

## Barns och ungas fysiska funktionsförmåga på oroväckande nivå

**Hos omkring 40 procent av eleverna i årskurs 5 och 8 är den fysiska funktionsförmågan på en nivå som kan göra det svårare att orka i vardagen. Särskilt har bålens muskelkondition försvagats jämfört med året innan. Move!-mätresultaten uppvisar stor regional variation.**

**År 2021 var beväringarnas uthållighet näst sämst i mätningshistorien. Andelen beväringar med god muskelkondition har minskat något under de senaste åren och andelen beväringar med dålig kondition har ökat.**

Hösten 2021 genomfördes Move!-mätningar av den fysiska funktionsförmågan för elever i årskurs 5 och 8 som en del av grundskolans gymnastikundervisning. Mätningarna består av sex moment som mäter uthållighet, snabbhet, styrka, rörlighet och grundläggande motoriska färdigheter samt perceptionsmotoriska färdigheter. Syftet med Move!-mätningarna är att uppmuntra och stöda eleverna i att sköta sin fysiska funktionsförmåga. I den riksomfattande datainsamlingen rapporterades mätresultat för över 107 000 elever.

Centrala resultat och iakttagelser från Move!-mätningarna hösten 2021:

- **Sammanlagt resultat för den fysiska funktionsförmågan:** Hos ca 40 procent av eleverna i årskurs 5 och 8 är den fysiska funktionsförmågan på en oroväckande nivå.
- **Variation på landskapsnivå:** Det finns stor regional variation i resultaten. Till exempel i Nyland, Birkaland och Norra Österbotten är de sammanlagda resultaten för den fysiska funktionsförmågan bättre än de riksomfattande resultaten i fråga om både femte- och åttondeklassare, medan resultaten i Lappland, Kajanaland och Satakunta är sämre än resultaten i hela landet.
- **Uthållighet:** Uthålligheten har ytterligare försämrats i årskurs 8, men i årskurs 5 verkade försämringen ha stannat upp.
- **Muskelkondition:** Hos elever i årskurs 5 och 8 har särskilt muskelkonditionen i bålen försämrats jämfört med året innan.
- **Rörlighet:** Särskilt bland pojkar har rörligheten förbättrats något jämfört med i fjol. Flickors rörlighet är dock fortfarande klart bättre än pojkars. Omkring en fjärdedel av pojkarna i årskurs 8 (över 6 000 pojkar) kan inte sträcka ryggen i helsittande ställning och cirka 15 % (över 3 500 pojkar) klarar inte av huksittande.

Konditionstesten för beväringar genomfördes för varje kontingent under de två första tjänstgöringsveckorna i januari och juli 2021. Resultaten (nästan 20 000 personer) beskriver på ett ganska täckande sätt den genomsnittliga konditionsnivån hos unga män i åldern 19 år. Resultaten för kvinnor som sökt sig till frivillig militärtjänst har inte rapporterats regelbundet, eftersom ifrågavarande urval inte är representativ på befolkningsnivå. I konditionstesten för beväringar utvärderas uthålligheten och muskelkonditionen. I samband med testerna mäts därtill längd och vikt.

Centrala resultat och iakttagelser från konditionstesten för beväringar 2021:

- **Medelvikt:** Konditionsstatistiken visar att beväringarnas kroppsvikt har ökat och att deras aerobiska kondition har försämrats under hela mätningshistorien med undantag för några år. Kroppens medelvikt har ökat från 70,8 kg till 78,7 kg på knappt 30 år (1993–2021).
- **Uthållighet:** Medeltalet för det löptest på 12 minuter som beväringarna utför i början av tjänstgöringen var 2 376 meter år 2021. Resultatet är det näst sämsta i mätningshistorien (2 358 m/2019).
- **Muskelkondition:** Andelen beväringar med god muskelkondition har minskat något under de senaste åren och andelen beväringar med dålig kondition har ökat. År 2021 var andelen berömliga och goda resultat 32,7 procent och andelen svaga resultat 23,3 procent.

## Betydande konsekvenser för folkhälsan och samhällsekonomin

I årtionden har uthålligheten och muskelkonditionen hos unga män som inleder beväringstjänsten försämrats och vikten ökat, och denna trend ser ut fortsätta. Samma oroväckande trend syns också i Move!-mätningarna för eleverna inom den grundläggande utbildningen. Enligt **chefen för UKK-institutet, professor Tommi Vasankari**, "beskriver resultaten av Move!-mätningarna och konditionstesten för beväringar bra ifrågasvarande åldersklassers fysiska funktionsförmåga samt kondition och vikt, så de har en enorm betydelse för befolkningens framtida sjukfrekvens, arbetsförmåga, pensionering och även dödlighet".

"Ökningen av beväringarnas kroppsvikt med tio procent leder tillsammans med försämringen i den fysiska konditionen ofrånkomligen till en växande sjukdomsburda (såsom typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, problem med den psykiska hälsan) samt till utmaningar i vardagen. Övervikt, dålig kondition, brist på motion och mycket stillasittande är alla betydande hälsorisker som därtill är allt farligare när de förekommer samtidigt. Konsekvenserna märks i framtiden bl.a. som ökande arbetsoförmåga och samhällsekonomiska kostnader. Redan för närvarande uppgår kostnaderna för bristfällig fysisk aktivitet till minst tre miljarder euro per år i Finland", konstaterar Vasankari.

För att främja befolkningens fysiska funktionsförmåga behövs det samstämmiga och tillräckligt effektiva åtgärder inom alla förvaltningsområden, såsom en tillgänglig byggd miljö som stöder fysisk aktivitet, småbarnspedagogik, utbildning och social- och hälsotjänster som stöder fysisk aktivitet samt högklassig gymnastikundervisning och motionsrådgivning.

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 redskap när man med familjen diskuterar faktorer som stöder eller skadar barns och ungas ork, välbefinnande och lärande. Move!-uppgifterna används i grundskolans motionsfostran, i skolhälsovården vid de omfattande hälsoundersökningar som görs i årskurs 5 och 8 samt inom statsförvaltningen, landskapen och kommunerna vid utvecklandet och uppföljningen av åtgärderna för att främja hälsa och välfärd. Mer information om Move!: [www.oph.fi/fi/move](http://www.oph.fi/fi/move)

**Konditionstest för beväringar:** Statistik över konditionen hos beväringar som inleder sin tjänstgöring har följts upp i fråga om 12 minuters löptest sedan 1975 och i fråga om muskelkonditionen sedan 1982. Medeltalen täcker testresultaten för alla kontingenter. Testen ska genomföras inom två veckor från tjänstgöringens början. Med tanke på folkhälsan producerar konditionsundersökningarna viktig information om förändringar i de finländska unga männens kroppssammansättning och fysiska kondition. Uppgifterna utnyttjas bland annat i utvecklingen av idrottsutbildningen. Mer information: <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot>

### Mer information:

- Utvecklingschef Mikko Huhtiniemi, Move!-systemet och Jyväskylän universitet (Move!-mätningarna) tfn 040 805 3945 eller mikko.huhtiniemi@jyu.fi
- Försvarsmaktens idrottschef, major Lasse Torpo (konditionstest för beväringar) tfn 0299 510 170 eller lasse.torpo@mil.fi
- Direktör (UKK-institutet), professor i militärmedicin (Tammerfors universitet) Tommi Vasankari (resultatens hälsomässiga och samhälleliga effekter), tfn 040 505 9157 eller tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi

### Beställning och publicering av material:

- Move! 2021-resultatrapporterna (riksomfattande, landskaps- och kommunspecifika) samt resultaten av konditionstesten för beväringar kan **beställas på förhand**: saku.rikala@gov.fi (**embargo 15.12.2021 kl. 00.05**)
- Resultaten av 2021 års Move!-mätningar och konditionstester för beväringar offentliggörs **15.12.2021 kl. 10.00–12.30, Ständerhuset, Helsingfors**. Evenemanget ordnas av statens idrottsråd, undervisnings- och kulturministeriet, Utbildningsstyrelsen, Försvarsmakten och försvarsministeriet. Tillställningen kan följas **endast på distans**. Mediarepresentanter ska anmäla sig till presskonferensen **senast 14.12**: saku.rikala@gov.fi. Program: [www.liikuntaneuvosto.fi/tapahtuma/koululaisten-ja-varusmiesten-fyysinen-toimintakyky-2021/](http://www.liikuntaneuvosto.fi/tapahtuma/koululaisten-ja-varusmiesten-fyysinen-toimintakyky-2021/)
- De riksomfattande och landskaps- och kommunspecifika Move!-resultaten publiceras också i databasen för motion och idrott bland barn och unga: <https://minedu.fi/liikuntaindikaattorit> (sidorna 9/9) samt de riksomfattande och landskapspecifika resultatrapporterna på Utbildningsstyrelsens webbplats: [www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset](http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset)
- Resultaten av konditionstesten för beväringar publiceras också på Försvarsmaktens webbplats: <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot>