

Tartu Ülikooli Liikumislabor



ÕPILASTE

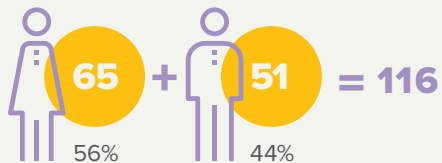
LIIKUMISAKTIIVSUSE

UURING 2021

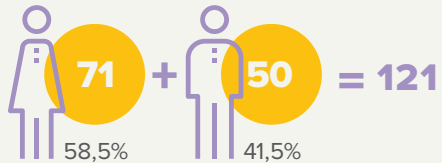


Õpilaste keskmine päevane kehaline aktiivsus

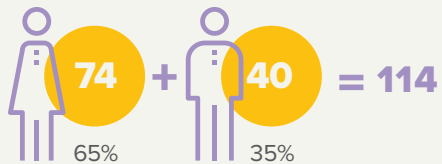
Uuringus osalejad



I KOOLIASTE 1.–3. klass



II KOOLIASTE 4.–6. klass



III KOOLIASTE 7.–9. klass



43%

1.–9. klassi lastest täidab WHO soovitusliku kehalise aktiivsuse tingmusi: keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega tegevust.

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

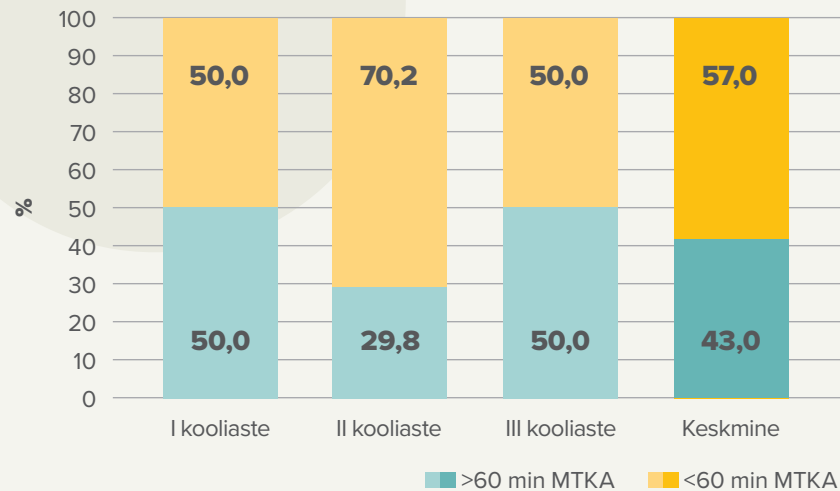


Põhisõnumid

- II kooliastmes (4.–6. klass) väheneb kehaline aktiivsus järsult ning suureneb istuva aja osakaal.
- Nädalavahetusel on kehalise aktiivsuse soovitusel täitjaid peaaegu kaks korda vähem kui koolipäevadel, vastavalt 29% ja 48%.
- II ja III kooliastme lapsed on nädalavahetusel märksa vähem aktiivsed kui koolipäevadel.

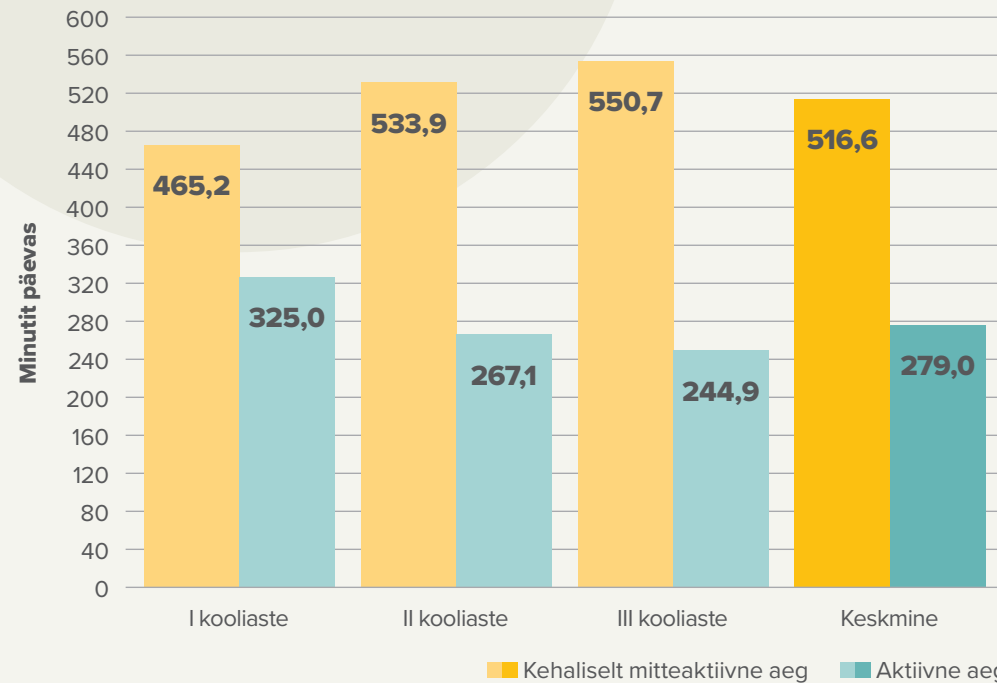
WHO kehalise aktiivsussoovituse täitjate ja mittetäitjate protsentuaalne jaotus kooliastmete lõikes

Päevase 60 min MTKA täitjad vs mittetäitjad



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

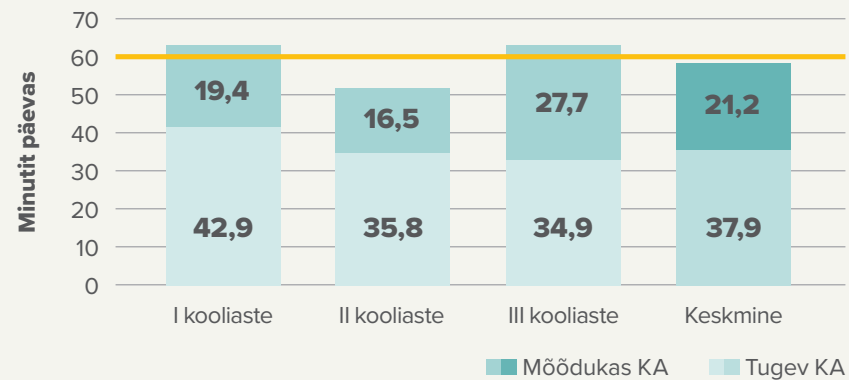
Päevane mitteaktiivne ja aktiivne aeg



Keskmine päevane aktiivne ja istuv aeg kooliastme lõikes

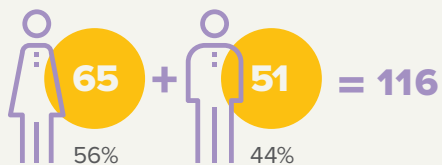


Päevane keskmine mõõdukas kuni tugev KA

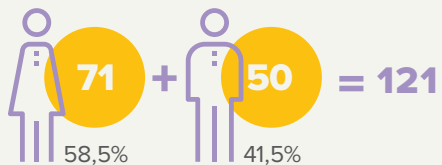


Õpilaste keskmine kehaline aktiivsus koolipäeval ja nädalavahetusel

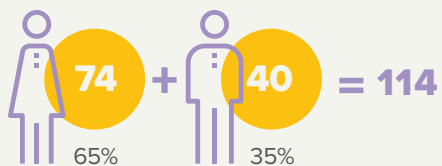
Uuringus osalejad



I KOOLIASTE 1.–3. klass



II KOOLIASTE 4.–6. klass



III KOOLIASTE 7.–9. klass



48%

lastest ja noortest täitis koolipäeval WHO kehalise aktiivsuse soovitus, kusjuures II kooliastmes oli soovitus täitjate hulk märksa väiksem võrreldes I ja III kooliastmega.

Põhisõnumid

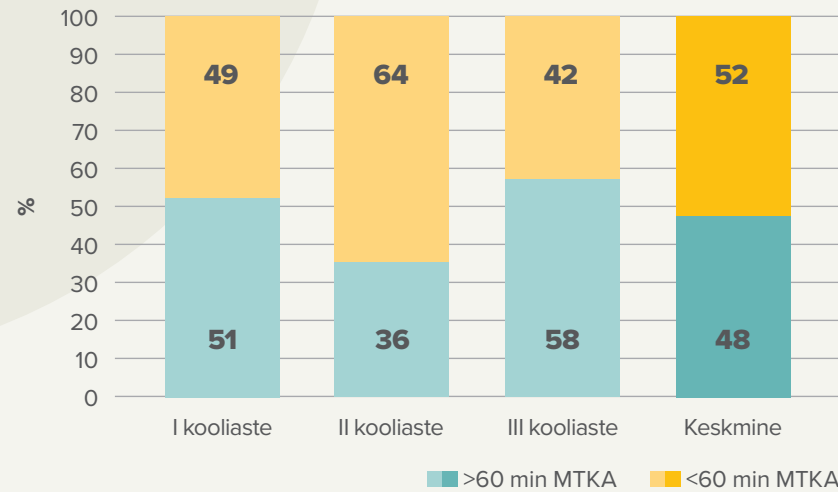
- Igapäevane keskmine istumise aeg koolipäeval suureneb märgatavalt alates II kooliastmest (4.–6. klassist) ning üldine kehaline aktiivsus väheneb.
- Nädalavahetusel on WHO kehalise aktiivsuse soovitus täitjaid ainult 29%.
- II ja III kooliastmes on nädalavahetusel kehalise aktiivsuse soovitus täitjaid märksa vähem kui koolipäeval.
- I kooliastmes on soovitus täitjaid küll vähem kui koolipäeval, samas jääb keskmine MTKA näitaja minutites päevas suhteliselt samale tasemele.

WHO kehalise aktiivsuse soovitusete täitjate ja mitte-täitjate protsentuaalne jaotus koolipäevadel ning nädalavahetusel kooliastmete lõikes.

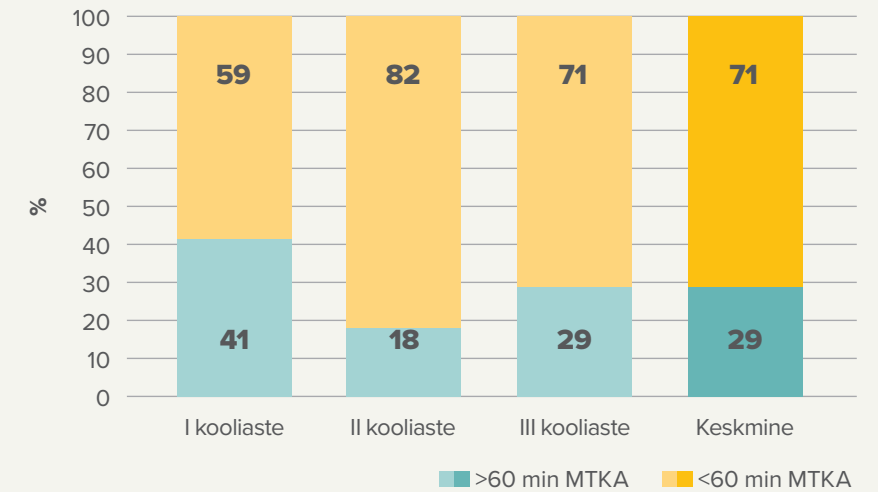


Koolipäevade ning nädalavahetuse keskmine mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus (MTKA) kooliastmete lõikes

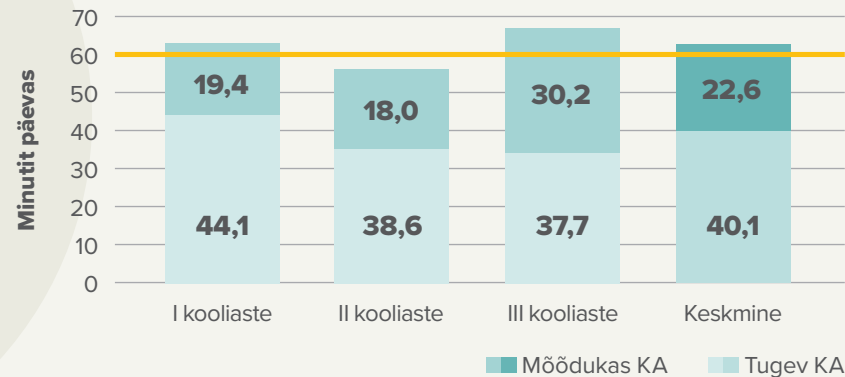
Koolipäeva 60 min MTKA täitjad vs mittetäitjad



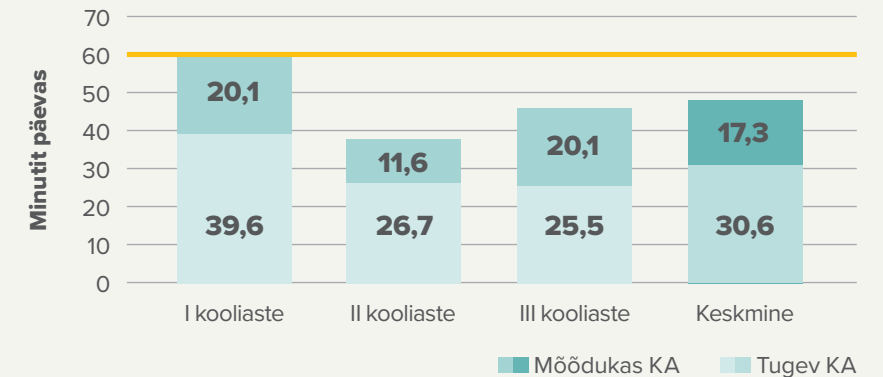
Nädalavahetuse 60 min MTKA täitjad vs mittetäitjad



Koolipäeva keskmine mõõduka kuni tugeva KA



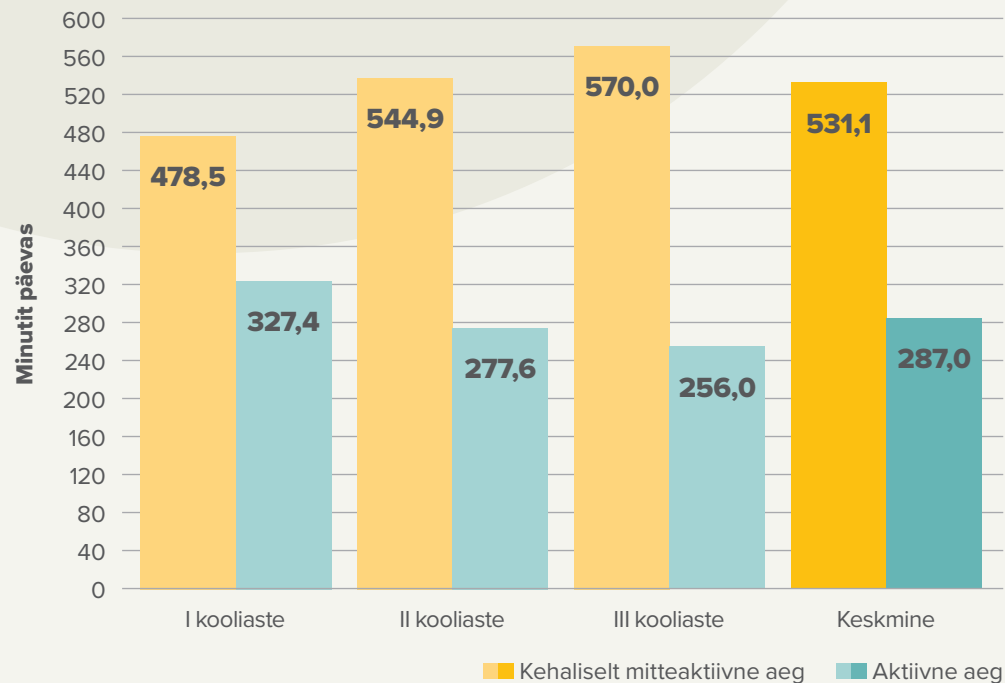
Nädalavahetuse keskmine MTKA



Keskmine koolipäevade ning nädalavahetuse aktiivne ja istuv aeg kooliastme lõikes



Koolipäeva mitteaktiivne ja aktiivne aeg



Nädalavahetuse mitteaktiivne ja aktiivne aeg

