



# Laste ja noorte tervis – hetkeseis, väljakutsed ja lahendused

Merike Kull, Jarek Mäestu, Katrin Mägi

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia  
instituut, liikumislabor



Väljakutse: meie elukorraldus on muutunud ... palju muutunud ...



# Hetkeseis

Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring:  
iganädalased tervisekaebused 78 %-l

Depressiooniriskis 15-17-aastased:  
54% tüdrukutest, 28 % poistest

Ülekaal ja rasvumine suureneb:  
esimeses klassis on juba iga neljas  
(28%) õpilane liigse kehakaaluga

Ligi 70% alustavatest ajateenijatest ei  
täida kehaliste võimete testi  
miinimumnõuded

## Uuring: Eesti noored on üsna keskmised, muret teevad kehaline aktiivsus ja vaimne tervis



19. mai 2020, 14:02

Kuula



Oja L jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023. Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring, 2022 Eesti õpilaste kasvu uuring 2021/2022. õppeaastal. Tervise Arengu Instituut, 2022.

# Vaid 43% Eesti lastest ja noortest liigub piisavalt

Liikumisaktiivsus vastavalt WHO soovitudele 1.-9.klassi õpilastel:  
keskmiselt vähemalt 60 min tempokat liikumist päevas



43%



Vastab liikumissoovitustele



Ei vasta liikumissoovitustele

57%

(Liikumisuuring, 2022)

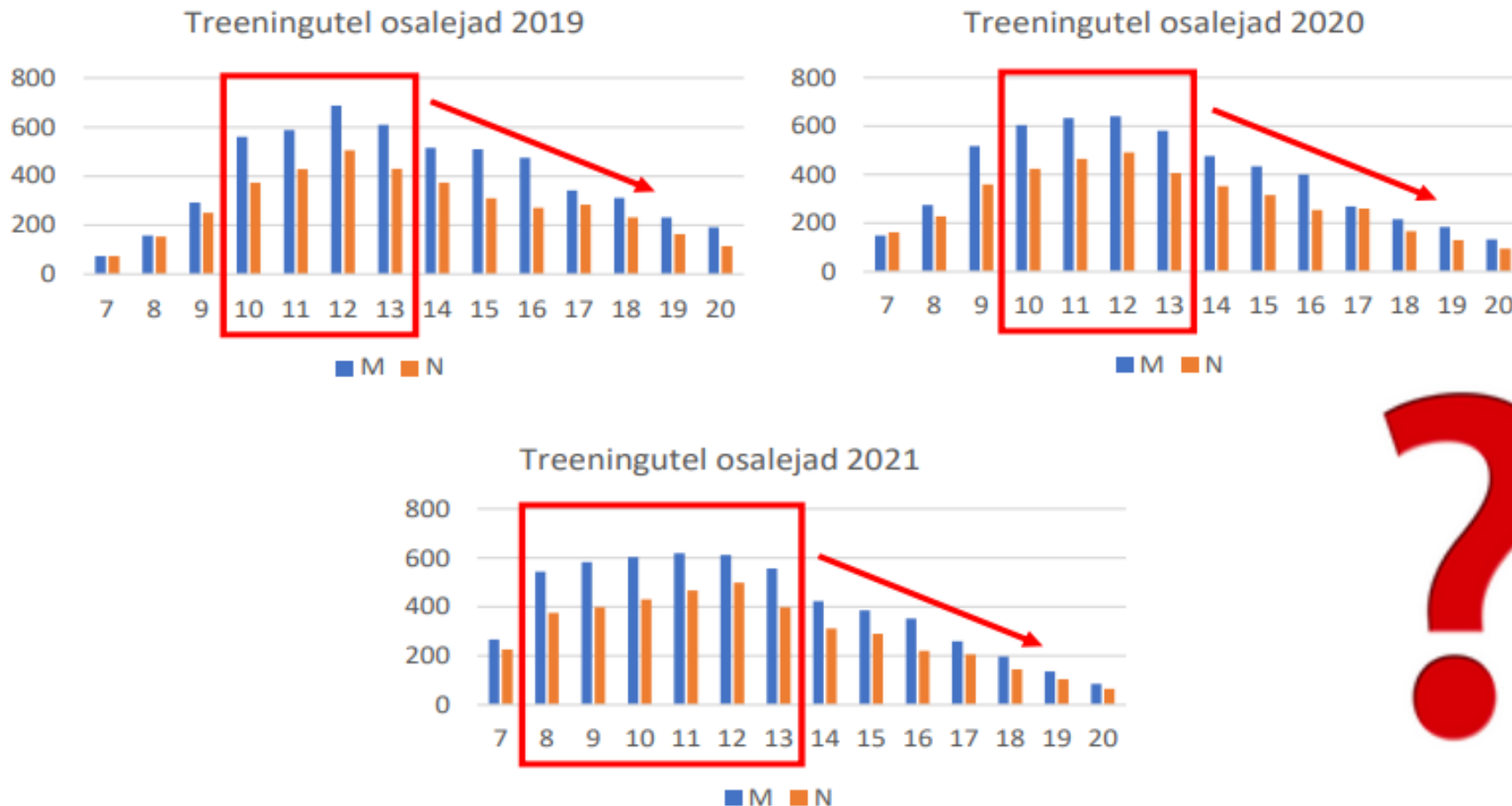
Liikumisõpetus ei lahenda olukorda: tundide arv väheneb vanuse tõustes

Riiklikus õppekavas tundide arv:

- algklassides 3 tundi,
- alates 6.klass 2 tundi,
- gümnaasiumis <1 tund nädalas.



# Organiseeritud sport: osaleb ca 50% õpilastest SUUR VÄLJAKUTSE: väljalangemine



Lahendused?

SÜSTEEMSUS  
KÄTTESAADAVUS  
MÕJU

Kohesed lahendused?

Pikk vaade?

# Tugev tõendus põhjus

Liikumine ennetab ja vähendab depressiooni ja ärevust noortel.

## Comparing the efficacy of different types of exercise for the treatment and prevention of depression in youths: a systematic review and network meta-analysis

Yihan Zhang<sup>1,2</sup>, Geng Li<sup>2</sup>, Chengzhen Liu<sup>1</sup>, Jinliang Guan<sup>1</sup>, Yuantong Zhang<sup>2</sup> and Zifu Shi<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>School of Educational Science, Hunan Normal University, Changsha, China, <sup>2</sup>College of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha, China

**Purpose:** Depression disorder is the most commonly diagnosed type of mental illness among youths. Although a plethora of evidence suggests a positive relationship between exercise and lower levels of depression in youths, the findings regarding the variation in magnitude of this relationship are inconclusive.

**Conclusion:** This study provides compelling evidence that exercise is a viable intervention for improving depression and anxiety in young individuals. In addition, the study emphasizes the importance of selecting the appropriate type of exercise to optimize treatment and prevention. Specifically, the results suggest

# Euroopa Psühhiaatria Ühingu seisukoht

Kehaline aktiivsus võib vähendada depressiooni sümptomeid ning mõju on võrreldav antidepressantide ja psühhoteraapiaga.

Kehalist aktiivsust tuleks kasutada kerge kuni mõõduka depressiooni ravis, et vähendada sümptomeid ja parandada kehalist vormi.

European Psychiatry 54 (2018) 124–144

Contents lists available at ScienceDirect

 **European Psychiatry**

journal homepage: <http://www.europsy-journal.com>

Original article

EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH)

Brendon Stubbs<sup>a,b,\*</sup>, Davy Vancampfort<sup>c</sup>, Mats Hallgren<sup>d</sup>, Joseph Firth<sup>e,f</sup>



# Investeeringu suur mõõde

Vähese liikumisaktiivsuse kulu on  
Soomele 3,2 miljardit eurot aastas.

Aktiivselt liikujate osakaalu tõus 23%-lt  
50 %-le: kokkuhoid 1 miljard eurot.



# Ennetus on kulutõhus

- Rahvatervise investeeringud annavad kõrge tasuvuse, kusjuures uuringud näitavad mediaanseks tasuvuseks 14,3 : 1.
- Iga rahvatervisesse investeeritud 1 dollari kohta säästetakse ligikaudu 14 dollarit majanduslikes hüvedes ja tervishoiukuludes.
- Riiklikud programmid võivad saavutada veelgi kõrgema tasuvuse, ulatudes 27,2-ni, samas kui kohalikud sekkumised näitavad tasuvust 4,1.

# Liikuv ja sportiv laps ja noor: süsteemipõhised lahendused

**Kool**

**Organiseeritud  
sport**

**Avalik ruum**

**Kehaline  
võimekus ja  
monitooring**

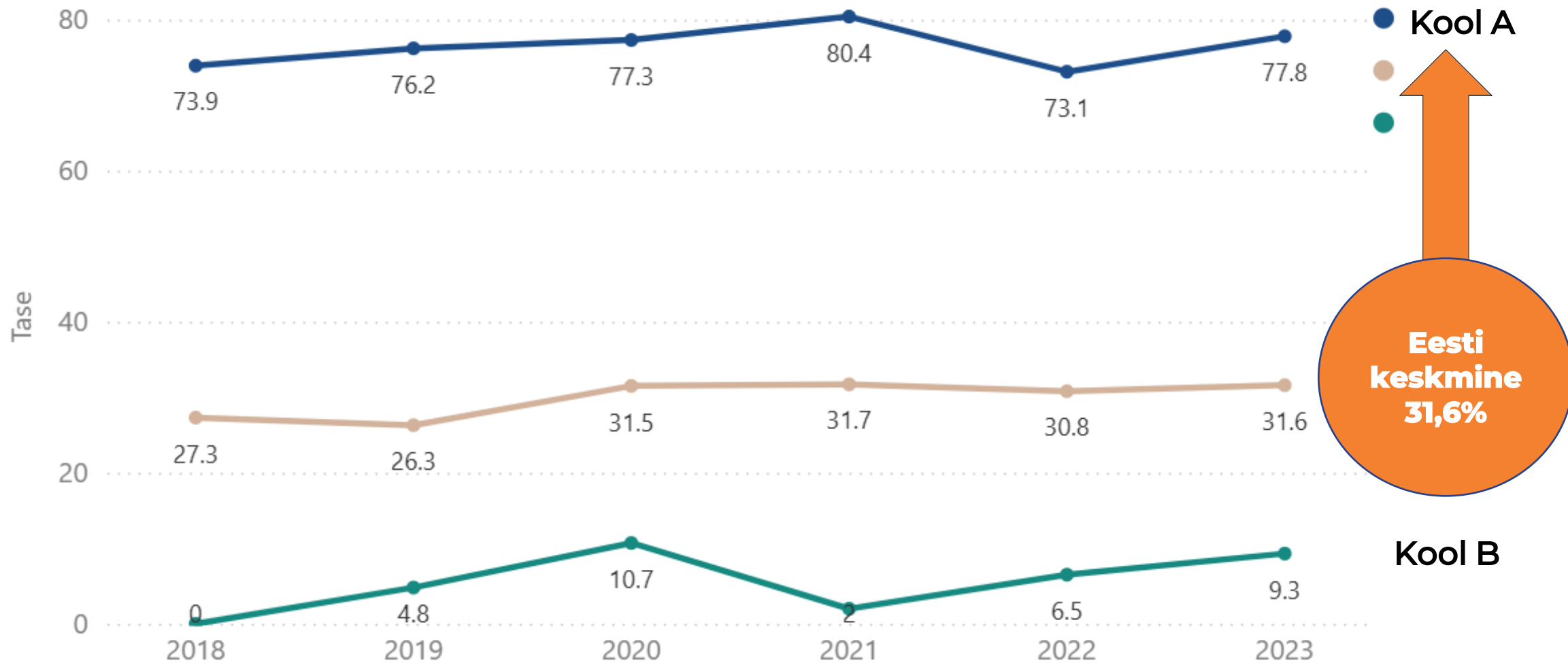




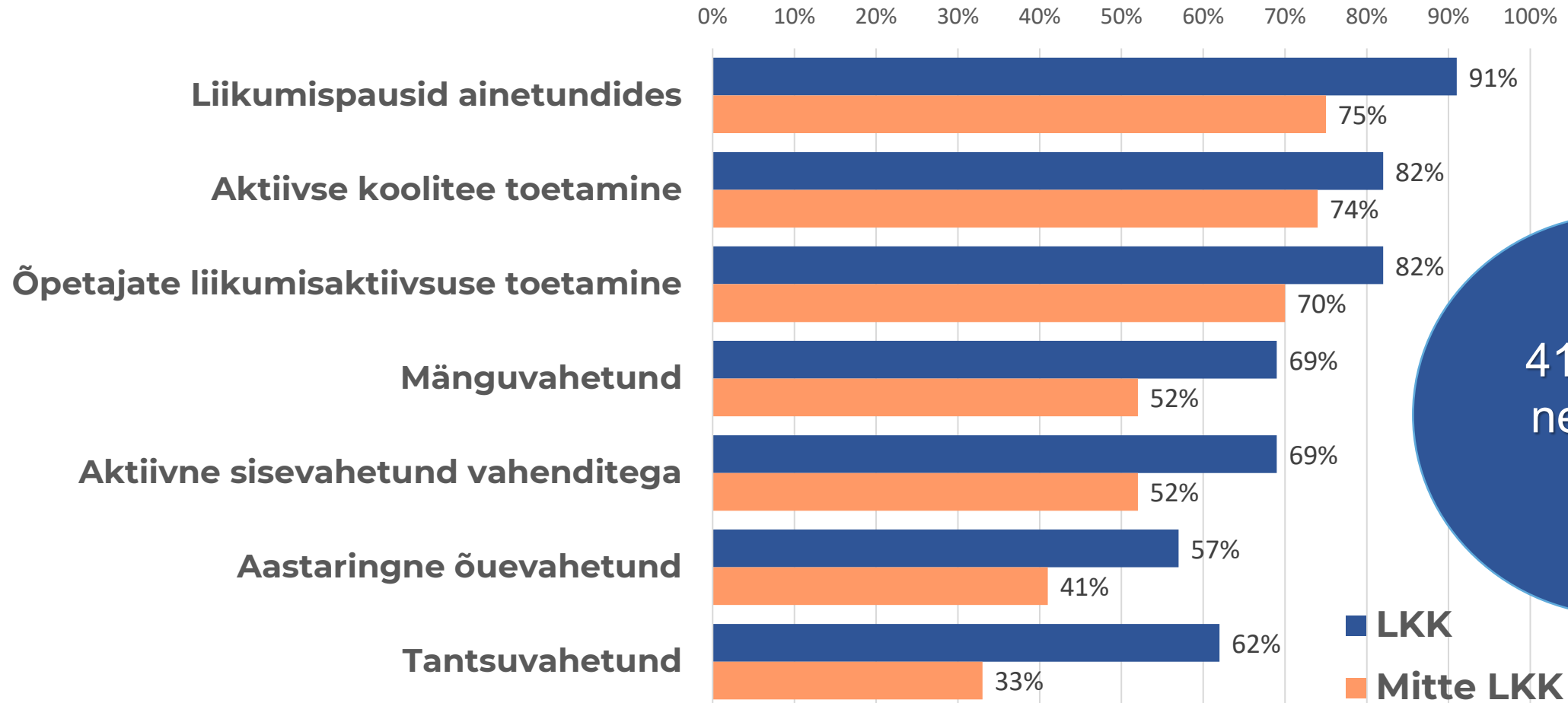
Liikuma Kutsuv Kool on tõenduspõhine programm, tase 4 (väga hea)  
(TAI ennetuse teadusnõukogu, 2024)

# HARIDUSSILM.EE

Õpilaste osakaal, kes on liikumisvõimalustega koolis pigem rahul või väga rahul (%) - 4. klass



# Liikuma Kutsuvates Koolides on oluliselt rohkem liikumisvõimalusi



Koolide sportimistingimuste kaardistamine 2024. Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus, 2024.

Liikumisvõimalused koolis seostuvad parema vaimse tervisega

Enam liikumisvõimalusi seostub paremate suhetega ja suurema  
**KOOLIRÕÕMUGA**  
(4., 8. ja 11.klass)

Riiklik rahulolu- ja koolikeskkonna küsitlus 2018-2021: liikumisvõimalused koolis ja õpilaste heaolu; n = 103 201

Saan  
klassi-  
kaaslastega  
hästi läbi

Tunnen end  
koolis hästi

Enamasti  
lähen kooli  
hea meelega

# Haridusliku ebavõrdsuse vähenemine liikumisvõimaluste osas

LKK programmis osalemine on järjepidevalt seotud õpilaste kõrgema rahuloluga koolis pakutavate liikumisvõimalustega.

Pikaajalise monitooringu tulemused näitavad, et LKK programm loob võimalused liikumisvõimaluste kättesaadavuseks eri tüüpi koolikeskkondades.

Journal of Physical Activity and Health, (Ahead of Print)  
<https://doi.org/10.1123/jpah.2025-0365>  
First Published Online: Jan. 6, 2026

Human Kinetics  
ORIGINAL RESEARCH

## A Comparative Analysis of Fourth-Grade Students' Satisfaction With Opportunities for Physical Activity in "School in Motion" and Nonnetwork Schools: Findings From National Satisfaction Survey, 2018–2024

Evelin Mäestu,<sup>1</sup> Marko Uibu,<sup>2</sup> Katrin Mägi,<sup>1</sup> and Merike Kull<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Medicine, Institute of Sport Sciences and Physiotherapy, University of Tartu, Tartu, Estonia;

<sup>2</sup>Faculty of Social Sciences, Institute of Social Studies, University of Tartu, Tartu, Estonia

**Background:** Comprehensive school-based physical activity (PA) interventions are considered effective for fostering movement-supportive school cultures. This study examined differences in fourth-grade students' satisfaction with PA opportunities between schools participating in the School in Motion (SiM) network and nonnetwork schools in Estonia from 2018 to 2024. **Methods:** Data from 77,677 fourth-grade students (participation rate 70%–81%) in the National School Satisfaction Survey were analyzed. Satisfaction was assessed on a 5-point Likert scale and dichotomized into "satisfied" (Ratings 4–5) and "not satisfied" (Ratings 1–3). Proportions of satisfied students were calculated annually, and differences between school types were analyzed using Generalized linear mixed models, with school as a random intercept, adjusting for language of instruction and regional poverty rates. **Results:** Students in SiM network consistently reported higher satisfaction with PA opportunities in almost all survey years ( $P < .001$ ). Overall satisfaction with PA opportunities ranged from 36.5% to 41.9% in SiM network and 29.7% to 34.4% in nonnetwork schools. Differences remained significant after adjusting for socioeconomic factors (odds ratios [OR] = 1.21–1.35;  $P < .001$ ). The strongest difference was observed for student-organized activities (OR 1.29–2.40), while active lessons (OR 1.16–1.39) and teacher encouragement (OR 1.09–1.31) showed modest but consistent effects. For recess-related opportunities, effects were smaller, ranging from OR 0.98 to 1.19 for indoor recess and OR 0.74 to 1.30 for outdoor recess. **Conclusions:** Participation in the SiM network was associated with higher student satisfaction with school-based PA opportunities. Whole-of-school approaches may help to promote more equitable access to PA and contribute to movement-supportive school cultures.

**Keywords:** comprehensive school physical activity program, intervention, evaluation, movement integration, school environment

### Key Points

- Participation in the whole-of-school physical activity program is consistently associated with higher satisfaction with physical activity opportunities among students.
- Evidence from long-term national monitoring suggests that systematic approaches, such as the School in Motion program, may support equitable access to physical activity across diverse school settings.
- Empowering students to take an active role in organizing movement activities for their peers may be a particularly effective element of whole-of-school approaches, enhancing satisfaction with school-based physical activity opportunities.

© 2026 The Authors. Published by Human Kinetics, Inc. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, CC BY-NC 4.0, which permits the copy and redistribution in any medium or format, provided it is not used for commercial purposes, the original work is properly cited, the new use includes a link to the license, and any changes are indicated. See <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>. This license does not cover any third-party material that may appear with permission in the article. For commercial use, permission should be requested from Human Kinetics, Inc., through the Copyright Clearance Center (<http://www.copyright.com>).

Uibu <https://orcid.org/0000-0003-2120-0768>

Mägi <https://orcid.org/0000-0002-9242-4235>

Kull <https://orcid.org/0000-0002-8741-725X>

Mäestu (evelin.maestu@ut.ee) is corresponding author, <https://orcid.org/0000-0002-2939-9890>

Regular physical activity (PA) plays a vital role in children's physical, psychological, and social development, including improved academic performance, mental well-being, and social skills,<sup>1</sup> with long-term benefits extending into adulthood.<sup>2</sup> Engaging in adequate levels of PA during childhood has been linked to favorable behavioral and biological effects, including a reduced risk of chronic diseases such as high blood pressure, excessive fat mass, insulin resistance, and poor lipid profiles. To support overall health, it is recommended that children participate in at least 60 minutes of moderate to vigorous physical activity per day.<sup>3</sup> PA supports not only physical health but also mental well-being by enhancing social and psychological functioning and reducing the risk of mental health disorders.<sup>4</sup> Regular PA benefits brain development, mood, and cognitive function, and is associated with higher academic performance.<sup>5</sup> Importantly, increasing PA during the school day does not hinder academic outcomes, underscoring its role in supporting children's holistic development.<sup>6</sup>

## Koolipoiss küsib: „Mida üldse vahetunnis teha tohime? Kõik on keelatud!“ (31)

Ühes Eestimaa linna põhikoolis õppiv noormees kurdab, et õpetajad on vahetunnis ära keelanud igasugused tegevused alates palli mängimisest kuni õue minnekuni. Haridus- ja teadusministeerium soovib koolipoisil oma küsimusega pöörduda juhtkonna poole ja osaleda ise aktiivselt vahetundide korralduse väljatöötamises.



Tarmo Michelson  
tarmo.michelson@maaleht.ee



Kuidas sisustada 20 minuti pikkust vahetundi, kui joosta, palli mängida, õue minna ega ka telefoni näppida ei tohi?

FOTO: ILMAR SAABAS



# Eesmärk I

## **Kõik Eesti lapsed ja noored saavad õppida liikumist ja tervist toetavas koolis**

- Liikuma Kutsuva Koolide osakaal praeguselt 48%-lt vähemalt 75%-ni nelja aasta jooksul.

# Liikumisõpetus

... iseseisvat liikumist ja kehalist aktiivsust toetav õppeaine.



Liikumisoskused



Tervis ja kehalised võimed



Kehaline aktiivsus

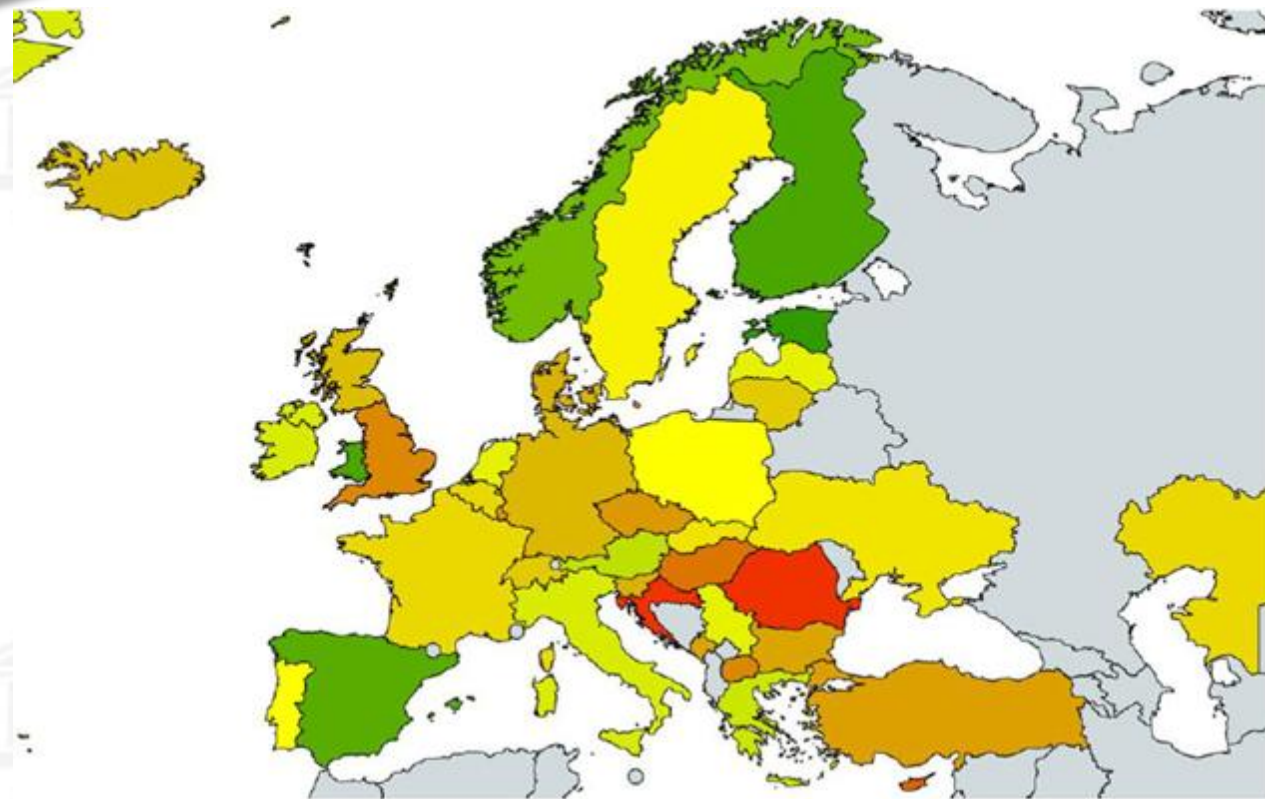


Vaimne ja kehaline tasakaal



Liikumine ja kultuur

# Eesti on edetabeli tipus



Carl et al. (2025). Compatibility of physical education curricula with physical literacy across 40 European countries. *Journal of Curriculum Studies*,

# Eesmärk II

## **Spordi- ja liikumise tunnid on põhikoolis ja gümnaasiumis vähemalt kolmel korral nädalas**

- LÕ tundidele lisanduvad spordi ja liikumise valikained
  - tugi koolidele: ainekavad, materjalid, koolitused
- I KA: Sport Kooli?
- II KA: SFI arendustegevused
- III KA: kriitiline - vajab lahendusi
- Gümnaasium: kriitiline – vajab kiireid lahendusi

# Kättesaadavus

## Kohalikele omavalitsustele

- **Huvihariduse kättesaadavuse parandamine.** Eriti oluline on jõuda 16–19-aastaste ning majanduslikult vähem kindlustatud perede lasteni. Kvaliteetne huviharidus on üks tõhusamaid ennetusmeetmeid, mis tasub end ühiskonnale mitme(kümne)kordselt ära.



# Õpilaste intervjuud: tahaksin, olen mõelnud, võiks ... Kättesaadavus?

- Tütarlaps (7.klass): *Minu liikumisaktiivsus on väga väike. Vahel harva käin õues jalutamas ... Tahaksin uuesti tantsida house'i. Kahjuks on trennid Tallinnas hilisõhtul ja kodu lähedal ei ole.*
- Noormees (6.klass): *Liigun ainult kehalises kasvatuses ja kooliruumides. Treeningul ei käi ... Koolis võiks olla rohkem erinevaid vahendeid ja võimalusi, mida saaks näiteks pärast tunde teha. Vahepeal peab lihtsalt mitu tundi passima, parem oleks midagi teha, liikuda.*
- Noormees: *Olen juba mõelnud alustada jõusaalis käimisega, aga ma ise ei oska iseseisvalt seal midagi teha ja vajaksin juhendajat.*
- Tütarlaps (17-aastane): *Arvan, et koolis võiks olla huviringidele lisaks treeningrühmi.*

# Eesmärk III

## Iga laps saab osaleda spordi või liikumisega seotud huvitegevuses

1. Ühiskondlik kokkulepe.
2. „Spordi- ja liikumisranits“: ligipääs treeningutele/ spordi ja liikumisega seotud huviringidele kõigile lastele.
3. Saavutusspordi kõrval mitmekesised harrastusspordi võimalused: erineva sportliku taseme ja motivatsiooniga noorte püsimine spordiharrastuses.

# Eesmärk IV

## **Avalik ruum toetab kõikjal aktiivset liikumist ja sportimist**

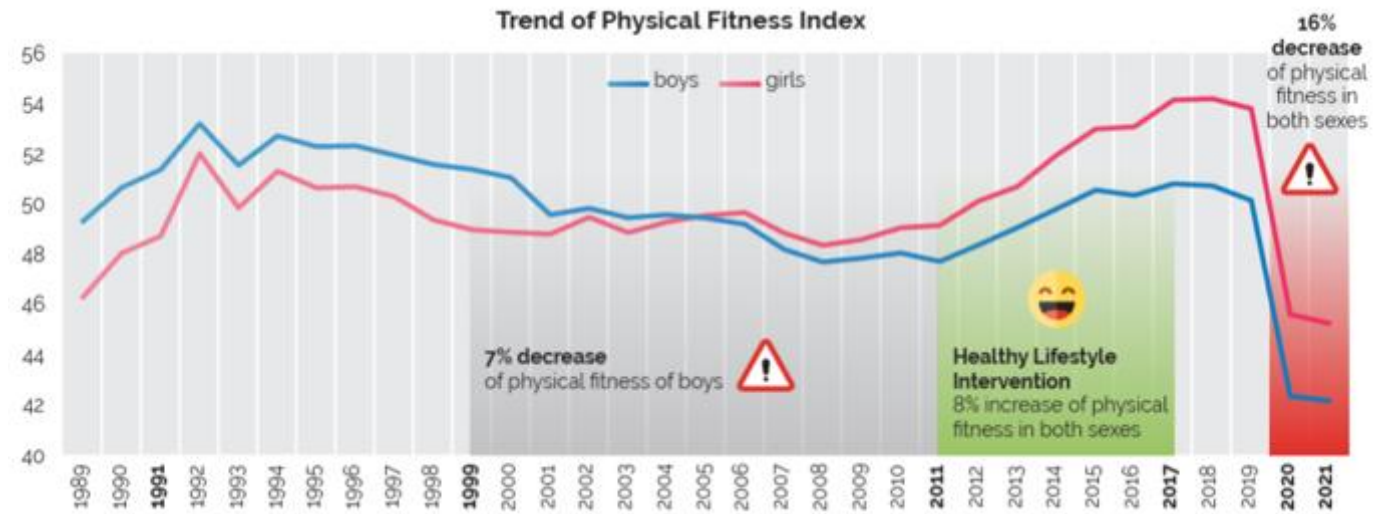
- Selged eesmärgid ja toetusmeetmed omavalitsustele, et kujundada keskkond, kus liikuma kutsuvad ja avatud koolihoovid ning väliruum võimaldavad erinevas vanuses lastele iseseisvat liikumist nii koolipäeva jooksul kui ka vabal ajal.

# Monitoring ja kehalised võimed

## Kehalised võimed - otsene mõõdik laste liikumisaktiivsusele

**E-riigi võimekuse rakendamine hariduses.** Islandi eeskujul loodav laste ja noorte heaolu töölaud võimaldaks varast märkamist ja õigeaegset sekkumist kuni kohaliku omavalitsuse tasandini. Andmepõhine ennetus on pikas vaates oluliselt odavam kui hilisem sekkumine.

Eesti inimarenguaruanne 2026. Haridus ühiskonna peeglis (Toim. E.Kindsigo). SA Eesti Koostöö Kogu, 2026.



[www.slofit.org](http://www.slofit.org)

# Eesmärk V

## **Otsused laste ja noorte liikumisaktiivsuse toetuseks tehakse tõenduspõhiselt**

- Üleriigiline laste ja noorte kehaliste võimete monitooring, mille tulemusi kasutatakse: poliitikakujundamisel, õpilaste arengu toetamisel esmatasandi tervishoius, laste kehalise kirjaoskuse arendamisel liikumisõpetuses ja kaitseväeks valmistudes.

# Liikuv ja sportiv laps - kokkuvõte

- 1 Liikuma Kutsuva Kooli laienemine.
- 2 Vähemalt kolm liikumisõpetuse tundi nädalas kõigis kooliastmetes.
- 3 Huvihariduse ja treeningute kättesaadavus ja mitmekülgse harrastusspordi võimalused.
- 4 Avalik ruum toetab liikumist ja sportimist.
- 5 Kehaliste võimete monitoorimise käivitamine.

