

Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 år

Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2021:20



Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2021:20

Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 år

FÖRÄLDRA
DRAFT

Undervisnings- och kulturministeriet Helsingfors 2021

Julkaisujen jakelu

Distribution av publikationer

**Valtioneuvoston
julkaisuarkisto Valto**

Publikations-
arkivet Valto

julkaisut.valtioneuvosto.fi

Julkaisumyynti

Beställningar av publikationer

**Valtioneuvoston
verkkokirjakauppa**

Statsrådets
nätbokhandel

vnjulkaisumyynti.fi

Undervisnings- och kulturministeriet

© 2021 författare och Undervisnings- och kulturministeriet

ISBN pdf: 978-952-263-857-1

ISSN pdf: 1799-0351

Layout: Statsrådets förvaltningsenhet, publikationsverksamheten

Illustrationer: Semio

Pärbild: Antero Aaltonen

Fotografier: Jussi Eskola, Lauri Jaakkola, Sampsa Sulonen, Harri Vallila

Helsingfors 2021 Finland

Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 år

Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2021:20	Tema	Idrott
Utgivare	Undervisnings- och kulturministeriet	
Författare	Samordningsorganet för idrottspolitiken har utnämnt en arbetsgrupp för motionsrekommendation för barn och unga som består av beredarna Arja Sääkslahti, Tuija Tammelin och Tommi Vasankari, ordförande Minttu Korsberg och medlemmarna Antti Blom, Katja Borodulin, Olli Heinonen, Marke Hietanen-Peltola, Terhi Huovinen, Sami Kokko, Taru Lintunen, Mari Miettinen, Matti Pietilä, Kai Pihlainen, Aija Saari, Marko Viitanen.	
Språk	Sidantal	43
Referat	<p>I motionsrekommendationen för barn och unga beskrivs utgående från bästa vetenskapliga bevis hur mycket motion och vilken typ av motion barn och unga behöver för att må bra.</p> <p>För alla barn och unga i åldern 7–17 år rekommenderas minst 60 minuter mångsidig, rask och ansträngande motion per dag på ett sätt som är lämpligt för individen, med beaktande av hans eller hennes ålder. Långa stunder av stillasittande bör undvikas.</p> <p>Enligt rekommendationen bör barn och unga röra på sig varje dag, och det bör till största delen vara fråga om uthållighetsmotion. Ansträngande motion av uthållighetstyp och rörelseaktiviteter som stärker muskler och skelett bör ingå i dagsprogrammet minst tre gånger i veckan. Det är viktigt att barnen och ungdomarna rör på sig mångsidigt, så att de utvecklar olika motionsfärdigheter. Man bör också fästa uppmärksamhet vid rörligheten. Den rekommenderade mängden motion kan bestå av flera kortare stunder av motion under dagens lopp. Också en mindre mängd motion är till nytta, även om rekommendationen inte uppfylls varje dag. Rörelseglädje gör det lättare att hitta bestående motionsvanor och hobbyer. Alla barn och unga ska ha möjlighet till trygga, tillgängliga rörelseaktiviteter på lika villkor varje dag.</p> <p>Centrala aktörer som kan bidra till att motionsrekommendationerna genomförs är familj och vänner, skolor och läroinrättningar, motions- och idrottsföreningar och alla som ordnar motionshobbyverksamhet, kommunerna och statsförvaltningen.</p> <p>Vid hänvisning till denna publikation används följande källanteckning: Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7-17 år. 2021. Undervisnings- och kulturministeriets publikationsserie 2021:20.</p> <p>Publikation uppdaterades den 28 april 2021, s. 3, 5 och 43. Denna version ersätts av nytt, modifierat material på http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-906-6</p>	
Nyckelord	idrott, ungdom, rörelse, motion och idrott, rekommendationer, fysisk aktivitet, välbefinnande, barn, unga, hälsa, hälsofrämjande	
ISBN PDF	978-952-263-857-1	ISSN PDF 1799-0351
URN-adress	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-857-1	

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:20

Teema

liikunta

Julkaisija Opetus- ja kulttuuriministeriö

Tekijät Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä: valmistelijat Arja Sääkslahti, Tuija Tammelin, Tommi Vasankari, puheenjohtaja Minttu Korsberg ja jäsenet Antti Blom, Katja Borodulin, Olli Heinonen, Marke Hietanen-Peltola, Terhi Huovinen, Sami Kokko, Taru Lintunen, Mari Miettinen, Matti Pietilä, Kai Pihlainen, Aija Saari, Marko Viitanen.

Kieli ruotsi

Sivumäärä

43

Tiivistelmä

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksessa kuvataan parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi.

Liikkumissuosituksen mukaan kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota. Suosituksen mukainen määrä liikumista voi kertyä useista liikumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään jokaisena päivänä. Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille.

Liikkumissuosituksen keskeisiä toimeenpanotahoja ovat perhe ja kaverit, koulut ja oppilaitokset mukaan lukien koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, liikunta- ja urheiluseurat ja kaikki liikuntaharrastusten järjestäjät, kunnat sekä valtionhallinto.

Tähän julkaisuun viitattaessa käytetään seuraavaa lähdemerkintää: Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:20.

Julkaisu on päivitetty 28.4.2021, s. 3, 5 ja 43.

Tämän version korvaa uusi, muutettu aineisto osoitteessa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-906-6>

Asiasanat liikkuminen, liikunta, suositukset, fyysinen aktiivisuus, hyvinvointi, lapset, nuoret, terveys, terveyden edistäminen

ISBN PDF 978-952-263-857-1

ISSN PDF

1799-0351

Julkaisun osoite <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-857-1>

Recommendation on physical activity for children and adolescents aged 7 to 17 years

Publications of the Ministry of Education and Culture, Finland 2021:20	Subject	Sport
Publisher	Ministry of Education and Culture	
Authors	The working group for the recommendation on physical activity for children and adolescents appointed by the coordination body for sports policy consists of officials preparing the recommendations: Arja Sääkslahti, Tuija Tammelin, Tommi Vasankari, Chairperson Minttu Korsberg, and members Antti Blom, Katja Borodulin, Olli Heinonen, Marke Hietanen-Peltola, Terhi Huovinen, Sami Kokko, Taru Lintunen, Mari Miettinen, Matti Pietilä, Kai Pihlainen, Aija Saari, and Marko Viitanen.	
Language	Swedish	Pages 43

Abstract

Based on the best scientific evidence, the recommendation on physical activity for children and adolescents describes how much and what kind of physical activity children and adolescents need in order to ensure their well-being.

According to the recommendation, all children and adolescents aged 7 to 17 years are recommended to be physically active in a versatile, brisk and strenuous manner for at least 60 minutes a day in a way that suits the individual, considering their age. Excessive and extended sedentary activity should be avoided.

According to the recommendation, it would be good to be physically active every day of the week, and most of the physical activity should be endurance activity. Vigorous endurance-type activity and physical activity that increases muscle strength and the skeletal system should be performed at least three days a week. Physical activity should be versatile, in which case different movement skills will develop. Attention should also be paid to flexibility. The recommended amount of physical activity may be accumulated from several sessions of physical activity during the day. A smaller amount of physical activity is also beneficial, even if the recommendation is not met every day. The joy of physical activity helps to create a lasting physical activity routine and find lasting hobbies. All children and adolescents should engage in daily physical activity which is safe and equally available to everyone.

Key implementing bodies for the physical activity recommendation include your family and friends, schools and educational institutions, sports organisations and sports clubs and all organisers of sports activities, municipalities and central government.

When referring to this publication please indicate the source as follows: Recommendation on physical activity for children and adolescents aged 7 to 17 years. 2021. Report series of the Ministry of Education and Culture, Finland 2021:19.

Publication was updated on 28th April 2021, p. 3, 5 and 43.

This version is replaced by new, modified material at <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-906-6>

Keywords sport, youth, movement, exercise, physical activity, well-being, children (age groups), adolescents, health, health promotion

ISBN PDF	978-952-263-857-1	ISSN PDF	1799-0351
URN address	http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-857-1		

Innehåll

FÖRORD	7
1 Inledning	9
2 Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 år	11
2.1 Rekommendation	11
2.2 Tolkning av rekommendationens innehåll och olika begrepp.....	13
3 Vetenskapligt underlag	17
3.1 Internationella studier – hur rörelse och motion samt stillasittande påverkar hälsan.....	17
3.2 Finländska studier – rörelse och motion samt fysisk kondition hos barn och unga.....	21
4 Verkställandet av motionsrekommendationen	31
4.1 Familj och vänner.....	31
4.2 Skolorna och läroanstalterna som verksamhetsmiljö	32
4.3 Motions- och idrottsföreningar och alla som ordnar idrottshobbyverksamhet	36
4.4 Kommunerna.....	38
4.5 Statsförvaltningen.....	40
Källor	43

FÖRORD

Undersökningar visar att endast en tredjedel av alla barn och unga i Finland rör på sig tillräckligt med tanke på sin hälsa. Tillräcklig fysisk aktivitet är en förutsättning för att barnen och ungdomarna ska må bra och växa och utvecklas på ett sunt sätt. Rask motion, god fysisk kondition och goda motoriska färdigheter har också samband med människans inlärningsförmåga.

Ett av målen i regeringsprogrammet för statsminister Sanna Marins regering är att höja den totala motionsaktiviteten i alla åldersgrupper. I enlighet med regeringsprogrammet tillsattes ett samordningsorgan för idrottspolitikerna på tjänstemannanivå som ska samordna motions- och idrottsaktiviteterna inom de olika sektorerna av statsförvaltningen. Samordningsorganet utnämnde den 10 juni 2020 en arbetsgrupp med uppgift att se över den nationella motionsrekommendationen för barn och unga.

Motionsrekommendationen för barn och unga ska med stöd av bästa vetenskapliga underlag beskriva hur mycket motion och vilken typ av motion barn och unga behöver för att må bra. De tidigare nationella motionsrekommendationerna är över tio år gamla. Som grund för de nya nationella motionsrekommendationerna har man använt ett vetenskapligt underlag som sammanställts i samband med internationella rekommendationsprocesser. Därtill har man utgått från omfattande finländsk forskningsinformation om barns och ungas motion och fysiska funktionsförmåga.

Motionsrekommendationerna har beretts av en tvärvetenskaplig sakkunniggrupp för barns och ungas motion och välbefinnande bestående av experter från många olika yrkesgrupper. I sakkunniggruppen ingick representanter för forskare inom olika områden och aktörer som ordnar motions- och idrottsverksamhet för barn och unga.

Vi vill rikta ett stort tack till dem som berett motionsrekommendationen för barn och unga, biträdande professor Arja Sääkolahti (Jyväskylä universitet), forskningsdirektör Tuija Tammelin (Likes) och direktör Tommi Vasankari (UKK-institutet), samt till medlemmarna i arbetsgruppen: programdirektör Antti Blom (Utbildningsstyrelsen), professor Taru Lintunen (Jyväskylä universitet), professor Olli Heinonen (Åbo universitet/Paavo Nurmi -keskus), överläkare Marke Hietanen-Peltola (Institutet för hälsa och välfärd), biträdande professor Sami Kokko (Jyväskylä universitet), lektor Terhi Huovinen (Jyväskylä universitet), sektorchef Katja Borodulin (Äldreinstitutet), sakkunnig Marko Viitanen (Finlands Olympiska

Kommitté), forskningschef Aija Saari (Finlands paraolympiska kommitté), undervisningsrådet Matti Pietilä (Utbildningsstyrelsen), idrottsplanerare Kai Pihlainen (Försvarsmakten) och sakkunnig Mari Miettinen (social- och hälsovårdsministeriet).

Motionsvanorna skapas i barndomen. Det är därför viktigt att redan i ett tidigt skede satsa på att främja en fysiskt aktiv livsstil. Vanorna kan påverkas på många olika sätt inom olika förvaltningsområden och verksamhetsmiljöer, bl.a. genom familjens och kompisarnas exempel, i skolorna och vid läroinrättningarna, inom hälso- och sjukvården och via olika hobbyer samt genom olika strukturer och tjänster i levnadsmiljön. Arbetet med att främja en fysiskt aktiv livsstil hos barn och unga kräver en insats av oss alla!

Helsingfors 7.4.2021

Esko Ranto
överdirektör, undervisnings- och kulturministeriet
ordförande, samordningsorganet för idrottspolitiken

Minttu Korsberg
generalsekreterare, statens idrottsråd
ordförande, arbetsgruppen för motionsrekommendation för barn och unga

1 Inledning

Det är vida erkänt att rörelse och motion är av stor betydelse för barnens utveckling, hälsa och välbefinnande. Trots det rör endast en del av de finländska barnen och ungdomarna på sig enligt rekommendationerna: ungefär hälften av alla 7–12-åringar och inte ens en femtedel av alla 13–17-åringar. Våra förändrade matvanor och motionsvanor har tillsammans bidragit till att andelen överviktiga barn och unga har ökat och uthållighetskonditionen har försvagats under de senaste decennierna. Det finns ett behov av att få barnen och ungdomarna att röra på sig mer.

Motionsrekommendationen för barn och unga i åldern 7–17 år fungerar som stöd för motionsfrämjande verksamhet, rådgivning och handledning. Den tidigare finländska rekommendationen för denna åldersklass, "Rekommendation om skolbarns fysiska aktivitet", är från år 2008. Kärnan i rekommendationen har inte förändrats nämnvärt, men innehållet har ändrats så att det bättre motsvarar forskningsinformationen om barns och ungas motion, som har ökat avsevärt sedan år 2008, både kvantitets- och kvalitetsmässigt. I den nya uppdaterade rekommendationen som nu publicerats används exempelvis termen rörelse och motion. Termen betyder i detta sammanhang samma sak som fysisk aktivitet, men genom ordvalet vill man betona vikten av en aktiv vardag.

De exakta rekommenderade mängderna motion bör inte betonas för mycket i det praktiska motionsfrämjande arbetet, eftersom hälsoeffekterna av rörelse och motion är mycket individuella. Hälsoeffekterna av rörelse och motion samt stillasittande avviker också inom olika delområden av hälsa, och en allmän rekommendation är därför alltid något av en allmän konsensus. Strävan är att rekommendationen ska vägleda såväl motionsfrämjande aktörer i deras arbete som vanliga människor.

Världshälsoorganisationen WHO uppdaterade i november 2020 sina internationella rekommendationer för fysisk aktivitet för barn och ungdomar. I detta sammanhang samlade WHO:s arbetsgrupp också ihop internationell forskningsinformation om hur fysisk aktivitet och stillasittande påverkar olika delområden av hälsa. Den grupp som uppdaterat den finländska rekommendationen har utgått från WHO:s arbete och anpassat rekommendationerna så att de lämpar sig för vår kultur.

Den nya motionsrekommendationen för barn och unga innehåller en koncis kärnrekommendation med definitioner och en tolkning av de begrepp som använts. Till

rekommendationen har bifogats ett internationellt samlat vetenskapligt underlag om hur rörelse och stillasittande påverkar hälsan samt forskningsinformation om finländska barns och ungas rörelse och motion, fysiska kondition och funktionsförmåga. Vidare erbjuder rekommendationen idéer om hur genomförandet av motionsrekommendationen kan främjas i olika verksamhetsmiljöer.

Familjen, vännerna, skolorna, läroanstalterna, hälso- och sjukvården, motions- och idrottsföreningarna, olika motionsfrämjande aktörer samt kommunerna och statsförvaltningen kan alla i hög grad bidra till att främja rörelse och motion bland barn och unga. Denna rekommendation är de facto en inbjudan till alla aktörer att delta i vår gemensamma ambition att skapa möjligheter för rörelse och motion för barn och unga och att omsätta denna rekommendation i praktiken



2 Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 år

2.1 Rekommendation

Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 år

För alla barn och unga i åldern 7–17 år rekommenderas minst 60 minuter mångsidig, rask och ansträngande motion per dag på ett sätt som är lämpligt för individen, med beaktande av hans eller hennes ålder. Långa stunder av stillasittande bör undvikas.

För alla barn och unga i åldern 7–17 år rekommenderas minst 60 minuter mångsidig, rask och ansträngande motion per dag på ett sätt som är lämpligt för individen, med beaktande av hans eller hennes ålder. Långa stunder av stillasittande bör undvikas. Enligt rekommendationen bör barn och unga röra på sig varje dag, och det bör till största delen vara fråga om uthållighetsmotion. Ansträngande motion av uthållighetstyp och rörelseaktiviteter som stärker muskler och skelett bör ingå i dagsprogrammet minst tre gånger i veckan. Det är viktigt att barnen och ungdomarna rör på sig mångsidigt, så att de utvecklar olika motionsfärdigheter. Man bör också fästa uppmärksamhet vid rörligheten. Den rekommenderade mängden motion kan bestå av flera kortare stunder av rörelse och motion under dagens lopp. Också en mindre mängd rörelse och motion är till nytta, även om rekommendationen inte uppfylls varje dag. Rörelseglädje gör det lättare att hitta bestående motionsvanor och hobbyer. Alla barn och unga ska ha möjlighet till trygga, tillgängliga rörelseaktiviteter på lika villkor varje dag.



2.2 Tolkning av rekommendationens innehåll och olika begrepp

Rörelse och motion innefattar i detta sammanhang all typ av fysisk aktivitet, såsom lekar och spel, motion och idrott, rörelseaktiviteter under skoldagen som en del av gymnastikundervisningen, raster eller lektioner, rörelse och motion under fritiden på egen hand eller inom ramen för en motions- och idrotthobby eller som en del av hushållsarbeten samt aktiv förflyttning från en plats till en annan, t.ex. till fots, på cykel eller med rullstol. Med rörelse och motion avses i detta sammanhang samma sak som fysisk aktivitet (på engelska physical activity), och genom ordvalet vill man betona vikten av en aktiv vardag.

Fysisk aktivitet omfattar all aktivitet som ökar musklernas viljestyrda energiförbrukning (på engelska physical activity). Även motion och idrott är fysisk aktivitet.

Motion är viljestyrd muskelaktivitet som styrs av nervsystemet och som leder till ökad energiförbrukning. Motion utövas med sikte på uppsatta mål och rörelseprestationer som tjänar dessa samt upplevelser som aktiviteten ger.

Minst 60 minuter om dagen. Enligt motionsrekommendationen bör varje dag innehålla minst 60 minuter rask och ansträngande rörelse och motion (englanniksi moderate to vigorous intensity physical activity, MVPA). Denna rekommendation anses uppfyllas om den genomsnittliga tiden av rörelse och motion blir minst 60 minuter per dag under en viss uppföljningsperiod (t.ex. 4–7 dygn).

Också en mindre mängd rörelse och motion är till nytta, även om rekommendationen inte uppfylls varje dag. Det är bättre att röra på sig lite än att inte alls röra på sig. Även om en del barn och unga för närvarande inte uppfyller rekommendationerna är det ändå till nytta för deras hälsa att de börjar röra på sig ens lite. Barn och unga som hittills inte varit fysiskt aktiva bör börja med korta pass av rörelse och motion och sedan gradvis förlänga passen, upprepa dem oftare och öka intensiteten.

Barn och unga bör röra på sig varje dag. Det rekommenderas att barnen och ungdomarna delar upp mängden rörelse och motion jämnt under veckan och rör på sig under de flesta dagarna i veckan, inte bara 1–2 dagar.

Med rask motion avses i denna rekommendation ett måttligt belastande motionspass som leder till att pulsen och andningsfrekvensen ökar åtminstone i viss mån (på engelska moderate intensity physical activity). Rask gång, cykling eller körning med manuell rullstol är exempel på denna typ av motion.

Med ansträngande motion avses i denna rekommendation ett motionspass som leder till att pulsen och andningsfrekvensen ökar avsevärt (på engelska vigorous intensity physical activity). Rörelseaktiviteterna ska också varje dag innehålla en viss mängd ansträngande motion som gör en ordentligt andfådd och får pulsen att stiga avsevärt. Löpning eller rullstolslöpning är exempel på denna typ av motion.

Uthållighetsmotion. Största delen av barnens och ungdomarnas rörelse och motion bör vara uthållighetsmotion som höjer pulsen och andningsfrekvensen. Rask gång, löpning, cykling eller körning med manuell rullstol är exempel på denna typ av motion.

Ansträngande uthållighetsmotion bör ingå i dagsprogrammet minst tre gånger i veckan. Ansträngande motion åstadkommer kraftigare fysiologiska förändringar och hälsoeffekter i kroppen och är ett effektivare sätt att utveckla uthållighetskonditionen och stärka hjärthälsan jämfört med lätt eller rask motion. Ansträngande motion kan i allmänhet fås in i barnets vardag på ett naturligt sätt i form av korta pass på några sekunder till några minuter med omväxlande motion och vila. Långvariga prestationer som utförs med kontinuerlig ansträngande intensitet ska inte krävas av barn. Ungdomar utför oftast sina ansträngande motionspass inom ramen för olika idrottshobbyer. Bortsett från idrott innehåller ungdomarnas vardag nuförtiden sällan situationer där pulsen stiger tillräckligt mycket. Det är dock viktigt att alla senast i ungdomsåren hittar en motionsform som de gillar och som också innehåller tillräckligt mycket ansträngande motion, och att motionsvanorna blir en livsstil.

Muskelstärkande träning bör ingå i dagsprogrammet minst tre gånger i veckan. För att utveckla och upprätthålla sin muskelkondition, dvs. muskelstyrkan och muskeluthålligheten, bör barnen och ungdomarna röra på sig på ett sätt som delvis också belastar musklerna. Barn bör med fördel börja stärka sin muskelkondition redan före puberteten genom att träna olika prestationstekniker och utnyttja sin egen kroppsvikt eller lätta tilläggsvikter. Även motståndsgummiband kan utnyttjas för att stärka muskelstyrkan. Motion som utvecklar muskelkonditionen är exempelvis kroppsviktsträning, gymträning, gruppmotion, trappträning osv.

Skelettstärkande träning bör ingå i dagsprogrammet minst tre gånger i veckan. Rörelse och motion är mycket bra för skelettet hos barn i årskurserna 1–6. Skelettet hos fysiskt aktiva barn innehåller en större mängd mineral och har en starkare sammansättning jämfört med skelettet hos barn som inte är fysiskt aktiva. Den bästa typen av skelettstärkande motion för barn och växande ungdomar är lekar, spel eller idrottsgrenar där man ska hoppa på olika sätt och snabbt byta riktning. Exempel på bra motionsformer är olika trickskolor, gympagrupper som innehåller hopp, friidrottsskolor och fartfyllda bollsportgrenar.

Tänk också på rörligheten. För att upprätthålla en god rörlighet bör barn och ungdomar använda lederna till deras fulla rörelseomfång. Exempel på motion som främjar rörligheten är olika former av stretching och gymnastik.

Mångsidig rörelse och motion. Omväxlande rörelse och motion bidrar också till en högre motivation – barnen blir inte lika lätt uttråkade om de får röra på sig mångsidigt. För att utveckla sina motoriska basfärdigheter och specialfärdigheter behöver barnen mångsidiga rörelseaktiviteter som innehåller mycket upprepning. Mångsidig rörelse och motion är A och O när barnen ska lära sig basfärdigheter. Basfärdigheterna stärks när barnen uppmuntras till att röra på sig så mångsidigt som möjligt i olika miljöer: inomhus och utomhus, på olika underlag och i varierande terräng, bl.a. på snö, is, sand, gräs eller i vatten. Goda motionsfärdigheter öppnar dörren till otaliga hobbymöjligheter senare i livet.

Rörelseglädje. Rörelseglädje gör det lättare att hitta bestående motionsvanor och hobbyer. Det är viktigt att barnen och ungdomarna har roligt när de motionerar och att den fysiska aktiviteten ger dem glädje och upplevelser i livet. Många hittar nya vänner i samband med en motionshobby, vilket redan i sig ökar rörelseglädjen och höjer motivationen.

Långa stunder av stillasittande bör undvikas. Med stillasittande avses här sådan vaken tid under vilken man sitter eller ligger och energiförbrukningen är låg (på engelska sedentary behaviour). Detta kan hända hemma, i skolan, på läroanstalten, i samband med en hobby eller när man åker i ett motorfordon från en plats till en annan. Det bör noteras att stillasittande också inbegriper aktiviteter som är viktiga och nyttiga för barnens och ungdomarnas tillväxt, utveckling och kognition. Läsning, hemläxor, teckning, handarbete och musicerande är exempel på aktiviteter som på många sätt är nyttiga trots att de ofta inkluderar stillasittande.

Inaktiva barn och unga. Inaktiva barn och unga behöver tid på sig för att komma upp till den miniminivå som rekommenderas. När det gäller barn och unga som är mycket inaktiva eller som inte alls rör på sig är det bäst att öka motionen gradvis till en halv timme per dag och därifrån småningom vidare till den rekommenderade miniminivån. Samtidigt är det viktigt att minska på och införa pauser i stillasittandet, framför allt om det är fråga om långvarigt stillasittande. Med andra ord gäller det att gradvis öka rörelseaktiviteterna och samtidigt minska den tid som används till stillasittande. Man kan till exempel börja med att lägga till 15 minuter rask motion varje dag och minska stillasittandet med 15 minuter per dag, och efter några veckor göra ett likadant tillägg. Bra sätt att lägga till en dos rörelse och motion i vardagen är att promenera, cykla, gå i trappor i stället för att åka hiss, gårdsspel osv.

Ungdomars självständighet, delaktighet och kamratgrupper. För ungdomar är det viktigt att få röra på sig självständigt och på eget initiativ – de vill frigöra sig från auktoriteter och pröva sina gränser. Det är också viktigt att de unga får delta i planeringen och

genomförandet av rörelseaktiviteterna. Det hör till ungdomen att söka sig till kamratgrupper. Rörelse och motion i grupp eller lag (t.ex. lagspel och dansgrupper) erbjuder en utmärkt möjlighet till detta.

Alla barn och unga. Med "alla barn och unga" avses bokstavligen alla, inklusive barn och unga med funktionsnedsättning och andra barn och unga som hör till någon minoritetsgrupp. Omkring en fjärdedel av alla barn och unga har någon grad av funktionsnedsättning. Det kan vara fråga om nedsatt rörelseförmåga, syn, intellektuell förmåga, hörsel eller något annat bestående men. Dessutom kan barn och unga som hör till andra minoriteter uppleva att det är svårt gå med i någon motionsverksamhet. Det finns också barn och unga som har flera funktionsnedsättningar på en gång eller som hör till en eller flera minoritetsgrupper. Motionsrekommendationerna gäller alla barn och unga på lika villkor, oavsett om de har en funktionsnedsättning eller motoriska inlärningssvårigheter eller hör till en minoritetsgrupp.

Alla barn och unga ska ha möjlighet till trygga, tillgängliga rörelseaktiviteter på lika villkor varje dag. Det är viktigt att uppmuntra barn och unga att röra på sig och att erbjuda alla barn och unga möjligheter att på ett tryggt och likvärdigt sätt delta i rörelse- och motionsaktiviteter som lämpar sig för deras ålder och förmåga och som är njutbar och omväxlande.



3 Vetenskapligt underlag

Detta kapitel innehåller ett samlat internationellt vetenskapligt underlag om hur rörelse och stillasittande påverkar hälsan samt finländsk forskningsinformation om barns och ungas rörelse och motion, fysiska kondition och funktionsförmåga.

3.1 Internationella studier – hur rörelse och motion samt stillasittande påverkar hälsan

Världshälsoorganisationen WHO publicerade år 2020 internationella rekommendationer för fysisk aktivitet. Den arbetsgrupp som tillsattes för att utarbeta rekommendationerna samlade ihop forskningsinformation om hur fysisk aktivitet och stillasittande påverkar olika delområden av hälsa. Dessa delområden var:

- fysisk kondition (t.ex. uthållighetskondition, motorisk kondition, muskelkondition)
- hjärthälsa (t.ex. blodtryck, störning i fettomsättningen, störning i metabolismen)
- skeletthälsa
- mängden fett i kroppen
- men för hälsan (t.ex. olika idrottsskador och men såsom skador på andningsorganen som orsakas av luftföroreningar eller luftburna partiklar)
- psykisk hälsa (t.ex. depressionssymtom, ångestsymtom, ADHD, brist av självaktning)
- kognitiva funktioner (t.ex. skolframgång, exekutiva funktioner)
- prosocialt beteende (t.ex. beteendestörningar, kamratförhållanden, social inklusion)
- mängden sömn och sömnkvalitet

WHO:s arbetsgrupp utnyttjade också tidigare sammanställda omfattande översikter över studier som behandlar sambanden mellan motion och hälsa. Som exempel kan nämnas forskningsöversikter som sammanställts i samband med utarbetandet av motionsrekommendationerna i USA år 2018, i Kanada år 2016 och i Australien år 2019 (WHO 2020, Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018). Arbetsgruppen bedömde också det vetenskapliga underlagets kvalitetsgrad (hög, måttlig eller låg).

Rörelse och motion, stillasittande och hälsa bland barn och unga

Följande del innehåller ett samlat vetenskapligt underlag om hur rörelse och motion samt stillasittande påverkar hälsan. Det vetenskapliga underlagets evidensgrad och kvalitet har bedömts enligt de beskrivningar som WHO:s rekommendationsarbetsgrupp har använt och de evidensgrader som används i Finland enligt följande: A) Starkt vetenskapligt underlag som bygger på studier av god kvalitet, B) Måttligt starkt vetenskapligt underlag, C) Begränsat vetenskapligt underlag och D) Otillräckligt vetenskapligt underlag.

Motion och hälsa hos barn och unga

Det samlade vetenskapliga underlaget behandlade sambanden mellan motion och olika delområden av hälsa samt frågan, huruvida sambanden har ett dos-responsförhållande (mängden motion och motionspassets längd, mångfald, effekt/intensitet) och huruvida dessa samband varierar enligt motionsgren eller genomförandesätt. Det vetenskapliga underlagets evidensgrad anges med en bokstav i slutet av meningen.

- En större mängd rörelse och motion och hårdare intensitet har ett positivt samband med många delområden inom hälsa, såsom hjärtats och cirkulationsorganens hälsa, muskelkondition och skeletthälsa. (A)
- Rörelse och motion har ett positivt samband med hjärthälsa och kognitiva funktioner. (B)
- Rörelse och motion minskar risken för upplevd depression och motionsinterventioner minskar depressionssymtom. (A)
- Både kortvarig och långvarig rask och ansträngande motion har en positiv effekt på hjärnhälsa, kognitiv funktionsförmåga och akademisk prestationsförmåga (t.ex. skolframgång, minne och exekutiva funktioner). (B)
- Rörelse och motion har samband med sund viktkontroll (C). En större mängd motion kan ha samband med mindre ansamling av vikt och fett i kroppen. Den risk för skadlig viktkontroll som rörelse och motion medför är liten (t.ex. undervikt, stört ätbeteende).
- Det råder ett dos-responsförhållande mellan motion och hälsa, men det finns inte tillräckliga bevis för att man ska kunna påvisa en ideal mängd motion. Många fördelar kommer fram när man rör på sig 60 minuter per dag. En ännu större mängd motion verkar vara ännu bättre för hälsan.
- Det finns inte tillräckliga bevis på huruvida sambanden mellan motion och olika hälsoresponser varierar hos barn och unga enligt motionsgren och motions sätt.
- Rask och ansträngande uthållighetsmotion förbättrar uthållighetskonditionen, och styrketräning förbättrar muskelkonditionen hos barn och unga. (A)

Kompletterande information om studierna:

- Dagens vetenskapliga underlag stöder inte uppfattningen att barn och unga behöver exakt 60 minuter rask och ansträngande motion varje dag för att hälsoeffekterna ska uppnås.
- I de studier som det vetenskapliga underlaget grundar sig på har man i analyserna oftast använt 60 minuter daglig rörelse och motion som gränsvärde i bedömningen av de fördelar för hälsan som rörelse och motion har.
- I motionsrekommendationen avses med 60 minuter ett genomsnittligt antal minuter rörelse och motion varje dag. Detta sätt är modernare jämfört med det tidigare, och det beskriver bättre det nya vetenskapliga underlaget och hur studierna har genomförts.
- Det finns inte tillräckliga bevis för att man ska kunna rekommendera en maximigräns för motion. En större mängd motion och högre intensitet kan ge större hälsofördelar.

Stillasittande och hälsa hos barn och unga

Det forskningsunderlag som sammanställdes av WHO:s arbetsgrupp behandlade sambanden mellan stillasittande och olika hälsoresponser samt huruvida dessa har ett dos-responsförhållande (total mängd stillasittande, längden på oavbrutet stillasittande och avbrutet stillasittande) och huruvida dessa samband varierar beroende på sättet för stillasittande.

- En större mängd stillasittande har samband med sämre hälsa, bl.a. mängden fett i kroppen, hjärt- och cirkulationsorganshälsa, förekomst av beteendestörningar, fysisk kondition och självaktning. (C)
- De men för hälsan som följer av stillasittande kan bero på stillasittandets direkta eller indirekta hälsoeffekter (tiden av stillasittande tränger undan den tid som använts till rörelse och motion) eller bägge.
- Tillräckligt vetenskapligt underlag saknas för att kunna påvisa om det råder ett dos-responsförhållande mellan tiden av stillasittande och hälsoresponserna.
- Tillräckligt vetenskapligt underlag saknas för att kunna påvisa om sambandet mellan tiden av stillasittande och hälsoresponserna varierar beroende på sättet för stillasittande.
- Sambandet mellan tiden för stillasittande och skadliga hälsovariabler är överlag starkare när tiden för stillasittande har analyserats som tid för tv-tittande eller underhållande skärmtid, jämfört med tid för stillasittande som helhet.
- Stillasittande kan inbegripa många olika aktiviteter (bl.a. läsning, studier, teckning, handarbete, musicerande), som är nyttiga med tanke på barnets utveckling, kognitiva funktioner och övriga hälsa.

Kompletterande information om studierna:

- Största delen av det vetenskapliga underlaget om sambanden mellan barns och ungas stillasittande och hälsoresponser bygger på tvärsnittsstudier (C). I majoriteten av studierna har man i bedömningen av tiden för stillasittande använt sådana metoder som bygger på uppgifter som rapporterats av barnen och ungdomarna själva eller av deras föräldrar. Självrapportering ökar risken för fel vid mätning av mängden stillasittande jämfört med rörelsemätningar.
- I flera studier har man beskrivit ett samband mellan skärmtid och men för hälsan, men den totala tiden för stillasittande som mätts genom rörelsemätningar har ändå inte systematiskt stått i samband med hälsan, när man i analyserna har beaktat mängden rask och ansträngande motion.
- När en del av tiden för stillasittande ersätts med rörelse och motion, i synnerhet rask och ansträngande motion, uppnås hälsofördelar.

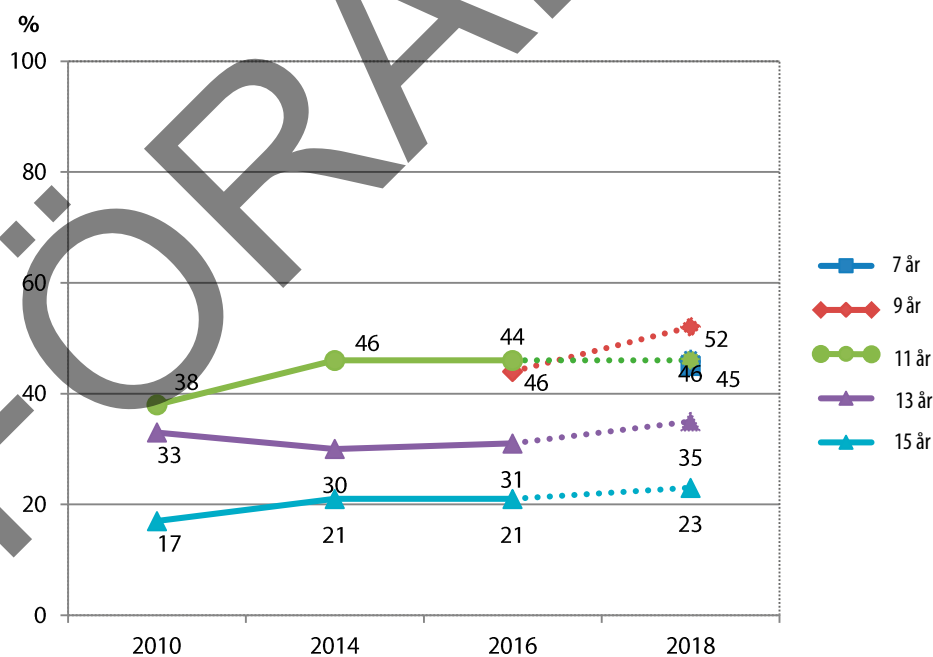


3.2 Finländska studier – rörelse och motion samt fysisk kondition hos barn och unga

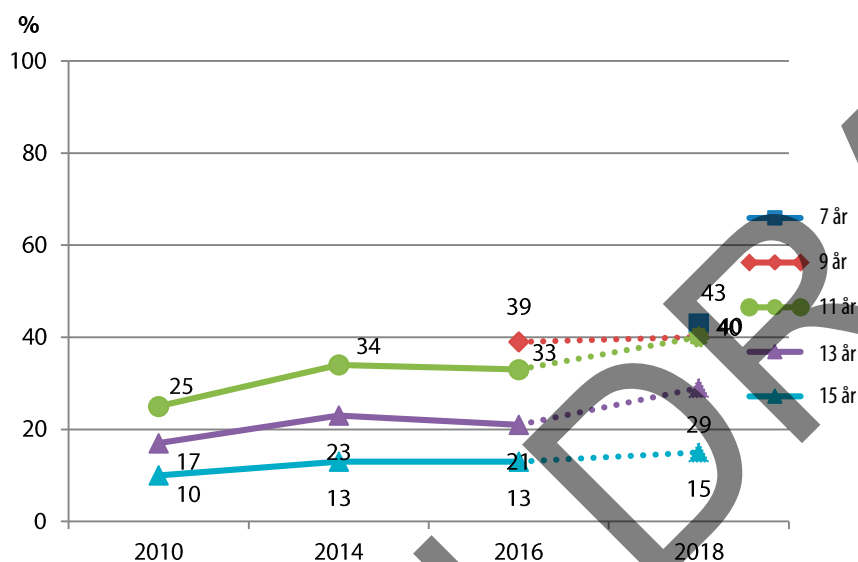
Rörelse och motion enligt enkäter – WHO:s skolelevsundersökning och undersökningen LIITU 2018

Enkäterna i Världshälsoorganisationen WHO:s årliga skolelevsundersökningar (2014 och 2016) och LIITU-undersökningarna (2016 och 2018) ger vid handen att antalet barn och unga som rör på sig minst 60 minuter varje dag har ökat med några procent under åtta år bland både flickorna och pojkarna. Antalet barn som uppfyller motionsrekommendationen minskar med åldern. År 2018 rörde 46 procent av pojkarna i åldern 11 år på sig minst en timme varje dag, medan motsvarande siffra bland 15-åringarna var endast 23 procent. Bland flickorna rörde 40 procent av 11-åringarna på sig minst en timme varje dag, men motsvarande siffra bland 15-åringarna var 15 procent.

Figur 1. Andelen pojkar i olika åldrar som uppfyller motionsrekommendationen (minst 60 minuter rörelse och motion varje dag, självbedömning) åren 2010 och 2014 (WHO-skolelevsundersökning) samt åren 2016 och 2018 (LIITU) (%).



Figur 2. Andelen flickor i olika åldrar som uppfyller motionsrekommendationen (minst 60 minuter rörelse och motion varje dag, självbedömning) åren 2010 och 2014 (WHO-skolelevsundersökning) samt åren 2016 och 2018 (LIITU) (%).

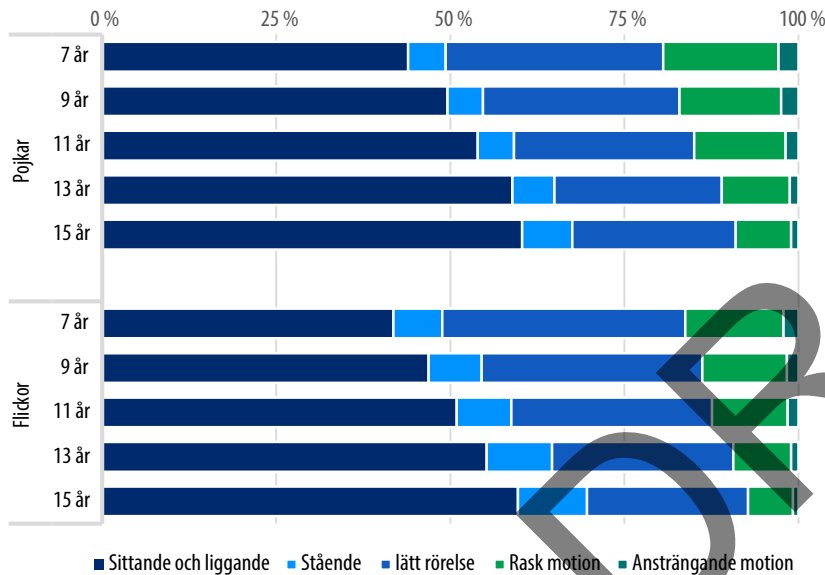


Rörelse och motion bland barn och unga enligt rörelsemätare – undersökningen LIITU 2018

Barnen och ungdomarna tillbringade i genomsnitt hälften av sin vakna tid i sittande eller liggande ställning (figur 3). Tiden i sittande och liggande ställning var minst bland 7-åringarna och ökade i jämn takt med åldern. I alla andra åldersgrupper förutom i gruppen av 15-åringar satt eller låg pojkarna under en i genomsnitt ett par procentenheter större andel av sin vakna tid jämfört med flickorna. Barnen och ungdomarna tillbringade i genomsnitt en knapp tiondel av sin vakna tid stillastående. Andelen stillastående var något högre bland de äldre åldersgrupperna än bland de yngre. Flickorna tillbringade i genomsnitt en nästan tre procentenheter större andel av sin vakna tid stillastående jämfört med pojkarna.

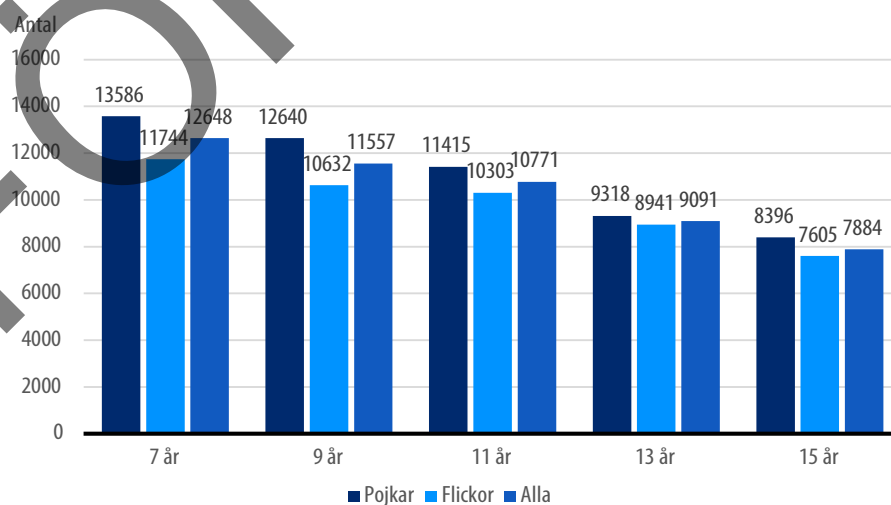
Största delen av all rörelse och motion bland barnen och ungdomarna var lätt motion (1,5–2,9 MET) (figur 3). Lätt motion förekom i genomsnitt mer i de yngre åldersgrupperna än i de äldre. Bland flickorna var andelen lätt motion av den vakna tiden ett par procentenheter större än bland pojkarna. Rask motion (3,0–5,9 MET) utgjorde en dryg tiondel av den vakna tiden och ansträngande motion ($\geq 6,0$ MET) endast ett par procent. Andelarna rask motion och ansträngande motion av den vakna tiden var mindre bland de äldre åldersgrupperna än bland de yngre. Bland flickorna utgjorde den raska och den ansträngande motionen en något mindre andel av den vakna tiden än bland pojkarna.

Figur 3. Stillasittande och rörelse: genomsnittliga andelar (%) av den vakna tiden i undersökningen LIITU 2018..



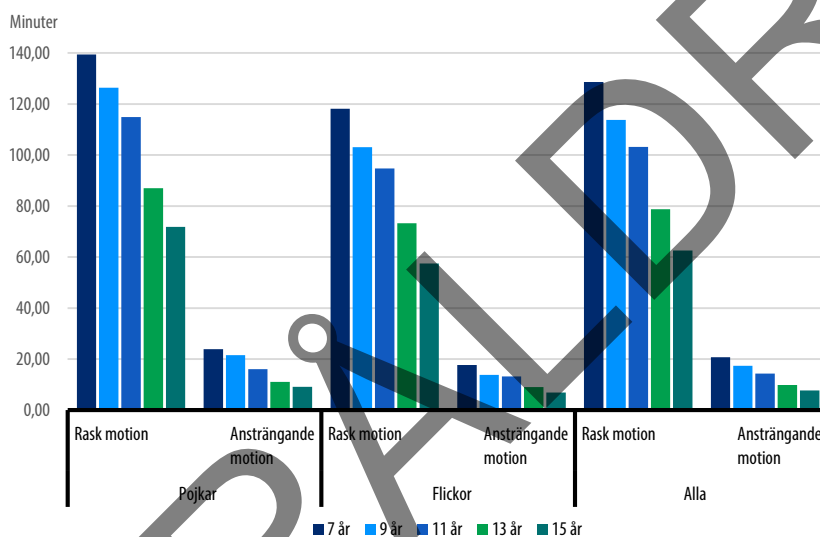
Barnen och ungdomarna tog i genomsnitt 10 861 steg per dag. Antalet steg per dag var större bland de yngre åldersgrupperna än bland de äldre (figur 4). Pojkarna tog i alla åldersgrupper i genomsnitt flera steg än flickorna, men skillnaden mellan könen var mindre i de äldre åldersgrupperna än i de yngre. I genomsnitt noterades det största antalet steg per dag bland 7-åriga pojkar och det minsta bland 15-åriga flickor.

Figur 4. Det genomsnittliga antalet dagliga steg i undersökningen LIITU 2018.



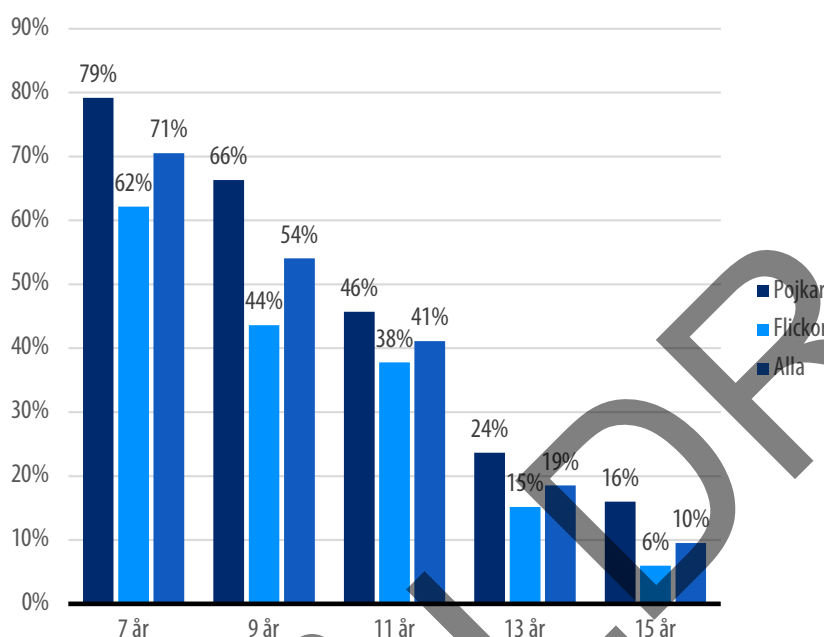
Rask (3,0–5,9 MET) motion noterades bland barnen och ungdomarna till en genomsnittlig mängd av 1 timme och 44 minuter per dag och ansträngande motion till en mängd av (≥ 6 MET) 15 minuter per dag. Den sammanlagda andelen rask och ansträngande motion var således i genomsnitt två timmar per dag. Andelarna rask motion och ansträngande motion var klart mindre bland de äldre åldersgrupperna än bland de yngre. Pojkarna rörde i genomsnitt på sig mer än flickorna inom bägge intensitetsområdena i alla granskade åldersgrupper (figur 5).

Figur 5. Mängden daglig rask och ansträngande motion i genomsnitt i minuter i undersökningen LITU 2018.



Den andel barn och unga som rörde på sig minst 60 minuter varje mättningsdag på ett raskt och ansträngande sätt ansågs uppfylla motionsrekommendationen. Av 7-åringarna nådde 71 procent upp till den rekommenderade nivån, av 9-åringarna drygt hälften, av 11-åringarna 41 procent, av 13-åringarna nästan en femtedel och av 15-åringarna en tiondel (figur 6). Pojkarna nådde upp till den rekommenderade nivån oftare än flickorna: inom alla åldersgrupper uppfyllde fler pojkar än flickor rekommendationen.

Figur 6. Andelarna barn och unga i undersökningen LIITU 2018 som uppfyllde motionsrekommendationen (minst 60 minuter rask/ansträngande motion varje mätningsdag).



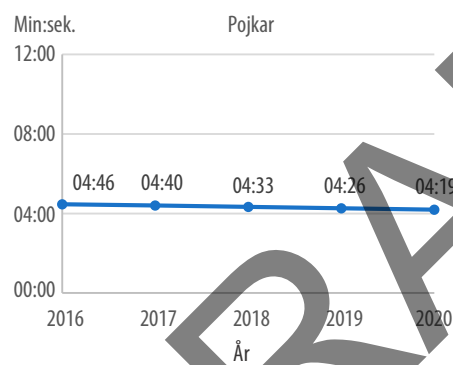
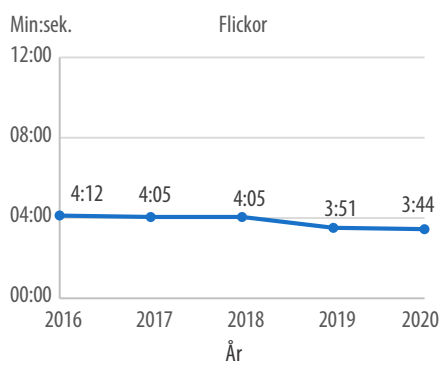
Fysisk funktionsförmåga hos barn och unga – Move!-mätningar

Move!-mätningarna bildar ett uppföljningssystem för fysisk funktionsförmåga hos elever i klasserna 5 och 8 (www.oph.fi/fi/move). Mätningsspaketet innehåller test som mäter elevernas fysiska egenskaper och motoriska färdigheter. Av de fysiska egenskaperna mäts styrka, snabbhet, uthållighet och rörlighet. I fråga om motoriska basfärdigheter mäts balans, rörelse och hantering av redskap. Move!-mätningar har gjorts alltsedan år 2016.

I 20 meters skyttellöpningsstestet för flickor i klass 5 har mediantiden försämrats från 4:12 minuter till 3:44 minuter från 2016 till 2020 (figur 7). Bland pojkarna är motsvarande förändring från 4:50 minuter till 4:19 minuter. Bland dem som går i klass 8 finns det tre års uppföljningsinformation för nästan hela åldersklassen. I denna åldersklass försämrades medianresultatet med 14 sekunder bland flickorna och med 13 sekunder bland pojkarna från 2019 till 2020.

I rörlighetsmätningarna upptäcktes en stor skillnad mellan flickorna och pojkarna i alla mätningar. Sträckning av nedre ryggen i sittande ställning är något som cirka 20 procent av pojkarna i klass 5 och 26 procent av pojkarna i klass 8 inte klarar av. Utmaningar med rörligheten noterades också i lederna i nedre ryggen och höftpartiet samt i fråga om axelledens rörlighet.

Figur 7. Medianresultatet för 20 meters skyttelöping för eleverna i klass 5 i Move!-mätningen åren 2016–2020.

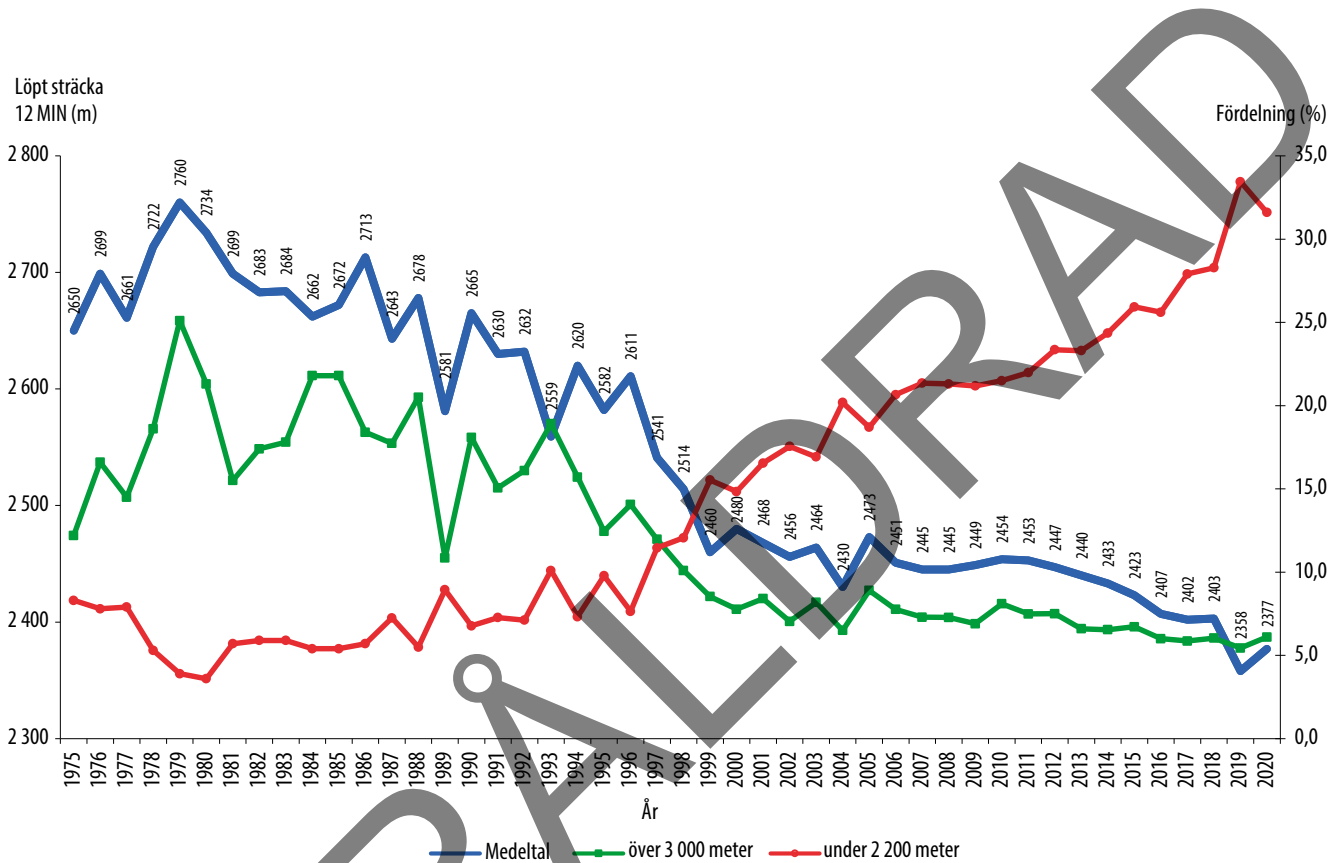


Konditionen hos unga män – konditionsmätningar för värnpliktiga

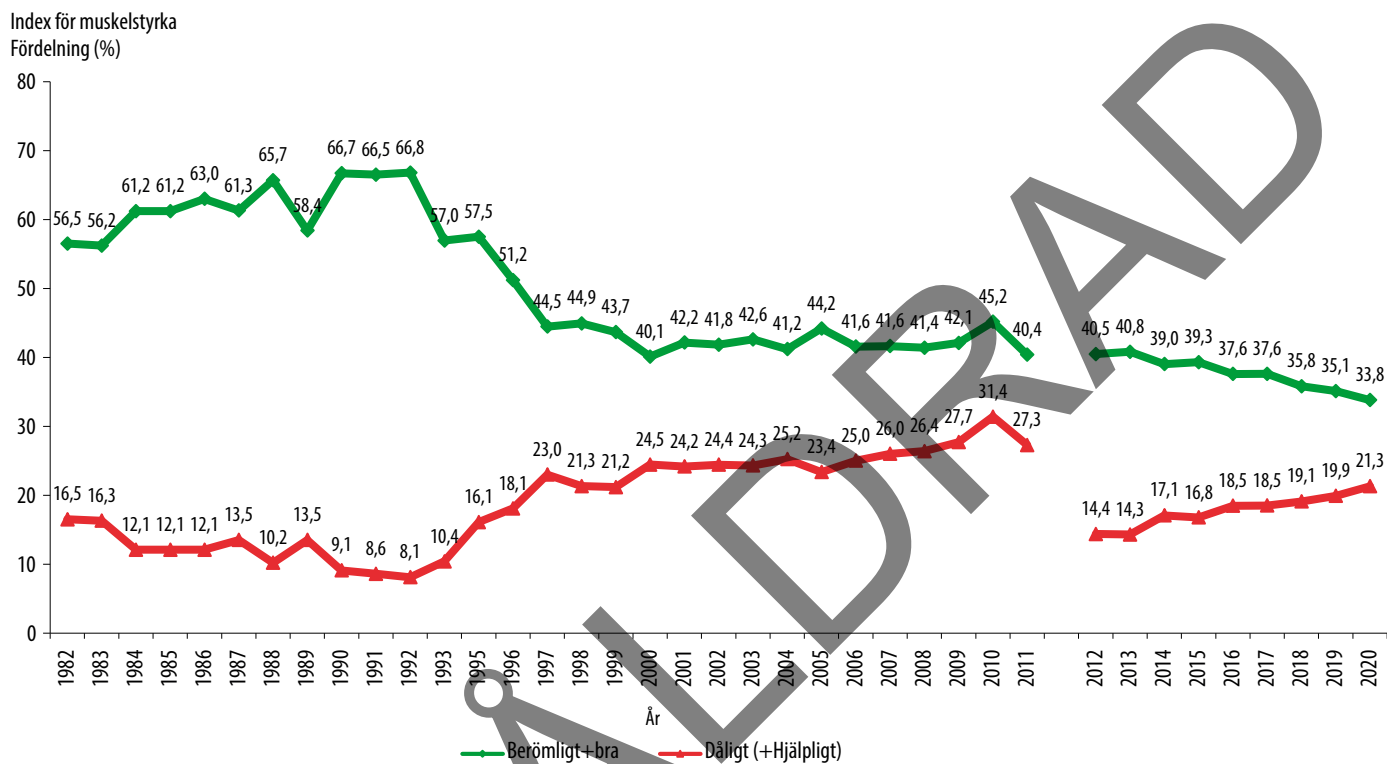
Rörelse och motion samt stillasittande har samband med förändringar i den fysiska konditionen. Av bilderna nedan framgår konditionsresultaten för unga män som nyligen blivit myndiga (cirka 19 år) när beväringstjänsten inleds. Med anledning av den allmänna värnplikten finns det resultat att tillgå om cirka 80 procent av de unga männen i denna åldersklass, medan motsvarande täckande befolkningsdata saknas om unga kvinnor. Den genomsnittliga uthållighetskonditionen bland män som inleder sin beväringstjänst har sjunkit från år 1980 (figur 8). År 1979 var det genomsnittliga resultatet i löptestet på 12 minuter 2 760 meter, medan motsvarande resultat år 2019 var i genomsnitt 2 358 meter. Under motsvarande period ökade andelen män som sprang högst 2 200 meter från 4 procent till närmare 34 procent. Vidare minskade andelen män som sprang minst 3 000 meter från 25 procent till cirka 5 procent.

Muskelkonditionsresultaten bland män som inlett sin beväringstjänst har förändrats från början av 1990-talet (figur 9). År 1992 fick cirka 67 procent av alla som inledde sin beväringstjänst ett berömligt eller bra resultat, medan motsvarande resultat år 2019 var cirka 35 procent. Samtidigt har antalet dåliga resultat ökat: år 1992 fick färre än var tionde man dåliga muskelkonditionsresultat, men år 2011 fick redan tre av tio ett dåligt resultat. Vikten hos dem som inleder sin beväringstjänst har ökat med mer än 7 kilogram från år 1993 till år 2019 (figur 10).

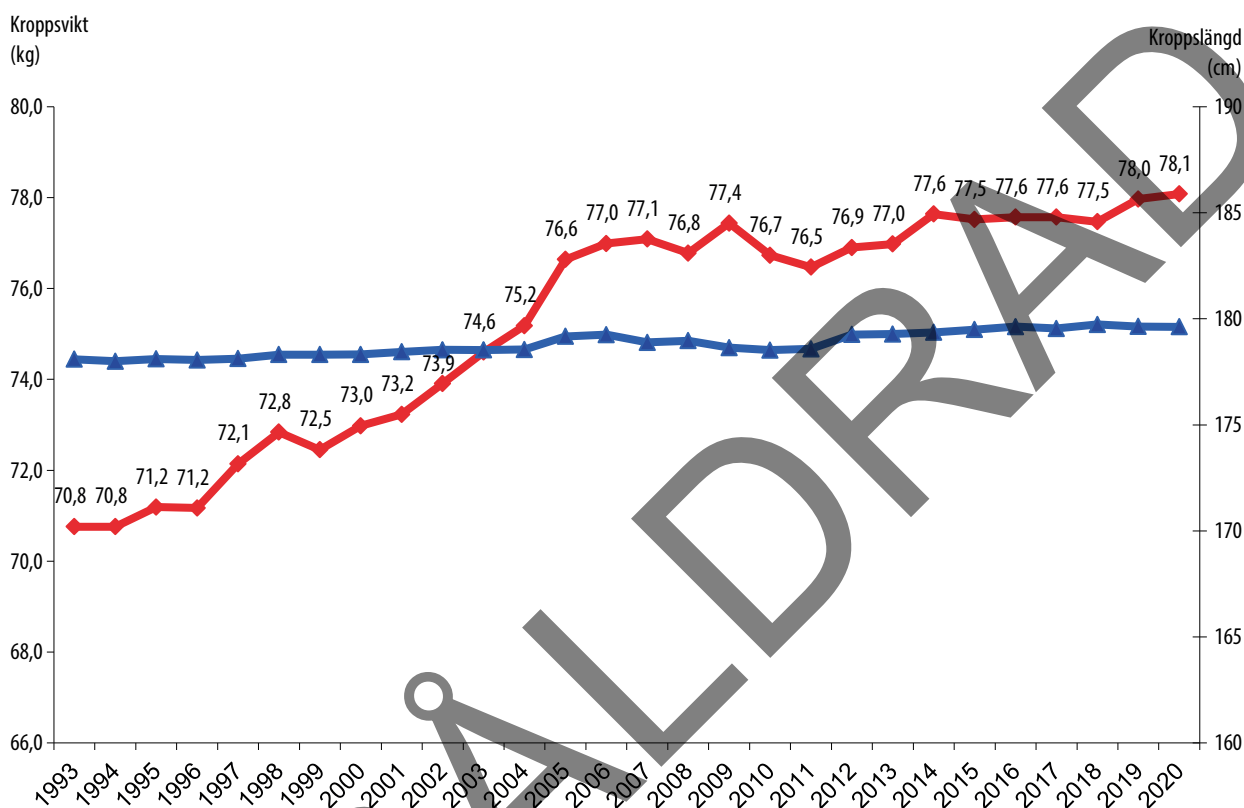
Figur 8. Uthållighetskonditionen bland män som inlett sin beväringstjänst åren 1975–2020. Från år 2011 förnyades testerna. 2011 började ett nytt test användas, så resultaten kan inte helt jämföras med åren före 2011.



Figur 9. Muskelkonditionen bland män som inlett sin beväringstjänst åren 1982–2020.



Figur 10. Längd och vikt bland män som inlett sin beväringstjänst åren 1993–2020.



Slutsatser

Ölika förändringstrender kan noteras bland barns och ungas rörelse, motion och fysiska kondition. Enkäter ger vid handen att antalet barn inom den grundläggande utbildningen som uppfyller motionsrekommendationen har ökat något under 2010-talet, men samtidigt anger Move!-mätningarna och beväringarnas konditionsresultat att uthållighetskonditionen har försämrats. Dessa något motstridiga trender kan bero på en ofördelaktig viktutveckling och på att den totala mängden rörelse och motion gradvis försvagats. I framtiden kommer de uppgifter som vid sidan av enkäterna samlas in om fysisk funktionsförmåga och kondition samt de motionsuppgifter som mäts med rörelsemätare att precisera helhetsbilden av de trender som pågår inom barns och ungas rörelse, motion och fysiska kondition.



FÖRÄLDRAD

4 Verkställandet av motionsrekommendationen

I detta kapitel redogörs för centrala aktörer som verkställer motionsrekommendationen för barn och unga. Tidigare undersökningar visar att familj och vänner, skolor och läroinrättningar, motions- och idrottsföreningar och andra som ordnar idrottshobbyverksamhet, kommunerna och statsförvaltningen alla är betydande aktörer när det gäller att förankra rekommendationerna i praktiken. De följande underkapitlen innehåller exempel på åtgärder genom vilka barns och ungas rörelse och motion kan stödjas i olika sammanhang. Syftet med dessa exempel är att de ska fungera som incitament till verksamhet som får barn och unga att röra på sig mer.

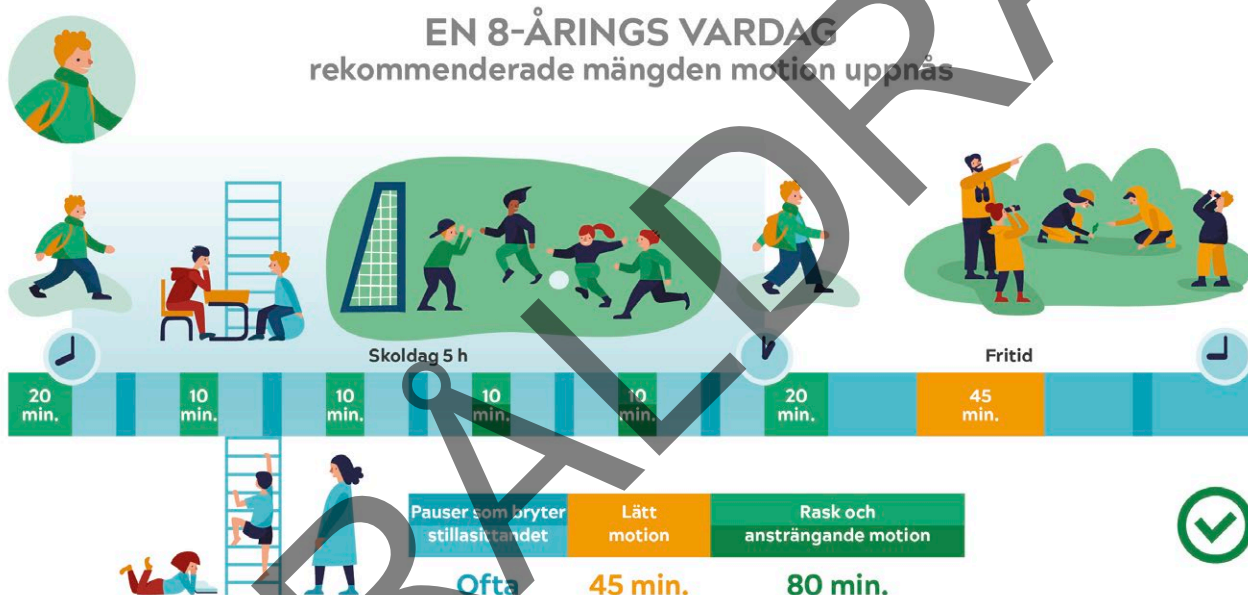
4.1 Familj och vänner

De kulturella seder och vanor som påverkar barnens och ungdomarnas fysiska aktivitet och välbefinnande överlag formas inom familjen redan i ett tidigt skede (Lounassalo m.fl. 2019). Attityderna hos de närstående som umgås dagligen med barnet samt de exempel och den uppmuntran som de ger påverkar i hög grad hur mycket barnet rör på sig och sitter stilla. Familjen kan stöda motionsvanorna hos barn i klasserna 1–6 till exempel genom att uppmuntra barnet att röra på sig regelbundet, röra på sig tillsammans med honom eller henne, bekosta idrottshobbyer och transportera barnet till dessa (Laukkanen m.fl. 2020; LIITU 2018). Vännernas betydelse ökar med åldern när det gäller motionsvanor. Vännernas hobbyer och intressen påverkar hur ungdomarna använder sin tid. De återspeglar sig också i på vilka sätt och hur mycket de unga rör på sig som helhet. (LIITU 2018.)

Familjerna kan hjälpa barnen och ungdomarna att tillägna sig en rörlig livsstil till exempel på följande sätt:

- gemensamma rörelseaktiviteter med familjen (cykla, promenera med mor- eller farföräldrarna, uteaktiviteter med vänner)
- hälsofrämjande vardagsrutiner (gå eller cykla korta sträckor, gå i trappor i stället för att åka hiss)
- uppmuntra till rörelseaktiviteter tillsammans med vänner i närmiljön (t.ex. gårdsspel, skoter, skateboard, kähäst)

- uppmuntra barnen och ungdomarna att röra på sig och motionera utomhus på egen hand (t.ex. gå eller cykla till skolan och hobbyer)
- utnyttja motionsmöjligheter i utomhusmiljö (t.ex. utrustning för motionsidrott utomhus, frisbeegolfbanor, naturstigar, badstränder, isplaner, skidspår, pulkabackar)
- uppmuntra till handledd motion och idrott
- vid behov söka stöd för hobbyverksamhet för barn och unga (t.ex. utlåning av idrottsredskap, kostnadsstöd för hobbyer och hjälpmedel som möjliggör rörelse och motion samt olika former av kamratstöd)



I exemplet på bilden uppfyller barnet motionsrekommendationen, eftersom dagen innehåller sammanlagt 80 minuter rask och ansträngande motion och minst 45 minuter lätt motion. Gårdsspelen belastar musklerna och skelettet, tränar motoriken och skapar glädje i och med den sociala samvaron. En naturutflykt ute i friska luften får barnet att slappna av, skärper sinnesfunktionerna och stärker balansen.

4.2 Skolorna och läroanstalterna som verksamhetsmiljö

Skolorna och läroanstalterna är mångprofessionella gemenskaper där var och en har möjlighet att för egen del främja möjligheterna till rörelse och motion. Skolelevernas fysiska aktivitet är som högst i början av skolgången och under de första skolåren (Skolan i rörelse 2012, LIITU 2018). Trots att barnens deltagande i idrottshobbyer ökar upp till 13 års ålder börjar den totala mängden fysisk aktivitet i genomsnitt per dag minska redan genast efter

de första skolåren. Mängden daglig fysisk aktivitet är som lägst bland myndiga unga (LIITU 2018). Move!-mätresultaten har visat att barnens och ungdomarnas fysiska funktionsförmåga kan utvecklas planmässigt exempelvis under åren mellan klass 5 och klass 8.

Undervisningspersonalen

Grundskolorna och läroanstalterna på andra stadiet kan, inte bara på gymnastiklektionerna men också genom hela sin verksamhetskultur, påverka hur mycket barnen och ungdomarna rör på sig som helhet. Exempelvis genom olika åtgärder inom ramen för projekten Skolan i rörelse och Studier i rörelse kan skolorna och läroanstalterna bidra till att barnen och ungdomarna rör på sig tillräckligt mycket.

Skolorna och läroanstalterna kan främja barnens och ungdomarnas fysiska aktivitet, rörelse och motion till exempel på följande sätt:

- uppmuntra barnen och ungdomarna att förflytta sig mellan hemmet och skolan på fysiskt aktiva sätt (t.ex. montera upp fler cykelställningar, förbättra belysningen, förtydliga trafikarrangemangen i området kring skolan)
- planera rast- och håltimmesplatser som lockar till rörelse och motion (t.ex. områden på skolgården, skärmtak utomhus och platser inomhus)
- se till att det finns ändamålsenliga utrymmen och förhållanden (t.ex. omklädningsrum, gymnastiksalar och motions- och idrottsplatser utomhus)
- engagera elever och studerande (bl.a. i planeringen av motionsverksamhet och i själva verksamheten, i bedömningar och som kamratstöds personer)
- använda inlärningsfrämjande och fysiskt aktiverande undervisningsmetoder regelbundet i undervisningen (såsom teamarbete, aktiva undervisningsmetoder) och införa pauser i undervisningen (pausgympa, raster)
- ordna högklassig gymnastikundervisning och inspirera lärarna att fortbilda sig
- erbjuda och genomföra mångsidiga valfria motions- och idrottsstudier
- stöda målinriktat idrottande barn och unga när det gäller att kombinera studier och idrott (samarbete med lokala idrottsföreningar, stöda en fungerande vardag för barn och unga)
- genom mångprofessionellt samarbete göra det möjligt för alla barn och unga att röra på sig och må bra (t.ex. stödåtgärder utifrån svaga Move!-mätresultat)
- främja möjligheterna till rörelse och motion för barn och unga som behöver särskilt stöd för att kunna vara fysiskt aktiva
- ordna mångsidig förmiddags-, eftermiddags-, klubb- och hobbyverksamhet med låg tröskel i samarbete med lokala föreningar och organisationer.



I exemplet på bilden uppfyller den unga personen motionsrekommendationen, eftersom dagen innehåller över en timme rask och ansträngande motion (sammanlagt 100 minuter). Cykling belastar andnings- och cirkulationsorganen och stärker benmusklerna. Pauser i undervisningen förbättrar blodcirkulationen och koncentrationsförmågan och har en uppiggande effekt. Genom att sätta in olika pausgympass under dagens lopp tränar den unga dessutom sin koordinationsförmåga och balans. I och med att hen går upp och ned för trappor flera gånger om dagen stärker hen också benmusklerna och sin koordinationsförmåga. Under de mångsidiga gymnastiklektionerna tränar hen sin uthållighet, snabbhet, muskelstyrka, rörlighet och sina motoriska färdigheter. När den unga rör på sig tillsammans med andra upplever hen rörelseglädje och tränar sina motoriska färdigheter. Hen har också möjlighet att hitta egna sätt att måna om sitt eget välbefinnande. På kvällen kopplar hen av med att ta en promenad med hunden, vilket gör att hen sover bättre.

Skolhälsovården

Tillräckligt mycket rörelse och motion samt lämpligt lite stillasittande i kombination med tillräcklig sömn och hälsosam mat är de viktigaste hälsofrämjande livsstilsvalen barn och unga kan göra. Bland annat Move!-mätresultaten för eleverna i klasserna 5 och 8, som sänds till skolhälsovården, ger information om grundskolelevernas fysiska funktionsförmåga.

Typiska drag i en skolhälsovård som främjar fysisk aktivitet:

- elevernas hälso- och motionsvanor diskuteras i samband med varje hälsoundersökning
- Move!-mätresultaten utnyttjas i de omfattande hälsoundersökningarna av eleverna i klasserna 5 och 8
- uppmuntrande hälso- och motionsrådgivning ges av både hälsovårdare och läkare (de känner t.ex. till vilka idrotts- och hobbymöjligheter det finns på orten och kan följaktligen rekommendera olika möjligheter och uppmuntra eleven att delta)
- skolhälsovården samarbetar tätt med föräldrarna (uppmuntrar t.ex. tillsammans med föräldrarna barnet att röra på sig)
- skolhälsovården samarbetar tätt med lärarna (t.ex. genom att planera Skolan i rörelse-aktiviteter)
- skolhälsovården har en aktiv roll i den gemensamma elevhälsan och stöder elevernas fysiska aktivitet under skoldagen (samarbetar t.ex. med gymnastiklärare, speciallärare och grupphandledare)

Studerandehälsovården

Livsstilsvalen har polariserats bland dagens unga, och en del av ungdomarna rör på sig ytterst lite (LIITU 2018). En orörlig livsstil i kombination med andra livsstilsval som belastar hälsan och välbefinnandet stör studierna och kan också försvaga den ungas känsla av att ha kontroll över sitt liv. Studiestarten kan i en ung persons liv också fungera som ett nytt livsskede, som väcker intresset för att börja måna om sin egen hälsa.

Framgångsrika lösningar när det gäller att stöda fysisk aktivitet inom studerandehälsovården:

- beakta den fysiska aktiviteten i samband med undersökningar hos både hälsovårdare och läkare
- ge uppmuntrande hälso- och motionsrådgivning, hänvisa till sunda och fysiskt aktiva levnadsvanor
- stärka den studerandes livsbalans och resurser (t.ex. genom att uppmuntra till regelbunden rörelse och motion och att söka upp en tilltalande motionshobby)
- ordna gruppsamhet bl.a. för att öka studerandenas fysiska aktivitet och stärka deras psykiska hälsa
- bidra till att stöda en verksamhetskultur som främjar daglig fysisk aktivitet vid läroanstalten

- delta i mångprofessionellt studerandevårdsarbete vid läroanstalten (t.ex. aktiviteter inom projektet Studier i rörelse)
- samarbeta med kommunernas idrottsväsende och motions- och idrottsorganisationerna inom den tredje sektorn i syfte att ordna olika stödåtgärder
- informera studerandena inom enskilda studieområden om hur rörelse och motion påverkar deras välbefinnande, studieförmåga och arbetsförmåga



I exemplet på bilden uppfyller den unga inte motionsrekommendationen. Under dagens lopp rör hen på sig med lätt intensitet i sammanlagt 51 minuter. Dagen innehåller ingen rask och belastande motion alls. Körning med moped tränar balanssinnet.

4.3 Motions- och idrottsföreningar och alla som ordnar idrottshobbyverksamhet

I genomsnitt börjar barnen med en handledd idrottshobby i sex års ålder. Andelen deltagare i idrottshobbyer är störst i åldersgruppen 11 år, varefter deltagandet i hobbyer börjar minska brant (LIITU 2018). Barn och unga berättar att de rör på sig bland annat för att de blir på gott humör och mår bra av det, för att det är hälsosamt och för att de får uppleva framgångar. Samvaro och gemensamma aktiviteter med vänner är viktiga orsaker till att barn motionerar och idrottar. Också ungdomar är intresserade av idrottshobbyer, men de stöter på fler hinder på vägen, såsom dyra hobbyavgifter och tävlingsinriktad verksamhet. (LIITU 2018) Handledda träningar innehåller sällan så mycket rask och ansträngande motion att det skulle nå

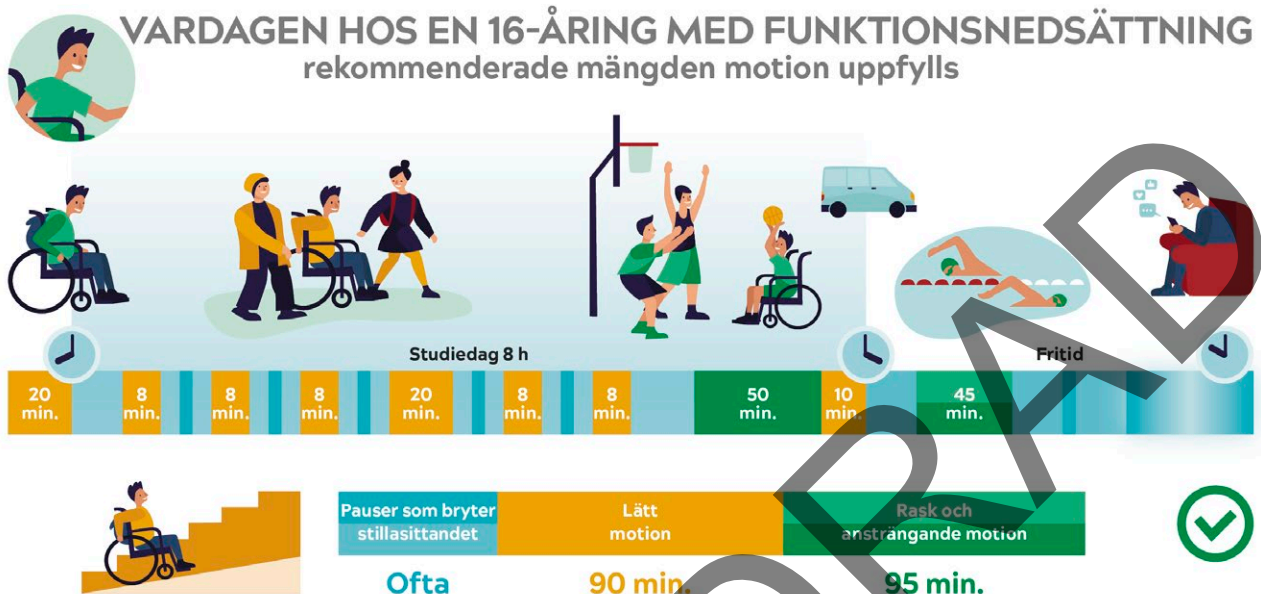
upp till den rekommenderade mängden motion per dag. Därför är det viktigt att barnens och ungdomarnas dag också innehåller annan typ av rörelse och motion utöver en handledd idrottshobby. Genom att ta sig till platsen för hobbyverksamheten på ett fysiskt aktivt sätt kan barnet eller den unga öka den totala mängden motion per dag betydligt.

Faktorer som sänker tröskeln för barn och unga att börja med en idrottshobby och får dem att hålla fast vid den:

- verksamheten är fysiskt, psykiskt och socialt trygg
- skickliga och utbildade instruktörer som arbetar på ett etiskt sätt; tränarna kan skapa en positiv, inspirerande och uppmuntrande atmosfär
- hobbyplatserna är lätt åtkomliga och tillgängliga
- träningarna är mångsidiga och planerade så att olika delområden av funktionsförmågan utvecklas, och de stärker såväl känslan av glädje och framgång som vi-andan
- man lyssnar på barnen och ungdomarna och lockar dem till att vara delaktiga, och man satsar på aktiviteter som får deltagarna att känna sig kompetenta och lära sig nya färdigheter
- deltagarna erbjuds meningsfulla och mångsidiga hobbyalternativ som motsvarar deras målsättningar och förväntningar (t.ex. möjlighet att börja med en hobby i olika åldrar, utbud av olika hobbygrupper på olika nivåer)
- hobbyavgifterna hålls på skälig nivå
- jämställdheten och jämlikheten säkerställs, så att ingen är förhindrad att delta på grund av sitt kön, en funktionsnedsättning, en skada eller någon annan personlig egenskap
- man samarbetar aktivt med kommunen och skolorna för att möjliggöra hobbyverksamhet
- föreningar och andra aktörer som ordnar hobbyverksamhet samarbetar med nationella och lokala takorganisationer för att utveckla en högklassig verksamhet, utbilda aktörerna och höja kompetensnivån

Kommunerna kan främja rörelse och motion bland barn och unga exempelvis med hjälp av följande faktorer:

- Det motionsfrämjande arbetet beaktas i kommunens strategi som ett mål som gäller alla förvaltningsområden, och förvaltningsövergripande samarbete utförs i syfte att öka motionen bland barn och unga.
- I kommunens skolor och läroanstalter främjas motion med hjälp av undervisningsmetoder som stöder fysisk aktivitet.
- Beslutens och åtgärdernas konsekvenser för barns och ungas motionsvanor bedöms på förhand systematiskt.
- Motionsrådgivningstjänster erbjuds barn och unga.
- Move!-mätsystemet för skolelever i klasserna 5 och 8 utnyttjas i det motionsfrämjande arbetet.
- Kommunerna ser till att de som behöver särskilt stöd för att kunna motionera har möjlighet till tillräckliga och lämpliga transport-, assistent- och hjälpmedelstjänster.
- Tillgängliga motionsförhållanden upprätthålls och byggs planmässigt.
- Avgifterna till hobbyplatser är skäliga eller obefintliga för barn och unga.
- I planläggningsbesluten beaktas att det ska finnas en miljö som främjar motion och fysisk aktivitet.
- Barn och unga engageras i motionsrelaterat beslutsfattande och planering av motionsrelaterade åtgärder.
- Mängden motion bland barn och unga, och dess förändring, följs upp och bedöms.
- Platser som främjar rörelse och motion finns i närheten av bostadsområdena, på gångavstånd.
- Vägarna mellan hemmet, skolan och hobbyverksamhetsplatserna är trygga, så att barnen och ungdomarna kan förflytta sig mellan dessa ställen med egen muskelkraft.
- Nödvändiga skolskjutsar har planerats så att barnen och ungdomarna inte behöver sitta oskäligt länge i en bil.
- De kommunala motions- och ungdomstjänsterna samarbetar med aktörer som erbjuder hobbyverksamhet.
- Mindre bemedlade familjer och klienter inom barnskyddet kan ansöka om ekonomiskt stöd för hobbyverksamhet för barn.



Den unga personen på bilden överskrider rekommendationen på en timmes motion, eftersom hen på exempeldagen får ihop sammanlagt 95 minuter rask och ansträngande motion och 90 minuter lätt motion. Rask och ansträngande motion stärker musklerna och benstommen. Simning ger motion som upprätthåller och förbättrar kroppens rörlighet.

4.5 Statsförvaltningen

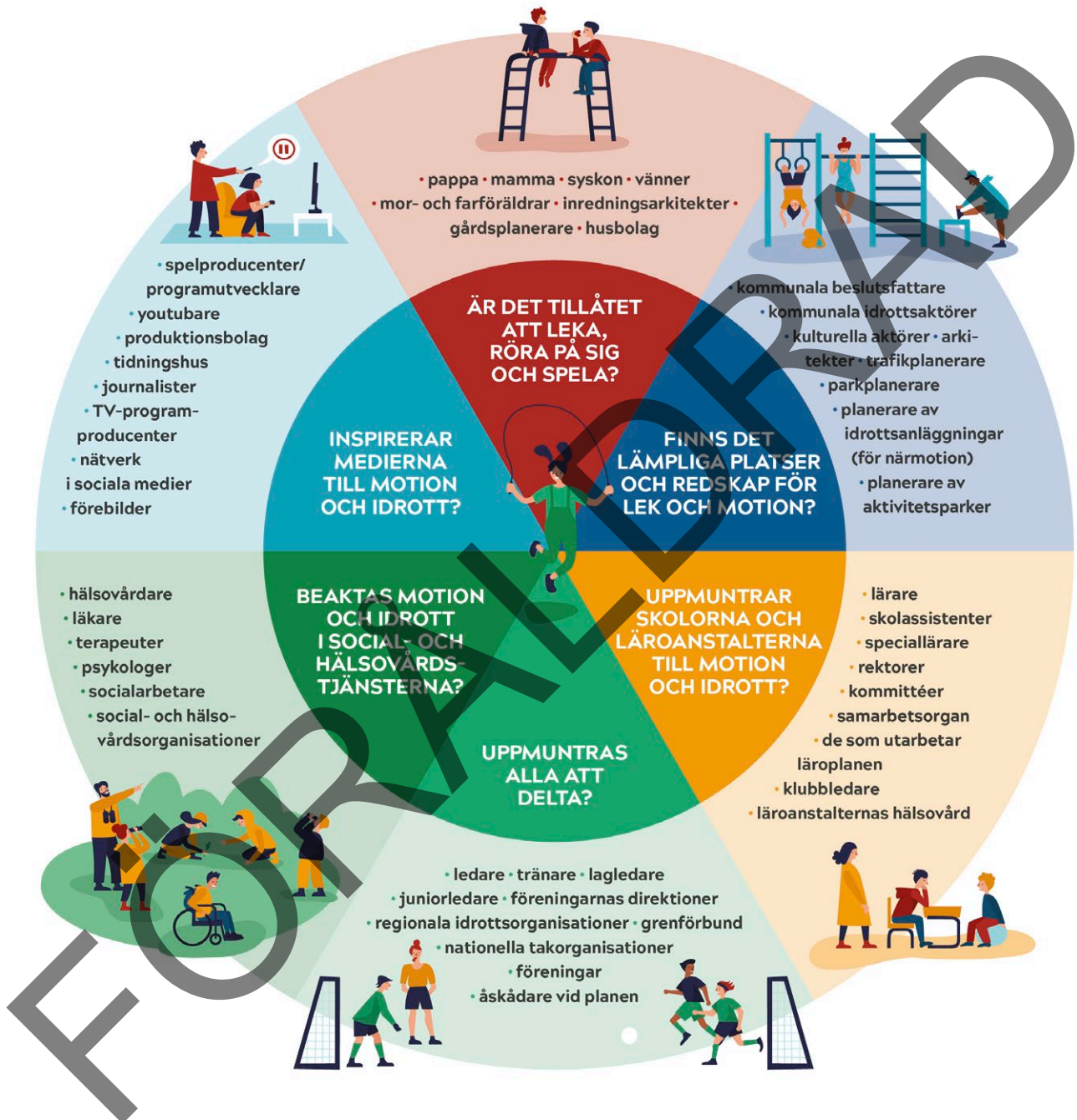
Barnen och ungdomarna är framtidens ansvarsbärare. Barn har rätt att växa och utvecklas så att de når sin fulla potential och kan leva ett så friskt liv som möjligt (Konventionen om barnets rättigheter 1989, artiklarna 6 och 24, allmän kommentar 7). Unga personer som rör på sig och mår om sin hälsa klarar sig i allmänhet bättre än andra ungdomar i sina studier, de utbildar sig längre och förtjänar också mer senare i vuxen ålder (Kari 2018). Ungdomar med god kondition löper lägre risk än andra att senare insjukna i olika välvärdssjukdomar. De kostnader som samhället orsakas av människornas orörliga livsstil och dåliga fysiska kondition uppskattas uppgå till mer än tre miljarder euro per år (Vasankari & Kolu 2018). Genom satsningar på förebyggande, hälsofrämjande arbete, inklusive motion, kan man uppnå betydande förändringar i individernas livskvalitet. Förebyggande verksamhet på samhällsnivå är ett sätt att uppnå inbesparingar.

Statsförvaltningen kan påverka barns och ungas motionsvanor exempelvis genom följande åtgärder:

- öka insikten om att främjande av motionsvanorna bland barn och unga utgör förebyggande folkhälsoarbete och en fråga som påverkar nationalekonomin
- öka insikten om att barn och unga behöver tillräcklig fysisk aktivitet för sin tillväxt, utveckling och inlärning
- öka insikten om att de olika förvaltningsområdena påverkar motionsvanorna bland barn och unga; förvaltningsövergripande och tvärsektorielt samarbete utförs för att främja en rörligare livsstil bland barn och unga och avhjälpa faktorer som hindrar en rörlig livsstil
- främja utvecklingen av kunskapsunderlaget om barns och ungas motionsvanor och utnyttja denna information i beslutsfattandet
- stöda det motionsfrämjande arbetet på nationell nivå med hjälp av norm-, resurs- och informationstyrning
- bedöma de motionsrelaterade konsekvenserna genom hela beslutsprocessen

FÖRÄLDRADRAFT

I HUR MÅNGA PÅVERKARROLLER HITTAR DU DIG SJÄLV?



KÄLLOR

- Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7–18 år. Expertgruppen för fysisk aktivitet för barn och unga 2008. Undervisningsministeriet och Ung i Finland rf.
- Kari, J. 2018. Lifelong Physical Activity and Long-Term Labor Market Outcomes. *Jyväskylä Studies in Business and Economics* 184.
- Konventionen om barnets rättigheter, artikel 6, allmän kommentar nr 7 från FN:s kommitté för barnets rättigheter.
- Konventionen om barnets rättigheter, artikel 24, allmän kommentar nr 7 från FN:s kommitté för barnets rättigheter.
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, But It Is Still Pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (7), 2315. DOI: 10.3390/ijerph17072315
- Liikkuva koulu – oppilaiden fyysinen aktiivisuus 2012. Jyväskylä: Forskningscentralen Likes.
- LIITU 2018: Kokko, S. & Martin, L. (red.) 2019. Barns och ungdomars motionsvanor i Finland. Resultat från LIITU-studien 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019. 1.
- Lounassalo, I., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Palomäki, S., Salin, K., Fogelholm, M., Yang, X., Pahkala, K., Rovio, S., Hutri-Kähönen, N. et al. 2019. Associations of Leisure-Time Physical Activity Trajectories with Fruit and Vegetable Consumption from Childhood to Adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (22), 4437. DOI: 10.3390/ijerph16224437
- Move! – System för mätning av fysisk funktionsförmåga. Utbildningsstyrelsen.
<https://www.oph.fi/sv/move> Hänvisat 2.3.2021
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018. Physical Activity Guide-lines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. Åtkomst: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf Hänvisat 2.3.2021.
- Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2016:21.
- Statistik över beväringarnas kondition 2020. Försvarsmakten.
<https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot> Hänvisat 2.3.2021.
- Vasankari, T. & Kolu, P. (red.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Publikationsserie för statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet 31, 2018.
- WHO 2020. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. Åtkomst: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>. Hänvisat 2.3.2021.

FÖRÄLDRAD

ISBN 978-952-263-857-1 (PDF)
ISSN 1799-0351 (PDF)

