

# RESULTATKORTET 2022

Motion för barn och unga i Finland







**Vid hänvisning till denna publikation anges källan på följande sätt:**

Resultatkortet 2022. Motion för barn och unga i Finland. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 414. Jyväskylä yrkeshögskola.

**Redaktörer:** Katariina Kämppi, Piritta Asunta & Tuija Tammelin, Likes, Jyväskylä yrkeshögskola

**Layout:** Kotisaari Graphic Management Oy

**Bilder:** Likes, Pexels, Shutterstock, Unsplash, Småbarnspedagogiken i rörelse / Antero Aaltonen (s. 5, 43), Finlands Paralympiska Kommitté / Lauri Jaakkola (s. 10, 13), Lantmäteriverket 01/2021 (s. 30), Skolan i rörelse / Jouni Kallio (s. 37, 38, 45), Studier i rörelse / Petra Tiihonen (s. 47, 49), Helsingfors stad / Maarit Hohteri (s. 52)

ISBN webbpublikation 978-951-790-570-1

ISNN webbpublikation 2342-4788



# INNEHÅLL

Inledning	5
Rekommendationer för barn och unga	6
Finlands Resultatkort 2022	8
Jämställdhet och likabehandling	10
 Motionsbeteende	
01 Övergripande fysisk aktivitet	14
02 Organiserad motion och idrott	20
03 Motion och lek på egen hand	22
04 Aktivt transportsätt	24
Stillasittande	26
 Fysisk funktionsförmåga och övervikt	28
Covid-19-pandemins inverkan på barns och ungas motion och funktionsförmåga	34
Motions- och hälsolitteracitet	36
 Gemenskaper som stöd för barns och ungas motion	38
05 Familj och vänner	40
06 Småbarnspedagogik	42
07 Grundläggande utbildning	44
08 Gymnasie- och yrkesutbildning	48
 Samhällets strukturer för att främja motion	
09 Beslutsfattande på kommunnivå och den byggda miljön	50
10 Åtgärder på riksnivå	54
 Arbetsgrupp	57
Material som utnyttjats i Resultatkortet	58
Källor	60



BARN OCH UNGA I ÅLDERN 0-17 ÅR

**1 041 500**



BARN OCH UNGA MED  
UTLÄNDSK BAKGRUND (0-17 ÅR)

**100 750**

Barn under  
skolåldern



(ADMINISTRATIVA) ENHETER  
FÖR SMÅBARNSPEDAGOGIK

**3 617**

BARN

**271 900**

0-5-ÅRINGAR

**5 %**

behöver stöd

FÖRSKOLEBARN

**10 %**

behöver stöd  
(=intensifierat eller särskilt stöd)

Barn i lågstadieåldern  
Barn i högstadieåldern



GRUNDSKOLOR

**2 130**

ELEVER

**548 100**

**12 %**

AV ELEVERNA  
får intensifierat stöd

**9 %**

AV ELEVERNA  
får särskilt stöd

SPECIALSKOLOR  
PÅ GRUNDSKOLENIVÅ

**61**

ELEVER

**3 500**

Studerande  
på andra stadiet



GYMNASIER

**335**

STUDERANDE

**114 300**

YRKESLÄROANSTALTER

**82**

STUDERANDE

**208 700**

SPECIAL-  
YRKESLÄROANSTALTER

**6**

STUDENTS

**5 750**



KOMMUNER

**309**

MOTIONSPLATSER

**40 000**



IDROTTSKADEMIER

**19**

IDROTTARE  
I HÖGSTADIET

**10 400**

IDROTTARE  
PÅ ANDRA STADIET

**6 700**

PARAIDROTTARE

**84**



SPORTS CLUBS

**7 570**

ANSLAG FÖR STATENS IDROTTSVÄSENDE (2019)



**159 300 000 €**





# RESULTATKORTET 2022

## Främjande av motion bland alla barn och unga är allas vår gemensamma sak

Resultatkortet är ett forskningsbaserat sammandrag av motion bland finländska barn och unga och främjande av denna i olika sammanhang. Barns och ungas fysiska aktivitet är en helhet som består av många olika delar under en dag och som är starkt kopplad till rutiner i vardagen, sociala nätverk och livsmiljön. Resultatkortet belyser genom de senaste forskningsresultaten läget vad gäller motion bland barn och unga och främjandet av den i Finland.

Resultatkortet för motion bland barn och unga har tidigare gjorts 2014<sup>1</sup>, 2016<sup>2</sup> och 2018<sup>3</sup>. Resultatkortet 2022 har sammanställts i samarbete mellan fem forskningsinstitut. Medlemmarna i arbetsgruppen (s. 57) representerar finländska forskare och experter inom motion bland barn och unga. Arbetet har samordnats av Likes. Arbetet med Resultatkortet är en del av den internationella alliansen Active Healthy Kids Global Alliance. Ett sammandrag av barns och ungas motion i 60 länder publiceras i oktober 2022.

I Resultatkortet beskrivs och utvärderas helheten av motion bland barn och unga och främjandet av den genom tio delområden. Utvärderingen av de olika delområdena görs i en expertgrupp enligt internationella anvisningar. Resultaten av motionsbeteendet presenteras i fyra åldersgrupper: barn under skolåldern, lågstadieelever, högstadieelever och studerande.

Det är fortfarande lång väg kvar till en jämlik motionskultur och det finns ett uppenbart behov av information om olika gruppers motionsbeteende. I Resultatkortet granskas resultaten förutom enligt ålder även enligt kön, funktionsnedsättning och utländsk bakgrund. Utöver information om trender på befolkningsnivå är det viktigt att identifiera sådana grupper som är i en särskilt utsatt ställning. Nästan en femtedel av barnen och ungdomarna har en funktionsnedsättning som försvårar vardagen och rörligheten. Resultaten för barn och unga som lever med en funktionsnedsättning presenteras och utvärderas inkluderande och mer omfattande än tidigare i Resultatkortet.

Utmaningen med att människor inte rör på sig tillräckligt kan inte lösas enbart genom att främja motion, utan också vardagsaktiviteten måste beaktas. I fråga om de barn och unga som motionerar mest aktivt är det viktigt att se till att motionen är mångsidig och å andra sidan att de är tillräckligt aktiva i vardagen, vilket balanserar den fysiska aktiviteten som helhet. I fråga om dem som rör på sig minst är det viktigt att öka motionen gradvis och samtidigt minska överdrivet stillasittande och få in pauser i sittandet. I de nyaste rekommendationerna används inte längre det svårdefinierade begreppet skärmtid, eftersom användningen av digitala apparater som en del av vardagen och studierna har ökat enormt. För barn och unga rekommenderas pauser i långa stunder av stillasittande och att de kompenseras med rask motion.

Att främja barns och ungas hälsa och rörelse är hela samhällets uppgift och kräver ofta multiprofessionellt samarbete mellan olika aktörer. I praktiken påverkar alla förvaltningsområdens beslut och åtgärder befolkningens rörelse och motion. Effekterna av beslutsfattandet syns konkret i barnens vardag. Expertgruppen uppmuntrar därför beslutsfattare på alla nivåer och i alla verksamhetsmiljöer – nationellt, på landskapsnivå, i kommunerna, vid utbildningsinstitutioner, inom hobbyer och i familjer – att ge barn och unga möjligheter till motion och att undanröja hinder för den.





# REKOMMENDATIONER FÖR BARN OCH UNGA

## REKOMMENDATIONER FÖR FYSISK AKTIVITET UNDER DE FÖRSTA ÅREN (2016)<sup>4,5</sup>

- ▶ Ett barn behöver varje dag minst tre timmar fysisk aktivitet av varierande ansträngning: två timmar lätt motion och aktiv utomhusvistelse samt en timme fartfylld fysisk aktivitet.
- ▶ Aktivitet är karakteristiskt för barn och därför ska man undvika att barnet sitter långa stunder, över en timme, och även kortare stunder av stillasittande bör pausas på ett meningsfullt sätt för barnet.
- ▶ Barnet ska dagligen få öva på sina grundläggande motoriska färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika miljöer, under alla årstider.

## REKOMMENDATION OM FYSISK AKTIVITET FÖR BARN OCH UNGA I ÅLDERN 7–17 ÅR (2021)<sup>6</sup>

- ▶ För alla barn och unga i åldern 7–17 år rekommenderas mångsidig, rask och ansträngande motion i minst 60 minuter per dag på ett sätt som är lämpligt för individen och med beaktande av åldern.
- ▶ Mycket och långvarigt stillasittande bör undvikas.
- ▶ Uthållighetsmotion som är ansträngande samt motion som stärker muskelstyrkan och skelettet bör göras minst tre dagar i veckan.
- ▶ Det är också bra att fästa uppmärksamhet vid rörligheten.

De nationella rekommendationerna är i linje med Världshälsoorganisationen WHO:s rekommendationer om motion för barn under 5 år (2019)<sup>7</sup> och 5–17-åringar (2020)<sup>8</sup>.

## DEFINITIONER<sup>6</sup>

**Rörelse** omfattar all slags fysisk aktivitet, till exempel lekar och spel, motion och idrott, fysisk aktivitet under skoldagen, motion på egen hand på fritiden, inom ramen för hobbyverksamhet eller hushållsarbetet samt att man på ett aktivt sätt förflyttar sig från en plats till en annan. Med rörelse avses i detta sammanhang samma som fysisk aktivitet. Man vill genom ordvalet betona en aktiv vardag.

**Fysisk aktivitet** omfattar all viljestyrd verksamhet som ökar musklernas energiförbrukning. Motion är en del av den fysiska aktiviteten.

**Motion** är viljestyrd muskelaktivitet som styrs av nervsystemet och som ökar energiförbrukningen. Syftet med motionen är att uppnå på förhand planerade mål och rörelserelaterade prestationer som betjänar dem samt de upplevelser aktiviteten ger.

**Rask motion** innebär måttligt ansträngande motion, under vilken pulsen stiger och man blir åtminstone en aning andfådd. Raska promenader, cykling eller rullning med rullstol är exempel på rask motion. Ansträngande motion innebär att man rör sig så att pulsen stiger och man blir tydligt andfådd. I Resultatkortet omfattar rask motion både rask och ansträngande motion.



# REKOMMENDATION OM FYSISK AKTIVITET FÖR BARN OCH UNGA I ÅLDERN 7–17 ÅR (2021)

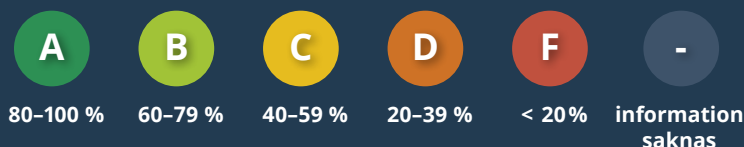
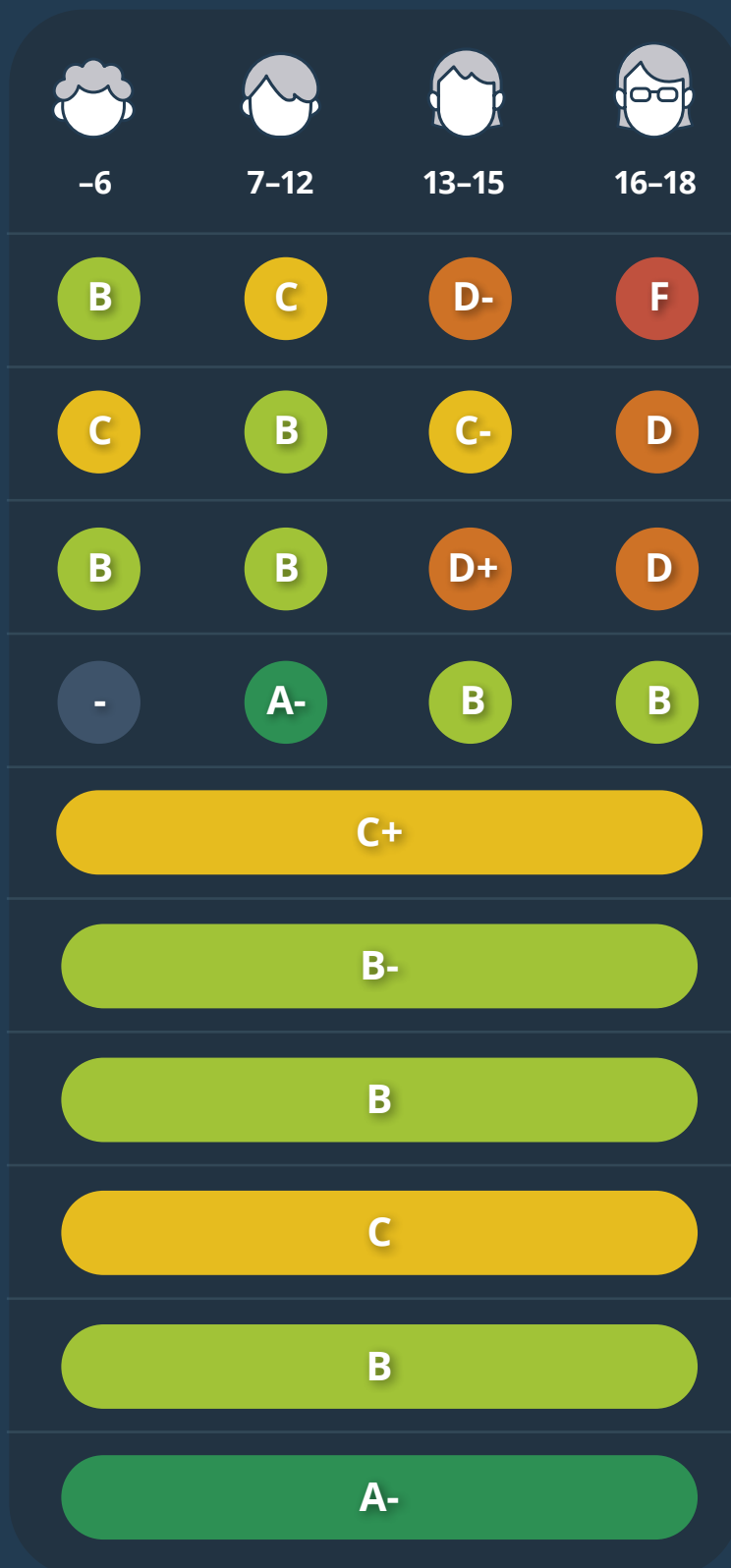




# FINLANDS RESULTATKORT 2022

De tio delområdena inom barns och ungas motion och främjande av den utvärderades på en femgradig skala som används i ett internationellt konsortium enligt en kanadensisk modell (A = bäst... F = sämst). Bedömning A innebär att delområdet förverkligas nästan helt (80–100 %) och F att delområdet förverkligas dåligt (0–19 %).

- 01 Övergripande fysisk aktivitet
- 02 Organiserad motion och idrott
- 03 Motion och lek på egen hand
- 04 Aktivt transportsätt
- 05 Familj och vänner
- 06 Småbarnspedagogik
- 07 Grundläggande utbildning
- 08 Gymnasie- och yrkesutbildning
- 09 Beslutsfattande på kommunnivå och den byggda miljön
- 10 Åtgärder på riksnivå





# MOTION FÖR BARN OCH UNGA OCH FRÄMJANDE AV DEN

## Övergripande fysisk aktivitet



Familj och vänner som stöd för fysisk aktivitet

Lärande gemenskaper som möjliggör fysisk aktivitet

Beslutsfattande på kommunnivå och den byggda miljön

Åtgärder på riksnivå





# JÄMSTÄLLDHET OCH LIKABEHANDLING

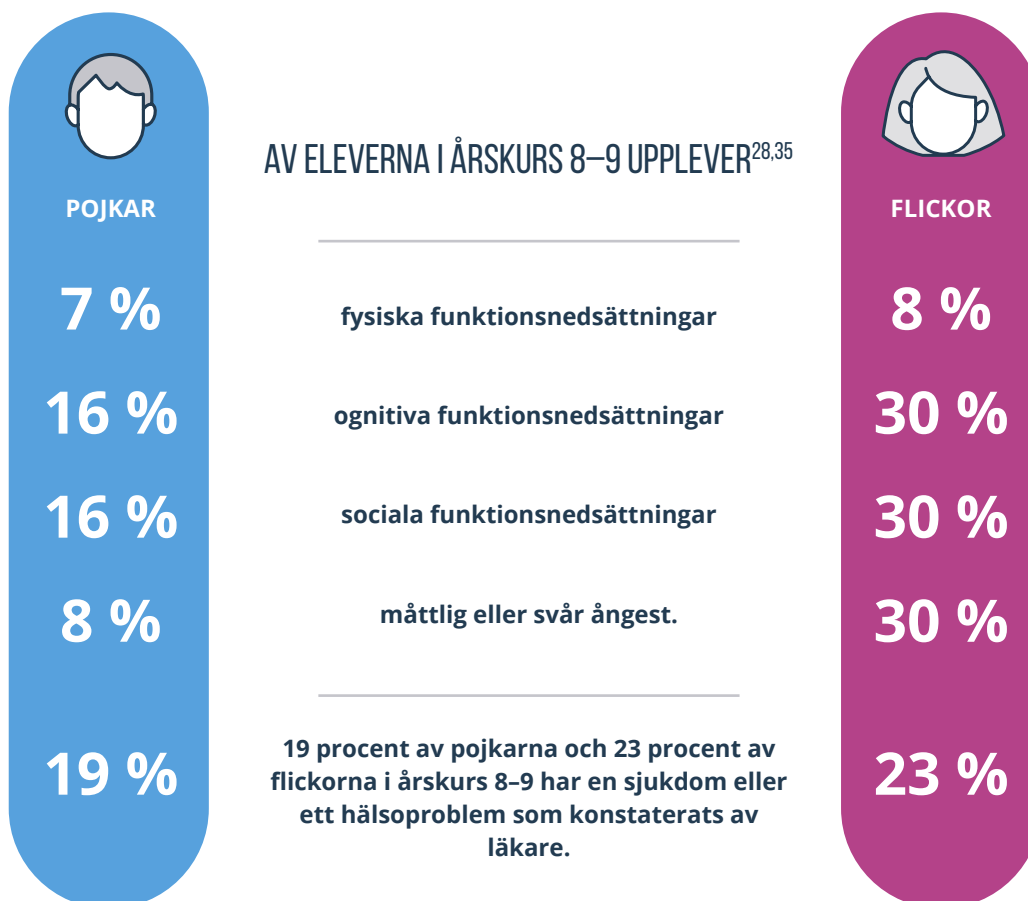
Alla barn och unga ska ha lika möjligheter att röra på sig oberoende av till exempel ålder, kön och sexuell läggning, hälsotillstånd, funktionsnedsättning eller sjukdom, etnisk bakgrund, kultur, bostadsort, familjebakgrund eller familjens ekonomiska situation. Syftet med diskrimineringslagen<sup>9</sup> är att främja likabehandling och förebygga diskriminering. I jämställdhetslagen<sup>10</sup> finns bestämmelser om förbud mot diskriminering på grund av kön och främjande av jämställdheten mellan könen. FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (CRPD)<sup>11</sup> som Finland ratificerat samt konventionen om barnets rättigheter förutsätter att barn och unga med funktionsnedsättning beaktas jämlikt i alla tjänster som samhället erbjuder. En ökad förståelse för ojämlikhet kan också ge mer information om fenomenet låg fysisk aktivitet<sup>12</sup>.

Cirka 15–20 procent av barnen och ungdomarna har en funktionsnedsättning som försvårar deras vardag. Antalet personer med funktionsnedsättning varierar i olika undersökningar, vilket delvis beror på att funktionsnedsättningar och funktionsvariationer definieras och grupperas på mycket olika sätt. Mätningen av funktionsnedsättning i befolk-

ningsundersökningar grundar sig ofta på ett internationellt frågebatteri<sup>13</sup> där man frågar barn och unga hur mycket svårigheter de har. Resultaten kan granskas som en kategori av funktionsnedsättningar eller en grupp av personer som upplever funktionsnedsättningar, där barn och unga upplever minst stora svårigheter inom något område av funktionsförmågan.

I Finland strävar man efter att i första hand ordna undervisningen i den allmänna undervisningen i elevens närskola. Ett barn eller en ung person som behöver stöd kan alltså gå i den skola där hen är elev på basis av sin boningsort. 12 procent av eleverna i grundskolorna fick intensifierat stöd och 9 procent fick särskilt stöd hösten 2019<sup>14</sup>. Två tredjedelar av dem som fick särskilt stöd studerade helt och hållet i grupper i den allmänna undervisningen. I Finland finns det dock fortfarande 61 specialskolor på grundskolenivå där 7 procent av de elever som får särskilt stöd studerar. Det finns ingen statistik över stöd för lärande på andra stadiet. I Finland finns sex specialyrkesläroanstalter<sup>15</sup> som är avsedda för studerande som behöver särskilt stöd i yrkesstudierna. Grunden för stödbehovet är till exempel svårigheter med inläringen och de sociala funktionerna eller psykiska och fysiska sjukdomar eller funktionsnedsättningar.





### Jämställdhet och likabehandling

På Resultatkortet visas resultaten enligt det officiella könet eller det kön som respondenten uppgett (pojkar, flickor). Likabehandling behandlas genomgående i varje kapitel. Personer med funktionsnedsättning och personer med utländsk bakgrund deltar inkluderande i befolkningsundersökningar och nationella enkäter, så dessa grupper ingår i populationens resultat. Därtill granskas resultaten för personer som lever med en funktionsnedsättning och personer med utländsk bakgrund som egna grupper. Som barn och unga med utländsk bakgrund klassificeras de barn och unga vars båda föräldrar eller enda kända förälder är födda utomlands<sup>16</sup>.

Funktionsnedsättningar har klassificerats på följande sätt på Resultatkortet:

- Barn och unga som enligt egen eller vårdnadshavarens utsago har minst stora svårigheter inom något område av funktionsförmågan:
  - fysiska funktionsnedsättningar (att se, höra, gå)
  - kognitiva funktionsnedsättningar (att komma ihåg, lära sig, koncentrera sig)
  - sociala funktionsnedsättningar (att kontrollera det egna beteendet, acceptera förändringar i rutinerna, att få vänner)
  - psykiska funktionsnedsättningar (att känna sig nedstämd, irriterad eller nervös nästan dagligen).
- Vad gäller enkäten Hälsa i skolan rapporteras personer som upplever måttlig eller svår ångest, vilket grundar sig på indikatorn GAD7 för måttlig eller svår ångest (Generalized anxiety disorder).
- När det gäller undersökningen FinBarn rapporteras 4-åringarnas resultat enligt den långtidssjukdom eller det hälsoproblem som vårdnadshavarna uppgett (12 % av barnen).
- För studerande i specialskolor och -klasser har man i undersökningen LIITU genomfört separata urval och resultaten presenteras som en egen grupp på Resultatkortet. I undersökningen har man använt lättlästa och visuella enkäter för barn och unga med olika stödbehov<sup>17</sup>.



**På Resultatkortet beskrivs alla funktionsnedsättningar gemensamt med en rullstolssymbol.**



# UNGDOMARS ÅSIKTER OM INKLUDERING – TILLSAMMANS ELLER SKILT?<sup>18,19,20</sup>

När 10–29-åringar tillfrågades om pojkar och flickor borde motionera tillsammans eller skilt för sig, ansåg nästan en tredjedel att flickor och pojkar borde motionera tillsammans. En femtedel önskar åtskillnad enligt kön. Av 13–17-åringarna med funktionsnedsättning anser 80 procent att flickor och pojkar borde röra på sig tillsammans medan endast 14 procent understöder separata aktiviteter.

Var fjärde ung person och var tredje av ungdomarna med funktionsnedsättning önskar inkluderande grupper där barn och unga med och utan funktionsnedsättning motionerar tillsammans. 28 procent av de unga och 25 procent av personerna med funktionsnedsättning föredrar separata aktiviteter.

Hälften av ungdomarna anser att personer med utländsk bakgrund och infödda finländare hellre ska motionera tillsammans än separat medan 7 procent uppger att de hellre borde motionera separat. Endast några procent av ungdomarna med funktionsnedsättning ansåg det önskvärt att personer med utländsk bakgrund (5 %) eller personer som hör till en könsminoritet eller sexuell minoritet (3 %) motionerar separat.

Två tredjedelar av ungdomarna under 19 år med funktionsnedsättning är intresserade av att utöva hobbyverksamhet i en lokal idrottsförening tillsammans med andra. Majoriteten av ungdomarna ser idrottsföreningarnas verksamhet som är öppen för alla som en möjlighet att få ett större utbud än vad specialgrupperna skulle möjliggöra.







## GÄLLANDE MOTION FÖR BARN SOM BEHÖVER STÖD LÖSER MAN PROBLEMET MED EFTERFRÅGAN OCH UTBUD

I Valtti-programmet, som koordineras av Finlands Paralympiska kommitté, strävar man efter att hitta en motionshobby för barn och unga med funktionsnedsättning. Barnet får en egen personlig Valtti-instruktör, som utarbetar en försöksplan och fungerar som motionskamrat och tränare för den som handleds.

Valtti-instruktörerna är studerande inom idrott, fritid eller rehabilitering från cirka 20 läroanstalter runtom i landet. Barn och unga i åldern 6–23 år som behöver särskilt stöd kan ansöka om en egen Valtti-instruktör. Barn och unga som ännu inte har någon egen motionshobby prioriteras. I praktiken avgör dock familjens bostadsort och antalet studerande som söker till programmet om det finns en egen Valtti-instruktör för sökanden.

Individuella hobbyförsök inom ramen för Valtti-programmet har genomförts sedan 2016, årligen med i genomsnitt 200 deltagare och på nästan hundra orter. Nästan hälften av dem som svarat på responsenkäten hittade en hobby med hjälp av Valtti och bedömde att den fysiska aktiviteten ökat under den tid programmet pågick. De tre populäraste motionshobbyerna var simning, innebandy och ridning. Dessutom fick många idéer och stöd för fritidsaktiviteter.

Nyckeln för en lyckad verksamhet är att barnet får en assistent som stöd på hobbyplatsen eller vid förflyttningen dit samt färdtjänst för att komma till platsen. Det är också viktigt att barnet själv kan bestämma vad hen vill prova på och att försöket känns meningsfullt. Genom Valtti-programmet uppmuntras familjer med barn med funktionsnedsättning att delta i hobbyer där även andra jämnåriga motionerar.

Programmet har visat att barn med funktionsnedsättning har svårt att hitta lämpliga motionshobbyer utan skraddarsytt stöd och uppmuntran. Vid sidan av avsaknaden av lämpliga hobbyalternativ hindrar den knappa servicen för personer med funktionsnedsättning familjen från att hitta en hobby.

Problemet med utbudet löstes genom projektet Öppna dörrar (2020–2023), som stöder idrottsföreningar att ta emot personer som hör till specialgrupper i sin verksamhet. Pilotföreningarna deltar i utvecklingsprocessen som stöds av Finlands Paralympiska Kommitté, grenförbunden och de regionala idrottsorganisationerna. Föreningarna sparrar också varandra. I projektet har föreningarnas nuläge utretts och idéer och verktyg för föreningarna har samlats på en separat webbplats.



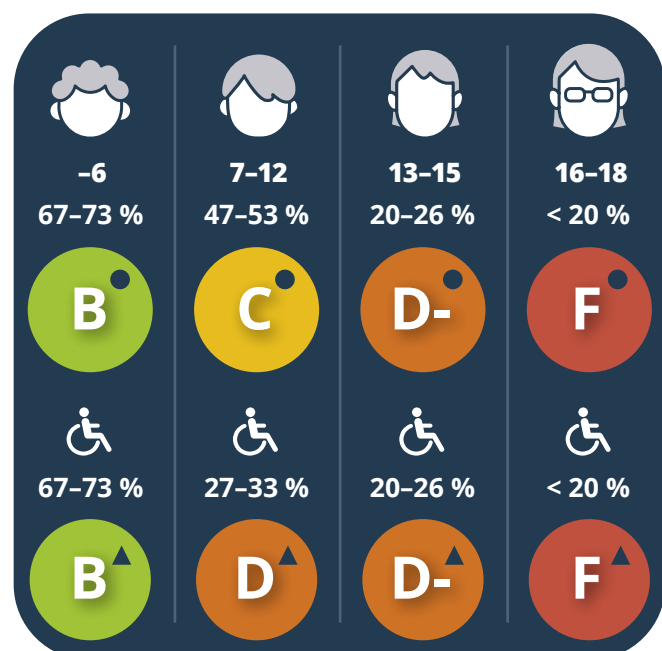
# 01 ÖVERGRIPANDE FYSISK AKTIVITET

Den övergripande fysiska aktiviteten omfattar all rörelse som ackumuleras under dagen, såsom hobbyer, motion och lek på egen hand, skolgymnastik och vardagsmotion. Enligt rekommendationen ska barn under skolåldern varje dag få tre timmar av fysisk aktivitet, varav en timme borde utgöras av rask motion. För barn eller unga i åldern 7–17 år rekommenderas minst en timme rask motion varje dag. Mängden rask motion minskar jämnt med åldern. I det här kapitlet presenteras resultaten i förhållande till rekommendationen om en timme motion.

**Andelen barn och unga som rör på sig raskt minst en timme om dagen.**

 Rullstolssymbolen beskriver alla funktionsnedsättningar.

- : grundar sig på rörelsemätningar och självbedömning
- ▲ : grundar sig på självbedömning



I undersökningar har den fysiska aktiviteten mätts med olika metoder: genom rörelsemätningar och enkäter till barnens föräldrar och barnen själva. Olika mättnings- och analysmetoder ger något olika resultat. Vid uppföljning och jämförelse ska samma metod alltid användas. I resultaten bör beaktas att det inte finns information mätt med rörelsemätare om barn och unga med funktionsnedsättning eller utländsk bakgrund. Enligt enkätundersökningar får särskilt flickor med utländsk bakgrund och barn med funktionsnedsättning för lite daglig fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten minskar ytterligare om barnet eller den unga upplever svårigheter med flera dimensioner av funktionshindret.<sup>20, 21, 22</sup>

## BEDÖMNINGEN GRUNDAR SIG PÅ FÖLJANDE RESULTAT:

### Barn under skolåldern

Mätt med rörelsemätare rör sig 67 procent av 4–6-åringarna (77 % av pojkarna, 58 % av flickorna) och 23 respektive 71 procent av 3–6-åringarna<sup>24</sup> raskt i medeltal en timme per dag under mättningsperioden. Nästan alla 4–6-åringar (95 %) rör på sig minst tre timmar per dag när man räknar med lätt, rask och ansträngande motion<sup>23</sup>.

Enligt enkäten FinBarn bedömde 74 procent av föräldrarna till en 4-åring att deras barn (77 % av pojkarna, 70 % av flickorna) rör sig raskt hemma över en timme om dagen<sup>25</sup>. Av de 4-åringar som har en kronisk sjukdom eller ett hälsoproblem som konstaterats av en läkare rör sig 71 procent mer än en timme om dagen hemma<sup>26</sup>.

### Barn i lågstadieåldern

Enligt rörelsemätningar rör sig 71 procent av 7-åringarna (79 % av pojkarna, 62 % av flickorna), 54 procent av 9-åringarna (66 % av pojkarna, 44 % av flickorna) och 41 procent av 11-åringarna (46 % av pojkarna, 38 % av flickorna) raskt minst en timme varje dag<sup>27</sup>.

Enligt enkäten Hälsa i skolan motionerar 43 procent av eleverna i årskurs 4–5 (47 % av pojkarna, 39 % av flickorna) raskt minst en timme om dagen<sup>28</sup>. Av de elever i årskurs 4–5 som har en fysiskt eller kognitivt funktionsnedsättning rör sig 30 procent (33 % av pojkarna, 24 % av flickorna) en timme varje dag<sup>29</sup>.

I LIITU-enkäten uppger 44 procent av 7-åringarna (45 % av pojkarna, 43 % av flickorna), 45 procent av 9-åringarna



(52 % av pojkarna, 40 % av flickorna) och 43 procent av 11-åringarna (46 % av pojkarna, 40 % av flickorna) att de rör på sig raskt minst en timme varje dag<sup>30</sup>. 33 procent av 11-åringarna (40 % av pojkarna, 20 % av flickorna) som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar och 32 procent av dem som upplever sociala funktionsnedsättningar (36 % av pojkarna, 26 % av flickorna) motionerar minst en timme varje dag<sup>31</sup>. 35 procent av pojkarna och 25 procent av flickorna i åldern 7–10 år och 31 procent av pojkarna och 37 procent av flickorna i åldern 11–12 år som går i specialskolor och -klasser motionerar dagligen enligt rekommendationen<sup>32</sup>.

Enligt WHO Skolelevstudie rör 45 procent av 11-åringarna (52 % av pojkarna, 38 % av flickorna) på sig enligt rekommendationen, det vill säga en timme varje dag<sup>33,34</sup>.

### Barn i högstadieåldern

Mätt med rörelsemätare rör 19 procent av 13-åringarna (24 % av pojkarna, 15 % av flickorna) och 10 procent av 15-åringarna (16 % av pojkarna, 6 % av flickorna) på sig minst en timme varje dag<sup>27</sup>.

Enligt enkäten Hälsa i skolan motionerar 24 procent av eleverna i årskurs 8–9 (29 % av pojkarna, 20 % av flickorna) enligt rekommendationen en timme om dagen<sup>28</sup>. Bland eleverna i årskurs 8–9 med fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar är motsvarande andel 19 procent (23 % av pojkarna, 17 % av flickorna). Av eleverna i årskurs 8–9 motionerar 17 procent av dem som har sociala funktionsnedsättningar (19 % av pojkarna, 15 % av flickorna) och 18 procent av dem som upplever måttlig eller svår ångest (23 % av pojkarna, 17 % av flickorna) enligt rekommendationen<sup>35</sup>.

I LIITU-enkäten uppger 32 procent av 13-åringarna (35 % av pojkarna, 29 % av flickorna) och 19 procent av 15-åringarna (23 % av pojkarna, 15 % av flickorna) att de rör på sig minst en timme per dag<sup>30</sup>. 27 procent av 13-åringarna (22 % av pojkarna, 31 % av flickorna) och 15 procent av 15-åringarna (11 % av pojkarna, 18 % av flickorna) som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar uppger att de rör på sig minst en timme dagligen. Bland de unga som upplever sociala funktionsnedsättningar är motsvarande andel bland 13-åringarna 22 procent (21 % av pojkarna, 23 % av flickorna) och bland 15-åringarna 11 procent (13 % av pojkarna, 9 % av flickorna).<sup>31</sup> Av eleverna som går i specialskolor och -klasser motionerar 21 procent av pojkarna och 30 procent av flickorna i åldern 13–14 år<sup>32</sup> och 18 procent av 15-åringarna (18 % av pojkarna, 17 % av flickorna) minst en timme per dag<sup>36</sup>.

Enligt WHO Skolelevstudie rör sig 28 procent av 13-åringarna (33 % av pojkarna, 24 % av flickorna) och 17 procent av 15-åringarna (22 % av pojkarna, 12 % av flickorna) enligt rekommendationen<sup>33,34</sup>.

### Studerande

Enligt rörelsemätningar uppfyller 3 procent av gymnasieeleverna (4 % av pojkarna, 2 % av flickorna) rekommendationen om en timmes motion varje dag<sup>37</sup> och 22 procent i genomsnitt under mätningsperioden<sup>38</sup>.

I enkäten Hälsa i skolan uppger 18 procent av gymnasieeleverna (22 % av pojkarna, 14 % av flickorna) och 15 procent av studerandena vid yrkesskolor (17 % av pojkarna, 13 % av flickorna) att de rör på sig en timme varje dag<sup>28</sup>. 11 procent av gymnasieeleverna (13 % av pojkarna, 11 % av flickorna) och 13 procent av yrkesstuderandena (16 % av pojkarna, 11 % av flickorna) som upplever måttlig eller svår ångest uppger att de rör på sig en timme varje dag. I fråga om sociala funktionsnedsättningar är motsvarande andel bland gymnasieelever 10 procent (13 % av pojkarna, 11 % av flickorna) och bland yrkesstuderande 12 procent (13 % av pojkarna, 11 % av flickorna). Bland gymnasieelever med fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar är andelen som uppfyller rekommendationerna 12 procent (15 % av pojkarna, 11 % av flickorna) och bland dem som studerar i yrkesskolor är motsvarande andel 13 procent (16 % av pojkarna, 11 % av flickorna).<sup>35</sup>

I LIITU-enkäten uppger 14 procent av gymnasieeleverna (18 % av pojkarna, 11 % av flickorna) och 13 procent av studerandena vid yrkesskolor (14 % av pojkarna, 13 % av flickorna) att de rör på sig minst en timme varje dag<sup>39,40</sup>. Motsvarande andel bland gymnasieelever med funktionsnedsättningar är 11 procent (13 % av pojkarna, 10 % av flickorna) och bland studerande vid läroanstalter 9 procent<sup>22</sup>.

Av de studerande vid specialyrkesläroanstalter rör 20 procent på sig minst en timme varje dag och av studerande med allvarliga funktionsnedsättningar är andelen 17 procent av pojkarna och 18 procent av flickorna<sup>22</sup>.

Sammanlagt 16 procent av eleverna i årskurs 8–9 och studerandena på andra stadiet som hör till en könsminoritet rör på sig minst en timme om dagen. Bland personer som hör till sexuella minoriteter är motsvarande andel 12 procent.<sup>41</sup>

### Barn och unga med utländsk bakgrund

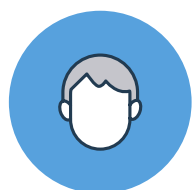
Enligt vårdnadshavarna till barn med utländsk bakgrund rör sig 73 procent av 4-åringarna på ett fartfyllt över en timme om dagen hemma<sup>26</sup>. 37 procent av eleverna med utländsk bakgrund i årskurs 4–5 (39 % av pojkarna, 35 % av flickorna) och 24 procent av eleverna i årskurs 8–9 (27 % av pojkarna, 20 % av flickorna) motionerar en timme per dag. 18 procent av gymnasieeleverna (23 % av pojkarna, 17 % av flickorna) och 20 procent av de studerande vid en yrkesskola (23 % av pojkarna, 12 % av flickorna) uppger att de motionerar en timme om dagen.<sup>35</sup>





## BARN OCH UNGA SOM RÖR PÅ SIG LITE

Barn och unga som rör på sig väldigt lite behöver mest stöd för att röra på sig. Traditionella motionsfrämjande åtgärder inspirerar sällan de barn och unga som rör på sig allra minst. Denna målgrupp kräver särskild uppmärksamhet, till exempel individuell motions- och välfärdsrådgivning. Motion och rörelse under skoldagen har stor betydelse för de elever som rör på sig minst. Bland dem som lever med en funktionsnedsättning finns många som rör sig lite.



### POJKAR

27 %

37 %

40 %

22 %

33 %

30 %

39 %

48 %

44 %

Rör på sig så att hen blir andfådd  
högst en timme i veckan på  
fritiden<sup>28,35</sup>

#### Elever i årskurs 8-9

unga med fysiska eller kognitiva

funktionsnedsättningar

unga med utländsk bakgrund

#### Gymnasiestuderande

unga med fysiska eller kognitiva

funktionsnedsättningar

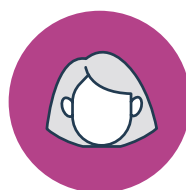
unga med utländsk bakgrund

#### Studerande vid yrkesskolor

unga med fysiska eller kognitiva

funktionsnedsättningar

unga med utländsk bakgrund



### FLICKOR

29 %

40 %

49 %

29 %

38 %

52 %

47 %

54 %

58 %

SÄRSKILD  
UPPMÄRKSAMHET  
TILL DE  
UNGDOMAR SOM  
RÖR PÅ SIG MINST





Motionerar eller idrottar på  
egen hand högst en gång i  
månaden<sup>35</sup>



#### POJKAR

16 %

24 %

28 %

27 %

10 %

18 %

21 %

17 %

23 %

30 %

33 %

25 %

#### Elever i årskurs 8–9

unga med fysiska eller kognitiva  
funktionsnedsättningar

unga med sociala funktionsnedsättningar

unga med utländsk bakgrund

#### Gymnasiestuderande

unga med fysiska eller kognitiva  
funktionsnedsättningar

unga med sociala funktionsnedsättningar

unga med utländsk bakgrund

#### Studerande vid yrkesskolor

unga med fysiska eller kognitiva  
funktionsnedsättningar

unga med sociala funktionsnedsättningar

unga med utländsk bakgrund

#### FLICKOR

16 %

23 %

24 %

28 %

12 %

18 %

19 %

25 %

24 %

30 %

32 %

31 %

23 procent av ungdomarna under 18 år med funktionsnedsättning  
uppgår att de inte alls rör på sig på egen hand<sup>20</sup>.

#### Hinder för att röra på sig som ungdomar som rör på sig lite upplever<sup>31,40</sup>

FK = fysisk eller kognitiv funktionsnedsättning

S = social funktionsnedsättning

#### 11–15-åringar

Jag tycker det är viktigt att motionera, men det

66 %

blir bara inte av

63 %

Jag är inte den typen som motionerar

62 %

Skolgymnastiken intresserar mig inte

60 %

Jag har inte tid att motionera

59 %

Jag är dålig på att motionera

#### Studerande på andra stadiet

Jag tycker det är viktigt att motionera, men det

83 %

blir bara inte av

76 %

Jag har inte tid att motionera

69 %

Jag är inte den typen som motionerar

69 %

Det går inte att träna någon gren som  
intresserar mig i närheten av mitt hem

65 %

Jag är dålig på att motionera

FK

S

74 %

84 %

74 %

74 %

81 %

82 %

67 %

73 %

74 %

76 %

82 %

87 %

72 %

76 %

73 %

79 %

74 %

72 %

72 %

76 %

Barn och unga med funktionsnedsättning berättar att i synnerhet avsaknaden  
av lämpliga grupper (49 %), en kompis (39 %), assistent (32 %), transport (22 %)  
och följeslagare (11 %) samt det faktum att motions- och idrottsplatserna ligger  
långt borta (22 %) utgör ett hinder för hobbyverksamhet<sup>20</sup>.

## EN DEL UNGDOMAR MOTIONERAR MYCKET SÄLLAN PÅ EGEN HAND

## VILKA FAKTORER HINDRAR UNGA FRÅN ATT RÖRA PÅ SIG?

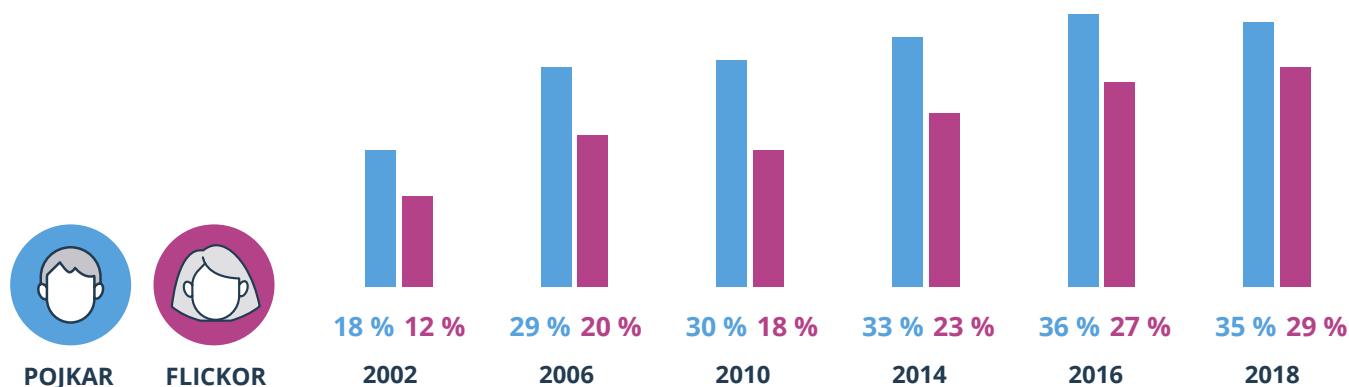
Unga som rör på sig lite  
upplever kvantitativt fler  
hinder än unga som rör på  
sig mer. Flickor rapporterar  
oftare än pojkar om nästan  
alla hinder.<sup>42,43</sup> För ungdomar  
som rör på sig lite handlar  
det till största delen om  
personliga hinder.



# FÖRÄNDRINGAR I DEN FYSISKA AKTIVITETEN UNDER 2000-TALET

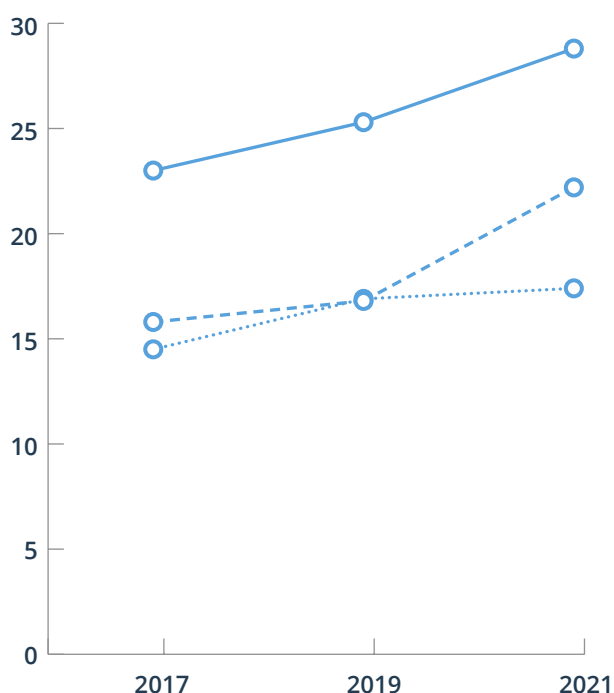
Den fysiska aktiviteten har uppvisat en positiv utveckling på 2000-talet.

Andelen personer som rör på sig enligt rekommendationen har ökat samtidigt som andelen som rör sig minst har minskat.



Andelen 11-15-åringar som uppfyller motionsrekommendationen (%) under 2002-2018

(WHO Skolelevstudie 2002-2014, LIITU 2016-2018)



POJKAR

— årskurs 8-9  
- - gymnasium  
... yrkesläroanstalt



FLICKOR

— årskurs 8-9  
- - gymnasium  
... yrkesläroanstalt

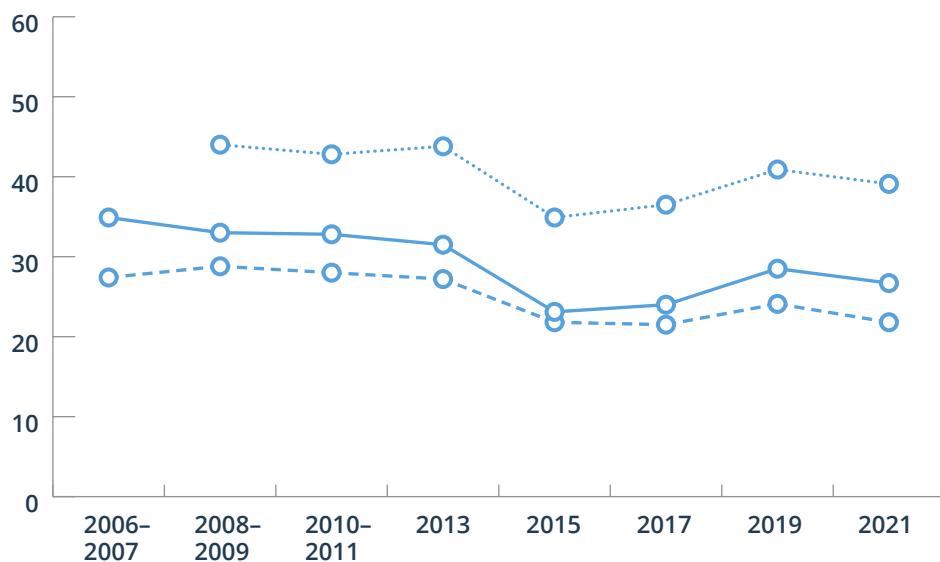
Ungdomar som rör på sig enligt motionsrekommendationen, det vill säga minst en timme per dag (%) åren 2017-2021<sup>28</sup>





## UNGA SOM RÖR PÅ SIG LITE (%)<sup>28</sup>

Enligt enkäten Hälsa i skolan har andelen högstadiel elever, gymnasister och yrkesstuderande som rör på sig lite minskat under 2006–2021. Dessa ungdomar uppger att de motionerar så att de blir andfådda högst en timme i veckan på sin fritid.



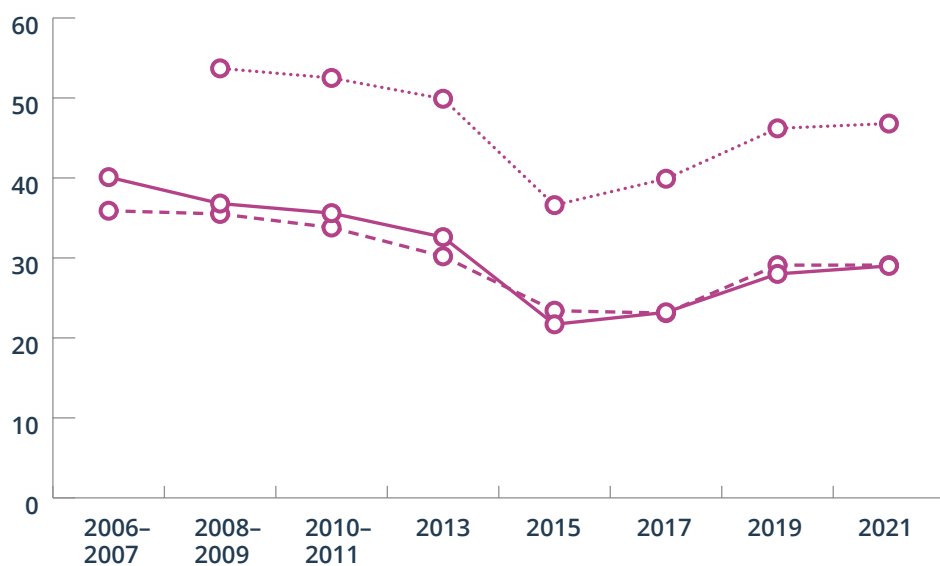
### POJKAR

- årskurs 8–9
- - gymnasium
- ... yrkesläroanstalt



### FLICKOR

- årskurs 8–9
- - gymnasium
- ... yrkesläroanstalt

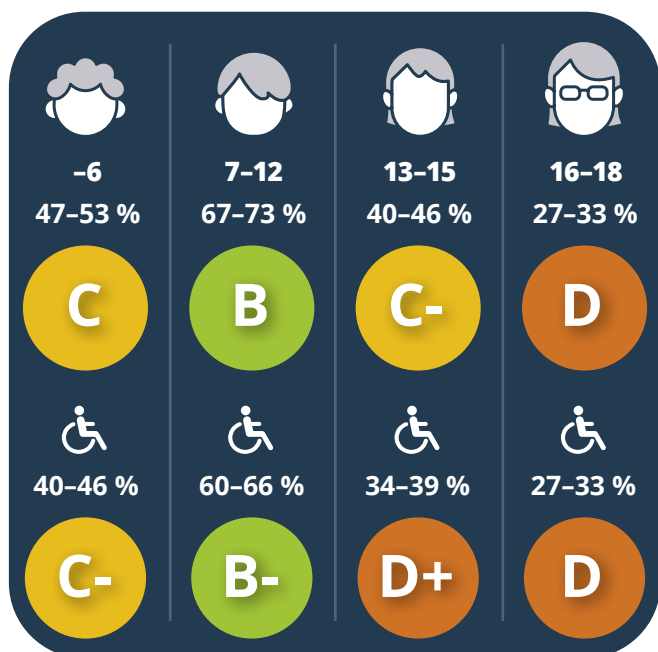




# 02 ORGANISERAD MOTION OCH IDROTT

Organiserad motion och idrott utgör en betydande del av dagens fysiska aktivitet för en del av de finländska barnen och ungdomarna. Med organiserad motion och idrott avses motionshobbyer som ordnas av idrottsföreningar, kommuner, föreningar, företag och andra motsvarande aktörer.

Andelen barn och unga som deltar i idrottsföreningsverksamhet eller annan ledd motion.



## BEDÖMNINGEN GRUNDAR SIG PÅ FÖLJANDE RESULTAT:

### Barn under skolåldern

Enligt vårdnadshavarna deltar 43 procent av 4-åringarna (38 % av pojkarna, 48 % av flickorna) i ledd motion för barn varje vecka<sup>44</sup>. Av de 4-åringar som har en kronisk sjukdom eller ett långvarigt hälsoproblem deltar 41 procent i ledd verksamhet varje vecka<sup>26</sup>. Cirka hälften (51 %) av vårdnadshavarna till en 4-6-åring uppger att deras barn utövar någon form av ledd motion<sup>45</sup>.

För att göra det möjligt att jämföra åldrar följer man i undersökningarna upp deltagandet i ledd motion också för barn under skolåldern även om det rekommenderas att största delen av motionen för de yngsta barnen ska bestå av lek och utomhusvistelse på eget initiativ.

### Barn i lågstadieåldern

Enligt vårdnadshavarna deltar 71 procent av eleverna i årskurs 4-5 (69 % av pojkarna, 72 % av flickorna) varje vecka i ledd motion. I fråga om barn och unga hos vilka vårdnadshavarna rapporterar fysiska och kognitiva funktionsnedsättningar är motsvarande andel 71 procent (70 % av pojkarna, 72 % av flickorna) och i fråga om sociala funktionsnedsättningar 72 procent (71 % av pojkarna, 73 % av flickorna).<sup>46</sup>

61 procent av 11-åringarna (60 % av pojkarna, 62 % av flickorna) deltar i en idrottsförenings träningar<sup>34</sup>. 67 procent av 9-åringarna (69 % av pojkarna, 65 % av flickorna) och 71 procent av 11-åringarna (70 % av pojkarna, 72 % av flickorna) utövar motion eller idrott i en idrottsförening<sup>47,31</sup>. 61 procent av 11-åringarna (65 % av pojkarna, 54 % av flickorna) som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar och 57 procent av dem som har sociala funktionsnedsättningar (61 % av pojkarna, 52 % av flickorna) uppger att de motionerar eller idrottar minst en timme varje dag<sup>31</sup>. 44 procent av 11-åringarna (44 % av pojkarna, 47 % av flickorna) som går i en specialskola eller -klass uppger att de motionerar och idrottar i en idrottsförening<sup>36</sup>.

### Barn i högstadieåldern

Sammanlagt 46 procent av eleverna i årskurs 8-9 (44 % av pojkarna och 47 % av flickorna) deltar i ledd motion minst en gång per vecka<sup>28</sup>. 38 procent av eleverna i årskurs 8-9



(37 % av pojkarna, 38 % av flickorna) som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar och 36 procent av dem som har sociala funktionsnedsättningar (33 % av pojkarna, 37 % av flickorna) deltar i ledd motion varje vecka<sup>35</sup>. 45 procent av 13-åringarna (44 % av pojkarna, 47 % av flickorna) och 37 procent av 15-åringarna (36 % av pojkarna, 38 % av flickorna) deltar i en idrottsförenings träningar<sup>34</sup>.

58 procent av 13-åringarna (59 % av pojkarna, 57 % av flickorna) och 44 procent av 15-åringarna (46 % av pojkarna, 42 % av flickorna) uppger att de utövar motion eller idrott i en idrottsförening<sup>47,31</sup>. 49 procent av 13-åringarna (59 % av pojkarna, 50 % av flickorna) som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar och 34 procent (30 % av pojkarna, 37 % av flickorna) av dem som har sociala funktionsnedsättningar uppger att de är med i en idrottsförening. 33 procent av 15-åringarna som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar (46 % av pojkarna, 38 % av flickorna) och 31 procent av dem som har sociala funktionsnedsättningar (32 % av pojkarna, 30 % av flickorna) utövar motion eller idrott i en idrottsförening.<sup>31</sup> 32 procent av 13-15-åringarna (33 % av pojkarna, 29 % av flickorna) som går i en specialskola utövar motion eller idrott i en idrottsförening eller i någon annan hobbygrupp<sup>36</sup>.

### Studerande

37 procent av gymnasieeleverna (37 % av pojkarna och flickorna) och 21 procent av yrkesstuderandena (23 % av pojkarna, 18 % av flickorna) utövar ledd motion varje vecka<sup>28</sup>. 36 procent av gymnasisterna (35 % av pojkarna, 36 % av flickorna) och 17 procent av yrkesstuderandena (19 % av pojkarna, 15 % av flickorna) som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar deltar i ledd motion varje vecka. I fråga om ungdomar med sociala funktionsnedsättningar är motsvarande andel 28 procent av gymnasisterna (26 % av pojkarna, 29 % av flickorna) och 15 procent av dem som studerar vid en yrkesskola (16 % av pojkarna, 14 % av flickorna).<sup>35</sup>

Sammanlagt 36 procent av gymnasieeleverna (38 % av pojkarna, 36 % av flickorna) motionerar eller idrottar i en idrottsförening<sup>48,40</sup>. 31 procent av gymnasisterna (30 % av pojkarna, 31 % av flickorna) och 33 procent av yrkesstuderandena (43 % av pojkarna, 24 % av flickorna) som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar motionerar eller idrottar i en idrottsförening<sup>40</sup>. Av dem som studerar vid specialyrkesläroanstalter utövar 31 procent (män 32 %, kvinnor 31 %) motion eller idrott i en idrottsförening<sup>49</sup>.

### Barn och unga med utländsk bakgrund

Vårdnadshavare till barn med utländsk bakgrund berättar att 42 procent av 4-åringarna<sup>26</sup> och 66 procent av eleverna i årskurs 4-5 (70 % av pojkarna, 61 % av flickorna) varje vecka deltar i handledd verksamhet<sup>46</sup>. Av eleverna i årskurs 8-9 motionerar 44 procent (49 % av pojkarna, 39 % av flickorna), av gymnasieeleverna 28 procent (37 % av pojkarna, 21 % av flickorna) och av yrkesstuderandena 28 procent (35 % av pojkarna, 17 % av flickorna) under handledning varje vecka<sup>35</sup>.

## JYVÄSKYLÄ ERBJUDER GRATIS MOTIONSVERKSAMHET I SAMARBETE MED FÖRENINGAR OCH ANDRA AKTÖRER

Jyväskylä stad erbjuder barn, unga och familjer avgiftsfri motionsverksamhet. LiikuntaVeturi- och LiikuntaLaturi-verksamheten genomförs i samarbete med lokala idrottsföreningar och andra aktörer.

I programmen LiikuntaVeturi och LiikuntaLaturi erbjuds varje vecka över tio avgiftsfria motionspass som ordnas på olika håll i Jyväskylä. LiikuntaVeturi ordnar verksamhet för 9-12-åringar och familjer och LiikuntaLaturi för 13-19-åringar.

- Det huvudsakliga målet är att skapa motionsglädje tillsammans med kompisar och familjer. Vi försöker nå barn som rör på sig lite, men i LiikuntaVeturi-verksamheten deltar också aktiva föreningsmedlemmar, berättar **Kati Siitari**, specialidrottsinstruktör vid LiikuntaVeturi.

- Det viktiga i LiikuntaLaturi är att få ungdomarna att röra på sig och att göra det så enkelt som möjligt för dem. Man binder sig inte att delta, utan man kan utöva olika grenar enligt sina egna tidtabeller, berättar LiikuntaLaturis idrottsinstruktör **Alejandro Ylönen**.

Verksamheten inom LiikuntaVeturi och LiikuntaLaturi grundar sig på tillgänglighet och avgiftsfrihet. Verksamheten ordnas på olika håll i staden för att hobbyerna i stor utsträckning ska vara tillgängliga för alla.

- Familjer har varit tacksamma för att barnen har möjlighet att utöva en hobby även om familjen har en svår ekonomisk situation, berättar Siitari.

### Föreningssamarbete ger kunniga instruktörer

LiikuntaVeturi och LiikuntaLaturi erbjuder i huvudsak ledd verksamhet. Utbudet av grenar är stort, vilket är möjligt i samarbete med föreningar och andra aktörer, såsom idrottscentrum. Samarbetet med föreningar är viktigt med tanke på verksamhetens nivå: kunniga instruktörer bidrar till verksamheten genom sina kunskaper och färdigheter.

- Samarbetet med föreningar är ett livsvillkor för att det ska finnas ledare. Stadens idrotts- och motionstjänster leder också vissa grupper, men största delen leds av föreningar. I synnerhet när det gäller mindre grenar har vi idrottsinstruktörer inte nödvändigtvis tillräcklig kompetens, så det behövs det föreningsaktörer, berättar Ylönen.

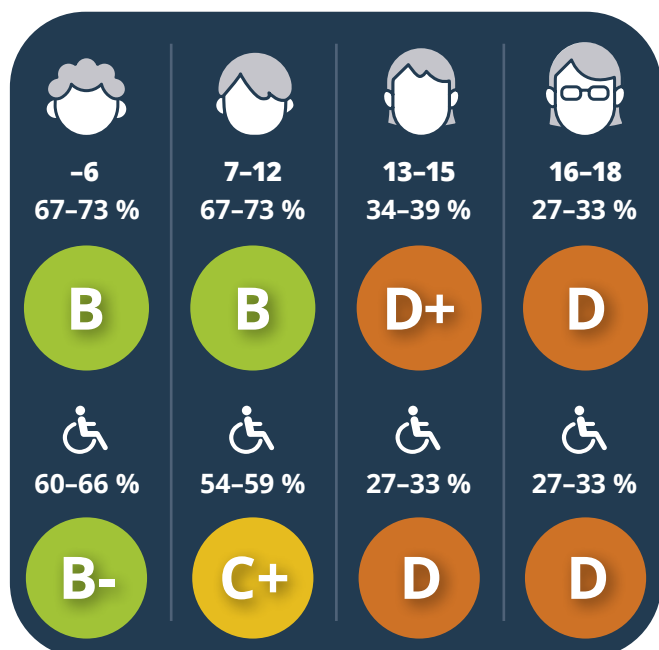
- Många barn har berättat att de blivit intresserade av någon gren genom vår verksamhet och sedan gått med i en förening. Samarbetet gynnar alltså också föreningarna, säger Siitari.



# MOTION OCH LEK PÅ EGEN HAND

Motion och lek på egen hand är rörelse eller lek utan handledning som man gör ensam, med kompisar eller familjen. Motion på egen hand omfattar alla typer av fritidsaktiviteter man gör på egen hand, såsom att cykla, skejta, hoppa på en trampolin och jogga. I det här kapitlet granskas självständig motion som utförs utanför småbarnspedagogiken och skoltid.

**Andelen barn och unga som nästan dagligen rör på sig på fritiden på egen hand.**



## BEDÖMNINGEN GRUNDAR SIG PÅ FÖLJANDE RESULTAT:

### Barn under skolåldern

Enligt föräldrarna vistas 70 procent av 4-6-åringarna utomhus minst en halv timme om dagen då de är hemma. På veckoslut vistas 43 procent utomhus över två timmar per dag.<sup>45</sup>

Barn i åldern 2-6 år vistas utomhus i genomsnitt 1,3 timmar på vardagar och 1,8 timmar på veckoslut. Pojkar vistas ute något mer än flickor (pojkar 1,47 timmar, flickor 1,31 timmar).<sup>50</sup>

Enligt föräldrarna använder 70 procent av 4-åringarna (68 % av pojkarna, 71 % av flickorna) lek- och motionsplatser varje vecka<sup>44</sup>. 61 procent av 4-åringarna med funktionsnedsättning och 70 procent av de barn som har en kronisk sjukdom eller långvariga hälsoproblem använder lek- och motionsplatser varje vecka<sup>26</sup>.

### Barn i lågstadieåldern

70 procent av 9-åringarna (70 % av pojkarna, 70 % av flickorna) och 58 procent av 11-åringarna (56 % av pojkarna, 60 % av flickorna) motionerar på eget initiativ minst fyra gånger i veckan på fritiden. Bland 11-åringar med fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar är motsvarande andel 47 procent (48 % av pojkarna, 45 % av flickorna) och bland barn med sociala funktionsnedsättningar 47 procent (39 % av pojkarna, 57 % av flickorna).<sup>31</sup>

Enligt vårdnadshavarna använder 76 procent av eleverna i årskurs 4-5 (77 % av pojkarna, 74 % av flickorna) motionsplatser varje vecka. Bland elever i årskurs 4-5 med fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar är motsvarande andel 67 procent (67 % av pojkarna, 66 % av flickorna) och bland barn med sociala funktionsnedsättningar 65 procent (67 % av pojkarna, 63 % av flickorna).<sup>46</sup>

### Barn i högstadieåldern

38 procent av eleverna i årskurs 8-9 (41 % av pojkarna, 35 % av flickorna) uppger att de nästan dagligen rör på sig på egen hand på fritiden. Bland ungdomar som har fysiska eller



kognitiva funktionsnedsättningar är motsvarande andel 31 procent (34 % av pojkarna, 29 % av flickorna) och bland dem som har sociala funktionsnedsättningar 29 procent (31 % av pojkarna, 29 % av flickorna). Av de elever i årskurs 8–9 som lider av måttlig eller svår ångest rör 31 procent på sig på egen hand nästan varje dag (33 % av pojkarna, 31 % av flickorna).<sup>35</sup>

43 procent av 13-åringarna (43 % av pojkarna, 44 % av flickorna) och 27 procent av 15-åringarna (29 % av pojkarna, 25 % av flickorna) motionerar minst fyra gånger i veckan på egen hand på fritiden<sup>31</sup>.

Av de 13–17-åringar som har en funktionsnedsättning uppger 28 procent att de i huvudsak motionerar på egen hand (32 % av pojkarna, 23 % av flickorna). De utövar dock självständig motion i mindre grad än handledld motion. Ungdomar som rapporterar om fysiska (50 % vs. 25 %), kognitiva (50 % vs. 27 %) och sociala (45 % vs. 40 %) funktionsnedsättningar berättar att de motionerar mer under handledning än på egen hand.<sup>19</sup>

### Studerande

41 procent av gymnasisterna (47 % av pojkarna, 37 % av flickorna) och 30 procent av yrkesstuderandena (32 % av pojkarna, 28 % av flickorna) motionerar på egen hand nästan dagligen på fritiden. Bland ungdomar som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar är motsvarande andel vad gäller gymnasister 33 procent (39 % av pojkarna, 31 % av flickorna) och vad gäller ungdomar som studerar vid yrkesskolor 24 procent (28 % av pojkarna, 22 % av flickorna). 33 procent av de gymnasiestuderande (35 % av pojkarna, 32 % av flickorna) och 24 procent av de yrkesstuderande som lider av sociala funktionsnedsättningar (26 % av pojkarna, 22 % av flickorna) uppger att de rör sig på egen hand nästan dagligen. I fråga om ungdomar som lider av måttlig eller svår ångest är motsvarande andel 34 procent av gymnasisterna (38 % av pojkarna, 33 % av flickorna) och 24 procent av dem som studerar vid en yrkesskola (29 % av pojkarna, 23 % av flickorna).<sup>35</sup>

31 procent av gymnasiestuderandena (32 % av pojkarna, 30 % av flickorna) motionerar på eget initiativ minst fyra gånger i veckan. Bland ungdomar som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar är motsvarande andel 24 procent (23 % av pojkarna, 24 % av flickorna) och bland dem som har sociala funktionsnedsättningar 27 procent (44 % av pojkarna, 24 % av flickorna).<sup>40</sup>

### Barn och unga med utländsk bakgrund

Enligt vårdnadshavarna har 85 procent av 4-åringarna använt lek- och motionsplatser varje vecka<sup>26</sup>. Enligt vårdnadshavarna använder 80 procent av eleverna i årskurs 4–5 motionsplatser varje vecka (84 % av pojkarna, 76 % av flickorna) och 47 procent nästan dagligen (52 % av pojkarna, 42 % av flickorna).<sup>46</sup>

32 procent av eleverna i årskurs 8–9 (37 % av pojkarna, 27 % av flickorna), 32 procent av gymnasiestuderandena (41 % av pojkarna, 25 % av flickorna) och 33 procent av yrkesstuderandena (37 % av pojkarna, 26 % av flickorna) utövar idrott eller motion på eget initiativ nästan dagligen<sup>35</sup>.

## DE AVGIFTSFRIA OCH NÄRLIGGANDE FRISBEEGOLFBANORNA ANVÄNDS FLITIGT I JYVÄSKYLÄ

Frisbeegolf har ökat i popularitet bland barn och unga i hela landet. I Jyväskylä har man stött möjligheten att spela frisbeegolf på egen hand genom att satsa på att banorna ska vara gratis och lätta att nå.

Det märks att frisbeegolf är en populär gren genom att frisbeegolfbanorna är i flitig användning i Jyväskylä. I staden finns flera avgiftsfria frisbeegolfbanor som upprätthålls av frisbeegolfklubbar och Jyväskylä stad. Grenen är en lämplig självständig hobby för många barn och unga eftersom det är förmånligt att börja med den.

– I Jyväskylä har man fäst uppmärksamhet vid att det ska finnas banor på olika håll i staden så att så många barn och unga som möjligt enkelt kan utöva sin hobby. De banor som är lätta att nå används flitigt. Särskilt de avgiftsfria banorna är populära, berättar Jyväskylä stads projektkoordinator och ordföranden för Jyväskylä Liitokiekoiliijat **Sami Talvensola**.

### Banor i anslutning till skolor

I Jyväskylä har man i anslutning till flera skolor byggt banor så att eleverna kan kasta frisbee under rasterna. Staden har principen om närskolor, så banorna som byggts i närheten av skolor ligger också nära många barns och ungas hem.

– I Jyväskylä finns enkla banor för skolelever där det går bra att börja. Skolorna kan också låna ut frisbeegolfredskap, till exempel korgar och frisbeen, genom redskapsutlåningen Skolan i rörelse. På detta sätt ökar möjligheterna att utöva hobbyn även i skolor där det inte finns banor i närheten.

### Banor för utövare på alla nivåer

I planeringen av banorna i Jyväskylä har man beaktat hobbyutövare på olika nivåer. I anslutning till banan i Lohikoski har man byggt ett extra håll som kallas ”tähtiväylä” (stjärnhålet) och som är endast 10 meter långt och där kastplatsen är tillgänglig. Därmed lämpar den sig också för barn inom småbarnspedagogiken eller personer med funktionsnedsättningar.

– I Seppälänkangas har dessutom byggts en enklare bana med 18 håll för personer för vilka de fullånga banornas håll är för långa eller svåra, säger Talvensola.



# 04 AKTIVT TRANSPORTSÄTT



Med aktiva transportsätt avses att man med muskelkraft tar sig mellan olika platser i vardagen: oftast genom att gå eller cykla. För många barn och unga är det en viktig del av dagens fysiska aktivitet att på ett aktivt sätt ta sig till skolan, hobbyer och kompisar. Mest forskningsbaserad information finns det om fysisk aktivitet under skolresan. Det behövs mer information om aktiva transportsätt till andra platser.

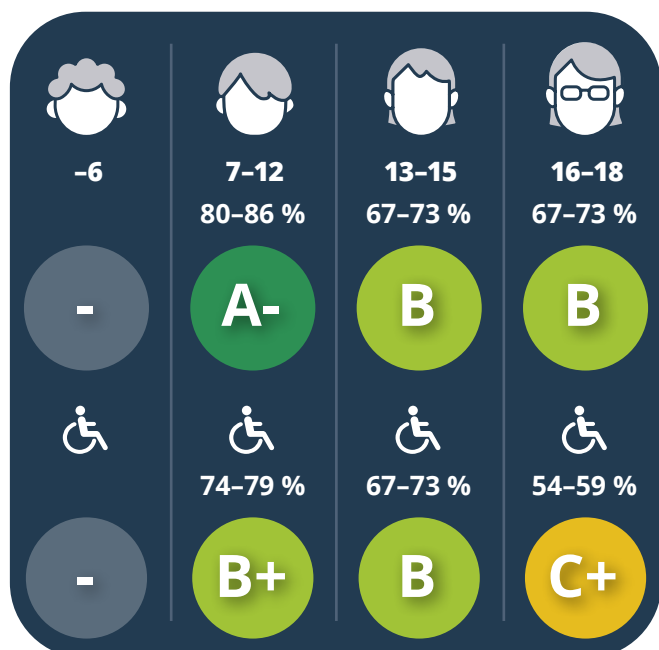
Skolresans längd påverkar valet av färdssätt. Skolvägen blir längre med åldern: 84 procent av lågstadieleverna, 64 procent av högstadieleverna och 56 procent av gymnasieeleverna bor högst fem kilometer från skolan eller läroanstalten<sup>51,52</sup>. Även en längre skolresa kan inbegripa

fysisk aktivitet till exempel då man använder kollektivtrafik och tar sig till hållplatsen till fots eller med cykel<sup>53</sup>.

På vintern är skolresorna mindre aktiva än på våren och hösten. På vintern åker många bil och förlorar fördelarna med en aktiv skolväg. Många övergår också från att cykla till att gå, särskilt bland flickor minskar cyklingen vintertid. I Finland verkar det finnas mest potential att öka motionen under skolvägen på vintern.<sup>54</sup>

Skolornas största möjligheter att främja aktiv motion är att inspirera eleverna att gå och cykla samt att lära ut de färdigheter som behövs i trafiken. Skolan, föräldraföreningen och föräldrarna kan tillsammans ta itu med utmaningarna. För att skolorna ska kunna främja aktiv motion behövs samarbete och omfattande tväradministrativt arbete både på kommunal och statlig nivå<sup>55</sup>

**Andelen barn och unga (som bor mindre än 5 km från läroanstalten) som aktivt promenerar eller cyklar till och från skolan.**



## BEDÖMNINGEN GRUNDAR SIG PÅ FÖLJANDE RESULTAT:

### Barn under skolåldern

I Piilo-undersökningen fick man information om aktiva transportsätt bland barn under skolåldern, men delområdet har inte utvärderats i Resultatkortet eftersom resultaten endast grundar sig på ett urval bestående av fem kommuner. Det finns ingen information om barn med funktionsnedsättning. Enligt Piilo-undersökningen hade 75 procent av 4-6-åringarna högst två kilometer till daghemmet. 25 procent av barnen går och 17 procent cyklar till daghemmet hela året. Årstiden påverkar särskilt hur vanligt det är att cykla: på sommaren cyklar 30 procent, på hösten och våren 21 procent och på vintern endast en procent. En del av barnen som cyklar övergår till att promenera på vintern eftersom 30 procent av barnen går på vintern.<sup>45</sup>

### Barn i lågstadieåldern

80 procent av 9-åringarna (81 % av pojkarna, 79 % av flickorna) och 82 procent av 11-åringarna (81 % av pojkarna, 82 % av flickorna) tar sig på ett aktivt sätt till skolan om avståndet till skolan är högst 5 kilometer<sup>51</sup>. Bland 11-åringar med funktionsnedsättning är motsvarande andel 77 procent (75 % av pojkarna, 80 % av flickorna)<sup>31</sup>.





## KALAJOKI SIKTAR MOT HÅLLBARARE SKOLRESOR GENOM SPARRING

Kalajoki stad är ett av pilotprojekten inom programmet Smart till skolan, där man har gjort kartläggningar av förhållandena kring skolresor, enkäter om färdssätt samt nätverksbaserat samarbete för att främja hållbara färdssätt till skolan. Smart till skolan är Likes och nätverket Pyöräilykuntien verkstos gemensamma program för att främja aktiva skolresor. Programmet samarbetar med programmet Skolan i rörelse.

Kalajoki är en känd turistort med långa avstånd och dåliga kollektivtrafikförbindelser. Skolorna ligger tiotals kilometer från varandra och skolvägarna är långa. Många elever omfattas av skolskjutsarna.

Främjandet av smartare skolresor har under de senaste åren lyfts upp på arbetsbordet inom Kalajoki stad. I staden har man genomfört projektet Viiden tähden koulureitit och man håller på att förnya skolnätet. Man planerar också att bygga motionsplatser där målen vad gäller aktiva och hållbara skolresor går sida vid sida.

Under ledning av experter inom programmet Smart till skolan genomfördes enkäter om färdssätt och kartläggningar av förhållandena i två olika skolor. Uppföljningen av transportsätten visade på utvecklingsbehov i omgivningen kring skolan Raumankarin yhtenäiskoulu. Nu utvecklar staden skolrutterna i området tillsammans med trafikplaneringen och planläggningen.

I anslutning till idrottsparken vid Merenojan yhtenäiskoulu byggs en servicebyggnad för cyklar som kan användas året runt. I utrymmena finns omklädningsrum för cyklisterna samt service- och förvaringsrum för cyklar. Beslutet har påskyndats av skollokalerens mångsidiga användningsgrad. Det är viktigt att skolan, som fungerar som ett mångsidigt servicecenter, är en knutpunkt för hållbar motion.

Kalajoki stads strategiska mål är att i all sin verksamhet främja en motionsinriktad livsstil och ekologisk motion.

### Barn i högstadiesåldern

80 procent av 13-åringarna (81 % av pojkarna, 77 % av flickorna) och 58 procent av 15-åringarna (54 % av pojkarna, 62 % av flickorna) tar sig på ett aktivt sätt till och från skolan om avståndet till skolan är högst 5 kilometer<sup>51</sup>. I fråga om ungdomar med funktionsnedsättning är motsvarande andel 78 procent av 13-åringarna (82 % av pojkarna, 76 % av flickorna) och 65 procent av 15-åringarna (61 % av pojkarna, 68 % av flickorna)<sup>31</sup>.

### Studerande

72 procent av gymnasiestuderandena (71 % av pojkarna, 73 % av flickorna) tar sig på ett aktivt sätt till skolan om vägen är högst 5 kilometer lång<sup>52</sup>. 53 procent av gymnasisterna (58 % av pojkarna, 51 % av flickorna) som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar och 61 procent av dem som upplever sociala funktionsnedsättningar (66 % av pojkarna, 59 % av flickorna) tar sig på ett aktivt sätt till skolan om vägen är högst 5 kilometer lång<sup>40</sup>.

Det finns ingen forskningsinformation om aktiva transportsätt i fråga om studerande vid yrkesläroanstalter. 55 procent av dem som studerar vid specialyrkesläroanstalter och som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar (51 % av pojkarna, 53 % av flickorna), 56 procent av dem som har sociala funktionsnedsättningar (50 % av pojkarna, 59 % av flickorna) och 57 procent av dem som har psykiska funktionsnedsättningar (51 % av pojkarna, 61 % av flickorna) tar sig aktivt till läroanstalten om vägen är högst 5 kilometer lång<sup>49</sup>.

## AKTIVT TRANSPORTSÄTT TILL HOBBYER

I fråga om aktiva transportsätt till hobbyer finns endast information om barn under skolåldern. I Piilo-undersökningen utreddes huruvida 4-6-åringar på ett aktivt sätt tar sig till ledda motionshobbyer. Jämfört med daghemsresor är resorna till fritidsaktiviteter längre: 45 procent av barnen har en resa på över 5 kilometer och 28 procent har en resa på högst två kilometer. Största delen (78 %) åker bil eller buss för att ta sig till hobbyer. 9 procent av vårdnadshavarna berättar att deras barn går och 5 procent att barnen cyklar till hobbyerna.<sup>45</sup>



# STILLASITTANDE

Stillasittande innebär sittande och annan fysisk passivitet under den vakna tiden. Det finns ett samband mellan mycket stillasittande och en sämre hälsa. Särskilt skärmtiden som används till underhållning har haft ett starkare samband med sämre hälsa än den totala tiden av stillasittande. Man har utifrån undersökningar inte kunnat fastställa någon exakt tidsgräns för vilken mängd stillasittande som är skadlig. Bevisen på hälsofördelarna med att röra på sig raskt är obestridliga. Att delvis ersätta långa tider av stillasittande med rask motion främjar hälsan. För barn och unga rekommenderas allmänt att mycket och långvarigt stillasittande bör undvikas.<sup>6,8</sup>

## STILLASITTANDE MÄTT MED RÖRELSEMÄTARE

### Barn under skolåldern

Barn i åldern 4–6 år är i genomsnitt stilla nästan 10 timmar under dagen, med undantag av nattsömnen, (pojkar 9 h 30 min, flickor 9 h 42 min). I denna tid ingår dagens vilostunder, måltider och andra lugna aktiviteter där barnet är stilla.<sup>23</sup>

### Barn i låg- och högstadietåldern

Stillasittandet ökar med åldern. Barn och unga sitter eller ligger i genomsnitt 7 timmar 17 minuter medan de är vakna. För 7-åringar är tiden 6 timmar, för 9-åringar 6 timmar 52 minuter, för 11-åringar 7 timmar 35 minuter, för 13-åringar 8 timmar 23 minuter och för 15-åringar 8 timmar 55 minuter. Pojkar sitter eller ligger aningen mer än flickor under den vakna tiden.<sup>27</sup>

### Studerande

Gymnasiestuderande sitter eller ligger i genomsnitt nästan 10 timmar om dagen under sin vakna tid. Pojkar sitter eller ligger något mer än flickor (10 h 8 min vs. 9 h 52 min).<sup>37</sup> När det gäller barn och unga med funktionsnedsättning finns det ingen forskningsinformation om stillasittande mätt med rörelsemätare.

## ANVÄNDNING AV OCH SPELANDE MED DIGITALA ENHETER

### Barn under skolåldern

På vardagar använder 2–6-åringar digitala enheter i genomsnitt 1,6 timmar per dag och på veckoslut 2,2 timmar per dag. Det förekommer inga skillnader mellan pojkar och flickor. Användningen av digitala enheter ökar med åldern.<sup>50</sup> Varje femte (22 %) 4–6-åring använder digitala enheter i cirka två timmar eller mer på vardagar och 73 procent under veckoslut<sup>45</sup>.

Det finns inga forskningsrön om barn under skolåldern med funktionsnedsättning.

### Barn i låg- och högstadietåldern

Eleverna i grundskoleåldern tillfrågades hur många dagar i veckan de får över två timmar skärmtid per dag: 5 procent svarade att de inte får det en enda dag i veckan, 16 procent svarade att så är fallet 1–2 dagar i veckan och 24 procent 3–4 dagar i veckan. 55 procent av respondenterna uppgav att de har över två timmar skärmtid per dag 5–7 dagar i veckan. Denna andel ökade med åldern: bland 9-åringarna var den 40 procent (44 % av pojkarna, 35 % av flickorna), bland 11-åringarna 54 procent (57 % av pojkarna, 51 % av flickorna), bland 13-åringarna 66 procent (65 % av pojkarna, 67 % av flickorna) och bland 15-åringarna 74 procent (74 % av pojkarna och flickorna).<sup>30,31</sup> 11–15-åringar med funktionsnedsättning tillbringar klart mer tid än andra framför skärmen<sup>21</sup>.

Av de 11–15-åringar som går i specialskolor och -klasser uppgav 3 procent (pojkar och flickor 3 %) att de inte har över två timmar skärmtid en enda dag medan 86 procent (87 % av pojkarna, 83 % av flickorna) har över två timmar skärmtid per dag 5–7 dagar i veckan<sup>36</sup>.

37 procent av eleverna i årskurs 8–9 (51 % av pojkarna, 24 % av flickorna) spelar nästan dagligen på fritiden<sup>35</sup>.

### Studerande

Digitalt spelande är en mycket vanlig fritidshobby bland studerande och vanligare bland pojkar än bland flickor. 31 procent av gymnasisterna (50 % av pojkarna, 18 % av flickorna) och 36 procent av yrkesstuderandena (45 % av pojkarna, 23 % av flickorna) spelar nästan dagligen utanför skoltid.<sup>35</sup>

Drygt hälften (52 %) av gymnasiestuderandena rapporterade att de spelar. För en knapp femtedel (18 %) tog spelandet över 5 men högst 11 timmar i veckan. Nästan en femtedel (18 %, 40 % av männen och 4 % av kvinnorna) ägnade mer än 11 timmar åt att spela per vecka.<sup>56</sup>

Motsvarande forskningsinformation om spelande bland studerande vid yrkesläroanstalter finns inte att tillgå. 73 procent av dem som studerar vid specialyrkesläroanstalter (87 % av pojkarna, 49 % av flickorna) berättar att de spelar. 17 procent av pojkarna och flickorna uppgav att de spelar över 5 men högst 11 timmar i veckan. Nästan hälften (46 %, 52 % av pojkarna, 27 % av flickorna) ägnar över 11 timmar i veckan åt att spela. En tredjedel uppgav att de spelar minst 21 timmar i veckan (34 % av pojkarna, 17 % av flickorna).<sup>49</sup>





## ELITEN INOM E-SPORT SATSAR PÅ AKTIVA RUTINER

Elektronisk sport är en av de snabbast växande grenarna i världen. E-sport är tävlingsidrott som utövas i lag eller individuellt via en dator eller konsol.

E-sport är en tävlingsgren där det krävs många olika färdigheter för att lyckas.

– Att kunna koncentrera sig djupt i stunden och ställa upp mål är centrala färdigheter för e-idrottare. Sociala, visuella och finmotoriska färdigheter är kärnan då det gäller krav på färdigheter i grenen, likaså reflektion över prestationen och det egna agerandet, berättar **Otto Takala**, vice ordförande för förbundet Suomen elektronisen urheilun liitto.

Inom e-sport fästs allt större uppmärksamhet vid att stöda de färdigheter som krävs i grenen genom aktiva val i vardagen. Det har observerats att det finns ett samband mellan e-idrottsprestationer och fysisk

aktivitet och att spelare i gott fysiskt skick orkar koncentrera sig bäst på intensiva aktiviteter.

– Jag anser att motion har stor betydelse inom e-sport och att dess betydelse kommer att betonas ännu mer i framtiden. I takt med att grenen växer har kraven blivit mångformigare och det räcker inte att enbart spela för att nå framgång. Motion spelar en stor roll till exempel för stresståligheten.

### En aktiv vardag stöder ergonomin och orken

I träningen fäster man uppmärksamhet vid att upprätthålla välbefinnandet och orken. Det handlar om aktiva rutiner som påverkar bland annat ergonomin, vakenheten, hantering av och återhämtning från stress.

– E-sportens verksamhetsmiljö ligger mycket nära dagens arbetsliv, där man sitter mycket vid en skärm.

Den innehåller många samma element och hälsorelaterade krav som skapar ett behov av systematisk aktivitet och fysisk träning, säger Takala.

I likhet med andra elitidrottare är yrkesspelarens vardag ett heltidsarbete, och det är viktigt att sörja för sin egen återhämtning.

– Min återhämtning från grenträningen och tävlingar består av olika sätt att röra på mig och slappna av som passar mig, till exempel joggingturer med låg puls, muskelvård och hobbyer som håller tankarna på andra saker samt socialt umgänge med mina närstående, berättar **Joel "jelo" Lentonen**, yrkesspelare i SJ Esports CS:GO-lag.

– Dessutom får vi stöd av lagets bakgrundsteam för den personliga psykiska och fysiska utvecklingen, säger Lentonen.



# FYSISK FUNKTIONS- FÖRMÅGA OCH ÖVERVIKT



Barn och ungas försämrade fysiska funktionsförmåga samt det faktum att övervikt och fetma blir allt vanligare oroar forskarna globalt. I fråga om den fysiska funktionsförmågan har särskilt barns och ungas förmåga att röra på sig på en ansträngande nivå under en längre tid försämrats under de senaste 30 åren<sup>57</sup>. Övervikt har ökat betydligt bland finländska barn och ungdomar under de senaste decennierna<sup>58,59</sup>.

Uppföljningen av den fysiska funktionsförmågan samt vikten och längden gör det möjligt att förutse samhälleliga utmaningar. Det är lättare att i ett tidigt skede ingripa i utvecklingen av övervikt än att behandla fetma, och därför är det mycket viktigt att barn, unga och familjer får stöd för att förebygga fetma. Hälsosam kost och tillräcklig regelbunden motion är centrala element för att förebygga övervikt.<sup>60</sup> Den fysiska funktionsförmågan kan utvecklas med hjälp av motion under tillväxten och utvecklingen.

Med fysisk funktionsförmåga avses kroppens funktionella förmåga att klara av uppgifter som kräver fysisk ansträngning och de mål som ställts upp för den<sup>61</sup>. Det handlar om förmågan att röra på sig på egen hand, utöva hobbyer och sköta de dagliga sysslorna. Fysiska konditionsegenskaper såsom uthållighet, styrka, snabbhet och rörlighet samt grundläggande motoriska färdigheter och sensomotoriska färdigheter skapar färdigheter för fysisk funktionsförmåga i vardagen.

Förekomsten av övervikt kan bedömas med hjälp av ett viktindex som beräknas på basis av vikt och längd. Barnen har andra kroppsdimensioner än vuxna, så för 2–18-åringar beräknas ett viktindex som motsvarar en vuxen (ISO-BMI). Området för normal vikt är 17–25 och om viktindexet är över 25 kan man misstänka att barnet har övervikt. Undersökningar har visat att om viktindexet ökar kraftigt med åldern minskar motionen mer än normalt<sup>62</sup>.

I det här kapitlet granskas tillståndet vad gäller barns och ungas fysiska funktionsförmåga och förekomsten av övervikt. Vid sidan av den normativa bedömningen har man lyft fram barns och ungas upplevelser av fysisk funktionsförmåga och vikt. Det finns ett samband mellan en

vikt som upplevs vara lämplig och en hög fysisk kompetens och ökad motionsaktivitet<sup>63,64</sup>.

## UPPFÖLJNING AV DEN FYSISKA FUNKTIONSFÖRMÅGAN

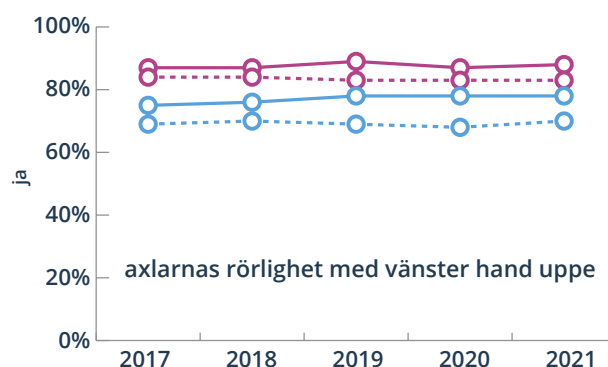
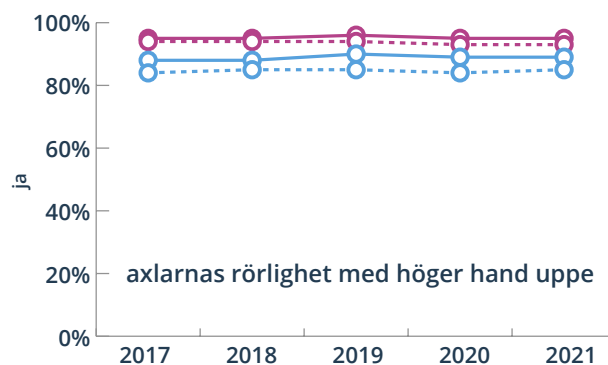
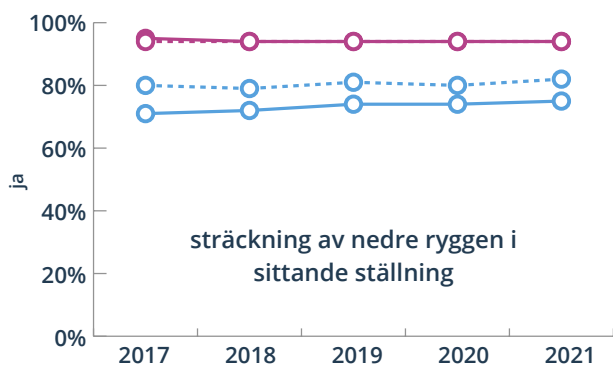
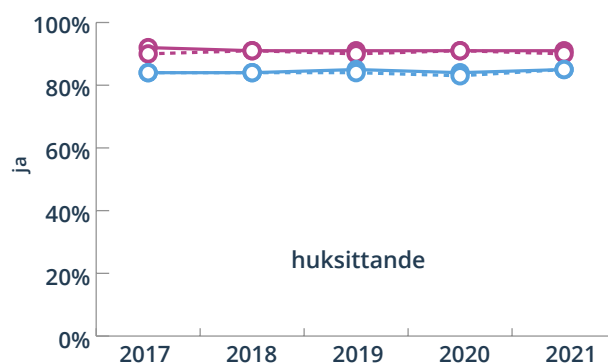
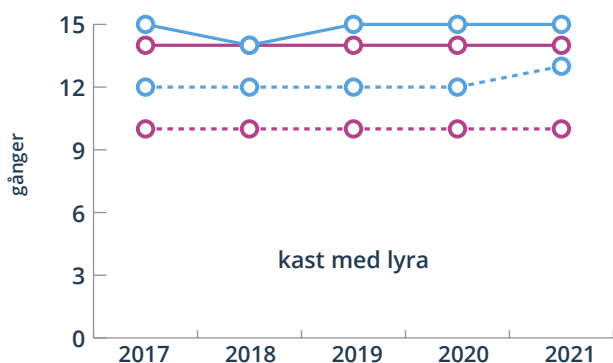
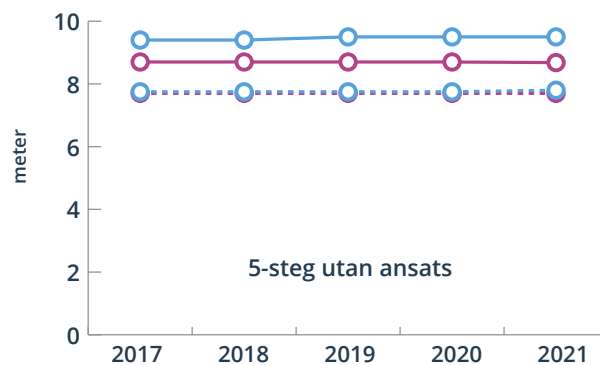
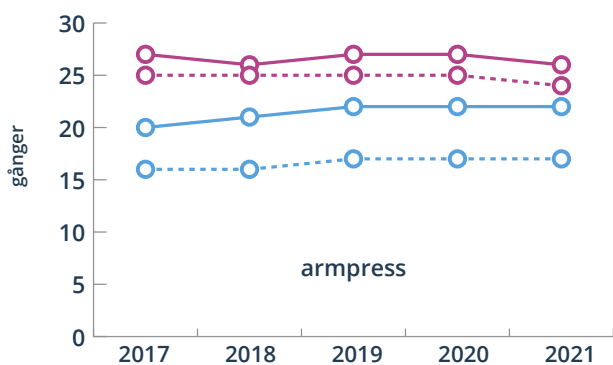
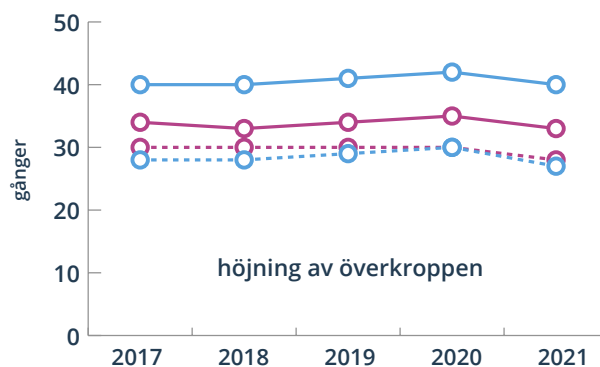
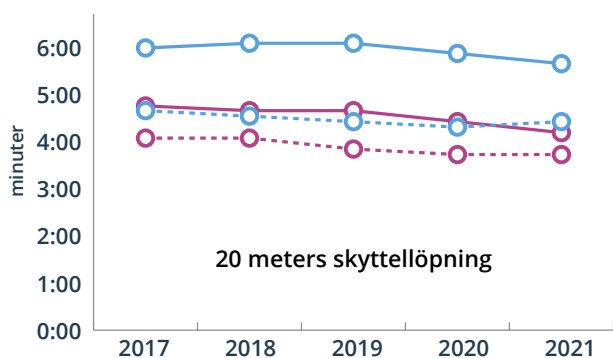
I Finland är uppföljningen av barns och ungas fysiska funktionsförmåga ur ett internationellt perspektiv på en god nivå i vissa åldersgrupper. I grundskolorna i Finland används uppföljningssystemet för fysisk funktionsförmåga Move!, som varje år ger riksomfattande, regional och skolspecifik information<sup>65</sup>. I fråga om barn under skolåldern har man utvecklat en mätningshelhet för uppföljning av den fysiska aktiviteten och de motoriska färdigheterna hos barn i åldern 4–6 år på befolkningsnivå<sup>66</sup>. Det finns ingen uppföljningsinformation om den fysiska funktionsförmågan hos studerande på andra stadiet. Tillståndet vad gäller fysisk funktionsförmåga i slutet av ungdomsåren kan bedömas utifrån Försvarsmaktens material<sup>67</sup>.

### Move! – ett uppföljningssystem för fysisk funktionsförmåga

Uppföljningssystemet för den fysiska funktionsförmågan Move! är ett nationellt datainsamlings- och responssystem för elever i årskurserna 5 och 8 inom den grundläggande utbildningen som är unikt ur ett internationellt perspektiv. Det centrala syftet med systemet är att uppmuntra eleverna att själva ta hand om sin fysiska funktionsförmåga.<sup>68</sup> De mätresultat Move! ger utnyttjas i skolornas gymnastikundervisning och i de omfattande hälsoundersökningarna om eleverna. Resultaten kan utnyttjas i planeringen, uppföljningen och utvärderingen av välfärdsåtgärder inom statsförvaltningen, landskapen och kommunerna. Move!-mätningarna kan genomföras så att de anpassas till elever som har långvariga eller bestående skador eller funktionsnedsättningar som försvårar olika aktiviteter<sup>69</sup>.

Under en fem år lång uppföljning har man observerat att barns och ungdomars motoriska färdigheter har hållits på samma nivå, att muskelkonditionen i bålarna har försämrats något under det senaste året och att det förekommer årliga variationer i rörligheten. Uthålligheten har försämrats bland elever i åttonde klass.<sup>68</sup>





POJKAR

--- årskurs 5  
— årskurs 8



FLICKOR

--- årskurs 5  
— årskurs 8




Riksomfattande trender gällande den fysiska funktionsförmågan enligt Move!-mätningarna 2017-2021<sup>68</sup>



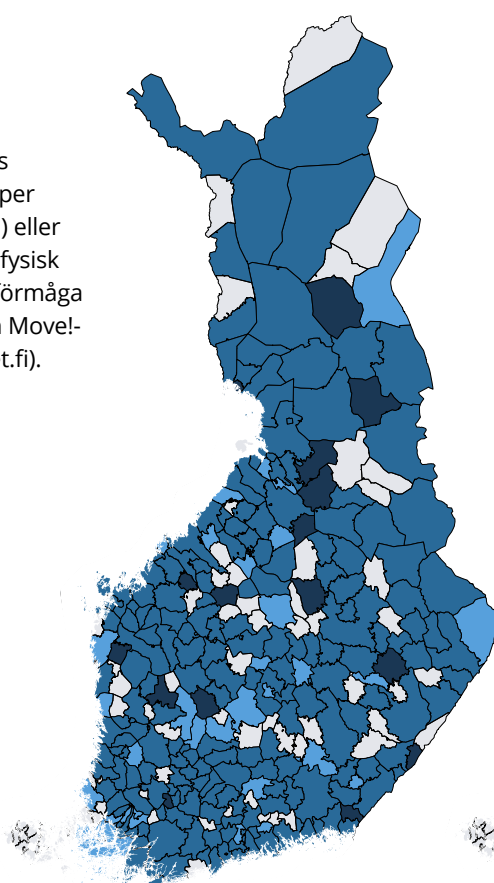
## UTRBREDNINGEN AV EN SVAG FYSISK FUNKTIONSFÖRMÅGA (%) I KOMMUNEN 2021

Regionala förändringar i barns och ungas fysiska funktionsförmåga kan följas upp per mätningsdel ([www.liikuntaindikaattorit.fi](http://www.liikuntaindikaattorit.fi)) eller med en indikator som beskriver en svag fysisk funktionsförmåga. Svag fysisk funktionsförmåga definieras utifrån de totala poängen från Move!-mätningarna ( $\leq 15$  poäng) ([www.sotkanet.fi](http://www.sotkanet.fi)).

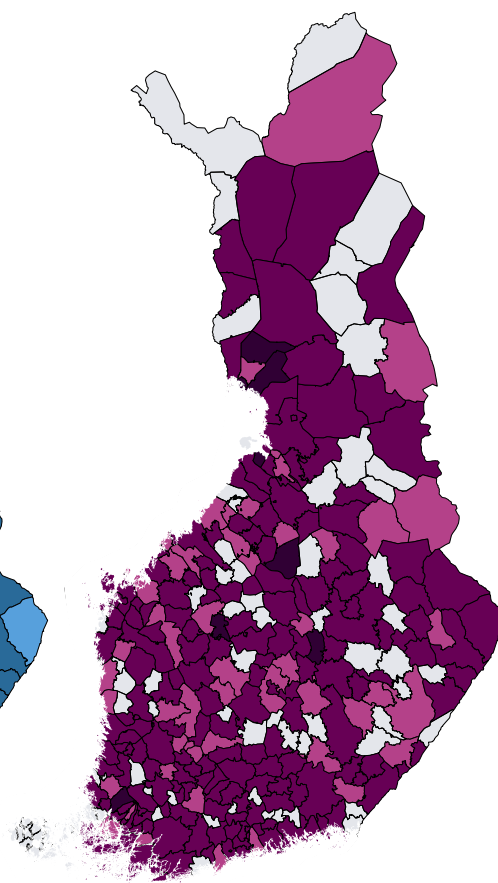
Kartan visar förekomsten av svag funktionsförmåga hos elever i årskurs åtta i kommunen. Ju mörkare färgen är, desto sämre är situationen.

-  I kommunen finns betydligt fler elever med svag funktionsförmåga än standardvärdet ( $> 66\%$ ).
-  I kommunen finns fler elever med svag funktionsförmåga än standardvärdet ( $33\text{--}66\%$ ).
-  I kommunen lika många elever med svag funktionsförmåga som standardvärdet ( $< 33\%$ ).

 Information saknas.



POJKAR I ÅRSKURS 8



FLICKOR I ÅRSKURS 8

## GOD PRAXIS FÖR ATT FRÄMJA DEN FYSISKA FUNKTIONSFÖRMÅGAN SÖKS GENOM STADSSAMARBETE

Uleåborgs stad utnyttjar Move!-resultaten på ett sektorsövergripande sätt och koordinerar ett samprojekt mellan de stora städerna. Målet är att dela med sig av beprövade verksamhetsmodeller för att främja barns och ungas fysiska funktionsförmåga på olika nivåer.

Målet med projektet som koordineras av Uleåborg är att samla in, skapa och utveckla praxis för Move!-mätningar i ett tväradministrativt samarbete som involverar olika yrkesgrupper. Helsingfors, Esbo, Vanda, Åbo, Tammerfors och Jyväskylä deltar i samprojektet.

– I projektet har vi märkt att Move! är ett mycket bra verktyg för tväradministrativt samarbete, berättar Uleåborgs stads motionskoordinator **Kati Grekula**.

Resultaten av Move!-mätningarna fungerar som ett verktyg för att stöda barns och ungas ork, välbefinnande och inläring. I städernas samprojekt har man börjat kartlägga hur resultaten tillämpas på olika nivåer.

– Inom skolhälsovården kan resultaten utnyttjas till exempel vid hälsoundersökningar. I skolorna kan lärarna utnyttja dem i såväl gymnastikundervisningen som i undervisning i klass, där det är viktigt att observera till exempel motoriska utmaningar.

På kommunal och nationell nivå fungerar Move! som ett verktyg för kunskapsbaserad ledning. Resultaten utnyttjas i planeringen, uppföljningen och utvärderingen av riksomfattande, regionala och lokala välfärdsåtgärder. Dessutom kan skolor och städer jämföra resultaten på landskapsnivå och nationell nivå.

Syftet med städernas gemensamma projekt är att multiprofessionella aktörer på olika håll i Finland ska kunna använda etablerade verksamhetssätt som stöder elevernas möjligheter att utveckla sin fysiska funktionsförmåga.

– Målet är att etablera och sprida god praxis även till andra städer. På det sättet behöver man i städerna inte grubbla på hur varje skede ska genomföras separat, säger Grekula.



Längd utan ansats  
(rörelseförmåga och  
snabbstyrka) i olika  
befolkningsgrupper<sup>71,67</sup>



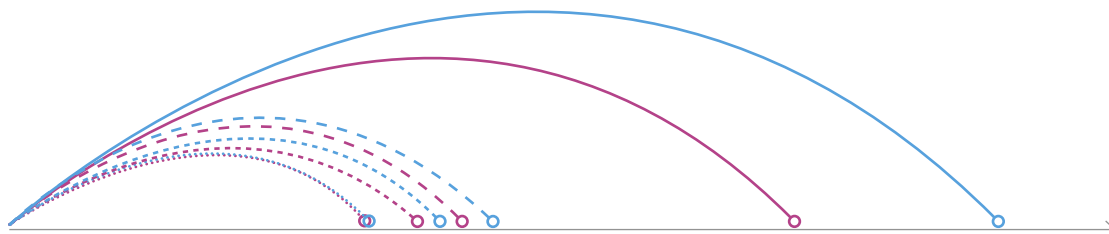
POJKAR

82 cm	.....	4 år
98 cm	-----	5 år
110 cm	----	6 år
224 cm	—	18+



FLICKOR

81 cm	.....	4 år
93 cm	-----	5 år
103 cm	----	6 år
178 cm	—	18+



### Motoriska färdigheter hos barn under skolåldern

Grundläggande motoriska färdigheter gör det möjligt att röra sig självständigt. Fördröjningar i barns motoriska utveckling följs upp vid nästan alla rådgivningar i Finland med hjälp av en neurologisk bedömning av barn i lekåldern 3–6 år (Lene). Med Lene bedöms om barnets motoriska färdigheter motsvarar barnets ålder, har utvecklats med lindrig fördröjning eller med tydlig fördröjning/på ett avvikande sätt.<sup>70</sup>

I forsknings- och utvecklingsprojektet Piilo (2019–2021) sammanställdes och utvecklades en helhet av metoder på befolkningsnivå för motionsglädje, fysisk aktivitet och motoriska färdigheter bland 4–6-åringar. Mätningarna av motoriska färdigheter omfattar balansfärdigheter (statisk och dynamisk balans), rörelseförmåga (jämfotahopp framåt, växelhopp och hopp på ett ben), förmåga att hantera redskap (kasta boll-ta lyra) samt kroppsuppfattning (överskridande av kroppens mittlinje). I Piilo-projektet utvecklades pedagogiska verktyg för vårdnadshavarna och personalen inom småbarnspedagogiken som stöd för och för uppföljning av de grundläggande motoriska färdigheterna.<sup>66</sup>

I Piilo-projektet observerades att 4–6-åringarnas motoriska färdigheter är bättre ju äldre barnen är. Dessutom finns det skillnader mellan könen – pojkar är bättre än flickor, med undantag av statisk balans, som flickorna är bättre på.<sup>71</sup> 6-åriga flickors och pojkars rörelsefärdigheter mätta genom jämfotahopp är bättre än genomsnittet i en europeisk jämförelse.<sup>72</sup>

Enligt en bedömning av de vårdnadshavare som besvarade Piilo-undersökningen har sex procent av barnen och enligt personalen inom småbarnspedagogiken sju procent av barnen någon egenskap som försvårar eller stör barnets fysiska aktivitet eller rörelser.<sup>66</sup> I undersökningen FinBarn uppger personalen inom småbarnspedagogiken att de är oroliga för de motoriska färdigheterna gällande så många som 14 procent av 4-åringarna.<sup>25</sup>

### Försvarsmakten

Värnpliktiga män och kvinnor som fullgör frivillig militärtjänst (cirka 19–20-åringar) deltar under tjänstgöringen i mätningar av uthållighetskonditionen och muskelkonditionen. År 2021 deltog 15 791–18 098 män och 780–961 kvinnor i mätningarna<sup>67</sup>. Det finns uppföljningsinformation om beväringarnas uthållighetskondition sedan 1975 och om muskelkonditionen sedan 1982. Under uppföljningsperioderna har både uthålligheten och muskelkonditionen försämrats.

I Försvarsmaktens mätningar bedöms samma färdigheter som berör den fysiska funktionsförmågan som hos yngre åldersgrupper. Löphastigheten, rörelseförmågan och snabbstyrkan utvecklas med åldern. Även om skillnaderna mellan könen är små i barndomen, utvecklas den fysiska funktionsförmågan kraftigare hos pojkar än hos flickor under puberteten. Hos unga män är mätresultaten av den fysiska funktionsförmågan bättre än hos unga kvinnor.

### Barns och ungas upplevelse av sin egen fysiska kompetens och sina motionsfärdigheter

Även om vissa delområden av den fysiska funktionsförmågan har försämrats med tiden i uppföljningen, upplever barn och unga att deras fysiska kompetens och färdigheter är i gott skick. Majoriteten av barn under skolåldern upplever att de är bra på motoriska färdigheter eller fysisk aktivitet. Hos yngre barn är upplevelsen av kompetens högre än hos äldre barn<sup>73,66</sup>. I fråga om rörelsefärdigheter upplever flickorna oftare än pojkarna att de är kompetenta och i fråga om bollhanteringsfärdigheter är det tvärtom<sup>73</sup>.

Den fysiska kompetensen upplevs ligga på en god nivå hos studerande på andra stadiet vad gäller uthållighet, styrka, snabbhet, smidighet och fysisk skicklighet (3,6 på skalan 1–5) och bland pojkar högre än bland flickor (pojkar 3,7, flickor 3,4)<sup>64</sup>. Den fysiska kompetensen hos personer med funktionsnedsättning skiljde sig inte från andra studerande på andra stadiet (medeltal 3,6, pojkar 3,8, flickor 3,4)<sup>40</sup>. Av ungdomarna som studerar vid specialyrkesläroanstalter anser 62 procent (66 % av pojkarna, 55 % av flickorna) att deras fysiska kondition är god eller utmärkt<sup>49</sup>.





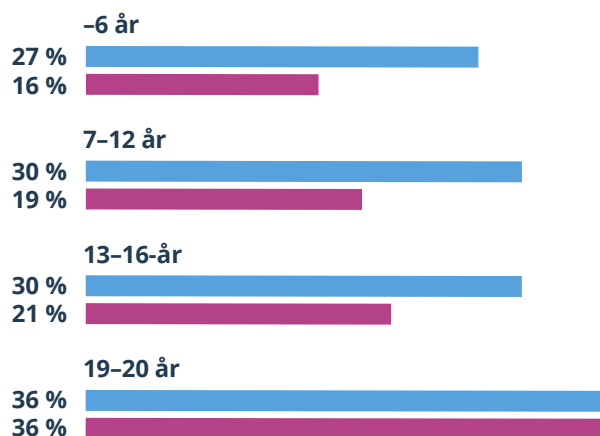
## UPPFÖLJNING AV VIKT- OCH LÄNGDUPPGIFTER

Utvecklingen av vikten och längden hos barn under skolåldern och barn i skolåldern följs regelbundet upp inom hälso- och sjukvården<sup>74</sup>. Uppföljningsinformation om längden och vikten hos studerande i grundskolan och på andra stadiet fås genom befolkningsenkäter. I fråga om beväringar och kvinnor som fullgör frivillig militärtjänst mäts längd och vikt under tjänstgöringen. Det bör observeras att både övervikt och undervikt är skadliga för hälsan.

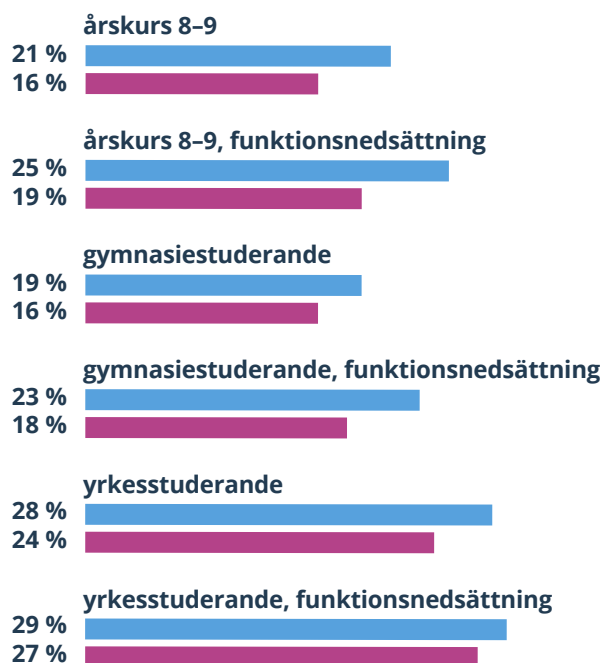
Övervikt hos barn och unga blir vanligare med åldern och antalet överviktiga enligt mätningarna är fler än utifrån de uppgifter barnen och ungdomarna själva uppgett. Pojkar är oftare överviktiga än flickor. År 2020 var fler än var fjärde pojke i åldern 2–16 år (29 %) och nästan var femte flicka (18 %) överviktig eller fet på basis av uppmätta uppgifter<sup>75</sup>. Enligt enkätundersökningarna var övervikt bland studerande på andra stadiet vanligare bland yrkesstuderande än bland gymnasiestuderande<sup>28</sup>. Unga med fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar har oftare övervikt än jämnåriga utan funktionsnedsättning<sup>35</sup>.

Andelen överviktiga har ökat kraftigt särskilt bland flickor som studerar vid yrkesläroanstalter (THL 2021). Enligt Försvarmaktens statistik är beväringarnas medellängd oförändrad, men den genomsnittliga vikten har ökat med 7,3 kilogram under åren 1993–2020<sup>67</sup>.

### UPPMÄTT



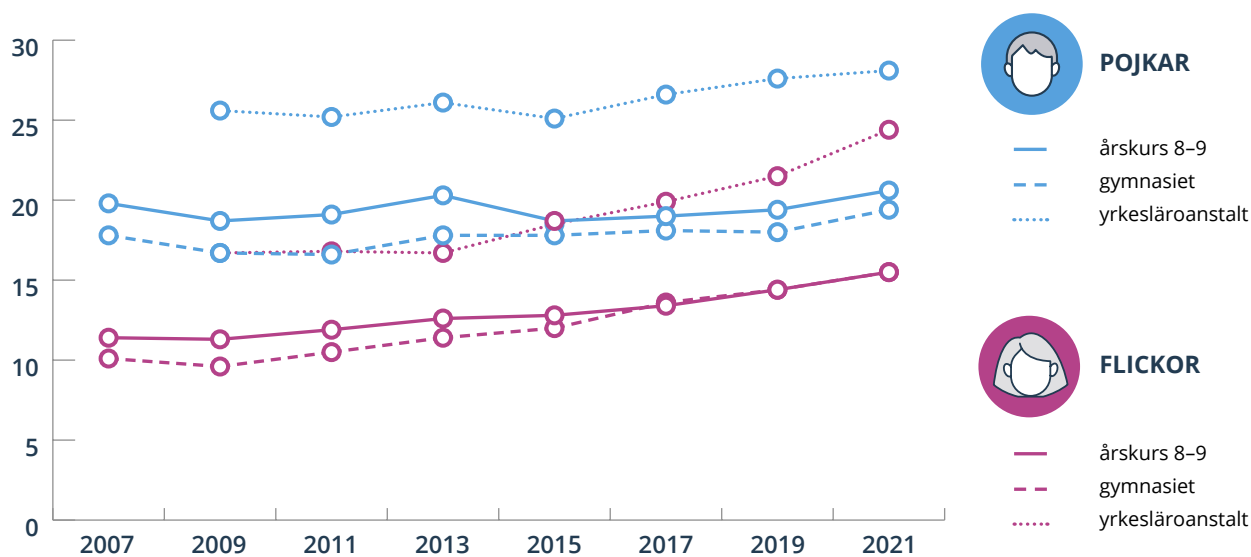
### SJÄLVANGIVEN



■ POJKAR ■ FLICKOR

Andelen överviktiga i olika befolkningsgrupper enligt uppmätt och självangiven längd och vikt<sup>74,28,35,67</sup>





Andelen överviktiga i olika befolkningsgrupper enligt självangiven längd och vikt 2007–2021<sup>28</sup>

### Barns och ungas upplevelse av sin egen vikt

I motsats till förekomsten av övervikt upplever flickor oftare än pojkar att de är överviktiga eller för feta. Ungdomar med funktionsnedsättning som studerar inom den allmänna undervisningen betraktar sig oftare än andra som överviktiga. Studerande vid specialyrkesläroanstalter upplever sig vara överviktiga mer sällan än andra.

Av eleverna i årskurs 8-9 inom den grundläggande utbildningen upplever 27 procent att de är överviktiga (19 % av pojkarna, 34 % av flickorna)<sup>35</sup>. 22 procent av 11-15-åringarna som går i specialskolor upplever att de är för feta (20 % av pojkarna, 26 % av flickorna)<sup>36</sup>.

24 procent av gymnasiestuderandena (15 % av pojkarna, 30 % av flickorna) och 34 procent av dem som har funktionsnedsättning (23 % av pojkarna, 38 % av flickorna) anser sig vara överviktiga. Av dem som studerar vid en yrkesläroanstalt upplever 30 procent (23 % av pojkarna, 41 % av flickorna) att de är överviktiga eller för feta.<sup>35</sup> Endast 17 procent av dem som studerar vid en specialyrkesläroanstalt upplever sig vara överviktiga (14 % av pojkarna, 24 % av flickorna)<sup>49</sup>.

### Barn och unga med utländsk bakgrund

Barn och unga med utländsk bakgrund upplever oftare att de är klart överviktiga än urbefolkningen. 26 procent av pojkarna och 41 procent av flickorna i årskurs 8-9 i grundskolan upplever sig vara överviktiga. 25 procent av gymnasiepojkarna och 39 procent av gymnasieflickorna samt 28 procent av pojkarna och 44 procent av flickorna vid läroanstalter upplever att de är överviktiga.<sup>35</sup>



Unga som upplever sig vara överviktiga eller för feta (%)<sup>35,36,49</sup>



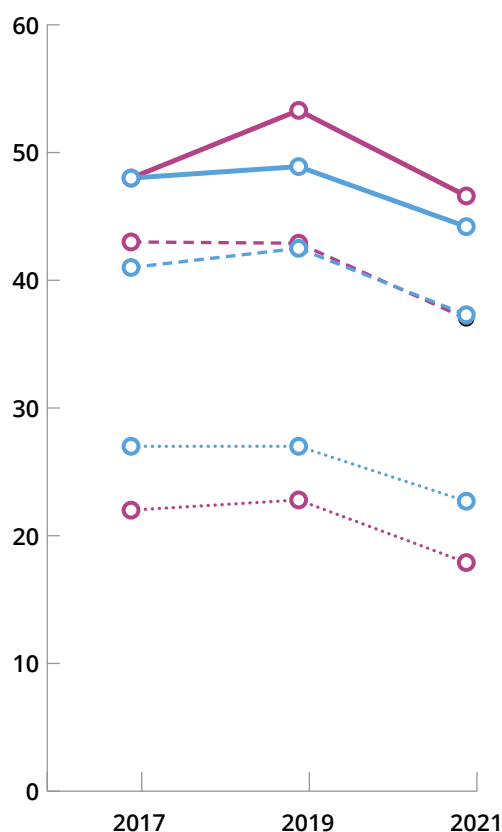
# COVID-19-PANDEMINS INVERKAN PÅ BARN OCH UNGAS MOTION OCH FUNKTIONSFÖRMÅGA

Barns och ungas motion minskade under coronapandemin när skolorna ordnade distansundervisning och hobbyerna pausades. I maj 2020 var antalet steg per dag mätt med rörelsemätare hos barn i grundskoleåldern cirka 1 000–3 000 färre jämfört med våren 2018<sup>76</sup>. Skillnaden var betydande på vardagar, men ingen förändring kunde observeras under veckoslut. Förändringen verkar förklaras i synnerhet av att skolmotionen och motionen på vägen till skolan minskade. Hos unga verkar pandemin ha ökat polariseringen av fysisk aktivitet, det vill säga unga har indelats i personer som är fysiskt aktiva och personer som rör på sig lite. Bland unga med funktionsnedsättning minskade motionen mer än bland andra.<sup>76,77</sup> Av ungdomarna med funktionsnedsättning uppgav 51 procent att de motionerat mindre under coronapandemin<sup>20</sup>.

Pandemin konstaterades inte ha någon betydande inverkan på barns och ungas fysiska funktionsförmåga på nationell nivå. De ungas uthållighetskondition, som mäts med hjälp av uppföljningssystemet Move!, fortsatte försämrans precis som under tidigare år<sup>68</sup>. Andelen överviktiga 14–18-åringar ökade mellan 2019 och 2021 med 1,0 procent bland pojkarna och 1,7 procent bland flickorna, medan den genomsnittliga förändringen under de senaste tio åren har varit 0,3 procent bland pojkarna och 0,8 procent bland flickorna. Andelen överviktiga ökade mest bland yrkesstuderande flickor (2,9 %).<sup>28</sup> Beväringarnas vikt ökade med i genomsnitt 0,6 kilogram mellan åren 2020–2021, medan den årliga viktökningen har varit i genomsnitt 0,3 kilogram under 1993–2020<sup>67</sup>.

## FÖRÄNDRINGAR I LEDD MOTION OCH MOTION PÅ EGEN HAND 2017–2021

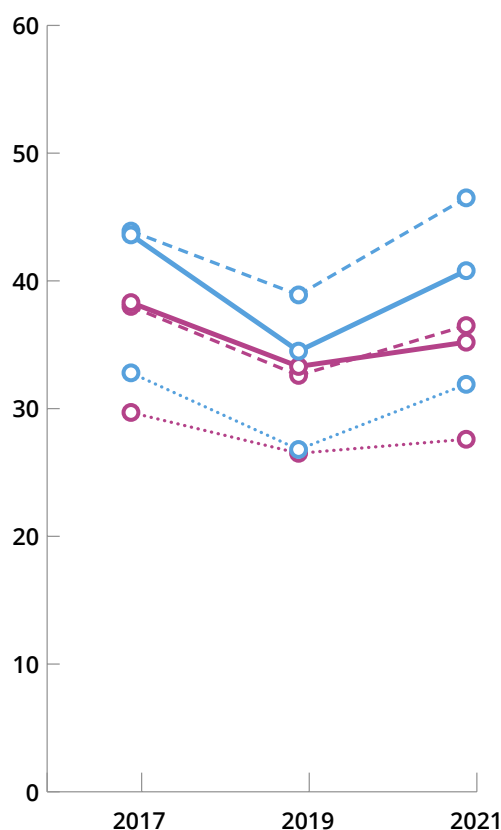
**Andelen barn och unga som deltog i ledd motion minst en gång i veckan 2017–2021**  
(enkäten Hälsa i skolan 2017, 2019, 2021)





Under pandemin har det på internationell nivå rapporterats få uppgifter om förändringar i de fysiska egenskaperna som är lika omfattande som i Finlands uppföljningssystem. En jämförelse med befintlig information förutspår att särdragen vad gäller fysisk kondition hos finländska barn och unga är avvikande under pandemin. Preliminära uppgifter i Sloveniens nationella uppföljningssystem SLOFit visar att de slovenska barnens och ungdomarnas fysiska kondition försämrades med cirka sju procent under pandemibegränsningarna<sup>78</sup>. I internationella longitudinella undersökningar har man med mindre material observerat att de motoriska färdigheterna, uthållighets- och muskelkonditionen samt rörligheten försämrades under pandemin<sup>79,80,81,82</sup>. Överviktsutvecklingen i Finland överensstämde med de internationella observationerna om att barns och ungas viktindex, andelen överviktiga samt överviktiga barns kroppssammansättning har förändrats i en ogynnsam riktning under pandemin<sup>80,82,83</sup>.

**Andelen barn och unga som nästan dagligen motionerade på egen hand 2017–2021**  
(enkäten Hälsa i skolan 2017, 2019, 2021)



## FÖRENINGAR UTVECKLADE INNOVATIVA DIGITALA LÖSNINGAR UNDER UNDANTAGSTIDEN

Coronapandemin sporrade finländska idrottsföreningar att ta ett enormt digitalt språng. I många föreningar lyckades man träna via nätet under undantagsperioden.

När hobbygruppernas verksamhet avbröts våren 2020 började Tampereen Pyrintö aktivt utveckla nya möjligheter att utöva sin hobby och motionera inom olika grenar. Digitala plattformar togs aktivt med i verksamheten för att föreningsverksamheten skulle kunna fortsätta.

Inom föreningens orienteringssektion utvecklades analysverktyget O-skills med hjälp av vilket man kunde genomföra ledda orienteringsträningar under tiden av sammankomstbegränsningar. I tjänsten kunde idrottarna anmäla sig till träningar och reservera personliga starttider. GPS-uppföljning togs i bruk för att analysera träningarna på distans.

Föreningens cheerleading-sektion utnyttjade nya virtuella metoder då tävlingar och vårföreställningen ställdes in. Sektionen ordnade Finlands första cheerleading-tävlingar på distans. De tävlande filmade sina prestationer enligt anvisningarna och videorna skickades till domarna för bedömning under tävlingshelgen. Vinnarna och andra topprestationer publicerades i en livesändning på Pyrintö Cheer Teams Instagram-konto.

### Distansträningar tog över nätet och sociala medier i hela landet

- Oulun Naisvoimistelijat grundade kanalen ONVLIVE, där man erbjöd rikligt med live-gruppträningstimmar och tips för träning på egen hand.
- Karjalan Tennis sammanställde ett omfattande paket för träning på egen hand på sin webbplats – i paketet fanns tips för gren- och fysikträning för både tävlings- och hobbysidan.
- Flygbollssällskapet Loimaan Jankko erbjöd distansträning på YouTube-kanalen och i en sluten Facebook-grupp. Bland annat erbjöds en halvtimmes motionsskola för barn och barnasinnade.
- Korgbollsklubben PuHu i Vanda ordnade distansträning på sin egen kanal SolidSport och använde hashtaggen #puhtreenaa i sina inlägg i sociala medier.
- Fotbollsföreningen SJK-juniorit i Seinäjoki gjorde träningsvideor på sin YouTube-kanal. Dessutom utmanade föreningen sina fotbollsspelare att filma sina egna videoklipp och veckans bästa video belönades.



# FYSISK LITTERACITET OCH HÄLSOLITTERACITET

Begreppet fysisk litteracitet eller läskunnighet är fortfarande nytt och fenomenet är lite undersökt. Enligt den internationella definitionen innebär fysisk läskunnighet att en person har motivation, självförtroende, fysisk kompetens samt kunskap och förståelse för sina värderingar samt tar ansvar för att förbinda sig till en motionsinriktad livsstil<sup>84</sup>. I Finland har man undersökt delområden inom fysisk läskunnighet, men det finns ingen helhetsuppfattning om på vilken nivå finska barns och ungas läskunnighet ligger. Därför granskas i Resultatkortet hälsolitteracitet och dess samband med motionsaktivitet och idrottsföreningsverksamhet. Hälsolitteracitet har konstaterats utgöra en självständig och viktig faktor för att redogöra för hälsan, inklusive fysisk aktivitet.<sup>85</sup>

**Fysisk  
läskunnighet<sup>86</sup>**  
är...





## Hälsolitteracitet

Hälsolitteracitet innebär beredskap att fatta beslut som främjar och upprätthåller den egna och andras hälsa. Dessutom är det en förmåga att identifiera och bearbeta miljöfaktorer som stöder eller hotar hälsan. Hälsolitteracitet bygger på fem dimensioner: teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter i med anknytning till hälsa, kritiskt tänkande, självkännedom och etiskt ansvar.<sup>87</sup>

Finländska ungas hälsolitteracitet har mätts med hjälp av enkäter som en del av en mer omfattande granskning av hälsan och välfärden. Indikatorn Health Literacy among School-aged Children (HLSAC) bygger på tio påståenden genom vilka den unga bedömer sina kunskaper om den egna hälsan<sup>88</sup>.

Finländska ungdomar har relativt god hälsolitteracitet. Enligt WHO Skolelevstudie har var tredje 13-åring (31 % av pojkarna, 34 % av flickorna) och två av fem 15-åringar (39 % av pojkarna, 39 % av flickorna) en hög nivå av hälsolitteracitet. Var tionde 13-åring (10 % av pojkarna, 8 % av flickorna) och 15-åring (10 % av pojkarna, 7 % av flickorna) har en låg hälsolitteracitet. Nivån på flickors och pojkars hälsolitteracitet avviker inte från varandra.<sup>89</sup> Enligt LIITU-undersökningen bedömde 42 procent av gymnasiestuderandena att deras hälsokompetens var hög och 58 procent att den var låg eller måttlig<sup>90</sup>.

Det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och nivån på hälsolitteraciteten. 13- och 15-åringar som rör på sig minst 60 minuter sju dagar i veckan enligt motionsrekommendationen har oftare en hög hälsolitteracitet jämfört med dem som rör på sig mindre. Också bland dem som rör på sig lite är låg hälsolitteracitet vanligare än bland dem som rör på sig mera.<sup>89</sup> Bland gymnasisterna har studerande som rapporterar att de rör på sig en timme om dagen 0–2 dagar

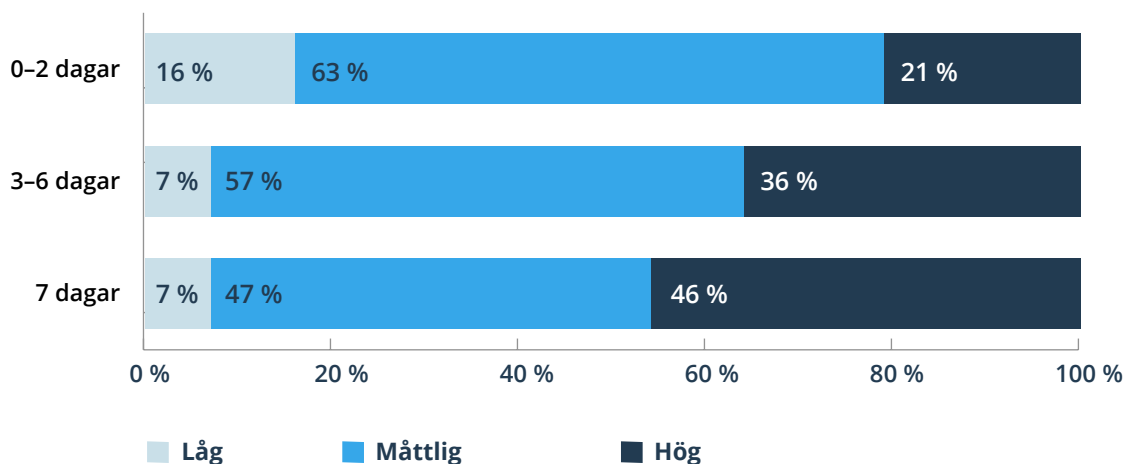


i veckan den lägsta hälsolitteraciteten. Största delen av de gymnasister som rör på sig enligt rekommendationerna har en hög hälsolitteracitet.<sup>90</sup>

Det finns ett positivt samband mellan aktivt deltagande i idrottsföreningsverksamhet och en högre nivå av hälsolitteracitet. Bland de 13- och 15-åringar som hör till en idrottsförening (43 %) är hög hälsolitteracitet vanligare än bland ungdomar som inte hör till en idrottsförening (31 %). Ungdomar som är medlemmar i en idrottsförening har mer sällan en låg hälsolitteracitet (6 %) än ungdomar som inte är medlemmar (10 %).<sup>89</sup>

## Hälsolitteracitet hos unga i högstadieåldern enligt motionsaktivitet<sup>89</sup>

Minst 60 minuter motion per dag 0–7 dagar i veckan





# GEMENSKAPER SOM STÖD FÖR BARNS OCH UNGAS MOTION



Familjen och kompisarna samt institutioner för fostran och utbildning har en viktig roll när det gäller att ge möjligheter till motion. I Finland tillbringar barn och unga en stor del av sin dag inom småbarnspedagogiken, den grundläggande utbildningen och efter grundskolan i studier på andra stadiet. Verksamhetskulturen vid dessa institutioner för fostran och utbildning påverkar barns och ungas fysiska aktivitet. De lär sig samtidigt en aktiv – eller passiv – livsstil som påverkar välbefinnandet också senare i vuxen ålder. Undersökningar har visat att motion också främjar inläringen, delaktigheten och trivseln.

Ett av målen i statsminister Marins regeringsprogram är att öka den övergripande fysiska aktiviteten i alla grupper. Med hjälp av de nationella programmen för motionsfrämjande, det vill säga programmen I rörelse, främjas en motionsinriktad livsstil i olika ålders- och befolkningsgrupper. Målet med programmet Familjen i rörelse är att olika aktörer inom familjemotion ska erbjuda mångsidiga möjligheter till självständig och ledd familjemotion samt informera om familjemotion. Målet med programmen Småbarnspedagogiken i rörelse, Skolan i rörelse och Studier i rörelse är att genom att öka motionen och minska sittandet skapa en aktivare verksamhetskultur i olika gemenskaper som stöder barns och ungas tillväxt, utveckling och inläring. Enheter för småbarnspedagogik, grundskolor och läroanstalter kan registrera sig för sina egna program och få stöd för att utveckla sin verksamhetskultur och stödja barnens och de ungas välbefinnande.

Dessutom har Finland ett nätverk av idrottsakademier som koordineras av Finlands olympiska kommitté och som stöder unga som idrottare på ett målinriktat sätt. Målet med idrottsakademiverksamheten är att underlätta samordningen av unga idrottares studier och träning. Den finländska dubbelkarriärmodellen börjar i högstadiet och fortsätter till karriärövergången efter att elitidrottskarriären upphört. I nätverket av idrottsakademier finns idrottare från högstadieåldern till elitidrottare samt tränare och experter.



# IDROTTSAKADEMIN I SÖDRA KYMMENEDALEN MÖJLIGGÖR FRAMGÅNG I STUDIER OCH IDROTT

Idrottsakademin i Södra Kymmenedalen har som mål att kombinera studier, idrott och en civil karriär. Verksamheten stöder unga idrottares möjligheter att lyckas i både studierna och i idrotten.

Södra Kymmenedalens idrottsakademi är en sammanslutning av idrottare, grenförbund, läroanstalter, föreningar, kommuner och aktörer som erbjuder stödtjänster för träning. Akademien samarbetar intensivt med Finlands olympiska kommitté och idrottsenheten Huippu. Södra Kymmenedalens idrottsakademi är öppen för idrottare i alla grenar. Sammanlagt 454 idrottare och 36 tränare deltar i verksamheten.

- Akademien stöder elitidrottarens karriärutveckling samt psykiska och fysiska tillväxt. Det centrala är att göra det möjligt att öka idrottarens dagliga träning och utnyttja stödtjänster, berättar **Jiri Auranen**, verksamhetsledare vid Södra Kymmenedalens idrottsakademi.

- Genom verksamheten skapas goda möjligheter för unga idrottare att utbilda sig för fortsatta studier eller arbetslivet samtidigt som de kan utvecklas som idrottare.

Södra Kymmenedalens idrottsakademi ordnar regelbundet utbildningar för idrottsakademins idrottare och tränare. Dessutom ordnas öppna utbildningar för idrottarnas föräldrar samt tränare och föreningar i området.

- Till exempel har en utbildning i träningslära för föräldrar, Vanhempien valmennusoppi, som också fått riksomfattande publicitet, utvecklats i samarbete mellan akademien och Xamk. Syftet med utbildningen är att stöda unga idrottares föräldrar i vardagen och hjälpa dem att förstå vad som krävs för att nå toppen.

Samarbetsläroanstalterna i området satsar på idrottsakademins verksamhet i form av veckotimmar. Idrottsakademin använder sammanlagt 21 veckotimmar (läsåret 2021–2022) för träning. I regel köps träningen av lokala föreningar.

- Skolgången och idrotten fungerar bra och enkelt via idrottsakademin. Dessutom är det trevligt att man för idrottsakademins morgonträning samtidigt får kurser i gymnasiet, berättar korgbollsspelaren **Mette Nurminen** vid gymnasiet Kotkan lyseo.

- Genom idrottsakademin får jag fler träningstillfällen. Träningen stör inte skolgången eftersom träningspassen ger kursprestationer. Lärarna är dessutom flexibla när det gäller idrottsrelaterad frånvaro. Idrottsakademin erbjuder också olika tjänster, till exempel testpaket, säger **Lilli Hakkarainen**, korgbollsspelare och studerande vid Kotkan lyseo.

Siffror om  
idrottsakademiverksamheten i  
Finland<sup>91</sup>

**19**  
idrottsakademier

**10 400**  
idrottare i högstadieåldern

**6 700**  
idrottare på andra stadiet

**84**  
paraidrottare



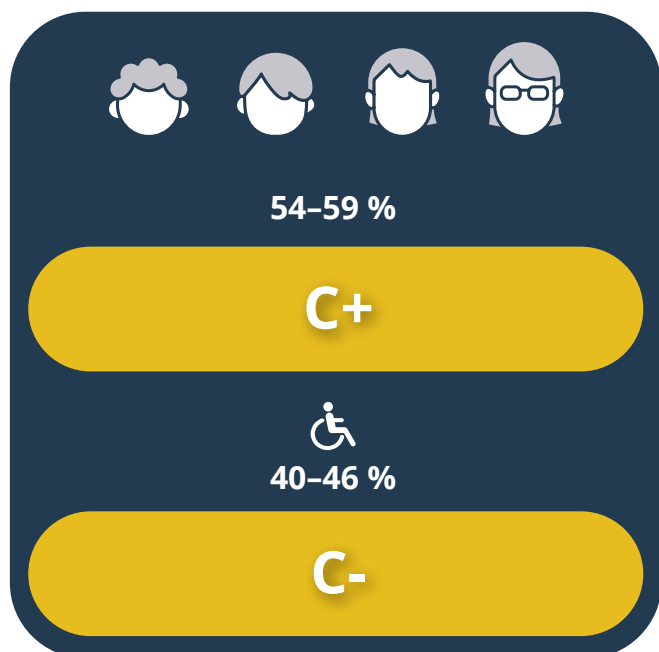


# 05 FAMILJ OCH VÄNNER



Familjens betydelse som stöd för fysisk aktivitet är störst hos små barn, och med åldern blir kompisarnas betydelse större. Föräldrarnas roll i stödet för barnens fysiska aktivitet är att föregå med gott exempel, uppmuntra och ge barnen möjligheter att röra på sig. Även mor- och farföräldrar, syskon eller den övriga närmaste gemenskapen kan stöda barnets fysiska aktivitet. När barnet blir äldre påverkar kompiskretsens sätt att tillbringa sin fritid den ungas fysiska aktivitet. Kamratstöd kunde utnyttjas mer i arbetet för att främja ungas fysiska aktivitet.

Andelen barn och unga vars föräldrar eller kompisar uppmuntrar och stöder dem att röra på sig eller rör på sig med dem.



## BEDÖMNINGEN GRUNDAR SIG PÅ FÖLJANDE RESULTAT:

### Barn under skolåldern

Av de vårdnadshavare till 4-6-åringar som deltagit i Piilo-undersökningen rör 45 procent på sig tillsammans med sitt barn minst tre gånger i veckan. 78 procent av vårdnadshavarna ger barnet uppmuntran eller beröm med anledning av barnets fysiska aktivitet eller motionsfärdigheter minst tre dagar i veckan.<sup>45</sup>

Det finns ingen information om barn under skolåldern med funktionsnedsättning.

### Barn i låg- och högstadietåldern

Vårdnadshavare till elever i årskurs 4 och 5 rapporterar att de ofta stöder sitt barns motion eller idrott: 80 procent uppmuntrar, 72 procent diskuterar, 61 procent skjutsar barnet till en idrottsplats eller idrottshobby och 32 procent motionerar tillsammans med sitt barn. 76 procent av vårdnadshavarna till barn som de rapporterar ha fysiska, kognitiva eller sociala funktionsnedsättningar uppmuntrar ofta sitt barn att motionera eller idrotta, 64 procent diskuterar, 45 procent skjutsar barnet till en idrottsplats eller idrottshobby och 28 procent motionerar tillsammans med sitt barn.<sup>46</sup>

Enligt 9-15-åringar är det vanligaste stödet från föräldrarna uppmuntran att röra på sig, vilket 80 procent av barnen i skolåldern får. Nästan lika många föräldrar (79 %) betalar motionskostnader. 64 procent av respondenterna får skjuts av sina föräldrar för att motionera. 38 procent av eleverna i skolåldern motionerar tillsammans med sina föräldrar medan 43 procent rör på sig tillsammans med sina kompisar.<sup>92</sup>

79 procent av föräldrarna till barn i åldern 7-14 år deltar i egenskap av vårdnadshavare minst varje vecka i barnets motionshobby. 74 procent av 10-14-åringarna bedömde att deras kompisar åtminstone en aning uppmuntrat och motiverat dem att röra på sig.<sup>18</sup>



## Studerande

Studerande på andra stadiet rapporterar att deras föräldrar ofta stöder dem att röra på sig: 73 procent av gymnasiestuderandenas och 58 procent av yrkesstuderandenas föräldrar betalar kostnader i anslutning till motion eller idrott; 70 procent av gymnasieelevernas och 67 procent av yrkesstuderandenas föräldrar uppmuntrar den unga att motionera eller idrotta; 49 procent av gymnasieelevernas och 38 procent av yrkesstuderandenas föräldrar skjutsar den unga till en idrottsplats eller idrottshobby och 24 procent av gymnasiestuderandenas och 25 procent av yrkesstuderandenas föräldrar motionerar tillsammans med den unga.<sup>40</sup>

67 procent av dem som studerar på andra stadiet och som upplever fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar och 60 procent av dem som upplever sociala funktionsnedsättningar berättar att deras vårdnadshavare uppmuntrar dem att motionera och idrotta. 44 procent av ungdomarna med fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar och 39 procent av dem med sociala funktionsnedsättningar säger att vårdnadshavarna skjutsar dem till motionsplatsen eller idrottshobbyn. 24 procent av de studerande som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar och 21 procent av de studerande som har sociala funktionsnedsättningar motionerar tillsammans med vårdnadshavarna.<sup>40</sup>

40 procent av gymnasiestuderandena och 37 procent av yrkesstuderandena berättar att kompisarna ofta motionerar eller idrottar tillsammans med dem. 28 procent av såväl gymnasiestuderandena som yrkesstuderandena rapporterar att kompisarna ofta frågar dem om de vill komma med och motionera eller idrotta. Pojkar upplever oftare än flickor att de får stöd för att röra på sig av sina kompisar.<sup>93</sup>

30 procent av de studerande på andra stadiet som upplever fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar och 25 procent av dem som upplever sociala funktionsnedsättningar motionerar eller idrottar ofta tillsammans med en kompis. 20 procent av dem som har fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar och 14 procent av dem som har sociala funktionsnedsättningar berättar att kompisarna ofta frågar dem om de vill komma med och motionera eller idrotta.<sup>40</sup>

76 procent av vårdnadshavarna till barn och unga i åldern 7–17 år deltar i egenskap av vårdnadshavare minst varje vecka i barnets hobby. I fråga om vårdnadshavare till barn och unga med funktionsnedsättning är motsvarande andel 84 procent. Var tionde vårdnadshavare fungerar varje vecka som tränare och i fråga om barn och unga med funktionsnedsättning är motsvarande andel var femte vårdnadshavare. Vårdnadshavarna får en större roll när barn och unga med funktionsnedsättning har en motionshobby och det är vanligt att vårdnadshavaren fungerar som tränare.<sup>19</sup>

## Barn och unga med utländsk bakgrund

81 procent av vårdnadshavarna till elever i årskurs 4–5 med utländsk bakgrund (82 % av pojkarna, 79 % av flickorna) uppmuntrar ofta sitt barn att motionera eller idrotta, 73 procent diskuterar motion och idrott, 63 procent kör barnet till en idrottsplats eller idrottshobby och 36 procent motionerar tillsammans med sitt barn.<sup>46</sup>

# FÖRÄLDERNS STÖD FRÄMJAR ATT ETT INTRESSE FÖR MOTION UPPSTÅR<sup>94</sup>

Föräldrarnas vanor har betydelse för barnets intresse för motion. Men hur kan föräldrarna främja uppkomsten av bestående motionsvanor och ett genuint intresse för att röra på sig?

I en intervjuundersökning som gjordes vid idrottsvetenskapliga fakulteten vid Jyväskylä universitet granskades hur föräldrarnas vanor påverkar intresset för motion hos 7–10-åringar och barnets uppfattning om föräldrarnas roll i motionsivern.

Resultaten visar att det finns en koppling mellan barnens uppfattningar om att föräldern stöder motion och barnens intresse för motion. Intresset för motion förenades med barnens uppfattningar om att föräldrarna ger frihet att röra på sig, beaktar barnets intressen och erbjuder hobbymöjligheter samt rör på sig tillsammans med barnet. Även föräldrarnas sätt att förhålla sig accepterande till att barnet tidvis är mindre entusiastiskt ökade barnens intresse för fysisk aktivitet.

Barnen upplevde att kontroll från föräldrarnas sida, det vill säga olika grader av tvång eller förbiseende av barnet i beslut som berör motion, var otrevligt och minskade deras intresse för motion. I en del intervjuer framkom dock att barnet upplevde att bestämd och beslutsam handledning från föräldrarnas sida ökade intresset för motion. Barnen upplevde att dessa situationer var positiva och stärkte motionsintresset eftersom föräldern också själv var med och motionerade med barnet.

Föräldrarna kan främja barnets iver att röra på sig genom att

- erbjuda barnet tydliga och konsekventa regler, förväntade värden och anvisningar som stöd för den fysiska aktiviteten
- beakta barnets behov av att uppleva autonomi, kompetens och föräldrarnas delaktighet när de handleder barnet att röra på sig. Handledningen kan vara beslutsam och målinriktad om föräldern klarar av att beakta barnets preferenser och personlighet och inte är kontrollerande. Att röra på sig tillsammans med sitt barn verkar vara en förutsättning för att dessa villkor ska uppfyllas
- lyssna på barnets känslor, eftersom tolkningarna av föräldrarnas fysiska stöd kan variera avsevärt beroende på individuella egenskaper och sammanhanget.



# 06 SMÅBARNSPEDAGOGIK

Kommunerna ansvarar för småbarnspedagogiken för barn under skolåldern. I Finland deltar 77 procent av barnen i åldern 1–6 år i småbarnspedagogiken. Deltagandet i småbarnspedagogiken varierar mycket beroende på barnets ålder. Av 1-åringarna deltar 37 procent, av 2-åringarna 72 procent och av 5-åringarna 91 procent i småbarnspedagogik.<sup>95</sup> I småbarnspedagogiken rör 4–6-åringarna aktivt på sig 2,6 timmar per dag och sitter stilla 4,8 timmar per dag inklusive vilostunder, måltider och annan lugn aktivitet. Tiden i rörelse ökar och stillasittandet minskar med åldern. Pojkar i åldern 4–6 år rör på sig raskt i 46–57 minuter och flickor i 39–43 minuter inom småbarnspedagogiken under en dag.<sup>23</sup>

En mångsidig och tillräcklig daglig fysisk aktivitet och minskat sittandet har antecknats i grunderna för planen för småbarnspedagogik<sup>96,97</sup>, som kompletteras av rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren<sup>4</sup>.

**Andelen enheter inom småbarnspedagogiken där mångsidig fysisk aktivitet har möjliggjorts under dagen i småbarnspedagogik.**

## SMÅBARNSPEDAGOGIK



**B-**  
60–66 %

I de lokala planer som utarbetas utifrån de riksomfattande grunderna beaktas att fysisk aktivitet är en naturlig del av verksamhetskulturen och vardagspedagogiken inom småbarnspedagogiken. Att röra på sig och lära sig motoriska färdigheter inom småbarnspedagogiken förbättrar barnets förutsättningar att lära sig nya saker och färdigheter.

År 2015 inleddes ett riksomfattande program för fysisk aktivitet och välbefinnande inom småbarnspedagogiken, Glädje i rörelse. Sedan 2020 har programmet kallats Småbarnspedagogiken i rörelse. Målet med programmet är att varje barn varje dag ska ha möjlighet att röra på sig och känna glädje över att röra på sig. I programmet Småbarnspedagogiken i rörelse har man satt som mål att småbarnspedagogiken ska ge barnet möjlighet att röra på sig minst två timmar per dag. Under en dag inom småbarnspedagogiken rör 82 procent av barnen (89 % av pojkarna, 76 % av flickorna) på sig i minst två timmar<sup>45</sup>.

## BEDÖMNINGEN GRUNDAR SIG PÅ FÖLJANDE RESULTAT:

- Antalet enheter inom småbarnspedagogiken som registrerats i det riksomfattande programmet Småbarnspedagogiken i rörelse (2 309 administrativa enheter dvs. 64 %) i november 2021<sup>98,99</sup>.
- Av personalen inom småbarnspedagogiken bedömde<sup>100</sup>
  - 82 procent att barnen i gruppen minst varje vecka har möjlighet att aktivt röra på sig inomhus
  - 75 procent att man minst varje vecka rör på sig mångsidigt på olika sätt i olika miljöer
  - 66 procent att gruppens personal dagligen aktiverar alla barn att röra på sig under utomhusvistelsen
  - 50 procent att barnen i gruppen dagligen har tillgång till olika motionsredskap
  - 18 procent att man i deras grupp dagligen planerligt har genomfört aktiviteter där alla barn blir andfådda.
- Av kommunerna har<sup>101</sup>
  - 60 procent föreslagit åtgärder i motionsplanen eller utvecklingsprogrammet för motion för att främja barnens fysiska aktivitet inom småbarnspedagogiken
  - 87 procent fastställt mål i planeringen av verksamheten 2020 och 82 procent fastställt resurser för att främja barnens möjligheter att röra på sig inom småbarnspedagogiken.





## EN MOTIONSINRIKTAD VERKSAMHETSKULTUR INOM SMÅBARNSPEDAGOGIKEN

Verksamhetskulturen och förhållandena vid enheten för småbarnspedagogik skapar förutsättningar för barnet att motionera och röra på sig. I en självutvärdering av hur motionsinriktad verksamhetskulturen är bedömde 81 procent av enheterna att daglig fysisk aktivitet har skrivits in i verksamhetsplanen. Vid 61 procent av enheterna finns motionsredskap tillgängliga för barn och vid 57 procent används inomhusutrymmena mångsidigt för att röra på sig. Var tredje enhet använder en motionssal mångsidigt under dagen. Vid hälften av enheterna deltar personalen i fortbildning om fysisk aktivitet och som stöder funktionell inläring. Barn som rör på sig lite och barn som behöver stöd beaktas vid 85 procent av enheterna och det finns särskilt stöd och hjälp för barn som behöver stöd för att röra sig vid 69 procent av de enheter för småbarnspedagogik som gjort självutvärderingen.<sup>102</sup>

Det förekommer stora skillnader mellan olika enheter för småbarnspedagogik vad gäller motionsförhållanden. Utomhusförhållandena inom småbarnspedagogiken bedöms vara bättre än inomhusförhållandena. Två av tre enheter bedömer att gårdens storlek, funktionalitet och den fasta lekplatsutrustningens skick är bra. Ungefär hälften av enheterna bedömde att lekplatsutrustningen på gården är tillräcklig och att inomhusutrymmena fungerar bra med tanke på motion. Cirka hälften av enheterna bedömde att motionsförhållandena på gården och inomhus är bra och att det finns tillräckligt med motions- och aktivitetsredskap för barn som behöver särskilt stöd. Var fjärde enhet upplever ett behov av renovering av gårdsområdet och var tredje av lokalerna inomhus.<sup>103</sup>

En enkät för personalen inom småbarnspedagogiken 2020 visar en positiv attityd till fysisk aktivitet och främjande av fysisk aktivitet. Största delen av personalen anser att det vid deras enhet är allas uppgift att ge barnen möjlighet att röra på sig och att likabehandling beaktas i verksamheten. Två av tre pedagoger anser att man vid deras enhet minskar sittandet, upphäver förbud och ger barnen tillstånd att testa sina gränser då de rör på sig. Personalens kompetens, ömsesidiga växelverkan, attityder och möjlighet till fortbildning främjar fysisk aktivitet vid enheterna för småbarnspedagogik. Faktorer som förhindrar fysisk aktivitet är utrymmenas och personalens tillräcklighet samt barngruppernas storlek. Dessutom upplever 35 procent av personalen att brister i utrymmenas tillgänglighet begränsar möjligheterna att röra på sig.<sup>104</sup>

## FÖRHÅLLANDENA OCH VERKSAMHETSKULTUREN INOM SMÅBARNSPEDAGOGIKEN STÖDJER FYSISK AKTIVITET OCH RÖRELSEGLÄDJE

De vuxna ansvarar för att stödja barnets välbefinnande, hälsa och inläring så att barnets rätt att röra på sig och leka tillgodoses varje dag. Förhållandena inom småbarnspedagogiken och en motionsinriktad verksamhetskultur är centrala med tanke på barnets möjligheter att röra på sig.

Viktiga omständigheter för barnens fysiska aktivitet inom småbarnspedagogiken är bland annat gårdsområdet samt utrustningen inomhus och utomhus. Att uppmuntra till fysisk aktivitet är en viktig del av en motionsinriktad verksamhetskultur inom småbarnspedagogiken.

– De vuxna ska se till att varje barn har möjlighet att röra på sig både inomhus och utomhus, säger **Monica Frilander**, lärare i småbarnspedagogik vid daghemmet Säynätsalon päiväkotikoulu.

– Inom småbarnspedagogiken erbjuder vi ledda motionsstunder och möjligheter till motion på egen hand, vilket jag anser vara det viktigaste. Vuxna möjliggör rörelse och erbjuder redskap, utrymmen och möjlighet att röra på sig. Barn i åldern 4–6 får lätt motion enligt rekommendationerna. Det behövs fler möjligheter till fartfylld motion både hemma och inom småbarnspedagogiken.

– Barn är naturligt skapta för att röra på sig och de springer hellre än går. Jag anser att det är viktigt att vi inte ger barn förbud genom att säga ”spring inte”, utan snarare ”kom ihåg att gå”, säger Frilander.

Motion ger barn glädje. I Piilo-undersökningen utreddes barnens uppfattning om fysisk aktivitet, och enligt intervjuerna tyckte nästan alla barn om att röra på sig. Största delen av barnen berättade att de var ”mycket glada” eller ”ganska glada” när de rörde på sig. Inte heller barn med svagare motoriska färdigheter har mindre vilja att röra på sig än andra, men de kan dra sig tillbaka från leken även om de upplever att den är rolig.

– I småbarnspedagogiken vill barnen ofta att vi vuxna ska vara med i lekarna. Då rör sig barnen mest och man får med också de barn som annars inte nödvändigtvis skulle komma med, berättar Frilander.



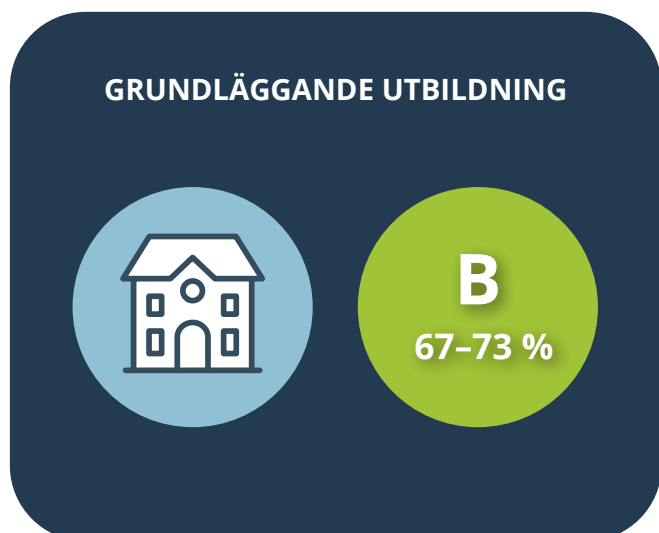
# 07 GRUNDLÄGGANDE UTBILDNING

Skolan har en betydande roll i barns och ungas fysiska aktivitet eftersom åtgärder inom den grundläggande utbildningen når hela åldersklassen. 34 procent av barnens och ungdomarnas dagliga raska motion och 47 procent av stillasittandet sker under skoldagen. Största delen av skoldagen sitter eleverna stilla: för lågstadieelever blir det 39 minuter av stillasittande och för högstadieelever 46 minuter av stillasittande varje timme<sup>105</sup>. I synnerhet gymnastiklektionerna, rasterna och aktiva lektioner ger eleverna fysisk aktivitet under skoldagen. Motion under skoldagen har störst betydelse för de elever som rör på sig minst<sup>105</sup>.

År 2010 inleddes programmet Skolan i rörelse för att stödja utvecklingen av en motionsinriktad verksamhetskultur i grundskolorna. Programmet har utvidgats från ett pilotprojekt till ett riksomfattande program. Under 2016–2018 var programmet Skolan i rörelse en del av spetsprojektet för kompetens och utbildning i Finlands regeringsprogram. Den motionsinriktade verksamhetskulturen inom den grundläggande utbildningen har utvecklats i en positiv riktning under 2010-talet<sup>106,107</sup>. Enligt en extern utvärdering har Skolan i rörelse i stor utsträckning lyckats stärka skolornas kapacitet att öka förutsättningarna för fysisk aktivitet<sup>108</sup>.

En av åtgärderna i statsminister Marins regeringsprogram är att utvidga programmet Skolan i rörelse till olika livsskederna. Verksamheten inom Skolan i rörelse upplevs i stor utsträckning vara nödvändig i skolorna: stödet för elevernas inlärning och delaktighet samt genomförande av läroplanen ses som fördelar<sup>109,110,111</sup>.

Andelen grundskolor där mångsidig fysisk aktivitet har möjliggjorts under skoldagen och där formellt behöriga lärare undervisar i gymnastik.



## BEDÖMNINGEN GRUNDAR SIG PÅ FÖLJANDE RESULTAT:

- Antalet grundskolor som registrerat sig inom det riksomfattande programmet Skolan i rörelse (2027; 91 %) i oktober 2021<sup>112</sup>.
- Av skolorna rapporterar<sup>106</sup>
  - 84 % att skolgården är en närmotionsplats som inspirerar till att röra på sig och som utnyttjas även utanför skoldagen
  - 77 % att inomhusutrymmena utnyttjas utanför gymnastiklektionerna under skoldagen
  - 75 % att eleverna har aktiverats att motionera på skolvägen
  - 71 % att de har långa motionsraster
  - 68 % att elever har utbildats till kamrathandledare inom motion (rastmotionärer).
- 33 procent av eleverna i lågstadiet och 19 procent av eleverna i högstadiet har medverkat i planeringen av rastverksamheten<sup>113</sup>.
- 96 procent av lektorerna eller timlärarna i gymnastik inom den grundläggande utbildningen är formellt behöriga<sup>114</sup>.





### En motionsinriktad verksamhetskultur i skolan

Rörelse främjas på många sätt i grundskolorna. De vanligaste åtgärderna gäller rörelse under rasterna: redskap har skaffats för att användas på rasterna, långa raster ger rytm åt skoldagen och skolgården aktiverar eleverna att röra på sig. I cirka 70 procent av lågstadierna och i vartannat högstadium fäster man i undervisningen uppmärksamhet vid att minska sittandet.<sup>109</sup>

Personalen har en positiv inställning till att främja rörelse i skolorna: majoriteten av personalen (97 %) upplever att rörelse under skoldagen främjar trivseln i skolan. Ungefär 90 procent av personalen anser att det är varje lärares uppgift att främja att eleverna rör på sig och anser att varje lärares exempel påverkar elevernas inställning till fysisk aktivitet. Cirka 95 procent av personalen upplever att det vore bra om eleverna gick ut på rasterna och att motion under rasterna främjar arbetsron under lektionerna.<sup>109</sup>

Lågstadieeleverna tillbringar nästan alla raster utomhus och rör på sig betydligt mer på rasterna än högstadieeleverna. Pojkar rör på sig mer än flickor på rasterna och detta gäller alla klassnivåer.<sup>113</sup> Under utomhusrasterna är pojkar med funktionsnedsättning (39 %) klart aktivare än flickor (16 %).<sup>115</sup> Det är vanligare att sitta på rasterna i högstadierna än i lågstadierna. Endast en fjärdedel av högstadieeleverna har varit med och planerat rastverksamheten, medan lågstadieeleverna deltar mer aktivt i planeringen.<sup>113</sup>

Skolans klubbverksamhet möjliggör en motionshobby med låg tröskel för alla elever oberoende av bakgrund. Klubbverksamhet ordnas i huvudsak efter skoldagen. 36 procent av 9-åringarna (39 % av pojkarna, 33 % av flickorna), 24 procent av 11-åringarna (25 % av pojkarna, 22 % av flickorna), 15 procent av 13-åringarna (17 % av pojkarna, 14 % av flickorna) och 10 procent av 15-åringarna (13 % av pojkarna, 7 % av flickorna) motionerar varje vecka i skolans idrottsklubbar.<sup>116,31</sup> Motsvarande andelar bland elever med fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar är 27 procent av 11-åringarna (29 % av pojkarna, 24 % av flickorna), 13 procent av 13-åringarna (9 % av pojkarna, 15 % av flickorna) och 10 procent av 15-åringarna (18 % av pojkarna, 5 % av flickorna).<sup>31</sup>

### Gymnastikundervisning

Syftet med gymnastikundervisningen är att påverka elevernas välbefinnande genom att stödja den fysiska, sociala och psykiska funktionsförmågan samt skapa en positiv inställning till den egna kroppen. Under gymnastiklektionerna strävar man efter att erbjuda positiva upplevelser och stöda en motionsinriktad livsstil.<sup>121</sup> 11–15-åringar anser att det i skolgymnastiken är viktigt att motionen främjar hälsan (80 %), att det råder en god atmosfär under gymnastiklektionerna (74 %) och att det är roligt (78 %) samt att läraren är rättvis och uppmuntrande (76 %).<sup>117</sup>

I den grundläggande utbildningen har eleverna beroende på årskurshelheten och årskursen gymnastiklektioner som är gemensamma för alla 2–3 gånger 45 minuter och i genomsnitt 100 minuter per vecka. I många skolor har eleverna möjlighet att välja gymnastik som valbart ämne. Internationellt sett ligger antalet undervisningstimmar i gymnastik på medelnivå i Europa.<sup>118</sup> 96 procent av gymnastiklärarna i de finskspråkiga skolorna och 90 procent i de svenskspråkiga skolorna inom den grundläggande utbildningen är formellt behöriga.<sup>114</sup> I lågstadierna är det i huvudsak klasslärarna som ansvarar för undervisningen i gymnastik. Det finns ingen statistik om deras idrottspedagogiska utbildning.

Gymnastiklektionerna är särskilt viktiga för dem som rör på sig lite när det gäller att främja hälsan. I en uppföljning av gymnastiklektionerna för 11–12-åriga finländska barn med hjälp av rörelsemätare framkom att barnen rörde på sig raskt i genomsnitt 23 procent av timmen, motionerade lätt 39 procent av timmen och var stilla 37 procent av timmen.<sup>119</sup> Pulsen steg under gymnastiklektionerna till en hälsofrämjande nivå i synnerhet bland unga som endast rör på sig lite på fritiden.<sup>120</sup> Gymnastikundervisningen ska ge alla möjlighet att lyckas och delta samt stöda en funktionsförmåga som är tillräcklig med tanke på välbefinnandet. Stöd för lärande och skolgång innebär lösningar med anknytning till gemenskapen och inlärningsmiljön samt att svara på elevernas individuella behov.<sup>121</sup>



# SKOLAN I RÖRELSE-VERKSAMHETEN EN ETABLERAD DEL AV VARDAGEN I SKOLAN LÄNSINUMMEN KOULU

I Länsinummen koulu i Jakobstad har Skolan i rörelse-verksamheten etablerats och blivit en bestående del av skolans vardag och strukturer. Verksamhetens styrkor är att den utgår från eleverna och differentierar elever på olika nivåer.

Länsinummen koulu registrerade sig för programmet Skolan i rörelse 2016. Det centrala i Skolan i rörelse-verksamheten är elevernas delaktighet, inläring samt mer fysisk aktivitet och mindre sittande. Målet är aktivare och trivsammare skoldagar.

I Länsinummen koulu organiseras Skolan i rörelse-verksamheten av ett team bestående av två lärare, men hela personalen deltar i genomförandet. Verksamheten tas varje år med i skolans läsårsplan och följs upp regelbundet bland annat på lärarnas möten. Verktyget för bedömning av nuläget används årligen i skolan.

Personalen är engagerad och framför aktivt idéer om möjligheter till rörelse under skoldagen. Skoldagens struktur har anpassats för att möjliggöra motion och verksamheten är mångsidig på dags-, vecko- och månadsnivå. Under de långa rasterna ordnas många slags aktiviteter, såsom musikraster, skogsraster och motionsinriktade jippon.

## Verksamheten utgår från eleverna

Eleverna har möjlighet att komma med idéer och delta i genomförandet av verksamheten. Eleverna driver en plats för utlåning av utrustning vars verksamhet föreningen Hem och skola understött genom att skaffa utrustning. Eleverna har deltagit bland annat i planeringen av motionsinriktade jippon, redskap till utlåningen och skolgården.

I verksamheten har man också beaktat elever som behöver särskilt stöd. I skolan studerar alla finskspråkiga lågstadielever med särskilda behov i Jakobstad samt elever med intellektuell funktionsnedsättning under hela grundskolan. Motionsevenemangen har ordnats så att personer med rullstol och rörelsehinder kan delta på lika villkor i alla evenemang.

– Vi strävar också efter att beakta andra specialbehov och var och en får delta enligt egen förmåga, berättar klasslärare **Taina Pesola**.





# RÖRELSE SOM EN DEL AV FRÄMJANDET AV VÄLBEFINNANDET VID LÄROANSTALTER PÅ ANDRA STADIET

Studier i rörelse-verksamheten stöder i hög grad välbefinnandet hos studerande på andra stadiet. Vid yrkesinstitutet Valkeakosken ammattiopisto VAAO och gymnasiet Muurame lukio har verksamheten förankrats som en del av läroanstalternas strukturer.

## Att röra på sig är en naturlig del av studierna vid VAAO

Vid Valkeakosken ammattiopisto VAAO koordineras Studier i rörelse-verksamheten av tre koordinatörer och arbetsgruppen Liikkuva VAAO (VAAO i rörelse), som har haft i uppgift att skapa en kunskapsbaserad grund och strukturer som lämpar sig för Studier i rörelse-verksamheten. VAAO har varit en aktiv kommunikatör och utvecklat verksamheten även på riksomfattande nivå.

Man har vid läroanstalten satsat på personalens kunskaper och medvetenhet om vilka fördelar fysisk aktivitet har för studie- och arbetsförmågan. Verksamheten stöder välbefinnandet, arbetsförmågan, den fysiska aktiviteten och gemenskapen under studiedagen både under studierna och under pauserna. Uppmärksamhet fästs vid pauser under lektionerna och dörrarna till gymnastiksalen och gymmet är öppna så att man kan röra på sig. Studerande som behöver särskilt stöd har beaktats genom att man erbjuder individuellt stöd och verksamhet med låg tröskel.

De studerandes kompetens utnyttjas bland annat när man bygger motionsplatser, redskap, planerar lokaler och ordnar olika evenemang. Man samarbetar intensivt med studerandekåren och en grupp av välfärdstutorer har grundats bland de studerande.

## Vid Muurame lukio satsar man på det övergripande välbefinnandet

Studier i rörelse-verksamheten vid Muurame lukio ingår i målsättningen för läroanstaltens certifikat för hållbar utveckling, har antecknats i arbetsplanerna och studieguiden samt integrerats i välfärdsstrategin på kommunnivå. Dessutom har centrala saker tagits med i grunderna för gymnasiets läroplan.

Verksamheten fördjupar sig i olika delområden av välfärd och integreras i undervisningen. Metoder är bland annat raster och pauser i studierna samt gymnastikstunder under dubbla lektioner. Dessutom medverkar studerandehälsovården aktivt. Verksamheten har förändrat både de studerandes och arbetsgemenskapens vardag och verksamhetssätt så att de främjar fysisk aktivitet och välbefinnandet.

Verksamheten har dessutom länkats till utvecklingsprojekt kring virtuellt innehåll i undervisningen och artificiell intelligens. Den har också kopplats till läroanstaltens särdrag, företagastudier, och klasserna har egna fadderföretag, varav många är företag inom motionsbranschen.





# 08 GYMNASIE- OCH YRKESUTBILDNING

Studerande på andra stadiet sitter mycket stilla under studiedagen. Gymnasieelever sitter stilla 47 minuter per timme under studiedagen<sup>122</sup>. För yrkesstuderande varierar den fysiska aktiviteten under studiedagen mellan olika utbildningsområden, men det har inte uppmätts någon exakt information om fysisk aktivitet och stillasittande. Vid läroanstalter på andra stadiet kan man öka förhållandena som uppmuntrar till fysisk aktivitet, utnyttja motionsutrymmen utanför undervisningen och erbjuda utrustning som uppmuntrar studerandena att röra på sig. Man kan öka mängden rörelse under studiedagen till exempel genom att hålla pauser i stillasittandet, funktionella undervisningsmetoder, kamratmotion för de studerande och genom att uppmuntra till aktiva skolresor.

Andelen läroanstalter på andra stadiet där mångsidig fysisk aktivitet har möjliggjorts under studiedagen och där formellt behöriga lärare undervisar i gymnastik.



75 procent av de studerande på andra stadiet skulle vilja motionera mer och 65 procent upplever att motion stöder studierna. De studerande önskar att förhållandena vid läroanstalten utvecklades så att de ökar den fysiska aktiviteten (70 %) och att studerandena har möjlighet att använda motionsutrymmen under studiedagen (64 %). 65 procent av de studerande önskar att läroanstalten erbjöd alternativa sätt att sitta. Gymnasiestuderande förhåller sig något positivare än yrkesstuderande till olika åtgärder som ökar mängden rörelse under studiedagen.<sup>123</sup>

## BEDÖMNINGEN GRUNDAR SIG PÅ FÖLJANDE RESULTAT:

- Antalet läroanstalter på andra stadiet som registrerat sig för programmet Studier i rörelse (303; 64 % av alla gymnasier, 59 % av yrkesläroanstalterna) i oktober 2021<sup>112</sup>.
- Av läroanstalterna rapporterade<sup>127,128</sup>
  - 62 % av gymnasierna och 58 % av yrkesläroanstalterna att de utnyttjar utrymmen för inomhusmotion utanför gymnastiklektionerna under studiedagen
  - 50 % av gymnasierna och 64 % av yrkesläroanstalterna att de samarbetar med studerandehälsovården för att främja de studerandes fysiska aktivitet
  - 40 % av gymnasierna och 29 % av yrkesläroanstalterna att de utbildar studerande till kamratledare för att stöda fysisk aktivitet (t.ex. motions- eller må bra-tutor)
  - 37 % av gymnasierna och 45 % av yrkesläroanstalterna att de främjar fysiskt aktiva skolresor
  - 31 % av gymnasierna och 43 % av yrkesläroanstalterna att de ordnar individuell motionsrådgivning för de studerande (t.ex. personal trainer-verksamhet).
- 20 procent av gymnasiestuderandena och 29 procent av yrkesstuderandena upplever att de har goda möjligheter att påverka planeringen och genomförandet av rast- eller pausgymnastiken<sup>129</sup>.
- 96 procent av gymnastiklärarna i gymnasiet och 95 procent av gymnastiklärarna vid yrkesläroanstalterna är formellt behöriga<sup>130,131</sup>.



I grunderna för gymnasiet läroplan<sup>124</sup> lyfter man fram en motionsinriktad verksamhetskultur som ökar de studerandes motivation till livslång fysisk aktivitet och skapar strukturer för att röra på sig, minska stillasittandet och främja lärandet. Gymnasieutbildningen strävar efter att på bred front stärka den studerandes fysiska, psykiska och sociala välbefinnande samt ge färdigheter att upprätthålla dessa i olika skeden av livet. Inom yrkesutbildningen är motion en del av de obligatoriska allmänna examensdelarna ur perspektivet för upprätthållande av arbetsförmågan och välbefinnandet<sup>125</sup>.

Inom ramen för spetsprojektet Skolan i rörelse inleddes 2017 försöksprojekt vid läroanstalter på andra stadiet som syftade till att utveckla verksamhetskulturen så att den stöder fysisk aktivitet och studieförmågan. Undervisnings- och kulturministeriet utvidgade 2019 försöken till programmet Studier i rörelse, vars mål är att öka motionen och studieförmågan på andra stadiet och vid högskolor. Studieförmågan är den studerandes arbetsförmåga och har en koppling till studiernas framskridande, välbefinnande och den framtida arbetsförmågan. Särskilt inom kvinnodominerade medeltunga fysiska branscher bör uppmärksamhet fästas vid främjandet av den fysiska arbetskonitionen<sup>126</sup>.

### En motionsinriktad verksamhetskultur vid läroanstalterna

Vid 15 procent av gymnasierna och 11 procent av yrkesläroanstalterna har praxis för att minska sittandet och öka den fysiska aktiviteten antecknats<sup>127,128</sup>. De anställda vid läroanstalterna på andra stadiet förhåller sig positivt till att främja fysisk aktivitet och upplever att det är nödvändigt att aktivera studerandena under studiedagen och minska mängden sittande i undervisningen. Tre av fyra anställda är oroade över de studerandes nuvarande studieförmåga och vid yrkesläroanstalterna även över den framtida arbetsförmågan.<sup>132</sup>

På andra stadiet rör de studerande i regel på sig lätt under pauserna under studiedagen. De motionsredskap och -utrymmen som läroanstalten erbjuder uppmuntrar särskilt studerandena att röra på sig. Rörelse utnyttjas ännu i liten utsträckning för att avbryta stillasittandet eller som stöd för undervisningen. Det bör också beaktas att en mycket stor del av ungdomarna svarade "finns inte" när man frågade om de deltar i ledd pausgymnastik eller funktionell undervisning.<sup>129</sup>

6 procent av gymnasieeleverna (9 % av pojkarna, 4 % av flickorna) motionerar varje vecka i en idrottsklubb som ordnas av läroanstalten<sup>39</sup>. I fråga om gymnasieelever med fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar är motsvarande andel 7 procent (15 % av pojkarna, 3 % av flickorna)<sup>40</sup>. 9 procent av de studerande som studerar vid specialyrkesläroanstalter (11 % av pojkarna, 6 % av flickorna) uppger att de varje vecka motionerar i läroanstaltens idrottsklubb<sup>49</sup>.

4 procent av gymnasiestuderandena (6 % av pojkarna, 4 % av flickorna) och 9 procent av yrkesstuderandena har fått individuell rådgivning med anknytning till motion<sup>133</sup>. Bland de studerande som har funktionsnedsättning är



motsvarande andel 4 procent<sup>40</sup> och bland dem som studerar vid specialyrkesläroanstalter 8 procent (9 % av pojkarna, 7 % av flickorna)<sup>49</sup>.

### Gymnastikundervisning

I grunderna för gymnasiet läroplan betonas betydelsen av motion som främjar det övergripande välbefinnandet som en del av en aktiv livsstil. Gymnasisterna anser att målen för främjande av den psykiska funktionsförmågan, till exempel att gymnastiklektionerna är roliga och att atmosfären är bra, är det viktigaste delområdet inom gymnastikundervisningen. Den sociala funktionsförmågan är enligt de studerande det näst viktigaste målsatta delområdet.<sup>133</sup> Gymnasiet har två obligatoriska moduler i gymnastik som är gemensamma för alla och dessutom fastställs i den nationella läroplanen tre valfria riksomfattande moduler som alla gymnasier ska erbjuda. En modul i gymnastik omfattar två studiepoäng, vilket tidsmässigt innebär 38 gånger 45 minuter eller 22,8 gånger 75 minuter. I de finskspråkiga gymnasierna är 96 procent av gymnastiklärarna formellt behöriga och i de svenskspråkiga gymnasierna är 85 procent formellt behöriga<sup>130</sup>. På basis av LIITU-enkäten genomför gymnasieeleverna huvudsakligen gymnastikkurser under de första terminerna. Pojkar väljer valfria gymnastikkurser något oftare än flickor.

I de gällande yrkesinriktade grundexamina är upprätthållandet av arbetsförmågan och välbefinnandet, där motion har lyfts fram som ett eget kompetensmål, ett delområde av samhälls- och arbetslivskompetensen. Målet är att den studerande genom motion ska kunna främja sin studie- och arbetsförmåga och sitt välbefinnande. Inom yrkesutbildningen erbjuds dock väldigt lite gymnastikundervisning som är gemensam för alla. Utbudet av valbar gymnastik varierar stort mellan olika läroanstalter och studieområden. 95 procent av gymnastiklärarna är formellt behöriga<sup>131</sup>. Nästan 60 procent av de ungdomar som studerar inom yrkesutbildningen anser att gymnastikundervisningen är viktig och 51 procent bedömde att motion är till nytta<sup>134</sup>.

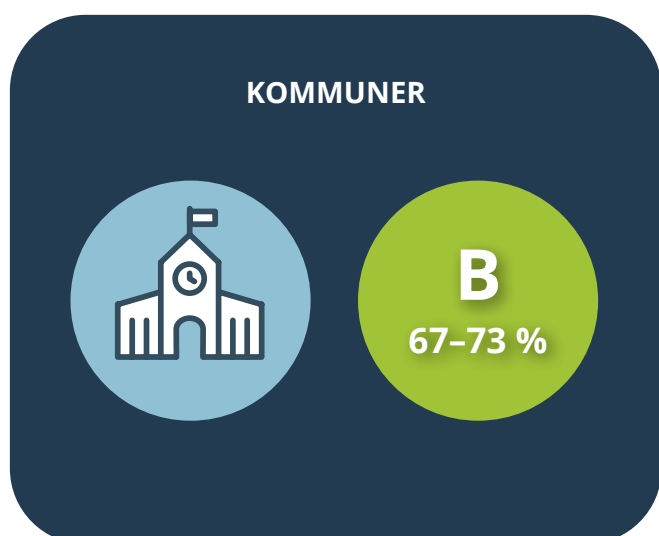


# BESLUTSFATTANDE PÅ KOMMUNNIVÅ OCH DEN BYGGDA MILJÖN

Kommunernas beslut har en betydande roll när det gäller att möjliggöra motion för barn och unga. Av tradition ordnar kommunerna bland annat idrottstjänster, stöder medborgarverksamhet, erbjuder motionslokaler, bygger motionsplatser och parker samt underhåller gång- och cykelleder och naturleder. Kommunerna kan i mer omfattande utsträckning främja motion genom planläggning, samhällsplanering och kollektivtrafiklösningar samt genom att främja vardagsmotion inom ramen för kommunens tjänster såsom fostran och undervisning.

Kommunernas ansvar för att främja idrott grundar sig på idrottslagen. Idrottslagen styr kommunerna till ett mer omfattande inbördes samarbete och samarbete mellan förvaltningsområdena samt till att använda verksamhetsformer som lämpar sig för de lokala

**Andelen kommuner som har en motionsplan eller ett utvecklingsprogram där främjandet av likabehandling och jämställdhet mellan könen har beaktats och som stöder fysisk aktivitet för alla barn och unga.**



förhållandena och behoven. Kommunen är i egenskap av offentlig aktör skyldig att genom sitt serviceutbud öka kommuninvånarnas jämställdhet och likabehandling. Kommunen ansvarar också för att höra sina invånare i beslut som gäller motion och idrott samt bedöma invånarnas motionsaktivitet.<sup>135</sup> Samråd för kommuninvånarna eller målgrupperna för tillämpad motion har ordnats regelbundet av 38 procent av kommunerna<sup>136</sup>.

På 2000-talet har motionsfältet utvidgats till arbete som överskrider sektors- och organisationsgränserna. Kommunernas arbete för att främja förhållandena har utvidgats från särskilda motions-, sim- och idrottshallar och -planer mot närmotions- och rekreationsplatser, friluftsliv och natur samt en samhällsstruktur som stöder fysisk aktivitet. Inom kommunen har idrottsväsendets arbete en koppling till såväl främjandet av välfärd och hälsa och social- och hälsovårdsväsendet som till områdena bildning, livskraft samt den tekniska sektorn och planläggning. Till följd av reformen av kommunalförvaltningen är det oftast bildnings-, välfärds- eller fritidsnämnden som ska fatta beslut som berör främjande av motion.<sup>137</sup> Mindre än hälften av kommunerna har ett samarbetsorgan som behandlar frågor kring tillämpad motion över de administrativa gränserna<sup>136</sup>.

## BEDÖMNINGEN GRUNDAR SIG PÅ FÖLJANDE RESULTAT:

- Av kommunerna<sup>101,138</sup>
  - har 71 % en gällande motionsplan eller ett program för utveckling av motion och idrott
  - har 61 % i motionsplanen/utvecklingsprogrammet föreslagit åtgärder för att främja likabehandling och 32 % för att främja jämställdhet mellan könen
  - har 68 % utgått från främjandet av motion och idrott i kommunens översiktsplanering (generalplaner, delgeneralplaner)
  - ordnar 77 % verksamhet för barn och unga som inte deltar i motions- och idrottsföreningsverksamhet
  - erbjuder 65 % avgiftsfria träningsturer för barn och unga i skolornas salar och 83 % på idrotts- och bollplaner
  - beskriver 68 % kommuninvånarnas motionsaktivitet i välfärdsberättelsen





- följer 76 % regelbundet upp barns och ungas motionsaktivitet minst vartannat år och 52 % enligt kön
- har 61 % presenterat barns och ungas motionsaktivitet för kommunens ledningsgrupp
- har 87 % (sektorn som ansvarar för idrott och motion) bekantat sig med de kommunspecifika Move!-resultaten från 2019.

Kommunernas motionsfrämjande aktivitet har utvecklats i positiv riktning under de senaste åren. Det har blivit vanligare att kommunerna har en motionsplan eller ett utvecklingsprogram och kommuninvånarnas motionsaktivitet beskrivs allt oftare i kommunens välfärdsberättelse. Det har blivit vanligare med regelbunden uppföljning av barns och ungas motionsaktivitet och avgiftsfria motionsturer.<sup>138</sup>

Hälften av kommunerna bedömde att situationen vad gäller tillämpad motion har förbättrats. Hälften bedömde att situationen har varit oförändrad under de senaste åren. Ändå har endast cirka hälften av kommunerna planer som styr den tillämpade motionen. I fråga om planer är situationen mycket splittrad och det finns ingen exakt uppfattning om hur genomförandet av planerna ska följas upp i praktiken.<sup>136</sup>

Under de senaste åren har det i kommunerna blivit vanligare med åtgärder som ökar motionen inom småbarnspedagogiken och under skoldagen, samordning av motion som främjar hälsa och välbefinnande samt tväradministrativa arbetsgrupper som behandlar främjande av motion. Främjandet av gång och cykling syns allt starkare i kommunernas strategiska planering; ungefär var femte kommun har en strategi som är kopplad till detta. Motion är fortfarande en liten sektor i kommunernas verksamhet och det förekommer betydande variationer mellan kommunerna vad gäller främjande av motion och idrott.<sup>139,140</sup>

I Finland finns cirka 40 000 byggda motionsplatser<sup>141</sup>, varav cirka 70 procent ägs, underhålls och sköts av kommunerna. Dessutom skapar naturmiljöer möjligheter till många olika typer av motion för befolkningen. Kommunerna har under 2010-talet ökat byggandet, utvecklingen och den allmänna planeringen av närmotionsplatser. I Finland finns nästan 800 näridrottsplatser<sup>141</sup>.

Undervisnings- och kulturministeriet har sedan 2015 förutsatt att en tillgänglighetsplan inkluderas i ansökningar om statsunderstöd för byggande av motionsplatser. Det finns dock fortfarande mycket att utveckla i fråga om tillgängligheten vid de kommunala motionsplatserna<sup>143</sup>. Det saknas ett riksomfattande kunskapsunderlag som beskriver motionsplatsernas tillgänglighet. Ungefär hälften av kommunerna uppger att de gör tillgänglighetskartläggningar, dock inte systematiskt. I cirka en femtedel av kommunerna görs inga kartläggningar.<sup>142</sup>

Till följd av social- och hälsovårdsreformen som trädde i kraft 2021 kommer 21 välfärdsområden att ansvara för att ordna den offentliga social- och hälsovården och räddningstjänsterna från och med 2023. Dessutom ordnar Helsingfors stad dessa tjänster för sina invånare. Kommunerna har fortfarande ansvaret för bildningstjänster, livskraftsuppgifter och planläggning. Motions- och idrottstjänsterna kommer även i fortsättningen att vara kommunens uppgift. Främjandet av invånarnas välfärd och hälsa förblir en omfattande uppgift för kommunen, men även välfärdsområdet har uppgifter som relaterar till välfärd och hälsa till de delar som det föreskrivs om dem i lagen. Reformen förändrar de administrativa strukturerna, eftersom samarbetet med social- och hälsovårdstjänsterna kommer att ordnas på ett nytt sätt. Motionsrådgivning och organisering av tillämpad motion är centrala kontaktytor mellan kommunen och välfärdsområdet.







# FRÄMJANDET AV MOTION I HELSINGFORS STÖDER SIG PÅ FORSKNINGSBASERAD INFORMATION

En av kommunernas uppgifter är att skapa förutsättningar för att röra på sig på lokal nivå. Helsingfors stad satsar på ett mångsidigt samarbete med forskare och forskningsinstitut för att främja motion.

Helsingfors har lyft fram främjandet av motion som ett av spetsprojekten i sin stadsstrategi (2017–2021). Målet var att påverka attityderna, sänka tröskeln för att börja röra på sig och öka glädjen över att röra på sig bland stadsbor i alla åldrar. Var och en av stadens sektorer planerade sina egna åtgärder för programmet. Åtgärderna har genomförts under tre år bland annat på rådgivningar, daghem, skolor och inom stadsmiljösektorn.

– i rörelseprogrammet fästes uppmärksamhet vid att ändra vardagsrutinerna. Vårt mål var att varje dag inom småbarnspedagogiken, i skolan och studierna ska inkludera fysisk aktivitet. Vi ville nå varje vårdnadshavare med information och tips om fysisk aktivitet och därför genomför vi aktivt kampanjer under hela fullmäktigeperioden, säger **Minna Paajanen**, projektchef för rörlighetsprogrammet.

Helsingfors valdes till Finlands aktivaste kommun 2019. I urvalskriterierna betonades att kunskapsbaserad ledning ska ha en stark ställning i främjandet av motion. Kunskapsbaserad ledning handlar om att analysera och utnyttja information i beslutsfattandet.

– Vi samarbetar aktivt med cirka tio forskningsprojekt.

Forskarna har hjälpt oss att fundera över målen för fysisk aktivitet, faktorer som förhindrar och möjliggör fysisk aktivitet, produktionen av uppföljningsinformation samt spetsbudskapen i våra kampanjer. Samarbetet har gett oss mycket och vi är tacksamma för det.

## Uppföljningsplattform mäter genomförandet av målen

I Helsingfors rörlighetsprogram infördes en öppen uppföljningsplattform, rörelsevakten (Liikkumisvahti), som synliggör stadens konkreta gärningar för att öka rörelsen. I rörelsevakten samlas utgångspunkterna, målen, åtgärderna och framstegen i rörlighetsprogrammet. Genom att följa upp indikatorerna kan man göra tolkningar av hur målen i rörlighetsprogrammet har genomförts och hur effektiv verksamheten är.

– Rörlighetsprogrammet är en omfattande helhet och vi följer framstegen med olika indikatorer. En del av dem beskriver åtgärdernas framskridande, kvalitet och omfattning. Vi följer också hur Helsingforsbor i alla åldrar rör på sig med hjälp av många olika indikatorer.

– Splittrad information är en allmänt identifierad utmaning och vi ville satsa på att vem som helst kan granska arbetet för att främja motionen och hur det framskrider, säger Paajanen.



# 10 ÅTGÄRDER PÅ RIKSNIVÅ

Enligt idrottslagen<sup>135</sup> är statsförvaltningens mål att främja olika befolkningsgruppers möjlighet att röra på sig och utöva motion och idrott. Dessutom förutsätter idrottslagen att statsförvaltningen främjar befolkningens välbefinnande och hälsa samt barns och ungas uppväxt och utveckling. Dessa syften ska uppnås med utgångspunkt i jämlikhet, likvärdighet, gemenskap, kulturell mångfald, sunda levnadsvanor och respekt för miljön samt en hållbar utveckling.

**Statsförvaltningen skapar förutsättningar för att genomföra idrottspolitikens mål genom att allokera resurser till motion och idrott för alla barn och unga.**

Utvärderingen A- (80–86 %) grundar sig på att motion för barn och unga i Finland är en strategisk tyngdpunkt i idrottspolitik. Dessutom finansierar staten riksomfattande program som främjar fysisk aktivitet bland barn och unga.

### STATSFÖRVALTNINGEN



**A-**  
80–86 %

Undervisnings- och kulturministeriet ansvarar för den allmänna ledningen, samordningen och utvecklingen av idrottspolitik. Ett tväradministrativt mål i statsminister Sanna Marins regerings program är att öka den övergripande fysiska aktiviteten i alla åldersgrupper. För att uppnå målet behöver man få alla ministerier med i främjandet av en motionsinriktad livsstil.

### Alla förvaltningsområden har en kontaktyta till rörelse

För att samordna de olika förvaltningsområdenas idrottspolitiska åtgärder har man i enlighet med regeringsprogrammet tillsatt ett idrottspolitiskt samarbetsorgan (LIPOKO), som består av representanter för elva ministerier samt expert- och utbildningsorganisationer. LIPOKO fortsätter det arbete som utförts av delegationen för hälsotion (TEHYLI). Arbetet grundar sig förutom på regeringsprogrammet även på den idrottspolitiska redogörelse<sup>143</sup> som behandlades under föregående valperiod och som drar upp riktlinjer för mål och åtgärder för idrottspolitik på 2020-talet. Målet med redogörelsen är att öka motionen i alla åldersklasser och i synnerhet genom att etablera fysisk aktivitet och motion som en naturlig del av människornas vardag.

I verksamhetsplanen för det idrottspolitiska samarbetsorganet<sup>144</sup> har man samlat 126 åtgärder som olika förvaltningsområden vidtagit för att främja motion och idrott. Varje förvaltningsområde har en kontaktyta till främjandet av vardagsmotion och fysisk aktivitet, vissa även till tävlings- och elitidrott. Främjandet av motion stöder varje förvaltningsområdes egna mål.

Vilka kontaktytor de olika ministeriernas förvaltningsområden har till främjandet av motion och idrott beskrivs i ministeriernas resultatkort<sup>145</sup>. Befolkningens motion har betydelse för bland annat samhällsekonomin, befolkningens arbets- och funktionsförmåga, hälsa, välbefinnande och lärande. Motion har också betydelse för de sociala färdigheterna, gemenskapen, integrationen, förebyggandet av utslagning, den militära prestationsförmågan och bekämpningen av klimatförändringen.

Med hjälp av de nationella programmen för motionsfrämjande, det vill säga programmen i rörelse, främjas en motionsinriktad livsstil i olika ålders- och befolkningsgrupper. LIPOKO behandlar arbetet inom



programmen i rörelse till den del främjandet av programmet förutsätter samordning och samarbete mellan ministerierna. Till helheten hör programmen Familjen i rörelse, Småbarnspedagogiken i rörelse, Skolan i rörelse, Studier i rörelse, Vuxna i rörelse och Äldre i rörelse. Alla i rörelse-program finansieras av undervisnings- och kulturministeriet. När det gäller barn och unga är målet att genom att öka motionen och minska sittandet skapa en aktivare verksamhetskultur i olika gemenskaper som stöder barns och ungas tillväxt, utveckling och inläring.

### Staten som finansiär av motion

År 2019 uppgick statens anslag för idrottsväsendet till 159,3 miljoner euro. Av anslagen täcktes 5,3 miljoner med budgetmedel, varav 3,8 miljoner euro anvisades till Studier i rörelse-programmet.<sup>146</sup> Under 2020 och 2021 har tilläggsanslag av engångsnatur beviljats idrottsväsendets budget på grund av beredskapen för effekterna av Covid-19-pandemin. Under de kommande åren kommer idrottsbudgetens storlek att bero på i vilken mån de minskande intäkterna från penningspel ersätts med budgetmedel.

Staten har olika understödsformer som delvis riktas till motion för barn och unga. År 2021 var sådana anslag bland annat

- utvecklingsstöd för föreningsverksamhet 4,5 miljoner euro
- understöd för en motionsinriktad livsstil på riksnivå 1,62 miljoner euro och på lokal nivå 3,0 miljoner euro, med vilka man finansierar bland annat Småbarnspedagogiken i rörelse-projekt
- Studier i rörelse-understöd (läsåret 2021–2022) 1 miljon euro
- specialunderstöd till kommunerna för pilotförsök enligt Finlandsmodellen för hobbyverksamhet 6,4 miljoner euro och för genomförande av försöken 17,04 miljoner euro, med vilka finansieras såväl motion som annan hobbyverksamhet
- Covid-19-pandemiunderstöd till motions- och idrottsföreningar ca 9,7 miljoner euro och specialunderstöd för stora idrottsevenemang 3,5 miljoner euro.

I fråga om tillämpad idrott följer statsförvaltningen den så kallade dubbelstrategin, vilket innebär att tillämpad motion och paraidrott genomförs som separat verksamhet samt att likabehandlings- och jämställdhetsarbetet integreras i såväl förvaltningen som de organisationer som får understöd<sup>147</sup>. Statsunderstöden kan delas in i understöd som riktas direkt till tillämpad motion och paraidrott, inkluderande och indirekta understöd. År 2019 var sådana anslag bland annat

- anslag direkt till tillämpad motion ca 5,8 miljoner euro
- projekt som främjar likabehandling inom idrotten 1,5 miljoner euro
- projekt som riktar sig till tillämpad motion inom utvecklingsstödet för föreningsverksamhet 0,49 miljoner euro
- främjande av motion för invandrare 0,87 miljoner euro.

Ur ett jämlikhetsperspektiv är de byggnads- och ombyggnadsunderstöd som anvisats kommunerna effektiv styrning av statsförvaltningen eftersom de garanterar att tillgängligheten beaktas<sup>148</sup>.

### Staten fastställer idrottspolitik

Motion för barn och unga har redan länge varit en tyngdpunkt i statens idrottspolitik. Det finns nationella rekommendationer för olika ålders- och befolkningsgrupper som syftar till att öka den fysiska aktiviteten och motionen. År 2016 publicerades rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren för barn under 8 år<sup>4</sup> och år 2021 Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 år<sup>6</sup>. Med hjälp av rekommendationerna informerar man om den rekommenderade mängden motion, motionens kvalitet och effekter. Rekommendationerna kan utnyttjas i uppföljningen och utvärderingen av befolkningens hälso- och motionsbeteende samt motionsfrämjande åtgärder.

Motionens roll som stöd för uppväxten, utvecklingen och inläringen hos barn och unga i olika åldrar har beaktats i de dokument som styr småbarnspedagogiken och undervisningen<sup>96,97,121,124,149</sup>. Uppföljningssystemet för fysisk funktionsförmåga Move!<sup>68</sup> används i skolorna i Finland som en del av grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen. År 2020 inrättades en nationell styrgrupp för Move!-systemet och samtidigt inleddes ett systematiskt utvecklingsarbete som syftar till att främja att systemet utnyttjas på elev-, skol-, kommun- och riksnivå.

Statsrådets principbeslut Främjande av välfärd, hälsa och säkerhet 2030 omfattar riktlinjer för åtgärder som syftar till att minska ojämlikheten vad gäller välfärd och hälsa fram till 2030. Principbeslutet har fyra fokusområden: 1) möjlighet för alla att delta, 2) bra vardagsmiljöer, 3) verksamhet och tjänster som stöder välfärd, hälsa och säkerhet samt 4) genomslag via beslutsfattandet.<sup>150</sup> Genom principbeslutet tryggas att barn och unga har lika möjligheter att utöva hobbyer. Finlandmodellen för hobbyverksamhet ([www.harrastamisensuomenmalli.fi/sv](http://www.harrastamisensuomenmalli.fi/sv)) är undervisnings- och kulturministeriets projekt vars mål är att göra det möjligt för alla barn och unga att ha en trevlig och avgiftsfri hobby i samband med skoldagen. I Finlandmodellen kombineras barns och ungas önskemål om hobbyer, koordinering av befintlig god praxis och verksamhetssätt samt samarbete mellan skolan och hobbyaktörerna.







# ARBETSGRUPP

Resultatkortet 2022 – Expertgrupp för motion för barn och unga

## Ordförande:

Tammelin Tuija forskningsdirektör, Likes, Jyväskylä yrkeshögskola

## Koordinator:

Kämppi Katariina forskare, Likes, Jyväskylä yrkeshögskola

## Medlemmar:

Aalto-Nevalainen Päivi	kulturråd, undervisnings- och kulturministeriet
Ahonen-Walker Mari	specialsakkunnig, Kommunförbundet
Asunta Piritta	forskare, Likes, Jyväskylä yrkeshögskola
Blom Antti	programdirektör, Skolan i rörelse, Utbildningsstyrelsen
Huhtiniemi Mikko	utvecklingschef, Jyväskylä universitet, idrottsvetenskapliga fakulteten
Husu Pauliina	specialforskare, UKK-institutet
Joensuu Laura	doktorand, Jyväskylä universitet, idrottsvetenskapliga fakulteten och sakkunnig, Likes
Kokko Sami	biträdande professor, Jyväskylä universitet, idrottsvetenskapliga fakulteten
Korsberg Minttu	generalsekreterare, statens idrottsråd
Kukko Tuomas	statistikexpert, Likes, Jyväskylä yrkeshögskola
Leskinen Milja	kommunikationsexpert, Likes, Jyväskylä yrkeshögskola
Mehtälä Anette	forskningskoordinator, Likes, Jyväskylä yrkeshögskola
Mononen Kaisu	specialforskare, Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott
Paakkari Leena	biträdande professor, Jyväskylä universitet, idrottsvetenskapliga fakulteten
Palomäki Sanna	universitetslektor, Jyväskylä universitet, idrottsvetenskapliga fakulteten
Pietilä Matti	undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen
Saari Aija	forskningschef, Finlands Paralympiska Kommitté
Siivonen Katri	kommunikationschef, Likes, Jyväskylä yrkeshögskola
Ståhl Timo	ledande sakkunnig, Institutet för hälsa och välfärd
Sääkslahti Arja	biträdande professor, Jyväskylä universitet, idrottsvetenskapliga fakulteten
Viitanen Marko	sakkunnig, Finlands olympiska kommitté
Virta Sari	överinspektör, undervisnings- och kulturministeriet



# DATA UTILISED IN THE FINLAND'S REPORT CARD 2022

Forskning (genomförd av)	Under- sökings- år	Metod	Deltagare	Antal respondenter eller deltagare (n)	Barnens och ungdomarnas kön (pojkar/flickor/ annat eller inte angivet(%))
AMEO 2020 (Likes)	2020	Enkät	Studerande vid speci- alyrkesläroanstalter, varav 15–20-åringar	1 257  715 (6 specialyrkesläro- anstalter, 100 % av specialyrkesläroan- stalterna)	58/40/2  60/38/2
Föreningsenkäten Öppet hus (Finlands Paralympiska kommitté och föreningen Liikuntatieteellinen Seura)	2020	Enkät	Idrottsförening eller förening som erbjuder motion	314 föreningar 334 respondenter	
DAGIS (Folkhälsan)	2014–2018	Rörelsemät- ning	3–6-åringar	773	52/48
FinBarn – Barns, ungas och familjers hälsa och välbefinnande (THL)	2018	Enkät	Föräldrar till 4-åriga barn	8 720	50/50
Betydelsen av hobby- och organisationsverksamhet i ungas liv (Kompetenscenter KENTAURI)	2021	Enkät	14–19-åringar	14 939, varav högstadiel elever 11 486 gymnasister 2 168 yrkesstuderande 1 285	41/52/7
Främjande av hälsa och välbefinnande i grundskolorna – TEA 2019 (THL)	Hösten 2019	Datainsam- ling	Grundskolornas rek- torer i samarbete med elevvårdsgruppen	2 057 (91 % av grund- skolorna)	
Främjande av hälsa och välbefinnande i gymnasier – TEA 2020 (THL)	Hösten 2020	Datainsam- ling	Gymnasiernas rekto- rer i samarbete med elevhälsogruppen	364 (95 % av gymna- sierna)	
Främjande av hälsa och välbefinnande i den grundläggande yrkesutbildningen – TEA 2020 (THL)	Hösten 2020	Datainsam- ling	Läroanstalternas rek- torer i samarbete med elevhälsogruppen	336 (96 % av verksam- hetsställen/enheter- na vid läroanstalter som ordnar grund- läggande yrkesutbild- ning)	
Enkäten Hälsa i skolan (THL)	Våren 2021	Enkät	Elever i årskurs 4–5  Elever i årskurs 8–9  Första- och andra- årsstuderande vid gymnasiet  Första- och andra- årsstuderande vid yrkesläroanstalter	104 082 (täckning 83 %) 91 560 (täckning 75 %) 47 383 (uppskattning av täck- ningen 71 %) (även personer över 18 år ingår) 21 853 (uppskattning av täckningen 32 %) (även personer över 18 år ingår)	49/50/1*  49/51/0,3*  40/60 /0,2*  58/42/0,3*
	2017	Enkät	Vårdnadshavare till elever i årskurs 4–5	33 726	48/52
	2019	Enkät	Vårdnadshavare till elever i årskurs 4–5	34 569	49/51
Barns och ungas motionsbeteende i Finland, LIITU (Jyväskylä universitet och UKK-institutet)	2018	Enkät Rörelsemät- ning	7-, 9-, 11-, 13- och 15-åringar	7 132 2 555	44/56
	Hösten 2020	Enkät Rörelsemät- ning	Studerande på andra stadiet Gymnasister	Gymnasister 4 952, Yrkesstuderande 375 936	42/57/0,8  27/73
	Våren 2020	Enkät Rörelsemät- ning	Studerande på andra stadiet 7-, 9-, 11-, 13- och 15-åringar	3 328  255	



Forskning (genomförd av)	Under- sökningss- år	Metod	Deltagare	Antal respondenter eller deltagare (n)	Barnens och ungdomarnas kön (pojkar/flickor/ annat eller inte angivet(%))
Undersökning om barns och ungas fritid 2018 (Ungdomsforskningssällskapet)	2018	Insamling av hybridin- formation (basurval) Enkät (separat urval)	6-29-åringar  7-17-åriga ungdomar med funktionsned- sättning svarade antingen själva eller med hjälp av sin vårdnadshavare eller assistent	1 447  162	63/38/1  62/37/1
Enkät till motionärer (Finlands Paralympiska kommitté)	2020	Enkät	18-åringar och yngre	210	56/41/2
Personalenkäter för programmen I rörelse (Likes)	Våren 2020	Enkät	Personal inom småbarnspedagogik	2 008	
	Hösten 2020	Enkät	Personal i grundskolor	1 109	
	Hösten 2020	Enkät	Personal vid läroanstalter på andra stadiet	1 287 (gymnasier 391, yrkesskolor 866)	
Främjande av motion i kommunerna – TEA 2020 (THL)	Våren 2020	Datainsam- ling	Kommunernas ansva- riga för främjande av motion och idrott	286 (97 % av kommu- nerna i Fastlandsfin- land)	
Move!-mätningar (Utbildningsstyrelsen, UKM, statens idrottsråd)	2021	Mätningar av den fysiska funktionsför- mågan	Elever i årskurs 5 Elever i årskurs 8	55 759 51 307 (täckning: åk 5 88,5 %, åk 8 83,4 %)	51/49 51/49
Undersökning om studerandes fysiska aktivitet, funktionsförmåga och välbefinnande (Likes)	2017-18	Enkät	Gymnasister Studerande vid yrkes- läroanstalter	352 536	47/53 54/46
		Rörelsemät- ning	Gymnasister	178	47/53
Piilo - Forsknings- och utvecklingsprojekt kring motionsglädje, fysisk aktivitet och motoriska färdigheter hos små barn (Likes, Jyväskylä universitet)	2020-21	Rörelsemät- ning	4-6-åriga barn	780 (inom 5 kommuner)	47/53
		Enkät	Vårdnadshavare till 4-åriga barn	723	
		Enkät	Småbarnspedagoger	756	
Är jag född diginativ? (Jyväskylä universitet)	2019	Enkät	Vårdnadshavare till 2-6-åriga barn	2512	52/48/0,1
TUTKA (Jyväskylä universitet)	2018	Enkät	7-18-åringar som stu- derar i specialklasser eller -skolor	889 (58 skolor, varav 31 specialskolor)	68/31/1
WHO Skolelevstudie (Jyväskylä universitet)	2018	Enkät	7-, 9-, 11-, 13- och 15-åringar	3136	49/51

\*Officiellt kön



- <sup>1</sup> Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu.
- <sup>2</sup> Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318.
- <sup>3</sup> Tulokortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345.
- <sup>4</sup> Undervisnings- och kulturministeriet 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:21.
- <sup>5</sup> Undervisnings- och kulturministeriet 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:22.
- <sup>6</sup> Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år. 2021. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2021:50.
- <sup>7</sup> World Health Organization 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.
- <sup>8</sup> World Health Organization 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior.
- <sup>9</sup> Diskrimineringslag 2014. 1325/30.12.2014
- <sup>10</sup> Lag om jämställdhet mellan kvinnor och män 1986. 609/8.8.1986.
- <sup>11</sup> Valtioneuvoston asetus vammaisten henkilöiden oikeuksista tehdyn yleissopimuksen ja sen valinnaisen pöytäkirjan voimaansaattamisesta sekä yleissopimuksen ja sen valinnaisen pöytäkirjan lainsäädännön alaan kuuluvien määräysten voimaansaattamisesta annetun lain voimaantulosta 2016. 27/2016. Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 2016. 27/2016.
- <sup>12</sup> Kauravaara, K. & Rönkkö, E. 2020. Näkymättömyys, marginalisaatio ja eronteot suomalaisessa liikuntakulttuurissa. I: J. Kokkonen ja K. Kauravaara (red.) Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Finnish Society of Sport Sciences, 230–251.
- <sup>13</sup> Washington Group on Disability Statistics 2016. [www.washingtongroup-disability.com](http://www.washingtongroup-disability.com) [Hämtad 10.11.2021.]
- <sup>14</sup> Statistikcentralen 2020. Utbildning. Var femte grundskoleelev fick intensifierat eller särskilt stöd. [https://www.stat.fi/til/erop/2019/erop\\_2019\\_2020-06-05\\_tie\\_001\\_sv.html](https://www.stat.fi/til/erop/2019/erop_2019_2020-06-05_tie_001_sv.html) [Hämtad 10.11.2021.]
- <sup>15</sup> Ammatillisten erityisoppilaitosten kumppanuusverkosto. 2021. [www.ameo.fi](http://www.ameo.fi) [Hämtad 10.11.2021.]
- <sup>16</sup> Saukkonen, P. 2020. Suomi omaksi kodiksi. Kotouttamispolitiikka ja sen kehittämismahdollisuudet. Gaudeamus.
- <sup>17</sup> Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2021. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Julkaisun erillisiite 2. Statens idrottsråds publikationer 2021:1.
- <sup>18</sup> Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:2.
- <sup>19</sup> Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. Statens idrottsråds publikationer 2019:5.
- <sup>20</sup> Saari, A. & Ala-Vähälä, T. 2021. Liikkujakysely. I: A. Saari (red.) Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurajakyselyn raportti. Finlands Paralympiska Kommitté 2021:1, 15–48. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>21</sup> Ng, K., Rintala, P. & Asunta, P. 2019. Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttämiseen. I: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:1, 107–116.
- <sup>22</sup> Ng, K., Asunta, P., Lindeman, A., Hakonen, H. & Rintala, P. 2021. Toimintarajoitteita kokevien opiskelijoiden liikuntakäyttämisen. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttämisen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 111–118.
- <sup>23</sup> Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021. Fyysinen aktiivisuus 4–6-vuotiailla lapsilla Suomessa vuosina 2020–2021. I: A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (red.) Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019–2021 tuloraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 63–74. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>24</sup> Määttä, S. 2018. Resultaten av forskningsprojektet DAGIS 2018. Opublicerad information.



- <sup>25</sup> Vuorenmaa, M. 2019. Vålbefinnandet bland små barn och deras familjer 2018. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Statistiskrapport 10/2019.
- <sup>26</sup> Vuorenmaa, M. 2021. Resultaten av FinBarn-undersökningen 2018. Opublicerad information.
- <sup>27</sup> Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:1, 27–40.
- <sup>28</sup> Institutet för hälsa och välfärd (THL) 2021. Resultaten av enkäten Hälsa i skolan. <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/enkaten-halsa-i-skolan/resultat-av-enkaten-halsa-i-skolan> [Hämtad 22.11.2022.]
- <sup>29</sup> Ståhl, T. 2021. Vårdnadshavarnas resultat av enkäten Hälsa i skolan 2017. Opublicerad information.
- <sup>30</sup> Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika, sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. I: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:1, 15–26.
- <sup>31</sup> Kokko, S. 2021. Resultaten av LIITU-undersökningen 2018. Opublicerad information.
- <sup>32</sup> Pikkupäura, V., Asunta, P., Villberg, J. & Rintala, P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. Liikunta & Tiede 57(1), 62–60.
- <sup>33</sup> Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, T., Jästad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, Á.M. & Samdal, O. 2020. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings for the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. WHO Regional Office for Europe.
- <sup>34</sup> Lyyra, N. 2021. Resultaten av WHO Skolelevstudie 2018. Opublicerad information.
- <sup>35</sup> Ståhl, T. 2021. Resultaten av enkäten Hälsa i skolan 2021. Opublicerad information.
- <sup>36</sup> Rintala, P. 2021. Resultaten av Tutka-undersökningen 2018. Opublicerad information.
- <sup>37</sup> Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2021. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 22–34.
- <sup>38</sup> Siekkinen, K., Heiskanen, J., Oksanen, H., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi. Tuloksia ammattiin opiskelevien nuorten liikkumisesta, ajatuksista liikkumisen lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä. Likes.
- <sup>39</sup> Kokko, S., Martin, L., Hämylä, R., Ng, K., Villberg, J. ja Suomi, K. 2021. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 15–21.
- <sup>40</sup> Kokko, S. 2021. Resultaten av LIITU-undersökningen 2020. Opublicerad information.
- <sup>41</sup> Jokela, S., Luopa, P., Hyvärinen, A., Ruuska, T., Martelin, T. & Klemetti, R. 2020. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi. Resultaten av enkäten Hälsa i skolan 2019.
- <sup>42</sup> Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. I: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:1, 67–74.
- <sup>43</sup> Koski, P. & Hirvensalo, M. 2021. Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 50–55.
- <sup>44</sup> Institutet för hälsa och välfärd (THL) 2018. FinLapset-tutkimuksen tulokset 2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finlapset-lasten-nuorten-ja-perheiden-terveys-ja-hyvinvointi/finlapset-kyselytutkimus/finlapset-kyselytutkimuksen-tulokset> [Hämtad 10.11.2021.]
- <sup>45</sup> Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021. Lasten liikkumisen olosuhteet ja lepo vuosina 2020–2021. I: A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (red.) Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019–2021 tulosraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 148–170.
- <sup>46</sup> Ståhl, T. 2021. Vårdnadshavarnas resultat av enkäten Hälsa i skolan 2019. Opublicerad information.
- <sup>47</sup> Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. I: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:1, 49–55.



- <sup>48</sup> Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2021. Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 35–45.
- <sup>49</sup> Asunta, P. 2021. Resultaten av AMEO-undersökningen 2020. Opublicerad information.
- <sup>50</sup> Hasanen, E., Koivukoski, H., Kortelainen, L., Vehmas, H. & Sääkslahti, A. 2021. Sociodemographic correlates of parental co-participation in digital media use and physical play of preschool-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, 5903.
- <sup>51</sup> Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2019. Koulumatkaliikunta. I: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:1, 98–100.
- <sup>52</sup> Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2021. Aktiiviset opiskelumatkat. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 72–74.
- <sup>53</sup> Niemi, J., Hakonen, H., Kallio, J., Lindfors, H. & Tammelin, T. 2021. Koulumatkojen kulkutapaseuranta, helmikuu 2021, Fiksusti kouluun -ohjelma. Tulostiivistelmä. Likes.
- <sup>54</sup> Kallio, J., Turpeinen, S., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Active commuting to school in Finland, the potential for physical activity increase in different seasons. *International Journal of Circumpolar Health* 75(1), 33319.
- <sup>55</sup> Mannola, M., Aavajoki, S., Koramo, M., Lamuela, C. & Päivänen, J. 2021. Potential och utmaningar i främjandet av gång och cykling. Publikationsserie för statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet 2021:53. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>56</sup> Koski, P., Karhulahti, M., Koskimaa, R., Ng, K., Hämylä, R., Martin, L. & Kokko, S. 2021. Lukiolaisten videopelaaminen ja liikunta. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020 Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 129–134.
- <sup>57</sup> Tomkinson, G.R., Lang, J.J. & Tremblay, M.S. 2017. Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine* 58(1), 478–486.
- <sup>58</sup> Kautiainen, S., Koivisto, A.M., Koivusilta, L., Lintonen, T., Virtanen, S.M. & Rimpelä, A. 2009. Sociodemographic factors and a secular trend of adolescent overweight in Finland. *International Journal of Pediatric Obesity* 4, 360–370.
- <sup>59</sup> Vuorela, N., Saha, M.T. & Salo, M.K. 2011. Change in prevalence of overweight and obesity in Finnish children – comparison between 1974 and 2001. *Acta Paediatrica* 100, 109–115.
- <sup>60</sup> Tarnanen, K., Komulainen, J. & Kukkonen-Harjula, K. Fetma hos barn och unga. God medicinsk praxis patientversion. Finska Läkaresällskapet Duodecim, 2020. [www.kaypahoito.fi/sv](http://www.kaypahoito.fi/sv) [Hämtad 22.11.2022]
- <sup>61</sup> Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalvelujen koettu tarve. Väitöskirja, Oulun yliopisto.
- <sup>62</sup> Kolunsarka, I., Gråsten, A., Huhtiniemi, M. & Jaakkola, T. 2021. Development of Children's Actual and Perceived Motor Competence, Cardiorespiratory Fitness, Physical Activity, and BMI. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 53(12), 2653–2660.
- <sup>63</sup> Ojala, K., Lyyra, N., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2021. Terveys, terveystäyttäytyminen ja liikunta-aktiivisuus. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 139–147.
- <sup>64</sup> Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2021. Liikuntamotivaatio ja koettu fyysinen pätevyys. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 57–63.
- <sup>65</sup> Huhtiniemi, M. (red.) 2021. Move!-mittauskäsikirja. Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move!
- <sup>66</sup> Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. (red.) 2021. Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019–2021 tulosraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>67</sup> Försvarmakten, Huvudstabens utbildningsavdelning 2021. Opublicerad information.
- <sup>68</sup> Utbildningsstyrelsen 2021. Move! [www.opf.fi/fi/move](http://www.opf.fi/fi/move) [Hämtad 15.11.2021.]
- <sup>69</sup> Asunta, P. & Lindeman, A. (red.) 2021. Soveltavien Move!-mittausten opas opettajalle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 394.



- <sup>70</sup> Valtonen, R. 2017. Leikki-ikäisen lapsen neurologisen kehityksen arviointimenetelmä. I: P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen ja T. Laatikainen (red.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa, Menetelmäkäsikirja. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Juvenes Print, Suomen Yliopistopaino Oy, 89–94.
- <sup>71</sup> Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021. Motoristen taitojen taso 4–6-vuotiailla lapsilla Suomessa vuosina 2020–2021. I: A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (red.) Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019–2021 tulokset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 398, 90–97.
- <sup>72</sup> FitBack. 2021. The European Network for the support of development of systems for monitoring physical fitness of children and adolescents. [www.fitbackeurope.eu/en-us](http://www.fitbackeurope.eu/en-us) [Hämtad 15.11.2021.]
- <sup>73</sup> Niemistö, D. 2021. Skilled Kids around Finland: The motor competence and perceived motor competence of children in childcare and associated socioecological factors. JYU Dissertations 394. University of Jyväskylä.
- <sup>74</sup> Institutet för hälsa och välfärd (THL) 2021. Förekomst av övervikt och fetma hos barn och unga 2020. <https://www.terveytemme.fi/finlapset/sv/index.html> [Hämtad 22.11.2022.]
- <sup>75</sup> Jääskeläinen, S., Mäki, P., Peltomäki, H. & Mäntymä, P. 2021. Övervikt och fetma bland barn och unga 2020. Fler än var fjärde pojke och nästan var femte flicka var överviktig eller fet. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Statistikrapport 37/2021.
- <sup>76</sup> Vasankari, T., Jussila, A.M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. I: M. Kantomaa (red.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Statens idrottsråds publikationer 2020:2, 13–16. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>77</sup> Kokko, S., Rinta-Anttila, K., Villberg, J., Hirvensalo, M., Koski, P. & Ng, K. 2020. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. I: M. Kantomaa (red.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Statens idrottsråds publikationer 2020:2, 17–20. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>78</sup> Jurak, G., Morrison, S.A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J. & Starc, G. 2021. A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers in Public Health* 9, 644235.
- <sup>79</sup> Pombo, A., Luz, C., de Sá, C., Rodrigues, L.P. & Cordovil, R. 2021. Effects of the COVID-19 Lockdown on Portuguese Children's Motor Competence. *Children* 8(3), 199.
- <sup>80</sup> Wahl-Alexander, Z. & Camici, C.L. 2021. Impact of Covid-19 on School-Aged Male and Female Health-Related Fitness Markers. *Pediatric Exercise Science* 33(2), 61–64.
- <sup>81</sup> Sunda, M., Gilic, B., Peric, I., Jurcev Savicevic, A. & Sekulic, D. 2021. Evidencing the Influence of the Covid-19 Pandemic and Imposed Lockdown Measures on Fitness Status in Adolescents: A Preliminary Report. *Healthcare* 9(6), 681.
- <sup>82</sup> Basterfield, L. 2021. Changes in Children's Physical Fitness, BMI and Health-Related Quality of Life after the First 2020 COVID-19 Lockdown in England. *Pediatric Work Physiology* 14.–17.9.2021, Wales.
- <sup>83</sup> Vanderwall, C., Eickhoff, J., Clark, R.R. & Carrell, A.L. 2021. Body Composition, Fitness, and Eating Behaviors Deteriorate during the COVID-19 Pandemic in at-Risk Pediatric Patients. *Medical Research Archives* 9(8), 1–12.
- <sup>84</sup> Tremblay, M. S., Costas-Bradstreet, C., Barnes, J. D., Bartlett, B., Dampier, D., Lalonde, C., Leidl, R., Longmuir, P., McKee, M., Patton, R., Way, R. & Yessis, J. 2018. Canada's physical literacy consensus statement: Process and outcome. *BMC Public Health* 18(2), 1–18.
- <sup>85</sup> Paakkari, L. T., Torppa, M. P., Paakkari, O. P., Välimä, R. S., Ojala, K. S. & Tynjälä, J. A. 2019. Does health literacy explain the link between structural stratifiers and adolescent health? *European Journal of Public Health*, 29(5), 919–924.
- <sup>86</sup> Physical Literacy. [www.physicalliteracy.ca](http://www.physicalliteracy.ca) [Hämtad 14.10.2021.]
- <sup>87</sup> Paakkari, L. & Paakkari, O. 2012. Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education*, 112(2), 133–152.
- <sup>88</sup> Paakkari, O., Torppa, M., Kannas, L. & Paakkari, L. 2016. Subjective health literacy: development of a brief instrument for school-aged children. *Scandinavian Journal of Public Health* 44(8), 751–757.
- <sup>89</sup> Paakkari, L. 2021. Resultaten av WHO Skolelevstudie 2018. Opublicerad information.
- <sup>90</sup> Paakkari, L., Paakkari, O., Tynjälä, J. & Kokko, S. 2021. Terveystietäminen, liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 136–138.
- <sup>91</sup> Urheiluakatemiaohjelma. 2021. [www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma](http://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma) [Hämtad 10.11.2021.]



- <sup>92</sup> Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. I: S. Kokko & A. Mehtälä (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Statens idrottsråds publikationer 2016(4), 41–45.
- <sup>93</sup> Laukkanen, A., Meklin, E., Palomäki, S. & Huotari, P. 2021. Vanhempien ja kaverien liikunnallinen tuki. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 81–89.
- <sup>94</sup> Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(7), 2315.
- <sup>95</sup> Säkkinen, S. & Kuoppala, T. 2021. Varhaiskasvatus 2020. Småbarnspedagogik 2020. [På finska och på svenska.] Institutet för hälsa och välfärd (THL). Statistikrapport 32/2021.
- <sup>96</sup> Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2016. Utbildningsstyrelsen, Föreskrifter och anvisningar 2016:17.
- <sup>97</sup> Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018. Utbildningsstyrelsen, Föreskrifter och anvisningar 2018:3b.
- <sup>98</sup> Småbarnspedagogiken i rörelse -register. 2021. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan rekisteröityneet varhaiskasvatustyöntekijät. Likes.
- <sup>99</sup> Nationella centret för utbildningsutvärdering. 2019. Tilastoraportti 2019 varhaiskasvatuksen järjestämisestä.
- <sup>100</sup> Repo, L., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M-K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A. & Hjelt, H. 2019. Varhaiskasvatuksen laatu arjessa – Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Nationella centret för utbildningsutvärdering. Julkaisut 15: 2019. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>101</sup> Liikunta kunnan toiminnassa 2020 -tiedonkeruun perustaulukot. Uppdaterad 3.12.2020. Institutet för hälsa och välfärd (THL), undervisnings- och kulturministeriet, Kommunförbundet och Statens idrottsråds. [www.teaviisari.fi/liikunta](http://www.teaviisari.fi/liikunta) [Hämtad 15.11.2021.]
- <sup>102</sup> Liikkuvan varhaiskasvatuksen Virveli 2021. Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen. Likes.
- <sup>103</sup> Kämppi, K., Inkinen, V., Turunen, M. & Laine, K. 2020. Liikkumisen olosuhteet varhaiskasvatustyöntekijöissä. Likes.
- <sup>104</sup> Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. 2020. Henkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia liikkumisen edistämisestä varhaiskasvatuksessa. Likes.
- <sup>105</sup> Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Likes.
- <sup>106</sup> Wiss, K., Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Palmqvist, R., Saaristo, V. & Saukko, N. 2020. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2019. Koulupäivään liikuntaa lisäävät toimenpiteet ovat yleistyneet. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Statistikrapport 15/2020.
- <sup>107</sup> Liikkuvan koulun Seuranta-Virveli. 2021. Liikkuvan koulun nykytilan arviointi – seuranta-aineisto 2015–21. Likes.
- <sup>108</sup> Isoaho, K. & Summanen, A-M. 2019. Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015—2018 ulkoinen arviointi. Statens idrottsråds publikationer 2019:4. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>109</sup> Kämppi, K., Rajala, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. 2021. Liikkuva koulu -kärkihankkeen jatkoseuranta: Kysely peruskoulujen henkilökunnalle syksyllä 2020. Likes. [www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva\\_koulu\\_henkilokuntakysely\\_2020.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_henkilokuntakysely_2020.pdf) [Hämtad 15.11.2021.]
- <sup>110</sup> Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. 2021. Liikkuva koulu -kärkihankkeen jatkoseuranta: Kysely Liikkuva koulu -kuntakoordinaattoreille. [www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva\\_koulu\\_koordinaattorikysely\\_2020.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_koordinaattorikysely_2020.pdf) [Hämtad 15.11.2021.]
- <sup>111</sup> Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V., Hakamäki, M., Puurunen, A., Hakonen, H. & Laine, K. 2021. Liikkuva koulu -kärkihankkeen jatkoseuranta: Perusopetuksen toimialajohdon haastattelut. Likes. [www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva\\_koulu\\_perusopetuksen\\_toimialajohdon\\_haastattelut.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_perusopetuksen_toimialajohdon_haastattelut.pdf) [Hämtad 15.11.2021.]
- <sup>112</sup> Rekisteröitymis-Virveli 2021. Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien rekisteröitymistilastot. Likes.
- <sup>113</sup> Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. 2019. Välituntiliikunta. I: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:1, 94–97.
- <sup>114</sup> Utbildningsstyrelsen 2020. Opettajat ja rehtorit Suomessa 2019: Esi- ja perusopetuksen opettajat. Raportit ja selvitykset 2020:11.



- <sup>115</sup> Ng, K., Rintala, P. & Saari, A. 2016. Toimintakyvyn ja -rajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen ja paikallaanoloon. I: S. Kokko & A. Mehtälä (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Statens idrottsråds publikationer 2016:4, 73–78.
- <sup>116</sup> Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. I: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:1, 41–46.
- <sup>117</sup> Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. I: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:1, 89–93.
- <sup>118</sup> World Health Organization 2018. Physical Activity Factsheets for the 28 European Union member states of the WHO European Region. [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf](https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf) [Hämtad 14.9.2021.]
- <sup>119</sup> Salin, K., Huhtiniemi, M., Watt, A., Hakonen, H., Mononen, K. & Jaakkola, T. 2019. Physical activity and sedentary time during physical education lessons between different physical activity groups of a sample of Finnish 11-year-old students. *Journal of Physical Education and Sport* 19(3), 957–961.
- <sup>120</sup> Lyyra, N., Lyyra, M., Villberg, J. & Heikinaro-Johansson, P. 2019. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja sukupuolen yhteys liikuntatunnin kuormittavuuteen yläkouluikäisillä. *Liikunta & Tiede* 56(2–3), 90–96.
- <sup>121</sup> Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014. Utbildningsstyrelsen. <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/grunderna-laroplanen-den-grundlaggande-utbildningen> [Hämtad 22.11.2022.]
- <sup>122</sup> Kallio, J., Kulmala, J. & Tammelin, T. 2021. Näkökulmia lasten ja nuorten liikkumisen mittaamiseen ja tulosten tulkintaan. Likes.
- <sup>123</sup> Siekinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. *Liikunta & Tiede* 58(1), 86–94.
- <sup>124</sup> Grunderna för gymnasiet läroplan 2019. Utbildningsstyrelsen, Föreskrifter och anvisningar 2019:2b.
- <sup>125</sup> ePerusteet. Sosiaali- ja terveystieteen perustutkinto. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/7381020/reformi/tutkinnonosat/7380943#osaalue3711504> [Hämtad 15.11.2021.]
- <sup>126</sup> Moilanen, N. & Vehviläinen, H. (red.) 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373. [https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/liikkuva\\_opiskelu\\_kokeiluhankeraportti\\_210x1210\\_2019\\_web.pdf](https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/liikkuva_opiskelu_kokeiluhankeraportti_210x1210_2019_web.pdf) [Hämtad 15.11.2021.]
- <sup>127</sup> Wiss, K., Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Hatakka, S. & Saaristo, V. 2021. Främjande av välbefinnande och hälsa i gymnasierna – TEA 2020. Under det exceptionella året 2020 fanns det stora skillnader i gymnasiernas verksamhet. [På finska och på svenska.] Institutet för hälsa och välfärd (THL). Statistisk rapport 13/2021.
- <sup>128</sup> Wiss, K., Hietanen-Peltola, M., Ruokolainen, I., Hatakka, S. & Saaristo, V. 2021. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa 2020. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Tutkimuksesta tiiviisti 18/2021.
- <sup>129</sup> Siekinen, K., Rajala, K., Hakonen, H., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2021. Opiskelupäivän aikainen liikkuminen. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 75–80.
- <sup>130</sup> Utbildningsstyrelsen 2020. Opettajat ja rehtorit Suomessa 2019: Lukiokoulutus. Raportit ja selvitykset 2020:12.
- <sup>131</sup> Utbildningsstyrelsen 2020. Opettajat ja rehtorit Suomessa 2019: Ammatillinen koulutus. Raportit ja selvitykset 2020:13.
- <sup>132</sup> Kämppi, K., Inkinen, V., Kujala, J., Hakonen, H. & Laine, K. 2021. Kysely toisen asteen oppilaitosten henkilöstölle syksyllä 2020. Likes.
- <sup>133</sup> Lyyra, N., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2021. Lukio-opiskelijoiden käsityksiä liikunnanopetuksesta. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 69–71.
- <sup>134</sup> Palomäki, S. & Lyyra, N. 2021. Nuorten osallistuminen liikunnanopetukseen toisella asteella. I: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 2021:1, 65–68.
- <sup>135</sup> Idrottslag 2015. 390/10.4.2015.
- <sup>136</sup> Ala-Vähälä, T., Farin V., Karinharju, K., Kuusiluoma R-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T. Saari, A. Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Statens idrottsråds publikationer 2021:3. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>137</sup> Ahonen-Walker, M. 2021. Kunnat ja liikunta 2021. *Liikunta & Tiede* 58(4), 44–46.



- <sup>138</sup> Hakamäki, P., Aalto-Nevalainen, P., Saaristo, V., Saukko, N. & Ståhl, T. 2020. Främjande av motion i kommunerna - TEA 2020 De riksomfattande idrottspolitiska riktlinjerna är underutnyttjade som verktyg för kommunerna. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Statistikrapport 42/2020.
- <sup>139</sup> Virta, S. 2018. Liikuntapalvelut. Rapporten Läget med basservicen 2018. Finansministeriets publikationer 2018:3, 102–111. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>140</sup> Läget med basservicen 2020. Ikä- ja aluerakenteen muutoksessa, kysynnän ja kustannusten paineessa. Kunta-asiat. Finansministeriets publikationer 2020:26. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>141</sup> LIPAS 2021. Liikuntapaikat Suomessa. [www.lipas.fi](http://www.lipas.fi) [Hämtad 15.11.2021.]
- <sup>142</sup> Ala-Vähälä, T., Karinharju K. & Kuusiluoma R-K. 2021. Esteettömyyden edistäminen. Teoksessa T. Ala-Vähälä ym. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Statens idrottsråds publikationer 2021:3. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>143</sup> Valtioneuvosto 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta.
- <sup>144</sup> LIPOKO toimintasuunnitelma 2021–2023. [https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/18457c06-8c2f-47b2-98d8-08bc5eea256f/e8b13db7-5036-4467-9eca-c0ac68507832/SUUNNITELMA\\_20211104111956.pdf](https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/18457c06-8c2f-47b2-98d8-08bc5eea256f/e8b13db7-5036-4467-9eca-c0ac68507832/SUUNNITELMA_20211104111956.pdf) [Hämtad 10.11.2021.]
- <sup>145</sup> Statens idrottsråd 2020. Ministeriernas resultatkort för motion och rörelse. [www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/01/Ministeriernas-resultatkort-för-motion-och-rörelse.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/01/Ministeriernas-resultatkort-för-motion-och-rörelse.pdf) [Hämtad 22.11.2022.]
- <sup>146</sup> Idrottsverksamheten i statistikens ljus. Grundläggande statistik från 2019. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2020:32. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>147</sup> Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. 2018. Statens idrottsråds publikationer 2018:2.
- <sup>148</sup> Ala-Vähälä, T. 2018. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2017. Statens idrottsråds publikationer 2018:3.
- <sup>149</sup> Grunderna för förskoleundervisningens läroplan 2014. Utbildningsstyrelsen, Föreskrifter och anvisningar 2016:1.
- <sup>150</sup> Främjande av välfärd, hälsa och säkerhet 2030. Statsrådets principbeslut. Statsrådets publikationer 2021:14. [På finska, sammanfattning finns på svenska.]
- <sup>151</sup> Pihlaja, P. & Neitola, M. 2017. Varhaiserityiskasvatus muuttuvassa varhaiskasvatuksen kentässä. Kasvatus & Aika 11(3), 80–91.







Resultatkortet 2022 är en sammanfattning av barns och ungas motion och möjligheterna att främja den i Finland som baserar sig på de senaste forskningsrönen. I Resultatkortet beskrivs och utvärderas helheten vad gäller främjande av motion bland barn och unga genom tio delområden. Resultatkortet har sammanställts i samarbete mellan fem forskningsinstitut. Arbetet har samordnats av Likes och finansierats av undervisnings- och kulturministeriet.

Arbetet med Resultatkortet är en del av den internationella alliansen Active Healthy Kids Global Alliance som omfattar 60 länder. En jämförelse mellan länderna, Global Matrix 4.0, publiceras i oktober 2022. Information om alla länders jämförelser och resultat finns på adressen [www.activehealthykids.org](http://www.activehealthykids.org).

Publikationen Resultatkortet 2022 finns i PDF-format på finska, engelska och svenska: [www.likes.fi/tuloskortti](http://www.likes.fi/tuloskortti).



Vid hänvisning till denna publikation anges källan på följande sätt:  
Resultatkortet 2022. Motion för barn och unga i Finland. 2022.  
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 414.  
Jyväskylän yrkeshögskola.