

Maailma terviseorganisatsiooni (WHO) soovitused kehalise aktiivsuse kohta



Materjalide tõlkimisel on osalenud Tartu Ülikool,
Tervise Arengu Instituut ja Sotsiaalministeerium

© World Health Organization 2022. Mõned õigused
kaitstud. Käesolev dokument on kättesaadav
Creative Commons Attribution-NonCommercial-
ShareAlike CC BY-NC-SA 3.0 IGO litsentsi alusel



**World Health
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR

Europe

Vähene liikumine on parem kui mitte midagi. Tervisele tuleb kasuks kas või mõningane kehaline aktiivsus. Mitteaktiivsed inimesed peaksid alustama väiksemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust. Hoiduda ülemäärase intensiivsusega või liiga kaua kestvatest treeningutest, mis võivad olla ülekoormuse põhjuseks.

Tegevus on **MÕÕDUKA INTENSIIVSUSEGA**, kui inimesel hakkab tegevust sooritades soojem, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid ta saab vabalt vestelda.

Tegevus on **TUGEVA INTENSIIVSUSEGA**, kui inimene hakkab higistama, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad märkimisväärselt ning rääkida on raske.

Laste (alates 5-aastastest), noorte ja täiskasvanute kehalise aktiivsuse soovitus

Lapsed ja noored (5–17-aastased)

Lapsed ja noored peaksid olema iga päev keskmiselt vähemalt **60 minutit kehaliselt aktiivsed** tehes mõõduka kuni tugeva intensiivsusega tegevusi, vähemalt kolmel päeval nädalas tuleks harrastada tugeva intensiivsusega tegevusi. Istumisaega tuleks vähendada.

• Väga oluline on julgustada lapsi ja noori osalema liikumistegevustes, mis pakuvad rõõmu ja vaheldust ning vastavad nende vanusele ja võimetele.

Vähemalt **60** minutit päevas



mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust kogu nädala jooksul, valdav peaks olema aeroobne liikumine



Vähemalt **3** päeval nädalas



tuleks lisaks teha tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi, aga ka lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi



VÄHENDA istumisaega, eriti just vabal ajal ekraani taga veedetud aega



Puudega lapsed ja noored (5–17-aastased)

- Puudega lastel ja noortel ei kaasne kehalise aktiivsusega ühtegi suurt riski, kui nende tegevus on kooskõlas nende praeguse aktiivsuse taseme, tervisliku seisundi ja füüsiliste võimetele. Saadav kasu kaalub üles võimalikud riskid.
- Puudega lapsed ja noored võivad vajada tervishoiutöötaja või muu spetsialisti abi, et leida endale kõige sobivam liikumisviis ja piisav koormus.

Vähemalt **60** minutit päevas



mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust kogu nädala jooksul, valdav peaks olema aeroobne liikumine



Vähemalt **3** päeval nädalas



tuleks lisaks teha tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi, aga ka lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi

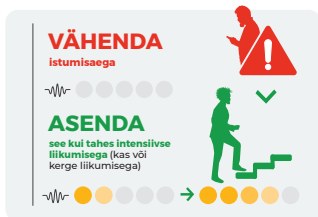
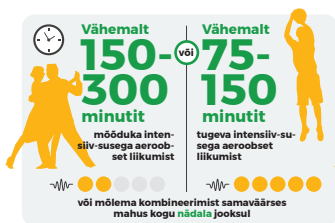


VÄHENDA istumisaega, eriti just vabal ajal ekraani taga veedetud aega



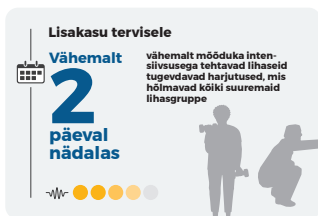
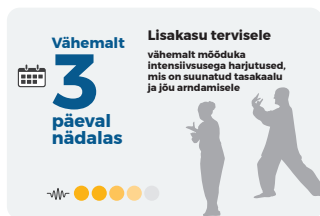
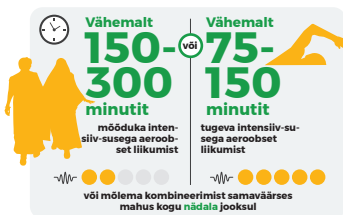
Täiskasvanud (18–64-aastased)

Kõik täiskasvanud peaksid olema regulaarselt aktiivsed, järgides järgnevat soovitusi.



Vanemaealised (üle 65-aastased)

Kõik vanemaealised peaksid olema regulaarselt aktiivsed, kui nende funktsionaalne võimekus seda lubab, ning kohandama liikumise oma kehalistele võimetele vastavaks.



Lisakasu tervisele

üle **300** minuti või üle **150** minuti

mööduka intensiivsusega aeroobset liikumist

tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist

või mõlema kombineerimist samaväärses mahus kogu nädala jooksul

Lisakasu tervisele

Vähemalt **2** päeval nädalas

vähemalt mööduka intensiivsusega tehtavad lihaseid tugevdavad harjutused, mis hõlmavad kõiki suuremaid lihaseid

VÄHENDA istumisaega

ASENDA see kui tahes intensiivse liikumisega (kas või kerge liikumisega)

Puudega täiskasvanud (üle 18-aastased) _____

Kõik puudega täiskasvanud peaksid olema regulaarselt aktiivsed.

- Puudega täiskasvanutel ei kaasne kehalise aktiivsusega ühtegi suurt riski, kui tegevus on kooskõlas praeguse aktiivsuse taseme, tervisliku seisundi ja füüsiliste võimetega. Saadav kasu kaalub üles võimalikud riskid.
- Puudega täiskasvanud võivad vajada tervishoiutöötaja või muu spetsialisti abi, et leida endale kõige sobivam liikumisviis ja piisav koormus.

Vähemalt **150-300** minutit või vähemalt **75-150** minutit

mööduka intensiivsusega aeroobset liikumist

tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist

või mõlema kombineerimist samaväärses mahus kogu nädala jooksul

Lisakasu tervisele

üle **300** minuti või üle **150** minuti

mööduka intensiivsusega aeroobset liikumist

tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist

või mõlema kombineerimist samaväärses mahus kogu nädala jooksul

Vähemalt **3** päeval nädalas

Lisakasu tervisele

mitmekülgsed vähemalt mööduka intensiivsusega harjutused, mis on suunatud asakaalu ja jõu arndamisele

Vähemalt **2** päeval nädalas

vähemalt mööduka intensiivsusega tehtavad lihaseid tugevdavad harjutused, mis hõlmavad kõiki suuremaid lihaseid

VÄHENDA istumisaega

ASENDA see kui tahes intensiivse liikumisega (kas või kerge liikumisega)

Kuni viieaastaste laste ööpäevase kehalise aktiivsuse ja une soovitused

Imikud (kuni üheaastased)

Kehaline aktiivsus

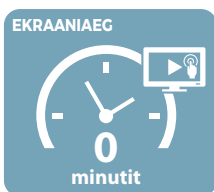
Peaksid olema kehaliselt aktiivsed erineval viisil mitu korda päevas, eriti mängides arendavaid mängu põrandal. Mida rohkem, seda parem. Nendele, kes veel iseseisvalt ei liigu, tähendab kõnealune aktiivsus vähemalt 30 minutit kõhuliasendis ärkvelolekut kogu päeva jooksul.

Istudes veedetud aeg

Liikumine ei tohiks olla piiratud üle ühe tunni korraga (nt lapsevankris, kärus, söögitoolis, täiskasvanu keha külge kinnitatuna). Ekraaniaeg ei ole soovitatav. Istuva tegevuse ajal soovitatakse lapsele lugeda ja temaga rääkida.

Uneaeg

Peaksid magama hea kvaliteediga und 14-17 tundi (0-3 kuu vanused) või 12-16 tundi (4-11 kuu vanused), sealhulgas tegema uinakuid.



Ühe- kuni kaheaastased

Kehaline aktiivsus

Peaksid olema vähemalt 180 minutit kehaliselt aktiivsed erineva intensiivsusega, millest vähemalt 60 minutit on mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus kogu päeva jooksul. Mida rohkem, seda parem.

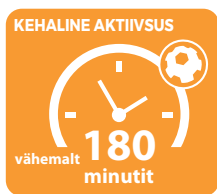
Istudes veedetud aeg

Ei tohiks pikema aja jooksul istuda, liikumine ei tohiks olla piiratud üle ühe tunni korraga (nt lapsevankris, kärus). Ekraaniaeg (teler, videote vaatamine, arvutimängud) ei ole üheaastastele soovitatav. Ekraaniaeg ei tohiks päevas kokku olla üle ühe tunni – mida vähem seda parem. Istuva tegevuse ajal soovitatakse lapsele lugeda ja temaga rääkida.

Kõige suurema tervisekasu saamiseks peaks järgima kõiki imikute ja väikelaste ööpäevase kehalise aktiivsuse, istudes veedetud aja ja une kohta antud soovitusi.

Uneaeg

Peaksid magama hea kvaliteediga und 11-14 tundi regulaarsete une- ja ärkveloleku-aegadega, sisaldades uinakuid.



Kolme- kuni nelja-aastased

Kehaline aktiivsus

Peaksid olema vähemalt 180 minutit kehaliselt aktiivsed erineva intensiivsusega, millest vähemalt 60 minutit on mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus jaotatuna kogu päevale. Mida rohkem, seda parem.

Istudes veedetud aeg

Ei tohiks pikema aja jooksul istuda, liikumine ei tohiks olla piiratud üle ühe tunni korraga (nt lapsevankris, kärus). Ekraaniaeg ei tohiks päevas kokku olla üle ühe tunni – mida vähem seda parem. Istuva tegevuse ajal soovitatakse lapsele lugeda ja temaga rääkida.

Uneaeg

Peaksid magama hea kvaliteediga und 10-13 tundi regulaarsete une- ja ärkveloleku-aegadega, mis võib sisaldada ka uinakut.



millest vähemalt **60** minutit on mõõduka kuni tugeva intensiivsusega

Tervisele on kasulik, kui piiratud liikumine või ekraaniaeg asendada mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise tegevusega, säilitades samal ajal piisav uneaeg.

Liikumine on hea südamele, kehale ja vaimule.
Igasugune kehaline aktiivsus on parem kui mitte midagi.
Lihaste tugevdamine on kasulik kõigile.
Liigne istumine on ebatervislik.
Kõigile on kasulik kehalise aktiivsuse suurendamine
ja istumisaja vähendamine.



Igasugune liikumine loeb!