



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut

12-17-aastaste laste kehaline aktiivsus

Kirsti Pedak, TLÜ Looduse ja terviseaduste eripedagoogika lektor & füsioterapeut

Saima Kuu, TLÜ terviseaduste lektor



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**



TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENSIKESKUS



TALLINNA ÜLIKOOL

TERVISEDENDUSE JA REHABILITATSIOONI KOMPETENSIKESKUS

*Eesti koolinoorte kehalise
võimekuse testimise ja
liikumisaktiivsuse ning seda
mõjutavate tegurite uuring*



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Projekti nr: EU50286

Põhitäitjad:

Saima Kuu, PhD

Karin Baskin, PhD

Kirsti Pedak, MSc



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseeaduste instituut

Vaatlusalused (n=3448):

- 6. klassi õpilased - 12-13-aastased
- 8. klassi õpilased - 14-15-aastased
- 10. klassi õpilased - 16-17-aastased



TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENSIKESKUS

Mis on kehaline aktiivsus?

Vastavalt Eesti toitumis- ja liikumissoovitustele 2015:

- Kehaline aktiivsus ehk liikumine (physical activity) – keha mis tahes liikumine, mis on põhjustatud lihastööst ning mis põhjustab suuremat energiakulu kui organismi põhiainevahetuse (rahulolekutaseme) energiakulu, näiteks nii organiseeritud sporditegemine kui ka tööle või kooli minek, argitoimetused jne.
- Liikumisharrastus ehk tervisesport (health sports) – mittevõistluslik kehalist koormust andev liikumine, mille eesmärgiks on kehaline vormisolek, tervise toetamine või rõõmu ja naudingu (heaolu) saamine.
- Sport (sports) – igasugune kehaline tegevus, milles osaletakse nii omal käel kui ka organiseeritult ja mille eesmärk on toetada või parandada kehalist vormi ning vaimset heaolu, tekitada sotsiaalseid suhteid või saavutada erineva tasemega võistlustel tulemusi



estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Millistest komponentidest koosneb kehaline aktiivsus?

Vastavalt Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistusele:

- Üldine kehaline aktiivsus
- Organiseeritud sport
- Aktiivne mäng & Kehaliselt aktiivne aeg õues
- Aktiivne transport



estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Sportimise sagedus:

„Väljaspool koolitunde: Kui sageli sa tavaliselt spordid (vähemalt 20 minutit korraga)?“

Vastusevariandid ja nende esinemissagedus:

1. Mitte kunagi – 2,8%
2. Vähem kui kord kuus – 2,6%
3. Kord kuus – 4,5%
4. Kord nädalas – 12,0%
5. 2-3 korda nädalas – 36,8%
6. 4-6 korda nädalas – 29,9%
7. Iga päev - 11,4%



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseeaduste instituut

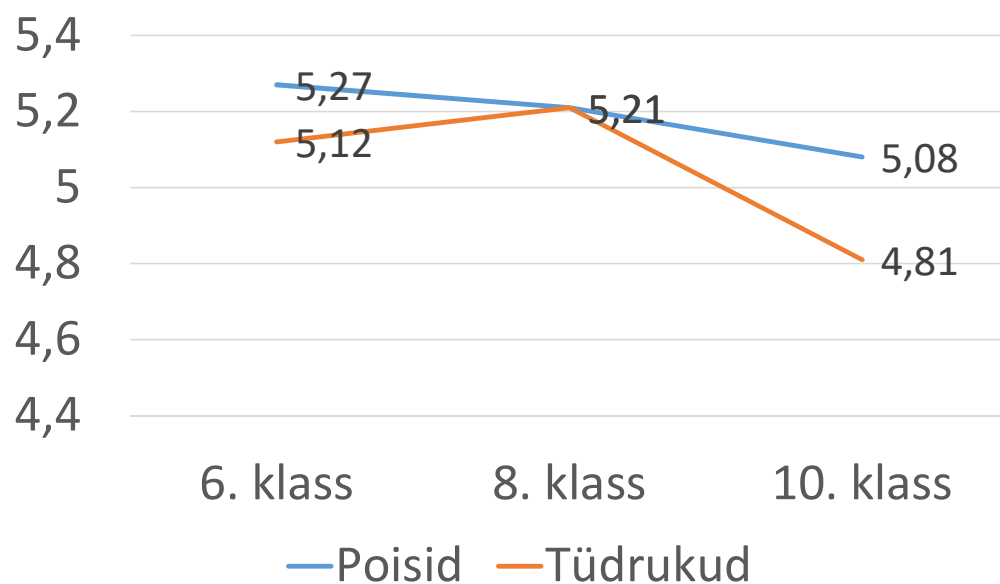


**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Sportimise sagedus – vastusevariantide keskmised:



TALLINNA ÜLIKOOL
Loodus- ja
terviseeaduste instituut



Vastusevariandid:

1. Mitte kunagi
2. Vähem kui kord
3. Kord kuus
4. Kord nädalas
5. 2-3 korda nädalas
6. 4-6 korda nädalas
7. Iga päev



estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Sportimise intensiivsus:

„Väljaspool koolitunde: Mitu tundi nädalas Sa tavaliselt spordid, nii et hingeldad ja higistad?“

Vastusevariandid ja nende esinemissagedus :

1. Mitte ühtegi – 8,0%
2. Umbes 0,5 tundi – 9,1%
3. Umbes 1 tund – 18,0%
4. Umbes 2-3 tundi – 31,4%
5. Umbes 4-6 tundi – 21,7%
6. **7 tundi või rohkem – 11,8%**



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseeaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

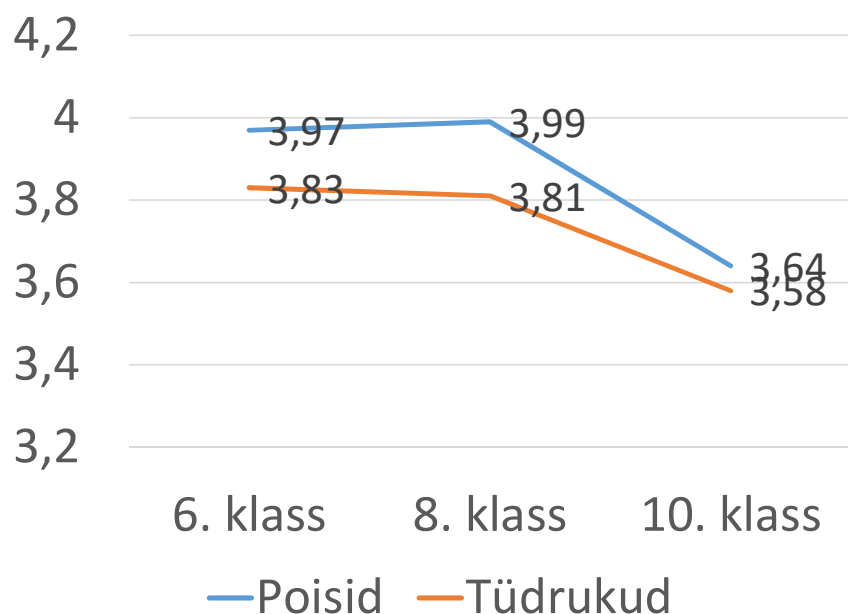


**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Sportimise intensiivsus – vastusevariantide keskmised:



TALLINNA ÜLIKOOL
Loodus- ja
terviseeaduste instituut



Vastusevariandid:

1. Mitte ühtegi
2. Umbes 0,5 tundi
3. Umbes 1 tund
4. Umbes 2-3 tundi
5. Umbes 4-6 tundi
6. 7 tundi või rohkem



estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENSIKESKUS**

Spordiga tegelemine (eesmärgipärasus):
„Spordiga tegelemine lisaks kooli kehalise kasvatuse tundidele“



TALLINNA ÜLIKOOL
Loodus- ja
terviseeaduste instituut

Vastusevariandid ja nende esinemissagedus :

1. Tegelen võistlusspordiga – 40,2%
2. Osalen organiseeritud treeningutel, aga ei käi võistlemas – 19,6%
3. Treenin iseseisvalt – 27,2%
4. Lõpetasin treeningud – 7,7%
5. Ei osale ega ole ka varasemalt treeningutel osalenud - 5,2%



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



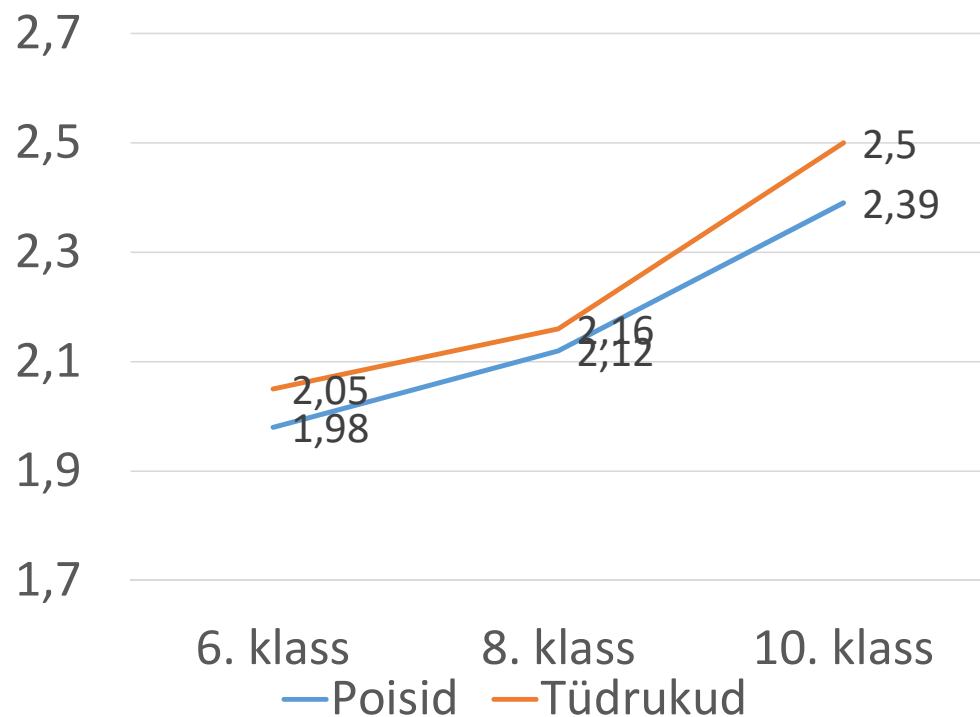
**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Spordiga tegelemine - vastusevariantide keskmised:



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut



Vastusevariandid:

1. Tegelen võistlusspordiga
2. Osalen organiseeritud treeningutel, aga ei käi võistlemas
3. Treenin iseseisvalt
4. Lõpetasin treeningud
5. Ei osale ega ole ka varasemalt treeningutel osalenud



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Aktiivne transport

– jalgsi või rattaga kooli ja koju:



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseeaduste instituut

- **ainult aktiivset transporti kasutab 36,38%**
(jalgsi vastavalt 31,03% ja rattaga 5,35%)
- osaliselt 29,77%
- **kokku 66,15%**



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENSIKESKUS**

Aktiivse transpordi aeg ($\bar{x} \pm SD$):



TALLINNA ÜLIKOO
Loodus- ja
terviseeaduste instituut

Kooli

- Jalgsi – 11,57±8,29 minutit
- Rattaga – 9,19±7,4 minutit

Koju

- Jalgsi – 13,96±10,24 minutit
- Rattaga – 10,24±8,61 minutit



estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Aktiivse transpordi teepikkus:



TALLINNA ÜLIKOO

Loodus- ja
terviseaduste instituut

Vastusevariandid ja nende esinemissagedus :

1. kuni 250 m – 12,2%
2. 250 – 500 m – 17,6%
3. 500 – 1000 m – 26,1%
4. 1-2 km – 31,8%
5. Muu pikkus (täpsusta)* ... – 12,2%

* $4,06 \pm 2,13$ km (min: 2,5 km – max: 15 km)



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Kehaliselt aktiivne aeg õues -

„Mitu tundi nädalas oled Sa vabal ajal õues kehaliselt liikuv (jalutad, jooksed, mängid sõpradega palli, sõidad jalgrattaga või rulaga; jalutad koeraga vms?)“:



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseeaduste instituut

Vastusevariandid ja nende esinemissagedus :

1. Mitte ühtegi – **2,1%**
2. Umbes 0,5 tundi – **6,0%**
3. Umbes 1 tund – **15,5%**
4. Umbes 2-3 tundi – **35,4%**
5. Umbes 4-6 tundi – **23,8%**
6. 7 tundi või rohkem – **17,2%**



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



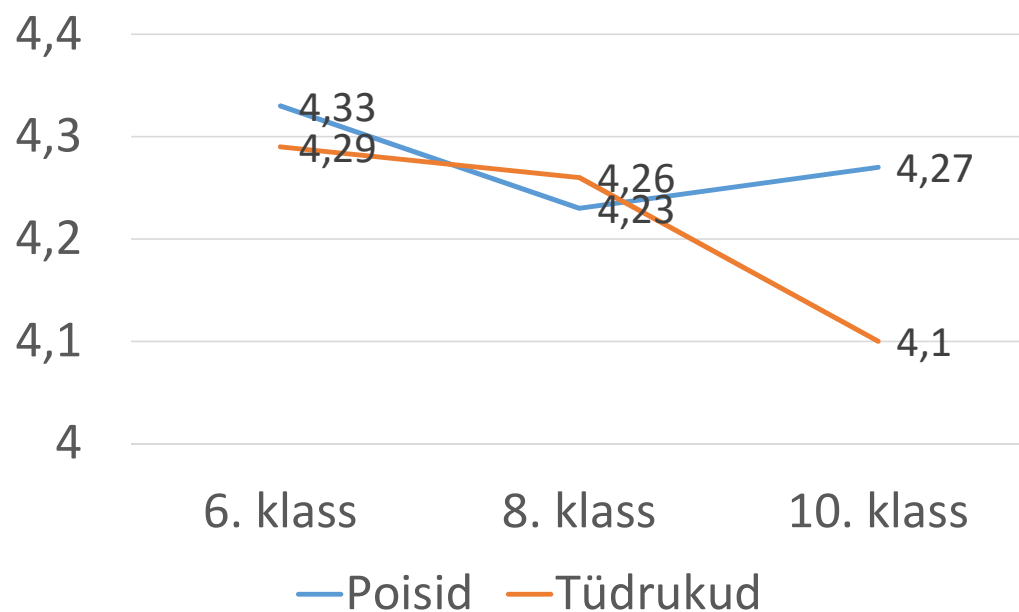
**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Kehaliselt aktiivne aeg õues - vastusevariantide keskmised:



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseeaduste instituut



Vastusevariandid:

1. Mitte ühtegi
2. Umbes 0,5 tundi
3. Umbes 1 tund
4. Umbes 2-3 tundi
5. Umbes 4-6 tundi
6. 7 tundi või rohkem



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**

Kehalise aktiivsuse summa:



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseteaduste instituut

Kogunädala liikumisaktiivsuse summa minutites =

- sportimise sagedus minutites +
- jalgsi või rattaga koolimineku minutid +
- jalgsi või rattaga kojutuleku minutid +
- nädala jooksul õues aktiivselt veedetud aeg minutites +
- kehalise kasvatus tunde minutites.

Summa 7x60 minutit ehk ≥ 420 minutit nädalas oli 12-17-aastaste hulgas **62,66%**.



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSISEKUS**

Kokkuvõte:

- 78% kooliõpilasi spordib vähemalt 2 x või rohkem nädalas
- 87% tegeleb spordiga
- 11,8% vastab liikumissoovitustele – 60 min mõõdukat-tugevat intensiivsust igapäev
- Ligikaudu pooled õpilased kasutavad kooli ja/või koju minekuks aktiivset transporti, keskmiselt 11 minutit korraga
- 6.-10. klassi õpilased on keskmiselt õues 3-3,5 h nädalas



estonia.ee



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**