

TARTU ÜLIKOOL

Spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut

**Helin Sinisalu**

**Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja  
kehalisest võimekusest**

**Parents perceptions of physical activity importance and their children's  
ability**

**Magistritöö**

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja:

Prof. Vello Hein (PhD)

Tartu 2015

# SISUKORD

|                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lühiülevaade .....                                                                                                                                          | 3  |
| Abstract .....                                                                                                                                              | 4  |
| 1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE .....                                                                                                                                | 5  |
| 1.1. Kehalise aktiivsuse roll .....                                                                                                                         | 5  |
| 1.2. Lapse kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid .....                                                                                                      | 5  |
| 1.3. Kehalise aktiivsuse käitumismustrid .....                                                                                                              | 7  |
| 1.4. Vanemate tähtsus kehalise aktiivsuse mõjutajana .....                                                                                                  | 7  |
| 1.5. Vanemate eeskuju .....                                                                                                                                 | 8  |
| 1.6. Vanemate uskumused muuta laste kehalist aktiivsust .....                                                                                               | 9  |
| 1.7. Laste kehalise aktiivsuse tähtsuse ja kehalise võimekuse hindamine vanemate poolt .....                                                                | 10 |
| 2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED .....                                                                                                                           | 11 |
| 3. METOODIKA .....                                                                                                                                          | 12 |
| 3.1. Andmete statistiline analüüs .....                                                                                                                     | 12 |
| 4. TÖÖ TULEMUSED .....                                                                                                                                      | 14 |
| 4.1 Küsimustiku faktoranalüüs .....                                                                                                                         | 14 |
| 4.2. Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest 1., 2. ja 3. klassi õpilaste vahel .....                             | 17 |
| 4.3. Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest lasteaialaste ja kooliõpilaste vahel .....                           | 17 |
| 4.4. Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest spordiga tegelevate ja mittetegelevate vanemate vahel .....          | 18 |
| 4.5. Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest noores eas spordiga tegelenud ja mittetegelenud vanemate vahel ..... | 18 |
| 4.6. Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest kesk- ja kõrgharidust omavate vanemate vahel .....                   | 19 |
| 4.7. Uuringus osalenute üldandmed .....                                                                                                                     | 20 |
| 5. ARUTELU .....                                                                                                                                            | 22 |
| 6. JÄRELDUSED .....                                                                                                                                         | 26 |
| KASUTATUD KIRJANDUS .....                                                                                                                                   | 27 |

## Lühiülevaade

*Eesmärk:* Antud uurimuse peamiseks eesmärgiks oli kontrollida küsimustiku „Parents Perceptions of Physical Activity Importance and their Children’s Ability Questionnaire“ faktorstruktuuri valiidsust mõõtmaks Eesti õpilaste vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest. Teiseks ülesandeks oli võrrelda lasteaialaste ja kooliõpilaste ning spordiga tegelevate ja mittetegelevate vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest.

*Metoodika:* Käesoleva uurimistöö valimiks olid 5 – 10 aastaste laste vanemad, kelle hulgas viidi läbi ankeetküsitlus. Küsimustiku faktorstruktuuri valiidsuse hindamiseks kasutati eksploratiivset ja kinnitavat faktoranalüüsi. Gruppidevahelise erinevuse olulisuse selgitamiseks kasutati t-teste (Independent sample t-test. One-way ANOVA LSD testi).

*Tulemused:* Kinnitav faktoranalüüs näitas, et 8-küsimusega 2-faktorilise mudeli pühhomeetrilised parameetrid (RMSEA= .072; NFI= .97; CFI= .98; NNFI= .98) olid aktsepteeritava tasemega hindamaks vanemate poolt laste kehalise aktiivsuse tähtsust ja kehalist võimekust. Vanemate hinnangud lasteaialaste ja kooliõpilaste kehalise aktiivsuse tähtsusele ja kehalisele võimekusele ei erinenud. Noorukieas spordiga tegelenud ja kehaliselt aktiivsete vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusele ja kehalisele võimekusele olid kõrgemad kui noorukieas spordiga mittetegelenud ja hetkel inaktiivsetel vanematel.

*Kokkuvõte:* Kasutatud küsimustik on valideeritud mõõtmaks vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest Eesti kooliõpilastel. Küsimustik võimaldab välja selgitada vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest, mida on otstarbekas arvestada kui üht olulist faktorit, mis võib mõjutada laste kehalist aktiivsust.

*Märksõnad:* Vanemate hinnangud, kehaline aktiivsus, lapsed, kinnitav faktoranalüüs

## **Abstract**

*Aim:* To test the factorial validity of the questionnaire „Parents Perceptions of Physical Activity and Their Importance Children’s Questionnaire Ability“ and compare the parents’ perception of the importance physical activity and ability in respect of parents physical activity and the age of child.

*Methods:* Exploratory and confirmatory factor analyses were used to estimate factor structure of the questionnaire. To investigate the differences between groups several t-tests (Independent-sample t-test, One-way ANOVA, LSD test) were used.

*Results:* Exploratory factor analysis results showed that the items were divided into two factor. Confirmatory factor analysis showed that the eight-issue two-factorial model psychometric parameters were acceptable level by their parents in order to assess the importance of physical activity and fitness (RMSEA= .072; NFI= .97; CFI= .98; NNFI= .98). Parents’ assessments of the importance physical activity and ability did not differ for the kindergarten children and school pupils. Parents, who were physically active in past and are active present time evaluated the importance of physical activity more than inactive parents.

*Conclusions:* The questionnaire used is a valid measure the parents’ assessments of the importance of physical activity and physical fitness of the Estonian school students. The questionnaire enables us to identify parents’ assessments of the importance of physical activity and physical fitness, which may be considered as one of the factors related to the child physical activity.

*Keywords:* parents’ evaluations, physical activity, children, confirmation factor analysis

# 1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

## 1.1. Kehalise aktiivsuse roll

Paljud uuringud on näidanud, et kehalisel aktiivsusel on oluline roll füüsilisele, sotsiaalsele ja psühholoogilisele heaolule (Craigie et al., 2011; Tammelin et al., 2003). Kehaline aktiivsus võimaldab ennetada ja ravida mitmesuguseid füüsilisi ja vaimseid häireid. Mitteaktiivne eluviis ja rasvumine on probleemiks kogu maailmas (Fuemmeler et al., 2011; Martinent et al., 2013).

Regulaarne kehaline aktiivsus on terve eluviisi tähtsamaid komponente. Kehalise aktiivsuse väärtuteks on südame-veresoonkonna ja aju funktsioonide aktiveerimine, organismi parem varustamine hapnikuga, lihasaparaadi tugevdamine, vähendab ohtu haigestuda II tüüpi diabeeti, ennetab rasvumist, parandab õpitulemusi. Liikumisest tulenev vereringluse kiirenemine tagab kudede varustamise hapniku ja vajalike toitainetega. Mitteküllaldane kehaline aktiivsus on lastel riskifaktoriks (Jago et al., 2010; Moller et al., 2014; Steele et al., 2008).

Kehaline aktiivsus lapse ja noorukieas mõjutab: füsioloogilisi ja biokeemilisi muutusi organismis, mis avaldavad mõju ka täiskasvanueas; sportimisharjumust täiskasvanueas, avaldades seeläbi mõju tervisele (Findlay et al., 2010; Tammelin et al., 2003). Seega on oluline uurida tegureid, mis avaldavad mõju laste kehalisele aktiivsusele.

## 1.2. Lapse kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid

Väga oluline on välja selgitada ja uurida tegureid, mis mõjutavad laste kehalist aktiivsust. Teadlased on välja selgitanud, et laste kehalist aktiivsust mõjutavad mitmed sotsiaalsed tegurid (eakaaslased, treenerid/õpetajad, lapsevanemad) nii üksikuna kui ka komplekselt (Martinent et al., 2013). Vanemate mure piirkonna turvalisuse, naabruses elavate laste vähesuse ja mänguplatside ligipääsule on tegurid, millel on mõju laste vaba-aja veetmisele õues (Veitch et al., 2010).

Poisid on tüdrukust kehaliselt aktiivsemad, lasteaialapsed kooliõpilastest ja täiskasvanutest (Spittaels et al., 2012). Poisid saavad kehalistes tegevustes vanematelt rohkem toetust kui tüdrukud (Fuemmeler et al., 2011)

Fredricks ja Eccles (2004) leidsid, et kaks kõige olulisemat tegurit, et lapsed osaleksid kehalises tegevuses on eduelamus ja huvitav tegevus. Samuti peab tegevus olema nauditav,

kasulik, jõukohane. Lapsed osalevad rohkem kehalises tegevuses, kui see on tähtis nende lühi- ja pikaajalise eesmärkide täitmiseks, tajuvad suuremat kehalist võimekust, naudivad kehalist tegevust ning tunnevad kehalises tegevuses osalemiseks väheseid kulutusi (Fredricks ja Eccles, 2004; Martinent et al., 2013).

Jago et al. (2010) on leidnud oma uuringus, et kehalise aktiivsuse tase langeb järsult noorukieas (10 – 11 aastaseks). Noorukieas suureneb eakaaslaste ja väheneb vanemate roll mõjutada kehalist aktiivsust (Fredricks ja Eccles, 2004; Martinent et al., 2013).

Istuv eluviis on omane lastele, kes on ülekaalulised, rasvunud, kehaliselt inaktiivsed ning väheste sotsiaalsete ja kognitiivsete oskustega. Meediavahendite rohkus kodudes mõjutab negatiivselt laste kehalist aktiivsust (Maitland et al., 2014).

Moller et al. (2014) uurisid, kas suurem kehalise kasvatus tunde arv muudab lapsi kehaliselt aktiivsemaks. Uuring viidi läbi spordikoolis ja tavakoolis õppivate poiste ja tüdrukute vahel. Spordikooli õpilased olid koolipäeva vältel kehaliselt aktiivsemad kui tavakooli õpilased, kuid vabal ajal vähem aktiivsed. Osaliselt märgati tüdrukute vaba aja kehalise aktiivsuse taseme erinevust koolide vahel. Spordikooli tüdrukud osalesid vabal ajal vähem organiseeritud sportlikes tegevustes.

Meeskonnamängudes on lapsed kehaliselt aktiivsemad kui kehalise kasvatus tundides, samas kui tundides on nad ajaliselt kauem kehaliselt aktiivsed kui meeskonnamängudes. Vajalik on suurendada kehalist aktiivsust nii tunides kui ka mängudes. Kehalise kasvatus tundides tuleks suurendada meeskonnamängude osakaalu, kuna nad soodustavad kehalist aktiivsust. See oleks kõige lihtsam võimalus muutusteks. Et lapsed veedaksid rohkem aega mängides, tuleks neid rohkem julgustada veetma vaba aega mängides ning parendada mänguväljakute olukorda (Wood ja Hall, 2015). Kooli tasandil on võimalik suurendada laste kehalise aktiivsuse taset (Li et al., 2014). Seetõttu peaksid koolis olema võimalused erinevateks kehalisteks tegevusteks, pakkudes mängimisvõimalusi ja piisavalt kehalise kasvatus tunde (Wood ja Hall, 2015).

### **1.3. Kehalise aktiivsuse käitumismustrid**

Tööpäevadel ja nädalavahetusel on kehalise aktiivsuse tase väga erinev nii laste kui ka lapsevanemate puhul (Jago et al., 2014). Esmaspäevast reedeni on kehalise inaktiivsuse tase kõrgeim ja aktiivsuse tase madalaim hommikul ning kestab varajase lõunani. Periood nädala sees on väiksema paindlikkusega, kuna sellel ajal tehakse põhilisi päevaseid tegevusi. Vanemad ja lastega töötavad inimesed pakuvad pigem istuvaid (televiisori vaatamine, autos sõitmine, tegevused laua taga jne) kui kehaliselt aktiivseid tegevusi (Van Cauwenberghe et al., 2012).

Peresiseselt ollakse kehaliselt aktiivsed rohkem nädalavahetustel. Harva on kaasatud kõik pereliikmed korraga. Ühiseid tegevusi takistavad: kiire elustiil; laste ja vanemate erinev vanus ning huvi; ilmastikuolud; transpordi, spordivahendite ja raha puudus; võimaluste vähesus; turvalisuse puudus; kodu ja kooli suur vahemaa, kodu ja eakaaslaste mõju istuvatele tegevustele (televiisori vaatamine) (Bentley et al., 2012; Thompson et al., 2010). Lapsed, kes on kehaliselt aktiivsed, on tõenäoliselt aktiivsed ka täiskasvanuna (Kunin-Batson et al., 2015). Järelikult, laste vanematest ja teistest pereliikmetest võib sõltuda paljuski laste kehaline aktiivsus.

### **1.4. Vanemate tähtsus kehalise aktiivsuse mõjutajana**

Lapseeas veedetakse suurem osa vabast ajast pere seltsis. Erkelenz et al. (2014) selgitasid välja, et lapsevanematel on oluline roll laste kehalise aktiivsuse mõjutamisel, kuna nende kehalisest aktiivsusest tulenev mõju lapsele varajases eas on tugevas seoses kehalise aktiivsuse tasemetega hilisemas lapseeas. Lapsevanemad mõjutavad laste kehalist aktiivsust läbi sotsiaalse (reeglid, harjutused) ja füüsilise (sportimisvahendite olemasolu) keskkonna. Materiaalne toetus: varustuse ja teenuste eest tasumine ning transport sportimiskohta. Mittemateriaalne toetus: julgustamine ja motiveerimine ning positiivse tagasiside andmine (Beets et al., 2010; Erkelenz et al., 2014; Hesketh et al., 2012; Martinent et al., 2013). Lapsed, kellel on vanemate poolne suurem toetus, on peaaegu 4 korda aktiivsemad kui lapsed, kes vanemapoolset toetust ei saa (Zecevic et al., 2010).

Vanemate poolt antav tagasiside võib positiivselt mõjutada suhtumist kehalisse tegevusse, samas ebarealistlik vanematepoolne ootus ja surve võib kaasa tuua negatiivseid tagajärgi (Martinent et al., 2013).

Emad ja isad avaldavad mõju laste kehalisele aktiivsusele väga erinevalt. Emadel on otsene mõju laste aktiivsel vabaaja veetmisel. Samas lastel oma kehalise võimekuse tajumisele kaudne mõju. Isade uskumused ja laste enda võimete tajumine mõjutavad otseselt kehalise aktiivsuse taset. Isadel on tähis roll laste kehalise aktiivsuse mõjutamisel (Martinent et al., 2013).

Kehalise aktiivsuse suurendamisel ja tervisliku eluviisi mõjutamisel on oluline erinevate sekkumisprogrammide planeerimine ja elluviimine (Hamilton ja White, 2012). Efektivsete sekkumisprogrammide aluseks on lapsevanemate sotsiaalne toetus, lapse motivatsiooni ning enesekindluse suurendamine erinevate kehaliste tegevuste suhtes (Bentley et al., 2012). Parim aeg sekkumisprorgammi rakendamiseks päeva lõikes on hommikust lõunani ja kehtib nii poiste kui ka tüdrukute puhul. Samas terve nädala lõikes peaks suurendama erinevaid kehalisi tegevusi (Van Cauwenberghe et al., 2012).

Suurendamaks laste kehalist aktiivsust, on vaja mõjutada pereliikmeid. Tuleb muuta tegureid, mis tõstaksid ka pereliikmete kehalist aktiivsust (Thompson et al., 2010). Autoga sõitmise asemel tuleks lastele pakkuda rohkem jalgsi liikumist (Corder et al., 2012).

Tõstes vanemate teadlikkust kehalise aktiivsuse olulisusest ja vähendades laste võimete ülehindamist, on see üks võimalikke viise suurendada laste osalemist kehalistes tegevustes (Corder et al., 2012). Jago et al. (2014) töid välja, et arstid ja tervishoiu töötajad peaksid rohkem julgustama vanemaid looma lastele võimalusi kehalisteks tegevusteks. Lapsevanematel tuleks ergutada lapsi võimalikult varajases lapseas osalema kehalistes tegevustes (Jago et al., 2014).

## **1.5. Vanemate eeskuju**

Vanematel, kes väärtustavad kehalist võimekust ja osalemist kehalistes tegevustes, on lapsed kehaliselt aktiivsemad ja motiveeritumad. Vanemad on lastele eeskujuks - läbi isiklike uskumuste ja tavade õpetavad vanemad väärtustama kehalist aktiivsust, mis omakorda mõjutab laste valikuid kehalisteks tegevusteks. Isade uskumused laste kehalise võimekuse ja väärtushinnangute kohta on tugevamas seoses laste enda uskumustega olla kehaliselt võimekas ja väärtustada kehalisi tegevusi (Fuemmeler et al., 2011; Martinent et al., 2013).

Lapsevanemate suhtumine, käitumine, kasvatamisstiil mõjutavad laste tervisekäitumist. Lapsed, kelle vanemad julgustavad neid kehalisele aktiivsusele,

veedavad rohkem vaba aega õues ja kehalistes tegevustes. Vanemate vaba aja veetmine televiisori ees on seotud suurema laste vaba aja veetmisega televiisori ees. Vanematel, kes võtavad lapsed kaasa erinevatele kehalise tegevusega seotud üritustele, on lapsed kehaliselt aktiivsemad (Fuemmeler et al., 2011; Jago et al., 2010; Nyberg et al., 2015; O'Dwyer et al., 2012). Suurendades lapsevanema ja lapse ühist kehaliselt aktiivselt veedetavat vaba aega, annab võimaluse olla positiivseks eeskujuks. Edendamaks ühiseid kehalisi tegevusi, on puudu programmidest, mis annaksid informatsiooni võimalustest ja kohtadest (Dunton et al., 2013).

Tõenäolisem on, et lapsed jälgendavad vanemaid, kes on sisemiselt motiveeritud ehk tunnevad huvi kehalise tegevuse vastu ning naudivad seda, kui vanemaid, kes on samal kehalisel tasemel, aga naudivad kehalist tegevust vähem (Martinent et al., 2013). Vanemate eeskuju, olles kehaliselt aktiivne, mõjutab rohkem poiste kui tüdrukute osalemist kehalistes tegevustes (Fuemmeler et al., 2011).

## **1.6. Vanemate uskumused muuta laste kehalist aktiivsust**

Nooremate laste puhul on vanematel lihtsam muuta laste kehalise aktiivsuse taset. Lapsevanemad peavad teadvustama kehalise aktiivsuse vajalikkust ning uskuma muutuste protsessi. Rhee et al. (2014) uuringust selgus, et vanemad on nõus muutma pigem laste toitumisharjumusi kui soodustama nende kehaliste harjutustega tegelemist. Vanemate motivatsiooni, muutuste teostamiseks, mõjutavad erinevad tegurid: vanema ülekaal, lapse ülekaal. Ülekaalulised vanemad olid vähem nõus tegema muudatusi, kuna nad olid minevikus muutusi üritades põrunud. (Rhee et al., 2014).

## **1.7. Laste kehalise aktiivsuse tähtsuse ja kehalise võimekuse**

### **hindamine vanemate poolt**

Uuringutes on pigem tähelepanu pööratud laste poolt antavatele hinnangutele kehalise aktiivsuse tähtsuse ja kehalise võimekuse kohta kui vanemate hinnangutele (Martinent et al., 2013). Fredricks ja Eccles (2005) on leidnud positiivseid seoseid vanemate hinnangutel laste kehalisele aktiivsusele ja kehalisele võimekusele: 1) vanemate kõrgemad hinnangud laste kehalisele võimekusele tingivad laste endi kõrgemad hinnangud kehalisele võimekusele ja suurema osaluse kehalistes tegevustes; 2) vanemate kõrgemad hinnangud kehalise aktiivsuse tähtsusele on seotud laste suurema osalemisega kehalistes tegevustes.

## 2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada 5 – 10 aastaste laste vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsuse ja kehalise võimekuse kohta.

Tööle olid püstitatud järgmised hüpoteesid:

- 1) Kooliõpilaste vanemad tähtsustavad laste kehalist aktiivsust rohkem kui lasteaialaste vanemad;
- 2) Kooliõpilaste vanemad hindavad laste kehalisi võimeid kõrgemalt kui lasteaialaste vanemad.

Uurimisülesanded:

- 1) Kontrollida küsimustiku „Parents Perceptions of Physical Activity Importance and their Children’s Ability Questionnaire“ (Martinent et al., 2013) faktorstruktuuri valiidsust;
- 2) selgitada vanemate hinnanguid lasteaialaste ja kooliõpilaste kehalise aktiivsuse tähtsusest;
- 3) selgitada välja, kas vanemate haridustase mõjutab hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusele ja kehalisele võimekusele;
- 4) selgitada välja noorukieas spordiga tegelenud vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusele ja kehalisele võimekusele;
- 5) selgitada kehaliselt aktiivsete vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusele ja kehalisele võimekusele.

### 3. METOODIKA

Käesoleva uurimistöö valimiks olid 5 – 10 aastaste laste vanemad. 5-aastaste laste vanemaid 13,1 %, 6-aastaste laste vanemaid 13,6 %, 7-aastaste laste vanemaid 18,2 %, 8-aastaste laste vanemaid 18,2%, 9-aastaste laste vanemaid 27,1 % ja 10-aastaste laste vanemaid 9,7 %. Vanemate hulgas viisin läbi ankeetküsitluse, mille eesmärgiks oli välja selgitada vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsuse ja kehalise võimekuse kohta. Uurimistöö käigus jagasin 100 ankeeti Valga linna kolmes lasteaias (Buratino 40, Walko 30 ja Kaseke 30) 5 – 7 aastaste laste rühmades ja 200 ankeeti Valga Põhikooli 1. – 3. klassides (1. klass 60, 2. klass 60 ja 3. klass 80). Lasteaedadest sain tagasi 72 (Buratino 31, Walko 21 ja Kaseke 20) ankeeti ja koolist 165 ankeeti (1. klass 49, 2. klass 48 ja 3. klass 67).

Käesoleva uurimistöö ankeedi, selgitamaks välja vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusele ja kehalisele võimekusele, koostas in toetudes varem välja töötatud küsimustikule „*Parents Perceptions of Physical Activity Importance and their Children's Ability Questionnaire*“ (Martinent et al., 2013). Küsimustik koosnes 12 küsimusest (8 küsimust kehalise aktiivsuse tähtsuse kohta ja 4 küsimust kehalise võimekuse kohta). Vastata sai skaalal (1) ei ole oluline/väga halb(halvasti) kuni (7) väga oluline/väga hea(hästi).

Uuringu läbiviimiseks on saadud Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee luba nr. 242/T-17, 17. november 2014.

#### 3.1. Andmete statistiline analüüs

Uurimistöö andmete statistiline töötlus ja analüüs teostati programmiga SPSS 21 ning LISREL 8.8. Küsimuste jaotumist faktoritesse ja faktorstruktuuri valiidsust kontrolliti kinnitava faktoranalüüsi meetodiga. Kinnitava faktoranalüüsi teostamiseks kasutati programmi LISREL 8.8. Tunnuste puhul leiti aritmeetiline keskmine (M) ja standardhälve ( $\pm$ SD). Keskmete leidmiseks liideti tunnust hindavad küsimused kokku ning jagati küsimuste arvuga.

Kinnitava faktoranalüüsi faktorstruktuuride valiidsuse hindamiseks kasutatud psühhomeetriliste parameetrite CFI (*Comparative Fit Index*), NFI (*Normed Fit Index*) ja NNFI (*Non-Normed Fit Index*) väärtused, mis on üle 0.95 hinnati sobivaks lähtudes

Bentler'i (1995) ja Hu ja Bentler'I (1999) poolt esitatud kriteeriumidest. RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*) väärtused väiksemad kui 0,08 hinnati heaks ja aktsepteeritavaks (Browne ja Cudek, 1993; Hu ja Bentler, 1999).

Gruppidevahelise erinevuse olulisuse selgitamiseks kasutati ühefaktorilist dispersioonanalüüsi One-way ANOVA. Statistiliselt olulise dispersioonanalüüsi tulemuse puhul selgitati post-hoc LSD testi abil, milliste gruppide vahel täpselt erinevus ilmnas. Tunnustevaheliste seoste leidmiseks kasutati Spearman'i korrelatsiooni koefitsienti. Statistilise olulisuse nivooks võeti  $p < 0,01$ .

## 4. TÖÖ TULEMUSED

### 4.1 Küsimustiku faktoranalüüs

Vanemate poolt laste kehalise aktiivsuse tähtsust ja kehalist võimekust mõõtvat küsimustiku faktorstruktuuri hinnati kinnitava faktoranalüüsiga (Confirmatory Factor Analyses – CFA). Esialgsed eksploraatiivse faktoranalüüsi (Principal Axis method) tulemused on esitatud tabelis 1. Tulemused näitasid, et küsimused jaotusid kahe faktorisse: kehaline võimekuse faktoriks (Faktor 2) ja kehalise aktiivsuse tähtsuse faktoriks (Faktor 1).

**Tabel 1.** Eksploraatiivse faktoranalüüsi tulemused

| Küsimuse tunnus | Küsimus                                                                                                                                                                      | 1    | 2     |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| IPA1            | 1.Kui oluline on Teie jaoks, et Teie laps osaleks sporditreeningutes ja/või oleks kehaliselt aktiivne?                                                                       | .243 | .770  |
| IPA2            | 2.Kui oluline on Teie jaoks võrreldes teiste huviringidega (näiteks muusikakool, kunstikool jne.), et Teie laps osaleks sporditreeningutes ja/või oleks kehaliselt aktiivne? | .315 | .609  |
| IPA3            | 3. Kui oluline on Teie jaoks, et Teie laps tegeleks spordiga ja/või oleks kehaliselt aktiivne selleks, et saada/ säilitada soovitud kehakaalu?                               | .006 | .322  |
| IPA4            | 4. Kui oluline on Teie jaoks, et Teie laps tegeleks spordiga ja/või oleks kehaliselt aktiivne selleks, et olla terve?                                                        | .159 | .643  |
| IPA5            | 5. Kui oluline on Teie jaoks, et Teie laps oleks spordis ja/või kehalises tegevuses hea?                                                                                     | .369 | .394  |
| IPA6            | 6. Kas Te arvate, et sport ja/või kehaline tegevus on Teie lapsele kasulik?                                                                                                  | .212 | .780  |
| IPA7            | 7. Mis Te arvate, kas sportimine ja/või kehaline tegevus meeldib Teie lapsele?                                                                                               | .600 | .214  |
| IPA8            | 8. Mis Te arvate, kas sportimisel ja/või kehalisel tegevusel võib olla Teie lapse jaoks negatiivseid tagajärgi (materiaalseid, psühholoogilisi, sotsiaalseid)?               | .011 | -.029 |
| PA1             | 9. Mis Te arvate, kuidas Teie laps tunneb ennast, kui ta tegeleb spordiga ja/või kehalise tegevusega?                                                                        | .573 | .250  |
| PA2             | 10. Teie arvates, missugusel tasemel on Teie laps spordis ja/või kehalisel tegevusel üldiselt?                                                                               | .871 | -.003 |
| PA3             | 11. Võrreldes teiste omavanustega, kuidas hindate Teie oma last spordis ja/või kehalises tegevuses?                                                                          | .863 | .064  |
| PA4             | 12. Võrreldes teiste omavanustega, kas Te arvate, et Teie laps oleks spordis ja/või kehalises tegevuses parimate hulgas?                                                     | .798 | .133  |

Faktoranalüüsi analüüsi tulemusel selgus, et kehalise aktiivsuse tähtsust hindavad küsimused (IPA1 kuni IPA8) jaotusid ühte faktorisse ja kehalist võimekust hindavad küsimused (PA1 kuni PA4) teise faktorisse. Neli problemaatilist küsimust, mille faktorkoormused olid väiksemad kui 0,40 eemaldati.

Täpsemalt, kõik neli küsimust, mis faktoranalüüsist eemaldati, kuulusid kehalise aktiivsuse tähtsust hindavate küsimuste hulka (IPA3 - Kui oluline on Teie jaoks, et Teie laps tegeleks spordiga ja/või oleks kehaliselt aktiivne selleks, et saada/ säilitada soovitud kehakaalu?, IPA5 - Kui oluline on Teie jaoks, et Teie laps oleks spordis ja/või kehalises tegevuses hea?( .. et tal oleksid head tulemused?), IPA7 - Mis Te arvate, kas sportimine ja/või kehaline tegevus meeldib Teie lapsele? Ja IPA8 - Mis Te arvate, kas sportimisel ja/või kehalisel tegevusel võib olla Teie lapse jaoks negatiivseid tagajärgi (materiaalseid, psühholoogilisi, sotsiaalseid)?)

Küsimuste PA 1-4 reliaabluse koefitsient .853. Küsimuste IPA 1-8 reliaabluse koefitsient oli .610, eemaldades neli madala faktorkoormusega küsimust (IPA 3, 5, 7, 8) suurenes reliaabluse koefitsient .789-le.

Järgnevalt kontrolliti faktorstruktuuri valiidsust kinnitava faktoranalüüsiga (Confirmatory Factor Analysis, CFA).

Kehalise aktiivsuse tähtsust ja kehalist võimekust hindava küsimustiku psühhomeetrilised parameetrid on esitatud tabelis 2. Tabelis 2 on välja toodud nii 2-faktoriline 12-küsimuse mudeli kui ka 2-faktoriline 8-küsimuse mudeli psühhomeetrilised parameetrid.

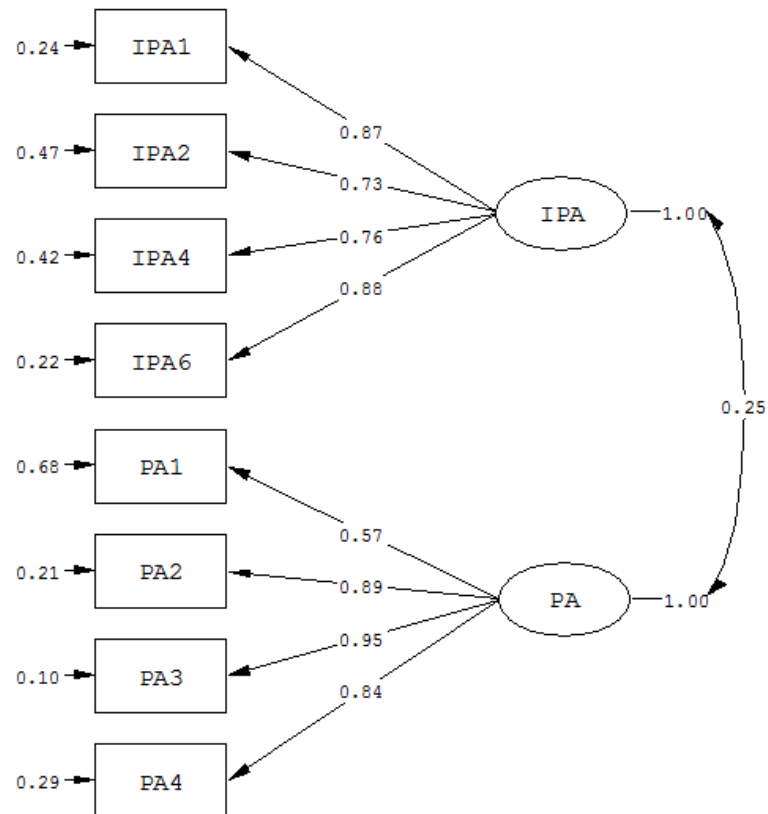
**Tabel 2.** Laste kehalise aktiivsuse tähtsust ja kehalist võimekust hindava küsimustiku psühhomeetrilised parameetrid

|                                 | $\chi^2$ | df | NFI | NNFI | CFI | RMSEA | CI RMSEA   |
|---------------------------------|----------|----|-----|------|-----|-------|------------|
| 2-faktoriline 12-küsimuse mudel | 164.47   | 53 | .92 | .93  | .95 | .095  | .078 - .11 |
| 2-faktoriline 8-küsimuse mudel  | 42.12    | 19 | .97 | .98  | .98 | .072  | .043 - .10 |

Tabelis 2 välja toodud näitajate põhjal on näha, et sobivamaks küsimustikuks hindamaks vanemate poolt laste kehalise aktiivsuse tähtsust ja kehalist võimekust osutus 2-faktoriline 8-küsimusega mudel.

Joonisel 1 on esitatud laste kehalise aktiivsuse tähtsust ja kehalist võimekust hindava küsimustiku kinnitava faktoranalüüsi mudel.

Küsimuste vastavus tunnustele on toodud tabelis 1.



**Joonis 1.** Laste kehalise aktiivsuse tähtsust ja kehalist võimekust hindava küsimustiku faktoranalüüsi mudel.

#### 4.2. Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest 1., 2. ja 3. klassi õpilaste vahel

Selgitamaks välja vanemate hinnangute erinevusi 1., 2., ja 3. klassi õpilaste vahel, teostati dispersioonianalüüs (One-Way ANOVA). Näitajad on välja toodud tabelis 3.

**Tabel 3.** Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest 1., 2. ja 3. klassi õpilaste vahel

| Tunnus      | 1. klass |           | 2. klass |           | 3. klass |           |          |
|-------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
|             | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>p</i> |
| <b>IPAK</b> | 6.33     | .69       | 6.15     | .79       | 6.19     | .83       | *        |
| <b>PAK</b>  | 5.57     | .91       | 5.53     | .91       | 5.57     | .85       | *        |

*M* – keskmine; *SD* – standardhälve; \* -  $p > 0,01$

Dispersioonianalüüs näitas, et statistiliselt olulised erinevused vanemate hinnangutel laste kehalise aktiivsuse tähtsusest (IPAK) ja kehalisest võimekusest (PAK) 1., 2. ja 3. klassi õpilaste vahel puudusid.

#### 4.3. Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest lasteaialaste ja kooliõpilaste vahel

Selgitamaks välja vanemate hinnangute erinevusi lasteaialaste ja kooliõpilaste vahel, teostati dispersioonianalüüs (One-Way ANOVA). Näitajad on toodud tabelis 4.

**Tabel 4.** Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest lasteaialaste ja kooliõpilaste vahel

| Tunnus      | Lasteaialapsed |           | Kooliõpilased |           |          |
|-------------|----------------|-----------|---------------|-----------|----------|
|             | <i>M</i>       | <i>SD</i> | <i>M</i>      | <i>SD</i> | <i>p</i> |
| <b>IPAK</b> | 6.30           | .66       | 6.22          | .77       | *        |
| <b>PAK</b>  | 5.53           | .78       | 5.59          | .88       | *        |

*M* – keskmine; *SD* – standardhälve; \* -  $p > 0,01$

Dispersioonianalüüs näitas, et statistiliselt olulised erinevused vanemate hinnangutel laste kehalise aktiivsuse tähtsusest (IPAK) ja kehalisest võimekusest (PAK) lasteaialaste ja kooliõpilaste vahel puudusid.

#### 4.4 Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest spordiga tegelevate ja mittetegelevate vanemate vahel

Selgitamaks välja vanemate hinnangute erinevusi spordiga tegelevate ja mittetegelevate vanemate vahel, teostati dispersioonianalüüs (One-Way ANOVA). Näitajad on toodud tabelis 5.

**Tabel 5.** Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest spordiga tegelevate ja mittetegelevate vanemate vahel

| Tunnus      | Spordiga tegelevad |           | Spordiga mittetegelevad |           | <i>p</i> |
|-------------|--------------------|-----------|-------------------------|-----------|----------|
|             | <i>M</i>           | <i>SD</i> | <i>M</i>                | <i>SD</i> |          |
| <b>IPAK</b> | 6.40               | .61       | 6.17                    | .80       | **       |
| <b>PAK</b>  | 5.56               | .87       | 5.58                    | .85       | *        |

*M* – keskmine; *SD* – standardhälve; \* -  $p > 0,01$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Vanemad, kes tegelevad spordiga, nende hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsuse kohta (IPAK) on kõrgemad, kui nendel vanematel, kes spordiga ei tegele ( $p < 0,01$ ). Laste kehaliste võimete hindamisel (PAK) statistiliselt olulisierinevusi ei olnud ( $p < 0,023$ ).

#### 4.5. Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest noores eas spordiga tegelenud ja mittetegelenud vanemate vahel

Selgitamaks välja vanemate hinnangute erinevusi noores eas spordiga tegelenud ja mittetegelenud vanemate vahel, teostati dispersioonianalüüs (One-Way ANOVA). Näitajad on toodud tabelis 6.

**Tabel 6.** Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest noores eas spordiga tegelenud ja mittetegelenud vanemate vahel

| Tunnus      | Spordiga tegelenud |           | Spordiga mittetegelenud |           | <i>p</i> |
|-------------|--------------------|-----------|-------------------------|-----------|----------|
|             | <i>M</i>           | <i>SD</i> | <i>M</i>                | <i>SD</i> |          |
| <b>IPAK</b> | 6.36               | .66       | 6.08                    | .82       | **       |
| <b>PAK</b>  | 5.65               | .83       | 5.46                    | .87       | *        |

*M* – keskmine; *SD* – standardhälve; \* -  $p > 0,01$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Vanemad, kes olid noores eas tegelenud spordiga, nende hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsuse kohta (IPAK) on kõrgemad, kui nendel vanematel, kes spordiga tegelenud ei ole ( $p < 0,01$ ). Laste kehaliste võimete hindamisel (PAK) statistiliselt olulisi erinevusi ei olnud ( $p > 0,1$ ).

#### 4.6. Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest kesk- ja kõrgharidust omavate vanemate vahel

Selgitamaks välja vanemate hinnangute erinevusi kesk- ja kõrgharidust omavate vanemate vahel, teostati dispersioonianalüüs (One-Way ANOVA). Näitajad on toodud tabelis 7.

**Tabel 7.** Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest kesk- ja kõrgharidust omavate vanemate vahel

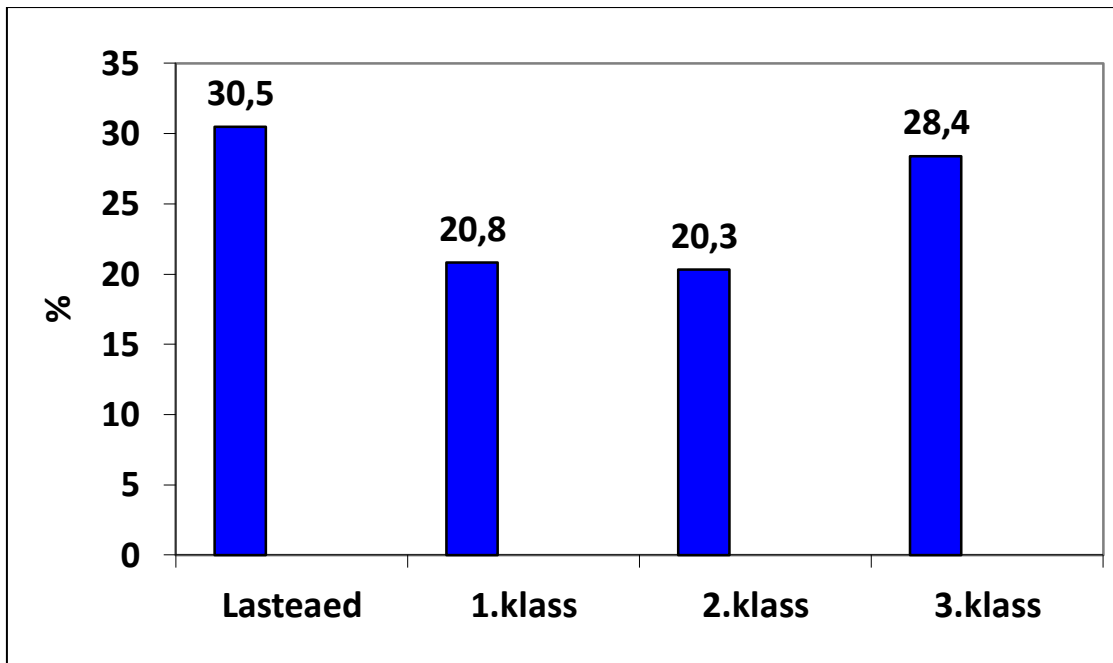
| Tunnus      | Keskharidus |           | Kõrgharidus |           | <i>p</i> |
|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|----------|
|             | <i>M</i>    | <i>SD</i> | <i>M</i>    | <i>SD</i> |          |
| <b>IPAK</b> | 6.24        | .66       | 6.33        | .79       | *        |
| <b>PAK</b>  | 5.60        | .80       | 5.49        | .97       | *        |

*M* – keskmine; *SD* – standardhälve; \* -  $p > 0,01$

Dispersioonianalüüs näitas, et vanemate hinnangute statistiliselt olulised erinevused laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehaliste võimete kesk- ja kõrgharidust omavate vanemate vahel puudusid.

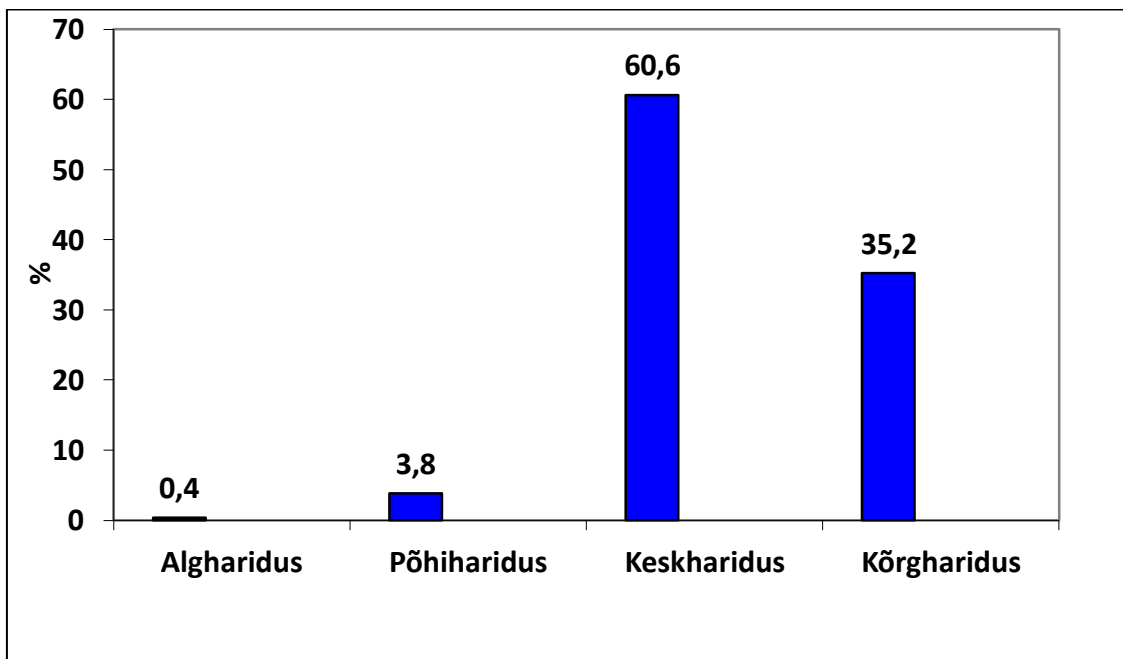
#### 4.7. Uuringus osalenute üldandmed

Küsimustiku täitis 237 vanemat. Uuringus osalenud vanemate laste jaotuvus lasteaeda ja 1., 2. ja 3. klassi on esitatud joonisel 2.



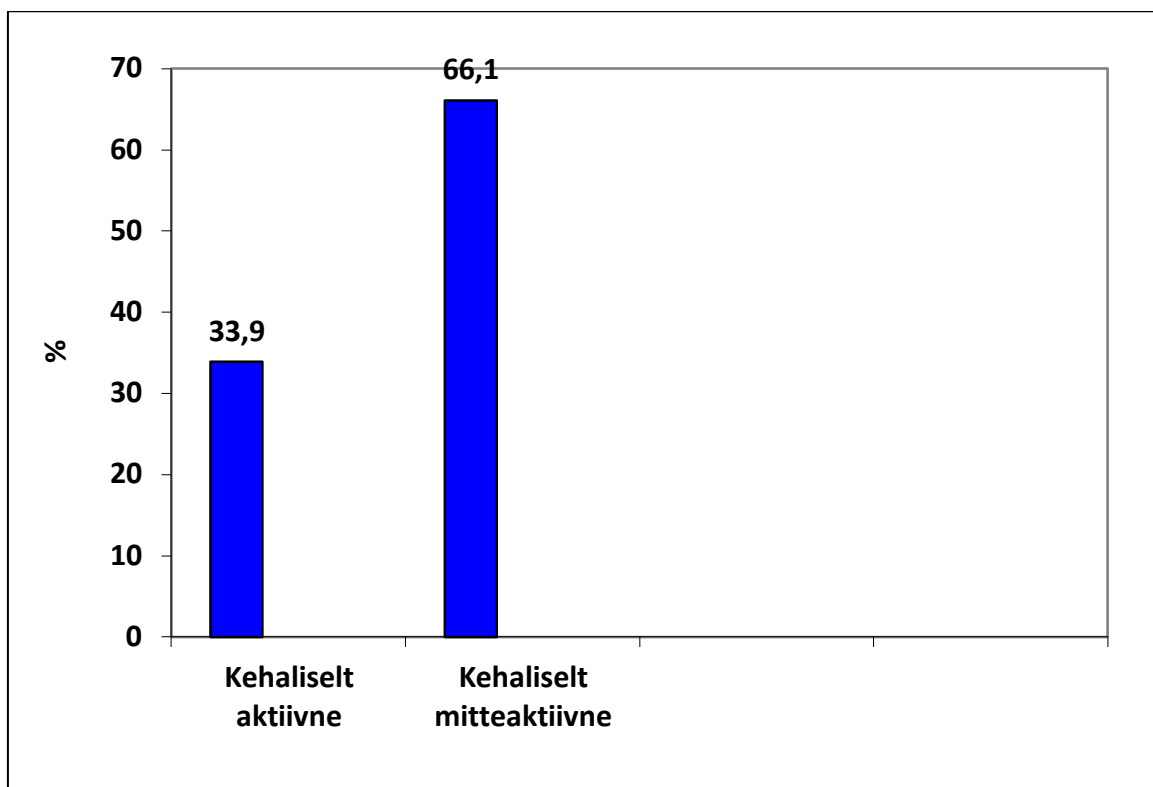
Joonis 2. Lasteaeda ja klassidesse jaotus

Vanemate haridustase on välja toodud joonisel 3.



Joonis 3. Küsimustiku täitnud vanemate haridustase

Uuringust selgus, et suurem osa vanematest on kehaliselt mitteaktiivsed. Tulemused on esitatud joonisel 4.



**Joonis 4.** Vanemate kehaline aktiivsus

## 5. ARUTELU

Mõõtmaks vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest oli eelkõige vajalik välja selgitada küsimustiku valiidsus. Uuring koosnes küsimustikust, kuhu kuulusid 12 küsimust, mis jaotusid kahte ossa. Esiteks küsimused, millega said vanemad hinnata laste kehalise aktiivsuse tähtsust. Teiseks küsimused, millega said vanemad anda hinnanguid laste kehalisele võimekusele. Vanemate hinnangute mõõtmiseks kasutati Martinent et al., (2013) poolt kohandatud Fredricksi ja Ecclesi (2004, 2005) poolt välja töötatud küsimustikku.

Faktorstruktuuri valiidsuse kontrollimine näitas 12-küsimuse ja 8-küsimusega kahefaktoriline mudel küllaltki sarnaseid tulemusi Martinent et al. (2013) uuringus esitatuga. Käesolevas uuringus vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsust ja kehalist võimekust mõõtvat küsimustiku psühhomeetrilised parameetrid 2-faktorilise 12-küsimuse mudeli puhul olid RMSEA= .095; NFI= .92; CFI= .95; NNFI= .95. Kinnitav faktoranalüüs (CFA) näitas, et sobivamaks osutuks 2-faktoriline 8-küsimusega mudel, mille psühhomeetrilised parameetrid olid aktsepteeritava tasemega (RMSEA= .072; NFI= .97; CFI= .98; NNFI= .98), mis näitavad küsimustiku sobilikkust, kasutamaks seda vanemate hinnangute mõõtmiseks. Neli problemaatilist küsimust, mille faktorkoormused olid väiksemad kui 0,40 eemaldati. Martinent et al. (2013) poolt läbiviidud uuringu küsimustik koosnes samuti 12 küsimusest, mis omakorda jaotusid kahte ossa. Esimesse kuulusid laste kehalise aktiivsuse tähtsust hindavad küsimused ja teise laste kehalist võimekust hindavad küsimused. Sarnaselt antud uuringule, näitasid ka Martinent et al. (2013) poolt läbi viidud uuringu faktoranalüüsi tulemused, et 2-faktorilise 8-küsimuse mudeli psühhomeetrilised parameetrid (RMSEA= .11; CFI= .91; NNFI= .88) on sobivamad kui 2-faktorilise 12-küsimuse mudelil (RMSEA= .05; CFI= .99; NNFI= .99).

Kasutatud küsimuste reliaabluse koefitsiendid olid antud uuringus kehalist võimekust hindavate küsimuste (PA 1-4) puhul .853. Laste kehalise aktiivsuse tähtsust hindavate küsimuste puhul (IPA 1-8) .610, eemaldades neli madala faktorkoormusega küsimust (IPA 3, 5, 7, 8) suurenes reliaabluse koefitsient .789-le. Martinent et al. (2013) poolt läbiviidud uuringu küsimuste reliaabluse koefitsiendid olid sarnased antud uuringuga. Laste kehalise aktiivsuse tähtsust hindavate küsimuste puhul .840 ning kehalist võimekust hindavate küsimuste puhul .740.

Tulenevalt eeltoodust võib kokkuvõtteks öelda, et käesoleva töö psühhomeetrilised parameetrid vanemate hinnangute mõõtmiseks laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest küsimustike faktorstruktuuri hindamiseks olid aktsepteeritavate väärtustega ja kooskõlas Martinent et al. (2013) uurimusega. Seega, kinnitust leidis esimene uurimisülesanne, et küsimustik vanemate hinnangute mõõtmiseks laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest on valideeritud.

Antud uurimistöö tulemustest selgus, et statistiliselt olulisi erinevusi 1., 2. ja 3. klassi õpilaste vanemate hinnangutel kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest ei olnud. Vanemate jaoks oli oluline, et lapsed oleksid kehaliselt aktiivsed. Corder et al. (2012) poolt läbi viidud uuringust selgus, et vanemad peavad lapsi kehaliselt aktiivseks, aga tegelikult ei kuulu teatud tegevused kehaliselt aktiivse tegevuse alla või on kehalisele tegevusele kuuluv aeg liialt lühike. Seega vanemad ülehindavad laste kehalist aktiivsust ja seda rohkem tüdrukute vanemate poolt. Bentley et al. (2012) viisid läbi uuringu, intervjuerides 32 vanemat, püüdes välja selgitada vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse taseme kohta. Uuringust selgus, et vanemad ei taju laste kehalise aktiivsuse reaalsust. Lapsi peetakse kehaliselt aktiivseteks või isegi väga aktiivseteks. Samuti ei leidnud vanemad, et laste kehalise aktiivsuse taset tuleks suurendada.

Läbiviidud uuringust selgus, et lasteaialaste vanemad ja koolilaste vanemad peavad kehalist aktiivsust ühtviisi tähtsaks. Seega töös püstitatud hüpotees, et kooliõpilaste vanemad tähtsustavad laste kehalist aktiivsust rohkem kui lasteaialaste vanemad ei leidnud kinnitust. Antud uuringust võinuks hinnata ka laste osalemist kehalises tegevuses, siis oleks saanud võrrelda, kuidas vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest väljenduvad laste tegelikus kehalises tegevuses või leida nende vahelisi seoseid. Selgus küll, et vanemad peavad kehalist aktiivsust tähtsaks, samas me ei tea lapse kehalise aktiivsuse taset. Võimalik, et lasteaialaste vanemad peavad piisavaks lapse kehaliseks tegevuseks lasteaia õues veedetud mänguaega ning koolilaste vanemad kehalise kasvatuses tunnis veedetud aega. Goldfield et al. (2012) uuringust selgus, et väga väheste laste kehaline aktiivsus vastab soovitatule. Sarnaselt Goldfield et al. (2012) uuringule leidsid ka Jago et al. (2014), et 29 % poiste ja 47 % tüdrukute kehalise aktiivsuse tase ei vasta soovitatule (60 minutit päevas). Levinud on arvamus, et lasteaialapsed on loomult ja vanusest tingitult kehaliselt aktiivsed. Vanematel on võimalus sekkuda lasteaialaste tervislike eluviiside kujunemisse, kuna nad on selles arengustaadiumis tundlikud ja muutuste efekt on suur (Goldfield et al., 2012).

Ka teine töös püstitatud hüpotees, et kooliõpilaste vanemad hindavad laste kehalisi võimeid kõrgemalt kui lasteaialaste vanemad, ei leidnud kinnitust. O'Neill et al. (2014) uuringust selgus, et lapsed, kes on liigutusvilumuse poolest osavamad ja kelle vanemad tajuvad lapse suuremat liigutusvilumust, osalevad rohkem kehalistes tegevustes. Nad leidsid ka, et vanemad, tervishoiutöötajad ja õpetajad peaksid oskama edendada laste liigutusvilumuste taset. See omakorda suurendaks osalemist kehalistes tegevustes. Na (2015) leidis vanemate hinnanguid analüüsides, et laste kehalisele võimekusele mõjub paremini treeningutel kui kehalise kasvatuse tundides osalemine, sest ainult ühele spordialale keskendudes arenevad laste oskused paremini ja tõuseb kehaline võimekus.

Vanemad, kes tegelevad spordiga, nende hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusele olid kõrgemad, kui nendel vanematel, kes spordiga ei tegelenud ( $p < 0,01$ ). Jago et al. (2010) poolt läbi viidud uuringus kasutati kehalise aktiivsuse ja inaktiivsuse mõõtmiseks nii lastel kui ka täiskasvanutel akseleromeetrid. Leiti, et mida rohkem veedavad vanemad aega televiisorit vaadates, seda rohkem teevad seda ka lapsed. Vanemate tegevus on eeskujuks lastele. O'Dwyeri et al. (2012) püüdsid oma uuringus selgitada, kas vanemate kehalise aktiivsuse suurendamisega kaasneb laste kehalise aktiivsuse taseme tõus. Tulemustest selgus, et teatud aja möödudes suurenes ka laste kehalise aktiivsuse tase. Selliseid tulemusi on leitud ka teiste autorite poolt (Fuemmeler et al., 2011). Autorid näitasid, et suurendades vanemate kehalise aktiivsuse taset, suureneb see ka lastel. On ilmselge, et lastele on suurimaks eeskujuks vanemad. Martinent et al. (2013) leidsid, et vanemad, kes olid kehaliselt aktiivsed, toetasid laste osalemist kehalistes tegevustes ja nende lapsed olid ka kehaliselt aktiivsemad. Hinnangud laste kehalisele võimekusele olid käesolevas uuringus sarnased nii spordiga tegelevate kui ka mitte tegelevate vanemate puhul. Vanemate hinnangud laste kehalisele võimekusele olid keskmisest kõrgemad. Spordiga tegelevad vanemad hindasid laste kehalist võimekust pisut madalamalt ( $M = 5,56$ ) kui spordiga mittetgelevad ( $M = 5,58$ ). Uuringus osalenud vanematest on kehaliselt aktiivsed 33,9 % ja kehaliselt mitteaktiivsed 66,1 %. Kehaliselt aktiivsete vanemate protsent on küllaltki madal.

Vanemad, kes noores eas olid tegelenud spordiga, nende hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsuse kohta olid kõrgemad, kui nendel vanematel, kes spordiga tegelenud ei ole ( $p < 0,01$ ). Hinnangud laste kehalisele võimekusele ei erinenud noorukieas spordiga tegelenud vanemate ja mittetegelenud vanemate puhul. 1980- aastal alustasid Telama et al. (2005) 21-aastat kestnud uurimustööga, et välja selgitada, kas kehaline aktiivsus lapseas tingib ka kehalise aktiivsuse täiskasvanuna. Tulemused näitasid, et lapseea kehaline

aktiivsus on seotud kehalise aktiivsusega noorukieas ja noorukiea kehaline aktiivsus on omakorda seotud täiskasvanuea kehalise aktiivsusega. Kehalise aktiivsuse tase lapseas ei ole aga seotud kehalise aktiivsuse tasemega nooruki- ja täiskasvanueas. Ka Tammelin et al. (2003) viisid läbi uurimuse, kus selgitati välja noorukiea kehalise aktiivsuse seost täiskasvanuea kehalise aktiivsusega. Inimesed, kes olid sündinud aastal 1966 pidid vastama küsimustele tagasiulatuvalt kehalise aktiivsuse kohta kui nad olid vanuses 14 kuni 31 aastat. Tulemustest selgus, et madal kehalise aktiivsuse tase noorukieas tingis inaktiivsuse ka täiskasvanuna. Lisaks leiti, et negatiivsete teguritena mõjus kehalise aktiivsuse tasemele ka halb spordivarustus koolis ning halvad hinded, mis omakorda mõjutasid ka täiskasvanuea kehalise aktiivsuse taset. Lapseas organiseeritud sporditegevustes osalemise mõju täiskasvanuea kehalisele aktiivsusele selgitasid välja 10-aastase pikaajalise uuringuga Kjonniksen et al. (2009). Selgus, et organiseeritud sporditegevustes osalemine mõjutas positiivselt kehalise aktiivsuse taset täiskasvanueas. Tugevamat seost oli märgata meeste puhul. Kuna mitmed uuringud on näidanud lapse- või noorukiea kehalise aktiivsuse seost kehalise aktiivsuse kõrgema tasemega täiskasvanueas, siis on oluline, et nii vanemad kui ka lastega töötavad inimesed pööraksid laste kehalises tegevuses osalemisele suurt tähelepanu.

Kesk- ja kõrgharidusega vanemate hinnangutel laste kehalise aktiivsuse tähtsusele ja kehalisele võimekusele erinevusi ei olnud. Hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusele olid keskmisest kõrgemad nii keskhariduse ( $M = 6,24$ ) kui ka kõrghariduse ( $M = 6,33$ ) puhul. Uuringus osalenud vanematest 60,6 % oli keskharidus, 35,2 % kõrgharidus, 3,8 % põhiharidus ning 0,4 % algharidus. Kuna põhi- ja algharidusega vanemate osakaal oli liiga väike ei olnud otstarbekas hinnata statistiliselt olulisi erinevusi kaasates antud gruppide vahel. Fernandez-Alvira et al. (2013) leidsid, et vanema haridustase on seotud laste kõrgema kehalise aktiivsuse tasemega. Kõrgema haridustasemega vanemate lapsed osalesid rohkem kehalistes tegevustes.

Läbiviidud uuringu alusel võib kokkuvõtvalt öelda, et erinevused vanemate hinnangutel laste kehalise aktiivsuse tähtsusele lasteaialaste ja kooliõpilaste vahel puudusid, kuid noorukieas ja hetkel spordiga tegelevad vanemad hindavad osalemist kehalistes tegevustes kõrgemalt kui mittetegelenud vanemad. Käesolevas töös kasutatav küsimustik on sobiv mõõtmaks vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest. Küsimustik võimaldab välja selgitada vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest, mida on otstarbekas arvestada kui üht olulist faktorit, mis võib mõjutada õpilaste kehalist aktiivsust.

## 6. JÄRELDUSED

1. Kasutatud küsimustik on valiidne mõõtmaks vanemate hinnanguid 5-10 aastaste laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest.
2. Vanemate hinnang laste kehalise aktiivsuse tähtsusele ja kehalisele võimekusele ei erine lasteaialaste ja kooliõpilaste vahel.
3. Vanemate haridustase ei mõjuta vanemate hinnanguid laste kehalise aktiivsuse tähtsusele ja kehalisele võimekusele.
4. Noorukieas spordiga tegelenud vanemad hindavad laste kehalises tegevuses osalemist kõrgemalt kui noorukieas sporida mittetegelenud vanemad.
5. Kehaliselt aktiivsed vanemad hindavad laste kehalises tegevuses osalemist kõrgemalt kui spordiga mittetegelevad vanemad.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Beets MW, Cardinal BJ, Alderman BL. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Educ Behav* 2010 ; 37(5) : 621-44.
2. Bentler PM. EQS Structural equations program manual. Encino, CA: Multivariate Software, Inc 1995.
3. Bentley GF, Goodred JK, Jago R, Sebire SJ, Lucas PJ, Fox KR, Stewart-Brown S, Turner KM. Parents' views on child physical activity and their implications for physical activity parenting interventions: a qualitative study. *BMC Pediatr* 2012; 12 : 180.
4. Browne MW ja Cudek R. Alternative ways of assessing model fit. In: Bollen KA & Long JS, eds. *Testing Structural equation models*, Newbury Park, CA: Sage; 1993; 136-162.
5. Corder K, Crespo NC, Van Sluijs EMF, Lopez NV, Elder JP. Parent awareness of young children's physical activity. *Prev Med* 2012; 55: 201-205.
6. Craigie AM, Lake AA, Kelly SA, Adamson AJ, Mathers JC. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Mauritas* 2011; 266-284.
7. Dunton GF, Liao Y, Almanza E, Jerrett M, Spruijt-Metz D, Ann Pentz MA. Locations of Joint Physical Activity in Parent–Child Pairs Based on Accelerometer and GPS Monitoring. *Behav Med* 2013; 45 : S162–S172.
8. Erkelenz N, Kobel S, Kettner S, Drenowatz C, Steinacker JM. Parental Activity as Influence on Children's BMI Percentiles and Physical Activity. *J Sport Sci Med* 2014; 13, 645-650.
9. Fernandez-Alvira JM, Velde SJ, De Bourdehaudhuij I, Bere E, Manios Y, Kovacs E, Jan N, Brug J, Moreno LA. Parental education associations with children's body composition: mediation effects of energy balance-related behaviors within the ENERGY-project. *Int J Behav Nutr Phy* 2013, 10:80.
10. Findlay LC, Garner RE, Kohen DE. Patterns of children's participation in unorganized physical activity. *Res Q Exercise Sport* 2010; 81: 133-42.
11. Fredricks J ja Eccles J. Parental influences on youth involvement in sports. In: Weiss MR, ed. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan*

- perspective, Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc, 2004; 145-164.
12. Fredricks J ja Eccles J. Famili socialization, gender, and sport motivation and involvement. *J Sport Exercise Psy* 2005; 27, 3-31.
  13. Fuemmeler BF, Anderson CB, Masse LC. Parent-child relationship of directly measured physical activity. *Int J Behav Nutr Phy* 2011;8:17.
  14. Goldfield GS, Harvey A, Grattan K, Adamo KB. Physical Activity Promotion in the Preschool Years: Acritical Period to Intervene. *Int J Environ Res* 2012; 1326-1342.
  15. Hamilton K, White KM. Social Influences and the Physical Activity Intentions of Parents of Young-Children Families: An Extended Theory of Planned Behavior Approach. *J Fam Issues* 2012; 33 (10) : 1351–1372.
  16. Hesketh KD, Hinkley T, Campbell KJ. Children's physical activity and screen time: qualitative comparison of views of parents of infants and preschool children. *Int J Behav Nutr Phy* 2012; 9 : 152.
  17. Hu L ja Bentler PM. Cutoff criteria for fit indexes in covariancestructure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Struct Equ Modeling* 1999, 6, 1-55. <http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540118>.
  18. Jago R, Fox KR, Page AS, Brockman R, Thompson JL. Parent and child physical activity and sedentary time: Do active parents foster active children? *BMC Public Health* 2010, 10:194.
  19. Jago R, Sebire SJ, Wood L, Pool L, Zahra J, Thompson JL, Lawlor DA. Associations between objectively assessed child and parental physical activity:a cross-sectional study of families with 5-6 year old children. *BMC Public Health* 2014, 14:655.
  20. Kjonniksen L, Anderssen N, Wold B. Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scand J Med Sci Spor* 2009; 19: 646-654.
  21. Kunin-Batson AS, Seburg EM, Crain AL, Jaka MM, Langer SL, Levy RL, Sherwood NE. Household Factors, Family Behavior Patterns, and Adherence to Dietary and Physical Activity Guidelines Among Children at Risk for Obesity. *J Nutr Educ Behav* 2015; [doi.org/10.1016/j.jneb.2015.01.002](http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2015.01.002).
  22. Li X-H, Lin S, Guo H, Huang Y, Wu L, Zhang Z, Ma J, Wang H-J. Effectiveness of a school-based physical activity intervention on obesity in school children: a nonrandomized controlled trial. *BMC Public Health* 2014, 14:1282.

23. Maitland C, Stratton G, Foster S, Braham R, Rosenberg M. The Dynamic Family Home: a qualitative exploration of physical environmental influences on children's sedentary behaviour and physical activity within the home space. *Int J Behav Nutr Phy* 2014, 11 :157.
24. Martinent G, Naisseh M, Ferrand C, Bois JE, Hautier C. Development and evaluation of the psychometric properties of the parents' Perceptions of Physical Activity Importance and their Childrens' Ability Questionnaire. *Psychol Sport Exerc* 2013; 719-727.
25. Moller NC, Tarp J, Kamelarczyk EF, Brond JC, Klakk H, Wedderkopp N. Do extra compulsory physical education lessons mean more physically active children? Findings from the childhood health, activity, and motor performance school study Denmark (The CHAMPS-study DK). *Int J Behav Nutr Phy* 2014, 11 :121.
26. Na J. Parents' Perceptions of Their Children's Experiences in Physical Education and Youth Sport. *The Physical Educator* 2015; 72, 139-167.
27. Nyberg G, Sundblom E, Norman A, Bohman B, Hagberg J, Elinder LS. Effectiveness of a Universal Parental Support Programme to Promote Healthy Dietary Habits and Physical Activity and to Prevent Overweight and Obesity in 6-Year-Old Children: The Healthy School Start Study, a Cluster-Randomised Controlled Trial. *Plos One* 2015; 1-19.
28. O'Dwyer MV, Fairclough SJ, Knowles Z, Stratton G. Effect of a family focused active play intervention on sedentary time and physical activity in preschool children. *Int J Behav Nutr Phy* 2012; 9 : 117.
29. O'Neill JR, Williams HG, Pfeiffer KA, Dowda M, McIver KL, Brown WH, Pate RR. Young children's motor skill performance: Relationships with activity types and parent perception of athletic competence. *J Sci Med Sport* 2014; 607-610.
30. Rhee KE, McEachern R, Jelalian E. Parent Readiness to Change Differs for Overweight Child Dietary and Physical Activity Behaviors. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2014; 1601-1610.
31. Spittaels H, Van Cauwenberghe E, Verbestel V, De Meester F, Van Dyck D, Verloigne M, Haerens L, Deforche B, Cardon G, De Bourdeaudhuij I. Objectively measured sedentary time and physical activity time across the lifespan: a cross-sectional study in four age groups. *Int J Behav Nutr Phy* 2012; 9:149.

32. Steele RM, Brage S, Corder K, Wareham NJ, Ekelund U. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome in youth. *J Appl Physiol* 2008; 105 : 342-51.
33. Tammelin T, Näyhä S, Laitinen J, Rintamäki H, Järvelin M-R. Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Prev Med* 2003; 37(4), 375-381.
34. Telama R, Yang X, Viikari J, Välimäki I, Wanne O, Raitakari O. Physical Activity from Childhood to Adulthood: A 21-year tracking study. *Am J Prev Med* 2005; 28(3): 267-273.
35. Thompson JL, Jago R, Brockman R, Cartwright K, Page AS, Fox KR. Physically active families - de-bunking the myth? A qualitative study of family participation in physical activity. *Child Care Hlth Dev* 2010; 36: 265-74.
36. Van Cauwenberghe E, Jones RA, Hinkley T, Crawford D, Okely AD. Patterns of physical activity and sedentary behaviour in preschool children. *Int J Behav Nutr Phy* 2012; 9:138.
37. Veitch J, Salmon J, Ball K. Individual, social and physical environmental correlates of children's active free-play: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phy* 2010; 7 : 11.
38. Wood C, Hall K. Physical education or playtime: which is more effective at promoting physical activity in primary school children? *BMC Med*; doi:10.1186/s13104-015-0979-1
39. Zecevic CA, Tremblay L, Lovsin T, Michel L. Parental Influence on Young Children's Physical Activity. *International Journal of Pediatrics* 2010; doi:10.1155/2010/468526.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Helin Sinisalu,

(sünnikuupäev: 05.06.1983)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Vanemate hinnangud laste kehalise aktiivsuse tähtsusest ja kehalisest võimekusest

mille juhendaja on

prof. Vello Hein (PhD),

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
  - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
  3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 20.05.2015