

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Huhtiniemi, Mikko

Title: Syksyn 2023 Move!-mittaukset : pieniä toivonpilkahduksia

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2024

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Huhtiniemi, M. (2024). Syksyn 2023 Move!-mittaukset : pieniä toivonpilkahduksia. Liikunta ja tiede, 61(1), 65-67.

Syksyn 2023 Move!-mittaukset: Pieniä toivonpilkahduksia

Peruskoulu ikäisten fyysisessä toimintakyvyssä näkyy Move!-mittausten perusteella orastavia myönteisiä merkkejä. Pojilla kestävyyskunto ja liikkuvuus ovat parantuneet ja entistä harvemman toimintakyky on alhaisella tasolla. Myös tytöillä tulokset ovat joko hieman parantuneet tai pysyneet edellisen vuoden tasolla.

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MOVE!-MITTAUKSET ovat osa viides- ja kahdeksaluokkalaisten liikunnan opetusta. Mittaukset koostuvat kuudesta osiosta, jotka mittaavat kestävyys- ja lihaskuntoa, motorisia taitoja sekä liikkuvuutta. Tuloksia hyödynnetään koulun liikuntakasvatuksessa, oppilaiden laajoissa terveystarkastuksissa sekä tiedolla johtamisen työkaluna alueellisesti ja valtakunnallisesti. Syksyn 2023 valtakunnallisessa tiedonkeruussa Move!-mittaustuloksia kiljattiin noin 111 000 oppilailta, joka vastaa noin 95 prosenttia kohderyhmästä.

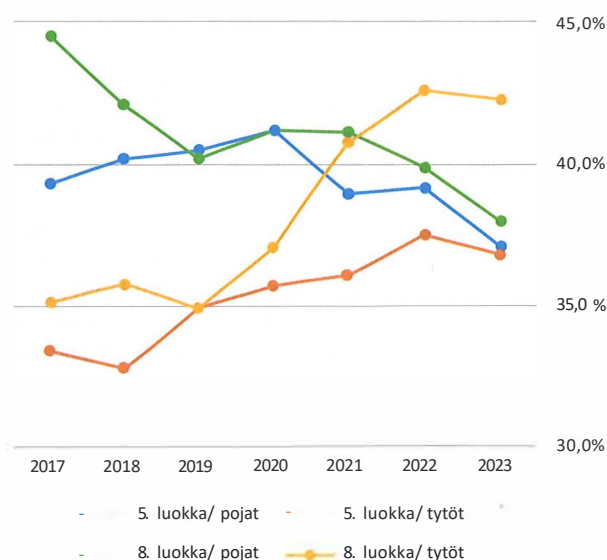
Move!-mittaristossa fyysinen toimintakyky on määritelty kansanterveydellisen näkökulman mukaan elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysisistä ponnisteluista edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Koululaisten arjen fyysisiä tehtäviä ovat esimerkiksi koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin, koulu- ja harrastusvälineiden kantaminen sekä liikenteessä, erilaisissa maastoissa ja erilaisilla alustoilla liikkuminen tilanteen vaatimalla tavalla.

Tämä tuloskoonti antaa yleiskuvan fyysisen toimintakyvyn kokonaistilanteesta sekä esittelee viidennen ja kahdeksannen vuosiluokan poikien ja tyttöjen osiokohtaisia mediaanituloksia syksyn 2023 mittauksista. Tarkemmat valtakunnalliset ja alueelliset tulostiedot sekä lisätiedot mittauksista ja viitearvoista löytyvät Move!-järjestelmän verkkosivuilta.

Toimintakyvyn kokonaistilanne ja alueelliset erot

Move!-tuloksia ja fyysisistä toimintakykyä voidaan tarkastella kokonaisuutena summaindikaattorin avulla, joka on muodostettu kaikista kahdeksasta Move!-mittausosiosta painottamalla kestävyys-, lihaskuntoa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta yhtäläisesti. Indikaattori kuvaa prosenttiosuuden oppilaista, joilla toimintakyky on mahdollisesti terveystilanteen ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Tiedot ovat saatavilla Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen Sosiaalisen ja hyvinvointialueella.

Kokonaisuudessaan vuoden 2023 valtakunnallisten Move!-tulosten perusteella viides- ja kahdeksaluokkalaisten fyysisen toimintakyvyn lasku näyttää tasaantuneen ja jopa osin kääntyneen nousuun. Pojista yhä harvemmalla oli alhainen fyysinen toimintakyky ja tyttöjen tulokset ovat pysyneet ennallaan tai hieman parantuneet viime vuodesta. Edelleen kuitenkin viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaista 38,4 prosentilla fyysinen toimintakyky on huolta herättävällä tasolla, jolloin osalla oppilaista voi olla vaikeuksia jaksaa arkipäiväisiä askareita kohtuuttomasti väsymättä. Kuviossa 1 on kuvattu tarkemmin alhaisen toimintakyvyn oppilaiden osuuden kehitystä eri raportointiryhmien osalta.



Kuvio 1. Oppilaiden osuus, joilla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystilanteen ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.



Kuva 1 Viisiloikka vauhdissa. Kuva Henri Valkeinen

Hyvinvointialueiden ja kuntien erot ovat merkittäviä, sillä heikon toimintakyvyn oppilaiden osuus vaihtelee 32 prosentista 50 prosenttiin hyvinvointialueiden välillä ja Oprosentista ja 92 prosenttiin kuntien välillä. Vaikka Move!-n summaindikaattori toimiikin parhaiten nimenomaan seurannan välineenä, on muutosten tulkinnessa syytä olla varovainen. Muutoksen tulisi olla pienissä alle 100 oppilaan kunnissa vähintään 5 prosenttiyksikköä, jotta siihen kannattaa kiinnittää huomiota. Suuremmissa kunnissa muutamien prosenttiyksiköiden muutokset ovat jo merkittäviä.

Tuloksista selvisi myös muita alueellisia eroja. Kun fyysisen toimintakyvyn kokonaisuutta tarkasteltiin suhteessa väestötiheyteen, havaittiin että tiheimmin asutuilla kaupunkiseuduilla oppilaiden toimintakyky on selkeästi parempi kuin harvemmin asutuilla maaseuduilla. Eron syistä ei ole tarkempaa tutkimusta, mutta taustalla voivat olla esimerkiksi pitkät koulu- ja harrastusmatkat sekä vähäisemmät liikunta- ja harrastusmahdollisuudet harvemmin asutuilla alueilla verrattuna kaupunkeihin.

Poimintoja tuloksista

Kestävyyskunto

Oppilaiden kestävyyskuntoa ja liikkumistaitoja mitattiin 20 metrin viivajuoksulla. Mittausosiossa oppilas juoksee edestakaisin 20 metrin matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa tahdissa.

Syksyn 2023 tulosten perusteella kestävyyskunto on hieman parantunut sekä viides- että kahdeksaluokkaisilla pojilla verrattuna edelliseen vuoteen. Myös viidennen luokan tyttöillä kestävyyskunnan mediaani on hieman noussut, kun taas kahdeksaluokkaisilla tyttöillä tulokset ovat säilyneet edellisen vuoden tasolla.

Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 3 minuuttia 44 sekuntia ja poikien 4 minuuttia 40 sekuntia. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 4 minuuttia 12 sekuntia ja poikien tasan 6 minuuttia. Positiivisesta kehityksestä huolimatta isolla osalla oppilaista kestävyyskunto kaipaa kohentamista.



Kuva 2 Oikean olkapään liikkuvuuden mittaus.

Kuva Henri Valkeinen

Lihaskunto

Oppilaiden lihaskuntoa mitattiin kahdella eri osiolla: ylävartalon kohotuksilla sekä punnerruksilla. Ylävartalon kohotuksessa eli vatsarutistuksessa oppilas makaa selinmaakuulla polvet koukistettuna ja käsivarret suorina vartalon vierellä. Tästä asennosta tehdään ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta vatsalihasarutistusta siten, että sormet liukuvat maahan asetetun mittaliskan toiseen reunaan. Tulos on oikein suoritettujen rutistusten määrä (maksimi 75 toistoa).

Tulosten mukaan keskivartalon lihaskunto on hieman parantunut kahdeksannen luokan pojilla, muilla tulokset ovat säilyneet viime vuoden tasolla. Viidennen luokan tyttöjen ja poikien mediaanitulos oli 28 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 32 ja poikien 41 toistoa.

Liikkumattomuuden ja alentuneen toimintakyvyn haasteeseen vastaaminen on ajankohtaisempaa kuin koskaan.

Punnerrusosiossa oppilaat suorittavat mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana. Pojilla tukipisteenä toimivat kämmenet ja varpaat, tytöillä kämmenet ja polvet.

Tulosten perusteella sekä viide - että kahdeksaluokkalaisten poikien ylävartalon voima ja kestävyys ovat hieman parantuneet viime vuoteen verrattuna. Tyttöjen osalta tulokset ovat pysyneet viime vuoden tasolla. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulokset oli 24 toistoa ja poikien 18 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulokset oli 25 toistoa ja poikien 24 toistoa.

Motoriset taidot

Oppilaiden motorisia taitoja mitattiin niin ikään kahdella osiolla: vauhdittomalla viisiloikalla sekä heitto-kiinniottoyhdistelmällä. Liikkumistaitoja, dynaamista tasapainoa sekä alaraajojen voimaa mittaavassa vauhdittomassa viisiloikassa oppilas loikkaa yhteensä viisi kertaa siten, että hän tekee ensimmäisen ponnistuksen tasajalkaa ja tämän jälkeiset vuorojaloin. Tulos on etäisyys hyppypaikalta alastulopaikkaan.

Vauhdittoman viisiloikan tulokset ovat hieman parantuneet viidesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla edellisvuodesta. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulokset oli 7,65 metriä ja poikien 7,80 metriä. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulokset oli 8,6 metriä ja poikien 9,50 metriä.

Heittämistä, kiinniottamista, havaintomotorisia taitoja sekä yläraajojen voimaa mittaavassa heitto-kiinniottoyhdistelmässä oppilas heittää 20 kertaa tennispallolla seinään merkittyyn neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompun jälkeen. Kiinniotossa voi liikkua heittoviivan etupuolelle. Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä.

Tulosten mukaan heitto-kiinniottoyhdistelmässä ei ole tapahtunut muutoksia viime vuoteen verrattuna. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulokset oli 10 ja poikien 13 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulokset oli 14 ja poikien 15 toistoa.

Liikkuvuus

Kehon liikkuvuutta arvioitiin kolmella eri asennolla, jotka mittaavat lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta, alaselän ja lonkan alueen nivelien liikkelaajuutta sekä yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta. Tulokset raportoidaan onnistuneiden suoritusten prosentiosuuksina.

Viidennen ja kahdeksannen luokan poikien liikkuvuus on kokonaisuudessaan hieman parantunut edelliseen vuoteen verrattuna. Tytöillä tulokset ovat säilyneet viime vuo-

den tasolla. Kaikista liikkuvuusosioista onnistuneiden suoritusten osuus oli viidennen luokan pojilla 80,4 prosenttia ja tytöillä 90,2 prosenttia. Kahdeksaluokkalaisilla osuudet olivat pojilla 82,5 prosenttia ja tytöillä 91,4 prosenttia.

Tytöillä liikkuvuus on siis selvästi parempi, vaikka pojat ovatkin hieman kaventaneet eroa mittaushistorian aikana. Ero on suurin alaselän suoristamisessa täysistunnassa. Neljänneksellä kahdeksaluokkalaisista pojista liike ei onnistu, kun taas tytöillä vastaava haaste on noin kuudella prosentilla oppilaista.

Pojilla alaselän ojennus siinäkin mielessä mielenkiintoinen, että se on ainoa liikkuvuusosio, jossa onnistuneiden osuus on selkeästi alhaisempi yläkoulussa kuin alakoulussa. Muissa liikkuvuusosioissa ei tapahdu näin merkittävää romahdusta.

Toimintakyvyn ja liikkumisen edistäminen

Lasten ja nuorten toimintakyvyn ja liikkumisella on merkittäviä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin, mutta myös koko yhteiskuntaan. Pienenevien ikäluokkien Suomessa liikkumattomuuden ja alentuneen toimintakyvyn haasteeseen vastaaminen on ajankohtaisempaa kuin koskaan. On selvää, että yhden hopealuodin sijaan tarvitaan laaja valikoima toimia eri hallinnonaloilta. Systemisiä ja rakenteisia keinoja voisivat olla esimerkiksi fyysisistä aktiivisuutta tukevien varhaiskasvatus-, koulutus- ja sosiaali- ja terveystalveluiden vahvistaminen sekä fyysisen aktiivisuuden kannustavan elinympäristön kehittäminen.

Hallitusohjelman Suomi liikkeelle -kokonaisuudessa nostetaan esiin liuta toimenpiteitä, joiden tavoitteena on lisätä kaikkien ikäryhmien liikkumista. Lasten ja nuorten osalta yhtenä toimenpiteenä esitetään liikuntaneuvonnan ja -ohjauksen toteuttamista laajojen terveystarkastusten yhteydessä Move!-tulosten perusteella. On mielenkiintoista seurata, mitä tämä tulee konkreettisesti tarkoittamaan lasten ja nuorten arjessa. Joka tapauksessa olisi tärkeää kiinnittää erityistä huomiota niihin oppilaisiin, joiden toimintakyky on heikentynyt. ♦

LISÄTIETOA:

Valtakunnalliset ja maakunnalliset Move!-tulokset: www.opf.fi/move
Fyysisen toimintakyvyn indikaattori: www.sotkanet.fi