

# **Programmet Finland i rörelse – tväradministrativt program för en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga**

Programdokument

Statsrådets publikationer 2024:23

# Programmet Finland i rörelse – tväradministrativt program för en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga

## Programdokument

Minttu Korsberg, Päivi Aalto-Nevalainen, Tiina Kivisaari,  
Mikko Martikainen, Mari Miettinen

Statsrådet Helsingfors 2024

**Julkaisujen jakelu**

Distribution av publikationer

**Valtioneuvoston  
julkaisuarkisto Valto**

Publikations-  
arkivet Valto

[julkaisut.valtioneuvosto.fi](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi)

Statsrådet

Undervisnings- och kulturministeriet

This publication is copyrighted. You may download, display  
and print it for Your own personal use. Commercial use is prohibited.

ISBN pdf: 978-952-383-707-2

ISSN pdf: 2490-0966

Layout: Statsrådets förvaltningsenhet, publikationsverksamheten

Helsingfors 2024

## Programmet Finland i rörelse – tväradministrativt program för en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga

### Programdokument

#### Statsrådets publikationer 2024:23

<b>Utgivare</b>	Statsrådet		
<b>Författare</b>	Minttu Korsberg, Päivi Aalto-Nevalainen, Tiina Kivisaari, Mikko Martikainen, Mari Miettinen		
<b>Språk</b>	svenska	<b>Sidantal</b>	35

#### Referat

Ett av målen i regeringsprogrammet för statsminister Petteri Orpos regering är att få alla åldersgrupper att motionera mer. För att uppnå målet utarbetas det förvaltningsövergripande programmet Finland i rörelse, med uppgiften att stöda en fysiskt aktiv livsstil samt funktionsförmåga.

Målet med programmet Finland i rörelse är att samhällets strukturer ska skapa bättre förutsättningar för att vara fysiskt aktiv och att allt fler människor ska ta vara på möjligheterna att röra på sig. I programmet främjas fysisk aktivitet bland befolkningen på ett fenomenorienterat sätt genom olika ministeriers åtgärder. Åtgärderna hänför sig till utvecklandet av en motionsinriktad verksamhetskultur, motionsrådgivning, motionsförhållanden, idrottskompetens och beskattning som sporrar till fysisk aktivitet.

I programdokumentet beskrivs bakgrunden till och behovet av programmet Finland i rörelse samt en lägesbild av motionerandet och den fysiska funktionsförmågan i Finland. Dessutom beskrivs programmets åtgärder samt hur programmet följs upp och utvärderas.

**Nyckelord** idrott, motion, fysisk inaktivitet, fysisk aktivitet, funktionsförmåga

**ISBN PDF** 978-952-383-707-2 **ISSN PDF** 2490-0966

**URN-adress** <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-707-2>

## Suomi liikkeelle – liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen ohjelma Ohjelma-asiakirja

### Valtioneuvoston julkaisu 2024:23

**Julkaisija** Valtioneuvosto

**Tekijä/t** Minttu Korsberg, Päivi Aalto-Nevalainen, Tiina Kivisaari, Mikko Martikainen, Mari Miettinen

**Kieli** ruotsi

**Sivumäärä** 35

### Tiivistelmä

Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelman mukaisesti tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Tavoitteen toteutumiseksi laaditaan liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen Suomi liikkeelle -ohjelma.

Suomi liikkeelle -ohjelman päämääränä on, että yhteiskunnan rakenteet luovat entistä paremmat edellytykset liikkumiselle ja yhä useampi ihminen tarttuu liikkumisen mahdollisuuksiin. Ohjelmassa väestön liikkumista edistetään ilmiölähtöisesti, eri ministeriöiden hallinnonalojen toimenpiteillä. Toimenpiteet liittyvät liikunnallisen toimintakulttuurin, liikuntaneuvonnan, liikkumisen olosuhteiden, liikuntaosaamisen ja liikkumiseen kannustavan verotuksen kehittämiseen.

Ohjelma-asiakirjassa kuvataan Suomi liikkeelle -ohjelman tausta ja tarve sekä tilannekuva liikkumisesta ja fyysisestä toimintakyvystä Suomessa. Lisäksi kuvataan ohjelman toimenpiteet sekä seuranta ja arviointi.

**Asiasanat** liikkuminen, fyysinen aktiivisuus, liikunta, terveys, hyvinvointi

**ISBN PDF** 978-952-383-707-2

**ISSN PDF** 2490-0966

**Julkaisun osoite** <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-707-2>

## Get Finland Moving – a cross-administrative programme to promote physically active lifestyles and functional capacity

### Programme document

---

#### Publications of the Finnish Government 2024:23

<b>Publisher</b>	Finnish Government		
<b>Author(s)</b>	Minttu Korsberg, Päivi Aalto-Nevalainen, Tiina Kivisaari, Mikko Martikainen, Mari Miettinen		
<b>Language</b>	Swedish	<b>Pages</b>	35

---

#### Abstract

In accordance with the Programme of Prime Minister Petteri Orpo's Government, the aim is to increase physical activity across all age groups. To achieve this goal, a cross-administrative Get Finland Moving plan will be drawn up to promote physically active lifestyles and functional capacity.

The aim of the Get Finland Moving programme is to ensure that the structures of society create better conditions for physical activity and that an increasing number of people seize the opportunities for physical activity. The programme promotes the physical activity of the population on a phenomenon basis, through measures taken by different ministries. The measures are related to the development of an operating culture that promotes physical activity, physical activity counselling, the conditions for physical activity, physical activity competence and taxation that encourages physical activity.

The programme document describes the background and need for the Get Finland Moving programme and provides a situational picture of physical activity and physical functional capacity in Finland. The programme measures as well as follow-up and assessment carried out in the programme are also described.

**Keywords** exercise, sport, physical inactivity, physical activity, functional capacity

---

**ISBN PDF** 978-952-383-707-2 **ISSN PDF** 2490-0966

---

**URN address** <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-707-2>

---

## Innehåll

<b>Förord</b> .....	7
<b>1 Inledning</b> .....	8
<b>2 Programmet Finland i rörelse – bakgrund och behov</b> .....	10
<b>3 Lägesbild</b> .....	13
3.1 Rekommendationer för fysisk aktivitet .....	13
3.2 Fysisk aktivitet och fysisk förmåga i olika åldersgrupper.....	15
<b>4 Åtgärder</b> .....	25
<b>5 Uppföljning och utvärdering</b> .....	29

## FÖRORD

Huvudparten av finländarna rör inte på sig tillräckligt med tanke på deras hälsa och välbefinnande. Den minskade fysiska aktiviteten under de senaste decennierna beror särskilt på förändringar som skett i vardagen. Sittande och stillasittande både i arbetet och på fritiden har ökat till följd av nya teknologier, ny utrustning samt nya tjänster och färd sätt.

Behovet av fenomenbaserat arbete för att främja fysisk aktivitet har ökat under de senaste åren. Inom statsförvaltningen påverkas den fysiska aktiviteten förutom av själva idrottspolitiken även centralt inom många olika sektorer, såsom fostrings- och utbildningspolitiken, transportpolitiken, markanvändningspolitiken samt social- och hälsovårdspolitiken.

Målet med programmet Finland i rörelse är att öka en fysiska aktiviteten inom alla befolkningsgrupper. Målet är att samhällets strukturer ska skapa bättre förutsättningar för människor att röra på sig och att allt fler tar vara på möjligheterna för att göra det.

Att befolkningen rör på sig är en mycket viktig samhällsfråga. För individen handlar fysisk aktivitet om hälsa, välbefinnande, ork i vardagen och ett meningsfullt liv. Ur samhällets perspektiv pratar man exempelvis om social- och hälsovårdskostnader, arbetsförmåga, befolkningens psykiska hälsa och landets försvarsförmåga. Nu är det dags att tillsammans och inom alla förvaltningsområden ta tag i främjandet av den fysiska aktiviteten.

April 2024

### **Sandra Bergqvist**

idrotts- och ungdomsminister  
vice ordförande för ministerarbetsgruppen för  
en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga

### **Sari Multala**

forsknings- och kulturminister  
ordförande för ministerarbetsgruppen för  
en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga



# 1 Inledning

Enligt regeringsprogrammet för statsminister Petteri Orpos regering är målet att öka den fysiska aktiviteten i varje enskild åldersgrupp<sup>1</sup>. För att uppnå målet utarbetas ett tväradministrativt program för en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga, Programmet Finland i rörelse.

Enligt regeringsprogrammet är programmet på statsrådsnivå och en ministerarbetsgrupp tillsätts för verkställandet och uppföljningen av det. Ett sekretariat arbetar på heltid med att verkställa programmet och det avsätts resurser för kommunikationen om det. Åtgärdernas effektivitet utvärderas regelbundet och de mest effektiva verksamhetsmodellerna etableras.

I programmet beaktas åtgärdernas långsiktighet. För varje förvaltningsområde identifieras de ändringsbehov som är väsentliga med tanke på den fysiska aktiviteten, i fråga om såväl verksamhetsätt och strukturer som tänkesätt. Den minskade vardagsmotionen är ett växande problem, så i programmet söker man lösningar för att öka den. Även digitaliseringens möjligheter utnyttjas för att främja en aktiv livsstil.

Regeringsprogrammet genomförs i brett samarbete mellan olika samhällsaktörer, såsom ministerier, företag, arbetsmarknadsorganisationer, civilsamhället och medier. I programmet används också bästa internationella praxis för att öka den fysiska aktiviteten.

Ministerierna bereder och verkställer åtgärder som ökar den fysiska aktiviteten och förbättrar funktionsförmågan och väljer indikatorer för dem. Statens idrottsråds, samordningsorganet för idrottspolitikens (LIPOKO) samt frivilligorganisationernas och idrottsföreningarnas sakkunskap utnyttjas i beredningen.

---

1 Ett starkt och engagerat Finland: Regeringsprogrammet för statsminister Petteri Orpos regering 20.6.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-795-9>

Statsrådet tillsatte vid sitt allmänna sammanträde den 14 juli 2023 ministerarbetsgrupper för statsminister Orpos regering. Ministerarbetsgruppen för en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga styr verkställandet av det tväradministrativa programmet för en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga och följer upp genomförandet av programmet. Ministerarbetsgruppen behandlar också andra ärenden i regeringsprogrammet som gäller idrott och elitidrott. Till ordförande för arbetsgruppen utnämndes forsknings- och kulturminister Sari Multala och till vice ordförande idrotts- och ungdomsminister Sandra Bergqvist. Till övriga medlemmar i arbetsgruppen utnämndes jord- och skogsbruksminister Sari Essayah, försvarsminister Antti Häkkänen, social- och hälsovårdsminister Kaisa Juuso och näringsminister Wille Rydman. Ordförande för ministerarbetsgruppen är forsknings- och kulturministern under regeringsperiodens två första år och näringsministern under de två sista åren.

Undervisnings- och kulturministeriet ansvarar för sekretariatstjänster och andra stödtjänster. På ministerarbetsgruppens sekretariat arbetar: konsultativ tjänsteman, generalsekreterare Minttu Korsberg (UKM); kulturråd, generalsekreterarens ställföreträdare Päivi Aalto-Nevalainen (UKM); direktör Tiina Kivisaari (UKM); konsultativ tjänsteman Mikko Martikainen (ANM); specialsakkunnig Mari Miettinen (SHM); specialsakkunnig Saara Ikkela (UKM) (fram till 18.2.2024), överinspektör Sari Virta (UKM) (generalsekreterare fram till 31.12.2023). Sekretariatet ansvarade för sammanställningen av detta programdokument.

Under regeringsperioden har 80 miljoner euro (20 miljoner/år) reserverats för programmet Finland i rörelse. Ministerarbetsgruppen beslutar om allokeringen av finansieringen.

## 2 Programmet Finland i rörelse – bakgrund och behov

**Motion** innebär fysisk aktivitet som genomförs av vissa anledningar eller på grund av vissa effekter (till exempel den glädje och tillfredsställelse som motionen ger, för att förbättra hälsan eller konditionen) och i regel som en fritidsaktivitet<sup>2</sup>.

**Fysisk aktivitet** omfattar all slags fysisk aktivitet, såsom rörelse under skol- och arbetsdagen, att röra sig på egen hand på fritiden eller genom motions- och idrottsaktiviteter eller som en del av lekar, spel, hushålls- och trädgårdsarbete samt att gå i trappor, bära matkassar och förflytta sig från en plats till en annan till exempel till fots, med cykel eller i rullstol<sup>3</sup>.

Begrepp i anslutning till fysisk aktivitet är också exempelvis *vardagsmotion* och *nyttomotion*. Med dem hänvisar man till verksamhet där fysisk aktivitet sker som en "biprodukt" av annan verksamhet. Med *en aktiv livsstil* avses sätt, vanor och beteenden som gör att en människa får tillräckligt med fysisk aktivitet under dagarna genom motion och genom att röra på sig.

Enligt undersökningar är människor som bor i Finland aktiva motionärer och motionerandet har ökat under de senaste årtiondena<sup>4</sup>. Samtidigt har olika tjänster, utrustning och tekniker i anslutning till arbetet och vardagslivet i övrigt minskat människors behov av att röra sig. Som helhet har den ökade motionen på fritiden inte räckt till för att kompensera för de färre antal stegen och muskelarbetet i vardagen (figur 1). Under gångna decennier ingick fysisk aktivitet naturligt i människors liv, medan fysisk aktivitet numera i allt högre grad är ett medvetet val.

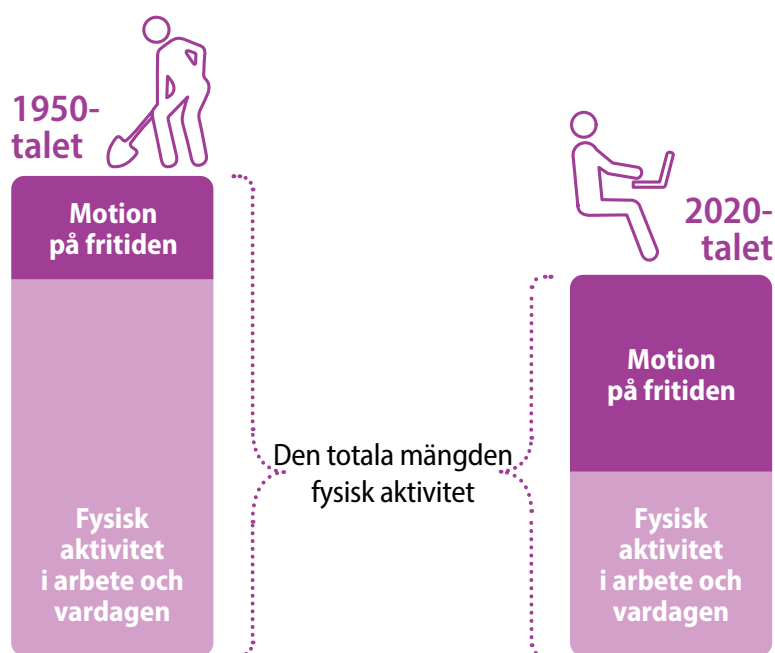
---

2 Motion. Rekommendation för god medicinsk praxis. Finska läkarföreningen Duodecim 2016. Efter bearbetning.

3 Rekommendation för fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2021:19. I enlighet med denna.

4 THL:s undersökning Vuxenbefolkningens hälsa, välfärd och service (ATH) och FinSote-undersökningarna 2017–2018. Institutet för hälsa och välfärd.

**Figur 1.** Förändringen i den totala mängden fysisk aktivitet under de senaste årtiondena<sup>5</sup>.

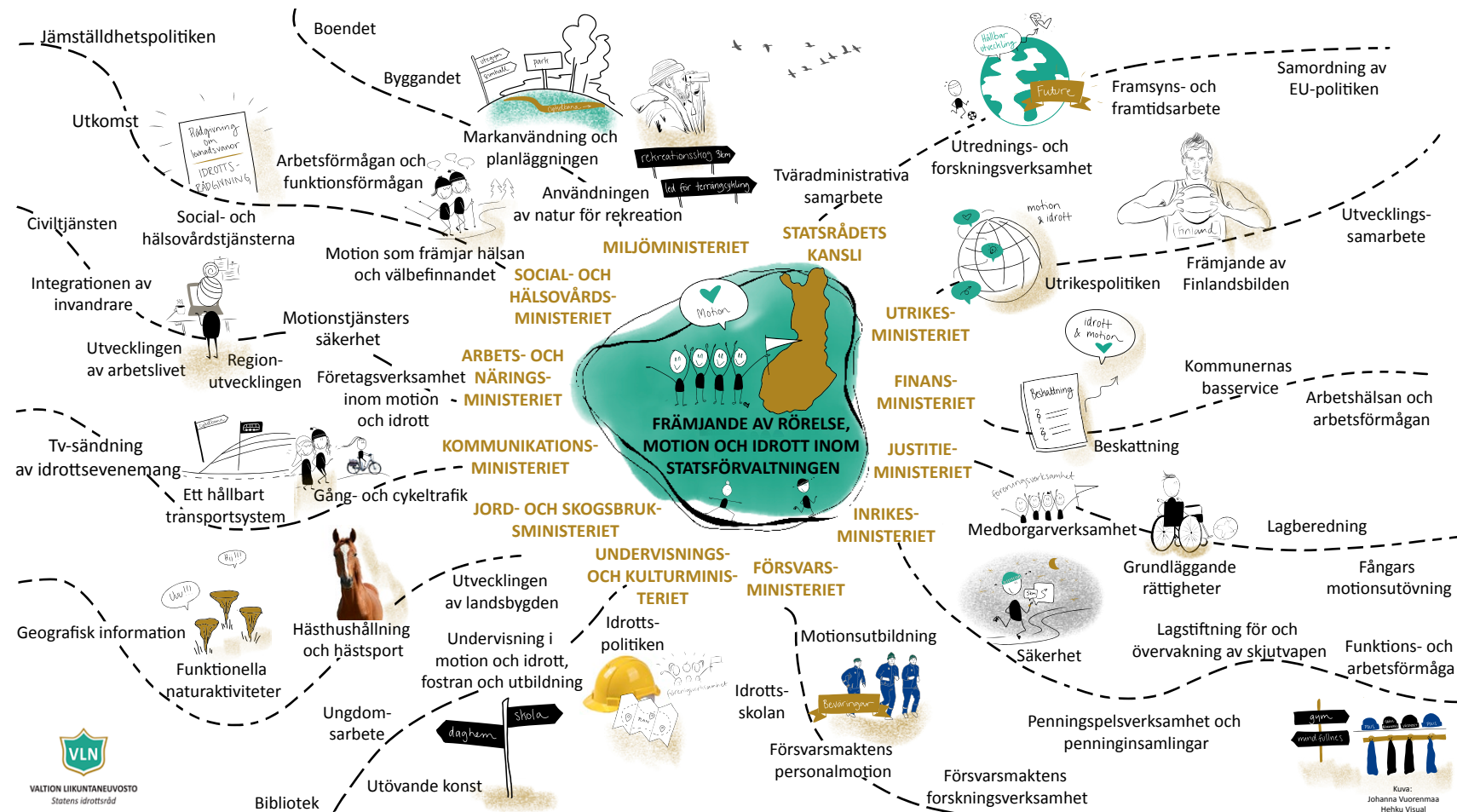


Bakgrunden till programmet Finland i rörelse är den forskningsbaserade uppfattningen att utmaningen med att befolkningen inte rör på sig tillräckligt inte kan lösas enbart genom åtgärder inom idrottssektorn. Förutsättningarna för och möjligheterna att röra på sig i vardagen skapas genom åtgärder inom flera olika förvaltningsområden.

Inom statsförvaltningen är alla tolv ministeriers åtgärder inriktade på att främja fysisk aktivitet (figur 2). Med tanke på befolkningens fysiska aktivitet är till exempel social- och hälsovårds-, fostrings- och utbildnings-, transport-, idrotts- samt markanvändningspolitiska åtgärder särskilt viktiga. Målet med programmet Finland i rörelse är att främja motion och fysisk aktivitet på ett fenomenbaserat sätt, med flera tväradministrativa åtgärder inom statsförvaltningen på samma gång.

5 Pyykkönen & Kokkonen 2017. I verket Pyykkönen, T.: Maaailman istuvin urheilukansa – ihmettelyjä liikuntapolitiikan labyrinteissa serien Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nr 30. Efter bearbetning, figurens proportioner är riktgivande.

**Figur 2.** Främjande av motion och fysisk aktivitet på olika ministerier<sup>6</sup>.



6 Visualiseringar av ministerierna som främjare av fysisk aktivitet, motion och idrott. Statens idrottsråd 2023

## **3 Lägesbild**

### **3.1 Rekommendationer för fysisk aktivitet**

I de nationella rekommendationerna för fysisk aktivitet beskrivs den mängd fysisk aktivitet som behövs för olika åldersgrupper med tanke på välfärd och hälsa.

## Nationella rekommendationer för fysisk aktivitet

### Barn i småbarnsåldern<sup>7</sup>

Minst tre timmar fysisk aktivitet per dag: en timme fartfylld fysisk aktivitet samt två timmar lätt aktivitet och aktiv utomhusvistelse. Dessutom lugna sysslor i vardagen samt tillräckligt med sömn och vila.

### Barn i grundskoleåldern (7–17-åringar)<sup>8</sup>

Dagligen minst 60 minuter mångsidig och ansträngande fysisk aktivitet i högt tempo på ett sätt som passar individen med tanke på åldern. Mycket och långvarigt stillasittande bör undvikas.

### Vuxna i arbetsför ålder (18–64-åringar)<sup>9</sup>

Minst 2 timmar och 30 minuter fysisk aktivitet i snabbt tempo eller alternativt 1 timme och 15 minuter ansträngande fysisk aktivitet. Dessutom rörelse som tränar muskelstyrkan samt koordination och balans minst två gånger i veckan.

### Äldre (över 65 år)<sup>10</sup>

Minst 2 timmar och 30 minuter fysisk aktivitet i snabbt tempo eller alternativt 1 timme och 15 minuter ansträngande fysisk aktivitet i veckan. Dessutom särskild uppmärksamhet vid rörelse som tränar muskelstyrkan samt koordination och balans minst två gånger i veckan.

- 
- 7 Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016: 21.
  - 8 Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17 år. 2021. Undervisnings- och kulturministeriets publikationsserie 2021:19
  - 9 UKK-institutet Motionsrekommendation per vecka för 18–64-åringar. <https://ukkinstituutti.fi/sv/motionsrekommendationer/motionsrekommendation-for-vuxna/>
  - 10 UKK-institutet Motionsrekommendation per vecka för över 65-åringar. <https://ukkinstituutti.fi/sv/motionsrekommendationer/motionsrekommendation-for-over-65-aringar/>

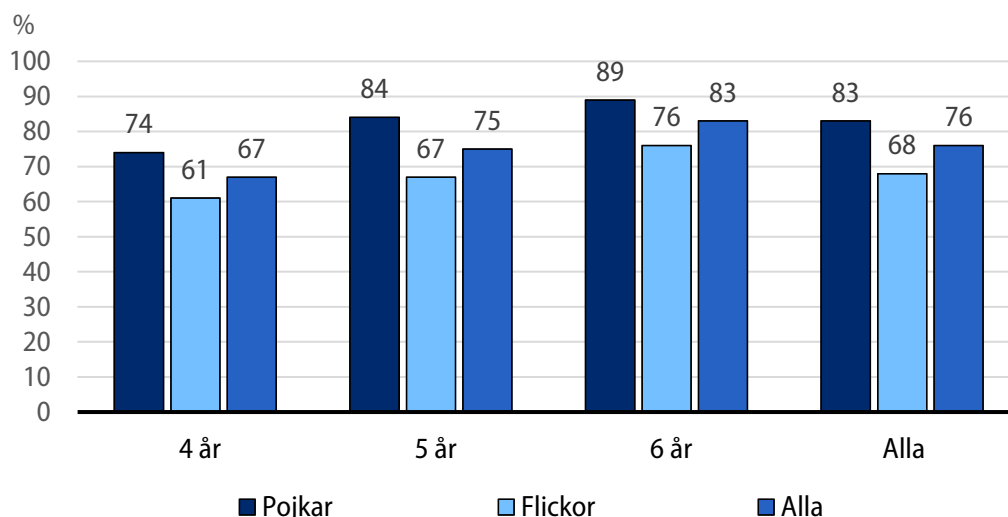
## 3.2 Fysisk aktivitet och fysisk förmåga i olika åldersgrupper

### Barn i småbarnsåldern

Enligt undersökningar börjar man tillägna sig en fysiskt aktiv livsstil tidigt, redan vid cirka tre års ålder<sup>11</sup>. År 2023 rörde sig 76 procent av 4–6-åringarna enligt rekommendationen för fysisk aktivitet under de första åren (figur 3). Rekommendationen uppnåddes oftare bland pojkar än bland flickor (83 procent mot 68 procent), bland äldre barn oftare än bland yngre barn och oftare i stadsmiljö än på landsbygden eller i tätorter.<sup>12</sup>

Enligt en enkät uppskattade 74 procent av 4-åringarnas föräldrar att deras barn (77 procent av pojkarna, 70 procent av flickorna) rör på sig i raskt tempo hemma i över en timme per dag.<sup>13</sup>

**Figur 3.** Andel barn som uppfyllt rekommendationen för fysisk aktivitet under de första åren (%).<sup>14</sup>



11 Sääkslahti, A. m.fl. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyäissä. *Liikunta & Tiede* 50, 2-3: 27–31.

12 Mehtälä, A. m.fl. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2024:10.

13 Vuorenmaa, M. 2019. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Institutet för hälsa och välfärd. Tilastoraportti 10/2019.

14 Mehtälä, A. m.fl. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer: 2024:10.



## Barn i grundskoleåldern (7–17-åringar)

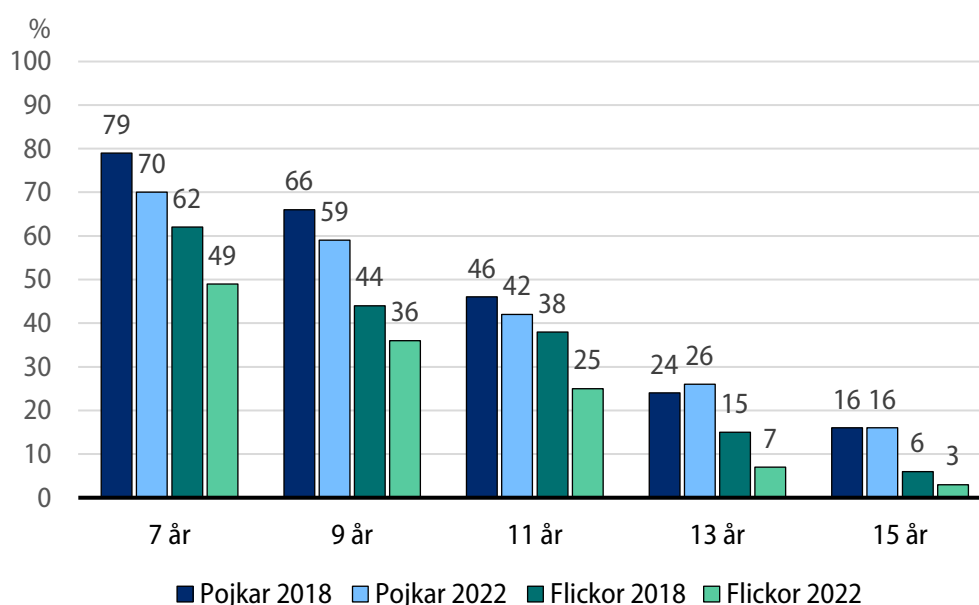
Enligt forskningsrön som bygger på enkäten uppfyllde sammanlagt drygt en tredjedel (36 procent) av 7–15-åringarna rekommendationen om fysisk aktivitet 2022. Uppfyllandet av rekommendationen minskar med stigande ålder: Av 7-åringarna uppfyller 46 procent rekommendationen, medan endast 23 procent av 15-åringarna uppfyller den.<sup>15</sup>

Även enligt uppgifter från rörelsemätare minskar antalet som uppfyller rekommendationen om fysisk aktivitet kraftigt från lågstadieåldern till högstadieåldern. Enligt uppgifter från rörelsemätare uppfylldes rekommendationen 2022 av 71 procent av 7-åringarna, men endast 10 procent<sup>16</sup> av 15-åringarna.

Mängden fysisk aktivitet har minskat från 2018 till 2022 i alla åldersgrupper, med undantag av 13-åriga pojkar, bland vilka antalet pojkar som uppfyllt rekommendationen har ökat, samt 15-åriga pojkar, bland vilka antalet har förblivit oförändrat (figur 4). Pojkar rör på sig mer än flickor i alla åldersgrupper.<sup>17</sup>

- 
- 15 Martin, L. ym. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. I verket Sami Kokko och Leena Martin (red.): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Statens idrottsråds publikationer 2023:1. Statens idrottsråd 2023.
- 16 Husu, P. ym. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. I verket Sami Kokko och Leena Martin (red.): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Statens idrottsråds publikationer 2023:1. Statens idrottsråd 2023.
- 17 Husu, P. ym. 2022. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. I verket Sami Kokko och Leena Martin (red.): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Statens idrottsråds publikationer 2023:1. SAMT UKK-institutet. Delgivning via e-post 22.6.2023. Baserat på resultatet av undersökningen om barns och ungdomars fysiska aktivitetsvanor i Finland (LIITU) 2018.

**Figur 4.** Andelen barn och unga som uppnått rekommendationen om fysisk aktivitet i olika åldersgrupper 2018 och 2022 (%)<sup>18</sup>.



### Vuxna i arbetsför ålder (18–64-åringar)

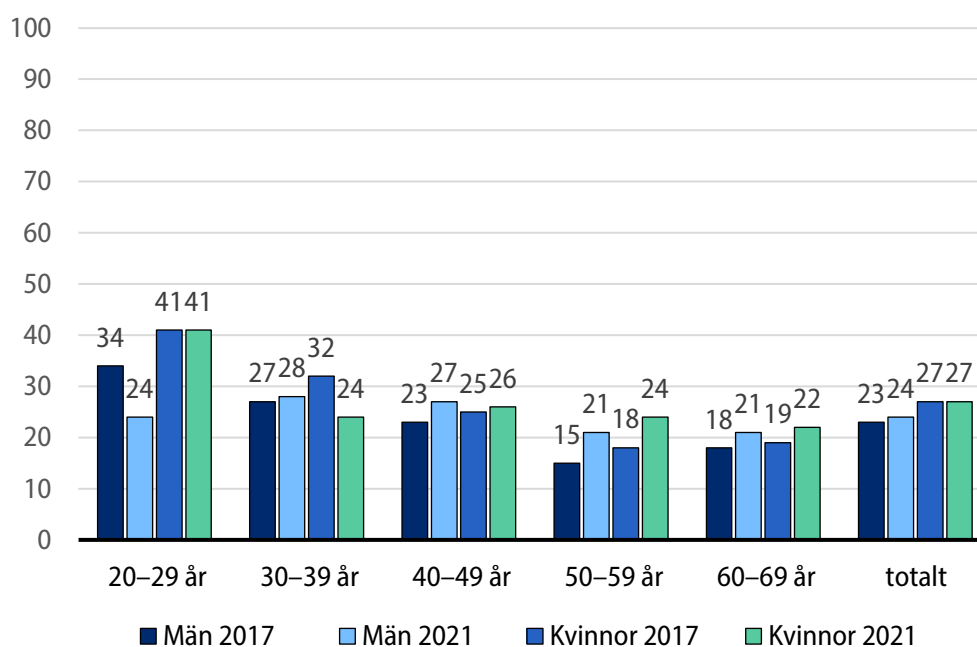
Enligt uppgifter som bygger på enkäten (2021) uppfyller drygt en fjärdedel (26 procent) av de vuxna rekommendationen om fysisk aktivitet. Kvinnor uppfyller rekommendationen något oftare än män (27 procent mot 24 procent). I den yngsta åldersgruppen (20–29-åringar) uppfyller en tredjedel (33 procent) rekommendationen om fysisk aktivitet, men i den äldsta gruppen (60–69-åringar) endast en dryg femtedel (21 procent).<sup>19</sup> (Figur 5.)

18 Husu, P. ym. 2022. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seu-rantalaitteet. I verket Sami Kokko och Leena Martin (red.): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suo-messa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Statens idrottsråds publikationer 2023:1. SAMT UKK-institutet. Delgivning via e-post 22.6.2023. Baserat på resultaten av undersökningen om barns och ungdomars fysiska aktivitetsvanor i Finland (LIITU) 2018.

19 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2022:33. SAMT UKK-institutet. Delgivning via e-post 22.6.2023. Grundat på resultaten från undersökningen KunnonKartta 2017.

I sin helhet har antalet personer som uppfyller rekommendationen för fysisk aktivitet varit nästan oförändrat mellan 2017 och 2021. I vissa åldersgrupper har det dock skett förändringar: till exempel uppnådde betydligt färre män i åldern 20–29 år än tidigare rekommendationen om fysisk aktivitet (2017: 34 procent mot 2021: 24 procent).<sup>20</sup>

**Figur 5.** Antalet män och kvinnor som uppfyller rekommendationen om fysisk aktivitet i olika åldersgrupper och sammanlagt 2017 och 2021 (procent)<sup>21</sup>.



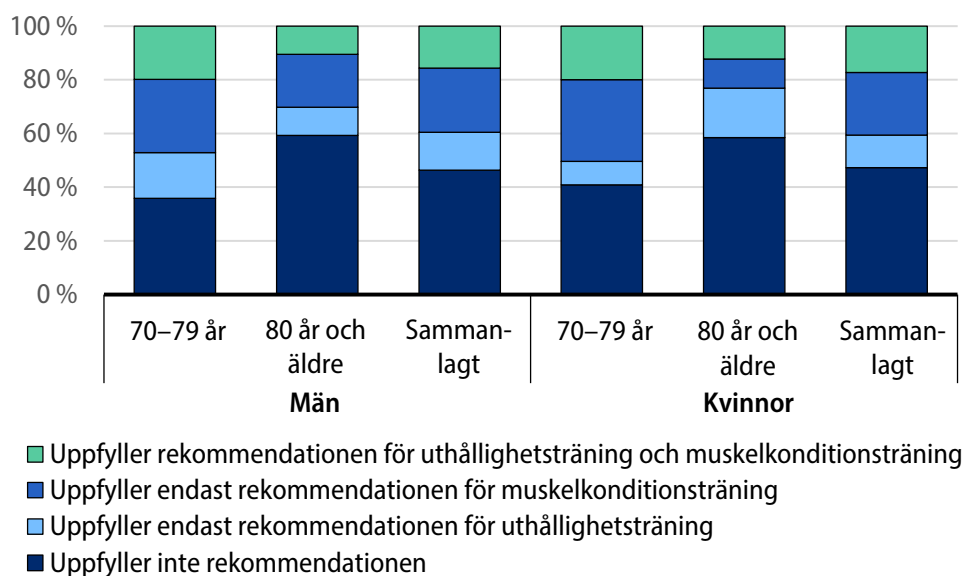
20 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2022:33. SAMT UKK-institutet. Delgivning via e-post 22.6.2023. Grundat på resultaten från undersökningen KunnonKartta 2017.

21 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. SEKÄ UKK-instituutti. Sähköpostitiedoksianto 22.6.2023. Perustuen KunnonKartta 2017 -tutkimuksen tuloksiin.

## Äldre (över 65 år)

Enligt uppgifterna från undersökningen rör sig 16 procent av de äldre enligt rekommendationen. Det är knappt någon skillnad mellan män och kvinnor i andelen som uppfyller rekommendationen. I den yngre åldersgruppen (70–79-åringar) uppfyller en femtedel (20 procent) rekommendationen om fysisk aktivitet, men i den äldre gruppen (personer som fyllt 80 år) är andelen endast 11 procent.<sup>22</sup> (Figur 6.)

**Figur 6.** Uppfyllande av rekommendationen för fysisk aktivitet enligt ålder och kön enligt enkätuppgifterna<sup>23</sup>.



## Fysisk funktionsförmåga

De mest omfattande uppgifterna om förändringar i befolkningens fysiska funktionsförmåga kommer från beväringarnas konditionstest. Uthålligheten hos finländska unga män har minskat betydligt sedan slutet av 1970-talet och muskelkonditionen sedan början av 1990-talet. Den största minskningen skedde på båda

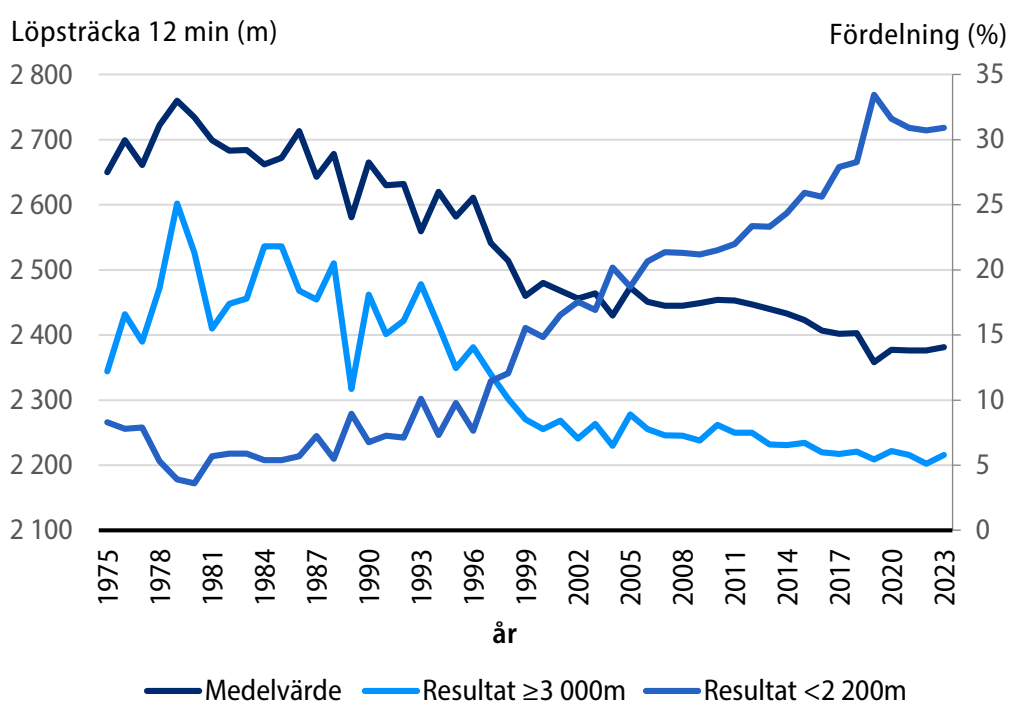
22 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2022:33

23 Husu, P. ym. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2022:33.

områdena i slutet av 1990-talet. 2023 var det genomsnittliga resultatet för beväringarnas 12 minuters löptest i början av tjänstgöringen 2 381 meter, medan det var som bäst i slutet av 1970-talet, 2 760 meter.<sup>24</sup> (Figur 7.)

Andelen personer med god muskelkondition har också minskat något och andelen personer med dålig kondition har ökat under de senaste åren. År 2023 fick cirka 31 procent ett berömligt eller bra resultat i muskelkonditionstestet och cirka 23 procent ett svagt resultat. (figur 8.) Beväringarnas kroppsvikt har stigit från 70,8 kilo till 78,7 kilo på knappt 30 år (1993–2021).<sup>25</sup>

**Figur 7.** Uthålligheten hos män som påbörjat beväringstjänst 1975–2023<sup>26</sup>.

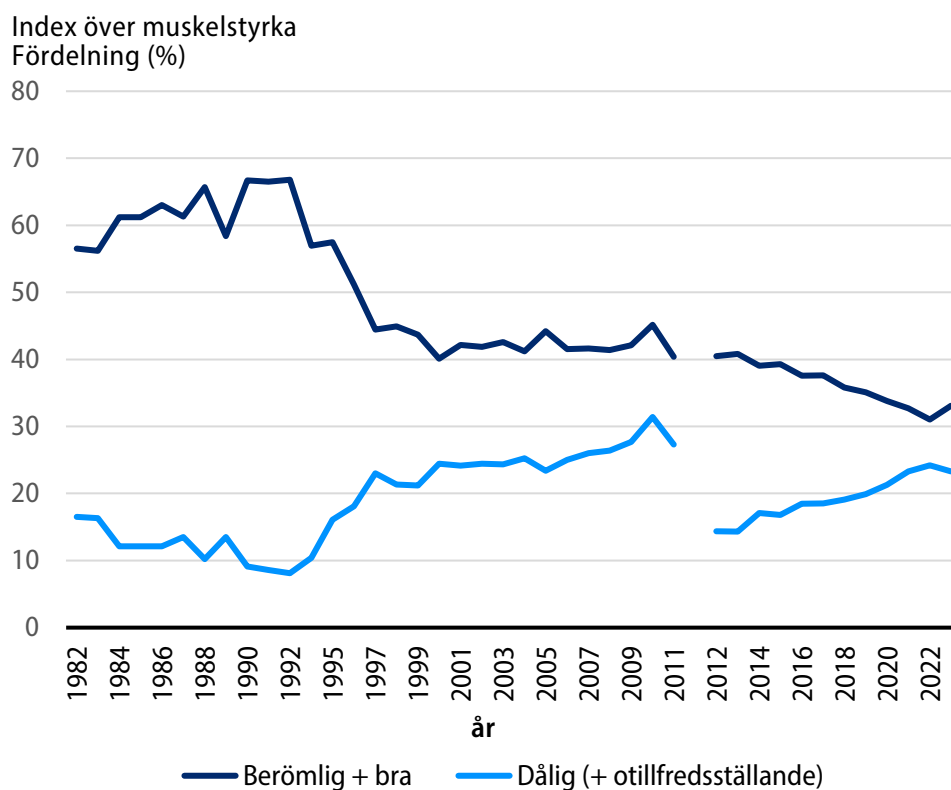


24 Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970–2020-luvulla. Försvarsmakten 2023.

25 Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970-luvulta 2020-luvulle. Puolustusvoimat 2023.

26 Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970-luvulta 2020-luvulle. Puolustusvoimat 2023.

**Figur 8.** Muskelstyrka hos män som påbörjat beväringstjänst 1982–2023<sup>27</sup>. (Från och med inryckningskontingenten I/2011 infördes ett nytt testbatteri, så resultaten är inte helt jämförbara med tidigare år).



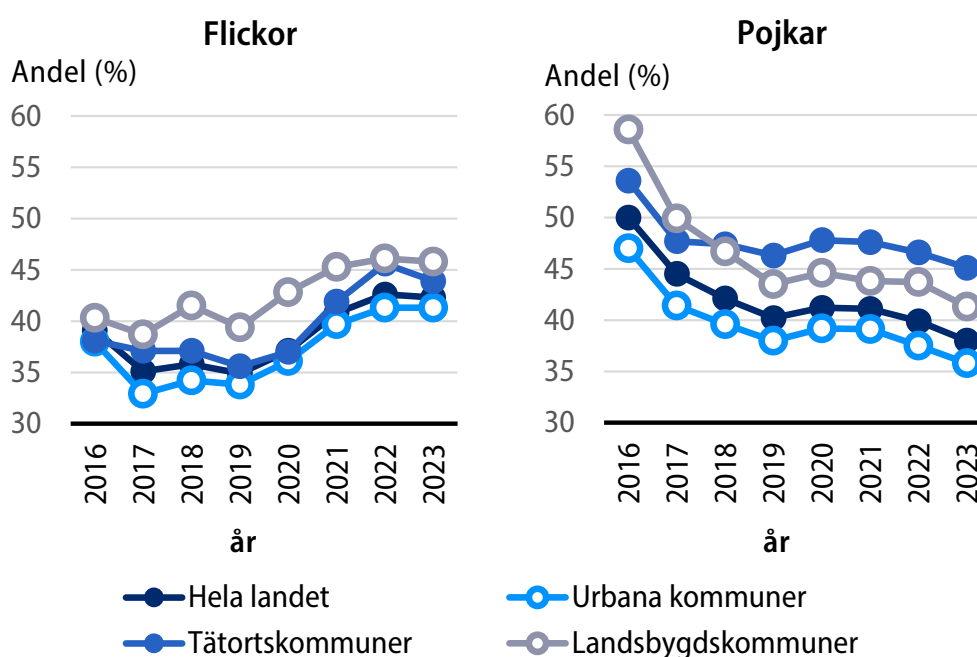
Move!-mätningarna som genomförs som en del av gymnastikundervisningen under den grundläggande utbildningen har gett information om den fysiska funktionsförmågan hos elever i årskurs 5 och 8 sedan år 2016 (omfattande för elever i årskurs 8 från och med år 2018). Enligt Move!-mätningarna 2023 verkar nedgången i den fysiska funktionsförmågan hos elever i årskurs 5 och 8 ha planat ut och har till och med delvis börjat öka på nationell nivå. År 2023 hade allt färre pojkar en låg fysisk funktionsförmåga och pojkarnas uthållighet och rörlighet har förbättrats. Flickornas fysiska funktionsförmåga verkar enligt mätresultaten för 2023 ha

<sup>27</sup> Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970-luvulta 2020-luvulle. Puolustusvoimat 2023.

förblivit oförändrad eller förbättrats något jämfört med året innan. Drygt 38 procent av eleverna i årskurs 5 och 8 har en fysisk funktionsförmåga som eventuellt sliter på eller skadar hälsan och välbefinnandet.<sup>28</sup>

De regionala skillnaderna i den fysiska funktionsförmågan är betydande bland elever i årskurs 5 och 8. I mer tätbebyggda stadsregioner är funktionsförmågan klart bättre än i glesbebyggda områden.<sup>29</sup> (figur 9. /8-klassare)

**Figur 9.** Totalresultat för åttondeklassarnas fysiska funktionsförmåga enligt kommunklass. Andel elever vars fysiska funktionsförmåga eventuellt är på en nivå som sliter på eller skadar hälsan och välbefinnandet.<sup>30</sup>



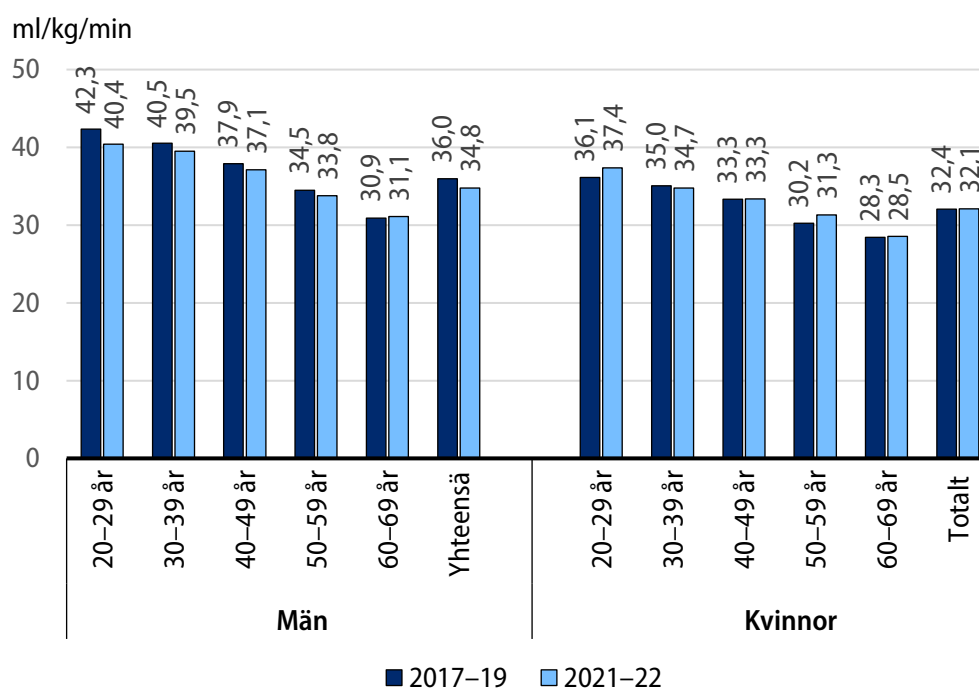
28 Move! – uppföljningssystem för den fysiska funktionsförmågan. Resultat hösten 2023. <https://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat>

29 Move! – uppföljningssystem för den fysiska funktionsförmågan. Resultat hösten 2023. <https://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat>

30 Move! – uppföljningssystem för den fysiska funktionsförmågan. Resultat hösten 2023. <https://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/move-resultat>

I undersökningen KunnonKartta har man granskat förändringar i den vuxna befolkningens uthållighet genom att jämföra syreförbrukningsvärdena från ett sex minuters gångtest mellan 2017–2019 och 2021–2022. Under perioden verkar männens uthållighet ha försämrats något, men det verkar inte ha skett någon förändring bland kvinnorna. En granskning enligt åldersgrupp visar att uthålligheten försämrades under perioden särskilt hos män i åldern 20–29 år.<sup>31</sup> (Figur 10.)

**Figur 10.** Uthållighet med syreförbrukningsvärde (ml/kg/min.) enligt ålders- och könsgroup i KunnonKartta-undersökningen 2017–2019 och 2021–2022<sup>32</sup>.



Enligt undersökningen FinHälsa försämras de äldres funktionsförmåga enligt många indikatorer efter 80 års ålder. Drygt 80 procent av 60–69-åringarna och fler än två av tre 70–79-åringar klarar fortfarande av 500 meters promenad utan

31 Husu, P. ym. (2022). Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2022:33

32 Borodulin, K. & Wennman, H. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Statistikrapport 48/2019, Institutet för hälsa och välfärd.



svårighet, men endast knappt hälften av männen som fyllt 80 år och endast knappt en tredjedel av kvinnorna.<sup>33</sup> Cirka 51 procent av dem som fyllt 75 år hade funktionsnedsättningar på grund av hälsoproblem 2022<sup>34</sup>.

---

33 Borodulin, K. & Wennman, H. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Statistikrapport 48/2019, Institutet för hälsa och välfärd.

34 Undersökningen Hälsosamma Finland 2022–2023. Toimintarajoitteet terveysongelman vuoksi. Institutet för hälsa och välfärd. [https://www.thl.fi/tervesuomi\\_verkkoraportit/ilmioraportit\\_2023/toimintarajoitteet\\_terveysongelman\\_vuoksi.html](https://www.thl.fi/tervesuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/toimintarajoitteet_terveysongelman_vuoksi.html). 6.11.2023.

## 4 Åtgärder

Målen för programmet Finland i rörelse kan delas in i två delområden (figur 11). Det första målet är att våra samhällsstrukturer skapar allt bättre förutsättningar för människor att röra sig. För det andra är målet att uppnå förändringar i människors och sammanslutningars beteende så att de allt oftare gör ett medvetet eller omedvetet val att röra sig, – det vill säga utnyttjar strukturerna för fysisk aktivitet. Till det andra målet hör också att man på organisationsnivå allt oftare vill och väljer att vidta åtgärder för att främja fysisk aktivitet.

**Figur 11.** Programmet Finland i rörelse – mål och åtgärder.



I regeringsprogrammet ingår 16 åtgärder i programmet Finland i rörelse. Dessa åtgärder är indelade i fem åtgärdshelheter (Verksamhetskulturer som främjar fysisk aktivitet, Motionsrådgivning, Motionsförhållanden, Motionskompetens, Beskattning som uppmuntrar till fysisk aktivitet) (figur 11.) och sammanlagt 35 separata åtgärder (se nedan: Åtgärd, ansvariga ministeriet/ministerierna och den preliminära tidsplanen).

## Motionsinriktade verksamhetskulturer

1. Till lagen om grundläggande utbildning fogas bestämmelser om främjande av en fysiskt aktiv livsstil, *UKM, 2025*
2. Personalen inom fostran och undervisning stöds i sitt arbete genom att bättre fungerande praxis sprids, *UKM, 2023–27*
3. Kommunerna uppmuntras att utvidga programmet I rörelse till alla daghem och skolor, *UKM, 2023–27*
4. Inom utbildningen på andra stadiet utreds det hur gymnastik kan läggas till som ett läroämne som finns på schemat varje vecka, *UKM, 2024–25*
5. Alla högskolors deltagande i programmet Studier i rörelse uppmuntras, *UKM, 2023–27*
6. Främjandet av motion och funktionsförmåga integreras i uppbådsverksamheten, *FöM, 2024–27*
7. Orken i arbetet stöds genom att motion görs till en central del av utvecklingen av arbetsförmågan och arbetslivet, *SHM, ANM, 2023–27*
8. Man utreder de effektivaste metoderna för arbetsgivarna att i samarbete med företagshälsovården främja personalens fysiska aktivitet, *ANM, SHM, 2024–*
9. De äldres funktionsförmåga främjas och fallolyckor förebyggs, *SHM (UKM), 2024–*
10. Möjligheten att garantera en subjektiv rätt till utomhusvistelse för äldre utreds, *SHM, 2024–*
11. Det hushållsavdrag som Sitra föreslår införs för att främja funktionsförmågan hos personer över 75 år och för att förbättra förutsättningarna för dessa att klara sig hemma genom att underlätta anskaffningen av motions- och rehabiliteringstjänster, *FM, SHM, 2026*

## Motionsrådgivning

- 12.Handledningen kring levnadsvanor och motionsrådgivningen i kommunerna och välfärdsområdena stärks genom utnyttjande av de möjligheter som den medicinska tekniken erbjuder, *UKM, SHM, 2024–27*
13. Fördelningen av finansieringen för främjande av hälsa och välfärd i kommunerna och välfärdsområdena bedöms, *FM (SHM, UKM), 2025–26*
14. Främjandet av familjemotion understöds, *UKM, SHM, 2023–27*
15. En boll tas med i moderskapsförpackningen, *SHM, 2025–26*

16. Rådgivning om familjemotion införs vid rådgivningsbyråerna, *SHM, UKM, 2024*
17. I samband med de omfattande hälsoundersökningarna i grundskolan ges det personlig motionsrådgivning och motionshandledning utifrån elevens resultat i Move!-mätningarna, *SHM, UKM, 2023–27*
18. Möjligheterna för företagare inom idrottsbranschen att delta i tjänsteproduktionen identifieras, *SHM, ANM, UKM, 2024*

## Motionsförhållanden

19. Kommunerna uppmuntras att utveckla daghemmens och skolornas gårdar till mångsidiga näridrottsanläggningar, *UKM, 2023–27*
20. Kommunerna uppmuntras att i större utsträckning än för närvarande möjliggöra användningen av sina lokaler för olika studerandeorganisationers idrottsverksamhet, *UKM, 2023–27*
21. Motion under daghems- och skoldagar samt i anslutning till skolresor främjas, *UKM, 2023–27*
22. Hobbyverksamhet i samband med skoldagar främjas, *UKM, 2023–27*
23. Försök med olika sätt att utöva motion och idrott efter skoldagen, till exempel hobbyседlar, *UKM, 2024*
24. De metoder som fungerar bäst enligt försöken/resultaten tas i bruk permanent som en del av Finlandsmodellen för hobbyverksamhet, *UKM, 2026–27*
25. Programmet för att främja gång och cykling uppdateras, *KM, 2024*
26. Särskild uppmärksamhet fästs vid trygga skolvägar och ökade möjligheter till motion och idrott, *KM, UKM, 2024–*
27. Vid revideringen av markanvändningslagstiftningen beaktas främjandet av rörligheten, *MM, 2025*
28. Gång och cykling främjas som en del av förfarandet för avtal om markanvändning, boende och trafik, *MM, 2024*
29. Friluftsliv och naturturism främjas, *MM, JSM, ANM, 2023–27*
30. Lagen om friluftsliv revideras med beaktande av egendomsskyddet, *MM, 2025*
31. Betydelsen av bland annat jakt, vildmarksverksamhet och sällskapsdjur identifieras när den fysiska aktiviteten ökas, *JSM, 2024–*

## Idrotts- och motionskompetens

32. Idrotts- och motionskompetens stärks inom olika utbildningsområden, såsom social- och hälsovården och de pedagogiska områdena, *UKM, SHM, 2024–*
33. Främjandet av motion och hälsa beaktas på ett förvaltningsövergripande sätt i kommunernas och välfärdsområdenas strategier, *UKM, SHM, 2023–27*
2. *Personalen inom fostran och undervisning stöds i sitt arbete genom att bättre fungerande praxis sprids.*<sup>35</sup>, *UKM, 2023–27*

## Beskattning som sporrar till fysisk aktivitet

34. Möjligheterna att stödja motion och idrott med hjälp av beskattning utreds och utvärderas, *FM, (UKM), 2024–25*
35. Mervärdesskattebehandlingen av aktörerna inom idrottsbranschen förtydligas så att den sporrar till rörlighet, *FM, (UKM), 2024*

---

35 åtgärden finns även i punkten Motionsinriktade verksamhetskulturer

## 5 Uppföljning och utvärdering

Enligt regeringsprogrammet utvärderas effektiviteten i åtgärderna i programmet Finland i rörelse regelbundet och de mest effektiva verksamhetsmodellerna etableras. Uppföljningen och utvärderingen görs för alla programmets åtgärder.

Åtgärderna i programmet Finland i rörelse följs upp och utvärderas både på åtgärds- och resultatnivå. Med hjälp av åtgärdsindikatorerna följer man upp hur åtgärderna i programmet genomförs och hur de lyckas kvalitativt. Med resultatindikatorerna följer man upp programmets inverkan och effekter, det vill säga de förändringar som åtgärderna åstadkommer i förhållande till programmets mål.

Uppföljningen av programmet genomförs genom att produktionen av data integreras i alla åtgärder. Dessutom säkerställs produktionen av nödvändiga forskningsdata. Programmets effekter och påverkan i sin helhet utvärderas i slutet av regeringsperioden.

För informationsproduktionen och uppföljningen av programmet tillsätts en arbetsgrupp som lyder under Samordningsorganet för idrottspolitiken (LIPOKO). Nedan presenteras preliminära åtgärds- och resultatindikatorer för programmet Finland i rörelse. Åtgärdsindikatorerna presenteras efter varje åtgärd. Resultatindikatorerna presenteras i två grupper. I den första gruppen finns resultatindikatorer som direkt anknyter till programmets centrala mål. I den andra gruppen finns resultatindikatorer kopplade till olika åtgärder.

Den informationsproduktions- och uppföljningsgrupp som ska tillsättas preciserar och utvecklar indikatorerna i takt med att programarbetet framskrider. Även uppföljningsindikatorerna för programmets kommunikation fastställs i takt med att programarbetet framskrider.

### Preliminära åtgärdsindikatorer:

1. **Till lagen om grundläggande utbildning fogas bestämmelser om främjande av en fysiskt aktiv livsstil**
  - Genomförande ja/nej
  - Kvalitativ bedömning

- 2. Personalen inom fostran och undervisning stöds i sitt arbete genom att bättre fungerande praxis sprids**
  - Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning
  
- 3. Kommunerna uppmuntras att utvidga programmet i rörelse till alla daghem och skolor**
  - Antal kommuner som omfattas av verksamheten och deras andel
  - Antal verksamhetsställen som omfattas av verksamheten och deras andel
  - Antal och andel barn och unga som omfattas av verksamheten
  - Kvalitativ bedömning
  
- 4. Inom utbildningen på andra stadiet utreds det hur gymnastik kan läggas till som ett läroämne som finns på schemat varje vecka**
  - Sammanställning av rapport ja/nej
  - Kvalitativ bedömning
  
- 5. Alla högskolors deltagande i programmet Studier i rörelse uppmuntras**
  - Antal högskolor som omfattas av verksamheten
  - Antal och andel studerande som omfattas av verksamheten
  - Kvalitativ bedömning
  
- 6. Främjandet av motion och funktionsförmåga integreras i uppbådsverksamheten**
  - Genomförande ja/nej
  - Genomförandets omfattning
  - Kvalitativ bedömning
  
- 7. Orken i arbetet stöds genom att motion görs till en central del av utvecklingen av arbetsförmågan och arbetslivet**
  - Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning
  - Förekomst av stödåtgärder för personalens fysiska aktivitet på arbetsplatser
  - Förekomst av kartläggning av fysisk aktivitet inom företagshälsovården

- 8. Man utreder de effektivaste metoderna för arbetsgivarna att i samarbete med företagshälsovården främja personalens fysiska aktivitet**
  - Undersökning genomförd ja/nej
  - Kvalitativ bedömning
  
- 9. De äldres funktionsförmåga främjas och fallolyckor förebyggs**
  - Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning
  
- 10. Möjligheten att garantera en subjektiv rätt till utomhusvistelse för äldre utreds**
  - Undersökning genomförd ja/nej
  - Kvalitativ bedömning
  
- 11. Det hushållsavdrag som Sitra föreslår införs för att främja funktionsförmågan hos personer över 75 år och för att förbättra förutsättningarna för dessa att klara sig hemma genom att underlätta anskaffningen av motions- och rehabiliteringstjänster**
  - Införande ja/nej
  - Kvalitativ bedömning
  
- 12.Handledningen kring levnadsvanor och motionsrådgivningen i kommunerna och välfärdsområdena stärks genom utnyttjande av de möjligheter som den medicinska tekniken erbjuder**
  - Antal kommuner som erbjuder motionsrådgivning
  - Antal klienter som får motionsrådgivning
  - Effekter av motionsrådgivning
  
- 13. Fördelningen av finansieringen för främjande av hälsa och välfärd i kommunerna och välfärdsområdena bedöms**
  - Antal indikatorer för fysisk aktivitet och fysisk funktionsförmåga i hyte-koefficientens indikator (kommuner, välfärdsområden)
  - Finansiering för att främja välbefinnande och hälsa i kommuner och välfärdsområden
  
- 14. Främjandet av familjemotion understöds**
  - Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning



- 15. En boll tas med i moderskapsförpackningen**
- Genomförande ja/nej
  - Kvalitativ bedömning
- 16. Rådgivning om familjemotion införs vid rådgivningsbyråerna**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Antal klientkontakter
- 17. I samband med de omfattande hälsoundersökningarna i grundskolan ges det personlig motionsrådgivning och motionshandledning utifrån elevens resultat i Move!-mätningarna**
- Antal kommuner med stödåtgärder baserade på Move!-resultaten
  - Kvalitativ bedömning
- 18. Möjligheterna för företagare inom idrottsbranschen att delta i tjänsteproduktionen identifieras**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning
- 19. Kommunerna uppmuntras att utveckla daghemmens och skolornas gårdar till mångsidiga näridrottsanläggningar**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning av den fysiska aktivitetsnivån på daghems- och skolgårdar
- 20. Kommunerna uppmuntras att i större utsträckning än för närvarande möjliggöra användningen av sina lokaler för olika studerandeorganisationers idrottsverksamhet**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning
- 21. Motion under daghems- och skoldagar samt i anslutning till skolresor främjas**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning
- 22. Hobbyverksamhet i samband med skoldagar främjas**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Antal kommuner, skolor, klubbar och elever som deltar i Finlandsmodellen för hobbyverksamhet
  - Kvalitativ bedömning

- 23. Försök med olika sätt att utöva motion och idrott efter skoldagen, till exempel hobbysedlar**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning
- 24. De metoder som fungerar bäst enligt försöken/resultaten tas i bruk permanent som en del av Finlandsmodellen för hobbyverksamhet**
- Antal och omfattning av etablering av experiment
  - Kvalitativ bedömning
- 25. Programmet för att främja gång och cykling uppdateras**
- Genomförande ja/nej
  - Kvalitativ bedömning
- 26. Särskild uppmärksamhet fästs vid trygga skolvägar och ökade möjligheter till motion och idrott**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning
- 27. Vid revideringen av markanvändningslagstiftningen beaktas främjandet av rörligheten**
- Genomförande ja/nej
  - Kvalitativ bedömning
- 28. Gång och cykling främjas som en del av förfarandet för avtal om markanvändning, boende och trafik**
- Kvalitativ bedömning
- 29. Friluftsliv och naturturism främjas**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning
- 30. Lagen om friluftsliv revideras med beaktande av egendomsskyddet**
- Genomförande ja/nej
  - Kvalitativ bedömning
- 31. Betydelsen av bland annat jakt, vildmarksverksamhet och sällskapsdjur identifieras när den fysiska aktiviteten ökas**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning

- 32. Idrotts- och motionskompetens stärks inom olika utbildningsområden, såsom social- och hälsovården och de pedagogiska områdena**
- Antal åtgärder och deras omfattning
  - Kvalitativ bedömning
- 33. Främjandet av motion och hälsa beaktas på ett förvaltningsövergripande sätt i kommunernas och välfärdsområdenas strategier**
- Förekomst av främjande av fysisk aktivitet och hälsa i kommunernas och välfärdsregionernas strategier
  - Kvalitativ bedömning
- 34. Möjligheterna att stödja motion och idrott med hjälp av beskattning utreds och utvärderas**
- Genomförande ja/nej
  - Kvalitativ bedömning
- 35. Mervärdesskattebehandlingen av aktörerna inom idrottsbranschen förtydligas så att den sporrar till rörlighet**
- Genomförande ja/nej
  - Kvalitativ bedömning

## Preliminära resultatindikatorer

### Mätgrupp 1: resultatindikatorer för programmets huvudmål.

- Mängden rask och ansträngande fysisk aktivitet och förändringar i mängden i olika åldersgrupper (barn under skolåldern, i grundskoleåldern, unga, vuxna, äldre, tillämpade grupper), enkätuppgifter och uppgifter från rörelsemätare
- Mängden lätt fysisk aktivitet och förändringar i mängden i olika åldersgrupper (barn under skolåldern, i grundskoleåldern, unga, vuxna, äldre, tillämpade grupper), enkätuppgifter och uppgifter från rörelsemätare
- Mängden stillasittande och förändringar i mängden i olika åldersgrupper (barn under skolåldern, i grundskoleåldern, unga, vuxna, äldre, tillämpade grupper), enkätuppgifter och uppgifter från rörelsemätare
- Fysisk funktionsförmåga och förändringar i den i olika åldersgrupper (fysisk funktionsförmåga inom olika delområden)

**Mätgrupp 2: resultatindikatorer för programmets åtgärder.**

- Antalet personer som inleder beväringstjänst/procentandel av de värnpliktigas åldersklass
- Antalet personer som avbrutit sin beväringstjänst/procentandel av dem som ryckt in
- Upplevd arbetsförmåga
- Antalet sjukdagpenningss dagar på grund av sjukdomar i stöd- och rörelseorganen
- Antalet invalidpensioner på grund av sjukdomar i stöd- och rörelseorganen
- Antalet fallolyckor bland äldre personer
- Fortskaffningssättens andel när man tar sig till skolan
- Fortskaffningssättens andel när man tar sig till småbarnspedagogiken
- Förekomsten av strukturer som främjar fysisk aktivitet under skoldagar och skolresor
- Förekomsten av strukturer som främjar fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken
- Antal utomhusvistelser
- Det totala antalet besök i nationalparker, statens strövområden och andra platser öppna för allmänheten
- Populariteten hos bär- och svampplockning samt jakt och fiske
- Antal personer som deltar i fritidsverksamhet med djur



VALTIONEUVOSTO  
STATSRÅDET

SNELLMANGATAN 1 A, HELSINGFORS

PB 23, 00023 STATSRÅDET

[valtioneuvosto.fi/sv/](http://valtioneuvosto.fi/sv/)

[julkaisut.valtioneuvosto.fi](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi)

ISBN pdf: 978-952-383-707-2

ISSN pdf: 2490-0966