



**Tervise
Arengu
Instituut**

Laste liikumisrõõm peegeldab liigutuslikku osavust

Aave Hannus^{1,2}

Ave Amor², Kenn Konstabel^{1,2}

¹Tervise Arengu Instituut

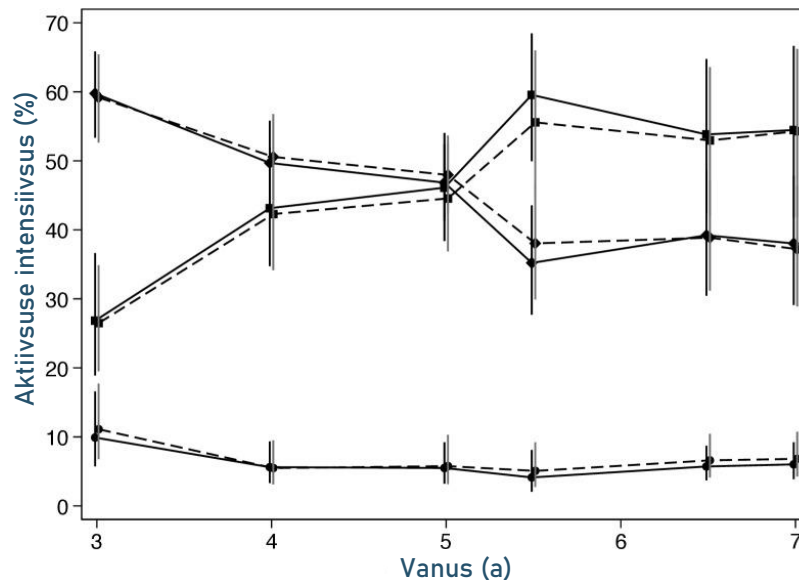
²Tartu Ülikool

KEHALISE HÜPOAKTIIVSUSE VARANE KONTEKST

2

» Kehalise aktiivsuse vähenemine märgata juba 3-6-aastastel ($n = 242$; 3 → 7a; min 5 p).

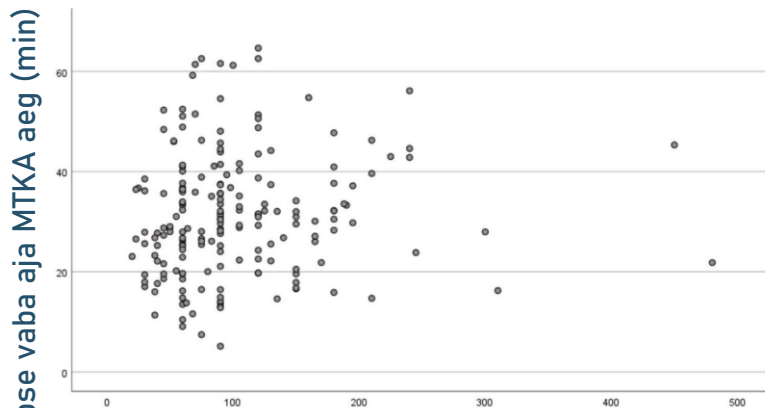
Liigistumisaja (■),
 kerge KA aja (◆),
 MTKA aja (●)
 proportsionaalne jaotus,
 poisid pidevjoonega,
 tüdrukud katkendjoonega,
 vanus aastates.



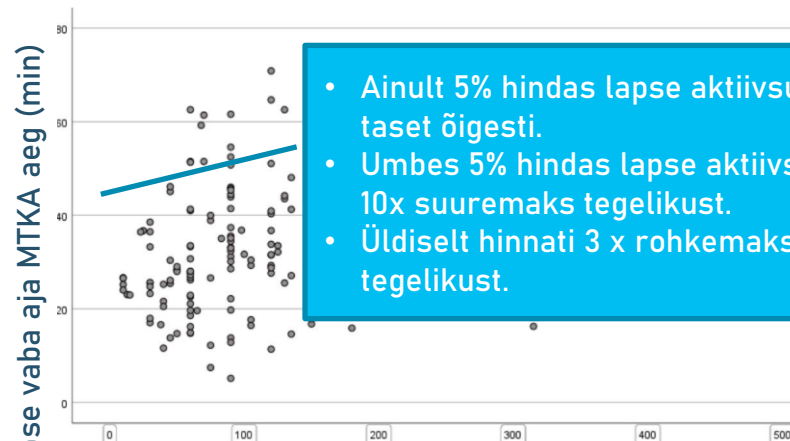
LAPSEVANEMAD ÜLEHINDAVAD LASTE KEHALIST AKTIIVSUST

3

» 244 koolieelikut 4-6-aastased; 213 ema, 167 isa (122 lapsel mõlemad).

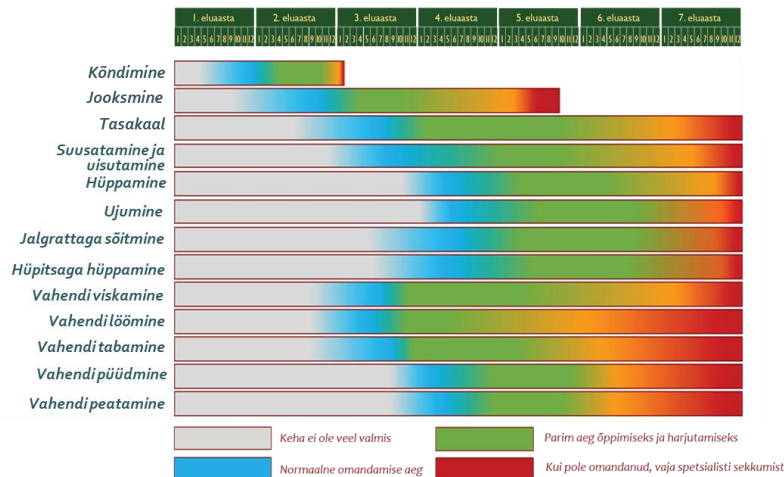


Emade hinnanguline lapse mõõduka kuni tugeva kehalise aktiivsuse aeg



Isade hinnanguline lapse mõõduka kuni tugeva kehalise aktiivsuse aeg

PÕHILIIKUMISOSKUSED



UURIMISKÜSIMUS

5

- » Kas kehalise aktiivsuse meeldivus e. kogemuslik hoiak aktiivsete tegevuste suhtes on seotud liikumisoskuste arenguga?



VALIM

6

Tüdrukud				Poisid			
48-53 k	54-59 k	60-65 k	66-71 k	48-53 k	54-59 k	60-65 k	66-71 k
$n = 24$	$n = 21$	$n = 24$	$n = 26$	$n = 21$	$n = 18$	$n = 26$	$n = 18$

 $N = 178$

53% tüdrukud



**Laste suhtumine
kehalistesse tegevustesse**

LIIKUMISPSÜHHOLOOGIA
UURING

LIHTNE DIHHOTOOMNE HINNANG TEGEVUSE MEELDIVUSELE

7

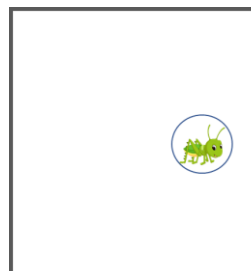
A: „Mulle meeldib [AKTIINE MÄNGVÕI ISTUVTEGEVUS].“ (e.g. *Kõndida, tõukerattaga sõita, ujuda*; $n = 18$)

B: „Mulle ei meeldi [AKTIINE MÄNGVÕI ISTUVTEGEVUS].“ (e.g. *Kõndida, tõukerattaga sõita, ujuda*; $n = 14$)
 “Kumb nukk mõtleb nii nagu sina?”



Vastamisel  

Vastamisel 



500 ms

500 ms

KOMPLEKSNE DIHHOTOOMNE TEGEVUSE MEELDIVUSE HINNANG

8

„Kumb nendest kahest tegevusest sulle rohkem meeldib?“

Vajuta sama värvi nuppu, nagu on see tegevus, mis sulle rohkem meeldib. Kui sulle meeldib see tegevus natuke rohkem, siis vajuta väiksemat nuppu ja kui see tegevus meeldib sulle palju rohkem, siis vajuta suuremat nuppu“

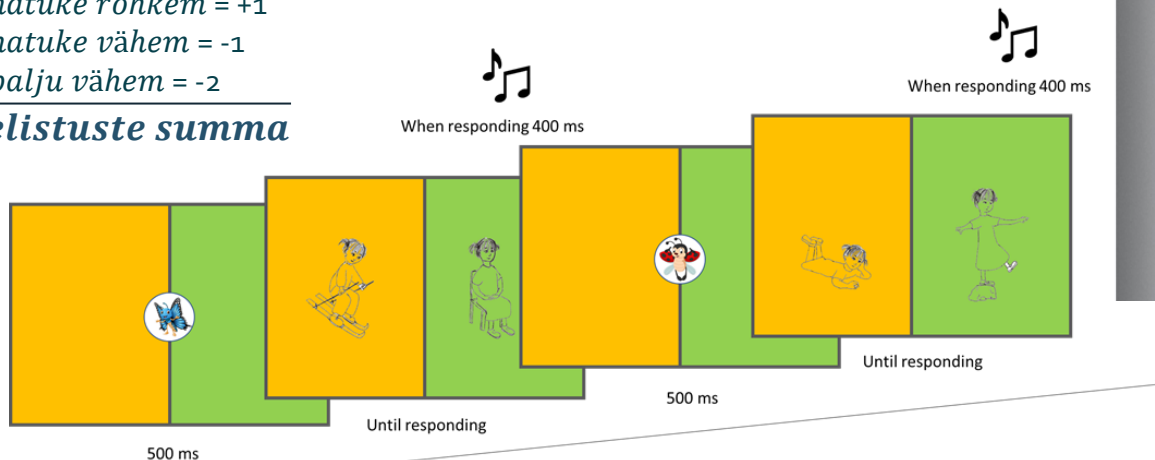
Aktiivsem tegevus meeldib palju rohkem = +2

Aktiivsem tegevus meeldib natuke rohkem = +1

Aktiivsem tegevus meeldib natuke vähem = -1

Aktiivsem tegevus meeldib palju vähem = -2

Aktiivsete teeldivuse eelistuste summa



LIIGUTUSLIKU OSAVUSE JA KEHALISE AKTIIVSUSE MÕÕTEVAHENDID

9

Kambas A, Venetsanou F. The Democritos Movement Screening Tool for preschool children (DEMOST-PRE©): Development and factorial validity. Research in Developmental Disabilities 2014; 35(7): 1528–1533

*GENEActiv Original**Min 7 päeva, á 10 h***DEMOST-PRE-Est©**

LIIGUTUSLIKU OSAVUSE JA KEHALISE AKTIIVSUSE MÕÕTEVAHENDID

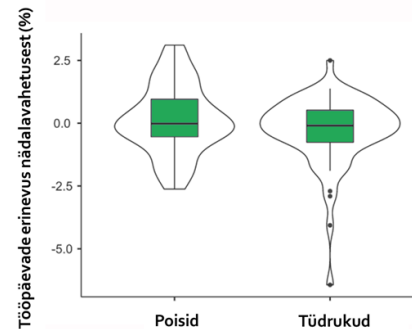
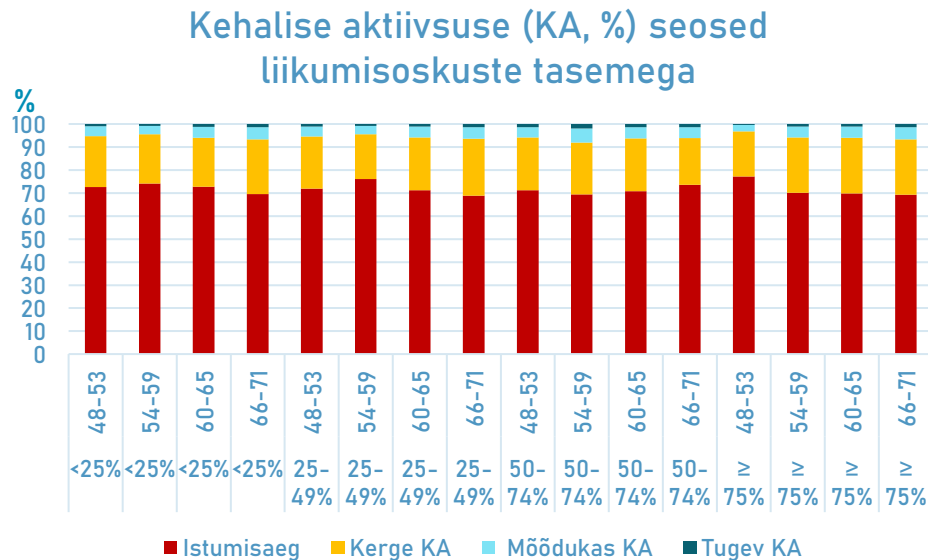
10

Kambas A, Venetsanou F. The Democritos Movement Screening Tool for preschool children (DEMOST-PRE©): Development and factorial validity. Research in Developmental Disabilities 2014; 35(7): 1528–1533

*GENEActiv Original**Min 7 päeva, á 10 h***DEMOST-PRE-Est©**

KEHALINE AKTIIVSUS

11



Tööpäevade ja nädalavahetuse päevade MTKA erinevuste sooline jaotus. Madalam väärtus näitab, et tööpäevadel oli MTKA suurem kui nädalavahetusel.



Tugev kehaline aktiivsus



Mõõdukas kehaline aktiivsus



Kerge kehaline aktiivsus

See uuring viidi läbi Euroopa Regionaalse Arengu Fondi ja programmi Mobilitas Plus toetusel, Project MOBJD596, „Design and validation of attitude measures for preschoolers: Measuring physical activity and sedentary behavior attitudes“.

LIIGUTUSLIKU OSAVUSE SEOSD LIHTSA DIHOTOOMSE MEELDIVUSE HINNANGUGA

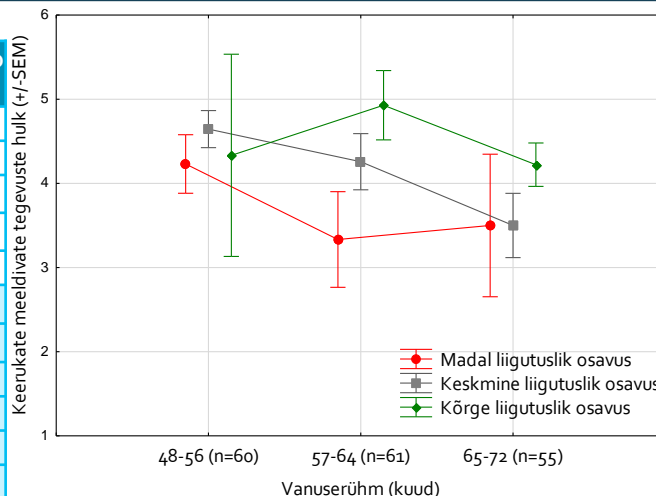
12

Lapsed, kellele meeldis suurem hulk keerukamaid kehalisi tegevusi, olid liigutuslikult osavamad (peale vanuse mõju välja arvamist):

$R = .25$, $R^2 = .06$, $Adj R^2 = .05$, $F(2,173) = 5.11$, $p = .007$.



TEGEVUS	LIHTSAD (F1)	KEERUKAD (F2)
kõndida	0.939*	-0.26
joosta	0.633*	0.171
jalutada	0.554*	0.018
hüpata	0.546*	0.109
batuudil hüpata	0.516*	0.0044
palli mängida	0.007	0.894*
jalgpalli mängida	-0.143	0.754*
mürada	-0.127	0.610*
reketiga	0.199	0.569*
suusatada	0.095	0.561*
uisutada	0.207	0.504*



Lapse vanus oli keerukate kehaliste tegevuste meeldivusega negatiivses seoses ($t = -2.87$, $p = .005$) ja liigutuslik osavus positiivses seoses ($t = 2.53$, $p = .012$).

ROTATION = GEOMIN $\chi^2(p) = 35.168$
 ESTIMATOR = WLSMV $df = 34$
 $p = .413$

CFI = .996
 TLI = .994

RMSEA = .014
 (90% CI .000 – .057)
 SRMR = .080

LIIGUTUSLIKU OSAVUSE SEOSD KOMPLEKSSE DIHHOTOOMSE MEELDIVUSE HINNANGUGA

13

Lapsed, kes eelistasid sagedamini ja enam kehaliselt aktiivseid tegevusi istuvatele tegevustele, olid liigutuslikult osavamad:

$R = .16$, $R^2 = .03$, $Adj R^2 = .02$, $F(1,171) = 4.64$, $p = .033$.



Lapse liigutuslik osavus oli positiivses seoses kehaliste tegevuste eelistamisega istuvatele ($t = 2.15$, $p = .033$).

JÄRELDUSED JA EDASISED PLAANID

14

- » Läbilõikeline hindamine viitab, et liigutuslikult ja kognitiivselt komplekssemate kehaliselt aktiivsete tegevuste meeldivus on lastel seotud liigutusliku osavusega.
- » Kehaliselt aktiivsete tegevuste suhteline meeldivus võrreldes istuvate tegevustega on samuti positiivselt seotud liigutusliku osavusega.
- » Esialgsed tulemused viitavad, et koolieelikutel on liigutuslik osavus seotud kogemuslike hoiakutega kehaliselt aktiivsete tegevuste suhtes.
- » Edasised pikilõikelised uuringud aitaks mõista hoiakute kujunemise seoseid kehalise aktiivsusega keskmises ja hilises lapseas.

MÖTTEKOHT

15

GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR AND SLEEP | FOR CHILDREN UNDER 5 YEARS OF AGE

Summary

Early childhood is a period of rapid physical and cognitive development and a time during which a child's habits are formed and family lifestyle

Young children should have opportunities to participate in a range of developmentally-appropriate, safe, enjoyable play-based physical activities. The quality

spend on screen-based sedentary activities or time restrained. They were developed using the best available evidence, expert consensus and consideration of values and preferences, acceptability, feasibility, equity and resource implications.

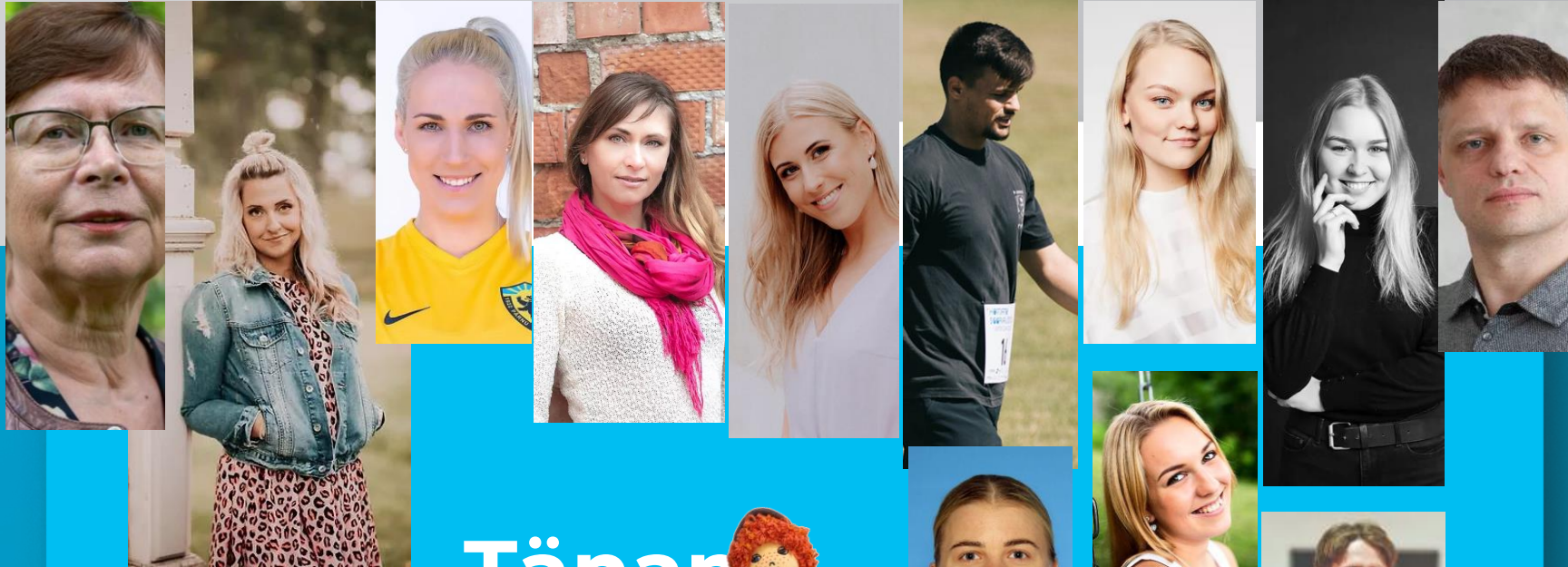
To meet daily physical activity time recommendations, particularly in children, the pattern of overall activity across a 24-hour period needs to be considered, since every day is made up of sleep time, sedentary time and light-, moderate- or vigorous-intensity physical activity.

Young children should have opportunities to participate in a range of developmentally-appropriate, safe, enjoyable play-based physical activities. The quality of sedentary time matters and interactive screen-based activities, such as reading, storytelling, singing and puzzles are important for social and cognitive development as well as recreation and relaxation. Regular sleep and wake-up times can help to ensure adequate, good quality sleep.



Lapsed peaksid tundma end mugavalt ning olema võimelised õppima erinevaid liikumisoskusi järgnevates keskkondades: maastikul, vees, lumel, jääl ning õhus (PHE Canada, 2010).



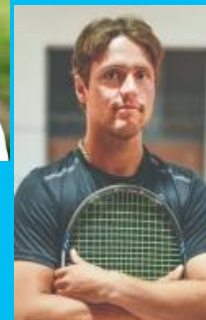


Tänan

Aave Hannus

Tervise Arengu Instituut

aave.hannus@tai.ee



Uuring viidi läbi Euroopa Regionaalse Arengu Fondi ja programmi Mobilitas Pluss toetusel, Project MOBJD596, „Design and validation of attitude measures for preschoolers: Measuring physical activity and sedentary behavior attitudes“.