



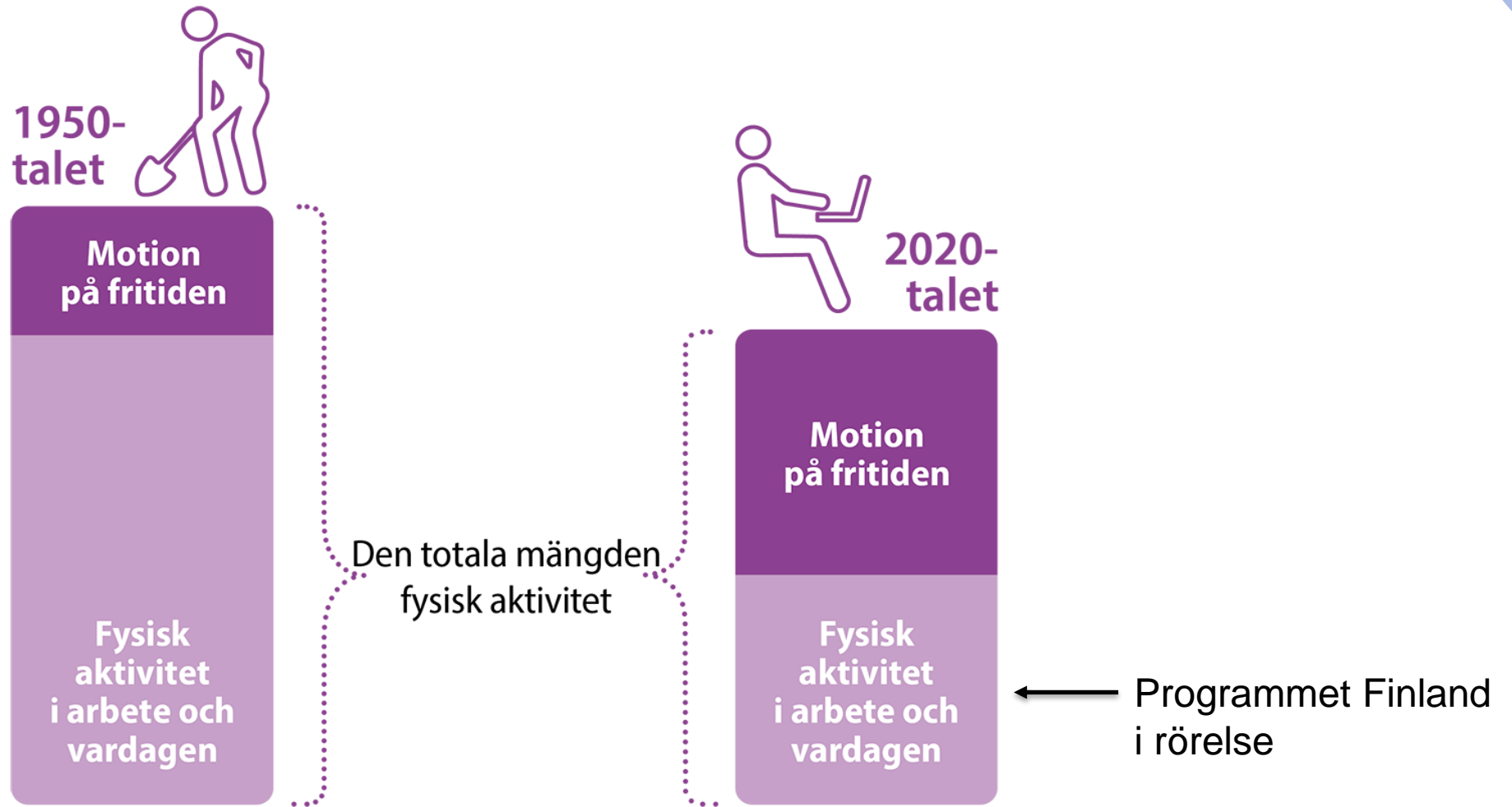
VALTIONEUVOSTO
STATSRÅDET



Utvecklingsunderstöd för programmet Finland i rörelse: Organisationers nya försök och innovationer – Gemensam utveckling av idéer

Informationsmöte 5.3 2026

Paradoxen med fysisk inaktivitet



Källa: Pyykkönen & Kokkonen 2017. I verket Pyykkönen, T.: Maailman istuvin urheilukansa – ihmettelyjä liikuntapolitiikan labyrinteissa. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 30. Bearbetad, figurens proportioner riktgivande.

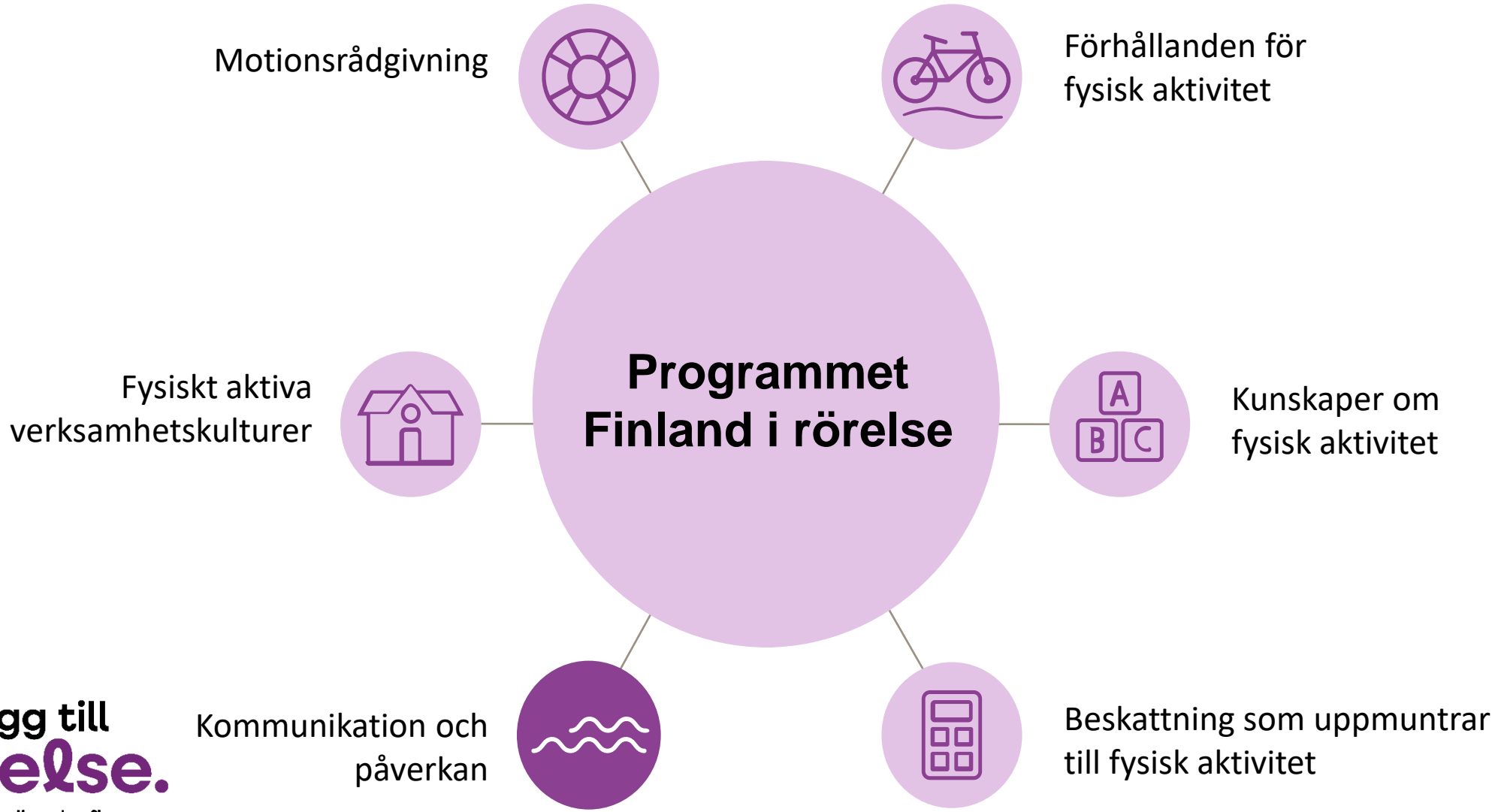
Programmet Finland i rörelse

regeringsprogram för statsminister Petteri Orpos regering

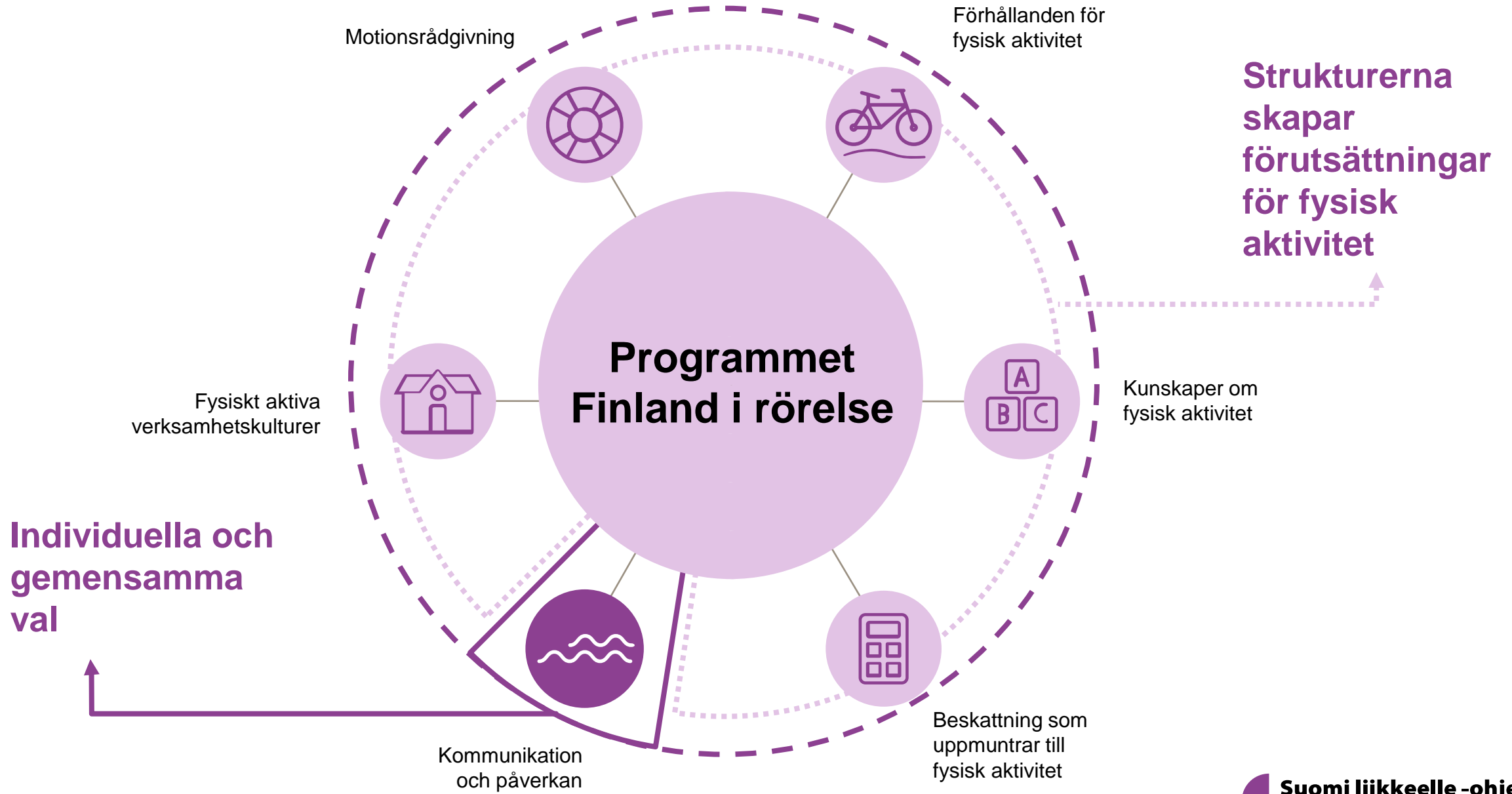
- Målet är ökad fysisk aktivitet i varje åldersgrupp
- Ministerarbetsgruppen för en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga styr och följer upp genomförandet
- 20 miljoner euro/år, under regeringsperioden 2024-2027
- De 16 skrivningar i regeringsprogrammet som berör programmet Finland i rörelse omfattar 35 åtgärder



Lägg till
rörelse.
finlandirorelse.fi



Lägg till rörelse.
finlandirorelse.fi



Fördelning av anslag i programmet Finland i rörelse	2024	2025	2026
Undervisnings- och kulturministeriet			
Utvidgning av helheten I rörelse (Skolan i rörelse)	5 000 000 €	3 000 000 €	- €
Utvidgning av helheten I rörelse (Studier i rörelse, högskolor)	1 000 000 €	1 000 000 €	200 000 €
Stärkt motionsrådgivning	3 400 000 €	900 000 €	2 900 000 €
Motionsrådgivning i Move!-processen	2 000 000 €	1 900 000 €	1 900 000 €
Försöks- och innovationsunderstöd	3 700 000 €	- €	2 500 000 €
En väg till föreningsverksamhet genom motionshobbyer enligt Finlandsmodellen för hobbyverksamhet	- €	2 600 000 €	- €
Utveckling, försök och innovationer inom anpassad motion	- €	800 000 €	- €
Stärkande av förutsättningarna för fysisk aktivitet i daghem och skolor genom att anlägga mer naturliknande lekmiljöer på gårdarna (UKM, SHM, MM)	- €	- €	2 500 000 €
Programadministration, allmänt genomförande, kommunikation, utredningsarbeten och uppföljning	1 175 000 €	1 000 000 €	700 000 €
Kundorienterad information om idrottsplatser i kommunerna för enkel användning	- €	- €	860 000 €
Nationella dagar för fysisk aktivitet	- €	- €	370 000 €
Social- och hälsovårdsministeriet			
Fysisk aktivitet och kost i välfärdsområdena och deras kontaktytor	225 000 €	200 000 €	350 000 €
Regionala pilotförsök för främjande av folkhälsan (SHM, UKM)	- €	1 500 000 €	3 300 000 €
Ökad utomhusvistelse för äldre utifrån slutsatserna från utredningsarbetet	- €	100 000 €	- €
Uppmuntra familjer att röra på sig (inkl. boll i moderskapsförpackningen)	- €	360 000 €	220 000 €
Personer i arbetsför ålder i rörelse (SHM, ANM)	- €	1 600 000 €	- €
Stöd för äldres funktionsförmåga	- €	- €	2 300 000 €
Miljöministeriet			
Istandsättning och utveckling av kommunernas närrekreationsområden	2 500 000 €	- €	- €
Forststyrelsens projekt för utveckling av en offentlig byggnadsritningssamling	- €	150 000 €	- €
Försvarsministeriet			
Ökad motion och funktionsförmåga integreras i uppbyggd verksamheten	1 000 000 €	1 000 000 €	750 000 €
Arbets- och näringsministeriet			
Stärkande av företagsekosystemen inom idrottsbranschen	- €	890 000 €	- €
Kommunikationsministeriet			
Främjande av säkerhet och fysisk aktivitet i samband med skolresor	- €	3 000 000 €	- €
Jord- och skogsbruksministeriet			
Rörelse i skärgården och främjande av fysiskt aktiv naturturism i regionerna (JSM, MM, ANM, KM)	- €	- €	1 150 000 €
SAMMANLAGT	20 000 000 €	20 000 000 €	20 000 000 €

Utvecklingsunderstöd för programmet Finland i rörelse: Organisationers nya försök och innovationer

- Ministerarbetsgruppen för en fysiskt aktiv livsstil och funktionsförmåga har fastställt att 2,5 miljoner euro av anslagen för programmet Finland i rörelse 2026 ska riktas till organisationers nya försök och innovationer för att främja fysisk aktivitet.
 - Undervisnings- och kulturministeriet är statsbidragsmyndighet i utlysningen.
- Före utlysning av statsunderstöd genomförs en gemensam utveckling av försöks- och innovationsidéer för att stärka de finansierade åtgärdernas kunskapsbas, effektivitet och innovativitet. I det gemensamma utvecklingsarbetet ges respons på projektidéerna och eventuella förslag på vidareutveckling samt till exempel rekommendationer om samarbete.
 - Jyväskylä universitet ansvarar för samordningen av det gemensamma utvecklingsarbetet.



Grundläggande information om utlysningen 1/2

- Det gemensamma utvecklingsarbetet och den därpå följande utlysningen av statsunderstöd är avsedda för **registrerade föreningar för allmännyttig verksamhet**.
- Projekten ska vara **omfattande** samprojekt (konsortier) med flera parter som gäller nationell eller nationellt sett betydelsefull verksamhet.
 - Den part som administrerar projektet ska vara en registrerad förening
 - Konsortiet kan bestå av parter från olika sektorer, branscher och nivåer

Grundläggande information om utlysningen 2/2

- Statsunderstödet för ett projekt kan uppgå till 250 000–500 000 euro. Genom anslaget stöds sammanlagt uppskattningsvis 5–10 projekt.
- Projekten förutsätts ha även annan finansiering.
- Statsunderstöd kan ansökas även om parten inte har deltagit i den gemensamma utvecklingen av idéer.
 - Deltagande i den gemensamma utvecklingen av idéer rekommenderas, eftersom man med hjälp av den kan utveckla projektidéer så de blir bättre och effektivare samt hitta projektpartner.

Vad avses med försök och innovationer?

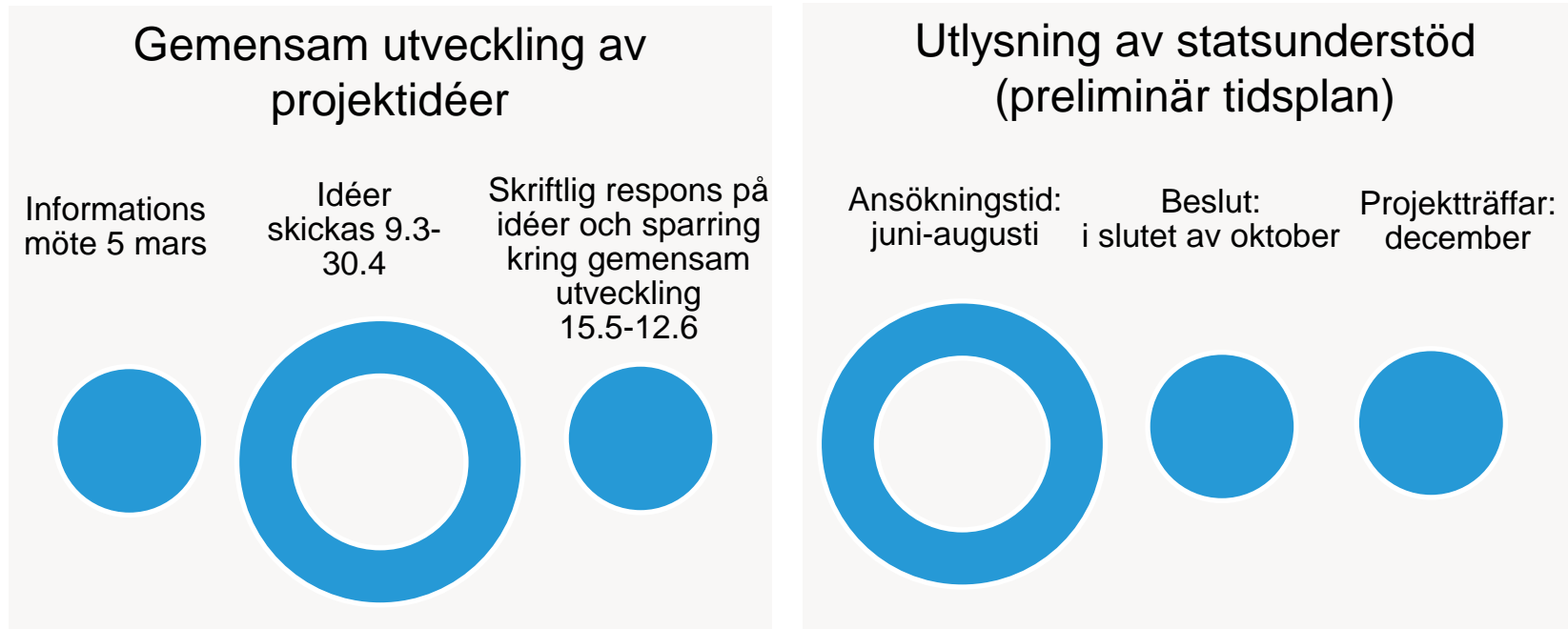


- **Ett försök** är ett sätt att testa om en idé fungerar i praktiken. Syftet är att testa en ny eller väsentligt förnyad lösning i praktiken samt producera information för utvärdering av lösningens effektivitet och möjligheter till ett bredare införande.
- **Innovation** är en ny eller förbättrad tjänst, process, metod eller verksamhetsmodell som har införts och skapar värde för användarna, organisationen eller samhället. Med hjälp av innovationer kan man söka nya lösningar på komplicerade samhällsliga problem. Det centrala i innovationer är:
 1. Nyhetsvärde (antingen helt ny eller väsentligt förbättrad),
 2. Införande (enbart en idé är inte en innovation innan den genomförs) samt
 3. Värde (nytta för användarna och samhället)

Målsättning

- Att öka fysisk aktivitet bland människor i olika åldrar, särskilt den totala mängden fysisk aktivitet.
 - Att vidta nya typer av åtgärder som baserar sig på kunskap om fysisk aktivitet bland olika befolkningsgrupper, hinder för och främjare av det.
 - Att nationellt genomföra stora och effektfulla försök och innovationer.
 - Att skapa bestående strukturella förändringar och samarbetsformer som ökar den fysiska aktiviteten bland befolkningen.

Tidsplan 2026



Samordnare: Jyväskylä universitet

Statsbidragsmyndighet: undervisnings- och kulturministeriet

Preliminär längd på projekt: december 2026–november 2028.

Obs. Den exakta tidsplanen för utlysning av statsunderstöd fastställs senare.



VALTIONEUVOSTO
STATSRÅDET

Lägg till
rörelse.

finlandirorelse.fi

Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse

Minttu Korsberg, generalsekreterare
undervisnings- och kulturministeriet
minttu.korsberg@gov.fi
tfn 0295 330 018

Prenumerera på
nyhetsbrevet



@suomiliikkeelle.fi



Suomi liikkeelle -ohjelma: Tietopohja suomalaisten liikkumisesta järjestöjen ideoiden ja innovaatioiden taustaksi

Sami Kokko

Professori, terveyden edistäminen

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

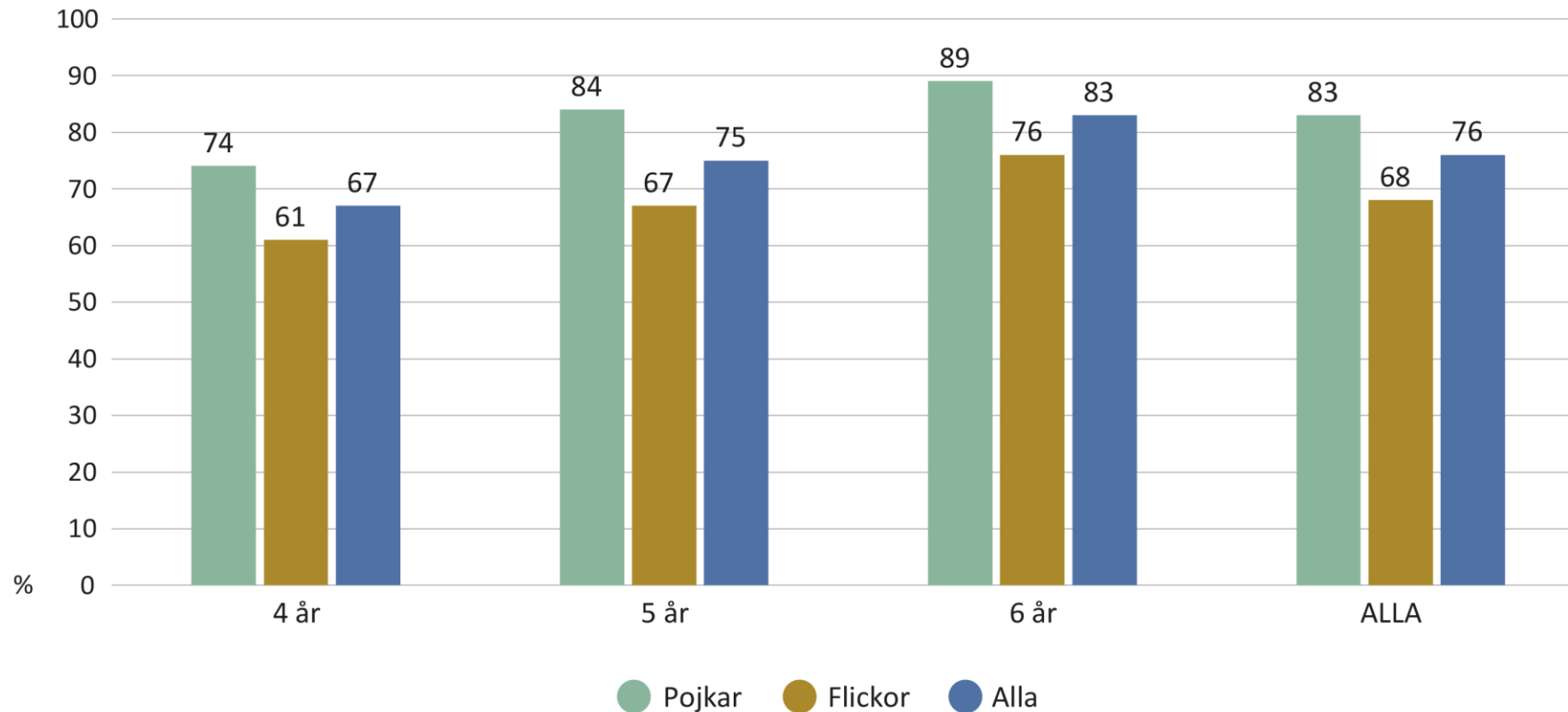


Nykyajan haasteita liikkumiselle

- Yhteiskunnallisessa kehityksessä liikkumisen näkökulmasta useita negatiivisia (passivoittavia) kehityskulkuja
 - Kaupungistuminen (urbanisaatio)
 - Teknologinen kehitys = ”ihmisille helpommaksi”
 - Viihdemedia/internet (ruutuaika, e-pelaaminen), tarjontaa 24/7
 - Päätetyö, etätyö
- Ovat johtaneet muun muassa...
 - Arkiliikkumisen vähenemiseen ja passiivisen ajanvieton lisääntymiseen (ja liikunnan erilliseen harrastamiseen)
 - Heikentyneisiin perusliikkumistaitoihin (motoriset taidot), fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn
 - Ylipainon ja lihavuuden lisääntymiseen (myös lapsilla ja nuorilla)



Andelen barn (4–6-åringar) som uppnått motionsrekommendationen* enligt uppgifter från rörelsemätare (%)



*Rekommendationen för fysisk aktivitet under de första åren är minst tre timmar rörelse varje dag. Minst en timme av den fysiska aktiviteten ska vara rask och ansträngande fysisk aktivitet varje dag.

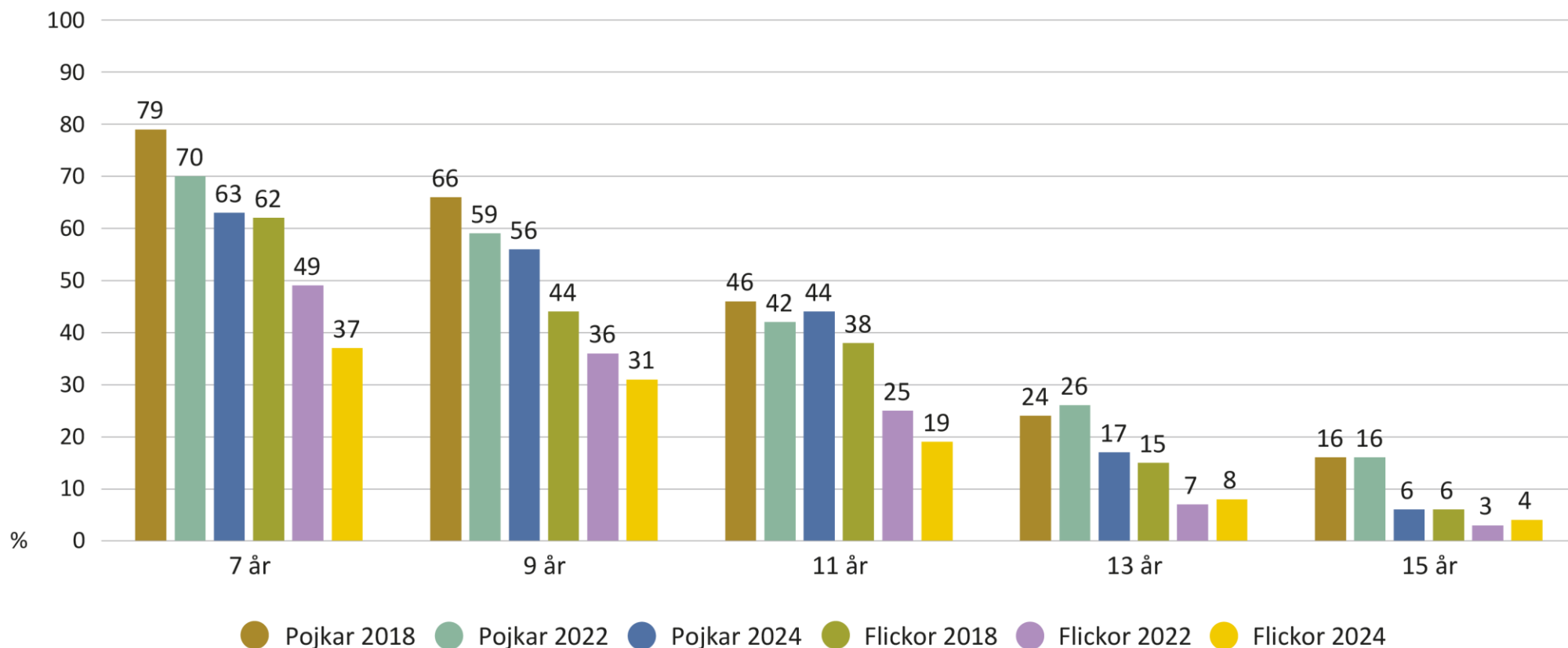


VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026



Andelen barn och unga (7–15-åringar) som uppnått motionsrekommendationen* enligt uppgifter från rörelsemätare 2018–2024 (%)



*Enligt motionsrekommendationen ska barn och unga (7–17-åringar) motionera raskt eller ansträngande i 60 minuter varje dag.

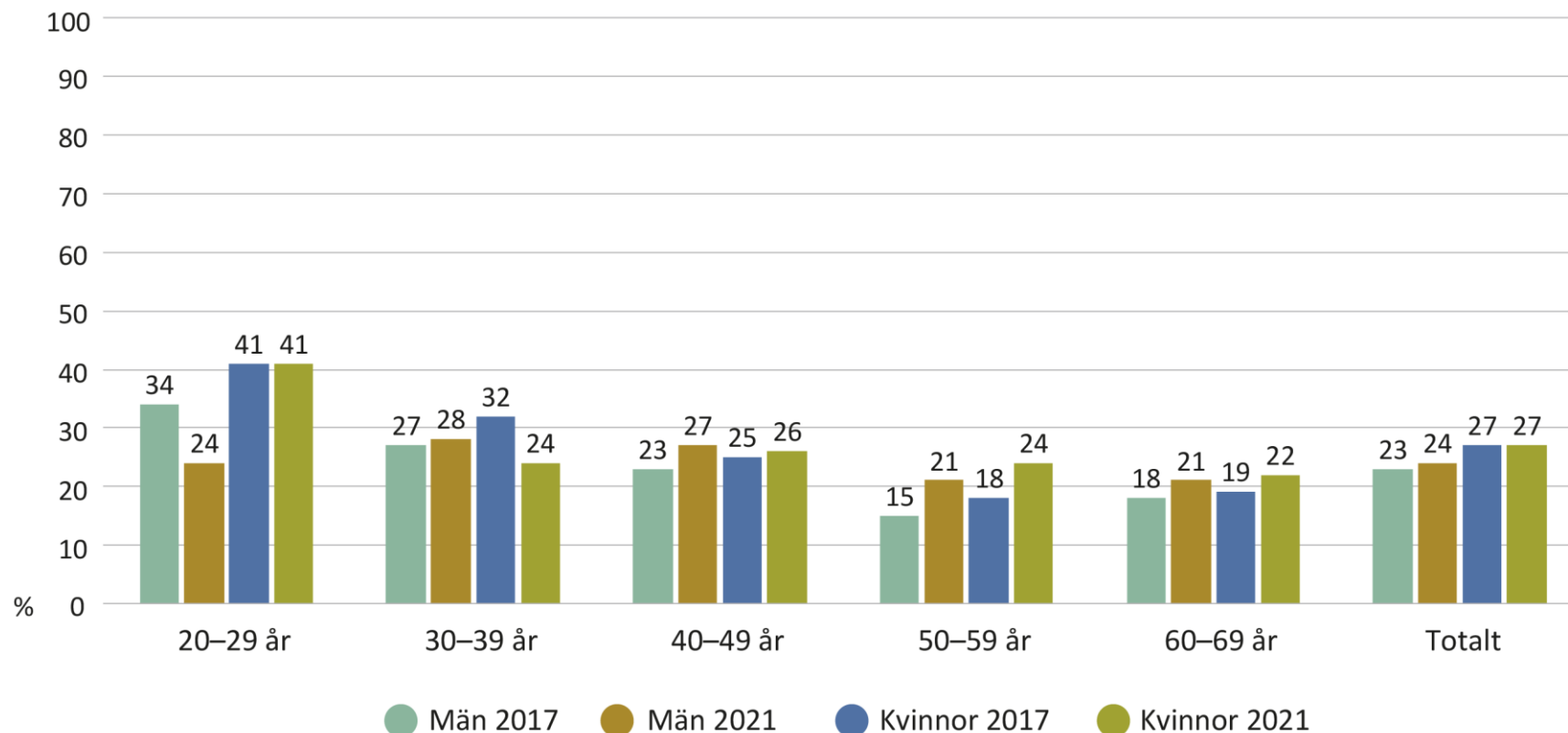


VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026



Andel av befolkningen i arbetsför ålder (20–69-åringar) som uppnått motionsrekommendationen 2017 och 2021 (%)



* För vuxna rekommenderas ANTINGEN 2 h 30 min rask ELLER 1 h 15 min ansträngande motion per vecka.

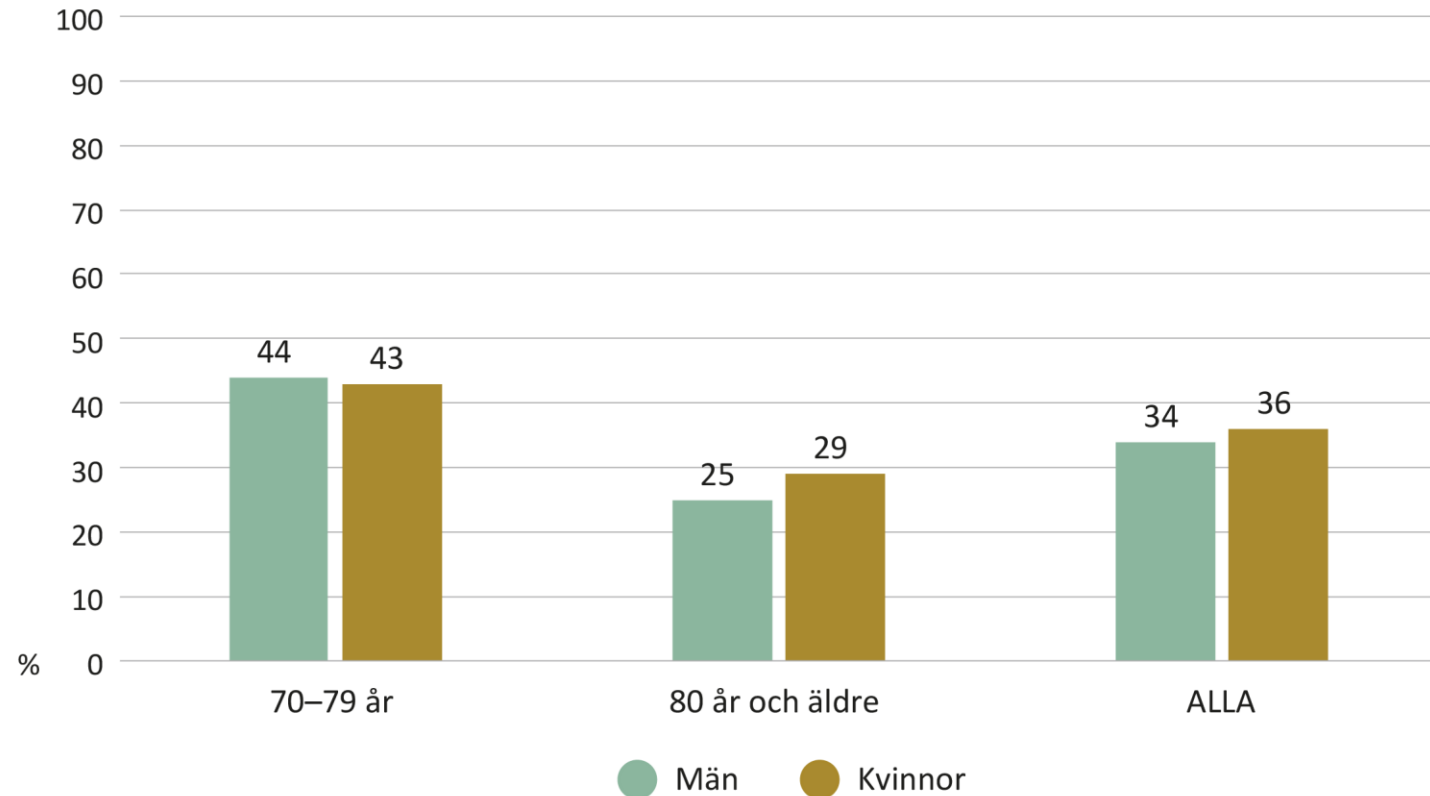


VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026



Andelen äldre (personer som fyllt 70 år) som uppnått motionsrekommendationen enligt uppgifter från rörelsemätare (%)



*Enligt motionsrekommendation bör vuxna rekommenderas ANTINGEN 2 h 30 min rask ELLER 1 h 15 min ansträngande motion per vecka.

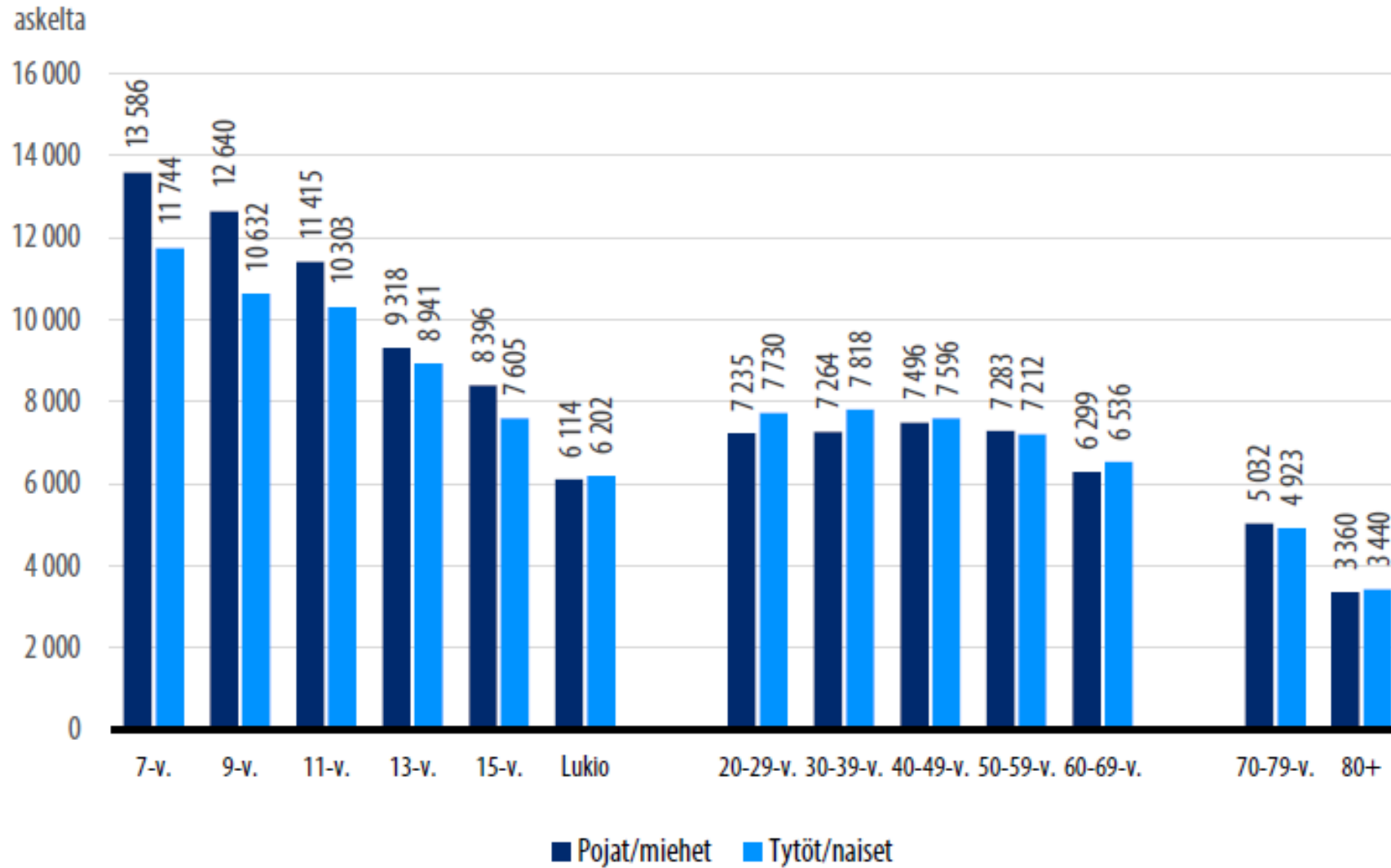


VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026



Askeleet eri ikäisinä – 2018–2022





Miten liikutaan ?

15 suosituinta 7-15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntamuotoa talvella ja kesällä
(n = 4696) (Σ kolmesta suosituimmasta liikuntamuodosta)

Talviaika	Σ
1. Kävelylenkkeily	3084
2. Juoksulenkkeily	2848
3. Laskettelu, lumilautailu	2298
4. Jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	2266
5. Hiihto (murtomaa)	1972
6. Uinti	1925
7. Pihapelit ja leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	1842
8. Kuntosaliharjoittelu	1805
9. Jalkapallo	1738
10. Pyöräily	1691
11. Salibandy	1619
12. Tanssi	1406
13. Ratsastus	1217
14. Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	1180
15. Moottoriurheilu	1163

Kesäaika	Σ
1. Pyöräily	3582
2. Juoksulenkkeily	3338
3. Uinti	2946
4. Kävelylenkkeily	2669
5. Jalkapallo	2421
6. Pihapelit ja leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	1714
7. Kuntosaliharjoittelu	1436
8. Salibandy	1413
9. Ratsastus	1175
10. Moottoriurheilu	1122
11. Tanssi	1119
12. Koripallo	1072
13. Voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	1025
14. Sulkapallo	1021
15. Pesäpallo	1004



Miten liikutaan ?

10 suosituinta lukiolaisten (16-20-vuotiaat) liikuntamuotoa talvella ja kesällä
(n = 4305) (Σ kolmesta suosituimmasta liikuntamuodosta)

	Talvi		Kesä	
1.	Kävelylenkkeily	2151	Juoksulenkkeily, hölkkä	2118
2.	Kuntosaliharjoittelu	1864	Kävelylenkkeily	1888
3.	Juoksulenkkeily, hölkkä	1520	Pyöräily	1660
4.	Jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	871	Kuntosaliharjoittelu	1497
5.	Laskettelu, lumilautailu	870	Uinti	1138
6.	Hiihto (murtomaa)	662	Jalkapallo	772
7.	Pyöräily	586	Koripallo	467
8.	Tanssi	420	Pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	358
9.	Jalkapallo	418	Ratsastus	310
10.	Uinti	373	Jotain muuta	293



Miten liikutaan ?

TYÖIKÄISET

6 SUOSITUINTA LIIKUNTALAJIA

Naiset

1. kävely
2. kuntosali
3. juoksu/hölkä
4. sauvakävely
5. pyöräily
6. ryhmäliikunta



Miehet

1. kävely
2. kuntosali
3. pallopelit
4. juoksu/hölkä
5. pyöräily
6. hiihto



IKÄIHMISET

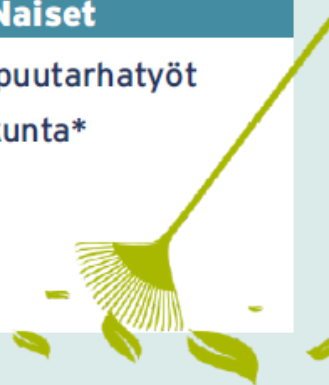
5 SUOSITUINTA LIIKUNTALAJIA

Naiset

1. piha- ja puutarhatyöt
2. hyötyliikunta*
3. kävely
4. hiihto
5. pyöräily

Miehet

1. piha- ja puutarhatyöt
2. hyötyliikunta*
3. halonhaku ja metsätyöt
4. kävely
5. sauvakävely

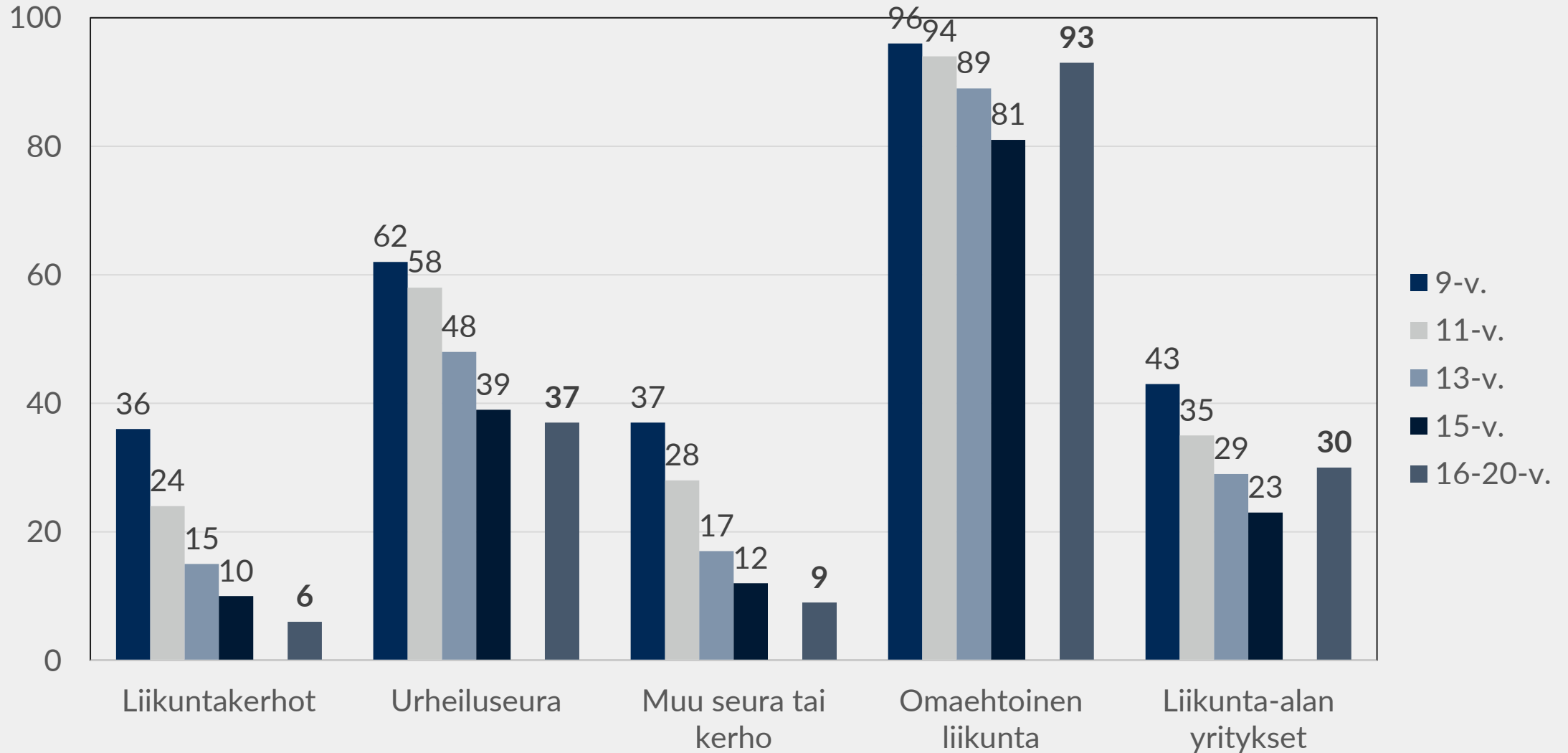


* esimerkiksi kauppa- ja asiointimatkojen kulkeminen ja arkiset askareet



Missä liikutaan ?

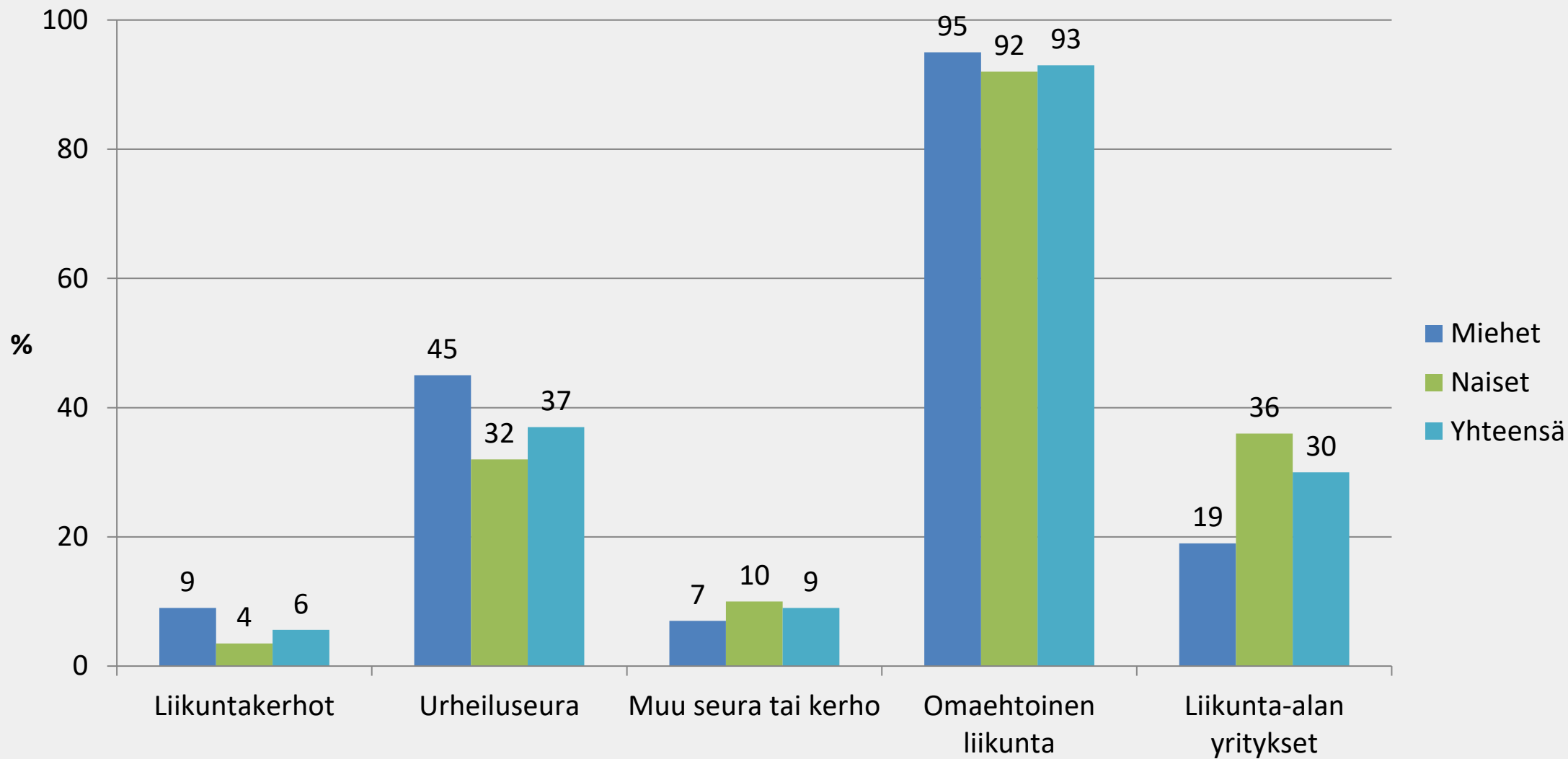
Lasten ja nuorten liikuntatilaisuuksiin osallistuminen vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan (LIITU 2018 (7-15-v.), n = 5625-5700, LIITU 2020 (16-20-v.), n=917-936) (%)





Missä liikutaan ?

Lukiolaisten liikuntatilaisuuksiin osallistuminen vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan (n=917-936) (%)





TYÖIKÄISET

Missä liikutaan ?

IKÄIHMISET

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPAIKAT

- Aito luonto
- Kevyen liikenteen väylät
- Ulkoilualueet



YLEISIMMÄT LIIKUNTAPALVELUT

Oma-
toimisesti
94%

Liikunta-
alan
yritykset
32%

Liikunta-
tai urheilu-
seura
21%

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPAIKAT

- Kevyen liikenteen väylät
- Piha-alueet
- Luonto



YLEISIMMÄT LIIKUNTAPALVELUT

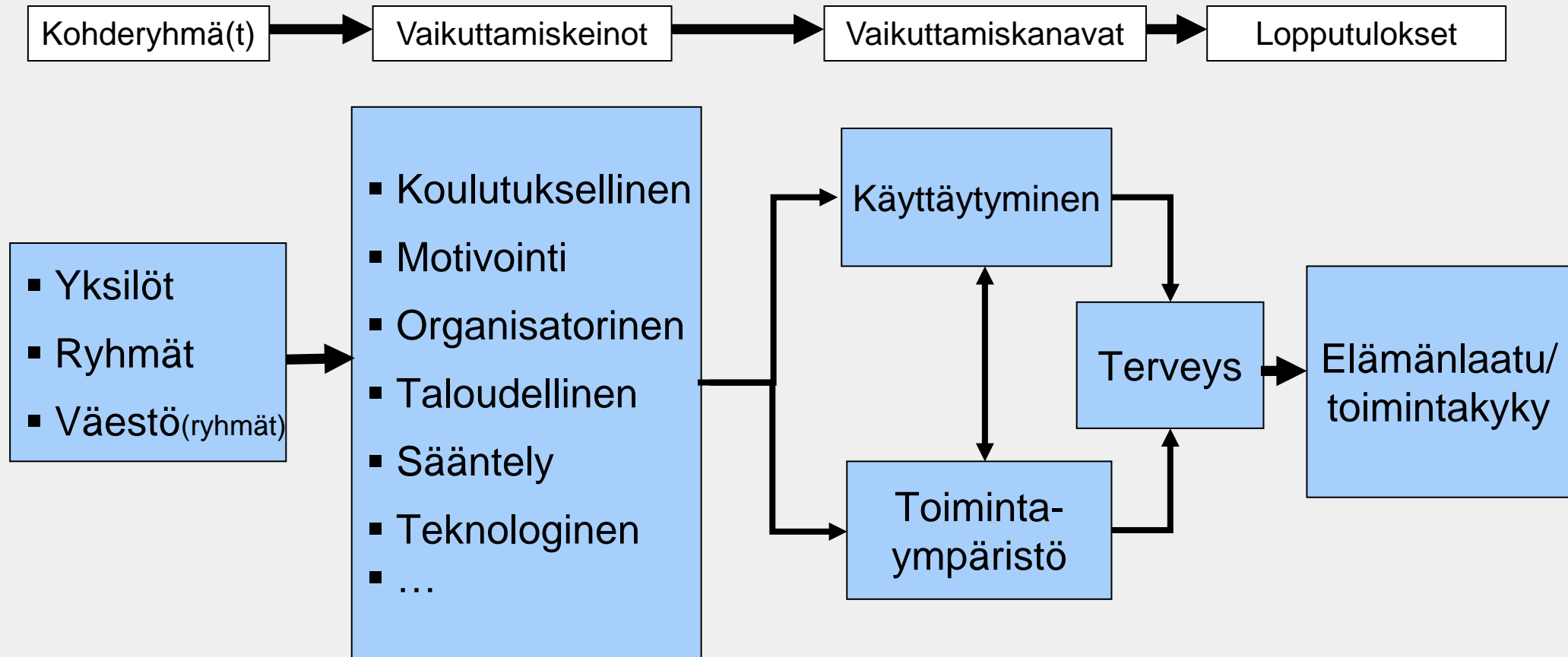
Oma-
toimisesti
93%

Kunnan
liikunta-
palvelut
33%

Liikunta-
alan
yritykset
25%



Terveyden edistämisen viitekehys



Esimerkki – JYP juniorit interventio

Yhteiskehittäminen

Vanhemmat

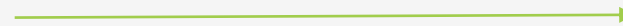
Valmentajat

Liikuntakasvatus
Liikuntakäyttäytyminen
Kulikutavat

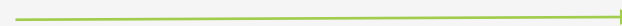
Nuoret

Seuran
johto

Aktiivisten kulkutapojen
edistäminen osana
seuratoimintaa



Valmentajien
liikuntakasvatusorientaation
ja -aktiivisuuden lisääminen



Aktiivinen
ja kestävä
kulkeminen

Kokonais-
liikunta-
aktiivisuus

Liikennepolitiikan
päästövähennystavoitteet

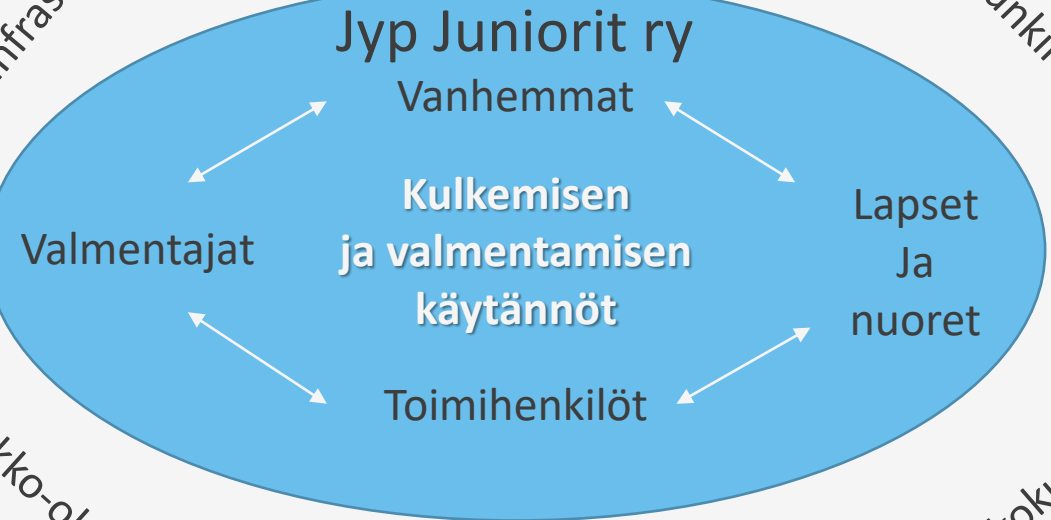
Kulutusmuutokset

JYPS ry, JAPA ry & JY

- pyöräilytieto ja -osaaminen
- tutkimustieto
- toimenpiteiden yhteiskehittäminen ja toteuttaminen

Valmennuskäytäntöjen kehittäminen

Liikenneinfrastruktura



Kaupunkirakenne

Jääkiekko-olosuhteet

Jääkiekkokulttuuri

Liikuntasosiologian ja terveyden edistämisen viitekehys

Nuorten kokonaisaktiivisuuden lisäämiseen
liittyvät liikuntapoliittiset tavoitteet

Valmennustoiminnan kehittäminen

Valmentajien liikuntakasvatuksellinen orientaatio ja aktiivisuus

Syyskauden valmentajakoulutuksissa mukana

Alku- ja loppukysely

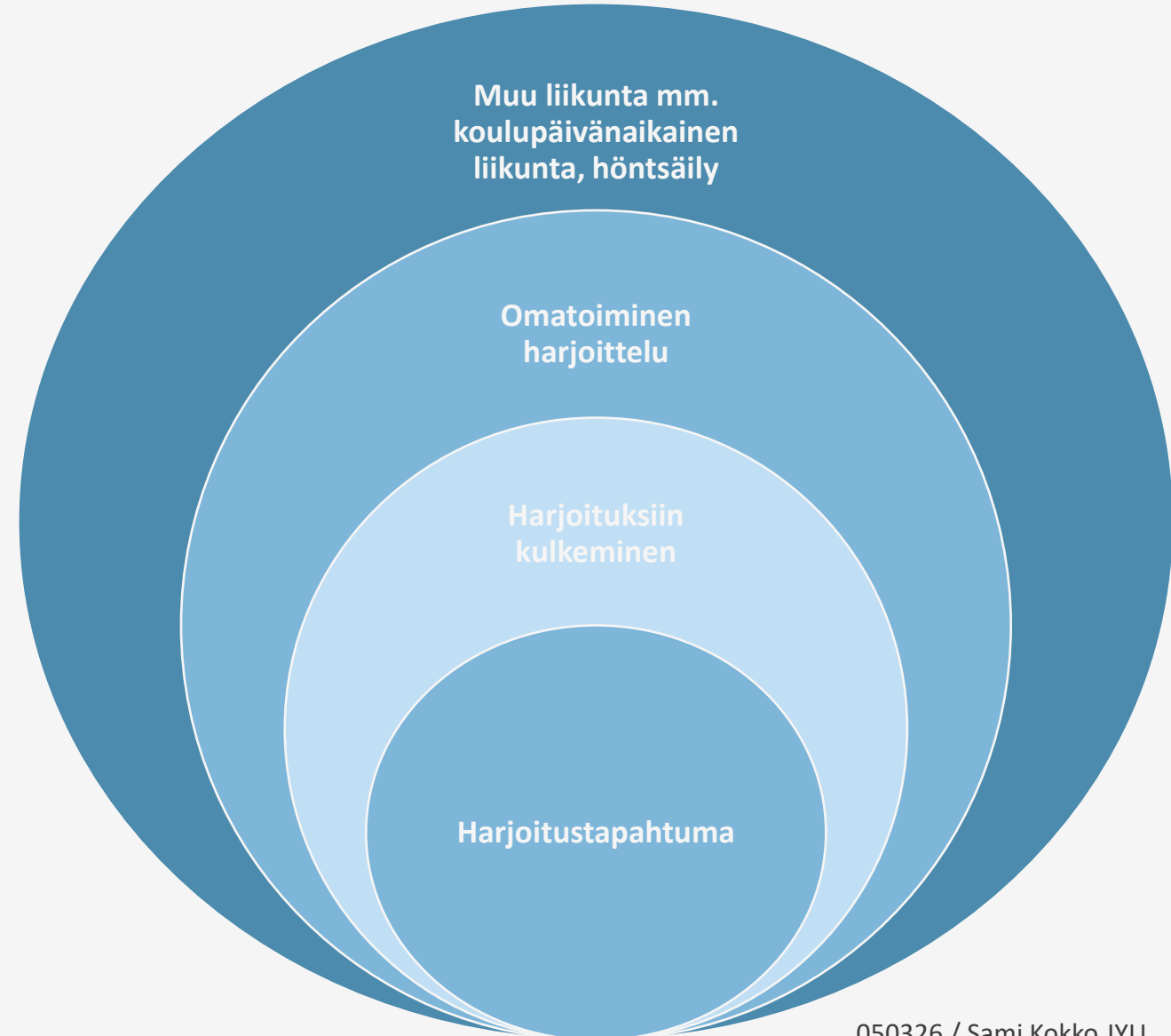
Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen lähteet (osaaminen, motivaation, mahdollisuudet)

Valmentajien arkitoiminta

Alku- ja loppukysely

Liikunta-aktiivisuus (mitattu)

Alku-, loppu- ja seurantamittaus (liikemittari 24/7)





Observationer om utvecklingen av barns och ungas rörelse, motionshobbyer samt funktionsförmåga (1/6)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Det är fortfarande vanligt att utöva en motionshobby och motion och idrott är den populäraste hobbyn bland barn och unga.** 90 procent av barnen och de unga rör på sig på egen hand eller tillsammans med kompisar samt i naturen på sin fritid, 96 procent gör någondera av dessa på sin fritid.
- **Majoriteten (76 %) av 4–6-åringarna motionerar enligt rekommendationerna.** Rekommendationen uppnåddes oftare bland pojkar än bland flickor (83 % vs. 68 %), bland äldre barn oftare än bland yngre, och bland barn i urbana miljöer oftare än bland barn på landsbygden eller glesbygden.
- **Drygt en tredjedel (36 %) av 7–15-åringarna uppfyller motionsrekommendationen (enkätuppgift). Uppfyllandet av rekommendationen minskar med stigande ålder:** Av 7-åringarna uppfyller 46 procent rekommendationen, medan endast 23 procent av 15-åringarna uppfyller den. Enligt uppgifter från rörelsemätare år 2022 uppfyllde 71 procent av 7-åringarna rekommendationen, men endast 10 procent av 15-åringarna gjorde det.
- **Andelen pojkar och flickor som uppfyller motionsrekommendationen har minskat bland 7–15-åringar** i nästan alla åldersgrupper mellan 2018 och 2022 (uppgifter från rörelsemätare).
- **Pojkar rör på sig mer än flickor** i alla åldersgrupper bland 4–15-åringar.
- **Barn och unga med funktionshinder rör på sig mindre än barn och unga som inte upplever några begränsningar.** Bland barn och unga med funktionshinder fanns det 12 procent fler personer som rör på sig lite (minst en timme 0–2 dagar i veckan).
- **Få av studerandena på andra stadiet rör på sig enligt rekommendationerna.** Av gymnasieeleverna rörde 14 procent på sig enligt rekommendationerna enligt enkäten och knappt 3 procent enligt resultaten från rörelsemätare. Yrkesstuderande motionerar i genomsnitt mindre än gymnasieelever.



Observationer om utvecklingen av barns och ungas rörelse, motionshobbyer samt funktionsförmåga (2/6)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Barns och ungas fysiska aktivitet minskade mellan 2016 och 2022.** Visserligen ökade mängden lätt och rask motion mellan 2016 och 2018 samtidigt som stillasittandet minskade, men den positiva trenden bröts mellan 2018 och 2022. Mängden ansträngande motion minskade under hela granskningsperioden.
- **Bland barn och unga är fysisk aktivitet på egen hand är den klart populäraste motionsformen.** Näst populärast är föreningens träningar och tredje populärast är tjänster som tillhandahålls av företag.
- **Den fysiska aktivitet som barn och unga utövar på egen hand samt deltagandet i idrottsföreningars och andra föreningars verksamhet har minskat.** Det har blivit vanligare att man deltar i verksamhet som tillhandahålls av företag inom motionsbranschen och i motions- och idrottsklubbar utanför undervisningen.
- **Gång- och cykelvägar, gårdsområden och naturen är de populäraste förhållandena** för fysisk aktivitet bland barn och unga.
- **Det har blivit vanligare att barn och unga rör på sig i naturen, utnyttjar skolgården och använder friluftsområden och -leder.** Det har i synnerhet blivit vanligare att röra på sig i naturen: år 2016 rörde sig mindre än en tredjedel av 11–15-åringarna på sig i naturen minst en gång i veckan, medan nästan hälften gjorde det år 2022. Användningen av stadsmiljön för fysisk aktivitet har minskat.
- **De vanligaste motionsformerna bland barn och unga** är på vintern skidåkning, fotboll, skridskoåkning, ishockey och utförsåkning, på sommaren fotboll, simning, cykling och frisbeegolf.
- **Det finns skillnader mellan pojkar och flickor i vilka grenar som är populärast:** på vintern är de populäraste grenarna bland pojkar ishockey, fotboll och skidåkning medan skidåkning, skridskoåkning och utförsåkning är populärast bland flickor. De populäraste sommargrenarna var fotboll, cykling och frisbeegolf bland pojkar och simning, cykling och fotboll bland flickor.



Observationer om utvecklingen av barns och ungas rörelse, motionshobbyer samt funktionsförmåga (3/6)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Idrottshobbyer är populära önskehobbyer bland barn och unga.** De populäraste gemensamma önskehobbyerna för högstadiel elever är gymträning och snowboard-/skidåkning samt för pojkar fotboll/futsal, ishockey, biljard/snooker och kampsporter och för flickor ridning, dans och volleyboll. Önskehobbyer bland pojkar i lågstadieåldern är bland annat fotboll/futsal, parkour, ishockey, olika cykelgrenar, snowboard-/utförsåkning, innebandy och klättring samt bland flickor ridning, kähästklubb, snowboard-/utförsåkning, konståkning/skridskoåkning, agility, klättring, dans och cheerleading.
- **Det har inte skett några betydande förändringar vad gäller vilken mening motion och idrott främst har bland barn och unga under de senaste åren.** Den främsta mening som motion och idrott har är att man försöker sitt bästa, glädje, välbefinnande, samvaro, upplevelser av framgång, sundhet samt inläring och utveckling av nya färdigheter.
- **Uppskattningen av den fysiska aktivitetens betydelse har minskat bland barn och unga under de senaste åren,** särskilt bland flickor.
- **Hinder för motion och idrott för barn och unga är oftast yttre hinder,** till exempel brist på handledning och plats, ett dyrt pris och det att tiden går åt till hemuppgifter. **Flickor rapporterar oftare än pojkar om hinder.**
- **Till skolan tar man sig i huvudsak aktivt till fots eller med cykel:** cirka fyra av fem elever i årskurserna 3, 5 och 7 och cirka 60 procent av eleverna i årskurs 9 tog sig fram till fots eller med cykel då skolresan var mindre än fem kilometer.
- **Under de senaste åren har det inte skett någon betydande förändring i huruvida barn och unga tar sig till och från skolan på ett aktivt sätt:** Andelen lågstadiel elever som tar sig till och från skolan på ett aktivt sätt har varit över 80 procent 2016, 2018 och 2022. För cirka 70 procent av högstadiel eleverna var skolresan aktiv under motsvarande år.



Observationer om utvecklingen av barns och ungas rörelse, motionshobbyer samt funktionsförmåga (4/6)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **De viktigaste faktorerna som påverkar huruvida skolresorna är aktiva är skolresans längd och årstiden.** Endast 10 procent av barnen och ungdomarna tog sig till och från skolan på ett aktivt sätt då skolresan är över fem kilometer. På hösten och våren tog sig 85 procent av barnen och ungdomarna till och från skolan på ett aktivt sätt om skolresan var mindre än fem kilometer, medan motsvarande andel var 70 procent på vintern.
- **Största delen av barnen och ungdomarna har en cykel:** nästan alla (98 %) elever i årskurserna 5 och 7 uppgav i LIITU-undersökningen att de använder cykel medan 80 procent av eleverna i årskurs 9 använder cykel.
- **Resor till studier på mindre än fem kilometer genomfördes i huvudsak aktivt:** 72 procent av gymnasisterna färdades till skolan till fots eller med cykel.
- **Den viktigaste faktorn som påverkar huruvida resan till andra stadiets studier är aktiv är resans längd:** 80 procent av resorna på högst tre kilometer skedde med muskelkraft, medan andelen i fråga om resor på över fem kilometer var endast 15 procent.
- **Knappt hälften (45 %) av barnen och ungdomarna har skolgymnastik 90 minuter i veckan inom den grundläggande utbildningen,** det vill säga minimimängden enligt timfördelningen. Drygt en fjärdedel (27 %) hade gymnastik 135–150 min/vecka. En femtedel (21 %) hade 180 minuter eller mer gymnastik under en vecka. Det genomsnittliga antalet gymnastiktimmarna (131 min./vecka) var nästan detsamma som år 2018 (130 min.).
- **Bland de enskilda ämnena är gymnastik det ämne i vilket man har tredje mest undervisning i årskurserna 1–9,** sammanlagt 20 årsveckotimmar (modersmål och litteratur 44 årsveckotimmar samt matematik 33 årsveckotimmar). Å andra sidan är **antalet timmar i gymnastik inom den grundläggande utbildningen för närvarande lägre än 1970–1994.** Dessutom är antalet gymnastiklektioner och deras relativa andel av all undervisning i skolorna i Finland lägre än i många andra europeiska länder.



Observationer om utvecklingen av barns och ungas rörelse, motionshobbyer samt funktionsförmåga (5/6)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Eleverna i årskurserna 5 och 8 ger höga vitsord för trivseln under skolans gymnastiklektioner. Barn och unga har också en ganska positiv inställning till skolgymnastiken:** över hälften av eleverna anser att skolgymnastiken är viktig (59 %), nyttig (56 %) och intressant (51 %). Ju oftare barn och unga rör på sig, desto positivare är deras genomsnittliga uppfattning om skolgymnastiken. Mindre än en tredjedel (28 %) av de elever som rör på sig lite upplevde att skolgymnastiken var intressant.
- **På andra stadiet finns endast få obligatoriska lektioner i ämnet gymnastik.** Gymnasierna har två obligatoriska gymnastikmoduler, totalt 4 studiepoäng (sp). Dessutom finns det tre riksomfattande valfria moduler. I de yrkesinriktade grundexamina ingår en helhet på 2 sp, som omfattar till exempel främjande av studie- och arbetsförmågan samt välbefinnandet med hjälp av motion. I grundexamina ingår dessutom en valfri helhet på 3 sp som inbegriper gymnastik. **Antalet gymnastiklektioner under gymnasiets första år är lägre i Finland jämfört med i många andra europeiska länder.**
- **En stor del (nästan 60 %) av studerandena på andra stadiet anser att gymnastikundervisningen är viktig eller mycket viktig.**
- **En betydande del av barnen och ungdomarna har utmaningar med funktionsförmågan:** drygt 38 % av eleverna i årskurserna 5 och 8 har en fysisk funktionsförmåga som eventuellt är på en nivå som förbrukar eller stör hälsan och välbefinnandet.
- **Barns och ungas fysiska funktionsförmåga försämrades i huvudsak mellan 2016 och 2022.** Under de senaste åren har funktionsförmågan utvecklats i en positiv riktning.



Observationer om utvecklingen av barns och ungas rörelse, motionshobbyer samt funktionsförmåga (6/6)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Barns och ungas fysiska funktionsförmåga varierar avsevärt mellan städer och landsbygd samt mellan olika områden.** I städer är barns och ungas funktionsförmåga klart bättre än i landsbygdskommuner. År 2024 fanns det minst elever med svag fysisk funktionsförmåga i Västra Nylands välfärdsområde, Birkalands välfärdsområde och Norra Österbottens välfärdsområde (34–35 %). Antalet elever med svag funktionsförmåga var störst i Mellersta Österbottens välfärdsområde, Satakunta välfärdsområde och Kymmenedalens välfärdsområde (43–44 %).
- **I en internationell jämförelse hör Finland till de fyra främsta länderna när det gäller situationen i fråga om barns och ungas fysiska aktivitet.** Finlands styrkor är den totala aktiviteten, aktiva skolresor och välkoordinerade åtgärder på riksnivå.



Observationer om utvecklingen av den fysiska aktiviteten, idrottshobbyer samt funktionsförmåga hos personer i arbetsför ålder och äldre personer (1/4)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Det är fortsättningsvis vanligt att utöva idrottshobbyer och fysisk aktivitet är en populär hobby bland den vuxna befolkningen**, av vilken 82 procent utövar motion, idrott, konditionsträning eller friluftsliv. **Utövandet av motion på fritiden har ökat bland personer i arbetsför ålder sedan 1980-talet.**
- **Drygt en fjärdedel (26 %) av 20–69-åringarna uppfyller motionsrekommendationen** (enkätuppgifter). Kvinnor uppfyller rekommendationen något oftare än män (27 % vs. 24 %).
- **Andelen 20–69-åringar som uppfyller motionsrekommendationen har i huvudsak hållits nästan oförändrad** mellan 2017 och 2021/2022, med undantag av den fysiska aktiviteten bland 20–29-åriga män och 30–39-åriga kvinnor, som har minskat betydligt, och bland 50–59-åringar, bland vilka den fysiska aktiviteten har ökat.
- **Drygt en tredjedel (35 %) av alla som fyllt 70 år uppfyller motionsrekommendationen i fråga om uthållighetsmotion.** Bland 70–79-åringarna uppfyller 44 procent rekommendationen, men bland personer som är äldre än så är andelen 27 procent.
- **I fråga om äldre personer (70–79-åringar) förekommer ingen betydande skillnad mellan män och kvinnor när det gäller att uppfylla motionsrekommendationen**, men i de äldre åldersgrupperna uppfyllde en något större andel av kvinnorna rekommendationen än av männen.
- **Bland den vuxna befolkningen är motion på egen hand är den klart populäraste motionsformen.** Näst populärast är att motionera inom ramen för tjänster som tillhandahålls av företag, tredje populärast inom föreningsverksamhet och fjärde populärast inom kommunernas motions- och idrottstjänster.
- **Bland den vuxna befolkningen förekommer det en viss skillnad mellan könen vad gäller användningen av idrotts- och motionstjänster:** bland den vuxna befolkningen motionerar kvinnor mer än män inom ramen för företags och kommuners motions- och idrottstjänster, och män mer inom ramen för föreningsverksamhet.



Observationer om utvecklingen av den fysiska aktiviteten, idrottshobbyer samt funktionsförmåga hos personer i arbetsför ålder och äldre personer (2/4)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Personer med funktionshinder (18 år) använder oftast kommunernas motions- och idrottstjänster (24 %).** Näst vanligast är att röra på sig inom ramen för funktionshinder- och folkhälsoorganisationers verksamhet (18 %), företags tjänster (14 %) och i idrottsföreningar (12 %).
- **Den populäraste miljön för motion på egen hand bland personer med funktionshinder (18 år) är den egna närmiljön,** till exempel hemmet, gården och den närliggande naturen. Den näst populäraste miljön är parker och gång- och cykelleder, tredje populärast är kommunernas platser för inomhusmotion och fjärde populärast skogar och friluftsleder.
- Det har inte skett några betydande förändringar i fråga om de motionsformer som den vuxna befolkningen utövar mest under de senaste årtiondena **Antalet grenar som utövas har dock ökat:** Nästan hälften (49 %) utövar fyra eller fler grenar, medan en fjärdedel utövade fyra eller fler grenar 2009–2010.
- **Den andel av befolkningen som vistas utomhus har hållits på en hög nivå:** av 15–80-åringarna vistades 96 procent utomhus under 2020. Kvinnor vistas utomhus något mer än män (96,5 % vs. 95,0 %).
- **Man visades utomhus i genomsnitt tre gånger i veckan och antalet utomhusvistelser var i genomsnitt 182 per år.** Fyra av fem 15–80-åringar vistades utomhus minst en gång i veckan. Kvinnor vistades i genomsnitt fler gånger utomhus under ett år (kvinnor över 190 gånger vs. män över 170 gånger). **Största delen av friluftsaaktiviteterna skedde i den omgivande naturen.**
- **Personer som vistas utomhus har många olika friluftsaaktiviteter:** 15–80-åringar har i genomsnitt 12 olika friluftsaaktiviteter. **De populäraste sätten att tillbringa tid i naturen är promenader, simning, cykling, bärplockning, stugliv och vistelse i naturen eller att beundra landskapet,** vilket över hälften av 15–80-åringarna sysslar med.



Observationer om utvecklingen av den fysiska aktiviteten, idrottshobbyer samt funktionsförmåga hos personer i arbetsför ålder och äldre personer (3/4)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Det har inte skett några betydande förändringar i gång- och cykeltrafikens andel av färdsetten och reseprestationerna under de senaste åren.** Av resorna i hemlandet (6 år fyllda) gjordes 23 procent till fots och 7 procent med cykel (2021). Gång- och cykeltrafikens andel av reseprestationerna (6 år fyllda) var 5 procent (2021). Om man jämför nuläget med slutet av 1990-talet har cykling emellertid i viss mån förlorat minskat sin andel av färdsetten (11 % under 1998–1999).
- **Unga mäns fysiska kondition har försämrats sedan 1970-talet**, såväl i fråga om uthållighets- som muskelkondition. År 1975 var det genomsnittliga resultatet för personer som inledde sin beväringstjänst i ett 12 minuters löptest 2 760 meter, medan resultatet 2021 var i genomsnitt 2 376 meter. Den största försämringen skedde under 1990-talet.
- **Enligt prognoserna kommer mäns fysiska kondition att försämrats under de kommande årtiondena:** År 2040 är 17 procent av 30-åringarna, 25 procent av 40-åringarna, 43 procent av 50-åringarna, 66 procent av 60-åringarna och 87 procent av 70-åringarna i dåligt skick vad gäller uthållighetskondition.
- **Även kvinnornas uthållighetskondition har försämrats**, men enligt internationella undersökningar har den försämrats i mindre grad än männens.
- **Svårigheter i den upplevda rörelseförmågan rapporteras mer först i de äldre åldersgrupperna:** drygt en fjärdedel av dem som fyllt 75 år har stora svårigheter att gå 500 meter. Kvinnor har större svårigheter att gå än män. **Upplevda svårigheter att röra sig är vanligare i den lägsta utbildningsgruppen.**



Observationer om utvecklingen av den fysiska aktiviteten, idrottshobbyer samt funktionsförmåga hos personer i arbetsför ålder och äldre personer (4/4)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **De äldres funktionsförmåga försämras enligt många indikatorer efter 80 års ålder.** Drygt 80 procent av 60–69-åringarna och drygt två av tre 70–79-åringar klarar av en 500 meters promenad utan svårigheter, men endast knappt hälften av männen som fyllt 80 år och endast knappt en tredjedel av kvinnorna klarar det.
- **Den positiva utvecklingen av äldre personers funktionsförmåga har avstannat.** Äldre personers funktionsförmåga förbättrades klart fram till början av 2010-talet, men den positiva utvecklingen upphörde under 2010-talet.
- **Under 2010-talet blev det vanligare med allvarliga svårigheter med att gå bland äldre.** Denna negativa utveckling observerades inte längre år 2022: svårigheter med att gå hos äldre män minskade till nästan samma nivå som år 2018, och även bland kvinnor har det observerats tecken på att situationen har förbättrats.
- **Antalet personer som upplever svårigheter med att röra sig fördubblas under perioden 2011–2044** om utvecklingen gällande riskfaktorer (övervikt, rökning och brist på fysisk aktivitet) fortsätter som tidigare – genom att halvera övervikten skulle vi kunna dämpa ökningen avsevärt.



Slutsatser om hur den fysiska aktiviteten och idrottshobbyer samt funktionsförmågan utvecklas (1/4)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Det att hobbyer utövas i högre grad har inte kunnat kompensera det att vi rör på oss mindre i arbetet och vardagen.** Befolkningens totala fysiska aktivitet har minskat.
- **Största delen av befolkningen uppfyller inte motionsrekommendationerna och rör på sig för lite med tanke på hälsan.** Endast bland små barn uppnår största delen motionsrekommendationerna.
- **Mängden fysisk aktivitet har fortsatt att minska eller förblivit på samma nivå.** Hos majoriteten av barnen och de unga har andelen som uppnått motionsrekommendationerna minskat under de senaste åren, bland personer i arbetsför ålder har andelen i genomsnitt hållits på samma nivå. **Trots olika åtgärder för att främja fysisk aktivitet har man inte lyckats vända befolkningens fysiska aktivitet så att den skulle öka.**
- **Andelen personer som uppnått motionsrekommendationerna varierar något mellan könen.** Bland barn och unga rör pojkar på sig mer än flickor, bland personer i arbetsför ålder och personer över 80 år rör kvinnor på sig något mer än män. **Särskild uppmärksamhet bör fästas vid flickor som rör på sig mindre än pojkar och vars funktionsförmåga är nedsatt och för vilka motion har en mindre betydelse.**
- **Den fysiska funktionsförmågan och konditionen har i huvudsak fortsatt att försämrats i olika befolkningsgrupper.** Under de senaste åren har barnens fysiska funktionsförmåga dock utvecklats i positiv riktning.
- **Barns och ungas fysiska funktionsförmåga, möjligheter till vardagsmotion och motionshobbyer i landsbygdskommuner bör uppmärksammas särskilt (i synnerhet gällande flickor),** eftersom barn och unga som bor i landsbygdskommuner har en klart sämre funktionsförmåga än barn och unga som bor i städer.



Slutsatser om hur den fysiska aktiviteten och idrottshobbyer samt funktionsförmågan utvecklas (2/4)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- Mängden problem med den fysiska funktionsförmågan och antalet personer med rörelsehinder kommer enligt prognoserna att öka under de kommande årtiondena.
- **Polariseringen har ökat i fråga om rörelse och fysisk funktionsförmåga, och skillnaderna mellan olika befolkningsgrupper och områden blir allt fler.** Det behövs effektiva och riktade metoder för att främja rörelse och funktionsförmåga, särskilt i lägre socioekonomiska grupper och bland personer som bor på landsbygden.
- **I dagens samhälle har fysisk aktivitet och motion blivit ett allt mer (medvetet) val** som man utövar separat i stället för att automatiskt koppla rörelse och motion till människornas dagliga aktiviteter.
- Samtidigt som den fysiska aktiviteten minskar och den fysiska funktionsförmågan försämras blir övervikt och fetma betydande allt vanligare, vilket skapar betydande utmaningar för befolkningens arbets- och funktionsförmåga och hälsa. **Situationen kommer att försämrats betydligt i framtiden och utvecklingen har omfattande konsekvenser för såväl den fysiska aktiviteten (t.ex. föreningsverksamhet) och idrotten (framtida elitidrottare) som för hela samhället (t.ex. arbetslivet).**

I framtiden blir det allt svårare att hitta tillräckligt funktionsdugliga arbetstagare för arbetsuppgifter som fysiskt är tyngre än genomsnittet. De unga som kommer in i arbetslivet blir hela tiden i sämre skick och deras arbetsförmåga räcker inte nödvändigtvis ända till pensionen. Inom föreningsverksamheten syns det att barn och unga rör på sig lite i form av dålig uthållighet och svaga motoriska färdigheter.



Slutsatser om hur den fysiska aktiviteten och idrottshobbyer samt funktionsförmågan utvecklas (3/4)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Fysisk aktivitet på eget initiativ och på egen hand är fortfarande den klart populäraste motionsformen** bland befolkningen, vilket framhäver vikten av att stödja motion på egen hand och främja förutsättningarna för denna även i framtiden. Den näst populäraste formen är föreningars träningar och den tredje vanligaste tjänster som tillhandahålls av företag.
- **Olika typer av utomhusvistelse har förblivit en central del av befolkningens livsstil, rörelse och motion.** Utomhusvistelsen sker huvudsakligen i den närliggande naturen, vilket framhäver den närliggande naturens betydelse som miljöer där befolkningen kan röra på sig och motionera.
- **När det gäller hobbyer utomhus har många traditionella aktiviteter bevarat sin popularitet,** till exempel promenader, simning i naturliga vattendrag, cykling, bärplockning och vistelse i naturen.
- **Den mening som fysisk aktivitet upplevs skapa har minskat bland barn och unga,** vilket också kan minska intresset för idrottshobbyer i framtiden, särskilt bland flickor och kvinnor.
- **Barns och ungas fysiska aktivitet på egen hand samt deltagande i idrottsföreningars och andra klubbars verksamhet har minskat,** vilket kan skapa utmaningar för föreningsverksamheten i framtiden.
- **Det har blivit vanligare att delta i företags verksamhet som erbjuder idrottstjänster bland befolkningen,** vilket i framtiden skapar goda förutsättningar för ökad företagsverksamhet inom idrottsbranschen samt ger företagen ökad betydelse som en del av idrottspolitiken.
- **Det har inte skett några betydande förändringar i fråga om de populäraste motionsgrenarna under de senaste åren, men mångfalden av grenar som utövas har ökat.** Utvidgningen, differentieringen och splittringen av idrottskulturen torde fortsätta även i framtiden, vilket bland annat gör att motionen blir mer personlig än tidigare, ökar kompetensbehoven samt behovet av så varierande och mångsidiga motionsförhållanden som möjligt.



Slutsatser om hur den fysiska aktiviteten och idrottshobbyer samt funktionsförmågan utvecklas (4/4)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Statistik- och
prognosöversikt 2026

- **Resor som är kortare än 5 km till och från skola och studier görs fortfarande i huvudsak på ett fysiskt aktivt sätt**, vilket skapar en god grund för barns och ungas vardagsmotion och totala aktivitet även i fortsättningen. Detta förutsätter dock att så många skolor som möjligt även i fortsättningen ligger tillräckligt nära och att barns och ungas resor till och från skola och studier inte blir för långa, till exempel på grund av nedskärningar i skolnäten.
- **Barn och unga förhåller sig i huvudsak ganska positivt till skolgymnastiken och gymnastikundervisningen och trivs i huvudsak på gymnastiklektionerna**, men i fortsättningen bör man fästa uppmärksamhet vid att även barn och unga som rör på sig lite upplever skolgymnastiken vara intressant.
- **Gymnastik är ett läroämne man har lite av på andra stadiet** (särskilt inom den yrkesinriktade utbildningen), trots att gymnastik skulle vara ett centralt sätt att stöda fysisk aktivitet samt utvecklingen av den fysiska funktionsförmågan och arbetsförmågan hos studerande.
- Trots olika åtgärder för att främja gång och cykling har **gång- och cykeltrafikens andel av reseprestationerna förblivit nästan oförändrad** jämfört med början av 2010-talet.
- **Gång och cykling är fortfarande attraktiva färdssätt på korta sträckor, men de ses fortfarande inte som det primära färdssättet på kortare sträckor**. Då resan är över tre kilometer lång blir personbil snabbt ett populärare färdssätt.



Tack!

sami.p.kokko@jyu.fi



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Idéskedet i praktiken

Genomförare av idéskedet



Jyväskylä universitet, idrotts- och hälsovetenskapliga fakulteten

Professor Sami Kokko

sami.p.kokko@jyu.fi

Docent Outi Aarresola

outi.m.aarresola@jyu.fi

Assisterande person



Idéer skickas via formuläret (9.3–30.4)



- Kontaktpersonen för projektet skickar idén via webropol-formuläret.
- En oavslutade blanketten kan sparas och fyllas i senare.
- Den som fyller i formuläret får en kvittering på att det har skickats.
- Utifrån idéformuläret förs ett samtal för gemensam utveckling.

Formuläret innehåller följande frågor



- Kontaktperson och ansvarig för projektet
- Andra partner
- Bland vilka åldrar ökar projektet fysisk aktivitet?
 - Barn under skoleåldern
 - Barn i grundskoleåldern
 - Unga och studieålder
 - Personer i arbetsför ålder
 - Äldre
- Beskriv kort idén med ert projekt
- Vilket behov av att främja fysisk aktivitet tillgodoser projektet? Vilken kunskapsbas baserar sig detta på?
- Vilka åtgärder finns det i projektet? Hur ökar åtgärderna i projektet fysisk aktivitet bland den valda målgruppen?
- Berätta om ert projektkonsortium och projektansvariga, vad drivs det för nytt gemensamt utvecklingsarbete mellan parterna i projektet?
- Sammanfatta projektets nyhetsvärde, dvs. vad är projektets potentiella innovation och eftersträfvade förändring? Hur verifieras förändringen?
- Hur säkerställs livskraften och kontinuiteten i den verksamhet som utvecklas i projektet efter att projektfinansieringen upphör?
- Projektets uppskattade totala budget i euro.

Samtal för gemensam utveckling (15.5–12.6)



- Jyväskylän universitet kontaktar kontaktpersonen och kommer överens om en tid för gemensam utveckling av idén.
- Samtalet förs i Teams och tar cirka 30–45 minuter.
- Samtliga parter i konsortiet kan delta i samtalet.

Efter samtalet för gemensam utveckling



- Varje projektidé får skriftlig respons efter samtalet.
- Den skriftliga responsen är avsedd för att ge iakttagelser om idén och förbättra den, responsen är inte bindande för projektets parter eller statsbidragsmyndigheten.
- Undervisnings- och kulturministeriet får i idéskedet både det idéformulär som projektparterna lämnat in och responsen på det.

Svar på frågor som kom upp under infotillfället den 5.3



- Alla parter i konsortiet behöver inte vara fastställda i idéfasen, men tanken är att idén ska vara planerad tillsammans med de huvudsakliga partnererna.
- I idéfasen kan olika aktörer föras samman genom att kontaktuppgifter till en kontaktperson delas och genom att informera om att projekten kan ha nytta av att diskutera ett eventuellt samarbete. Syftet är att undvika att flera överlappande idéer skickas in och att underlätta samarbetet. Ingen idéblankett delas med andra som lämnar in idéer.
- Alla idéer tas med till samskapandefasen. Avsikten är att ordna en samskapandediskussion i Teams med alla som har lämnat in en idé, men om antalet idéer blir mycket stort kan vissa idéer få enbart skriftlig återkoppling.