

A black and white photograph of three soldiers running through a muddy trench. They are wearing tactical gear and have mud on their faces. The background is a cloudy sky. The text 'FYS 2' is overlaid in the center, and a question is below it.

FYS 2

*Är vi starka nog för
kris och krig?*



RAPPORT

ÄR VI STARKA NOG FÖR KRIS OCH KRIG?

FÖRORD

Denna rapport handlar om hur träning och fysisk aktivitet hos befolkningen kan bidra till att öka Sveriges civila beredskap och långsiktiga motståndskraft.

Frågan är högaktuell i en tid när kriser och krig hotar oss på ett sätt vi inte varit vana vid. Vi behöver förbereda oss och stärka beredskapen på alla plan, även vår egen fysiska förmåga.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Katarina Andersson".

KATARINA ANDERSSON

Ordförande i Active Sweden

Rapporten är framtagen våren 2026 av Active Sweden - branschorganisationen för gym- och träningsaktörer i Sverige.

INTRODUKTION

Vi stärker Sveriges beredskap på många områden – men vi talar för lite om människors fysiska kapacitet.

Rapportens tre budskap till beslutsfattare:

- Sverige behöver en starkare befolkning för att klara kris och krig
- Gym- och träningsanläggningar kan vara en viktig resurs i Sveriges beredskap
- Fler måste få möjlighet till fysisk aktivitet och träning – det gäller särskilt sjukskrivna, arbetslösa, ungdomar och andra grupper som idag står utanför



Ungdomars fysiska aktivitet behöver öka

I en tid av säkerhetspolitiska förändringar och växande hot rustas försvaret upp. Våra beredskapslager byggs ut och kris- och krigsförberedelser prioriteras högt. Alla dessa åtgärder förutsätter att befolkningen har arbetsförmåga, hälsa och motståndskraft. Utan det förlorar satsningarna mycket av sin effekt.

Ska våra beredskapssatsningar få verklig effekt måste även befolkningens fysiska kapacitet stärkas. Den fysiska förmågan är en central del av samhällets beredskap.

I en tidigare rapport från 2025, "FYS – Ett skatteavdrag för fysisk aktivitet", föreslog Active Sweden ett utvidgat RUT-avdrag till träningstjänster för att stärka folkhälsan. Denna rapport följer upp det förslaget med fokus på fysisk aktivitet som en del av vår gemensamma motståndskraft.

SÄMRE ALLMÄN HÄLSOSTATUS

Aktuell statistik från Folkhälsomyndigheten visar en minst sagt bekymmersam utveckling av svenskarnas fysiska status.

Andelen unga vuxna (16–29 år) med övervikt eller obesitas har ökat från cirka en femtedel till närmare en tredjedel på 20 år. I dag uppskattas omkring en halv miljon unga vuxna ha ett BMI över 25, vilket räknas som gränsen till övervikt. Övervikt och obesitas i ung ålder ökar även risken för hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes samt vissa cancerformer, konsekvenser som ofta följer individen i livets senare skeden.

VAR TREDJE UNG VUXEN ÄR IDAG ÖVERVIKTIG

Andelen vuxna som når rekommendationen om minst 150 minuters fysisk aktivitet per vecka är i princip oförändrad sedan 2016. Vi vet också att det vardagliga stillasittandet ökat på senare år.

Bland barn och unga är utvecklingen särskilt oroande. Andelen flickor i åldrarna 11, 13 och 15 år som når rekommendationen om minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet är oförändrad eller negativ över tid, detta medan pojkars utveckling är oförändrad eller svagt positiv. Därmed etableras skillnader i fysisk kapacitet och hälsa redan i tidig ålder.

Larmen om denna utveckling har hörts åtskilliga gånger på senare år. Skolan, sjukvården och Försvarsmakten har alla lyft problemen med att ungas hälsostatus sjunker. Trots dessa larm och trots att vi väl känner till den fysiska aktivitetens betydelse för vår hälsa och arbetsförmåga har ingen förbättring skett. Tvärtom ser utvecklingen negativ ut, vår fysiska förmåga försämras.

ANDELEN SOM UPPFYLLER REKOMMENDATIONEN OM MINST 150 MINUTERS FYSISK AKTIVITET I VECKAN



KONSEKVENSER FÖR FÖRSVARSFÖRMÅGAN

Denna utveckling får konkreta konsekvenser för Sveriges försvarsförmåga. Enligt uppgifter från Plikt- och prövningsverket går i dag närmare två av tre unga inte vidare från det första steget i mönstringsprocessen, där den vanligaste orsaken är uppgiven sjukdom, diagnos eller skada. Andelen som inte kan gå vidare har ökat markant sedan värnplikten återaktiverades 2018/2019.

ANDELEN SOM INTE KAN GÖRA VÄRNPLIKTEN FORTSÄTTER ÖKA

Studier där enkätuppgifter jämförts med registerdata från Socialstyrelsen visar att självrapporteringen i hög grad är tillförlitlig. Det finns alltså inget som tyder på att detta främst handlar om att undvika värnplikt. I stället pekar utvecklingen på en bredare utmaning: allt fler saknar i dag den grundläggande fysiska kapacitet som krävs för att klara kraven vid mönstringen.

Detta är inte bara en fråga för det militära försvaret. När den generella hälsobasen i befolkningen försvagas påverkar det samhällets samlade beredskap – både civilt och militärt. Grundläggande fysisk kapacitet blir därmed en avgörande faktor för att kunna möta kriser och upprätthålla viktiga samhällsfunktioner.

Försvarsmakten har ett uttalat mål att öka antalet värnpliktiga och stärka totalförsvaret. Om en växande andel unga inte når upp till de grundläggande kraven riskerar det att skapa en obalans mellan ambition och faktisk förmåga. Att stärka befolkningens fysiska hälsa blir därmed en central del av att långsiktigt säkerställa Sveriges försvarsförmåga.

FÖRSVARSMAKTENS KRAV

Minimikraven för att göra värnplikt är inte direkt översättbara till allmänna krav, utan beror på både vikt och kön. Utifrån tabellerna som används av Plikt- och prövningsverket är ett uppskattat minimikrav på styrka att **män ska klara av att lyfta 70 kilo, medan kvinnor ska klara av 50 kilo.**

Vid mönstring genomförs även ett konditionstest på cykel. Om vi översätter detta till ett motsvarande konditionskrav för löpning så innebär det att alla som gör värnplikten ska klara av att **springa 3 km på under 19 minuter.**

ATT SPRINGA 3 KM UNDER 19 MINUTER MOTSVARAR KRAVET FÖR ATT KLARA MÖNSTRINGEN

Givetvis kan inte hela befolkningen förväntas fungera som soldater eller utföra motsvarande krävande uppgifter civilt, men Försvarsmaktens krav ger en fingervisning om vilken fysisk kapacitet som fordras för att vi ska klara oss i en kris- eller krigssituation. Det indikerar också hur stor del av befolkningen som kan utgöra en beredskapsresurs.

FYSISK HÄLSA SOM BEREDSKAPSFRÅGA

Den fysiska kapaciteten hos befolkningen är inte bara en fråga om att vi behöver ha starka och väl fungerande soldater. Den fysiska förmågan påverkar även den civila beredskapen. En stark befolkning klarar sig själv i högre grad och kräver inte hjälp och insatser från andra.

Starka invånare kan bidra i arbetet i stället för att vara en belastning i en krissituation. Vi blir helt enkelt mindre sårbara om så många som möjligt kan ta vara på sig själva.

RENT PRAKTISKT KAN DEN FYSISKA FÖRMÅGAN HANDLA OM SÅDANT SOM ATT:



Bära vatten



Gå längre sträckor



Arbeta långa pass



Hantera stress och sömnbrist

Samhällets civila beredskap är alltså inte enbart en fråga om materiell beredskap, infrastruktur, livsmedel och annat vi behöver. Det handlar även om befolkningens grundläggande fysiska förmåga att arbeta, stödja och hjälpa andra, hantera påfrestningar och återhämta sig vid kris.

EN BEFOLKNING MED GOD FYSISK KAPACITET GER DÄRFÖR FLERA FÖRDELAR UR ETT

BEREDSKAPSPERSPEKTIV:

- **Högre arbetsförmåga** i samhällsviktiga funktioner. Medarbetare i samhällsviktiga yrken klarar att utföra uppgifterna även när belastningen ökar. Detta stärker motståndskraften i verksamheter som vård, räddningstjänst och försvar.
- **Lägre risk för livsstilssjukdomar** som belastar vården i kris. Samhällets vårdresurser kan användas där de behövs som mest vid kriser och störningar.
- Bättre **motståndskraft mot stress och psykisk ohälsa**. En god fysisk hälsa innebär generellt ett bättre psykiskt välmående, vilket **stärker samhällets samlade motståndskraft** vid långvariga påfrestningar.
- Den **kan mobiliseras snabbare vid extraordinära händelser**. En god fysisk kapacitet gör att fler snabbt kan delta i frivilliginatser och stödja samhällsviktiga funktioner, vilket stärker beredskapen.

ETT STRATEGISKT PERSPEKTIV

Om Sveriges civila beredskap ska stärkas på sikt behöver fysisk aktivitet betraktas som en samhällsinvestering snarare än en privat angelägenhet. I dag saknas ett tydligt beredskapsperspektiv i folkhälsoarbetet kopplat till fysisk träning.

Mot bakgrund av den oroande utvecklingen av den fysiska aktiviteten hos befolkningen, ökningen av övervikt bland unga samt de växande svårigheterna att rekrytera fysiskt lämpade individer till försvaret finns det därför skäl att betrakta gym- och träningssektorn som en komponent i samhällets civila beredskap. En strukturerad och professionellt ledd träning är ett verktyg för att få fler att träna mer, vilket i sin tur kan öka den fysiska förmågan hos befolkningen som helhet.

Att stärka drivkraften för regelbunden träning samt att erkänna träningens roll i samhällets motståndskraft blir därmed inte enbart en folkhälsofråga, utan också en beredskapsfråga.

TIDIGARE FYS-RAPPORT – FÖRSLAG OM SKATTEAVDRAG

Active Sweden presenterade i en rapport från 2025 ett förslag om att införa ett skatteavdrag för fysisk aktivitet.

Den modell som föreslogs i rapporten är en utvidgning av dagens RUT-avdrag, som gäller för vissa hushållsnära tjänster, till att även omfatta träningstjänster. Tanken med skatteavdraget är att möjliggöra för fler att börja träna genom en ekonomisk stimulans.

I rapporten beräknades kostnaden för ett sådant skatteavdrag maximalt uppgå till 6,8 miljarder kronor per år. Samtidigt uppskattar Folkhälsomyndigheten kostnaden för den fysiska inaktiviteten till 16,5 miljarder kronor. Ur ett samhällsperspektiv skulle det alltså, förutom folkhälsovinsten, även bli en ekonomisk vinstaffär om svenska folket började träna mer med hjälp av ett skatteavdrag.



FYS-rapporten 2025 från Active Sweden. Där presenteras fördelarna med att införa ett skatteavdrag för fysisk aktivitet.

En viktig poäng med skatteavdraget är att det även omfattar flera grupper och just de som troligen har störst behov av träning – pensionärer, sjukskrivna, arbetslösa och studenter. Dagens friskvårdsbidrag har ett liknande syfte, men ingen av dessa grupper omfattas av det. Ett skatteavdrag för träning kan alltså vara ett sätt att vända en negativ utveckling när det gäller befolkningens fysiska status. Med skatteavdraget får fler möjlighet att träna och förbättra sin fysik. När fler tränar ökar befolkningens totala fysiska förmåga.

GYM- OCH TRÄNINGSEKTORN SOM BEREDSKAPSRESURS

Gym är idag Sveriges största organiserade infrastruktur för vuxnas och många ungdomars fysiska träning. Anläggningar finns över hela landet, med utbildade instruktörer och etablerad kompetens. Det innebär en redan tillgänglig resurs för att stärka Sveriges beredskap.



Dessa verksamheter når dagligen hundratusentals människor och bidrar till bättre fysisk kapacitet, minskad ohälsa och ökad arbetsförmåga. Träning har dessutom positiva effekter på den psykiska hälsan, vilket ytterligare förstärker dess samhällsnytta.

Sett ur ett beredskapsperspektiv innebär detta att träningssektorn utgör en fungerande struktur för att stärka befolkningens fysiska förmåga. Genom att i högre grad inkludera träningssektorn i beredskapspolitiken ökar samhället sin motståndskraft och förbättrar förmågan att agera vid kris.

Träning och tillgång till träningsmöjligheter bör därför ses som en integrerad del av Sveriges samlade beredskapsförmåga – inte bara som en folkhälsofråga. Det är en strategisk komponent i den civila beredskapen.

SLUTSATSER

Denna rapport vill lyfta fram hur träning och fysisk förmåga är avgörande för vår samhällsberedskap. Träning har traditionellt setts som något som främst gynnar individen. Samhällsperspektivet har ibland kommit in genom att träningen gör att människor håller sig friskare och då minskar belastningen på sjukvården.

I den värld vi lever i idag måste vi lyfta perspektivet ytterligare en nivå. Svenska folket behöver stärka sin fysiska förmåga - inte bara för att hålla sig friska, må bättre och avlasta sjukvården - utan det behöver även ses som en beredskapsfråga.

Regeringen gav förra året Folkhälsomyndigheten i uppdrag att förbereda en nationell kraftsamling under 2026 för att öka vardagsrörelsen bland befolkningen. Det är ett steg i rätt riktning, men det kommer inte alls att räcka med den typen av initiativ eller nya rekommendationer från myndigheterna. Vad som krävs är att människor, den breda allmänheten, börjar träna mer och stärker sin fysiska kapacitet.

Ett sätt att uppnå det är att minska de ekonomiska hinder som kan finnas för människor att börja träna. En modell är att införa ett skatteavdrag för träningstjänster genom att utvidga omfattningen av godkända RUT-tjänster. Det skulle då vara en konkret politisk åtgärd för att stärka beredskapen.

Först då kan vi vända en negativ utveckling som pågått under många år - och först då kan vi börja tala om att vår beredskap på riktigt är god.

SAMMANFATTANDE PUNKTER:

- Vi har allvarliga hälsoproblem i Sverige. Andelen överviktiga ökar och Försvarsmakten larmar om att färre klarar kraven för att göra värnplikten.
- Det är avgörande för vår samhällsberedskap att människor tränar mer och blir fysiskt starkare.
- Gym- och träningsanläggningar är en resurs för vår samhällsberedskap. Utbildade instruktörer kan hjälpa många till att bli friskare och starkare.
- Med ett skatteavdrag kan fler ta steget att börja träna. Ett skatteavdrag når även flera grupper som behöver träningen allra mest.
- Berörda aktörer bör uppmuntras till samarbete: Försvaret, skolan, sjukvården och gym- och träningsanläggningar. Vi vill bidra i beredskapsarbetet.

När Sverige rustar måste vi också rusta människorna!



“Vi behöver förbereda oss och stärka beredskapen på alla plan, även vår egen fysiska förmåga.”

Katarina Andersson, ordförande i Active Sweden

ACTIVE SWEDEN

Active Sweden 2026