

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky laskussa – 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista voi olla vaikeuksia jaksaa arjessa

Opetushallituksen keräämät tulokset Move!-testeistä osoittivat lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn olevan huolestuttavalla tasolla, mutta mittaustuloksissa esiintyi myös paljon alueellista vaihtelua. Yhteensä valtakunnallisessa tiedonkeruussa saatiin yli 107 000 oppilaan mittaustulokset.

Testitulokset kertovat, että jopa 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista voi olla vaikeuksia arjessa jaksamisen kanssa, sillä heidän fyysinen toimintakykynsä on alhaisella tasolla. Viime vuoteen verrattuna erityisesti keskivartalon lihaskunto oli heikentynyt kummallakin ikäryhmällä, minkä lisäksi 8.-luokkalaisten kestävyyskunto on laskenut viime vuoteen verrattaessa.

Pohjois-Pohjanmaalla tilanne muita maakuntia parempi

Tuloksissa näkyi alueellista vaihtelua eri maakuntien välillä ja Pohjois-Pohjanmaalla mittausten kokonaistulokset ovat muiden alueiden tuloksia parempia lähes jokaisella osa-alueella. Lisäksi Pirkanmaalla ja Uudellamaalla tulokset olivat valtakunnan keskitasoa paremmat. Pohjois-Pohjanmaalla tehtiin yhteensä reilut 10 000 mittausta ja suuri osa tuloksista oli kohentunut viime vuodesta.

Eniten kasvua nähtiin liikkuvuudessa, joka oli parantunut kummassakin ikäluokassa. Koko valtakunnan mittakaavalla poikien liikkuvuus oli kasvanut edellisiin vuosiin verrattuna, mutta tyttöjen liikkuvuus on edelleen merkittävästi parempi kuin pojilla. Tuloksista käy ilmi myös se, että esimerkiksi noin 15 prosenttia pojista ei onnistu kyykkäämisessä.

Fyysiseen toimintakykyyn perustuvat Move!-mittaukset toteutettiin syksyn aikana 5.- ja 8.-luokkalaisille ja ne kuuluvat peruskoulun liikunnanopetukseen. Tulokset antavat siis kattavan kuvan kunkin ikäluokan fyysisestä toimintakyvystä sekä kunnosta. Mittauksiin kuuluu kuusi eri osa-aluetta, joissa testataan oppilaiden nopeutta, voimaa, liikkuvuutta, motorisia perustaitoja sekä havaintomotorisia taitoja. Moven! tarkoituksena on kannustaa lapsia ja nuoria ottamaan itse vastuu omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan.

Tulokset antavat osviittaa siitä, miten opettajat ja koulu voivat kiinnittää opetuksen suunnittelussa huomiota fyysiseen toimintakykyyn. Kouluissa voidaan tarjota esimerkiksi liikuntakerhoja tai kasvattaa liikunnan osuutta kouluarjessa muilla tavoin. Move!-mittaukset antavat myös tärkeää tietoa päätöksentekijöille liittyen liikunta- ja terveyspolitiikkaan, jolloin he voivat päättää terveyden edistämistoimenpiteistä.