

Uus teadusdoktor Kirkke Reisberg

KEHA RASVASISALDUSE, KEHALISE VÕIMEKUSE, KEHALISE AKTIIVSUSE JA KOGNITIIVSE VÕIMEKUSE VAHELISED LONGITUDINAALSED SEOSSED EELKOOLIEALISTEL LASTEL

15. mail 2025 kaitses Kirkke Reisberg liikumis- ja sporditeaduste filosoofiadoktori väitekirja „Keha rasvasisalduse, kehalise võimekuse, kehalise aktiivsuse ja kognitiivse võimekuse vahelised longitudinaalsed seosed eelkooliealistel lastel“ (*Longitudinal associations between body fatness, physical fitness, physical activity, and cognitive skills in preschoolers*).

Väitekirja juhendajad olid liikumisharrastuse teadur Eva-Maria Riso Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist ning treeninguteaduste professor Jaak Jürimäe Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist. Oponeeris kaasprofessor Rima Solianik Leedu Sporditeaduste Ülikoolist.

Rasvumise epideemia kõrval veedavad lapsed üleliia palju aega istudes ning sageli ei järgita soovituslikke liikumisnorme. Lastel piisav kehaline aktiivsus ja hea kehaline võimekus varases eas toob kaasa positiivse mõju kehalisele, vaimsele ja kognitiivsele arengule.

Lasteaiast kooli minek tähistab olulist perioodi lapse hariduslikus ja isiklikus arengus, kuna koolivalmidus seab standardid mitmesugustes arenguvaldkon-

dades. Samas ei ole üheselt selge, kuidas eelkooliperiood mõjutab laste edasist arengut koolis.

Doktoritöö eesmärk oli uurida pikemaajalisi seoseid keha rasvasisalduse, kehalise võimekuse, kehalise aktiivsuse, istumisaja ja kognitiivse võimekuse vahel Eesti eelkooliealistel lastel üleminekul lasteaiast kooli.

Uuringus osalenud Tartu maakonna poistel ja tüdrukutel määrati keha rasvasisaldus kalibreeritud meetodil, kehaline võimekus lisaks käe pigistusjõule ka hüppe- ja jooksuproovidega, kehaline aktiivsus ja istumisaeg aktiseleromeetriga ning kognitiivne võimekus Boehmi testiga, seda viimasel aastal lasteaias ja esimesel aastal koolis.

Uuringu tulemustena selgus, et tüdrukute väiksem istumisaeg ja suurem lihasjõud lasteaias olid seotud keha väiksema rasvasisaldusega kooliealisena, poistel neid seoseid ei esinenud. Poiste ja tüdrukute kehaline aktiivsus lasteaias ei olnud seotud keha rasvasisaldusega kooliealisena. Samuti ei olnud poiste ja tüdrukute kehaline aktiivsus lasteaias seotud kehalise võimekusega koolis.

Poiste ja tüdrukute keha rasvasisaldus ja kardiorespiratoorne



võimekus lasteaias ei olnud seotud kognitiivse võimekusega (kontseptuaalse, verbaalse ja pertseptiivse võimekusega) koolis. Suurem lihasjõud lasteaias oli aga seotud parema verbaalse võimekusega koolis ainult poistel.

Doktoritöö tulemused näitasid, et just tüdrukutel aitaks istuvatele tegevustele kuluva aja vähendamine ja lihasjõudu suurendavate tegevuste harrastamine eelkoolieas vähendada riski ülemäärase kehakaalu kujunemiseks koolieas. Omakorda poistel võiks eelkoolieas lihasjõudu suurendavate tegevuste harrastamine olla kasulik verbaalse võimekuse arengu toetamiseks esimeses klassis õppimisel.