

Tartu Ülikooli Liikumislabor



Õpilaste liikumisaktiivsuse aruanne 2021



Uuringu läbiviija ja raporti koostaja:
TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

WHO laste ja noorte kehalise aktiivsuse soovitus

Vähemalt
60
minutit päevas



mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust kogu nädala jooksul, valdav peaks olema aeroobne liikumine.



Lapsed ja noored peaksid kogu nädala jooksul harrastama keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas. Tegevused peaksid olema eelkõige aeroobsed.

Vähemalt
3
päeval nädalas



tuleks lisaks teha tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi, aga ka lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi.



Tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi ning luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi peaks tegema vähemalt kolmel päeval nädalas.

VÄHENDA
istumisaega, eriti just vabal ajal ekraani taga veedetud aega.



Lapsed ja noored peaksid vähendada igapäevast istumisaega, eelkõige tuleks tähelepanu pöörata vaba aja ekraani taga veedetud aja vähendamisele.

Metoodika 1

VALIM

- Planeeritav valim 300 õpilast (I, II ja III kooliastmest igast 100 õpilast)
 - I kooliaste 1.-3. klass
 - II kooliaste 4.-6. klass
 - III kooliaste 7.-9. klass
- Põhja-Eesti, Lõuna-Eesti, Lääne-Eesti, Ida-Eesti
- Koolipõhine valim

Metoodika 2

KEHALISE AKTIIVSUSE (KA) MÕÕTMINE

- Aktseleromeetriga 7 järjestikkuse päeva jooksul
- Õpilase andmed kaasati analüüsi, kui ta oli aktseleromeetrit kandnud päevas vähemalt 10 tundi vähemalt kolmel tööpäeval ja vähemalt ühel nädalavahetuse päeval.
- Kehalise aktiivsuse tsoonid vastavalt *Evenson et al. 2008* lõikepunktidele:
 - Istuvad tegevused (0-100 võnget/minutis)
 - Kerge intensiivsusega KA (101-2295 võnget/minutis)
 - Mõõduka intensiivsusega KA (2296-4011 võnget/minutis)
 - Tugeva intensiivsusega KA (≥ 4012 võnget/minutis)
 - Mõõduka kuni tugeva intensiivsusega KA (MTKA) – mõõdukas KA + tugev KA

Uuringus osalejad

		Tüdruk	Poiss	Kokku
I kooliaste	n	65	51	116
		56%	44%	
II kooliaste	n	71	50	121
		58,5%	41,5%	
III kooliaste	n	74	40	114
		65%	35%	
Kokku	n	210	141	351
		60%	40%	

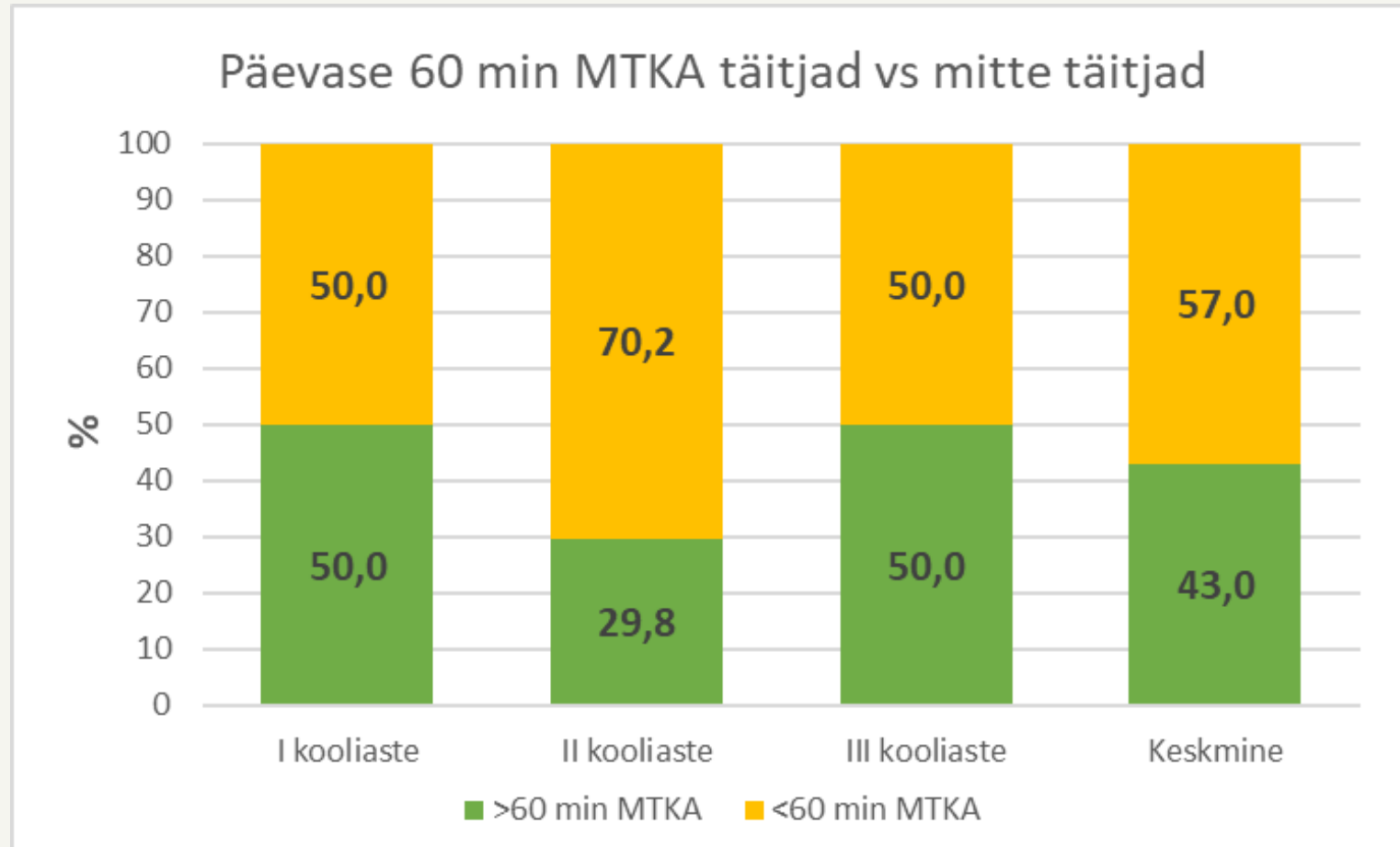
Põhisõnumid

- WHO soovitusliku, keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse, soovituse täitjate hulk on 1.-9. klassi laste hulgas 43%.
- II kooliastmes (4.-6. klassi) toimub kehalise aktiivsuse järsk langus ning suureneb istuva aja osakaal.
- Nädalavahetusel on kehalise aktiivsuse soovituse täitjaid peaaegu kaks korda vähem, kui koolipäevadel, vastavalt 29% ja 48%.
- II ja III kooliastme lapsed on nädalavahetusel oluliselt vähem aktiivsed kui koolipäevadel.

Üldine kehaline aktiivsus

- **43%** lastest ja noortest täitis WHO kehalise aktiivsuse soovitus, milleks on keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas.
- II kooliaste oli võrreldes I ja III kooliastmega oluliselt vähem aktiivsem, kus soovitus täitis ainult 29,8% lastest ja noortest võrreldes 50% I ja II kooliastmes.
- MTKA keskmine näitaja minutites päevas jääb II kooliastmel alla WHO soovitusliku normi.
- Igapäevane keskmine istumise aeg suureneb märgatavalt alates II kooliastmest (4.-6. klassist) ning üldine kehaline aktiivsus väheneb.

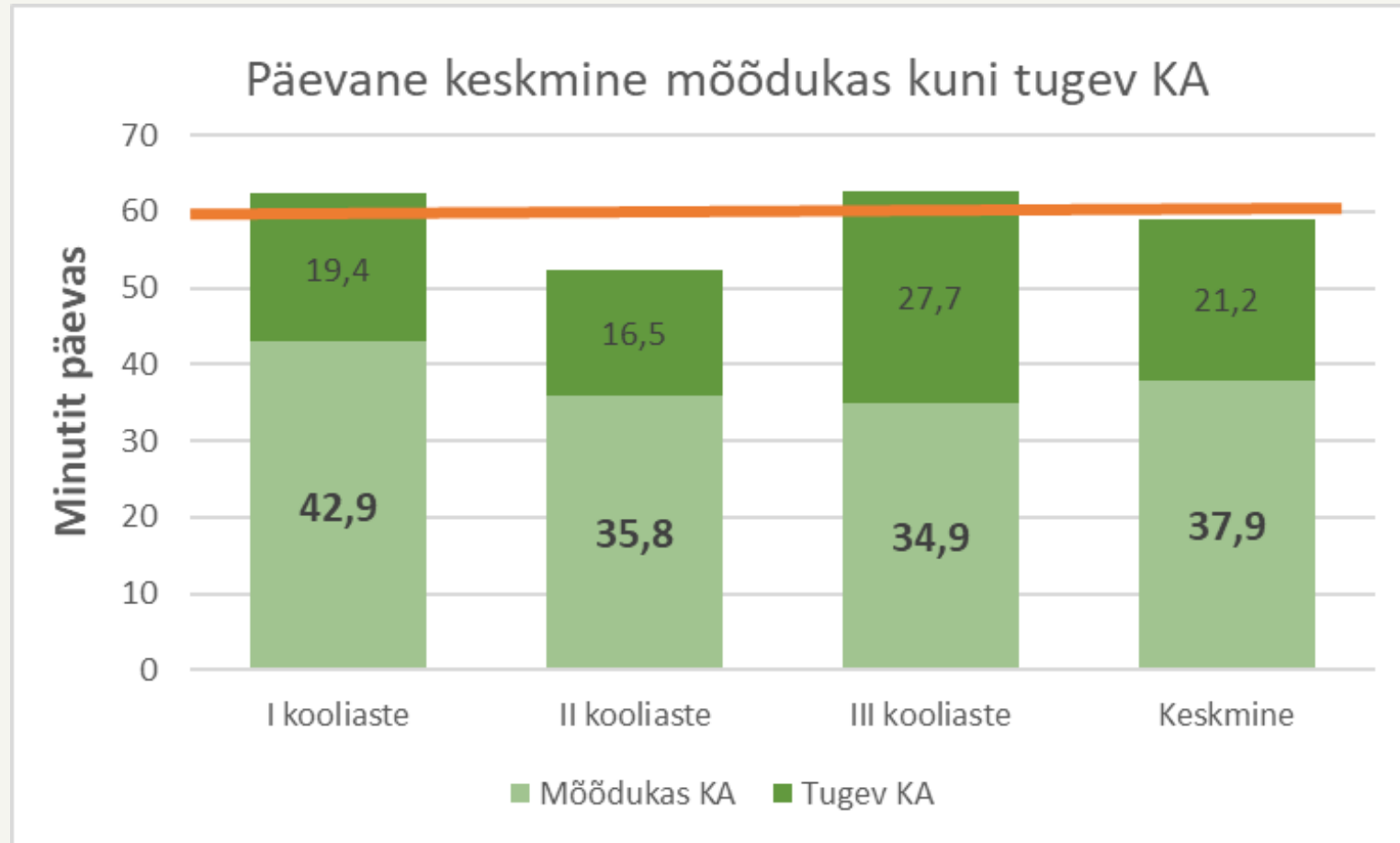
WHO kehalise aktiivsuse soovitusete täitjate ja mittetäitjate protsentuaalne jaotus kooliastmete lõikes



Lapsed ja noored peaksid kogu nädala jooksul harrastama keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas. Tegevused peaksid olema eelkõige aeroobsed.

I kooliaste 1.-3. klass
II kooliaste 4.-6. klass
III kooliaste 7.-9. klass

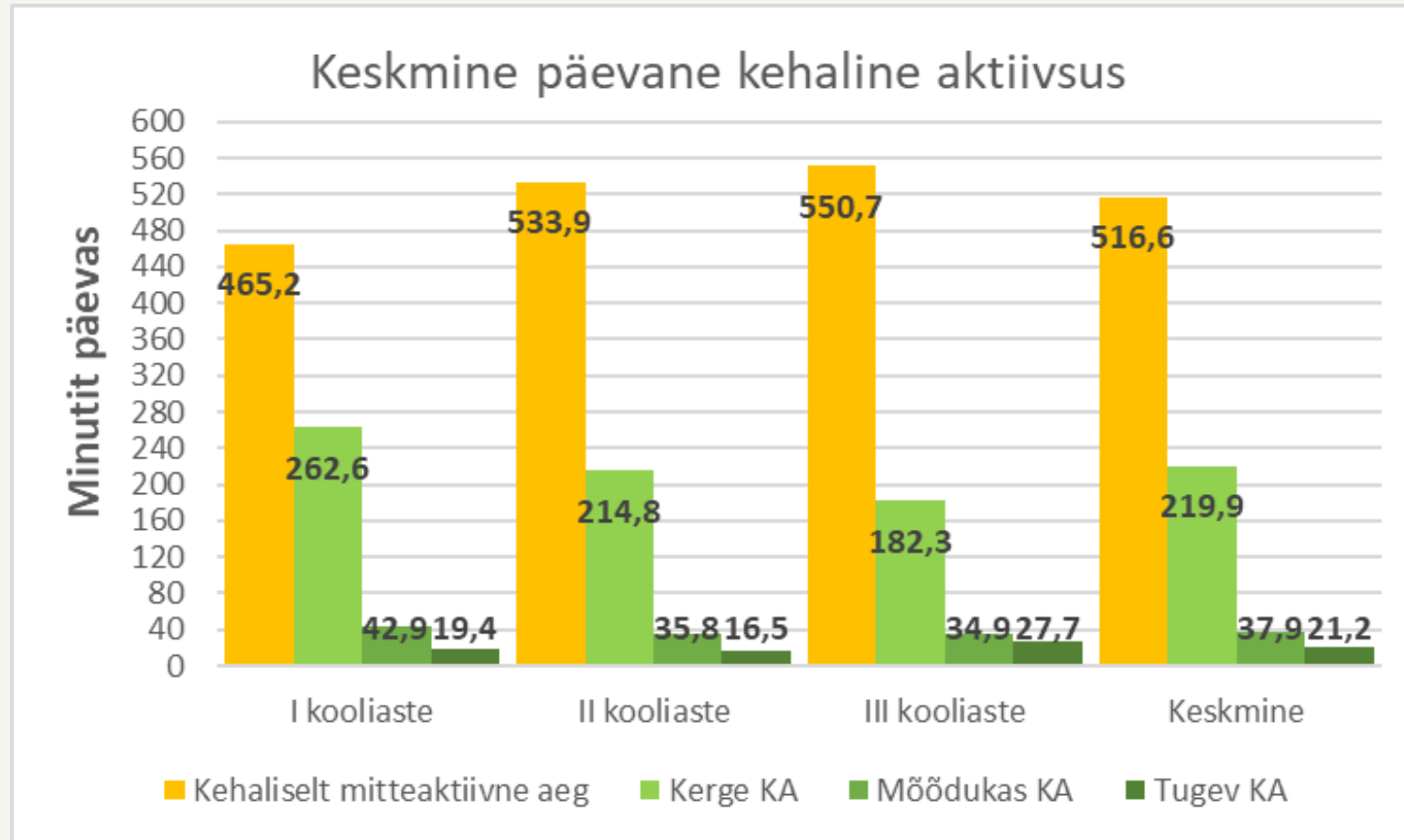
Päevane keskmine mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus (MTKA) kooliastmete lõikes



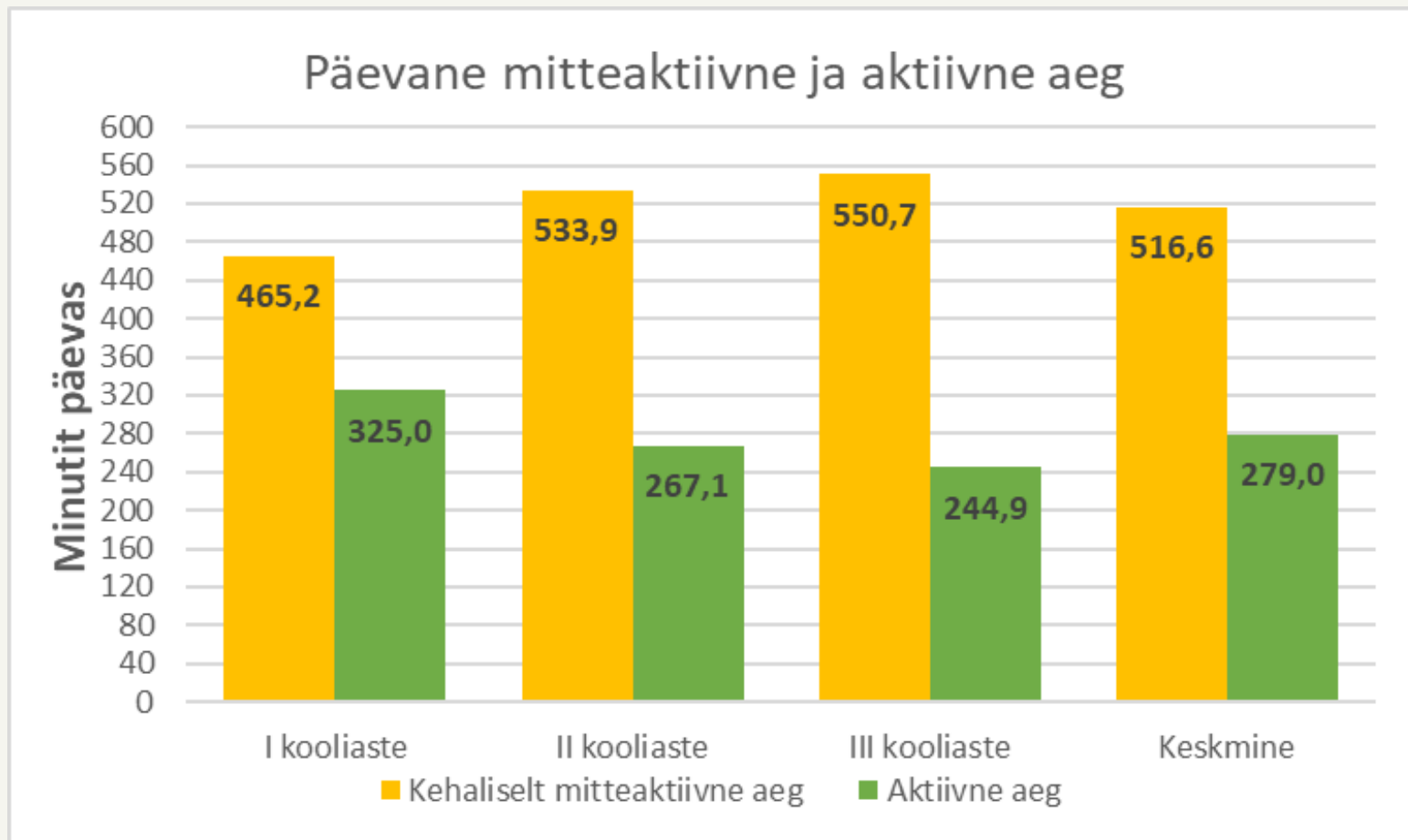
Oranž joon märgistab WHO soovituslikku laste ja noorte kehalise aktiivsuse hulka, milleks on keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas.

I kooliaste 1.-3. klass
II kooliaste 4.-6. klass
III kooliaste 7.-9. klass

Keskmine päevane istuv ja kehaliselt aktiivne aeg kooliastmete lõikes



Keskmine päevane aktiivne ja istuv aeg kooliastme lõikes



Kehaliselt mitteaktiivne aeg – istumisaeg.

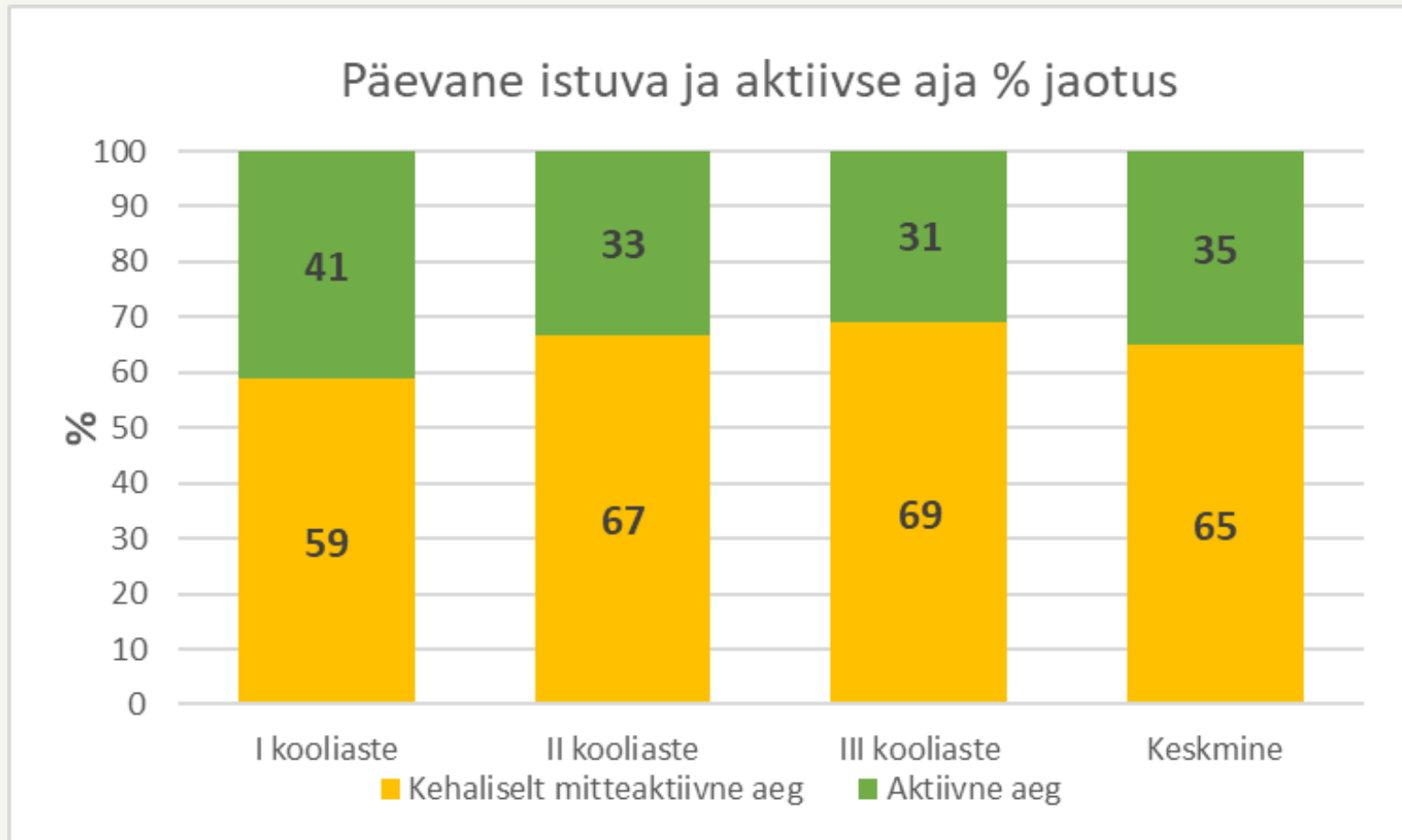
Aktiivne aeg –
summeerituna kerge,
mõõduka ning tugeva
intensiivsusega kehaline
aktiivsus.

I kooliaste 1.-3. klass

II kooliaste 4.-6. klass

III kooliaste 7.-9. klass

Päevase istuva ja kehaliselt aktiivse aja protsentuaalne jagunemine kooliastmete lõikes



Kehaliselt mitteaktiivne aeg – istumisaeg.

Aktiivne aeg –
summeerituna kerge,
mõõduka ning tugeva
intensiivsusega kehaline
aktiivsus.

I kooliaste 1.-3. klass

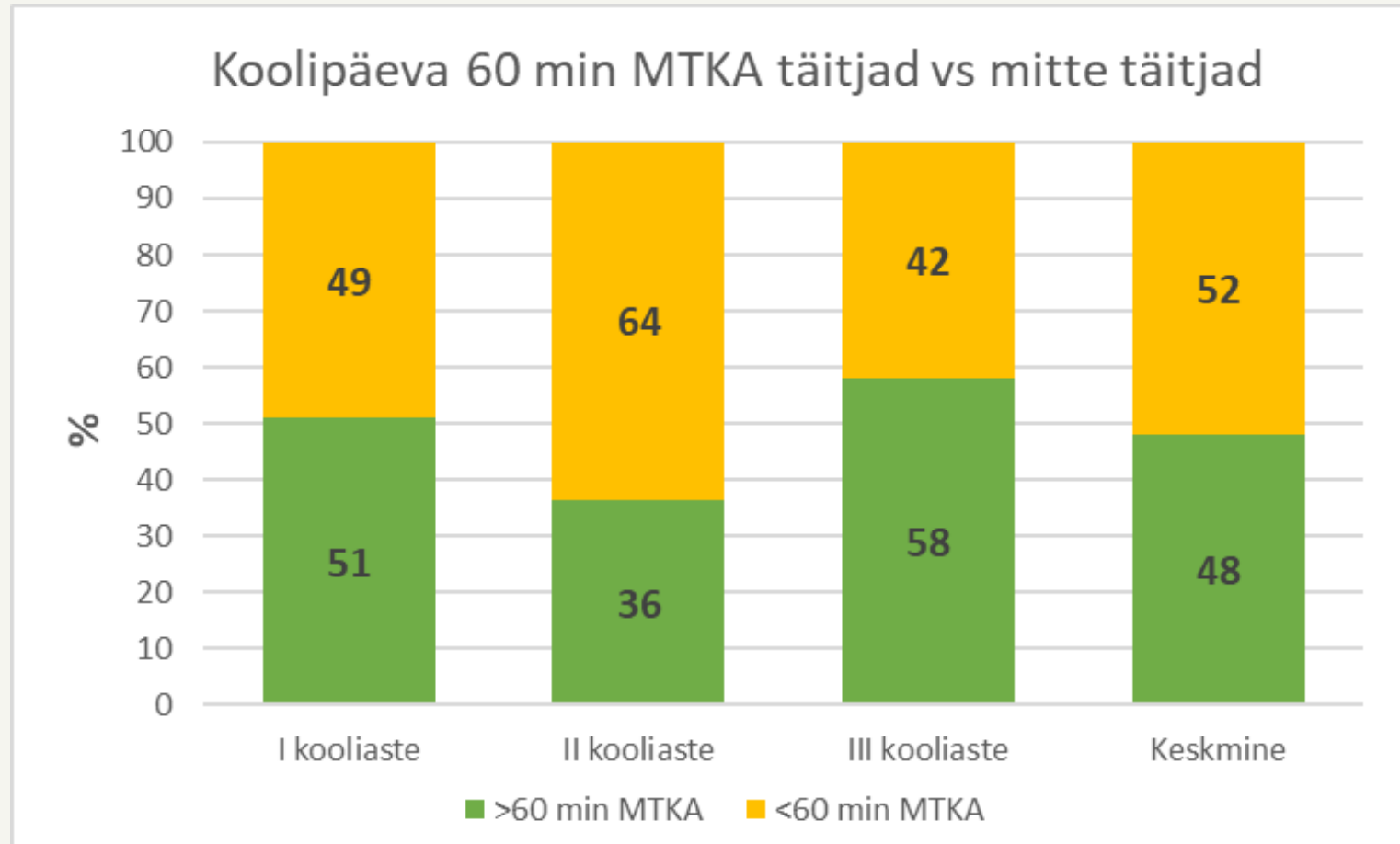
II kooliaste 4.-6. klass

III kooliaste 7.-9. klass

Kehaline aktiivsus koolipäevadel

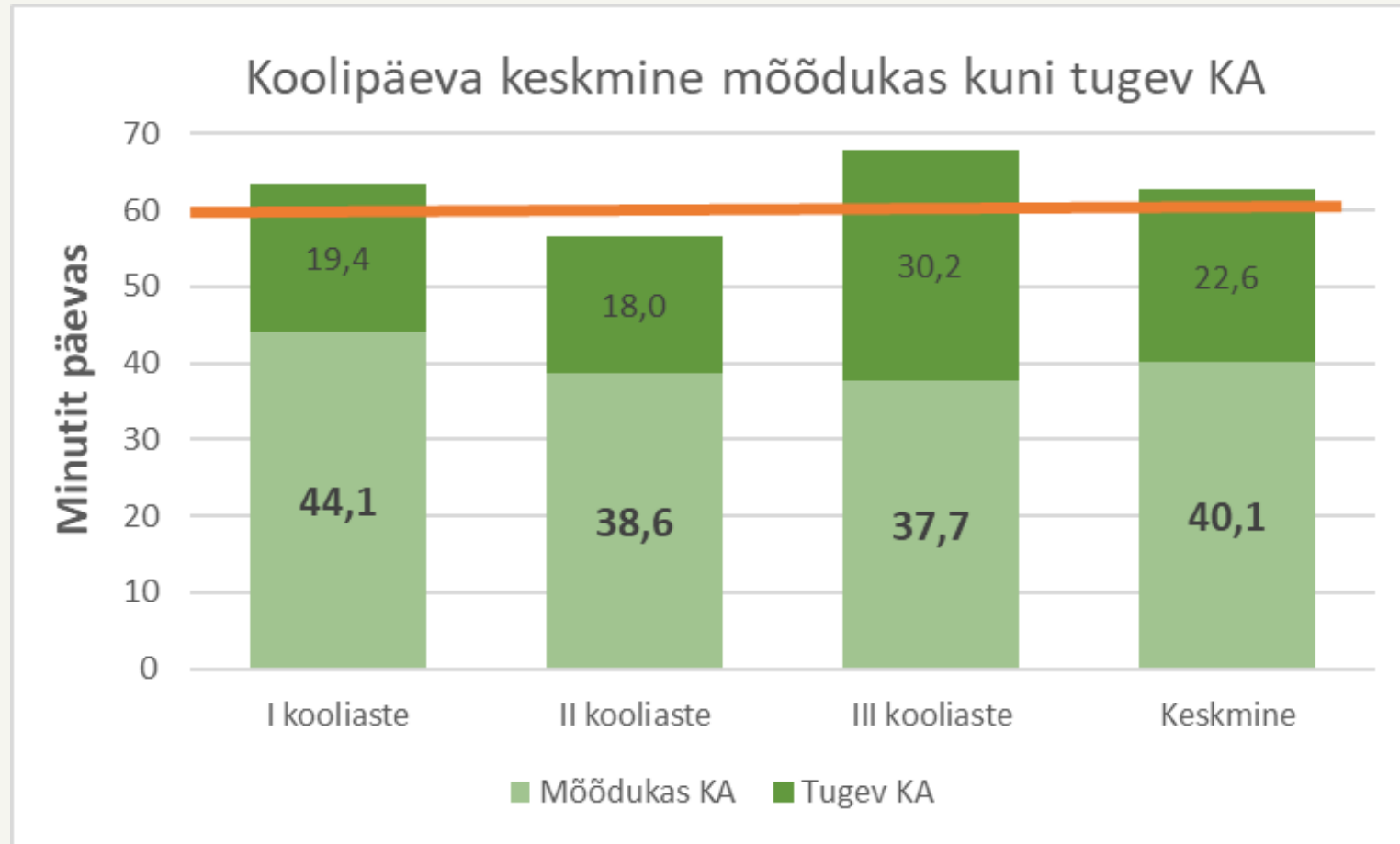
- Koolipäevadel täitis WHO kehalise aktiivsuse soovitus lastest ja noortest 48%, kusjuures II kooliastmel soovitusete täitjate hulk oli oluliselt väiksem võrreldes I ja III kooliastmega.
- Igapäevane keskmine istumise aeg suureneb märgatavalt alates II kooliastmest (4.-6. klassist) ning üldine kehaline aktiivsus väheneb.

WHO kehalise aktiivsuse soovitusete täitjate ja mitte täitjate protsentuaalne jaotus koolipäevadel kooliastmete lõikes



I kooliaste 1.-3. klass
II kooliaste 4.-6. klass
III kooliaste 7.-9. klass

Koolipäeva keskmine mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus (MTKA) kooliastmete lõikes

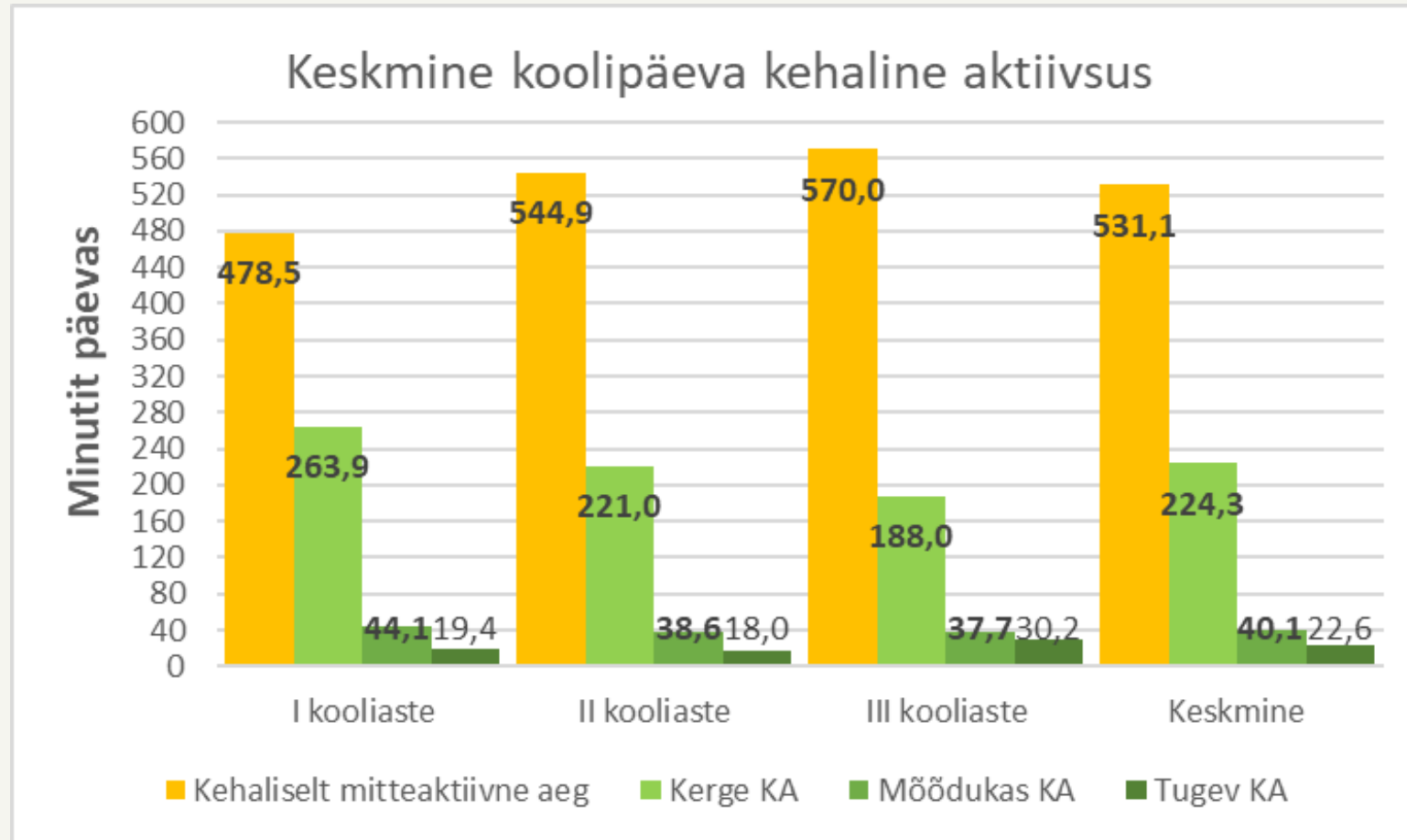


I kooliaste 1.-3. klass

II kooliaste 4.-6. klass

III kooliaste 7.-9. klass

Keskmine koolipäeva istuv ja kehaliselt aktiivne aeg kooliastmete lõikes

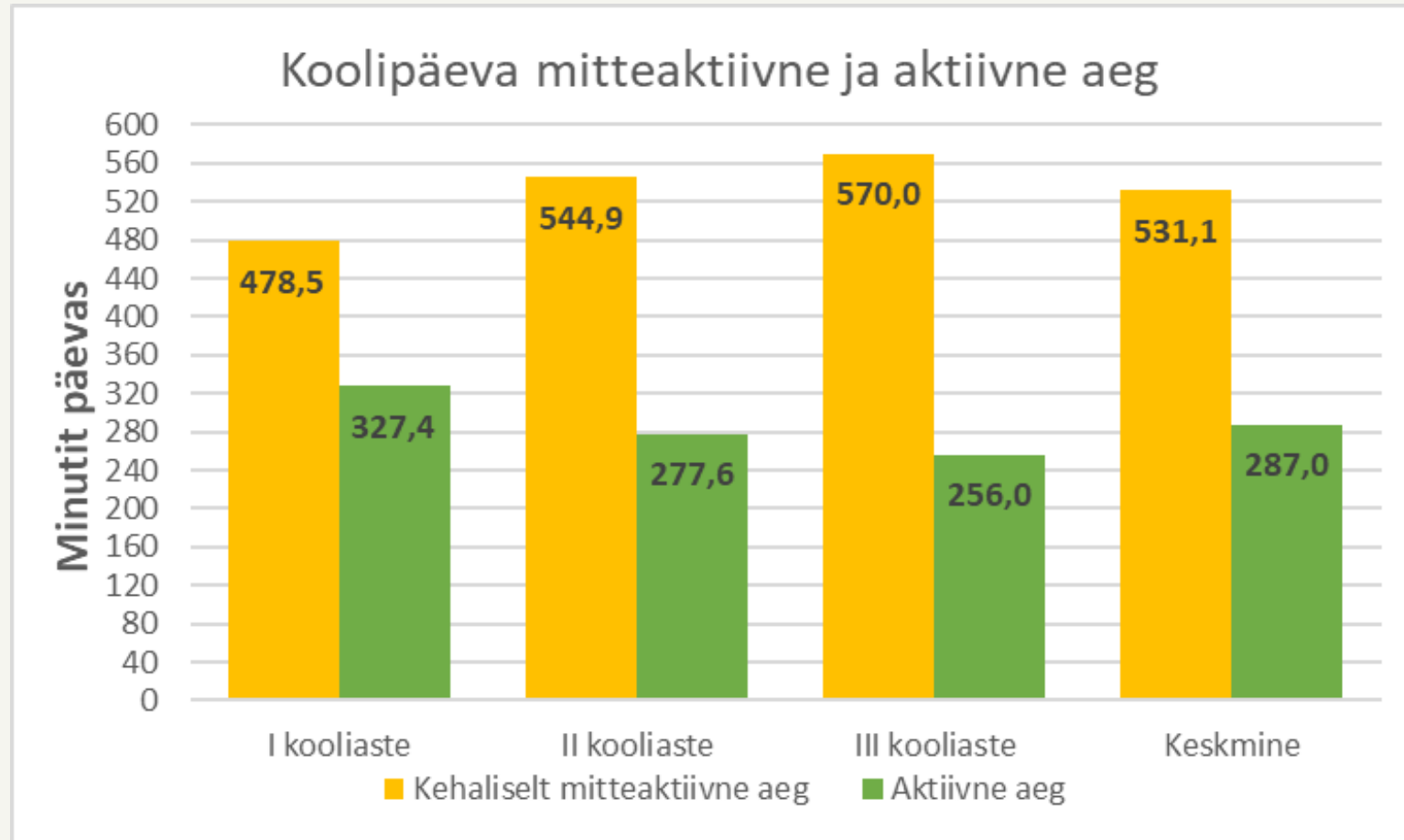


I kooliaste 1.-3. klass

II kooliaste 4.-6. klass

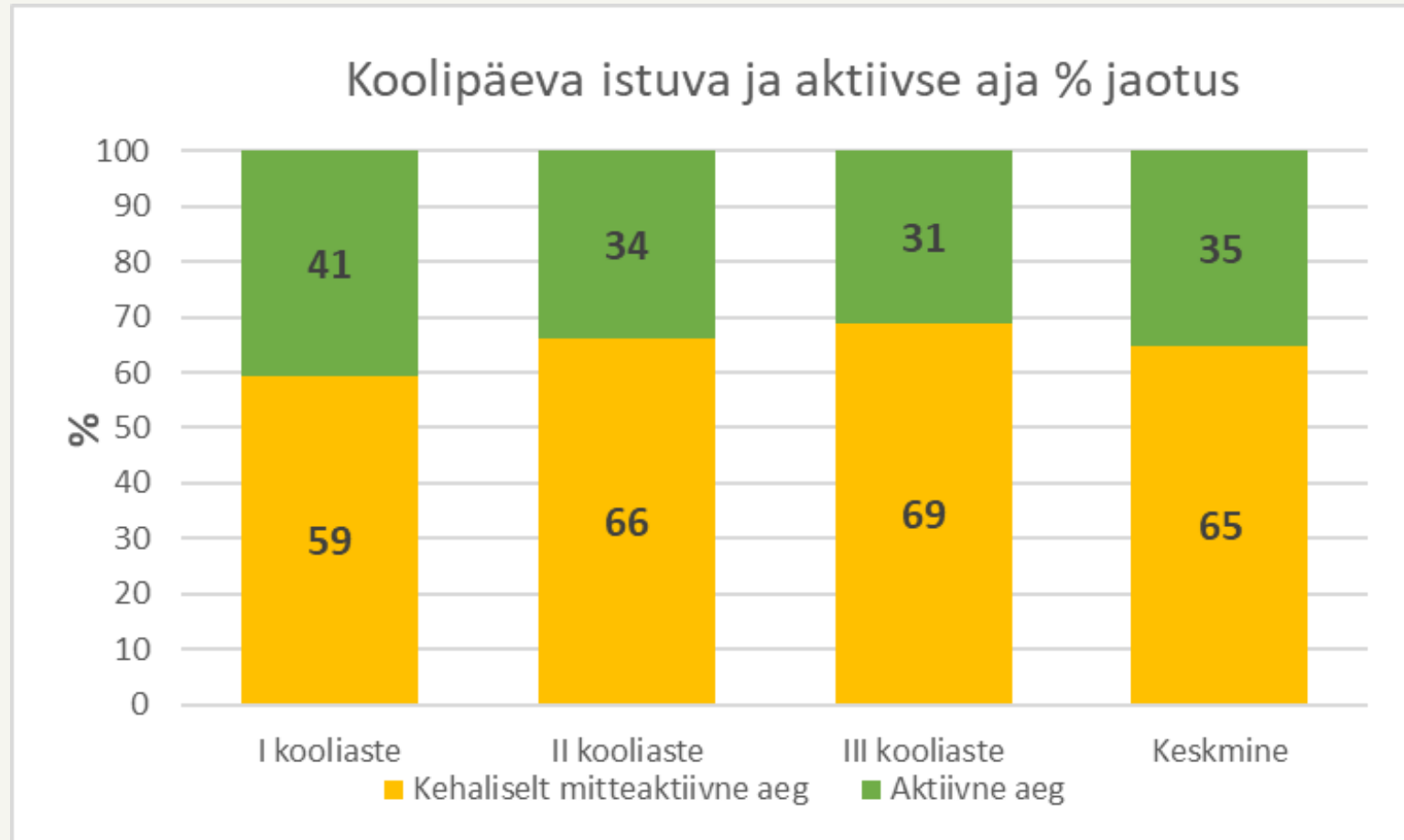
III kooliaste 7.-9. klass

Keskmine koolipäeva aktiivne ja istuv aeg kooliastme lõikes



I kooliaste 1.-3. klass
II kooliaste 4.-6. klass
III kooliaste 7.-9. klass

Koolipäeva istuva ja kehaliselt aktiivse aja protsentuaalne jagunemine kooliastmete lõikes

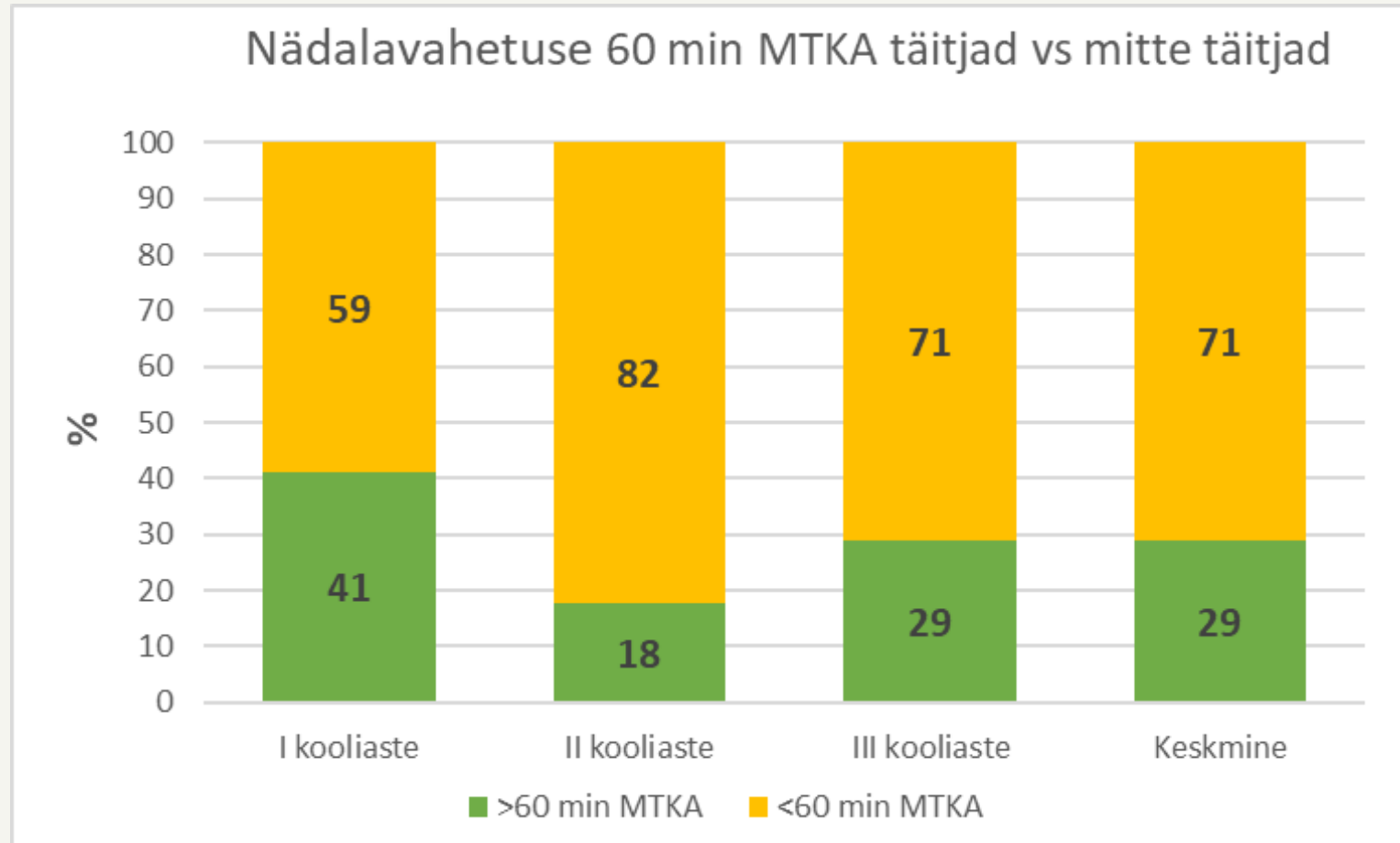


I kooliaste 1.-3. klass
II kooliaste 4.-6. klass
III kooliaste 7.-9. klass

Nädalavahetuse kehaline aktiivsus

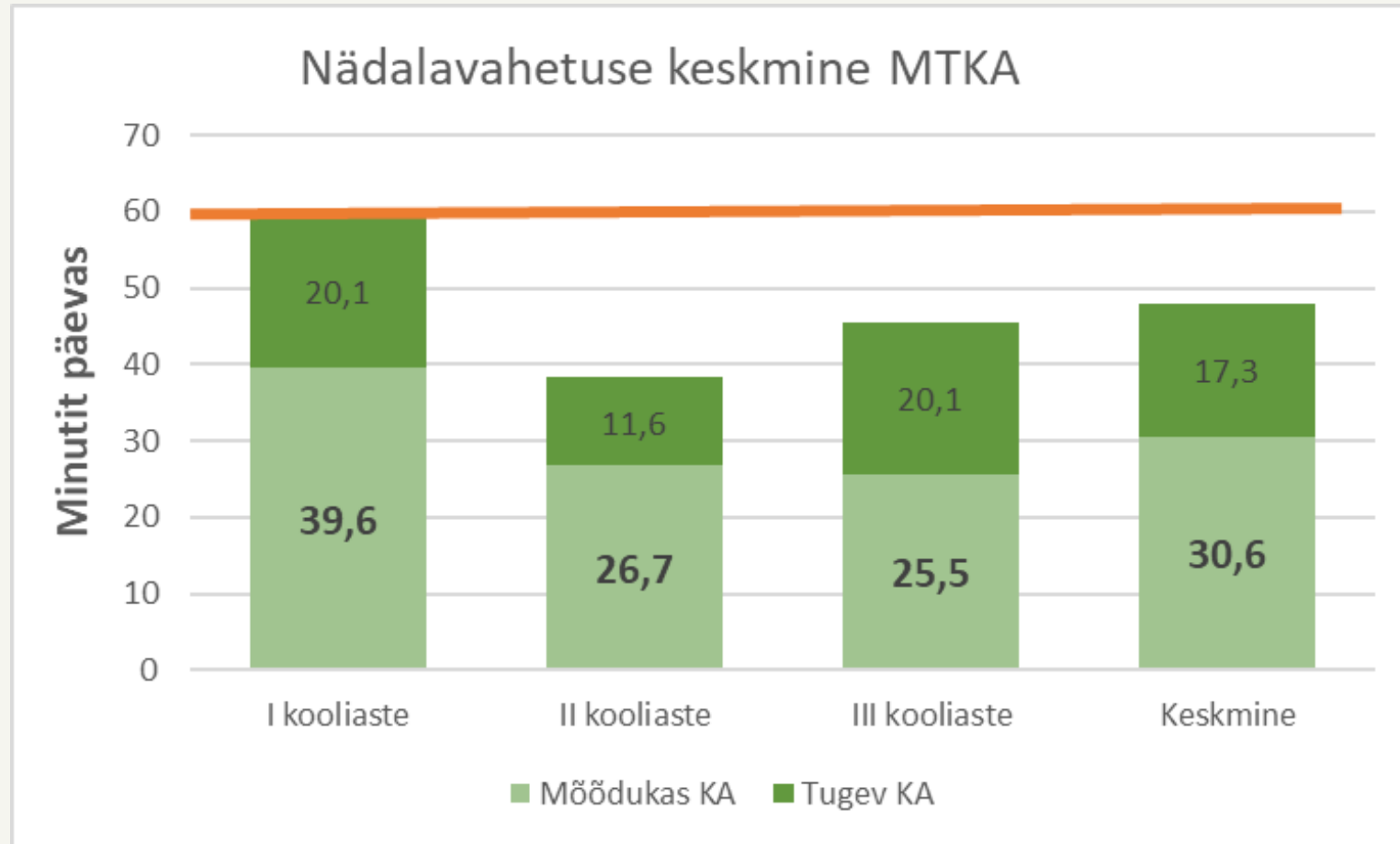
- Nädalavahetusel on WHO kehalise aktiivsuse soovitusel täitjaid ainult 29%.
- II ja III kooliastmes on nädalavahetusel kehalise aktiivsuse soovitusel täitjaid oluliselt vähem kui koolipäevadel.
- I kooliastmes on küll soovitusel täitjaid vähem, samas jääb keskmine näitaja minutites päevas suhteliselt samale tasemele.

WHO kehalise aktiivsuse soovitusete täitjate ja mitte täitjate protsentuaalne jaotus nädalavahetusel kooliastmete lõikes



I kooliaste 1.-3. klass
II kooliaste 4.-6. klass
III kooliaste 7.-9. klass

Nädalavahetuse keskmine mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus (MTKA) kooliastmete lõikes

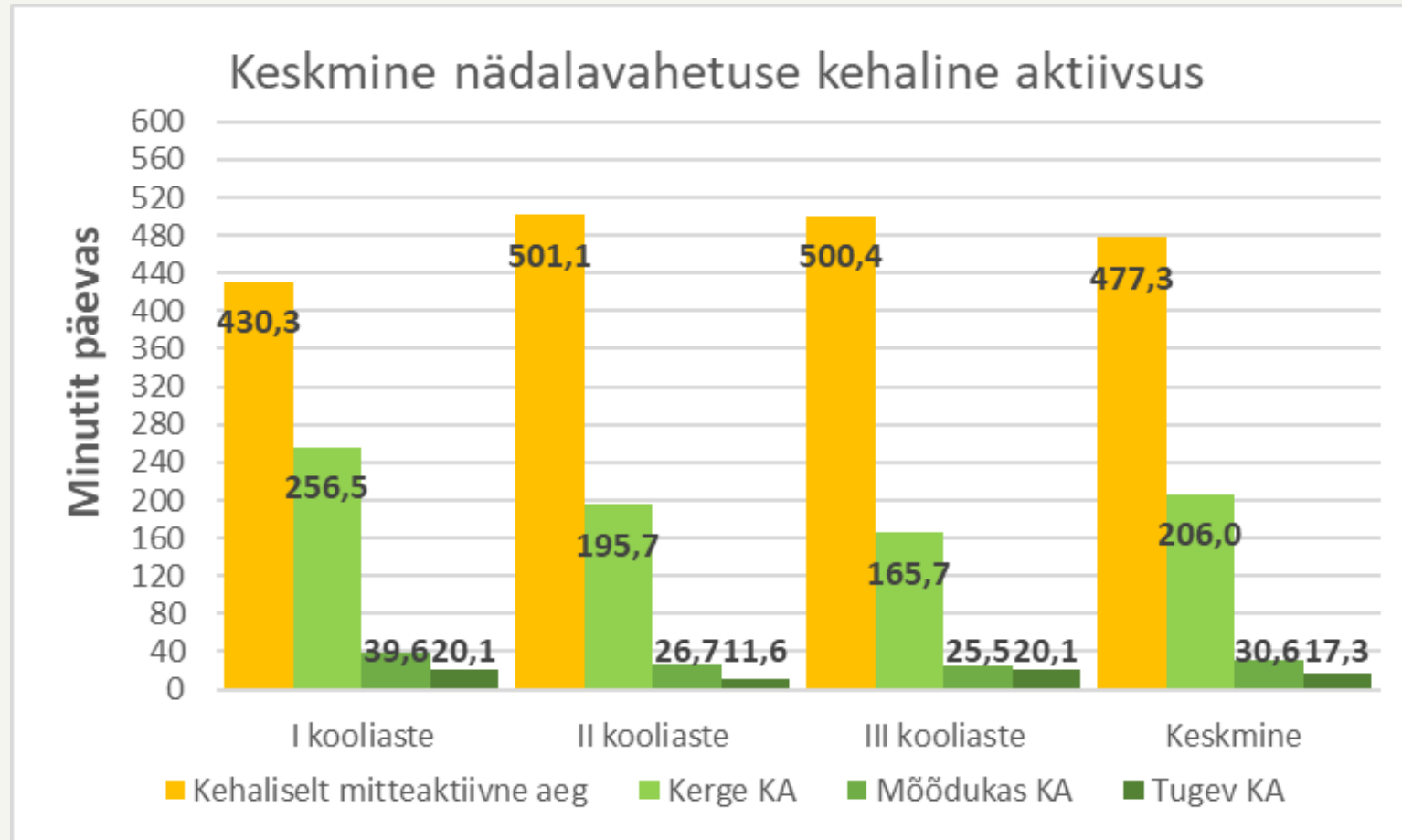


I kooliaste 1.-3. klass

II kooliaste 4.-6. klass

III kooliaste 7.-9. klass

Keskmine nädalavahetuse istuv ja kehaliselt aktiivne aeg kooliastmete lõikes

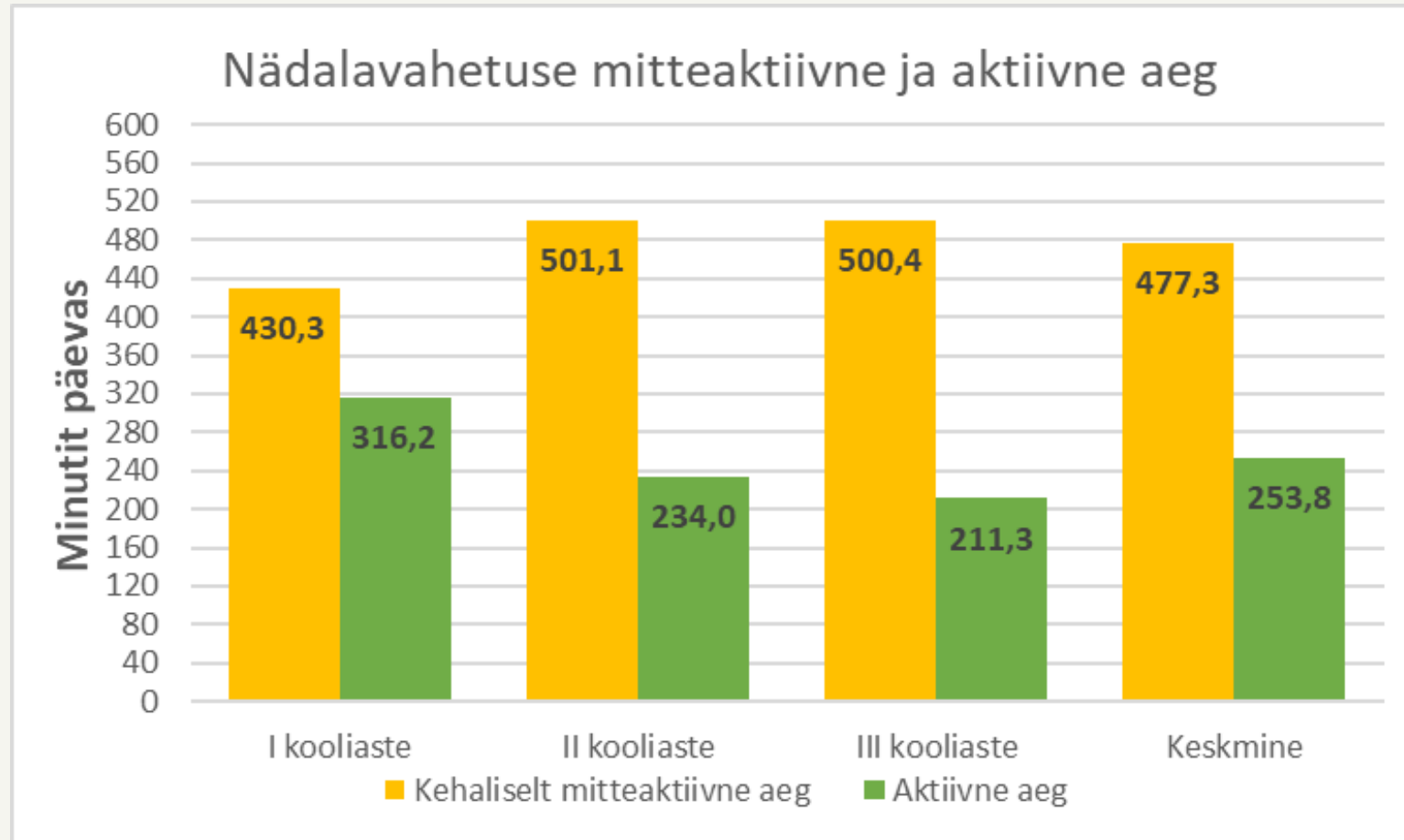


I kooliaste 1.-3. klass

II kooliaste 4.-6. klass

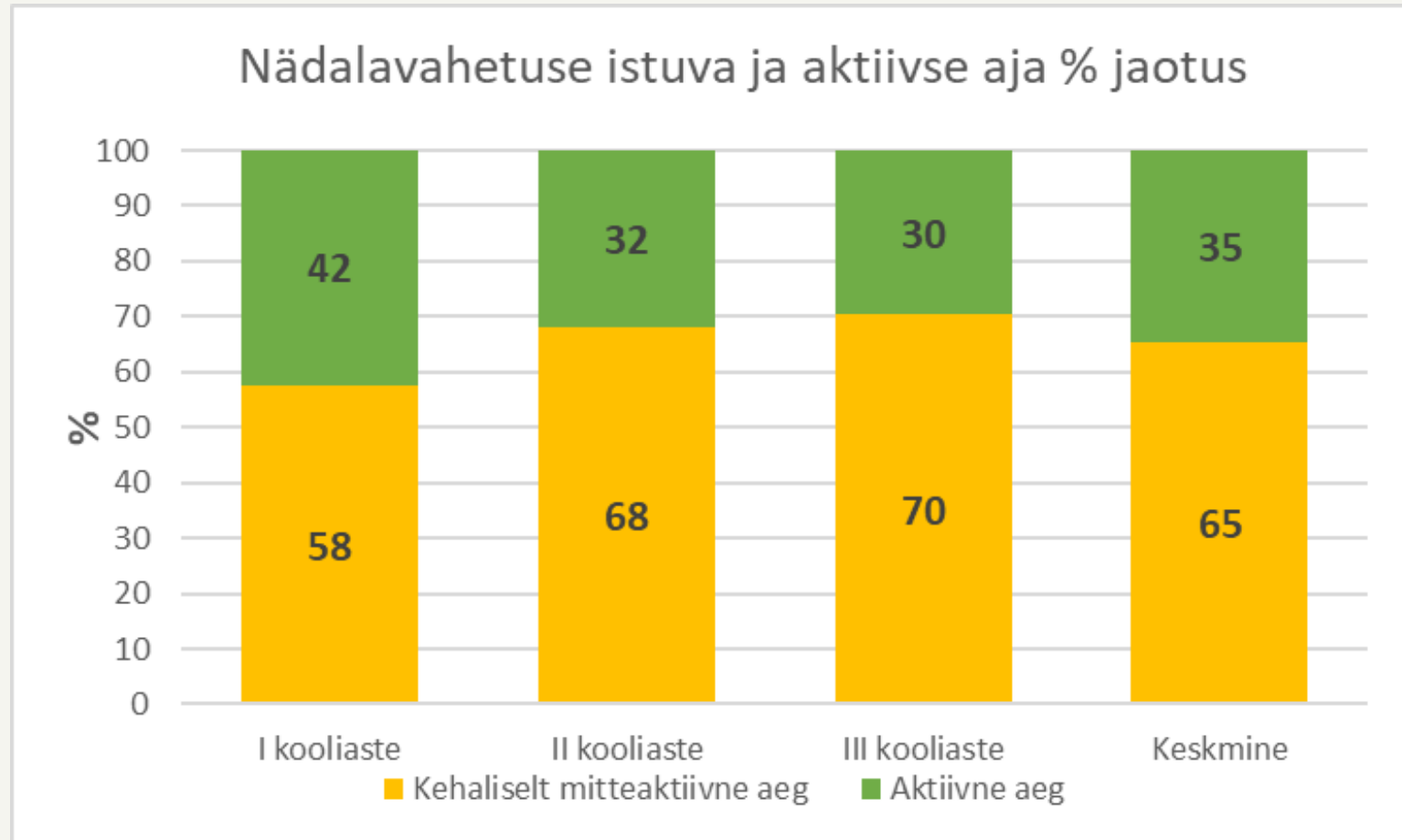
III kooliaste 7.-9. klass

Keskmine nädalavahetuse aktiivne ja istuv aeg kooliastme lõikes



I kooliaste 1.-3. klass
II kooliaste 4.-6. klass
III kooliaste 7.-9. klass

Nädalavahetuse istuva ja kehaliselt aktiivse aja protsentuaalne jagunemine kooliastmete lõikes



I kooliaste 1.-3. klass
II kooliaste 4.-6. klass
III kooliaste 7.-9. klass