



Resultatet av Move!-uppföljningssystemet för fysisk funktionsförmåga 2025

Move! är ett uppföljnings- och responssystem som används för att mäta den fysiska funktionsförmågan hos elever i årsklass 5 och 8 i den grundläggande utbildningen. Syftet är att uppmuntra barn och unga att ta hand om sin egen hälsa och välfärd. I Move!-systemet kombineras den pedagogiska uppgiften med främjande välbefinnande och ledning genom information.

Move!-mätningar och resultatklasser

I Move!-mätningarna avses med fysisk funktionsförmåga kroppens förmåga att klara av uppgifter som kräver fysisk ansträngning och att uppnå uppställda mål. Fysiska uppgifter i elevernas vardag inkluderar till exempel förmågan att ta sig till skolan för egen maskin och att lyfta och bära sin egen skol- och hobbyutrustning. Andra uppgifter som kräver fysisk ansträngning i vardagen är förmågan att röra sig i trafiken, i olika slags terrängar och på olika underlag samt att iaktta omgivningen och reagera på olika situationer. Det är också viktigt att förebygga skadeverkningar av en stillasittande livsstil och att upprätthålla en normal anatomisk rörlighet.

Med Move!-systemet mäts elevernas fysiska egenskaper, det vill säga deras uthållighet, snabbhet, styrka och rörlighet. Dessutom mäts elevernas motoriska grundfärdigheter och perceptionsmotoriska färdigheter. Resultaten rapporteras för flickor och pojkar i årsklass 5 och 8. I rapporten presenteras procentuella andelar av eleverna i de olika referenskategorierna, medianresultaten och fördelningen av resultaten. Hösten 2025 rapporterades uppgifter för cirka 111 000 elever runtom landet. Av dessa genomförde cirka 600 elever mätningen i anpassad form.

Move!-resultaten delas in i tre resultatklasser som symboliseras med varsin smiley.

- I den högsta resultatklassen är mätresultaten på en nivå som främjar hälsa och välbefinnande. Elevens fysiska funktionsförmåga främjar hans fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.
- I den mellersta resultatklassen är mätresultaten på en nivå som upprätthåller hälsan och välbefinnandet. Elevens fysiska funktionsförmåga upprätthåller hans fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.
- I den lägsta resultatklassen är mätresultaten eventuellt på en nivå som tär på eller stör hälsan och välbefinnandet. Eleven kan ha svårt att klara av de vardagliga sysslorna utan att bli trött.

Nyttan med mätresultaten

Eleven och familjen

Varje elev får information och respons angående sin fysiska funktionsförmåga samt uppmuntran och tips om hur den kan utvecklas. Elevens vårdnadshavare får information om hur det står till med barnets fysiska funktionsförmåga och vad de bör uppmärksamma.

Skolhälsovården

Skolhälsovårdaren och skolläkaren får information om elevens fysiska funktionsförmåga. De kan utnyttja uppgifterna inom ramen för de omfattande hälsoundersökningarna där man diskuterar barnets ork, välbefinnande och faktorer som stöder eller försvårar lärandet. Move!-resultaten överförs till skolhälsovården med vårdnadshavarens tillstånd.

Lärarna och skolgemenskapen

Lärarna och skolan får information om vilka delområden inom den fysiska funktionsförmågan de ska fokusera på när undervisningen planeras. Resultaten kan behandlas till exempel på föräldramöten och som en del av undervisningen i olika läroämnen, mångvetenskapliga lärandehelheter och mångsidig kompetens. Elever som behöver stöd kan erbjudas till exempel klubbverksamhet eller andra stödåtgärder för att utveckla den fysiska funktionsförmågan.

Nationell, landskaplig och kommunal nivå

Move!-mätningarna ger information till beslutsfattare på nationella, landskapliga och kommunala nivå. Med hjälp av informationen är det möjligt att utveckla och följa upp den nationella idrotts- och hälsopolitiken och kommunernas hälsofrämjande åtgärder.

Centrala iakttagelser gällande Move!-mätresultaten hösten 2025

Sammanfattningsvis, enligt resultaten av Move!-undersökningen 2025, har barns och ungas fysiska funktionsförmåga förbättrats. **Kehitys on myönteistä erityisesti 5. luokkalaisilla.** Bland femteklassarna har nästan 35 procent och bland åttondeklassarna nästan 40 procent en fysisk funktionsförmåga som eventuellt tär på eller skadar hälsan och välbefinnandet. Det finns dock betydande regionala skillnader i barn och ungas funktionsförmåga, **jotka korostuvat erityisesti pojilla.**

Uthållighet

I mätavsnittet springer eleven fram och tillbaka på en 20 meters sträcka till tempot på en ljudinspelning som hela tiden accelererar. Resultatet är den tid eleven totalt orkar springa i angiven takt.

Uthålligheten **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. Dessa elever kan ha svårigheter med att klara av vardagssysslorna utan att bli trötta. Medianresultatet för flickor i femteklass var 3 minuter 51 sekunder och för pojkar 4 minuter 46 sekunder. Medianresultatet för flickor i åttondeklass var 4 minuter 12 sekunder och för pojkar exakt 6 minuter.

Motoriska färdigheter

I 5-steg utan ansats tar eleven sammanlagt fem hoppsteg så att den första avstampen görs jämfota och därefter växelvis. Resultatet är avståndet från den första avstampen till nedslagsplatsen.

Resultaten i den 5-steg utan ansats har försämrats något bland femteklassflickor och femteklasspojkar. Medianresultatet i femteklass var 7,60 meter för flickor och 7,70 meter för pojkar. Resultaten för åttondeklassflickor och åttondeklasspojkar hade förblivit på samma nivå som föregående år. Medianresultatet av åttondeklass var 8,50 meter för flickor och 9,50 meter för pojkar.

Vid kast med lyra ska eleven kasta en tennisboll 20 gånger mot en kvadrat som markerats på väggen och därefter fånga bollen efter en golvstuds. Eleven får röra sig över kastlinjen när hen fångar bollen. Resultatet är antalet lyckade prestationer.

Enligt resultaten **on säilynyt samalla tasolla sekä viidesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla, että kahdeksaluokkalaisilla tytöillä ja pojilla verrattuna edelliseen vuoteen**. I femteklass var medianresultatet för flickor 11 repetitioner och för pojkar 13 repetitioner. I åttondeklass var medianresultatet för flickor 14 repetitioner och för pojkar 15 repetitioner.

Bålens muskelstyrka och uthållighet

I mätavsnittet ligger eleven på rygg med böjda knän och armarna utsträckta längs sidorna. I denna position ska eleven i takt med ljudinspelningen utföra så många situps som möjligt så att fingrarna glider till den andra kanten av mätningsremsan. Resultatet är antalet korrekt utförda situps (maximalt 75 repetitioner).

Enligt resultaten har bålens muskelstyrka och uthållighet förbättrats både bland femteklassflickor och -pojkar samt åttondeklassflickor. Resultaten för åttondeklasspojkar har förblivit på samma nivå som året innan. Medianresultatet i femteklass var 30 repetitioner för både flickor och pojkar. I åttondeklass var medianresultatet för flickor 34 repetitioner och för pojkar 41 repetitioner.

Muskelstyrkan i överkroppen

I mätavsnittet utför eleverna så många armhävningar som möjligt under 60 sekunder. Pojkarna gör armhävningarna på händer och tå, flickorna på händer och knä.

Resultaten visar att styrkan och uthålligheten i överkroppen har förbättrats något bland åttondeklasspojkar. Det har inte skett några förändringar i de andra grupperna jämfört med

förra året. I femteklass var medianresultatet för flickor 25 repetitioner och för pojkar 18 repetitioner. I åttondeklass var medianresultatet för flickor 25 repetitioner och för pojkar 24 repetitioner.

Kroppens rörlighet

Kroppens rörlighet bedöms med hjälp av tre olika ställningar som mäter rörligheten i bäckenområdet och de nedre extremiteterna, rörelseomfånget i lederna i den nedre ryggen och höftpartiet samt rörligheten i de övre extremiteterna och skulderpartiet. Resultaten rapporteras i procent enligt antalet lyckade prestationer.

Allt som allt har rörligheten för pojkar och flickor i femteklass förbättrats, **kun taas kahdeksannen luokan tyttöjen ja poikien liikkuvuus on kokonaisuudessaan hieman heikentynyt** något jämfört med året innan. Flickorna har fortfarande avsevärt bättre rörlighet än pojkarna.

Stor regional variation i resultaten

Den regionala variationen i Move!-mätresultaten är fortfarande betydande. Till exempel i Helsingfors stad samt Norra Österbottens och Västra- och Östra Nylands välfärdsområde har minst elever med låg fysiska funktionsförmågan. I Kajanalands, Satakunta och Lapplands välfärdsområde har flest elever, **joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla**. Det finns också betydande skillnader i fysiska funktionsförmågan mellan städer och landsbygd. I urbana kommuner är barns och ungas funktionsförmåga tydligt bättre än i landsbygdskommuner.

Mer information om resultaten i hela landet och i regionerna samt av Move!-systemet

Mer information om Move!-systemet och Move!-resultaten hösten 2025 fås per telefon eller e-post av

- Iiris Kolunsarka, specialist, iiris.a.kolunsarka@jyu.fi, tfn 0504718252
- Matti Pietilä, undervisningsråd, matti.pietila@oph.fi, tfn 0295 331 172
- Toni Piispanen, generalsekreterare, toni.piispanen@gov.fi, tfn 0295 330 284