

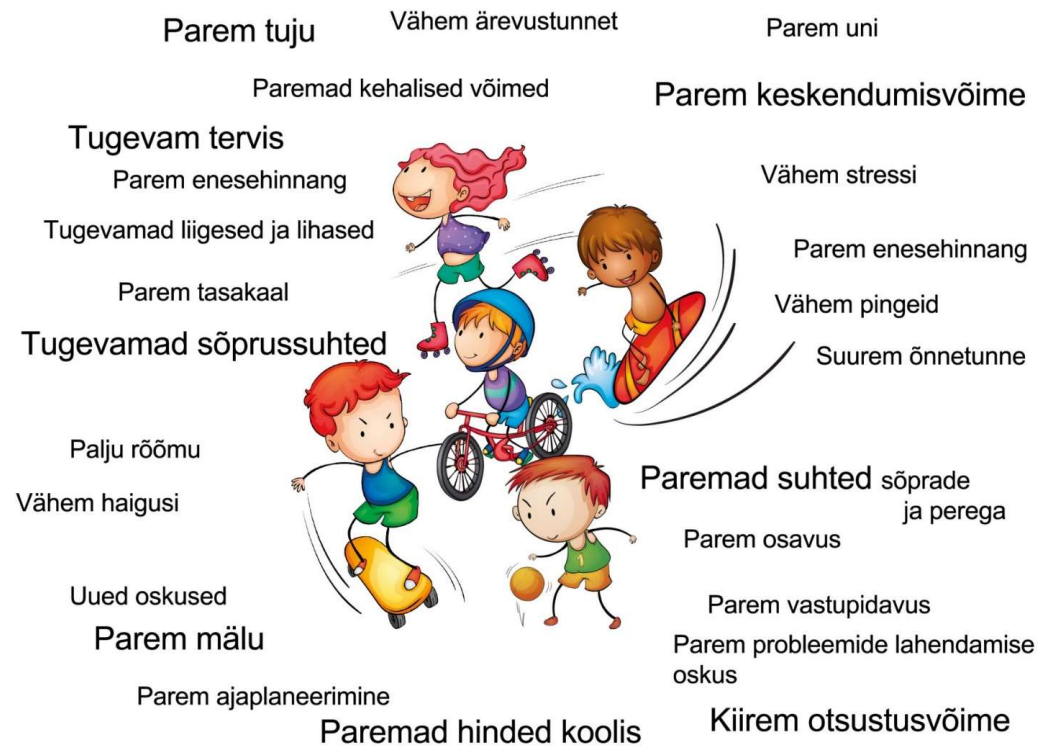


TARTU ÜLIKOOL  
liikumislabor

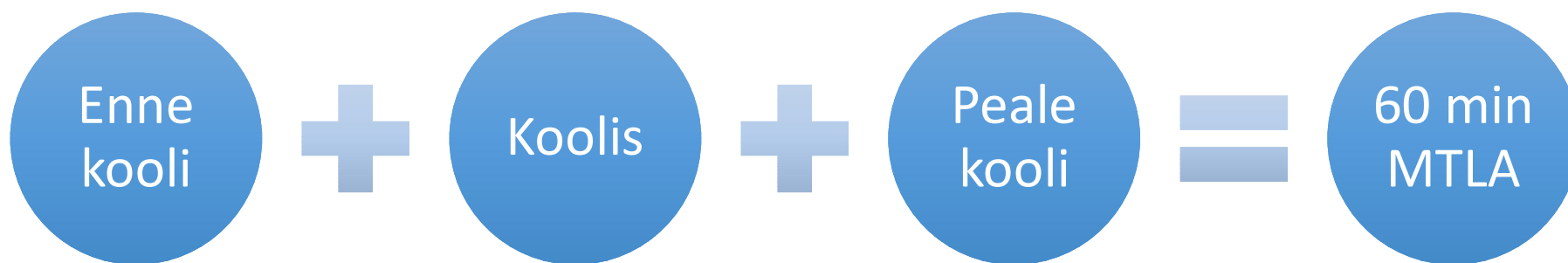
# Laste liikumisaktiivsus - milline on kooli roll?

Kerli Mooses

# Miks on liikumine kasulik?



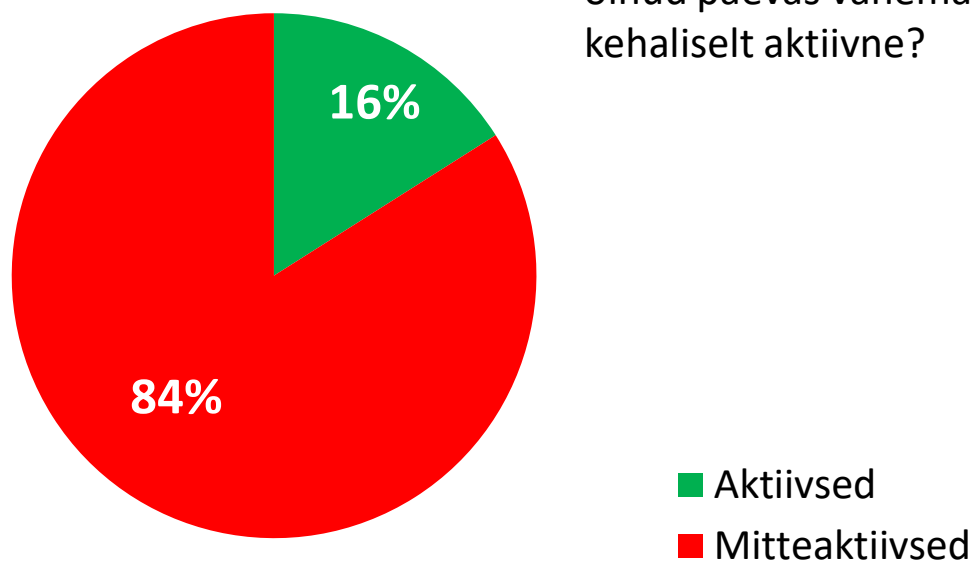
# Kui palju peaksid lapsed iga päev liikuma?



*\*MTLA - mõõduka ja tugeva intensiivsusega liikumisaktiivsus*

# Liikumisaktiivsus soovitus täitjad

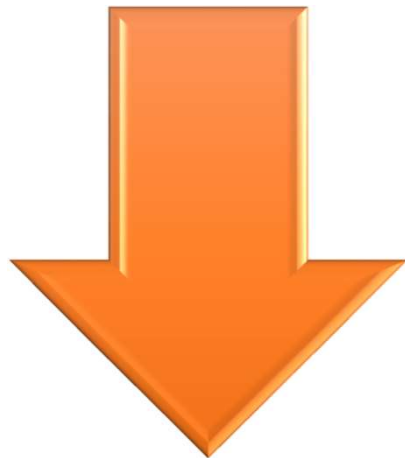
Mitmel päeval viimase 7 päeva jooksul oled Sa olnud päevas vähemalt tund aega (s.o. 60 minutit) kehaliselt aktiivne?



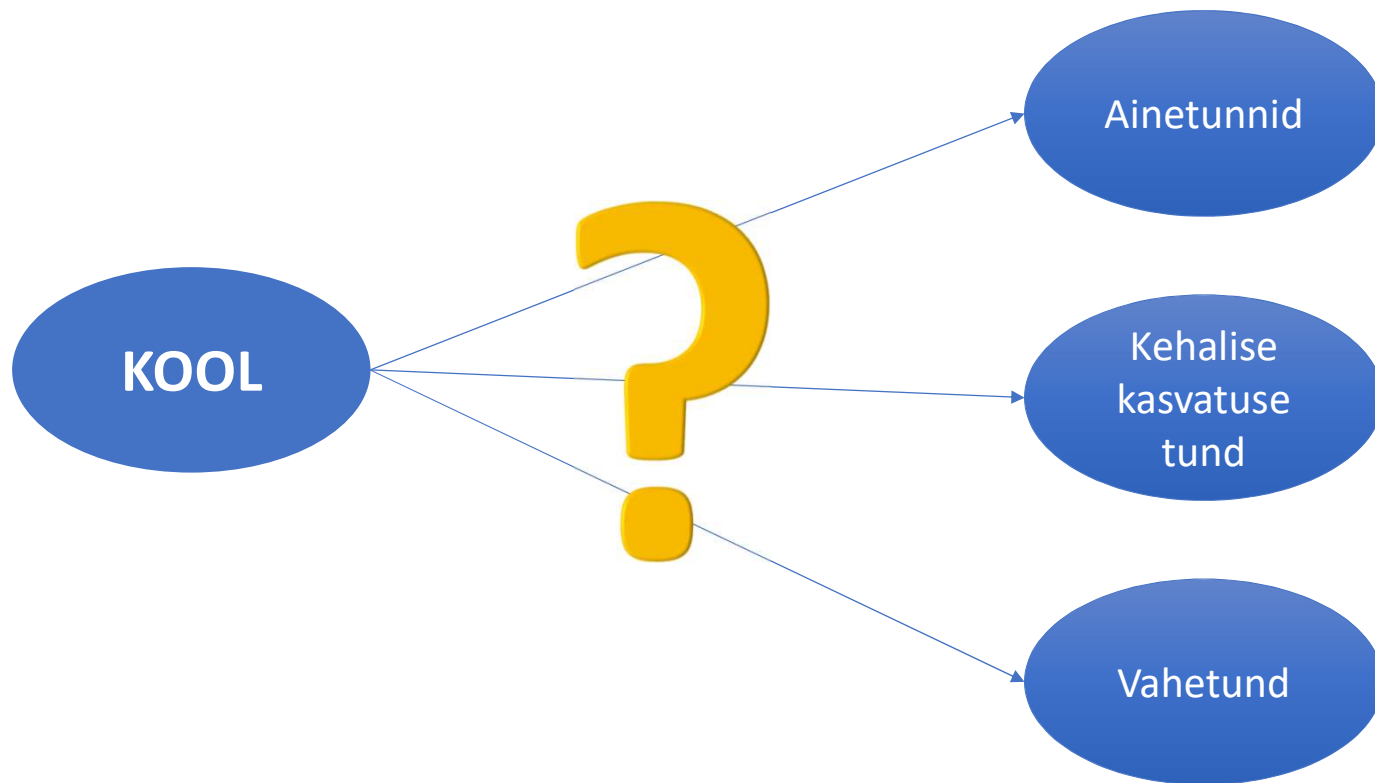
# Järjestikune istumine on lastel seotud...



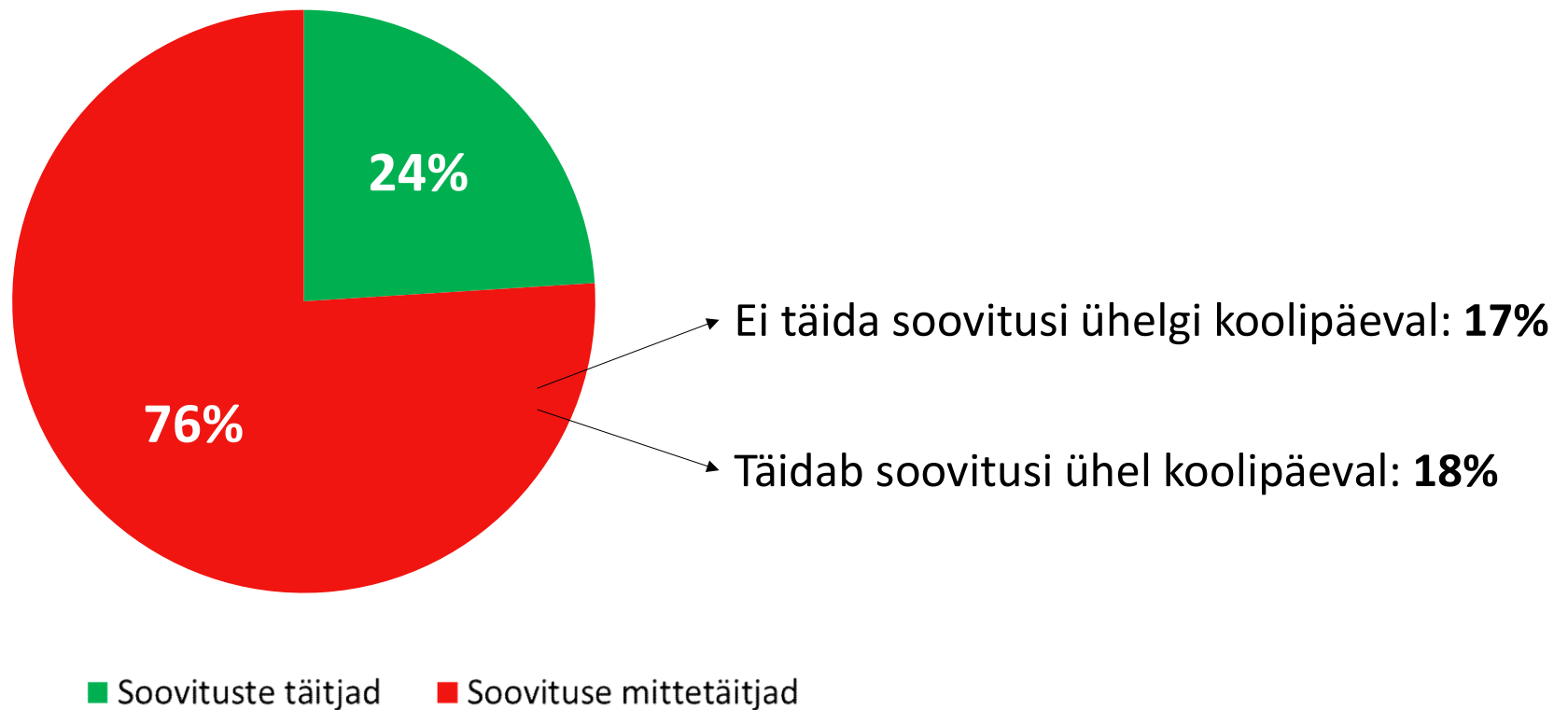
- selja- ja kaelavalud (Corlett, 2006; Silva et al., 2014; Brinki ja Louwi 2013)
- kehakaal (Tremblay et al., 2011)



- alaselja liikuvus (Beach et al., 2005)
- kehaline võimekus (Tremblay et al., 2011)
- enesehinnang (Tremblay et al., 2011)
- sotsiaalne käitumine (Tremblay et al., 2011)
- akadeemiline võimekus (Tremblay et al., 2011)

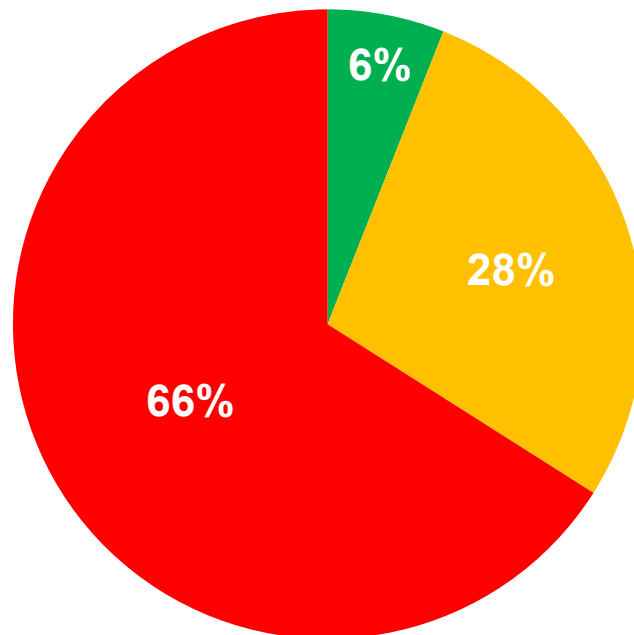


# Koolipäeval LA soovitusi täitvate 7-13a õpilaste osakaal (N = 472)



# Liikumisaktiivsus koolis veedetud ajal

I ja II kooliaste

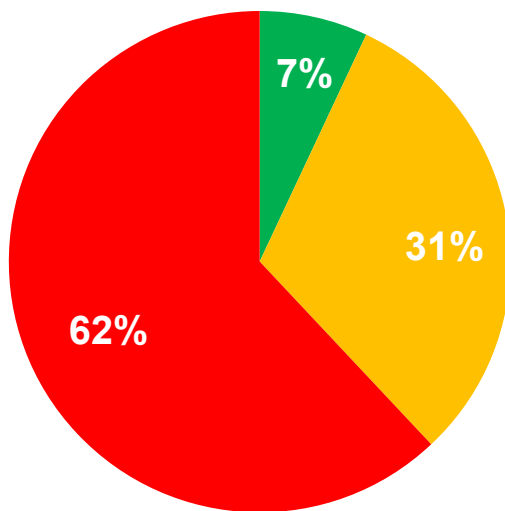


■ Mõõdukas ja tugev liikumisaktiivsus ■ Kerge liikumisaktiivsus ■ Kehaline mitteaktiivsus

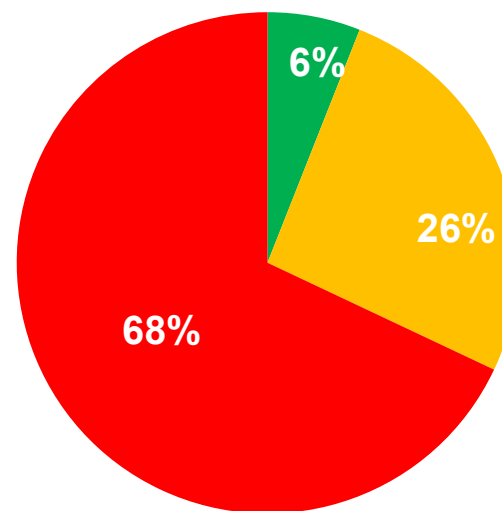


## Liikumisaktiivsus koolis veedetud ajal

I kooliaste



II kooliaste



■ Mõõdukas ja tugev liikumisaktiivsus ■ Kerge liikumisaktiivsus ■ Kehaline mitteaktiivsus

# Soolised erinevused

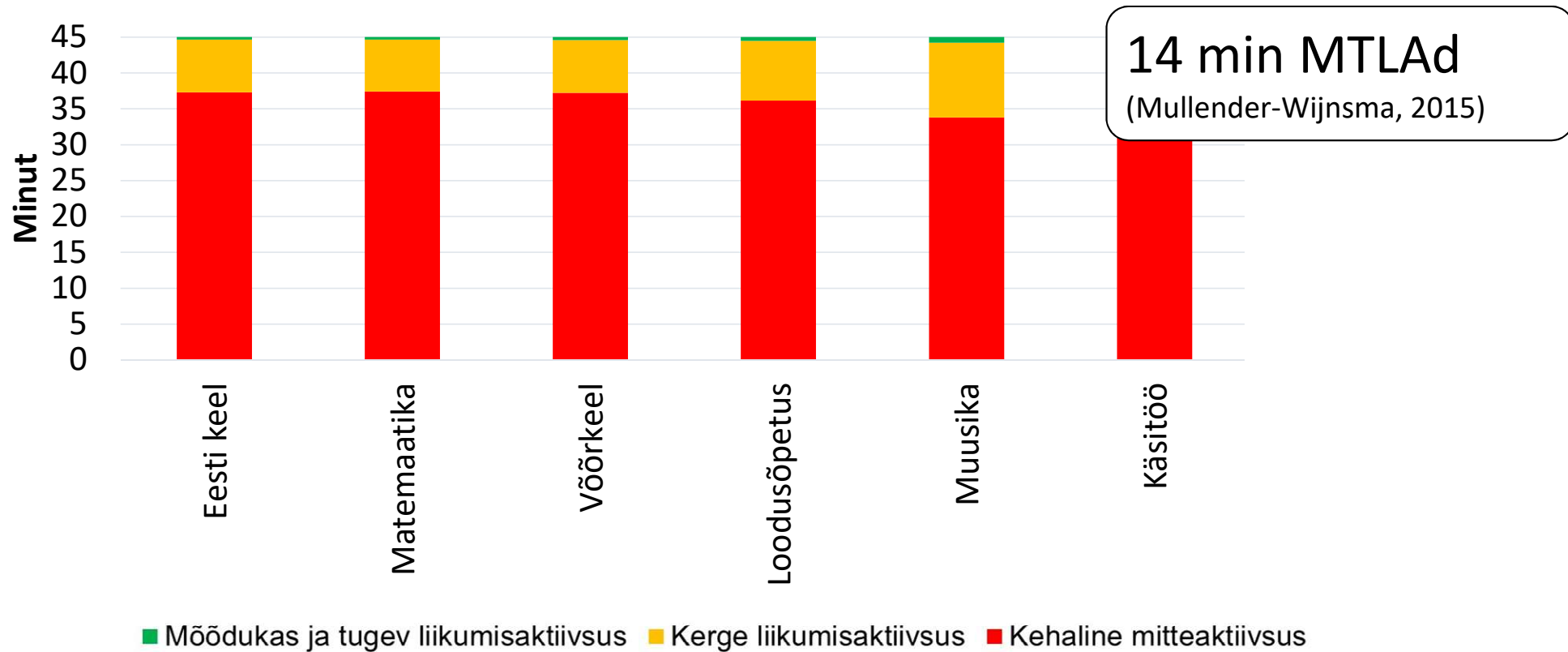
Kool on ainuke osa päevast, kus tüdrukud on vähem aktiivsed kui poisid



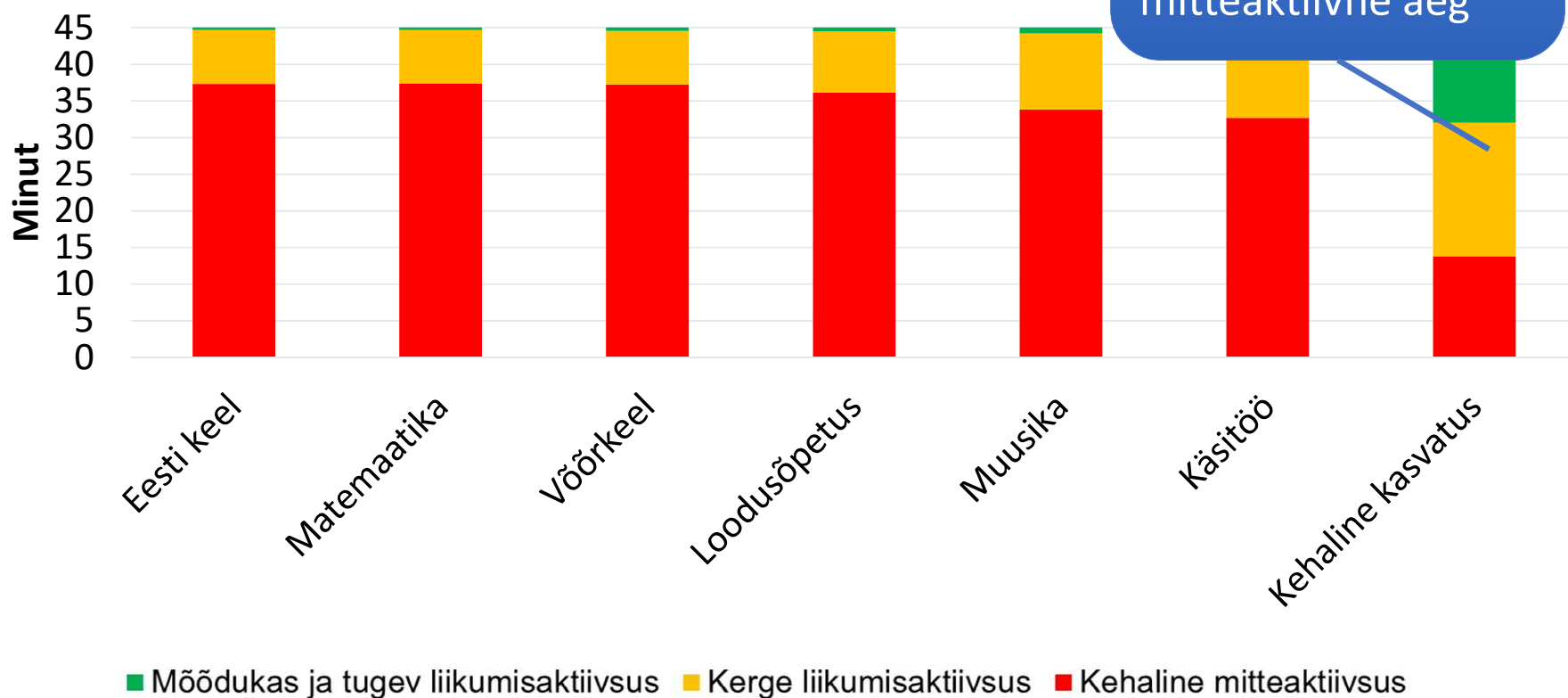
- 4.5 min  
(95%CI -5.5; -3.4)



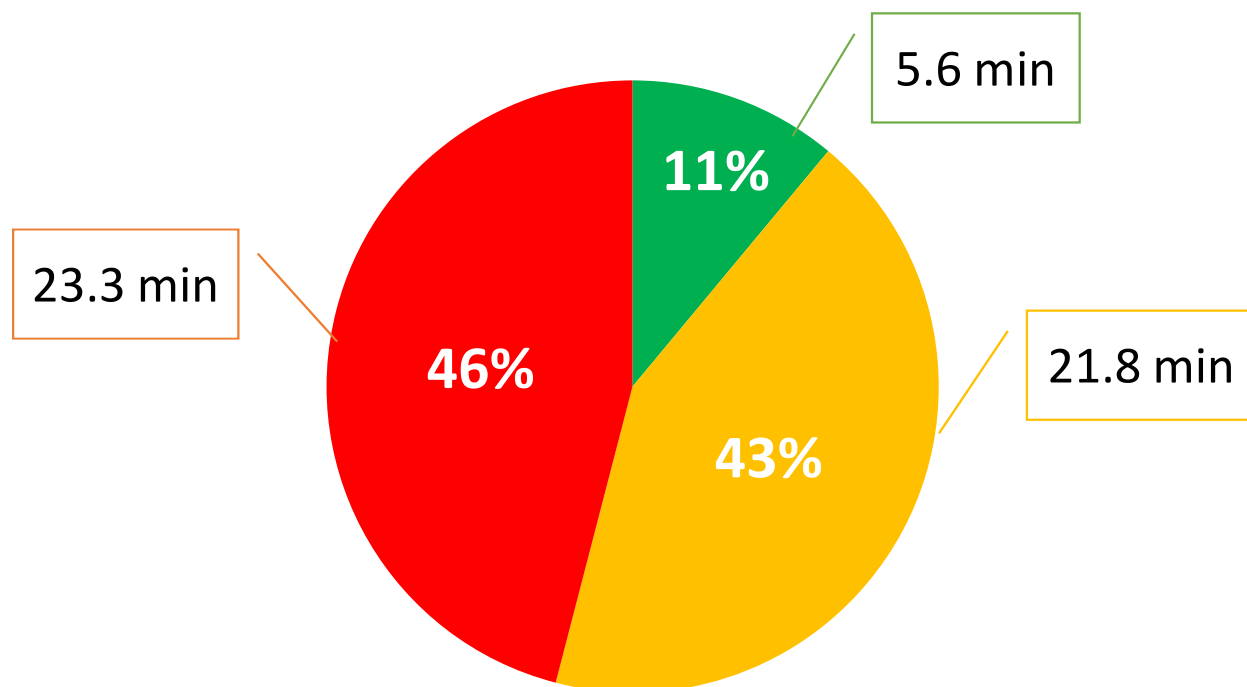
# Liikumisaktiivsus ainetunnis



# Liikumisaktiivsus ainetunnis ja kehalise kasvatus tunnis

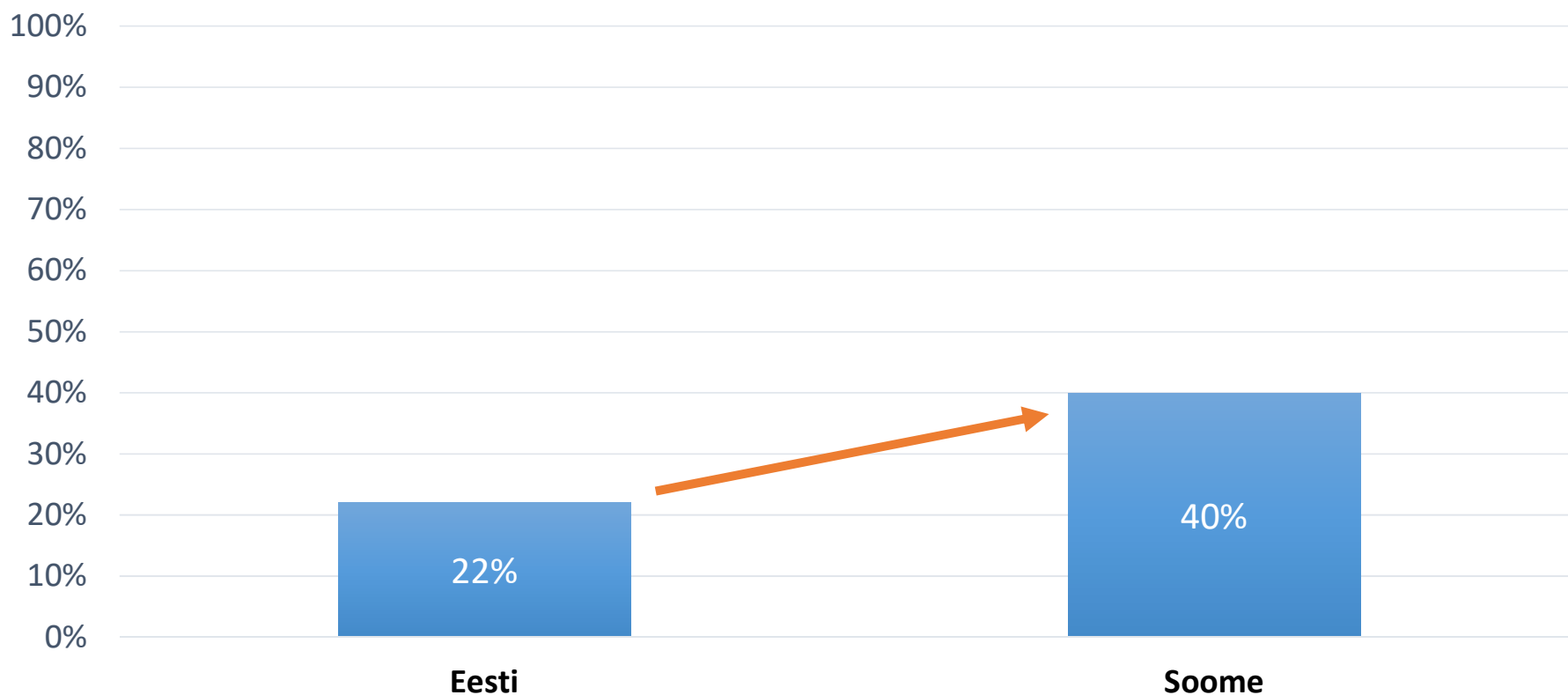


# Liikumisaktiivsus vahetunnis



■ Mõõdukas ja tugev liikumisaktiivsus ■ Kerge liikumisaktiivsus ■ Kehaline mitteaktiivsus

# Kooli panus terve päeva liikumisaktiivsusesse



TÜ liikumislabor. Laste liikumisuuring 2015

Kuidas edasi?



Tänan!