

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla

Noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Erityisesti keskivartalon lihaskunto on heikentynyt edellisvuoteen verrattuna. Move!-mittaustuloksissa on paljon alueellista vaihtelua.

Vuoden 2021 varusmiesten kestävyyskunto on mittaushistorian toiseksi huonoin. Lihaskunnoltaan hyväkuntoisten varusmiesten osuus on viime vuosina hieman laskenut ja heikkokuntoisten osuus kasvanut.

Fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset toteutettiin 5.- ja 8.-luokkalaisille oppilaille syksyllä 2021 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 huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystä. Valtakunnallisessa tiedonkeruussa raportoitiin yli 107 000 oppilaan mittaustulokset.

Syksyn 2021 Move!-mittausten keskeiset tulokset ja havainnot:

- **Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos:** Noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on huolestuttavalla tasolla.
- **Maakunnallinen vaihtelu:** Tuloksissa on paljon alueellista vaihtelua. Esimerkiksi Uudenmaan, Pirkanmaan ja Pohjois-Pohjanmaan fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset ovat sekä 5.- että 8.-luokkalaisissa valtakunnallisia tuloksia parempia, kun Lapin, Kainuun ja Satakunnan tulokset ovat koko maan tuloksia heikompia.
- **Kestävyyskunto:** Kestävyyskunto on edelleen heikentynyt 8.-luokkalaisilla, mutta 5.-luokkalaisilla lasku näytti pysähtyneen.
- **Lihaskunto:** Erityisesti keskivartalon lihaskunto on heikentynyt edellisvuoteen verrattuna sekä 5.- että 8.-luokkalaisilla oppilailla.
- **Liikkuvuus:** Erityisesti pojilla liikkuvuus on hieman parantunut viime vuoteen verrattuna. Tyttöjen liikkuvuus on kuitenkin edelleen selkeästi poikia parempi. Noin neljännes 8.-luokkalaisista pojista (yli 6 000 poikaa) ei saa suoritettua selkää täysistunnassa ja noin 15 % (yli 3 500 poikaa) ei onnistu kyykistyksessä.

Varusmiesten kuntotestit suoritettiin saapumiserittäin kahden ensimmäisen palvelusviikon aikana tammikuussa ja heinäkuussa 2021. Tulokset (lähes 20 000 hlöä) kuvaavat melko kattavasti keskimäärin 19-vuotiaan nuoren miehen kuntotasoa. Vapaaehtoiseen asepalvelukseen hakeutuneiden naisten tuloksia ei ole raportoitu säännöllisesti, koska kyseinen valikoitunut otos ei edusta väestötasoa. Varusmiesten kuntotesteillä arvioidaan kestävyyttä ja lihaskuntoa. Lisäksi testien yhteydessä mitataan kehon pituus ja paino.

Varusmiesten kuntotestien 2021 keskeiset tulokset ja havainnot:

- **Keskipaino:** Kuntotilastot osoittavat, että varusmiesten kehon paino on kasvanut ja aerobinen kunto heikentynyt koko mittaushistorian aikana muutamia poikkeusvuosia lukuun ottamatta. Kehon keskipaino on noussut vajaassa 30 vuodessa (1993–2021) 70,8 kilosta 78,7 kiloon.
- **Kestävyyskunto:** Varusmiesten palveluksen alussa suorittaman 12 minuutin juoksutestin keskiarvo vuonna 2021 oli 2 376 metriä. Tulos on mittaushistorian toiseksi huonoin (2 358 m / vuonna 2019).
- **Lihaskunto:** Lihaskunnoltaan hyväkuntoisten osuus on viime vuosina hieman laskenut ja heikkokuntoisten osuus kasvanut. Kiitettävien ja hyvien tulosten osuus vuonna 2021 oli 32,7 prosenttia ja heikkojen tulosten osuus 23,3 prosenttia.

Merkittävät vaikutukset kansanterveyteen ja -talouteen

Varusmiespalveluksen aloittavien nuorten miesten vuosikymmeniä jatkunut kestävyys- ja lihaskunnan heikentyminen sekä painon nousu näyttävät jatkuneen. Sama huolestuttava trendi näkyy myös perusopetuksen oppilaiden Move!-mittauksissa. **UKK-instituutin johtajan, professori Tommi Vasankarin** mukaan *”Move!-mittausten ja varusmiesten kuntotestien tulokset kuvaavat hyvin kyseisten ikäluokkien fyysistä toimintakykyä sekä kuntoa ja painoa, joten niillä on valtava merkitys väestön tulevaan sairastavuuteen, työkykyyn, eläköitymiseen ja jopa kuolleisuuteen”*.

”Varusmiesten kymmenen prosentin kehon painon nousu yhdessä fyysisen kunnon heikentymisen kanssa johtaa vääjäämättä kasvavaan tautitaakkaan (kuten tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, mielenterveyden haasteet) sekä haasteisiin selviytyä arjessa. Lihavuus, huono kunto, vähäinen liikkuminen ja runsas paikallaanolo ovat kaikki merkittäviä terveysriskejä, jotka samanaikaisina ovat entistä vaarallisempia. Vaikutukset näkyvät tulevaisuudessa mm. entisestään kasvavana työkyvyttömyytenä ja kansantalouden kustannuksina. Jo nykyisin liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannukset ovat Suomessa vähintään kolme miljardia euroa vuodessa”, toteaa Vasankari.

Väestön fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi tarvitaan kaikkien hallinnonalojen yhdensuuntaisia ja riittävän vaikuttavia toimia, kuten fyysistä aktiivisuutta tukevaa, esteetöntä ja saavutettavaa rakennettua ympäristöä, fyysistä aktiivisuutta tukevaa varhaiskasvatusta, koulutusta ja sosiaali- ja terveyspalveluita sekä laadukasta liikunnanopetusta ja liikuntaneuvontaa.

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, kouluterveydenhuollossa 5.- ja 8.-luokkalaisten laajoissa terveystarkastuksissa sekä valtionhallinnossa, maakunnissa ja kunnissa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoimenpiteiden kehittämisessä ja seurannassa. Lisätietoa Move!sta: www.oph.fi/fi/move

Varusmiesten kuntotestit: Palvelukseen astuvien varusmiesten kuntotilastoja on seurattu 12 minuutin juoksutestin osalta vuodesta 1975 ja lihaskunnan osalta vuodesta 1982. Keskiarvot kattavat kaikkien saapumiserien testitulokset. Testit suoritetaan kahden viikon kuluessa palveluksen alkamisesta. Kuntotutkimukset tuottavat kansanterveydellisesti merkittävää tietoa suomalaisten nuorten miesten kehon koostumuksen sekä fyysisen kunnon muutoksista. Tietoja hyödynnetään muun muassa liikuntakoulutuksen kehittämisessä. Lisätietoa: <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot>

Lisätietoa:

- Kehittämispäällikkö Mikko Huhtiniemi, Move!-järjestelmä ja Jyväskylän yliopisto (Move!-mittaukset) puh. 040 805 3945 tai mikko.huhtiniemi@jyu.fi
- Puolustusvoimien liikuntapäällikkö, majuri Lasse Torpo (varusmiesten kuntotestit) puh. 0299 510 170 tai lasse.torpo@mil.fi
- Johtaja (UKK-instituutti), sotilaslääketieteen professori (Tampereen yliopisto) Tommi Vasankari (tulosten terveydelliset ja yhteiskunnalliset vaikutukset), puh. 040 505 9157 tai tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi

Aineistojen tilaaminen ja julkaiseminen:

- Move! 2021 -tulosraportit (valtakunnalliset, maakunta- ja kuntakohtaiset) sekä varusmiesten kuntotestien tulokset **tilattavissa etukäteen:** saku.rikala@gov.fi (**embargo 15.12.2021 klo 00.05**)
- Vuoden 2021 Move!-mittausten ja varusmiesten kuntotestien tulokset julkistetaan **15.12.2021 kello 10.00–12.30, Säätöalo, Helsinki**. Tilaisuuden järjestävät valtion liikuntaneuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus, Puolustusvoimat sekä puolustusministeriö. Tilaisuutta voi seurata **vain etänä**. Median edustajien ilmoittautumiset tilaisuuteen **14.12. mennessä:** saku.rikala@gov.fi. Tilaisuuden ohjelma: www.liikuntaneuvosto.fi/tapahtuma/koululaisten-ja-varusmiesten-fyysinen-toimintakyky-2021/
- Valtakunnalliset sekä maakunta- ja kuntakohtaiset Move!-mittausten tulokset julkaistaan myös lasten ja nuorten liikunnan tietokannassa: <https://minedu.fi/liikuntaindikaattorit> (alasivu 9/9) sekä valtakunnalliset ja maakuntakohtaiset tulosraportit Opetushallituksen verkkosivuilla: www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset
- Varusmiesten kuntotestien tulokset julkaistaan myös Puolustusvoimien verkkosivuilla: <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot>