

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Kertu Ütt
TREENINGKÄITUMISEGA SEOTUD PSÜHHOLOOGILISED TEGURID ZUMBA
FITNESS® RÜHMATREENINGUS OSALEJATE HULGAS
Uurimistöö

Juhendaja: Maria Tamm, PhD

Läbiv pealkiri: Psühholoogilised tegurid ja Zumba Fitness®

Tartu 2018

**Treeningkäitumisega seotud psühholoogilised tegurid Zumba Fitness®
rühmatreeningus osalejate hulgas
LÜHIKOKKUVÕTE**

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli uurida psühholoogilisi tegureid treeningkäitumises. Eelkõige keskenduti Zumba Fitness® rühmatreeningus osalejatele. Lähtudes isiklikust kogemusest ja varasematest uuringutes, püstitas autor uurimuse hüpoteesi: Zumba® harrastajate motivatsioon ja hoiakud treeningu suhtes on seotud meeleolu ja afektiivse kogemusega.

Katseisikud (N=46) täitsid mitmetest skaaladest kombineeritud küsimustiku ja käisid nelja nädala jooksul regulaarselt trennis. Iga treeningu järel täideti treeningpäevikut. Uurimistöö hüpoteesi kontrollimiseks võrreldi treeningpäevikute raporteid ja küsimustike vastuseid.

Hüpotees leidis osaliselt kinnitust. Protsentuaalselt raporteerivad Zumbat® tihemini harrastavad naised meeleolu ja afektiivse kogemuse tähtsust rohkem, kuid olulist statistilist erinevust võrreldes muu trenni tegijatega välja ei tulnud.

Märksõnad: Zumba Fitness®, treeningkäitumine, afektiivsed kogemused, motivatsioon

Psychological factors related to training behavior in Zumba Fitness**ABSTRACT**

The aim of the study was to investigate psychological factors in training behavior. The focus was especially on participants in Zumba Fitness®. Based on author's personal experience and earlier researches, the hypothesis was set: motivation and attitude on training are related to the mood and affective experience in Zumba Fitness®.

Participants (N=46) completed combined questionnaire and participated in different trainings within four weeks. After every training the training diary was reported.

Correlations between training diary and questionnaire were computed. The hypothesis was partially confirmed. Women, who participate in Zumba Fitness® more often, find it more important to get good mood and affective experience out of the training than women, who rather do other exercises. This correlation is not statistically important, but percentage shows difference.

Keywords: *Zumba Fitness®, training behavior, affective experiences, motivation*

SISSEJUHATUS

Üha rohkem pööratakse ühiskonnas tähelepanu tervislikele eluviisidele, eriti toitumisele ja kehalisele aktiivsusele. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO, 2010) soovib täiskasvanud inimestel mõõduka intensiivsusega liikuda 150 minutit nädalas. 2016. aasta Tervise Arengu Instituudi läbiviidud uuringus selgus, et vaid 20,2% 16-24-aastastest liikumisvõimelistest (tervis võimaldab) Eesti naistest tegeleb tervisespordiga 120-180 minutit nädalas (Tekkel & Veideman, 2016). Teistes vanuserühmades oli see protsent veelgi väiksem. Selliste tulemustega seoses tekib küsimus, miks ei ole inimesed piisavalt aktiivsed ja millised tegurid soodustavad füüsiliselt aktiivsem olema.

Käesolev töö keskendub kehalisele aktiivsusele ja sellega seotud psühholoogilistele teguritele täisealiste Eesti naiste seas. Psühholoogiliste tegurite all vaadeldakse peamiselt motivatsiooni ja hoiakuid. Motivatsiooni mõjuteguriteks on näiteks kuuluvus- ja saavutusvajadus (Gleitman, Gross & Reisberg, 2014). Varasematest kogemustest saadud afektiivsed kogemused on üks aspekt treeningkäitumise (Ekkekakis, Parfitt & Petruzzello, 2011) ja hoiakute (Aarts, Paulussen & Schaalma, 1997) kujunemisel. Eelnevast lähtuvalt võib järeldada, et inimesed tegelevad pigem spordialadega, mida saab harrastada koos teistega (kuuluvusvajadus), mille abil on võimalik arenedada või midagi saavutada (saavutusvajadus) ja mis tekitavad hea tuju/enesetunde. Selliste spordialade hulka võiks kuuluda näiteks erinevad rühmatreeningud, üha enam populaarsust koguv *discgolf* ja pallimängud. Rühmatreeningutest paistab afektiivsusega silma Zumba Fitness®, mille reklaamimisel kasutatakse lauset “Ditch the Workout, Join the Party!” (“Loobu treeningust, ühine peoga!”), kuid mis liigitub siiski fitness-treeningute alla (Iamki, 2017). Varasemalt on pigem uuritud Zumba® efektiivsust kehalistele näitajatele, kuid vähe on pööratud tähelepanu afektiivse kogemuse ja treeningkäitumise seostele Zumba Fitness® rühmatreeningu harrastajate seas. Uurimistöö spetsiifilisem eesmärk on uurida hoiakuid ja motivatsiooni Zumba® harrastajatel. Tööle püstitati hüpotees, et Zumba® harrastajate motivatsioon ja hoiakud treeningu suhtes on seotud meeleolu ja afektiivse kogemusega.

Psühholoogilised tegurid ja treeningkäitumine

Igasugune füüsiline tegevus soodustab psühholoogilist tasakaalu ning mitmesugused tegurid mõjutavad inimese treeningkäitumist ja harjumusi. Erinevad ettevõtmised ja treeningud nõuavad piisavas koguses tahtejõudu ja motivatsiooni. Peale tungide, mis on enamasti põhjustatud hormonaalsest või füsioloogilistest muutusest, võivad motiivideks olla ka kuuluvustunne ja vajadus midagi saavutada (Gleitman, Gross & Reisberg, 2014). Kuuluvustunde kogemine ja võimalused midagi saavutada on trenni tehes ning füüsiliselt aktiivne olles võimalikud, seega saab neid siduda treeningkäitumisega. Maslowi vajaduste hierarhia kohaselt järgneb kuuluvusvajadus ja millegi saavutamine kohe peale seda kui füsioloogilised vajadused ja turvatunne on rahuldatud (Gleitman, Gross & Reisberg, 2014).

Oluline on ka eelnev positiivne treeningkogemus ja selle lahtimõtestamine. Tavaliselt kui millelegi järgnevad teatud hüved, siis ollakse järgmine kord altimad seda sama tegevust ette võtma. Teistmoodi formuleerituna ütlevad Aarts, Paulussen ja Schaalma (1997), et treeningkäitumisega seotud otsused on tugevalt mõjutatud varasematest treeningsündmustest saadud kogemustest. Mida rohkem väärtustatakse aga saadavaid tulemusi, seda rohkem saab väärtustada ka tegevust ennast. Seega võttes arvesse, kui oluliseks indiviid treeningut peab ja mis teda kehaliselt aktiivne olema motiveerib, on võimalik ennustada treeningkäitumist (Forrest, Smith, Fussner, Dodd & Clerkin, 2016). Püüdes järjepidevalt sama treeningkäitumisega midagi saavutada tekib harjumus seda meetodit kasutada. Harjumus aitab säilitada füüsilist aktiivsust (Rothman, Sheeran & Wood, 2009). Kaushal ja Rodhes (2015) on hiljuti leidnud, et treeningharjumuse tekkimiseks on vaja treenida vähemalt neli tundi nädalas kuue nädala jooksul. Harjumuse jõud on tugevam ka neil päevil kui tegelikku kavatsust trenni minna ei ole (Rebar, Elavsky, Maher, Doerksen & Conroy, 2014). Nagu öeldud, tekib harjumus millegi järjepideval kordamisel ja mõne aja möödudes enam ei pea end sundima trenni minema, vaid see tundub päeva loomuliku osana. Harjumuse kaudu on võimalik ennustada füüsilist aktiivsust (Chatzisarantis & Hagger, 2007; Verplanken & Melkevik, 2008) ja harjumise kujunemisel on olulisteks osadeks tasu, järjepidavus, keskkonna direktiivid (*environmental cues*) ning madala keerukusega (treening)käitumine (*low behavioral complexity*) (Gardner & Lally, 2013). Ka motivatsioon on harjumuse tekkimist soodustav tegur, kuid kavatsus midagi teha on siiski tingitud pigem hoiakutest, uskumustest ja analüüsitud argumentidest (Gardner & Lally, 2013).

Afektiivsete tegurite mõju treeningkäitumisele

Lisaks võimalikele saadavatele tulemustele ja erinevatele kognitiivsetele hinnangutele treeningu suhtes on üheks treeningkäitumisega seotud teguriks ka afektiivne reaktsioon treeningu vältel ja vahetult pärast seda (Ekkekakis, Parfitt & Petruzzello, 2011). Afektid on väliselt nähtavad ja hinnatavad emotsioonid. Tomkinsi afektiteooria kohaselt on võimalik eristada üheksat erinevat afekti ja nende väljendusviisi (Tomkins & McCarter, 1964).

Vajadus afektiivse kogemuse järele on seotud kogemuste ja teabega, mida inimesed otsivad (Haddock, Maio, Arnold & Huskinson, 2008; Maio & Esses, 2001). Rose ja Parfitt (2007) leidsid, et hea tunne füüsilisest tegevusest paneb mõtlema, et midagi positiivset tehakse enda keha ja tervise heaks, mis motiveerib veelgi. Sellele vastukaaluks võib aga öelda, et füüsilise käitumise ajendajateks on pigem afektiivsed hüved kui tervislikkuse aspekt (Dishman & Orenstein, 1985; Conner, Rhodes, Morris, McEachan & Lawton, 2011; Goldfield et al., 2015), kuid see on efektiivsem inimestel, kellel on suurem eelistus afektiivse informatsiooni järele kui kognitiivse tunnetuse järele (Conner et al, 2011; Haddock, Maio, Arnold & Huskinson, 2008). Mitte ainult tunne treeningu ajal, vaid ka oodatavad positiivsed afektikogemused ja hoiakud ennustavad treeningkavatsust (Fridlund Dunton & Vaughan, 2008; Täaut & Bāban, 2012). Hiljutises uuringus (Bhutoria & Hooja, 2018) leidis kinnitust positiivsete afektide seos õnnetundega. Negatiivsed afektid ei ole seotud õnnetundega. Inimese otsust trenni teha mõjutab aga suuresti ka negatiivne afekt (Catellier & Yang, 2013). Märkimist vajab fakt, et Tomkinsi teooria kohaselt on üheksast afektist lausa kuus negatiivsed (Tomkins & McCarter, 1964). Negatiivseid afekte eristatakse rohkem ja neile omistatakse suuremat mõju. Tendents on kalduda alahindama ka ennustatavat treeningnaudingut, sest trenni alustamisele (soojendusele), mida raporteeritakse tavaliselt ebameeldivana (negatiivsena), pööratakse liigset tähelepanu (Ruby, Dunn, Perrino, Gillis & Viel, 2011). Uuringutes on leitud, et afektiivse reaktsiooni ja treeningkäitumise seos on osaliselt geneetiliselt seletatav nähtus (de Geus & de Moor, 2008; Schutte, Nederend, Hudziak, Bartels, & de Geus, 2017).

Motivatsioon

Deci ja Ryani (1985) enesemääratlemisteooria järgi on motivatsioon tingitud sisemiste ja välimiste faktorite (motiivide) koosmõjust. Selle kohaselt on sisemised motivaatorid oma tahte järgi uute asjade või teadmiste avastamine, omandamine ja analüüsimine ning väljakutsete vastu võtmine saavutamaks kõrgemaid tulemusi. Sisemine motivatsioon on ajendatud indiviidi seest tulevast huvist ja naudinguid pakkuvatest tegevustest. Seevastu välised mõjutegurid on tingitud näiteks kultuurinormidest ja kaaslaste või keskkonna survest.

Samuti võib motivatsiooni määratleda saavutusmotivatsiooni teooriale tuginedes. Vastavalt sellele on motivatsiooni tekkimise eeldusteks usk tegevuse kordaminekusse ja tagajärje olulisus (Wigfield & Eccles, 2000). Csikszentmihalyi on uurinud, millal inimesed tunnevad kõige enam saavutusest naudingut ehk tunnet, mis motiveeriks. Võiks arvata, et kui midagi on kiiresti ja kerge vaevaga tulnud, siis ollakse selle üle õnnelik ning rahulolu on kindlustatud. Turaga (2008) kirjeldab Csikszentmihalyi *flow*'d ehk kulgemise teooriat nii, et maksimaalse rahulolu saamiseks tuleb pingutada ja riskida vaid natukene rohkem kui seda tehakse mugavustsoonis. Seega tekib tunne, et eesmärgi nimel panustatakse, kuid mitte liigselt. Samuti liigutakse eesmärgile lähemale ning koguaeg püsib natukene edutunnet.

Erinevad treeningviisid

Ei ole uudis, et erinevaid treeningviise ja spordialasid on väga palju. Osad treeningud on fokuseeritud lihasskeleti arendamisele ning teised vastupidavusele. Üldises plaanis jagunevad treeningute tüübid kaheks- aeroobne ja anaeroobne. Aeroobne treening avaldab mõju eriti südamele ja veresoonkonnale ning anaeroobne arendab lihaseid ja tasakaalu. Treeningud erinevad üksteisest intensiivsuse põhjal. Mitmed autorid on uurinud, kuidas treeningu intensiivsus mõjutab afektiivseid kogemusi. Pikalt on säilinud arvamus, et madala kuni mõõduka intensiivsusega treening on rohkem seotud rõõmu ja positiivsete afektidega kui kõrge intensiivsusega treening (Ekkekaki, 2003; Ekkekakis, Parfitt & Petruzzello, 2011) ning intensiivsuse suurenedes afektiivne valents väheneb (pettumus suureneb) (Decker & Ekkekakis, 2017). Hiljuti aga leiti, et kõrge intensiivsusega intervalltreening mõjutab psühholoogilisi tegureid võrdsel määral keskmise mõõdukusega treeninguga ning võib olla seetõttu heaks aega säästvaks alternatiiviks (Greene,

Greenlee & Petruzzello, 2018). Sama uuringu andmetel võib ka väita, et treeningu ajal mõõdetud afektiivse valensti abil saab ennustada treeningujärgset naudingut.

Zumba Fitness®

Zumba® Fitness on tantsuline treeningprogramm, mis on viimastel aastatel populaarsust kogunud. Seda harrastatakse koguni 180 riigis (Zumba Fitness®, 2018). Programm sai alguse 1990. aastatel Colombias. Zumba® asutaja Alberto Berez töötas välja rühmatreeningu, mis kombineerib kardiotreeningu erinevate tantsustiilidega (Luettgen, Foster, Doberstein, Mikat & Porcari, 2012). Treening on disainitud intervallidena- madala ja kõrge intensiivsuse vaheldumine (Zumba Fitness®, 2018). Samuti pakub Zumba® kodusteks treeninguteks ka DVD-sid, kuid on uuritud, et Zumba® rühmatrennis osaledes kulutatakse rohkem energiat kui kodus üksinda videote järgi trenni tehes (Delextrat & Neupert, 2016). Seda ehk seetõttu, et inimesi on rühmas rohkem, tekib kambavaim ja treener saab kohandada liigutusi reaalses vastavalt vajadustele. Hiljuti leiti, et harrastades Zumbat® kaheksa nädala jooksul tõuseb aeroobne võimekus, areneb lihas, suureneb tajutud füüsilise jõu tunne, avaldub positiivne mõju autonoomsusele ja elumõttele (Delextrat, Warner, Graham & Naupert, 2016). Zumbat® peetakse eriliseks ka seetõttu, et see on nagu tantsimine ööklubis- ei ole õigeid või valesid samme, kuid siiski on tegu juhendatud ja treeningeesmärgiga treeninguga (Luettgen, Porcari, Foster, Mikat & Rodriguez-Morroyo, 2013).

MEETOD

Valim

Katseisikute üldkogu, kes andsid nõusoleku uurimuses osalemiseks, on 49 inimest, kuid valim on mõne võrra väiksem, sest üldkogumist tuli likvideerida sissekanded, mida ei ole võimalik analüüsida puudulike andmete tõttu. Täielikult täitis küsimustiku 46 naist (N=46), kellest 41 tegi treeningpäevikusse vähemalt ühe sissekande. Uurimistöö valimi moodustasid 46 täisealist naist, kes käivad regulaarselt Zumba® treenides Tartu Arctic Sport spordiklubis või väiksemates klubivälistest treennigruppides. Uurimuses osalenute (N=46) keskmine vanus jäi vahemikku 35-40.

Kutse katses osalemiseks said Tartu Arctic Sport spordiklubi ja ühe klubivälise treeneri Zumba® kliendid, kelle juhendaja oli katseprotseduuriga nõus. Enne uurimise alustamist saadi kooskõlastus Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteelt. Kõik valimisse kuuluvad naised andsid informeeritud nõusoleku katses osalemiseks.

Protseduur

Alustuseks võeti ühendust rühmatreeningute treeneritega ning lepiti kokku aeg katseisikute informeerimiseks. Katseisikule saadeti e-posti aadressile tema unikaalne kood konfidentsiaalsuse tagamiseks ning küsimustiku (Lisa 1) ja treeningpäeviku (Lisa 2) veebiaadressid. Katses osalema nõustunud naised täitsid kombineeritud küsimustiku, mis koosnes taustaküsimustikust, harjutusmotivatsiooni küsimustikust ja skaaladest hindamaks liikumise ebameeldivust, treeningharjumust, saavutusmotivatsiooni ning hoiakuid kehalise aktiivsuse suhtes. Küsimustiku täitmine toimus Tartu Ülikooli veebipõhiste küsimustike koostamise internetikeskkonnas Lime Survey. Pärast küsimustiku täitmist osalesid katseisikud nelja nädala vältel regulaarselt (vähemalt 1-2 korda nädalas) Zumba® ja/või soovi korral ka mõnes teises vabalt valitud trennis ning täitsid iga treeningu kohta treeningpäevikut. Treeningpäevikut oli võimalik täita elektrooniliselt arvuti, tahvelarvuti või nutitelefoni abil vahetult pärast trenni. Treeningpäevik võimaldas vaadelda eelkõige subjektiivseid näitajaid: hinnang meeleolule ja enesekohane üldise väsimustunde raporteerimine visuaalanaloogskaalal. Objektiivsetest näitajatest on esindatud treeningu kestvus (minutites) ja treeningu tüüp.

Taustaküsimustik

Taustaküsimustikus andsid osalejad valik-ja vabavastuseid üldistele andmetele ning subjektiivse hinnangu erinevatele aktiivsusega seotud küsimustele. Üldiste andmete hulka kuulusid: vanus, haridustase, “millega seostub sõna trenn Sinu jaoks?” (1- higi ja vere maitse suus, 2- looduses liikumine ja selle nautimine, 3-rõõmu tundmine ja enda jaoks aja võtmine, 4- pingutus ja rahulolu pärast treeningut, 5- igav, ajaraiskamine, 6- jube suur pingutus ja ei midagi muud), treeningregulaarsus, ootused trennile, unetundide arv ja uneprobleemid. Subjektiivselt hinnati füüsilist aktiivsust, päevast liikumise hulka (1-palju, üle 30min, 2- keskmiselt, 10-30min, 3-

peaaegu mitte kunagi, või ei liigu tööl/koolis), liikumisekiirust (1-kiiremini kui enamik inimesi, 2-umbes sama kiirusega kui teised inimesed, 3- teised kõnnivad minust mööda) ja treppide kasutamise sagedust (1-sageli, vähemalt üks kord päevas, 2- mõnikord, vähemalt üks kord nädalas, 3- peaaegu mitte kunagi).

Liikumise ebameeldivuse skaala

Küsimustiku ühe osana kasutati Liikumise eesti keelde adapteeritud ebameeldivuse skaalat (LES; Liang, Lau, Huang, Maddison, & Baranowski, 2014). Osalejad pidid hindama, kui ebameeldivaks nad füüsilist aktiivsust peavad (“Kui ma olen aktiivne, siis see on minu jaoks...”). Skaala seitset väidet hinnati Likerti skaalal 1 (ei ole üldse nõus) kuni 7 (olen täiesti nõus).

Harjutusmotivatsiooni küsimustik

Katseisikutele esitati 51 väitest koosnev eesti keelede adapteeritud harjutusmotivatsiooni küsimustik (HMK-2; Matsi, 2009). Naistel paluti hinnata viie palli süsteemis, kuivõrd esitatud väited nende kohta paika peavad: 0- minu puhul pole üldse õige ja 5- minu puhul väga õige.

Treeningharjumuse küsimustik

Treeningharjumuse küsimustik koosneb 12 eesti keelde adapteeritud väitest (Chatzisarantis & Hagger, 2007). Katseisikud pidid Likerti skaalal (1- ei ole üldse nõus kuni 7- olen täiesti nõus) hindama oma harjumusi/automaatsust treeningu suhtes. Küsimustikuga mõõdetakse, kuivõrd teadvustamata on osalejate treeninguga seotud aktiivsus.

Hoiakud kehalise aktiivsuse suhtes

Andres Riimets on koostanud 4-väitelise, 2-faktorilise mõõtevahendi, et uurida osalejate instrumentaalseid ja afektiivseid hoiakuid liikumise suhtes (Riimets, 2017).

TULEMUSED

Andmeanalüüs viidi läbi programmiga SPSS Statistics 23. Järgnevalt on raporteeritud valimit kirjeldavad tunnused. Katseisikud pidasid end 1-10-punktilisel skaalal keskmisest natukene aktiivsemaks ($M=5.91$, $SD=1.64$), kuid seos subjektiivsel aktiivsuse hindamisel ja treeningpäeviku sissekannete arvu vahel puudub. Samuti raporteerisid 25 katseisikut, et liiguvad töö- või koolipäeva jooksul palju (üle 30 min) ja 21 arvas, et keskmiselt (10-30 min), mis korreleerub subjektiivse aktiivsuse hindamisega, $r= .461$, $p= .001$. Katseisikud on hea ööpäevase rütmiga, mida näitab fakt, et 35 naist 46-st magab öösel 7-8 tundi. Samas märgivad neist 14, et võib esineda uneprobleeme (und ei tule, uni läheb varakult ära või öösel ärkamine).

Treeningpäevikusse laekus 256 sissekannet, millest 51.2% olid täidetud Zumba® kohta, 5.5% muu tantsulise trenni kohta ja ülejäänud 43,3% muu treeningu (sh jõusaal, tabata, kõndimine, ujumine jms) kohta. 89.4% ulatuses kestis treening umbes 60 minutit ja 5.5% umbes 90 minutit. Ülejäänud kordadel kestis treenn üle 90 minutit (2.4%) või umbes 30 minutit (2.8%). Treeningpäevikusse märgiti üles ka erinevad mõtted, mis trennis esile kerkisid. 208 korral (81.9%) raporteeriti, et pühenduti täielikult trennile ning sealsele keskkonnale. 15 korral mõeldi, et enam ei jõua, 14 korral olid peas kodused tegemised ja probleemid, üheksal korral sooviti, et treenn juba läbi saaks. Veel märgiti ära mõtted tööst ja/või rahast ning väljanägemisest või teistele paistmisest.

Enne trenni raporteeriti keskmiseks väsimusastmeks 6.81 10-st, ning pärast trenni 6.88, mis oli peaaegu muutumatu. Zumba® ja muu tantsulise trenni järel raporteeriti väsimusastet algsega võrreldes natukene suuremana, aga muu treeningu järel oli väsimusaste pigem langenud. Enne Zumbat® oli keskmine väsimustase 6.96 ($SD=2.03$) ja pärast trenni 7.03 ($SD=1.27$), kuid enne muud treeningut oli katseisikute keskmine väsimustase 6.58 ($SD=1.44$) ja pärast trenni 6.08 ($SD=1.67$). Keskmiste võrdlemine viidi läbi *One-way Anovaga*, kuid statistiliselt olulisi erinevusi ei leitud.

Katseisikutel paluti treeningpäevikusse märkida ära nende väsimuse ja motivatsiooni tase enne trenni, trenni ajal ning pärast trenni. Valikus oli "väsinud ja vähe motiveeritud", "tavaline ja vähe motiveeritud", "energiline ja vähe motiveeritud", "väsinud ja motiveeritud", "tavaline ja motiveeritud", "energiline ja motiveeritud", "väsinud ja väga ebentusiastlik", "tavaline ja väga entusiastlik", "energiline ja väga entusiastlik". Analüüsi jaoks kodeeriti vastusevariandid

numbritega vastavalt 1-9. Kõigi treeningute ajal tõusid väsimuse ja motivatsiooni keskmised skoorid märkimisväärselt kuid treeningujärgselt oli tase tähelepanuväärselt kasvanud võrreldes algsega vaid Zumba® ja muu treeningu raporteerijatel. Selleks, et keskmised skoorid saaksid tagasi sõnalise tähenduse nagu raporteeriti treeningpäevikus, siis ümardati skoorid täisarvuni. Zumba® korral oli väsimuse ja motivatsiooni keskmine skoor 5.25 (SD=1.21) ehk “tavaline ja motiveeritud”, trenni ajal 8.17 (SD=.96) ehk “tavaline ja väga entusiastlik” ning pärast trenni 6.29 (SD=.82) ehk “energiline ja motiveeritud”. Muu trenni raporeerijatel oli enne trenni motivatsiooni ja väsimuse keskmine skoor 4.90 (SD=1.65) ehk “tavaline ja motiveeritud”, trenni ajal 7.76 (SD=.80) ehk “tavaline ja väga entusiastlik” ning pärast trenni 5.86 (SD=.98) ehk “energiline ja motiveeritud”. Sellegipoolest ei ilmnunud *One-way Anova* analüüsiga statistiliselt olulisi erinevusi.

Küsimustiku taustandmete osas paluti avatud vastusega väljendada enda ootusi treeningule. Analüüsi käigus jagati vastajad nelja kategooriasse. Esiteks need, kes ootavad trennilt ainult häid emotsioone ja positiivset tunnet ehk kirjeldasid vastates vaid afektiivseid kogemusi; teiseks need, kes ootavad ainult füüsilist pingutust; kolmandana need, kes soovivad trennist saada nii mõõdukat pingutust kui ka häid emotsioone ja kasutasid mõlema kategooriaga seotud sõnu ning neljandaks need, kes vastasid midagi muud või vastus ei olnud arusaadav. “Muu” vastajaid oli vaid kaks, neist üks ootas trennilt suhtlemisvõimalusi ja uusi teadmisi ning teine vastas enda unikaalse koodiga, mistõttu ei saanud vastust muudmoodi kategoriseerida. Järgnevalt võrreldi katseisikuid, kes treeningpäevikus raporteerisid üle poolte kordadest Zumba® trenni (n=22) kohta ning neid, kes raporteerisid mõne teise (n=19) treeningu kohta. Mõlema rühma katseisikud ootasid enamasti trennilt nii positiivseid tundeid ja emotsioone kui ka piisavat pingutust, kuid oluliselt rohkem raporteerisid seda muu trenni tegijad. Zumbat® rohkem raporteerijatest ootas ainult positiivseid emotsioone ja head tunnet 22.7% vastanutest, kuid muu trenni tegijatest vaid 5.3%. Valim ei olnud väga suur, kuid rühmad olid peaaegu võrdsed ning protsentuaalne erinevus märgatav. Võrreldes aga tulemusi t-testiga, siis Zumbat® rohkem raporteerinud (N=22; Mean=2.63; SD=.79; r= .71) ja muud trenni raporteerinud (N=24; Mean=2.54; SD=.93; r= .71) grupi vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei esine.

Sarnaselt Kertu Seppa (2012) seminaritööle, leiti kõigepealt Harjutusmotivatsiooni küsimustiku iga alaskaala keskmised tulemused. Keskmiste arvutamisel lähtuti skoorimisjuhendi iga alaskaala kohta käivate küsimuste tulemuste omavahelise liitmise ja seejärel küsimuste arvuga jagamise

võttest. Harjutusmotivatsiooni küsimustikus on kokku seitse alaskaalat: välimus, tervis, kehaline võimekus, sotsiaalsus, võistluslikkus, nauding ja stressi vähendamine ning paindumus (Matsi, 2009).

Harjutusmotivatsiooni küsimustikel jääb skaalade sisereliaabluskoeffitsent vahemikku .53- .90, ülejäänud kirjeldav statistika on esitatud tabelina (Tabel 1).

Tabel 1. Harjutusmotivatsiooni alaskaalade kirjeldav statistika.

HMK-2	N	Kesk- mine	Standard- hälve	Asümmeetria- kordaja	Järsakus- kordaja	Cronbachi α
Välimus	45	3.70	1.07	-.02	-.42	0.74
Tervis	45	4.84	1.16	.281	.20	0.90
Kehaline võimekus	45	5.09	.90	-1.50	2.18	0.84
Sotsiaalsus	45	2.97	1.33	.53	-.43	0.60
Võistluslikkus	45	3.67	.91	.28	-.20	0.77
Nauding ja stressi vältimine	45	4.38	1.00	-.71	.05	0.78
Paindumus	45	4.46	1.22	-.48	-.79	0.53

Harjutusmotivatsiooni küsimustiku alaskaalade tulemuste vahel viidi läbi korrelatsioonanalüüs. Kõigi alaskaalade vahel oli statistiliselt oluline positiivne seos ja korrelatsioonikordajad jäid vahemikku $r=.31-.81$. Võrreldes aga seoseid gruppidevaheliselt, siis selgub, et Zumba® trenni enam raporteerinud inimestel on sotsiaalsus ja tervis statistiliselt olulises positiivses seoses $r=.59$, $p<.01$, aga muu trenni raporteerijatel statistiline oluline seos puudub tervise ja sotsiaalsuse vahel $r=.25$. Seevastu on muu trenni raporteerijatel tugevam seos naudinguga ja stressi vältimise ning kehaliste võimete vahel $r=.85$, $p<.01$ kui Zumba® harrastajatel $r=.67$, $p<.01$.

Järgnevas tabelis (Tabel 2) on välja tootud kirjeldav statistika hoiakute ja harjumuse kohta kehalise aktiivsuse suhtes. Afektiivsed ja instrumentaalsed hoiakud on omavahel positiivses seoses ($r=.47$), $p<.01$. Hoiakute ja harjumuste vahel olid seosed nõrgad ja statistiliselt mitte olulised.

Tabel 2. Hoiakud ja harjumus kehalise aktiivsuse kohta.

	N	Vahemik	Keskmine	Standardhälv	Cronbachi
				e	α
HKAS	44	10-14	13.68	.83	.64
Afektiivne					
HKAS	44	10-14	13.75	.81	.90
Instrumen- taalne					
Harjumus	44	20-75	48.77	14.95	.89

HKAS- Harjumus kehalise aktiivsuse suhtes

Uurimaks seoseid tervise ja afektiivse hoiaku vahel viidi läbi korrelatsioonanalüüs, mille tulemusena leiti, et need kaks tunnust on positiivses korrelatsioonis $r=.54$, $p<.01$. Veel leiti seos naudinguga ja stressi vältimise ning afektiivse hoiaku vahel $r=.56$, $p<.01$.

Samuti vaadeldi seoseid subjektiivselt hinnatud füüsilise aktiivsuse ja harjutusmotivatsiooni erinevate alaskaaladega (Tabel 3). Välimuse ja füüsilise aktiivsuse vahel puudub statistiliselt oluline seos. Ülejäänud tunnuste vahel esineb statistiliselt oluline seos, mis jääb vahemikku $r=.39-.61$)

Tabel 3. Subjektiivselt hinnatud füüsilise aktiivsuse seos harjutusmotivatsiooni alaskaaladega.

	Paindu- vus	Kehali- sed võimed	Tervis	Välimus	Sotsiaal- sus	Nauding ja stressi vältimine	Võistlus- likkus
Füüsiline aktiivsus							
r	.39**	.53**	.40**	.23	.48**	.61**	.45**
N	45	45	45	45	45	45	45

***Statistiliselt oluline seos ($p<.01$)*

ARUTELU

Töö eesmärk oli uurida, Zumba® rühmatreeningus osalejate hoiakuid ja treeningmotivatsiooni. Töö keskendus täisealiste naiste kehalise aktiivsuse uurimisele. Töö hüpotees oli, et Zumba® harrastajate motivatsioon ja hoiakud treeningu suhtes on seotud meeleolu ja afektiivse kogemusega. Hüpotees leidis mingil määral tõestust, kuid statistiliselt olulist seost Zumba® harrastajate motivatsioonis ja hoiakutes meeleolu ning afektiivse kogemusega ei leitud. Treeningpäeviku sissekannetest tuleb välja, et need, kes raporteerisid üle poolte kordadest Zumba® trenni kohta on 22,7% ulatuses seadnud treeningootuseks ainult hea tunde ja positiivse meeleolu. Zumba® trennid hõlmavad paljusid erinevaid tantsustiile ja igäüks leiab seal midagi endale sobilikku. Samuti on Zumba® treeningud kaasahaaravad ja emotsionaalsed, sest treener lähtub liigutuste sobitamisel eelkõige muusika omapäradest (Kelly, 2012). Samas ei saa väita, et tegemist oleks füüsiliselt liiga lihtsa ja leebe treeninguga. Zumba® harrastajad ootavad treeningult ka pingutust. Üle poolte Zumba® harrastajatest raporteeris, et soovib nii head tunnet kui ka pingutust. Muu trenni raporteerijatest peaaegu 80% soovib seda sama, kuid ootused positiivsele meeleolule on neil tunduvalt väiksemad. Seda võib seletada asjaolu, et treeninguid on erinevat tüüpi ning näiteks anaeroobses treeningus, kus keskendutakse peamiselt lihaste treenimisele, ei ole põhjust väga palju emotsioone väljendada. Zumba® trennis saab emotsioone siduda aga muusika, kaaslaste ja liigutustega (Kelly, 2012).

Käesoleva töö analüüsis ilmnas, et enne treeningut hinnatakse väsimust ja motivatsiooni madalamalt kui seda arvatakse olevat trenni ajal ning pärast trenni. Enne trenni mõeldakse ilmselt protsessidele, mis kaasnevad treeningkäitumisega (riiete vahetamine, kodust väljumine, vajadusel treeneri ootamine, soojendus). Varasema uuringu kohaselt on see tingitud sellest, et treeningu alustamist ehk soojendust peetakse pigem ebameeldivaks (Ruby, Dunn, Perrino, Gillis & Viel, 2011). Treeningpäevikute sissekannetes raporteeriti, et kõige motiveeritumad ja vähem väsinud on inimesed trenni ajal. Kui treeningu alustamiseks vajalikud protsessid on läbitud, siis saab trenni ennast nautida ja tunda, et seda tehakse iseenda heaolu nimel. Ilmselt tuntakse trenni ajal, et midagi saavutatakse tänu pingutustele. Selline tundeelamus kirjeldab Csikszentmihalyi *flow* teooriat (Turaga, 2008). Ka pärast trenni jääb see tunne mõneks ajaks püsima, mistõttu raporteeritakse mõne võrra kõrgemat motivatsiooni võrreldes algsega. Kindlasti oleneb see ka sellest, kas treening vastas indiviidi ootustele ja täidab eesmärgi. Wigfield & Eccles (2000) leidsid samuti, et

motivatsiooni eelduseks on usk tegevuse kordaminekusse ja tagajärje olulisus. Treeningpäevikus märgiti mitmel korral ära, et pingutus peab olema mõõdukalt suur ja väljakutset pakkuv, aga mitte liiga intensiivne. See ühtib varasemalt uuritud töödega (Decker & Ekkekakis, 2017; Ekkekakis, Parfitt & Petruzzello, 2011).

Töös selgus, et harjutusmotivatsiooni alaskaalade “tervise” ja “kehalise aktiivsuse” vahel on väga oluline statistiline seos. Selliste tulemusteni on jõudnud ka Rose ja Parfitt (2007). See näitab kui oluline on füüsiline aktiivsus tervislikuks eluviisiks. Huvitav oleks teada, kas ka need inimesed, kes regulaarselt trennis ei käi, raporteeriksid samuti seost füüsilise aktiivsuse ja tervise vahel. Tervis on olulises statistilises seoses kehaliste võimetega nii Zumba® kui ka muu trenni harrastajaid võrreldes. Sama ei saanud aga öelda seose kohta sotsiaalsuse ja tervise vahel, mis oli Zumba® grupil statistiliselt oluline, aga muu trenni grupil selline seos puudus. Jällegi võib siinkohal olla mõjufaktoriks treeningute eripärad. Zumba® on rühmatreening ja sellega seostub paratamatult inimestega suhtlemine ja seltskonnas viibimine (Luetngen, Porcari, Foster, Mikat & Rodriguez-Morroyo, 2013). Kuigi muu trenni raporteerijad käisid samuti väga palju rühmatreeningutes, siis sellist mõju ei ilmnunud, mis võiks näidata, et mingi fenomen Zumbal® siiski on. Ilmselt mängib rolli ka see, kas Zumbas® käiakse spordiklubis või oma kodukandi väiksemas treening-grupis. Isiklikust kogemusest lähtuvalt vahetuvad spordiklubi treenides inimesed väga tihti, kuid väiksemates gruppides püütakse hoida osalejaid aktiivsetena ja seetõttu ilmselt suheldakse omavahel tihemini. Siin on idee järgmisteks uurimusteks- kuidas erinevad spordiklubide ja kogukonnas tehtavad trennid. Kas kogukonnas läbiviidavate trennide grupi sidusus või muud sotsiaalsed faktorid on kõrgemad kui spordiklubides.

Eelnevale vastukaaluks on tugevam seos Harjutusmotivatsiooni küsimustiku alaskaaladel “naudingute ja stressi vältimise” ning “kehaliste võimete” vahel pigem muu trenni raporteerijatel. Harjutusmotivatsiooni küsimustiku “nauding ja stressi vältimine” kirjeldab sisemist motivatsiooni. See seletab näiteks elukutseliste kulturistide soovi lihaseid arendada ning neid näidata, sest kehaline võimekus ja vormis keha on neile olulised motivaatorid (Korajlija, Blažev, Blažev & Blažev, 2017).

Töös esines puudusi, mida edaspidi võiks tähele panna. Näiteks ei mõõdetud treeningpäevikuga enesetunnet enne treeningut ja treeningu ajal, vaid tagantjärele pärast treeningut, mis võis mõjutada raporteeritavaid tulemusi. Samuti ei saa kindel olla, et katseisikud täitsid treeningpäevikut vahetult pärast trenni, kui emotsioonid ja tunded olid tegelikkusele vastavad.

Täpsemaid tulemusi saaks siis, kui valim oleks koosnenudki kahest rühmast- need kes harrastavad ainult Zumbat® ja need, kes Zumbat® üldse ei harrasta. Lisaks eelnevale tasuks edaspidi kasutada suuremat valimit, et saadud tulemused oleksid paremini üldistatavad. Olenemata puudustest oli käesolev uuring üks vähestest seni tehtud uuringutest, mis keskendus Zumba® harrastajate psühholoogilistele teguritele.

Tänuõnad

Soovin tänada oma juhendajat Maria Tamme abi ja soovitude eest; Tartu Arctic spordiklubi fitness-juhti Krista Majakit koostöövalmiduse eest ning rühmatreenereid Lemme-Liis Aruvälja, Kertu Valjala ja Alyona Tinyakovat vastutulelikkuse eest. Eriline tänu kõigile uurimuses osalejatele.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Aarts, H., Paulussen, T., & Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit: On the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research, 12*(3), 363-374.
- Allen Catellier, J. R., & Yang, Z. J. (2013). The role of affect in the decision to exercise: Does being happy lead to a more active lifestyle?. *Psychology Of Sport And Exercise, 14*(2), 275-282.
- Bhutoria, K., & Hooja, H. (2018). Role of positive affect and negative affect in orientation to happiness: A study on working population. *Indian Journal Of Health & Wellbeing, 9*(1), 76-82.
- Chatzisarantis, N. L., & Hagger, M. S. (2007). Mindfulness and the intention-behavior relationship within the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*, 663–676.
- Conner, M., Rhodes, R. E., Morris, B., McEachan, R., & Lawton, R. (2011). Changing exercise through targeting affective or cognitive attitudes. *Psychology & Health, 26*(2), 133-149.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal Of Research In Personality, 19*(2), 109-134.
- Decker, E. S., & Ekkekakis, P. (2017). More efficient, perhaps, but at what price? Pleasure and enjoyment responses to high-intensity interval exercise in low-active women with obesity. *Psychology Of Sport And Exercise, 28*(1), 1-10.
- de Geus, E. C., & de Moor, M. M. (2008). A genetic perspective on the association between exercise and mental health. *Mental Health And Physical Activity, 1*(2), 53-61. *th and Physical Activity, 1* (2)(2008), pp. 53-61
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based

on zumba improved aerobic fitness and psychological well-being in healthy woman. Abstract. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139.

Dishman RK, Sallis JF, Orenstein DR. The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Rep* 1985; 100; 158-71

Ekkekakis, P. (2003). Pleasure and displeasure from the body: Perspectives from exercise. *Cognition & Emotion*, 17(2), 213-239.

Ekkekakis, P., Parfitt, G., & Petruzzello, S. I. (2011). The Pleasure and Displeasure People Feel When they Exercise at Different Intensities: Decennial Update and Progress towards a Tripartite Rationale for Exercise Intensity Prescription. *Sports Medicine*, 41(8), 641-671.

Fridlund Dunton, G., & Vaughan, E. (2008). Anticipated affective consequences of physical activity adoption and maintenance. *Health Psychology*, 27, 703e710.

Forrest, L. N., Smith, A. R., Fussner, L. M., Dodd, D. R., & Clerkin, E. M. (2016). Using implicit attitudes of exercise importance to predict explicit exercise dependence symptoms and exercise behaviors. *Psychology Of Sport And Exercise*, 2291-97.

Gardner, B., & Lally, P. (2013). Does intrinsic motivation strengthen physical activity habit? Modeling relationships between self-determination, past behaviour, and habit strength. *Journal Of Behavioral Medicine*, 36(5), 488-497.

Gleitman H., Gross J., Reisberg D. (2014). Psühholoogia. Motivatsioon ja emotsioonid. Hein K., Trummal K., Pakk H. *Psühholoogia*. Tallinn: Hermes.

Greene, D. R., Greenlee, T. A., & Petruzzello, S. J. (2018). That feeling I get: Examination of the exercise intensity-affect-enjoyment relationship. *Psychology Of Sport & Exercise*, 3539-46.

Goldfield, G. S., Kenny, G. P., Alberga, A. S., Prud'homme, D., Hadjiyannakis, S., Gougeon, R., & ...

- Sigal, R. J. (2015). Effects of aerobic training, resistance training, or both on psychological health in adolescents with obesity: The HEARTY randomized controlled trial. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 83*(6), 1123-1135.
- Haddock, G., Maio, G. R., Arnold, K., & Huskinson, T. (2008). Should Persuasion Be Affective or Cognitive? The Moderating Effects of Need for Affect and Need for Cognition. *Personality And Social Psychology Bulletin, 34*(6), 769-778.
- Iamki, A. (2017). Zumba: Ditch the workout, join the party!. *BusinessToday, (218)*, 1-3.
- Kaushal, N., & Rhodes, R. E. (2015). Exercise habit formation in new gym members: a longitudinal study. *Journal Of Behavioral Medicine, 38*(4), 652-663.
- Kelly, J. (2012). Zumba Instructor Basic 1 training. Tallinn, 18. Jaanuar.
- Korajlija, A. L., Blažev, D., Blažev, M., & Blažev, V. (2017). Social Physique Anxiety Among Bodybuilders. *Collegium Antropologicum, 41*(3), 1-8
- Liang, Y., Lau, P. W. C., Huang, W. Y. J., Maddison, R., & Baranowski, T. (2014). Validity and reliability of questionnaires measuring physical activity self-efficacy, enjoyment, social support among Hong Kong Chinese children. *Preventive Medicine Reports, 1*, 48
- Luetzgen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., Porcari, J. (2012). ZUMBA®: Is the “fitness-party” a good workout?. *Journal of Sports Science and Medicine, 11*, 357 - 358.
- Luetzgen, M.S., Porcari, J.P., Foster, C., Mikat, R., & Rodriguez-Morroyo, J. (2013). Zumba®: Sure it’s fun but is it effective? ACE Fitness™ Research. Vaadatud: <https://www.acefitness.org/certifiednewsarticle/2813/zumba-fitness-sure-it-s-fun-but-is-it-effective> (28.04.17).

- Maio, G. R., & Esses, V. M. (2001). The need for affect: Individual differences in the motivation to approach or avoid emotions. *Journal of Personality*, 69, 583-616.
- Matsi, J. (2009). *Eesti 18-50-aastaste naiste enese raporteeritud vaba aja kehalise aktiivsuse motivatsioon ja takistused*, Magistritöö, Tartu: Tartu Ülikool
- Maslow, A.H. (2007). *Motivatsioon ja isiksus*. Tallinn: Mantra Kirjastus.
- Rebar, A. L., Elavsky, S., Maher, J. P., Doerksen, S. E., & Conroy, D. E. (2014). Habits predict physical activity on days when intentions are weak. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 36(2), 157-165.
- Riimets, A. (2017). *Implitsiitsete hoiakute hindamise metoodikate välja töötamine hoiakute mõõtmiseks kehalise aktiivsuse suhtes*. Magistritöö. Tartu Ülikool, psühholoogia instituut.
- Rothman, A. J., Sheeran, P., & Wood, W. (2009). Reflective and automatic processes in the initiation and maintenance of dietary change. *Annals of Behavioral Medicine*, 38, S4–S17.
- Rose, E. A., & Parfitt, G. (2007). A quantitative analysis and qualitative explanation of the individual differences in affective responses to prescribed and self-selected exercise intensities. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 29(3), 281-309.
- Ruby, M. B., Dunn, E. W., Perrino, A., Gillis, R., & Viel, S. (2011). The invisible benefits of exercise. *Health Psychology: Official Journal Of The Division Of Health Psychology, American Psychological Association*, 30(1), 67-74.
- Tekkel, M. ja Veideman, T. (2016). Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. *Tervise Arengu Instituut*. 2017.
https://intra.tai.ee//images/prints/documents/149069399613_Eesti_taiskasvanud_rahvastiku_tervisekaitumise_uuring_2016.pdf. Vaadatud 25.04.2018

- Turaga, R.(2018). Creating Optimal Experiences with “Flow”. *IUP Journal Of Soft Skills*, 12(1), 38-45.
- Schutte, N. M., Nederend, I., Hudziak, J. J., Bartels, M., & de Geus, E. J. (2017). Heritability of the affective response to exercise and its correlation to exercise behavior. *Psychology Of Sport And Exercise*, 31139-148.
- Tomins, S.S., & McCarter, R. (1964). What and where are the primary affects? Some evidence for a theory. *Perceptual And Motor Skills*, 18119-158.
- Tăaut, D., & Băban, A. (2012). RELATIVE CONTRIBUTION OF AFFECTIVE AND COGNITIVE ATTITUDES IN PREDICTING PHYSICAL ACTIVITY. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 16(3), 403-421.
- Verplanken, B., & Melkevik, O. (2008). Predicting habit: The case of physical exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 15–26.
- (WHO) World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Switzerland.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf. Vaadatud 25.04.2018
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68-81.

Milline oli Sinu enesetunne enne trenni?

NB! Programm ei luba vastust muuta. Vali ÜKS (mitte igast reast) end kõige rohkem iseloomustavam variant.

	...vähe motiveeritud	...motiveeritud	...väga entusiastlik
Väsinud ja ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tavapärane ja ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiline ja...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Milline oli Sinu enesetunne trenni ajal? *

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ebameeldiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Meeldiv

Kui tugevalt see tunne väljendus? *

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nõrgalt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tugevalt

Millised tunded valdasid Sind pärast trenni?

NB! Programm ei luba vastust muuta! Vali ainult ÜKS (mitte igast reast) Sind kõige rohkem kirjeldav variant.

	...vähe motiveeritud	...motiveeritud	...väga entusiastlik
Väsinud ja...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tavapärane ja ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiline ja ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kui väsinuna tundsid end pärast trenni? *

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Väga väsinud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väga energiline

Millele mõtlesid trenni ajal? *

Tuleta meelde, millised mõtted käisid trenni ajal peast läbi. Vajadusel vali mitu varianti või lisa midagi juurde.

- Ma enam ei jõua!
- Saaks see juba läbi!
- Kodused tegemised/probleemid
- Mured töö/ rahaga
- Kuidas ma välja näen või teistele paistan?
- Pühendusin täielikult trennile ja sealsele keskkonnale.
- Other...

Lisakommentaar tänase trenni kohta *

Kirjuta midagi, mis oli eriline/tavatut või midagi, millele tahaksid tähelepanu pöörata. Võib olla ka soovitus iseendale järgmiseks korraks.

Long answer text

6 [] Kui tihti Sa käid mõnes trennis? *

Valige üks järgnevatest vastustest

Palun valige **ainult üks** järgnevatest:

- Ei käigi
- Vahel, kui meelde tuleb
- 1 kord nädalas
- 2-3 korda nädalas
- 4-5 korda nädalas
- Praktiliselt iga päev

7 [] Millised on Sinu ootused ühele trennile? *

Kirjutage vastus siia:

8 [] Mitu tundi Sa öösiti tavaliselt magad? *

Valige üks järgnevatest vastustest

Palun valige **ainult üks** järgnevatest:

- ...-5
- 5-6
- 7-8
- 8+

Mõned variandid: keeruline uinuda, öösel korduvalt ärkamine, uni läheb varakult ära vms
10 []Kui palju sa tööl või koolipäeva jooksul kõnnid? *

Valige üks järgnevatest vastustest

Palun valige **ainult üks** järgnevatest:

- Palju (üle 30 min)
- Keskmiselt (10-30 min)
- Peaaegu mitte kunagi (või ei liigu tööl/koolis)

11 []Kas sa kõnnid kiiresti või aeglaselt? *

Valige üks järgnevatest vastustest

Palun valige **ainult üks** järgnevatest:

- Kiiremini kui enamik inimesi
- Umbes sama kiirusega kui teised inimesed
- Teised kõnnivad minust mööda

12 []Kui palju sa käid treppidest? *

Valige üks järgnevatest vastustest

Palun valige **ainult üks** järgnevatest:

- Sageli (üks või rohkem korda päevas)
- Mõnikord (ühel või rohkemal korral nädalas)
- Peaaegu mitte kunagi

Itusmotivatsiooni küsimustik

HMK-2

Järgnevalt on toodud bulk väiteid, mida inimesed sageli nimetavad, kui küsida, miks nad trenni teevad. Lugege palun iga väidet hoolikalt ja märkige, mil määral antud väide Teie kohta isiklikult peab paika. Kui Te ei pea väidet üldse õigeks, tõmmake ring "0" ümber. Kui Te peate väidet väga õigeks, tõmmake ring "5" ümber. Kui Te peate väidet osaliselt õigeks, tõmmake ring ümber "4", "3", "2" või "1", vastavalt sellele, mil määral Teie meelest see väide peegeldab põhjuseid, miks Te trenni teete. Pidage meeles, et me soovime teada, miks Teie isiklikult otsustate trenni teha, mitte aga seda, mis Teie arvates oleks heaks põhjuseks trenni teha iga inimese puhul.

Ma teen trenni ...		Minu puhul pole üldse					Minu puhul väga õige						
1	et olla talle	0	1	2	3	4	5						
2	et vältida haigusi	0	1	2	3	4	5						
3	kuna see tekitab hea enesetunde	0	1	2	3	4	5						
4	sest see aitab noorem välja näha	0	1	2	3	4	5						
5	et näidata teistele oma tublidust	0	1	2	3	4	5						
6	et leida aega mõlemiseks	0	1	2	3	4	5						
7	et oleksin kehaliselt terve	0	1	2	3	4	5						
8	et tugevamaks saada	0	1	2	3	4	5						
9	naudin pingutusega kaasuvat enesetunnet	0	1	2	3	4	5						
10	et sõpradega aega veeta	0	1	2	3	4	5						
11	sest arst soovitas trenni teha	0	1	2	3	4	5						
12	sest mulle meeldib sportlikus tegevuses võitu jähtida	0	1	2	3	4	5						
13	et käima oia / kütemaks saada	0	1	2	3	4	5						
14	et oleks eesmärk, mille poole püüelda	0	1	2	3	4	5						
15	et kaotus alla võtta	0	1	2	3	4	5						
16	et vältida terviseprobleeme	0	1	2	3	4	5						
17	sest trenni tegemine annab jõudu	0	1	2	3	4	5						
18	et keha oleks heas vormis	0	1	2	3	4	5						
19	et võrelda enda võimeid teiste omadega	0	1	2	3	4	5						
20	sest see aitab vähendada pinget	0	1	2	3	4	5						
21	sest tahan säilitada head tervist	0	1	2	3	4	5						
22	et suurendada vastupidavust	0	1	2	3	4	5						
23	sest minu meelest on trenni tegemine juba iseenesest rahuldust pakkuv	0	1	2	3	4	5						
24	et nautida seitskondlikku harjutamist	0	1	2	3	4	5						
25	et hoiduda meie peres kuigevast päritõukusest haigusest	0	1	2	3	4	5						
26	sest mulle meeldib võistluste	0	1	2	3	4	5						
27	et säilitada painduvust	0	1	2	3	4	5						
28	et eitada endale vijakutseid	0	1	2	3	4	5						
29	et oma kehakaalu kontrolli all hoida	0	1	2	3	4	5						
30	et vältida südamehaigusi	0	1	2	3	4	5						
31	et energiatasemeid taastada	0	1	2	3	4	5						
32	et parandada oma välismust	0	1	2	3	4	5						
33	et minu saavutused leiaksid tunnustust	0	1	2	3	4	5						
34	et stressiga toime tulla	0	1	2	3	4	5						
35	et tunda ennast tervemana	0	1	2	3	4	5						
36	et saada tugevamaks	0	1	2	3	4	5						
37	treeningust saadava nautimise tõttu	0	1	2	3	4	5						
38	et teistega koos aktiivselt aja veetmisest rõõmu tunda	0	1	2	3	4	5						
39	et taastada haigusest / vigastusest	0	1	2	3	4	5						
40	sest nautin füüsilist võidest	0	1	2	3	4	5						
41	et oia paindum / saada painduvamaks	0	1	2	3	4	5						
42	et arendada oma oisusi	0	1	2	3	4	5						
43	sest harjutamine aitab mul kaloreid põletada	0	1	2	3	4	5						
44	et veetlema välja näha	0	1	2	3	4	5						
45	et saavutada asju, milleks teised ei ole võimelised	0	1	2	3	4	5						
46	et vabaneeda pingest	0	1	2	3	4	5						
47	et arendada oma lihaseid	0	1	2	3	4	5						
48	sest treenides tunnen end kõige paremini	0	1	2	3	4	5						
49	et leida uusi sõpru	0	1	2	3	4	5						
50	kuna minu arvates on kehalised tegevused lõbusad, eriti siis, kui tekib võitlusmoment	0	1	2	3	4	5						
51	et hinnata ennast oma standardite alusel	0	1	2	3	4	5						

Hoiakud kehalise aktiivsuse suhtes

Palun hinnake järgnevaid väiteid 7-pallisel skaalal

	Hea	2	3	4	5	6	Halb
Liikumine on	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikumine on minu jaoks	Meeldiv	2	3	4	5	6	Ebameeldiv
Liikumine on minu jaoks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikumine on minu jaoks	Mõttetu	2	3	4	5	6	Kasulik
Liikumine toob mulle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikumine toob mulle	Kahju	2	3	4	5	6	Head

Likumise ebameeldivuse skaala

Palun märgi, mil määral nõustud järgmiste väidetega. Kui sa ei ole väitega üldse nõus, märgi ära 1. Kui oled täiesti nõus, märgi ära 7. Vahepealsed vastusevariandid märgi nende äärmuste vahele.

Kui ma olen kehaliselt aktiivne...

	Ei ole üldse nõus	2	3	4	5	6	Olen täiesti nõus
...süis see on minu jaoks igav	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...süis see on minu jaoks ebameeldiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...süis see ei ole minu jaoks üldse lõbus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...süis see masendab mind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...süis see ajab mind närvi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...süis ei ole see minu jaoks huvitav	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...süis ma tahaksin teha midagi muud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>			

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele. Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Kertu Ütt