

# AVALDUS UURINGUPROJEKTILE KOOSKÖLASTUSE SAAMISEKS TERVISE ARENGU INSTITUUDI INIMUURINGUTE EETIKAKOMITEELT

## 1. UURINGU ANDMED

Uuringu täielik nimetus eesti keeles: Kehalise kirjaoskuse arendamise võimalused ajateenistuses:  
huvipoolte vaadete kvalitatiivne kirjeldus

## 2. UURINGU TEOSTAJAD JA UURINGUKESKUSED

### 2.1. Vastutav uurija

ees- ja perekonnanimi: Aave Hannus  
akadeemiline kraad: PhD  
amet: külaliste teadur  
töökoht: Tervise Arengu Instituut  
töökoha aadress: Paldiski mnt 80a, Tallinn  
telefon: 56241207  
e-posti aadress: aave.hannus@tai.ee  
CV: [https://www.etis.ee/CV/Aave\\_Hannus/est/](https://www.etis.ee/CV/Aave_Hannus/est/)  
/allkirjastatud digitaalselt/

### 2.2. Põhitäitjad

ees- ja perekonnanimi: Kenn Konstabel  
akadeemiline kraad: PhD  
töökoht: Tervise Arengu Instituut  
amet: juhtivate teadur  
CV: [https://www.etis.ee/CV/Kenn\\_Konstabel/est/](https://www.etis.ee/CV/Kenn_Konstabel/est/)  
/allkirjastatud digitaalselt/

ees- ja perekonnanimi: Carolina Murd  
akadeemiline kraad: PhD  
töökoht: Tervise Arengu Instituut  
amet: teadur  
CV: [https://www.etis.ee/CV/Carolina\\_Murd/est/](https://www.etis.ee/CV/Carolina_Murd/est/)  
allkirjastatud digitaalselt

ees- ja perekonnanimi: Hedvig Sultson  
akadeemiline kraad: PhD  
töökoht: Tervise Arengu Instituut  
amet: teadur  
CV: [https://www.etis.ee/CV/Hedvig\\_Sultson/est/](https://www.etis.ee/CV/Hedvig_Sultson/est/)  
allkirjastatud digitaalselt

ees- ja perekonnanimi: Merle Havik  
akadeemiline kraad: MA  
töökoht: Tervise Arengu Instituut  
amet: osakonna juhataja  
CV: [https://www.etis.ee/CV/Merle\\_Havik/est/](https://www.etis.ee/CV/Merle_Havik/est/)  
allkirjastatud digitaalselt

ees- ja perekonnanimi: Kerli Ilves  
akadeemiline kraad: MSc  
töökoht: Tervise Arengu Instituut  
amet: nooremteadur  
CV: [https://www.etis.ee/CV/Kerli\\_Ilves002/est](https://www.etis.ee/CV/Kerli_Ilves002/est)  
allkirjastatud digitaalselt

ees- ja perekonnanimi: Jorma Helenurm  
akadeemiline kraad: MA  
töökoht: Kaitseväe Akadeemia  
amet: nooremteadur  
CV: Lisa 10.1.1  
allkirjastatud digitaalselt

ees- ja perekonnanimi: Karl Sasi  
akadeemiline kraad: MA  
töökoht: Tervise Arengu Instituut (TVL)  
amet: töövõtja  
CV: Lisa 10.1.2  
allkirjastatud digitaalselt

**2.3. Vastutava uurija asutuse/ettevõtte seadusliku esindaja või tema kohusetäitja**  
(üliõpilastööde puhul instituudi/õppetooli juhataja) nimi ning allkiri ja kuupäev (uuringu korraldamisega nõus olemise kohta).

Kaire Innos, Tervise Arengu Instituudi teadusdirektor  
/allkirjastatud digitaalselt/

**2.4. Uurimistöösse kaasatud asutuse nimetus:**  
esindaja ees- ja perekonnanimi: Brigaadikindral Vahur Karus  
töökoht: Kaitseväe Akadeemia  
/allkirjastatud digitaalselt/

### **3. UURINGU FINANTSEERIMINE**

Allikas: Uuringut viiakse läbi projektide PRG1656 „Tervisekäitumise mõju heaolule ja vaimsele tervisele: põhjuslike mehhanismide selgitamine sekkumiste planeerimiseks“ ja 101128023 — JAPreventNCD — EU4H-2022-JA-IBA alategevuse „Health psychological interventions for increased physical activity in adults“ raames.

Uuringu üldmaksumus, sh töötasude jaotus uuringu teostajatele (kellele ja millises ulatuses):  
Kvalitatiivse uuringu läbiviimisel makstakse assistent Karl Sasile töötasu 3211 eurot ning intervjuude läbiviimisega seotud transpordikuludeks on planeeritud 2010 eurot. TAI töötajatele uuringu läbiviimise eest lisatasu ei maksta, küll aga kaetakse eelnimetatud allikatest vastavalt panustatud tööajale proportsionaalselt nende tavapärane töötasu.

Uuritavatele kompensatsiooni maksmine: uuritavatele kompensatsiooni ei maksta

#### 4. LÜHIÜLEVAADE SIIANI SAMAL TEEMAL LÄBIVIIDUD UURINGUTEST

Kehalise aktiivsuse motivatsiooni käsitletakse kõige sagedamini planeeritud käitumise teooria (*Theory of Planned Behavior*, TPB; Ajzen, 1991) raamistikus, mis kirjeldab tervisekäitumise psühholoogilisi determinante ja mida peetakse kõige mõjukamaks kehalise aktiivsuse selgitamise teooriaks (Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002; Kirk & Haegele, 2018). TPB keskseks komponendiks on indiviidi kavatsus sooritada teatud tervisekäitumist (näiteks kehalist treeningut) või ka sooritada käitumist, mis toetaks kellegi teise tervisekäitumist (näiteks juhendada ajateenijate kehalist treeningut). Mida tugevam on kavatsus käitumist teostada, seda suurem on tõenäosus, et käitumine viiakse ellu (Ajzen, 1991). Käitumiskavatsus sõltub käitumisega seotud uskumustest, subjektiivsetest normidest ja käitumist takistavate ning toetavate tegurite tajust (Ajzen, 1991). Mida soodsamad on uskumused ja subjektiivsed normid ning mida suurem on tajutud kontroll käitumise üle (takistuste puudumine, toetajate olemasolu), seda tugevam peaks olema kavatsus konkreetset käitumist sooritada (Ajzen, 1991).

Tervete täiskasvanute kehalise aktiivsusega seotud uskumusi, sotsiaalseid norme ja tajutud takistusi ei ole kvalitatiivselt sageli kirjeldatud – enamus kehalise aktiivsusega seotud psühholoogiliste determinantide kvalitatiivseid uuringuid keskendub spetsiifiliste terviseprobleemidega inimeste kehalise aktiivsusega seotud uskumuste ja tajutud takistuste kirjeldamisele (Medrano-Ureña, Ortega-Ruiz, & Benítez-Sillero, 2020). Üks noorte täiskasvanute seas läbi viidud uuring viitas sellele, et kehalist aktiivsust seostatakse ennekõike meeldivate tunnete ja kehaliste kogemustega liikumise kontekstis, sotsiaalsete suhetega ja enesehinnanguga (Bellows-Riecken, Mark, & Rhodes, 2013). Signorini ja kolleegid (2022) leidsid alla 40-aastaste inimeste uuringus, et kehalise aktiivsuse peamisteks takistusteks peetakse ajapuudust ja suurt töökoormust. Samuti on kvalitatiivsetes uuringutes osalejad toonud välja madala kehalise eneseusu, sotsiaalsete normide ja soostereotüüpide rolli kehalise aktiivsuse mõjutamisel (Yiga, Ogowok, Achieng, Auma, Seghers, & Matthys, 2021).

Käesoleval ajal ei ole teaduskirjanduses avaldatud ühtegi kvalitatiivset uuringut militaarväljaõppe aegse kehalise treeninguga seotud uskumustest, sotsiaalsetest normidest, tajutud takistustest ega toetavtest teguritest. Olgu öeldud, et paljud militaarsüsteemis läbi viidud kehalise aktiivsuse uuringud ei ole asjakohane võrdlusmaterjal siin planeeritavale uuringule, kuna enamasti on sekkumised olnud suunatud elukutseliste sõdurite (Myllylä et al., 2023), ohvitseride (Sanaeinasab et al., 2020) või veteranide (Gilson et al., 2021) kehalise aktiivsuse suurendamisele, ent need sihtrühmad ei pruugi oma kehalise töövõime ja kehalise aktiivsusega seotud harjumuste osas olla võrreldavad üldvalimist pärit ajateenijatega. Hiljutine Soome Kaitseväge ajateenijate uuring näitas, et kaitseväes läbi viidud kõrge intensiivsusega funktsionaalse treeningu sekkumine ei suurendanud ajateenijate kehalist enesetõhusust (Kekäläinen, 2024), kuid kehalise enesetõhususe suurenemist peetakse kehalise aktiivsuse suurendamise sekkumiste üheks olulisemaks determinandiks (Marcus, Selby, Niaura, & Rossi, 1992). Sanaeinasab jt (2020) aga demonstreerisid TPB komponentide toetamisele suunatud sekkumise olulist mõju ülekaalulise ohvitseride liikumisega seotud tervisekäitumise parandamisele.

Võtame planeeritava uuringu aluseks TPB raamistiku. Noorte täiskasvanute kehalise aktiivsuse uurimisel on leitud, et TPB komponendid seletavad ära 37% kehalise aktiivsuse kavatsuse variatiivsusest (Kwan, Bray, & Ginis, 2009). Kavandatava uuringu eesmärgiks on kvalitatiivselt kirjeldada Eesti Kaitseväge (KV) ajateenijate ja reservväelaste uskumusi, sotsiaalseid norme ja tajutud takistusi ning toetavaid tegureid seoses KV kehalise kasvatusena (KVKK) ning KVKK korraldamise ja läbiviimisega seotud isikute uskumusi, sotsiaalseid norme ja tajutud takistusi ning toetavaid tegureid seoses KVKK planeerimisega ja läbiviimisega.

#### 5. KAVANDATAVA UURINGU ÜSIKASJALIK KOKKUVÕTE JA PÕHJENDUS

Kvalitatiivne uuring on kavandatud andma sisendit kehalise aktiivsusega seotud tervisekäitumise edendamise sekkumisprogrammi väljatöötamiseks. Sekkumisprogramm

omakorda on osa kahest suuremast uurimisprojektist: (1) PRG1656 „Tervisekäitumise mõju heaolule ja vaimsele tervisele: põhjuslike mehhanismide selgitamine sekkumiste planeerimiseks“ ja (2) JAPreventNCD — EU4H-2022-JA-IBA alategevus „*Health psychological interventions for increased physical activity in adults*“. Planeerime töötada välja ja viia läbi KV ajateenijate kehalist aktiivsust, töövõimet ja liikumismotivatsiooni toetava sekkumise ning hinnata selle tulemuslikkust ja mõju (sh vaimsele tervisele ja psühholoogilisele heaolule). Enne sekkumismeetmete väljatöötamise juurde asumist soovime läbi viia kvalitatiivse uuringu, mis kirjeldaks käesoleval ajal KV ajateenijate, teenistujate ja reservväelaste uskumusi, hoiakuid ja sotsiaalseid norme seoses KVKK-ga ning KVKK eesmärgi toetavaid ja takistavaid tegureid. Soovime koostöös Kaitseväge Akadeemiaga töötada välja sekkumisprogrammi, mille eesmärk on ajateenijate tervisega seotud kehalise aktiivsuse, kehalise töövõime ja kehalise kirjaoskuse tugevdamine KV ajateenistuse jooksul sel määral, et see avaldaks mõju nende hilisemale tervisekäitumisele peale reservteenistusse suundumist. Seeläbi püüame omakorda parandada olulise osa Eesti ühiskonna – KV reservväelaste – tervisekäitumist ja psühholoogilist heaolu. Käesolevaga taotleme TAIEKi kooskõlastust kvalitatiivse uuringu läbiviimiseks.

Varasemast kirjandusest on teada, et kehalisel aktiivsusel on positiivne mõju füüsilisele tervisele, psühholoogilisele heaolule, akadeemilistele edukusele ja vaimsele töövõimele (Erickson et al, 2019; Lee et al., 2012; White et al, 2017). Igal aastal läbib umbes 4000 noort täiskasvanut 8-11-kuulise KV ajateenistuse, mille lahutamatu osa on KVKK. Selline ajaperiood ning KV organisatsioon ja infrastruktuur pakuvad optimaalseid tingimusi potentsiaalselt tõhusaks sekkumiseks, mis parandaks märkimisväärse osa Eesti elanikkonna kehalist aktiivsust ja tõhustaks nende tervisekäitumist.

Uuringu planeerimisel lähtume kehalise kirjaoskuse (*physical literacy*) kontseptsioonist, mis selgitab, mil moel sõltub kehaline aktiivsus indiviidi kognitiivsetest, afektiivsetest, käitumuslikest, sotsiaalsetest ja füüsilistest omadustest. Kehaline kirjaoskus on muutunud üheks kehalise aktiivsuse edendamise keskseks kontseptsiooniks, kuna kehalist kirjaoskust peetakse elukestva kehaliselt aktiivse eluviisi võtmeteguriks. Täpsemalt peegeldab kehaline kirjaoskus integreeritud kehalise aktiivsuse alaseid teadmisi, kehalise aktiivsuse motivatsiooni, kehalist enesetõhusust ja oskusi olla kehaliselt aktiivne (Whitehead, 2010). Hea kehaline kirjaoskus omakorda toetab TPB raamistikus kirjeldatud kehalise aktiivsuse determinante – kehalise aktiivsusega seotud uskumusi, sotsiaalseid norme ja tajutud takistuste ületamise oskusi.

Sekkumismeetodid ja konkreetsed sekkumisstrateegiad töötatakse välja vajaduste ja ressursside hindamise uuringutest ja sekundaarsete andmete analüüsist lähtuvalt. Enne sekkumise strateegiate väljatöötamist on oluline selgitada, millised on ajateenijate ja reservväelaste, aga ka KVKK korraldamise ja läbiviimisega seotud KV teenistujate KVKK-ga seotud uskumused ja sotsiaalsed normid ning mida nad näevad KVKK eesmärkide saavutamise takistajate ning toetajatena. Uuring, millele siin kooskõlastust soovime taotleda, on üks etapp vajaduste ja ressursside hindamisest, mille käigus kogutakse fookusgrupi intervjuu (FGI) meetodil andmeid nimetatud sihtrühmade esindajate KVKK-ga seotud uskumuste ja sotsiaalsete normide ning KVKK eesmärkide saavutamise takistajate ning toetajatena kvalitatiivseks kirjeldamiseks. Et mõista KVKK korraldamise, läbiviimise ja mõju saavutamise seotud uskumusi ja sotsiaalseid norme, KVKK korraldamise ja läbiviimise tajutud takistusi ja toetajaid, soovime intervjuuerida kõikide KVKK korraldamise ja läbiviimisega seotud KV teenistujate esindajaid. Kvalitatiivse uuringu tulemusi kasutame sekkumise kaardistamise protokollis (*Intervention Mapping*; Bartholomew Eldridge, 2016) alusel sekkumise plaani keskse sisendina.

Kvalitatiivse kirjelduse tulemustele tuginedes saame hiljem töötada välja sekkumise strateegiad, mis toetaksid kehalise kirjaoskuse seisukohalt abistavamate uskumuste ja sotsiaalsete normide kujunemist KVKK suhtes, aitaks vähendada KVKK eesmärkide saavutamise takistusi ja tugevdada KVKK eesmärkide saavutamist toetavaid tegureid. Kasutame kehalise aktiivsuse ja liigse istumise psühholoogiast (*psychology of physical activity and sedentary behavior*) pärit kaasaegseid

tugevalt tõendatud teadmisi. Samuti võimaldavad kvalitatiivse uuringu tulemused töötada välja kvantitatiivse hindamise mõõdikuid KVKK-ga seotud uskumuste ja sotsiaalsete normide ning KVKK eesmärkide saavutamist toetavate ja takistavate tegurite hindamiseks, mis on vajalikud sekkumise mõjususe hindamiseks.

Ehkki planeerime andmete kogumise läbi viia 2024. a, soovime jätta võimaluse koguda täiendavalt andmeid kuni 31.05.2026, kui see peaks osutuma vajalikuks sekkumise planeerimise ja arendamise käigus. Kuna sekkumise kaardistamise meetodi kasutamisel on sekkumise planeerimine iteratiivne protsess, kus vajadusel pöörduakse varasemate sammude juurde tagasi, siis on sellise võimaluse avatuks jätmine planeeritava uuringu seisukohalt oluline.

## 6. UURINGU TEOSTAMISE AEG

Uuringu läbiviimine on planeeritud ajavahemikus mai 2024 (pärast TAIEKi kooskõlastuse saamist) kuni 31. detsember 2026.

Uuringu raames planeeritud tegevused ja nende teostamise ajakava:

Uuring toimub alates TAIEK kooskõlastuse saamisest kuni 31.12.2026

- Uuritavate värbamine alates TAIEK kooskõlastuse saamisest kuni 31.03.2026
- Andmete kogumine 01.06.2024 – 31.05.2026
- Andmebaasi moodustamine (helisalvestused, transkriptsioonid, uuringu märkmed ja protokollid) ja andmete töötlemine ning analüüs 01.06.2024 – 31.12.2026.

## 7. UURITAVATE JA NENDE VÄRBAMISVIISI TÄPNE KIRJELDUS

Uuritavateks on (1) KV teenistujad, kelle töö on seotud KVKK planeerimise ja läbiviimisega, (2) ajateenistust läbivad kutsealused ja (3) reservväelased. Uuritavad kaasatakse mugavusvalimina, mis põhineb KV töö korraldusel. Uuringu läbiviija, KV esindaja Jorma Helenurm, kontakteerub KV väeosade ülematega ja selgitab välja, millistes väeosades on võimalik uuringut läbi viia. Seejärel teeb ta ametliku pöördumise väeosadesse, kus on võimalik uuringut läbi viia, ning palub saata uuringu kutseid (Lisa 10.2) vastavalt KV-s kehtivale korrale ajateenijate, spordiinstruktorite, KVKK läbiviijate ja juhtide e-posti aadressidele.

Reservväelaste värbamine toimub reservõppuse ajal, mil uuringu läbiviija korraldab uuringu kutse edastamise reservkogunemisele kutsutute e-posti aadressidele.

Plaanis on läbi viia fookusgrupi intervjuud kokku 27-32 fookusgrupiga, igas grupis 6-8 osalejat:

- 6 intervjuud ajateenijatega
- 6 intervjuud reservväelastega
- 3-4 intervjuud KV spordiinstruktoritega
- 4-6 intervjuud KVKK läbiviijatega
- 8-10 KV juhina teenivate tegevteenistujatega.

Planeeritava valimi minimaalne suurus on 180 ja maksimaalne suurus on 200 osalejat.

Uuringus osalemise soovist uuringu läbiviija e-posti aadressile teatanutele saadab vastutav läbiviija tutvumiseks uuringus osalemise ja teadliku nõusoleku vormi (Lisa 10.3) ning teatab neile intervjuu toimumise aja ja koha. Kui osalemise soovi avaldab planeeritud valimi mahust suurem hulk inimesi, kutsutakse intervjuule soovi avaldamise järjekorra alusel esimestena vastanud.

Allkirjastatud nõusoleku võtab FGI moderaator vahetult enne intervjuu algust intervjuu toimumise ruumis, kus jagab kohaletulnutele trükitud uuringus osalemise ja teadliku nõusoleku vormi ning kogub kokku ja korraldab allkirjastatud nõusoleku vormide edasise säilitamise.

## 8. UURIMISMETOODIKA TÄPNE KIRJELDUS

Planeeritava uuringu meetodiks on FGI eesmärgipärase valimi printsiibil (Hennink, 2014; Kruger & Casey, 2015). Valimisse kuuluvad erinevates KV väeosades teenivad ajateenijad ja tegevvälased ning KV reservvälased. Esmalt võtab uuringu läbiviija ühendust kõikide KV väeosadega, informeerib neid uuringu eesmärkidest ja meetodikast ning selgitab välja väeosad, kus on KV töö korraldusest lähtuvalt võimalik intervjuusid läbi viia. Osalemissoovi avaldanutega võtab uuringu läbiviija e-posti teel ühendust ning teatab intervjuu toimumise aja ja koha. Osalejaid intervjuueeritakse 6-8-liikmelistes rühmades KV territooriumil asuvates väeosa ruumides või KVA ruumides.

FGI näol on tegemist poolstruktureeritud intervjuuga (Hennink, 2014; Kruger & Casey, 2015), mille kavand on esitatud Lisas 10.4. Intervjuusid viivad läbi kaks kuni kolm uurijat, neist üks moderaator ja üks kuni kaks assistenti (uuringu läbiviijad), kes vastutavad intervjuu audiosalvestamise (kaks diktofoni) ning märkmete tegemise eest. Üheks intervjuuks planeeritakse orienteeruvalt 90 minutit. Intervjuu käigus teeb assistent tahvlile märkmeid, mis peale intervjuu lõppu pildistatakse üles ja mis moodustavad osa andmetest. Intervjuud salvestatakse helifailidena, mis peale salvestuse lõppu transkribeeritakse verbatim andmebaasi moodustamise ja andmete töötlemise perioodi jooksul. On plaanis kasutada kõne tekstiks transkribeerimise tarkvara Tekstiks.ee (TTÜ kõnetehnoloogia labor), ent raskuste ilmnemisel transkribeerib uuringu läbiviija salvestused käsitsi.

Iga intervjuu kohta täidetakse intervjuu protokollileht, mis sisaldab andmeid osalejate kategooria, hulga ja nende soolise jaotuse kohta (Lisa 10.5).

Andmed analüüsitakse temaatilise analüüsi meetodil kasutades V. Brauni ja V. Clarke (2006, 2021) välja töötatud lähenemist, mis võimaldab kirjeldada KVKK huvipoolte jagatud uskumusi KVKK kohta, KVKK-ga seotud sotsiaalseid norme ning arusaamasid KVKK eesmärkide saavutamist toetavatest ja takistavatest individuaalsetest, sotsiaalsetest, organisatsioonilistest ja ühiskondlikest teguritest. Brauni ja Clarke (2006, 2021) analüüsi meetod seisneb kuuefaasilises andmete analüüsimises. Esimeses faasis loetakse andmete transkriptsioone ja kuulatakse helisalvestusi andmetega tutvumiseks. Teises faasis luuakse korraga nii induktiivset ja deduktiivset lähenemist rakendades tähenduslike koodide struktuur. Kolmandas faasis luuakse koodide vahelisi seoseid analüüsides andmetest ilmnevate teemade struktuur. Neljandas analüüsi faasis revideeritakse ilmnenu teemade struktuuri ja vajadusel korrastatakse see ümber. Analüüsi viiendas faasis määratletakse teemad ja antakse neile nimetused ning kuues faasis kirjutatakse analüüsi raport.

Andmeanalüüsiks kasutatakse kvalitatiivse uurimise tarkvara Atlas.ti (ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH) või NVivo (Lumivero).

## 9. KOORDINEERIVA UURIJA VÕI VASTUTAVA UURIJA KIRJELDUS UURINGU EETILISTE JA ANDMEKAITSE ASPEKTIDE KOHTA

### 9.1. Eetilised aspektid

Uuringusse värvatakse vabatahtlikke osalejaid, kes annavad oma osalemise soovist e-kirja teel teada otse uuringu läbiviijale. Uuringus osalejad annavad informeeritud nõusoleku uuringus osalemiseks. Eelnevalt antakse neile infot uuringu eesmärgi ja meetodi kohta ning uuringus osaleja õiguste kohta. Informeeritud nõusoleku vormid edastatakse uuringus osalemise soovi avaldanud isikutele e-posti teel eelnevalt tutvumiseks. Enne intervjuu algust esitatakse väljatrükitud informeeritud nõusoleku vorm kõikidele, kes on intervjuule ilmunud, ning palutakse intervjuu vorm veelkord läbi lugeda ja allkirjastada. Ükski osaleja ei alusta intervjuu küsimustele vastamist enne, kui on uurijatele tagastanud allkirjastatud nõusolekulehe. Kui kohaletulnu ei soovi intervjuus osaleda, saab ta osalemisest loobuda ilma, et sellest talle mingeid probleeme tekiks. Osalemisest loobujad ei pea oma loobumise soovi põhjendama ja nende kohta uurijad KV-le infot ei anna, mis peaks tagama,

et loobujad ei tunne sündi osaleda tulenevalt KV võimustruktuuri tegelikust või tajutud survest. Selline protseduur tagab, et osalevad ainult need isikud, kes on vabatahtlikult otsustanud uuringus osaleda. Kuna osalejate isikuandmeid ei salvestata, ei ole võimalik peale intervjuu lõppu osaleja andmeid enam eemaldada, mistõttu peale intervjuud ei ole osalejal enam võimalik osalemisest loobuda. Küll aga on osalejal intervjuu käigus võimalik loobuda vastamast, kui ta ei soovi küsimusele vastata. .

Uuringuprotseduurid ei sisalda terviseriske.

Andmete analüüsimisel ei kasutata isikut tuvastada võimaldavat infot, uuringus osalejad identifitseeritakse andmebaasis fookusgrupi ja soo tasemel, et analüüsimisel oleks võimalik kasutada infot selle kohta, millisesse KVKK-ga seotud isikute rühma vastaja kuulub ning millisest soost ta on. Soo identifitseerimine on oluline, kuna KV-s teenib proportsionaalselt oluliselt vähem naisi kui mehi ja KVKK korraldamisel ning läbiviimisel võib esineda asjaolusid, millega seoses on naissoost ajateenijatele/reservistidel või teenistujatel meestest oluliselt erinevaid kogemusi. Ei ole lubatud mitte mingisuguste lisamärkmete tegemine uuringu käigus protokollilehele tehtavatele märkmetele, mis võimaldaksid osalejat isiku tasemel tuvastada.

Helisalvestisi, mis võimaldavad osalejaid hääle järgi identifitseerida, säilitatakse kuni andmeanalüüsi lõpuni ja seejärel kustutatakse vastutava uurija poolt andmete hävitamise akti alusel hiljemalt 31.12.2026. Helisalvestiste säilitamine kuni analüüsi perioodi lõpuni on vajalik tulenevalt Brauni ja Clarke (2006, 2021) analüüsi meetodist, mis soovib analüüsimisel kasutada lisaks transkriptsioonidele ka helisalvestisi.

Osalejatele ei anta tagasisidet ega maksta kompensatsiooni ja ta ei saa osalemisest otsest kasu.

## **9.2. Andmekaitse aspektid**

Paberkandjal nõusolekulehti, mis sisaldavad osalejate nime, hoitakse uuringu andmebaasist eraldi ning kolmandatel isikutel ei ole sellele ligipääsu. Samuti ei anta uuringu andmeid edasi kolmandatele isikutele. Uuringu raportis ei avalikustata uuritavate isikuandmeid ega tulemusi isiku tuvastamist võimaldaval kujul.

Paberkandjal nõusoleku lehed kogub intervjuu moderaator iga intervjuu alguses kokku ning viib intervjuu järgselt TAI teaduskeskuse piiratud ligipääsuga arhiivi hoiustamisele.

Paberkandjal kogutud andmed digiteeritakse: (1) intervjuude ajal uuringu läbiviijate poolt suurele tahvlile või pabertahvlile kirjutatud märkmed pildistatakse üles ja salvestatakse pildifailidena, (2) uuringu protokollilehtedelt sisestatakse andmed Exceli faili formaadis andmebaasi ja salvestatakse sellel kujul. Seejärel paberkandjal märkmed hävitatakse paberihundi abil.

Digiteeritud andmeid, FGI helisalvestusi ning transkriptsioone säilitatakse TAI turvatud serveris kaustas, millele on ligipääs vaid TAI uuringumeeskonna liikmetel. Andmevahetus KV uurijatega toimub krüpteeritult.

Helisalvestised kustutatakse vastutava uurija poolt hiljemalt uuringuperioodi lõpul 31.12.2026 andmehävituse akti alusel.

Kogutud andmeid (nõusolekulehti, intervjuude transkriptsioone, pildifaile, andmefaile) säilitatakse pärast uuringuperioodi lõppemist kuni 15 aasta jooksul e. kuni 31.12.2041 ja seejärel hävitatakse vastutava uurija poolt andmehävituse akti alusel

## **10. LÄBIVAATAMISEKS LISATUD DOKUMENDID**

Lisa 10.1.1. Uuringu läbiviija Jorma Helenurve CV

Lisa 10.1.2. Uuringu läbiviija Karl Sasi CV

Lisa 10.2 Uuringu kutse

Lisa 10.3. Uuringus osaleja informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm

Lisa 10.4. Fookusgrupi intervjuude kavand

Lisa 10.5. Uuringu protokoll

## 11. KASUTATUD KIRJANDUSE LOETELU

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ajzen, I. (2013). *Theory of planned behaviour questionnaire*. Measurement instrument database for the social science. [https://www.midss.org/sites/default/files/tpb.questionnaire\\_sample.pdf](https://www.midss.org/sites/default/files/tpb.questionnaire_sample.pdf)
- ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH. (2023). ATLAS.ti Mac (version 23.2.1) [Qualitative data analysis software]. <https://atlasti.com>
- Bartholomew Eldridge, L. K., Markham, C. M., Ruiter, R. A. C., Fernández, M. E., Kok, G., & Parcel, G. S. (2016). *Planning health promotion programs: An Intervention Mapping approach* (4. trükk). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bellows-Riecken, K., Mark, R., & Rhodes, R. E. (2013). Qualitative elicitation of affective beliefs related to physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 786–792. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.002>
- Braun, V. and Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Braun, V. and Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. London: SAGE.
- Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., Macko, R., Marquez, D. X., Petruzzello, S. J., Powell, K. E., & FOR 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE\* (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: A review of the 2018 Physical Activity Guidelines. *Medicine and Science in Sports and exercise*, 51(6), 1242–1251. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001936>
- Gilson, N. D., Papinczak, Z. E., Mielke, G. I., Haslam, C., McKenna, J., & Brown, W. J. (2021). Stepped-down intervention programs to promote self-managed physical activity in military service veterans: A systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(11), 1155–1160. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.06.008>
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(1), 3–32. doi:10.1123/jsep.24.1.3
- Hennink, M. M. (2014). *Focus group discussions*. Oxford University Press.
- Kekäläinen, T., Pulkka, A. T., Kyröläinen, H., Ojanen, T., Helén, J., Pihlainen, K., Heikkinen, R., & Vaara, J. P. (2024). Exercise self-efficacy remains unaltered during military service. *Frontiers in Psychology*, 15, 1307979. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1307979>
- Kirk, T. N., & Haegele, J. A. (2018). Theory of Planned Behavior in research examining physical activity factors among individuals with disabilities: A review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1–19. doi:10.1123/apaq.2018-0065
- Kruger, R. A. & Casey, M. A. (2015). *Focus groups. A practical guide for applied research*, 5th ed. London, Sage Publications.
- Kwan, M. Y. W., Bray, S. R., & Ginis, K. A. M. (2009). Predicting physical activity of first-year university students: An application of the Theory of Planned Behavior. *Journal of American College Health*, 58(1), 45–55. doi:10.3200/JACH.58.1.45-55
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable



- diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* (London, England), 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 60–66. <https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10607557>
- Medrano-Ureña, M. D. R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. D. (2020). Physical Fitness, Exercise Self-Efficacy, and Quality of Life in Adulthood: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6343. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- Myllylä, M., Parkkola, K.I., Ojanen, T., Heinonen, O.J., Ruohola, J.-P., Vahlberg, T., & Kyröläinen, H. (2023). Effects of 12-month training intervention on physical fitness, body composition, and health markers in Finnish Navy soldiers. *Healthcare*, 11, 2698. <https://doi.org/10.3390/healthcare11192698>
- Nilsen, P. (2015). Rakendusteoriate, mudelite ja raamistike mõtestamine. *Implementation Science*, 10, 53.
- Sanaeinasab, H., Saffari, M., Dashtaki, M. A., Pakpour, A. H., Karimi Zarchi, A., O'Garro, K. N., & Koenig, H. G. (2020). A Theory of Planned Behavior-based program to increase physical activity in overweight/obese military personnel: A randomised controlled trial. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 12(1), 101–124. <https://doi.org/10.1111/aphw.12175>
- Signorini, G., Scurati, R., D'Angelo, C., Rigon, M., & Invernizzi, P. L. (2022). Enhancing motivation and psychological wellbeing in the workplace through conscious physical activity: Suggestions from a qualitative study examining workers' experience. *Frontiers in psychology*, 13, 1006876. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1006876>
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>
- Whitehead M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge Publishers, London, UK: Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport.
- Yiga, P., Ogwok, P., Achieng, J., Auma, M. D., Seghers, J., & Matthys, C. (2021). Determinants of dietary and physical activity behaviours among women of reproductive age in urban Uganda, a qualitative study. *Public Health and Nutrition*, 24(12), 3624–3636. <https://doi.org/10.1017/S1368980020003432>