

MOVE-testien tulokset syksyiltä 2025

HYVOLTK 21.01.2026 § 7
672/12.00.02/2025

Move! on perusopetusikäisten fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka tavoitteena on seurata ja tukea oppilaiden fyysistä toimintakykyä. Tarkoituksena on kannustaa oppilaita omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen ja tukea koulun, huoltajien, kouluterveydenhuollon ja muiden toimijoiden roolia liikunnallisen elämäntavan edistämisessä.

Move! toteutetaan kouluissa, jotta se tavoittaa kattavasti koko ikäluokat. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä laajoissa terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.

Fyysisen toimintakyvyn Move! -mittaukset ovat osa 5.- ja 8.-luokkalaisten liikunnan opetusta. Mittaukset koostuvat kuudesta osiosta, jotka mittaavat kestävyys- ja lihaskuntoa, liikkuvuutta sekä motorisia taitoja. Move!-n tavoitteena on kannustaa ja tukea lapsia ja nuoria omasta fyysisestä toimintakyvystä huolehtimisessa.

Valtakunnallisia huomioita

Move! -mittauksissa niiden oppilaiden osuus, joilla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla, on laskenut viimeisen kolmen vuoden aikana 40 prosentista 37 prosenttiin. Myös varusmiesten kuntotesteissä vuonna 2020 käynnistynyt kestävyyskunnon nousu on jatkunut. Lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä on edelleen merkittäviä eroja maaseudun ja kaupunkien sekä hyvinvointialueiden välillä.

Syksyn 2025 valtakunnallisessa Move!-tiedonkeruussa raportoitiin yli 111 000 5.- ja 8.-luokkalaisten mittaustulokset. Mittausten perusteella lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn myönteinen kehitys on jatkunut, erityisesti 5.-luokkalaisilla.

Edelleen kuitenkin 37 prosentilla 5.- ja 8.-luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (35 %:lla 5.-luokkalaisista, 40 %:lla 8.-luokkalaisista). Vielä kolme vuotta sitten vastaava keskiarvo oli noin 40 prosenttia.

Varusmiesten kuntotesteissä 2025 raportoitiin noin 20 000 palveluksensa aloittaneen tulokset. Vuonna 2020 käynnistynyt varusmiesten kestävyyskunnon nousu on jatkunut.

Vuonna 2025 varusmiesten 12 minuutin juoksutestin keskiarvo oli 2 414 metriä. Edellisen kerran yhtä hyvä tuloskeskiarvo saavutettiin kymmenen vuotta sitten.

Alle 2 200 metriä juosseiden osuus on pienentynyt 5 prosenttiyksikköä vuodesta 2019. Samaan aikaan vähintään 3 000 metriä juosseiden osuus on kasvanut yhdellä prosentilla ja 2 600–3 000 metriä juosseiden osuus on kasvanut 5 prosenttia. Lihaskunnossa ei ole tapahtunut merkittävää muutosta edelliseen vuoteen verrattuna.

Toimintakyvyssä merkittäviä alueellisia eroja

Lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä on Move!-mittausten perusteella edelleen merkittäviä alueellisia eroja, jotka korostuvat erityisesti pojilla.

Maaseutumaisissa kunnissa noin 42 prosentilla 5.-luokkalaisista ja 46 prosentilla 8.-luokkalaisista oppilaista fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Kaupunkimaisissa kunnissa vastaavat osuudet olivat 33 prosenttia ja 38 prosenttia. Erot maaseudun ja kaupunkien välillä ovat pysyneet samansuuntaisina koko noin kymmenvuotisen Move!-mittaushistorian ajan.

Myös hyvinvointialueiden välillä näkyy selkeitä eroja lasten ja nuorten toimintakyvyssä. Oppilaiden osuus, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla, vaihtelee hyvinvointialueittain 33–43 prosentin välillä. Pienimpiä osuudet ovat Helsingin kaupungissa (33 %) sekä Pohjois-Pohjanmaan (33,9 %) ja Itä- ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueilla (32,6 ja 33,3 %). Suurimmat osuudet ovat Lapin (42,7 %), Kainuun (43,2 %) ja Satakunnan hyvinvointialueilla (42,6 %).

Hyvinvointialueilla fyysisen toimintakyvyn myönteinen kehitys on jatkunut. Valtaosalla alueista niiden oppilaiden osuus, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla, on pienentynyt edellisvuoteen verrattuna.

Asikkalan tulosten yhteenveto

TULOsten YHTeENVETO

	5. luokka / 5. klass		8. luokka / 8. klass	
OSIO	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor
AVSNITT				
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)				
20 meters skyttellöpfung (median, min:sek)	03:51	03:37	05:24	04:05
Muutos / Förändring (2024—2025)	-00:55	+00:04	+01:19	+00:54
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)				
5-steg utan ansats (median, meter)	7.20	7.35	9.35	8.80
Muutos / Förändring (2024—2025)	-0.8	-0.25	-0.05	+0.3
Heitto-kiinnittöyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	12	12	12.5	12.5
Muutos / Förändring (2024—2025)	-3	-1	+0.5	-2.5
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	27	34.5	30	25
Muutos / Förändring (2024—2025)	+1	+0	+3	-4
Etunäpunnerrus (mediaani, krt)				
Armpress (median, antal)	9.5	26	21.5	22
Muutos / Förändring (2024—2025)	-14.5	-1	+2	-5
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	82.4	99	72.9	89.4
Muutos / Förändring (2024—2025)	-2.9	+6.3	-7.9	-4.1

Liitteessä Asikkalan tulokset.

Jatkotoimenpiteet

Move! testit ovat osa jokavuotista fyysisen toimintakyvyn arviointikokonaisuutta ja siihen tullaan harjoittelemaan kouluissa ennakoivasti jo edellisten vuosien aikana.

Varhaiskasvatuksessa tehdään vuosittain havaintomotoriset testit lapsille ja tuetaan perheitä ja lapsia liikunnalliseen elämäntapaan.

Testitapahtuma pyritään tekemään vuosittain mahdollisimman samalla tavalla ja samoja arviointikriteereitä toteuttaen, liikuntapalveluiden henkilöstö on koulujen tukena sovitusti.

Tulosten hyödyntäminen ja toimenpiteet

- a) Huomioitava ne, jotka eivät testipäivään edes osallistu, kipeänä vai muuta
- b) Käsikirja kouluterveydenhuoltoon
- c) Liikuntaneuvonta
- d) Liikkuva Asikkala -sovelluksen hyödyntäminen erityisesti yläkoulussa
- e) Liikkumisen ja liikkumattomuuden syiden kartoitus 5. ja 8. lk
- f) MOVE-testien ajankohtien tarkistaminen
 - 4. lk testit huhtikuussa, harjoituspäivä maaliskuussa liikuntahallilla
 - 7. lk motivointi
- g) Liikkuva koulu -toiminta
- h) Kerhotoiminta niille lapsille ja nuorille, joilla ei liikuntaharrastusta

Tuloksista tiedotetaan kunta- ja koulukohtaisesti.

Asikkalassa on lisäksi käynnistetty koulu PT toiminta hankerahoituksen kautta.

Valmistelija	Hyvinvointijohtaja Matti Kettunen puh. 044 778 0247, sähköposti: etunimi.sukunimi(a)asikkala.fi
Esittelijä	Hyvinvointijohtaja Kettunen Matti
Päätösehdotus	Lautakunta merkitsee tiedoksi.
Päätös	Ehdotus hyväksyttiin.