

Uus teadusdoktor Kerli Mooses

EESTI 7–13AASTASTE ÕPILASTE LIIKUMISAKTIIVSUS JA KEHALISELT MITTEAKTIIVNE AEG ERINEVATES KOOLIPÄEVA OSADES JA VASTAVUS LIIKUMISAKTIIVSUSE SOOVITUSTELE

23. augustil 2017 kaitses Kerli Mooses liikumis- ja sporditeaduste filosoofiadoktori väitekirja „Eesti 7–13aastaste õpilaste liikumisaktiivsus ja kehaliselt mitteaktiivne aeg erinevates koolipäeva osades ja vastavus liikumisaktiivsuse soovitustele“ (*Physical activity and sedentary time of 7-13 year-old Estonian students in different school day segments and compliance with physical activity recommendations*).

Väitekirja juhendajad olid Priit Kaasik ja Merike Kull Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist ning oponeeris Tuija Tammelin Jyväskylä füüsilise aktiivsuse ja tervise uurimiskeskusest LIKES (*liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö*).

Tervisliku arengu seisukohalt soovitatatakse lastel ja noortel vanuses 5–17 aastat liikuda iga päev mõõduka kuni tugeva intensiivsusega vähemalt 60 minutit. Uuringud näitavad, et kehaliselt mitteaktiivne aeg on terviserisk. Laste ja noorte liikumisaktiivsuse toetamisel on oluline roll koolil, sest lapsed veedavad suure osa päevast koolis ning koolikeskkonnas on võimalik jõuda erineva sotsiaal-majandusliku taustaga õpilasteni. Töö eesmärk oli selgitada 7–13aastaste õpilaste liikumisaktiivsust ja kehaliselt mitteaktiivse aja osakaalu eri ainetundides ning õpilaste liikumisaktiivsuse vastavust soovitustele.

Uuringus osales 13 juhuslikult valitud kooli üle Eesti. Kõikidest nõusoleku andnud õpilastest moodustati alavalim liikumisaktiivsuse mõõtmiseks. Uuringus

osalesid 1.–2. (I kooliaste, $n = 352$) ja 4.–5. klassi (II kooliaste, $n = 284$) õpilased, kes kandsid ühe koolinädala aktiivsemeetrit (Actigraph GT3x-BT), mis salvestas andmed 15sekundilise intervalliga. Õpilased täitsid liikumisaktiivsuse päevikut, kuhu märkisid koolis viibitud aja ning kehalise kasvatus tunnis ja organiseeritud sporditegevuses osalemise aja. Esimesel mõõtmispäeval mõõdeti koolis õpilaste kaal ja pikkus ning arvatati kehamassiindeks. Liikumisaktiivsuse soovitus taitjate ja mittetaitjate väljaselgitamisele ja võrdlemisele suunatud analüüsi kaasati õpilased, kellel oli vähemalt 10 tunni liikumisaktiivsuse andmeid vähemalt neljal päeval ($n = 472$). Akadeemiliste ainetundide analüüsis kasutati õpilaste andmeid, kellel oli vähemalt ühel päeval vähemalt 4 tunni andmed ($n = 563$). Uuringus arvati akadeemilisteks aineteks eesti keel, matemaatika, võõrkeel, loodusõpetus, muusika ja tehnoloogiaõpetus või joonistamine. Selgitamiseks liikumisaktiivsust kehalise kasvatus tunnis ning kehalise kasvatus tunni rolli päevases liikumisaktiivsuses oli analüüsi kaasamise kriteeriumiks vähemalt 10 tundi liikumisaktiivsuse andmete olemasolu vähemalt kolmel koolipäeval ($n = 504$). Andmeanalüüsis kasutati lineaarseid segamudeleid, mis võimaldasid arvesse võtta iga mõõtmispäeva andmeid.

Töö tulemusena selgus, et vaid ligikaudu veerand (24%) õpilastest täitis kõikidel koolipäevadel liikumisaktiivsuse soovitusi ning üle kolmandiku (35%) õpilastest



liikus vastavalt liikumissoovitustele ainult ühel või mitte ühelgi päeval. Koolis veedetud aja jooksul kogusid õpilased keskmiselt veerand päevases soovituslikust liikumisaktiivsusest. Vaadates liikumisaktiivsust eri ainetundides, nähtus, et enamik ainetunnist veedeti istudes. Sealjuures oli II kooliastmes ainetundides oluliselt enam järjestikust istumist kui I kooliastmes. Kõige aktiivsemaks tunniks oli koolis kehaline kasvatus, kus kolmandik tunnist veedeti soovitusliku intensiivsuse tasemega. Seejuures kogusid II kooliastme õpilased kehalise kasvatus tunnis enam mõõduka kuni tugeva kehalise aktiivsuse minuteid võrreldes I kooliastme õpilastega. Üllatuslikult olid kolmandiku kehalise kasvatus tunnist õpilased kehaliselt mitteaktiivsed ehk istusid või seisis.

Doktoritöö tulemused viitavad, et koolis ei ole kasutatud kõiki võimalusi suurendada õpilaste liikumisaktiivsust ja vähendada istumiseks kuluvat aega.