

Move!-mätningarna av elevernas fysiska funktionsförmåga 2020:

Barns och ungas uthållighet har försämrats, men inga betydande förändringar inom den fysiska funktionsförmågan på övriga delområden. Resultaten varierar dock landskapsvis. En stillasittande livsstil och ensidig fysisk aktivitet syns också i utmaningar gällande motorisk rörlighet.

Hösten 2020 genomfördes Move!-mätningar av den fysiska funktionsförmågan för elever i årskurs fem och åtta som en del av grundskolans gymnastikundervisning. Mätningarna består av sex delar som mäter uthållighet, snabbhet, styrka, rörlighet och de grundläggande motoriska färdigheterna samt perceptionsförmågan. Syftet med Move!-mätningarna är att uppmuntra och stöda eleverna i att sköta sin fysiska funktionsförmåga.

Centrala iakttagelser gällande Move!-mätresultaten hösten 2020:

- **Uthållighet:** Uthålligheten har försämrats både för elever i årskurs 5 och 8. Resultaten visar att uthålligheten hos en stor del av eleverna är på en nivå som eventuellt stör hälsan och funktionsförmågan och att eleverna kan ha svårt att klara av vardagliga funktioner utan att bli trötta. Exempelvis sprang 41% av flickorna i årskurs 5 i skyttelöppning högst drygt 3 minuter, dvs. 460 meter, och 45% av pojkarna sprang högst 4 minuter, dvs. 580 meter.
- **Rörlighet:** Det förekommer inga betydande förändringar gällande den fysiska rörligheten i någondera årskursen. Flickornas rörlighet är avsevärt bättre än pojkarnas. En tredjedel av pojkarna i årskurs fem har svårt att göra en armrörelse som visar den naturliga rörligheten i överkroppen. En fjärdedel av pojkarna i årskurs åtta klarar inte sträckning av nedre ryggen i sittande ställning. Konsekvenserna av en stillasittande livsstil och ensidig fysisk aktivitet syns i utmaningarna gällande rörligheten i årskurs 5 och 8.
- **Muskelstyrka:** Det kan skönjas en liten positiv utveckling i fråga om styrkan och uthålligheten i magmuskulerna hos eleverna i årskurs 8, i synnerhet hos pojkarna. Gällande styrkan och uthålligheten i överkroppens muskler har det inte sett några märkbara förändringar.
- **Motoriska färdigheter:** Inga betydande förändringar i fråga om femstegshopp och kast med lyra.
- **Variation på landskapsnivå:** Move!-mätresultaten uppvisar regionala variationer. Till exempel ifråga om årskurs 5 är resultaten i Birkaland, Mellersta Finland och Norra Österbotten i huvudsak bättre än medianresultaten för hela landet, medan resultaten i Norra Karelen, Satakunta, Egentliga Tavastland och Lappland i huvudsak är sämre än genomsnittet.

Det är viktigt med idrott och motion också i coronatider

Enligt direktören för UKK-institutet, medicine doktor Tommi Vasankari: *”Fysisk aktivitet är en viktig faktor som stöder barns och ungas uppväxt och främjar deras hälsa, och en god fysisk funktionsförmåga uppnås genom att röra på sig tillräckligt”*. Move!-mätningarna visar att rörligheten i synnerhet bland elever i årskurs 5 stadigt försämrats över en femårsperiod. Coronapandemin har avsevärt dragit ner på barns och ungas fysiska aktivitet. Enligt Vasankari kan detta medföra betydande olägenheter för folkhälsan, särskilt i fråga om riskgrupper för vilka det är ytterst viktigt med fysisk aktivitet tanke på hälsan och funktionsförmågan.

Resultatens täckningsgrad samt hur de kan utnyttjas

Hösten 2020 inkom mätresultaten för sammanlagt ca 105 000 elever i den riksomfattande datainsamlingen. I fråga om elever med funktionsnedsättning genomfördes mätningarna på ett tillämpat sätt.

Move!-systemet är ett mångsidigt pedagogiskt verktyg för att utveckla elevernas funktionsförmåga i grundskolorna. Med hjälp av mätningarna kan man tillsammans med eleverna konkret fundera på hur den

egna fysiska funktionsförmågan kan upprätthållas och utvecklas. Mätresultaten fungerar som ett verktyg i diskussioner med elevens familj kring faktorer som stöder eller inverkar negativt på barns och ungas ork, välbefinnande och lärande. Move!-mätuppgifterna utnyttjas dels inom fysisk fostran i grundskolorna, men också inom skolhälsovården i de omfattande hälsoundersökningarna av eleverna i årskurs 5 och 8.

Dessutom utnyttjas mätresultaten inom statsförvaltningen, landskapen och kommunerna för att utveckla och följa upp åtgärder för att främja hälsan och välbefinnandet. I Helsingfors är mätresultaten t.ex. en resultatmätare som stadens ledning regelbundet följer med. Samtidigt fungerar de som en indikator i stadens strategiska spetsprojekt för programmet för fysisk aktivitet. Helsingfors har också inrättat en sektorsövergripande styrgrupp för att utveckla Move!-helheten inom staden.

Mer information:

Utvecklingschef Mikko Huhtiniemi, Move!-systemet och Jyväskylä universitet (resultaten för Move!-mätningarna)

tfn 040 805 3945, mikko.huhtiniemi@jyu.fi

Direktören för UKK-institutet, medicine doktor Tommi Vasankari (resultaten för Move!-mätningarna)

tfn 040 5059 15, tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi

Generalsekreterare Minttu Korsberg, Statens idrottsråd (riksomfattande datainsamling för Move!-mätningarna) tfn 029 533 0018, minttu.korsberg@minedu.fi

Undervisningsrådet Matti Pietilä, Utbildningsstyrelsen (Move!-mätningarna i grundskolorna)

tfn 0295 331172, matti.pietila@oph.fi

Projektchef Minna Paajanen, (Helsingfors stads Move!-verksamhetsmodell)

tfn 040726 2623, minna.paajanen@hel.fi

Move! 2020 - beställning och publicering av material:

- Move! 2020-resultatrapporterna (resultat på riksnivå, enligt landskap och kommun) **kan beställas på förhand** i pdf-format av saku.rikala@minedu.fi (**embargo till 9.12.2019 kl. 00.05**)
- Riksomfattande **evenemang för offentliggörande av resultaten 9.12.2020 kl. 12.00 –15.00**, på distans. Mediarepresentanter kan anmäla sig till presskonferensen **senast 7.12.2020** per e-post till: saku.rikala@minedu.fi. Program (endast på finska): <https://www.liikuntaneuvosto.fi/tapahtuma/move-mittautulosten-julkistaminen>. Mer information om evenemanget och begäran om intervjuer: Saku Rikala, saku.rikala@minedu.fi eller tfn 029 533 0042.
- Resultaten på riksnivå, enligt landskap och kommun publiceras också i databasen för motion och idrott för barn och unga (endast på finska): <https://minedu.fi/liikuntaindikaattorit>, flik 9/9 samt riksomfattande och landskapsvisa resultatrapporter i pdf-format på Utbildningsstyrelsens webbplats 9.12.2020: <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat>