Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2013:13

FÖRÄNDRING I RÖRELSE!

Nationell strategi för motion som främjar hälsan och välbefinnandet 2020

Förändring i rörelse!
Nationell strategi för motion
som främjar hälsan och välnbefinnandet

Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2013:13

Social- och hälsovårdsministeriet
PL 33
00023 Statsrådet
Telefon 0295 16001 (växel)
www.stm.fi

Undervisnings- och kulturministeriet
PB 29
00023 Statsrådet
Telefon 0295 3 30004 (växel)
www.minedu.fi

ISSN-L 1236-2050
ISSN 1797-9854 (online)

ISBN 978-952-00-3416-0 (PDF)
URN:ISBN:978-952-00-3416-0
http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3416-0

www.stm.fi/sv/publikationer

Förlag: Social- och hälsovårdsministeriet

Fotografet:
Sida 1 Rodeo
Sida 10 Social- och hälsovårdsministeriet
Sida 13 Plugi Ab
Sida 15 Social- och hälsovårdsministeriet
Sida 20 Programmet Kraft i åren/Tapani Romppainen
Sida 48 Tuulikki Holopainen
Sida 51 Programmet I form för livet/Juha Sorri

Layout:AT-Julkaisutoimisto Oy

INNEHÅLL

SAMMANDRAG 4
TIIVISTELMÄ 5
SUMMARY 7

FÖRORD 9

I MOTIVERINGAR 10

1 PÅ VÄG MOT ETT FYSISKT AKTIVARE SAMHÄLLE 10

2 MOTIONENS BETYDELSE FÖR SAMHÄLLSEKONOMIN 13

3 HUR RÖR FINLÄNDARNA PÅ SIG I OLIKA SKEDEN AV LIVET? 15

II RIKTLINJER 20

4 RIKTLINJER FÖR MOTION SOM FRÄMJAR HÄLSAN OCH VÄLBEFINNANDET 2020 20

4.1 Riktlinje 1. Vi sitter mindre under hela livet 21
4.1.1 Nuläge 21
4.1.2 Mål och åtgärder 22

4.2 Riktlinje 2. Vi motionerar mer under hela livet 24
4.2.1 Nuläge 24
4.2.2 Mål och åtgärder 30

4.3 Riktlinje 3. Motionen blir en central del av främjandet av hälsa och välbefinnande och vid förebyggande, vård och rehabilitering av sjukdomar 35
4.3.1 Nuläge 35
4.3.2 Mål och åtgärder 38

4.4 Riktlinje 4. Motion och idrott ges en starkare ställning i det finländska samhället 41
4.4.1 Nuläge 41
4.4.2 Mål och åtgärder 42

5 RESURSER 47

6 UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV RIKTLINJERNA 50

BILAGOR
Bilaga 1. Centrala begrepp 54
Bilaga 2. Styrgruppen för hälsofrämjande motion 2012–2015 55

KÄLLOR 57

SAMMANDRAG

Förändring i rörelse! Nationell strategi för motion som främjar hälsan och välbefinnandet 2020.
Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2013:13.

Ringa fysisk aktivitet och motion bland befolkningen medför betydande och alltmer växande utmaningar för det finländska samhället. Det stillasittande levnadssättet ökar flera folksjukdomar, åldersrelaterade problem och kostnader för samhällsekonomin, försämrar produktiviteten i arbetslivet och konkurrensförmågan samt ökar skillnaderna i hälsa och välbefinnande mellan befolkningsgrupper. De positiva effekterna av motion på fetma, typ 2 diabetes, besvär i stöd- och rörelseorganen samt depression och deras förebyggande är kända sedan länge.

Fast människor utövar motion relativt aktivt på sin fritid, går den övriga delen av dagen till stor del till att sitta i småbarnsfostran, skolan, arbetet, institutioner, fortskaffningsmedel och hemma. Redan i förskolepedagogiken sitter barnen stilla 60 procent av sin tid och motsvarande siffra för vuxna är till och med 80 procent. Det finns alltså ett stort behov av att öka den fysiska aktiviteten och minska sittandet i det finländska samhället.

I utvecklandet av motion som främjar hälsa har man i början av 2000-talet uppnått ett intensivt och fungerande tväradministrativt samarbete, som stärks ytterligare genom dessa riktlinjer. Principbesluten om motion som främjar hälsa (2002 och 2008) har fungerat som ett bra underlag för det nationella arbetet för att främja hälsomotion. I detta arbete med att dra upp riktlinjerna har man eftersträvat ett ännu djupare och mer konkret grepp samt ett starkt engagemang bland aktörerna redan under arbetet.

Visionen för riktlinjerna fram till år 2020 är att finländare ska röra sig mer och sitta mindre under sitt liv. Följande synvinklar är centrala i visionen:

1) Betydelsen av motion och fysisk aktivitet förstås som en grundförutsättning för individens och samhällets hälsa, välbefinnande och konkurrensförmåga.
2) Möjligheter till ett fysiskt aktivt liv skapas inom olika förvaltningsområden och organisationer.
3) Främjandet av fysisk aktivitet baserar sig på partnerskap mellan intressenter, välfungerande strukturer och ett gott ledarskap.
4) Faktorerna bakom jämställdhet mellan könen och likvärdighet identifieras och dessa påverkas på ett effektivt sätt.
5) Individer passar på att utnyttja de förbättrade möjligheterna för att öka sin dagliga motion.
6) Finland är ett ännu starkare modelland för en fysiskt aktiv kultur i Europa.

Fyra riktlinjer har valts för att utveckla motion som främjar hälsan och välbefinnandet:

Riktlinje 1. Att minska sittandet i vardagen under livet.
Riktlinje 2. Att öka motionen i livet.
Riktlinje 3. Att lyfta fram motionen som en central del i främjandet av hälsa och välbefinnande samt förebyggande och behandling av sjukdomar och rehabilitering.
Riktlinje 4. Att stärka motionens ställning i det finländska samhället.

Riktlinjerna inriktas särskilt på att aktivera personer som motionerar otillräckligt med avseende på sin hälsa och sitt välbefinnande samt en integrering av motionen

i organisationers verksamhetskultur i livets olika skeden. Därutöver riktas åtgärder mot sådana målgrupper vars motionsvanor ger mest upphov till oro och i fråga om vilka utvecklingsåtgärderna varit ringa. Dessa är barn under skolåldern och deras familjer, barn, unga och barnfamiljer i socioekonomiskt svagare ställning, ungdomar i högstadieåldern, studerande inom yrkesutbildning, åldrande löntagare och äldre människor som bor hemma.

I syfte att förbättra hälsan och välbefinnandet behöver den fysiska aktiviteten främjas och stillasittandet minskas genom en princip om integrering av motionen i samtliga åldersskeden och genom medverkan av samtliga förvaltningsområden och partnerskap. Samhället och dess organisationer och beslutsfattare ska uppmuntra och stödja individer och grupper till ett fysiskt och hälsosamt levnadssätt. Ett medel är att påverka kunskaper och färdigheter, levnadsmiljö, förhållanden, strukturer och kulturen.

I riktlinjerna beskrivs tillståndet för den fysiska aktiviteten bland befolkningen, nuläget för åtgärderna inom motion som främjar hälsan och välbefinnandet samt mål och kritiska faktorer för att nå målen. Därutöver presenteras konkreta åtgärder för olika aktörer. Detaljerade åtgärder beskrivs i en separat åtgärdsplan. Riktlinjerna innehåller även en beskrivning av resurserna för och uppföljningen av motion som främjar hälsan och välbefinnandet. Systemet för uppföljning består av en helhet med indikatorer som ger en totalbild samt ett övergripande system för uppföljningen som är integrerat med statens idrottsråds uppgift enligt idrottslagen (4 §) att utvärdera effekterna av statsförvaltningens åtgärder på idrottens område.

Nyckelord:

Motion, fysisk aktivitet, hälsa, välbefinnande, liv, tvåradministrativ, princip om integrering

TIIVISTELMÄ

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:13.

Väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttaa merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. Jo pitkään on tiedetty liikunnan myönteisistä vaikutuksista lihavuuteen, tyypin 2 diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä masennukseen ja niiden ehkäisyyn.

Vaikka ihmiset harrastavat melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan, on muu osa päivästä paljolti istumista varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä, laitoksissa, kulkuneuvoissa ja kotona. Jo varhaiskasvatuksessa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan. Aikuisilla vastaava luku on 80 prosenttia. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle sekä istumisen vähentämiselle suomalaisessa yhteiskunnassa on siis suuri tarve.

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämisessä on 2000-luvun alussa saavutettu tiivis ja toimiva poikkihallinnollinen yhteistyö, joka tämän linjaustyön avulla vahvistuu entisestään. Terveyttä edistävän liikunnan periaatepäätökset (2002 ja 2008) ovat toimineet hyvänä pohjana valtakunnalliselle terveysliikunnan edistämistyölle. Tässä linjaustyössä on pyritty vielä syvempään ja konkreettisempaan otteeseen, ja toimijoiden vahvaan sitouttamiseen jo työn aikana.

Linjausten visio vuoteen 2020 on, että suomalaiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän koko elämänkulun aikana. Visiossa keskeisiä ovat seuraavia näkökulmat:

1) Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ymmärretään yksilön ja yhteiskunnan terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn perusedellytyksenä.
2) Eri hallinnonaloilla ja organisaatioissa luodaan mahdollisuudet fyysisesti aktiiviseen elämään.
3) Fyysisen aktiivisuuden edistäminen perustuu sidosryhmien välisiin kumppanuuksiin, toimiviin rakenteisiin ja hyvään johtamiseen.
4) Sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden tekijät tunnistetaan ja niihin vaikutetaan tehokkaasti.
5) Yksilöt tarttuvat parantuneisiin mahdollisuuksiin lisätä jokapäiväistä liikettään.
6) Suomi on entistä vahvempi fyysisesti aktiivisen kulttuurin mallimaa Euroopassa.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä linjausta:

Linjaus 1.	Arjen istumisen vähentäminen elämänkulussa.
Linjaus 2.	Liikunnan lisääminen elämänkulussa.
Linjaus 3.	Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.
Linjaus 4.	Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.

Linjaukset kohdentuvat erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen sekä organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen elämänkulun eri vaiheissa. Lisäksi kohdennettuja toimia suunnataan sellaisiin kohderyhmiin, joiden liikkumisesta on syytä olla eniten huolissaan, ja joiden osalta kehittämistoimenpiteet ovat olleet vähäisiä. Tällaisia ovat alle kouluikäiset lapset ja heidän perheensä, sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat lapset, nuoret ja lapsiperheet, yläkouluikäiset nuoret, ammatillisen koulutuksen opiskelijat, ikääntynyt työväestö ja kotona asuvat ikäihmiset.

Suomen väestö tarvitsee kaikissa ikävaiheissa läpäisyperiaatteella, kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä terveytensä ja hyvinvointinsa parantamiseksi. Yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden tulee kannustaa, tukea ja ohjata yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Keinoja ovat vaikuttaminen tietoihin ja taitoihin, elinympäristöön, olosuhteisiin, rakenteisiin ja kulttuuriin.

Linjauksissa kuvataan väestön fyysisen aktiivisuuden tilaa, terveys- ja hyvinvointiliikunnan toimenpiteiden nykytilaa sekä tavoitteita ja kriittisiä tekijöitä tavoitteisiin pääsemiseksi, ja esitetään konkreettisia toimenpiteitä eri toimijoille. Yksityiskohtaiset toimenpiteet kuvataan erillisessä toimenpidesuunnitelmassa. Linjaukset sisältävät myös kuvauksen terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan resursseista ja seurannasta. Seurantajärjestelmä sisältää kokonaiskuvan luovan indikaattorikokonaisuuden sekä laaja-alaisen seurantajärjestelmän integroituna valtion liikuntaneuvoston liikuntalain (4 §) mukaiseen tehtävään arvioida valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella.

Avainsanat:

Liikunta, fyysinen aktiivisuus, terveys, hyvinvointi, elämänkulku, poikkihallinnollisuus, läpäisyperiaate

SUMMARY

On the move – national strategy for physical activity promoting health and wellbeing 2020.
Publications of the Ministry of Social Affairs and Health 2013:13.

Too little physical activity and exercise among the population causes significant and increasing challenges to Finnish society. Sedentary lifestyle is a contributory factor to many common diseases, problems caused by ageing and the increased economic costs, and it weakens the productivity of labour and competitiveness, and increases inequalities in health and wellbeing between population groups. The favourable impacts of physical activity on obesity, type 2 diabetes, disorders of the musculoskeletal system and depression and on their prevention have been known for a long time.

Although people pursue fairly much physical activity during their leisure time, the rest of the day largely consists of sitting for long periods of time beginning from early childhood education and care, at school, work, institutions, means of transport and at home. Even in early childhood education and care children sit for 60 per cent of their time, and for adults the proportion is as much as 80 per cent. There is thus a great need for increasing physical activity and reducing sitting in Finnish society.

At the beginning of the 21st century an intensive and effective cross-sectoral cooperation has been achieved on actions to promote health-enhancing physical activity, and it will be intensified further as a result of the preparation of the present national strategy. The Government Resolutions on policies to develop health-enhancing physical activity (2002 and 2008) have served as a good basis for the national actions to promote health-enhancing physical activity. The aim of the preparation of the national strategy has been to achieve an even deeper and more concrete approach and a strong commitment among the stakeholders both during the work and in future.

The vision of the strategy up to the year 2020 is that Finns will pursue more physical activity and sit less during the course of their lives. The vision highlights the following elements:

1) The importance of exercise and physical activity as a basic prerequisite for individuals' and society's health, wellbeing and competitiveness is understood.
2) The different administrative branches and organisations will create the opportunities for a physically active life.
3) Promotion of physical activity is based on partnerships between stakeholders, effective structures and good leadership.
4) Factors contributory to gender equality and equal treatment will be identified and impacted on effectively.
5) Individuals will take advantage of the improved opportunities to increase their daily physical activity.
6) Finland will be an increasingly stronger model country for physical activity culture in Europe.

The following four guidelines have been chosen to promote physical activity that enhances people's health and wellbeing:

Guideline 1. Reducing sitting in daily life in the course of life.
Guideline 2. Increasing physical activity in the course of life.
Guideline 3. Highlighting physical activity as a vital element in enhancing health and wellbeing, prevention and treatment of diseases and in rehabilitation.
Guideline 4. Strengthening the status of physical activity in Finnish society.

The guidelines are aimed at activation in particular of persons who take too little physical activity for their health and wellbeing and changing the operational culture of organisations so as to encourage people's physical activity at the different stages of their lifespan. Furthermore, targeted actions will be aimed at such target groups whose physical inactivity we should be most concerned about and in regard to which development measures have been scarce. Such are children under school age and their families; children, young people and families with children in the most vulnerable socioeconomic position; young people at upper secondary level schools; students in vocational education; the ageing working population; and older people living at home.

Physical activity that enhances health and wellbeing needs to be increased and sedentary lifestyle reduced at all stages of people's lifespan by means of the principle of integration, through the contribution of all the administrative branches and through partnerships. Society and its organisations and decision-makers should encourage, support and guide individuals and communities towards more active and healthy lifestyles. The methods include influencing knowledge and skills, the living environment, circumstances, structures and cultures.

The strategy describes the state of the population's physical activity, the present actions and objectives for physical activity that enhances health and wellbeing as well as critical factors to achieve the objectives. It also suggests concrete actions for different stakeholders. Detailed measures are described in a separate action plan. The strategy also contains a description of the resources and monitoring of health-enhancing physical activity and exercise. The monitoring system includes a set of indicators that provide an overall view, as well as a comprehensive monitoring system integrated into the duty of the National Sports Council in accordance with the Sports Act (section 4) to assess the impact of the actions of the government in the field of physical activity and exercise.

Key words:

Course of life, cross-sectoral, exercise, health, physical activity, principle of integration, wellbeing

FÖRORD

Finländarnas hälsa och välbefinnande har förbättrats märkbart tack vare åtgärder för att påverka befolkningens levnadsvanor. Alla levnadsvanor, exempelvis motionsvanorna, har emellertid inte utvecklats i önskad riktning. Ytterligare utmaningar i arbetet med att upprätthålla och förbättra välfärden utgörs av de förändringar som präglar vårt samhälle, såsom att befolkningen åldras, skillnaderna i välfärd och hälsa mellan olika befolkningsgrupper växer, förlängda arbetsliv och utmaningarna i ekonomin samt den snabba teknologiska utvecklingen.

Finländarna motionerar i dag någorlunda aktivt på sin fritid. Det räcker emellertid inte till för att uppfylla det dagliga behovet av fysisk aktivitet, eftersom mängden vardagsmotion är alltför liten. Vår nuvarande livsstil uppmuntrar till fysisk passivitet, till att sitta i fordon och vid skärmar, istället för att uppmuntra till en tillräcklig fysisk aktivitet. För att förändra den här situationen krävs gemensamma krafttag i hela samhället.

Inom utvecklingen av hälsofrämjande motion har man under början av 2000-talet uppnått ett nära och välfungerande samarbete mellan olika förvaltningsområden. För att effektivera samarbetet tillsatte social- och hälsovårdsministeriet och undervisnings- och kulturministeriet en gemensam styrgrupp för hälsofrämjande motion (1.11.2011–31.5.2015). Styrgruppens viktigaste uppgift är att sammanställa gemensamma riktlinjer för hälsofrämjande motion och utarbeta ett åtgärdsprogram. Under beredningsarbetet skulle styrgruppen beakta riktlinjerna i regeringsprogrammet, resultaten av tidigare sektorsöverskridande program och projekt, tillgängliga forskningsrön samt olika aktörers sakkunskap och ansvarsområden.

Beredningsarbetet har inneburit ett omfattande samarbete mellan olika intressentgrupper. Olika ministerier och verk och inrättningar underställda dessa, organisationer inom idrotts-, social- och hälsovårdssektorn, forsknings- och expertinstitut, utbildningsorganisationer, kommuner, program för främjande av fysisk aktivitet samt ett stort antal arbetsgrupper och enskilda experter har bidragit med många teman och kommentarer till innehållet i riktlinjerna. Under det drygt ett år långa beredningsarbetet har många olika aktörers synpunkter hörts, och dessa aktörer har samtidigt gått med på att förbinda sig att verkställa riktlinjerna. För att planen ska kunna verkställas med framgång krävs att såväl alla centrala aktörer inom hälsa och motion som alla förvaltningsområden och sektorer arbetar i enlighet med riktlinjerna och också riktar sina resurser rätt. En förutsättning för att lyckas är också ett starkt och öppet samarbete, innovationer och nya lösningar samt ett gott ledarskap och samordning av arbetet.

Styrgruppen för hälsofrämjande motion har varit aktiv och gjort en värdefull insats i beredningen av riktlinjerna. Vi tackar styrgruppen och dess ledning, överdirektör Riitta Kaivosoja på undervisnings- och kulturministeriet, direktör Taru Koivisto på social- och hälsovårdsministeriet och direktör Harri Syväsalmi på undervisnings- och kulturministeriet, för ett förtjänstfullt arbete. Vi tackar också skribenterna kulturrådet Päivi Aalto-Nevalainen på undervisnings- och kulturministeriet och överinspektör Mari Miettinen på social- och hälsovårdsministeriet för ett gott skrivarbete samt direktör Tommi Vasankari på UKK-institutet, direktör Eino Havas på forskningscentralen LIKES och generalsekreterare Minna Paajanen på statens idrottsråd för aktivt deltagande i beredningsarbetet.

Paavo Arhinmäki
Idrotts- och kulturminister

Susanna Huovinen
Omsorgsminister

1

PÅ VÄG MOT ETT FYSISKT AKTIVARE SAMHÄLLE

Finländarnas hälsa och välbefinnande har utvecklats i positiv riktning under de senaste årtiondena. Framför oss finns ändå stora utmaningar, bland de viktigaste att befolkningen åldras och koncentreras till tillväxtcentrumen, att skillnaderna i välfärd och hälsa mellan olika befolkningsgrupper växer, att näringslivets produktivitet och konkurrenskraft försvagas, att karriärerna förlängs och att teknologin utvecklas i snabb takt. Också den osäkra ekonomiska utvecklingen samt förändringarna i arbetets karaktär och livsmiljön påverkar människornas vardag. Vår nuvarande livsstil uppmuntrar till fysisk passivitet, stillasittande och skärmtid istället för till fysisk aktivitet.

Finländarna motionerar i dag någorlunda aktivt på sin fritid. Det räcker emellertid inte för att uppfylla det dagliga behovet av fysisk aktivitet, eftersom mängden vardagsmotion inom småbarnsfostran, i skolan, på arbetet, på vägen till och från arbetet och på fritiden är alltför liten. Hälsoriskerna förknippade med för mycket sittande är också en stor källa till oro, för redan i dagvården sitter barnen stilla 60 procent av tiden, medan vuxna sitter stilla 80 procent av sin vakna tid. Det är oundvikligen för mycket. Det finns alltså ett stort behov av mer motion och fysisk aktivitet och mindre stillasittande i det finländska samhället.

Otillräcklig motion och fysisk aktivitet samt dålig fysisk kondition är en betydande orsak till att övervikt, fetma, typ 2-diabetes, sjukdomar i rörelseapparaten och depression har blivit vanligare. Mest arbetsoförmåga och sjukfrånvaro orsakar sjukdomar i rörelseapparaten, medan de ökade mentala problemen ger anledning till oro. En fysiskt passiv livsstil har världen över blivit ett folkhälsoproblem som kan likställas med fetma, rökning och alkohol. Enligt WHO är fysisk inaktivitet den fjärde största riskfaktorn när det gäller dödsfall orsakade av livsstilssjukdomar.

Det har redan länge funnits vetenskapliga bevis för att motion har en positiv inverkan på hälsan och välbefinnandet. Motion är viktigt för individens totala fysiska, psykiska och sociala välbefinnande och för en sund och trygg uppväxt och utveckling. Med hjälp av motion kan man förstärka såväl rörelseapparaten som andnings- och cirkulationsorganen, och motionen har stor betydelse vid förebyggande, vård och rehabilitering av sjukdomar. Motion minskar förekomsten av för tidig död och är viktig särskilt vid förebyggande av kranskärlssjukdom, förhöjt blodtryck, tjocktarmscan-

cer och vuxendiabetes. Motionens betydelse för den psykiska hälsan och livskvaliteten är avsevärd. Motion och framför allt en god uthållighet har visat sig ha ett positivt samband med hjärnans funktion, såsom minnet, vakenhetsnivån, koncentrationsförmågan, kreativiteten, lärandet och motivationen. Användningen av motion vid förebyggande och vård av sjukdomar motiveras och beskrivs noggrant i God medicinsk praxis-rekommendationerna, som är avsedda för hälso- och sjukvårdpersonal och som uppdateras kontinuerligt. Motionens betydelse kommer att öka ytterligare när befolkningen blir äldre och allt fler äldre bor hemma i stället för att vårdas på institution. Genom att satsa på säkerheten kan man i mycket hög grad förebygga olycksfall i samband med motion.

Den finländska rättsgrunden ger goda förutsättningar för främjande av hälsa och välbefinnande med hjälp av motion. De viktigaste lagarna i fråga om motion som främjar hälsan och välbefinnandet är grundlagen (731/1999), idrottslagen (1054/1998), hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010), ungdomslagen (72/2006) och kommunallagen (365/1995). Enligt Finlands grundlag hör motion och idrott till de grundläggande kulturella rättigheterna. Syftet med idrottslagen är att främja befolkningens välbefinnande och hälsa samt att med idrottens hjälp stödja barns och ungas uppväxt och utveckling. Enligt hälso- och sjukvårdslagen ska kommunerna inkludera hälsorådgivning i all hälso- och sjukvård och ordna hälsoundersökningar och hälsorådgivning för alla åldersgrupper. Enligt lagen ska de kommunala beslutsfattarna bevaka kommuninvånarnas hälsa och välfärd och de faktorer som påverkar dessa och observera effekterna av de åtgärder som sätts in för att svara mot dessa behov.

Ungdomslagen gäller personer som inte har fyllt 29 år. Syftet med lagen är att stödja de ungas utveckling och självständighetsprocess, främja ett aktivt medborgarskap hos de unga och stärka deras sociala identitet samt förbättra de ungas uppväxt- och levnadsvillkor. En av utgångspunkterna för dessa mål är sunda levnadsvanor. Enligt ungdomslagen ska kommunernas ungdomsarbete och ungdomspolitik omfatta idrottsinriktad ungdomsverksamhet. Enligt kommunallagen ska kommunen främja sina invånares välfärd och en hållbar utveckling inom sitt område. Motion är ett välfärdspolitiskt medel och den har betydelse för upprätthållandet av kommuninvånarnas hälsa, arbetsförmåga och funktionsförmåga. Också andra lagar, såsom lagen om barndagvård, lagen om grundläggande utbildning, lagen om företagshälsovård, äldreomsorgslagen, markanvändnings- och bygglagen och miljöskyddslagen, har avgörande betydelse för främjandet av befolkningens fysiska aktivitet.

Inom hälsofrämjande motion har man under 2000-talet uppnått ett välfungerande samarbete mellan olika förvaltningsområden, och detta måste förstärkas ytterligare. År 2002 fattade statsrådet sitt första principbeslut om riktlinjer för utvecklingen av den hälsofrämjande motionen. Under regeringsperioden 2007–2011 genomfördes två principbeslut om hälsofrämjande motion. Delegationen för hälsomotion (TELI), som tillsattes av social- och hälsovårdsministeriet, och statens näringsdelegation (VRN) koordinerade genomförandet av statsrådets principbeslut av den 12 juni 2008 om utvecklingslinjerna för motion och kost som främjar hälsa. Delegationen för främjande av motion (LED), som tillsattes av undervisnings- och kulturministeriet, säkerställde genomförandet av statsrådets principbeslut av den 11 december 2008 om riktlinjer för främjande av idrott och motion. Åtgärderna inriktades på att öka den fysiska aktiviteten i olika befolknings- och åldersgrupper, förbättra förutsättningarna för motion, öka det sektorsöverskridande samarbetet kring hälsomotion i kommunerna och utveckla utbildningen och forskningen.

Utgående från verksamheten under regeringsperioden 2007–2011 och utvärderingarna av den ansåg social- och hälsovårdsministeriet och undervisnings- och kulturministeriet att samarbetet behövde omorganiseras. För att effektivera arbetet ersattes de två delegationerna av en gemensam styrgrupp för hälsofrämjande motion, vars huvuduppgift blev att bereda nya riktlinjer för hälsofrämjande motion.

Insatsområdena i statsminister Jyrki Katainens regeringsprogram (2011) omfattar att förlänga tiden i arbetslivet, förbättra arbetshälsan, bekämpa ojämlikhet och utslagning samt utjämna skillnader i välfärd och hälsotillstånd. Inom alla dessa områden har främjandet av motion en avsevärd betydelse. Enligt regeringsprogrammet ska främjandet av välfärd och hälsa samt minskandet av ojämlikhet beaktas i allt samhälleligt beslutsfattande och tas med i verksamheten inom alla förvaltningsområden och vid alla ministerier. Det innebär att också främjandet av fysisk aktivitet i allt

högre grad ska knytas till verksamheten inom olika sektorer i samhället.

Enligt sitt program främjar Finlands regering en livsstil som hela livet baserar sig på motion. Det är viktigt att identifiera möjligheterna att främja fysisk aktivitet och motion inom olika organisationer i olika skeden av livet (småbarnsfostran, skola, ungdomsarbete, armén, arbetsplatser, social-, hälso- och sjukvård, organisationer). Därtill är det viktigt att främja fysisk aktivitet också genom de aktörer som når de ungdomar och personer i arbetsför ålder som hamnar utanför utbildning och arbetsliv. För att få fler att röra på sig tillräckligt med tanke på sin hälsa och sitt välbefinnande bör åtgärderna riktas allt effektivare mot de grupper där det finns mest att förbättra i fråga om motionsmöjligheter och motionsvanor.

Också finansutskottet har framfört sin oro över befolkningens fysiska inaktivitet. I sitt betänkande (FiUB 39/2012 rd) om budgetförslaget för 2013 konstaterar finansutskottet att den finländska idrottskulturen står inför stora utmaningar, eftersom befolkningens otillräckliga fysiska aktivitet ger samhället stora problem. Utskottet betonar att idrottsanslagen bör avdelas för de ändamål där de minskar bristen på motion bland befolkningen allra mest.

Utskottet betonar också, i likhet med regeringsprogrammet, att centrala samhällsinstitutioner bör ta ett större ansvar för att öka befolkningens fysiska aktivitet. För att nå en förändring krävs både att idrottsbranschen omprövar sina egna arbetsmetoder och att hela samhället görs delaktigt på bred front genom integrationsprincipen. Utskottet framför ett mycket starkt och beaktansvärt ställningstagande för att främja hälsa och välbefinnande genom motion i hela det finländska samhället.

Finlands åtgärder för att främja befolkningens fysiska aktivitet har väckt uppmärksamhet också utomlands. Statsrådets principbeslut, en gemensam övergripande styrgrupp för hälsofrämjande motion tillsatt av två ministerier, ett sektorsöverskridande samarbete och motionsfrämjande åtgärder inom olika samhällssektorer är ännu rätt nya insatser i det europeiska arbetet för att utveckla den fysiska aktiviteten. Redan på 1990-talet förekom internationellt informationsutbyte inom det europeiska nätverket, 2005 bildades WHO:s europeiska nätverk för hälsomotion och i början av 2000-talet tillsatte Europeiska kommissionen en inofficiell arbetsgrupp för motion och hälsa. I och med EU:s befogenheter inom idrott och prioriteringen av hälsomotion i EU:s arbetsprogram för idrott (2011–2014) ersattes kommissionens inofficiella arbetsgrupp 2011 med en officiell expertgrupp inom idrott, hälsa och deltagande (Working Group on Sport, Health and Participation), som är underställd rådet.

År 2008 utfärdade EU riktlinjer om fysisk aktivitet, på grundval av vilka rådet i november 2012 antog slutsatser om underlättande av hälsofrämjande fysisk aktivitet. I slutsatserna uppmanas medlemsstaterna bland annat att stödja initiativ i syfte att främja fysisk aktivitet, uppmuntra till att fysisk aktivitet inkluderas vid stöd för ett aktivt åldrande i den nationella politiken och främja ett närmare samarbete mellan idrotten, hälso- och sjukvården och andra sektorer. Inom hälsosektorn har EU ett informationsforum för motion och kost (High Level Group of Nutrition and Physical Activity). Kommissionen arbetar som bäst på ett förslag till rådets rekommendation om hälsofrämjande motion. Dessutom kan projekt inom hälsofrämjande motion från och med 2014 få finansiering via programmet Erasmus+, som är gemensamt för utbildnings-, ungdoms- och idrottssektorn. Ministerier och organisationer deltar aktivt i utvecklandet av hälsofrämjande motion inom EU.

Motion som främjar hälsan och välbefinnandet utvecklas och genomförs inom många olika förvaltningsområden och av många olika aktörer. Det är viktigt att ytterligare utvidga samarbetet och partnerskapet mellan ministerierna och de ämbetsverk och inrättningar som är underställda dem, kommunerna, utbildnings- och forskningsorganisationerna, andra organisationer och andra intressentgrupper. Det är möjligt att främja fysisk aktivitet på ett övergripande sätt genom mångsidig planering och strukturellt samarbete över förvaltnings-, organisations- och yrkesgränserna. Dessutom behövs effektiva åtgärder på det lokala planet samtidigt som främjandet av fysisk aktivitet integreras i mer omfattande helheter, såsom främjande av välbefinnande och hälsa, ungdomsarbete och utveckling av förhållanden, utbildning och arbetsliv. För att diskussionen om fysisk aktivitet ska bli en gemensam angelägenhet för hela samhället krävs högklassig strategisk ledning och samordning, innovationer och en modernisering av tänkesättet och arbetsformerna.

2

MOTIONENS BETYDELSE FÖR SAMHÄLLSEKONOMIN

Samhället betalar ett högt pris för fysisk inaktivitet. Begränsad fysisk aktivitet orsakar direkta kostnader för hälso- och sjukvården och indirekta kostnader framför allt för arbetsgivarna. Kostnaderna för fysisk inaktivitet förutspås växa kraftigt i den närmaste framtiden. I USA uppskattas kostnaderna till följd av fysisk inaktivitet fördubblas under de kommande tjugo åren. I växande ekonomier, såsom Kina och Indien, uppskattas kostnadsökningen uppgå till 500 procent på tjugo år. I Storbritannien har kostnaderna för fysisk inaktivitet beräknats i förhållande till sjukdomsfall, dödlighet och kostnaderna för dessa. Enligt forskarnas bedömning orsakade fysisk inaktivitet direkta kostnader på omkring 1 miljard pund (1,35 miljarder euro) för hälso- och sjukvården under åren 2003–2004 och var den primära orsaken till ungefär 35 000 dödsfall.

För liten fysisk aktivitet ger upphov till indirekta kostnader bland annat genom att öka sjukfrånvaron och dra ner på produktiviteten. Enligt en analys av materialet från undersökningen om den finländska vuxenbefolkningens hälsobeteende och hälsa 2003–2008 har de som motionerar högst en gång i veckan fyra och en halv sjukfrånvarodagar mer per år än de som motionerar två eller tre gånger i veckan. Enligt undersökningar i Europa och Nordamerika lönar det sig att investera i arbetsplatsmotion: satsningen återbetalar sig 1,5–5,5-faldigt. Företagets kostnader blir lägre när sjukfrånvaron och förtidspensioneringen minskar samtidigt som det intellektuella kapitalet ökar. Till det intellektuella kapitalet hör arbetstagarens upplevda hälsa och ork, atmosfären på arbetsplatsen och organisationens imagefördel.

För hälso- och sjukvården är kostnaderna för fysisk inaktivitet mycket höga redan för diabetesens del. I Finland var kostnaderna för fysisk inaktivitet hos diabetespatienter över 700 miljoner euro 2007. Kostnaderna för diabetes har mer än fördubblats under de senaste tio åren. Enligt WHO:s beräkningar beror 27 procent av diabetesrisken på fysisk inaktivitet. Den explosionsartade ökningen av typ 2-diabetes blir dyr för samhället. Enligt en utredning om kostnaderna för diabetes i Finland 1998–2007 uppgick de totala kostnaderna för diabetikernas sjukvård 2007 till 1 304 miljoner euro, av vilket 832,6 miljoner var merkostnader orsakade av diabetes. Enligt Dehko-utredningen uppgår de totala kostnaderna för diabetikernas sjukvård och produktivitetsförlusterna till 2,7 miljarder euro. I Finland uppgick de totala kostnaderna för hälso- och sjukvård till 17,1 miljarder euro 2007, så kostnaderna för diabetes utgör en betydande andel av de totala kostnaderna.

Fysisk inaktivitet och försämrad fysisk funktionsförmåga ökar risken för fallolyckor och fallskador hos äldre. Var tredje person som fyllt 65 år faller årligen och fallolyckorna blir fler med åldern. I Finland uppgick kostnaderna för akutvård vid fallskador hos perso-

ner som fyllt 65 år till 39 miljoner euro år 2000. Varje år drabbas omkring 7 500 finländare över 65 år av höftledsbrott. De genomsnittliga kostnaderna för akutvården vid ett höftledsbrott är ca 20 000 euro, så de totala kostnaderna för höftledsbrott är enorma (God medicinsk praxis-rekommendationer vid höftledsbrott 2011). Exempelvis i en kommun med 20 000 invånare uppgår kostnaderna för akutvård vid höftledsbrott till ca 480 000 euro per år. Utgående från internationella undersökningar kan man uppskatta att det skulle vara möjligt att förebygga minst vart tredje höftledsbrott genom ett effektivt program för att förebygga fallolyckor. I exempelkommunen skulle det innebära en minskning av akutvårdskostnaderna med minst 120 000 euro per år.

Världshälsoorganisationen WHO har utvecklat ett kalkylverktyg för att räkna ut det ekonomiska värdet av hälsoeffekterna av gång och cykling. Den genomsnittliga nyttan av cykling i den mängd den förekommer i Finland i dag är 1,154 miljarder euro medan motsvarande summa för gång är hela 3,711 miljarder euro. Exempelkalkylerna bygger på siffror från resvaneundersökningen 2011. Om finländarna senast 2020 började röra sig till fots eller med cykel 20 procent mer än i dag skulle ökningen ge hälsoeffekter till ett värde av ca 370 miljoner euro årligen för gång och ca 120 miljoner euro årligen för cykling.

Det finns fortfarande mycket få bevis för kostnadseffektiviteten hos åtgärder för att öka den fysiska aktiviteten i hälsofrämjande syfte. Bland barn och unga har motionsinterventioner i skolan bedömts vara kostnadseffektiva. Det kostnadseffektivaste alternativet för de vuxnas del verkar vara en uppmaning från hälso- och sjukvården om att öka den fysiska aktiviteten, kombinerat med ett personligt träningsprogram. Om vägledningen görs intensivare ökar kostnaderna mer än hälsoeffekterna, vilket ger en sämre kostnadseffektivitet. Utgående från undersökningar i Nya Zeeland kan man konstatera att kostnaderna för fysisk aktivitet på recept är ungefär 800 euro per ny aktiv motionär, vilket är ytterst kostnadseffektivt. I Storbritannien har National Institute of Health and Clinical Excellence, som ger rekommendationer för hälso- och sjukvård, beslutat att rekommendera en kort intervention på läkarmottagningen för patienter som rör på sig för lite med tanke på sin hälsa. Institutet har beräknat att åtgärden ger en kostnadseffektivitet på 30–670 euro per kvalitetsjusterat extra levnadsår[1]. Om man dessutom beaktar besparingarna för förebyggda sjukdomar uppstår en nettobesparing på längre sikt.

Den samhällsekonomiska nyttan av fysisk aktivitet och motion är enorm, och i fortsättningen behövs starkare insatser för att få invånarna och beslutsfattarna att förstå det. Ur samhällets synvinkel lönar det sig att investera i motion och idrott, eftersom det är en kostnadseffektiv metod för att förbättra befolkningens hälsa och välbefinnande. Ur samhällets och dess organisationers perspektiv är det viktigt att det går att bevisa att utbytet motsvarar insatsen och att motionen förbättrar prestationen (exempelvis arbetet eller studierna) och produktiviteten. Det innebär att den idrottsinriktade ekonomiska forskningen måste utvecklas och att hälsoekonomi i allt högre grad måste inkluderas i undersökningar om sambandet mellan fysisk aktivitet, motion och hälsa.

EXEMPEL PÅ UNDERSÖKNINGAR

***Kuopio stad** har deltagit i WHO:s HEAT-projekt, där ett av målen var att erbjuda redskap för bedömning av de ekonomiska effekterna av invånarnas fysiska aktivitet. Kuopio har utrett hur mycket stadens egna anställda cyklar till arbetet och bedömt den samhällsekonomiska nyttan av det. Utgående från enkätresultaten har staden med hjälp av HEAT-modellen beräknat att stadens 366 anställda cyklar 45 minuter om dagen fem dagar i veckan nio månader om året, vilket ger en samhällelig nytta på minst 600 miljoner euro per år.*

*I **Storbritannien** gavs personer som fyllt 65 år möjlighet att delta i ett avgiftsfritt kommunalt motionsprogram nära hemmet två gånger i veckan i två års tid. Motionen arrangerades i församlingssalar, i kommuncentra och i anslutning till servicebostäder. Med hjälp av programmet förebyggdes årligen 76 förtida dödsfall och 230 sjukhusperioder per 10 000 invånare. Programmet sänkte hälso- och sjukvårdskostnaderna med 601 000 pund (ca 710 000 euro) per år.*

1 Hälsoeffekterna av de funktioner som jämförs mäts vanligen i levnadsår (LY, life year) eller kvalitetsjusterade levnadsår (QALY, Quality Adjusted Life Year). QALY kombinerar den hälsorelaterade livskvaliteten och den förväntade livslängden. Ett QALY motsvarar ett levnadsår i perfekt hälsotillstånd. (Drummond m.fl. 2005.)

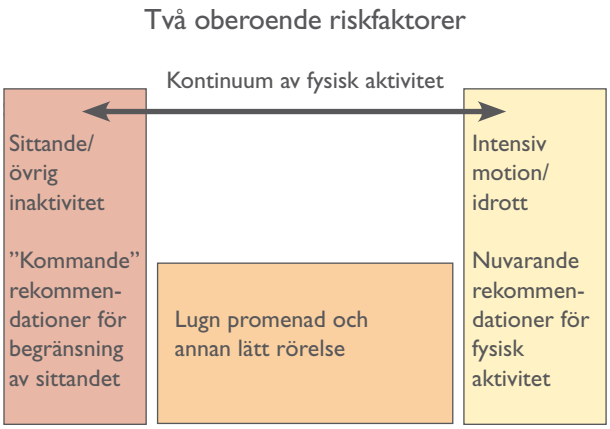
3

HUR RÖR FINLÄNDARNA PÅ SIG I OLIKA SKEDEN AV LIVET?

Det har sammanställts rekommendationer om tillräcklig fysisk aktivitet för olika åldersgrupper: Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten (2005), Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7–18 år (2008), Motionskakan för 18–64-åringar (2009) och Motionskakan för över 65-åringar (2009).

I rekommendationerna fastställs vilken mängd fysisk aktivitet av vilken typ som behövs för hälsan och välbefinnandet. Dessutom finns specialrekommendationer bland annat för anpassad motion, för motion under graviditet och efter förlossning och för motion som stärker skelettet. Rekommendationerna ger en god utgångspunkt för en välstrukturerad fysisk aktivitet. En del av dokumenten tar också ställning till hur länge man som längst borde sitta utan avbrott, men egentliga rekommendationer för sittande saknas ännu i Finland. (Se figur 1.)

För alla barn i skolåldern, 7–18 år, rekommenderas minst 1–2 timmar mångsidig och åldersanpassad fysisk aktivitet dagligen. För vuxna rekommenderas minst 2 timmar och 30 minuter rask uthållighetsträning per vecka (t.ex. promenader) eller 1 timme och 15 minuter ansträngande uthållighetsträning (t.ex. löpning) och därtill två träningspass i veckan för att förbättra muskelstyrkan, koordinationen och balansen. Enligt rekommendationerna för vuxna borde äldre personer få ett individuellt motionsprogram som beaktar personens rörelseförmåga och sjukdomar och särskilt betonar balans och ledrörlighet.



FIGUR 1.
Fysisk aktivitet som ett kontinuum (Vasankari 2012)

Skärmtid och sittande

Samtidigt som vardagsmotionen har minskat har en sittande livsstil blivit allt vanligare i västländerna. Anpassningen till fysisk passivitet börjar redan i den tidiga barndomen, för det har observerats att barnen inom småbarnsfostran sitter stilla 60 procent av tiden. För finländska barn och ungdomar överskrids den re-

kommenderade dagliga skärmtiden (högst två timmar) klart redan om man bara räknar tv-tiden. Enligt en undersökning inom projektet Skolan i rörelse (2012) var tv-tittande och spel vanligast i årskurserna 4–6, medan annan datoranvändning dominerade i årskurserna 7–9. Ungefär en tredjedel av eleverna i årskurs 4–6 tittade på tv minst tre timmar per dag under skoldagar och över hälften under veckosluten. Var femte elev i årskurs 4–6 spelade minst tre timmar på vardagar och var tredje under veckosluten. Under skoldagen sitter eleverna stilla 38 minuter per lektion i årskurs 1–6 och 45 minuter per lektion i årskurs 7–9. I undersökningar bland vuxna har män konstaterats sitta mer än kvinnor i alla åldersgrupper. Kvinnor sitter i genomsnitt 6 timmar och 40 minuter per dygn och män 7 timmar och 20 minuter per dygn. Bland båda könen sitter yngre personer i regel mer än äldre.

Mängden fysisk aktivitet i olika skeden av livet

Undersökningar visar stora skillnader mellan olika befolknings- och åldersgrupper i fråga om hur väl rekommendationerna om fysisk aktivitet uppfylls. Totalt sett är det bara omkring hälften av barnen och ungdomarna som rör på sig tillräckligt med tanke på sin hälsa. Könsskillnaderna är stora och i alla åldersgrupper är pojkarna aktivare än flickorna. Om barn under skolåldern finns tillsvidare begränsat med forskningsdata, men enligt forskarna rör sig också barn under tre år för lite och den dagliga motionsrekommendationen uppfylls inte hos en tredjedel av 3–6-åringarna. Siffrorna för småbarnens del är oroväckande, för undersökningar har visat att aktivitetsgraden och livsstilen börjar formas redan i den här åldern, och en fysiskt passiv livsstil verkar vara särskilt beständig.

Enligt objektiva mätningar rör lågstadieelever på sig raskt i genomsnitt 62 minuter per dag och högstadieelever 45 minuter per dag. För grundskoleelevernas del var den totala aktiviteten störst bland förstaklassarna, som rörde på sig raskt i genomsnitt 69 minuter per dag. I fråga om rask fysisk aktivitet nådde ungefär 50 procent av lågstadieeleverna och 17 procent av högstadieeleverna den rekommenderade minimimängden på en timme per dag, medan 9 procent av lågstadieeleverna och bara 1 procent av högstadieeleverna kom upp till 1½ timme per dag. Under en sex timmar lång skoldag kom lågstadieeleverna i genomsnitt upp till 32 minuter rask fysisk aktivitet, medan motsvarande siffra för högstadieeleverna var 17 minuter.

Mängden fysisk aktivitet är störst i 11-årsåldern, på tröskeln till puberteten, då 48 procent av pojkarna och 37 procent av flickorna når upp till den rekommenderade mängden. Ungefär 10 procent av åldersgruppen rör däremot inte på sig nästan alls. Mest dramatiskt sjunker aktiviteten[2] i 15-årsåldern, då bara 15 procent av pojkarna och 9 procent av flickorna uppfyller rekommendationen. I Finland är minskningen i genomsnitt större än i andra västländer.

Bland dem som studerar för en yrkesexamen är motions- och hälsovanorna för det mesta sämre än bland gymnasieelever i samma ålder. Fenomenet är oroväckande, framför allt när man beaktar att en utjämning av de socioekonomiskt betingade hälsoskillnaderna har hört till de hälsopolitiska målen redan under en längre tid och att många yrkesskolelever kommer att utsättas för en stor fysisk belastning i sitt kommande yrke. Mycket få av eleverna på andra stadiet når upp till rekommendationen om fysisk aktivitet för barn i skolåldern. Endast 7 procent av yrkesskoleleverna och 11 procent av gymnasieeleverna rör på sig flera gånger om dagen i minst en halv timme långa perioder.

Om resultaten i skolhälsoenkäten jämförs med uthållighetsmålet i motionsrekommendationerna för vuxna (2 h 30 min/vecka) når 42 procent av yrkesskoleleverna och 55 procent av gymnasieeleverna målet. Andelen personer som rör på sig ytterst lite (1 gång per vecka eller mer sällan) är klart större bland yrkesskoleleverna än bland gymnasieeleverna: 29 procent av yrkesskoleleverna och 17 procent av gymnasieeleverna.

Nästan hälften av yrkesskoleleverna (48 procent) och en knapp tredjedel (31 procent) av gymnasieeleverna ägnar sig åt motion som gör dem andfådda och svettiga högst en timme per vecka. Av dessa är 15 procentenheter respektive 8 procentenheter helt fysiskt inaktiva. Bland yrkesskoleleverna ägnar sig pojkarna oftare än flickorna åt motion som gör dem andfådda och svettiga. Också andra negativa hälsovanor är vanligare bland yrkesskoleleverna än bland gymnasieeleverna. Andelen överviktiga är större i yrkesskolorna än i gymnasierna, och övervikt är vanligare hos pojkar än hos flickor.

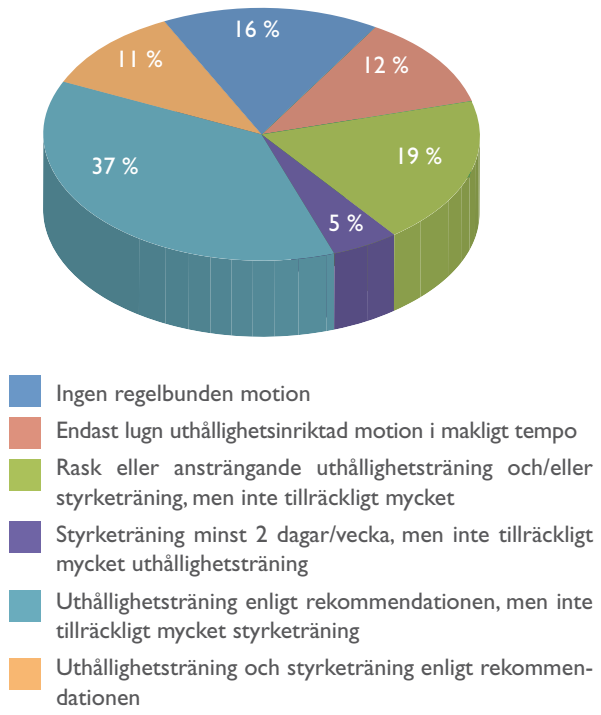
2 Minskningen av fysisk aktivitet kan delas in i två olika fenomen: drop off och drop out. Med *drop off* menas att den fysiska aktiviteten minskar med åldern, medan *drop out* används om att sluta idrotta helt och hållet, vanligen bland ungdomar i puberteten. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013.)

När det gäller de studerandes fysiska aktivitet finns omfattande forskningsdata för högskolestuderandenas del. Enligt hälsoenkäten bland högskolestuderande (2012) motionerade 24 procent av de studerande minst fyra gånger i veckan. Var tionde studerande motionerade aldrig. Andelen som motionerar mycket hade ökat en aning jämfört med tidigare undersökningar (2000, 2004, 2008). Bland yrkeshögskolestuderandena fanns en aning fler som motionerar ytterst lite. Universitetsstuderandena använde universitetets motionstjänster relativt flitigt (30 procent). Motsvarande siffra bland yrkeshögskolestuderandena var endast 8 procent. Erfarenheterna av universitetsmotionen hade ökat intresset för motion hos en tredjedel av universitetsstuderandena men bara hos en tiondel av yrkeshögskolestuderandena.

Av finländarna i arbetsför ålder rör en dryg tiondel på sig i enlighet med rekommendationerna för hälsomotion. Ungefär hälften når den rekommenderade mängden uthållighetsträning, medan mindre än en femtedel tränar muskelstyrka tillräckligt ofta. Av pensionärerna är det bara några procent som når upp till rekommendationerna för både uthållighets- och styrketräning. En dryg fjärdedel uppfyller rekommendationen för uthållighetsträning och bara var tionde rekommendationen för styrketräning. En femtedel av den arbetsföra befolkningen och pensionärerna motionerar nästan inte alls. Forskningsdata om könsskillnader i fråga om mängden motion är motstridiga då en del undersökningar visar att kvinnor är mer aktiva och en del att män är mer aktiva.

På tio år (2000–2011) har det skett en del förändringar i den vuxna befolkningens motionsvanor. En mindre andel av männen motionerar på sin fritid. Den negativa förändringen är störst bland 55–64-åringarna. Däremot verkar motion ha blivit vanligare bland kvinnor i pensionsåldern. Färre 30–54-åriga kvinnor promenerade eller cyklade till arbetet.

I undersökningen Hälsa 2011 testades för första gången 18–74-åringarnas fysiska kondition. Enligt resultaten hade männen i genomsnitt bättre kondition än kvinnorna. De äldre åldersgrupperna hade i genomsnitt sämre kondition än de yngre bland både män och kvinnor. Den relativa skillnaden mellan åldersgrupperna var störst i balanstesterna och minst i gångtesterna. I samma undersökning testades också den fysiska funktionsförmågan. Av dem som fyllt 75 år hade ungefär hälften av kvinnorna och en tredjedel av männen svårt att gå en halv kilometer. Enligt undersökningen har befolkningens rörelseförmåga ändå förbättrats under tioårsperioden, framför allt hos den äldre befolkningen.



FIGUR 2
Hälsomotionsvanorna bland finländare i åldern 15–64 år (Den finländska vuxenbefolkningens hälsobeteende och hälsa AVTK 2009)

För äldre personer har motionen stor betydelse för bevarandet av funktions- och rörelseförmågan. Regelbunden motion förbättrar rörelseförmågan och minskar risken för fallolyckor, som är de vanligaste olycksfallen bland äldre personer. Framför allt svårigheter att gå, dålig muskelstyrka och försämrad balans ökar risken för att falla. Efter olycksfall riskerar många äldre personer att förlora sin förmåga att klara sig på egen hand, och därför är det viktigt att förebygga fallolyckor genom fysisk aktivitet och balansträning.

Motionsmiljöer på fritiden

Under de senaste årtiondena har vårt lands idrottskultur förändrats när det gäller motions- och idrottsmiljöer. Tidigare motionerade man till stor del utomhus, men i dagens läge utövas motion och idrott ofta också

på specialbyggda idrottsplatser. I Finland finns ungefär 29 000 idrottsplatser och de har över 300 miljoner besökare per år. Det finns mest uteplaner och terrängidrottsplatser. De mest använda idrottsplatserna är gång- och cykelvägar, närliggande motionsslingor och skogar. Populärast bland de byggda idrottsplatserna är simhallar, idrottssalar och gym.

En dryg tredjedel av den vuxna befolkningens motion sker i naturen, en fjärdedel på gården, en fjärdedel i byggd miljö utomhus och de resterande 14 procenten på idrottsplatser inomhus. Ungdomar, stadsbor och högutbildade motionerar oftare än andra inomhus och på andra byggda idrottsplatser. Pensionärerna motionerar mest i naturen.

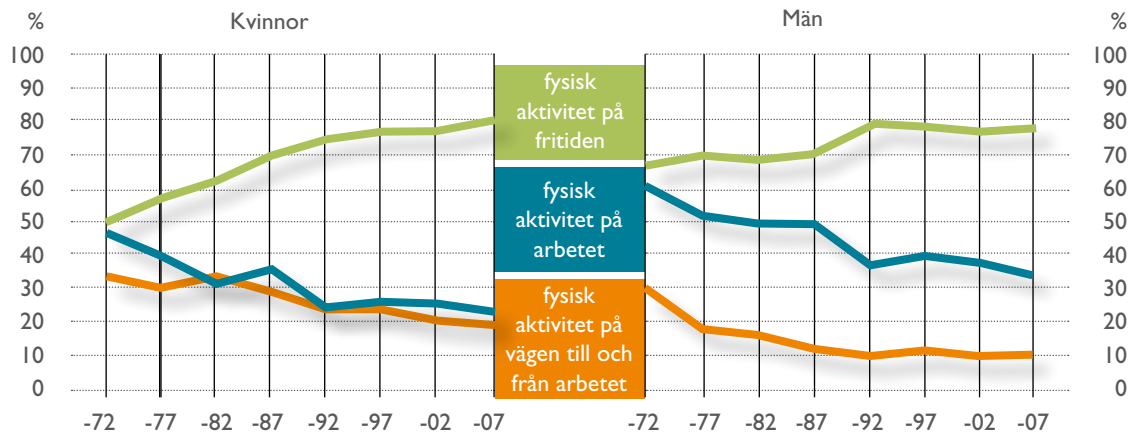
Mängden gång och cykling

Finländarna företog 30 procent av sina resor till fots eller med cykel 2010–2011. De gick i genomsnitt 1,6 kilometer och cyklade 3,1 kilometer per gång. Män gick och cyklade lite längre än kvinnor. Andelen gång och cykling hade minskat en aning jämfört med tidigare år. Bland barn och ungdomar var det bland pubertetsungdomarna som mängden gång och cykling hade minskat mest. En märkbar minskning syntes också i mängden gång och cykling bland pensionärer och personer nära pensionsålder. Överlag har motionen på väg till och från arbetet minskat klart under de senaste årtiondena. Endast en femtedel av de dagliga arbetsresorna sker till fots eller med cykel. För gång och särskilt för cykling finns en stor variation enligt årstid. På vintern går man mera, medan man cyklar betydligt mer på sommaren än på vintern. Kvinnorna är mer aktiva sommarcyklister än männen. Vintercykling är vanligast bland ungdomar, arbetslösa och personer som saknar bil.

Socioekonomiska skillnader i fråga om motion, hälsa och levnadsvanor

Hälsotillståndet och den förväntade livslängden har utvecklats i positiv riktning hos hela den finländska befolkningen, men skillnaderna enligt socioekonomisk ställning är stora. Personer i en lägre socioekonomisk ställning har sämre hälsa och kortare livslängd än dem som hör till de högre skikten i den sociala hierarkin. Också skillnaderna mellan könen är anmärkningsvärda. Kvinnorna lever längre än männen: den förväntade livslängden för kvinnor är 82 år, medan den är drygt 76 år för män. Hälsoskillnaderna mellan olika befolkningsgrupper har inte minskat, även om det har varit ett av de viktigaste målen i Finlands hälsopolitik.

Bland barn och unga är familjens socioekonomiska ställning avgörande för utövandet av motion och idrott. Skolframgång och utbildningsstadium verkar ha samband med ungas motionsvanor så att de som klarar sig sämre i skolan och väljer en kort utbildning motionerar mindre än de som väljer en längre utbildning. Enligt undersökningar verkar föräldrarnas socioekonomiska ställning, vid sidan av den ungas utbildning, påverka motionsvanorna också senare i livet.



FIGUR 3
Finländarnas fysiska aktivitet. Fördelningen mellan olika typer av fysisk aktivitet hos kvinnor och män under åren 1972–2007 (Finriski 1972–2007).

Under de senaste tio åren har det blivit klart dyrare för barn och unga att träna i en idrottsförening. I många idrottsgrenar har de tävlingsinriktade målen medfört en högre träningsintensitet, vilket i sin tur har lett till högre kostnader, till tidigare specialisering på en enda gren och i beklagligt många fall till avhopp. För att alla ska ha jämlika möjligheter att utöva motion och idrott krävs ett samhällskontrakt där alla parter som förorsakar hobbyrelaterade kostnader – staten, kommunerna, nationella idrottsorganisationer, grenförbund, föreningar och företag – planerar sin verksamhet utgående från kostnaderna för den enskilda utövaren.

Av de arbetande finländarna motionerar tjänstemän och företagare mest, medan jordbrukare motionerar minst. Skillnaderna i fysisk aktivitet enligt yrke är större bland män än bland kvinnor. Studerande är flitigast att cykla eller gå till sin studie- eller arbetsplats. Av dem som arbetar är kvinnorna aktivast med att gå eller cykla till arbetet. De som står utanför arbetslivet, såsom arbetslösa, pensionärer och studerande, går och cyklar mer än de som arbetar. Framför allt bland kvinnorna märks detta tydligt. Invandrarna, framför allt invandrarkvinnorna, motionerade mindre i alla åldersgrupper än de övriga finländarna. Olika befolkningsgrupper har olika uppfattningar om hälsa och sjukdom. Bristen på kunskap om vad som påverkar den egna hälsan försämrar möjligheterna att göra val som främjar hälsan.

Andra riskfaktorer som orsakar betydande socioekonomiskt betingade skillnader i fråga om sjukdomar och dödlighet är övriga levnadsvanor, såsom rökning, alkoholbruk och osunda kostvanor. I de lägre socialgrupperna röks det mer och dricks mer alkohol än i de högre socialgrupperna, samtidigt som också osunda matvanor och övervikt är vanligare. För att förbättra effektiviteten lönar det sig i synnerhet inom social-, hälso- och sjukvården att föra fram den fysiska aktiviteten som en del av främjandet av sunda levnadsvanor som helhet.

Möjligheter att motionera

Motions- och idrottsutbudet i vårt land har stora brister. Det borde finnas fler och mångsidigare träningsmöjligheter till ett rimligt pris exempelvis inom hobbymotion och tävlingsidrott för unga, för dem som vill träna fler idrottsgrenar parallellt och i fråga om motion nära hemmet för familjer, vuxna och äldre. Efterfrågan på och utbudet av motion och idrott verkar enligt såväl utredningar och undersökningar som vardagsiakttagelser vara i obalans, men det finns tillsvidare dåligt med fakta för att verifiera det systematiskt. För pubertetsungdomarnas del har fler forskningsrön publicerats de senaste åren och budskapet är klart: det är på idrottsföreningarnas ansvar att erbjuda barn och ungdomar mer etisk och jämställd hobbymotion och tävlingsidrott än tidigare och på så sätt minska drop out- och drop off-fenomenen. Samtidigt behövs ändå alltmer samarbete med och resurser från skolan, skolhälsovården och andra samhällsinstitutioner, eftersom det oftast är enklast att nå de fysiskt inaktiva personerna via dessa.

4

RIKTLINJER FÖR MOTION SOM FRÄMJAR HÄLSAN OCH VÄLBEFINNANDET 2020

VISION 2020

Vi rör på oss mer och sitter mindre under hela livet

Vi förstår att motion och fysisk aktivitet är en grundförutsättning för individens och samhällets hälsa, välfärd och konkurrenskraft.

Inom olika förvaltningsområden och organisationer skapas möjligheter till ett fysiskt aktivt liv.

Främjandet av fysisk aktivitet bygger på de nyaste forskningsrönen, samarbete mellan intressentgrupper, fungerande strukturer och gott ledarskap.

Faktorerna bakom jämställdhet och likabehandling[3] identifieras och påverkas effektivt.

Individerna utnyttjar de förbättrade möjligheterna att öka sin dagliga fysiska aktivitet.

Finland blir en allt starkare modell för en fysiskt aktiv kultur i europeiska länder.

3 Med likabehandling avses här att ingen får diskrimineras på grund av ålder, etniskt eller nationellt ursprung, nationalitet, språk, religion, övertygelse, åsikt, hälsotillstånd, funktionshinder, sexuell läggning, ekonomisk ställning, boendeort eller av någon annan orsak som gäller hans eller hennes person. (Bearbetat från lagen om likabehandling 21/2004.)

Riktlinjerna för motion som främjar hälsan och välbefinnandet är följande:

RIKTLINJE 1. *Vi sitter mindre under hela livet.*

RIKTLINJE 2. *Vi motionerar mer under hela livet.*

RIKTLINJE 3. *Motionen blir en central del av främjandet av hälsa och välbefinnande och vid förebyggande, vård och rehabilitering av sjukdomar.*

RIKTLINJE 4. *Motion och idrott ges en starkare ställning i det finländska samhället.*

Riktlinjerna syftar framför allt till att aktivera dem som rör på sig för lite med tanke på hälsan och välbefinnandet och till att införa mer fysisk aktivitet i olika organisationers verksamhetskultur i alla skeden av livet. Dessutom kommer särskilda åtgärder att inriktas på de målgrupper vars fysiska aktivitet ger upphov till mest oro och för vilka de tidigare utvecklingsåtgärderna har varit fåtaliga. Det gäller barn under skolåldern och deras familjer, barn, unga och barnfamiljer i sämre socioekonomisk ställning, högstadieungdomar, yrkesskolelever, äldre arbetstagare och hemmaboende äldre. För alla riktlinjer ligger fokus på en övergripande minskning av utslagningen från motion och idrott på grund av kön, ålder, socioekonomisk ställning eller andra faktorer som skapar ojämlikhet.

För att finländarnas hälsa och välbefinnande ska förbättras måste den fysiska aktiviteten öka och inaktiviteten minska i alla skeden av livet genom integration samt genom samverkan och partnerskap mellan alla förvaltningsområden. I framtiden måste medborgarna och beslutsfattarna i allt högre grad känna till nyttan med fysisk aktivitet och göra en fysiskt aktiv kultur till en självklar livsstil. Samhället och dess organisationer och beslutsfattare måste uppmuntra, stödja och vägleda individer och sammanslutningar till en fysiskt aktiv och sund livsstil. Med tanke på framtiden är det viktigt att vi kan skapa ett samhälle som uppmuntrar speciellt barn och unga till fysisk aktivitet.

I riktlinjerna föreskrivs åtgärder för att förbättra kunskapen och färdigheterna hos olika befolkningsgrupper och påverka livsmiljön, förhållandena, strukturerna och kulturen. För att nå resultat krävs det att olika sektorer och organisationer arbetar mot samma mål.

De här riktlinjerna för motion som främjar hälsan och välbefinnandet kompletterar och fördjupar statsrådets tidigare åtgärder för att främja hälsomotion. Många viktiga mål främjas också på ett övergripande sätt genom andra program, såsom Skolan i rörelse, I form för livet, Det nationella åtgärdsprogrammet för motion bland äldre, Programmet för integration av invandrare med hjälp av idrott, det nationella fetmaprogrammet och det nationella åtgärdsprogrammet för gång och cykling. Dessutom pågår aktiva utvecklingsåtgärder för att öka den fysiska aktiviteten hos olika grupper, till exempel högskolestuderande. Ur dessa program har vissa teman och målgrupper valts ut och satts i fokus för de nationella riktlinjerna för motion som främjar hälsan och välbefinnandet. Programmen och de särskilda åtgärderna kommer tillsammans att förstärka statsrådets arbete för mer hälsomotion. Avsikten med riktlinjerna för motion som främjar hälsan och välbefinnandet är att ge ett starkt stöd åt statsrådets hälsomotionspolitik i sin helhet.

4.1 RIKTLINJE 1. Vi sitter mindre under hela livet

4.1.1 Nuläge

På senare tid har flera undersökningar visat att för mycket sittande är en separat riskfaktor för hälsan, oberoende av personens motionsvanor. Finländare i alla åldrar sitter för mycket – barn och unga i småbarnsfostran och skola, personer i arbetsför ålder på arbetsplatserna och äldre personer hemma och i serviceboenden. Den naturliga rörelsen när man tar sig från en plats till en annan, den så kallade vardagsmotionen, har minskat på grund av datoriseringen och digitaliseringen, bilkörandet och användningen av hiss och rulltrappor.

En central fråga är hur man kunde minska inaktiviteten i vårt sittande samhälle också på andra sätt än genom att införa mer motion. Åtminstone för personer med sittande arbete finns det flera olika alternativ bland de dagliga valen. Redan många små stunder av aktivitet kan förbruka en stor mängd energi under dagens lopp. Exempelvis när man stiger upp ökar energiförbrukningen med 13 procent jämfört med när man sitter. Daglig lågintensiv fysisk aktivitet kan ha en positiv inverkan exempelvis på viktkontrollen och rörelseapparatens funktion.

Problemen med att sitta för mycket har klarnat först under den senaste tiden och därför har också åtgärderna för att lösa problemet tillsvidare varit få. På internationell nivå är Australien en föregångare med flera praktiskt inriktade projekt i olika delstater. Också i Kanada och USA har en del försök genomförts, närmast i forskningssyfte. I Finland har åtgärder för att minska sittandet vidtagits bland annat vid UKK-institutet och inom programmen I form för livet och Skolan i rörelse. UKK-institutet har genomfört sina första arbetslivsinterventioner på temat. I samband med programmet Skolan i rörelse har ett sittkort utformats med rekommendationer för sittande och möjlighet att fylla i hur mycket man själv sitter. I form för livet erbjuder ett motsvarande kort för personer i arbetslivet. Inom Skolan i rörelse är mindre sittande en central åtgärd vid sidan av att öka den fysiska aktiviteten – i flera skolor har eleverna redan fått pröva till exempel att sitta på balansbollar och stå när de markerar.

Sittandet har tagits upp också i God medicinsk praxis-rekommendationen om motion, som är avsedd för anställda inom idrottsbranschen och hälso- och sjukvården. Enligt rekommendationen är fysisk inaktivitet skadligt ur hälsosynpunkt och det finns allt fler epidemiologiska bevis för att sittande har en negativ inverkan på cirkulations- och ämnesomsättningssjukdomar.

4.1.2 Mål och åtgärder

MÅL:
MÄNNISKOR I ALLA ÅLDRAR SITTER MINDRE

Kritiska faktorer

I det finländska samhället råder en attityd och verksamhetskultur som främjar sittande. Att förändra den till förmån för mer fysisk aktivitet är en stor utmaning. Det är ändå möjligt att lyckas om vi kan minska sittandet samtidigt i flera olika dagliga aktiviteter som vanligen inkluderar sittande. Småbarnsfostran, skoldagar, studiedagar och arbetsdagar måste innehålla färre perioder av stillasittande och det måste vara möjligt att gå eller cykla till daghem, skolor och arbetsplatser. Oftast är det här möjligt, åtminstone delvis. Det lönar sig att företa en del av resekedjan ute i frisk luft. Också för äldre personer inom institutionsvården kan man minska sittandet genom att hjälpa och uppmuntra dem att röra på sig och aktivt erbjuda dem hjälpmedel för fysisk aktivitet. Istället för att använda motordrivna fordon kan människor i alla åldrar gå eller cykla korta sträckor, exempelvis när de ska uträtta ärenden.

På sin fritid kan medborgarna använda mer tid till motion och idrott och annan fysisk aktivitet i hemmet i stället för att sitta framför tv:n eller vid datorn. Den digitala teknologin med spel och andra apparater drar ner på den fysiska aktiviteten särskilt för barn, ungdomar och vuxna i arbetsför ålder. Genom samhällsstyrning, god planering och innovationer kan den digitala tekniken ändå omvändas till en resurs för fysisk aktivitet.

I det finländska samhället behövs en omfattande attitydförändring. Medborgarna måste bli medvetna om farorna med att sitta för mycket och nyttan av också en liten fysisk aktivitet. Samhället måste uppmuntra människor att sitta mindre och tillåta fysisk aktivitet alltid när det är möjligt. För närvarande är sittande beklagligt ofta den enda socialt accepterade formen av närvaro och den fysiska aktiviteten begränsas onödigt ofta. Exempelvis kan det vara förbjudet för barnen att cykla till skolan och att spela boll på husbolagens gårdsplaner, vuxna måste sitta på sina möten och inom institutionsvården kan de äldre förhindras att röra sig på egen hand. Det måste skapas gynnsamma och säkra platser för motion, idrott och fysisk aktivitet såväl inomhus som utomhus i enheter för småbarnsfostran, skolor, arbetsplatser, serviceboenden, ämbetshus och fritidslokaler.

Samhällsstrukturen, planläggningen, gång- och cykelvägarna och idrottsplatserna måste utvecklas så att de gynnar hälsofrämjande motion. Säkra, tillgängliga och trivsamma vardagsmiljöer i gott skick möjliggör fysisk aktivitet för alla åldersgrupper. Välskötta och tillgängliga grönområden, såsom gårdsplaner, parker och vandringsleder, uppmuntrar människor att röra på sig i stället för att sitta. Exempel på fungerande lösningar finns i databaserna *www.liikuntakaavoitus.fi* (på finska) och *www.lahiliikuntapaikat.fi*.

CENTRALA ÅTGÄRDER

Aktörer på nationell nivå:

- ser till att ett minskat sittande och fler pauser ingår i styrande dokument, såsom i motiveringarna till och tillämpningsanvisningarna för arbetarskyddslagen och äldreomsorgslagen
- betonar praktiska och fysiskt aktiva arbetsmetoder inom småbarnsfostran, förskoleundervisningen, den grundläggande utbildningen och utbildningen

på andra stadiet, med utgångspunkt i de dokument som styr deras verksamhet, det vill säga planen för småbarnsfostran och läroplansgrunderna

- sammanställer nationella riktlinjer för mindre sittande med begränsningar för sittande, arbets- och strukturmodeller för småbarnsfostran, skolor, andra läroanstalter och arbetsplatser samt för stödboende och institutionsvård för äldre och centrala praktiska åtgärder för sammanslutningar och individer i olika åldrar
- centrala aktörer i arbetslivet påverkar sittandet under arbetsdagen och minskar ensidig belastning
- skapar innovationer och verktyg samt sprider arbetsmodeller för att minska sittandet (såsom att uppmana speltillverkare att skapa digitala spel och klassiska bräd- och kortspel som ökar den fysiska aktiviteten framför allt för barn, unga och familjer och uppmana andra systemutvecklare att utveckla digitala verktyg som minskar sittandet och ökar den fysiska aktiviteten hos människor i alla åldrar)
- inför mer information om sittandets faror i utbildningen och undervisningsmaterialet inom idrott, hälso- och sjukvård, småbarnspedagogik och pedagogik
- förstärker den fysiska aktivitetens roll i grundutbildningen och fortbildningen inom samhälls- och miljöplanering och byggbranschen
- stöder verkställandet av den nationella strategin för gång och cykling 2020 och motsvarande åtgärdsprogram genom att förbättra möjligheterna att gå och cykla till daghem, skolor och arbetsplatser samt när man uträttar ärenden

Aktörer på lokal nivå:

- minskar sittandet inom småbarnsfostran, i skolan, på studie- och arbetsplatser, på sjukhus och inom äldrevården genom att förankra arbetsmetoder som minskar sittandet i vardagen (hobby, teckning och telefonsamtal stående, rastaktiviteter och annan pausmotion, fysiskt aktiva stimulanspauser, trappor i stället för hiss och mer fysisk aktivitet på lek- och sångstunder, lektioner, möten, träffar och seminarier)
- förbättrar möjligheterna till varierande lek-, studie- och arbetsställningar genom justerbara arbetsbord och andra aktiverande möbler och redskap

PRAKTISKA EXEMPEL

***De skolor som deltar i programmet Skolan i rörelse** har prövat många olika metoder för att ta pauser i sittandet och hitta fysiskt aktiva studiemetoder. Arbetsmodellerna kan indelas i tre kategorier: pausaktiviteter, praktiska undervisningsmetoder samt förflyttning och byte av undervisningsmiljö. De här metoderna piggar upp barnen och hjälper dem att koncentrera sig på undervisningen. Pausaktiviteterna kan vara exempelvis en gemensam promenad med hela klassen eller morgon- och minipausgymnastik som eleverna själva leder. Varje klass kan sammanställa en egen mapp med pausaktiviteter. Praktiska undervisningsmetoder kan innebära exempelvis att eleverna stiger upp när de markerar, att det finns en aktivitetsbana inomhus eller att eleverna kastar en ärtpåse åt varandra när de lär sig siffrorna på engelska. Förflyttningarna inne i skolan kan göras hoppande. Andra vanliga sätt att bryta passiviteten är att hålla gemensamma fysiskt aktiva morgonsamlingar i gymnastiksalen, via centralradion eller ute på gården.*

*I samband med renoveringen av **idrottsvetenskapliga fakulteten vid Jyväskylä universitet** fick alla anställda elektroniskt justerbara arbetsbord. Det gör det möjligt att växelvis sitta och stå när man arbetar vid datorn. Enligt Arbetshälsoinstitutets ergonomianvisningar kan en stående arbetsställning inte bara öka energiförbrukningen utan också belasta ryggen mindre och lämpar sig därför också vid akuta ryggsmärtor som förhindrar sittande. I undersökningar har det dessutom konstaterats att arbetseffektiviteten ökar när man växlar mellan att sitta och stå. Det lönar sig för arbetsgivarna att fundera seriöst på den här typen av lösningar.*

*UKK-terveyspalvelut Oy genomförde det första arbetslivsprojektet för högre vardagsaktivitet och mindre sittande för **Finnair**-koncernens anställda. Projektet pågick sex månader och omfattade hundra personer. Deltagarna fick anvisningar för motion och högre vardagsaktivitet utgående från sin egen aktivitets- och konditionsnivå. Dessutom hade de möjlighet att delta i diskussioner och under semestern fick de meddelanden som uppmuntrade till motion. Arbetsgivaren erbjöd också alla intresserade möjlighet att delta i ledda motionsstunder i arbetsgivarens lokaler på sin fritid. Genom det här projektet lyckades man enligt objektiva mätare öka arbetstagarnas lågintensiva fysiska aktivitet med en timme om dagen.*

***Servicecentret för hållbar utveckling och energifrågor i Egentliga Finland Valonia** har skapat spelet Liikkumis-Alias, en motionsvariant av ordförklaringsspelet Alias. Spelet spelas med samma regler som brädspelet, men orden som ska förklaras har att göra med smarta motionsvanor. Spelkategorierna är vardagsmotion, kollektivtrafik, trafiksäkerhet och trafikens och motionens inverkan på hälsan och miljön. Dessutom finns en kategori där orden förklaras genom rörelse i stället för med ord.*

4.2 RIKTLINJE 2. Vi motionerar mer under hela livet

4.2.1 Nuläge

Oron för den finländska befolkningens fysiskt inaktiva livsstil är stor. Finländare i alla åldrar behöver mer fysisk aktivitet i sitt dagliga liv. Finländarna motionerar någorlunda aktivt på sin fritid. Det räcker emellertid inte för att uppfylla det dagliga behovet av fysisk aktivitet, eftersom mängden vardagsmotion inom småbarnsfostran, i skolan, på arbetet, på vägen till och från arbetet och på fritiden är alltför liten. De största orsakerna till att den totala fysiska aktiviteten har minskat är att samhället har blivit mer teknikbaserat och digitaliserat och att arbetsmetoderna, livsstilen och miljön har förändrats. Många olika slags åtgärder har vidtagits för att öka den fysiska aktiviteten i olika skeden av livet. De viktigaste beskrivs nedan i stora drag.

Barn, unga och familjer

Perheliikuntaverkosto (nätverket för familjemotion) är ett brett nätverk av aktörer som arbetar för familjemotion. Nätverket bildades 2003 och är underställt statsförvaltningens hälsomotionssamarbete. Nätverket, som leds av Finlands Gymnastikförbund (till 2012 av Ung i Finland rf), är öppet och söker samarbetspartner också bland andra aktörer och nätverk. Målet för nätverket för familjemotion är att främja intressebevakningen, utvecklingen av förhållanden och resurser, utbildningen och kommunikationen. Nätverket informerar om familjemotion, framställer material och planerar och arrangerar utbildning om familjemotion.

Ung i Finland rf (numera Valo Finland Idrott rf) har varit den mest centrala aktören i fråga om **utvecklingen av främjandet av fysisk aktivitet inom småbarnsfostran.** Verksamheten har omfattat utbildning, kampanjer (Sätt fart på fötterna! och Uteäventyret), utvecklingsprojekt, nätverksbildning och spridning av god praxis. Utöver Ung i Finlands arbete har UKM finansierat olika regionala och lokala utvecklingsprojekt inom småbarnsfostran. Nätverket Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin (På upptäcktsfärd mot nya motionsvanor inom småbarnsfostran), som koordineras av Valo Finlands Idrott rf, inledde sitt arbete 2012. Avsikten är att utarbeta ett nationellt program för fysisk aktivitet och välbefinnande inom småbarnsfostran. År 2013 genomförs de första pilotprojekten och ett nätverk av fältdaghem och mentorer byggs upp som stöd för programarbetet. Dessutom försöker nätverket påverka i aktuella frågor som berör den fysiska aktiviteten inom småbarnsfostran.

Skolmiljön har utgjort tyngdpunkten för den nationella utvecklingen av barns och ungdomars fysiska aktivitet under nästan hela 2000-talet. Den fysiska aktiviteten i skolmiljön kan indelas i två helheter: undervisningen i läroämnet gymnastik enligt skolans timresurs och införande av mer fysisk aktivitet i skolans verksamhetskultur i sin helhet. I statsrådets förordning om riksomfattande mål för utbildningen enligt lagen om grundläggande utbildning och om timfördelning i den grundläggande utbildningen 28.6.2012 (422/2012) höjdes det totala antalet timmar i gymnastik till 20 (tidigare 18) från och med den 1 augusti 2016. I praktiken innebär det att gymnastikundervisningen, som nu omfattar i genomsnitt två lektioner i veckan i årskurs 1–9 i den grundläggande utbildningen, från och med 2016 kommer att omfatta en lektion mer per vecka under två årskurser.

Idrottsvetenskapliga fakulteten vid Jyväskylä universitet har i uppgift att främja befolkningens hälsa med hjälp av motion genom att utbilda experter inom idrott och hälsa och producera forskningsdata i syfte att utveckla idrotts- och hälsokulturen för olika samhällssektorers behov. Redan i femtio års tid har alla finländska gymnastiklärare fått sin utbildning vid institutionen för idrottsvetenskap, liksom en stor del av dem som arbetar i ledande ställning inom idrottsförvaltningen. Klasslärarnas gymnastikstudier sköts av totalt tio enheter för lärar-

utbildning vid pedagogiska och beteendevetenskapliga fakulteter vid åtta olika universitet.

Institutionen för idrottsfostran vid idrottsvetenskapliga fakulteten ordnar fortbildning för gymnastik- och hälsokunskapslärare i grundskolan och på andra stadiet runt om i Finland i samarbete med enheterna för lärarutbildning. Avsikten är att utveckla lärarnas kunskaper på längre sikt och främja skolans idrotts-, hälso- och välbefinnandekultur. De lärare som undervisar i gymnastik har en central roll i utvecklingen av en mer fysiskt aktiv skola. Utvecklingen av utbildningen för och kunskaperna hos de lärare som undervisar i gymnastik och framför allt alla lågstadielärare, så att dessa blir experter på fysisk aktivitet och välbefinnande i skolan, är en utmaning när universitetens läroplaner revideras i framtiden.

Det riksomfattande projektet **Skolan i rörelse startade** 2010 och utvidgades till ett program för åren 2012–2015. Målet med programmet är att öka den fysiska aktiviteten under och i anslutning till skoldagen. Det görs genom att förändra skolans verksamhetskultur så att den främjar såväl elevernas som lärarnas och den övriga personalens hälsa och välbefinnande. Genom programmet sprids god praxis för fysisk aktivitet och rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn i skolåldern till alla grundskolor i Finland. År 2013 deltog 75 kommuner i programmet. Enligt skolpersonalen har fysiskt aktivare skoldagar gett bättre trivsel i skolan och bättre arbetsro på lektionerna. Programmet Skolan i rörelse finansieras med tipsmedel från undervisnings- och kulturministeriet. Programmet är ett omfattande samarbetsprojekt mellan den offentliga sektorn och tredje sektorn.

Koululiikuntaliitto ry och Förbundet för Lärare i Idrott och Hälsokunskap rf arbetar kontinuerligt för mer idrott, fysisk aktivitet och gymnastikundervisning i skolan. Sedan 2008 har Utbildningsstyrelsen beviljat kommuner och privata anordnare av grundläggande utbildning stöd för utveckling av klubbverksamhet[4]. År 2013 uppgick klubbstödet till 8 miljoner euro och totalt 288 kommuner (N=304) deltog. Åren 2013–2014 fanns det totalt ca 27 500 klubbar, där ca 320 000 elever deltog. Av deltagarna gick 71 procent i årskurs 1–6 och 29 procent i årskurs 7–9. Av klubbarna var 85 procent inriktade på motion och idrott. Motionens och idrottens andel är betydande också i morgon- och eftermiddagsverksamheten, som enligt lagen om grundläggande utbildning kan anordnas för elever i årskurs ett och två och för de elever i årskurs 1–9 som behöver särskilt stöd.

Idrottsföreningsverksamheten utgör av tradition grunden för organiserad idrott för finländska barn och ungdomar, eftersom den når ca 40 procent av flickorna och 50 procent av pojkarna. Föreningsverksamheten har under årens lopp utvecklats målmedvetet i samarbete med Ung i Finland rf, grenförbunden, andra nationella idrottsorganisationer och de regionala idrottsorganisationerna. Med hjälp av utvecklingsstödet för föreningsverksamhet har föreningar fått möjlighet att anställa personer på heltid och utveckla sin idrottsverksamhet för barn och ungdomar. År 2013 uppgick stödet till 3,85 miljoner euro, som fördelades mellan 309 projekt. Också företag inom idrottsbranschen har under 2000-talet börjat erbjuda fler motions- och idrottstjänster för barn och ungdomar. Enligt den nationella idrottsundersökningen (2010) använder flickorna fler privata och kommunala tjänster än pojkarna.

Fenomenet att **ungdomar i puberteten** drar ner drastiskt på mängden motion och idrott (s.k. drop off) eller slutar helt och hållet (s.k. drop out) har väckt oro redan länge, men metoderna för att förbättra situationen har varit få. Genom utvecklingsbidrag från grenförbunden och via tyngdpunkterna för utvecklingsstödet för föreningsverksamhet har man försökt öka den fysiska aktiviteten i den här åldersgruppen såväl på tävlingsnivå som på hobbynivå. Den största enskilda insatsen under de senaste åren var storevenemanget Your Move 2011, där 42 000 ungdomar ägnade sig åt olika idrottsaktiviteter under sex dagar. De högstadieskolor som deltar i programmet Skolan i rörelse har positiva erfarenheter av att lyckas bromsa den åldersrelaterade minskningen av fysisk aktivitet framför allt genom att öka ungdomarnas delaktighet. Inom sektorsforskningen vid undervisnings- och kulturministeriet färdigställdes 2013 två utredningar om minskningen av fysisk aktivitet bland ungdomar.

Motions- och idrottsverksamheten för **yrkesstuderande** sköts av Kultur- och idrottsförbundet för yrkesutbildningen i Finland, SAKU rf.

Utbildningsstyrelsen, undervisnings- och kulturministeriet och SAKU rf har tillsammans utvecklat

4 Med klubbverksamhet i skolan avses verksamhet som nämns i 47 § i lagen om grundläggande utbildning och i grunderna för läroplanen och vars principer ska skrivas in i läroplanen. Skolan beslutar om verksamheten i sin årliga arbetsplan. Det är avgiftsfritt och frivilligt för barnen och ungdomarna att delta i klubbverksamheten. (Utbildningsstyrelsen 2013.)

ett arbetskapacitetsintyg som ska motivera de studerande att förbättra sin arbets- och funktionsförmåga på egen hand redan under studietiden och samtidigt få läroanstalterna att fästa större uppmärksamhet vid de studerandes arbets- och funktionsförmåga också i undervisningen i yrkesämnen. Utbildningsstyrelsen beviljade statsbidrag för ibruktagandet av arbetskapacitetsintyget 2008–2012. Totalt 60 utbildningsarrangörer[5] beviljades bidrag. Enligt en enkät som Utbildningsstyrelsen låtit göra var 7 510 studerande i färd att avlägga arbetskapacitetsintyget 2011. Till och med våren 2012 hade totalt 1 400 intyg beviljats. Som stöd för arbetskapacitetsintyget finns också hälsoportalen alpo.fi.

Högskolemotionen[6] utvecklas av Studerandenas Idrottsförbund rf (OLL). Förbundet koordinerade arbetet med rekommendationerna för högskolemotion, som färdigställdes 2011, och stöder och övervakar nu hur rekommendationerna verkställs. Utöver sin basverksamhet har förbundet genom olika projekt deltagit aktivt i utvecklingen av bland annat högskolornas hälsomotionstjänster och studentidrottsföreningarnas verksamhet. Högskolornas egna motionsprojekt har blivit fler under de senaste åren. År 2013 stödde undervisnings- och kulturministeriet sammanlagt åtta projekt inom högskolemotion.

När yrkeshögskolornas utbildningstillstånd förnyas i början av 2014 sätts fokus utöver utbildningsbehovet också på perspektiv som berör verksamhetens kvalitet, verkningsfullhet och effektivitet. Ett sådant perspektiv är anordnandet av tjänster för de studerande, inklusive motion, idrott och välbefinnandetjänster. De sökande ska beskriva dessa tjänster i sin ansökan om utbildningstillstånd.

För unga män har också **Försvarsmakten** en viktig roll när det gäller att främja en fysiskt aktiv livsstil och förbättra den fysiska konditionen. Försvarsmakten är en aktiv aktör också inom nätverksbildning och utveckling av hela det finländska motionsfrämjandet.

Invånare i arbetsför ålder

Under arbets- och näringsministeriets ledning färdigställdes 2012 **en strategi för utveckling av arbetslivet** (Työelämän kehittämisstrategia) vars syfte är att förbättra kvaliteten på det finländska arbetslivet. Strategin inkluderar motion som en del av främjandet av hälsa och välbefinnande. För att verkställa strategin inleddes 2013 ett nationellt samarbetsprojekt, Arbetsliv 2020, där undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet hör till de centrala aktörerna.

Programmet **I form för livet** har sedan 1995 främjat den vuxna befolkningens fysiska aktivitet med stöd från undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet. Målen med programmet är att stödja en fysiskt aktiv livsstil hos den vuxna befolkningen och uppmana till sunda kostvanor. Programmet sträcker sig över hela hälsomotionsfältet från riksomfattande nätverk till lokala aktörer. Insatsområden och teman för I form för livet är utveckling och spridning av modeller för motion och viktkontroll, projektet Toimintakykyä työelämään (funktionsförmåga i arbetslivet), aktivering av män med dålig kondition och utveckling av förhållandena för vardagsmotion. På lokal nivå erbjuder programmet ekonomiskt stöd för projekt, utbildning för beslutsfattare och aktörer inom hälsomotion samt nationella turnéer för att utöka det lokala samarbetet. De nationella nätverk som koordineras av I form för livet planerar och arbetar tillsammans för spridningen av programmets insatsområden och teman.

Suomen Kuntoliikuntaliitto ry (numera Valo rf) har arbetat för vuxenmotionen, personalmotionen och motionscenterverksamheten i Finland. Arbetet har gått ut på långsiktigt utvecklingsarbete, kommunikation, nätverksbildning, seminarier, spridning av god praxis, framtagande av redskap och utarbetande av statistik, utredningar och annat material. Valos tyngdpunkt för 2013–2015 är att stödja arbetsplatserna i arbetet för mer fysisk aktivitet, och 2012 startade ett nationellt personalmotionsprojekt för 2012–2015 (Henkilöstöliikunnan valtakunnallistamishanke med specialbidrag från undervisnings- och kulturministeriet. Inom projektet utvecklar man redskap, sprider god praxis och gör effektivitetsundersökningar i samarbete med de regionala idrottsorganisationerna, pro-

5 1.1.2013 fanns det totalt 134 utbildningsanordnare inom den yrkesinriktade grundutbildningen. Enligt tillståndet för anordnande av utbildning är antalet studerande ca 150 000.

6 I Finland fanns hösten 2011 totalt 41 högskolor. Vid högskolorna (universitet och yrkeshögskolor) studerar idag omkring hälften av 19–29-åringarna.

grammet I form för livet, Arbetshälsoinstitutet och UKK-institutet.

Enligt den nationella idrottsundersökningen (2010) motionerar och idrottar en klar majoritet av den vuxna befolkningen i huvudsak **på egen hand** (ensam 81 % och i grupp 55 %). Av de vuxna tränar 19 procent i **idrottsföreningar och andra idrottsorganisationer**, 15 procent anlitar tjänster inom den **privata sektorn** och 11 procent deltar i motion som ordnats av arbetsplatsen. Den privata sektorns andel har vuxit mest. En granskning enligt kön visar, precis som för barn och unga, att män (16 %) oftare tränar i idrottsföreningar än kvinnor (12 %), medan kvinnor (20 %) oftare tränar inom den privata sektorn än män (10 %). Gruppträning för kvinnor och flickor har kommersialiserats på grund av den stora efterfrågan och det otillräckliga utbudet i föreningar och organisationer.

Äldre

Om äldre erbjuds lämpliga motionsmiljöer, motionsrådgivning och mångsidiga motionsprogram kan försämringen av funktionsförmågan bli betydligt långsammare och de äldre kan bo hemma utan extra hjälp längre, vilket samtidigt ger dem större självbestämmanderätt. Motionsrådgivning för äldre har utvecklats via forskning och genom att sammanställa Kvalitetsrekommendationer om handledd hälsomotion för äldre personer (Social- och hälsovårdsministeriets handböcker 2004:7). En viktig åtgärd på nationell nivå var också att målgruppen för programmet I form för livet utvidgades från 40–60-åringar till att också omfatta personer över 60 år.

Ett stort steg i arbetet för motion för äldre togs 2004 när social- och hälsovårdsministeriet, undervisnings- och kulturministeriet och Penningautomatföreningen tillsammans startade Kraft i åren, ett nationellt hälsomotionsprogram för äldre. Syftet med programmet är att öka framför allt hemmaboende äldres styrke- och balansträning, förbättra träningsmöjligheterna samt skapa och förankra nya metoder för att ordna motion för äldre och testa deras rörelseförmåga. Viktiga verktyg i detta arbete är mentorskap och utbildning.

Arbetet med motion för äldre utvidgades 2011 när Det nationella åtgärdsprogrammet för motion bland äldre sammanställdes. Målgrupper för programmet är 1) personer över 60 år som går i pension och som motionerar för lite, 2) personer över 75 år som bor självständigt och lider av begynnande problem med funktionsförmågan och 3) äldre som omfattas av hemvård, serviceboende eller långvarig anstaltsvård, som har försämrad funktionsförmåga och som motionerar för lite. Programmet innehåller många förslag för mer samarbete över sektorsgränserna, utveckling av motionsmiljöerna, mer motionsrådgivning och motionsverksamhet, förbättring av medvetenhet, attityder och kunskaper samt utveckling och praktisk tillämpning av forskningen.

En tillgänglig boendemiljö och god närservice är avgörande faktorer för äldre personers vardagsmotion. I miljöministeriets program för att förbättra äldres boende 2013–2017 konstateras att en dåligt planerad och underhållen boendemiljö och inte minst hinder i den fysiska miljön gör att äldre människor har betydligt sämre möjligheter att klara sig på egen hand. Dessutom kan social otrygghet i bostadsområdena minska lusten att röra sig ute. Detsamma gäller bristen på naturliga mötesplatser. En av åtgärderna i programmet är att skapa boendemiljöer som upprätthåller de äldres funktionsförmåga och integrera boende och service för olika befolkningsgrupper genom att styra kommunernas planläggning och samhällsplanering.

Specialgrupper

Forskning visar att fysisk aktivitet har särskilt stor betydelse för dem som har en kronisk sjukdom eller skada. Även om motion för specialgrupper7 (även anpassad idrott) fokuserar på hälsa och funktionsförmåga har personer som hör till specialgrupper i stort sett liknande mål med sin motion och idrott som andra. Deltagande i specialidrott och handikappidrott på gräsrotsnivå kan också stödja personens individuella rehabiliteringsmål. Den som leder motion för personer med funktionsnedsättning och kroniskt sjuka

7 Med idrottsverksamhet för specialgrupper (specialidrott, anpassad idrott) avses motion och idrott för sådana personer som på grund av handikapp, sjukdom eller nedsatt funktionsförmåga eller på grund av sin sociala situation har svårt att anlita de motions- och idrottstjänster som allmänt erbjuds och för vilka idrott och motion kräver tillämpning och specialkunnande. Definitionen avser i första hand personer med funktionsnedsättning, långtidssjuka och personer över 65 år. En del äldre har en relativt god funktionsförmåga, så för de äldres del inkluderas i begreppet specialgrupper endast de personer som har en klart nedsatt funktionsförmåga på grund av ålder, handikapp eller långtidssjukdom. (Betänkande av kommissionen för specialgruppers motion och idrott år 2000.)

måste vara yrkeskunnig och kunna anpassa träningen till individerna. Också idrottslokalerna måste vara tillgängliga. På lokal nivå ordnas specialidrott, anpassad idrott och handikappidrott av kommuner, idrottsorganisationer för specialgrupper, folkhälso- och handikapporganisationer, social- och hälsovårdsinrättningar och skolor i samarbete med grenförbund och idrottsföreningar. I omkring 90 kommuner finns en specialidrottsinstruktör som koordinerar motionen för specialgrupper och hjälper idrottsföreningarna att ordna specialidrott. På nationell nivå är det framför allt Soveltava Liikunta SoveLi ry och Finlands Handikappidrott och -Motion VAU rf som skapar förutsättningar för mer motion under hela livet för specialgrupper. För att främja idrott och motion för specialgrupper har fyra riksomfattande projekt för Idrott och motion för specialgrupper i kommunerna genomförts med stöd från undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet. På nationell nivå koordineras främjandet av idrott och motion för specialgrupper av statens idrottsråds sektion för specialidrott.

Vardagsmiljö

De ministerier som har störst inverkan på främjandet av förhållanden för motion och idrott är undervisnings- och kulturministeriet, kommunikationsministeriet och miljöministeriet. Undervisnings- och kulturministeriet skapar förutsättningar för motion och idrott genom att styra och stödja byggandet av idrottsplatser. Ministerierna och NTM-centralerna beviljar årligen bidrag för anläggningsprojekt som gäller idrottsplatser och tillhörande fritidslokaler. Största delen av bidragen riktas till projekt för stora användargrupper, såsom näridrottsplatser och sanering av simhallar. Undervisnings- och kulturministeriet beviljar också bidrag för forsknings- och utvecklingsprojekt med syftet att förbättra kvaliteten vid byggandet av idrottsplatser och bland annat idrottsplatsernas säkerhet, tillgänglighet och användningsmöjligheter.

Kommunikationsministeriets uppgifter inom främjande av motion handlar om att utveckla en vardagsmiljö som uppmuntrar till sunda motionsvanor och framför allt att förbättra möjligheterna till gång och cykling. Ministeriet stöder forsknings- och utvecklingsprojekt inom branschen. Det praktiska arbetet för att förbättra förhållandena för motion inom det här förvaltningsområdet görs av Trafikverket och NTM-centralerna. En betydande satsning på gång och cykling är den pågående Nationella strategin för gång och cykling 2020 och tillhörande åtgärdsprogram. Ett av målen i dem är att höja antalet gång- och cykelresor med 20 procent. Invånarna uppmanas att cykla eller gå åtminstone en del av sina resor. Potential till förändring finns i kommuner i alla storlekar, i olika befolkningsgrupper och på många typer av resor.

Undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet stöder den nationella strategin för gång och cykling 2020 och tillhörande åtgärdsprogram genom de åtgärder som de finansierar. Undervisnings- och kulturministeriet finansierar Pyöräilykuntien verkostos basverksamhet i samarbete med andra partner och har under 2009–2013 varit en av finansiärerna för Tammerfors tekniska universitets forsknings- och utvecklingsprojekt om gång och cykling PYKÄLÄ. Programmet Skolan i rörelse har sedan 2010 tillsammans med Pyöräilykuntien verkosto, idrottsorganisationer och olika lokala projekt arbetat för att fler elever ska gå och cykla till skolan. Programmet I form för livet har deltagit i finansieringen och styrningen av kommunikationsministeriets projekt för mobilitetsstyrning (Liikkumisen ohjauksen hanketuki). Också i motionsprojekt som finansierats av undervisnings- och kulturministeriet, programmet I form för livet och NTM-centralerna har det ingått åtgärder för mer gång och cykling. Barns och ungas trafiksäkerhet har främjats i projektet Terve koululainen och genom att i samarbete med Trafikskyddet ta fram nätbaserat material för trafikfostran i grundskolan med tanke på både mer fysisk aktivitet och bättre säkerhet.

Inom miljöministeriets verksamhetsfält berör de hälsomotionsrelaterade målen framför allt utveckling av samhället och den byggda miljön och rekreation i naturen. Den byggda miljön och strukturerna påverkar människornas levnadsvanor och exempelvis hur människor väljer att ta sig fram. De väljer hellre att gå, cykla och åka kollektivt med korta promenadsträckor om bostäder, arbetsplatser, affärer, skolor och andra viktiga vardagsplatser finns tillräckligt nära varandra. Det behövs också nya motionsidéer och motionsmöjligheter, som lockar nya människor att delta. Miljöministeriet och undervisnings- och kulturministeriet har tillsammans finansierat sammanställandet och upprätthållandet av informationen på webbplatsen liikun-

takavoitus.fi för planläggning och vardagsmotion. Ministeriet finansierar också annan hälsomotionsrelaterad forskning om och utveckling av den byggda miljön, naturmiljön och miljöskyddet och ordnar kurser. När det gäller rekreation i naturen finansierar och styr ministeriet verksamheten inom Forststyrelsens naturtjänster (nationalparker, naturreservat) och statens övriga strövområden.

Utöver ministerierna arbetar också många idrottsorganisationer (t.ex. Valo, Suomen Latu), motionsprogram (Skolan i rörelse, I form för livet, Kraft i åren) och nätverk (bl.a. Pyöräilykuntien verkosto) för bättre förhållanden för motion och idrott. Ett gemensamt forum för dessa organisationer är gruppen för motionsförhållanden, som lyder under styrgruppen för hälsofrämjande motion. Där förmedlas information om aktuella teman och avtalas om samarbetsformer för arbetet för bättre förhållanden för motion och idrott.

Möjligheten att motionera och idrotta under hela livet och beaktande av socioekonomiska skillnader

Statens idrottsförvaltning har redan i flera år försökt styra de nationella idrottsorganisationerna och idrottsföreningarna att stärka sin verksamhet inom hobbymotion och för dem som rör på sig för lite med tanke på sin hälsa. I kriterierna för utdelning av det resultatbaserade verksamhetsbidraget till grenförbunden ligger tyngdpunkten till 50 procent på barn- och ungdomsidrott, till 25 procent på hälsomotion för vuxna och till 25 procent på tävlings- och elitidrott. Enligt en utredning om idrottsorganisationernas verksamhetsfält (Liikuntajärjestöjen toimialaselvitys, 2012) har organisationernas verksamhet på grund av svag styrning från statens sida ändå inte formats enligt samhällets önskemål.

År 2012 var elitidrotten fortfarande grenförbundens största verksamhetsfält och stod för en tredjedel av förbundens kostnader. Dessutom ökade antalet anställda mest inom elitidrotten. Barn- och ungdomsidrottens andel av kostnaderna var 24,5 procent och antalet anställda hade minskat. Motion för vuxna var den minsta sektorn med en andel på 15 procent, men hade ökat sedan början av 2000-talet. På grund av den här icke-önskade utvecklingen har staten tvingats gå in med specialanslag för bland annat hobbymotion för barn, unga och vuxna och för främjande av jämställdhet och likabehandling inom idrotten. Enligt idrottslagen borde dessa emellertid höra till organisationernas grundläggande funktioner och strukturer.

Inom statens idrottsförvaltning har man sedan 2011 särskilt fokuserat på att utjämna de socioekonomiska skillnaderna och förbättra likabehandlingen. De viktigaste åtgärderna har varit att höja anslagen för utvecklingsstöd för föreningsverksamhet och utveckla motions- och idrottsverksamheten för invandrare. Med hjälp av föreningsstödet uppfylls riktlinjerna i regeringsprogrammet särskilt gällande jämställdhet i fråga om möjligheterna till hobbyverksamhet särskilt för barn och ungdomar och klubbverksamhet med låg tröskel främjas. Målet är att öka frivilligverksamheten inom motion och idrott framför allt för de befolkningsgrupper som stöter på sociala, ekonomiska eller kulturella hinder. Avsikten är också att öka familjernas fysiska aktivitet och motarbeta drop out- och drop off-fenomen.

För invandrare genomför undervisnings- och kulturministeriet ett utvecklingsprogram vars mål är att underlätta integreringen av invandrare i Finland med hjälp av motion och idrott. Med programmets utvecklingsbidrag stöds projekt som främjar invandrarnas deltagande i hobbymotion och modeller för utveckling av motions- och idrottsverksamhet för alla skapas. Andra nationella åtgärder för att utjämna socioekonomiska skillnader inom motion och idrott är Ung i Finland rf:s projekt för bättre idrottsmöjligheter för utslagna och mindre bemedlade barn 2009–2012 och utredningar om ämnet 2012–2013. Också om drop out- och drop off-fenomenen färdigställdes två utredningar 2013.

Företagandet inom idrottsbranschen har under 2000-talet fått en större roll i utvecklingen och utbudet av hälsomotion under hela livet. Idrottsbranschen är en växande sektor och i Finland finns för tillfället omkring 5 000 företag inom branschen. Den första utvecklingsstrategin för företagande inom idrottsbranschen kom 2010 och åtgärdsprogrammet 2011. Det är viktigt att fortsätta och förstärka utvecklingen av företagande inom idrottsbranschen, för det har en viktig roll i ett fysiskt aktivt samhälle där motions- och idrottsföretagen erbjuder mångsidiga och högklassiga tjänster.

4.2.2 Mål och åtgärder

MÅL 1.
MÄNNISKOR I ALLA ÅLDRAR SOM RÖR PÅ SIG FÖR LITE MED TANKE PÅ SIN HÄLSA BLIR MER FYSISKT AKTIVA OCH UTÖVAR MER MOTION OCH IDROTT

a) så få som möjligt är helt fysiskt inaktiva
b) så många som möjligt uppfyller motionsrekommendationerna

MÅL 2.
ORGANISATIONERNAS VERKSAMHETSKULTUR STÖDER MOTION, IDROTT OCH ÖVRIG FYSISK AKTIVITET BÄTTRE ÄN I DAGENS LÄGE

MÅL 3.
VI RÖR PÅ OSS MER ÄN TIDIGARE BÅDE UTOMHUS OCH INOMHUS OCH MILJÖN UPPMUNTRAR TILL FYSISK AKTIVITET

MÅL 4.
GÅNG OCH CYKLING BLIR ALLT MER POPULÄRA FÄRDSÄTT

MÅL 5.
DEN SOCIOEKONOMISKA OJÄMLIKHETEN INOM MOTION, IDROTT OCH ÖVRIG FYSISK AKTIVITET MINSKAR

Kritiska faktorer

Vissa ålders- och livsskeden och vissa målgrupper är särskilt betydelsefulla i fråga om fysisk aktivitet, motion och idrott och kräver särskild uppmärksamhet. Det gäller barn under skolåldern, barn, unga och barnfamiljer i sämre socioekonomisk ställning, högstadieungdomar, yrkesskolelever, äldre arbetstagare och hemmaboende äldre. Uppmärksamhet bör fästas också vid olika brytnings- och övergångsskeden i livet, såsom övergången från årskurs 6 till 7 och perioder som hemmamamma eller hemmapappa. I riktlinjerna och åtgärdsplanen kommer åtgärder i dessa skeden av livet att stå i fokus. Det är möjligt att lyckas öka den fysiska aktiviteten under hela livet om man kan passa in den flexibelt i olika livsrytmer och livssituationer.

Positiva erfarenheter av motion och idrott under barndomen och ungdomen och en spirande inre motivation för motion och idrott lägger grunden för ett livslångt utövande av motion och idrott. Glada motionsstunder inom småbarnsfostran och tillsammans med familjen är viktiga för att väcka och stärka barnets idrottsmotivation. De obligatoriska gymnastiklektionerna i skolan räcker inte som enda idrott för barn i skolåldern, men de är ytterst viktiga för barnens fysiska fostran. Den mångsidiga gymnastikundervisningen under ledning av en ämnes- eller klasslärare ger eleverna färdigheter, kunskaper och erfarenheter utifrån vilka de kan tillägna sig en fysiskt aktiv och sund livsstil. Skolgymnastiken och föreningsverksamheten ger i bästa fall, vid sidan av fysiska färdigheter och en god fysisk kondition, byggstenar för en sund självkänsla, sociala färdigheter och andra sunda levnadsvanor. Särskild uppmärksamhet måste fästas vid att öka flickornas fysiska aktivitet, för flickorna är mer passiva än pojkarna i alla åldersgrupper.

Särskilt viktiga för att kunna lösa problemet med fysisk inaktivitet är de **organisationer och sammanslutningar** där människorna tillbringar största delen av dagen. Mer fysisk aktivitet borde införas i småbarnsfostran, i skolor och andra läroanstalter och på arbetsplatser samt på vägen till och från dessa, liksom på serviceboenden för äldre och inom institutionsvården. Organisationerna kan utveckla arbetsmetoder, förhållanden, en positiv atmosfär och incitament för fysisk aktivitet. För att kunna bygga upp en fysiskt aktiv verksamhetskultur är det viktigt att organisationens högsta ledning ger sitt stöd för projektet och föregår med gott exempel. Det är också viktigt att fysisk aktivitet ingår i organisationens total- och personalstrategi och plan för personalens välbefinnande. Arbetet för mer fysisk aktivitet kan effektiveras genom att utnämna en motionsansvarig inom organisationen.

Ett nära samarbete med ovannämnda organisationer och med barnrådgivningen och skol-, studerande- och företagshälsovården är viktigt framför allt när det gäller att **aktivera dem som rör på sig för lite.** För äldre personer och andra grupper som behöver specialtjänster, såsom mentalvårdspatienter, är det av största vikt att hem- och institutionsvården och serviceboendena bygger upp en verksamhetskultur och ett angreppssätt med fokus på att förbättra klienternas funktionsförmåga. Projektet Arbetsliv 2020, som koordineras av arbets- och näringsministeriet, ger en utmärkt grund och möjlighet för att ut-

veckla den fysiska aktiviteten och motionen samt dess sektors- och funktionsöverskridande samarbete som en del av en övergripande utveckling av kvaliteten i det finländska arbetslivet. Läs mer om att nå de fysiskt inaktiva via hälso- och sjukvården i samband med Riktlinje 3.

För barns och ungdomars fysiska aktivitet är **miljön inom småbarnsfostran, i skolan och på studieplatsen** av yttersta vikt. Daghem, skolor och andra läroanstalter kan inspirera barn och ungdomar att röra på sig i basverksamheten (ledda idrottslekar inomhus och utomhus, lektioner), på raster, i klubbar och vid förflyttning samt på fritiden på daghemsgårdarna och i skolmiljön. Daghemsföreståndarna, rektorerna vid skolor och andra läroanstalter, lärarna och den övriga personalen har en nyckelposition när det gäller att ge alla barn möjlighet till mångsidig fysisk aktivitet som uppfyller den dagliga rekommendationen. Exempelvis är det viktigt att undervisningen i gymnastik fördelas jämnt över hela läsåret. I bästa fall är både inomhus- och utomhusutrymmena och närmiljön vid enheter för småbarnsfostran och skolor sådana att de inspirerar till fysisk aktivitet både under skoltid och på fritiden. De ska givetvis också vara säkra att använda.

Frivilligverksamheten är en betydande resurs som möjliggör motions- och idrottstjänster till ett rimligt pris för alla ålders- och befolkningsgrupper. Idrottsföreningar och idrottsorganisationer har av tradition arrangerat mångsidig idrottsverksamhet framför allt för barn och unga, men också för vuxna. Också folkhälso- och handikapporganisationer ordnar mycket motions- och idrottsverksamhet, och tack vare diagnoserna når de ofta dem som rör på sig för lite med tanke på sin hälsa bättre än andra. Lokalföreningar och andra aktörer kunde ha ett större utbud av lågtröskelmotion för nybörjare och motionärer. Idrottsföreningarna och idrottsorganisationerna kunde ha en betydligt större roll vid aktiveringen av dem som rör på sig för lite. Det är viktigt att motion som främjar hälsan och välbefinnandet i framtiden ingår i strategier och verksamhetsplaner för grenförbund och andra nationella och regionala idrottsorganisationer samt för idrottsföreningar och andra lokala organisationer och aktörer.

All slags fysisk aktivitet och **motion på egen hand** har betydelse oavsett idrottsgren och idrottsform. I och med att samhället har förändrats har de traditionella idrottsgrenarna, främst via ungdomarnas påhittighet, kompletterats med nya idrottsformer, såsom skateboard, snowboard, parkour, väggklättring och andra, ofta upplevelsebaserade aktiviteter. Ofta växer utövandet av en viss gren till en stark livsstil som för samman personer med samma intresse. Det är viktigt att den här moderna fysiskt aktiva livsstilen, ett slags fysiskt aktiv samvaro, och de nya idrottsformerna och idrottsgrenarna accepteras som en del av idrottskulturens huvudfåra. För att öka barns och ungdomars spontana fysiska aktivitet är det viktigt både att utnyttja den digitala tekniken på nya sätt och att utveckla fler fysiskt aktiva inomhus- och utomhuslekar och -spel (läs mer i Riktlinje 1).

Modernt tänkande syns också i förslaget att göra Olympiastadion och dess omgivning till ett ”vardagsrum” för motionärer och idrottare i alla åldrar. Detta traditionella tempel för tävlingsidrott har utmärkta möjligheter att utvecklas till ett livskraftigt forum för motion och andra evenemang om det erbjuds platser för motion och samvaro också för dem som vill motionera och tillbringa sin fritid där utan tävlingsinriktade mål. På det sättet kan man samtidigt förbättra attityderna till motion och idrott på ett bredare plan och höja motionens och idrottens status. En liknande utveckling skulle vara välkommen också för andra stadionanläggningar och stora idrottsarenor i vårt land.

För att den fysiska aktiviteten ska öka är det viktigt att det är lätt för invånarna att göra val i den riktningen. **Boendemiljöerna** är i bästa fall trivsamma och lockar till fysisk aktivitet. Det bör beaktas vid planläggning, planering och byggande av bostadsområden. I stadsmiljö inspireras människor i alla åldrar av möjligheter att röra på sig utomhus: grönområden, vandringsleder, naturstigar, motionsslingor, lekplatser, utegym, rollatorrutter, skateboardramper atllt@dlc.fioosv. Också på glesbygden måste det finnas tillräckliga möjligheter till utomhusmotion på underhållna gång- och cykelvägar, naturstigar och motionsslingor. Väl underhållna och välplanerade gårdsplaner och närmiljöer vid daghem, skolor och servicebostäder samt gårdskvarter uppmuntrar till fysisk aktivitet. Det finns stora möjligheter att utveckla ungdomarnas möjligheter till fysiskt aktiv samvaro i närmiljön.

Lättillgängliga högklassiga **näridrottsområden** är av ytterst stor betydelse framför allt för medborgarnas spontana fysiska aktivitet. Det är viktigt att effektivera användningen av idrottslokalerna på eftermiddagar,

kvällar och veckoslut på platser där de används lite eller begränsat. Utöver egentliga idrottsanläggningar kan daghem, skolor, andra läroanstalter, arbetsplatser och serviceboenden ha högklassiga och tillgängliga lokaler som lämpar sig för motion och idrott.

För tillfället har **gång och cykling** har den största potentialen när det gäller att öka finländarnas fysiska aktivitet (och minska sittandet). Åtgärder för att utveckla möjligheterna till gång och cykling har kommit i gång bra, framför allt tack vare ett målmedvetet miljö- och mobilitetsstyrningsarbete och aktiva cykelnätverk. Det är ett särskilt naturligt tema för sektorsöverskridande samarbete, eftersom främjande av gång och cykling medför synergieffekter för många förvaltningsområden: mer motion, bättre hälsa, mindre trafikstockningar, mindre luftföroreningar, bättre förutsättningar för lärande, bättre arbetsförmåga och bättre arbetseffektivitet.

En central åtgärd är att förbättra gångens och cyklingens position i trafiksystemet och trafikkulturen. Gång och cykling måste värdesättas som praktiska, snabba och ekologiska sätt att förflytta sig från en plats till en annan. Vid utvecklingen av samhället måste man beakta att basservicen ska finnas på nära håll så att invånarna kan nå den gående eller med cykel. Ett omfattande och högklassigt vägnät för gång och cykling, som underhålls också vintertid, uppmuntrar människor att röra på sig året runt. Gång och cykling blir både attraktivare och säkrare om det finns separata gång- och cykelvägar. Det borde vara lätt att gå eller cykla åtminstone en del av vägen till arbetsplatser och skolor. Barns och ungas skolvägar måste absolut vara säkra. Tydliga och trygga rutter uppmuntrar barnen att ta sig fram på egen hand. Finland borde absolut investera i fler farthinder (väggupp) i närheten av skolor och daghem och i bostadsområden för att sänka bilarnas fart och förbättra säkerheten.

Priset för idrott för barn har under de senaste åren blivit allt för högt för många familjer. Det är fortfarande relativt billigt att börja idrotta, men när antalet träningspass ökar stiger kostnaderna för mycket. Priset är i dagens läge för avgörande för barnens och familjernas möjlighet att utöva motion och idrott. Det måste gå att kontrollera och sänka kostnaderna för idrott genom god planering, utvecklingsåtgärder, samarbete, direkta eller indirekta ekonomiska stöd, skattetekniska åtgärder eller andra lösningar. För att alla ska ha jämlika möjligheter att utöva idrott krävs ett samhällskontrakt där alla parter som förorsakar hobbyrelaterade kostnader – staten, kommunerna, nationella idrottsorganisationer, grenförbund, föreningar, daghem, skolor och företag – planerar sin verksamhet utgående från kostnaderna för den enskilda utövaren. Dessutom måste man komma ihåg att också familjerna själva har möjlighet att påverka val i samband med hobbyerna och därmed också kan påverka kostnaderna.

Idrottens pris och tillgänglighet måste i fortsättningen granskas närmare också ur ett könsperspektiv. Kvinnor och män och flickor och pojkar ska ha jämlika möjligheter att utöva motion och idrott till ett rimligt pris nära hemmet. Just nu verkar det som om kvinnor och flickor får betala mer för sin träning än män och pojkar, eftersom de i högre grad utnyttjar tjänster inom den privata sektorn. Dessutom finns idrottsföretagens tjänster ofta på längre avstånd från hemmet än föreningsverksamheten som äger rum på näridrottsplatsen. De här frågorna är ännu viktigare när det gäller fysiskt inaktiva personer och personer i sämre socioekonomisk ställning.

Vi behöver också arbetsmodeller och stödstrukturer som gör det möjligt för mindre bemedlade barn och familjer att delta i idrott och motion. Om idrotten blir en del av daghems- och skoldagen och barnen och familjerna påverkas via dessa institutioner förbättras jämlikheten och likabehandlingen inom barn- och ungdomsidrotten, eftersom man via dessa organisationer når största delen av de minderåriga medborgarna. Det finns goda exempel på hur skolhälsovården har varit till stor hjälp vid aktivering av barn och ungdomar i sämre socioekonomisk ställning (bl.a. rabatt- och fribiljetter till motionstjänster och hänvisning till lågtröskelgrupper). Den här typen av arbete måste fortsätta och förstärkas ytterligare.

Centrala åtgärder

Aktörer på nationell och regional nivå:

- stärker idrottens och motionens roll i planen för småbarnsfostran och i läroplansgrunderna för förskoleundervisningen, den grundläggande utbildningen och utbildningen på andra stadiet
- inför anvisningar om motion och utevistelse för äldre i tillämpningsanvisningarna för äldreomsorgslagen och i kvalitetsrekommendationen om tjänster för äldre och övervakar hur anvisningarna verkställs

- förstärker det motionsrelaterade innehållet i grundutbildningen och fortbildningen i hälso- och sjukvård, småbarnspedagogik och pedagogik, framför allt i fråga om kunskaper om rådgivning och servicehandledning
- stärker kunskapen om utveckling av gång, cykling och övrig motion i grundutbildningen och fortbildningen i samhällsplanering, miljöplanering, trafikplanering, teknik och byggnadsbranschen och förstärker den sektorsöverskridande produktutvecklingen inom samhällsplanering och samhällsbyggande
- grenförbunden och andra nationella och regionala idrotts- och folkhälsoorganisationer och andra aktörer som arbetar för mer fysisk aktivitet ser till att deras strategier och verksamhetsplaner inkluderar motion som främjar hälsan och välbefinnandet
- sprider god praxis för en fysiskt aktiv verksamhetskultur inom småbarnsfostran, i skolor och andra läroanstalter, på arbetsplatser och på serviceboenden och stöder organisationernas program för fysisk aktivitet och välbefinnande. På arbetsplatserna riktas åtgärderna framför allt mot äldre arbetstagare och arbetstagare som rör på sig för lite.
- utvecklar metoder för att öka mängden hälsosam och trygg fysisk aktivitet och minska övervikten hos högstadieelever med särskilt uppmärksamhet på flickorna
- utvecklar och sprider modellen för Arbetskapacitetsintyget bland utbildningsarrangörer och aktörer i arbetslivet. Ökar informationen till läroanstalternas ledning och personal samt arbetsgivarsektorn om intygets möjligheter bland annat i arbetet för att förbättra de studerandes studie- och arbetsförmåga och när de studerande söker jobb.
- skapar bättre motionsmöjligheter för äldre, framför allt för träning av muskelstyrka och balans och för utevistelse. I motionen för äldre bör man också betona förebyggande av fallolyckor
- skapar fler boende- och livsmiljöer som uppmuntrar till fysisk aktivitet och förverkligar också nya inspirerande motionsidéer och motionsmöjligheter
- utvecklar samhället så att närservicen fortfarande finns på gång- och cykelavstånd och kan kombineras med längre resekedjor med kollektivtrafik samt sprider god praxis om säkra fysiskt aktiva resor till daghem, skolor, studieplatser och arbetsplatser
- utvecklar de stora idrottsplatserna och stadionanläggningarna, såsom Olympiastadion, samt deras omgivning och tjänster så att de kan användas av motionärer i alla åldrar, för motionsevenemang och inom skolgymnastik, studerandemotion och arbetsplatsmotion
- samlar, utvecklar och sprider god praxis och välfungerande modeller framför allt för lågtröskelidrott för barn och unga och för lägre kostnader för barn- och ungdomsidrott. Skapar modeller och stödstrukturer för att främja motion och idrott för barn och unga i sämre socioekonomisk ställning och deras familjer.

Aktörer på lokal nivå:

- inkluderar arbete för mer fysisk aktivitet hos inaktiva barn och deras föräldrar i kommunens plan för barns och ungdomars välbefinnande och i serviceprogrammen och serviceplanerna för äldre (gällande alla som arbetar med barn, unga, familjer och äldre, också organisationer)
- kommuner, småbarnsfostran, skolor, föreningar, företag och andra lokala aktörer utvecklar sitt samarbete för att skapa fler jämlika och likvärdiga motions- och idrottsmöjligheter för barn, ungdomar och familjer. Lokala aktörer erbjuder familjer och olika åldersgrupper lågtröskelmotion som alla kan delta i oberoende av bakgrund och färdighetsnivå. Speciell fokus bör riktas på flickor och invandrarkvinnor i olika åldrar.
- lyssnar på och engagerar barn, unga och deras familjer, äldre personer och olika minoriteter i planeringen av verksamhet, service och förhållanden
- arbetar för en mer fysiskt aktiv verksamhetskultur i småbarnsfostran, i skolor, på studieplatser, på arbetsplatser och på serviceboenden
- daghemsföreståndarna, rektorerna, lärarna, barnrådgivningen, skol- och studerandehälsovården, arbetsgivarna, företagshälsovården, ansvariga för äldreomsorgen och producenter av idrotts- och motionstjänster förstärker sitt samarbete för att öka den fysiska aktiviteten hos inaktiva barn och vuxna, familjer, äldre arbetstagare och pensionärer

- inför motion som en del av välbefinnandet i grundskolornas och yrkesskolornas elevvårdsplaner
- granskar kostnaderna för idrott kritiskt och sänker dem genom god planering, utvecklingsåtgärder, samarbete och resursanskaffning och genom att undvika onödiga kostnader
- förbättrar inomhuslokaler, gårdar, närmiljöer och (idrotts)redskap vid enheter för småbarnsfostran, skolor, studieplatser och serviceboenden så att de lockar till fysisk aktivitet
- skapar boende- och livsmiljöer som uppmuntrar till motion, idrott och växelverkan, utökar samarbetet mellan idrotts-, ungdoms-, biblioteks- och kulturtjänster och samhällsplanerare och förbättrar idrottshobbyernas tillgänglighet genom att aktivt informera olika befolkningsgrupper om dem
- förbättrar gång- och cykelvägarnas kvalitet, smidighet, omfattning och underhåll och förbättrar säkerheten i närheten av daghem, skolor och idrottsplatser exempelvis genom att bygga farthinder. Samtidigt görs också annan närservice mer tillgänglig.

PRAKTISKA EXEMPEL

*I **Vanda stads Skolan i rörelse**-verksamhet försöker man öka den fysiska aktiviteten under skoldagen i alla grundskolor i Vanda. Eleverna uppmuntras att gå eller cykla till skolan med hjälp av familjemotionspass och olika kampanjer. På lektionerna tas pauser i sittandet bland annat genom morgongymnastik och veckans pausgymnastik via centralradion. I Vanda uppmärksammas särskilt de barn som av någon orsak inte idrottar. Orsakerna till inaktiviteten kan vara exempelvis sociala problem, familjens socioekonomiska ställning, motoriska svårigheter eller övervikt. Skolhälsovårdarna träffar dessa elever i samband med den årliga hälsogranskningen och ger dem gratis familjebiljetter till simhallen, platser på sommarläger och inbjudningar till skolans lågtröskelidrottsklubbar.*

__Flera ministerier__ stöder sina arbetstagares totala välbefinnande genom att uppmuntra dem till en fysiskt aktiv livsstil. Vid många ministerier uppmuntras personalen att gå och cykla till jobbet och till möten. Det finns säkra förvaringsplatser för cyklar både utomhus och inomhus och personalen har tillgång till omklädningsrum med dusch. Arbets- och näringsministeriet har ordnat en cykelservicedag för dem som cyklar till jobbet och sommartid bjuds de på gratis morgongröt i personalrestaurangen. Flera ministerier har ett eget gym och erbjuder personalen motions- och kultursedlar. Vid ministerierna finns också idrottsklubbar som ger personalen och medlemmarna möjlighet att motionera och idrotta. Vid längre avdelningsmöten och arbetshälsodagar ingår motion i programmet. Ett nytt incitament vid undervisnings- och kulturministeriet är möjligheten till morgonbastu, vilket samtidigt främjar individernas mentala avkoppling och den sociala interaktionen mellan arbetstagarna. Vid social- och hälsovårdsministeriet och miljöministeriet hålls motionsdagar där personalen får pröva på många olika idrottsgrenar och koppla av i trivsam naturmiljö. Vid olika ministerier ses arbetsergonomin som en viktig del av personalens hälsa och en trygg vardag. En arbetsfysioterapeut kartlägger arbetstagarnas behov i fråga om ergonomi och föreslår lösningar, såsom specialstolar eller justerbara arbetsbord. Företagshälsovården kartlägger de anställdas levnadsvanor i samband med hälsogranskningar och vägleder inaktiva personer att börja motionera regelbundet. Social- och hälsovårdsministeriets arbetsfysioterapeut gör personliga gymprogram för arbetstagare som har fått remiss av en läkare. Ministeriernas interna kommunikation stöder främjandet av en fysiskt aktiv livsstil hos personalen genom att informera om exempelvis vem som har trampat ihop flest kilometrar i cykelkampanjen Kilometrikisa.

*Vid **Berner Ab** lyckades man genom ett seniorprogram för arbetstagare över 55 år höja den genomsnittliga åldern för ålderspension med över tre år (från 60,7 år till 63,9 år under perioden 2008–2012). I programmet ingick bland annat åtgärder för bättre ork på arbetet, hälsogranskningar, arbetskapacitets- och karriärplanering och extra lediga dagar för seniorer. Dessutom ingick motionsrelaterade åtgärder, såsom ett individuellt träningsprogram av företagshälsovårdaren för att stärka och upprätthålla den fysiska arbetsförmågan utgående från belastningsnivån i det egna arbetet. För detta arbete tilldelades Berner Ab Finlands arbetslivspris 2013.*

__Ridföreningen__ i utvecklar en arbetsmodell för att förebygga utslagning av barn och unga och för att stödja deras sociala utveckling genom socialpedagogisk hästverksamhet. Föreningen samarbetar med Imatra stads enhet för familjeservice, som väljer ut tio barn och unga som får delta i ridföreningens verk-

samhet. Till verksamheten hör inte bara ridning. Vissa barn vill inte eller vågar inte rida, men är lyckliga när de får sköta hästen och vara med. Staden har kartlagt intresset för subventionerad ridning bland barn till mindre bemedlade föräldrar. Imatra stad vill att också skolkuratorerna hjälper till att hitta barn och unga som löper risk för att bli utslagna och som kunde erbjudas ridning som hobby med hjälp av bidrag från staden. Under projektet försöker föreningen samarbeta också med Rädda Barnen rf och Mannerheims Barnskyddsförbund.

***I ansökningarna för utvecklingsstödet för föreningsverksamhet** har föreningarna själva föreslagit följande möjligheter för att sänka kostnaderna: användning av näridrottsplatser och skolor, träning direkt efter skoldagen (inga transportkostnader), vettigare anskaffning av utrustning och redskap, redskapslopptorg (byte eller försäljning av begagnad utrustning), undvikande av långa tävlingsresor, egen matlagning på läger, föräldraengagemang vid evenemang, medelsanskaffning via talkoarbete eller genom företags investeringar i samhällsansvar samt genomgång av lagets utgifter tillsammans med föräldrarna.*

***Inom projektet Toimintakykyisenä ikääntyminen (god funktionsförmåga vid stigande ålder) i utvecklingsprogrammet för social- och hälsovård (Kaste) i Västra Finland** har man utvecklat rådgivning för äldre och startat seniorpunkter med låg tröskel. De erbjuder mångsidig verksamhet i samarbete mellan de ansvariga för äldreomsorgen och kultur- eller idrottsväsendet i exempelvis Reso, Salo och Raumo. Aktiva äldre och aktiva från pensionärsorganisationer deltar i planeringen av programmet och leder motions- och gymgrupper. På glesbygden i Salo har man ordnat infoeftermiddagar för äldre och dessa inkluderar alltid motionsstunder. Vid dessa tillfällen kartläggs motionsmöjligheterna i området och de äldres önskemål om kommande verksamhet. Dessutom har projektet i Salo tagit i bruk en kulturpromenad, som passar bra också för dem som går med rollator. Inom äldrecenterverksamheten erbjuds också möjlighet att pröva på olika motionsformer. En populär ny motionsform är motionsbingo, som är en ny version av det traditionella spelet.*

4.3 RIKTLINJE 3. Motionen blir en central del av främjandet av hälsa och välbefinnande och vid förebyggande, vård och rehabilitering av folksjukdomar

4.3.1 Nuläge

En fysiskt passiv livsstil har världen över blivit ett folkhälsoproblem som kan likställas med fetma, rökning och alkoholbruk. Det finns emellertid obestridliga och starka forskningsbevis för att motion och fysisk aktivitet har en positiv inverkan på hälsan och välbefinnandet. Ändå utnyttjas fysisk aktivitet fortfarande för lite som arbetsredskap inom social-, hälso- och sjukvården.

I framtiden måste arbete för mer fysisk aktivitet bli lika viktigt inom social-, hälso- och sjukvården som arbetet mot alkohol och rökning, kostrådgivningen och läkemedelsbehandlingen. Det här målet kan nås genom målmedveten och långsiktig utbildning av experterna inom branschen, genom utveckling av arbetsprocesser och arbetsmetoder och genom mångsidigt samarbete.

Hälso- och sjukvårdslagen (1326/2010) förpliktigar kommunerna och samkommunerna för sjukvårdsdistrikten att skapa och förstärka rutiner för hälsofrämjande och minskande av hälsoskillnader. Lagen förpliktigar kommunerna att erbjuda alla åldersgrupper inom kommunen, också dem som inte längre är i arbetslivet, rådgivningstjänster som främjar välbefinnandet, hälsan och funktionsförmågan. Hälsorådgivningen och hälsogranskningarna ska bilda en funktionell helhet med kommunens övriga service. Enligt hälso- och sjukvårdslagen ska kommunen anordna rådgivningstjänster och skol- och studerandehälsovård för invånarna. De är av stor betydelse för barns, ungas och familjers sunda levnadsvanor och fysiska aktivitet.

Hälso- och sjukvårdslagen preciseras i stadsrådets förordning 338/2011 **om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård** samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga. Enligt uppföljningen av verkställigheten av förordningen (2012) genomfördes omfattande hälsogranskningar vid rådgivningsbyrån för fyraåringar vid 88 procent av hälsovårdscentralerna och inom skolhälsovården för årskurs 1 vid 79 procent och för årskurs 5 vid 90 procent

av hälsovårdscentralerna. Verkställigheten av förordningen utgör en utmaning för kommunerna och hälsovårdscentralerna men utvecklingen sedan 2010 har ändå varit positiv.

Företagshälsovården har en betydande roll i främjandet av sunda levnadsvanor hos personer i arbetsför ålder och samtidigt också i främjandet av fysisk aktivitet. Enligt **lagen om företagshälsovård** (1383/2001) ska företagshälsovården bevara och främja arbetstagarnas arbetsförmåga och utreda rehabiliteringsbehovet. Företagshälsovården ger arbetsplatserna råd om hur de kan genomföra verksamhet som bevarar arbetsförmågan. Vid utredningen av en arbetstagares behov av rehabilitering beaktas inte bara personens hälsa utan också arbetet, arbetsmiljön, arbetsplatsen och personens yrkeskunskaper. Utgående från utredningen vidtas åtgärder för att bevara eller återställa arbetstagarens arbetsförmåga i ett så tidigt skede som möjligt när det finns risk för att personen ska bli arbetsoförmögen. I fråga om motion sker främjandet av arbetstagarnas hälsa enklast i ett genuint samarbete mellan arbetsplatsen och företagshälsovården.

Lagen om företagshälsovård förpliktigar arbetsgivarna att ordna företagshälsovård för alla anställda. I lagen betonas att företagshälsovården ska arbeta för att främja arbetstagarnas hälsa och arbetsförmåga. Företagshälsovården ordnar personliga hälsogranskningar för arbetstagarna och gör upp hälsoplaner. Inom företagshälsovården görs årligen över en miljon hälsogranskningar, av vilka en stor del också inkluderar en utredning av motionsvanorna och vid behov råd om en större fysisk aktivitet. Företagshälsovården ordnar själv kortvariga motionsgrupper enligt behov, såsom nack- och ryggrupper. Hälsogranskningarna innehåller ofta konditionstester. Mer långvariga motionsgrupper för alla arbetstagare sköts vanligen av företag som erbjuder motions- och idrottstjänster.

Motionsrådgivning är en viktig metod när personer som rör på sig för lite behöver vägledning för att tillägna sig en fysiskt aktiv livsstil. Motionsrådgivningen[8] ska ges av en yrkesperson inom hälso- och sjukvården och den ska vara personlig och omfatta individuella träffar. Motionsrådgivningen är en del av hälsorådgivningen. För att den ska fungera krävs yrkesövergripande samarbete. Det behövs sektorsöverskridande samarbete mellan kommunens social- och hälsovårdsväsen, småbarnsfostran, skolor och idrottsväsen. En central roll har primärvården, där personer som rör på sig för lite kan hänvisas till motionsrådgivning. Exempelvis på hälsovårdscentraler, på mödra- och barnrådgivningsbyråer, inom skol- och studerandehälsovården och inom den specialiserade sjukvården träffar personalen just den här målgruppen. Motionsservicekedjan från hälso- och sjukvården till andra sektorer måste fungera smidigt. Ett bra redskap är bland annat systemet med elektroniska remisser. Motionsrådgivningens servicekedja måste också omfatta idrottsföreningar och företag inom idrottsbranschen samt andra som erbjuder lågtröskelmotion, såsom folkhälsoorganisationer och medborgarinstitut.

Metoderna för motionsrådgivning har utvecklats aktivt under de senaste åren bland annat av expertinstitut och genom program för främjande av fysisk aktivitet (t.ex. Kokemuksia toimivista liikuntaneuvonnan käytännöistä, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 238). Det finns forskningsrön om resultaten av motionsrådgivning. Yrkespersoner inom hälso- och sjukvården anser det viktigt att främja och stödja fysisk aktivitet hos personer som inte rör på sig tillräckligt. Ett hinder för rådgivningen är ändå att mottagningstiden är för kort och personalen saknar utbildning i frågan. De som själva motionerar aktivt eller tycker att patienten skulle ha nytta av förändrade levnadsvanor ger råd oftare. För att integreringen av motionsrådgivningen i hälso- och sjukvården ska lyckas måste de otaliga personliga och organisatoriska hindren identifieras när praxis för rådgivningen utvecklas. Enligt en enkät inom programmet I form för livet (2013) ges motionsrådgivning i varannan kommun (200 kommuner besvarade enkäten). Av rådgivningen koordineras 70 procent av idrottsväsendet och 30 procent av hälsovårdsväsendet.

Hjärtförbundet utvecklade metoden **Smarta familjen** inom det finländska hjärtprogrammet (2006–2011) med understöd från social- och hälsovårdsministeriet och penningautomatföreningen. Avsikten med metoden är att hjälpa barnfamiljer att själva utvärdera och förbättra sina motions- och kostvanor. Metoden

8 Med motionsrådgivning avses här personlig motionsrådgivning som omfattar individuella träffar och som ingår i hälsorådgivningen. Rådgivningen kan utnyttja olika slags hälsomätningar och motionsrelaterat material, såsom handböcker eller andra anvisningar. Rådgivaren ska ha tillräcklig utbildning inom idrotts- eller hälsobranschen. Rådgivningen ska också innefatta en utvärdering av motionens biverkningar och kontraindikationer.

omfattar redskap och fortbildning om hur dessa används för såväl rådgivningsbyråer som skolhälsovården. Inför sommaren 2013 hade omkring 2 000 yrkespersoner inom hälso- och sjukvården utbildats i Smarta familjen-metoden. Smarta familjen är en bestående del av Hjärtförbundets verksamhet och den vidareutvecklas inom projektet Ett liv.

Move! är ett **uppföljningssystem kring den fysiska prestationsförmågan** och ett nationellt datainsamlings- och responssystem avsett för årskurserna 5 och 8 i den grundläggande utbildningen. Systemet kan bland annat generera information som kan sammanslås med resultaten från de omfattande hälsoundersökningarna för elever i årskurserna 5 och 8. Avsikten med systemet är att uppmuntra till eget ansvarstagande gällande upprätthållandet av den fysiska prestationsförmågan. Move!, som inleddes 2010, utvecklades av idrottsvetenskapliga fakulteten vid Jyväskylä universitet med finansiering från undervisnings- och kulturministeriet och Utbildningsstyrelsen. Move! har byggts upp i samarbete med social- och hälsovårdsministeriet, Institutet för hälsa och välfärd och Undervisningssektorns Fackorganisation OAJ. Systemet och webbsidorna är färdiga, men på nationell nivå tas Move! i bruk det läsår som inleds den 1 augusti 2016 då också de nya grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen tas i bruk. Det finns ändå inga hinder för att testa och ta systemet i bruk på lokal nivå före 2016. En del av materialet är avsett uttryckligen för skolhälsovården.

Användningen av motion vid förebyggande och vård av sjukdomar motiveras och beskrivs noggrant i **God medicinsk praxis-rekommendationerna för motion**, som är avsedda för hälso- och sjukvårdpersonal och som uppdateras kontinuerligt. Målet med rekommendationerna är att främja användningen av motion vid förebyggande, vård och rehabilitering av sjukdomar. En viktig uppgift för läkaren är att bedöma behovet av motion, eventuella risker och de begränsningar som sjukdomarna medför samt att motivera patienten att motionera. Vid behov planeras motionsprogrammet i samarbete mellan vårdande läkare och en fysioterapeut eller en yrkesperson inom idrottsbranschen och det genomförs individuellt – på egen hand, under vägledning eller i grupp. Inom hälso- och sjukvården antecknas uppgifter om fysisk aktivitet på ett lämpligt sätt och det bedöms om den fysiska aktiviteten är tillräcklig med tanke på personens hälsa. Mål för den fysiska aktiviteten ställs upp tillsammans med patienten. När hälso- och sjukvårdspersonalen hänvisar patienter till motion som vårdform måste de känna till vilka motionstjänster som erbjuds i regionen (exempelvis gruppverksamhet med inriktning på motionsvägledning). På vissa orter finns center och experter som är specialiserade på idrottsmedicin.

Läkare som ger motionsrådgivning kan använda sig av **fysisk aktivitet på recept.** Motionsrecept har delats ut sedan början av 2000-talet. Enligt resultaten från motionsreceptprojektet (2001–2003) var läkarnas inställning ytterst positiv, men bristen på tid, rutin och kunskap om receptet försvårade användningen. För att öka mängden motionsrådgivning krävs förändringar i läkarnas arbets- och verksamhetskultur. Det är ett långsiktigt arbete.

Grundutbildningen och fortbildningen för yrkespersoner inom hälso- och sjukvården har en nyckelposition vid utvecklingen av motionsrådgivningen. Det har gjorts flera utredningar om undervisningen om hälsomotion och rådgivning i utbildningsprogrammen för hälso- och sjukvård (t.ex. Terveysliikunnan ammatillisen koulutuksen kehittäminen, Terveyden edistämisen keskus 2006). Det är en stor utmaning att undervisningen om hälsofrämjande i olika utbildningsprogram är osammanhängande. Framför allt i utbildningar inom social- och hälsovårdsbranschen har hälsomotionen uppmärksammats för lite med tanke på hur viktig motionsrådgivningen är i arbetet inom branschen. Därför krävs ett intensivt arbete för att utveckla innehållet i de här utbildningsprogrammen.

Fysisk rehabilitering har redan länge ingått i arbetet inom social- och hälsovårdssektorn. Det är en viktig metod för att främja individers funktionsförmåga i alla ålders- och befolkningsgrupper. Fysisk rehabilitering görs framför allt av fysioterapeuter vid bland annat hälsovårdscentraler, sjukhus och rehabiliteringsinrättningar. Fysioterapeuterna är den viktigaste yrkesgruppen när det gäller fysisk rehabilitering. Fysisk rehabilitering utförs också av andra yrkesgrupper inom social-, hälso- och sjukvården, såsom primärskötare, närvårdare och socionomer. Undervisnings- och kulturministeriet bedömer att omkring hundra idrottsinstruktörer samarbetar med fysioterapeuter vid enheter för social-, hälso- och sjukvård. Dessutom arbetar ett stort antal fysioterapeuter med olika uppgifter inom hälsomotion och motion för specialgrupper och personer med funk-

tionsnedsättning. Fysisk rehabilitering ingår också i program och projekt för främjande av äldres fysiska aktivitet. Det finns ingen övergripande utredning av den fysiska rehabiliteringens nuläge.

4.3.2 Mål och åtgärder

MÅL 1.
MÄNNISKOR I ALLA ÅLDRAR ERBJUDS MER MOTIONSRÅDGIVNING SOM EN DEL AV LIVSSTILSRÅDGIVNINGEN INOM SOCIAL-, HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN, OCH ALLA YRKESGRUPPER DELTAR I RÅDGIVNINGEN

MÅL 2.
VÄGLEDNING TILL MOTION BEAKTAS I UTVECKLINGEN AV SERVICEKEDJORNA OCH VÅRDPROCESSERNA INOM SOCIAL-, HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN

MÅL 3.
DEN FYSISKA REHABILITERINGENS STÄLLNING I FINLAND STÄRKS

Kritiska faktorer

Hälso- och sjukvårdspersonalen har en nyckelposition när det gäller att nå inaktiva personer och ta upp frågan om motion – vid rådgivningsbyråer, inom skol- och studerandehälsovården, inom företagshälsovården, på hälsostationer, på institutioner för äldreomsorg och inom social-, hälso- och sjukvården i övrigt. Yrkespersoner inom hälso- och sjukvård måste ha aktuella kunskaper om motionens hälsoeffekter, förstå vilka risker för hälsan och välbefinnandet för mycket sittande och för liten fysisk aktivitet medför och känna igen dessa risker i det praktiska arbetet. De måste också kunna betjäna och hjälpa personer i olika åldrar och med olika bakgrund. Yrkespersoner inom hälso- och sjukvården måste också vara bra på att ge råd och motivera individer att börja motionera mer och kunna samarbeta över yrkesgränserna med andra yrkespersoner inom hälsa och motion och med personalen inom småbarnsfostran och i skolor. Klienter inom hälso- och sjukvården måste få personlig, systematisk motionsrådgivning och aktuell information om motionsmöjligheterna och motionsutbudet i regionen, såsom lämpliga motionsgrupper. För nybörjare är det bäst att börja med lågtröskelmotion[9], till exempel handledda motionsgrupper. Inom hälso- och sjukvården behövs fler verktyg för främjande av fysisk aktivitet. Hälso- och sjukvårdspersonalen instruerar också motionsgrupper vid exempelvis hälsovårdscentraler och servicehus.

Utvecklingsprojekt inom motionsrådgivning har visat att det är ytterst viktigt att ledningen, såsom överläkare och idrottsdirektörer, engagerar sig. Det är viktigt att nyckelpersoner är engagerade, så att verksamheten får tillräckliga resurser i fråga om såväl ekonomi som personal. För att verksamheten ska lyckas och bli kontinuerlig är det särskilt viktigt att informationen mellan de samarbetande parterna fungerar och att verksamheten marknadsförs i medierna.

För att effektivera den fysiska rehabiliteringen krävs mer yrkesövergripande samarbete inom social-, hälso- och sjukvården. Goda exempel kan tas exempelvis från de andra nordiska länderna, där den fysiska rehabiliteringen har en starkare ställning än i Finland. Fysioterapeuternas utbildning och arbetsbeskrivning kunde omfatta mer handledning av andra yrkesgrupper inom hälso- och sjukvården (och inom småbarnsfostran, skolan och socialvården) om hur man får klienterna intresserade av fysisk aktivitet och motion. Det kräver inte nya resurser utan handlar framför allt om en förändring av attityder och arbetsmetoder i vars och ens eget arbete.

Rehabilitering är en väsentlig del av upprätthållandet av arbetsförmågan. Beklagligt ofta falnar det motionsintresse som väckts under rehabiliteringsperioden när rehabiliteringen är över. Serviceproducenter inom rehabilitering, FPA eller försäkringsbolag, yrkespersoner inom motion och idrott samt kommunala idrottstjänster borde tillsammans sammanställa en rehabiliteringsstig som skulle möjliggöra rehabiliterande motion på egen hand i så hög grad som möjligt.

Kommunerna måste inse motionens betydelse för både kommunens ekonomi och kommunens attraktionskraft. Det måste finnas starka motiveringar för

9 Enligt Valo rf:s (2013) definition har lågtröskelverksamhet vissa kännetecken, av vilka minst ett måste uppfyllas för att man ska kunna tala om lågtröskelverksamhet. De är att verksamheten ska vara förmånlig, den ska arrangeras nära individens närmiljö, den ska vara mångsidig, den ska förbättra deltagarnas fysiska basfärdigheter och baskunskaper om motion och idrott och den ska arrangeras tillsammans eller separat, vid behov differentierat eller kombinerat. Ju fler kriterier som uppfylls, desto enklare kan vem som helst delta i verksamheten.

vägledning till motion, motionsrådgivning och fysisk rehabilitering i kommunernas välbefinnande-, hälso- och idrottsstrategier och ålderspolitiska strategier. Kommunerna måste allokera tillräckliga resurser till motionsrådgivning och fysisk rehabilitering, till motionstjänster för särskilda målgrupper och till personalutbildning om dessa teman. Kommunerna kan stärka dessa tjänster i samband med strukturförändringen inom social- och hälsovårdssystemet.

CENTRALA ÅTGÄRDER

Aktörer på nationell nivå:

- ser till att verkställandet av rådgivningsförordningen innebär att rådgivningsbyråerna erbjuder familjerna aktivt stöd och vägledning till motion
- stärker undervisningen om sunda levnadsvanor och motion och om vägledning till dessa i den examensinriktade utbildningen i social- och hälsovård, i fortbildningen och i vårdrekommendationerna
  - tar initiativ till en förändring av utbildningens innehåll
  - ordnar fortbildning om motionsrådgivning för läkare och andra yrkespersoner inom hälso- och sjukvård och utökar antalet utbildare och dessas kunskaper
- utvecklar fortbildningen för social-, hälso- och sjukvårdspersonalen angående metoder för att minska inaktivitet och sittande och förbättrar tillgången till utbildning
  - utarbetar en modell för fortbildning och nätbaserad utbildning i samarbete med utbildningsanordnarna
- ökar de fysiskt inaktiva personernas medvetenhet om de faktorer som påverkar hälsan och om motionens hälsoeffekter
- skapar nya innovationer för hälsotjänster, exempelvis med hjälp av välfärdsteknologi
- ser till att social-, hälso- och sjukvårdens databaser har plats för anteckningar om fysisk aktivitet
  - sammanställer anvisningar för dem som utvecklar och producerar systemen
- utreder den fysiska rehabiliteringens roll, uppgifter och omfattning som en del av den utredning om rehabilitering som överspänner flera områden som föreskrivs i regeringsprogrammet och utarbetar en utvecklingsplan för att förbättra den fysiska rehabiliteringens ställning

Aktörer på lokal nivå:

- utökar den professionella motionsrådgivningen i syfte att förändra levnadsvanorna och ökar kunskapen om faktorer som påverkar hälsan framför allt inom den service som en stor del av befolkningen anlitar: inom primärvården, mödra- och barnrådgivningen, skolhälsovården, studerandehälsovården och företagshälsovården, men också den specialiserade sjukvården, äldreomsorgen och apoteken; också aktivering av specialgrupper, arbetsoförmögna, arbetslösa och invandrare
- utökar samarbetet och förbättrar servicekedjornas funktion på kommunal nivå mellan olika aktörer (social- och hälsovårdsektorn, idrottssektorn, utbildningssektorn, expertinstitutioner, organisationer, företag)
- beaktar de lokala social- och hälsovårdsorganisationernas motionsverksamhet och erbjuder aktivt lämpliga lokaler för organisationer som anordnar motion och idrott
- informerar mångsidigt om hälsomotion och samlar information om hälsomotionstjänster i kommunen (t.ex. kalender, broschyr, webben)
- inför motion i upphandlingsavtalen för kommunernas social-, hälso- och sjukvård
- stärker motionens andel i vård- och rehabiliteringsplaner särskilt för personer med besvär i rörelseapparaten och inom studerande- och elevvården
- sammanställer, sprider och förankrar fungerande praxis för motionsrådgivning och ökar nätverksbildningen, bland annat genom ett utvecklingsforum för motionsrådgivning, och informationsutbytet experter emellan genom olika expertforum
- stärker kunskaperna om främjande av fysisk aktivitet och om fysisk rehabilitering hos olika yrkesgrupper
- utnyttjar kunskaperna hos yrkespersoner inom idrott, motion och fysisk rehabilitering, såsom gymnastiklärare, idrottsmedicinare och fysioterapeuter, för att lära andra yrkesgrupper mer om hur man inspirerar personer till motion och fysisk akti-

vitet, och ökar användningen av redskap för främjande av fysisk aktivitet
- förstärker det yrkesövergripande samarbetet med hjälp av exempel från de andra nordiska länderna

EXEMPEL PÅ GOD PRAXIS

Medicinstuderandena vid Åbo universitet *har en studieperiod om motion och kost som genomförs i slutet av det sjätte studieåret under den sista gemensamma studieveckan. Kursen äger rum på Finlands idrottsinstitut i Vierumäki. Tanken är att de studerande ska väckas till insikt genom gemensamma aktiviteter och upplevelser. Samtidigt får de praktisk erfarenhet av kundkontakt, skapar nätverk och sköter om sitt eget välbefinnande. Åbo universitet har premierat den här studieperioden som årets bästa, eftersom den representerar en ny form av läkarutbildning: studierna sker tillsammans med tredje sektorn och utgör samtidigt ett nyskapande nära samarbete mellan hälso- och idrottssektorn. Perioden har fått sällsynt mycket god respons och har väckt ett genuint intresse för motion och dess hälsoeffekter hos de studerande.*

Inom ***projektet Lahti liikkeelle*** *för utveckling av servicekedjan inom motion och idrott i Lahtis 2006–2008 skapades en lyckad stig från social- och hälsovårdsväsendet till motionsrådgivningen inom stadens idrottstjänster och vidare till motionsgrupperna. Att aktivera klienterna till en fysiskt aktiv livsstil med hjälp av en LIIKU-motionsremiss, som blev en del av patientsystemet, var en fungerande metod och det förtydligade arbetsmodellen för hälsomotion som en förebyggande vårdform. Projektet medförde bestående verksamhet: hälsomotion blev en tyngdpunkt för stadens idrottstjänster och hälsomotionen fick fotfäste på fältet. Stadens idrottstjänster anställde en motionsrådgivare och motionsgrupper med låg tröskel blev allt populärare. Många serviceproducenter från flera sektorer medverkade. Särskilt nöjd var man med att idrottsföreningarna började satsa mer på hälsomotion.*

Apoteket Karhu Apteekki i Björneborg *medverkar i projektet Motionärens Apotek. Målet med konceptet Motionärens Apotek, som drivs av Programmet I form för livet, Finlands Apotekareförbund och Andningsförbundet, är att införa hälsomotion i apotekets utbud och skapa ett mervärde för apoteksservicen. På Karhu Apteekki finns en kontaktperson för motion som medverkar i ett nätverk av många lokala aktörer inom motion och idrott, såsom Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, kommunens idrottsväsen och olika idrottsföreningar. Temat hälsomotion syns i apoteket i form av varierande verksamhet och utbud. I samarbete med de lokala nätverken har Karhu Apteekki ordnat tema- och testdagar för sina kunder. Apoteket har prövat många olika metoder att uppmuntra till fysisk aktivitet, såsom motionsmappar och stegkampanjen Askel. Hela personalen är motiverad att ta upp hälsomotion till diskussion vid kundbetjäningen och samtidigt har också personalens fysiska aktivitet ökat. Apotekets kontaktperson har deltagit i kurser om hälsomotion och är också ledare för personalens motionsgrupp. Programmet I form för livet premierade Karhu Apteekki 2013 för apotekets utförande av konceptet Motionärens Apotek.*

I ***Åbo stads trafikljusprojekt*** *har man med stöd från I form för livet skapat en fungerande praxis för hur staden når överviktiga personer i arbetsför ålder och motiverar dem att delta i regelbunden motion i grupp. Samtidigt har samarbetet mellan välfärdssektorn och fritidssektorn utvecklats. Projektet bygger på Åbo stads välfärdsprogram. I projektet utökas den specifika motionsrådgivningen särskilt för riskgrupper för folksjukdomar. Kommuninvånarens servicestig från primärvården till idrottssektorns tjänster fungerar smidigt. Välfärdssektorn fokuserar särskilt på att få mycket överviktiga personer att delta i viktminskningsgrupper. Fritidssektorn i samarbete med tredje sektorn ordnar å sin sida motionsgrupper för personer på alla konditionsnivåer och i alla storlekar. Projektet har två koordinatorer, av vilka en arbetar inom välfärdssektorn och en inom fritidssektorn. Avsikten är att samarbetet mellan sektorerna och de nya fungerande arbetsmetoderna ska upprätthållas också efter projektet.*

I Finlands Hjärtförbunds projekt *”Liikuntapolkua pitkin aktiiviseksi liikkujaksi” utvecklas motionsrådgivningen i Helsingforsregionen så att alla som drabbats av en kranskärlssjukdom får motionsrådgivning, uppmuntras att motionera på egen hand och hittar ett lämpligt motionsutbud. Genom samarbete konstrueras en motionsrådgivningsstig från hälso- och sjukvården till motionstjänster och motion på egen hand. Det är frågan om nivåstrukturering av motionsrådgivningen, förtydligande av arbetsfördelningen och utveckling av samarbetet. Via motionsrådgivningen får kranskärlspatienten stöd, information och vägledning om lämplig och säker motion. Målet är att öka mängden fysisk aktivitet så att den motsvarar motionsre-*

kommendationerna för personer med kranskärlssjukdom. Utöver modellen för motionsrådgivning sammanställs material för vägledare och det ordnas fortbildning för att förbättra olika aktörers kunskaper om motionsrådgivning. Utvecklingsprocessen beskrivs och skickas till andra aktörer och personer som arbetar med andra sjukdomsgrupper så att de kan tillämpa den för eget bruk. Projektet är ett samarbete mellan kommun och organisation.

4.4 RIKTLINJE 4. Motion och idrott ges en starkare ställning i det finländska samhället

4.4.1 Nuläge

Inom statsförvaltningen har **betydelsen av motion som främjar hälsan och välbefinnandet** erkänts i den offentliga dokumentationen sedan slutet av 1990-talet. Hälsofrämjande motion har funnits med i alla regeringsprogram sedan 1999 och infördes i idrottslagen 1998 (1054/1998). När vi närmar oss 2020-talet märks allt starkare signaler om en förändring av den allmänna atmosfären till förmån för ett mer fysiskt aktivt samhälle i framtiden. Ett tecken på detta är finansutskottets vidstående ställningstagande.

Finansutskottet uttalar sig så här i sitt betänkande 39/2012 om statsbudgeten för 2013:

Idrottspolitikens syfte är att se till tillgången på idrottstjänster och att främja en rörlig livsstil. För idrottssektorns utgifter föreslås totalt 152,4 miljoner euro, varav 6,3 miljoner euro reserveras för planering av ombyggnaden av Helsingfors Olympiastadion. Utskottet konstaterar att den finländska idrottskulturen står inför stora utmaningar. Den största delen av befolkningen rör sig för lite med avseende på sin hälsa, vardagsmotionen har minskat och olika befolkningsgruppers fysiska kondition har försvagats. Orörligheten är ett globalt folkhälsoproblem utöver fetma och rökning. Enbart i fråga om diabetes kostar bristen på motion årligen Finland ca 700 miljoner euro. Utskottet betonar att centrala samhällsinstitutioner såsom rådgivnings- och daghemssystemet, skolan, försvarsmakten, arbetslivet, hälsovården och äldreomsorgen bör beakta vikten av motion i sina egna avgöranden. Statens resurser för motion ökade med 42 procent under föregående regeringsperiod, men vi når inte en förändring enbart genom idrottsförvaltningens krafter. Utskottet betonar de etiska principerna inom sport och idrott för eliminering av osunda fenomen inom idrott såsom dopning, våld och uppgjorda matcher. Utskottet anser att de resultat som åstadkoms med de utökade anslagen och åtgärderna inom hela statsförvaltningen för främjande av idrotten bör utvärderas i detalj. Utskottet betonar att idrottsanslagen bör avdelas för de ändamål där de minskar bristen på motion bland befolkningen allra mest.

Finansutskottets betänkande bekräftar att riktlinjerna för motion som främjar hälsan och välbefinnandet är ytterst aktuella och nödvändiga och det förpliktigar till att bereda en strategisk helhet med så starka mål och åtgärder som möjligt. Finansutskottet poängterar i sitt utlåtande vilken betydelse motion och idrott har för finländarnas hälsa och välbefinnande och för det finländska samhällets ekonomi och konkurrenskraft. Genom sitt utlåtande förpliktigar utskottet olika aktörer på olika nivåer i samhället att arbeta för mer fysisk aktivitet. I utlåtandet betonas två centrala perspektiv för främjande av hälsa och välbefinnande: 1) att välja motionsinriktade lösningar genom integrationsprincipen inom alla samhällsinstitutioner och 2) att avdela idrottsanslagen för de ändamål som minskar bristen på motion allra mest.

Enligt **2 § i idrottslagen (1998/1054)** ska *”undervisningsministeriet … svara för idrottsväsendets allmänna ledning och utveckling och samordningen i idrottssamarbetet inom statsförvaltningen. På det regionala planet ankommer dessa uppgifter på det regionala idrottsväsendet och på det lokala planet på kommunerna.”* Gällande idrottslag ger inte bara möjligheten utan förpliktigar också idrottsmyndigheterna på olika nivåer att ta ansvar för ledningen inom idrottsbranschen. Beredningen av en ny idrottslag har inletts 2013.

En avgörande faktor för en förbättring av motionens och idrottens ställning i samhället är ett välfungerande och omfattande **samarbete mellan olika intressentgrupper** och att detta samarbete **leds och koordineras** på ett bra sätt. Det är en stor utmaning också för att idrottens verksamhetsfält har vuxit och innefattar en större mängd aktörer och perspektiv. En granskning av idrottssektorns så kallade yttre intressentgrupper visar framsteg exempelvis i samarbetet mellan olika förvaltningsområden under de senaste åren. Inom statsförvaltningen är flera ministerier representerade i olika

idrotts- och motionsrelaterade arbetsgrupper (såsom styrgruppen för hälsofrämjande motion, ledningsgruppen för Skolan i rörelse och gruppen för motionsförhållanden under styrgruppen för hälsofrämjande motion), medan idrottstjänsteinnehavarna är representerade i andra ministeriers arbetsgrupper (såsom inrikesministeriets ledningsgrupp för förebyggande av olycksfall och kommunikationsministeriets ledningsgrupp för smart resande). I framtiden finns stora möjligheter till samarbete åtminstone inom arbets- och näringsministeriets, kommunikationsministeriets, miljöministeriets och skolförvaltningens verksamhetsfält. Också inom social-, hälsovårds- och utbildningssektorn har samarbete mellan närings-, trafik- och miljöcentralernas idrottssektorer och regionförvaltningsverken startats under 2010-talet inom ramen för programbaserat arbete. I omfattande programhelheter för främjande av fysisk aktivitet har ledningen och koordineringen av mångahanda intressentgrupper lyckats utmärkt. Programmen kan beskrivas som en förmedlande länk mellan resurser och styrning från statsrådet och den praktiska konkreta verksamheten på lokal nivå. Med hjälp av dem har det gått att skapa en öppen och förtroendefull atmosfär mellan olika intressentgrupper och en tydlig, regelbunden och kontinuerlig samarbetsstruktur.

Motionens och idrottens ställning i det finländska samhället avgörs i hög grad av **kommunernas** arbete för mer fysisk aktivitet. Kommunerna delar årligen ut 45 miljoner euro i verksamhetsbidrag till föreningar och i vissa kommuner kan föreningarna dessutom ansöka om särskilda bidrag för speciella ändamål. Klart större än de direkta föreningsbidragen är ändå kommunernas indirekta stöd, som har uppskattats till upp till 450 miljoner euro. Social- och hälsovårdsministeriet och undervisnings- och kulturministeriet sammanställde 2010 i samarbete med en expertgrupp rekommendationer för hur kommunerna kan främja fysisk aktivitet. Målet med rekommendationerna var att uppmuntra kommunerna att göra motionen till ett centralt strategiskt val.

Enligt undersökningar varierar den hälsofrämjande motionens ställning i kommunerna stort. År 2010 hade bara 37 procent av kommunerna en motionsstrategi eller motionsplan antingen som en del av den regionala strategin eller för kommunen själv. Hälften av kommunerna rapporterade att kommunens förtroendevalda ledning hade beslutat om åtgärder för att främja kommuninvånarnas fysiska aktivitet på bred front. Sådana åtgärder var bland annat byggande av idrottsplatser, avgiftsfri användning av idrottsplatser och utveckling av idrottsinstruktörernas arbete.

Kommunens välfärdspolitik beskrivs i välfärdsberättelsen. Data från Institutet för hälsa och välfärd om kommunernas aktivitet inom hälsofrämjande (2012) visar att motionens andel i kommunernas välfärdsberättelser verkar vara på uppgång. År 2012 hade 36 procent av kommunerna en beskrivning av kommuninvånarnas motionsaktivitet i välfärdsberättelsen, medan andelen två år tidigare var 16 procent. Också i de kommunala strategierna har motionens andel ökat en aning. År 2012 hade 54 procent av kommunerna behandlat främjande av motion och idrott i den kommunala strategin, medan motsvarande siffra 2012 var 47 procent. Arbetsfördelningen när det gäller främjande av hälsomotion är inte särskilt tydlig i kommunerna. I ungefär 70 procent av kommunerna hade man beslutat vilken förvaltningsnämnd som ska koordinera den hälsofrämjande motionen. I varannan kommun (52 %) hade man inte kommit överens om arbetsfördelningen med primärvården.

Landskapen kunde vara betydande aktörer inom motion och idrott och ha stor inverkan på motionens och idrottens ställning, men tillsvidare har få landskap presenterat idrottsstrategier eller andra försök i dessa banor. Päijänne-Tavastland har varit en föregångare bland landskapen genom att utarbeta en hälsomotionsstrategi för landskapet för åren 2009–2020. Dessutom har åtminstone Kymmenedalen arbetat med en landskapsstrategi för hälsomotion för 2013–2020. Landskapens resurser att bli den samlande och samordnande kraften för de motionsfrämjande åtgärderna i hela landskapet borde utnyttjas bättre i framtiden.

4.4.2 Mål och åtgärder

MÅL 1.
ETT FYSISKT AKTIVT LIV INGÅR I DET NATIONELLA STRATEGITÄNKANDET

MÅL 2.
MOTIONENS OCH IDROTTENS STÄLLNING I KOMMUNERNA STÄRKS SOM EN DEL AV ARBETET FÖR INVÅNARNAS VÄLBEFINNANDE

Kritiska faktorer

Att motion och fysisk aktivitet ska ingå i det nationella **strategitänkandet** innebär att deras betydelse för det finländska samhällets välfärd ur olika perspektiv ska erkännas och att de ska beaktas i hela samhället genom integrationsprincipen – vid beslutsfattande, inom förvaltningen, i politiska strategier, i arbetsmetoder, i all verksamhet, i miljöer, i organisationer, i sammanslutningar och också på individnivå. Det är särskilt den högsta ledningen som ansvarar för strategitänkandet och därför är det viktigt att satsa på att få den högsta ledningen engagerad i främjandet av fysisk aktivitet.

Målet att förbättra motionens och idrottens ställning i samhället handlar inte om att få ekonomiska tilläggsresurser för främjande av fysisk aktivitet, utan framför allt om att **förändra tänkesättet och arbetsmetoderna** på bred front och om att **styra, koordinera och strukturera på ett nytt sätt**. Vi måste våga ifrågasätta den nuvarande verksamheten och arbetsmetoderna och inspireras till nya lösningar på allt mer invecklade utmaningar över sektorsgränserna. Det kräver en öppnare förvaltnings- och verksamhetskultur och god kommunikation.

En utgångspunkt för förändringen är goda **sociala relationer och nätverk** med centrala intressegrupper och ett ömsesidigt **förtroende**. För att ett gott samarbete och partnerskap ska växa fram måste man identifiera intressentgruppernas viktigaste uppgifter, mål och arbetsprocesser och hitta orsaker till att det lönar sig för var och en av dem att främja fysisk aktivitet. För en är fysisk aktivitet ett sätt att förbättra lärandet, sporra individens tillväxt, förbättra arbetsron och minska på mobbningen. För en annan handlar det om att minska sjukfrånvaron, förbättra arbetshälsan, förlänga karriärerna och öka produktiviteten. För en tredje utgör motionen ett egenvärde som ger glädje, inspiration och lycka. I framtiden är det viktigt att anta det här tänkesättet och genom det hitta synergieffekter mellan olika intressentgrupper. Då är det möjligt att börja bygga upp en gemensam diskussion och en långsiktig konstruktiv växelverkan.

När **idrottslagen** revideras är det viktigt att bevara eller till och med stärka den nuvarande bestämmelsen om idrottsväsendets ledande roll vid främjande av fysisk aktivitet inom alla sektorer. I det förändrade 2020-talssamhället ska fysisk aktivitet och motion vara betydelsefulla faktorer när sektorerna försöker nå sina egna och välfärdssamhällets gemensamma mål. Den här nya rollen för motionen ställer större krav också på styrningen. Att utvidga ledarskapet inom idrottssektorn och framför allt att skapa ett gott ledarskap är en utmanande, men inte omöjlig uppgift. För att det ska gå att bygga upp en gemensam styr- och arbetskultur för främjande av motion och fysisk aktivitet i hela samhället krävs ett kunnigt, systematiskt, målmedvetet och långsiktigt utvecklingsarbete. Det förutsätter också att man förstår betydelsen av ett delat ledarskap vid ett nätverksbaserat arbete. Dessutom är det viktigt att idrottsbranschen, som kämpar med organisatoriska och strukturella omvandlingar, själv via dessa förändringar lyckas fylla det tomrum i fråga om ledarskap som har kritiserats av forskare och experter.

När idrottslagen revideras är det viktigt att definitionen av idrott är så övergripande som möjligt och att idrottsbranschens samhällsansvar i fråga om jämställdhet och likabehandling preciseras. Motiveringen till lagen måste också omfatta en definition av de här begreppen, som kan ha många betydelser och tolkningar i språkbruket inom idrottssektorn. Om de här sakerna beaktas kan motion och idrott med stöd i idrottslagen bli ett strategiskt val för hela det finländska samhället. Vid beredningen av lagen borde man överväga att ålägga myndigheterna att bedöma beslutens inverkan på den fysiska aktiviteten och kommunerna att tillsätta idrottsnämnder, idrottssektioner, idrottsnätverk eller motsvarande styr-, koordinations- och stödgrupper. Det är viktigt att alla ministerier inklusive ämbetsverk och inrättningar engageras i lagberedningen, vilket redan på förhand bidrar till att de förbinder sig till målen i lagen. Dessutom är det viktigt att genomföra sektorsöverskridande interventioner när lagen verkställs och görs bekant. Ett uppföljningssystem av verkställigheten av lagen på längre sikt måste planeras redan under beredningen av lagen.

Staten själv har en utmärkt möjlighet att under de närmaste åren bli en föregångare och förebild i fråga om arbete för personalens arbetshälsa. Tanken med **revideringen av centralförvaltningen (KEHU)** är att senast 2015 samla hela statsrådets[10] förvaltning och service i en gemensam förvaltningsenhet vid statsrådets

10 Med statsrådet avses här Finlands regering (statsministern och övriga ministrar), statsrådets allmänna sammanträde och ministerierna.

kansli. Genom att bygga upp en gemensam arbetshälsoprocess för hela statsrådet skulle man utöver att utöka antalet program, åtgärder och tjänster för bättre arbetshälsa och mer fysisk aktivitet och förbättra dessas kvalitet och effektivitet kunna avskaffa ineffektiva överlappande strukturer. Kunde flera ministerier i fortsättningen exempelvis ha gemensam företagshälsovård och motionsrådgivning, gemensamt gym och träningsutbud och gemensamma cyklar för resor under arbetsdagen? Humankapitalet, det vill säga personalen, är också inom statsrådet en nyckel till framgång, så det lönar sig att investera i dess arbetsförmåga, arbetshälsa och fysiska kondition.

Kommunernas ledning måste inse motionens betydelse för både kommunens ekonomi och kommunens attraktionskraft och också som en viktig faktor för kommuninvånarnas hälsa och välbefinnande. Motion och idrott är en grundläggande rättighet för kommuninvånaren och måste ha en tydlig plats i kommunens strategier för välbefinnande, hälsa och idrott. Det är viktigt att främjandet av fysisk aktivitet ingår i främjandet av hälsa och välbefinnande och att det finns en överenskommelse om de olika sektorernas roll. Kommunerna måste ha tillräckliga resurser för att skapa förutsättningar för motion och idrott för alla invånare, för att anordna motion och idrott för sårbara målgrupper, för att koordinera arbetet för mer fysisk aktivitet inom småbarnsfostran och den grundläggande utbildningen och för att koordinera och utveckla sektorsöverskridande samarbete inom motion och idrott. Kommunerna måste skapa goda förutsättningar för frivilligverksamhet inom motion och idrott och samarbeta med de organisationer som ägnar sig åt detta. Tyngdpunkten för byggandet av idrottsplatser i kommunen måste ligga på projekt som gynnar motion som främjar hälsan och välbefinnandet och förbättrar möjligheterna till motion och idrott för så många kommuninvånare som möjligt. Vid planeringen av bostadsområden måste kommunen beakta möjligheterna till vardagsmotion och annan motion och idrott i närmiljön.

I framtiden måste arbetet för motionens och idrottens ställning i samhället också utreda möjligheten till **skattetekniska lösningar och andra samhällsstöd** (utanför den traditionella idrottssektorn), som kan eller kunde öka medborgarnas fysiska aktivitet och minska sittandet. Det har inte förekommit systematiska och övergripande åtgärder för detta inom idrottssektorn i Finland. Påverkan i enskilda fall har förekommit exempelvis i fråga om mervärdesbeskattningen för allmännyttiga samfund och möjligheten till ersättning från FPA för motionsrådgivning och tolkningen av tillämpningsanvisningarna för detta. Finansministeriet har utrett vilka stöd inom olika sektorer som är skadliga för miljön. Det är ett viktigt arbete också ur idrottsperspektiv, eftersom det inte bara visar en del lösningar som är ofördelaktiga för idrottens och motionens del utan också ger en modell för en motsvarande utredning ur idrottsperspektiv. I arbetet för att öka den fysiska aktiviteten finns stora möjligheter åtminstone i fråga om incitament för gång och cykling.

Finland har redan länge varit ett föregångarland inom **digital teknik**, men trots det finns det fortfarande mycket att lära om utnyttjande och utveckling av digital teknik inom idrottssektorn. De här möjligheterna kan utnyttjas såväl inom idrottsförvaltningen som ute på fältet för att förbättra kommunikationen och delaktigheten. I praktiken har vi fått positiv försmak av den digitala tekniken genom fysiskt aktiverande konsolspel från kommersiella aktörer och genom nätbaserade aktiveringstjänster. De har blivit mycket populära bland barn, unga och unga vuxna. Det har också gjorts lovande försök med virtuella motionstjänster på glesbygden. Användningen av sociala medier för att främja fysisk aktivitet har ökat småningom, men man har ännu inte insett dess betydelse till fullo. De sociala medierna är en del av finländarnas vardag, så då måste också motionen och idrotten finnas där. Det lönar sig att använda mer digital teknik på alla nivåer av arbetet för mer fysisk aktivitet.

Jämställdhet och likabehandling är centrala samhällsmål och förutsättningar för ett rättvist samhälle. För att det ska vara möjligt att förbättra motionens och idrottens ställning i samhället måste idrottskulturen och motions- och idrottsverksamheten systematiskt arbeta för **jämställdhet och likabehandling**. De har sin plats i gällande idrottslag och måste ingå med exakta formuleringar också i den förnyade idrottslagen. De starkaste och synligaste delområdena för jämlikhetsarbetet inom den finländska idrotten är utvecklingen av anpassad idrott och invandraridrott samt utjämnandet av socioekonomiska skillnader inom idrotten (läs mer om ämnet i Riktlinje 2). Jämställdhet mellan könen inom idrotten måste främjas både genom specifika åtgärder och genom integrering av ett jämställdhetsper-

spektiv i allt beslutsfattande, i lagberedning och budgetarbete och i betydelsefulla program och projekt.

Jämställdhetsarbete har förekommit i den finländska idrottskulturen med varierande intensitet sedan början av 1990-talet i form av arbetsgrupper, rapporter, översikter, seminarier, nätverk och premieringar samt genom mentorskap och utveckling av tränar- och ledarutbildningen. Huvudansvaret för jämställdhetsarbetet inom idrotten ligger på undervisnings- och kulturministeriet och den praktiska samordningen av arbetet har i huvudsak skötts av Finlands Idrott, numera Valo. Också i framtiden är det viktigt att jämställdhetsarbetet har en organisatorisk hemvist, att någon ansvarar för utvecklingen och samordningen på nationell nivå och att det beviljas tillräckligt med personresurser för arbetet. Det egentliga arbetet för jämställdhet sker i program, projekt, idrottsorganisationer, kommuner och andra organisationer och sammanslutningar som bedriver idrottskultur (och i daghem, skolor osv.), men för att det ska lyckas behövs en riksomfattande stödstruktur (bl.a. utbildning och rådgivning om jämställdhet inom idrotten). Det behövs fler män på alla plan inom jämställdhetsarbetet, dels för att det är en förutsättning för bättre jämställdhet, dels för att det i dagens läge finns allt fler jämställdhetsfrågor som gäller män.

Den finländska idrottsförvaltningen kan sägas ha övergått till en **kunskapsbaserad styrning och förvaltning** under 2010-talet, för fakta från forskning, utredning, uppföljning och utvärdering har fått klart större betydelse vid beslut om och beredning av åtgärder för främjande av fysisk aktivitet. Den här riktningen kommer att fortsätta och systematiskt integreras allt starkare i idrottsförvaltningens processer och arbetsmetoder. För att det ska vara möjligt att basera utvecklingen av den hälsofrämjande motionen på kunskap måste det i framtiden bedrivas forskning inom olika vetenskapsgrenar om de teman som framställs i riktlinjerna i det här strategiska dokumentet – både genom att gå vidare med och fördjupa det förtjänstfulla arbete som redan gjorts och genom att bygga upp nydanande och innovativ forskning och forskningssamarbete både om redan kända kunskapsluckor och för signaler om framtida svagheter.

I en global miljö är det viktigt att i framtiden delta allt aktivare i det världsomfattande, men framför allt i det **europeiska arbetet för att utveckla den hälsofrämjande motionen**. Fysisk inaktivitet är ett stort samhällsproblem i alla i-länder, och för att hitta lösningar kan ett strategiskt och operativt samarbete mellan olika länder vara till stor nytta.

CENTRALA ÅTGÄRDER

Aktörer på nationell nivå:

- styr främjandet av fysisk aktivitet på ett bra sätt och bygger upp strategiska partnerskap och regelbundna strukturer för växelverkan för dem i fråga om såväl verksamhet som ekonomi och finansieringssamarbete
- förstärker medborgarnas grundläggande rättighet till daglig motion och idrott på egen hand eller under handledning genom att påverka alla centrala reformer av lagstiftningen
- förstärker den hälsofrämjande motionens ställning i den nya idrottslagen med tanke på hela befolkningens hälsa och välbefinnande
- upptar främjande av fysisk aktivitet i regeringsprogrammet och i strategier på olika nivå och för olika sektorer för att främja befolkningens hälsa och välbefinnande och utvärderar vilken inverkan besluten har på den fysiska aktiviteten
- påverkar samhällets möjligheter att stödja en fysiskt aktiv livsstil och avlägsnar hinder för det genom skattetekniska lösningar och olika stödåtgärder
- ökar finansieringen till fysisk aktivitet som främjar hälsan och välbefinnandet och startar fler samarbetsprojekt
- utreder finansieringen till fysisk aktivitet som främjar hälsan och välbefinnandet i Finland
- inkluderar personalens motionsprocess i revideringen av centralförvaltningen som en del av utvecklingen av statsrådets gemensamma arbetshälsoprocess
- främjar jämställdhet och likabehandling
- inkluderar hälsofrämjande motion och motionens kostnadseffektivitet i strategier och planer inom idrotts- och hälsovetenskap
- forskar om de teman som tas upp i riktlinjerna i det här dokumentet för att främja hälsa och välbefinnande genom fysisk aktivitet
- deltar aktivt i det europeiska arbetet för utveckling av den hälsofrämjande motionen
- ökar och förbättrar kommunikationen och innehållet om hälsofrämjande motion i olika medier och an-

dra nationella forum (framför allt inom idrottssektorn) och segmenterar dessa för olika gruppers behov, också genom att utnyttja den digitala tekniken

Aktörer på regional och lokal nivå:

- arbetar för att kommuner och landskap ska införa motion och idrott som ett strategiskt val utgående från riktlinjerna i det här dokumentet
- stöder den idrottsansvariga sektorns koordineringsansvar i kommunens sektorsöverskridande arbete för mer fysisk aktivitet, utnämner en kommunal koordinator för hälsofrämjande motion och kommer överens om ansvarsfördelningen mellan olika aktörer
- fortsätter sprida och förankra rekommendationerna för kommunens motions- och idrottsverksamhet
- stöder partnerskap över organisations-, sektors- och yrkesgränserna, funktionsöverskridande samarbete och finansieringssamarbete i det lokala och regionala arbetet för mer fysisk aktivitet
- stöder verksamheten i idrottsföreningar och andra organisationer som anordnar motion och idrott och dessas förutsättningar både direkt och indirekt
- främjar jämställdhet och likabehandling
- effektiverar kommunikationen om motionens hälsoeffekter och om motionsmöjligheter och segmenterar den för olika gruppers behov (exempelvis invandrarkvinnor), också genom att utnyttja den digitala tekniken.

EXEMPEL PÅ GOD PRAXIS

UKM, SHM/Institutet för hälsa och välfärd och PAF *har under 2000-talet ökat sitt samarbete inom finansiering av hälsofrämjande motion. UKM:s och SHM:s samarbete inom finansiering av hälsofrämjande motion inleddes 1995 när programmet I form för livet startade. Det här fungerande samarbetet har bidragit till en ökande sektorsöverskridande finansiering också inom andra program och projekt för hälsofrämjande motion. I och med principbesluten om hälsofrämjande motion (2002, 2008) har arbetet för mer fysisk aktivitet bland medborgarna blivit långsiktigt och fått en stabil finansieringsgrund. Penningautomatföreningen* ***PAF*** *tog ett betydelsefullt initiativ 2005 när den tillsammans med UKM och SHM finansierade den första perioden av programmet Kraft i åren. Det här samarbetet har fortsatt och utvidgats till att omfatta också finansieringen av Det nationella åtgärdsprogrammet för motion bland äldre. UKM, SHM/* ***Institutet för hälsa och välfärd*** *och* ***PAF*** *samlas varje höst till ett gemensamt finansiärsmöte för att koordinera ansökningsprocesserna och de inlämnade projektansökningarna för projekt inom motion och idrott för vuxna, barn och unga, inom hälsofrämjande och inom* ***PAF****:s riktlinjer för bidrag.*

Uleåborgs stad *har betonat motionens och idrottens betydelse bland sina strategiska val. Staden har i sina strategiska mål beslutat att Uleåborg ska vara en mångsidig bildnings-, idrotts-, kultur- och evenemangsstad med en säker och trivsam stadsmiljö. Ett strategiskt mål är också att invånarna ska ha en god självständig livskompetens, som staden stöder genom att uppmuntra dem att göra val som främjar hälsan och välbefinnandet. Uleåborgs program för anordnande av service betonar också jämlik tillgång till idrotts- och motionstjänster och utveckling av pluralismen. Främjandet av fysisk aktivitet ingår i främjandet av kommuninvånarnas hälsa i sin helhet och regelbunden motion är en förutsättning för hälsa och välbefinnande i alla skeden av livet. Uleåborgs motions- och idrottstjänster riktar sig till alla befolkningsgrupper och satsar på att stödja barns och ungdomars uppväxt och utveckling, upprätthålla vuxnas arbets- och funktionsförmåga, öka äldres självständighet och livslust och förstärka gemenskapen. Att stödja utövande av hälsofrämjande, aktiv och mångsidig motion och idrott är ett centralt mål och en viktig uppgift för Uleåborgs stad.*

Joensuu stad *fastställde i sin strategi (2009) att en framtida framgångsfaktor är en ändamålsenlig plan för nätverket av servicepunkter. Behovet uppstod dels av kommunalekonomiska skäl, dels på grund av den kraftiga förändringen i stadsstrukturen till följd av kommunsammanslagningar. De olika förvaltningsnämnderna skulle i början av 2011 utarbeta en egen plan för kommunens servicenät (för närservice, regionservice och centraliserad service) fram till 2020. Genom ett omfattande sektorsöverskridande samarbete gjorde Joensuu tillsammans med Ung i Finland en utredning om möjligheterna till motion och idrott i närmiljön. Den omfattade alla daghems- och skolgårdar, alla större lekparker och alla näridrottsplatser i kommunen. Utgående från utredningen utarbetades en utvecklingsplan för motion och idrott i närmiljön. Den innehöll utvecklingsförslag för alla serviceområden i Jo-*

ensuu och ett förslag för hela stadens del om näridrottsplatsprojekt och deras prioritering. Planen gav staden ett bra verktyg, och i enlighet med planen har tre skolgårdar byggts om till näridrottsplatser.

***Projektet Gränslös motion i Åboregionen** utvecklar och producerar tillsammans med kommunerna och olika experter nätverksmodeller för aktörerna i regionen för främjande av invånarnas och olika sammanslutningars fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Invånarnas fysiska aktivitet har förstärkts bland annat via kommunikation genom att erbjuda information om idrottsplatser i hela Åboregionen på adressen www.liiku.fi/ulos. För kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning har ett regionalt ledsagarkort införts så att en assistent får följa med gratis till idrotts- och kulturtjänster i alla kommuner. För att utveckla samarbetet mellan kommunerna och föreningarna har ett föreningsforum (Turun seudun Seurafoorumi) och ett regionalt forum för anpassad idrott (Soveltavan liikunnan Seutufoorumi) ordnats årligen. Alla kommuner medverkar i ett föreningsutbildningsavtal som erbjuder avgiftsfri utbildning för att höja kvaliteten på föreningsverksamheten. Ett av målen med projektet är att utarbeta ett gemensamt regionalt hälsomotionsprogram, som varje kommun kan tillämpa på sitt sätt.*

*Inom **programmet Kraft i åren**, som koordineras av Äldreinstitutet, har kommunerna utnämnt sektorsöverskridande samarbetsgrupper för hälsomotion för äldre. I grupperna finns representanter åtminstone för social- och hälsovårdsväsendet, idrottsväsendet och organisationssektorn. De tre sektorerna har utsett var sin kommunkoordinator, som har i uppgift att ansvara för det praktiska utvecklingsarbetet med samarbetsgruppen och den ansvariga mentorn vid Äldreinstitutet. I samarbetsgruppen finns dessutom representanter för andra förvaltningsnämnder och för den privata sektorn. I vissa kommuner finns dessutom en styrgrupp eller ett större nätverk för hälsomotion för äldre.*

*I vissa **europeiska länder** används betydande **ekonomiska incitament för cykling till och från arbetet.** I Belgien kan företag och offentliga organisationer ge sina anställda ett skattefritt lönetillägg på högst 0,21 euro/cyklad km/dag, totalt för högst 15 km/dag. Den övre gränsen för incitamentet är ca 660 euro/år. Systemet är organiserat så att arbetsgivaren får skatteåterbäring för utbetalningen av lönetillägg. Motsvarande metoder används i Holland och Storbritannien.*

5 RESURSER

Statsförvaltningen främjar utvecklingen av motion som främjar hälsan och välbefinnandet genom resursstyrning. **Undervisnings- och kulturministeriets** viktigaste uppgift i fråga om motion och idrott är att främja befolkningens välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga under hela livet, med betoning på barns och ungdomars fysiska aktivitet. Ministeriet delar årligen ut statsbidrag som helt eller delvis riktar sig till motion som främjar hälsan och välbefinnandet. Bidrag beviljas för utveckling av motion och idrott för barn, unga och vuxna, till programmen Skolan i rörelse och I form för

livet, till invandrarmotion, till frivilligorganisationer, till kommunernas motions- och idrottsverksamhet, till anläggningsprojekt som gäller idrottsplatser, till forskning om och utveckling av idrottsplatsbyggande och till idrottsinriktad utbildning, forskning och informationsförmedling. År 2013 uppgick undervisnings- och kulturministeriets idrottsanslag till drygt 147 miljoner euro[11].

Vid **social- och hälsovårdsministeriet** hör utvecklingen av motion som främjar hälsan och välbefinnandet till helheten för hälsofrämjande som en del av påverkan av övriga levnadsvanor. Ministeriets huvudmål i fråga om hälsofrämjande motion är att förbättra befolkningens hälsa genom fysisk aktivitet. Framför allt eftersträvas mer vardagsmotion och daglig fysisk aktivitet i alla ålders- och befolkningsgrupper. Tyngdpunkten ligger på barn och ungdomar, äldre och personer som har det sämre ställt.

Social- och hälsovårdsministeriet började stödja projekt inom hälsofrämjande motion 2003 genom att inrätta ett särskilt anslag för verkställande av principbeslutet om hälsofrämjande motion. År 2006 inkluderade ministeriet stödet till hälsofrämjande motion i anslaget för hälsofrämjande, vilket grundar sig på lagen om anslag för hälsofrämjande. Anslagen för hälsofrämjande används för att förbättra befolkningens levnadsvanor (innehåller också stöd till forskning och utveckling). Under de senaste åren har projekt för hälsofrämjande motion beviljats omkring 350 000 euro per år. Som finansiär av samprojekt inom hälsofrämjande motion tillsammans med undervisnings- och kulturministeriet och Penningautomatföreningen har social- och hälsovårdsministeriet inriktat sig på omfattande effektiva hälsomotionsprogram, såsom programmet Kraft i åren, Det nationella åtgärdsprogrammet för motion bland äldre och programmet I form för livet[12].

Kommunikationsministeriets uppgifter i arbetet för hälsofrämjande motion handlar om att utveckla en vardagsmiljö som uppmuntrar till sunda motionsvanor och framför allt att förbättra möjligheterna till gång och cykling vid utvecklingen av trafiksystemen. Ministeriet finansierar byggande och underhåll av gång- och cykelvägar samt forskning och utveckling med anknytning till hälsofrämjande motion. För **miljöministeriets** del inriktas målen för hälsofrämjande motion framför allt på utveckling av samhället och den byggda miljön (vardagsmiljöer som uppmanar till sunda motionsvanor) och på ett hållbart bruk av naturresurser (rekreation i naturen). Miljöministeriet bedriver forskning och utveckling som anknyter till hälsofrämjande motion. Tillsammans med jord- och skogsbruksministeriet stöder miljöministeriet dessutom Forststyrelsens naturtjänster för främjande av rekreation i naturen.

Utöver ministerierna är **Utbildningsstyrelsen och Penningautomatföreningen (PAF)** betydande finansiärer inom motion som främjar hälsan och välbefinnandet. Utbildningsstyrelsens uppgift är att verkställa utbildningspolitik och utveckla utbildningen. Inom motion och idrott för barn och unga ger Utbildningsstyrelsen specialbidrag till utbildningsanordnare för utveckling av den idrottsinriktade klubbverksamheten. PAF stöder frivilligorganisationer inom social- och hälsovård som delvis arbetar med hälsofrämjande motion. PAF har en särskilt betydande roll när det gäller att stödja äldres funktionsförmåga med hjälp av fysisk aktivitet. PAF finansierar också forskning.

Utöver nationell finansiering kan projekt inom motion som främjar hälsan och välbefinnandet få EU-finansiering både via nationella källor och direkt från EU.

För att förbättra den finländska befolkningens hälsa och välbefinnande och samhällets konkurrenskraft bör finansieringen och andra resurser till hälsofrämjande motion öka i framtiden och avdelas för de ändamål där de minskar bristen på motion allra mest (se t.ex. Finansutskottets betänkande 39/2012 Riktlinje 4). Avsikten är att beakta dessa strävanden åtminstone i undervisnings- och kulturministeriets och social- och hälsovårdsministeriets ekonomiplaner för kommande år. En central åtgärd för undervisnings- och kulturministeriets idrottsenhet kommer att vara en nivåhöjning av de allmänna understöden till de nationella och regionala idrottsorganisationer som anses göra det mest betydelsefulla arbetet för hälsofrämjande motion på bred front. Idrottsenheten kommer också att granska alla sina bidragssystem och vid behov ändra kriterierna så att de stöder hälsofrämjande motion och riktlinjerna för den.

Undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet uppmanar också andra mi-

11 Inkluderar anslag också till annan idrott än motion som främjar hälsan och välbefinnandet, såsom tävlings- och elitidrott.

12 Inom SHM:s förvaltningsområde har programmet I form för livet sedan 2010 finansierats via PAF.

TABELL 1. Anslagsmoment för olika aktörer inom statsförvaltningen med vilka befolkningens hälsofrämjande motion och fysiska aktivitet kan ökas, samt de största samfinansierade programmen för främjande av fysisk aktivitet

ANSLAGSMOMENT	FÖRVALTNINGSOMRÅDE
Utveckling av motion som främjar hälsan och välbefinnandet	
UKM:s anslag för utveckling av barn- och ungdomsidrott	UKM/Idrottsenheten (LY)
UKM:s anslag för utveckling av hälsofrämjande motion för vuxna	UKM/LY
UKM:s anslag för integrering av invandrare med hjälp av motion	UKM/LY
UKM:s anslag för TEHYLI-sektorn	UKM/LY
SHM:s anslag för hälsofrämjande	SHM/Gruppen för hälsofrämjande (TERE)
SHM:s anslag för vissa specialprojekt	SHM
De största samfinansieringarna	
UKM:s och RAY:s bidrag till programmet I form för livet	UKM/LY och SHM/RAY
RAY:s, SHM:s och UKM:s bidrag till programmet Kraft i åren	RAY, SHM och UKM/LY
RAY:s, SHM:s och UKM:s bidrag till Åtgärdsprogrammet för motion bland äldre	RAY, SHM och UKM/LY
Arbete för bättre förhållanden för hälsofrämjande motion	
Statsbidrag för anläggningsprojekt som gäller idrottsplatser	UKM/LY
Forskning om och utveckling av idrottsplatsbyggande	UKM/LY
Byggande av gång- och cykelvägar	KM/Trafikverket
KM:s forskning och utveckling inom TEHYLI-sektorn	KM/Trafikverket, Trafi
MM:s forskning och utveckling inom TEHYLI-sektorn	MM
MM:s finansiering till Forststyrelsens naturtjänster för främjande av rekreation i naturen	MM
JSM:s finansiering till Forststyrelsens naturtjänster för främjande av rekreation i naturen	JSM
Frivilligorganisationers verksamhet	
UKM:s bidrag till frivilligorganisationers motions- och idrottsverksamhet	UKM/LY
RAY:s bidrag till frivilligorganisationer och stiftelser inom social- och hälsovårdssektorn	SHM/RAY
Övriga oklassificerade anslag inom TEHYLI-sektorn	
UBS:s särskilda bidrag till utbildningsanordnare för idrottsinriktad klubbverksamhet	UKM/Utbildningspolitiska avdelningen (KOPO)
Statsbidrag till kommunernas motions- och idrottsverksamhet	UKM/LY
Statsandelar och statsbidrag till idrottens utbildningscenter	UKM/LY
UKM:s anslag till idrott, utbildning, forskning och informationsförmedling	UKM/LY
SHM:s idrottsrelaterade anslag för rehabilitering	SHM
JSM:s anslag till utveckling av landsbygden	JSM
ANM:s bidrag till företagsverksamhet inom TEHYLI-sektorn	ANM
TEKES utvecklingsbidrag för företagsverksamhet inom TEHYLI-sektorn	ANM, TEKES
EU-finansiering	EU, nationella källor

nisterier och underlydande verk och inrättningar att rikta sina resurser på att stödja förutsättningar för hälsofrämjande motion inom sina sektorer och minska resursfördelning som kan vara negativ ur ett motionsperspektiv. En större fysisk aktivitet tjänar målen inom många förvaltningsområden, varför en utveckling av det strategiska samarbetet mellan olika finansiärer och styrning av finansieringen till gemensamma ändamål kan effektivera användningen av de befintliga resurserna och ge effektivare resultat. Framför allt omfattande nationella åtgärder kräver samfinansiering, så det måste man satsa mer på framöver. Fungerande exempel på samfinansierade nationella motionsprogram är I form för livet, Kraft i åren och koordineringen av Det nationella åtgärdsprogrammet för motion bland äldre. Vid samfinansiering finansierar varje part en viss överenskommen del av hela projektet.

På lokal nivå finansieras motion och idrott i huvudsak av hushållen, kommunerna, idrottsföreningarna, andra organisationer och företag. För att öka den hälsofrämjande motionen bör man aktivt söka nya finansieringskällor och samarbetspartner. Intressanta nya försök har under den senaste tiden förekommit exempelvis inom finansiering av barn- och ungdomsidrott och vid utveckling av daghems- och skolgårdar med hjälp av samarbetsföretag.

Resurserna till hälsofrämjande motion kan förstärkas också genom att rikta resurser till koordinering och uppföljning av åtgärderna i de här strategiska riktlinjerna via målavtalen med de verk som lyder under undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet och andra organisationer som får allmänna understöd.

6

UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV RIKTLINJERNA

Betydelsen av uppföljning och utvärdering av organisationens basverksamhet och av program, projekt, lagar och andra specialåtgärder har vuxit under de senaste åren. Inom idrottssektorn har den kunskapsbaserade ledningen utvecklats genom många olika åtgärder, såsom att förstärka utvärderingen av de idrottspolitiska åtgärdernas effekt, rikta forskningsanslag till forskning med samhällsrelevans och styra resurser till objektiva mätningar av den fysiska aktiviteten.

Avsikten med riktlinjerna för motion som främjar hälsan och välbefinnandet är att ge ett starkt stöd åt en sådan här positiv och nödvändig utvecklingsgång. Syftet med uppföljningssystemet är att uppmuntra aktörerna att främja motion, idrott och fysisk aktivitet, att förbättra kunskaperna och att följa upp och utvärdera hur situationen förändras. Uppföljningssystemet

är delvis kopplat till EU:s uppföljningssystem för hälsomotion för att möjliggöra jämförelser på europeisk nivå.

Systemet för uppföljning av riktlinjerna för motion som främjar hälsan och välbefinnandet består av två delar: 1) **Kärnuppföljning**, alltså ett begränsat antal indikatorer som ger en helhetsbild av riktlinjerna och 2) **omfattande uppföljning**, alltså den utvärdering av effekten av statsförvaltningens åtgärder på idrottens område som enligt idrottslagen (4 §) hör till statens idrottsråds uppgifter.

Koordineringen av kärnuppföljningen sköts av undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet i samarbete med styrgruppen för hälsofrämjande motion. Uppföljning och utvärdering ingår kontinuerligt i styrgruppens arbete. Uppföljningen rapporteras skriftligt i uppföljningen av regeringsprogrammen och i ministeriernas verksamhetsberättelser samt i form av en särskild rapport i styrgruppens totalrapportering 2015 och 2019.

I arbetet med utvärderingsmodellen för statens idrottsråd, som blir färdig i början av 2015, beaktas riktlinjerna och åtgärdsprogrammet för motion som främjar hälsan och välbefinnandet. Modellen kommer att indelas enligt åldersgrupp: barn under skolåldern 0–6 år; skolelever och elever på andra stadiet 7–18-år; unga vuxna 19–29 år; personer i arbetsför ålder 30–63 år; äldre 64 år och äldre. I arbetet utvärderas åtgärderna inom hela statsförvaltningen (norm-, resurs- och informationsstyrning) med tanke på främjande av fysisk aktivitet. Utgångspunkten är att resultaten och effekten av åtgärderna ska granskas i förhållande till de uppsatta målen.

I sin helhet förutsätter systemet för utvärdering och uppföljning av motion som främjar hälsan och välbefinnandet att existerande metoder för datainsamling utnyttjas i så stor omfattning som möjligt, att de förbättras och att en del nya metoder utvecklas. Framför allt måste existerande metoder för datainsamling (undersökningar, barometrar, utredningar) utvecklas så att de beaktar de strategiska tyngdpunkterna i det här dokumentet och mäter resultaten enligt samma kriterier som andra centrala nationella och internationella undersökningar och uppföljningar. Samtidigt är det viktigt att förstärka uppföljningen och utvärderingen av enskilda projekt och program och att sammanställa resultaten vid forskningsinstitut.

Verkställigheten av riktlinjerna uppföljs via fastställda indikatorer som beskriver befolkningens fysiska aktivitet och mängden sittande på nationell nivå. Kärnuppföljningen bygger i allt högre grad på nationella data från objektiva mätare.

Den fysiska aktiviteten och mängden sittande hos barn och unga har under de senaste åren undersökts objektivt särskilt i samband med det nationella programmet Skolan i rörelse. Även om programmet omfattar bara en begränsad del av barnen i skolåldern ger det möjlighet att följa hur den fysiska aktiviteten och passiviteten utvecklas framför allt i den riktning som programmets åtgärder avser. En viktig enkät är också WHO:s skolelevsundersökning, där resultaten kan jämföras på internationell nivå. Frågorna om fysisk aktivitet i undersökningen ska i fortsättningen utvecklas i samarbete med Jyväskylä universitet.

För de vuxnas del görs den mest omfattande nationella uppföljningen av hälsa och välbefinnande genom den Regionala hälso- och välfärdsundersökningen (ATH). Enkäten besvaras årligen av tiotusentals personer runt om i Finland. Enkäten innehåller också frågor om motion och sittande och om hur personen uppfyller motionsrekommendationerna. ATH-undersökningen kunde i fortsättningen utnyttjas för att få fram enkätbaserade data om motionsvanor. Alternativt kunde detta ingå i undersökningen om den finländska vuxenbefolkningens hälsobeteende och hälsa (AVTK) och motsvarande undersökning om den pensionerade befolkningen (EVTK).

Internationellt övergår undersökningen av befolkningens fysiska aktivitet allt kraftigare till objektiva mätare. I Finland genomfördes de första objektiva mätningarna av befolkningens fysiska aktivitet, kondition och passivitet i samband med undersökningarna Hälsa 2011 och FINRISKI 2012. I fortsättningen kan objektiva mätningar av fysisk aktivitet, kondition och sittande göras i samband med den nationella FINRISKI-undersökningen. Resultaten av de objektiva mätningarna av aktivitet och passivitet i undersökningarna Hälsa 2011 och FINRISKI 2012 kan användas som utgångsnivå för kommande mätningar.

RIKTLINJER	MÅL	UNDERSÖKNINGAR
Riktlinje 1: Mindre sittande	Lågstadieelevernas genomsnittliga sittande minskar från nuvarande 6,2 timmar till 5,5 timmar/dag Högstadieelevernas genomsnittliga sittande minskar från nuvarande 8,8 timmar till 7,5 timmar/dag De vuxnas genomsnittliga sittande minskar från nuvarande 7,5 timmar till 6 timmar/dag	**OBJEKTIVA MÄTNINGAR:** **Mätningar inom Skolan i rörelse** **Undersökningen HÄLSA 2011** (vart tionde år) 18–75+ år/ FINRISKI 2012 (vart femte år) 25–74 år **ENKÄTUNDERSÖKNINGAR:** **WHO:s skolelevsundersökning** (vart fjärde år) 11–15 år **Regional hälso- och välfärdsundersökning ATH** (20–75+ år) **AVTK-undersökningen** (årligen) 15–64 år **EVTK-undersökningen** (vartannat år) 65–84 år
Riktlinje 2: Mer fysisk aktivitet	Barn under skolåldern rör på sig minst en timme per dag Andelen 7–12-åringar som rör på sig minst en timme per dag stiger från 50 till 75 procent Andelen 13–18-åringar som rör på sig minst en timme per dag stiger från 17 till 35 procent Andelen vuxna som rör på sig enligt rekommendationerna stiger från 10 till 20 procent Andelen äldre som rör på sig enligt rekommendationerna stiger från 3–4 till 10 procent Andelen 7–12-åringar som rör på sig mindre än 30 minuter per dag ökar inte från 5 procent Andelen 13–18-åringar som rör på sig mindre än 30 minuter per dag minskar från 20 till 15 procent Andelen vuxna som inte motionerar regelbundet minskar från 15 till 10 procent Fysiskt aktivare verksamhetskultur i organisationer (daghem, skolor, arbetsplatser, äldreboenden osv.) Andelen resor till fots eller med cykel ökar från 30 till 50 procent, vilket innebär 300 miljoner fler resor	**OBJEKTIVA MÄTNINGAR:** **Mätningar inom Skolan i rörelse** **Undersökningen HÄLSA 2011** (vart tionde år) 18–75+ år/ FINRISKI 2012 (vart femte år) **ENKÄTUNDERSÖKNINGAR:** **WHO:s skolelevsundersökning** **Regional hälso- och välfärdsundersökning ATH** **AVTK-undersökningen** **EVTK-undersökningen** **Statens idrottsråds utvärdering** **Nationell resvaneundersökning**

RIKTLINJER	MÅL	UNDERSÖKNINGAR
Riktlinje 3. Motion en central del av hälsofrämjande och av förebyggande, vård och rehabilitering av sjukdomar	Mängden motionsrådgivning ökar klart och minst tvåfaldigt inom hälso- och sjukvårdens kundkontakter	**Särskilda undersökningar och utredningar (bl.a. UKK-institutet, programmet I form för livet)**
	Främjande av fysisk aktivitet ingår i social- och hälsovårdsväsendets dokument i 70 procent av kommunerna (nu 35 procent)	**Statens idrottsråds utvärdering** **TEAviisari (vartannat år)**
Riktlinje 4. Motion och idrott ges en starkare ställning i det finländska samhället	Motion och idrott ges en starkare ställning i lagstiftning, utbildning och olika förvaltningsområdens strategiska planering	**Statens idrottsråds utvärdering**
	Främjande av fysisk aktivitet ingår i de kommunala strategierna i 80 procent av kommunerna (nu 54 procent)	**TEAviisari (vartannat år)**

Bilaga 1. Centrala begrepp

Härnäst beskrivs de centrala begreppen i riktlinjerna.

Välbefinnande

Välbefinnandet byggs upp många faktorer, såsom hälsa, utkomst, boende, ren miljö, trygghet, självförverkligande, utbildning och nära människorelationer. Välbefinnandet består av såväl objektivt mätbara saker som subjektiva personliga värderingar och känslor. Rent allmänt kan man tänka sig att en välmående person, efter att ha fått basbehoven tillgodosedda, har krafter och möjligheter till rekreation, vila, umgänge med sina närmaste, självförverkligande och lärande. Genom att främja välbefinnande kan man garantera möjligheten till ett självständigt och människovärdigt liv under hela livet. För att detta mål ska nås måste strukturerna och arbetsmetoderna inom välfärdsservicesystemet omarbetas och göras mångsidigare till stöd för ett självständigt liv för både individer och familjer. (Bearbetat från programmet Välfärd 2015, SHM 2007.)

Främjande av hälsa

Främjandet av hälsa är investering i hälsa, medveten inriktning av resurser och inverkan på hälsans bakgrundsfaktorer.

Det innebär beaktande av hälsoaspekter i olika politikers beslutsfattande och verksamhet. Främjandet av hälsa är hälsovårdens och kommunens övriga sektorers, frivilligorganisationernas och näringslivets verksamhet i syfte att upprätthålla och förbättra befolkningens hälsa, funktionsförmåga och arbetsförmåga, förebygga sjukdomar och minska olikheter i hälsa befolkningsgrupper emellan. (Kvalitetsrekommendation för främjande av hälsa, SHM 2006).

Motion som främjar hälsan och välbefinnandet

I de här riktlinjerna avser *motion som främjar hälsan och välbefinnandet* all fysisk aktivitet under hela livet, vilken inte upprätthåller och förbättrar endast hälsan utan också välbefinnandet i stort utan de negativa effekter som för stor mängd fysisk aktivitet medför. Hälsomotion kan indelas på många olika sätt, till exempel i vardagsmotion, motion på vägen till och från arbetet, personalmotion, skolgymnastik, motionsidrott, naturmotion och hobbymotion. (Bearbetat från t.ex. Undervisningsministeriets arbetsgruppspromemorior och utredningar 2008:14; Kulmala, Saaristo & Ståhl 2011, 14; Tiihonen 2012.) Det här nya begreppet, och därmed riktlinjerna, erkänner motionens betydelse inte bara för hälsan utan också som en självständig källa till glädje och inspiration, ett redskap för fostran, lärande och kreativitet och ett sätt att bygga upp det sociala kapitalet. De här betydelserna har i hög grad varit underförstådda i det tidigare använda etablerade begreppet hälsofrämjande motion. Nu har vi emellertid nått en tidpunkt då det behövs en mer innehållsrik term vars betydelser olika förvaltningsområden och aktörer lättare kan identifiera sig med och förbinda sig till. Dessutom är begreppet motion som främjar hälsan och välbefinnandet på väg att utvidgas från fysisk aktivitet till att också handla om att minska fysisk inaktivitet, eftersom för mycket sittande har konstaterats vara en betydande självständig riskfaktor.

Fysisk aktivitet, motion och fysisk inaktivitet

Med fysisk aktivitet avses allt muskelarbete som höjer energiförbrukningen från vilonivå. Motion är avsiktlig regelbunden fysisk aktivitet i syfte att exempelvis höja konditionen, förbättra hälsan eller bara njuta av att röra på sig. Fysisk aktivitet på en måttlig men inte för hög belastningsnivå har en positiv inverkan på hälsan om den utförs regelbundet. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007.) Med fysisk inaktivitet eller fysisk passivitet avses här ett så gott som passivt tillstånd där människan använder sin muskelkraft endast för nödvändiga dagliga sysslor. En begränsad användning av musklerna försvagar organsystemens strukturer och försämrar deras funktion, vilket ökar risken för många sjukdomar (God medicinsk praxis-rekommendation för motion 2012). En fysiskt passiv person väljer exempelvis att sitta framför tv:n eller datorn, att köra bil och att åka hiss och rulltrappor istället för att ägna sig åt fysisk aktivitet.

Bilaga 2. Styrgruppen för hälsofrämjande motion 2012–2015

Undervisnings- och kulturministeriet och social- och hälsovårdsministeriet tillsatte genom ett beslut av den 14 december 2011 en styrgrupp för hälsofrämjande motion jämte sekretariat. Gruppen fick i uppgift att bereda nya riktlinjer för hälsomotion och ett tillhörande åtgärdsprogram.

Ordförande
(personlig suppleant inom parentes)

direktör *Taru Koivisto*,
social- och hälsovårdsministeriet
(överinspektör *Veli-Matti Risku,*
social- och hälsovårdsministeriet, till 10.4.2012)
(överinspektör *Marjaana Pelkonen*,
social- och hälsovårdsministeriet, från 11.4.2012)

överdirektör *Riitta Kaivosoja*,
undervisnings- och kulturministeriet
(direktör *Harri Syväsalmi*,
undervisnings- och kulturministeriet)

Medlemmar
(personlig suppleant inom parentes)

eneralsekreterare *Minna Paajanen*,
undervisnings- och kulturministeriet
(undervisningsrådet *Tiina Salminen*,
undervisnings- och kulturministeriet, till 6.2.2012,
överinspektör *Johanna Moisio*,
undervisnings- och kulturministeriet, från 6.2.2012)

överinspektör *Ritva Partinen*,
social- och hälsovårdsministeriet,
överinspektör *Paula Naumanen*
under perioden 14.12.2012–25.10.2013
(konsultativ tjänsteman *Sirpa Sarlio-Lähteenkorva*,
social- och hälsovårdsministeriet)

planerare *Veera Kojo*,
kommunikationsministeriet, till 18.9.2012,
konsultativ tjänsteman *Saara Jääskeläinen*,
från 19.9.2012
(konsultativ tjänsteman *Katariina Myllärniemi*,
kommunikationsministeriet)
konsultativ tjänsteman *Marina von Weissenberg*,
miljöministeriet
(överarkitekt *Timo Saarinen*, miljöministeriet)

direktör *Tommi Vasankari*, UKK-institutet
(specialforskare *Jaana Suni*, UKK-institutet)

direktör *Eino Havas,*
Stiftelsen för Forskning i Idrott och Hälsa, LIKES
(programchef, docent *Jyrki Komulainen*,
Stiftelsen för Forskning i Idrott och Hälsa)

specialsakkunnig *Kari Sjöholm*,
Finlands Kommunförbund
(idrottsdirektör *Niina Epäilys*, Uleåborgs stad)

riksdagsledamot *Juha Rehula*,
Finlands Idrott rf, till 30.12.2012
(generalsekreterare *Teemu Japisson*,
Finlands Idrott rf, till 30.12.2012)

direktör *Matleena Livson*,
Valo Finlands Idrott rf, från 1.1.2013
direktör *Jukka Karvinen*,
Valo Finlands Idrott rf, från 1.1.2013

ordförande *Timo Peltovuori,*
Soveltava Liikunta SoveLi ry, till 19.11.2012
verksamhetsledare *Anne Taulu*,
Soveltava Liikunta SoveLi ry, från 20.11.2012
(direktör *Janne Juvakka*,
Finlands social och hälsa rf, SOSTE)

Styrgruppen i utvidgad sammansättning
(sammanträder vid behov)

motionschef, överstelöjtnant *Matti Santtila*,
Försvarsmakten
viceordförande, verkställande direktör *Esko Ranto*,
statens idrottsråd
forskningsprofessor *Antti Uutela*,
Institutet för hälsa och välfärd
äldre forskare *Sirpa Lusa*, Arbetshälsoinstitutet
undervisningsrådet *Matti Pietilä*,
Utbildningsstyrelsen
dekan, professor *Lasse Kannas*, Jyväskylä universitet,
idrotts- och hälsovetenskapliga fakulteten
sakkunnig *Ulla Silventoinen*, Närings-, trafik- och
miljöcentralen i Norra Österbotten
understödsberedare *Heidi Hakulinen*,
Penningautomatföreningen
idrottsdirektör *Matti Nieminen*,
Heinola kommun/bildningsväsendet
verksamhetsledare *Jorma Savola*,

Kuntoliikuntaliitto ry, till 30.12.2012
direktör *Jukka Karvinen*,
Ung i Finland rf, till 30.12.2012

motionsexpert *Annukka Alapappila*,
Finlands Hjärtförbund rf, under perioden
15.12.2011–30.3.2012 och från 1.1.2013
regionchef *Eeva-Leena Ylimäki*,
Finlands Hjärtförbund rf, under
perioden 1.4.2012–30.12.2012

sektorchef *Elina Karvinen*, Äldreinstitutet
rektor *Jorma Hyytiä*, Urheiluopistojen Yhdistys ry
professor *Taru Lintunen*,
Liikuntatieteellinen Seura, LTS

Sekretariat

överinspektör *Mari Miettinen*,
social- och hälsovårdsministeriet
kulturrådet *Päivi Aalto-Nevalainen*,
undervisnings- och kulturministeriet

Experter

Dessutom hör styrgruppen vid behov andra experter från olika ministerier, expertinstitut, kommuner, organisationer och andra aktörer inom branschen.

Följande personer har deltagit i arbetet regelbundet:
byggnadsrådet *Risto Järvelä*,
undervisnings- och kulturministeriet, ordförande för gruppen för motionsförhållanden
planerare *Kari Koivumäki*,
undervisnings- och kulturministeriet, ordförande för styrgruppen för programmet Kraft i åren
ordförande *Sari Rautio*,
Perheliikuntaverkosto, ordförande för Perheliikuntaverkosto

Styrgruppen

10.2.2012	(utvidgad sammansättning)
16.4.2012	(utvidgad sammansättning)
31.8.2012	(grundsammansättning)
12.10.2012	(utvidgad sammansättning)
31.1.2013	(utvidgad sammansättning)
11.4.2013	(grundsammansättning)
29.5.2013	(utvidgad sammansättning)
11.6.2012	(grundsammansättning)

sammanlagt 8 möten

Styrgruppen för hälsofrämjande motion har haft en arbetsdelegation som har berett och bearbetat riktlinjerna för hälsofrämjande motion i enlighet med styrgruppens beslut

direktör *Taru Koivisto*,
social- och hälsovårdsministeriet (ordf.)
överdirektör *Riitta Kaivosoja*,
undervisnings- och kulturministeriet (ordf.)
direktör *Harri Syväsalmi,*
undervisnings- och kulturministeriet
generalsekreterare *Minna Paajanen*, statens idrottsråd
överinspektör *Mari Miettinen*,
social- och hälsovårdsministeriet (sekr.)
kulturrådet *Päivi Aalto-Nevalainen*,
undervisnings- och kulturministeriet (sekr.)

Arbetsdelegationen

20.11.2011	30.10.2012
3.4.2012	17.1.2013
30.5.2012	26.3.2013
21.8.2012	16/22.5.2013
2.10.2012	18.6.2013

sammanlagt 10 möten

Följande personer har varit permanenta sakkunniga i sekretariatets beredning av riktlinjerna för hälsofrämjande motion:

direktör *Tommi Vasankari,* UKK-institutet
direktör *Eino Havas*,
Stiftelsen för Forskning i Idrott och Hälsa, LIKES

Möten mellan sekretariat och sakkunniga

26.6.2012	23.1.2013
14.8.2012	27.2.2013
10.12.2012	12.3.2013
9.1.2013	5.4.2013

sammanlagt 8 möten

KÄLLOR

Litteratur

Aalto, P. 2001. Naisten liikuntatalous Suomessa. Jyväskylä universitet Institutionen för idrottssociologi. Avhandling pro gradu inom idrottsplanering och idrottsadministration.

Aalto-Nevalainen, P. 2011. Korot kopisevat liikunnan johtoportaassa yhä useammin. Liikunta & Tiede (48) 5, 48–53.

Aira. T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. I verket Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Statens idrottsråds publikationer 2013:3 Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/miksi_murrosikainen_luopuu_liikunnasta.540.news, 3.5.2013.

Ammattikorkeakoulujen toimilupien uudistaminen. Undervisnings- och kulturministeriets webbplats. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/ammattikorkeakoulu_uudistus/toimiluvat/?lang=fi, 7.6.2013.

Boles, M., Pelletier, B. & Lynch, W. 2004. The Relationships between Health Risks and Work Productivity. Journal of Occupational Environment Medicine 2004; 46 (7): 737–746.

Castaneda, A. E., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (red.) 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Rapport 61/2012. Institutet för hälsa och välfärd. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://urn.fi/URN:ISBN: 978-952-245-739-4, 2.1.2013.

Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelma DEHKO 2000–2010: Loppuraportti (2011). Tammerfors: Diabetesförbundet i Finland.

Drummond, M., Sculpher, M.J., Torrance, G.W., O'Brien, B.J. & Stoddart, G.L. 2005. Methods for the Economic Evaluation of Health Care Programmes. Oxford: Oxford University Press.

Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunnan mietintö. Kommissionen för specialgruppers motion och idrott år 2000. 1996. Helsingfors: Undervisningsministeriet.

Fagerlund, E. & Maijala, H.-M. 2011. Saa hengaa eri porukan kanssa. Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen tukeminen (sektoritutkimus). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 248. Jyväskylä: LIKES.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006 (på finska, svenskt sammandrag). Social- och hälsovårdsministeriets utredningar 2007:1. Helsingfors: Yliopistopaino.

Hallal, P., Andersen L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund U. 2012. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet 380, 247–257.

Havas, E. 2013. Arvio vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannuksista suomalaiselle yhteiskunnalle vuonna 2013. Personligt e-postmeddelande 6.6.2013.

Helakorpi, S., Holstila, A.-L., Virtanen, S. & Uutela, A. 2012. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2011 (på finska, svenskt sammandrag). Institutet för hälsa och välfärd.

Henkilöstöliikuntabarometri 2012. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.kunto.fi/tutkimukset2/henkilostoliikuntabarometri/ 18.1.2013.

Hirvensalo, M. 2013. Liikkuvasta lapsuudesta aktiiviseen aikuisuuteen ja vireään vanhuuteen – Elämänkulun taitekohtiin kannattaa panostaa. Liikunta & Tiede 50 (2–3), 18–21.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytilan ja muutokset (på finska, svenskt sammandrag). Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi 2.1.2013.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa - perusraportti vuonna 2008 (på finska, svenskt sammandrag). 2009. Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd. Helsingfors: Taittotalo PrintOne.

Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita (på finska, svenskt sammandrag). Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2007:3. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet.

Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan. Valo ry:n oppaita 2013.

Jarvala, T., Raitanen, J., Rissanen, P. 2010. Diabeteksen kustannukset Suomessa 1998–2007. Finlands Diabetesförbund och Tammerfors universitet. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.diabetes.fi/files/1264/Kustannusraportti.pdf 1.7.2013.

Junkala, P. & Lallukka, K. 2012. Yhteiset kentät? Puheita ja tekoja vähemmistöihin kuuluvien nuorten yhdenvertaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi (på finska, svenskt sammandrag). Inrikesministeriets publikationer 1/2012. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://yhdenvertaisuus-fi-bin.directo.fi/@Bin/271965dffed2bec2eba020607ac9a5e4/1372680546/application/pdf/243044/Yhteiset%20kent%C3%A4t_web.pdf 1.7.2013.

Juutinen Finni, T. 2012. Ne pienet päivittäiset lihasaktiivisuusteot. Liikunta & Tiede 49 (5), 41–43.

Kansallinen FINRISKI 2012 -terveystutkimus. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/finriski/kansallinen_finriski_2012_terveystutkimus 1.7.2013.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.

Aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Helsingfors: Suomen Kuntoliikuntaliitto.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lasten ja nuorten liikunta. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Helsingfors: Finlands Idrott.

Kari, T., Makkonen, M., Moilanen, O. & Frank, L. 2013. Digitaalisten liikuntapelien pelaamistottumukset ja pelaamattomuuden syyt: sukupuoleen ja ikään liittyvät erot Suomessa. Liikunta & Tiede (50) 2–3, 56.

Karvinen, E., Kalmari, P., Säpyskä-Nordberg, M., Starck H., Vainikainen, T. & Tarpila, J. (red.) 2009. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 1 – hyviä toimintatapoja ja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2009.Helsingfors: Äldreinstitutet.

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: LIKES.

Kerkelä, J. 2013. Keskushallinnon uudistushanke. Esitysdiat opetus- ja kulttuuriministeriön kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osaston osastokokouksessa 23.3.2013.

Koivuniemi, K. & Suutari, A. (red.) 2010. Kokemuksia toimivista liikuntaneuvontakäytännöistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 238. Jyväskylä: LIKES.

Kokkonen, J. & Pyykkönen, T. 2011. Suomalainen urheilujohtaja itse asiassa kuultuna. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 24. Tammerfors: Tammerprint oy.

Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (red.) 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011 (på finska, svenskt sammandrag). Rapport 68/2012. Institutet för hälsa och välfärd. Tammerfors: Suomen yliopistopaino Oy.

Kouluterveyskysely. 2012. Institutet för hälsa och välfärd. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset 1.7.2013.

Kulmala, J., Saaristo, V, Ståhl, T. 2011. Terveyttä edistävä liikunta kunnissa (på finska, svenskt sammandrag). Perusraportti 2010. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2001:6. Helsingfors: Undervisnings- och kulturministeriet.

Kunttu, K. & Pesonen T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012 (på finska, svenskt sammandrag). YTHS:n tutkimuksia 47/2013. Studenternas hälsovårdsstiftelse. Helsingfors: Multiprint Oy.

Kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten taloudellinen arviointi. Menetelmät ja käyttäjän opas. Liikenneninfrastruktuurin ja -toimenpiteiden taloudellinen arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 275. Jyväskylä: KopioNiini Oy.

Käypä hoito -suositus. Liikunta. Finska Läkarföreningen Duodecim. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075. 3.1.2013

Lahti, R. (red.) 2012. Ratkaisuja liikunnan ja urheilun harrastamisen taloudellisten esteiden poistamiseksi. Helsingfors: Ung i Finland rf.

Lainaa Liikkumis-Aliasta kouluille ja tapahtumiin. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.valonia.fi/public/default.aspx?contentid=416760&nodeid=14094, 26.3.2013.

Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen -hanke (LATE) 2007–2009. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/late, 8.3.2013.

Liikuntapiirakat ja muut terveysliikuntasuositukset. UKK-institutet. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset, 7.3.2013.

MacCallum, L., Howson, N. & Gopu, N. 2013. Designed to Move. A Physical Activity Action Agenda. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.designedtomove.org/downloads/Designed_To_Move_Full_Report.pdf, 6.6.2013.

Maijala, H.M. & Fagerlund, E. 2012. Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 258. Jyväskylä: LIKES.

Maijala, H.-M. (red.) 2009. Liikunnan palveluketju; Lahti liikkeelle –kehittämishanke. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 228. Jyväskylä: LIKES.

Malina, R.M. & Bochard, C. 2003. Growth, Maturation and Physical Activity. USA: Human Kinetics.

Move! – ett uppföljningssystem kring den fysiska prestationsförmågan. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.edu.fi/move/svenska 1.7.2013.

Mäkinen, J. (red.) 2012. Liikuntajärjestöjen toimialaselvitys. Statens idrottsråds publikationer 2012:6. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/liikuntajarjestojen_toimialaselvitys.html, 3.5.2013.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN tutkimus 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Utbildningsstyrelsen 2013. Kerhotoiminta. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.edu.fi/perusopetus/kerhotoiminta 5.4.2013.

Piirtola, M. 2008. Liikuntaa lääkkeeksi – kuluja vai säästöjä? I verket Leinonen, R. och Havas, E. (red.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden liikunnan edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy.
Puronaho, K. 2013. Lapset, nuoret ja liikuntatalous -tutkimus. Opublicerat förhandsmaterial 10.5.2013.
Rajala, R. 2013. Kooste koululaisten kerhotoiminnasta. Opublicerat material från Utbildningsstyrelsen.
Rotko, T., Aho, T., Mustonen, N. & Linnanmäki, E. 2011. Kapeneeko kuilu? Tilannekatsaus terveyserojen kaventamiseen Suomessa 2007–2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportteja 8/2011. Helsingfors: Yliopistopaino Oy.
Rovio, E. & Pyykkönen, T. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Tammerfors: Tammerprint oy.
Utvecklingsstöd för föreningsverksamhet (föreningsstöd) 2013–2015. Undervisnings- och kulturministeriets webbplats: URL: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/avustukset/Avustukset_seuratoiminnan_kehittamiseen.html?lang=sv, 14.7.2013.
Starck, H., Säpyskä-Nordberg, M., Kalmari, P. & Karvinen, E. 2010. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 3 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 2/2010. Helsingfors: Äldreinstitutet.
Ståhl T., 2005. Reseptillä liikkeelle – liikkumisreseptihankkeen arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 170. Jyväskylä: LIKES.
Rekommendationer för främjande av motion i kommunerna. Social- och hälsovårdsministeriets broschyrer 2010:3swe. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet.
Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Muistiot 2012: 5. Utbildningsstyrelsen. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.oph.fi/julkaisut/2012/liikunta_ja_oppiminen 2.1.2013.
Säpyskä-Nordberg, M., Starck, H., Kalmari, P. & Karvinen, E. 2010. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 2 – hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Hyvät käytännöt 1/2010. Helsingfors: Äldreinstitutet.
Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkoti-iässä. Liikunta & Tiede (50) 2–3, 27–31.
Tammelin, T. & Karvinen, J. (red.) 2008. Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7–18 år. Ung i Finland. Helsingfors: Reprotalo Oy.
Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (red.) 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Vasa: Waasa Graphics Oy.
Terveyden edistämisen laatusuositus (på finska, svenskt sammandrag). Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2006:19. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet.
Terveyden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980–2005. Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2007:23. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet.
Terveysliikunnan ammatillisen opetuksen kehittäminen ammatillisessa koulutuksessa, ammattikorkeakoulutuksessa ja yliopistokoulutuksessa. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 6/2006. Helsingfors.
Toropainen E. 2013. Onko liikuntaneuvonta tuloksellista? Terveysliikuntauutiset /UKK-institutet, februari 2013.
Tulenheimo, M. 2011. Kilometrikorvaukset työmatkapyöräilystä. Poljin 4/2011. Pyöräilykuntien verkosto ry:s och Suomi Pyöräilee -projektets nyhetstidning, 4.
Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. 2011. Liikunta ja tasa-arvo 2011. Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa (på finska, svenskt sammandrag). Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2011:33. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2011/Liikunta_ja_tasa-arvo_2011.html, 2.1.2013.
Tuunanen, K., Koivuniemi, K. & Kivimäki, S. 2012. Liikkujan apteekki terveysliikuntaa edistämässä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 256. Jyväskylä: PunaMusta Oy.
Lagen om företagshälsovård. Handbok för tillämpning av lagen om företagshälsovård. Social- och hälsovårdsministeriets handböcker 2004:12. Social- och hälsovårdsministeriet. Helsingfors: Edita Prima Oy.
Nästan fyra miljoner till idrotts- och motionsföreningar. Undervisnings- och kulturministeriets webbplats. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2013/06/seuratuki.html?lang=fi&extra_locale=sv, 24.6.2013.
Valtion liikuntahallinto terveyttä edistävän liikunnan kokonaisuudessa. Statens idrottsråds publikationer 2012:1. Yhteisjulkaisu Liikuntatieteellisen Seuran kanssa. Helsingfors: Kopijyvä Oy.
Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005. Social- och hälsovårdsministeriets handböcker 2005:17. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet.
Vasankari, T. 2012. Fyysisen aktiivisuuden jana. Opublicerad figur.
Vasankari, T. 2013. Arvio liikkumattomuuden hinnasta diabeteksen osalta vuonna 2007. Personligt e-postmeddelande 7.3.2013.
Voimaa vanhuuteen -ohjelman seuranta- ja arviointiraportti 2012. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/tuotteet/voimaa+vanhuuteen+-ohjelman+raportit/, 1.7.2013.
Wiss, K., Frantsi-Lankia, M. Koskinen, H. & Saaristo, V. 2012. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto sekä lasten ja nuorten ehkäisevä suun terveydenhuolto 2011. Asetuksen (338/2011) toimeenpanon seuranta ja valvonta. Institutet för hälsa och välfärd

(THL). Raportti 71/2012. Tammerfors: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.
Wu, S., Cohen, D., Shi, Y., Pearson, M. & Roland, S. 2011. Economic Analysis of Physical Activity Interventions. American Journal of Preventive Medicine 40 (2), 149–158.
Ympäristön kannalta haitalliset tuet. Opublicerad utredning från finansministeriet.
Zacheus, T., Koski, P. & Tähtinen, J. 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta. Liikuntasuhteen merkitys kotoutumisessa Suomessa. Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A:212. Åbo: Åbo universitet. Voimaa vanhuuteen -ohjelman seuranta- ja arviointiraportti 2012. Available in Web format: URL: http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/tuotteet/voimaa+vanhuuteen+ -ohjelman+raportit/, 1 July 2013.
Wiss, K., Frantsi-Lankia, M. Koskinen, H. & Saaristo, V. 2012. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto sekä lasten ja nuorten ehkäisevä suun terveydenhuolto 2011. Asetuksen (338/2011) toimeenpanon seuranta ja valvonta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 71/2012. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.
Wu, S., Cohen, D., Shi, Y., Pearson, M. & Roland, S. 2011. Economic Analysis of Physical Activity Interventions. American Journal of Preventive Medicine 40 (2), 149–158.
Ympäristön kannalta haitalliset tuet. Unpublished report of the Ministry of Finance.
Zacheus, T., Koski, P. & Tähtinen, J. 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta. Liikuntasuhteen merkitys kotoutumisessa Suomessa. Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A:212. Turku: Turun yliopisto.
Zhang, J. & Chaaban, J. 2013. The economic cost of physical inactivity in China. Preventive Medicine 56, 75–78.

Lagar

Kommunallag 365/1995. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1995/19950365
Lag om jämställdhet mellan kvinnor och män. 609/1986. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1986/19860609
Idrottslag 1054/1998. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19981054. 2.1.2013.
Ungdomslag 72/2006. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2006/20060072
Hälso- och sjukvårdslag 1326/2010. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2010/20101326. 2.1.2013.
Lag om företagshälsovård 1383/2001. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2001/20011383
Lag om likabehandling 21/2004. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2004/20040021
Finlands grundlag 731/1999. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1999/19990731
Statsrådets förordning om timfördelningen i den grundläggande utbildningen 28.6.2012. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/vireilla_koulutus/perusopetus/liitteet/forslag_till_forordning_1.pdf, 7.6.2013.
Äldreomsorgslag 980/2012. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980

Nationella politiska och strategiska dokument

Regeringens jämställdhetsprogram 2012–2015. Social- och hälsovårdsministeriet. Publikationer 2012:10. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.stm.fi/sv/under_arbete/utvecklingsprojekt/jamstalldhetsprogrammet
Kehittämisohjelma maahanmuuttajien kotouttamiseen liikunnan avulla (på finska, svenskt sammandrag). Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:16. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Kehittamisohjelma_maahanmuuttajien_kotouttamiseksi_liikunnan_avulla.html, 27.6.2013.
Nationell strategi för gång och cykling 2020. Kommunikationsministeriet. Program och strategier 4/2011. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.lvm.fi/web/fi/julkaisu/-/view/1243726, 18.1.2013.
Nationell åtgärdsplan för gång och cykling 2020. Trafikverkets planer 3/2012. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www2.liikennevirasto.fi/julkaisut/pdf3/ls_2012-03_nationell_atgardsplan_web.pdf, 18.1.2013.
Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015. Institutet för hälsa och välfärd (THL). 2013.
Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Undervisningsministeriets arbetsgruppspromemorior och utredningar 2008:14 (på finska, svenskt sammandrag). Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2008/Liikkuva_ja_hyvinvoiva_Suomi_2010-luvulla?lang=en&extra_locale=sv, 1.7.2013.
Liikunta-alan yrittäjyyden kehittämisstrategia 2020. Publikation från Diges ry finansierad av arbets- och näringsministeriet. 26.3.2010. Helsingfors: Sporttipaino Oy.
Liikunta-alan yrittäjyyden toimenpideohjelma 2020. Publikation från Diges ry finansierad av arbets- och näringsministeriet och undervisnings- och kulturministeriet. 9.6.2011. Helsingfors: Picaset.

Regeringsprogrammet för statsminister Jyrki Katainens regering 22.6.2011. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi332892.pdf, 2.1.2013.

Työelämän kehittämisstrategia. Arbets- och näringsministeriet. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.tem.fi/files/33484/TEMtyoelaman_kehittamisstrategia2020_A4_fi.pdf, 18.1.2013.

Valon strategia 2013–2015. Yhteinen tekeminen on kilpailuetumme. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.valo.fi/arvostus-ja-resurssit/, 26.4.2013.

Statsrådets principbeslut om utvecklingslinjerna för motion och kost som främjar hälsa. Social- och hälsovårdsministeriets broschyrer 2008:10swe. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1069549. 1.7.2013.

Statsrådets principbeslut om riktlinjer för främjande av idrott och motion. Undervisningsministeriet. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm17.pdf, 1.7.2013.

Finansutskottets betänkande (39/2012) om statsbudgeten för 2013.

EU-dokument

EU Physical Activity Guidelines. 2008. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf, 1.7.2013.

European Comission Communication "Developing the European Dimension in Sport" 2011. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2011:0012:FIN:en:PDF, 1.7.2013.

European Comission White Paper on Sport. 2007. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://ec.europa.eu/sport/white-paper/the-2007-white-paper-on-sport_en.htm#wp, 1.7.2013.

European Comission White Paper "A Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related health issues." Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_en.pdf, 1.7.2013.

Slutsatser från rådet och företrädarna för medlemsstaternas regeringar, församlade i rådet den 27 november 2012, om underlättande av hälsofrämjande fysisk aktivitet. Tillgänglig i elektroniskt format: URL: http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2012:393:0022:0025:SV:PDF, 12.7.2013.