

TARTU ÜLIKOOL
sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Tõnis Org

**Lapsevanemate uskumuste ja hoiakute struktuur
eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse eeskuju ja toetajana**

**Structure of parents' beliefs and attitudes towards preschool
child as a role model and supporter**

Magistritöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja:

A, Amor

Kaasjuhendaja:

A, Hannus

Tartu, 2021

SISUKORD

KASUTATUD LÜHENDID.....	4
LÜHIÜLEVAADE	5
ABSTRACT.....	6
1 KIRJANDUSE ÜLEVAADE	7
1.1 Kehaline aktiivsus lapseas.....	7
1.2 Lapsevanemate roll lapse kehalise aktiivsuse toetamisel	9
1.3 Lapsevanemate uskumused ja hoiakud lapse kehalise aktiivsuse suhtes	10
2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED	13
3. METOODIKA.....	14
3.1. Mõõtevahend	14
3.2. Valimi moodustamine.....	15
3.3. Valimi kirjeldus	15
3.3.1. Valimi sooline ja vanuseline jaotumine	16
3.3.2. Valimi viimase kolme kuu vaba aja kehalise aktiivsuse sagedus	16
3.4. Andmete analüüs.....	17
4. TÖÖ TULEMUSED	19
4.1 Tajutud kontrolli, afektiivsete hoiakute ja sotsiaalsete normide küsimustiku eksploratiivne faktoranalüüs.....	19
4.1.1. TASK kirjeldavad statistikud ja sisereliaabsuse analüüs	20
4.2 Käitumuslike uskumuste küsimustiku eksploratiivne faktoranalüüs.....	21
4.2.1 KUK kirjeldavad statistikud ja sisereliaabsuse analüüs.....	23
4.3 TASK ja KUK alaskaalade skooride omavahelised seosed.....	23
4.4 Käitumuslike uskumuste seosed lapsevanemate kehalise aktiivsuse ja sooga.....	24
5. ARUTELU	27
5.1 Tajutud kontrolli, afektiivsete hoikute ja sotsiaalsete normidega seotud uskumuste faktorstruktuur	27
5.2 Käitumuslike uskumuste faktorstruktuur.....	29

5.3	TASK ja KUK alaskaalade skooride omavahelised seosed.....	31
5.4	Käitumuslike uskumuste seosed lapsevanemate kehalise aktiivsuse ja sooga	31
5.5	Töö tugevused ja piirangud.....	32
6	JÄRELDUSED.....	34
	KASUTATUD KIRJANDUS	35
	TÄNUAVALDUS	42
	LISA 1. Lapsevanema eeluuringusse kutsumise teade	43
	LISA 2. Lapsevanemate eeluuringu küsimustik	44
	LISA 3. TASK väidete faktoritesse laadumine.....	48
	LISA 4. KUK väidete faktoritesse laadumine.....	50
	Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks	52

KASUTATUD LÜHENDID

IBM – Integreeritud käitumuslik mudel (*Integrated behavioral model*)

KMO - Kaiser-Meyer-Olkin

KUK - Käitumusliku uskumuse küsimustik

TASK - Tajutud kontrolli, afektiivsete hoiakute ja sotsiaalsete normide küsimustik

WHO- Maailma Terviseorganisatsioon (*World Health Organization*)

LÜHIÜLEVAADE

Töö eesmärk: Uurimustöö eesmärgiks oli varasemate kvalitatiivsete uurimustööde tulemuste alusel luua küsimustik eelkooliealiste laste vanemate käitumuslike uskumuste, afektiivsete hoiakute, sotsiaalsete normide ja tajutud kontolli hindamiseks enda ja lapse kehalise aktiivsusega seoses. Eesmärgi saavutamiseks püstitati järgmised ülesanded: sõnastada väited küsimustiku koostamiseks, koguda küsimustiku alusel andmed eelkooliealise lapse lastevanematelt, hinnata küsimustiku psühhomeetrilisi omadusi ning pakkuda välja uus küsimustik, hinnata lapsevanemate kehalise aktiivsuse ja teiste komponentide omavaheliste seoste tugevust ning hinnata lapsevanemate käitumuslike uskumuste seoseid eneseraporteeritud vaba aja kehalise aktiivsuse ja lapsevanema sooga.

Metoodika: Varasemalt lapsevanemate intervjuude põhjal kogutud andmestikust koostati küsimustik, mis sisaldas väiteid tajutud kontrolli, afektiivsete hoiakute, sotsiaalsete normide, kehalise aktiivsuse võimalike tagajärgede ja nende soovitatavuse kohta. Uurimustöö valimi moodustasid täisealised lapsevanemad (n=414), kel uuringu toimumise ajal oli vähemalt üks 4-6-aastane laps. Valim moodustati mugavusvalimina lumepallimeetodil. Küsimustiku väidete sobivuse hindamiseks teostati eksploratiivne faktoranalüüs.

Tulemused: Tajutud kontrolli, afektiivsete hoiakute ja sotsiaalsete normide küsimustiku (TASK) faktormudelil leiti viis faktorit, millest moodustati alaskaalad: „Motiveeritud laps“, „Motiveeritud lapsevanem“, „Sotsiaalne norm“, „Ajaline takistus“ ja „Finantsiline takistus“.. Käitumuslike uskumuste küsimustiku (KUK) faktormudelisse jäi analüüsi tulemusel neli faktorit, millest moodustati alaskaalad „Tervise kasud“, „Tajutud kahjud“, „Tajutud ebameeldivus“ ja „Sotsiaalsed kasud“. Suurem osa TASK ja KUK alaskaaladest korreleerusid omavahel statistiliselt usaldusväärsetl ($p < ,05$). Käitumusliku uskumuse tugevus on süstemaatiliselt seotud lapsevanemate kehalise aktiivsusega.

Kokkuvõte: Eksploratiivse faktoranalüüsi käigus selgitati välja TASK ja KUK faktorstruktuurid, mille põhjal pakuti välja uus küsimustik faktoritesse laadunud ning alaskaalasid kõige paremini kirjeldanud väidetega.

Märksõnad: kehaline aktiivsus, integreeritud käitumuslik mudel, eelkooliealine laps

ABSTRACT

Aim: The purpose of the research was to create a questionnaire based on the results of previous qualitative studies to assess behavioral beliefs, affective attitudes, normative beliefs and control beliefs of parents of preschool children in relation to their own and the child's physical activity. To achieve this goal, following tasks were set: formulate statements for compiling the questionnaire, collect data from parents of preschool children, evaluate properties of the questionnaire and propose a new questionnaire.

Methods: Questionnaire was created based on previously conducted interviews with parents. Questionnaire consisted statements of perceived control, attitude, normative beliefs, possible outcomes of physical activity and desirability of these possible outcomes. Parents (n=414) with at least one 4-6 year old child, were able to participate in the research. Non-probability snowball technique was used to recruit parents. Exploratory factor analysis was conducted, to determine the number of factors to be extracted, and to evaluate correlations between statements and behavioral beliefs.

Results: Factor model of perceived control, attitude and normative beliefs questionnaire (TASK) was constructed based on maximum likelihood method and Varimax rotation. The appropriate number of factors for TASK factor analysis was five. According to the number of factors and loaded statements five subscales were constructed: "Motivated child", "Motivated parent", "Perceived norm", "Time constraint" and "Financial obstacle". As a result of the analysis, four factors remained in the factor model of behavioral beliefs, which, according to the loaded statements, formed subscales of "Health benefits", "Perceived risk", "Perceived discomfort", and "Social benefits". Most of TASK and Behavioral Belief subscales loaded statistically significant ($p < .05$). Behavioral belief strength is systematically related to parental physical activity.

Summary: Factor structures were identified and best describing statements were used to propose new questionnaire.

Keywords: physical activity, integrated behavioral model, preschool children

1 KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1 Kehaline aktiivsus lapseas

Rasvumine ja ülekaal, mis võib kujutada ohtu inimese tervisele, on kogu maailmas järjest kasvavaks probleemiks (World Health Organization, 2020). 2019.a. oli Maailma Terviseorganisatsiooni (edaspidi WHO) andmetel üle 38 miljoni alla 5-aastase lapse, kes olid rasvunud või ülekaalus (WHO, 2020). Kehalisel aktiivsusel ja toitumisharjumustel on oluline roll ennetamaks laste ülekaalu ja rasvumist (Sahoo et al., 2015).

WHO (2020) soovitude kohaselt peaksid 5-17-aastased lapsed ja noored olema mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaliselt aktiivsed vähemalt 60 minutit päevas. Lisaks peaks vähemalt kolmel päeval nädalas tegema kõrge intensiivsusega aeroobseid tegevusi ning lisaks lihasjõudu ja luustikku tugevdavaid harjutusi (WHO, 2020). Ülemaailmsed andmed näitavad, et kahjuks ei ole laste kehaline aktiivsus piisav (Aubert et al., 2018).

Eelkooliealistel lastel, kes on mõõduka intensiivsusega kehaliselt aktiivsed, on parem füüsiline vorm ja paremad keha koostise näitajad (Leppänen et al., 2016). Hiljuti Eestis läbi viidud uuringus leiti, et kehalise aktiivsuse suurendamine ja istuvale tegevusele kuluva aja vähendamine eelkoolieas avaldab ka koolieas soodsat mõju lapse kehalisele võimekusele (alaja ülajäsemete jõud, väledus) ning kehakoostisele (Reisberg et al., 2020). Lisaks füüsilistele kasudele, mõjutab kehaline aktiivsus positiivselt ka laste vaimset tervist (Poitras et al., 2016; US Department of HHS, 2018). Lapsed, kes on regulaarselt kehaliselt aktiivsed, suhtuvad liikumisse positiivselt, mis omakorda avaldab positiivset mõju nende motoorsetele oskustele, vaimsele võimekusele ja enesehinnangule (Tremblay et al., 2011). Kuna lapsed hakkavad oma kehalisi oskusi võrdlema juba noores eas, peaks motoorseid oskusi arendama varakult, et laps tunneks ennast kompetentsena ning suhtuks kehaliselt aktiivsetesse tegevustesse positiivselt (LeGear et al., 2012). Lisaks kohestele kehalise aktiivsusega seotud positiivsetele teguritele, jätkavad eelkoolieas kehaliselt aktiivsed olnud lapsed suurema tõenäosusega liikumisharjumusega hilisemas koolieas (Vlahov et al., 2014) või läbi terve elu (Jones et al., 2013).

Kehalise aktiivsuse kõrval on oluline mõju tervisele ka inaktiivsetel tegevustel, eelkõige istumisel. WHO (2020) soovitude kohaselt peaks piirama alla 5-aastaste laste ekraaniaega maksimaalselt ühe tunnini päevas. Chaput jt (2016) leidsid, et kuni 5-aastaste laste jaoks on piiratud istumisaeg, mõõdukas kehaline aktiivsus ja piisav uni võtmetähtsusega, et tagada eakohane areng. Liigset ekraaniaega on seostatud suurenenud kardiometaboolse riski ning

kehvemate mootorsete ja sotsiaalsete oskustega (Carson et al., 2016). Kuna lapsed ise eelistaksid ekraaniaega aktiivsele tegevusele, siis on vanemate roll selle piiramisel väga oluline (Hesketh et al., 2017).

Šotimaal läbi viidud uuringus (Fisher et al., 2005) selgus, et laste kehalist aktiivsust mõjutab aastaaeg. Laste kehaline aktiivsus oli kevadel madalam kui teistel aastaaegadel (Fisher et al., 2005). Vastupidiselt, leiti Soomes läbi viidud uuringus (Soini et al., 2014), et aastaaeg ja välistemperatuur mõjutasid eelkooliealiste laste kehalist aktiivsust vähesel määral, sest lasteaia päevakava aasta lõikes ei erine. Ainsaks erinevuseks oli talv, madala õhutemperatuuri (-20°C ja alla selle) ning piiratud päevavalguse tõttu (Soini et al., 2014), mil õues olemist ja liikumist oli teiste aastaaegadega võrreldes vähem.

Laste kehalisele aktiivsusele avaldab mõju ka keskkond. Gerards jt (2021) leidsid oma uuringus, et kui vahetult elukoha lähedal on jalutamiseks sobilikud tingimused, siis on ka lapsed kehaliselt aktiivsemad. Eriti positiivset mõju laste kehalisele aktiivsusele avaldab kodukoha lähedal oleva vajaliku infrastruktuuri (mänguväljak, spordisaal jne.) olemasolu (Tappe et al., 2013) ning asjaolu, et laps käib seal koos lapsevanemaga, kes võtab temaga koos aktiivselt tegevustest osa (Gerards et al., 2021). Linnades avaldab lapse kehalisele aktiivsusele positiivset mõju ka looduslike parkide olemasolu (Tappe et al., 2013). Batuudi ja tasakaaluradade olemasolu mõjutab laste kehalist aktiivsust positiivselt, samas võib kiigu kasutamise võimalus hoopis laste kehalisele aktiivsusele negatiivselt mõjuda, sest kiikumine toimub enamasti istudes (Määttä et al., 2019). Negatiivset mõju laste kehalisele aktiivsusele võib ümbritsevas keskkonnas avaldada ka tihe sõidukite liikumissagedus (Ding et al., 2011; Tappe et al., 2013). Olenevalt keskkonnast, lubavad lapsevanemad oma koolieelikuid ka iseseisvalt õue mängima. Samas, ei ole kõikidel lastel seda võimalust ja eelkõige on siin põhjuseks piirkonna turvalisuse küsimused (Gerards et al., 2021).

4-aastaste laste liikumismustreid uurides selgus, et olenevalt kellaajast ning nädalapäevast on laste kehaline aktiivsus erinev (Berglind & Tynelius, 2017). Lapsed olid kehaliselt aktiivsemad nädala sees päevasel ajal, kui lapsed olid lasteaias ning inaktiivsemad hommikuti, õhtuti ning nädalavahetustel, kui lapsed olid kodus (Berglind & Tynelius, 2017). Ka Matarma jt (2017) leidsid Soomes läbi viidud uuringus, et lasteaedades käivad lapsed on kehaliselt aktiivsemad võrreldes oma eakaaslastega, kes on enamjaolt kodus. Selle põhjuseks võib olla see, et lapsevanemad pole kehalise aktiivsusega seotud WHO soovitustest teadlikud (Álvarez-Bogantes, 2019), lapsevanemad peavad päevasel ajal töötama ning neil pole

võimalik lastega aktiivselt liikuda ning see, et kodudes pole lastel nii mitmekülgsed võimalusi iseseisvateks kehaliselt aktiivseteks tegevusteks (Matarma et al., 2017).

Lapsevanemad mõjutavad nii otseselt kui kaudselt eelkooliealiste laste kehalist aktiivsust ja liikumisharjumuse kujunemist (Trost & Loprinzi, 2011).

1.2 Lapsevanemate roll lapse kehalise aktiivsuse toetamisel

Lapsevanemate mõju lapse kehalisele aktiivsusele sisaldab kahte põhilist faktorit: lapsevanem rollimudelina (lapsevanema eeskuju) ja lapsevanema kehalise aktiivsuse tugi (lapse kehalise aktiivsuse soodustamine). Samuti on nimetatud mõjutajatena vanemate hoiakuid kehalise aktiivsuse suhtes, lapse kasvatamise stiili ja perekonna ühtekuuluvust (Trost & Loprinzi, 2011). Lapsevanemate teadmised (Jiménez-Pavón et al., 2012), kehalise aktiivsuse toetamine ja lapsevanemate eeskuju (Hutchens & Lee, 2018; Reimers et al., 2019; Zecevic et al., 2010) mõjutavad laste kehalist aktiivsust olulisel määral.

Lapsevanema kehalise aktiivsuse tugi sisaldab lapse julgustamist, kehaliselt aktiivsetes tegevustes lapsega koos osalemist, lapse viimist kohtadesse, kus saab olla kehaliselt aktiivne ja laste registreerimist erinevatele treeningutele (Zecevic et al., 2010). Loprinzi ja Trost (2010) leidsid Austraalias läbi viidud uuringus, et lapsevanemate toetus suurendab eelkooliealiste laste kehalist aktiivsust kodus. Lisaks selgus, et lapsevanemad, kes tajusid lapsi kompetentsetena ja võimelisena aktiivselt mängima, toetasid oma lapsi rohkem nii instrumentaalselt kui emotsionaalselt (Loprinzi & Trost, 2010). Laste toetamine logistiliselt (nt treeningutele viimine) on positiivselt seotud laste suurema kehalise aktiivsuse ja lühema istumisajaga (Gerards et al., 2021).

Lapsevanema kehalise aktiivsuse motivatsioon mõjutab oluliselt lapse kehalise aktiivsuse toetamist (Naisseh et al., 2015). Kõrgema sisemise motivatsiooniga lapsevanemad hindasid lapse kehalise aktiivsuse vajalikkust kõrgemaks kui mõõdukalt sisemiselt motiveeritud ja väliselt motiveeritud lapsevanemad (Naisseh et al., 2015).

Mitmete varasemate uuringute käigus on leitud positiivne seos lapsevanema- ja lapse kehalise aktiivsuse vahel (Fuemmeler et al., 2011; Garriguet et al., 2017; Hutchens & Lee, 2018; Petersen et al., 2020). Eelpool nimetatud põhjuseks on eelkõige peetud lapsevanema eeskuju (Garriguet et al., 2017). Kui lapsevanemad naudivad kehaliselt aktiivseid tegevusi, siis annavad nad positiivseid emotsioone edasi ka lastele ning see omakorda suurendab laste

kehalist aktiivsust (Irwin et al., 2005; Zecevic et al., 2010). Matarma jt (2017) leidsid Soomes läbi viidud uuringus, et ema kehalise aktiivsuse kasv on positiivselt seotud ka lapse kehalise aktiivsusega. Lapsevanema 10-minutiline kehalise aktiivsuse suurenemine, tõstab lapse kehaliselt aktiivset aega ühe minuti võrra (Jago et al., 2014). Garrigeut jt (2017) leidsid, et mõju oli isegi suurem, 10-minutiline kehalise aktiivsuse kasv lapsevanemal, suurendab lapse kehalist aktiivsust 5- 10 minuti võrra. Matarma jt (2017) leidsid, et ema päevane istumisaeg mõjutab lapse istumisaega ning seetõttu on just ema kehalise aktiivsuse eeskujuga vajalik.

Lapsevanema haridustaseme seosed lapse kehalise aktiivsusega on vastuolulised. Uuringus, kus osales 172 perekonda ning kus kasvas vähemalt üks 5-6-aastane laps, leiti, et lapsevanemate haridustase ei mõjuta oluliselt lapse kehalist aktiivsust (Matarma et al., 2017). Samas leidsid Määttä jt (2018) oma uuringus, et madalama haridustasemega lapsevanemad veetsid oma lastega rohkem aega koduhoovis ja parkides, kõrgema haridustasemega lapsevanemad siseruumides ja spordisaalides. Kusjuures kehalisele aktiivsusele mõjus positiivsemalt koduhoovis veedetud aeg, kuna spordisaali liikumine toimub üldjuhul kasutades inaktiivset transporti, mis omakorda suurendab istumisaega.

1.3 Lapsevanemate uskumused ja hoiakud lapse kehalise aktiivsuse suhtes

Lapse kehalist aktiivsust mõjutavad lapsevanemate uskumused ja hoiakud (Dwyer et al., 2008; Hinkley et al., 2011; Loprinzi & Trost, 2010; O'Connor et al., 2013). Lapsevanemate uskumus, et lapse osalemine kehaliselt aktiivsetes tegevustes on oluline, on positiivselt seotud nii lapse vaba aja- kui organiseeritud tegevuste kehalise aktiivsusega (Sawyer et al., 2014).

Lapsevanemad peavad lapse kehalist aktiivsust väga oluliseks (Tandon et al., 2017). Lapsevanema tajutud lapse kehalise aktiivsuse kasud võib jagada füsioloogilisteks (nt kaalu kontroll, psühholoogilised (nt positiivsed emotsioonid) ja sotsiaalseteks (nt sõprussuhete loomine) (Roscoe et al., 2017). Rootsist läbi viidud uuringus pidasid lapsevanemad ja lasteaia õpetajad laste kehalist aktiivsust oluliseks laste füüsilise- ja psühhosotsiaalse tervise ning igakülgse arengu jaoks (Ek et al., 2019). Lapsevanemate arvates on ka aktiivsel mängul oluline mõju immuunsüsteemi tugevdamisele, vaimsele tervisele ja kognitiivsele arengule (Hinkley & McCann, 2018). Lisaks peavad lapsevanemad oluliseks varajast liikumisharjumuse tekkimist ning motoorsete oskuste arengut (Hesketh et al., 2017).

Lapsevanemad usuvad, et kehaliselt aktiivsed vanemad on lastele eeskujuks ning nad mõjutavad läbi selle positiivselt ka laste kehalist aktiivsust (Hesketh et al., 2017; Hinkley & McCann, 2018). Sarnaseid eelkooliealiste laste vanemate uskumusi lapsevanemate kehalise aktiivsuse eeskju kohta kirjeldasid ka Asarov (2019) ja Vainola (2020) oma uuringutes.

Lisaks kehalise aktiivsuse eeskjule peavad lapsevanemad oluliseks ekraaniaja piiramist (Hinkley & McCann, 2018). Lapsevanemad kasutavad hea meelega erinevaid meetodeid, et vähendada ekraani- ning suurendada aktiivse mängu aega (Hinkley & McCann, 2018). Pocock'i jt (2010) uuringus leidsid lapsevanemad, et neil oleks vaja nõuandeid, kuidas lastele ekraaniaja vähendamiseks kehaliselt aktiivseid tegevusi leida.

Lapsevanemad tajuvad lapse kehalise aktiivsuse takistustena finantsiliste vahendite puudust, ümbritsevat keskkonda ja ilma (Trigwell et al., 2015). Lisaks on tajutud lapse kehalise aktiivsuse takistusena ajapuudust (Hesketh et al., 2017). Näiteks on lapsevanemad kirjeldanud, kuidas lapsevanema aja- ja energiapuudus ei võimalda neil piisavalt lapsele pühenduda (Hesketh et al., 2017). Kuigi lapsevanemad hindavad lapse kehalise aktiivsusega kaasnevaid kasusid, peetakse finantsilist kulu laste organiseeritud tegevustes ja treeningutel osalemiseks laste kehalise aktiivsuse oluliseks takistuseks (Irwin et al., 2005).

Keskkonda ja elukohta tajutakse lapsevanemate poolt nii lapse kehalise aktiivsuse soodustaja kui takistusena (Hesketh et al., 2017). Lastehoiu lähedus ja võimalus kasutada aktiivset transporti lastehoidu minekuks, mõjutab lapsevanemate arvates eelkooliealiste laste kehalist aktiivsust positiivselt (Hesketh et al., 2017).

Lapsevanemad tundsid, et lapsel on turvalisem mängida lasteaia õuealal võrreldes koduõues mängimisega (Tandon et al., 2017). Kodulähedane keskkond võib olla lapsele ebaturvaline, mistõttu lapsevanem võib ohutuse tõttu eelistada lapse toas olemist (Hesketh et al., 2017). Naabruskonna ebaturvalisust on peetud laste kehalise aktiivsuse takistuseks ka mitmetes teistes uuringutes (Lindsay et al., 2017).

Läbi aktiivse mängu on lapsel võimalik eakaaslastega suhelda. Lapsevanemad usuvad, et sõpradega mängides arenevad laste sotsiaalsed oskused (Hinkley & McCann, 2018).

Lapse kehalist aktiivsust võib lapsevanemate arvates negatiivselt mõjutada lapsevanema hirm ja muretsemine lapse pärast. Lapsevanemate muretsemine, et laps saab haiget või vigastada, võib mõjutada lapsevanema hoiakuid lapse kehalise aktiivsuse suhtes ja seeläbi võivad lapsevanemad hakata lapse aktiivseid tegevusi piirama (Hesketh et al., 2017). Üks osa lapsevanemaid peab ohutust silmas pidades vajalikuks lapse pidevat jälgimist, samas

teised peavad lapse haiget saamist osaks lapse kasvamisel (Hinkley & McCann, 2018). Ka külma ilma tõttu võib lapsevanematel olla hirm, et laps jääb õues mängides haigeks (Tandon et al., 2017). Mõni lapsevanem on muretsenud ka liigse aktiivse mängu pärast, kuna lapsel võib tekkida üleväsimus ning on seepärast kehvem uni (Hinkley & McCann, 2018).

Integreeritud käitumuslik mudel (ingl. k. *Integrated Behavioral Model*) aitab selgitada uskumuste, hoiakute, sotsiaalsete normide ja tajutud kontrolli mõju tervisekäitumisele (Montaño & Kasprzyk, 2008). Lapsevanemate uskumused, hoiakud, sotsiaalsed normid kehalise aktiivsuse suhtes ja tajutud kontroll kehaliselt aktiivne olemise üle mõjutavad oluliselt ka otsuseid, mida lapsevanem teeb oma lapse tervise huvides (Hamilton et al., 2015; Hamilton et al., 2016). Seetõttu on siinse töö eesmärk teha esimesed sammud mõõtevahendi väljatöötamisel ja valideerimisel, mis võimaldaks edasistes uuringutes hinnata lapsevanemate kehalise aktiivsusega seotud uskumusi, hoiakuid ja sotsiaalseid norme ning tajutud kontrolli kehaliselt aktiivne olemise üle.

2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Uurimustöö eesmärgiks oli varasemate kvalitatiivsete uurimustööde (Asarov, 2019; Vainola, 2020) tulemuste alusel luua integreeritud käitumuslikust mudelist lähtuv küsimustik eelkooliealiste laste vanemate käitumuslike uskumuste, afektiivsete hoiakute, sotsiaalsete normide ja tajutud kontrolli hindamiseks enda ja lapse kehalise aktiivsusega seoses.

Töö eesmärgi täitmiseks püstitatud ülesanded:

1. Sõnastada varasemate kvalitatiivsete uuringute tulemustest lähtuvad väited, mis peegeldavad afektiivseid hoiakuid, käitumuslike uskumusi, sotsiaalseid norme ja kontrolliuskumusi lapsevanema enda ja lapse kehalise aktiivsusega seoses ja koostada nendest küsimustiku esmane versioon.
2. Koguda küsimustiku esmase versiooni alusel andmed vähemalt 400 eelikooliealise lapse lapsevanema hinnangutest kehalise aktiivsusega seotud käitumuslike uskumuste, afektiivsete hoiakute, sotsiaalsete normide ja tajutud kontrolli kohta.
3. Hinnata küsimustiku esmase versiooni psühhomeetrilisi omadusi ja pakkuda välja küsimustik, millega edasistes uuringutes hinnata lapsevanemate kehalise aktiivsusega seotud käitumuslike uskumusi, afektiivseid hoiakuid, sotsiaalseid norme ja tajutud kontrolli.
4. Hinnata lapsevanemate kehalise aktiivsusega seotud käitumuslike uskumuste, afektiivsete hoiakute, sotsiaalsete normide ja tajutud kontrolli komponentide omavaheliste seoste tugevust.
5. Hinnata lapsevanemate käitumuslike uskumuste seoseid eneseraporteeritud vaba aja kehalise aktiivsuse ja lapsevanema sooga.

3. METOODIKA

Käesolev uuring oli osa Tartu Ülikooli ja Tervise Arengu Instituudi teadlaste uuringust "Koolieelikute hoiakute mõõtevahendite konstrueerimine ja valideerimine: Hoiakute mõõtmine kehalise aktiivsuse ja istuvate tegevuste suhtes". Uuringu läbiviimine oli kooskõlastatud Tervise Arengu Instituudi inimuuringute eetikakomiteega (otsus 675, uuring nr 2225, TAIEK koosoleku protokoll nr 25., 08.03.2021).

Uuring toimus ajavahemikul 18.03.2021-15.04.2021.

3.1. Mõõtevahend

Eelnevalt on käesoleva töö autori, Asarovi (2019) ja Vainola (2020) poolt läbi viidud esilekutsumisuuring (Francis et al., 2008), milles analüüsi intervjuudes kogutud kvalitatiivseid andmeid. Nimetatud uuring võimaldas uurida väikest osa populatsioonist, avaldamaks eelkooliealiste laste vanemate käitumuslike uskumusi käitumise kasude ja kahjude, afektiivsete kogemuste ja hoiakute kohta planeeritud käitumise teooria raamistikus (Fishbein & Ajzen, 2011). Ilmnenud lapsevanemate uskumused süstematiseeriti planeeritud käitumise teooria edasiarenduse — integreeritud käitumusliku mudeli — raamistikus (ingl. k. *Integrated Behavioral Model*; edaspidi IBM; Montaño & Kasprzyk, 2008). Lähtudes planeeritud käitumise teoorial põhineva küsimustiku koostamise juhiseist (Francis et al., 2008), esitati kvalitatiivse uurimuse käigus selgunud iga kehalise aktiivsuse determinandi kohta vähemalt kolm väidet. Väidete järjekorda muudeti küsimustikku koostades nii, et ühte determinanti puudutavad väited ei olnud järjestikku (Francis et al., 2008).

Eelneva põhjal koostati küsimustik (Lisa 2), mis koosneb kolmest osast:

- A. Tajutud kontroll, afektiivsed hoiakud ja sotsiaalsed normid kehalise aktiivsusega seoses
- B. Kehalise aktiivsuse võimalikud tagajärjed
- C. Kehalise aktiivsuse võimalike tagajärgede soovitus

Tajutud kontrolli, afektiivsete hoiakute ja sotsiaalsete normide küsimustiku (edaspidi TASK) väidete puhul tuli hinnata väitega nõustumist seitsme palli skaalal, kus 1 - pole üldse nõus, ja 7 - täiesti nõus. Lisaks oli TASK-s neli väidet, millele sai vastata 0 - ei kohaldu. B osas paluti hinnata kehalise aktiivsuse võimalike tagajärgede tõenäosust seitsme palli skaalal, kus 1 - ebatõenäoline ja 7 - tõenäoline. C osas paluti hinnata kehalise aktiivsuse võimalike tagajärgede soovitus seitsme palli skaalal, kus -3 - väga ebasoovitav ja +3 - väga soovitav.

B ja C osas väitele antud hinnangud edasises analüüsis korrutati ja korrutised moodustasid käitumuslike uskumuste küsimustiku (edaspidi KUK). Kokku oli küsimustikus väiteid 128. Lisaks küsiti ka lapsevanema ja lapse/laste vanust ning sugu ning lapsevanema viimase kolme kuu vaba aja aktiivse liikumise sagedust. Faktoranalüüsiks eemaldati andmestikust väited A41-A44, kuna suur osa vastajatest märkis, et väide nende puhul ei kohaldu.

Küsimustiku täitmine võttis aega 10-25 minutit. Peale küsimustiku täitmist avanes osalejatele Aave Hannuse videoleeng "Laste liikumisrõõmu toetamine: millal, mida ja miks?", mis sisaldas infot koolieelikute liikumissoovituste kohta. Video oli mõeldud tänuks osalemisele pühendatud aja eest, selle vaatamine oli vabatahtlik.

Et saada küsimustiku kohta esmane tagasiside, täitsid küsimustiku enne avalikustamist kümme lapsevanemat (küsimustiku piloteerimine; Francis et al., 2008). Nad andsid tagasiside küsimustiku täitmise ajakulu, väidete keerukuse ja muu tähelepanuväärse kohta. Näiteks tõi üks lapsevanem välja, et *"Küsimustik oli pikk ja väited kordusid, nii et lõpuks läheb tähelepanu ära"* ja *"Vastuse skaala oli lühike, see meeldis ja küsimused olid ka selged"*. Esmase tagasiside järgselt küsimustikku ei muudetud ning sisse jäid kõik algsed väited.

3.2. Valimi moodustamine

Käesoleva uuring oli läbilõikeuuring (Connelly, 2016; Rindfleisch et al., 2008).

Uuringu osalejateks olid täisealised lapsevanemad, kellel oli uuringu toimumise ajal vähemalt üks 4-6-aastane laps. Osalemine oli anonüümne ja vabatahtlik. Kuna küsimustiku täitmise võis igal hetkel lõpetada, siis eraldi informeeritud nõusolekut osalejatelt ei võetud. Uuritavate värbamine toimus mugavusvalimina jagatava *Facebook*-i postituste kaudu lumepalli meetodil. Esmalt postitati *Facebook*-i eeluringusse kutsumise teade (Lisa 1), misjärel oli postitust kõigil võimalik edasi jagada. Uuringusse kutsumise teade sisaldas hüperlinki Tartu Ülikooli veebipõhiste küsimustike koostamise keskkonda- *Limesurvey*, kus osalejad said küsimustele digitaalselt vastata.

3.3. Valimi kirjeldus

Küsitluses osales 419 lapsevanemat. Vastajate koguarvust eemaldati viie vastaja andmed, kuna neil oli kogu küsimustikust vastamata rohkem kui ühele väitele. Kaheksa vastaja puhul, kes jätsid vastamata ühele väitele, arvutati ja asendati puuduvad vastused nende küsimuste vastuse keskmisega. Kokku analüüsiti $n = 414$ vastaja andmestik.

3.3.1. Valimi sooline ja vanuseline jaotumine

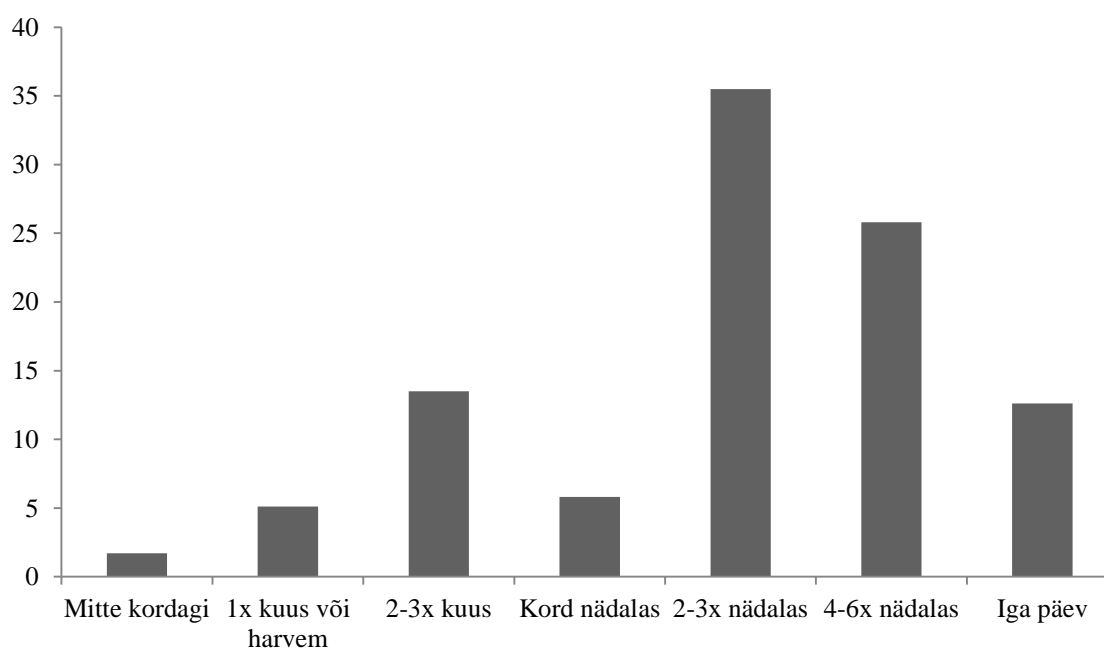
Suurema osa valimist moodustasid naised (89,1%). Vanuseline keskmine ($M = 36,5$ aastat) oli sugude lõikes sarnane. Vastajate sooline jaotumine ja keskmised vanused on välja toodud Tabelis 1.

Tabel 1. Uuringus osalejate sooline jaotumine ja keskmine vanus soo lõikes

Sugu	Koguarv	%	Keskmine vanus	Vanuse standardhälve
Mees	45	10,9	37,04	4,95
Naine	369	89,1	36,00	5,59

3.3.2. Valimi viimase kolme kuu vaba aja kehalise aktiivsuse sagedus

Küsimustiku lõpus paluti osalejatel märkida viimase kolme kuu vaba aja aktiivse liikumise sagedus skaalil 1 kuni 7 (vt täpsemalt Joonis 1). Lapsevanemaid, kes oma viimase kolme kuu kehalise aktiivsuse sagedust ei märkinud, oli kokku 18. Aktiivse liikumise sagedus sugude lõikes oli sarnane.



Joonis 1. Viimase kolme kuu aktiivse liikumise sagedus (% uuringus osalejate koguarvust).

3.4. Andmete analüüs

Küsimustiku andmestik ekstraheeriti *LimeSurvey* keskkonnast tabeli kujul. *Microsoft Excel*'i tarkavaraga toimus andmestiku haldamine ning esmane töötlemine. Edasiseks andmete analüüsiks kasutati IBM SPSS (ingl. k. *Statistical Package for the Social Sciences*) versioon 27.0.1.0 tarkavara testversiooni.

Küsimustiku analüüsiks kasutati eksploratiivset faktoranalüüsi (Shrestha, 2021). Faktoranalüüs koosnes kolmest sammust: a) andmete sobilikkuse hindamine faktoranalüüsiks, b) faktorite leidmine, c) faktorite pööramine ja tõlgendamine.

Küsimustiku sobilikkust eksploratiivseks faktoranalüüsiks hinnati Bartlett'i test ning valimi suuruse sobivust Kaiser-Meier-Olkin'i testiga (edaspidi KMO; Kaiser, 1974, Shrestha, 2021). Bartlett'i test kontrollib, kas korrelatsioonimaatriks on ühikmaatriks (mis juhul faktormudeli loomine ei oleks kohane).

TASK väidetele A1-A40 teostati faktoranalüüs suurima tõepära meetodil ning pööramisega varimaksmeetodil. KUK hinnangute arvutamiseks korrutati küsimustiku B osa (kehalise aktiivsuse võimalikud tagajärjed) väitele antud hinnang (1 kuni 7) küsimustiku C osas samale väitele (kehalise aktiivsuse võimalike tagajärgede soovitus) antud hinnanguga (-3 kuni +3), nii et tulemuseks oli kehalise aktiivsuse võimalikule tagajärjele antav hinnang vahemikus -21 kuni +21. Näiteks, kui vastaja hindas, et tõenäosus, et kehaline aktiivsus vähendab tal stressi, on tõenäoline (7) ja väga soovitatav (3), siis edasiseks analüüsiks sai ta selle tagajärje puhul väärtuse 21. Kui vastaja hindas tõenäosust, et kehaline aktiivsus põhjustab talle ebameeldivusi, võrdlemisi kõrgeks (6) ja väga ebasoovitavaks (-3), arvestati edasises selle tagajärje väärtuseks -18. Vaatamata sellele, kui tõenäoliselt vastaja mingit kehalise aktiivsuse tagajärge pidas, kui ta vastas, et see tagajärg ei ole ei soovitatav ega ebasoovitav (0), siis sai ta tõenäosuse 0-ga korrutamise tagajärjel selle tagajärje väärtuseks 0, mis viitab sellele, et vastav kehalise aktiivsuse tagajärg tõenäoliselt ei mõjuta vastaja käitumist kuigivõrd. Seega, mida negatiivsem on tagajärjele antud hinnang, seda tõenäolisemaks ja ebasoovitavaks seda peetakse, mida positiivsem on hinnang, seda tõenäolisemaks ja soovitamaks seda peetakse. KUK-le teostati eraldi faktoranalüüs peatelgede meetodil ning pööramisega varimaksmeetodil. Faktorite arvu valimiseks teostati paralleelanalüüs (Horn, 1965; Lim & Jahng, 2019) avaliku veebilehe (Patil et al., 2017) tarkvaraga. Alaskaalade sisereliaabsuse hindamiseks arvutati Crombach'i kordaja. Korrelatsioonide tugevust hinnati kasutades Spearmani korrelatsioonikordajat. Gruppide

vahelisi erinevusi võrreldi Studenti T-testiga. Käitumuslike uskumuste lõikes kolme rühma keskmiste väärtuste võrdlemiseks kasutati mitmemõõtmelist dispersioonanalüüsi.

4. TÖÖ TULEMUSED

4.1 Tajutud kontrolli, afektiivsete hoiakute ja sotsiaalsete normide küsimustiku eksploratiivne faktoranalüüs

Esmalt hinnati TASK esialgse versiooniga kogutud andmeid KMO (Kaiser, 1974) valimi suuruse adekvaatsuse testi ja Barlett'i sfäärilisuse testiga. Kuna test andis statistiliselt olulise tulemuse, ($\chi^2(780) = 6671,51, p < ,001$), viitab see eksploratiivse faktoranalüüsi sobilikkusele (Dziuban & Shirkey, 1974; Shrestha, 2021). KMO test leidis TASK puhul väärtuseks KMO =,85, mis hindas valimi suuruse faktoranalüüsiks sobilikuks (Shrestha, 2021). Seega sobis andmestik edasiseks faktoranalüüsiks.

Küsimustiku faktormudel koostati suurima tõepära meetodil ning pööramisega varimaks meetodil. Faktori arvu määramiseks teostati paralleelanalüüs, mis andis tulemuseks viiefaktorilise lahenduse. Lisaks hinnati nelja- ja kuuefaktorilist lahendit, kuid faktorite lisamine midagi uut olulist ei kirjeldanud ning väiksem faktorite arv jättis olulise hulga andmete variatiivsusest kirjeldamata. Sõelatestis oli selgelt langeval joonel omaväärtusi neli, kuid olulise aspekti kirjeldamata jätmise tõttu ei saanud sõelatesti tulemusest lähtuda. Viie faktoriga oli kogu andmestikust kirjeldatud ca 45,7%. Nelja faktori omaväärtus oli ca 1,66 ning viienda faktori omaväärtus suurem kui 1,61.

Edasisest analüüsist eemaldati 14 väidet, mis laadusid faktoritesse tugevusega alla ,45 (väited A2, A4, A6, A7, A10, A15, A16, A19, A20, A21, A24, A26, A27, A31, vt Lisa 3). Lisaks eemaldati üks ristlaaduv väide (A10). Pärast seda oli kogu andmetest kirjeldatud ca 58,29%, mille faktorite omaväärtused on toodud välja Tabelis 2.

Tabel 2. TASK faktoranalüüsi omaväärtused

Faktor	Omaväärtus	% koguvariatiivsusest	Kuhjuv omaväärtus	Kuhjuv % omaväärtusest
1.	6,75	26,98	6,75	26,98
2.	3,00	12,00	9,75	38,98
3.	3,12	8,49	12,87	47,46
4.	1,54	6,14	14,41	53,60
5.	1,17	4,69	15,58	58,29

Faktorisse nr 1 laaduvates väidetest (A12, A11, A32, A23, A5, A34, A38, A9, A28) võiks latentset tunnust kõige paremini iseloomustada ühine nimetaja „Motiveeritud laps“. Näiteks väide nr 11 „mu laps on kehaliselt aktiivne ka siis, kui teda tagant ei utsitata“.

Faktorisse nr 2 laaduvatest väidetest (A1, A18, A8, A17, A36, A40, A21) võiks latentset tunnust kõige paremini iseloomustada ühine nimetaja „Motiveeritud lapsevanem“. Näiteks väide nr 1 „*mulle meeldib perega koos kehaliselt aktiivne olla*“ ja väide nr 40 „*ma motiveerin ennast, et olla kehaliselt aktiivne*“.

Faktorisse nr 3 laaduvatest väidetest (A25, A29, A30, A33, A39) võiks latentset tunnust kõige paremini iseloomustada ühine nimetaja „Sotsiaalne norm“. Näiteks väide nr 30 „*Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et laps peaks olema kehaliselt aktiivne*“.

Faktorisse nr 4 laaduvatest väidetest (A3, A14) võiks latentset tunnust kõige paremini iseloomustada ühine nimetaja „Ajaline takistus“. Näiteks väide nr 3 „*ma leian treeninguteks piisavalt aega*“.

Faktorisse nr 5 laaduvatest väidetest (A13, A35) võiks latentset tunnust kõige paremini iseloomustada ühine nimetaja „Finantsiline takistus“. Näiteks väide nr 13 „*mul on piisavalt rahalisi vahendeid, et soetada spordivarustust*“.

Eelpool leitud latentsete tunnuste nimetustest moodustati viis alaskaalat, mida kasutati edasises analüüsis TASK nime all.

4.1.1. TASK kirjeldavad statistikud ja sisereliaabsuse analüüs

Moodustatud viie alaskaala sisereliaabsust hinnati koefitsendiga Cronbachi α , mis jäi vahemikku ,74 - ,86. Kõrgeim oli reliaabsus „Motiveeritud lapse“ ning madalaim „Sotsiaalse normi“ alaskaalal. Lisaks Cronbachi kordajatele on Tabelis 3 välja toodud mõningad alaskaalade kirjeldavad statistikud.

Tabel 3. TASK kirjeldavad statistikud ja sisereliaabsuse analüüs (n=414)

Alaskaala	M	Mdn	Dispersioon	SD	Asümmeetria kordaja	Järskus-kordaja	Cronbach α
Motiveeritud							
laps	5,24	5,33	0,88	0,94	-0,39	-0,28	,86
Motiveeritud							
Lapsevanem	5,85	6,00	0,78	0,88	-0,84	0,21	,82
Sotsiaalne							
norm	4,68	4,80	0,59	0,77	-0,74	0,94	,74
Ajaline							
takistus	4,37	4,50	2,44	1,56	-0,15	-0,64	,83
Finantsiline							
takistus	5,34	5,50	2,24	1,50	-0,82	0,06	,84

Märkus: M – keskmine, Mdn – median, SD – standardhälve

4.2 Käitumuslike uskumuste küsimustiku eksploratiivne faktoranalüüs

Käitumuslike uskumuste hindamise meetodika väljatöötamiseks loodud väited koondati KUK esialgsesse versiooni. Esmalt hinnati KUK andmeid KMO testi ja Barlett'i testiga. Bartlett'i testi tulemused ($\chi^2(861) = 10582,17, p < ,001$) viitavad eksploratiivse faktoranalüüsi sobilikkusele (Dziuban & Shirkey, 1974; Shrestha, 2021). KMO test leidis väärtuseks KMO =,946, mis hindas valimi suuruse faktoranalüüsiks sobilikuks (Shrestha, 2021).

KUK faktormudel koostati peatelgede meetodil (*principal axis factoring*) ning pööramisega varimaks meetodil. Faktori arvu hindamiseks kasutati paralleelanalüüsi, mis andis tulemuseks neli faktorit. Lisaks hinnati kolme- ja viiefaktorilist lahendit. Faktorite lisamine midagi täiendavalt olulist ei kirjeldanud ning väiksem faktorite arv jättis olulise kirjeldamata. Sõelatest üheselt selget vastust faktorite arvu üle otsustamisel ei andnud ning osutas pigem kolmele sobilikule faktorile. Nelja faktoriga oli kirjeldatud kogu andmestikust ca 55,46%. Kolme faktori omaväärtus oli ca 2,08 ning neljanda faktori omaväärtus suurem kui 1,64.

Edasisest faktoranalüüsist eemaldati viis väidet, mis laadusid faktoritesse tugevusega alla ,45 (väited BC4, BC11, BC12, BC15, BC28 vt Lisa 4). Lisaks eemaldati kaks ristlaaduvat väidet (väited BC22 ja BC24). Pärast seda oli kogu andmetest kirjeldatud ca 59,27%, mille omaväärtused on toodud välja Tabelis 4.

Tabel 4. KUK andmestiku puhastatud versiooni eksploratiivse faktoranalüüsi omaväärtused

Faktor	Omaväärtus	% koguvariatiivsusest	Kuhjuv omaväärtus	Kuhjuv % omaväärtusest
1.	12,76	36,46	12,76	36,46
2.	4,42	12,63	17,18	49,09
3.	1,97	5,64	19,15	54,73
4.	1,59	4,54	20,74	59,27

Faktorisse nr 1 laaduvates väidetest (40, 34, 32, 29, 38, 17, 35, 19, 16, 42, 6, 31, 23, 22, 25, 1, 41, 2, 26, 27, 13, 7) võiks latentset tunnust kõige paremini iseloomustada ühine nimetaja „Tervise kasud“. Näiteks kõige tugevamini laadunud väide nr 40 „*kehaline aktiivsus parandab mu enesetunnet*“.

Faktorisse nr 2 laaduvates väidetest (14, 18, 9, 39, 10, 36) võiks latentset tunnust kõige paremini iseloomustada ühine nimetaja „Tajutud kahjud“. Näiteks väide nr 14 „*kehalise aktiivsuse käigus saab mu laps vigastada*“ ja nr 9 „*kehalise aktiivsuse käigus varitsevad last ohud*“.

Faktorisse nr 3 laaduvates väidetest (21, 3, 5, 8) võiks latentset tunnust kõige paremini iseloomustada ühine nimetaja „Sotsiaalsed kasud“. Näiteks kõige tugevamini laadunud väide nr 21 „*kehalise aktiivsuse käigus on mu laps sõpradega koos*“.

Faktorisse nr 4 laaduvates väidetest (30, 33, 20, 37) võiks latentset tunnust kõige paremini iseloomustada ühine nimetaja „Tajutud ebameeldivus“. Näiteks kõige tugevamini laadunud väide nr 30 „*kehalise aktiivsuse käigus ma väsin*“.

Eelpool leitud latentsetest tunnustest moodustati neli alaskaalat, mida kasutati edasises analüüsis.

4.2.1 KUK kirjeldavad statistikud ja sisereliaabsuse analüüs

Moodustatud nelja alaskaala sisereliaabsust hinnati koefitsendiga Cronbachi α , mis jäi vahemikku ,78 - 0,95. Kõrgeim oli sisereliaabsus „Tervise kasude“ ning madalaim „Tajutud ebameeldivuse“ alaskaalal. Lisaks Cronbachi kordajatele on Tabelis 5 välja toodud mõningad alaskaalade kirjeldavad statistikud.

Tabel 5. KUK alaskaalade sisereliaabsuse analüüs ja kirjeldavad statistikud (n=414)

Alaskaala	M	Mdn	Dispersioon	SD	Asümmeetria kordaja	Järskus-kordaja	Cronbach α
Tervise kasud	17,41	18,68	14,63	3,83	-1,68	4,41	,95
Tajutud kahjud	-4,46	-4,17	14,06	3,75	-0,43	1,45	,88
Sotsiaalsed kasud	11,21	11,00	42,12	6,49	-0,07	-0,99	,85
Tajutud ebameeldivus	6,49	6,25	52,56	7,25	-0,24	-0,22	,78

Märkus: M – keskmine, Mdn – median, SD – standardhälve

4.3 TASK ja KUK alaskaalade skooride omavahelised seosed

Järgmisel sammul hinnati, mil määral on omavahel seotud lapsevanemate tajutud kontrolli, afektiivseid hoiakuid, sotsiaalseid norme ja käitumuslikke uskumusi hindavate alaskaalade skoorid. Tabelis 6 on välja toodud TASK ja KUK alaskaalade korrelatiivsed seosed. Suurem osa alaskaaladest korreleerusid omavahel statistiliselt usaldusväärset (p < ,05). Kõige tugevamini korreleerusid omavahel KUK alaskaalad “Sotsiaalsed kasud” ja “Tervise kasud” (p < 0,01) ja TASK alaskaalad “Motiveeritud lapsevanem” ja “Ajaline takistus” (p < 0,01).

Tabel 6. TASK ja KUK alaskaalade omavahelised korrelatsioonid

Alaskaala	Finants. takistus	Ajaline takistus	Sotsiaalne norm	Motiveer. lapse- vanem	Motiveer laps	Sotsiaal- sed kasud	Tajutud ebameel- divus	Taju- tud kahjud	Tervi- se kasud
Ajaline takistus	,31**	-							
Sotsiaalne norm	,23**	,16**	-						
Motiveer. lapse- vanem	,31**	,50**	,38**	-					
Motiveer. laps	,21**	,19**	,17**	,41**	-				
Sotsiaalsed kasud	,19**	,20**	,36**	,32**	,13**	-			
Tajutud ebameel- divus	,07	,26**	,28**	,31**	,10*	,37**	-		
Tajutud kahjud	-,06	,12*	,07	,05	,06	,10	,32**	-	
Tervise kasud	,25**	,20**	,37**	,53**	,27**	,61**	,40**	,20	-

Märkus: * – $p < ,05$ ** – $p < ,01$

4.4 Käitumuslike uskumuste seosed lapsevanemate kehalise aktiivsuse ja sooga

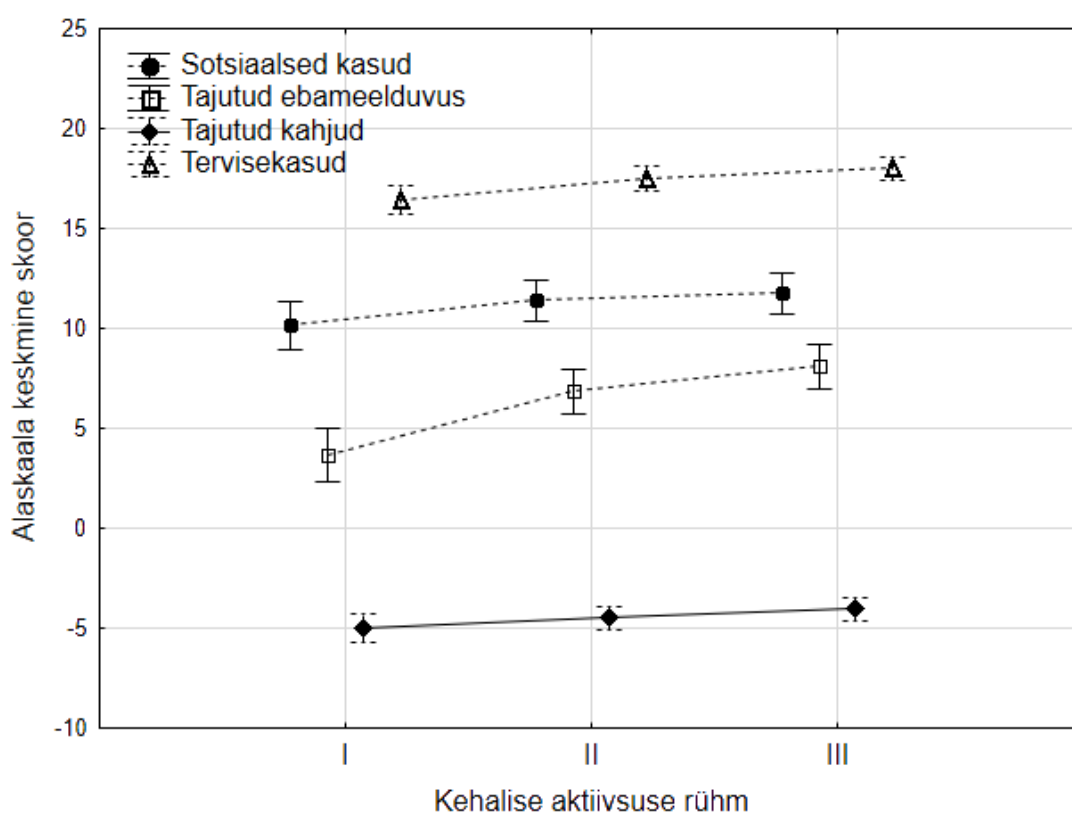
Hindamaks, mil määral on lapsevanemate käitumuslikud uskumused seotud nende kehalise aktiivsusega, viidi läbi kaks analüüsi. Esmalt leiti, et lapsevanema viimase kolme kuu käitumuslik uskumus korreleerus usaldusväärselt sotsiaalsete kasude, tajutud ebameeldivuse, tajutud ohu ja tervise kasude KUK alaskaaladega (Tabel 7).

Tabel 7. Lapsevanema viimase 3 kuu kehaline aktiivsus ja KUK korrelatsioonid

Alaskaala	Sotsiaalsed kasud	Tajutud eba- meeldivus	Tajutud kahjud	Tervise kasud
Lapsevanema KA	,12**	,25**	,14**	,18**

Märkus: * – $p < ,05$ ** – $p < ,01$

Järgmiseks jagati lapsevanemad kehalise aktiivsuse alusel kolme rühma: I rühma need, kes raporteerisid, et ei ole kehaliselt aktiivsed mitte kunagi ($n = 7$), on aktiivsed umbes kord kuus või harvem ($n = 21$), 2-3 korda kuus, ($n = 56$) ja kord nädalas ($n = 24$), II rühma need, kes olid aktiivsed 2-3 korda nädalas ($n = 147$) ja III rühma need, kes olid aktiivsed 4-6 korda nädalas ($n = 107$) ja iga päev ($n = 52$). Mitmemõõtmeline dispersioonanalüüs, kus sõltumatuks tunnuseks oli kehalise aktiivsuse rühm (I-III) ja sõltuvateks tunnusteks olid nelja KUK alaskaala skoorid, näitas, et käitumusliku uskumuse tugevus oli süstemaatiliselt seotud lapsevanemate kehalise aktiivsusega (Joonis 2). Kehalise aktiivsuse rühma kuulumise mõju osutus üldiselt väga tugevaks käitumuslike uskumuste ennustajaks, Wilks' $\Lambda = 0.93$, $F(8,816) = 3.77$, $p < .001$.



Joonis 2. Lapsevanemate käitumuslike uskumuste seos eneseraporteeritud kehalise aktiivsusega. I. rühma kuulusid lapsevanemad, kes olid kehaliselt aktiivsed kuni üks kord nädalas, II. rühma need, kes olid aktiivsed 2-3 korda nädalas, III. rühma need, kes olid aktiivsed vähemalt 4 korda nädalas. Kujutatud on keskmised väärtused ja 95% usalduspiirid.

Tukey HSD testiga üksikute KUK alaskaalade kaupa kehalise aktiivsuse rühmade vahelisi erinevusi hinnates ilmnis siiski, et „Sotsiaalsete kasude“ alaskaala skoori väike kasv koos kehalise aktiivsuse tõusuga ei näita rühmade vahel olulisi erinevusi ($p \geq ,109$). Ka „Tajutud kahjude“ alaskaala keskmiste skooride väike vähenemine kehalise aktiivsuse

suurenemisel ei ole oluline ($p \geq ,079$). „Tervise kasude“ alaskaala keskmisi väärtusi võrreldes selgus, et I ja III rühma keskmiste erinevus on statistiliselt oluline ($M = 16,41$, $SD = 4,33$ vs $M = 18,00$, $SD = 3,35$, $p = ,002$). Kõige tugevam rühmadevaheline erinevus ilmnes „Tajutud ebameeldivuse“ skaalal, kus I ja II rühma erinevus oli märkimisväärne ($M = 3,63$, $SD = 7,64$ vs $M = 6,84$, $SD = 6,76$, $p < ,001$) ning III rühma keskmine ($M = 8,09$, $SD = 6,88$) oli samuti kõrgem kui I rühma keskmine skoor ($p < ,001$); II ja III rühma skoorid oluliselt ei erinenud ($p = ,26$).

Viimase sammuna hinnati, kuivõrd erinevast soost lapsevanemate käitumuslikud uskumused erinevad. Selgus, emade ja isade käitumuslikud uskumused erinesid oluliselt „Tajutava ebameeldivuse“ alaskaalal (vt Tabel 8).

Tabel 8. Lapsevanema soo ja KUK alaskaalade võrdlus

Käitumuslik uskumus	Sugu	N	M	SD	t
Sotsiaalsed kasud	Mees	45	19,84	2,55	0,21
	Naine	369	18,38	4,84	
Tajutud ebameeldivus	Mees	45	10,73	8,17	2,61*
	Naine	369	7,76	8,36	
Tajutud kahjud	Mees	45	-3,13	5,38	0,79
	Naine	369	-4,85	4,60	
Tervise kasud	Mees	45	17,54	2,77	0,24
	Naine	369	17,39	3,94	

Märkus: N – vastajate arv, M – keskmine, SD – standardhälve, t – T-statistik, * – $p < 0,05$

5. ARUTELU

Varasemalt on lapsevanemate uskumusi ja hoiakuid eelkoolialise lapse liikumisaktiivsuse toetamisel uuritud enamasti kvalitatiivselt. Käesolevas magistritöös koostati varasemate kvalitatiivsete uuringute põhjal küsimustik, mille abil hinnata lapsevanemate afektiivseid hoiakuid, käitumuslikke uskumusi ja sotsiaalseid norme kehalise aktiivsuse suhtes ning tajutud kontrolli kehaliselt aktiivne olemise üle. Töös koostati küsimustiku esmane versioon, koguti selle abil andmestik ning pakuti faktoranalüütiliste protseduuride alusel välja kaks küsimustiku komponenti – TASK tajutud kontrolli, afektiivsete hoiakute ja sotsiaalsete normide ning KUK käitumuslike uskumuste hindamiseks.

5.1 Tajutud kontrolli, afektiivsete hoikute ja sotsiaalsete normidega seotud uskumuste faktorstruktuur

Olgu märgitud, et TASK faktoranalüüsi kaasati pärast valimi korrastamist 414 osaleja andmed. Shresta (2021) on leidnud, et eksploratiivne faktoranalüüs annab usaldusväärseid tulemusi, kui ühe mudeli väite kohta on vähemalt kümme vaatlusalust. Pett, Lackey ja Sullivan jt (2003) arvates peaks väiteid vaatealuse kohta olema 10-15 ja Arrindell ning Van der Ende (1985) näitasid, et väiteid peaks vaatealuse kohta olema 20. TASK-s oli hinnatavaid väiteid 44 ning seetõttu võis valimi suurus olla ebapiisav. Siiski, valimi suuruse sobilikkust hinnati lisaks KMO testiga, mis leidis väärtuseks 0,85. Varasemalt on leitud, et KMO väärtus 0,8 ja 1,0 vahemikus on adekvaatne (Shrestha, 2021). Sellest võib järeldada, et valimi suurus oli faktoranalüüsiks sobilik.

Hinnates TASK sobilikkust eksploratiivseks faktoranalüüsiks, teostati Barlett'i test. Testi statistiliselt oluline tulemus näitab, et korrelatsioonimaatriksis on vähemalt mõningate väidete vahel tugevad seosed (Shrestha, 2021) ning seetõttu on TASK faktoranalüüsiks sobilik. Sama näitas ka edasine andmeanalüüs, kus omavahel korreleerusid erinevates faktorites tugevasti 26 väidet. Faktoranalüüsist eemaldati neli väidet, mis olid väärtusega 0 ehk „ei kohaldu“. Kuna need väited sisaldasid võimalikke kehalist aktiivsust mõjutavaid determinante, mida teised väited ei kajastanud, siis võiks tulevikus leida viisid, kuidas koostada väiteid „ei kohaldu“ väärtust kasutamata.

TASK faktoranalüüsis kujunes optimaalseks faktorite arvuks viis. Juhindudes (Shrestha, 2021) kirjeldatust ja määrates faktorite arvu sõelatestiga, oleks faktoreid olnud neli. Olulise

aspekti kirjeldamata jätmise tõttu ei saanud aga ainult sõelatesti tulemusest lähtuda. Lim & Jahng (2019) on kirjeldanud, kuidas faktorite arvu leida paralleelanalüüsiga. Hinnates paralleelanalüüsis leitud faktorite arvu ja faktorite väidete kirjeldatavust, selgus, et see andis kõige optimaalsema ning TASK-i väiteid kõige paremini kirjeldava tulemuse. Viis faktorit kirjeldas kogu andmestikust 58,29%. Arvatakse, et kogu andmestikust peab olema kirjeldatud vähemalt 50% (Shresta, 2021). Ka see kinnitab viie faktori sobilikkust käesolevas küsimustikus.

TASK faktoritele omistatud alaskaalad iseloomustavad kehalise aktiivsusega seotud tajutud kontrolli (ajalised- ja finantsilised takistused), afektiivseid hoiakuid (motiveeritud lapsevanem ja motiveeritud laps) ning sotsiaalset normi.

Faktorisse nr 1 laadus üheksa väidet, kuid ilmselt oleks võimalik see alaskaala „Motiveeritud laps“ usaldusväärselt ära kirjeldada ka väiksema arvu väidetega. Näiteks on üsna sarnased väited nr 12 „*mu lapsele meeldivad ka need tegevused, mis ei tule kohe välja*“ ning nr 32 „*mu laps on kehaliselt aktiivne ka siis, kui kehaline tegevus ei tule kohe välja*“. Valides neist esimese, tugevamini korreleeruva väite, kirjeldab see sisuliselt ka teist väidet. Sarnased on ka väited nr 38 „*mu lapsele meeldib looduses liikuda või mängida*“ ja väide nr 19 „*mu lapsele meeldib halva ilmaga õues liikuda või mängida*“, kuid sisuliselt võib vastus erineda ning mõlemad küsimused täidavad seetõttu olulist rolli. Edasistes uuringutes, kus hinnatakse ka laste kehalist aktiivsust, võib selle alaskaala optimaalse väidete hulga suurus täpsustuda. Kuna küsimustiku väljatöötamise kaugemaks eesmärgiks on leida väidete kombinatsioon, millele antavad hinnangud on süstemaatiliselt seotud laste objektiivse kehalise aktiivsusega, siis on „Motiveeritud lapse“ alaskaala edasine täpsustamine teretulnud.

Lapsevanema motivatsiooni kirjeldav faktor nr 2 sisaldas seitset väidet. Väidete arv selles faktoris oli piisav, sest väited kirjeldasid lapsevanema motivatsiooni erinevaid tahke. Näiteks väide nr 21 „*ma olen kehaliselt aktiivne ilma konkreetse eesmärgita*“ ja nr 40 „*ma motiveerin ennast, et olla kehaliselt aktiivne*“.

Alaskaalasse „Sotsiaalne norm“ (faktor nr 3) laadus viis väidet. Oma olemuselt on sarnased väited nr 39 „*minu jaoks olulised inimesed arvavad, et koolieelikud peaksid osalema organiseeritud treeningutel*“ ja nr 29 „*minu jaoks olulised inimesed arvavad, et koolieelikud ei peaks trennis käima*“. Kuna väide nr 29 sisaldab eitust, siis võiks tulevastes uuringutes kaaluda selle väärarvamuse seisukohast ära jätmist.

Faktor nr 4 nimetatud alaskaalasse „Ajaline takistus“ jäi lõpuks ainult kaks väidet- nr 3 „*ma leian treeninguteks piisavalt aega*“ ja nr 14 „*ma leian piisavalt aega, et olla kehaliselt aktiivne*“. Vaatamata väidete vähesusele, kirjeldavad need antud faktorit hästi. Esimesena jäi faktoranalüüsi käigus välja väide nr 6 „*ma leian aega, et lapsega koos liikuda*“, mille puhul võiks tulevastel uuringutes kaaluda siiski väite küsimustikku jätmist, kuna korrelatsioon oli võrdlemisi tugev ja antud väide võiks selle latentse tunnuse kirjeldamisel olulist infot anda.

Sarnaselt eelneva faktoriga, laadus faktorisse nr 5 „Finantsiline takistus“ ainult kaks väidet- nr 13 „*mul on piisavalt rahalisi vahendeid, et soetada spordivarustust*“ ja nr 35 „*mul on piisavalt rahalisi vahendeid, et osaleda treeningutel*“. Mõlema väite puhul hindasid lapsevanemad oma finantsilisi vahendeid. Kuna rahaline kulu võib nende kahe tegevuse puhul märkimisväärselt erineda, siis on mõlema väite kasutamine küsimustikus õigustatud.

Alaskaalade sisereliaabsust hinnanud koefitsent Cronbachi α , jäi vahemikku 0,74-0,86. Varasema uurimuse kohaselt (Shrestha, 2021) hinnatakse piisavalt usaldusväärseks väärtused $> 0,7$. Sellest saab järeldada, et väited korreleeruvad oma alaskaalades tugevalt ja nende omavahelised seosed on piisavad viitamaks väidete omavahelisele kooskõllalisusele.

5.2 Käitumuslike uskumuste faktorstruktuur

KUK andmestikku jäid pärast valimi korrastamist 414 osaleja andmed. Sarnaselt TASK faktoranalüüsile, oli võimalik, et valimi suurus ei ole piisav. Kuna KUK andmestikus oli hinnatavaid väiteid 42, siis oli valimi ja väidete suhtearv veidi parem kui TASK faktoranalüüsis. Valimi suuruse sobilikkust hinnati KMO testiga, mis leidis väärtuseks 0,946. Varasemalt on leitud (Shrestha, 2021), et KMO väärtus 0,8 ja 1,0 vahemikus on adekvaatne. Sellest sai järeldada, et valimi suurus on faktoranalüüsiks väga sobilik.

Hinnates KUK andmestiku sobilikkust eksploratiivseks faktoranalüüsiks teostati ka Barlett'i test, mille tulemus oli statistiliselt oluline. Järelikult on korrelatsioonimaatriksis väidete vahel tugevad seosed (Shrestha, 2021) ning seetõttu oli põhjust pidada KUK andmestikku faktoranalüüsiks sobilikuks. Pärast viie nõrgalt laaduva ning nelja ristlaaduva väite eemaldamist korreleerus omavahel 33 väidet.

Faktoranalüüsi käigus selgus, et KUK andmestikku kirjeldab kõige paremini neli faktorit. Järgides Shrestha (2021) juhiseid ja määrates faktorite arvu sõelatestiga, oleks faktoreid olnud kolm. Nii palju oli sõelatestil omaväärtusi selgelt langeval joonel. Olulise

aspekti kirjeldamata jätmise tõttu ei saanud aga sõelatesti tulemusest lähtuda. Hinnates paralleelanalüüsis leitud faktorite arvu ja faktorite väidete kirjeldatavust, selgus, et neljane faktorlahend andis kõige optimaalsema ning KUK väidete konstrueerimise aluseks olnud IBM sisu kõige paremini kirjeldava tulemuse. Neli faktorit kirjeldas kogu andmestikust 59,27%, mis kinnitab nelja faktori sobilikkust KUK andmestikus (Shrestha, 2021).

Faktorisse nr 1 (alaskaala “Tervise kasud”) laadus suurem osa KUK väidetest (22 väidet 42st). Selle põhjuseks võib olla asjaolu, et antud faktorisse koondusid väited nii lapsevanema kui ka lapse kehalisest aktiivsusest saadavate tervisekasude kohta (näiteks väide nr 34 “*kui ma olen kehaliselt aktiivne, siis ma olen tervem*” lapsevanema kohta ja väide nr 32 “*kehaline aktiivsus tugevdab mu lapse tervist*” lapse kohta). Lapse kohta laaduvad sarnased väited nr 29 “*kehaline aktiivsus arendab mu lapse kehalist võimekust*”, nr 6 „*kehalise aktiivsuse käigus õpib mu laps uusi oskusi*” ja nr 31 “*kehalise aktiivsuse käigus areneb mu laps igakülgselt*”. Eelnevalt nimetatud väited kirjeldavad erinevaid lapse kehalise aktiivsuse tajutud kasusid ning seetõttu ei ole neid mõistlik üheks väiteks koondada. Selle faktori põhjal võib väita, et koolieelikute lapsevanematel on sarnased käitumuslikud uskumused enda ja lapse kehalise aktiivsusega seotud tervisekasude kohta.

Faktorisse number kaks, alaskaala nimetusega „Tajutud kahjud“ laadus kuus väidet. Sarnaselt esimese faktoriga, kirjeldab see faktor taaskord lapsevanema uskumusi nii lapsevanema enda kehalise aktiivsuse kui lapse kehalise aktiivsuse kohta. Kõige nõrgemini laadus siia faktorisse KUK väide nr 36 „*kehaline aktiivsus põhjustab mulle ebameeldivusi*“. See väide ei ole otseselt seotud alateema nimetusega, kuid sobitub oma olemuselt hästi teiste faktorites olevate väidetega, mis käsitlevad vigastusi, haiget saamist jt kehaline aktiivsusega kaasnevaid tajutud ohte ja kahjusid.

Faktorisse number kolm, alaskaala nimetusega „Sotsiaalsed kasud“ laadus neli väidet. Väited kirjeldavad lapsevanema - ja lapse kehalise aktiivsuse sotsiaalseid kasusid, nt väide nr 21 „*kehalise aktiivsuse käigus on mu laps sõpradega koos*“ ja nr 8 „*kehalise aktiivsuse käigus veedan ma sõpradega kvaliteetaega*“. Laadunud väidete arv on selles alaskaalas optimaalne.

KUK neljandasse faktorisse „Tajutud ebameeldivus“ laadus neli väidet. Alaskaala kirjeldab treeninguga kaasuvaid tajutud ebameeldivusi, nt väsimus, higistamine ja ajakulu.

KUK andmestiku alaskaalade sisereliaabsust hinnanud koefitsent Cronbachi α jäi vahemikku 0,78-0,95. Piisavalt reliaablik hinnatakse väärtuseid $>0,7$ (Shrestha, 2021).

Sellest saab järeldada, et väited korreleeruvad oma alaskaalades ja nende omavahelised seosed on piisavad.

5.3 TASK ja KUK alaskaalade skooride omavahelised seosed

Suurem osa alaskaaladest korreleerusid omavahel statistiliselt usaldusväärselt. Omavahel kõige tugevamini korreleerunud “Sotsiaalsed kasud” ja “Tervise kasud” alaskaalade kõige tugevamini laadunud väited kirjeldavad oodatavat enesetunde paranemist ning kehalise aktiivsuse ajal sõpradega koos olemist kui oodatavat kasu. Lapsevanemad, kes peavad enda ja lapse kehalise aktiivsuse käigus sotsiaalseid kasusid oluliseks, hindavad kõrgelt ka kehalise aktiivsusega kaasnevaid tervise kasusid (Trigwell et al., 2015).

5.4 Käitumuslike uskumuste seosed lapsevanemate kehalise aktiivsuse ja sooga

Tulemustest ilmnes, et lapsevanema viimase kolme kuu vaba aja kehaline aktiivsus korreleerub usaldusväärselt „Sotsiaalsete kasude“, „Tajutud ebameeldivuse“, „Tajutud ohu“ ja „Tervise kasude“ käitumuslike uskumuste alaskaaladega. Samuti on varasem uuring leidnud, et lähedaste toetus tõstab kehalise aktiivsuse taset (Monteiro et al., 2021). Lisaks eelnevale on kehalist aktiivsust seostatud prosotsiaalse käitumisega, mis on käesolevas uuringus seostatav kehalise aktiivsusega kaasnevate sotsiaalsete kasudega (nt uute sõprade leidmine, sõpradega kvaliteetaja veetmine; Poitras et al., 2016). Sarnaselt „Tajutud ohu“ käitumuslikule uskumusule, on varasemast uuringust selgunud, et aktiivse mänguga võivad kaasnedada erinevad, nt keskkonnast tulenevad ohud, mis võivad kehalist aktiivsust mõjutada (Hinkley & McCann, 2018).

Kõige tugevam kehalise aktiivsuse rühmadevaheline erinevus ilmnes „Tajutud ebameeldivuse“ skaalal. See tähendab, et vähem aktiivsed lapsevanemad ootavad kehalise aktiivsusega seoses vähem ebameeldivaid tagajärgi kui kehaliselt aktiivsemad lapsevanemad. Sellise leiu aluseks olevad mehhanismid vajavad kindlasti edasist uurimist. Iseloomulik on see, et kehalise aktiivsuse ebameeldivaid tagajärgi ei peeta ebasoovitavaks, vastasel juhul oleks hinnangud olnud miinusmärgilised nagu tajutud kahjude puhul. Selliseid tulemusi võib põhjendada kehaliselt aktiivsemate inimeste suhteliselt parema treenituse tasemega, sest treenitud inimesel on parem vastupidavus ning ta väsib seetõttu vähem. Teisalt, võivad erineva pingutuse korral inimesed tõlgendada kehalise aktiivsusega kaasnevaid ebamugavusi erinevalt ja seetõttu ei pruugi nende jaoks kehalise aktiivsusega seotud ebamugavused olla võrreldavad. Kõige sirgjoonelisem oleks aga eeldada, et kõige sagedamini vaba ajal kehaliselt

aktiivsed inimesed liiguvad intensiivsemalt ja seetõttu kogevad enam ebamugavust ning harva vabal ajal kehaliselt aktiivsed inimesed vähem intensiivsemalt ja seetõttu on nende hinnangud erinevad. Lisaks väsimusele, laadusid „Tajutud ebameeldivuse“ alaskaalasse väited ajakulu ja higistamise kohta. Sarnaselt käesolevas uurimustöös leitule, on varasemalt kehalise aktiivsusega kaasnevat tajutavat ebameeldivust kirjeldatud ajanappuse, väsimuse ja higistamisega (Bellows-Riecken et al., 2013).

Tulemustest selgus käitumuslike uskumuste erinevus emade ja isade vahel „Tajutava ebameeldivuse“ alaskaalal. Isade hinnangute kõrgem keskmine väärtus tähendab, et nemad ootavad kehalise aktiivsusega seoses suurema ebameeldivuse kogemist võrreldes emadega. Ka selle erinevuse põhjusi oleks oluline edasi uurida. Praeguse alusel võib vaid spekuloida, et isade vaba aja kehaline aktiivsus võib olla intensiivsem ja/või pikemaajalisem ja seetõttu tuua kaasa enam väsimust, higistamist ja ajakulu. Duin jt (2015) leidsid oma uurimustöös samuti, et sugu võib kehalise aktiivsuse taset mõjutada.

5.5 Töö tugevused ja piirangud

Antud töö käigus koostati küsimustik, et kvantitatiivselt hinnata IBM tulenevaid lapsevanemate afektiivseid hoiakuid, käitumuslike uskumusi ja sotsiaalseid norme kehalise aktiivsuse suhtes ning tajutud kontrolli kehaliselt aktiivne olemise üle. Töö tulemuste alusel valiti välja väited, mille psühhomeetrilised omadused viitavad, et tegemist on lapsevanemate uskumuste hindamiseks sobiliku mõõtevahendiga. Varasemalt sellist mõõtevahendit ei olnud. Laste kehalise aktiivsusega seotud lapsevanemate uskumuste mõistmine võimaldab tulevikus töötada välja sekkumismeetmeid eesmärgiga aidata lapsevanematel tugevdada lapse kehalist aktiivsust toetavaid uskumusi ja nõrgendada lapse kehalist aktiivsust takistavaid uskumusi.

Uuringul olid mõned kitsaskohad. Valimi puhul ilmnis kallutatus vastajate soolises jaotuses, mistõttu võivad tulemused iseloomustada rohkem naiste hoiakuid ja uskumusi.

Varasemalt on leitud (Guthold et al., 2018), et eestlaste seas on kehalise aktiivsuse tase WHO soovitud madalam. Samas on uuringust osa võtnud keskmisest kehaliselt aktiivsemad lapsevanemad. Viies tulevikus läbi sarnast uuringut, tuleks proovida leida moodus, kuidas jõuda lastevanemateni, kelle kehalise aktiivsuse tase iseloomustab paremini Eesti keskmist.

Kolmandaks võis tulemusi mõjutada küsimustik ise. Kuna kogu küsimustik oli võrdlemisi pikk (128 väidet), mis võis osalejaid mõnevõrra väsitada ning küsimustele ei pruugitud piisavalt süveneda.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et loodud küsimustik aitab hinnata lapsevanemate kehalise aktiivsusega seotud uskumusi, hoiakuid ja sotsiaalseid norme ning tajutud kontrolli kehaliselt aktiivne olemise üle.

6 JÄRELDUSED

Magistritöö tulemusena saab järeldada:

1. Koostatud küstimustik on sobiv hindamaks lapsevanemate afektiivseid hoiakuid, käitumuslikke uskumusi ja sotsiaalseid norme kehalise aktiivsuse suhtes ning tajutud kontrolli kehaliselt aktiivne olemise üle.
2. Koolieelikute vanemate liikumisuskumuste küsimustikus on optimaalne väidete arv 62.
3. Suurem osa TASK ja KUK alaskaaladest korreleerub omavahel statistiliselt usaldusväärselt.
4. Lapsevanema sugu ja eneseraporteeritud vaba aja kehalise aktiivsuse sagedus mõjutab lapsevanema käitumuslikku uskumust.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Álvarez-Bogantes, C. E. Understanding parents' perceptions of children's physical activity. *Revista Electronica Educare* 2019; 23(2); 1–18.
2. Arrindell, W. A., & Van der Ende, J. An empirical test of the utility of the observations-to-variables ratio in factor and components analysis. *Applied Psychological Measurement* 1985; 9(2); 165–178.
3. Asarov, M. Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel: Kvalitatiivne analüüs. Magistritöö. Tartu Ülikool sporditeaduste ja füsioteraapia instituut; 2019.
4. Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Nader, P. A., Adeniyi, A. F. et al., Global Matrix 3.0 physical activity Report Card grades for children and youth: Results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health* 2018; 15(2); 251–273.
5. Bellows-Riecken, K., Mark, R., & Rhodes, R. E. Qualitative elicitation of affective beliefs related to physical activity. *Psychology of Sport and Exercise* 2013; 14(5); 786–792.
6. Berglind, D., & Tynelius, P. Objectively measured physical activity patterns, sedentary time and parent-reported screen-time across the day in four-year-old Swedish children. *BMC Public Health* 2017; 18(1); 1–9.
7. Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J. et al., Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 2016; 41(6); 240–265.
8. Connelly, L. M. Cross-sectional survey research. *MEDSURG Nursing* 2016; 25(5); 369–370.
9. Ding, D., Sallis, J. F., Kerr, J., Lee, S., & Rosenberg, D. E. Neighborhood environment and physical activity among youth: A review. *American Journal of Preventive Medicine* 2011; 41(4); 442–455.
10. Duin, D. K., Golbeck, A. L., Ennis, A., Ciemins, E., Hanson, et al. Using gender-based analyses to understand physical inactivity among women in Yellowstone County, Montana. *Evaluation and Program Planning* 2015; 51; 45–52.
11. Dwyer, G. M., Higgs, J., Hardy, L. L., & Baur, L. A. What do parents and preschool staff tell us about young children's physical activity: A qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2008; 5(1); 1–11.
12. Dziuban, C. D., & Shirkey, E. C. When is a correlation matrix appropriate for factor analysis? Some decision rules. *Psychological Bulletin* 1974; 81(6); 358–361.

13. Ek, A., Sandborg, J., Nyström, C. D., Lindqvist, A. K., Rutberg, S. et al. Physical activity and mobile phone apps in the preschool age: Perceptions of teachers and parents. *JMIR mHealth and uHealth* 2019; 7(4); e12512.
14. Fishbein, M., & Ajzen, I. *Predicting and Changing Behavior: The Reasoned Action Approach*. New York, NY; Psychology Press, 2011.
15. Fisher, A., Reilly, J. J., Montgomery, C., Kelly, L. A., Williamson, A. et al. Seasonality in physical activity and sedentary behavior in young children. *Pediatric Exercise Science* 2005; 17(1); 31–40.
16. Francis, J. J., Eccles, M. P., Johnston, M., Walker, A., Grimshaw, J. et al. Constructing questionnaires based on the theory of planned behaviour: A manual for health services researchers. *City Research Online* 2008; 37(9); 1591-1601.
17. Fuemmeler, B. F., Anderson, C. B., & Mâsse, L. C. Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011; 8; 1–9.
18. Garriguet, D., Colley, R., & Bushnik, T. Parent-Child association in physical activity and sedentary behaviour. *Health Reports* 2017; 28(6); 3–11.
19. Gerards, S. M., Van Kann, D. H., Kremers, S. P., Jansen, M. W., & Gubbels, J. S. Do parenting practices moderate the association between the physical neighbourhood environment and changes in children's time spent at various physical activity levels? An exploratory longitudinal study. *BMC Public Health* 2021; 21(1); 1–12.
20. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health* 2018; 6(10); 1077–1086.
21. Hamilton, K., Hatzis, D., Kavanagh, D. J., & White, K. M. Exploring Parents' Beliefs About Their Young Child's Physical Activity and Screen Time Behaviours. *Journal of Child and Family Studies* 2015; 24(9); 2638–2652.
22. Hamilton, K., Spinks, T., White, K. M., Kavanagh, D. J., & Walsh, A. M. A psychosocial analysis of parents' decisions for limiting their young child's screen time: An examination of attitudes, social norms and roles, and control perceptions. *British Journal of Health Psychology* 2016; 21(2); 285–301.
23. Hesketh, K. R., Lakshman, R., & van Sluijs, E. M. F. Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: a systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obesity Reviews* 2017; 18(9); 987–1017.

24. Hinkley, T., & McCann, J. R. Mothers' and father's perceptions of the risks and benefits of screen time and physical activity during early childhood: A qualitative study. *BMC Public Health* 2018; 18(1); 1–8.
25. Hinkley, T., Salmon, J., Okely, A. D., Crawford, D., & Hesketh, K. Influences on preschool children's physical activity: Exploration through focus groups. *Family and Community Health* 2011; 34(1); 39–50.
26. Horn, J. L. A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika* 1965, 30(2), 179–185.
27. Hutchens, A., & Lee, R. E. Parenting Practices and Children's Physical Activity: An Integrative Review. *Journal of School Nursing* 2018; 34(1); 68–85.
28. Irwin, J. D., He, M., Sangster Bouck, L. M., Tucker, P., & Pollett, G. L. Preschoolers' physical activity behaviours: Parent's perspectives. *Canadian Journal of Public Health* 2005, 96(4), 299–303.
29. Jago, R., Sebire, S. J., Wood, L., Pool, L., Zahra, J., et al. 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(1); 1-7.
30. Jiménez-Pavón, D., Fernández-Alvira, J. M., Te Velde, S. J., Brug, J., Bere, E., et al. Associations of parental education and parental physical activity (PA) with children's PA: The ENERGY cross-sectional study. *Preventive Medicine* 2012; 55(4); 310–314.
31. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.P., et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 2016; 41(6); 266–282.
32. Jones, R. A., Hinkley, T., Okely, A. D., & Salmon, J. Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine* 2013; 44(6); 651–658.
33. Kaiser, H. F. An index of factorial simplicity. *Psychometrika* 1974; 39; 31–36.
34. LeGear, M., Greyling, L., Sloan, E., Bell, R. I., Williams, B. L., et al. A window of opportunity? Motor skills and perceptions of competence of children in Kindergarten. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2012; 9; 1–5.
35. Leppänen, M. H., Nyström, C. D., Henriksson, P., Pomeroy, J., Ruiz, J. R., et al. Physical activity intensity, sedentary behavior, body composition and physical fitness in 4-year-old children: Results from the ministop trial. *International Journal of Obesity* 2016; 40(7); 1126–1133.

36. Lim, S., & Jahng, S. Determining the number of factors using parallel analysis and its recent variants. *Psychological Methods* 2019; 24(4); 452–467.
37. Lindsay, A. C., Greaney, M. L., Wallington, S. F., Mesa, T., & Salas, C. F. A review of early influences on physical activity and sedentary behaviors of preschool-age children in high-income countries. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing* 2017; 22(3); 1-15.
38. Loprinzi, P. D., & Trost, S. G. Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive Medicine* 2010; 50(3); 129–133.
39. Määttä, S., Gubbels, J., Ray, C., Koivusilta, L., Nislin, M., et al. Children’s physical activity and the preschool physical environment: The moderating role of gender. *Early Childhood Research Quarterly* 2019; 47; 39–48.
40. Määttä, S., Ray, C., Vepsäläinen, H., Lehto, E., Kaukonen, et al. Parental education and pre-School children’s objectively measured sedentary time: The role of co-participation in physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2018; 15(2); 1–14.
41. Matarma, T., Tammelin, T., Kulmala, J., Koski, P., Hurme, S., et al. Factors associated with objectively measured physical activity and sedentary time of 5–6-year-old children in the STEPS Study. *Early Child Development and Care* 2017; 187(12); 1863–1873.
42. Montaña, D. E., & Kasprzyk, D. Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* 2008; 67-96.
43. Monteiro, D., Rodrigues, F., & Lopes, V. P. Social support provided by the best friend and vigorous-intensity physical activity in the relationship between perceived benefits and global self-worth of adolescents. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)* 2021; 26(1); 70–77.
44. Naisseh, M., Martinet, G., Ferrand, C., & Hautier, C. Relationship between parents’ motivation for physical activity and their beliefs, and support of their children’s physical activity: A cluster analysis. *Psychological Reports* 2015; 117(1); 230–243.
45. O’Connor, T. M., Chen, T. A., Baranowski, J., Thompson, D., & Baranowski, T. Physical activity and screen-media-related parenting practices have different associations with children’s objectively measured physical activity. *Childhood Obesity* 2013; 9(5); 446–453.
46. Patil, V. H., Surendra, N. S., Sanjay, M., & Donovan, D. T. Parallel Analysis Engine to Aid in Determining Number of Factors to Retain using R. 2017. <https://analytics.gonzaga.edu/parallelengine/>. 30.04.2021.

47. Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., Jepsen, R., & Grøntved, A. Association between parent and child physical activity: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2020; 17(1); 1-16.
48. Pett, M. A., Lackey, N. R., & Sullivan, J. J. Making sense of factor analysis: The use of factor analysis for instrument development in health care research. Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2003.
49. Pocock, M., Trivedi, D., Wills, W., Bunn, F., & Magnusson, J. Parental perceptions regarding healthy behaviours for preventing overweight and obesity in young children: A systematic review of qualitative studies. *Obesity Reviews* 2010; 11(5), 338–353.
50. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 2016; 41; 197–239.
51. Reimers, A. K., Boxberger, K., Schmidt, S. C. E., Niessner, C., Demetriou, et al. Social Support and Modelling in Relation to Physical Activity Participation and Outdoor Play in Preschool Children. *Children* 2019; 6(10); 115.
52. Reisberg, K., Riso, E. M., & Jürimäe, J. Associations between physical activity, body composition, and physical fitness in the transition from preschool to school. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 2020; 30(11); 2251–2263.
53. Rindfleisch, A., Malter, A. J., Ganesan, S., & Moorman, C. Cross-sectional versus longitudinal survey research: Concepts, findings, and guidelines. *Journal of Marketing Research* 2008; 45(3); 261–279.
54. Roscoe, C. M., James, R. S., & Duncan, M. J. Preschool staff and parents' perceptions of preschool children's physical activity and fundamental movement skills from an area of high deprivation: a qualitative study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 2017; 9(5); 619–635.
55. Sahoo, K., Bhadoria, A., Sahoo, B., Choudhury, A., Sufi, N., et al. Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care* 2015; 4(2); 187-192.
56. Sawyer, A., Smith, L., Schrepft, S., Van Jaarsveld, C. H. M., Wardle, et al. Primary caregiver knowledge of paediatric physical activity recommendations in the United Kingdom and its association with caregiver behaviour: An observational study. *BMC Public Health* 2015, 14(1), 1–7.

57. Schreiber, J. B., Stage, F. K., King, J., Nora, A., & Barlow, E. A. Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *Journal of Educational Research* 2006; 99(6); 323–338.
58. Shrestha, N. Factor Analysis as a Tool for Survey Analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics* 2021; 9(1); 4–11.
59. Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, et al. Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care* 2014; 184(4); 589–601.
60. Tandon, P. S., Saelens, B. E., & Copeland, K. A. A comparison of parent and childcare provider's attitudes and perceptions about preschoolers' physical activity and outdoor time. *Child: Care, Health and Development* 2017; 43(5); 679–686.
61. Tappe, K. A., Glanz, K., Sallis, J. F., Zhou, C., & Saelens, B. E. Children's physical activity and parents' perception of the neighborhood environment: Neighborhood impact on kids study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2013; 10(1); 1–10.
62. Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Janssen, I., Kho, M. E., Hicks, A., Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 2011; 36(1); 59–64.
63. Trigwell, J., Murphy, R. C., Cable, N. T., Stratton, G., & Watson, P. M. Parental views of children's physical activity: A qualitative study with parents from multi-ethnic backgrounds living in England. *BMC Public Health* 2015; 15(1); 1–11.
64. Trost, S. G., & Loprinzi, P. D. Parental Influences on Physical Activity Behavior in Children and Adolescents: A Brief Review. *American Journal of Lifestyle Medicine* 2011; 5(2); 171–181.
65. US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC, 2018.
66. Vainola, M. Lapsevanemate tajutud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamist mõjutavad tegurid: Kvalitatiivne analüüs. Magistritöö. Tartu Ülikool sporditeaduste ja füsioteraapia instituut; 2020.
67. Vlahov, E., Baghurst, T. M., & Mwavita, M. Preschool Motor Development Predicting High School Health-Related Physical Fitness: A Prospective Study. *Perceptual and Motor Skills* 2014; 119(1); 279–291.
68. World Health Organisation. Obesity and overweight fact sheet. 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. 30.04.2021.

69. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020.
70. Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T., & Michel, L. Parental Influence on Young Children's Physical Activity. *International Journal of Pediatrics* 2010; 1–9.

TÄNUAVALDUS

Käesoleva töö autor avaldab nõuannete, toetuse ja abi eest tänu oma juhendajatele Ave Amorile ja Aave Hannusele.

LISA 1. Lapsevanema eeluuringusse kutsumise teade

Hea lapsevanem!

Kui Teie laps on 4-6-aastane, siis ootame Teid osalema lapsevanemate uuringus

- Kuidas osaleda? Osalemine seisneb veebiküsitlusele vastamises
- Mida tegema peab? Vastamine seisneb väidetele 7-pallisel skaalal hinnangute andmises.
- Kui kaua kestab? Vastamine võtab aega 10-25 minutit.
- Mida ma vastu saan? Küsimustiku lõpetamisel avaneb 14-minutiline videoloeng koolieelikute kehalise aktiivsuse toetamisest.
- Kuidas osaleda? Osalemiseks vajutage sisenemise linki siit:
[hüperlink Limesurvey.ut veebikeskkonda]
- Mis veel on tähtis teada enne alustamist? Uuringus osalemiseks peab olema täisealine. Uuringus osalemisega ei kaasne riske füüsilisele ega vaimsele tervisele. Uuringus osalemine on vabatahtlik ja vastamist võib igal hetkel pooleli jätta. Kõik uuringus kogutud andmed on anonüümsed ja neid kasutatakse ainult üldistatud kujul teaduslikel eesmärkidel.
- Lisainfo:

Aave Hannus aave.hannus@ut.ee

Tartu Ülikooli spordipsühholoogia teadur

LISA 2. Lapsevanemate eeluuringu küsimustik

Kehaliseks aktiivsuseks nimetatakse tegevusi, mis kiirendavad pulssi ja panevad mõneks ajaks hingeldama. Järgnevalt on toodud väiteid, mille kohta on lapsevanematel väga erinevaid arvamusi. Palume Teil hinnata, mil määral Teie isiklikult nende väidetega nõustute. Väidete puhul, milles palutakse lapse kohta arvamust avaldada, pidage silmas just *oma uuringus osalevat koolieelikut*.

A. Hinnake, mil määral nõustute allpool toodud väidetega: 1 - pole üldse nõus kuni 7-nõustun täielikult. Märkige vastus *ristiga X*. Mõnele väitele pole kõigil inimestel võimalik hinnangut anda, sel juhul saate vastata ka 0 – ei kohaldu.

- 1 Mulle meeldib perega koos kehaliselt aktiivne olla.
- 2 Mu lapsele meeldib kehalistes tegevustes eduelamusi saada.
- 3 Ma leian treeninguteks piisavalt aega.
- 4 Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et koolieelikute kehalist aktiivsust ei ole vaja spetsiaalselt toetada.
- 5 Mu laps on kehaliselt aktiivne ka ilma minuta.
- 6 Ma leian aega, et lapsega koos liikuda.
- 7 Mu lapsele meeldib võistelda või võistlusmomenti kogeda.
- 8 Ma tunnen ennast kehalise aktiivsuse ajal hästi.
- 9 Mu lapsele meeldib kõndida.
- 10 Ma olen kehaliselt aktiivne halva ilmaga.
- 11 Mu laps on kehaliselt aktiivne ka siis, kui teda tagant ei utsitata
- 12 Mu lapsele meeldivad ka need liikumistegevused, mis ei tule kohe välja.
- 13 Mul on piisavalt rahalisi vahendeid, et soetada spordivarustust.
- 14 Ma leian piisavalt aega, et olla kehaliselt aktiivne.
- 15 Mu laps mängib õues ilma täiskasvanu järelvalveta.
- 16 Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et vähene kehaline aktiivsus on taunitav.
- 17 Ma motiveerin oma last olema kehaliselt aktiivne
- 18 Mulle meeldib looduses kehaliselt aktiivne olla.
- 19 Mu lapsele meeldib halva ilmaga õues liikuda või mängida.
- 20 Mulle meeldib, kui teised mulle kehalise aktiivsuse osas survet avaldavad.
- 21 Ma olen kehaliselt aktiivne ilma konkreetse eesmärgita.
- 22 Mu lapsele meeldib kaotada.
- 23 Mul ei ole raskusi motiveerida oma last olema kehaliselt aktiivne
- 24 Mulle meeldib kehaliselt aktiivne olles ennast teistega võrrelda.
- 25 Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et lapsed peaksid proovima erinevaid spordialasid.
- 26 Perekonna toetus aitab mul olla kehaliselt aktiivsem.
- 27 Mulle meeldib siseruumides treenimine.
- 28 Mu laps on kehaliselt aktiivne ka siis, kui kehaline tegevus ei ole lõbus ja mänguline.
- 29 Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et koolieelikud ei peaks trennis käima.
- 30 Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et laps peaks olema kehaliselt aktiivne.
- 31 Muud ahvatlevad tegevused (nutiseadmed, TV) ei mõjuta minu lapse kehalist aktiivsust
- 32 Mu laps on kehaliselt aktiivne ka siis, kui kehaline tegevus ei tule kohe välja.
- 33 Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et kehaliselt aktiivne eluviis on norm.

- 34 Mu laps on kehaliselt aktiivne ka ilma sõpradeta.
- 35 Mul on piisavalt rahalisi vahendeid, et osaleda treeningutel.
- 36 Ma motiveerin oma last olema kehaliselt aktiivne
- 37 Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et vähene kehaline aktiivsus on taunitav.
- 38 Mu lapsele meeldib looduses liikuda või mängida
- 39 Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et koolieelikud peaksid osalema organiseeritud treeningutel.
- 40 Ma motiveerin ennast, et olla kehaliselt aktiivne
- 41 Koera olemasolu peres aitab olla kehaliselt aktiivsem
- 42 Ma olen kehaliselt aktiivne vaatamata sellele, et meie elukoha lähedal ei ole piisvalt sobilikke liikumisvõimalusi.
- 43 Mu laps on kehaliselt aktiivne vaatamata sellele, et meie elukoha lähedal ei ole piisvalt sobilikke liikumisvõimalusi.
- 44 Mu lapsele meeldib trennis käia.

B. Järgnevalt on kirjeldatud kehalise aktiivsuse võimalikke tagajärgi. Palun hinnake, kui tõenäoliseks peate, et kui olete kehaliselt aktiivne või Teie laps on kehaliselt aktiivne, siis on sellel väites kirjeldatud tagajärg. Märkige vastus *ristiga X*: 1 – ebatõenäoline kuni 7-tõenäoline.

- 1 Kui ma olen kehaliselt aktiivne, siis näen ma parem välja.
- 2 Kehaline aktiivsus parandab mu lapse und.
- 3 Kehalise aktiivsuse käigus leiab mu laps uusi sõpru.
- 4 Kehalise aktiivsuse käigus saab mu laps ebameeldivaid kogemusi.
- 5 Kehalise aktiivsuse käigus leian uusi sõpru või tuttavaid.
- 6 Kehalise aktiivsuse käigus õpib mu laps uusi oskusi.
- 7 Kehaline aktiivsus aitab mul kehakaalu kontrollida.
- 8 Kehalise aktiivsuse käigus veedan ma sõpradega kvaliteetaega.
- 9 Kehalise aktiivsuse käigus varitsevad last ohud.
- 10 Kehaline aktiivsus põhjustab mulle valu.
- 11 Kehaline aktiivsus hoiab mu lapse nutiseadmetest eemal.
- 12 Kehaline aktiivsus on mulle eneseteostuseks.
- 13 Kehalise aktiivsuse käigus elab mu laps ennast välja.
- 14 Kehalise aktiivsuse käigus saan ma vigastuse.
- 15 Mul kulub kehalisele aktiivsusele raha.
- 16 Kehaline aktiivsus vähendab mul stressi.
- 17 Kehaline aktiivsus pakub mu lapsele avastamisrõõmu ja põnevust.
- 18 Kehalise aktiivsuse käigus saab mu laps haiget.
- 19 Kehaliselt aktiivne olles olen ma oma lapsele eeskujuks.
- 20 Mul kulub kehalisele aktiivsusele aega.
- 21 Kehalise aktiivsuse käigus on mu laps sõpradega koos.
- 22 Kehalise aktiivsuse käigus saab mu laps iseseisvamaks.
- 23 Kehaline aktiivsus pikendab mu eluiga.
- 24 Kehaliselt aktiivsuse käigus õpib mu laps sotsiaalseid oskusi.
- 25 Kui ma olen kehaliselt aktiivne, siis motiveerin ma ka teisi liikuma.
- 26 Kehaliselt aktiivne olles veedan ma perega kvaliteetaega.
- 27 Kehaline aktiivsus pakub mu lapsele keskkonnavahetust.
- 28 Kehaline aktiivsus parandab mu lapse söögiisu.
- 29 Kehaline aktiivsus arendab mu lapse kehalist võimekust.
- 30 Kehalise aktiivsuse käigus ma väsin.
- 31 Kehalise aktiivsuse käigus areneb mu laps igakülgselt.
- 32 Kehaline aktiivsus tugevdab mu lapse tervist.

- 33 Kehalise aktiivsuse käigus hakkab ma higistama.
- 34 Kui ma olen kehaliselt aktiivne, siis ma olen terve(m)
- 35 Kehalise aktiivsuse käigus kujunevad mu lapsel liikumisharjumused.
- 36 Kehaline aktiivsus põhjustab mulle ebameeldivusi.
- 37 Kehalise aktiivsuse käigus mu laps väsib.
- 38 Kehaline aktiivsus parandab mu kehalist vormi.
- 39 Kehalise aktiivsuse käigus saan ma vigastuse.
- 40 Kehaline aktiivsus parandab mu enesetunnet.
- 41 Kehaline aktiivsus pakub aega iseendale.
- 42 Kehaline aktiivsus teeb mu lapsel tuju heaks.

C. Palume viimati hinnatud väiteid hinnata ka teise nurga alt. Palun märkide, kui väga te sooviksite või kui ebasoovitavaks peaksite seda, kui nimetatud kehalise aktiivsuse tagajärjed Teie või Teie lapsega juhtuks. hinnake, kui tõenäoliseks peate, et kui olete kehaliselt aktiivne või Teie laps on kehaliselt aktiivne, siis on sellel väites kirjeldatud tagajärg. Märkige vastus **ristiga X**: -3 – väga ebasoovitav kuni +3 – väga soovitatav.

- 1 Kui ma olen kehaliselt aktiivne, siis näen ma parem välja.
- 2 Kehaline aktiivsus parandab mu lapse und.
- 3 Kehalise aktiivsuse käigus leiab mu laps uusi sõpru.
- 4 Kehalise aktiivsuse käigus saab mu laps ebameeldivaid kogemusi.
- 5 Kehalise aktiivsuse käigus leian uusi sõpru või tuttavaid.
- 6 Kehalise aktiivsuse käigus õpib mu laps uusi oskusi.
- 7 Kehaline aktiivsus aitab mul kehakaalu kontrollida.
- 8 Kehalise aktiivsuse käigus veedan ma sõpradega kvaliteetaega.
- 9 Kehalise aktiivsuse käigus varitsevad last ohud.
- 10 Kehaline aktiivsus põhjustab mulle valu.
- 11 Kehaline aktiivsus hoiab mu lapse nutiseadmetest eemal.
- 12 Kehaline aktiivsus on mulle eneseteostuseks.
- 13 Kehalise aktiivsuse käigus elab mu laps ennast välja.
- 14 Kehalise aktiivsuse käigus saab mu laps vigastada.
- 15 Mul kulub kehalisele aktiivsusele raha.
- 16 Kehaline aktiivsus vähendab mul stressi.
- 17 Kehaline aktiivsus pakub mu lapsele avastamisrõõmu ja põnevust.
- 18 Kehalise aktiivsuse käigus saab mu laps haiget.
- 19 Kehaliselt aktiivne olles olen ma oma lapsele eeskujuks.
- 20 Mul kulub kehalisele aktiivsusele aega.
- 21 Kehalise aktiivsuse käigus on mu laps sõpradega koos.
- 22 Kehalise aktiivsuse käigus saab mu laps iseseisvamaks.
- 23 Kehaline aktiivsus pikendab mu eluiga.
- 24 Kehaliselt aktiivsuse käigus õpib mu laps sotsiaalseid oskusi.
- 25 Kui ma olen kehaliselt aktiivne, siis motiveerin ma ka teisi liikuma.
- 26 Kehaliselt aktiivne olles veedan ma perega kvaliteetaega.
- 27 Kehaline aktiivsus pakub mu lapsele keskkonnahähetust.
- 28 Kehaline aktiivsus parandab mu lapse söögiisu.
- 29 Kehaline aktiivsus arendab mu lapse kehalist võimekust.
- 30 Kehalise aktiivsuse käigus ma väsin.
- 31 Kehalise aktiivsuse käigus areneb mu laps igakülgselt.
- 32 Kehaline aktiivsus tugevdab mu lapse tervist.
- 33 Kehalise aktiivsuse käigus hakkab ma higistama.
- 34 Kui ma olen kehaliselt aktiivne, siis ma olen terve(m)

- 35 Kehalise aktiivsuse käigus kujunevad mu lapsel liikumisharjumused.
- 36 Kehaline aktiivsus põhjustab mulle ebameeldivusi.
- 37 Kehalise aktiivsuse käigus mu laps väsib.
- 38 Kehaline aktiivsus parandab mu kehalist vormi.
- 39 Kehalise aktiivsuse käigus saan ma vigastuse.
- 40 Kehaline aktiivsus parandab mu enesetunnet.
- 41 Kehaline aktiivsus pakub aega iseendale.
- 42 Kehaline aktiivsus teeb mu lapsel tuju heaks.

Teie sugu Mees Naine Teie vanus aastat

Palun märkige oma eelkooliealis(t)e lapse/laste vanus(ed):

Laps 1 Poiss Tüdruk aastat

Laps 2 Poiss Tüdruk aastat

Laps 3 Poiss Tüdruk aastat

Kui sageli olete Te viimase kolme (3) kuu jooksul tegelenud vabal ajal aktiivse liikumisega (nt tervisesport, aiatöö, kiires tempos jalgrattasõit või kõndimine) vähemalt poole tunni vältel korraga, nii et hakkate kergelt hingeldama või higistama?

- 1) 1 mitte kordagi
- 2) 2 umbes kord kuus või harvem
- 3) 3 2–3 korda kuus
- 4) 4 kord nädalas
- 5) 5 2–3 korda nädalas
- 6) 6 4–6 korda nädalas
- 7) 7 iga päev

LISA 3. TASK väidete faktoritesse laadumine

	Faktor				
	1	2	3	4	5
A1. Mulle meeldib perega koos kehaliselt aktiivne olla		,681			
A2. Mu lapsele meeldib kehalistes tegevustes eduelamusi saada	,313				
A3. Ma leian treeninguteks piisavalt aega				,914	
A4. Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et koolieelikute kehalist aktiivsust ei ole vaja spetsiaalselt toetada			-,417		
A5. Mu laps on kehaliselt aktiivne ka ilma minuta	,655				
A6. Ma leian aega, et lapsega koos liikuda	,350	,382		,430	
A7. Mu lapsele meeldib võistelda või võistlusmomenti kogeda					
A8. Ma tunnen ennast kehalise aktiivsuse ajal hästi		,535			
A9. Mu lapsele meeldib kõndida	,524				
A10. Ma olen kehaliselt aktiivne halva ilmaga		,477		,458	
A11. Mu laps on kehaliselt aktiivne ka siis, kui teda tagant ei utsitata	,796				
A12. Mu lapsele meeldivad ka need liikumistegevused, mis ei tule kohe välja	,725				
A13. Mul on piisavalt rahalisi vahendeid, et soetada spordivarustust					,967
A14. Ma leian piisavalt aega, et olla kehaliselt aktiivne				,824	
A15. Mu laps mängib õues ilma täiskasvanu järelevalveta					
A16. Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et vähene kehaline aktiivsus on taunitav			,400		
A17. Ma motiveerin oma last olema kehaliselt aktiivne		,501	,373		
A18. Mulle meeldib looduses kehaliselt aktiivne olla		,643			
A19. Mu lapsele meeldib halva ilmaga õues liikuda või mängida	,442	,393			
A20. Mulle meeldib, kui teised mulle kehalise aktiivsuse osas survet avaldavad		,302			

A21. Ma olen kehaliselt aktiivne ilma konkreetse eesmärgita	,499			
A22. Mu lapsele meeldib kaotada				
A23. Mul ei ole raskusi motiveerida oma last olema kehaliselt aktiivne	,677			
A24. Mulle meeldib kehaliselt aktiivne olles ennast teistega võrrelda				
A25. Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et lapsed peaksid proovima erinevaid spordialasid		,630		
A26. Perekonna toetus aitab mul olla kehaliselt aktiivsem		,421		
A27. Mulle meeldib siseruumides treenimine				
A28. Mu laps on kehaliselt aktiivne ka siis, kui kehaline tegevus ei ole lõbus ja mänguline	,512			
A29. Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et koolieelikud ei peaks trennis käima		-,455		
A30. Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et laps peaks olema kehaliselt aktiivne		,695		
A31. Muud ahvatlevad tegevused (nutiseadmed, TV) ei mõjuta minu lapse kehalist aktiivsust	,414			
A32. Mu laps on kehaliselt aktiivne ka siis, kui kehaline tegevus ei tule kohe välja	,688			
A33. Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et kehaliselt aktiivne eluviis on norm		,610		
A34. Mu laps on kehaliselt aktiivne ka ilma sõpradeta	,592			
A35. Mul on piisavalt rahalisi vahendeid, et osaleda treeningutel				,673
A36. Ma motiveerin oma last olema kehaliselt aktiivne	,491	,341		
A37. Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et vähene kehaline aktiivsus on taunitav		,446		
A38. Mu lapsele meeldib looduses liikuda või mängida	,550			
A39. Minu jaoks olulised inimesed arvavad, et koolieelikud peaksid osalema organiseeritud treeningutel		,553		
A40. Ma motiveerin ennast, et olla kehaliselt aktiivne	,466		,308	

LISA 4. KUK väidete faktoritesse laadumine

	Faktor			
	1	2	3	4
BC40Kehalineaktiivsusparandabmuenesetunnet	,829			
BC34Kuimaolenkehaliseltaktiivnesiismaolentervem	,817			
BC32Kehalineaktiivsusstugevdabmulapsetervist	,810			
BC29Kehalineaktiivsusarendabmulapsekehalistvõimekust	,804			
BC38Kehalineaktiivsusparandabmukehalistvormi	,777			
BC17Kehalineaktiivsuspakubmulapseleavastamisrõõmuja	,766			
BC35Kehaliseaktiivsusekäiguskujunevadmulapselliikumi	,751			
BC19Kehaliseltaktiivneollesolenmaomalapseleeeskujuk	,728			
BC16Kehalineaktiivsusvähendabmulstressi	,716			
BC42Kehalineaktiivsususteebmulapseltujuheaks	,713			
BC6Kehaliseaktiivsusekäigusõpibmulapsuusioskusi	,700			
BC31Kehaliseaktiivsusekäigusarenebmulapsigakülgselt	,661			
BC23Kehalineaktiivsuspikendabmueluiga	,647			
BC22Kehaliseaktiivsusekäigussaabmulapsiseseisvamaks	,625		,488	
BC25Kuimaolenkehaliseltaktiivnesiismotiveerinmaka	,615			
BC1Kuimaolenkehaliseltaktiivnesiisnäenmaparemvälj	,600			
BC41Kehalineaktiivsuspakubaegaiseendale	,592			
BC2Kehalineaktiivsusparandabmulapseund	,570			
BC26Kehaliseltaktiivneollesveedanmaperegakvaliteetae	,543			

BC27	Kehalineaktiivsuspakubmulapselekeskkonnavahetust	,532		
BC13	Kehaliseaktiivsusekäiguselabmulapsennastvälja	,524		
BC7	Kehalineaktiivsusaibmulkehakaalukontrollida	,482		
BC28	Kehalineaktiivsusparrandabmulapsesöögiisu			
BC11	Kehalineaktiivsushoiabmulapsenutiseadmetesteemal			
BC12	Kehalineaktiivsusonmulleeneseteostuseks			
BC14	Kehaliseaktiivsusekäigussaabmulapsvigastada		,895	
BC18	Kehaliseaktiivsusekäigussaabmulapshaiget		,845	
BC9	Kehaliseaktiivsusekäigusvaritsevadlastohud		,774	
BC39	Kehaliseaktiivsusekäigussaanmavigastuse		,721	
BC10	Kehalineaktiivsuspõhjustabmullevalu		,698	
BC36	Kehalineaktiivsuspõhjustabmulleebameeldivusi		,498	
BC4	Kehaliseaktiivsusekäigussaabmulapsebameeldivaidko			
BC15	Mulkulubkehaliseleaktiivsusele raha			
BC21	Kehaliseaktiivsusekäigusonmulapsõpradegakoos			,749
BC3	Kehaliseaktiivsusekäigusleiabmulapsuuisõpru			,706
BC5	Kehaliseaktiivsusekäigusleianuuisõpruvõituttavai			,563
BC8	Kehaliseaktiivsusekäigusveedanmasõpradegakvaliteet			,562
BC24	Kehaliseltaktiivsusekäigusõpibmulapssotsiaalseid	,534		,553
BC30	Kehaliseaktiivsusekäigusmaväsin			,778
BC33	Kehaliseaktiivsusekäigushakkanmahigistama			,628
BC20	Mulkulubkehaliseleaktiivsusele aega			,497
BC37	Kehaliseaktiivsusekäigusmulapsväsi			,483

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Tõnis Org,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Lapsevanemate uskumuste ja hoiakute struktuur eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse eeskuju ja toetajana“, mille juhendajad on Ave Amor ja 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.

Tõnis Org

21.05.2021