

Tartu Ülikooli Liikumislabor



ÕPILASTE
LIIKUMISAKTIIVSUSE UURING 2021

PÕHISÕNUMID



Uuringu metoodika

Õpilaste uuring

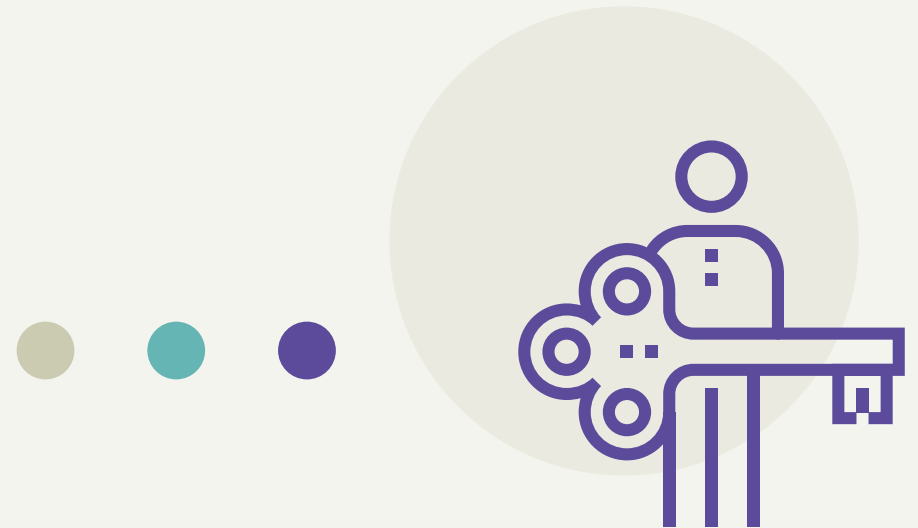
- **Sihtgrupp:** 7–17-aastased Eesti õpilased.
- **Valim:** isikupõhine, juhuvalik rahvastikuregistrist 7–17-aastaste laste vanematest (valimisse kaasati 2500 isikut).
- **Meetod:** veebiküsitlus. Lapsevanematele saadeti 24. novembril 2021 teavituskiri ning pakuti võimalust vastata küsitlusele veebis (kiri sisaldas linki küsitluskeskkonda ning vastaja unikaalset sisselogimiskoodi).
- **Küsitlus kestis** 2021. aasta 24. novembrist kuni 22. detsembrini.
- **Kokku osales uuringus** 524 last. Vastamisaktiivsus oli seega 21%.

Täiskasvanute uuring

- **Sihtgrupp:** 18–75-aastased Eesti elanikud (1. jaanuari 2021 seisuga on neid 955 426).
- **Valim:** isikupõhine, juhuvalik rahvastikuregistrist 18–75-aastaste Eesti elanike andmetest (valimisse kaasati 7500 isikut).
- **Meetod:** veebi-, silmast-silma- ja telefoniküsitluse kombineeritud meetod. Valimisse sattunud inimestele saadeti 2. detsembril 2021 teavituskiri, pakuti võimalust vastata küsitlusele veebis (kiri sisaldas linki küsitluskeskkonda ning vastaja unikaalset sisselogimiskoodi).
- **Veebiküsitlus** kestis 2.–23. detsembrini 2021. Veebis täitis ankeedi 870 inimest. Vastamisaktiivsus oli seega 12%.
- **Silmast-silma- ja telefoniküsitlus** kestis 4.–31. jaanuarini 2022. Küsitlustööd viis läbi 39 küsitlajat, küsitlusele vastas 649 inimest. Vastamisaktiivsus selles etapis oli 37%.
- **Kokku osales uuringus** 1519 inimest.

Õpilaste kehalise aktiivsuse (KA) mõõtmine

- **Sihtgrupp:** 300 õpilast (I, II ja III kooliastmest igaühel 100 õpilast).
- **Valim:** koolipõhine.
- **Meetod:** Aktseleromeetriga 7 järjestikuse päeva jooksul. Andmed kaasati analüüsi, kui õpilane oli kandnud aktseleromeetrit vähemalt 10 tundi päevas vähemalt kolmel töö- ja ühel nädalavahetuse päeval.
- **Mõõtmine kestis:**
- **Kokku osales uuringus** 351 õpilast (I kooliaste – 116, II kooliaste – 121, III kooliaste – 114).



Liikumisaktiivsuse mõisted

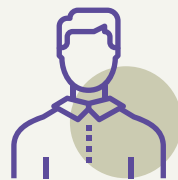
WHO on määranud piisava liikumisaktiivsuse taseme.

- Piisav liikumisaktiivsus on vajalik tervislikuks arenguks.
- See teadmine põhineb põhjalikel teadusuuringutel, mis on kestnud aastaid.



Lastele ja noorukitele (5–17 aastat) vajalik päevane liikumisaktiivsus:

- Keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas. Tunnuseks hingeldamine, südame löögisageduse tõus vähemalt aeroobsele tasemele, kerge higistamine.
- Peaks sisaldama tegevusi, mis koormavad lihaseid ja luid vähemalt 3 korda nädalas.
- Üle 60 minuti päevas annab tervisele lisaväärtuse.
- Istumise ja ekraani taga veedetud aega tuleks vähendada.



Täiskasvanutele (18–64 aastat) vajalik nädalane liikumisaktiivsus:

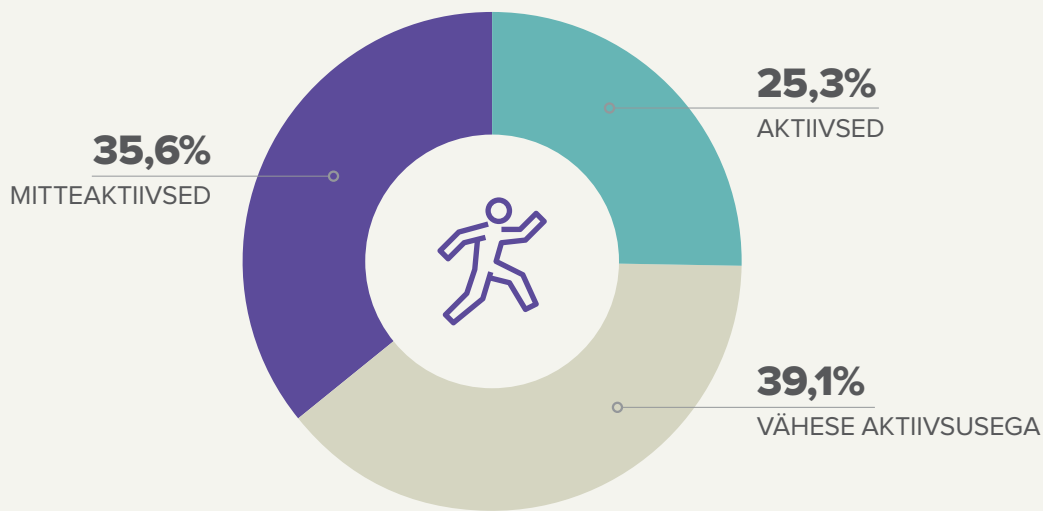
- Vähemalt 150 minutit (2,5 tundi) keskmise või 75 minutit (1 tund ja 15 minutit) jõulise intensiivsusega liikumist nädalas või nende kombinatsioon.
- Üle 300 minuti nädalas annab tervisele lisaväärtuse.
- Peaks sisaldama tegevusi, mis koormavad lihaseid ja luid vähemalt 2 korda nädalas.
- Istumise ja ekraani taga veedetud aega tuleks vähendada.



Eaka(ma)tele (65+ aastat) vajalik nädalane liikumisaktiivsus:

- Vähemalt 150 minutit (2,5 tundi) keskmise või 75 minutit (1 tund ja 15 minutit) jõulise intensiivsusega liikumist nädalas või nende kombinatsioon.
- Üle 300 minuti nädalas annab tervisele lisaväärtuse.
- Tasakaalu arendavad liikumised vähemalt 3 korda nädalas.
- Peaks sisaldama tegevusi, mis koormavad suuri lihasgruppe vähemalt 2–3 korda nädalas.

Piisavalt aktiivsed õpilased ja täiskasvanud on vähemuses



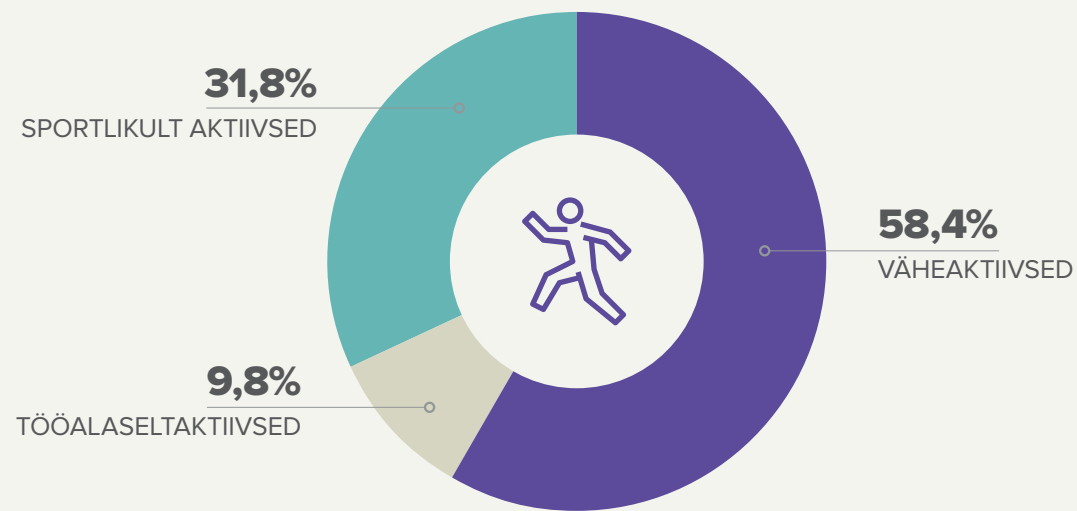
Õpilaste liikumisaktiivsus

Vastavalt WHO definitsioonile:

Aktiivsed: keskmiselt 60 minutit liikumist 6–7 päeval.

Väheese aktiivsusega: keskmiselt 60 minutit liikumist 3–5 päeval.

Mitteaktiivsed: liikumine kahel või vähemal päeval.



Täiskasvanute liikumisaktiivsus

Vastavalt WHO definitsioonile:

Väheaktiivsed: nädalane liikumisaktiivsus jääb alla WHO soovitusel.

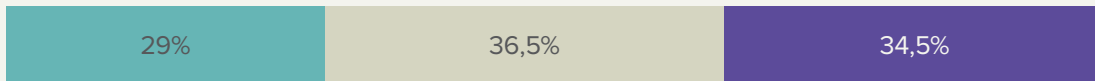
Töölasekt aktiivsed: on aktiivsed tööpäeva jooksul, väljaspool tööd mitte.

Sportlikult aktiivsed: on tänu sportlikele hobidele piisavalt aktiivsed, töö juures mitte.

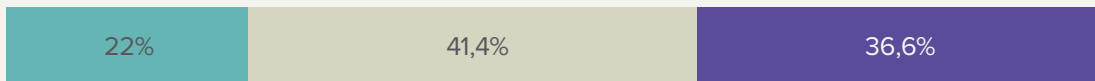


Koolieas on tüdrukud aktiivsemad, täiseas on vastupidi – mehed on aktiivsemad

TÜDRUK



POISS



■ Aktiivsed ■ Vähese aktiivsusega ■ Mitteaktiivsed

Aktiivseid tüdrukuid on rohkem kui poisse.

NAINE



MEES



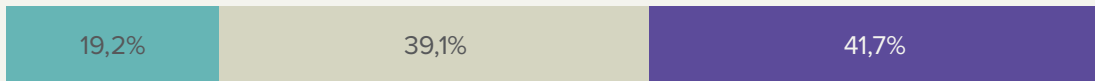
■ Väheaktiivsed ■ Töölasekt aktiivsed ■ Sportlikult aktiivsed

Aktiivseid naisi on vähem kui mehi – nii töölaselt kui ka sportlikult piisavalt aktiivseid mehi on pisut rohkem.

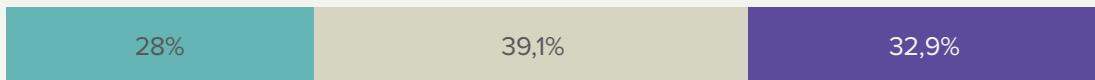


Maaelu iseenesest ei taga piisavat aktiivsust

MAALINE



LINNALINE



■ Aktiivsed ■ Vähese aktiivsusega ■ Mitteaktiivsed

Maapiirkondades on aktiivseid lapsi vähem kui linnas.

MAALINE



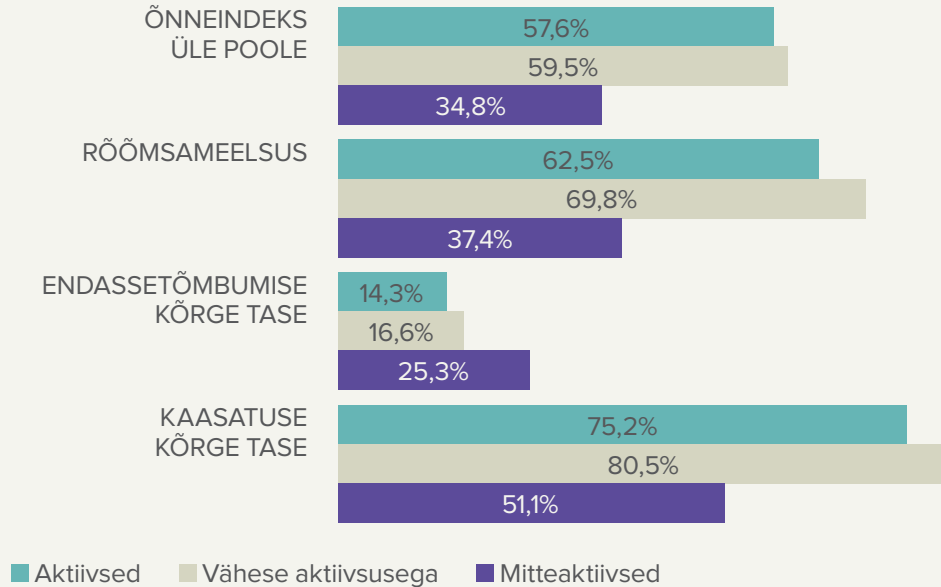
LINNALINE



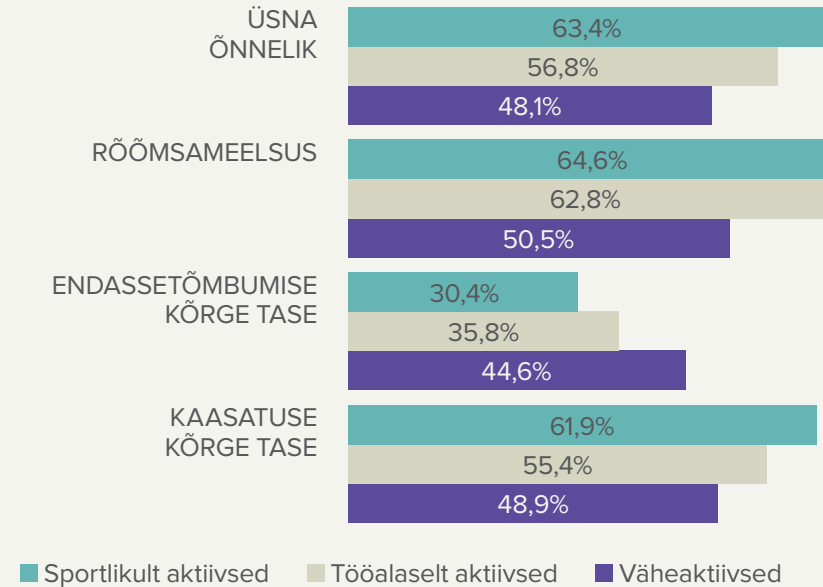
■ Väheaktiivsed ■ Töölasekt aktiivsed ■ Sportlikult aktiivsed

Täiskasvanueas pole maa- ja linnainimeste aktiivsuses olulist vahet. Maatöö ei ole nüüdseks enam raske füüsiline töö.

Aktiivne olemine on suur tugi vaimsele tervisele



Aktiivsed lapsed on õnnelikumad, rõõmsameelsemad, kaasatumad ja vähem endasse tõmbunud.



Ka aktiivsed täiskasvanud on õnnelikumad, rõõmsameelsemad, kaasatumad ja vähem endasse tõmbunud.

Rasvumine on tugevas seoses vähese aktiivsusega

RASVUMINE



■ Aktiivsed ■ Vähese aktiivsusega ■ Mitteaktiivsed

RASVUNUD ÕPILASTEST ON

59% MITTEAKTIIVSED.

RASVUMINE

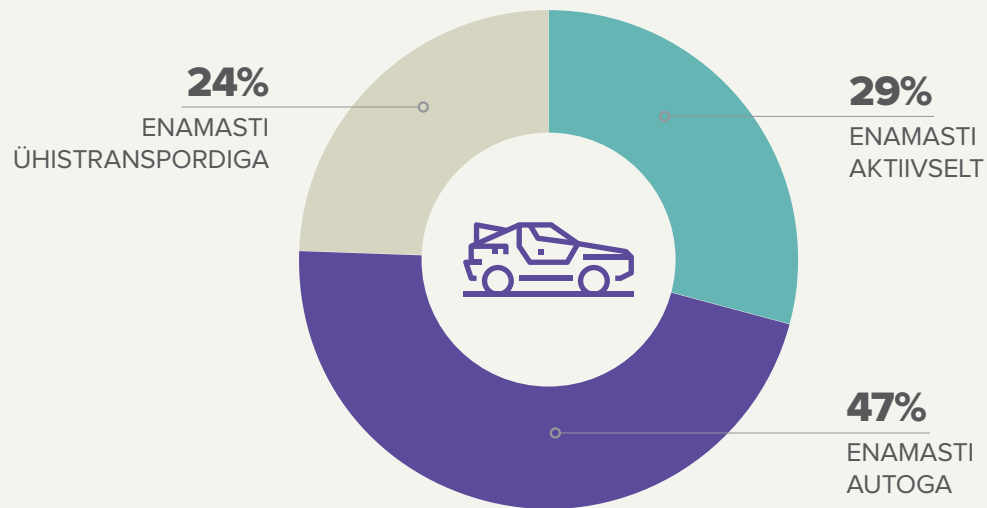


■ Sportlikult aktiivsed ■ Töölasekt aktiivsed ■ Väheaktiivsed

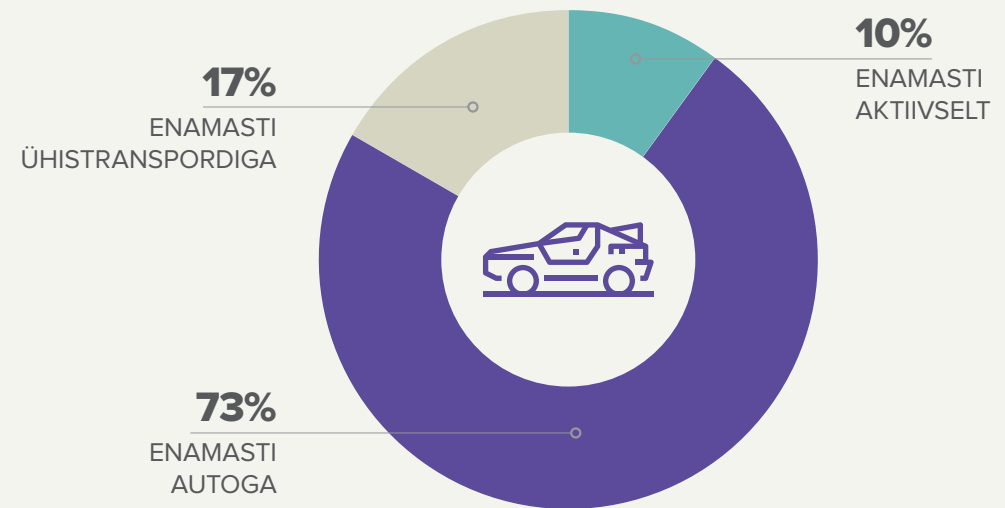
RASVUNUD TÄISKASVANUTEST ON

68% MITTEAKTIIVSED.

Autoga liikumine on valdav kogu ühiskonnas

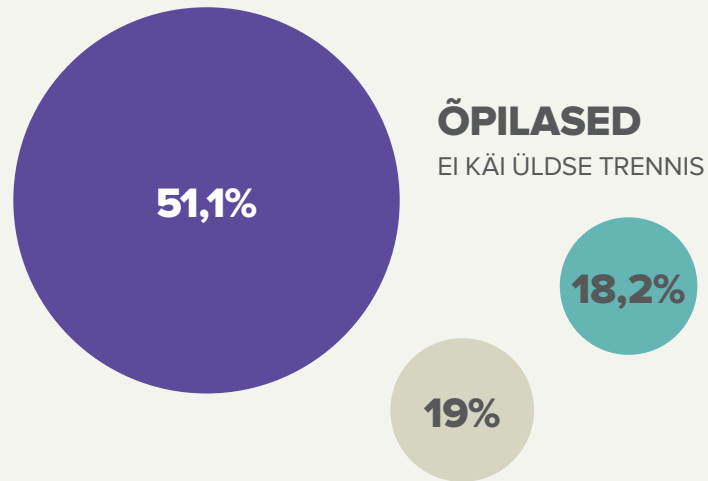


Autoga liikumine on õpilaste seas ülekaalus.



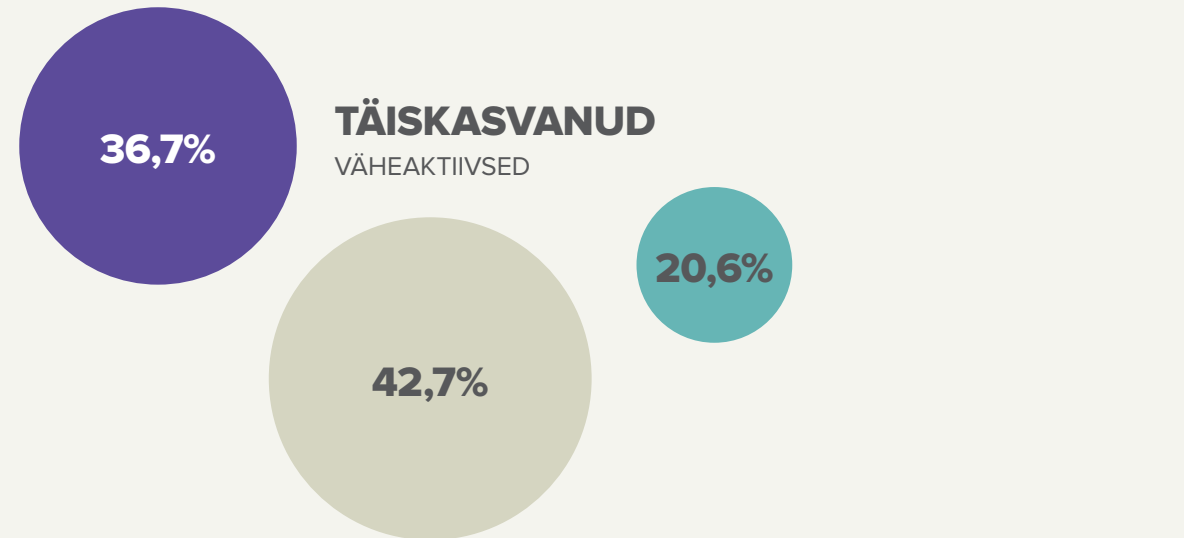
Autoga liikumine on täiskasvanute seas valdav.

Kes trenni ei tee, on tõenäoliselt ka mitteaktiivne



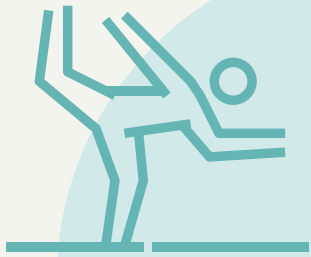
■ Aktiivsed ■ Vähese aktiivsusega ■ Mitteaktiivsed

Neist, kes üldse trenni ei tee, on enamik mitteaktiivsed.

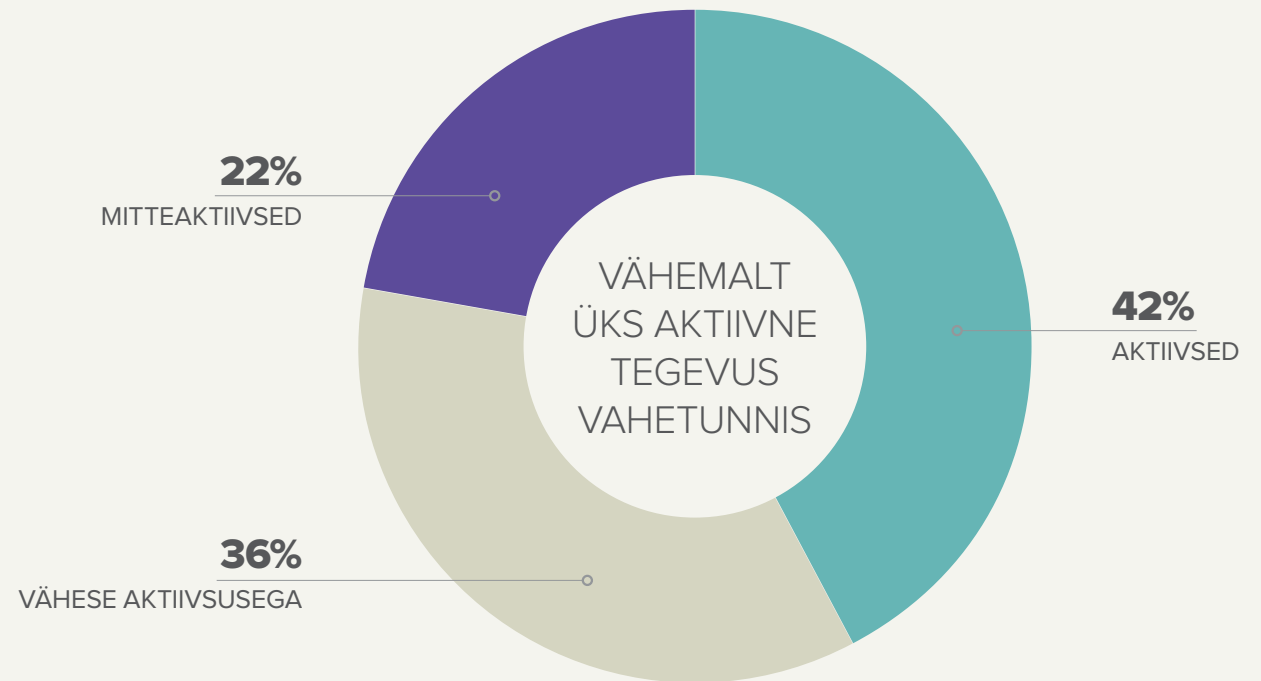


■ Praegu on sportlik hobi ■ Sportlik hobi oli, praegu ei ole ■ Sportlikku hobi pole kunagi olnud

Väheaktiivsetest enamikul ei ole sportlikku hobi.

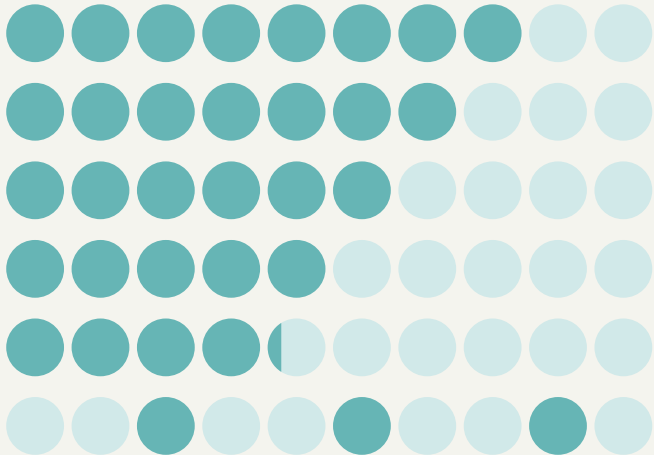


Vahetunnis liikumine seostub suurema liikumisaktiivsusega

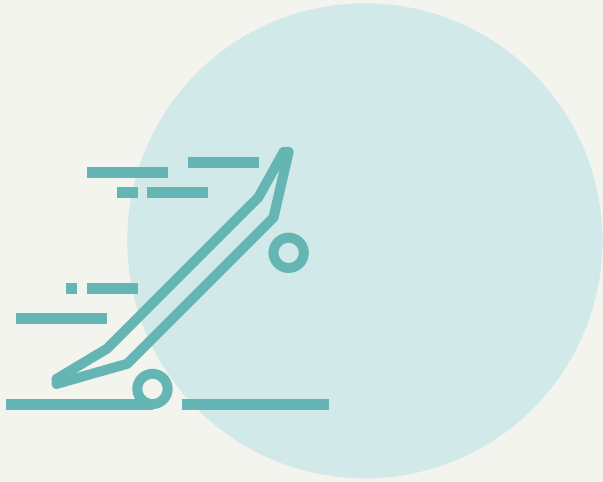




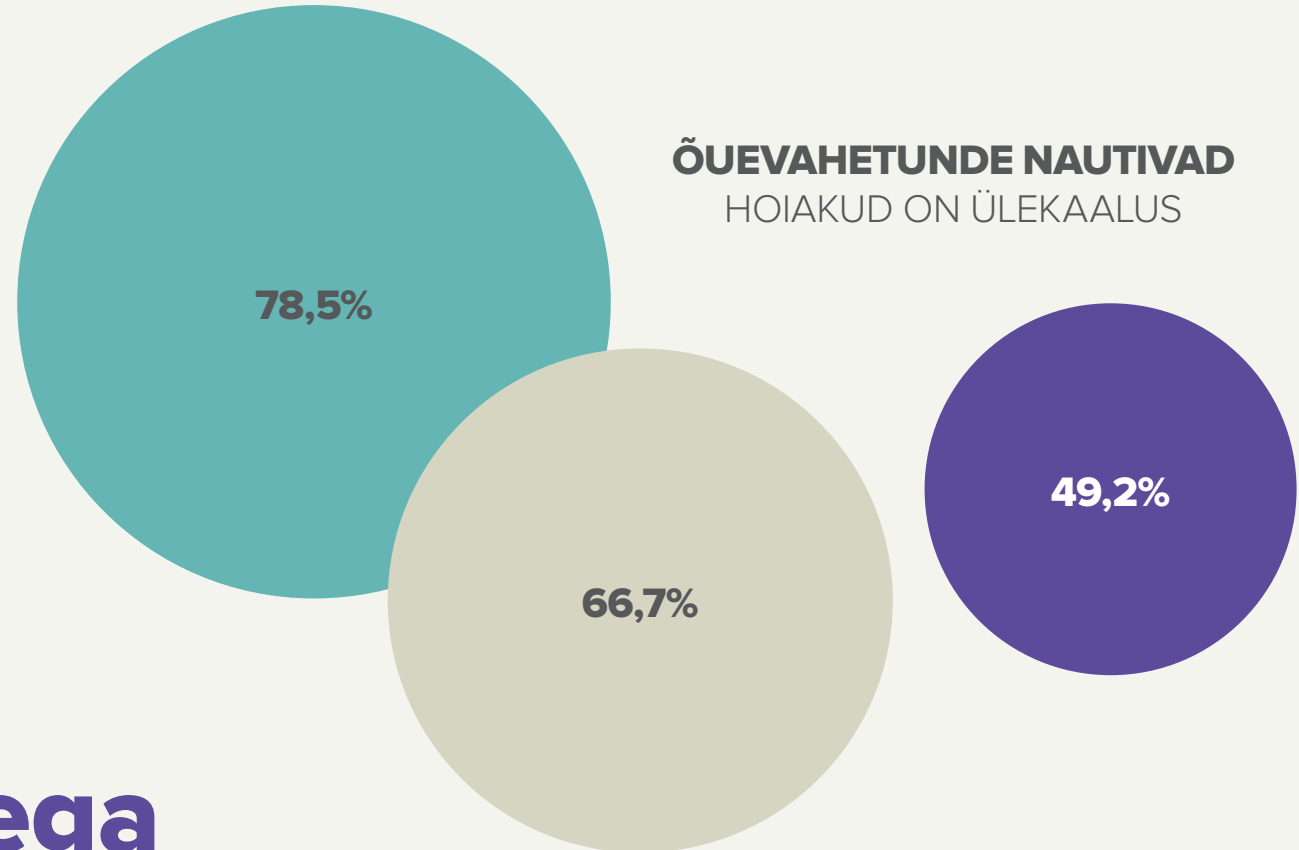
Kehalise kasvatus mõju liikumisharjumusele



- Ligi 80% õpilastest **ei motiveeri hinne**.
- **Ligi 70% õpilastest ei motiveeri kehalises kasvatuses saadud kogemus vabal ajal liikuma.**
- Ligi 60% õpilastest **ei saa teadmisi tervisliku liikumise kohta.**
- Ligi pooltele õpilastele on **kehalise kasvatus õppeaine tähtsusetu.**
- 42% **ei ole motivatsiooni pingutada** kehalises kasvatuses.
- Igale kolmandale õpilasele **ei meeldi kehalise kasvatus tund.**



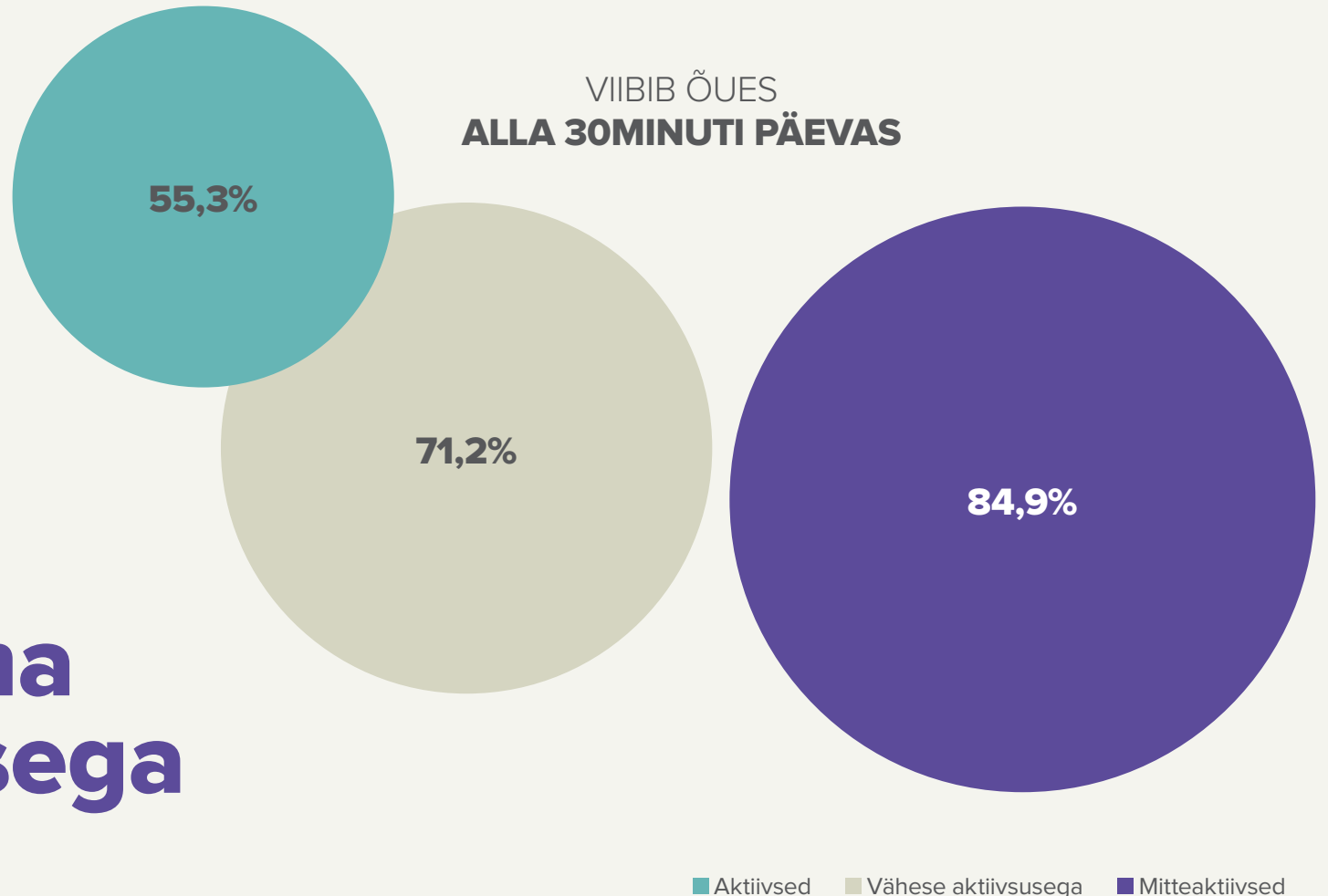
Õuevahetunni meeldivus seostub suurema liikumisaktiivsusega

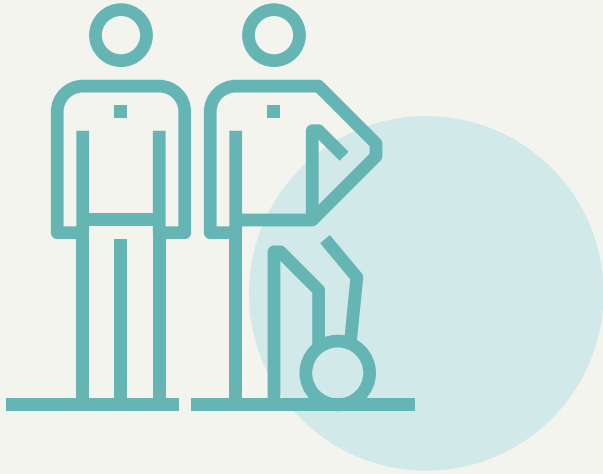


■ Aktiivsed ■ Vähese aktiivsusega ■ Mitteaktiivsed

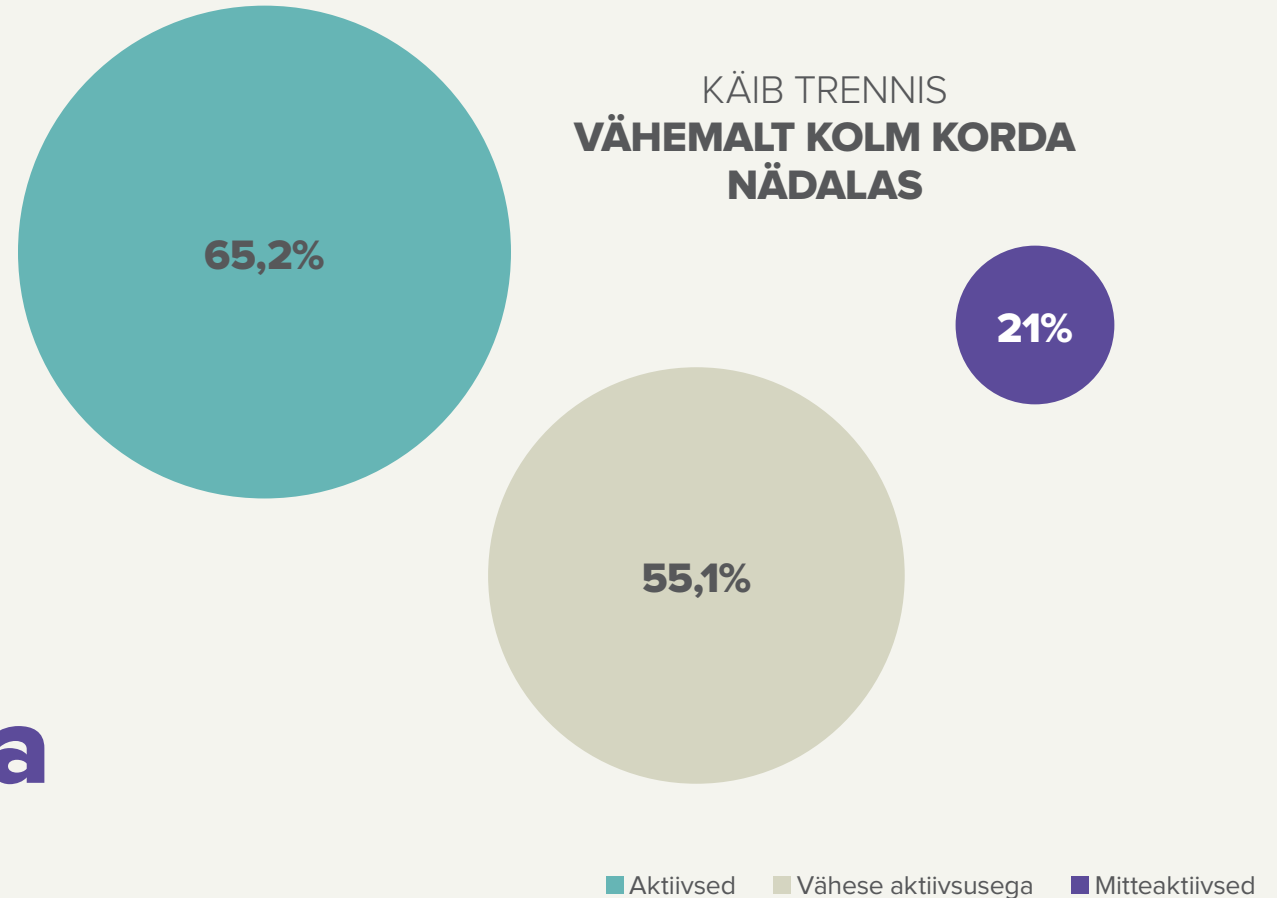


Lühem õues viibimise aeg seostub väiksema liikumisaktiivsusega



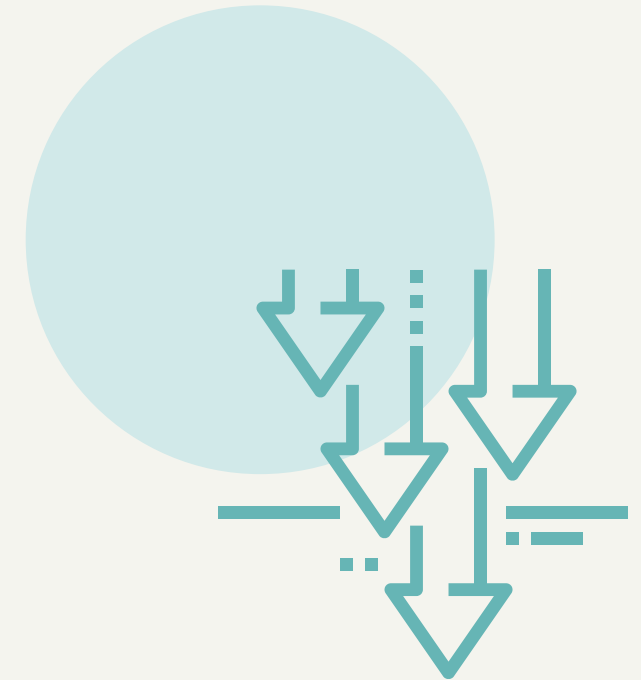
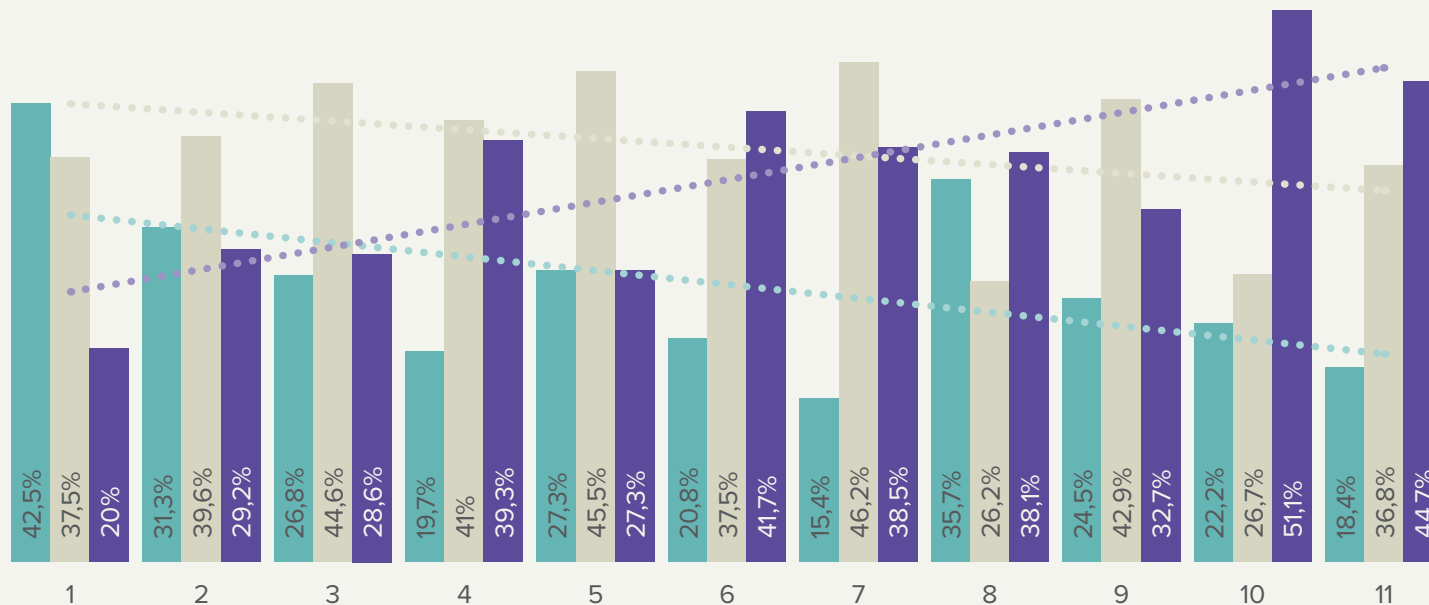


Sagedasem treennis käimine seostub suurema liikumisaktiivsusega



Murrang liikumisaktiivsuses

- Murrang liikumisaktiivsuse vähenemise suunas toimub teises kooliastmes (4.–6. klass). Nooremad lapsed liiguvad rohkem.



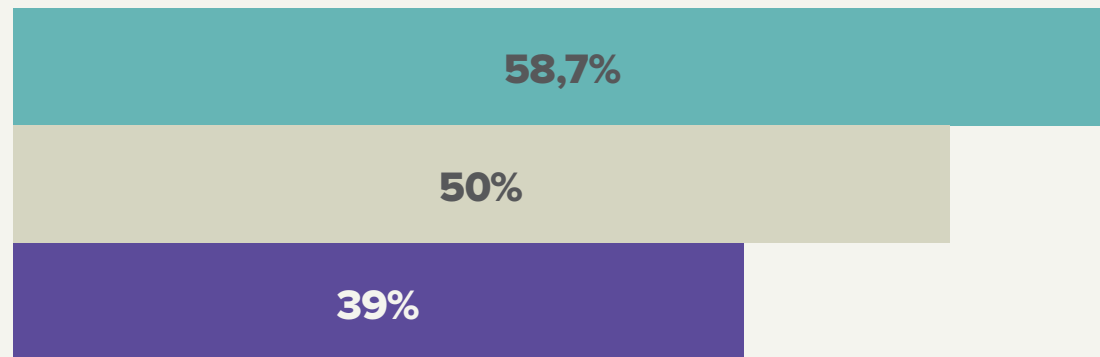
■ Aktiivsed ■ Vähese aktiivsusega ■ Mitteaktiivsed

Aktiivsed vanemad kaasavad lapsed liikuma



KAS SINU PERELIIKMETEST KEEGI TEGELEB VABAL AJAL AKTIIVSE LIIKUMISE VÕI SPORDIGA (JOOKSMINE, SPORDIKLUBIS KÄIMINE, TANTSIMINE, JÕUSAAL VÕI MUU SPORT)?

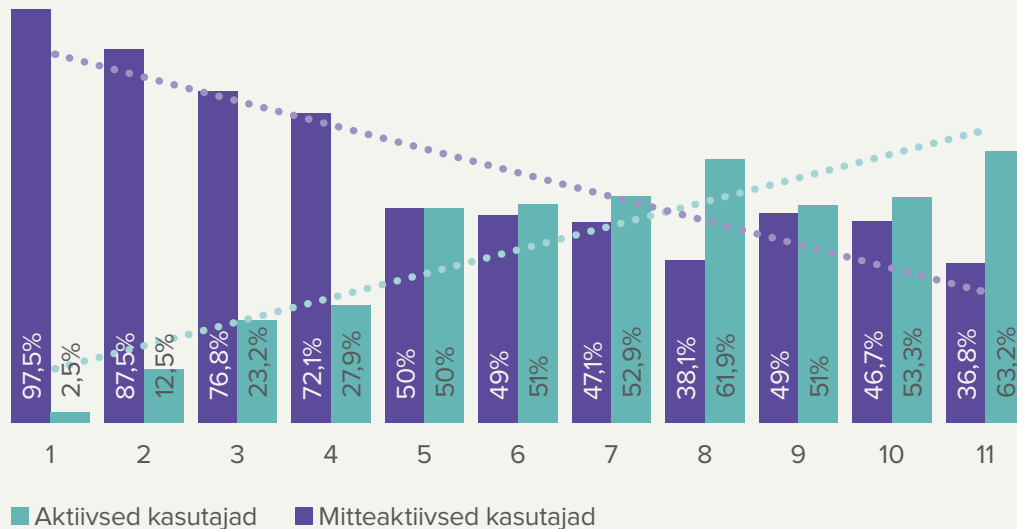
JAH, SAGELI



■ Aktiivsed ■ Vähese aktiivsusega ■ Mitteaktiivsed

Sotsiaalmeedia kasutamine

- Alklassides kasutavad peaaegu kõik lapsed sotsiaalmeediat vähe.
- Kooli lõpuklassides kasutab enamik õpilastest aktiivselt sotsiaalmeediat. Murdepunkt on viies klass (umbes 11-aastased).

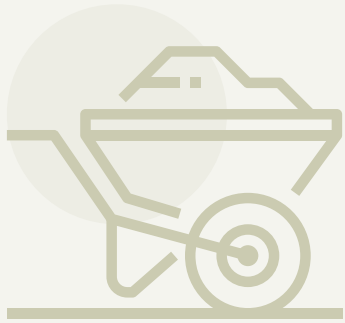


LIIKUMISAKTIIVSUSE **VÕIMALDAJAD**

- Õuevahetunni olemasolu kõigis koolides.
- Igale vanusele mitmekülgseid tegevusi pakkuv kooli õueala.
- Treeningute hea kättesaadavus.
- Võimlavahetundide võimaldamine kõigis koolides.
- Jalgsi ja jalgrattaga liikumise propageerimine ja turvaliste liikumisvõimaluste loomine.
- Liikumisaktiivsuse propageerimine (teavitamine, kampaaniad, ürituste korraldamine) lapsevanematele.
- Perekesksete sporditeenuste disainimine.

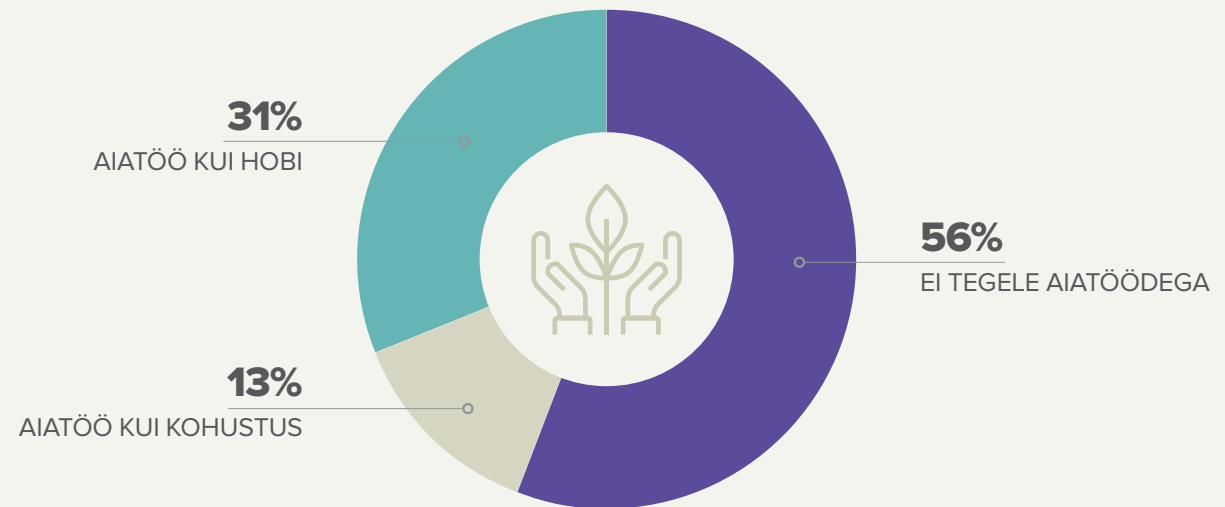
LIIKUMISAKTIIVSUSE **TAKISTAJAD**

- Tõrjuv hoiak jalgsi ja jalgrattaga liikumisse.
- Väikevahendite puudus õuevahetunni tegevusteks.
- Autoga liikumise eelistamine.
- Kehalise kasvatuse vähe suunitlus liikumisharrastuse kujunemisele.



Aiatöö võimalus on 44% Eesti elanikest

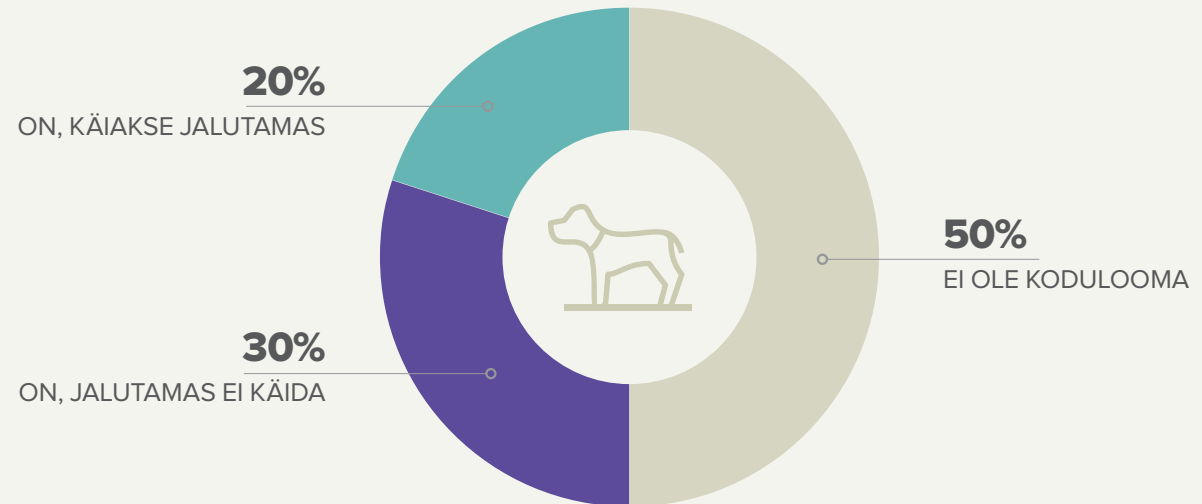
Enamikule neist on see meeldiv hobi. Paraku pakub see aktiivsust vaid pool aastat ja piiratud ulatuses.





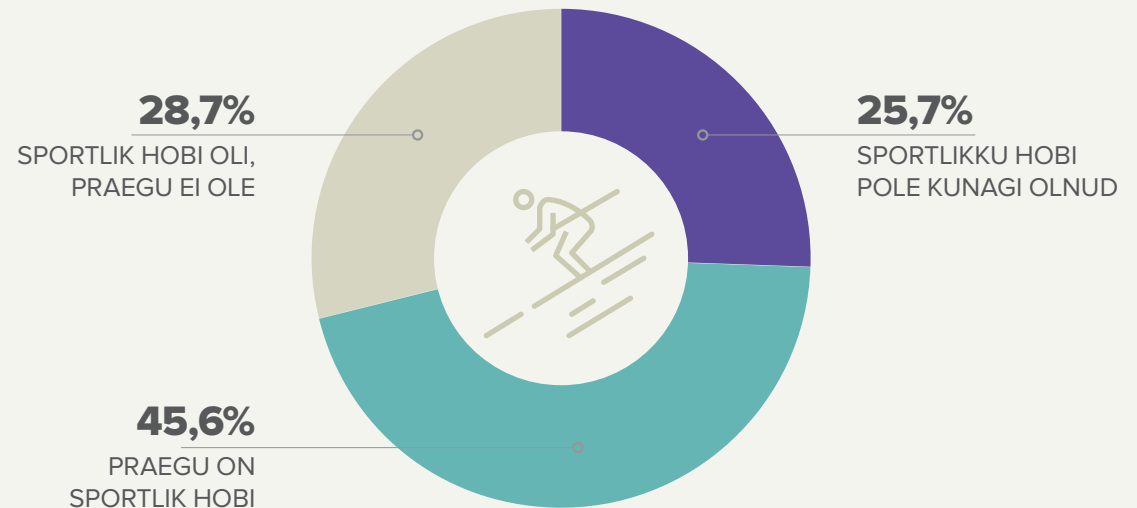
Koduloom on pooltel Eesti elanikest ...

... kuid jalutamas käiakse vaid 20% juhtudest.
Tavaliselt jalutatakse lemmikuga 40 minutit päevas.



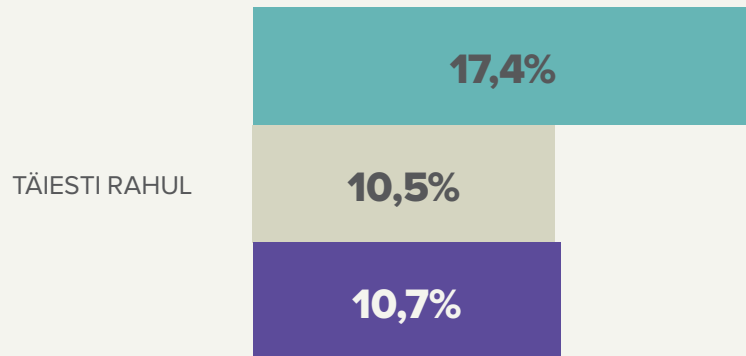


Veerandil elanikkonnast pole kunagi olnud sportlikku hobi

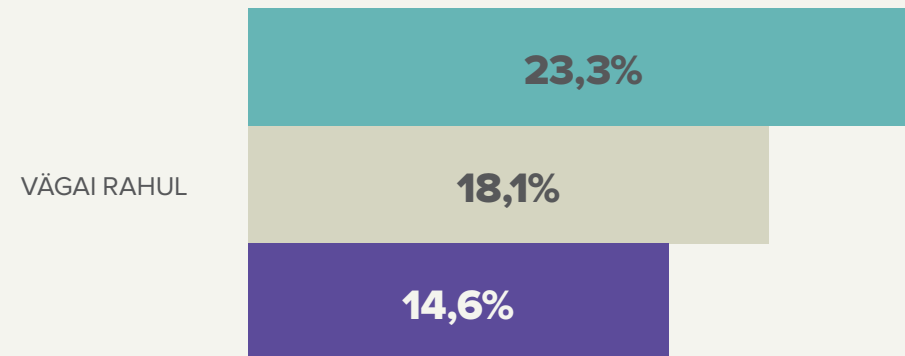


Sportliku hobi olemasolu on seotud suurema rahuloluga oma tervisega ja eluga üldiselt

KUI RAHUL TE OLETE OMA TERVISEGA ÜLDISELT?



KUI RAHUL TE OLETE OMA ELUGA ÜLDISELT?



■ Praegu on sportlik hobi ■ Sportlik hobi oli, praegu ei ole ■ Sportlikku hobi pole kunagi olnud

LIIKUMISAKTIIVSUSE **VÕIMALDAJAD**

- Turvalise ja mugava võimaluse loomisel kasutatakse jalgsi või jalgrattaga liikumist rohkem.
- Ise harrastatavate alade (võimlemine, kõnd, jooks, jalgrattaga sõitmine jms) propageerimine.
- Töötajatele: hoonesiseste, eri korruste treppe ja koridore läbivate liikumisradade tähistamine
- Kergliikluse viaduktide ja -tunnelite rajamine raudteedele, teedele ja tänavatele sujuva ja katkemate liikumise võimaldamiseks käies või jalgrattaga

LIIKUMISAKTIIVSUSE **TAKISTAJAD**

- Domineerib autokeskne hoiak.
- Kooli kehaline kasvatus pole andnud tuge elukestvaks liikumiseks.
- Rattaparklate, isikliku vahetusriiete kapi ja duši all käimise võimaluse puudumine
- Kergliiklusteede katkestused, mis ei võimalda kõndi või jalgrattaga sõitu kasutada transpordiks