

## **Koululaisten fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset 2020:**

**Lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt, mutta muilla fyysisen toimintakyvyn osa-alueilla ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia. Tuloksissa on kuitenkin maakunnallista vaihtelua. Istuva elämäntapa ja yksipuolinen liikunta näkyvät myös kehon liikkuvuuden haasteissa.**

Fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset toteutettiin viides- ja kahdeksaluokkalaisille oppilaille syksyllä 2020 osana peruskoulujen liikunnanopetusta. Mittaukset koostuvat kuudesta osiosta, jotka mittaavat kestävyyttä, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta ja motorisia perustaitoja sekä havaintomotorisia taitoja. Move!-järjestelmän lähtökohtana on kannustaa ja tukea oppilaita fyysisestä toimintakyvystä huolehtimisessa.

### **Syksyn 2020 Move!-mittaustulosten keskeisiä havaintoja:**

- **Kestävyyskunto:** Sekä 5. ja 8. luokkalaisten kestävyyskunto on heikentynyt. Tulokset kertovat, että isolla osalla oppilaista kestävyyskunto on terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla ja että oppilailla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista. Esimerkiksi 5. luokkalaisista tytöistä 41 % juoksi viivajuoksumittauksessa korkeintaan hieman yli 3 minuuttia eli 460 metriä ja pojista 45 % juoksi korkeintaan 4 minuuttia eli 580 metriä.
- **Liikkuvuus:** Kummankaan vuosiluokan kehon liikkuvuudessa ei näy merkittäviä muutoksia. Tyttöillä on merkittävästi parempi liikkuvuus kuin pojilla. Kolmasosalla 5. luokkalaisista pojista on vaikeuksia tehdä ylävartalon luonnollista liikkuvuutta osoittava käsien liike. Neljännes 8. luokkalaisista pojista ei onnistu alaselän ojennuksessa täysistunnassa. Istuvan elämäntavan sekä yksipuolisen liikunnan vaikutukset näkyvät 5. ja 8. luokkalaisten liikkuvuuden haasteissa.
- **Lihaskunto:** Vatsalihasten voimassa ja kestävyudessa on nähtävissä lievää positiivista kehitystä 8. luokkalaisilla, erityisesti pojilla. Ylävartalon voimassa ja kestävyudessa ei merkittäviä muutoksia.
- **Motoriset taidot:** Vauhdittomassa 5-loikassa ja heitto-kiinniottoyhdistelmässä ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia.
- **Maakunnallinen vaihtelu:** Move!-mittaustuloksissa näkyy alueellista vaihtelua. Esimerkiksi viidesluokkalaisissa Pirkanmaan, Keski-Suomen ja Pohjois-Pohjanmaan tulokset ovat pääosin koko maan mediaanituloksia parempia, kun Pohjois-Karjalan, Satakunnan, Kanta-Hämeen ja Lapin tulokset ovat pääosin keskiarvoja heikompia.

### **Liikunta on tärkeää myös korona-aikana**

UKK-instituutin johtajan, lääketieteen tohtori Tommi Vasankarin mukaan: *”Liikkuminen on keskeinen lasten ja nuorten kasvua tukeva ja terveyttä edistävä tekijä, ja hyvä fyysinen toimintakyky saadaan aikaan riittävällä liikkumisella”*. Move!-mittaukset osoittavat, että erityisesti 5. luokkalaisten kestävyyskunto on heikentynyt tasaisesti viiden vuoden ajan. Koronapandemia on huomattavasti vähentänyt lasten ja nuorten liikkumista. Vasankarin mukaan tästä voi seurata merkittäviä haittoja väestön terveyteen, erityisesti niiden riskiryhmien kohdalla, joille liikkuminen on terveyden ja toimintakyvyn kannalta äärimmäisen tärkeä.

### **Mittausten valtakunnallinen kattavuus ja tulosten hyödyntäminen**

Syksyllä 2020 Move!-mittaustuloksia kertyi valtakunnallisessa tiedonkeruussa yhteensä noin 105 000 oppilaalta. Toimintarajoitteisten oppilaiden osalta mittauksia toteutettiin sovelletusti.

Move!-järjestelmä on monipuolinen pedagoginen työkalu oppilaiden toimintakyvyn kehittämiseksi peruskouluissa. Mittausten avulla oppilaiden kanssa pohditaan, miten omaa fyysistä toimintakykyä voidaan

ylläpitää ja kehittää. Mittaustulokset toimivat välineenä keskusteltaessa perheen kanssa lapsen ja nuoren jaksamista, hyvinvointia ja oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä. Move!-mittaustietoa hyödynnetään peruskoulujen liikuntakasvatuksessa, mutta myös kouluterveydenhuollossa viides- ja kahdeksaslukulaisten laajoissa terveystarkastuksissa.

Move!-mittaustuloksia hyödynnetään myös valtionhallinnossa, maakunnissa sekä kunnissa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoimenpiteiden kehittämisessä ja seurannassa. Esimerkiksi Helsingissä Move!-mittaustulokset ovat kaupungin johdon säännöllisesti seuraama tulostittari. Samalla Move!-mittaustulokset toimivat yhtenä mittarina kaupungin strategisessa kärkihankkeessa liikkumisohjelmassa. Helsinki on myös perustanut poikkihallinnollisen ohjausryhmän Move!-kokonaisuuden kehittämiseen kaupungissa.

#### **Lisätietoa:**

Kehittämispäällikkö Mikko Huhtiniemi, Move!-järjestelmä ja Jyväskylän yliopisto (Move!-mittausten tulokset) puh. 040 805 3945, mikko.huhtiniemi@jyu.fi

Johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari, UKK-instituutti (Move!-mittausten tulokset) puh. 040 5059 15, tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi

Pääsihteeri Minttu Korsberg, valtion liikuntaneuvosto (Move!-mittausten valtakunnallinen tiedonkeruu) puh. 029 533 0018, minttu.korsberg@minedu.fi

Opetusneuvos Matti Pietilä, Opetushallitus (Move!-mittaukset peruskouluissa) puh. 0295 331 172, matti.pietila@oph.fi

Projektipäällikkö Minna Paajanen, Helsingin kaupungin liikkumisohjelma (Helsingin kaupungin Move!-toimintamalli) puh. 040 726 2623, minna.paajanen@hel.fi

#### **Move! 2020 -aineistojen tilaaminen ja julkaiseminen:**

- Move! 2020 -tulosraportit (valtakunnalliset, maakuntakohtaiset ja kuntakohtaiset tulokset) **tilattavissa etukäteen** pdf-muodossa osoitteesta saku.rikala@minedu.fi (**embargo 9.12.2020 klo 00.05**)
- Valtakunnalliset tuloksien **julkistamistilaisuus 9.12.2020 kello 12.00–15.00**, etäyhteyksin. Median edustajien ilmoittautumiset julkistamistilaisuuteen **7.12.2020 mennessä** sähköpostitse: saku.rikala@minedu.fi. Tilaisuuden ohjelma: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/tapahtuma/move-mittaustulosten-julkistaminen>. Lisätietoa tilaisuudesta ja haastattelupyynnöt: Saku Rikala, saku.rikala@minedu.fi tai puh. 029 533 0042.
- Valtakunnalliset, maakuntakohtaiset ja kuntakohtaiset tulokset julkaistaan myös lasten ja nuorten liikunnan tietokannassa: <https://minedu.fi/liikuntaindikaattorit> (alasivu 9/9) sekä valtakunnalliset ja maakuntakohtaiset tulosraportit pdf-muodossa Opetushallituksen verkkosivuilla 9.12.2020: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset>