



Valtakunnalliset Move!-tulokset 2023

Kehittämispäällikkö Mikko Huhtiniemi, Jyväskylän yliopisto



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Move! – Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

www.oph.fi/move



Move! on valtakunnallinen perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn mittaus-, palaute- ja seurantajärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa lapsia ja nuoria omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen.

1. Move! on monipuolinen **pedagoginen työkalu** ja osa perusopetuksen opetussuunnitelmaa.
2. Yksilöllisen terveysneuvonnan tuki ja **kouluterveydenhuollon** työkalu.
3. Yhteiskunnallisesti merkittävän tiedon tuottaja, joka tukee **tiedolla johtamista**.



Mittausten lähtökohtana arjen fyysiset tarpeet

Move!-mittaristossa fyysinen toimintakyky on määritelty kansanterveydellisen näkökulman mukaan elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista.

Koululaisten arjen fyysisiä tehtäviä ovat esimerkiksi:

- Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin.
- Koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin.
- Liikenteessä, erilaisissa maastoissa ja erilaisilla alustoilla liikkuminen sekä ympäristön havainnoiminen ja tilanteisiin tarkoituksenmukaisesti reagoiminen.
- Istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen: luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen.

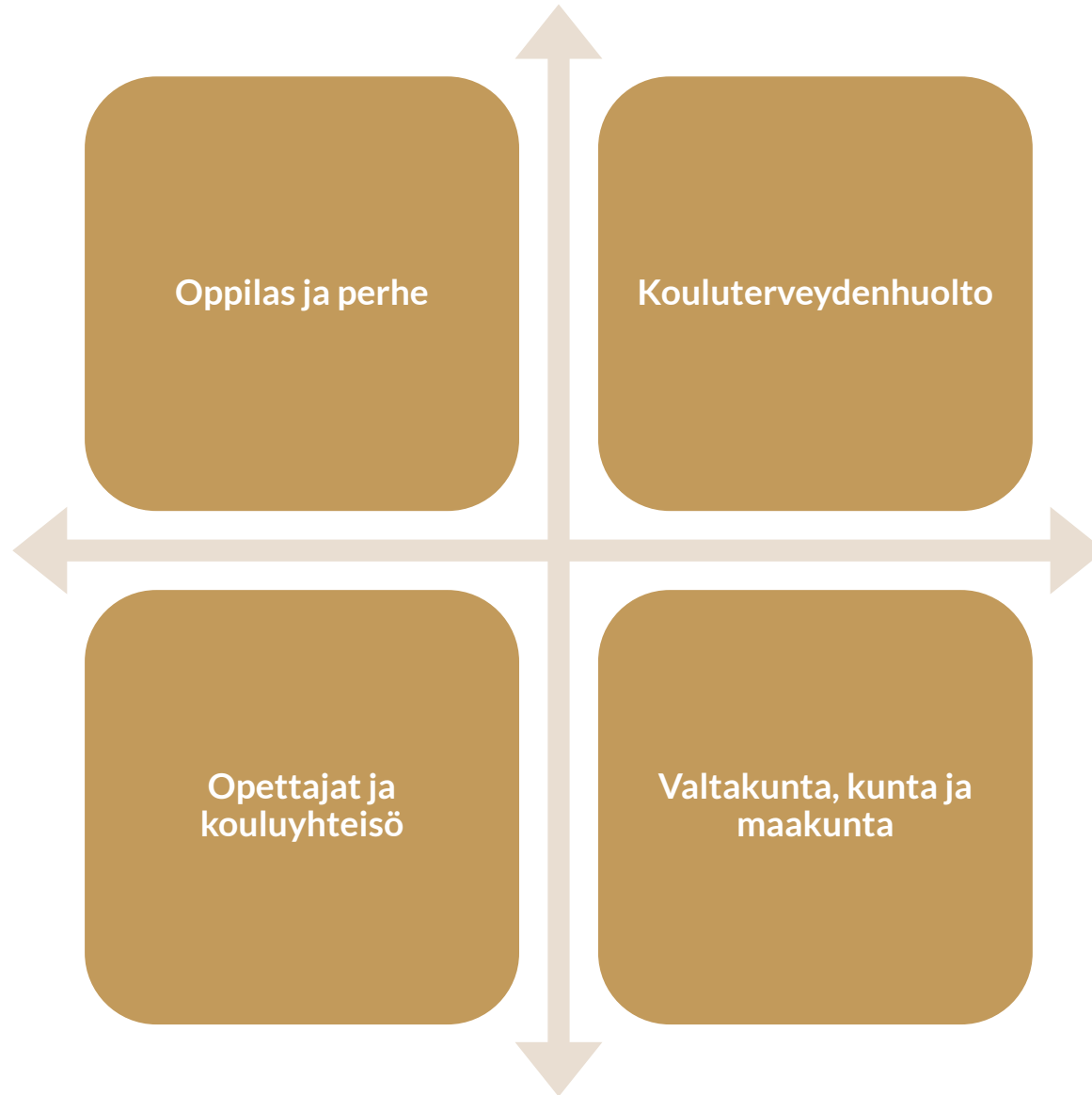


Move!-osiot ja mitattavat ominaisuudet



<i>Kestävyys</i>	20 metrin viivajuoksu	<i>Kestävyys, liikkumistaidot</i>
<i>Motoriset taidot</i>	Vauhditon 5-loikka Heitto-kiinniotto-yhdistelmä	<i>Alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot</i> <i>Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima</i>
<i>Lihaskunto</i>	Ylävartalon kohotus Etunojapunnerrus	<i>Keskivartalon voima</i> <i>yläraajojen voima</i>
<i>Liikkuvuus</i>	Kyykistys Alaselän ojennus täysistunnassa Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	<i>Lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus</i> <i>Alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus</i> <i>Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus</i>

Mittaustulosten hyödyntäminen





Tulokset 2023

Tässä esityksessä tarkastellaan fyysisen toimintakyvyn kokonaistuloksia sekä poimintoja osiokohtaisista mediaanituloksista ja jakaumista.

Valtakunnalliset, alueelliset ja kuntakohtaiset tulosraportit löytyvät Move!-verkkosivuilta: oph.fi/move



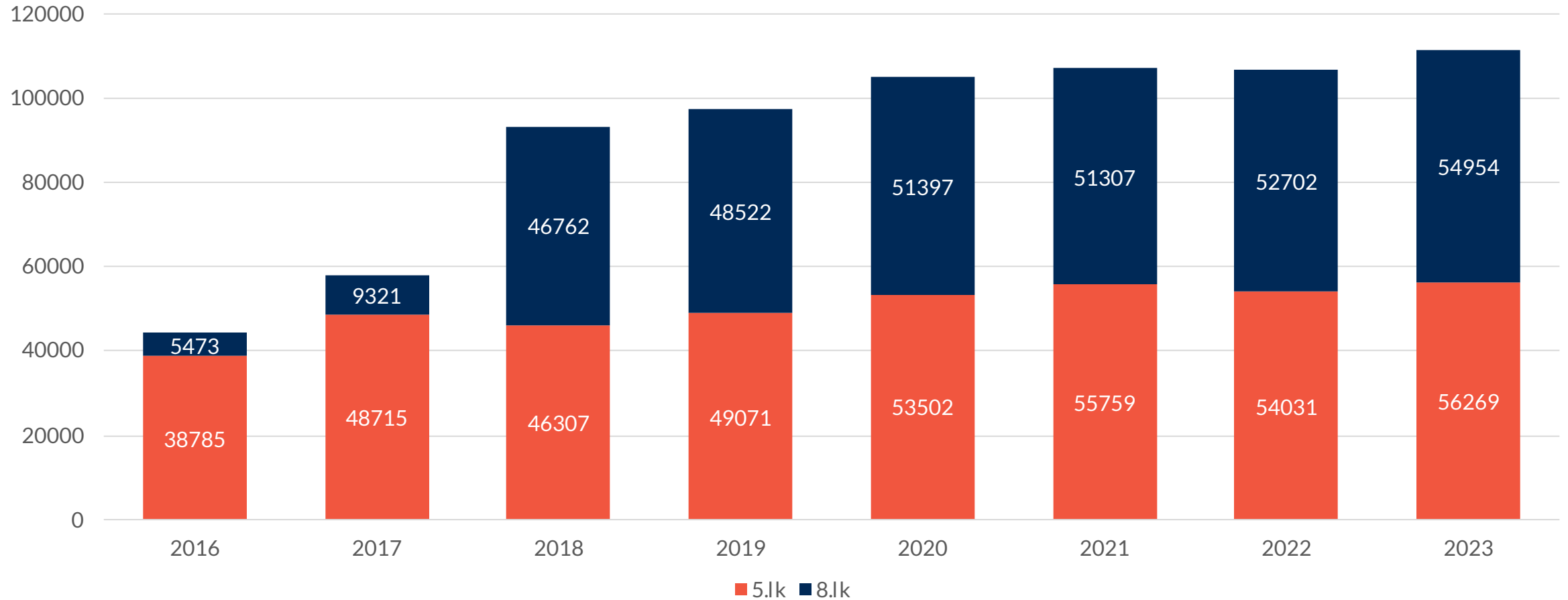
Move!-mittausten kattavuus 2023



	Pojat	Tytöt	Sovellettu	Yhteensä
Koko maa 5. luokka	28 062	27 866	341	56 269
Koko maa 8. luokka	27 689	26 976	289	54 954
				111 223

Syksyn 2023 Move!-mittausten valtakunnallinen kattavuus oli erinomainen. Kiitos oppilaille, opettajille ja kouluille!

Move!-mittausten kattavuus 2016-2023



Move!-tulosten yhteenveto 2023



OSIO AVSNITT	5. luokka / 5. klass		8. luokka / 8. klass	
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek) 20 meters skyttellöpning (median, min:sek) Muutos / Förändring (2022—2023)	04:40 +00:14	03:44 +00:07	06:00 +00:13	04:12 +00:00
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä) 5-steg utan ansats (median, meter) Muutos / Förändring (2022—2023)	7.80 +0.07	7.65 +0.01	9.50 -0.02	8.60 +0
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt) Kast med lyra (median, antal) Muutos / Förändring (2022—2023)	13 +0	10 +0	15 +0	14 +0
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt) Höjning av överkroppen (median, antal) Muutos / Förändring (2022—2023)	28 +0	28 +0	41 +1	32 +0
Etunojapunnerrus (mediaani, krt) Armpress (median, antal) Muutos / Förändring (2022—2023)	18 +1	24 +0	24 +1	25 +0
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä) Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja) Muutos / Förändring (2022—2023)	80.4 +0.5	90.2 +0	82.5 +0.5	91.4 +0

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset

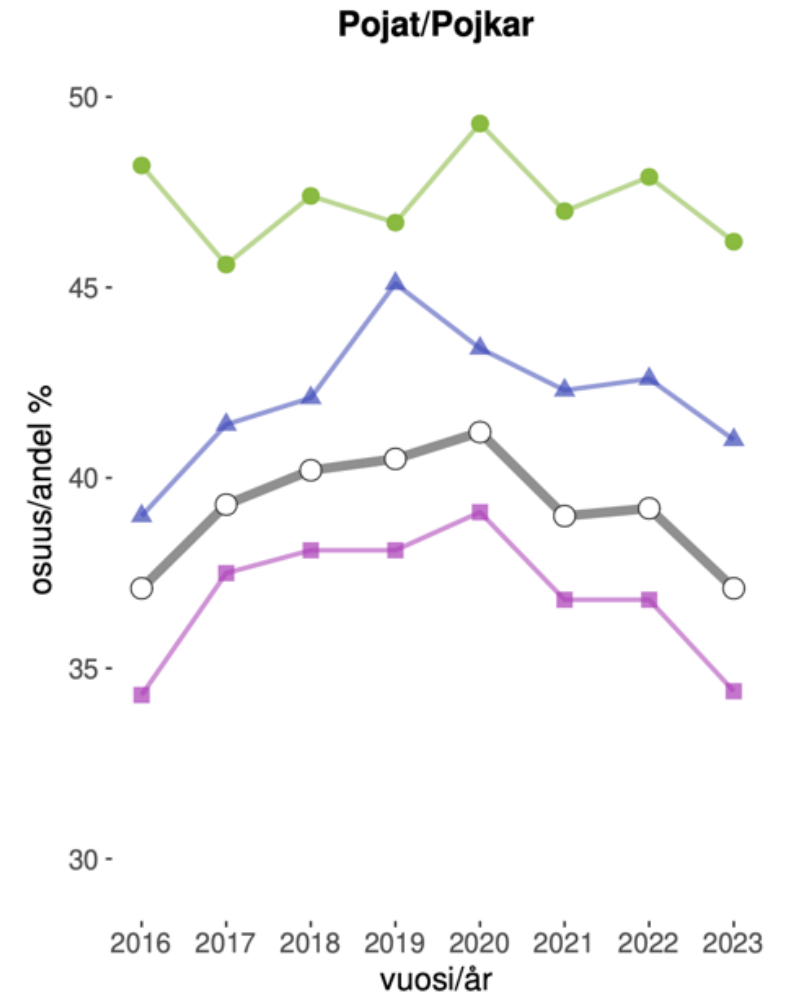
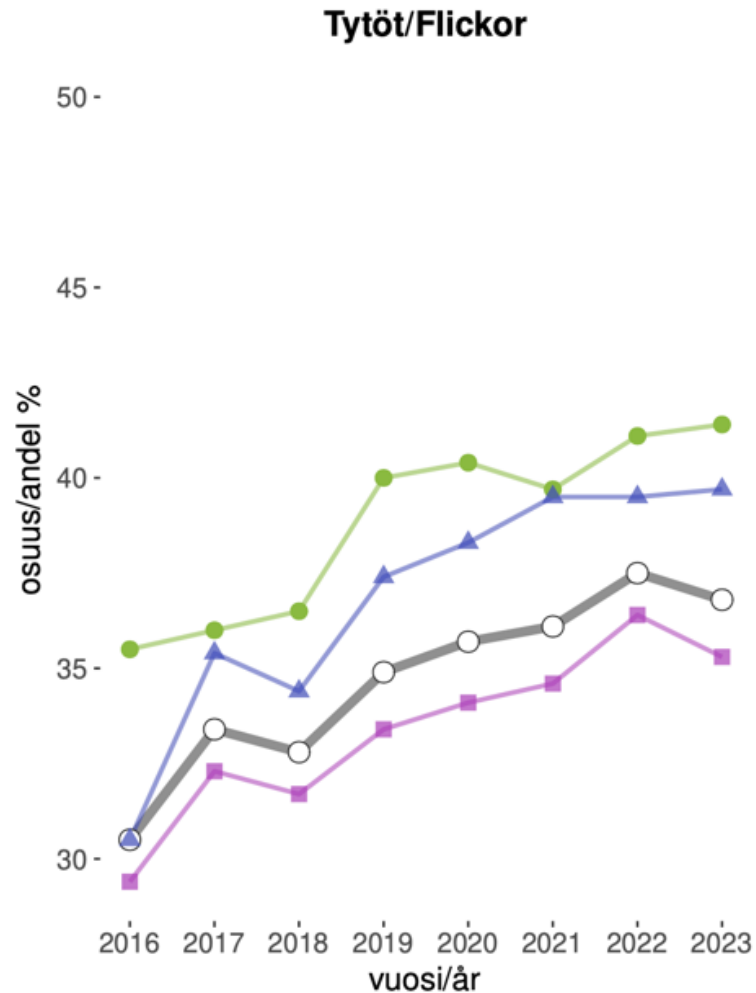
5. luokkalaiset



Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet.

Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista:
www.sotkanet.fi



maaseutumaiset kunnat/landsbygdskommuner taajaan asutut kunnat/tätortskommuner kaupunkimaiset kunnat/urbana kommuner koko maa/hela landet

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset

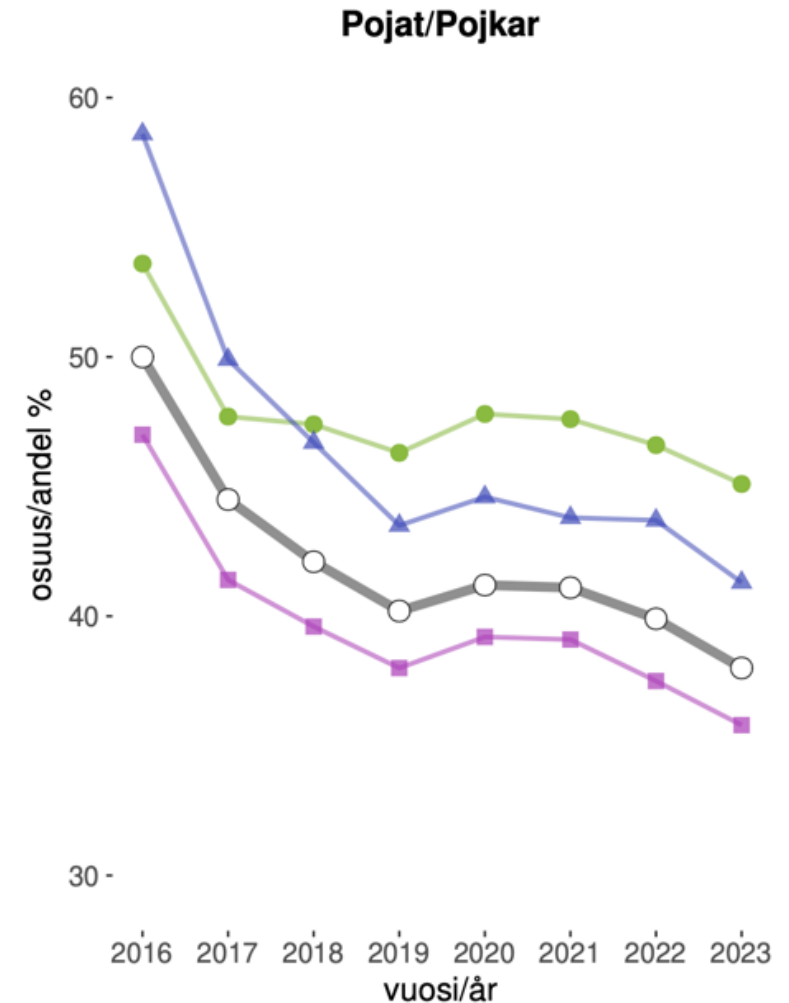
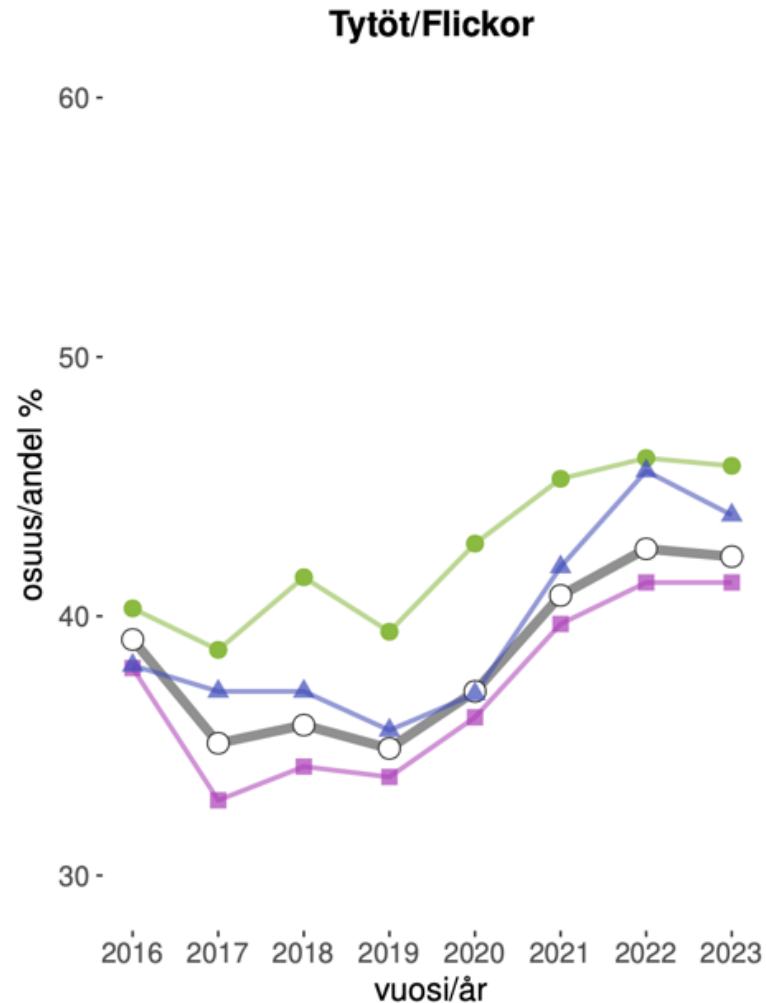
8. luokkalaiset



Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet.

Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista:
www.sotkanet.fi



Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset

Hyvinvointialueet

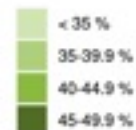
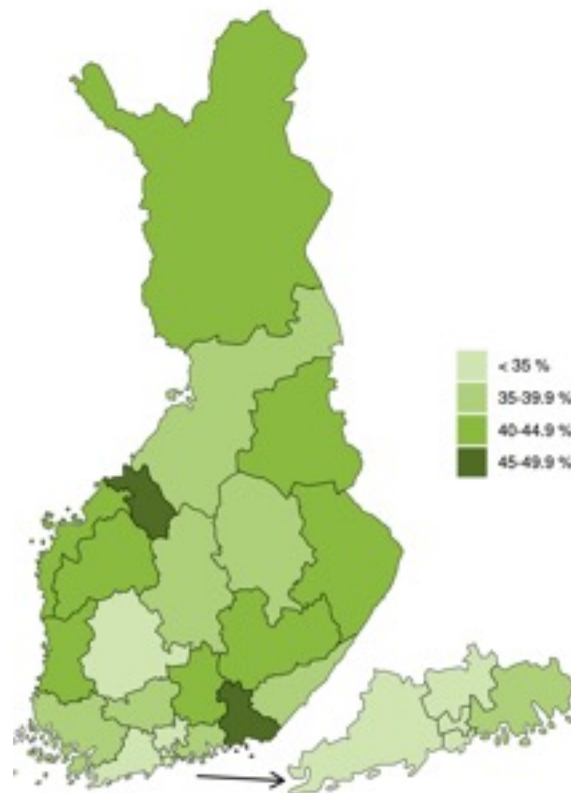
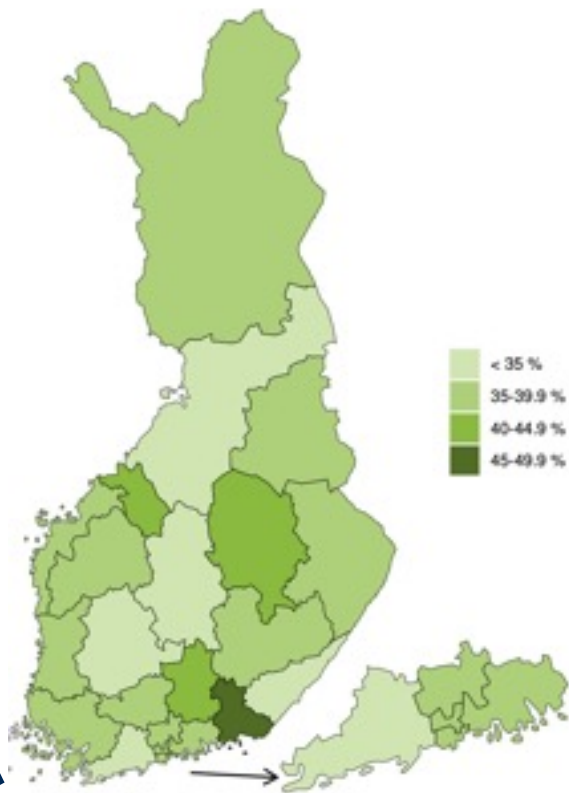
Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.



5. luokka / 5. klass

Tytöt/Flickor

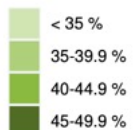
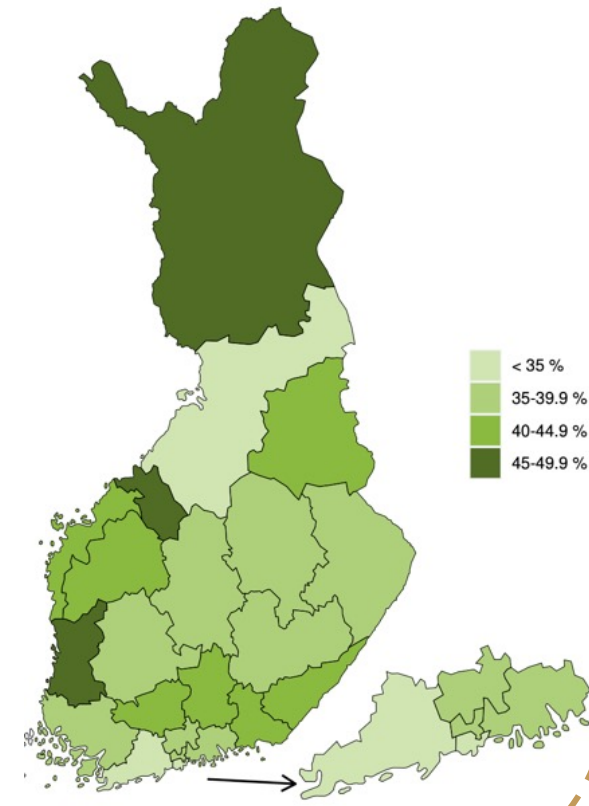
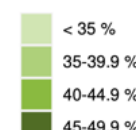
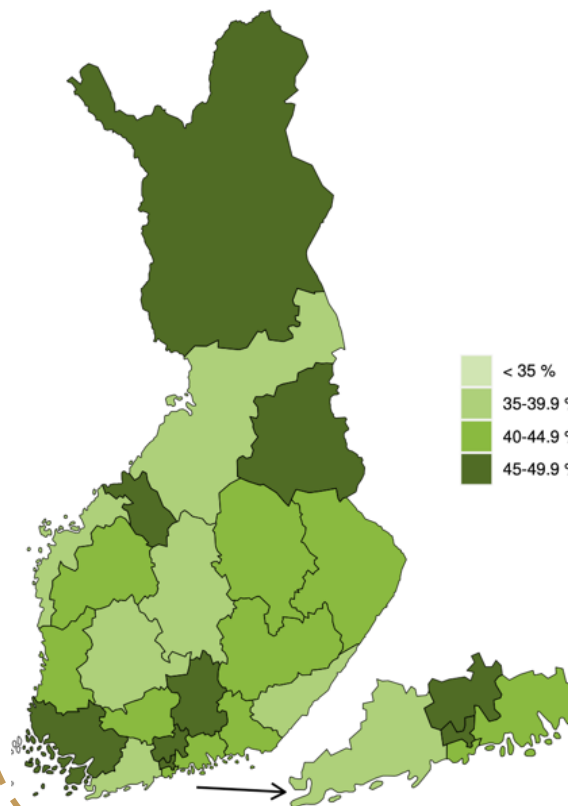
Pojat/Pojkar



8. luokka / 8. klass

Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset

Hyvinvointialueet

Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.



Alueen nimi	5.lk pojat	5.lk tytöt	8.lk pojat	8.lk tytöt	Keskiarvo	Muutos 2022-2023 (%-yksikköä)
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue/Västra Nylands välfärdsområde	33,3 %	34,2 %	32,1 %	37,5 %	34,2 %	-1,2 %
Helsingin kaupunki/Helsingfors stad	29,9 %	35,2 %	32,5 %	42,3 %	34,7 %	-1,4 %
Pirkanmaan hyvinvointialue/Birkalands välfärdsområde	33,7 %	32,5 %	35,5 %	39,9 %	35,2 %	-4,3 %
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue/Norra Österbottens välfärdsområde	35,3 %	34,7 %	35,0 %	38,8 %	35,9 %	-1,5 %
Keski-Suomen hyvinvointialue/Mellersta Finlands välfärdsområde	36,9 %	32,0 %	37,1 %	38,9 %	36,1 %	-1,7 %
Itä-Uudenmaan hyvinvointialue/Östra Nylands välfärdsområde	37,6 %	37,5 %	35,2 %	41,6 %	37,9 %	-0,9 %
Etelä-Karjalan hyvinvointialue/Södra Karelen välfärdsområde	36,9 %	34,9 %	41,2 %	39,8 %	38,1 %	-2,5 %
Koko maa	37,1 %	36,8 %	38,0 %	42,3 %	38,4 %	-1,3 %
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue/Mellersta Nylands välfärdsområde	34,8 %	37,9 %	37,8 %	46,7 %	38,9 %	-3,3 %
Pohjanmaan hyvinvointialue/Österbottens välfärdsområde	41,1 %	35,9 %	40,9 %	39,7 %	39,4 %	-0,8 %
Varsinais-Suomen hyvinvointialue/Egentliga Finlands välfärdsområde	38,0 %	37,8 %	39,3 %	45,2 %	39,9 %	-0,1 %
Pohjois-Savon hyvinvointialue/Norra Savolax välfärdsområde	39,0 %	40,3 %	38,3 %	42,6 %	39,9 %	0,3 %
Kanta-Hämeen hyvinvointialue/Egentliga Tavastlands välfärdsområde	38,9 %	39,3 %	40,1 %	41,8 %	40,0 %	-4,8 %
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue/Norra Karelen välfärdsområde	41,0 %	38,9 %	38,1 %	44,0 %	40,4 %	0,5 %
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue/Vanda och Kervo välfärdsområde	34,6 %	39,4 %	39,8 %	49,7 %	40,5 %	-1,4 %
Etelä-Savon hyvinvointialue/Södra Savolax välfärdsområde	45,0 %	36,3 %	39,4 %	44,8 %	41,3 %	2,8 %
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue/Södra Österbottens välfärdsområde	40,7 %	39,6 %	43,3 %	42,4 %	41,3 %	-1,0 %
Päijät-Hämeen hyvinvointialue/Päijänne-Tavastlands välfärdsområde	41,5 %	43,4 %	41,0 %	45,1 %	42,7 %	-0,4 %
Kainuun hyvinvointialue/Kajanalands välfärdsområde	40,8 %	39,3 %	43,9 %	49,7 %	43,4 %	0,2 %
Satakunnan hyvinvointialue/Satakunta välfärdsområde	44,7 %	39,7 %	45,7 %	44,2 %	43,6 %	1,4 %
Kymenlaakson hyvinvointialue/Kymmenedals välfärdsområde	46,3 %	45,6 %	40,9 %	42,6 %	44,0 %	2,1 %
Lapin hyvinvointialue/Lapplands välfärdsområde	42,1 %	39,1 %	48,1 %	47,3 %	44,1 %	-0,4 %
Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue/Mellersta Österbottens välfärdsområde	46,3 %	42,8 %	45,5 %	47,4 %	45,4 %	1,0 %



20 METRIN VIIVAJUOKSU

20 metrin viivajuoksu mittaa kestävyttä ja liikkumistaitoja.

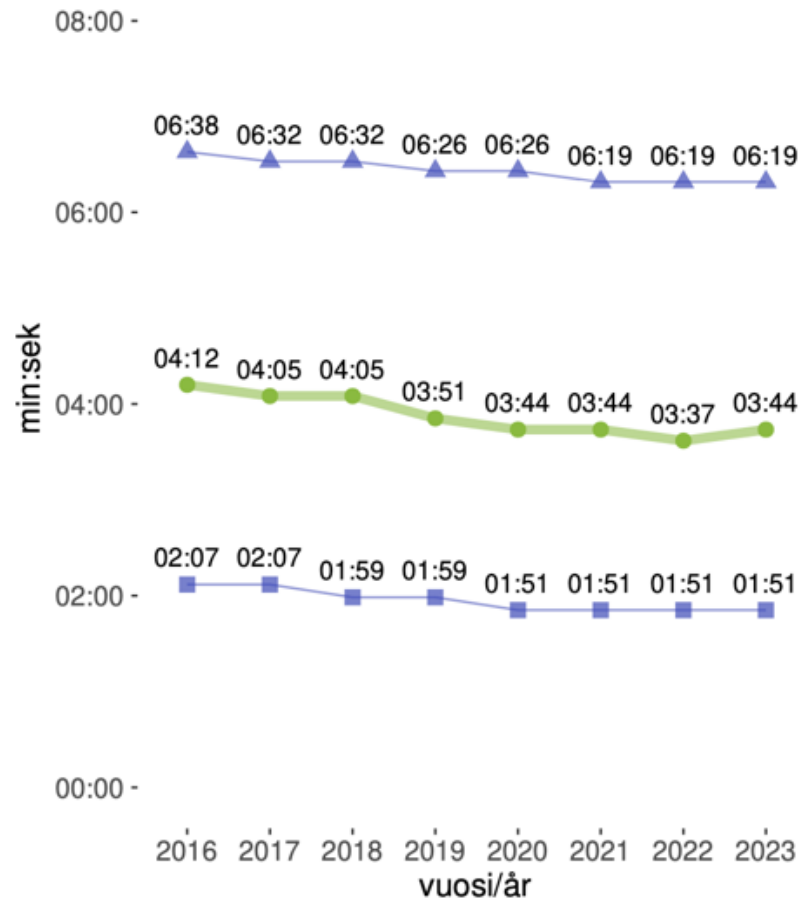


20 metrin viivajuoksu / 5. luokka

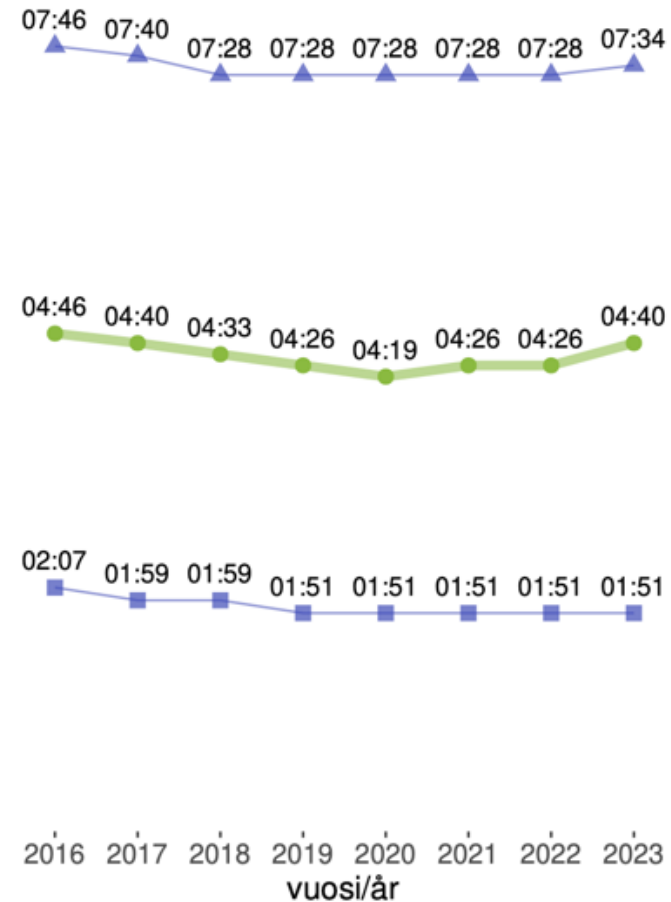
Kestävyys ja liikkumistaidot



Tytöt/Flickor



Pojat/Pojkar

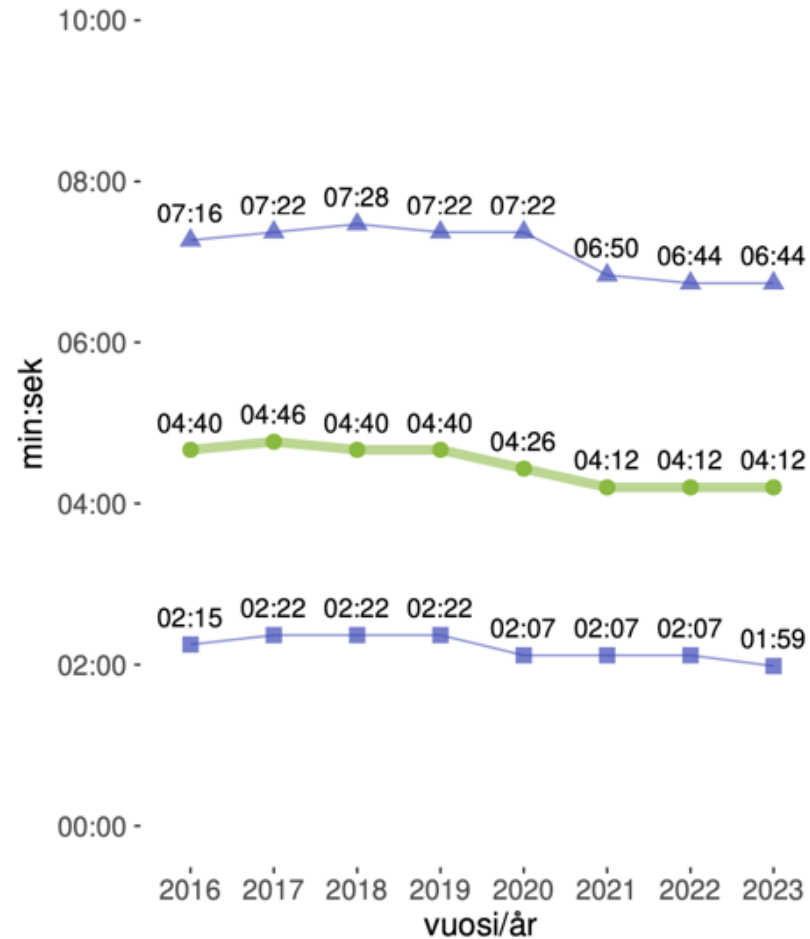


20 metrin viivajuoksu / 8. luokka

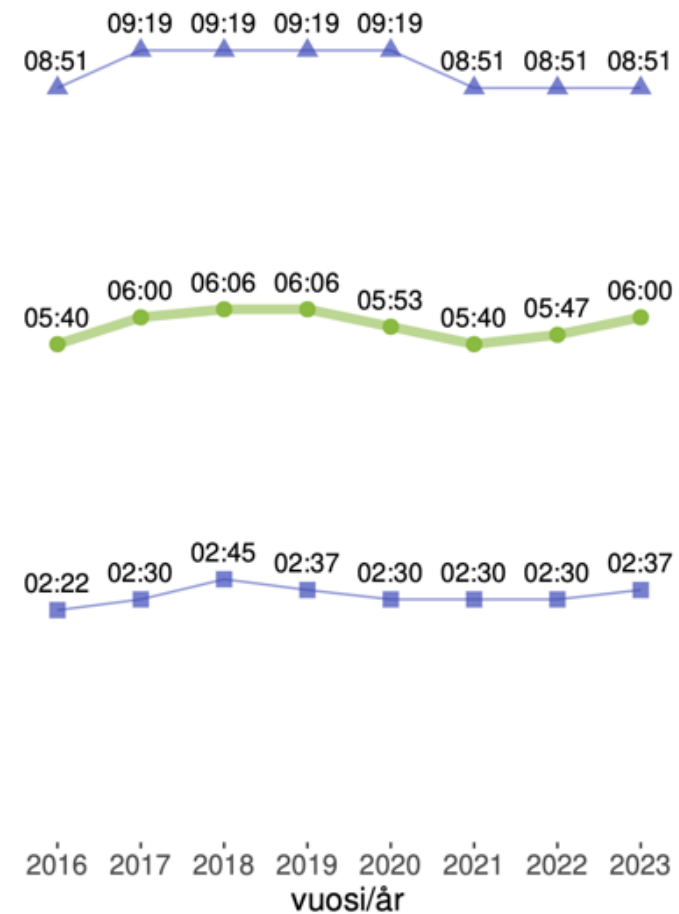
Kestävyys ja liikkumistaidot



Tytöt/Flickor

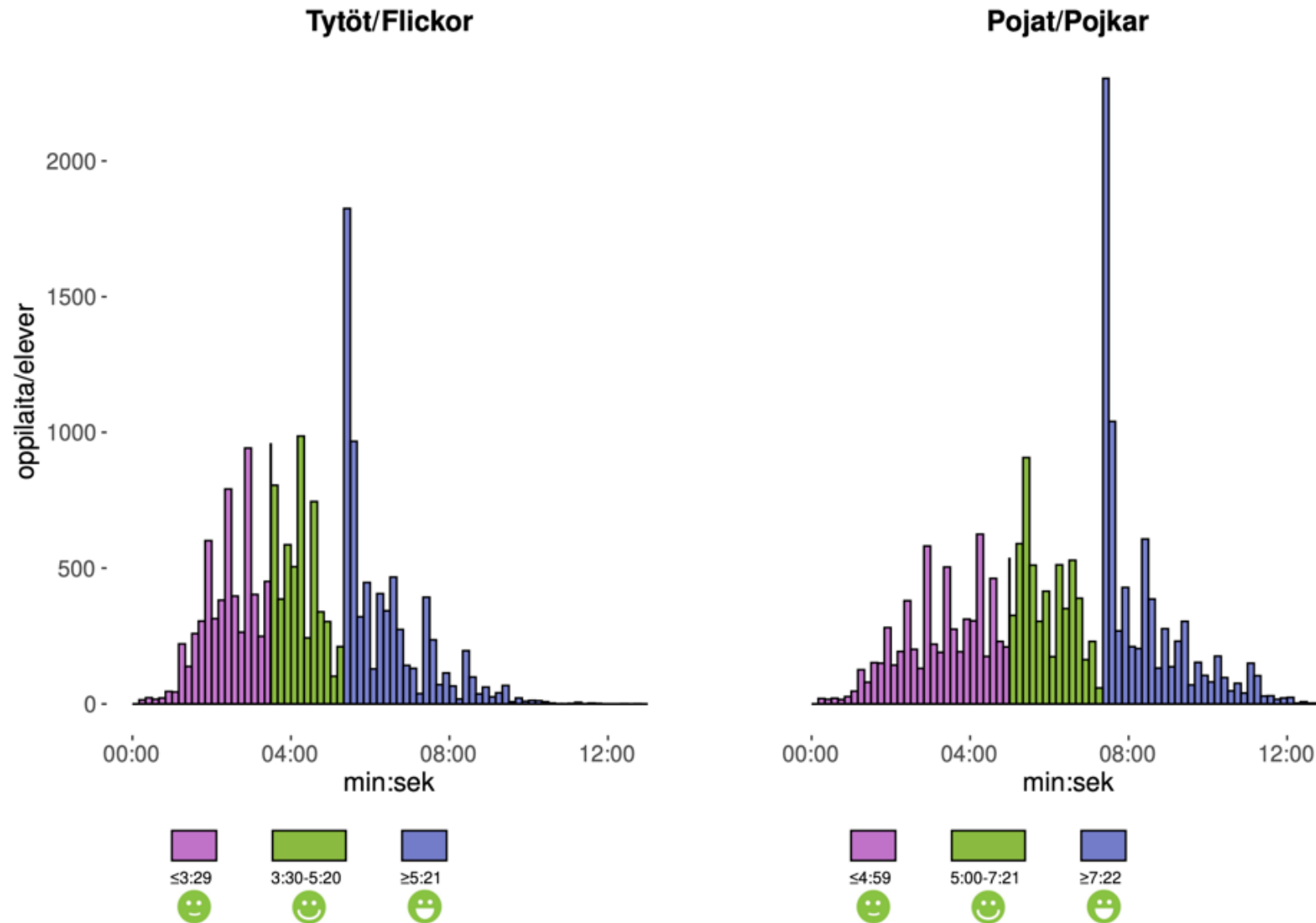


Pojat/Pojkar



20 metrin viivajuoksun jakauma / 8. luokka

Kestävyys ja liikkumistaidot





LIKKUVUUS

Kehon liikkuvuus -mittausosiossa mitataan kehon normaalia anatomista liikkuvuutta käyttäen kolmea eri asentoa (kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa sekä oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus).

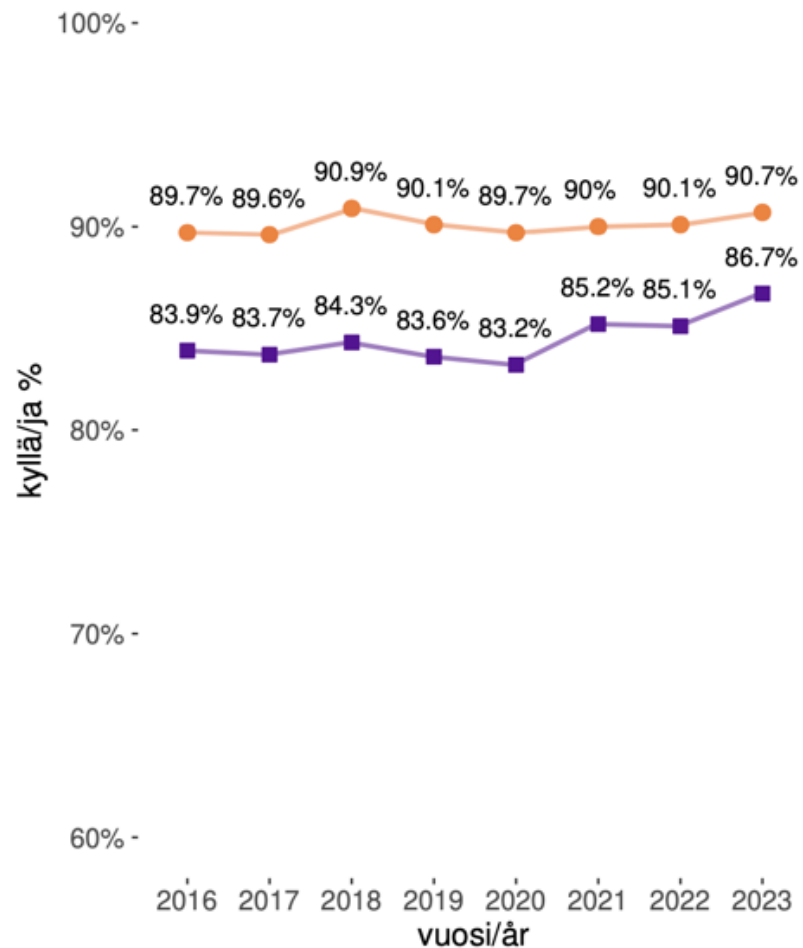


Kyykistys

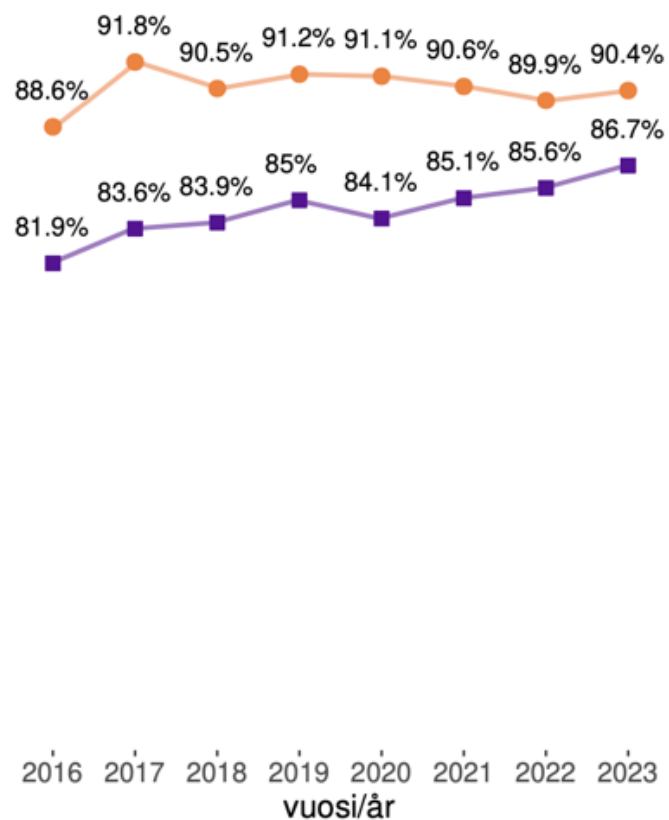
Lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus



5. luokka / klass



8. luokka / klass

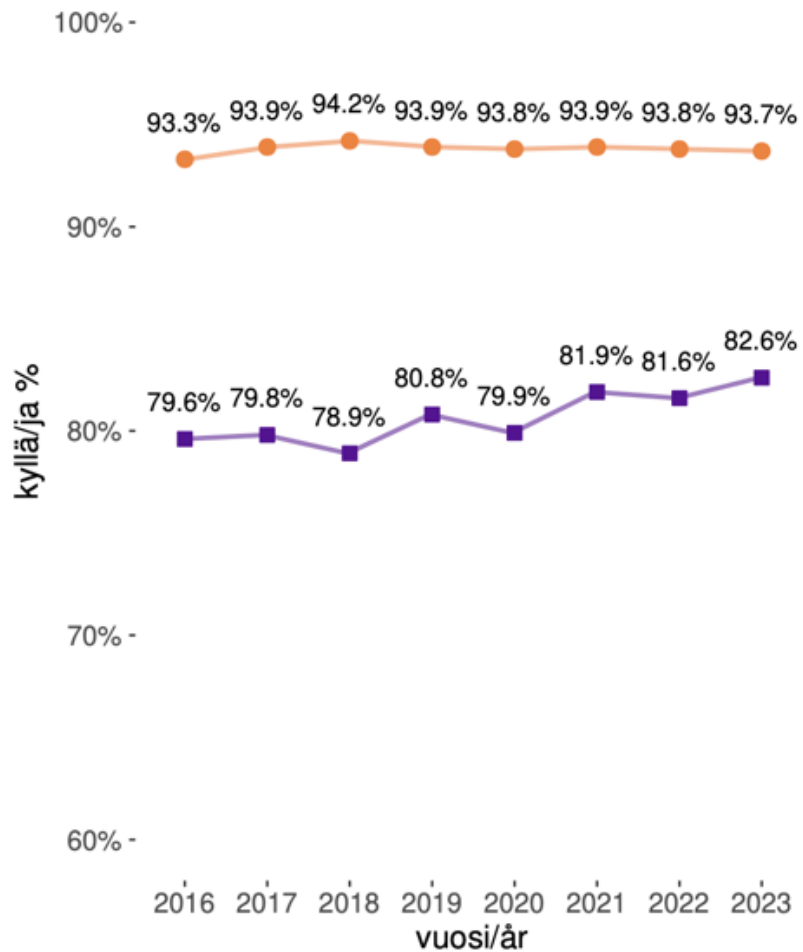


Alaselän ojennus

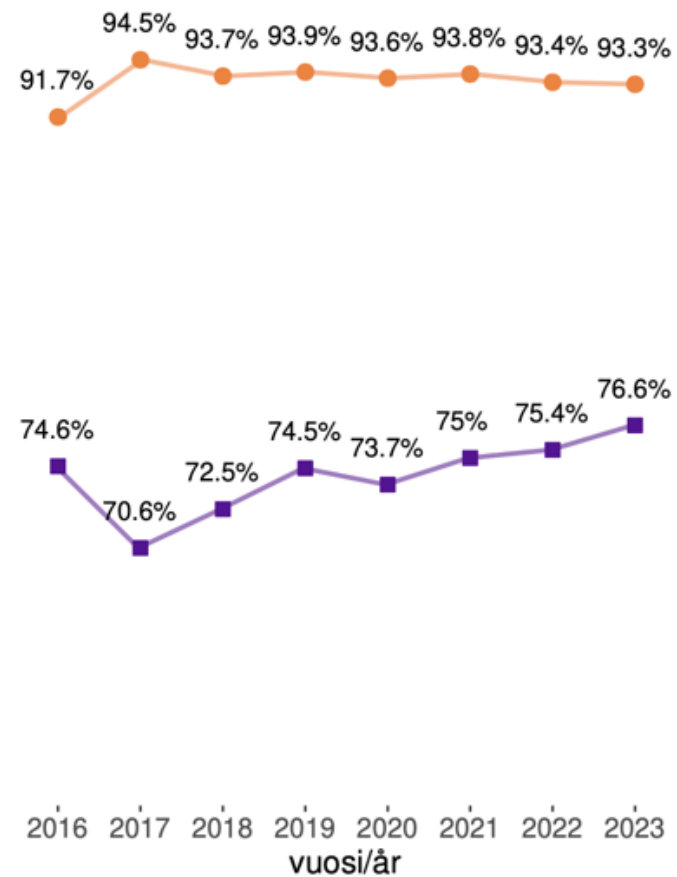
Alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus



5. luokka / klass



8. luokka / klass



Yhteenveto

Move!-tulokset 2023



- **Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos:** Noin 38 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Tulos on hieman parantunut edellisvuodesta.
 - Pojista yhä harvemmallalla oli alhainen fyysinen toimintakyky, myös kestävyyskunto sekä liikkuvuus ovat parantuneet.
 - Tyttöjen tulokset ovat pysyneet ennallaan tai hieman parantuneet viime vuodesta.
- **Alueelliset erot:** Tuloksissa näkyy merkittävää alueellista vaihtelua. Tiheämmin asutuilla kaupunkiseuduilla toimintakyky on selkeästi parempi kuin harvaan asutuilla alueilla.
- **Tulevaisuudessa toimintakyvyn kehittäminen keskiöön**
 - Vaikuttavuus on suurinta, kun toimenpiteet kohdennetaan monipuolisesti eri tasoille: oppilas ja perhe, opettaja ja koulut, kouluterveydenhuolto sekä paikalliset, alueelliset ja valtakunnalliset päätöksentekijät.
 - On tärkeää selvittää minkälaista tukea Move!-n eri toimijat, erityisesti opettajat ja kouluterveydenhuollon ammattilaiset tarvitsevat, jotta he pystyvät tehokkaasti tukemaan oppilaiden toimintakykyä.



Lisätietoja

Tietoa Move!-järjestelmästä ja yhteystiedot:
www.oph.fi/fi/move

Maakunnalliset ja valtakunnalliset Move!-raportit:
www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tulokset

Fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorit:
www.sotkanet.fi



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

