



Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!: tulokset 2025

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaiden fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä. Sen tarkoitus on kannustaa lapsia ja nuoria huolehtimaan omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Move!-järjestelmässä yhdistyvät pedagoginen tehtävä, hyvinvoinnin edistäminen ja tiedolla johtaminen.

Move!-mittaukset ja tulosluokat

Move!-mittaristossa fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön kykyä selviytyä fyysisistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Koululaisten arjen fyysisiä tehtäviä ovat esimerkiksi koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin sekä koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen. Myös liikenteessä, erilaisissa maastoissa ja erilaisilla alustoilla liikkuminen sekä ympäristön havainnoiminen ja tilanteisiin reagoiminen ovat arjen fyysisiä tehtäviä. Lisäksi istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen ja luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen on tärkeää.

Move!-järjestelmässä mitataan oppilaiden fyysisiä ominaisuuksia eli kestävyyttä, nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta. Lisäksi mitataan motorisia perustaitoja ja havaintomotorisia taitoja. Tulokset raportoidaan 5.- ja 8.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien ryhmissä. Raportissa esitellään prosenttiosuuksia eri viitearvoluokkiin kuuluvista oppilaista, mediaanituloksia sekä tulosten jakaumia. Syksyllä 2025 koko maassa raportoitiin yli 111 000 oppilaan tiedot. Näistä noin 600 oppilasta suoritti mittauksen sovelletusti.

Move!-tulokset jaetaan kolmeen tulosluokkaan, joita kuvataan kolmella erilaisella hymynaamalla.

- Ylimmässä tulosluokassa mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla. Oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.
- Keskimmaisessä tulosluokassa mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla. Oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.
- Alimmassa tulosluokassa mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.

Mittaustulosten hyödyntäminen

Oppilas ja perhe

Oppilas saa tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä kannustusta ja vinkkejä sen kehittämiseen. Huoltajat saavat tietoa lapsensa fyysisen toimintakyvyn tilasta sekä siitä, mihin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota.

Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhoitajat ja -lääkärit saavat tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä. He voivat hyödyntää tietoa laajoissa terveystarkastuksissa, joissa keskustellaan lapsen jaksamisesta, hyvinvoinnista ja oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä. Move!-mittaustulokset siirretään kouluterveydenhuollon käyttöön oppilaan huoltajan luvalla.

Opettajat ja kouluyhteisö

Opettajat ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin voidaan kiinnittää huomiota opetuksen suunnittelussa. Tuloksia voidaan käsitellä esimerkiksi vanhempainilloissa sekä osana eri oppiaineiden opetusta, monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja laaja-alaista osaamista. Tukea tarvitseville oppilaille voidaan tarjota esimerkiksi kerhotoimintaa tai muita tukimuotoja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen.

Valtakunta, kunta ja maakunta

Move!-mittaukset tuottavat tietoa valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolla päätöksentekijöille. Tiedon avulla voidaan kehittää ja seurata kansallista liikunta- ja terveystaloutta sekä kuntien terveyttä edistäviä toimenpiteitä.

Syksyn 2025 Move!-mittaustulosten keskeisiä havaintoja

Kokonaisuudessaan vuoden 2025 Move!-tulosten mukaan lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on hieman parantunut. Kehitys on myönteistä erityisesti 5. luokkalaisilla. Viidesluokkalaisista vajaa 35 prosenttia ja kahdeksaluokkalaisista vajaa 40 prosenttia on fyysiseltä toimintakyvyltään mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Kuitenkin lasten ja nuorten toimintakyvyssä on merkittäviä alueellisia eroja, jotka korostuvat erityisesti pojilla.

Kestävyyskunto

Mittausosiossa oppilas juoksee edestakaisin 20 metrin matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa tahdissa.

Kestävyyskunto on säilynyt samalla tasolla sekä viidesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla, että kahdeksaluokkalaisilla tytöillä ja pojilla verrattuna edelliseen vuoteen. Isolla osalla oppilaista kestävyyskunto on terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla. Näillä oppilailla

voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 3 minuuttia 51 sekuntia ja poikien 4 minuuttia 46 sekuntia. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 4 minuuttia 12 sekuntia ja poikien tasan 6 minuuttia.

Motoriset taidot

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 heikentyneet viidesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 7,69 metriä ja poikien 7,76 metriä. Kahdeksaluokkalaisilla tytöillä ja pojilla tulokset ovat pysyneet edellisvuoden tasolla. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 8,50 metriä ja poikien 9,50 metriä.

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.

Heitto-kiinniottoyhdistelmän tulos on säilynyt samalla tasolla sekä viidesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla, että kahdeksaluokkalaisilla tytöillä ja pojilla verrattuna edelliseen vuoteen. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 11 ja poikien 13 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 14 ja poikien 15 toistoa.

Keskivartalon voima ja lihaskestävyys

Mittausosiossa oppilas makaa selinmakuulla polvet koukistettuna ja käsivarret suorina vartalon vierellä. Tästä asennosta tehdään ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta vatsalihasrutistusta siten, että sormet liukuvat mittaliuskan toiseen reunaan. Tulos on oikein suoritettujen rutistusten määrä (maksimi 75 toistoa).

Tulosten mukaan keskivartalon lihaskunto on hieman parantunut viidesluokan tytöillä ja pojilla sekä kahdeksaluokan tytöillä. Kahdeksaluokan pojilla tulokset ovat säilyneet viime vuoden tasolla. Viidennen luokan tyttöjen ja poikien mediaanitulos oli 30 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 34 ja poikien 41 toistoa.

Ylävartalon voima

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

Tulosten perusteella kahdeksaluokkalaisten poikien ylävartalon voima ja kestävyys ovat hieman parantuneet viime vuoteen verrattuna. Kun taas, muiden osalta tulokset ovat pysyneet viime vuoden tasolla. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 25 toistoa ja poikien 18 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 25 toistoa ja poikien 24 toistoa.

Liikkuvuus

Kehon liikkuvuutta arvioidaan kolmella eri asennolla, jotka mittaavat lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta, alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta sekä yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta. Tulokset raportoidaan onnistuneiden suoritusten prosenttiosuuksina.

Viidennen luokan tyttöjen ja poikien liikkuvuus on kokonaisuudessaan hieman parantunut, kun taas kahdeksannen luokan tyttöjen ja poikien liikkuvuus on kokonaisuudessaan hieman heikentynyt edelliseen vuoteen verrattuna. Tyttöillä on edelleen merkittävästi parempi liikkuvuus kuin pojilla.

Tuloksissa alueellista vaihtelua

Alueelliset erot lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä ovat edelleen merkittäviä. Helsingin kaupungissa sekä Pohjois-Pohjanmaan ja Länsi- ja Itä-Uudenmaan hyvinvointialueilla on vähiten oppilaita, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Eniten näitä oppilaita on Kainuun, Satakunnan ja Lapin hyvinvointialueilla. Fyysisessä toimintakyvyssä on merkittäviä eroja myös kaupunkien ja maaseudun välillä. Kaupunkimaisissa kunnissa lasten ja nuorten toimintakyky on selkeästi parempi kuin maaseutumaisissa kunnissa.

Lisätietoa valtakunnallisista ja alueellisista tuloksista sekä Move!-järjestelmästä

Move!-järjestelmästä ja syksyn 2025 Move!-tuloksista saa lisätietoa puhelimitse ja sähköpostitse:

- Iiris Kolunsarka, asiantuntija, iiris.a.kolunsarka@jyu.fi, puh. 0504718252
- Matti Pietilä, opetusneuvos, matti.pietila@oph.fi, puh. 0295 331 172
- Toni Piispanen, pääsihteeri, toni.piispanen@gov.fi, puh. 0295 330 284