharjumusega ning mõista paremini nende, kui lapsevanemate enda rolli kehaliselt aktiivse eluviisi toetamisel. Minu töö eesmärgiks oli kvalitatiivse meetodi abil analüüsida, kirjeldada ja välja tuua põhilised aspektid, mis toetavad lapsevanemate uskumuste ja hoiakute kohaselt eelkooliealise lapse kehalist aktiivsust ning mida peavad lapsevanemad lapse kehalist aktiivset eluviisi takistavateks teguriteks.

Metoodika: Tallinna linna kahes lasteaias viidi läbi seitse fookusgrupi intervjuud 4-8 liikmelistes guppides, kus osalesid lapsevanemad, kellel oli 2-7 aastane laps. Intervjuude aluseks oli 19 küsimusest koosnev poolstruktureeritud intervjuu protokoll, mille küsimused moodustati integreeritud käitumusliku mudeli (Montaño et al., 2008) põhjal. Kõik intervjuud helisalvestati ja transkribeeriti sõna-sõnalt, andmete analüüsiks kasutati induktiivset kodeerimise ja sisuanalüüsi meetodit. Käesolev uuring moodustab ühe osa suuremast uuringust Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetmisel

Tulemused: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakulised positiivsed determinandid olid- mängulisus, rõõm liikumisest ja positiivne võistlusmoment ning negatiivseks tajutud takistuseks olid- vastumeelsus kõndimisel, ebameeldiv kogemus, tajutud ebakompetentsus. Lapse liikumine on naturaalne ja mänguline ning lapsevanema ülesanne on läbi meeldivate tegevuste lastele noores eas kujundada liikumisharjumus, olla lapsele eeskuju ja tervisliku eluviisi positiivne toetaja.

Kokkuvõte: Uuringu tulemusel selgitati välja lapsevanemate uskumused ja hoiakud, kuidas nemad toetavad lapse kehalist aktiivsust ja liikumisharjumusi, milliseid takistusi nägid lapsevanemad lapse kehalisel aktiivsusel ja mis on tajutud kasud või kahjud, kui laps on kehaliselt aktiivne.

Märksõnad: kehaline aktiivsus, tajutud kasud ja kahjud, takistused, toetavad tegurid

ABSTRACT

Aim: The aim of this Master thesis was to determine and describe opinions, beliefs and attitudes of Estonian pre-school children's parents and their role in supporting and leading their children towards living a physically active life, as well giving their children a chance to live a life full of movement. The aim of my study was to qualitatively describe, those attitudes and beliefs that according to parents support children's physical activity and the perceived factors that hinder children to be physically active.

Methods: Focus group interviews were conducted in two kindergartens in Tallinn, in groups of 4-8 participants of parents with children between the age of 2-7. A semi-structured interview guide with 19 questions was developed, based on integrated behavioral model (Montaño et al., 2008). All interviews were audiorecorded and transcribed verbatim, for data analysis the inductive step-by-step coding was used. This thesis is part of a bigger research called: „Parent's beliefs and attitudes towards supporting the physical activity of preschool child”

Results: Parents perceived behavioural benefits of physical activity were divided into positive determinants, such as how playful is the activity, the joy of movement and positive competitiveness but on the other hand, they perceived children's negative barriers as resentment towards walking, bad experiences and the feeling of incompetence. For children, physical activity was perceived as a natural and playful activity and parent's role was perceived to be developing physical activity habits via pleasant activities, being a role model and a positive supporter of a healthy life style.

Summary: Children's physical activity levels are directly related to parents' beliefs and attitudes on how they influence children's physical activity and movement habits, what are the obstacles that according to parents prevent children to be active and their perceived positive and negative effects on children's active life

Keywords: physical activity, perceived benefits and losses, obstacles, supportive factors

1.KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1 Eelkooliealise lapse kehaline aktiivsus ja tervis

Kehalisel aktiivsusel on oluline roll lapse füsioloogilisel, neuroloogilisel, psühholoogilisel ja sotsiaalsel arengul (van Praag, 2008). Lapsed, kes on loomu poolest väga aktiivsed, õpivad kõige rohkem ümbritsevast maailmast liikumise kaudu. Neile on omane eksperimenteerida ja panna proovile oma oskused endaealiste ja endast vanemate seas, nii kodus, kui lasteaias. Laste esmased motoorsed oskused, vilumus ning liikumismustrid arenevad välja juba varajases eas ning seda enne lapse seitsmendat eluaastat. Need näiliselt pidevad protsessid toimuvad mitmete faktorite koostoimel, milleks on neuromuskulaarne areng, varasema ea motoorsed oskused ning uute mootorsete oskuste omandamine (Malina et al., 2004).

Kehaline aktiivsus, tasakaalustatud toitumine ja teadlikult tehtud otsused tervise heaks on laste ning laiemalt kogu ühiskonna võimetus ennetada ülekaalulisust, ebatervislikest eluviisidest põhjustatud haigusi ning viimasest kahest tingitud kroonilisi haiguseid. Ülekaalulisus ja rasvumine on mitmetahuline haigus, mille põhjustajateks võivad olla geneetilised faktorid ning vanemate käitumisharjumused, vanemate ebatervislikud söömisharjumused, liigne või vale toitumine, hormonaalsed ja ainevahetuslikud eripärad, psühholoogilised ja emotsionaalsed söömishäired ning ebapiisav kehaline aktiivsus (Çalışkan & Özyurt, 2020; Tütüncü, 2014; Öser et al., 2014). Eesti Tervise Arengu Instituudi (TAI, 2018) poolt läbi viidud uuringu kohaselt on iga neljas Eesti 1.klassi laps, kas ülekaaluline või juba rasvunud. 2018. aastal Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) poolt läbi viidud uuring näitas, et maailmas on 38 miljonit alla 5-aastast ülekaalulist last.

Ülekaalulisusest tingitud rühihäired ja ülekoormus tugi- ja liikumiselundkonnale on olulised, ent alahinnatud negatiivsed mõjud laste ja teismeliste tervisele. Rühihäiretest tingitud vähenenud kardio-respiratoorne võimekus, kopsu funktsiooni langus, degeneratiivsed muutused luudes, alaseljavalud, siseorganite nihkumine (Yu et al., 2002), liigeste enneaegne kulumine (Do Amaral e Castro et al., 2016), lampjalgsuse teke ning x-jalad (Maciałyk-Paprocka et al., 2017) on ülekaalulisuse vältimatud tagajärjed. Samuti on uuringud näidanud, et ülekaalulistel lastel on lisaks tugi- ja liikumiselundkonna probleemidele, suurenenud risk haigestuda II tüüpi diabeeti ning neil võib suurema tõenäosusega esineda hüpertoonia, düslipideemia ja unearteri ateroskleroos, mõjutades negatiivselt inimese elukvaliteeti (Mogoi et al., 2015).

1.2 Lapse kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid

Lapse kasvades on kehalisel aktiivsusel tema elus oluline koht, kuid alati ei pruugi lapsel olla ka tegelikkuses võimalusi piisavalt liikuda. Kehalist aktiivsust mõjutavaid tegureid on mitmeid ning sellest lähtuvalt võivad need mõjuda lapse aktiivsele eluviisile- kas pärssivalt või toetavalt (Ommudsen et al., 2008). Esmalt saab välja tuua faktorid, mis ei sõltu indiviidist ja mis ei ole oma olemuselt muudetavad: sugu, kronoloogiline ja bioloogiline vanus, liikumisaparaadi arengukiirus ja arengutase ning geneetiline eripära. Samuti avalduvad erinevad isikuomadused, mis on osaliselt muudetavad, ning kroonilised haigused või puude olemasolu, millega tuleb indiviidi puhul arvestada (Bauman et al., 2012; Granger et al., 2016; Veigel, 2020).

Teiseks mõjutavad last individuaalsed tegurid, mida on võimalik muuta: kehamassi ja rasvkoe osahulk ning kehaline võimekus. Lapsevanemad ja treenerid saavad lapsi suunata, rääkides kehalise aktiivsuse toimest tervisele, spordi harrastamise mitmetest võimalustest ning suunates lapse üldist suhtumist aktiivse eluviisi väärtustamise poole olles ise isiklikuks eeskujuks. Lapse motiveeritus ja oskused kehalise aktiivsusega tegelemiseks, enesetõhusus, tajutud ja tegelike takistuste olemasolu mõjutavad lapse hoiakuid kehalisse aktiivsuses suhtes ning ka tervisliku eluviisiga seotud harjumusi (Bauman et al., 2012; Veigel, 2020).

Mõjutavaks faktoriks võib pidada ka last ümbritsevat keskkonda ehk kodu, kodu ümbrust ja lasteaeda. Koduses keskkonnas võib laste liikumist piirata: laste arv peres, liikumisvõimalused ja harjumused, spetsiaalne treening, sotsiaalmajanduslik staatus ning tervislik toitumine/selle puudumine. Eelkooliealised on vanematest sõltuvad ning ei saa linnapiirkondades enamasti ise liikuda ei väljas ega mänguväljakutel, mistõttu mõjutavad perekonna võimalused ja liikumisharjumused lapse igapäevast liikumisnormi (Asarov, 2019; Jayasuriya et al., 2016 & Malina et al., 2004). Hesketh et al., (2015) tehtud uuringu tulemused näitasid ka, et eelkooliealistel lastel on kodus oluliselt väiksem kehaline aktiivsus kui lasteaias, viidates lapsevanemate madalale liikumisaktiivsuse tasemele ja vähesele eeskujule.

Nüüdisajal käib enamik eelkooliealisi lapsi lasteaias või lastehoius, mistõttu jäävad lapse õppetegevused, sotsiaalsed tegevused ja kehaline aktiivsus lasteaiapäeva piiridesse. Lapse võimalus mängida ja liikuda oma sõpradega ning enda ealiste lastega, muudab tema liikumise vabaks, arendades kehalisi võimeid, lapse kujutlusvõimet ja sotsiaalseid oskuseid (Kulderknap et al., 1994). Lapse õppeprotsessid toimuvad mängides ning lasteaed on hea keskkond selle toetamiseks läbi liikumise (Hesketh et al., 2015).

1.3 Lapsevanema roll lapse kehalise aktiivsuse toetamisel

Lapsevanem on lapse teadmiste, kogemuste, hoiakute, harjumuste ja suhtumise põhiline mõjutaja, kelle abil laps kohandab ning loob enda maailmavaate. Samamoodi on lapsevanem seotud lapse positiivsete või negatiivsete kehalise aktiivsuse ja tervisega seotud harjumuste kujundamisega (O'Dwyer et al., 2012). Kuna lapse põhiliseks mõjutajaks saab pidada pigem kodust sotsiaal-majanduslikku olukorda, mitte laiemat keskkonda, kujunevad ka lapse tervislikud harjumused esmalt tema pere ringis ja kodustes tingimustes (Pouliou et al., 2015). Coto jt poolt 2019 aastal avaldatud uuringus selgus, et veidi üle poole (53,5%) lapsevanematest kategoriseerusid halva eeskujuna, kelle kehamassiindeks, kehaline aktiivsus ja tervislik toitumine ei vastanud tervisesoovitustele. Lapsevanematest 30,2 % kategoriseerusid piiratud eeskujuks ja 16,3% heaks eeskujuks, kuid mitte keegi ei klassifitseerunud suurepäraseks tervislikuks eeskujuks. Ligikaudu 87% lapsevanematest olid ülekaalulised või rasvunud, mis annab aimduse, miks on hetkel ühiskonnas niivõrd palju ülekaalulisi lapsi (Coto et al. 2019).

Olgugi, et digitaalsed seadmed võivad olla õpetlikud ja arendavad, ei ole seadmete mõju alati positiivne. Nüüdisaja lapsed kasvavad mugavus ühiskonnas, kus elektroonikal ja nutiseadmetel on suur mõju inimese liikumisaktiivsusele (Brzęk et al., 2017). Eelkooliealised lapsed tutvuvad meediaga oma vanemate kaudu, kelle ligipääs televisioonile, videotele, telefoni-, arvuti- ja telekamängudele, elektroonilistele mänguasjadele ning nutiseadmetele suurendab omakorda lapse istuvat ja passiivset eluviisi (Pouliou et al., 2015). Lapsevanemad veedavad vaba aega nutisedameid ja arvuteid kasutades ning televiisorit vaadates, andes sel moel enda käitumisega eeskju ka lapsele. Samuti kasutab üha rohkem lapsevanemaid seadmeid lapsehoidmisteenusena, mõistmata kahju, mis digitaalne maailm võib lapsele põhjustada (Mustafaoğlu et al., 2018).

Tehnoloogia liigne kasutamine on seotud laste vähenenud tähelepanuvõimega, soodustab vägivaldset käitumist, vähendab kehalist aktiivsust, põhjustab kehamassiindeksi ning kehakaalu tõusu (Cox et al., 2012) ja tekitab uneprobleeme, mõjutades kokkuvõtvalt lapse vaimset ja füüsilist tervist (Brown, 2011). Negatiivselt mõjutab tehnoloogia liigne kasutamine eelkooliealise lapse kognitiivset, keelelist ja sotsiaal/emotsionaalset arengut (Pagani et al., 2010).

Lapsevanemate töö võib sõltuvalt töö iseloomust samuti mõjutada kas positiivselt või negatiivselt liikumisaktiivsust. Uuringud näitavad, et lapsevanemad, kellel on istuv ja passiivne töö, on ka töövälisel ajal passiivsemad. Lapsevanemate passiivsus mõjutab negatiivselt laste

kehalist aktiivsust ja tervislikke harjumusi (Brouwer et al., 2018). Samas leidsid Pugliese ja Tinsley (2007), et lapsevanema kehalise aktiivsuse eeskuju ei olegi alati nii oluline, sest heas füüsilises vormis lapsevanematel ei pruukinud olla kehaliselt aktiivsemad lapsed. Olulisemad olid hoopis lapsevanema toetus ja hoiakud.

1.4 Integreeritud käitumuslik mudel

Käitumise ennustamisel peetakse tugevaimaks teguriks käitumiskavatsust ning käitumiskavatsus sõltub hoiakutest käitumise suhtes ja käitumisega seotud tajud sotsiaalsetest normatiivsetest ettekujutustest (Sheppard et al., 1988). Varajases eas tekkinud kehalise aktiivsusega seotud positiivsed hoiakud on tõhusaks ennetusmehhanismiks hilisemas eas terviseprobleemide vältimisel, sest kehaline aktiivsus langeb seoses vanuse kasvamisega ja sellist tendentsi võib tihti peale näha juba hilises teismeeas (Sallis, 2000). Tervise säilitamiseks ja passiivse eluviisi vältimiseks on olulised kehaline aktiivsus, tervist toetav käitumine ja käitumishoiakud (Rankinen & Simonen, 2003).

Põhjendatud tegevuse teooria TRA (ingl. k. *Theory of Reasoned Action*; Ajzen & Fishbein, 1980 Fishbein, 1967) ja sellest edasi arendatud planeeritud käitumise teooria TPB (ingl. k. *Theory of Planned Behavior*; Ajzen, 1985, 1987, 1991) kirjeldavad motivatsioonilisi faktoreid, mis tõstavad indiviidi teatava tegevuse teostumise tõenäosust. Nimetatud teooriad keskenduvad hoiakutele, subjektiivsetele normidele ja tajutud kontrollile, et selgitada erinevaid käitumuslike kavatsusi, mille hulka kuulub ka tervist toetav käitumine.

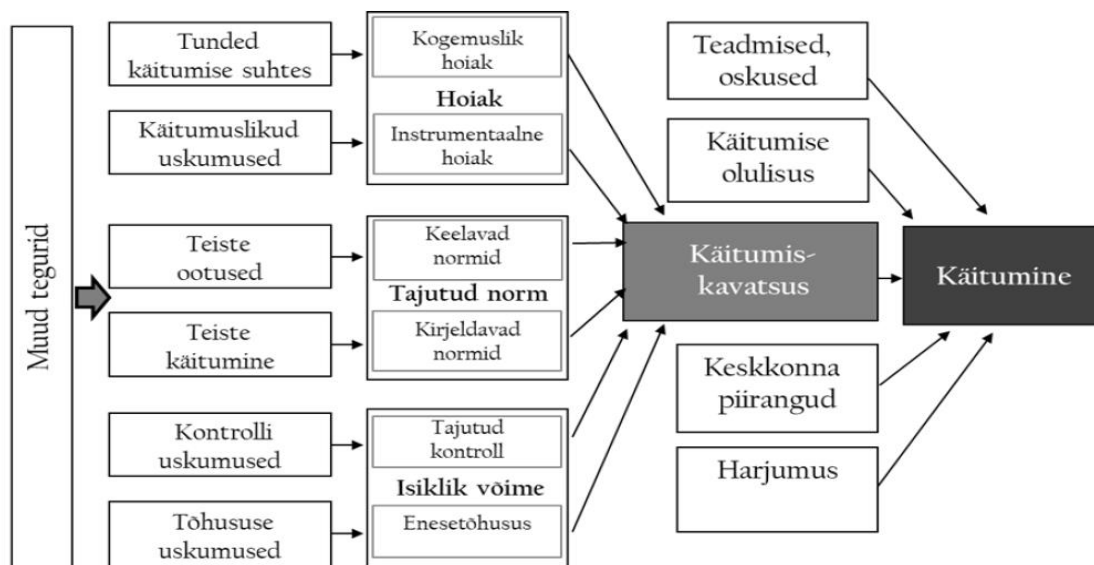
Põhjendatud tegevuse teooria töötati välja, mõistmaks seoseid hoiakute, kavatsuste ja käitumise vahel (Fishbein, 1967). TRA keskendub käitumiskavatsusele, mis määrab tegeliku käitumise, ning jaotab selle funktsionaalsuse järgi kaheks: a) hoiakuteks (käitumise positiivsed või negatiivsed hoiakud) ja b) subjektiivseteks normideks (kuidas indiviid tajub teiste hinnangut enda tegevusele). TRA kohaselt suurendavad positiivsed hoiakud ja subjektiivsed normid soovi vastavat käitumist ellu viia (Fishbein, 2008).

TPB (Ajzen, 1985, 1987, 1991) erineb eelnevast teooriast, lisades sinna tajutud käitumusliku kontrolli, mida võib määratleda kui indiviidi ettekujutust, tegevuse elluviimise lihtsuse või keerukuse kohta. Indiviidi soov teatud käitumist sooritada ja tajutud kontrolli määra selle käitumise üle, määravad ka selle, kas ta jõuab soovitud käitumiseni. Käitumisavatsuse tekkimiseks on vajalikud hoiakud, mis jagunevad kogemuslikeks ja instrumentaalseteks hoiakuteks; normatiivsed ootused, mis peegeldavad teiste ootusi ja tajutud teiste käitumist ning tajutud käitumuslikku kontrolli käitumise sooritamise üle (Ajzen & Fishbein, 2010). Mida

positiivsem on inimese hoiak tegevuse suhtes, mida positiivsemad on subjektiivsed normid ja mida suurem on tajutud käitumuslik kontroll, seda suurem on tõenäosus, et inimene ka vastavalt käitub (Ajzen, 2002).

Integreeritud käitumuslik mudel IBM (*ingl. k. Integrated Behaviour Model*; Montaña et al., 2008) sisaldab kahte eelmainitud teooriat ning sinna lisanduvad juurde ka harjumuslikud komponendid. IBM kohaselt määrab kavatsus ja motivatsioon käitumist sooritada tõenäosuse, kas indiviid sooritab või ei soorita teatud käitumist (Montaña et al., 2008). Indiviidi kavatsuse määravad tema hoiakud, uskumused käitumise kontrollitavuse kohta ja tajutud normatiivne surve, mis sõltuvad indiviidi eeldatavatest käitumise tagajärgedest, oluliste inimeste tajutud ootustest, enda tajutud võimekusest ja hinnangust käitumise sooritamise tajutud takistuste ületamise tõenäosusele (Fishbein & Ajzen, 1975).

Kõikidest IBM-s kirjeldavatest käitumise determinantidest annab ülevaate Joonis 1.



Joonis 1. Integreeritud käitumuslik mudel (Montaña et al., 2008)

IBM kirjeldab oma olemuselt viit põhilist faktorit, mis määravad indiviidi käitumise. Käitumist mõjutavad varasemad teadmised ja oskused, kuidas tegevust sooritada (*ingl. k. knowledge and skills to perform the behavior*), käitumise olulisusest (*ingl. k. salience of the behavior*), keskkonnapiirangutest (*ingl. k. environmental constraints*), harjumustest ning TPBst pärinevad determinandid, mis jaotuvad kolme kategooriasse. Esimene kategooria on hoiakud, mis jagunevad a) kogemuslikeks hoiakuteks (*ingl. k. experiential attitude*), milleks on inimese emotsionaalsed (positiivsed või negatiivsed) reaktsioonid käitumiste suhtes- ja b)

instrumentaalseteks hoiakuteks (ingl. k. *instrumentaal attitude*), mis kirjeldavad ootusi käitumisest tulenevate (positiivsete või negatiivsete) tagajärgede suhtes (Ajzen & Fishbein, 2010). Teine kategooria on tajutud normid (ingl. k. *perceived norm*), käsitledes a) keelavaid norme (ingl. k. *injunctive norm*) ja b) kirjeldavaid norme (ingl. k. *descriptive norm*), mis sõltuvad sellest, kuidas indiviid tajub sotsiaalset survet ja teiste inimeste ootusi teatud tegevusi sooritades. Kolmas kategooria on mõjutatud indiviidide poolt tajutud isiklikest võimetest (ingl. k. *personal agency*), mis koosnevad a) tajutud kontrollist (ingl. k. *perceived control*) ehk uskumustest, mis on võimalik ja mis mitte, ja b) enesetõhususest (ingl. k. *self-efficacy*), mis on sellega otseselt seotud - indiviid kas usub või ei usu, et suudab vastavat käitumist tegelikkuses sooritada (Montaño et al., 2008).

1.5 Laste kehalise aktiivsuse toetamisega seotud lapsevanemate uskumuste ja hoiakute kirjeldamine

Siinses magistritöös kirjeldatakse Eesti lapsevanemate uskumusi ja hoiakuid lapse kehalise aktiivsuse toetamisest mõjutavatest teguritest ning seda tehakse IMB raamistikus ja kvalitatiivselt. Varasemad kvalitatiivsed uuringud on näidanud, et ehkki lapsevanemad on teadlikud kehalise aktiivsuse positiivsetest mõjudest, on nende teadmised liikumissoovituste osas puudulikud, nad peavad ennekõike haridusasutusi vastutavaks lapse kehalise aktiivsuse eest ja tajuvad lapse kehaliselt aktiivne olemise mitmeid turvalisuse ning ebamugavusega seotud takistusi (Trigwell et al., 2015). Samuti on varasemalt kirjeldatud, et lapsevanemad peavad perekonna rolli laste kehalise aktiivsuse alases sotsialiseerimises oluliseks, ent samal ajal tunnistavad, et perekonnaga seotud tegurid, ennekõike transpordi, ajaplaneerimise, finantsvahendite leidmise ja ebaõnnestumise pärast muretsemisega seotud tegurid takistavad lapse piisavat kehalist aktiivsust (Alesi, 2017).

Uskumuste ja hoiakute uuringuid soovitatakse alustada esilekutsumisuuringust, mille käigus intervjueritakse uuritavat populatsiooni esindavat väikest valimit avaldamaks kergesti kättesaadavaid käitumuslikke uskumusi teatavate käitumiste kasude ja kahjude, tajutavate sotsiaalsete ootuste ja käitumise kontrollitavust mõjutavate tegurite kohta (Ajzen, 2013). Siinses uuringus selgitatakse välja, millist kasu ja kahju uuritavad näevad laste kehalise aktiivsusel ning selle toetamisel, millised sotsiaalsed normid mõjutavad lapsevanemate käitumist laste kehalise aktiivsuse toetamisel, mil määral tundub laste kehalise aktiivsuse toetamisel, millised sotsiaalsed normid mõjutavad lapsevanemate käitumist laste kehalise

aktiivsuse toetamisel, mil määral tundub laste kehalise aktiivsuse toetamine olema lapsevanematele üldse võimalik ning mis laste kehalise aktiivsuse toetamist takistab ja toetab. Esilekutsumisuuringu tulemuste põhjal on võimalik töötada välja uskumuste ja hoiakute hindamise kvantitatiivseid meetodeid edasiste uuringu tarbeks (Ajzen, 2013).

Uuring on osa suuremast uurimistööst, mis kasutab ühtset metoodikat ja mille ühe osa tulemused on esitanud M. Asarov (2019). Siinses töös kirjeldatakse kahe Tallinna kesklinna piirkonna lasteaia käivate laste vanemate uskumusi ja hoiakuid laste kehalise aktiivsuse toetamisel. Käesoleva töö autor ja Asarov (2019) kogusid oma uuringutes sama meetoodika põhjal andmeid selleks, et saavutada suuremat valimit ja informatsiooni baasi, mille eesmärgiks oli omakorda saavutada laiaulatuslikum kirjeldus lapsevanemate hoiakutest ja uskumustest.

2.TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Uurimistöö peamine eesmärk on kirjeldada lapsevanemate tajutud eelkooliealiste laste kehalist aktiivsust ja selle toetamist mõjutavaid tegureid IBM teoreetilises raamistikus. Uurimistöö tulemusi on võimalik tulevikus kasutada kvantitatiivsete mõõtmisvahendite väljatöötamiseks, et nende abil hinnata lapsevanemate uskumusi, hoiakuid ja tajutud võimet oma eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel. Kuna IBM ja selle eelkäijate poolt kirjeldatavaid tegureid hindavad mõõtmisvahendid tuleb alati töötada välja spetsiifilise valimi ajaloolis-kultuurilises kontekstis, siis on Eesti koolieelikute lapsevanemate käitumise determinante hindavate küsimustike väljatöötamise eelduseks kvalitatiivsete uuringute läbiviimine Eesti lapsevanemate seas (Bartholomew et al., 2016).

Uurimistöö eesmärgist johtuvalt olid selle uuringu eesmärgid:

1. Viia läbi Tallinna kesklinna piirkonna koolieelikute lapsevanemate lapse kehalise aktiivsusega seotud uskumuste ja hoiakute esilekutsumise uuring;
2. Süstematiseerida Tallinna kesklinna lasteaedades käivate eelkooliealiste lapsevanemate ilmnevad uskumused ja hoiakud IBM raamistikus;
3. Kirjeldada Tallinna kesklinna kontekstis avalduvaid eelkooliealiste laste lapsevanemate uskumusi ja hoiakuid laste kehalise aktiivsuse ja selle toetamise kohta.

3.METOODIKA

Uurimistöö läbiviimiseks saadi 04.10.2018 luba Tallinna Meditsiiniuuringute Eetikakomiteelt (TMEK) otsus nr 2482. Lasteaiaga kontakti loomine ja intervjuud lapsevanematega viidi läbi ajavahemikus 01.11.2018 – 31.03.2019. Uuring oli kordusuuring, mille viis 2019 aastal läbi Marju Asarov.

3.1 Valimi moodustamine

Uuringus osalejateks olid kahes Tallinna linna lasteaias käivate laste vanemad ($n=47$), kellel oli uuringu teostamise ajal 2-7 aastane laps. Enne intervjuudega alustamist loodi kontakt lasteaia juhtkonnaga, selgitati töö eesmärki ja metoodikat ning paluti lasteaia nõusolekut intervjuude tegemiseks (Lisa 1). Lasteaedadele, kes nõustusid osalema uuringus, viis autor vanematele mõeldud nõusoleku vormid, mille jagas juhtkond rühmaõpetajatele. Lapsevanemaid informeeriti e-maili teel ja õpetaja poolt, kutsumaks lapsevanemaid aktiivselt osalema käesolevas uuringus. Intervjuus osalemiseks pidid lapsevanemad enne vestlust andma õpetajatele kirjaliku nõusoleku, kinnitamaks enda tulekut ja, et nad on tutvunud uuringu eesmärkidega. Intervjuudel osalesid vaid need lapsevanemad, kes allkirjastasid intervjuule eelnevalt nõusoleku lehe ja edastasid selle rühmaõpetajale (Lisa 2). Fookusgrupid koosnesid 4-8 liikmest (45 ema ja 2 isa, kelle seas oli vaid üks lapsevanemate paar).

Vahetult enne intervjuu eesmärgid, uuringus osalejate õigused ja konfidentsiaalsuse põhimõtted. Intervjuud viidi juhtkonna nõusolekul läbi õhtustel aegadel lasteaedade saalides. Fookusgrupi intervjuude käigus selgitati välja lapsevanemate uskumused ja hoiakud kehalise aktiivsuse suhtes, kuidas nemad toetavad lapse liikumisaktiivsust ja harjumusi, milliseid takistusi näevad lapsevanemad lapse liikumises ja mis on tajutud kasud või kahjud, kui laps liigub.

Fookusgrupi intervjuu oli üles ehitatud poolstruktureeritud intervjuu baasil (Hirsjärvi & Hurme, 2006), mille kava on esitatud Lisas 3. Intervjuude läbi viiaks oli töö autor ja tema assistent, kes vastutas helisalvestamise (diktofonifga) ning märkmete tegemise eest. Intervjuude keskmine kestvus oli orienteeruvalt 60 minutit. Andmete kogumisel, töötlemisel ja tulemuste esitamisel järgiti lapsevanemate konfidentsiaalsuse ja anonüümsuse säilitamise vajadust ja olulisust (Hirsjärvi et al., 2005).

3.2 Andmete analüüs

Kõik intervjuude salvestused transkribteeriti sõna-sõnalt. Transkriptsioonid loeti korduvalt läbi, pärast mida kasutati induktiivset sisuanalüüsi (Hsieh & Shannon, 2005), analüüsimeks ümberkirjutust ja leidmaks ühised, olulised ja domineerivad teemad, mis esinesid algandmetes, töötati välja koodide raamistik (kodeerimine toimus manuaalselt). Andmed identifitseeriti koodidesse ja teemadesse, millest moodustati alamkategoriad, mis seejärel liigitati ülemkategoriatesse. Tulemuste osas on ala- ja ülemkategoriad toodud välja rasvases kirjas. Usaldusväärsuse tõstmiseks töötasid magistr töö autor koos kvalitatiivsete andmete analüüsi spetsialistiga sõltumatult ning paralleelselt kodeerimise algstaadiumis, et saavutada võimalikult täpne ülevaade ja lõpptulemused kontrollis kehalise ja spordi eriala spetsialist.

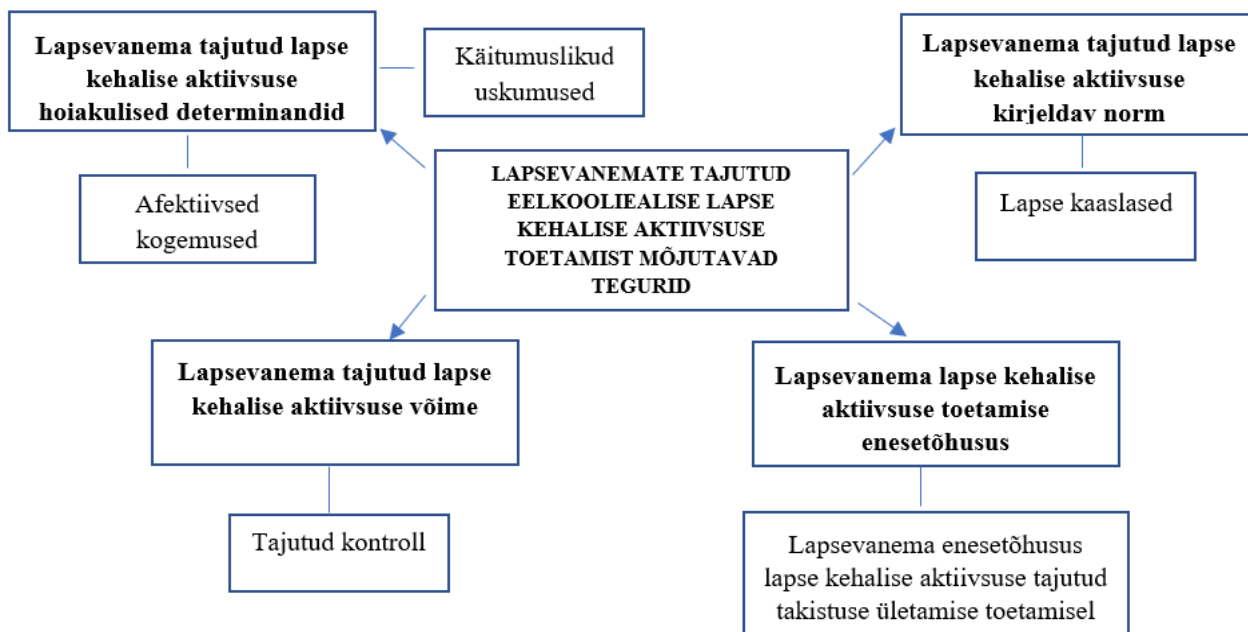
Andmeanalüüsiks kasutati kvalitatiivse uurimise tarkvara Atlas.ti 7 (ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH, Germany).

Tabel 1 Näide andmete kodeerimisest, rühmitusest ning ala-ja ülemkategoriate moodustamisest.

Näide intervjuu tekstist ja kodeerimisest	Alakategooria	Ülemkategooria
„Samuti on oht see, et lapsevanemana ma valin oma lapsele sellise trenni, mis talle üldse ei meeldi ja sellega saab ta negatiivse kogemuse ja teeb vastu tahtmist.“	Negatiivsed afektiivsed kogemused	Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakuline determinant
Ebameeldiv kogemus		

4.TÖÖ TULEMUSED

Ülevaade ilmnenu ülem ja alamkategoriatest on esitatud illustratiivselt joonisel 2.



Joonis 2. Ülevaade intrervjuudes ilmnenu ülem- ja alamkategoriatest

4.1. Ülemkategooria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakulised determinandid

4.1.1 Alamkategooria: Afektiivsed kogemused

Lapse afektiivsed kogemused ehk tunded käitumise suhtes, jagunesid lapsevanemate vastuste põhjal kahte kategooriasse:

1) Positiivsed afektiivsed kogemused

Lapsevanemad tõid välja, kui oluline on **mängulisus** lapse liikumises:

„Me oleme selleks puhuks trepi peale mõelnud igasugused mängud välja, et mis aitavad meil siis teiselt viiendale jõuda, kui parasjagu jaks otsas on.”

Samuti pidasid lapsevanemad oluliseks, et lapsel oleks **rõõm liikumisest**:

„Minu meelest on lastel see rõõm liikumisest või see vajadus liikuda on näiteks, kui on olnud mitu päeva sees, kui ei saanud välja, siis nad on toas hästi aktiivsed, et on nagu näha, et jalgades on nagu see jookse sees, et mulle nagu rohkem tundub, et see on hästi loomulik tunda rõõmu sellest, et ta liigub, et kui ta läheb punktist a punkti b, siis ta läheb joostes onju ja kui

tal on võimalik kellegagi kõrvuti minna, siis ta rüseleb, sellepärast, et see tuleb lihtsalt sealt seest.”

Lapsevanemate arvates innustab lapsi liikuma **positiivne võistlusmoment**:

„Ja nad tahavadki, et näiteks, kui ma käin jooksvõistlustel, siis mu tütar tuleb kaasa elama, siis ma näen seda emotsiooni, mis tuleb, ja et ta läheb nii elevile, et teeb minuga soojenduse kaasa, et noh et ta tunneb nagu, et ta tahaks ka juba võistelda, et need emotsioonid on hästi vahvad.”

2) Negatiivsed afektiivsed kogemused.

Negatiivseks afektiivseks kogemuseks pidasid lapsevanemad **vastumeelsust kõndimisel**:

„Minu lapsele ei meeldi, selles suhtes, et kui ei peab jala kõndima, siis ole ei midagi, aga muu nagu rattaga sõitmine, või tõukerattaga, siis väga meeldib. Oleneb liikumisviisist.”

Lapsevanemad tundsid ka muret, et lapsele võib vales juhendamisest või treeningust jääda **ebameeldiv kogemus**:

„Võibolla vale juhendamine, et kui on selline treener, kes karjub ja tekitab hirmu, siis ma arvan, et see on [liikumisel] varjukülg.”

„Samuti on oht see, et lapsevanemana ma valin oma lapsele sellise trenni, mis talle üldse ei meeldi ja sellega saab ta negatiivse kogemuse ja teeb[trenni] vastu tahtmist.”

Sarnaselt ebameeldiva kogemusega nägid lapsevanemad negatiivse afektiivse mõjuna ka lapse **tajutud ebakompetentsust**.

„See teistega võrdlemine, selline negatiivne aspekt, et see on tore, kui ta tunneb seda, et ta on milleski parem, aga samas ta võib tunda ennast ikka väga kehvasti, kui ta on koguaeg kõige viimane või koguaeg tunneb, et ta on koguaeg kõige nõrgem näiteks seal grupis.”

„Peab lisama, et natukene väiksemate puhul on see tihtipeale, et sõltub kül iseloomust, aga et kui ei saa hakkama, siis mingist vanusest nagu kõrvale jäämine, et nagu ma ei saa sellega hakkama ja siis ei taha halba emotsiooni uuesti tunda.”

4.1.2 Alamkategooria: Käitumuslikud uskumused

Käitumuslikud uskumused sai intervjuude põhjal jagada kahte kategooriasse:

1) Tajutud kasud lapsele

Lapsevanemate arvates võimaldab liikumine lapsel energiat **välja elada** ja samuti pidasid lapsevanemad oluliseks kasuks ka lapse **liikumisvajaduse rahuldamist**:

„Arvan, et kas see ei ole pole nagu võibolla see on imelikult kõlav, aga kas see ei ole nagu lastesse sisse kodeeritud, ma isegi ütles, et ma ei tea eriti lapsi kellele tõesti ei meeldiks liikuda, ükskõik millised nad on, kui nad on lasteaia lapsed, neile tegelikult väga meeldib liikuda, neile meeldib ronida, see on neil veres, ma arvan, et nad on sündinud selleks, et liikuda. ”

Väga olulise kasuna nägid lapsevanemad lapse **head tervist**:

„Jah tervis ka eks nad jäävad vähem haigeks, kui nad liiguvad, rohkem välja, rohkem liiguvad. ”

„No minu jaoks on see ka oluline, et tervise ja arenguga seotud, et liikumine peab nagu aset leidma vaimseks puhkuseks lapsele. ”

Lapsevanemad pidasid oluliseks kasuks **eduelamuse kogemist**:

„Eduelamus, kui ma praegu teen hästi, siis ma saan teiste asjadega hakkama, mis iganes asjad need siis oleks.”

„Esimene eduelamus, näiteks lastejooksudel saavad oma esimesed auhinnad, et see on esimene edu, et ma jooksin, ma sain mingi auhinna, midagi ekstra selle eest, kui ma niisama mänguväljakul jooksen on ka tore, aga kui ma lähen veel juuni jooksule või osalen.”

Lapsevanemad uskusid, et liikumine ja treeningutel osalemine õpetab lapsi paremini oma **emotsioonidega toime tulema**:

„ [Lapsed] õpivad võitma ja kaotama. ”

Lapsevanemate arvates oli oluline kasu ka **suhtlemisoskuste paranemine ja arendamine**:

„Jah just, sotsiaalsuses, et teistega suhtlemine, nagu.. eneseväljendamine ka nagu öelda välja mingil määral ikka. ”

„Ja ikkagi see sotsiaalsus, et igas trennis ja üritusest tekivad omad sõbrad, tekib suhtlemine ja teistega arvestamine. ”

Tähtsaks pidasid lapsevanemad ka seda, et liikumine pakub lapsele **vaheldust**:

„Minu arust laps on rõõmsam ka, kui ta on saanud väljas olla, parem tuju on tal enesel, ta saab ka oma nagu seda ja energiat, nagu väljundada, isegi siis kui natukene koju minnes saad, lasteaiast läheb koju minnes oled lapsega õues, talle annab nii palju juurde see.”

Lapsevanemad tõid kehalise aktiivsuse positiivse kasuna välja lapse **mitmekülgset arengut**:

„Areneb füüsiliselt, füüsiline areng ühesõnaga, emotsionaalne areng, vaimne areng.”

„Motoorne, füüsiline, vaimne areng, närvisüsteemi areng.”

„No see, nendel on ikkagi oma keha tajumisega ka seotud, koordinatsiooni areng.”

Ühe tajutud kasuna nimetasid lapsevanemad muutusi **lapse käitumises**:

„Laste tähelepanu pareneb ja nad on sõnakuulelikumad.”

„Võibolla ka see tasakaal vaimse ja füüsilise vahel eksole, et see kes rohkem nagu liigub saab kodus ka rahulikumalt ja magab ka paremini.”

Lapsevanemad arvasid, et lapse kehaline aktiivsus aitab kujundada elukestvat **liikumisharjumust**:

„Minu arust see harjumuse tekitamine ka, kui lapsepõlves ei teki seda harjumust liikuda, siis seda endale täiskasvanuna nagu selgeks mõelda on ikka päris keeruline.”

„...et lapsel tekiks harjumus, et ta naudiks seda, et nagu meie jaoks on ikkagi tähtis, et ta tegelikult läheb hea meelega sinna ja ta tahab seal käija, et see on kindlasti ikka väga individuaalne, pigem võiks olla just see, et kasvatab lapses just enesekindlust, harjumusi, tervislikke eluviise.”

2) Tajutud kahjud lapsele

Lapse kehalise aktiivsuse negatiivsete tagajärgedena toodi välja **valu kogemist ja vigastusi**:

„Mina tooks enda näite enda lapse pealt, mis tema jaoks on ebameeldiv, et kui me võtame mingi pikema jalutuskäigu ette, siis tema ütleb et tal hakkavad jalad valutame ja kusjuures tal hakkavadki jalad valutama, ta ei mõtle seda välja, ta ongi, vahest hakkab päris kõvasti nutma ja ta ütleb, et tal on valu, peangi massaaži talle tegema.”

Lisaks sellele nimetasid lapsevanemad liikumise negatiivse tagajärjena **väsimust ja ülekoormust**:

„Samamoodi võib olla ülekoormus, et pikk lasteaiapäev ja siis mine veel trenni ja võibolla pingutab ja oht on veel pingutada nende erinevate trennidega üle, et liiga palju trenne võtta, et liiga palju trenne. ”

„No väsimus mõjutab...no väsimus ja pikad päevad vaata, võtavad küllaltki, et kui ta on ikkagi koguaeg väsinud, siis see tegelikult on väga halb. ”

4.2 Ülemkategooria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse võime

4.2.1 Alamkategooria: Tajutud kontroll

Lapsevanemad pidasid laste kehalise aktiivsuse takistuseks huviringide ja treeningute osalemistasu **kõrget hinda ning varustuse kulukust**:

„... et huviringid, et kui palju sa võid lubada, et laps käib näiteks seal, seal ja seal, et ega ikka, et kõike ikka ei saa, sa pead nagu valikud tegema. ”

„Spordiriided maksavad palju raha. ”

„Varustus peab olema, et lähed metsa matkama, sa pead ka korralike saabastega minema ja seda tervele perele, mitte ainult endale, lastele peab ka saapad ostma. ”

Lapsevanemate arvates mõjutab laste liikumisaktiivsust negatiivselt ka halb **ilm**:

„Võibolla on ka ilm üks faktoritest, et mingisugune väga sombune või vihmane ilm, siis ka see võib mõjutada [väljas liikumist]. ”

„Ilmad vahest, ilmaolud ütleme, et see on nagu põhiline asi, mille pärast nad võibolla nagu ei saa välja. ”

Kõige enam mainiti, laste jaoks piirangutena täiskasvanute **keeldusid ja reegleid**:

„Kõige olulisem asi päevas, et saaks ronida kuhugile, hüpata kusakilt, joosta, ronida just sinna, kuhu ei tohi. ”

„Ilmastikutingimused, et tahan ikka õue minna, aga õues sajab padukat ja emme ei lase, siis on ikka häda küll. ”

Huviringide ja treeningute juures pidasid lapsevanemad oluliseks leida lapsele tegevus, mis vastaks tema kehalisele võimekusele ja arvestaks **laste individuaalsete erinevustega**:

„Lasin tal ise valida, et ma väga palju ei pressiks erinevaid alasi peale, et las ta esialgu naudib ja proovib ühte asja. ”

„Aga näiteks viie aastastega ma ei tahtnud oma last panna kokku, sest et viiestel on füüsilised eeldused on juba oluliselt paremad ja kui ta saab nagu negatiivse aistingu, et teised ujuvad paremini, siis ma lihtsalt ei pane teda nagu, noh et ta peaks olema nagu kõige nõrgem... mis sest, et ta neljastega võrreldes ujub oluliselt paremini. ”

Lapsevanemate on treenigute valimisel oluline roll ka **treeneril**:

„ Vale juhendamine, et kui on selline treener, kes karjub ja tekitab hirmu, siis ma arvan, et on varjukülg. ”

„Kui mu laps sealt [trennist] välja tuli, ta pole kunagi selline olnud, ta värises, see oli õudne, ta värise ja me kõndisime koju ja ta oli nii solvunud, et ei rääkinud meiega. “

Lapsevanemad pidasin lapse liikumisaktiivsuse mõjutajaks **väsimust**:

„Samas on hästi oluline.. ma arvan, et kui meeleolu alla käib, et kui sellel lapsel on väsimus ja paha tuju, siis noh, siis seda annab .. annab seda ikka motiveerida.”

4.3 Ülemkategooria: Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse kirjeldav norm

4.3.1 Alamkategooria: Lapse kaaslased

Vanemate arvates mõjutavad lapse kehalist aktiivsust **lapse sõbrad, ea- ja treeningkaaslased**:

„Jah minu arust on hästi aitab kaasa kui on mingisugune vahva sõber kaasa, kellega seda liikumist koos teha, või on mõnest torust vaja välja ronida ja just mulle tulevad ka need jutud meelde, mida seal liikumistundides tehakse, ja et siis mõnikord korratakse kodus seda käepäraste vahenditega. ”

„Kui nad lähevad näiteks trenni, siis nad ootavad, et noh ütled, et lähme ikka, et su sõbranna ootab ja seda sõbrannat ei ole, siis nad pettuvad -ma ei taha trenni minna-, sa proovid teda ikkagi motiveerida, et lähme lähme, et noh ta on ikka kuidagi vastu ja noh mis iganes ja siis ütled kuule vaata seal on su lemmik sõbranna, et saad juttu rääkida ja näidata talle oma uut mänguasja ja seda sõbrannat seal pole, siis me oleme ikka pettunud. ”

Intervjuudest selgus, et lapsevanemate arvamusel on nemad kas otseselt või kaudselt **kehalise aktiivsuse eeskuj**:

1) Lapsevanemad kirjeldasid ennast lapse otsese eeskujuna:

„Et ma teen kodus mati peal trenni, siis mu laps tuleb ka, teeb ka kõhulihaseid ja ta on nii õnnelik ja natuke läheb valesti ja ta üritab ikka, ja ta vaatab ja täpselt ta näebki vanemate pealt. ”

„No me oleme ka ise aktiivsed, kus nad selle ikka võtavad, meilt siis ilmselt. Ma vaatan enda peegelpilti, nad on samasugused mul. No lihtsalt nad saavad natukene ennast välja elada noh nagu meiegi tahame, käimegi trennis, kus käime põhimõtteliselt ennast välja elamas, enda mõtteid mujale saamas ja ma arvan, et lastel on sama, et nad natukene lõõgastuvad sellega. ”

2) Lapsevanemad nägid perekonda lapse kaudse eeskujuna

„Liikumine peab algama väga väga varasest east ja eeskujust. ”

„Ja üks seal olla ikka need vanemad, kui vanemad on hästi sportlikud, siis lapsed liiguvadki juba niisama, see on nagu stiil. ”

„Laps tahab teha seda, mis tema vanem ees teeb ja tahab teha oma vanemaga koos või kellegagi, kes on tema jaoks nagu eeskuju, sugulane või sõber või naabripoiss, siis nad teevad väga hea meelega ronivad, hüppavad. ”

Positiivse eeskujuna toodi välja ka **vanavanemad**, kellega koos lapsed said olla aktiivsed:

„Me ikka põhiliselt teeme kõiki asju koos ja et ongi, et lastele ütleme, et me lähme sinna ja lapsed ütlevad, et noh emme issi tulevad mõlemad kaasa, ja kui olme vanaemal ja vanaisal külas, siis on kohe, et vanaema ja vanaisa peavad ka kaasa tulema. ”

4.4 Ülemkategooria: Lapsevanema lapse kehalise aktiivsuse toetamise enesetõhusus

4.4.1 Alamkategooria: Lapsevanema enesetõhusus lapse kehalise aktiivsuse tajutud takistuse ületamise toetamisel

Eraldi kategooria moodustus lapsevanemate uskumustest selle kohta, milliste meetoditega lapsevanemas saavad aidata lastel ületada kehalise aktiivsuse tajutud takisusi. Lapsevanemad arvasid, et liikumisele tähenduse andmine mõjutab last rohkem liikuma. Mitmel korral nimetati selleks **looduses liikumist**:

„Aga jah, kui oleks vajadust, siis ma arvan, et võibolla ikka, et läheksin lastega kuhugi jalutama metsa vahele, mitte ei jää nelja seina vahelt, et vabas õhus teeks midagi, kaasaks lapsed sinna ainult. ”

„ Tore ajaviide, ise või lastega, mehega koos looduses, perega looduskäigud. ”

Lapsevanemad täheldasid, et lapsed eelistavad **eesmärgistatud ning sihipärast liikumist**:

„Pigem nad nadivad ikkagist liikumist, kui neile lõbusad ja sihipärased tegevused ette anda, siis nad ikkagi teevad seda hea meeleaga. ”

„Eesmärgipärasus- lähme jalutama poodi, kõik on nõus, see peab olema selline nagu, preemia, et millegi poole liikuda, siis nad tulevad kaasa- lähme koos kohvikusse, no väga tore. ”

5.ARUTELU

Erinevad uuringud laste kehalise aktiivsuse ja selle suurendamise kohta on enamasti olnud kindla eesmärgiga sekkumisuuringud, mis on läbi viidud koolilastega koolikeskkonnas. Vähem on uuritud eelkooliealiste laste lapsevanemate käitumuslikke uskumusi ja hoiakuid lapse liikumisaktiivsuse suurendamiseks. Varasemad uuringud on näidanud, kuidas lapsevanema positiivsed liikumisharjumused on otseses seoses ka lapse liikumisaktiivsusega (Loprinzi & Trost 2010). Käesolev magistritöö oli teine uuring Eestis, mille eesmärk oli kvalitatiivselt kirjeldada lapsevanemate uskumusi ja hoiakuid eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse kohta ning välja selgitada lapsevanemate arvamused selle kohta, mis toetab või takistab lastel olla kehaliselt aktiivne.

5.1 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakulised determinandid

Kehalise aktiivsuse determinantide välja selgitamine on oluline ja tähtis lapse tajutud kasude tuvastamiseks. Tegevused, mis on lapsele meeldivad, aitavad mõjutada positiivselt lapse liikumisaktiivsust ja suurendavad adekvaatsete liikumisharjumuste kujunemist. Läbi viidud intervjuud juhatas sisse küsimus lapsevanematele – nimelt uuriti seda, kas praeguse aja lapsele on liikumine meeldiv või ebameeldiv tegevus. Vastavalt vastusele jagunesid tulemused kas positiivseteks või negatiivseteks afektiivseteks kogemusteks. Oluliseks positiivseks laste kehalise aktiivsuse determinandiks pidasid lapsevanemad tegevuse mängulisust, sest laps õpib ja kogeb maailma läbi mängu, mis muudab liikumise loomulikuks ja vabaks. Ühes intervjuus kirjeldas lapsevanem situatsiooni, kus pikal teekonnal trepist üles, mõtlesid vanemad lastele mängu, viies raskelt katsumuselt mõtted mujale ning lisades põnevust. Mis sobituses IBM-iga viitab, et kui lapsel on võimalus teha või osaleda tegevustes, mis on iseloomult mängulised, on ka lapse hoiakud tegevuse suhtes positiivsed ja tema motivatsioon tõuseb. Eelkooliealiste laste jaoks toimub liikumine pigem mängu kõrvaltoimena, mitte teadliku protsessina, arendades erinevaid motoorseid võimeid, sotsiaalseid oskusi, intellektuaalset võimekust ning loovust ja kujutlusvõimet. Mänguline ja lõbus tegevus on lapse oskuste arendamisel tähtis komponent, sest meeldivate emotsioonidega kasvab tema enesekindlus, enesetõhusus ja soov tegevust ka tulevikus korrata, suurendades sellega ka lapse kehalist aktiivsust (O'Reilly et al., 2010; Kramer & Hammel 2011).

Positiivseks kehalise aktiivsuse mõjutajaks pidasid lapsevanemad ka lapse enda rõõmu liikumisest, mida nad väljendasid kui sisemist soovi liikuda. Suur osa lapse avastamisrõõmust

toimub väljaspool kodu, kus neil on rohkem liikumisruumi ja võimalusi tutvuda ümbritseva keskkonnaga, kasutada oma kujutlusvõimet ning avardada enda sisemaailma. Väljas mängimine suurendab lapse silmaringi, võimalusi luua uusi tutvusi, avastada ennast ümbritsevat keskkonda, liikuda looduses ning õppida toime tulema ohtude ja takistustega (Gurholt & Sanderud, 2016). Eelkooliealiste laste jaoks on tähtis osaleda tegevustes, mis pakuvad neile huvi või millel on eesmärk - näiteks teekond mänguväljakule, kohvikusse või poodi. Samuti on oluline positiivne võistlusmoment, mis toob lapse tegevusse põnevust ja rõõmu. Laps õpib läbi võistlus protsessi võitma ja kaotama, arendades selle kaudu eneseregulatsiooni ning pannes ennast ja oma oskusi proovile. (O'Reilly et al., 2010). Kokkuvõtvalt võib öelda, et lapse kehalise aktiivsuse positiivseteks afektiivsetek's peavad lapsevanemad tegevuse mängulisust, rõõmu liikumisest ja avastamiset ning positiivset võistlusmomenti, võimaldades lapsel olla kehaliselt aktiivne ja liikuv.

Ent mündil on ka teine külg, mis välejähtub lapse vastumeelsuses liikumise suhtes. Lapsevanemate arvates oli üheks liikumist pärssivaks negatiivseks afektiivseks kogemuseks kõndimine, mille juures nad kirjeldasid, kuidas laps eelistab kõiki liikumisvõimalusi peale kõndimise: „...aga, muu nagu rattaga sõitmine, või tõukerattaga, siis väga meeldib. Oleneb liikumis viisist”. Varasemalt läbi viidud uuringus tõi Asarov (2019) välja sarnase tulemuse: lapsevanemad kirjeldasid lapse käitumist kõndimisel vingumise ja jonnimisena, väljendades sellega enda ebamugavust tegevuse suhtes, mis ei olnud talle lõbus, väljakutset pakkuv ega eesmärgistatud. Samas tõid vanemad välja ka tegevused, mida nad kasutasid lapse meeleolu tõstmiseks selleks, et muuta igavat tegevust huvitavamaks.

Lapsevanemad nägid lapse liikumisaktiivsuse vähenemises rolli ka ebameeldivatel kogemustel, milleks olid vale juhendamine, treening või lapsele mitte sobiv treener. Intervjuus kirjeldas üks lapsevanem ebameeldiva kogemusena halba suhtlust treeneri ja lapse vahel: „Võibolla vale juhendamine, et kui on selline treener, kes karjub ja tekitab hirmu, siis ma arvan, et see on liikumise varjuküljeks.” Samuti tõi lapsevanem välja hirmu panna laps valesse trenni, mis ei ole lapsele sobilik, pärast kogemust balletti treeninguga, mille tulemusel keeldub laps osalemast organiseeritud treeningutes.

Olulise negatiivse afektiivse kogemusena mainiti ebakompetentsuse kogemist, mis väljendus lapse enesekindluse vähenemises, kas siis teisega võrdlemise või ebaõnnestumise tagajärjel. Lapsevanemad tõid näitena, kuidas lapsed hakkavad teatud vanusest tegevusi vältima, et mitte kogeda uuesti negatiivset kogemust, mis on kooskõlas Harteri kompetentsuse teooriaga. Harteri (1987) teooria kohaselt sõltub lapse tajutud kompetentsus tema soovist

kehaliselt aktiivset tegevust sooritada või korrata, ehk olenevalt sellest, kui enesekindel on laps oma võimetes. Ta kas harjutab ja tegeleb tegevustega edasi või otsustab loobuda. Sõltuvalt lapse iseloomust ja sisemisest motivatsioonist sõltub lapse käitumiskavatsus ja tegevuse realiseerumise tõenäosus.

Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse hoiakulise determinandina kirjeldati vanema käitumuslikke uskumusi seoses lapse liikumisaktiivsusega. Käitumise tajutud kasud soodustavad vastavalt käitumist. Mida kindlamad ollakse käitumise positiivsetes tagajärgedes, seda tõenäolisemalt viiakse vastav käitumine ellu, olenemata teiste arvamustest ja muudest teguritest. Lapsed on loomupäraselt uudishimulikud ning aktiivsed, sest selle kaudu õpivad nad tundma ennast ümbritsevat maailma ja keskkonda (Moya et al., 2004). Lapsevanemad nimetasid seda kui laste sisemist koodi olla aktiivne, pidevas liikumises ronides ja avastades, (mis ongi lapse võimaluseks ennast välja elada). Sarnaselt liikumisvajadusele, pidasid lapsevanemad oluliseks kasuteguriks ka liikumise abil lapsele vahelduse pakkumise võimalust. Pikad päevad lasteaias või kodus olemist on lapsele väsitavad, mistõttu vajab ta vaheldust ja keskkonna vahetust. Lapsevanem kirjeldas, kuidas lasteaiast lahkudes mänguväljakult läbikäimine annab lapsele uut energiat ja värskust.

Väga oluline tajutud kasu, mis lapsevanemate poolt uuringus välja toodi, oli lapse eduelamuse kogemus. Lapsevanem kirjeldas eduelamust positiivse käitumusliku uskumuse alguspunktina, näidates lapsele, et ta on võimeline tegevust tegema ja tal tuleb see hästi välja. Lapse mõistmine, et ta sooritab midagi edukalt, häälestab tema hoiakud ja suhtumise tulevikus selle tegevuse kordamisel. Samuti oli lapsevanematele oluline tajutud kasu emotsioonidega toimetulek. Lapsed võistlevad iseenda ja teistega ning alati on tegevusel võitjad ja kaotajad. Laste käitumine situatsioonides, kus ta kas võidab või kaotab, aitab tal õppida teistega arvestamist ning ka väärikalt kaotamist. Tema enda kaotuste tagajärjel õpib laps empaatiat teiste kaotajate suhtes ning seda, kuidas tulla toime tagasilööride ja pettumusega. Sellest johtuvalt tajusid lapsevanemad positiivselt ka suhtlemisoskuste arenemist, mis oli seotud treeningutel ja üritustel tekkivate sõpradega. Oskus teistega arvestada on osa suhtlemisoskusest ja mõjutab lapse sõprussuhteid ja läbisaamist teistega.

Lapsevanemad nägid lapse kehalist aktiivsust ja õues liikumist olulise kasutegurina tervisele, tugevdades seeläbi lapse võimet haigustega võidelda ja vähendades vaimset stressi. Füüsilise tegevuse juures aitab suurenenud kopsude filtreerimine puhastada kopsudest viiruseid (Huffnagle et al., 2017), tõsta kehatemperatuuri, toetades keha võimet tõrjuda baktereid ja haigustekitajad ning vähendades stressitaset ja pingeid. Kehaline aktiivsus

soodustab lisaks tervisele lapse mitmekülgset arengut. Lapsevanemad rõhutasid lapse füüsilise, emotsionaalse ja vaimse arengu tähtsust. Samuti ka mootorset arengut, lapse keha tajumisega seotult koordinatsiooni arengut ja närvisüsteemi arengut. Lapse vanusele kohane areng, mõjutab lapse enesekindlust, julgust ja positiivset minapilti.

Käesolevas, Asarovi (2019) ja Hamiltoni et al., (2014) uuringus, tõid lapsevanemad kehalise aktiivsuse tajutud kasuna välja liikumisharjumuste tekke kogu eluks, uskudes, et käitumisharjumused, mis tekivad lapsepõlves, püsivad ka siis, kui inimene jõuab täisikka. Selline arvamus on kooskõlas ka IBM mudeliga, mille kohaselt on lapsevanema varasem kogemus ja suhtumine tervislikku eluviisi jõudnud reaalse positiivse liikumisharjumuse tekkimiseni. Lapsevanemad kirjeldasid, kuidas nende uskumuste kohaselt võiks lapseas kogetud rõõm liikumisest, areneda välja käitumuslikuks harjumuseks, kasvatades inimese enesekindlust, harjumusi ja tervislikke eluviise. Sellised uskumused kehalise aktiivsuse ja selle toetamise positiivsete tagajärgede kohta on omakorda soosivad tegurid lapse kehalise aktiivsuse toetamisel. Samas tõid lapsevanemad välja ka valu kogemise, vigastused, väsimuse ja ülekoormuse, kui liikumisest tingitud kahju lapsele. Lapsevanemate tajutud käitumuslikud uskumused olid juhitud ja suunatud liikumisest tulenevatele kahjudele, mida laps liikumise tulemusena võib saada ning mis võib suuremas pildis mõjutada lapse elukvaliteeti. Äärmusliku variandina tõi lapsevanem välja ka tagajärjed liikumisest, mis võivad last pöördumatult vigastada ja pärssida lapse võimalusi elus.

5.2 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse võime

Tajutud kontroll käitumise üle mõjutavad uskumust, kas inimesel on võimalik või mitte tegevust sooritada, kui paljust on sõltuv inimese enda võimekus ja võimalused teatud käitumist sooritada. IBM ja TPB kirjeldavad tajutud kontrolli all käitumise tajutud takistusi, mis siinses uurimistöös kohandatakse lapse kehalise aktiivsuse ja selle toetamisel tajutud takistusele sobivaks. Intervjuudes tõid lapsevanemad oluliseks takistusteks treeningute ja varustuse kulukuse, mis sõltus otseselt perekonna võimalustest. Lapsevanemad kirjeldasid kuidas oma otsustes peavad nad tegema valikuid: missugused lapse treeningud jäävad hinna kriteeriumitesse, millistes trennides laps saab osaleda (kui tal on mitu lemmikspordiala või spordiringi), kes pereliikmetest saavad soovitud tegevuses osaleda ja kas perel on ressursse vastava varustuse soetamiseks.

Liikumise takistuseks märkisid lapsevanemad ka halva ilma, sest Eestile kohaselt on meil ilmad tihti sajused ja sellest sõltub, kas laps saab väljas liikuda ja trennida või mitte. Vanemad pidasid lapse aktiivsuse takistajaks ka iseennast, kui nad teda raskete ilmaolude ajal

üksinda välja mängima ei lubanud või kui nad väljendasid enda vastumeelsust lapsega halva ilma korral väljas liikuda ning mängida. Vastupidiselt Asarovi (2019) uuringu tulemustele, ei toodud siinses uuringus välja seost ilma ja treeningu vahendite vahel ja käesolevas uuringus rõhutas üks lapsevanem veel, et ei ole halba ilma vaid on vale riietus.

Kõige suuremaks takistuseks lapse jaoks pidasid lapsevanemad piiranguid ja reegleid, mis piiravad lapse liikumisvabadust. Vanemate enda hirmud ja ohutunnetus piiravad lapse võimalusi tagajärgi ise kogeda ja oma võimete piire tunnetada (Prezza et al., 2005). Tänapäeva lapsevanemad on üha kaitsvamad oma laste suhtes, mistõttu jäävad lapsed lisaks negatiivsetele kogemustele ilma ka positiivsetest kogemustest, mis arendaksid tema võimet tajuda keskkonda tema ümber ja avardada oma teadmiste ja oskuste piire. Lapsevanemad ise vastasid esimeste mõtetena, mis pähe tulid, seoses laste liikumise takistustega - reegleid, piiranguid ja lauseid: „Ära jookse!, Ära roni! Ei tohi joosta!” Tajudes ka ise, kui suur osa lapse päevast on seotud keeldudega.

Iga laps on individuaalne ja sellest põhimõttest tuleks lähtuda ka laste treeningute ja tegevuste valikul. Erinev kasvukiirus, kehalised võimed ja vaimne areng teevad lapsevanemal õige ja sobiva treeningu leidmise väga keeruliseks, mistõttu tajusid nad seda takistusena. Üks lapsevanem tõi välja, kuidas ujumistreeningu valimisel oli probleemiks laste vanus, mille puhul oleks laps osalenud treeningutel endast vanematega. Lapsevanem (tundes oma last) arvas, et lapse võimed ei ole ühe aasta võrra vanemate lastega võrreldes võrdsed, mistõttu ei pannud ta last negatiivse kogemuse vältimiseks sellesse ujumistrenni. Intervjuudes selgus ka, et mõned lapsevanemad lubasid lapsel ise valida temale sobiva treeningu või huviringi, et laps saaks võimalikult palju kogeda ja leida selle mis temale kõige rohkem meeldib ja sobib.

Treeningute valimisel on oluline roll ka treeneril. See, kuidas treener sobib lapsega või milline on treeneri suhtumine lapsesse, mõjutab ka lapsevanema otsust, kas panna laps trenni või mitte. Näiteks tõi vanem välja situatsiooni, kus laps läks esimest korda tantsutreeningule ja treener suhtles lapsega sellisel moel, et laps tõmbus endasse ega rääkinud vanematega terve õhtu. Selle treeningu tagajärjel, kardab laps osaleda tegevustes, mis sarnanevad juba treeningu laitse tegevusega. Samuti kartsid vanemad treeneri negatiivset suhtumist. Inimeste omavaheline sobivus on erinev ja selleks, et lapsel jääks positiivne kogemus treenimisest või kehalisest tegevusest, peab talle sobima treening ja tekkima ka treeneriga hea klapp.

Viimasena tõid vanemad lapse liikumist takistavana välja väsimuse, väljendades kuidas väsimus mõjutab lapse tuju, aktiivsust, meeleolu ja motivatsiooni midagi teha. Täiskasvanud inimestel kaob suure väsimus korral ära motivatsioon ja tuju hakkab kõikumama. Lapsel pole

piisavat enesekontrolli sellega toime tulemiseks, mistõttu näitab ta oma väsimust välja vastumeelsuse ja protestilainena, isegi tema jaoks seni meeldivate tegevuste tegemisel.

5.3 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse kirjeldav norm

Kehaline aktiivsus on oluline tegur lapse kasvamisel ja see sõltub enamasti inimestest, kes teda ümbritsevad. Vastavalt TPB-le ja IBM-le väljendavad tajutud normid sotsiaalset survet, mis avaldub inimese soovis käitumist kas sooritada või mitte sooritada. Lapsevanemate hinnagul on laste kehalise aktiivsuse oluliseks mõjutajaks tema sõbrad, treeningkaaslased ja võistkond, kellega koos lapsed saavad liikuda, avastada, sotsialiseeruda ja mängida. Omavaheline võistlemine ja positiivne tagant sundimine, aitavad lapsel olla aktiivne ja nautida tegevust, mis soosib ka lapse kehaliselt aktiivset eluviisi. Hamiltoni (2014) uuringus kirjeldas lapsevanem, kuidas parki minek ja teiste eakaaslastega kohtumine, muutis lapse elavaks ning laps hakkas rõõmust ringi hüppama; samuti tekkis lapses soov proovida kõike, mida tegi teine laps. Asarov (2019) kirjeldas treeningu grupi või meeskonda kuulumist ühe kasuna lapsele, mis võimaldab noorukil kogeda kuuluvustunnet ja koostegutsemisest tulenevaid positiivseid emotsioone.

Teise aspektina nimetasid lapsevanemad lapse kehalise aktiivsuse mõjutajaks iseennast ning sõltuvalt kehalise aktiivsuse iseloomust lapsele jagunes vanemlik eeskuju kas kaudseks või otseseks mõjutajaks. Otsese eeskujuna kirjeldas lapsevanem situatsiooni, kus laps jälgis, kuidas lapsevanem teeb trenni, ja otsustab koos temaga treenima hakata. Kaudse kehalise aktiivsuse mõjutajana kirjeldas lapsevanem perekonna üldist suhtumist aktiivsesse ja tervislikku eluviisi. Kinnitades seda, et lapsed jälgivad vanemate käitumist ja hoiakuid ning peavad seda käitumisnormiks, mis on elu loomulik osa. Sarnaselt Asarovi (2019) uurimuses leituga, rõhutasid lapsevanemad seda, kui oluline on lapsega liikuda ja avardada tema silmaringi, käies näiteks perega looduses ja olgugi, et lapsed ei oska veel hinnata looduse võlusi, hakkavad nad tulevikus üha rohkem mõistma liikumise ja teda ümbritseva maailma väärtust. Tähtsa mõjutajana nägid lapsevanemad ka vanavanemate rolli lapse kehalises aktiivsuses, märkides, et nende liikumisaktiivsus ja lastega tegutsemine, annab positiivset eeskuju ja võimaluse lastel nautida perega koos olemist. Kokkuvõtvalt võib öelda, et kuigi lapse tuttavad toetavad lapse liikumisaktiivsust on lapse põhilise liikumisharjumuse looja siiski perekond.

5.4 Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse toetamise enesetõhusus

Kehalise aktiivsuse toetamise enesetõhusus keskendub lapsevanema uskumustele selle kohta, mil määral õnnestub tal aidata lapsel kehalise aktiivsuse jooksul tajutud takistusi ületada.

Lapsevanema enesetõhusus väljendub tema uskumustes selle kohta, kui suur on tema eneseteadlikus ja võimekus suurendada lapse kehalist aktiivsust ning suunata tema liikumisharjumusi. Lapsevanemad tõid lapse liikumisaktiivsuse suurendamiseks välja erinevaid lahendusi, kasutades muuhulgas meelitamist ning sundimist. Looduses liikumisest kujunes üks meelitamise võimalustest, mida vanemad laste liikumisaktiivsuse suurendamiseks kasutasid. Selle käigus muutus aktiivne tegevus perekonna ja lapse jaoks positiivseks harjumuseks. Perega looduses liikumine võib alguses olla lapsele raske, sest vahemaad võivad olla pikad ja igavad, kuid mida rohkem lapsevanemad lapsi loodusesse ja liikuma viivad, seda rohkem hakkavad ka lapsed liikumist nautima ning oskavad rohkem märgata ja tähele panna. Igavuse peletamiseks ja teekonna huvitavamaks muutmiseks kasutasid vanemad eesmärgistatud ja sihipärast liikumist, mida saab kasutada nii looduses kui ka kõikjal mujal. Lapsevanema oskus anda lapse liikumisele eesmärgistatud suund või mängulisus, muudab ka lapse suhtumist tegevusse positiivsemaks, aidates tal viia mõtted väsimuselt ja igavuselt eemale.

Viimasena tõid lapsevanemad lapse kehalise aktiivsuse suurendamiseks välja sunnitud või survestavat tegevust, millel võib olla suures pildis kaks tagajärge. Laps võib sundimise tõttu saada negatiivse kogemuse ja lõpetada üldse tegevusega tegelemise või võib, nagu eelpool mainitud, avastada midagi uut ja hakata lõpuks tegevuse protsessi isegi nautima. Lapse survestamine ja sundimine peaks aga olema viimane lahendus, mida lapsevanemad oma lapse liikumisaktiivsuse toetamiseks kasutama peaksid. Kui laps õpib tegevusega ise kaasa minema, nagu näiteks igal nädalavahetustel toimuvate looduskäikudel liikuma, ei ole tal ka liikumistegevuse vastu midagi. Ta on harjunud liikuma ja kuigi ta ei pruugi minna liikuma vabatahtlikult ei ole tal tegelikult looduses käimise vastu midagi, luues samal ajal positiivseid kogemusi ja harjumusi perekonnaga. Teine liikumist toetav võimalus on käia mõnevõrra kiirematel jalutuskäikudel kohvikusse või mänguväljakule. Isegi kui tegemist ongi vaid lühiajalise tegevusega annab seegi pidevalt väikseid positiivseid emotsioone, mis võivad kokkuvõtvalt luua harjumuse olla aktiivne. Sundimine võib jätta lapse hoiakutesse aga negatiivse kogemuse, mis võib lapsevanema eesmärgile hoopis vastupidist mõju avaldada, muutudes liikumisaktiivsust pärssivaks faktoriks.

5.5 Töö tugevused ja piirangud

Käesoleva uurimistöö tugevuseks võib tuua välja selle ainulaadsust, sest selle töö eesmärk on koos Asarovi magistrិតööga (2019) kvalitatiivselt kirjeldada lapsevanemate uskumusi ja hoiakuid eelkoolealiste laste kehalise aktiivsuse toetamisel ja takistamisel.

Sarnased kvalitatiivsed uuringud, mis lapsevanematega läbi on viidud, näitavad, et kuigi nad on teadlikud kehalise aktiivsuse positiivsetest mõjudest ja sellest, kui oluline on see lapse vaimsele ja füüsilisele tervisele, jäävad lapsevanemate enda elustiili muutused pigem tagasihoidlikuks.

Töö tugevuseks saab pidada ka viisi, millega valimile läheneti. Nimelt on eelkoolialiste ja nooremate laste puhul suurimateks aktiivse eluviisi mõjutajateks ning suunajateks lapsevanemad, millest johtuvalt on ka oluline rõhutada lapse tervise tähtsust ja kehalise aktiivsuse vajalikkust lapse elus just lapsevanema poolse eeskuju kaudu. Ennetusmeetodina pigem vanemate hoiakuid ja uskumusi uurides, võrreldes siis tavapäraste kooliealiste poolt antud tagasisidega, on meil võimalik saada täpsemat ülevaadet perekondade harjumustest ja suhtumisest aktiivsesse eluviisi.

Uuringu piiranguteks võib pidada lapsevanemate valimit, kes uuringus osalesid. Esmalt selgus tõsiasi, et vaid väikene protsent (5,9 %) lapsevanematest oli nõus uuringust osa võtma. Seoses sellega, et uuring oli vabatahtlik, osalesid intervjuudeski pigem just sellised inimesed, kelle kohta võis ennetavalt oletada, et nad kalduvad olema kehalisest aktiivsusest huvitatud ja ka üldiselt aktiivsemad ning kes väärtustavad liikuvat elustiili. Teiseks ei esinenud grupi vastustes intervjuude lõppedes eriliselt tugevat kontrasti. Võib oletada, et lapsevanemad, kes olid passiivsemad, ei olnud huvitatud uuringus osalemisest, mistõttu ei olnud võimalik kaasata nende arvamusi ja mõtteid aga ka nende poolt märgatud võimalusi ja piiranguid seoses kehalise aktiivsusega. Tulevikus peaksid sarnase uuringu läbi viivad inividid leidma võimaluse, kuidas moodustada valim lapsevanematest, kelle hoiakud ja uskumused eelkoolialiste laste kehalise aktiivsuse vajalikkusest ja toetamisest erineksid käesoleva uurimistöö valimi moodustanud lapsevanemate omadest. See annaks laiemat ja täpsemat ülevaadet lapse liikumist mõjutavatest teguritest.

Kokkuvõtvalt annab siinne uuring ülevaadet lapsevanemate uskumustest ja hoiakutest eelkoolialiste laste kehalise aktiivsuse toetavatest ja takistavatest teguritest ning võimaldab jätkata uuringuid, töötamaks välja küsimustikku eelmainitud aspektide kvalitatiivseks hindamiseks.

6. JÄRELDUSED

Käesoleva magistritöö tulemusena saab järelada:

1. Lapsevanemate arvates mõjutavad lapse kehalist aktiivsust positiivsed tegevused, mis on mängulised ja positiivselt võistluslikud, pakkudes avastamisrõõmu, mida koos sõpradega kogeda, ning negatiivsena vastumeelsust kõndimisel, negatiivset võistlusmomenti, ebameeldivaid kogemusi, tajutud ebakompetentsus ja survet võrrelda ennast teistega.
2. Lapsevanemate arvates on lapse vanemad/pere, sõbrad ja treeningkaaslased/võistkond, olulised kehalise aktiivsuse positiivse harjumuse tekke eeskujud ja mõjutajad.
3. Lapsevanemate tajutud lapse kehalisest aktiivsusest tulenevad kasud on seotud lapse parema tervisega, emotsioonidega toimetulekuga ja sõprussuhete loomisega, eduelamuse kogemisega, lapse parema käitumisega, mitmekülgse arenguga ja elukestva liikumisharjumuse tekkimisega ning negatiivseks tajutud kahjuks peetakse valu kogemist ja vigastusi, väsimust ja ülekoormust.
4. Lapsevanemate arvates määrab lapse kehalise aktiivsuse ja liikumisharjumused lapsevanema enda enesetõhusus, suunata lapsed liikuma, kas tegevuse meeldivaks muutmise või sundimise teel.

7.KASUTATUD KIRJANDUS

1. Ajzen I. Attitudes, traits, and actions: Dispositional prediction of behavior in personality and social psychology. *Advances In Experimental Social Psychology* 1987; 20; 1-63. Academic Press.
2. Ajzen I. From intention to actions. A theory of planned behavior. In: Kuhl, J. And Beckmann (Eds.). *Action control: From cognition to behavior*. Berlin, New York: Springer-Verlag 1985;11-39.
3. Ajen I. Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of applied social psychology* 2002; 32 (4)
4. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior And Human Decision Processes* 1991; 50(2): 179–211.
5. Ajzen I, & Fishbein M. *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1980.
6. Ajzen I & Fishbein M. *Predicting and changing behaviour: The reasoned action approach*. Psychology Press 2010.
7. Asarov M. Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel: Kvalitatiivne analüüs. Tartu Ülikool 2019.
8. Alesi M. Investigating parental beliefs concerning facilitators and barriers to the physical activity in down syndrome and typical development. *Sage open* 2017; 7(1).
9. Bartholomew Eldridge LK, Markham CM, Ruiter RAC, Fernández ME, Kok G, & Parcel GS. *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach* (4th Ed.). Hoboken, NJ:Wiley 2016.
10. Bauer CCC, Moreno B, Gonzalez-Santos L, Concha L, Barquera S, et al. Child overweight and obesity are associated with reduced executive cognitive performance and brain alterations: A magnetic resonance imaging study in mexican children. *Pediatric Obesity* 2014; 10(3).
11. Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Pubmed* 2012; 380 (9838): 258-271.
12. Brouwer SI, Küpers LK, Kors L, Sijtsma A, Sauer PJJ, et al,. Parental physical activity is associated with objectively measured physical activity in young children in a sex-specific manner: The gecko drenthe cohort. *BMC Public Health* 2018; 18(1033).

13. Brown A. Media use by children younger than 2 years. *Journal Of the American Academy Of Pediatrics* 2011; 128(5): 1040–1045.
14. Brzęk A, Strauss M, Przybyłek B, Dworak T, Dworak B et al,. How does the activity level of the parents influence their children’s activity? The contemporary life in a world ruled by electronic devices. *Arch Med Sci.* 2017; 14(1): 190–198.
15. Çalışkan Z, Özyurt G. Evaluation of the emotion regulation skill of overweight–obese preschool children and maternal mental well-being. *Erciyes Med J* 2020; 42(1): 84–8
16. Carson V, Lee E-Y, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health* 2007; 17: 854.
17. Carson V, Hunter S, Kuzik N, Wiebe SA, Spence JC, et al. Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal Of Science And Medicine In Sport* 2016; 19 (7): 573-578.
18. Coto J, Pulgaron ER, Graziano PA, Bagner DM, Villa M, Malik JA, Delamater AM. Parents as role models: associations between parent and young children’s weight, dietary intake, and physical activity in a minority sample. *Maternal And Child Health Journal* 2019; 23: 943-950
19. Cox R, Skouteris H, Rutherford L, Fuller-Tyszkiewicz M, Hardy LL. Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: A cross sectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promotion Journal Of Australia* 2012; 23(1): 58–62.
20. Do Amaral E Casto A, Skare TL, Nassif PAN, Sakuma AK, Barros WH. Tendinopathy and obesity. *Arq Bras Cir Dig.* 2016; 29(1): 107–110.
21. Fishbein M, Ajzen I. Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research. Reading, MA: Addison-Wesley 1975.
22. Fishbein M. Readings In Attitude Theory And Measurement. New York: Wiley, 1967.
23. Fishbein M. A reasoned action approach to health promotion. *Med. Decis. Mak.* 2008; 28: 834–844.
24. Granger KL, Hanish LD, Kornienko O, et al. Preschool teachers’ facilitation of gender-typed and gender- neutral activities during free play. *Sex Roles* 2017; 76: 498–510.
25. Gurholt K, Sanderud JR. Curious play: Children’s exploration of nature. *Journal Of Adventure Education & Outdoor Learning* 2016; 16 (4):1-12.

26. Hamilton K, Hatzis D, Kavanagh DJ, White KM. Exploring parent' beliefs about their young child's physical activity and screen time behaviours. *Journal Of Child And Family Studies* 2014; 24 (9): 1-15.
27. Hannus A, Jalak R, Loko J, Nurmekivi A, Port K, et al. *Spordi Üldained*, Tase I. Sunprint 2008.
28. Harter S. The determinants and mediational role of global self-worth in children. In: N. Eisenberg (Ed), *Contemporary Topics In Developmental Psychology*. New York: Wiley; 1987, 219–242.
29. Hesketh K R, Griffin S J, Van Sluijs EMF. UK Preschool-aged children's physical activity levels on childcare and at home: A cross-sectional exploration. *International Journal Of Behavioral And Physical Activity* 2015; 12 (123).
30. Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara S, (2004); [tõlkijad: Kraav I, Kuurme, Kala U, et al. *Uuri ja kirjuta*. Tallinn, Medicina; 2005.
31. Hsieh HF, Shanno, SE. Three approaches to qualitative content analysis. *Qual Health Res* 2005; 15, 1277 – 1288.
32. Huffnagle GB, Dickson RP, Lucas NW. The respiratory tract microbiome and lung inflammation: A two-way street. *Mucosal Immunology* 2017; 10 (2): 299-306
33. Jayasuriya A, Williams M, Edwards T, Tandon P. Parent' perceptions of preschool activities: Exploring outdoor play. *Journal Early Education And Development* 2016; 27(7).
34. Juonala M, Magnussen CG, Bereson GS, Venn A. Childhood adiposity, adult adiposity, and cardiovascular risk factors. *The New England Journal Of Medicine*, *N Engl J Med* 2011; 365:1876-1885 .
35. Kramer JM, Hammel J. „I Do Lots Of Things”: Children with cerebral palsy's competence for everyday activities. *International Journal Of Disability, Development And Education* 2011; 58 (2).
36. Kulderknup E. Lapse arengu hindamine ja toetamine. Riiklik eksami- ja kvalifikatsioonkeskus. Kirjastus Studium, 2009.
37. Lindgren HC, Suter WN. *Pedagoogiline psühholoogia koolipraktikas*. Tartu Ülikool 1994.
38. Loprinzi PD, Trost SG. Parental influences on physical activity behaviour in preschool children. *Preventive Medicine* 2010; 50 (3): 129-133.
39. Maciałyzyk-Paprocka K, Stawińska-Witoszyńska B, Kotwicki T, Sowińska A, Krzyżaniak A, et al. Prevalence of incorrect body posture in children and adolescents with overweight and obesity. *European Journal Of Pediatrics* 2017; 176: 563–572.

40. Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Growth, maturation and physical activity. Second edition. Strength and motor performance. Human Kinetics 2004; 215-231.
41. Mogoi M, Paul C, Fratila A, Illie C, Velea I. The dynamic of obesity epidemiology and risk factors involved in the development of child obesity in a group of children from Timis county. Jurnalul Pediatrului 2015;18 (69/70): 82-86.
42. Moya J, Bearer CF, Etzel RA. Children's behavior and physiology and how it affects exposure to environmental contaminants. Pediatrics 2004, 113 (3) 996-1006.
43. Montaño DE, Kasprzyk D, Glanz K, Rimer B, Viswanath K. Theory of reasoned action, theory of planned behaviour, and the integrated behavioral model. Health Behavior And Health Education, Jossey-Bass, San Francisco, 2008, 67-96.
44. Mustafaoğlu R, Zirek E, Yasaci Z, Razak Ozdinciler A. The negative effects of digital technology usage on children's development and health. Turkish Green Crescent Society, 2018; 5 (2):13-21.
45. O'Dwyer M V, Fairclough S, Knowles Z, Stratton G. Effect of a family focused active play intervention on sedentary time and physical activity in preschool children. International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical 2012; 9 (117)
46. Ommudsen Y, Page A, Ku Po-Wen, Cooper RA. Cross-cultural, age and gender validation of a computerised questionnaire measuring personal, social and environmental associations with children's physical activity: The european youth heart study. International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity 2008; 5 (29).
47. O'Reilly E, Tompkins J, Gallant M. 'They ought to enjoy physical activity, you know?': Struggling with fun in physical education. Sport, Education And Society 2010; 1470-1243.
48. Pagani LS, Fitzpatrick C, Barnett TA, Dubow E. Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. Archives Of Pediatrics & Adolescent Medicine 2010; 164(5), 425–431.
49. Pouliou T, Sera F, Griffiths L, Joshi H, Getaci M, Cortina-Borja M, Law C. Environmental influences on children's physical activity. Journal Of Epidemiology And Community Health 2015; 69(1): 77–85
50. Prezza M, Alparone FR, Cristallo C, Luigi S. Parental perception of social risk and of positive potentiality of outdoor autonomy for children: the development of two instruments. Journal Of Environmental Psychology 2005; 25(4): 437-453.

51. Pugliese J, Tinsley B. Parental socialization of child and adolescent physical activity: A meta-analysis. *Journal Of Family Psychology* 2007; 21(3), 331-343.
52. Sallis JF. Age-related decline in physical activity: A synthesis of human and animal studies. *Medicine And Science In Sports And Exercise* 2000; 32: 1598-1600.
53. Sheppard BH, Hartwick J & Warshaw PR. The theory of reasoned action: A meta-analysis of past research with recommendations for modifications and future research. *Journal Of Consumer Research* 1988; 15: 325-343.
54. Simonen RL, Rankinen T, Pérusse L, Leon AS, Skinner JS, et al. A dopamine d2 receptor gene polymorphism and physical activity in two family studies. *Physiology And Behavior* 2003; 78: 751-757.
55. Tandon P, Zhou C, Sallis JF, Cain KL, Frank LD, et al. Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *National Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity* 2012; 9 (88)
56. Eesti Tervise Arengu Instituut (TAI). Uuring: Iga neljas 1.klassi laps on ülekaalus või rasvunud. <https://www.tai.ee/et/instituut/pressile/uudised/4318-uuring-iga-neljas-1-klassi-laps-on-ulekaalus-voi-rasvunud>, 18.05.2020.
57. Trigwell J, Murphy RC, Cable NT, Stratton G & Watson PM. Parental views of children's physical activity: A qualitative study with parents from multi-ethnic backgrounds living in England. *BMC Public Health* 2015; 15:1005.
58. Tütüncü İ. Prevalence of overweight and obesity among students aged 5 to 15 years at 13 primary schools in Kastamonu city center. *ACU J Health Sciences* 2014; 5(2): 141-51
59. Van Praag, H. Neurogenesis and exercise: past and future directions. *Neuromolecular Medicine* 2008; 10: 128-140.
60. Veigel, M. Laste ja noorte kehaline aktiivsus. <http://www.tlu.ee/opmat/tp/aktiivsus/index.html>, 13.08.2020.
61. WHO (World Health Organization). Childs Development. 10 Facts About Child Development As A Social Determinant Of Health. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/development/10facts/en/, 15.05.2020.
62. Yu CW, Sung RY, So R, Lam K, Nelson EA, Li AM, Yuan Y, Lam PK. Energy expenditure and physical activity of obese children: cross-sectional study. *Hong Kong Medical Journal, Xianggang Yi Xue Za Zhi / Hong Kong Academy Of Medicine* 2002; 8:313–317.

63. Özer S, Bozkurt H, Sönmezgöz E, Bilge S, Yılmaz R, Demir O. Evaluation of eating behaviour in obese children. *J Child* 2014; 14(2): 66–71

TÄNUAVALDUS

Magistritöö autor avaldab nõuannete, toetuse ja abi eest tänu oma juhendajale Aave Hannusele.

Töö autor on tänulik ka kõikidele uuringus osalenud lasteaedadele ning lapsevanematele.

LISA 1 Uuringus osaleva lasteaia teadliku nõusoleku vorm

Mind,, on informeeritud uuringust „Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkoolialise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel“ ja ma olen teadlik läbiviidava uurimistöö eesmärgist ja uuringu metoodikast. Ma kinnitan oma nõusolekut uuringu läbiviimiseks minu juhitas lasteaias.

Tean, et uuringus osalemine on lasteaia laste vanematele vabatahtlik ning nad võivad sellest igal ajahetkel loobuda.

Tean, et uuringute käigus tekkivate küsimuste kohta saan vajalikku täiendavat informatsiooni uuringu teostajatelt.

Uuringu vastutav uurija:

Aave Hannus, PhD

Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, spordipsühholoogia lektor

e-post: aave.hannus@ut.ee

Tel 56241207

Lasteaiale andis informatsiooni Aave Hannus: /digiallkiri/

Lasteaia direktor: /digiallkiri/

LISA 2 Osaleja informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm

Lugupeetud lapsevanem!

Kutsume Teid osalema uuringus „Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel“. Uuringu eesmärk on koguda lapsevanemate arvamusi eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse kohta ja laste kehalise aktiivsuse toetamise kohta.

KEDA OSALEMA OODATAKSE?

Kutsume uuringus osalema eelkooliealiste laste vanemaid.

MILLES OSALEMINE SEISNEB?

Uuring viiakse läbi grupiintervjuu vormis. Täpsemalt kutsume lapsevanemaid õhtupoolsetel aegadel lasteaia ruumides umbes tund aega kestvale fookusgrupi intervjuule, kus korraga osaleb 6-8 lapsevanemat. Fookusgrupi intervjuu eesmärk on koguda erinevaid arvamusi ja vaateid. Selle uuringu kaugem eesmärk on leida võimalusi laste kehalise aktiivsuse toetamiseks ning seetõttu huvitavad meid võimalikult erinevad vaated ja arvamused. Intervjuu sarnaneb vestlusringile ja aitab seeläbi kaasa erinevate mõtete ja seisukohtade avaldamisele. Intervjuu käigus küsitakse küsimusi näiteks selle kohta, mida osalejate lapsed liikumisest arvavad, millised tegevused neile meeldivad ja millised ei meeldi, millist kasu lapsed liikumisest saavad, millised ohud liikumisega seotud on. Samuti küsitakse perede eelistuste ja võimaluste kohta laste liikumisaktiivsust toetada ning ka takistuste kohta, mis piiravad praegusel ajal laste piisavat liikumisaktiivsust. Intervjuud juhib üks uurija, teda abistab üks kuni kaks assistenti. Intervjuu salvestatakse audiosalvestusena, mõne küsimuse juures kirjutatakse vastuseid järgmise küsimuse vastamise hõlbustamiseks tahvlile/paberile. Uuringu toimub novembrist detsembrini 2018.

MILLIST KASU SAAB OSALEJA?

Osaleja ei pruugi saada otsest kasu, ent osalemise läbi annate panuse Eesti laste kehalise aktiivsuse toetamise võimaluste arendamisse.

KAS OSALEMINE TOOB KAASA MINGEID RISKE?

Osalemisega ei kaasne füüsilisi ega psühholoogilisi riske. Fookusgrupi intervjuu metoodika on teadusliku uurimise meetod, käesoleva uuringu käigus peetakse kinni selle meetodi kasutamise juhistest. Intervjuud juhib intervjuueerimises kogenud uurija, kelle ülesanne on tagada, et osalejad ennast turvaliselt tunnevad. Osalemine on vabatahtlik ja osalemisest võib igal ajahetkel loobuda.

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel

KUIDAS KOGUTUD INFORMATSIOONI JA OSALEJATE KOHTA KÄIVAID ANDMEID KAITSTAKSE?

Audiosalvestised kirjutatakse sõna-sõnalt ümber ja säilitatakse tekstifailina. Tekstile ei lisata vastaja nime, vastuste juurde lisatakse vaid info selle kohta, kas vastaja laps käib maa- või linnalasteaias ja kas tegemist on ema või isaga, s.t. kas vastuse andis näiteks maalasteaia lapse isa või linnalasteaia lapse

ema. Paberkandjal kogutud andmed, tekstifailid ja audiosalvestised säilitatakse Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudis lukustatud kapis. Kogutud andmeid säilitatakse pärast uuringuperioodi lõppemist viie aasta jooksul ning seejärel need hävitatakse/kustutatakse. Uuringu raportis ei avalikustata uuritavate isikuandmeid. Uuringu tulemusi kasutatakse ainult teaduslikel eesmärkidel.

Osaleja teadlik nõusolek

Mind, on informeeritud ülalmainitud uuringust, ma olen teadlik läbiviidava uurimistöö eesmärgist ja uuringu metoodikast ning kinnitan oma nõusolekut uuringus osaleda oma allkirjaga.

Tean, et uuringus osalemine on vabatahtlik ning ma võin sellest igal ajahetkel loobuda.

Tean, et uuringute käigus tekkivate küsimuste kohta saan vajalikku täiendavat informatsiooni uuringu teostajatelt.

Osaleja teadliku nõusoleku vorm vormistatakse kahes eksemplaris, millest üks jääb osalejale ja teine uurijale.

Vastutav uurija:

Aave Hannus, PhD

Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, spordipsühholoogia lektor

Tel 56241207, e-post: aave.hannus@ut.ee

Osaleja allkiri

Kuupäev:

Osalejale informatsiooni andnud isiku nimi:

Allkiri:

Kuupäev

LISA 3 Fookusgrupi intervjuu kava

Üldine sissejuhatus

Tere tulemast siia vestlusringi. Meil on väga hea meel, et te olite nõus siin osalema. Mina olen...., need on.... ja me oleme kõik Tartu Ülikoolist ning uurime, mida lapsevanemad laste kehalisest aktiivsusest ja selle toetamisest arvavad. Kutsusime teid siia, sest me tahame teada just lapsevanemate arvamust. Me salvestame seda vestlust, selleks, et me saaks uuesti meelde tuletada, mis te rääkisite. Aga me ei avalda neid salvestusi kellelegi peale uuringu läbiviijate. Enne kui alustame tahaksime teha teiega mõned kokkulepped:

Esiteks, RÄÄGIME ÜKSHAVAL - Kui teil tekib mote siis, kui keegi teine räägib, siis andke käega märku ja me anname teile võimaluse rääkida kui kaaslane on lõpetanud. Nii kuuleme me kõik üksteist paremini.

Teiseks, ME VÕIME OLLA ERIARVAMUSEL – Püüdke ise mõelda, mida teie asjast arvate. Kui te arvate mõne asja kohta teisiti kui kaaslane, siis öelge see julgelt välja. Meid huvitavad just kõigi teie erinevad mõtted ja arvamused.

Kolmandaks, HOIAME SALADUST - see tähendab, et kui me siit ruumist välja läheme, siis hoiame kõik saladuses, mida keegi teist siin täpselt rääkis. Teistele võite rääkida küll, milliseid küsimusi me küsisime ja soovi korral ka seda, mida ise vastasite, aga ärge rääkige nimeliselt, mida teised lapsevanemad ütlesid.

On teil endal tekkinud mingeid küsimusi? Alustame

1. Teemasse sissejuhatav küsimus: Mõned inimesed armastavad väga liikumist. Samas väga paljude inimeste jaoks on liikumine raske või ebameeldiv. Kuidas teile tundub, kas praeguse aja laste jaoks on liikumine pigem meeldiv või ebameeldiv tegevus?

2. Teemakohased küsimused

2.1. Mis on liikumises teie enda jaoks meeldivat?

2.2. Mis on liikumise juures teie jaoks ebameeldiv?

3. Kehalise aktiivsuse tajutav meeldivus lastele

3.1. Kuivõrd meeldiv või ebameeldiv on liikumine teie laste jaoks?

3.2. Kuidas teile tundub, mis on liikumises teie laste jaoks meeldivat?

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel

3.3. Kuidas teile tundub, mis on liikumise juures teie laste jaoks ebameeldiv?

4. Käitumuslikud uskumused: Enamasti peetakse liikumist kasulikuks, ent liikumisel võib olla ka ebamugavaid või ebameeldivaid tagajärgi.

Kõik vastused kirjutatakse tahvlile või suurele paberile nähtavale kohale üles

- 4.1. Millist kasu teie ise liikumisest saate või võiksite saada?
- 4.2. Millist kasu teie lapsed liikumisest saavad või võiksid saada?
- 4.3. Millised on liikumise varjuküljed teie enda jaoks?
- 4.4. Millised on liikumise varjuküljed teie laste jaoks?

Kui olulised need kasud ja negatiivsed tagajärjed teile tunduvad, kui peaks 3-palli süsteemis hindama: ebaoluline(-1), neutraalne (0), oluline (+1)?

Kõik hinnangud kirjutatakse tahvlile kasude ja kahjude kõrvale

5. Sotsiaalsed normid ja normatiivsed uskumused: Meid huvitab veel see, millisena te tajute teiste inimeste arvamusi kehalise aktiivsuse kohta.

5.1. Kuivõrd teie jaoks olulised inimesed – pereliikmed, lähedasemad sõbrad – teie meelest usuvad, et täiskasvanud inimesed peaksid liikuma või trenni tegema?

5.2. Kuivõrd teie jaoks olulised inimesed – pereliikmed, lähedasemad sõbrad – teie meelest usuvad, et lapsed peaksid liikuma või trenni tegema?

5.3. Kuivõrd te tajute oma lähedaste inimeste poolt, et nad justkui ootavad või eeldavad, et te liiguksite tervislikult või teeksite trenni? (sobivusel täpsusta, kas liiguvad perega koos vms)

Kuivõrd te tajute oma lähedaste inimeste poolt, et nad justkui ootavad või eeldavad, et teie lapsed liiguksid piisavalt või käiksid trennis?

6. Tajutud käitumuslik kontroll: Veel sooviksime teada, millised võimalused üldse teie peredel liikumiseks ja trenni tegemiseks on.

6.1. Kas trennis käimine või piisavalt liikumine on teie pere täiskasvanud liikmete jaoks praegu võimalik?

6.1.1. Kui ei ole, siis mis seda takistab?

Kui kohane, siis uuri, kas nende takistuste kõrvaldamine tundub osalejatele jõukohane, kontrollitav.

6.2. Kas trennis käimine või piisavalt liikumine on teie laste jaoks praegu võimalik?

6.2.1. Kui ei ole, siis mis seda takistab?

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel

Kui kohane, siis uuri, kas nende takistuste kõrvaldamine tundub osalejatele jõukohane, kontrollitav.

7. Kokkuvõte: Täname teid veelkord tulemast ja meiega oma arvamusi jagamast.

7.1. Kas kellelgi on veel midagi lisada, mida me ei osanud ise küsida, aga mida te peate laste liikumisharjumuste kohta oluliseks välja tuua?

7.2. Kordame üle konfidentsiaalsuse. Ma soovin veelkord rõhutada kokkulepet, et teiste lapsevanemate arvamusi või seisukohti me siit ruumist väljaspool edasi ei räägi.

7.3. Kas praeguseks hetkeks on tekkinud veel mingeid küsimusi? Tänan!

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Monica Vainola,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose
Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse
toetamisel: Kvalitatiivne analüüs, mille juhendaja on Aave Hannus.

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi
DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks
Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i
litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja
üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni
autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega
isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Monica Vainola

24.08.2020