

TerVE konverents „Kuidas teadus TerVEt rahvast teenib?“



TARTU ÜLIKOOL

Liikumisuuringud – kas õlekõrs või päästerõngas?

Merike Kull

Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskond
liikumisharrastuse käitumuslik problemlabor

Teemad

- Mida ütlevad meile laste ja noorte liikumisuuringud?
- Mida me selle teadmisega peale hakkame?
- Kas on üldse lootust, et liikumisuuringud võivad olla „päästerõngaks“?

Mida ütlevad meile laste ja noorte liikumisuuringud?



Eesti Laste Isiksuse-,
Käitumise-, ja Terviseuuring

Eesti kooliõpilaste
tervisekäitumine

2009/2010. õppeaasta
Eesti HBSC uuringu raport



Projekt "Tervisedenduse tulemuslikkus Eesti koolides" (TerVEkool)



TerVE



Mida ütlevad meile laste ja noorte liikumisuuringud?

- Eesti laste ja noorte kehalise aktiivsuse tase on ebapiisav.



<http://imgarcade.com/1/sedentary-children/>

Mida me selle teadmisega peale hakkame?

Postimees
TERVIS Tallinn 0° Vaata kõiki

POSTIMEES ARVAMUS MAJANDUS MAAILM KULTUUR SPORT **TERVIS** TARBIVA NAINE

UUDISED LIIKUMINE TERVISHOID NÕUANDED HAIGUSED VAIMNE TERVIS LAPSE TERVIS LUGE

Uudised



Ujumine aitab ülekaaluga võidelda. Foto: Panther Media/Scanpix

Eesti lapsed seavad oma tervise ohtu

5. jaanuar 2015 09:45

Lisa järjehoidja

Tervise Arengu Instituudi (TAI) osalusel tehtud uuringust selgus, et enamik Euroopa, sealhulgas Eesti lastest, ei ole kehaliselt piisavalt aktiivsed, et säilitada optimaalset tervist.

Postimees POSTIMEES ARVAMUS MAJANDUS MAAILM KULTUUR SPORT **TERVIS** TARBIVA NAINE

POSTIMEES ARVAMUS MAJANDUS MAAILM KULTUUR SPORT **TERVIS** TARBIVA NAINE

UUDISED LIIKUMINE TERVISHOID NÕUANDED HAIGUSED VAIMNE TERVIS **LAPSE TERVIS** LUGE

Lapse tervis



Foto: Pm

Noorsugu on pannud jalad seinale

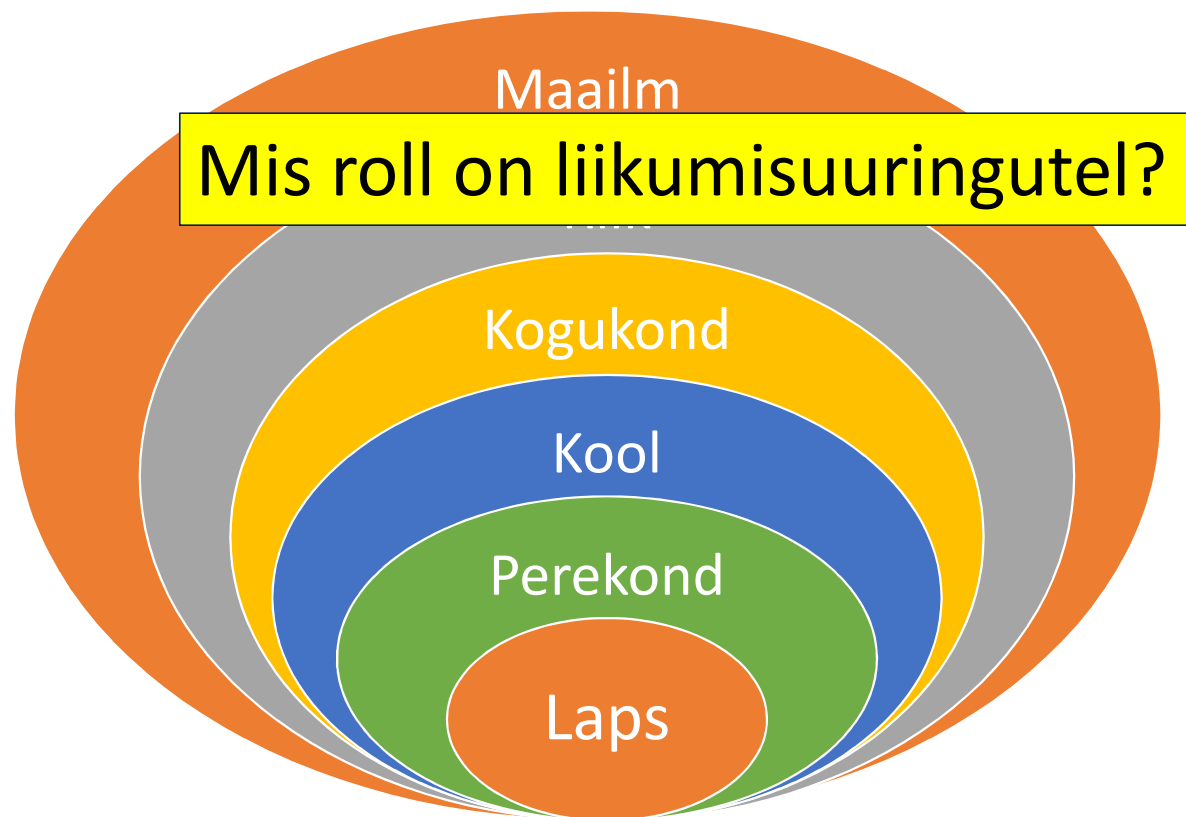
Postimees 7. jaanuar 2015 23:59

Lisa järjehoidja

Alates kaheksandast eluaastast teeb laste kehaline aktiivsus pidevat vähikäiku, ja nii kuni 26. eluaastani välja, tõdeb Tervise Arengu Instituudi teadur Kenn Konstabel, kes aitas läbi viia rahvusvahelist uuringut, mille käigus selgus, et Eesti poistest ainult iga neljas ning Eesti tüdrukutest kõigest iga kaheksas liigutab end piisavalt, et võiks loota hea tervise säilimisele.



Kui otsime vähese liikumisaktiivsuse põhjuseid ...





Miks me üldse liikumisuuringuid Eestis teeme?
Mis on nende eesmärk?





Väljakutse liikumisuuringutele?



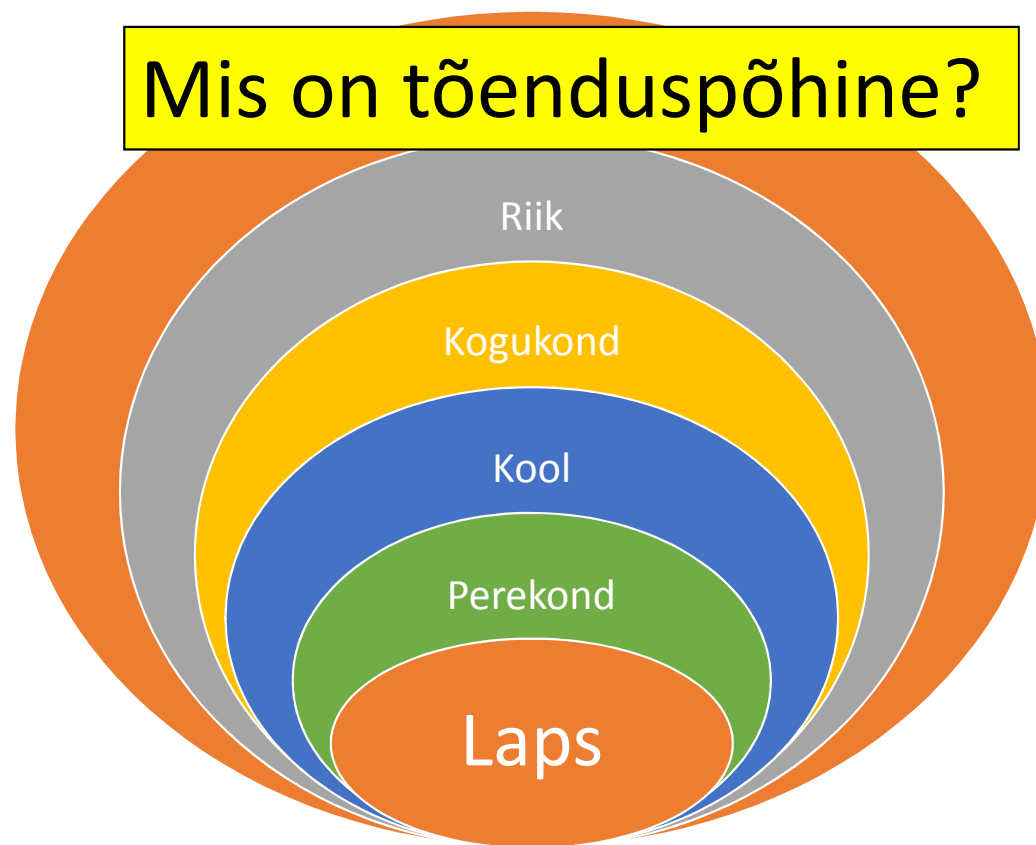
<http://www.helpingyouharmonise.com/challenge>

Kuidas saavutada muutust? Millised on LAHENDUSED?



Lahenduste otsimisel ...

Mis on tõenduspõhine?



*Evidence-based intervention in physical activity:
lessons from around the world (Heath et al., 2012)*



Kehaline aktiivsus ja hariduslikud eesmärgid?

- Ülevaateuuringute tõendus (Lees et al., 2013; Verburgh et al., 2013):
- **KA toetab vaimset töövõimet ning kognitiivseid funktsioone lastel ja noortel.**
- Suureneb neurogenees, hippokampuse maht, angiogenees, aju plastilisus.
- **Paraneb: tähelepanu, mälu, ülesannete lahendamine.**



<http://www.theguardian.com/>

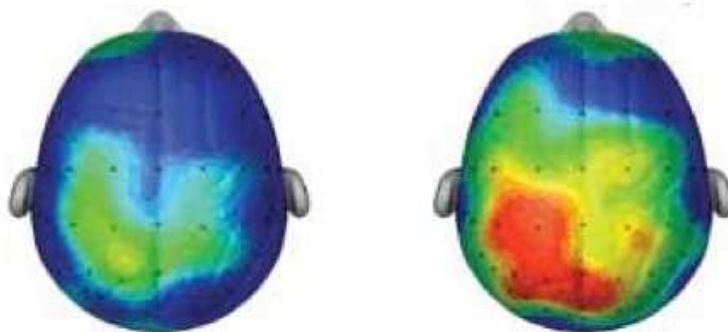


<http://calgaryscienceschool.>

Kehaline aktiivsus ja kognitiivsed funktsioonid lastel (Hillman et al., 2009)

Cognitive Effects of Exercise in Preadolescent Children

Average composite of 20 students' brains taking the same test after sitting quietly or taking 20 minute walk



A Peale 20' rahulikult istumist

B Peale 20' kõndimist

Source: Derived from research by Dr. C.H. Hillman, University of Illinois at Urbana, Champaign, Urbana, IL (2009).

Allikas: Hillman, C.H., et al. (2009) The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*. 159(3):1044-54 (adapt.).

• „Õpilane ei vahetun korid...“
• „K...“
Paradigma muutus -
ühised eesmärgid?
...“



Teaduspõhise liikumisprogrammi väljaarendamine Eesti koolidele



Ideekavand

Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna liikumislabor



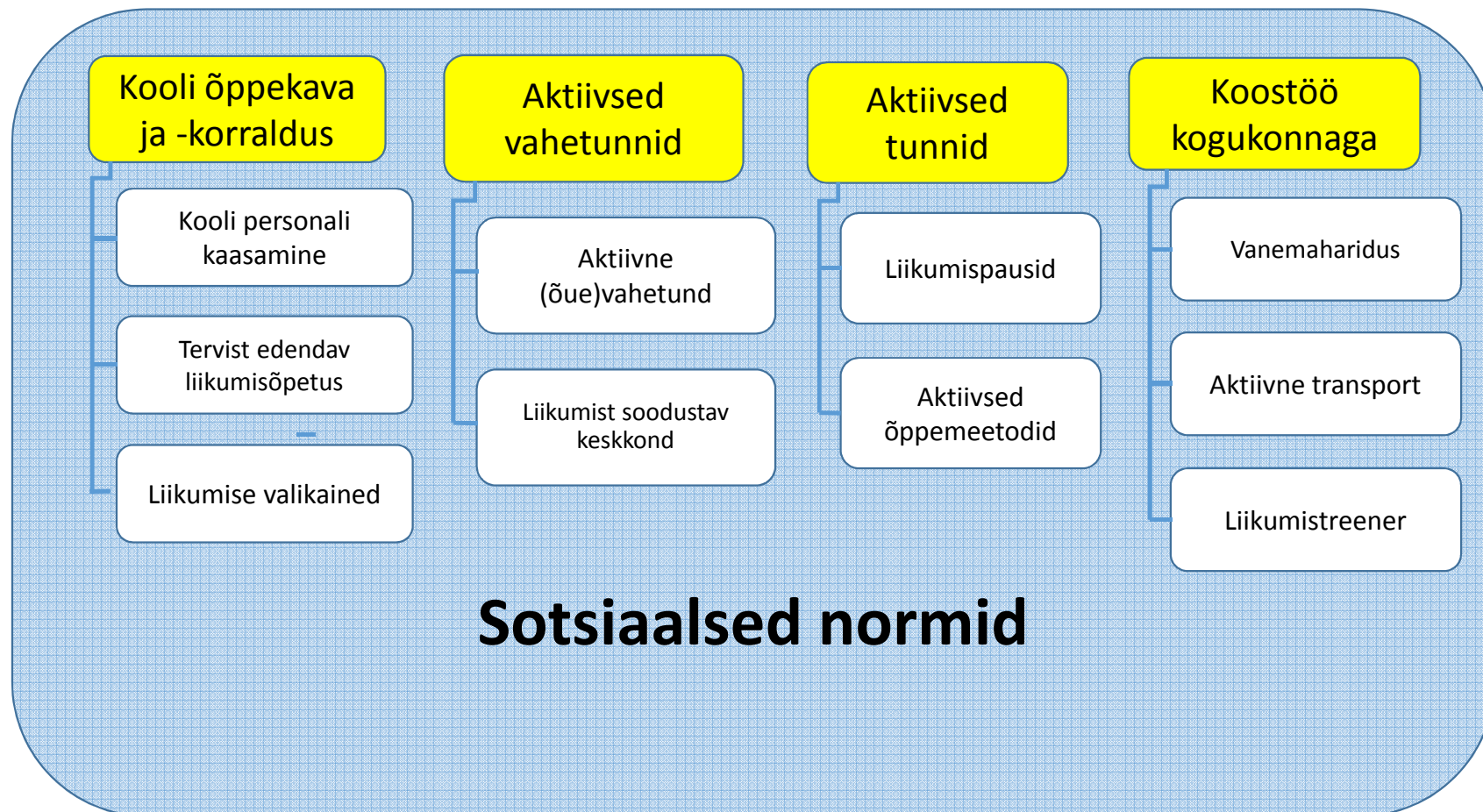
Eesmärk

- Peamine eesmärk on õpilaste **liikumisaktiivsuse suurendamine** ja istuva aja vähendamine koolipäeva jooksul.

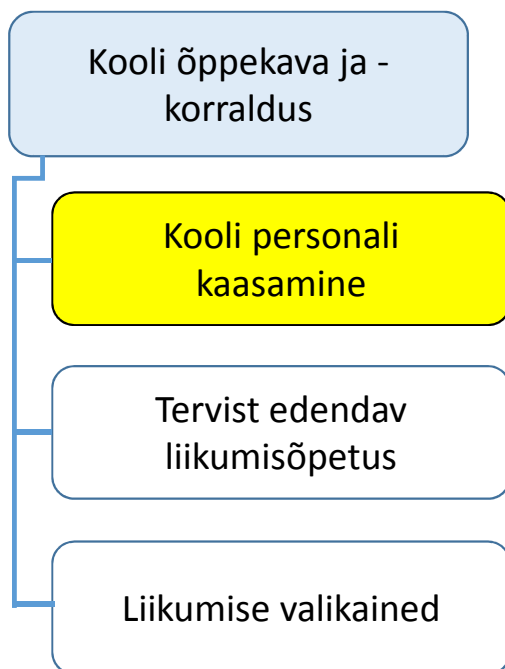




Liikumisprogramm



Liikumisprogramm: kooli personali kaasamine



Väljavõte koolijuhi kirjast...

...üliaktuaalne on kehalise aktiivsuse arendamine ... muret teeb laste vähene liikuvus ja telefonis silmade rikkumine, lisaks rikutud uni ...

Liikumisprogramm: kehaline kasvatus

Kooli õppekava ja -
korraldus

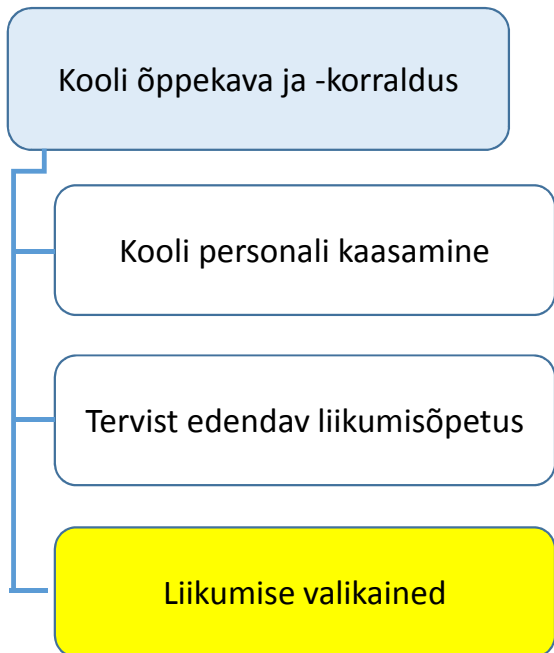
Kooli personali
kaasamine

Tervist edendav
liikumisõpetus

Liikumise valikained



Liikumisprogramm: liikumise valikained



Liikumisprogramm: aktiivne (õue)vahetund

Aktiivsed
vahetunnid

Aktiivne (õue)vahetund

Liikumist soodustav
keskkond



Liikumisprogramm: liikumist soodustav keskkond

Aktiivsed
vahetunnid

Aktiivne
(õue)vahetund

Liikumist soodustav
keskkond



Liikumisprogramm: liikumispausid ja aktiivsed õppemeetodid

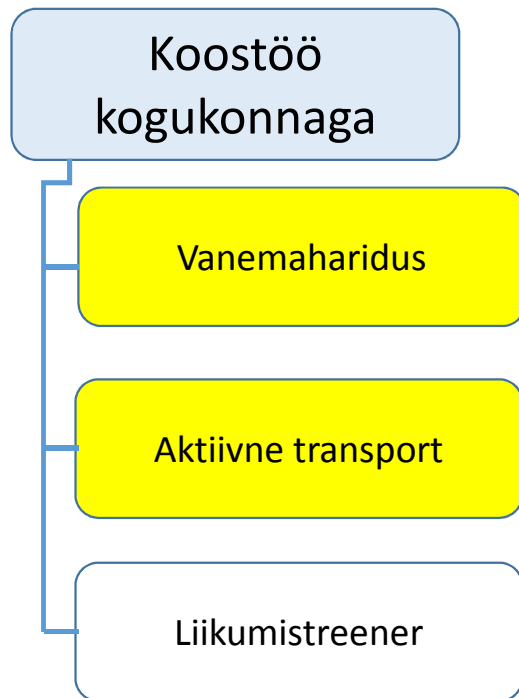
Aktiivsed tunnid

Liikumispausid

Aktiivsed õppemeetodid



Liikumisprogramm: vanemaharidus ja aktiivne transport





Kooli õppekava ja -korraldus

Kooli personali kaasamine

Tervist edendav liikumisõpetus

Liikumise valikained

Aktiivsed vahetunnid

Aktiivne (õue)vahetund

Liikumist soodustav keskkond

Aktiivsed tunnid

Liikumispausid

Aktiivsed õppemeetodid

Koostöö kogukonnaga

Vanemaharidus

Aktiivne transport

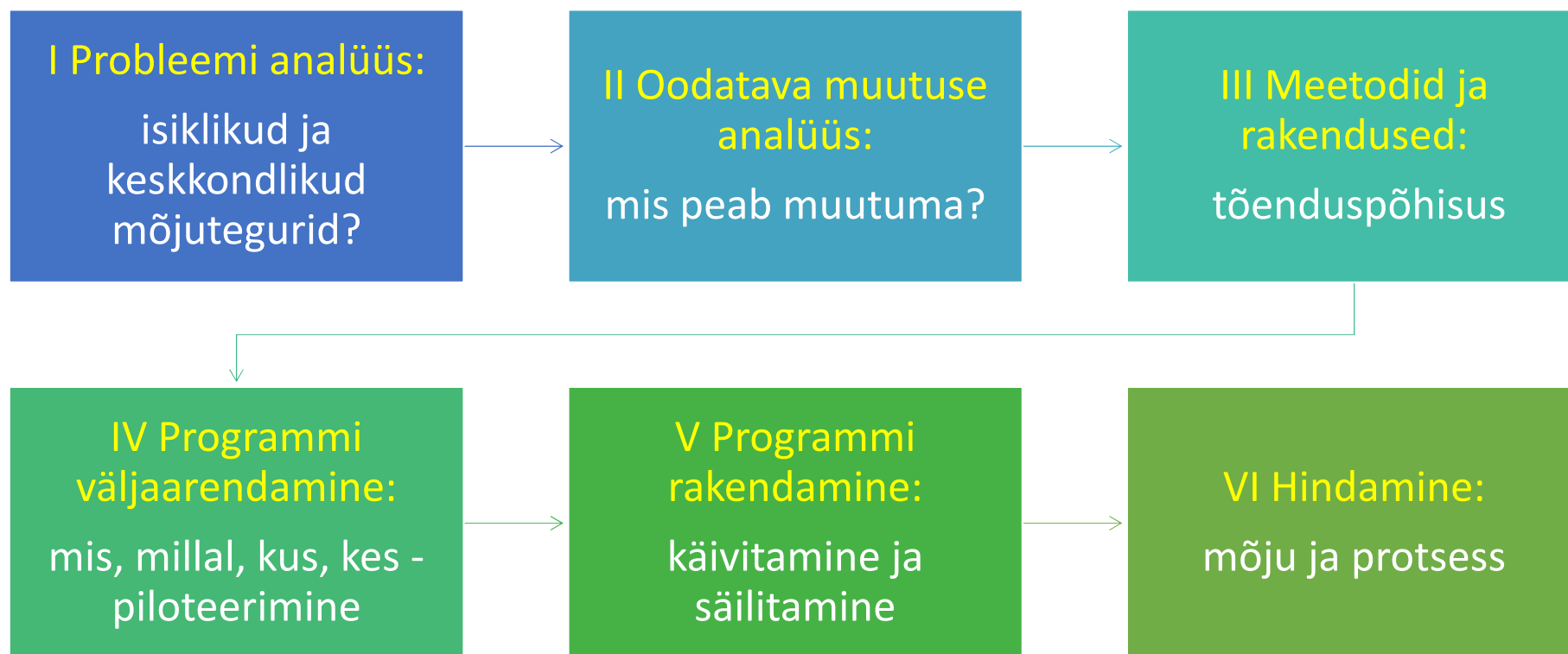
Liikumistreener

Sotsiaalsed normid



Ideekavandist muutuseni?

Intervention mapping (Bartholomew et al, 2001)



Liikumisprogramm: millist kasu saab laps, lapsevanem, kool, ühiskond?

I Parem füüsiline tervis

- Parem kehaline vormisolek ja paremad motoorsed oskused
- Paljude terviseriskide ennetamine

II Parem vaimne tervis: meeleolu ja kognitiivne võimekus

- Positiivne meeleolu
- Mälu, keskendumine, ülesande sooritamine
- Paremad akadeemilised õpitulemused

III Parem sotsiaalne tervis: suhted koolis

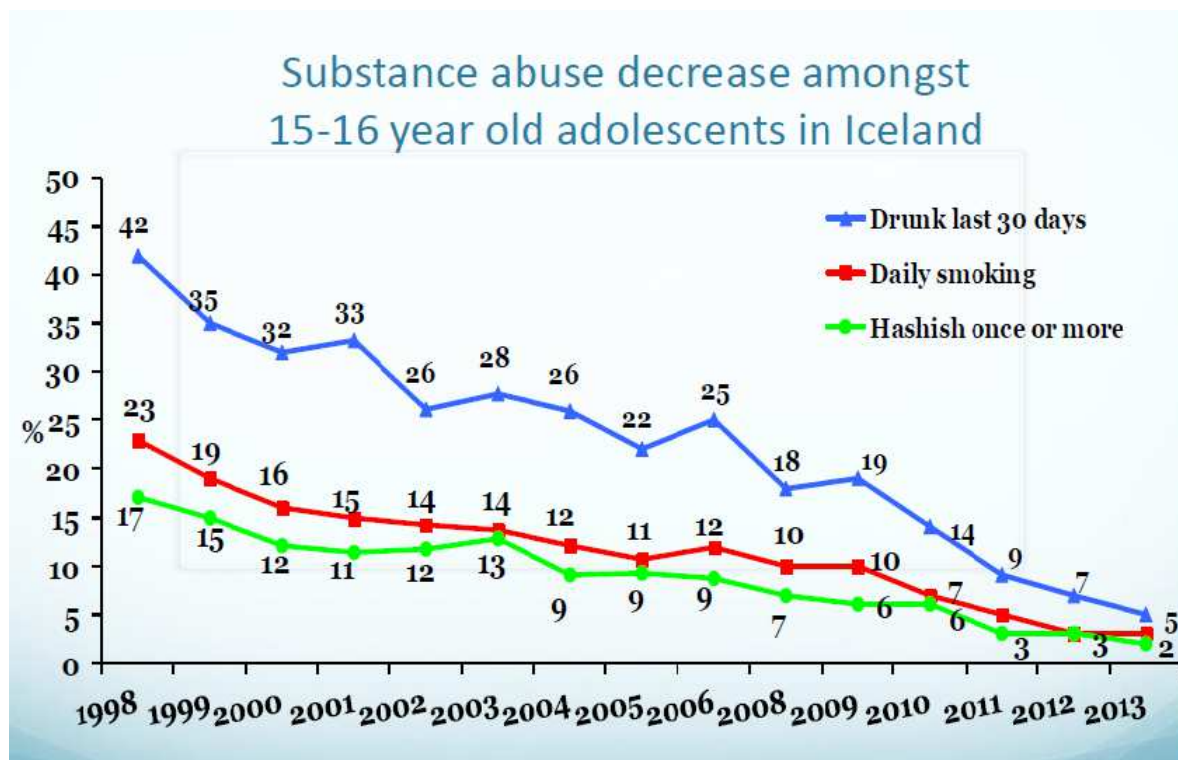
- õpilane/õpilane, õpilane/õpetaja
- parem töörahu tunnis
- oma kooli tunne



Võimalik?



Islandi kogemus: noorte tervisekäitumise muutus



Slaidi allikas: Tsereteli Z. Alcohol and drug prevention - national policies and possibilities in communities. Tallinn, 2013



Mis oleksid meie esimesed sammud?

Ühine kokkulepe riigi tasandil

Teaduspõhise sekkumisprogrammi
väljaarendamine Eesti koolidele

Liikumisprogrammi kättesaadavus kõigile Eesti
koolidele



liikumislabor.ut.ee
merike.kull@ut.ee