

Miten Suomi voi pysäyttää liikkumattomuuden laskukierteen?

Liikkumisen edistäminen on politiikan ydintä, todettiin Hyvilin, Kuntaliiton ja Olympiakomitean järjestämässä *Liikuttavan hyvät ja huonot uutiset* -keskustelussa.

Katso tallenne: Liikuttavan hyvät ja huonot uutiset

Miten Suomi voi pysäyttää liikkumattomuuden laskukierteen? Katso keskustelu, jossa Sari Essayah, Tommi Vasankari ja Jaajo Linnonmaa etsivät ratkaisuja liikkumisen, terveyden ja talouden haasteisiin.

Keskustelun nostoja:

Suomalaisten liikkumattomuus on kansanterveyden ja kansantalouden suurimpia haasteita. Tällä hetkellä liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnalle ovat vähintään kolme miljardia euroa vuodessa. Mikäli nykyinen kehitys jatkuu, summa voi kasvaa jopa 11 miljardiin.

– Jos terveyttä ei oteta vakavasti, kansantalous romahtaa, totesi ministeri, kunnanvaltuutettu ja aluevaltuutettu **Sari Essayah** paneelikeskustelussa.

Nuorten liikkuminen romahtaa yläkouluvaiheessa

Lääketieteen tohtori, UKK instituutin johtaja Tommi **Vasankari** nosti esiin erityisen huolestuttavan kohdan lasten ja nuorten liikkumisessa: alakoulun ja yläkoulun taitteen.

– Liikkuvasta ekaluokkalaisesta tulee vähän liikkuva nuori. Kutosen ja seiskan välisenä kesänä tapahtuu jotain.



Tutkimusten mukaan juuri tässä vaiheessa askelmäärät romahtavat, ja monen lapsen säännöllinen harrastaminen päättyy. Paneelissa korostettiin, että koulupäivien rakenteilla ja harrastustoiminnan muodoilla voidaan ratkaisevasti vaikuttaa nuorten liikkumiseen.

Arki ja harrastukset kuormittavat perheitä

Yrittäjä Jaajo Linnonmaa kuvasi perheiden arkea, jossa harrastusrumba väsyttää niin lapset kuin vanhemmat.

– Lapset ja vanhemmat ajetaan harrastuksissa loppuun.

Ratkaisuksi keskustelijat ehdottivat matalan kynnyksen mahdollisuuksia liikkua jo koulupäivän aikana. Tämä helpottaisi myös vanhempien arkea ja loisi tilaa koko perheen yhteiselle liikkumiselle. Tällä hetkellä yhtenä keinona on ollut Harrastamisen Suomen malli, jonka avulla kunnissa on pyritty tuomaan harrastukset heti koulupäivän yhteyteen. Mallia kehitetäänkin parhaillaan muun muassa urheiluseuratoiminnan yhteistyön osalta.

Tarvitaan suunnitelmia ja tavoitteita

Keskustelijat olivat yksimielisiä siitä, että liikkumisen lisääminen vaatii johdonmukaisia toimia ja eri hallinnonalojen yhteistyötä.

– Tehdään suunnitelma, asetetaan mitattavat tavoitteet ja toteutetaan tätä, kiteytti Vasankari.

Essayah painotti, että terveyden edistäminen ei saa jäädä ”ynnä muu” -listalle, vaan se tulee nähdä osana talouden ja hyvinvoinnin kokonaisuutta:

– Ennaltaehkäisy ei näy heti viivan alla, siksi se on haastavaa tehdä poliittisesti. Sitä kuitenkin kannattaa tehdä, sillä se on politiikan ydintä.

Erityisesti uusien kuntastrategioiden ollessa tällä hetkellä tekeillä, liikkumisen edistäminen on tärkeä nostaa esille. Mahdollisuus vaikuttaa tuleviin strategiaan valintoihin on nyt.

Viisi suositusta kunta- ja aluepäättäjille liikkumismyönteiseen päätöksentekoon

1. Johda poikkihallinnollisesti ja pitkäjänteisesti – liikkumisen edistäminen vaatii yhteistyötä kansallisella ja paikallisella tasolla.
2. Suunnittele yhdyskuntarakennetta liikkumista tukevaksi – arkiympäristöjen tulee kannustaa kaikenikäisiä liikkumaan lihasvoimin.
3. Luo tehokkaampia taloudellisia kannustimia – ohjauskeinoja tarvitaan lisää liikkumisen edistämiseksi kunnissa ja alueilla.
4. Tuo liikunta vahvemmin koulutukseen – perus- ja toisen asteen koulut sekä korkeakoulut tukemaan aktiivista elämäntapaa.
5. Sitouta terveydenhuolto ja harrastustoiminta – vahvempi elintapaohjaus ja harrastajalähtöinen malli tukevat kuntalaisten hyvinvointia.

Suositukset perustuvat **Liikunnallinen elämäntapa kestävän kasvun aikaansaa-
jana (STYLE) -tutkimuksen politiikkasuosituksiin** liikkumisen lisäämiseksi.

Tutustu myös

Olympiakomitean materiaalipankki **Päättäjille**