

## Move!-mittaukset 2018: Huoli lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä

Fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset toteutettiin syksyllä 2018 peruskouluissa viidesluokkalaisille kolmatta ja kahdeksaluokkalaisille ensimmäistä kertaa. Valtakunnallisessa tiedonkeruussa raportoitiin 46 307 viidesluokkalaisen ja 46 762 kahdeksaluokkalaisen mittaustulokset. Valtakunnallinen raportti sekä maakunta- ja kuntakohtaiset Move!-tulokset julkaistiin 31.1.2019.

Move!-mittauksissa selvitetään oppilaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. Näitä taitoja tarvitaan koululaisten arjessa: koulumatkan kävelyyn tai pyöräilyyn, koulu- ja harrastusvälineiden nostamiseen ja kantamiseen, portaiden nousemiseen sekä liikkumiseen erilaisilla alustoilla. Move!-mittausten lähtökohtana on tukea oppilaita fyysisestä toimintakyvystä huolehtimisessa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin 2014 sisältyvät mittaukset toteutetaan kaikille 5.- ja 8.-luokkalaisille ja ne voidaan tehdä toimintarajoitteisten osalta sovelletusti.

### Kestävyyskunto yhteydessä oppimiseen ja terveyteen

Kestävyys on yksi fyysisen toimintakyvyn keskeisistä ominaisuuksista. Kestävyys vaikuttaa siihen, miten hyvin koululainen jaksaa keskittyä, opiskella ja harrastaa. Move!-mittauksissa selvitetään oppilaiden kestävyyttä ja liikkumistaitoja 20 metrin viivajuoksun avulla. Mittaustapa on kansainvälisesti ylivoimaisesti eniten kenttäolosuhteissa käytetty menetelmä koululaisten kestävyyskunnan mittaamisessa. Tutkimukset osoittavat, että hyvä kestävyyskunto on yhteydessä oppimiseen, työkykyyn ja alentuneeseen kroonisten sairauksien riskiin. Vuoden 2018 mittauksissa 5.-luokkalaisten tyttöjen mediaanitulos 20 metrin viivajuoksussa oli noin 600 metriä ja pojilla vajaa 700 metriä. Mediaanituloksen mittausten päättyessä juoksuvahti on 7 sekuntia/20 metriä, mikä on alhaisempi nopeus kuin esimerkiksi oppilaiden tavallisissa hippaleikeissä tai pallopeleissä.

### Move!-järjestelmällä tuetaan lasten ja nuorten hyvinvointia

Move!-järjestelmälle voidaan nimetä kolme päämäärää. Ensiksi, mittaukset ovat *pedagoginen työkalu* liikuntakasvatuksen tueksi. Move!-mittausten avulla oppilaiden kanssa päästään konkreettisesti pohtimaan, miten omaa fyysistä toimintakykyä voidaan arvioida, ylläpitää ja kehittää.

Toiseksi, Move!-mittaukset tuottavat tietoa yhdistettäväksi perusopetuksen *kouluterveydenhuollon* laajoihin terveystarkastuksiin. Mittaustulokset antavat tukea ja toimivat välineenä keskusteltaessa lapsen jaksamista, hyvinvointia ja oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä.

Kolmanneksi, Move!-tulokset *tuottavat tietoa* eri tahoilla hyödynnettäväksi. Oppilas ja hänen perheensä saavat mittaustuloksista tietoa lapsen fyysisen toimintakyvyn tilasta sekä siitä, mihin asioihin tulisi kiinnittää huomiota. Kouluille Move!-mittaukset tuottavat tietoa koulun oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tilasta. Opettajat saavat Move!-mittausten avulla tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin he liikuntakasvatuksen ammattilaisina voivat kiinnittää huomiota opetuksen suunnittelussa. Julkishallinnon tasolla - valtionhallinnossa, maakunnissa ja kunnissa - Move!-mittaukset toimivat tiedolla johtamisen välineenä. Mittaukset tuottavat sekä päätöksentekijöille että viranhaltijoille arvokasta tietoa kansallisen liikunta- ja terveyspolitiikan sekä kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seuranta varten. Lisäksi Move!-mittausten johtopäätöksenä voidaan tarjota tukea tarvitseville oppilaille tukitoimia fyysisen toimintakyvyn parantamiseen.

## Johtopäätöksiä Move! 2018 -tuloksista

- 20 metrin viivajuoksussa mediaani tytöt 5 lk. oli 4:00 min/s (580-600 metriä), pojat 5 lk. 4:29 min/s (660-680 m), 8 lk. tytöt 4:40 min/s (700 m) ja pojat 6:06 min/s (960 m). Edellisen vuoden tuloksiin verrattuna 5. luokan oppilaiden kestävyiden mediaanituloksissa on hienoista laskua. Sen sijaan 8. luokan poikien mediaanitulokset ovat aavistuksen nousussa.
- Kehon liikkuvuus erityisesti poikien osalta huolestuttaa. 28% 8.-luokkalaisista ja 21% 5.-luokkalaisista pojista ei onnistunut tekemään alaselän ojennusta täysistunnassa. Kyykistys-osio ei onnistunut 16% 5 lk. ja 8 lk. pojista.
- Kun verrataan 5.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien vatsalihasten voimaa (ylävartalon kohotus-osio) 8.-luokkalaisten tuloksiin saadaan edelleen rohkaisevia näkymiä siitä, että harjoittelu tuottaa tulosta. Osalla oppilaista vatsalihasten voima on erinomaisella tasolla, mikä viittaa siihen, että kiinnitettäessä huomiota toimintakyvyn kehittämiseen ja taitojen harjoitteluun tulokset myös paranevat.
- Move! 2018 mittaustulokset antavan myös kokonaiskuvan siitä, mihin jatkossa tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Istuvan elämäntavan seuraukset näkyvät selkeästi paitsi kestävyiden yleisessä alhaisessa tasossa, myös heikkoina käsivoimina (esim. 5-8 % pojista pystyy tekemään alle viisi etunojapunnerrusta) ja olkapäiden liikkuvuuden huomattavina puolieroina.
- Riittävä liikkuminen on välttämätöntä lasten ja nuorten fyysiselle toimintakyvylle. Tällä hetkellä vain kolmannes peruskoululaisista liikkuu suositusten mukaisesti eli tunnin päivässä. Tämä on herättänyt huolen lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tilasta, jolla on aikuisuuteen saakka yltäviä vaikutuksia. Liikunnallinen elämäntapa ja hyvä fyysinen toimintakyky kytkeytyvät keskeisesti esimerkiksi opinnoissa ja työssä jaksamiseen, kasvaviin terveyseroihin sekä elämän kokemiseen merkitykselliseksi. Riittävä fyysinen aktiivisuus tukee muistitoimintoja, ylläpitää mielenterveyttä ja vaikuttaa positiivisesti myös oppimiseen. Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas istuminen puolestaan aiheuttavat haittoja niin yksilötasolla kuin merkittäviä yhteiskunnallisia kustannuksia.

### Lisätiedot

Minttu Korsberg  
pääsihteeri, valtion liikuntaneuvosto  
puh. 029 533 0018, [minttu.korsberg@minedu.fi](mailto:minttu.korsberg@minedu.fi)

Matti Pietilä  
opetusneuvos, Opetushallitus  
puh. 0295 331 172, [matti.pietila@oph.fi](mailto:matti.pietila@oph.fi)

Toni Piispanen (sovelletut Move!-mittaukset)  
suunnittelija, valtion liikuntaneuvosto  
puh. 029 533 0284, [toni.piispanen@minedu.fi](mailto:toni.piispanen@minedu.fi)

Arja Sääkslahti  
yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto  
puh. 040 8053974, [arja.saakslahti@jyu.fi](mailto:arja.saakslahti@jyu.fi)

Tommi Vasankari  
lääketieteen tohtori, UKK-instituutin johtaja  
puh. 040 5059 157, [tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi](mailto:tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi)

### Move! 2018 –tulokset (embargo 31.1.2019 klo 00.01):

- Valtakunnalliset tulokset (pdf)
- Sovelletut mittaukset (pdf)
- Valtakunnalliset, maakuntakohtaiset ja kuntakohtaiset tulokset julkaistaan lasten ja nuorten liikunnan tietokannassa 31.1.2019: [www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi) (→linkki tietokantaan → alasivu 9/9)
- Valtakunnalliset ja maakuntakohtaiset tulosraportit pdf-muodossa julkaistaan 31.1.2019 osoitteessa [www.edu.fi/move/tulokset](http://www.edu.fi/move/tulokset)