

Tartu Ülikool

Sotsiaal- ja haridusteaduskond

Haridusteaduste instituut

Klassiõpetaja õppekava

Piia Nurmela

LINNA- JA MAAKOOLIDE 6. KLASSIDE ÕPILASTE KEHALIST AKTIIVSUST  
MÕJUTAVAD TEGURID

Magistritöö

Juhendaja: Evelin Lätt

Läbiv pealkiri: Kehaline aktiivsus

KAITSMISELE LUBATUD

Juhendaja: Evelin Lätt (PhD)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Kaitsmiskomisjoni esimees: Krista Uibu (PhD)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Tartu 2015

Linna- ja maakoolide 6. klasside õpilaste kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid  
Resümee

Magistritöö eesmärgiks oli hinnata isiklike, sotsiaalsete ja keskkondlike tegurite mõju linna- ja maakooli 6. klasside õpilaste kehalisele aktiivsusele. Uurimistöö andmed koguti projekti „TerVEKool“ raames. Uuringus osales nelja maakonna 6. klassidest 906 õpilast, kellest 730 oli linnakoolis õppivad õpilased ja 176 maakoolis õppivad õpilased. Uurimistöö läbiviimiseks kasutati ankeetküsitlust, kust kasutati käesoleva magistritöö jaoks vajalikke taustandmeid ning kehalist aktiivsust hindavaid küsimusi. Tööst selgus, et linna- ja maakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega tegelemise vahel statistiliselt olulist erinevust ei leitud. Ilmnes, et isiklikud tegurid mõjutavad võrdselt nii linna- kui ka maakoolis õppivaid õpilasi. Samuti selgus, et sotsiaalsed ja keskkondlikud tegurid mõjutasid rohkem linnakoolis õppivate õpilaste kehalist aktiivsust, kui maakoolis õppivate õpilaste puhul. Keskkondlikud tegurid seevastu ei osutanud mingit mõju maakoolis õppivate õpilaste kehalisele aktiivsusele. Kokkuvõttes mõjutavad linna- ja maakoolis õppivate õpilaste kehalist aktiivsust siiski mitmed tegurid.

*Märksõnad:* kehaline aktiivsus, maakool, linnakool, tervisedendus koolides

Factors influencing physical activity among urban and rural schools' 6th graders

Abstract

The aim of this thesis is to find out factors influencing physical activity among rural and urban school children. The additional purpose was to evaluate the influence of personal, social and environmental factors among urban and rural schools' 6th graders. The data was collected within the framework of „TerVEKool“ project. Total 906 6th grade students (730 urban school students and 176 rural school students) from four counties participated in the study. Necessary information was gained by the means of questionnaire. The results showed that there is no important difference in physical activity among urban and rural school students. It turned out that personal factors influence both urban and rural school students physical activity equally. It also appeared that social and environmental factors influence more urban school students physical activity than rural school students. Environmental factors did not influence rural school students physical activity in any means. In conclusion, many factors influence urban and rural school students physical activity.

*Keywords:* physical activity, urban school, rural school, health promotion in schools

## Sisukord

Sissejuhatus .....	5
<i>Ülevaade kehalise aktiivsuse olulisusest</i> .....	6
<i>Kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid</i> .....	7
<i>Kehalist aktiivsust mõjutavad isiklikud tegurid</i> .....	8
<i>Kehalist aktiivsust mõjutavad sotsiaalsed tegurid</i> .....	10
<i>Kehalist aktiivsust mõjutavad keskkondlikud tegurid</i> .....	12
<i>Linna- ja maakoolides õppivate laste kehaline aktiivsus</i> .....	13
Uurimuse eesmärk ja hüpoteesid .....	15
Metoodika .....	16
<i>Valim ja protseduur</i> .....	16
<i>Mõõtevahend</i> .....	17
<i>Kehalise aktiivsuse hindamine</i> .....	17
<i>Küsimustikud</i> .....	18
<i>Andmeanalüüs</i> .....	20
Tulemused .....	20
Arutelu.....	25
Tänu sõnad.....	29
Autorsuse kinnitus.....	29
Kasutatud kirjandus.....	30

## Sissejuhatus

Kehaline aktiivsus on tervisliku eluviisi üheks tähtsaks komponendiks. Liikumine on tervist tugevdav tegevus, mis regulaarsel praktiseerimisel vähendab krooniliste haiguste tekkimist. Lapse- ja noorukieas soovitatakse olla kehaliselt aktiivne vähemalt 60 minutit päevas (Weiler, R., Allardyce, S., Whyte, P. G., Stamatakis, E., 2014). Paraku pole paljud noored siiski piisavalt aktiivsed ning vanusega see tase aina väheneb (Sallis et al., 2000). Samuti ei vasta Eesti õpilaste kehaline aktiivsus üldlevinud soovitudele (Aasvee et al., 2012). Sellest tingituna suureneb noorte seas ülekaalulisus. Selle vähese aja jooksul, mil ülekaalulisuse tase on tõusnud, arvati et see on tingitud eelkõige keskkonnast, kui pigem bioloogilistest muutustest (Ferreira et al., 2007). Vähesel kehalisel aktiivsusega kaasnevad terviseprobleemid laienevad, haarates järjest nooremaid vanuserühmi, mistõttu on tähtis selgitada välja tegureid, mis mõjutavad oluliselt liikumisharrastusi ja huvi liikumise vastu (Oja, 2008).

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumist on küll varasemalt uuritud, kuid pole võrreldud maa- ja linnakooli õpilaste kehalist aktiivsust ja tegureid, mis võivad takistada kehalise aktiivsusega tegelemist.

Antud lõputöö valmib „Tervisedenduse tulemuslikkus Eesti koolides“ (TerVEkool) projekti raames. Projekti uuringu eesmärgiks oli kaardistada hetkeolukord 6. klassi õpilaste tervisekäitumises ja koolides läbiviidavates terviseedenduslikes tegevustes. Uuringus osalesid 6. klassi õpilased, kuna selleks vanuseks on välja kujunemas ja juurdumas tervisekäitumuslikud harjumused. Samas on selles eas noored väga vastuvõtlikud nii halbadele kui headele teguritele, mis mõjutavad just kehalist aktiivsust.

Käesoleva magistr töö probleemiks on põhjalik informatsiooni puudumine Eesti 6. klasside õpilaste kehalise aktiivsuse kohta linna- ja maakoolides. Sellest tulenevalt on magistr töö eesmärgiks hinnata isiklike, sotsiaalsete ja keskkondlike tegurite mõju linna- ja maakooli 6. klasside õpilaste kehalisele aktiivsusele ning selgitada välja maa- ja linnakoolides käivate õpilaste kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid.

Eesmärkide täitmiseks antakse töö teoreetilises osas ülevaade kehalise aktiivsuse olulisusest ja kehalist aktiivsust mõjutavatest isiklikest, sotsiaalsetest ja keskkondlikest teguritest. Lisaks antakse ülevaade antud magistr töö teemaga seonduvatest varasematest uuringutest ning Eestis ja välismaal saadud tulemustest.

Antud lõputööle püstitati uurimuse eesmärgist tulenevalt järgmised hüpoteesid:

1. Isiklikud tegurid (näiteks kehalise aktiivsuse nautimine) mõjutavad linnakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega tegelemist rohkem kui maakoolis õppivate õpilaste puhul (Loucaides, C. A., Plontnikoff, R. C., Bercovitz, K., 2007).
2. Sotsiaalsed tegurid (näiteks vanematepoolne toetus) mõjutavad maakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega tegelemist rohkem kui linnakoolis õppivate õpilaste puhul (Loucaides, C. A., Plontnikoff, R. C., Bercovitz, K., 2007).
3. Keskkondlikud tegurid (näiteks keskkondlikud võimalused) mõjutavad maakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega tegelemist rohkem kui linnakoolis õppivate õpilaste puhul (Findholt, E. N., Michael, L. Y., Davis, M. M., Brogoitti, W. V., 2010; Loucaides, A. C., 2009).

#### *Ülevaade kehalise aktiivsuse olulisusest*

Kehaline aktiivsus on igasugune skeletilihaste liigutus, mille käigus kulutab inimene energiat üle oma rahulolekutaseme (Harro, s.a.). Regulaarne kehaline aktiivsus on tunnustatud kui terve eluviisi üks tähtsamaid komponente, mille kõige olulisem väärtus on südame-veresoonkonna tegevuse aktiveerimine, organismi parem varustamine hapnikuga ja lihasaparaadi tugevdamine (Veigel, s.a.).

Kehalist aktiivsust iseloomustab ühekordse tegevuse intensiivsus ja sealhulgas kulutatud energia. Aktiivne eluviis tuleneb sellest mitu korda ja kui kaua nädalas ollakse kehaliselt aktiivne (Harro, s.a.). Lisaks iseloomustab kehalist aktiivsust endale seatud eesmärkide püstitamine ja sooritatud tegevuse tüüp, kas keskendutakse suurtele lihasgruppidele või ainult mõne jäseme lihastele. Eesmärkideks võivad olla sportliku treeningu harrastamine või igapäevane kehalist pingutust nõudev töö. Pikem ajaperiood iseloomustab kehalist aktiivsust sellel määral, kui kaua tegeleti eeltoodud eesmärkide täitmisega (Harro, s.a.).

Kehaline aktiivsus on üheks põhiliseks energia kulutamise komponendiks. Vähene liikumine ja kehaline aktiivsus põhjustab ülekaalulisuse epideemiat. Laste seas esinevat ülekaalulisust on seostatud vähese kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisiga (Steinbeck, 2001). Vähene kehaline aktiivsus võib põhjustada palju tervisehädasid. Liikumine on küll ainult üks haigestumise riski vähendav tegur, kuid enamiku haiguste, nagu diabeedi ja osteoporoosi ohtu vähendab just tervislik eluviis ja liikumine (Liikumise tähtsus tervisele, s.a.). Liikuv eluviis aitab kontrollida

kehakaalu, vähendab südame-veresoonkonna haiguste riske, aitab parandada enesetunnet, aitab paremini magada ning tugevdab luid ja lihaseid (*Why is physical activity important*, s.a.).

Kehaline aktiivsus on vajalik kõigile inimestele selleks, et hoida enda füüsilist ja olla terve. Vähesel kehalisel aktiivsusega kaasnevad terviseprobleemid laienevad, haarates järjest nooremaid vanuserühmi, mistõttu on tähtis selgitada välja tegureid, mis mõjutavad oluliselt liikumisharrastusi ja huvi liikumise vastu (Oja, 2008).

### *Kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid*

Optimaalne füüsilise aktiivsuse tase on lapsepõlves tervise arendamiseks ja säilitamiseks väga tähtis faktor. Tervis, kooskõlas füüsilise tegevusega, tagavad tervisliku arengu ja parandavad psühholoogilist heaolu (Ommudsen, Page, Ku & Cooper, 2008).

Kehalise aktiivsuse mõju noortele on esimeseks tähtsaks sammuks loomaks kehalise aktiivsuse sekkumise programme, et tõsta positiivses suunas lastel ja noortel kehalise aktiivsuse taset. See on oluline, sest kehalise aktiivsuse kogemused lapsepõlves avaldavad mõju täiskasvanueas (Ommudsen, Page, Ku & Cooper, 2008).

Kehalise aktiivsuse jälgimine on keeruline, sest seda saab jälgida küll erinevate viisidega, kuid tulemused ei pruugi olla alati täpsed ja korrektsed (Ommudsen, Page, Ku & Cooper, 2008). Üldjoontes ollakse lapsepõlves mõõdukalt kehaliselt aktiivsed ja täiskasvanueas kehalise aktiivsuse tase väheneb ja muutub madalaks (Ommudsen, Page, Ku & Cooper, 2008). Kui lapsed on väheaktiivsed, siis täiskasvanueas on nad suure tõenäosusega samuti väheaktiivsed (Harro, s.a.).

Selleks, et saada aru kehalise aktiivsuse mõjust lastele ja noortele, on uuritud erinevaid kehalist aktiivsust mõjutavaid tegureid. Need kolm kehalist aktiivsust mõjutavat tegurit on: 1) isiklikud tegurid, mis peegeldavad lõpptulemuse ootusi sotsiaal-kognitiivsetest teooriatest ja hoiaku-käitumise mudelist; 2) sotsiaalsed tegurid, mis peegeldavad toetust lähedastelt inimestelt, välja toodud Bandura sotsiaal-kognitiivses teoorias; 3) füüsilisest ja sotsiaalsest keskkonnast tingitud tegurid kajastavad füüsilisi võimalusi kehaliseks aktiivsuseks, juurdepääsu ohutule ümbrusele ja sotsiaalseid piiranguid, mis põhinevad Bandura sotsiaal-kognitiivsest teooriast ja kehalise aktiivsuse käitumisest sotsiaal-ökoloogilises mudelis. Need eelmainitud kolm mõjurit võimaldavad kehalist aktiivsust paremini jälgida ja saada aru selle erinevatest külgedest (Ommudsen et al., 2008).

Isiklike, sotsiaalseid ja keskkonnast tingitud mõjutusi õpilaste seas, seoses kehalise aktiivsusega, ei ole piisavalt uuritud ja teadmised nende kohta on limiteeritud (Ommudsen et al., 2008). Rahvuslikud erinevused liikumisaktiivsuses võivad tihti olla põhjustatud sotsiaalmajanduslike tingimuste ja haridustaseme erinevustest (Harro, s.a.). Käsitledes kultuuridevahelist, vanusest ja soost tingitud mõjutusi peab arvetama sellega, et iga piirkonna, kultuuri või rahvastiku järgi põhinevad andmed kehalise aktiivsuse kohta võivad erineda sisu, keele, vanuse või soo interpreteerimise tõttu (Ommudsen et al., 2008).

### *Kehalist aktiivsust mõjutavad isiklikud tegurid*

Isiklike tegureid, mis võivad mõjutada ja omada seost kehalise aktiivsusega, on mitmeid. Isiklikud tegurid, kas tagavad või pärsivad kehaliselt aktiivset eluviisi.

Esiteks on individuaalsed mittemuudetavad tegurid, milleks on sugu, kronoloogiline ja bioloogiline vanus, geneetiline eripära, liikumisaparaadi arengukiirus ja arenguaste. Samuti loevad isikuomadused, mis on osaliselt muudetavad ning krooniliste haiguste ja puuete olemasolu (Bauman et al., 2012; Veigel, s.a.).

Teiseks on individuaalsed muudetavad tegurid – kehamass ja rasvkoe osahulk; kehaline võimekus; teadmised kehalise aktiivsuse soodsast toimest tervisele. Informeeritus kehalise aktiivsuse harrastamise võimalustest; usk liikumise soodsasse toimesse; suhtumine kehaliselt aktiivsesse eluviisi; kavatsused muuta oma eluviisi kehaliselt aktiivsemaks; isikliku eeskuju ja rollimudelite olemasolu; motiveeritus ja oskused kehalise aktiivsusega tegelemiseks; enesetõhusus; tajutud ja tegelikud tõkked sealhulgas ajapuudus (Bauman et al., 2012; Veigel, s.a.).

Liigne kehamass ja madal kehaline võimekus võivad, aga ei pruugi, takistada kehalise aktiivsusega tegelemist. Siiski on ülekaalulisus üks nendest põhjustest, miks liigutakse ja käiakse vähem erinevates spordiasutustes (Steinbeck, 2001). Ülemäärast kehamassi on võimalik ennetada, olles kehaliselt aktiivne ja tegeledes endale sobivate spordialadega. Teadmised kehalise aktiivsuse soodsast toimest ja informeeritus kehalise aktiivsuse harrastamise võimaluste kohta mõjutab laste ja noorukite sporditreeningutes osalemist.

Teadlikkus kehalise aktiivsuse soodsast toimest tervisele ei seostu noorukite tegeliku kehalise aktiivsusega, kuid teadmised sellest, kuidas olla kehaliselt aktiivne võivad suurel määral mõjutada tervislikult elama (Steinbeck, 2001; Harro, s.a.).

Kehaline kasvatus mängib õpilaste kehalise aktiivsusega tegelemisel suurt rolli. Samas ei seostunud kehalise kasvatus tundide meeldimine sporditreeningutes käimisega. Treeningutel käijad osalesid kooli kehalise kasvatus tundides rohkem, kui need õpilased, kes treeningutel ei osalenud (Harro, s.a.). Kõrge kompetentsusega lapsed seevastu olid peale kooli vabal ajal rohkem kehaliselt aktiivsed, kui õpilased, kellel oli madal kompetentsus. Samas leidsid Carroll & Loumidis (2001), et kompetentsus ei mõjutanud kehalise aktiivsuse nautimist. Kehalise kasvatus tunnid aitavad kaasa kõrge kompetentsuse arendamisele, kuna seal saavad õpilased liikuda efektiivselt ja ohutult (Weiler et al., 2014).

Usk liikumisaktiivsuse soodsasse toimesse soodustab treeninggrupiga liitumist, kuid ei taga seal püsijäämist (Harro, s.a.). Selleks, et kehaline aktiivsus omaks laste ja noorte jaoks tähtsust ning nad saaksid aru selle vajalikkusest, tuleks õpetajatel teha eeltööd ja anda piisavalt soovitusi. Vastasel juhul ei pruugi õpilastel isiklikku seost kehalise aktiivsusega, kui tervislikku eluviisi edendava eluviisiga, tekkida. Kavatsust hakata rohkem liikuma saab mõjutada mitmete tegurite abil, kuid siiski ei õnnestu üksnes kavatsuste abil kehalise aktiivsuse muutmist tagada. Kavatsus suurendada kehalist liikumist on eelduseks, et soodsate tingimuste korral hakkab inimene oma elustiili muutma (Harro, s.a.).

Enesetõhusus on üks olulisemaid tegureid, mis käitumist mõjutavad (Harro, s.a.). Enesetõhusus on usk endasse, et ollakse võimeline edukalt mingit tegevust sooritama. Enesetõhusus on tugevalt ja positiivselt seotud laste ja noorukite kehalise aktiivsusega. Selle abil on isegi võimalik kehalist aktiivsust kaudselt suurendada (Dishman, 2005; Harro, s.a.).

Viimaseks teguriks on tajutud ja tegelikud tõkked. Noorukite hulgas on tajutavaks tõkkeks enamasti ajapuudus. See on ka peamine põhjus miks loobutakse erinevatest organiseeritud treeningutel käimisest. Ajapuudus on siiski paljudel juhtudel ainult ettekäändeks, et varjata huvi või motiveeritust aktiivse eluviisi vastu. (Harro, s.a.).

Lastele ja noorukitele antavad kehalise aktiivsuse soovitused peaksid arvesse võtma igäihe senist kehalist aktiivsust ja elustiili. See tähendab, et need soovitused ei tohiks olla ebareaalselt kõrged, vaid ülepingsutamata saavutatavad, vaid siis on nooruk motiveeritud soovitusete täitmise poolt püüdlema (Harro, s.a.).

*Kehalist aktiivsust mõjutavad sotsiaalsed tegurid*

Sotsiaalsest keskkonnast tingitud tegurid mõjutavad lapsi ja noori olema kehaliselt aktiivsed või vastupidiselt, pärsivad kehaliselt aktiivset elu. Rolli mängivad perekondlikud harjumused; sotsiaalne, perekonna ja lähedaste tugi; lähedaste innustamine olema kehaliselt aktiivsem; liikumise-sportimise võimalused ja nende kättesaadavus ja meeldivus; kliima, aastaaeg; teiste kehalist liikumist mittenõudvate tegevuste ja huvialade olemasolu (Harro, s.a.). Kui perekond on kehaliselt mitteaktiivne, pole lapsel seal perekonnas aktiivne olla lihtne, sest perekonnapoolset toetust ja eeskujut ei ole. Kuna lapsed ei ole oma otsuste langetamisel iseseisvad ja on kergesti mõjutatavad, pole aktiivne eluviis kergesti saavutatav.

On leitud, et lapsevanemad peavad oluliseks, et nende lastel oleks peale koolis käimise veel mingi kasulik tegevus ja vaba aja veetmise viis, mis oleks kvaliteetse ja arendava sisuga. Enamus vanematest on teadlikud, et sportlik eluviis annab lastele positiivse ellusuhtumise ja tugeva tervise (Port, 2010).

Kehaline aktiivsus on käitumine, mille õpivad lapsed oma vanematelt. Vanemate kehaline aktiivsus mõjutab suurel hulgal laste kehalist aktiivsust (Steinbeck, 2008; Raudsepp & Viira, 2000). Ferreira ja tema kolleegide (2007) uuringus vaadeldi laste ja vanemate suhet kehalise aktiivsusega ning leiti, et laste ja vanemate kehalise aktiivsuse vahel ei ole seost. Kui aga vaadeldi ema ja isa kehalist aktiivsust eraldi, oli isa kehalise aktiivsuse tase lapse kehalise aktiivsusega positiivselt seotud. Samas ema kehalise aktiivsuse tase ei olnud seotud laste kehalise aktiivsusega. Samuti ei mänginud olulist rolli laste kehalisele aktiivsusele perekonna poolehoid ja julgustamine. Seevastu leidis Steinbeck (2001) oma uuringus, et kui ema on kehaliselt aktiivne, on ka laps kaks korda enam kehaliselt aktiivsem võrreldes sellega, kui ema poleks kehaliselt aktiivne. On leitud, et isa kehaline aktiivsus mängib lapse jaoks olulisemat rolli, kui ema kehaline aktiivsus ning seetõttu on isad suuremad eeskujud lastele, kui emad (Ferreira et al., 2007). Isade kehalise aktiivsuse tase mõjutab lapsi nende soost olenemata, samas on emade kehalise aktiivsuse tase on tihti seotud pigem tüdrukute kui poiste kehalise aktiivsuse tasemega. Kuigi hüpoteetiliselt on arvatud, et vanemate toetus ja julgustamine mõjutab laste kehalise aktiivsuse taset rohkem, kui vanemate enda kehaline aktiivsus (Ferreira, et al., 2007). Samas leiab Steinbeck (2001) oma uuringus, et lapse aktiivne eluviis on tagatud, kui mõlemad vanemad on kehaliselt aktiivsed.

Majanduslik keskkond laste kodus ja peres ei mänginud kehalises aktiivsus olulist rolli. Vanematel võis olla erinev majanduslik tase, kuid see ei omanud laste kehalisele aktiivsusele tähtsust (Ferreira et al., 2007).

Üheks kehalist aktiivsust mõjutavaks sotsiaalseks teguriks on eakaaslaste toetus (Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt, S. G., Schaaf, D., 2007). Teismeliste laste kehaline aktiivsus on seotud eakaaslaste ja vendade-õdede kehalise aktiivsusega (Harro, s.a.). Eakaaslaste toetus aitab suurel hulgal kaasa kehaliselt aktiivsele eluviisile. Teatud vanuses on lapsed eakaaslaste poolt rohkem mõjutatavad, kui vanemate poolt ja vanemad ei mängi enam nii olulist rolli lapse kehalise aktiivsuse mõjutajana (Hohepa, 2007).

Harro (s.a) on leidnud, et 9-15 aastaste laste hulgas ilmnes positiivne seos treeningutel osalemise ja parima sõbra treeningutel osalemise vahel. Lapsed tegelevad pigem nende tegevustega, millega tegelevad ka nende sõbrad. Hohepa ja tema kaaslaste (2007) uuringust selgus, et kui laste sõbrad on kehaliselt aktiivsed, siis lapsed on samuti kehaliselt aktiivsemad. Tänu sõpradele kõndisid lapsed rohkem, viibisid värskes õhus ja sõitsid rohkem rattaga. Samas, kui laste sõbrad polnud kehaliselt aktiivsed, siis olid lapsed ise samuti kehaliselt inaktiivsed (Hohepa et al., 2007).

Kehaliselt aktiivne eluviis aitab hoida laste tervist ja on tähtis osa ülekaalulisusest hoidumiseks. Kuna õpilased veedavad suure osa oma ajast koolis, on see suurepärane koht, kus propageerida kehaliselt aktiivset eluviisi. Kooli ülesandeks on õpilasi toetada ja suunata olema kehaliselt aktiivne (*Evidence brief 1: Supporting physical activity in schools*, 2012). Koolide toetus kehalise aktiivsuse edendamiseks motiveerib õpilasi olema rohkem kehaliselt aktiivne.

Ka õpetajate julgustamine võib aidata kaasa sellele, et õpilased tahaksid tegeleda rohkem kehaliselt aktiivsete tegevustega. Näiteks võib õpetajate julgustamine aidata lastel eelistada koolist koju kõndimist. Õpetajad peavad õpilasi julgustama olema vahetundide ajal kehaliselt aktiivsed, nii siseruumides kui ka väljas (*Evidence brief 1: Supporting physical activity in schools*, 2012).

Mitmed Eesti koolid paraku ei võimalda lastel olla vahetundide ajal kehaliselt aktiivsed. Vahetundide ajal ei lubata õpilastel joosta, vaid palutakse kõndida. Koolid võiksid võtta kasutusele aktiivseid vahetunde, kus õpilased saavad tegeleda aktiivsete tegevustega.

*Kehalist aktiivsust mõjutavad keskkondlikud tegurid*

Ferreira ja tema kolleegide (2007) uuring on demonstreerinud seoseid lapseõlve ülekaalulisuse ja keskkonnast tingitud teguritega, milleks on peamiselt kodu ja naabruskond. Tähtis on mõista keskkonda, mis soodustab ülekaalulisust põhjustavat käitumist, kuna see käitumine toob endaga kaasa madala kehalise aktiivsuse taseme. Keskkonnast tingitud mõjutused võivad eriti asjakohased olla laste ja noorte jaoks, kuna neil on käitumuslikes valikutes vähem iseseisvust (Ferreira et al, 2007).

Tähtsustatud on vajadust uurida keskkonnast tingitud mõjusid erinevates keskkondades, milleks on kool, kodu ja naabruskond. See on vajalik selleks, et arendada välja sekkumisi, mis parandaksid laste kehalist aktiivsust. 2000. aastal koostati laste seas laialdane ülevaade isiklikest ja keskkonnaga seotud seosest kehalise aktiivsusega (Ferreira et al, 2007, viidatud Sallis, Prochaska, Taylor, 2000 j).

Uuringus identifitseeriti mitmeid muutujaid, mis olid järjekindlalt seostatud laste kehalise aktiivsusega. Need muutujad sisaldasid sotsiaalseid ja füüsilisi keskkonnast tingitud tegureid, näiteks otsene abi ja toetus vanematelt ja lähedastelt inimestelt. Lisaks vaadeldi kättesaadavust programmidele/asutustele, võimalusi olla aktiivne ja veeta aega väljas. Uuringu läbiviijad keskendusid oma ülevaates laste ja noorte kehalise aktiivsuse seosele keskkonnaga (Ferreira et al., 2007). Uuringust osalesid 3 – 18 aastased kooliõpilased. Uuringust ei võtnud osa lapsed, kes põdesid kroonilist haigust, mis võis kehalist aktiivsust mõjutada. Samuti ei võtnud uuringust osa lapsed, kes võtsid osa spordivõistlustest. Kehalise aktiivsusena mõõdeti erinevaid tüüpe, mis olid läbiviidud kodus/perega ja koolis (näiteks mängimine, sport, transpordivahendite kasutamine ja kehaline kasvatus jms) ning ajaliselt kirja pandud (minutites), sageduse (kordi nädalas) või intensiivsuse järgi (Ferreira et al., 2007). Keskkondlikest teguritest oli õpilaste kehalise aktiivsusega positiivselt seotud sobilike vahendite kättesaadavus ja õues viibimine. Naabruskonna turvalisus ei mänginud rolli kehalise aktiivsuse tasemele.

Riik korraldab laste kehalist aktiivsust traditsiooniliselt läbi koolisüsteemi (Port, 2010). Koolid pakuvad lastele erinevaid võimalusi, et olla kehaliselt aktiivne – näiteks kehaline kasvatus, vahetunnid, sportimine, kehalise aktiivsuse programmid ja mänguväljakute kasutamine.

Ferreira ja tema kolleegid (2007) andsin ülevaate sellest, kuidas aitab kooli poliitika kehalise aktiivsusega tegelemisele kaasa. Uuringus jälgiti, kui kaua viibisid lapsed väljas ja mitmel

väljasõidul õpilased käisid. Kui õpilased viibisid vahetundidel piisavalt väljas ja õpetaja viis neid väljasõitudele, siis need tegurid mõjutasid õpilaste kehalist aktiivsust positiivses suunas.

Ferreira ja tema kolleegid (2007) tõid välja uuringud, kus vaadeldi erinevate klasside kehalise aktiivsuse taset kehalise kasvatus tundides ja vahetundide ajal. Kui kehalise kasvatus tunde andis spetsialist, olid tunnid laste jaoks tempokad ja lapsed kulutasid rohkem energiat. Lisaks tagasid väljas viibitud tunnid energilisemad tegevused ja suurema energia kulutamise, kui klassiruumis veedetud tunnid (Ferreira et al, 2007, viidatud McKenzie et al., 1995 j).

Zask ja tema kolleegid (2001) leidsid, et kooli suurus, vahetunni pikkus ja mänguväljakul spordivahendite kättesaadavus omas tugevat seost laste kaasahaaravuses kehalise aktiivsuse suhtes. Õpetaja erioskused ja sugu ei mänginud noorte seas kehalise aktiivsuse taset arvestades rolli. Samuti ei lugenud ka tundide toimumise asukoht. Ainus, mis noortele luges oli klasside suurus ja tunni spetsiifiline sisu (fitness, mängude mängimine ja oskuste harjutamine) (Ferreira et al., 2007, viidatud McKenzie, T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F., Conway, T. L., 2000 j).

Koolide poolt pakutav kehalise aktiivsuse koormus ei ole piisav sportliku enesetäiustamise ja võistlus- ning tippspordi tarbeks. Seetõttu esineb koolides lapsi, kes väldivad kehalise kasvatus tunde, kuna tegevused on mittesobivad või ei ole piisavalt meeldivad. Lapsed, kes väldivad kehalise kasvatus tunde ei pruugi olla kehaliselt passiivsed, nende seas võib olla ka võistlusspordiga tegelejaid, kelle jaoks ei ole kehalise kasvatus tunnis toimuv piisavalt intensiivne ja võib nende päevaplaani segada (Port, 2010).

### *Linna- ja maakoolides õppivate laste kehaline aktiivsus*

Eestis viidi 2010. aastal läbi kooliõpilaste tervisekäitumise küsitlusuuring HBSC (*Health Behaviour of School-aged Children*). Üheks kehalist aktiivsust mõjutavaks teguriks on peetud elupaigast tulenevaid tingimusi, näiteks sportimise ja aktiivse liikumise kättesaadavus. Küsitlusuuringu tulemustest selgus, et elukohast tulenevaid erinevusi ei ole iga päev kehaliselt aktiivsete õpilaste osakaaludes Tallinna, muude linnade ja maapiirkondade vahel (Aasvee, et al., 2012).

Võrdlus teiste HBSC osalenud riikidega on välja selgitanud, et Eestis on õpilaste kehaline aktiivsus seotud pere majandusliku olukorraga. Mida parem on pere majanduslik olukord, seda rohkem on õpilased kehaliselt aktiivsed. 2010. aasta uuringu andmetel oli hea majandusliku olukorraga õpilaste igapäevane kehaline aktiivsus ligikaudu 10% võrra kõrgem, võrreldes

õpilastega, kes hindasid oma pere majanduslikku seisut „keskmiseks“ või „halvaks“ (Aasvee, et al., 2012).

HBSC uuringus vaadeldi õpilaste kehalise aktiivsuse taset vabal ajal. Vaba aja intensiivne kehaline aktiivsus nädalas hõlmab nii organiseeritud sportlikku tegevust ehk spordiringides käimist kui ka enesealgatuslikku intensiivset liikumist. Selgus, et piirkondlikult on vabal ajal kehaliselt aktiivseid õpilasi kõige vähem Hiiu-, Saare- ja Läänemaal. Nendes piirkondades oli eelmise uuringuga võrreldes kõige suurem langus. Võrreldes 2006. aastal tehtud uuringuga on kõigis Eesti piirkondades langenud vabal ajal aktiivsete õpilaste osakaal (Aasvee, et al., 2012).

Joens-Matre ja tema kaasuurijad (2008) viisid Ameerikas, Iowa osariigis läbi uuringu, et teada saada, kui palju erinevad maa- ja linnakoolides õppivate õpilaste kehaline aktiivsus. Uuringust selgus, et linnakooli õpilased on peale kooli vabal ajal vähem kehaliselt aktiivsed, kui maakooli õpilased. Samas polnud nädalavahetustel linna- ja maakoolis õppivatel õpilastel kehalises aktiivsuses erinevusi.

Küprosel viidi läbi uuring, kus püüti välja selgitada millised on linna- ja maakooli õpilaste vahelised erinevused kehalises aktiivsuses. Uuringus osales kaks linnakooli ja kolm maakooli (kokku 256 õpilast). Õpilaste kehalist aktiivsust jälgiti pedomeetriga (DW-200; YAMAX, Tokio, Jaapan) 4 nädalapäeval suvel ja talvel (Loucaides, C. A., Chedzoy, M. S., Bennett, N., 2004). Uuringu lõpus vastasid õpilaste vanemad oma lapse kehalise aktiivsuse kohta käivale küsimustikule. Tulemused näitasid, et linnakooli õpilased olid talvel märgatavamalt rohkem kehaliselt aktiivsed, kui maakooli õpilased. Seevastu olid maakooli õpilased märgatavamalt rohkem kehaliselt aktiivsed suvel. Vanemate vastatud küsimustikkudest selgus, et maakooli õpilastel on aias ja naabruskonnas liikumiseks palju ruumi. Samuti on maakoolide õpilaste naabruskonnad turvalisemad. Linnakooli õpilastel on rohkem treeningvahendeid ja neid viiakse tihedamini kohtadesse, kus saab olla kehaliselt aktiivne. Uuringu tulemustest järeldati, et tuleks luua programme, mis arvestavad aastaajast ja geograafilisest asukohast tulenevat kehalise aktiivsuse taset (Loucaides et al., 2004).

Paljud maakohad on madala majandustaseme ja limiteeritud transpordivahenditega, mis võivad põhjustada laste seas madalat kehalist aktiivsust ja ebatervisliku toitumist. Ameerikas, Oregoni osariigis viidi läbi uuring, et teada saada, milline on maakooli õpilaste kehalise aktiivsuse tase (Findholt et al., 2010). Uuringus selgus, et vabaaja veetmise asutuste ja erinevate programmide puudumine põhjustab madalat kehalise aktiivsuse taset.

Selgus, et mõningaid asutusi ei finantseeritud riigi poolt piisavalt ning neid ei saanud kasutada ja parkides mängimine polnud laste jaoks ohutud (Findholt et al., 2010). Lastel oli kõige parem võimalus olla kehaliselt aktiivne looduses. Kõige sagedamini käisid vanemad lastega järve ääres. Samuti said lapsed väljas mängida korvpalli, kuna nende kodukohas oli võimaldatud vastavad platsid. Kõige enam tegeleti aga jalgpalliga, kuna selleks olid loodud võimalused ning teisi spordialasid polnud võimaldatud neile, kes sooviksid tegeleda millegi muuga kui jalgpalliga (Findholt et al., 2010). Sellest tulenevalt võib järeldada, et valikute võimalus on peamine motivatsioon kehalise aktiivsusega tegelemiseks.

Eestis on varasemates HBSC uuringutes jälgitud laste tervisekäitumist, kuid pole uuritud linna- ja maakoolide õpilaste kehalist aktiivsust ja tegureid, mis võivad nende piirkondade õpilaste kehalist aktiivsust mõjutada. Kehalise aktiivsuse uurimine on linna- ja maakoolides oluline, et teada saada, milline on olukord Eestis. Uuringu tulemustest lähtudes saab teada, kas tuleks läbi viia sekkumisi, et erinevates piirkondades kehalise aktiivsuse olukord paraneks. Samuti on antud uuring oluline selleks, et anda linna- ja maakoolidele soovitusi edasiseks käitumiseks.

#### Uurimuse eesmärk ja hüpoteesid

Käesoleva uurimuse eesmärk on hinnata isiklike, sotsiaalsete ja keskkondlike tegurite mõju linna- ja maakooli 6. klasside õpilaste kehalisele aktiivsusele ning selgitada välja maa- ja linnakoolides käivate õpilase kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid.

Toetudes varasematele uuringutele ja läbitöötatud kirjandusele püstitati järgmised hüpoteesid.

1. Isiklikud tegurid (näiteks kehalise aktiivsuse nautimine) mõjutavad linnakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega tegelemist rohkem kui maakoolis õppivate õpilaste puhul. Kanada noorte seas viidi läbi uuring selgitamiseks välja maa- ja linnakooli õpilaste kehalise aktiivsuse seost. Uuringus selgus, et isiklikud tegurid mängisid linnakooli õpilaste kehalises aktiivsuses suuremat rolli, kui maakooli õpilaste puhul. Linnakooli õpilased olid tänu isiklikele teguritele kehaliselt aktiivsemad kui maakooli õpilased. Uuringus olid isiklikeks teguriteks väljatoodud tajutud kompetentsus, enesetõhusus ja funktsionaalsed ootused (Loucaides, C. A., Plontnikoff, R. C., Bercovitz, K., 2007). Seega on vajalik uurida Eesti maa- ja linnakooli õpilaste isiklike tegurite seost kehalise aktiivsusega.

2. Sotsiaalsed tegurid (näiteks vanematepoolne toetus) mõjutavad maakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega tegelemist rohkem kui linnakoolis õppivate õpilaste puhul.

Loucaides jt (2007) leidsid oma uuringus, et sotsiaalsed tegurid mängivad maakoolis õppivate õpilaste kehalises aktiivsuses suuremat rolli kui linnakooli õpilastel. Maakooli õpilased olid tänu sotsiaalsete tegurite kehaliselt aktiivsemad kui linnakooli õpilased. Uuringus olnud sotsiaalseteks teguriteks olid vanematepoolne julgustamine, sõprade toetus ja tajutud sotsiaalsed tegurid (vanemad viivad trenni, vanemad käivad laste treeninguid vaatamas). Sellest tulenevalt tasub uurida seost sotsiaalsete teguritega maa- ja linnakooli õpilaste kehalises aktiivsuses.

3. Keskkondlikud tegurid (näiteks keskkondlikud võimalused) mõjutavad maakoolis õppivate õpilaste kehalist aktiivsust rohkem kui linnakoolis õppivate õpilaste puhul.

Maakooli õpilaste kehaline aktiivsuse tase on seotud keskkondlike tegurite kättesaadavusega. Maakooli õpilastel pole kodu ligiduses mänguväljakuid ja kohti, kus saaks hõlpsasti minna ja tegeleda spordiga. Samuti elavad maakooli õpilased koolist liiga kaugel, mille tõttu ei saa õpilased kooli kõndida. Samal põhjusel külastati ka kohalikke mänguväljakuid harva, kuna need asusid õpilaste kodudest liiga kaugel, et sinna kõndida (Findholt et al., 2010). Selle tõttu on maakooli õpilaste kehaline aktiivsuse tase madalam, kui linnakooli õpilastel.

Linnakooli õpilastel on kehalise aktiivsusega tegelemiseks paremad võimalused. Linnakooli õpilastel on naabruskonnas kõnniteid, kus nad saavad turvaliselt liigelda ja mängida. Linnakooli õpilased kõndisid enam kooli, kui maakooli õpilased. Samuti täheldasid linnakooli õpilased, et nende kodude ligiduses oli rohkem parke, kui maakooli õpilastel (Loucaides, A. C., 2009).

Magistritöö kolmas hüpotees uurib, kas see kehtib ka Eesti õpilaste puhul.

## Metoodika

### *Valim ja protseduur*

Antud magistritöös kasutatud andmed on kogutud TerVEKooli projekti „Terviseedenduse tulemuslikkus Eesti koolides“ raames. Uuringus osalesid Eesti neljast maakonnast pärit 6. klasside õpilased. Kokku osales Tartu, Pärnu, Ida-Viru ja Harju maakondadest 8247 õpilast (keskmine iga  $12.77 \pm 0.38$  aastat). Uuringus osalemiseks saadeti kutse 78 koolile. Nende hulgas olid linna- ja maakoolid Eesti erinevatest piirkondadest (Harjumaa, Tartumaa, Pärnumaa, Ida-Virumaa), nii tervistedendavad kui ka tavakoolid. Uuringus osalesid eesti ja vene koolid. Koolide jaoks oli uuringus osalemine vabatahtlik. Nõusoleku andis ja uuringus osales neist 52

kooli. Erinevate riskikäitumiste uurimiseks viidi küsitlust samade kooliõpilaste seas läbi viiel korral 2012/2013 õppeaasta jooksul.

Tervistedendavate koolide seast kaasati valimisse koole, mis on silma paistnud aktiivse osalemise (näiteks liiklusalane võistlus Vigurivänt) või heade tulemustega tervistedendavates tegevustes (näiteks on koolid viinud läbi tervisedenduslikke projekte). Teise osa valimist moodustasid tavakoolidest kontrollkoolid.

Uuringus osalemine oli õpilaste jaoks vabatahtlik, õpilaste vanematele saadeti informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm. Uuringus osalemise nõusoleku kinnitamiseks allkirjastas lapsevanem vormi. Uuringus osalemise nõusoleku pidi andma ka õpilane ise. Õpilasele jäi õigus loobuda uuringus osalemisest ka veel uuringu käigus. Anonüümsuse tagamiseks anti igale õpilasele tähtedest ja numbritest koosnev kood, et õpilane ei peaks kasutama enda nime.

Projektis osalenud koolides viidi küsitlused läbi Tartu ja Tallinna Ülikooli õpilaste poolt. Antud töö autoril ei olnud võimalik küsitluse läbiviimisest osa võtta, kuna küsitlused viidi läbi 2012/2013 õppeaasta jooksul. Sel ajal ei olnud veel antud töö autor projektiga liitunud.

### *Mõõtevahend*

Uuringu läbiviimiseks kasutati veebipõhist küsimustikku, mis oli koostatud ekspertgruppide poolt ja küsimuste aluseks olid erinevad tervisedenduse teooriad. Uuring viidi läbi uuritavate koolide arvutiklassis. Kui koolis polnud arvuti kasutamise võimalust, siis vastati küsimustikule paber kandjal.

TerVEKooli projekti raames uuriti Eesti koolides teema “Tervis ja ohutus” alateemasid, milleks olid liikluskäitumine, ohutus, toitumine ja kehaline aktiivsus, suitsetamine, narkootikumide ja alkoholi tarvitamine ning seksuaalne riskikäitumine. Antud lõputöös kasutati viiest küsimustikust üht – kehaline aktiivsus ja toitumine.

### *Kehalise aktiivsuse hindamine*

Kehalise aktiivsuse mõõtmiseks kasutati küsimustikust kolme küsimust. 1. Kui tihti sa oled vähemalt 60 minutit mõõdukalt kehaliselt aktiivne, et see paneb higistama või hingeldama? 2. Kui tihti Sa oled peale kooli vähemalt 60 minutit mõõdukalt kehaliselt aktiivne, et see paneb higistama või hingeldama (jättes välja organiseeritud trennid)? 3. Mitu päeva nädalas Sa oled kehaliselt aktiivne? Analüüsi lisati õpilased, kes vastasid vähemalt kahele küsimusele. Küsimuste

reliaablust hinnati *Cronbach* alfa abil, mis oli  $\alpha=0,536$ . Kolme küsimuse vastused liideti kokku ja kõrgem skoor tähendas kõrgemat kehalise aktiivsuse taset. Tulemuste alusel jagati õpilased kolme gruppi, madala riskiastmega grupp (25% kõige suurema kehalise aktiivsusega õpilased), keskmise riskiastmega grupp (keskmine 50%) ja kõrge riskiastmega grupp (25% kõige madalama kehalise aktiivsusega õpilased).

### *Küsimustikud*

Koolides kasutati elektroonilisi küsimustikke mõõtmaks õpilaste kehalist aktiivsust ning kehalise aktiivsuse seost isiklike, sotsiaalsete ja keskkondlike teguritega. Kasutatud küsimused on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. Eesti kooliõpilaste kehalise aktiivsuse isiklike, sotsiaalsete ja keskkondlike teguritega

<b>TAJUTUD ISIKLIKUD TEGURID</b>
<b>Kehalise aktiivsuse nautimine</b>
Sportimine või aktiivne liikumine pakub mulle rõõmu.
Kas sulle meeldib sport ja aktiivne liikumine?
Kas Sa soovid rohkem tegeleda aktiivse liikumise ja spordiga?
<b>Tajutud kompetentsus</b>
Kas sa tunned ennast halvasti, kui hakkad jooksmise ajal hingeldama, higistama või hakkab pistama?
Võrreldes eakaaslastega oled sa sportlikus tegevuses...
<b>Sotsiaalsed ootused</b> - Kui ma saaksin terve päeva olla kehaliselt aktiivne, siis....
... see on vahva / tore
... ma olen selle üle uhke
... see aitab leida mul uusi sõpru
... see aitab olla mul rohkem sõpradega koos
... see aitab mul silma paista
<b>Funktsionaalsed ootused</b> - Kui ma saaksin terve päeva olla kehaliselt aktiivne, siis....
... hoiab see mind vormis
... parandab see minu sportlikke saavutusi
... hoiab see mind tervena
... aitab see mul vältida paksuks minemast
... annab see mulle energiat
<b>TAJUTUD SOTSIAALSED TEGURID</b>
<b>Vanematepoolne toetus</b>
Kas vanemad viivad Sind trenni kohale?
Kas vanemad käivad vaatamas kuidas Sa teed trenni või sporti?
Kas vanemad teevad Sinuga koos trenni või on kehaliselt aktiivsed?
<b>Vanematepoolne julgustamine</b>
Kas vanemad räägivad Sulle, et Sa võiksid olla kehaliselt aktiivsem või minna trenni?

Kas vanemad ütlevad Sulle, et trenni tegemine on Sinu tervisele kasulik?
Kas vanemad kiidavad Sind spordi tegemise või trennis käimise eest?
<b>Sõprade / eakaaslaste toetus</b>
Kas eakaaslased teevad Sinuga koos trenni või on kehaliselt aktiivsed?
Kas eakaaslased kutsuvad Sind koos endaga õue mängima või spordiga tegelema?
Kui tihti Sa kutsud sõpru endaga koos õue mängima või sporti tegema?
<b>Õpetajatepoolne toetus</b>
Kas õpetajad räägivad tunnis spordiga tegemise vajalikkusest?
Kas õpetajad ütlevad Sulle, et peaksid rohkem trenni või sporti tegema?
Kui sageli korraldavad õpetajad koolis sportlike tegevusi väljaspool kehalise kasvatus tunde?
<b>TAJUTUD KESKKONDLIKUD TEGURID</b>
<b>Keskkondlikud võimalused</b>
Kas sinu kodu lähedal on päevasel ajal ohutu üksinda jalutada või mängida?
Kas sinu kodu lähedal elab teisi lapsi, kellega saad koos õues mängida?
Kas sinu kodu lähedal on koht, kus saab väljas olles mängida?
<b>Keskkondlikud tingimused</b>
Kas sinu kodu lähedal on mänguväljak(ud), park või spordisaal, kuhu Sa saad hõlpsasti minna, selleks et tegeleda spordiga või olla kehaliselt aktiivne?
Millised sportimiskohad on sinu kodu / kooli lähedal?

Tajutud isiklike tegureid mõõtsid küsimused kehalise aktiivsuse nautimise kohta (kolm küsimust;  $\alpha = 0,679$ ), kompetentsuse kohta (kaks küsimust;  $\alpha = 0,030$ ), tajutud sotsiaalsed ootused (viis küsimust;  $\alpha = 0,871$ ) ja funktsionaalsed ootused (viis küsimust;  $\alpha = 0,870$ ).

Tajutud sotsiaalsed tegurid sisaldasid küsimusi vanemate toetuse kohta õpilaste kehalise aktiivsuse suhtes (kolm küsimust;  $\alpha = 0,762$ ), kas ja mil määral vanemad julgustavad oma lapsi olema kehaliselt aktiivne (kolm küsimust;  $\alpha = 0,730$ ), kaasõpilaste toetus (kolm küsimust;  $\alpha = 0,467$ ) ja õpetajate toetus (kolm küsimust;  $\alpha = 0,740$ ).

Õpilaste kehalise aktiivsuse seost keskkondlike teguritega mõõtsid küsimused sobilike keskkondlike võimaluste kohta (kolm küsimust;  $\alpha = 0,766$ ) ja sobilike keskkondlike tingimuste kohta (kaks küsimust;  $\alpha = 0,866$ ).

Iga skaala alaküsimuste tulemused liideti. Kõiki kasutatud küsimusi on eelnevalt väiksema valimiga Eesti kooliõpilaste grupis testitud.

Lisaks küsiti õpilaste käest, kui palju aega päevas veedavad nad televiisori või arvuti (nutiseadmetes) taga ning mil määral osalevad nad spordiringides või sportlikes tegevutes.

*Andmeanalüüs*

Kirjeldava statistika puhul arvutati vastuste keskmised väärtused ja standardhälve (mean  $\pm$  SD), vastuste vahemikud ning vastuste sagedus kogu valimi ja elukoha tunnuse alusel. Kontrollimaks statistilisi erinevusi maakooli ja linnakooli arvuliste vastuste vahel kasutati student t-testi. Kehalise aktiivsuse ning seda mõjutavate tegurite seoste leidmiseks arvutati Spearmani korrelatsioonikoefitsient. Kehalise aktiivsuse suhtes madala-, keskmise- ja kõrge riskiastmega kooliõpilaste grupe mõjutavate tegurite leidmiseks kasutati logistilist regressioonianalüüsi. Käesoleva uuringu tulemusel saadud andmete analüüsimisel kasutati andmetöötlusprogrammi SPSS Statistics 22, seejuures loeti olulisuse nivooks  $p < 0,05$ .

## Tulemused

Tabelis 2. on esitatud vaatlusaluseid kirjeldav statistika. Maakoolides oli eesti keelt kõnelevate laste hulk statistiliselt oluliselt suurem kui linnakoolides (vastavalt protsent 100% ja 61,9). Samuti leiti statistiliselt oluline erinevus ( $p < 0,05$ ) linna- ja maakoolis õppivate õpilaste treeningutel osalemises (protsent vastavalt 66,5 ja 54,1) ning sotsiaalsetes ootustes (skoor vastavalt  $20,4 \pm 4,2$  ja  $19,5 \pm 4,1$ ). Teistes näitajates linna- ja maakoolis õppivate õpilaste vahel statistiliselt olulist erinevust ei leitud ( $p \geq 0,05$ ).

Tabel 2. *Vaatlusaluseid kirjeldav statistika*

	Kõik õpilased (n=906)			Linn (n=730)		Maa (n=176)		p-väärtus
	Keskmine	SD	Vahemik	Keskmine	SD	Keskmine	SD	
Eesti keelt kõnelevad (%) (n=628)	69,3	-	-	61,9	-	100,0	-	<0,001
Tüdrukud (%) (n=460)	50,8	-	-	52,1	-	45,5	-	0,112
Kehalise aktiivsuse skoor	2,86	0,87	1-5	2,86	0,87	2,87	0,88	0,952
Veedavad vähe aega televiisori ees või nutiseadmetes (%) (n=890)	53,5	-	-	53,2	-	54,7	-	0,733
Treeningutel osalemine (%) (n=883)	64,1	-	-	66,5	-	54,1	-	0,003
Isiklikud tegurid								
KA pakub naudingut (n=845)	12,6	2,4	3-15	12,6	2,4	12,5	2,3	0,648
Tajutud kompetentsus (n=875)	2,8	0,8	1-4	2,8	0,8	2,9	0,8	0,345

Sotsiaalsed ootused (n=836)	20,3	4,2	5-25	20,4	4,2	19,5	4,1	0,014
Funktsionaalsed ootused (n=833)	21,3	4,0	5-25	21,3	4,0	21,1	3,9	0,616
Sotsiaalsed tegurid								
Tajutud vanemate toetus (n=833)	1,0	1,0	0-3	1,0	1,0	1,1	1,1	0,325
Tajutud vanemate julgustamine (n=846)	1,7	1,0	0-3	1,8	1,0	1,6	1,1	0,199
Tajutud sõprade toetus (n=876)	1,3	0,8	0-2	1,3	0,8	1,3	0,8	0,863
Tajutud õpetaja toetus (n=876)	2,9	1,7	0-6	2,9	1,7	2,7	1,6	0,239
Keskkondlikud tegurid								
KA sobilike vahendite olemasolu (n=871)	2,3	0,9	0-3	2,3	0,9	2,3	0,9	0,955
KA sobilike vahendite kättesaadavus (n=830)	4,1	1,6	0-6	4,2	1,5	4,0	1,6	0,149

Märkus: KA – kehaline aktiivsus; p – erinevus linna- ja maakooli õpilaste vahel

Tabelis 3. on välja toodud isiklike, sotsiaalsete, ja keskkondlike tegurite ning kehalise aktiivsuse vahelised korrelatiivsed seosed linna- ja maakooli õpilastel. Nii linna- kui ka maakoolis õppivatel õpilastel oli kehaline aktiivsus statistiliselt oluliselt positiivselt seotud treeningutel osalemisega, kehalise aktiivsuse naudinguga, tajutud kompetentsusega, sotsiaalsete ning funktsionaalsete ootustega, tajutud vanematepoolse toetusega ja tajutud sõprade toetusega ( $r \geq 0,169$ ,  $p < 0,05$ ). Lisaks oli linnakoolis õppivatel õpilastel kehaline aktiivsus statistiliselt oluliselt positiivselt seotud kehalise aktiivsuse harrastamiseks vajalike vahendite olemasoluga ja kehalise aktiivsuse harrastamiseks sobilike vahendite/spordirajatiste kättesaadavusega ( $r \geq 0,074$ ,  $p < 0,05$ ). Maakoolis õppivate õpilaste kehaline aktiivsus oli statistiliselt oluliselt positiivselt seotud ekraani ajaga ( $r=0,183$ ,  $p<0,05$ ) (veedavad vähem aega televiisori ees või nutiseadmetes).

Tabel 3. Isiklike-, sotsiaalsete- ja keskkondlike tegurite ning kehalise aktiivsuse skoori vahelised korrelatiivsed seosed linna- ja maakooli õpilastel

	Linn	Maa
	Kehalise aktiivsuse skoor	
Ekraani aeg	0,051	0,183*
Treeningutel osalemine	0,301*	0,319*
Isiklikud tegurid		

KA pakub naudingut	0,245*	0,339*
KA tajutud kompetentsus	0,261*	0,318*
Sotsiaalsed ootused	0,244*	0,381*
Funktsionaalsed ootused	0,202*	0,228*
Sotsiaalsed tegurid		
Tajutud vanemate toetus	0,169*	0,198*
Tajutud vanematepoolne julgustamine	0,067	0,068
Tajutud sõprade toetus	0,201*	0,297*
Tajutud õpetaja toetus	0,044	0,099
Keskkondlikud tegurid		
KA sobilike vahendite olemasolu	0,074*	0,078
KA sobilike vahendite / spordirajatiste kättesaadavus	0,173*	0,080

*Märkus:* \* $p < 0,05$ ; KA – kehaline aktiivsus

Tabelis 4. on välja toodud linnakoolis õppivate õpilaste šanss kuuluda erinevate parameetrite alusel kõrge riskiga- gruppi võrreldes keskmise ja madala riskiga kehalise aktiivsuse gruppidega. Suurenenud risk kuuluda kõrge riskiga kehalise aktiivsuse gruppi võrreldes keskmise riskiga kehalise aktiivsuse grupiga oli linnakoolis õppivatel õpilastel, kelle emakeeleks oli vene keel (OR=2,35), kes ei osalenud treeningutel (OR=4,34), kes ei nautinud kehalist aktiivsust (OR=1,82), kes tajusid kehalises aktiivsuses ebakompetentsust (OR=1,68) kellel olid madalad sotsiaalsed ootused (OR=2,20), vähene vanematepoolne julgustamine (OR=1,89), madal eakaaslaste toetus (OR=2,92) ning vähesed keskkondlikud võimalused kehalise aktiivsuse harrastamiseks (OR=1,62).

Võrreldes kõrge riskiga kehalise aktiivsuse gruppi madala riskiga kehalise aktiivsuse grupiga, oli suurenenud risk kuuluda kõrge riskiga gruppi linnakoolis õppivatel õpilastel, kelle emakeeleks oli vene keel (OR=1,79), kes ei osalneud treeningutel (OR=7,22), ei nautinud kehalise aktiivsusega tegelemist (OR=3,93), ei tajunud kehalises aktiivsuses kompetentsust (OR=3,35), kellel olid madalad sotsiaalsed ootused (OR=3,67), madalad funktsionaalsed ootused (OR=2,40), madal vanematepoolne toetus (OR=1,82), vähene vanematepoolne julgustamine (OR=1,86), madal eakaaslaste toetus (OR=3,76), vähesed keskkondlikud võimalused kehalise aktiivsuse harrastamiseks (OR=1,57) ning spordivahendite piiratud kättesaadavus (OR=2,25).

Tabel 4. Šanss kuuluda kõrge- vs keskmise riskiga kehalise aktiivsuse gruppi ning kõrge- vs madala riskiga kehalise aktiivsuse gruppi linnakoolide õpilastel

		Linnakooli õpilased					
		Kõrge riskiga- vs keskmise riskiga grupp			Kõrge riskiga- vs madala riskiga grupp		
		OR	CI	P	OR	CI	P
Emakeel	Eesti	1	Referents		1	Referents	
	Vene	2,35	1,59-3,47	<0,001	1,79	1,19-2,69	0,005
Sugu	poiss	1	Referents		1	Referents	
	tüdruk	1,16	0,79-1,70	0,461	1,40	0,93-2,10	0,106
Ekraani aeg	madal ekraani aeg	1	Referents		1	Referents	
	kõrge ekraani aeg	0,93	0,63-1,37	0,707	1,23	0,82-1,85	0,326
Treeningutel osalemine	osaleb	1	Referents		1	Referents	
	ei osale	4,34	2,88-6,54	<0,001	7,22	4,56-11,43	<0,001
KA nautimine	naudib	1	Referents		1	Referents	
	ei naudi	1,82	1,09-3,05	0,022	3,93	2,35-6,59	<0,001
KA tajutud kompetentsus	kompetentne	1	Referents		1	Referents	
	ebakompetentne	1,68	1,12-2,51	0,012	3,35	2,18-5,14	<0,001
Sotsiaalsed ootused	kõrged ootused	1	Referents		1	Referents	
	madalad ootused	2,20	1,34-3,61	0,002	3,67	2,22-6,08	<0,001
Funktsionaalsed ootused	kõrged ootused	1	Referents		1	Referents	
	madalad ootused	1,55	0,99-2,43	0,056	2,40	1,51-3,81	<0,001
Vanematepoolne toetus	kõrge toetus	1	Referents		1	Referents	
	madal toetus	1,19	0,75-1,89	0,473	1,82	1,13-2,93	0,014
Vanematepoolne julgustamine	pidev julgustamine	1	Referents		1	Referents	
	vähene julgustamine	1,89	1,26-2,84	0,002	1,86	1,21-2,85	0,004
Eakaaslaste toetus	kõrge toetus	1	Referents		1	Referents	
	madal toetus	2,92	1,91-4,45	<0,001	3,76	2,41-5,86	<0,001
Õpetajatepoolne toetus	kõrge toetus	1	Referents		1	Referents	
	madal toetus	1,02	0,68-1,52	0,925	1,28	0,84-1,94	0,251
Keskkondlikud võimalused KA harrastamiseks	rohked võimalused	1	Referents		1	Referents	
	vähesed võimalused	1,62	1,10-2,39	0,015	1,57	1,04-2,37	0,032
KA harrastamiseks vajalike spordivahendite kättesaadavus	spordivahendite hea kättesaadavus	1	Referents		1	Referents	
	spordivahendite piiratud kättesaadavus	1,48	0,98-2,22	0,061	2,25	1,47-3,46	<0,001

*Märkus:* KA – kehaline aktiivsus; Kõrge risk (25% madalama KA), keskmine risk (50% keskmise KA), madal risk (25% kõrgeim KA); OR – šansisuhe (*odds ratio*); CI – usaldusvahemik (*confidence interval*)

Tabelis 5. on välja toodud maakoolis õppivate õpilaste šanss kuuluda erinevate parameetrite alusel kõrge riskiga- gruppi võrreldes keskmise ja madala riskiga kehalise aktiivsuse gruppidega. Suurenenud risk kuuluda kõrge riskiga kehalise aktiivsuse gruppi võrreldes keskmise riskiga kehalise aktiivsuse grupiga oli maakoolis õppivatel õpilastel, kes ei osalenud treeningutel (OR=3,93).

Võrreldes kõrge riskiga kehalise aktiivsuse gruppi madala riskiga kehalise aktiivsuse grupiga, oli suurenenud risk kuuluda kõrge riskiga gruppi maakoolis õppivatel õpilastel, kes olid tüdrukud (OR=2,57), kellel oli kõrge ekraani aeg (OR=2,66), kes ei osalenud treeningutel (OR=6,44), ei nautinud kehalise aktiivsusega tegelemist (OR=4,65), ei tundnud ennast kehalises aktiivsuses kompetentsena (OR=2,92), kellel olid madalad sotsiaalsed ootused (OR=10,18), madalad funktsionaalsed ootused (OR=3,25) ning madal eakaaslaste toetus (OR=5,38).

Tabel 5. Šanss kuuluda kõrge vs keskmise riskiga kehalise aktiivsuse gruppi ning kõrge vs madala riskiga kehalise aktiivsuse gruppi maakooli õpilastel

		Maakooli õpilased					
		Kõrge riskiga vs keskmise riskiga grupp			Kõrge riskiga vs madala riskiga grupp		
		OR	CI	P	OR	CI	p
Emakeel	Eesti	1	Referents		1	Referents	
	Vene	-	-	-	-	-	-
Sugu	poiss	1	Referents		1	Referents	
	tüdruk	1,22	0,57-2,64	0,609	2,57	1,12-5,89	0,025
Ekraani aeg	madal ekraani aeg	1	Referents		1	Referents	
	kõrge ekraani aeg	1,33	0,61-2,89	0,474	2,66	1,15-6,14	0,022
Treeningutel osalemine	osaleb	1	Referents		1	Referents	
	ei osale	3,93	1,67-9,24	0,002	6,44	2,60-15,99	<0,001
KA nautimine	naudib	1	Referents		1	Referents	
	ei naudi	2,40	0,74-7,76	0,145	4,65	1,44-15,03	0,010
KA tajutud kompetentsus	kompetentne	1	Referents		1	Referents	
	ebakompetentne	0,65	0,29-1,43	0,284	2,92	1,18-7,25	0,021
Sotsiaalsed ootused	kõrged ootused	1	Referents		1	Referents	
	madalad ootused	3,25	0,69-	0,138	10,18	1,21-	0,003

			15,45			47,01	
Funktsionaalsed ootused	kõrged ootused	1	Referents		1	Referents	
	madalad ootused	1,73	0,66-4,54	0,269	3,20	1,19-8,59	0,021
Vanematepoolne toetus	kõrge toetus	1	Referents		1	Referents	
	madal toetus	1,12	0,44-2,82	0,813	2,19	0,85-5,63	0,104
Vanematepoolne julgustamine	pidev julgustamine	1	Referents		1	Referents	
	vähene julgustamine	1,57	0,70-3,56	0,276	1,84	0,77-4,40	0,172
Eakaaslaste toetus	kõrge toetus	1	Referents		1	Referents	
	madal toetus	1,52	0,68-3,42	0,308	5,38	2,23-12,95	<0,001
Õpetajatepoolne toetus	kõrge toetus	1	Referents		1	Referents	
	madal toetus	2,00	0,85-4,73	0,114	2,10	0,86-5,14	0,104
Keskkondlikud võimalused KA harrastamiseks	rohked võimalused	1	Referents		1	Referents	
	vähesed võimalused	0,90	0,41-2,00	0,797	1,44	0,61-3,40	0,400
KA harrastamiseks vajalike spordivahendite kättesaadavus	spordivahendite hea kättesaadavus	1	Referents		1	Referents	
	spordivahendite piiratud kättesaadavus	1,12	0,50-2,52	0,784	1,40	0,60-3,26	0,435

*Märkus:* KA – kehaline aktiivsus; Kõrge risk (25% madalama KA), keskmine risk (50% keskmise KA), madal risk (25% kõrgeim KA); OR – šansisuhe (*odds ratio*); CI – usaldusvahemik (*confidence interval*)

#### Arutelu

Magistritöö raames selgitati välja ja võrreldi isiklike, sotsiaalsete ja keskkondlike tegurite mõju linna- ja maakoolis õppivate 6. klasside õpilaste kehalisele aktiivsusele. Õpilaste kehalise aktiivsuse uurimine on oluline, kuna just selleks vanuseks on välja kujunemas ja juurdumas tervisekäitumuslikud harjumused ning noored on väga vastuvõtlikud nii halbadele kui ka headele teguritele. Kehalist aktiivsust uuriti linna- ja maakoolides selleks, et teada saada, kas nende piirkondade õpilaste kehalises aktiivsuses on erinevusi ja kas koolid ja tervisedendajad peaksid nende erinevustega arvestama. Varasemate uurimuste põhjal püstitatud hüpoteesidest leidsid kaks osaliselt kinnitust ja üks lükati ümber ning järgnevalt esitatakse hüpoteeside interpretatsioon.

Esmalt uuriti, kas linna- ja maakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsuse vahel on erinevusi. Selgus, et linna- ja maakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsuse vahel statistiliselt olulist erinevust ei leitud. Maa- ja linnakoolides oli statistiliselt oluline erinevus eesti keelt

kõnelevate õpilaste osas, treeningutel osalemises ning sotsiaalsetes ootustes, mis võivad mõjutada linna- ja maakoolis õppivaid õpilasi. Teistes näitajates linna- ja maakoolis õppivate õpilaste vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei leitud. Eesti rahvuse erinevus linna- ja maakoolis õppivate õpilaste vahel oli juba selle tõttu, et ükski uuringus osalenud maakool polnud venekeelne. Treeningutel osalemise erinevust võib põhjendada sellega, et maakoolis õppivad õpilased ei osale nii palju treeningutel, kuna nad elavad sportimiskohtadest liiga kaugel (Findholt et al., 2010). Sotsiaalsete ootuste erinevus oli linna- ja maakoolis õppivatel õpilastel märgatav. Linnakoolis õppivate õpilaste sotsiaalsed ootused olid kõrgemad, kui maakoolis õppivatel õpilastel. See võib tuleneda sellest, et linnakoolis õppivad õpilased leiavad, et kehalise aktiivsusega tegelemine ei too neile kasu ainult kehalise aktiivsuse aspektist, vaid see on ka hea viis sotsialiseeruda ehk leida uusi sõpru. Ühtlasi peavad linnakoolis õppivad õpilased kehalise aktiivsusega tegelemist heaks vaba aja veetmise võimaluseks.

Teiseks sooviti välja selgitada linna- ja maakoolis õppivate õpilaste isiklike, sotsiaalsete ja keskkondlike tegurite ning kehalise aktiivsuse vahelised seosed. Nii linna- kui ka maakoolis õppivatel õpilastel oli kehaline aktiivsus statistiliselt oluliselt positiivselt seotud treeningutel osalemisega, kehalise aktiivsuse naudinguga, tajutud kompetentsusega, sotsiaalsete ning funktsionaalsete ootustega, tajutud vanemate toetusega ja tajutud sõprade toetusega.

Treeningutel osalemine omab kõrget seost kehalise aktiivsusega tegelemises, kuna see tegur näitab selgelt ära, kas õpilane on kehaliselt aktiivne või mitte. Kõik uuringus käsitletud isiklikud tegurid omasid seost linna- ja maakoolis õppivate õpilaste kehalises aktiivsuses. Sellest võib järeldada, et kehalise aktiivsusega tegelemine algab iseendast ja enese motiveerimisest.

Sotsiaalsetest teguritest olid seotud kehalise aktiivsusega ainult vanemate ja eakaaslaste toetus. Saadud tulemust võib põhjendada sellega, et uuritavad on sellises vanuses, kus vanemate ja eakaaslaste toetus omab kehalise aktiivsusega tegelemisel suurt tähtsust. Hohepa ja tema kaaslaste uuringus (2007) selgus, et sõprade toetus aitab suurel hulgal kaasa kehalise aktiivsusega tegelemisel. Vanemate kehaline aktiivsus ja toetus mõjutavad suurel hulgal laste kehalist aktiivsust (Steinbeck, 2008; Raudsepp & Viira, 2000). Keskkondlikud tegurid omasid seost ainult linnakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega.

Tööle püstitati kolm hüpoteesi, millest kaks leidis osaliselt kinnitust ja üks ei leidnud kinnitust. Esimese hüpoteesi puhul väideti, et isiklikud tegurid (näiteks kehalise aktiivsuse nautimine) mõjutavad linnakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega tegelemist rohkem kui

maakoolis õppivate õpilaste puhul. Antud hüpotees leidis osaliselt kinnitust. Erinevused linna- ja maakoolis õppivate õpilaste isiklike tegurite mõju suhtes osaliselt tekkisid. Mõlema piirkonna õpilaste kehalist aktiivsust mõjutasid kehalise aktiivsuse nautimine, tajutud kompetentsus, sotsiaalsed ootused ja funktsionaalsed ootused. Hüpoteesi osaline kinnitus tuleneb sellest, et maakoolis õppivate õpilaste mõju isiklike tegurite suhtes tekkis kõrge riskigrupi *versus* madala riskigrupiga. Samas linnakoolis õppivatel õpilastel ilmnes mõju isiklike teguritega juba kõrge *versus* keskmise riskigrupi vahel. Sellest võib järeldada, et linnakoolis õppivaid õpilasi mõjutavad isiklikud tegurid rohkem, kuna linnakoolis õppivatel õpilastel on suurem tõenäosus kuuluda riskigrupi ehk olla kehaliselt inaktiivne.

Maakoolides õppivatel õpilastel, kellel on madalad sotsiaalsed ootused, on kümme korda suurem tõenäosus kuuluda kõrge riskiastmega gruppi ehk olla kehaliselt inaktiivsed ning neil, kes ei naudi kehalist aktiivsust, on umbes viis korda suurem tõenäosus kuuluda kõrge riskiastmega gruppi. Sellest tulenevalt võib öelda, et kehalise aktiivsusega tegeletakse järjepidevalt, kui kehalist aktiivsust peetakse vaba aja veetmise viisiks ning nauditakse sellega tegelemist.

Teisalt on leitud, et isiklikud tegurid mõjutavad linnakoolis õppivate õpilaste kehalist aktiivsust rohkem. Isiklikest teguritest mõjutas linnakoolis õppivad õpilasi tajutud kompetentsus ja funktsionaalsed ootused (Loucaides, C. A., Plontnikoff, R. C., Bercovitz, K., 2007).

Teine hüpotees, milles väideti, et sotsiaalsed tegurid (näiteks vanematepoolne toetus) mõjutavad maakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega tegelemist rohkem kui linnakoolis õppivate õpilaste puhul, leidis osaliselt kinnitust. Selgus, et maakoolis õppivate õpilaste kehalist aktiivsust mõjutas ainult eakaaslaste toetus. Linnakoolis õppivate õpilaste kehalist aktiivsust mõjutas lisaks eakaaslaste toetusele, vanematepoolne toetus ja julgustamine. Maakoolis õppivate õpilaste kehalist aktiivsust mõjutas küll ainult eakaaslaste toetus, kuid antud mõju oli maakoolis õppivatel õpilastel suurem kui linnakoolis õppivatel õpilastel. Maakoolis õppivatel õpilastel, kellel oli madal eakaaslaste toetus, oli üle viie korra suurem tõenäosus kuuluda riskigrupi ehk olla kehaliselt inaktiivne. Samas oli linnakoolis õppivatel õpilastel see näitaja alla nelja, mis on kõrge, kuid siiski madalam kui maakoolides.

Eakaaslaste toetus võis mõjutada mõlema piirkonna õpilaste kehalist aktiivsust, kuna uuringus osalenud õpilased on sellises vanuses, kus eakaaslastega tahetakse sarnaneda ning

soovitakse leida sõpru. Sõprade valikud kehalise aktiivsusega tegelemisel võivad motiveerida, kuna lapsed tegelevad sellega, millega nende sõbradki tegelevad (Hohepa et al., 2007).

Vanematepoolne toetus ja julgustamine mõjutab suurel hulgal laste kehalist aktiivsust (Trost et al., 2003). Tulemustest võib järeldada, et linnakoolis õppivate õpilaste kehalisele aktiivsusele avaldab vanemate toetamine ja julgustamine suuremat mõju. Linnakoolis õppivatel õpilastel oli umbes kaks korda suurem tõenäosus kuuluda kõrge riskiastmega gruppi ehk olla kehaliselt inaktiivsed, kui nende vanemad toetasid ja julgustasid neid vähe. Maakoolis õppivate õpilaste vanemad võivad samuti oma lapsi trenni viia või julgustada, kuid see ei oma maakoolis õppivate õpilaste kehalisele aktiivsusele tähtsust. Vanematepoolses julgustamises ja toetuses ei olnud erinevusi linna- ja maakoolis õppivate õpilaste puhul, kuna õpilased tajuvad nii maal kui linnas vanemate toetust ja julgustamist.

Ferreira ja tema kolleegide uuringus (2007) ilmnnes jällegi, et vanematepoolne toetus ja julgustamine ei mänginud laste kehalise aktiivsusele olulist rolli. Samas on arvatud, et vanematepoolne toetus ja julgustamine mõjutab laste kehalise aktiivsuse taset rohkem, kui vanemate enda kehaline aktiivsus (Ferreira et al., 2007).

Kolmanda hüpoteesiga väideti, et keskkondlikud tegurid (näiteks keskkondlikud võimalused) mõjutavad maakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega tegelemist rohkem kui linnakoolis õppivate õpilaste puhul, kuid see hüpotees ei leidnud kinnitust. Uuringust selgus, et ükski keskkondlik tegur ei olnud seotud maakoolis õppivate õpilaste kehalise aktiivsusega. Seevastu linnakoolis õppivatel õpilastel oli umbes kaks korda suurem tõenäosus kuuluda riskigrupi ehk olla kehaliselt inaktiivne, kui neil olid vähesed keskkondlikud võimalused kehalise aktiivsusega tegelemiseks ning spordivahendite piiratud kättesaadavus. Samas hindasid nii linna- kui maakoolide õpilased sarnaselt keskkondlikke võimalusi kehalise aktiivsusega tegelemiseks ja spordivahendite kättesaadavust. Millest võib järeldada, et nii linna- kui maakoolide lastel on sarnased võimalused, aga linnakoolide õpilastele avaldab see suuremat mõju kui maakoolide õpilastele.

Samas Findholt'i ja tema kolleegide (2010) poolt läbi viidud uuringus leiti, et maakoolis õppivate õpilaste kehalist aktiivsust mõjutavad keskkondlikud võimalused ja tingimused. Maakoolis õppivad õpilased elavad mänguväljakutest ja sportimiskohtadest kaugel. Selle tõttu ei saa maakoolis õppivad õpilased hõlpsasti kehalise aktiivsusega tegeleda ning nad vajavad liikumiseks transporti, mida vanemad tiheda ajagraafiku tõttu lubada ei saa.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et käesoleva magistritööle püstitatud eesmärgid said täidetud, kaks hüpoteesi said osaliselt kinnitatud ning üks lükati ümber. Tööle püstitatud eesmärkide ja hüpoteeside abiga saadi ülevaade linna- ja maakoolide 6. klasside õpilaste kehalisest aktiivsusest. Magistritöö uurimuslikus osas leiti, et linnakoolis õppivaid õpilasi mõjutasid isiklikud, sotsiaalsed ja keskkondlikud tegurid. Maakoolis õppivaid õpilasi mõjutasid ainult isiklikud ja sotsiaalsed tegurid. Uurimuses selgus veel lisaks, et linna- ja maakoolis õppivate õpilaste kehalises aktiivsuses erinevust ei esinenenud. Sellest tulenevalt võib järeldada, et Eesti linna- ja maakoolid ei erine suuresti oma kehalise aktiivsusega tegelemise võimaluste poolest.

Antud töö põhiliseks piiranguks võib pidada kehalise aktiivsuse hindamise meetodit. Antud uuringus hinnati kehalist aktiivsust küsimustiku põhjal ja selle tulemused on subjektiivsed. Kehalise aktiivsuse hindamiseks oleks hea kasutada aktseleeromeetreid, kuid antud uuritavate hulga puhul ja piiratud ajalise ressursiga pole see võimalik ning on samuti kulukas.

Edaspidi võiks antud teemat kindlasti põhjalikumalt uurida. Tulevastes uuringutes võiks keskenduda ainult isiklike tegurite mõjule linna- ja maakoolis õppivate õpilaste puhul, sama käib sotsiaalsete ja keskkondlike tegurite kohta.

Käesoleva magistritöö tulemustest võiksid kasu saada koolid ning tervisedenduse eestvedajad ja arendajad.

#### Tänuõnad

Täna Tartu Ülikooli haridusuuringute ja õppekavaarenduste keskust, kes võimaldasid osaleda magistritöö kirjutamisel projektis „TerVEKool“. Magistritöös saadud andmed koguti projekti „TerVEKool“ projekti raames. Samuti tänan uuringus osalenud õpilasi. Eriline tänu kuulub minu lähedastele ja sõpradele, kes olid toeks ja jagasid nõuandeid ning soovitusi.

#### Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektset välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

(allkiri)

(kuupäev)

## Kasutatud kirjandus

- Aasvee, K., Eha, M., Härm, T., Liiv, K., Oja, L., Tael, M. (2012). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2009/2010. õppeaasta Eesti HBSC uuringu raport*. Külastatud aadressil [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/135591995867\\_Eesti\\_kooliopilaste\\_tervisekaitumine.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/135591995867_Eesti_kooliopilaste_tervisekaitumine.pdf).
- Bauman, E. A., Reis, S. R., Sallis, F. J., Wells, C. J., Loos, JF. R., Martin, W. B. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not. *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
- Carroll, B., Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European physical education review*, 7(1), 24-43.
- Dishman, K. R., Motl, W. R., Saunders, R., Felton, G., Ward, S. D., Dowda, M., Pate, R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(3), 478-487.
- Evidence brief 1: Supporting physical activity in schools* (2012). Külastatud aadressil <http://www.cedar.iph.cam.ac.uk/resources/evidence/eb1-web/>.
- Ferreira, I., Horst van der, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Lenthe van, F. J., Brug, J. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obesity Reviews*, 8, 129-154.
- Findholt, E. N., Michael, L. Y., Davis, M. M., Brogoitti, W. V. (2010). Environmental Influences on Children's Physical Activity and Diets in Rural Oregon: Results of a youth photovoice project. *Online Journal of Rural Nursing and Health Care*, 10, 11-20.
- Harro, M. (s.a.). *Kehaline aktiivsus, lapsed ja noorukid*. Tartu Ülikool. Külastatud aadressil [http://www-1.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed\\_ja\\_noorukid/index.htm](http://www-1.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed_ja_noorukid/index.htm).

- Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt, S. G., Schaaf, D. (2007). Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4.
- Joens-Matre, R. R., Welk, J. G., Calabro, A. M., Russell, W. D., Nicklay, E., Hensley, D. L. (2008). Rural-urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *The Journal of Rural Health*, 24, 49-54.
- Liikumise tähtsus tervisele* (s.a.). Külastatud aadressil <http://liigume.ee/sinu-treener/liikumine-ja-tervis/liikumise-tahtsus-tervisele/>.
- Loucaides, C. A., Chedzoy, M. S., Bennett, N. (2004). Differences in physical activity levels between urban and rural school children in Cyprus. *Health education research*, 19, 138-147.
- Loucaides, C. A., Plontnikoff, R. C., Bercovitz, K. (2007). Differences in the Correlates of Physical Activity Between Urban and Rural Canadian Youth. *Journal of School Health*, 77(4), 164-170.
- Loucaides, C. A. (2009). School Location and Gender Differences in Personal, Social, and Environmental Correlates of Physical Activity in Cypriot Middle School Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, 722-730.
- McKenzie, T. L., Feldman, H., Woods, S. E., Romero, K. A., Dahlstrom, V., Stone, E. J., Strikmiller, P. K., Williston, J. M., Harsha, D. W. (1995). Children's activity levels and lesson context during third-grade physical education. *Res Q Exerc Sport*, 66, 184-193.
- McKenzie, T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F., Conway, T. L. (2000). Student activity levels, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Res Q Exerc Sport*, 71, 249-259.
- Oja, L. (2008). Kehaline aktiivsus ja enesehinnanguline tervis. *Eesti Arst*, 88, 50-56.

Ommudsen, Y., Page, A., Ku, Po-Wen., & Cooper, R. A. (2008). Cross-cultural, age and gender validation of a computerised questionnaire measuring personal, social and environmental associations with children's physical activity: the European Youth Heart Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5.

Port, K. (2010). *Hea spordiklubi, Tallinna perspektiiv ja ootused (noorte seas)*. Külastatud aadressil <http://www.tallinn.ee/est/sport/g7515s54942>.

Raudsepp, L., Viira, R. (2000). Sociocultural correlates of physical activity in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 12, 51-60.

Sallis, F. J., Prochaska, J. J., Taylor, C. W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975.

Steinbeck, S. K. (2001). The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinion. *Obesity Reviews*, 2, 117-130.

Zask, A., van Beurden, E., Barnett, L., Brooks, L. O., Dietrich, U. C. (2001). Active school playgrounds – myth or reality? Results of the 'Move it groove it' project. *Prev Med*, 33, 402-408.

Trost, G. S., Sallis, F. J., Pate, R. R., Freedson, S. P., Taylor, C. W., Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4), 277-282.

Veigel, M. (Koost). (s.a.). *Kehaline aktiivsus*. Külastatud aadressil <http://www.tlu.ee/opmat/tp/aktiivsus/index.html>.

Weiler, R., Allardyce, S., Whyte, P. G., Stamatakis, E. (2014). Is the lack of physical activity strategy for children complicit mass child neglect? *British Journal of Sports Medicine*, 48(13), 1010-1013.

*Why is physical activity important* (s.a.). Külastatud aadressil <http://choosemyplate.gov/physical-activity/why.html>.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Piia Nurmela (sünnikuupäev: 26. september. 1991)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Linna- ja maakoolide 6. klasside kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid, mille juhendaja on Evelin Lätt,

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 25.05.2015