



ENNAKKO- MATERIAALI

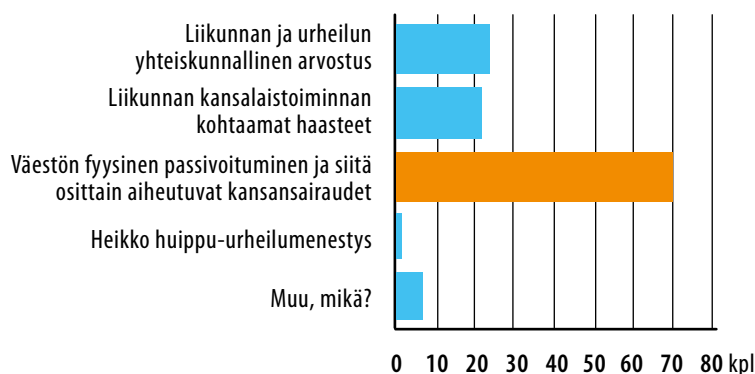
TERVETULOA KANSALLISEEN LIIKUNTAFOORUMIIN 2014!

Ohessa käyttöönnne Foorumin ennakkomateriaalit. Materiaalin avulla on tarkoitus palauttaa mieliin, mihin jäimme viime vuoden Foorumissa, kuvata graafein väestön vähäiseen liikuntaan liittyviä haasteita sekä koota yhteen esitämämme haasteet ja ratkaisuehdotukset. Materiaalin tehtävä on herättää keskustelua ja luoda raamia yhteiselle kokoontumiselle.

VUODEN 2013 FOORUMIN SATOA

Lähde: Foorumin 2013 ennakkoaineistot ja puhujien puheenvuorot

Vuonna 2013 osallistuneiden näkemys liikuntakulttuurin keskeisistä haasteista. Kyselyyn vastasi 124 osallistujaa.



VUODEN 2013 OSALLISTUJIIEN RATKAISU-ESITYKSET LIIKKUMATTOMUUTEEN:

Jotta asian ehkäisemiseksi TODELLA tehtäisiin jotain, viesti pitää tulla yhteiskunnan vaikuttajilta (ei liikuntatoimijoilta).

Kaikki alkaa kotoa, järjestelmät tukemaan liikkuvaa lapsuutta ja vanhemmuutta.

Koulut, kodit ja seurat entistä kiinteämpään yhteistyöhön.

Liikunnan arvostusta on saatava nostettua IN-jutuksi OUT-jutun sijaan.

Verotusratkaisut voisivat innostaa.

Infrastruktuurin kehittäminen arkiliikuntaa suosivaksi!

Liikunta on tehtävä kiinnostavaksi myös niille, jotka eivät halua harrastaa seuroissa.

”Pakkoliikuntaa” kouluihin, päiväkoteihin, työpäiviin, vanhainkoteihin jne.

Liikkumattomille on kohdennettava omia ryhmiä ja tekoja, eivät he lähde liikkumaan jo aktiivisten kanssa.



LIIKUNTAVAJEeseen VASTATTAVA NOPEASTI JA PITKÄJÄNTEISESTI.



Horizontaalisia ongelmia ei pystytä ratkaisemaan vertikaalisilla organisaatioilla. Sitä vastoin tarvitaan poikkihallinnollista yhteistyötä, joka vaikuttaa ihmisten arkeen esimerkiksi urheilujärjestöjen, koulujen, päiväkotien, vanhustenhuollon ja työpaikkaliikunnan yhteistyön kautta. Vain tällaisilla ratkaisuilla Suomesta voidaan rakentaa maailman liikkuvien urheilukansa 2020-luvulla.

Valtiosihteeri Olli-Pekka Heinonen, valtioneuvoston kanslia

Samaan aikaan kun kuntoliikunta tavoittaa paljon uusia ihmisiä, syrjäytyä kasvava osa väestöstä liikunnasta kokonaan. Asenteisiin ja liikuntakulttuuriin vaikuttamme me kaikki, mutta kiireisintä on nyt muuttaa toimintatapoja niin, että etenkin nuoria ei syrjäytetä liikunnasta kohtuuttomilla kustannuksilla ja harrastehenkisten vaihtoehtojen puutteella.

Paavo Arhinmäki, kulttuuri- ja urheiluministeri

Liikuntakulttuuri on, osana muuta yhteiskuntaa, suurten muutosten kohteena. Samalla kun yhteiskunta odottaa entistä enemmän liikunnan toimijoilta vastauksia ja panostusta väestön liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen, liikunnan ydintoimijat miettivät fokuksen siirtämistä entistä selvemmin liikunnasta urheiluun. Tämän kysymyksen tasapainoinen ratkaiseminen tulee merkittävästi vaikuttamaan siihen, minkälaisen painoarvon liikuntakulttuuri yhteiskunnassamme jatkossa saa.

Tommi Vasankari, UKK-instituutin johtaja



VUONNA 2014 JATKETAAN TÄSTÄ



Kuvalähde: Karkaavat projektit. Kasautuvat tutkimukset. LTS, VLN liikuntatieteellinen jaosto, OKM, 2011

Näivettääkö liikkumattomuus Suomen?

Huono kunto ja vähäinen liikunta tappavat enemmän ihmisiä maailmassa kuin tupakka. Suomessakin yhä useampi lapsi sairastaa aikuis-ten tauteja, joka viides aikuinen on lihava ja työkyvyttömyyseläkkeelle jäädään keskimäärin 52-vuotiaana.

Yksilölle liikkumattomuus on kiistaton terveyden ja hyvinvoinnin riskitekijä. Yhteiskunnan kestävyyttä se tuhoaa kasvattaen terveydenhuollon menoja ja alentaen työelämän tuottavuutta.

Vähäisen liikunnan ongelmat on tiedostettu jo pitkään – liikuntaväen keskuudessa. Liikuntasektorin tahto ja resurssit eivät yksin riitä päättämään niistä toimenpiteistä, jotka edesauttavat kaikkia suomalaisia oivaltamaan, että liikkumattomuus ja runsas istuminen ovat henkilökohtaisesti huonoja valintoja.

Hallinnonalojen välinen yhteistyö on saatava toimimaan!

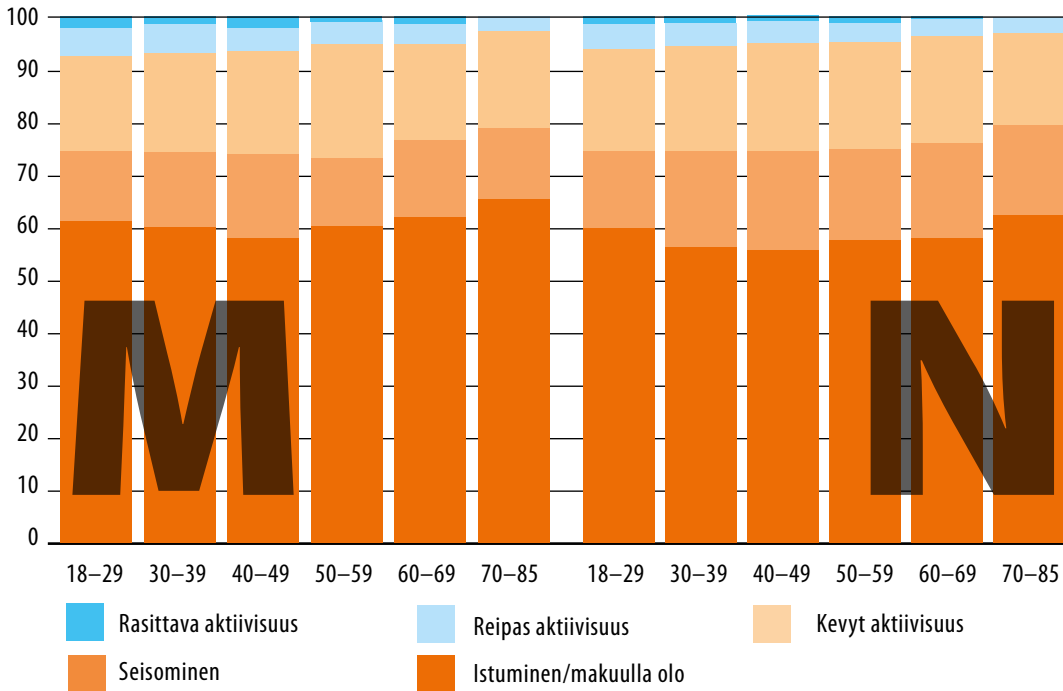
Onko Suomella tähän tulevaisuudessa varaa?



TUTKIMUSTIETOA LIKKUMATTOMUUDESTA

Suomalaiset (18–85-v.) viettävät keskimäärin 76 % valveaoloajastaan paikallaan eli maaten, istuen tai seisten.

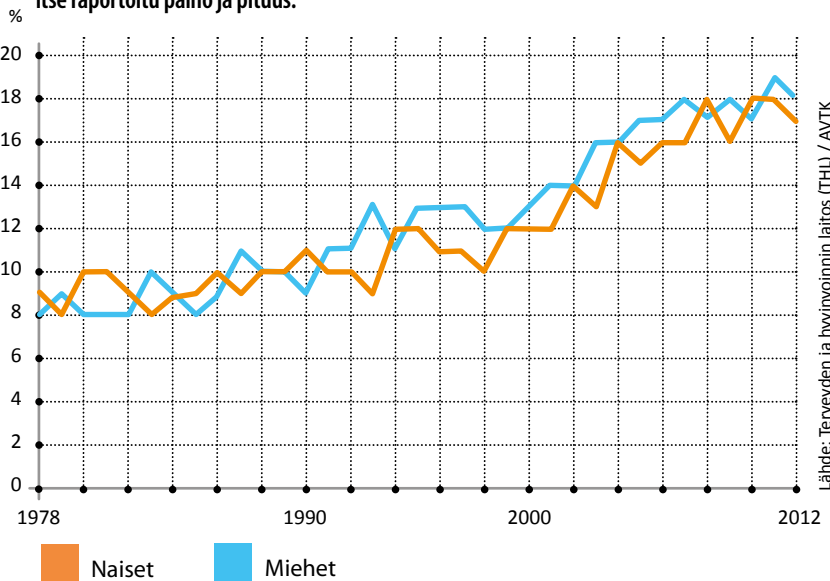
Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden keskimääräiset osuudet mittaussajasta (%) miehillä ja naisilla ikäryhmittäin.



Lähde: Terveys 2011 -tutkimuksen Fyysinen aktiivisuus ja kunto -alaotos- Husu ym. Lääkärehti 25–32/2014

Joka viides aikuisväestöstä voidaan luokitella lihavaksi.

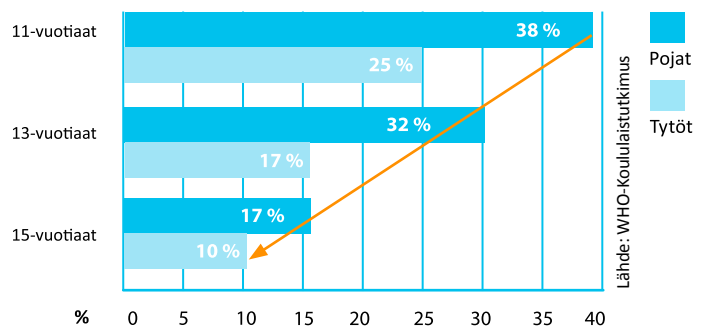
Lihavien (BMI>30) prosenttiosuus 25–64 -vuotiaista 1978–2012, itse raportoitu paino ja pituus.



Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) / AVTK

Liikuntasuosituksen täyttävien tyttöjen ja poikien osuudet iän mukaan v. 2010 (%)

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on globaalisti tunnistettu tosiasia.



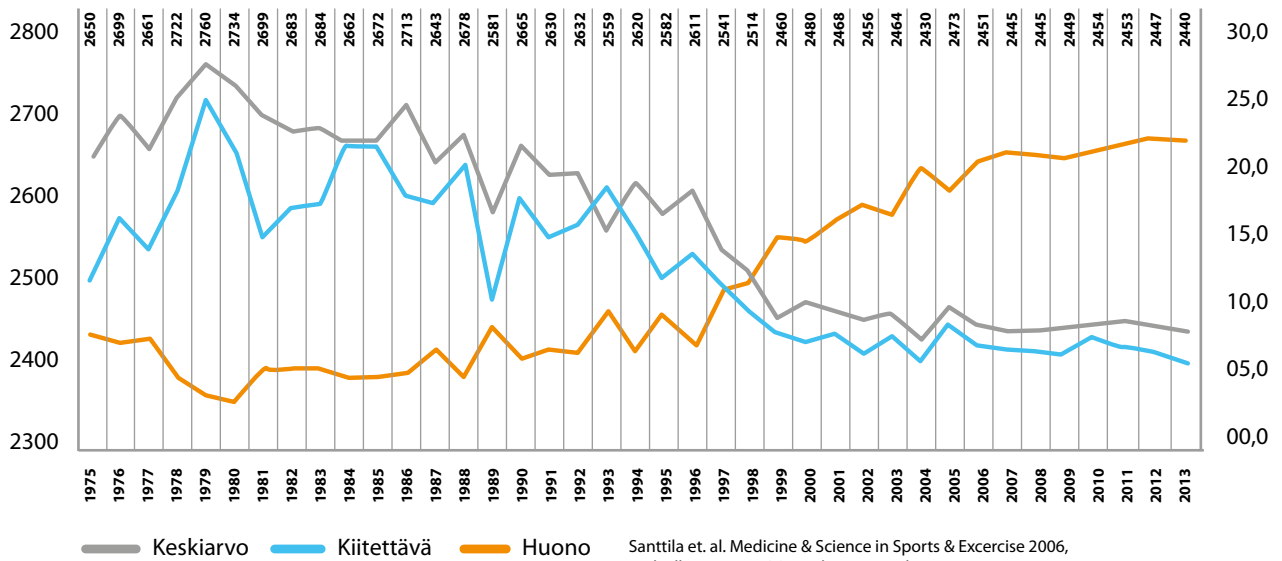
Lähde: WHO-koululaistutkimus

Vuonna 1980 palvelukseen astuva varusmies juoksi 12 minuutin testissä keskimäärin 2 734 metriä ja 33 vuotta myöhemmin lähes 300 metriä vähemmän.

Palvelukseen astuvien miesten juoksumatkat ja jakaumat 1975–2013.

JUOKSUMATKA 12 MIN (m)

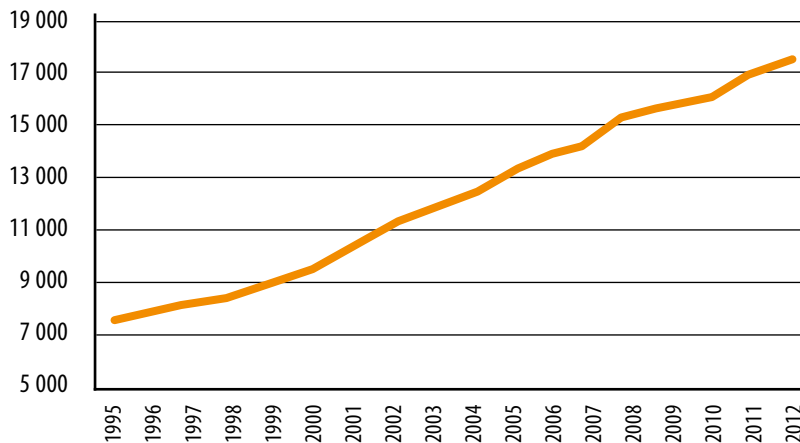
JAKAUMA (%)



Santtila et. al. Medicine & Science in Sports & Exercise 2006, mukailien PEHENKOS, VM-kuntotestitilastot

Lähde: Pääesikunta, henkilöstöosasto

Terveydenhuollon menot yhteensä, käyvin hinnoin (M€).



Lähde: Suomen virallinen tilasto, terveydenhuollon menot ja rahoitus 2012, THL.

Vuonna 2012 Suomen terveydenhuoltomenot olivat 17,5 miljardia euroa. Asukasta kohden menot ovat nousseet 2000-luvulla 1 844 eurosta 3 229 euroon.

Liikkumaton elämäntapa heikentää työelämän tuottavuutta, kilpailukykyä ja on voimakkaasti yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin sekä syrjäytymiseen. Liikkumattomuuden aiheuttamat suorat terveysmenot muodostavat teollisuusmaissa 1,5–3,8 % terveydenhuollon kokonaiskustannuksista. Pelkästään diabeteksen osalta liikkumattomuudesta aiheutuu vuositasolla yli 700 M€ kustannukset.

OSALLISTUJIIEN ENNAKKOVASTAUKSET KOOTTUNA

Liikkumattomuus on jo tovin ollut seminaarien, työryhmien ja strategioiden kestoaihe. Olemme jo pitkälti oivaltaneet arjen kipupisteet, joissa fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä, tässä kuitenkin ratkaisevasti onnistumatta. Viime vuoden Liikuntafoorumin osallistujat kaipasivat konkreettisia tekoja puheiden ja visioiden sijaan. Ohessa kootusti tänä vuonna vastanneiden (98 kpl) näkemykset keskeisistä haasteista ja ratkaisuista. Osaltaan näitä käytetään Liikuntafoorumin julkilausuman ja lupausten laadinnassa.

ELÄMÄNTAPA ON KULJETTA-
MINEN JA KIIRUHTAMINEN.

Keskeisin este, ettei liikkumattomuuden negatiivista kehitystä ole saatu käännettyä, vaikka ongelma on tunnistettu jo pitkään?

- **YHTEISKUNNAN** ja elinympäristön kehittäminen on tapahtunut fyysisen aktiivisuuden näkökulmaa miettimättä, seurauksena istumista ja passiivisuutta suosivia rakenteita.
- **FYYSINEN** passiivisuus linkittyy mukavuudenhaluun, tehokkuusvaatimuksiin ja vapaa-ajan ylläpitäntään. Liikunnan vastavoimat massiiviset. Arjen sänky-auto-työtuoli-auto-sohva-sänky -ketju on katkeamaton.
- **KENELLE** liikkumattomuuden hoito kuuluu? Tyypillinen ongelma, jota siilomainen hallintorakenne ei pysty taklaamaan. Jotta eri toimialat saadaan toimimaan yhdensuuntaisesti, tarvitaan käsky ylempää (esim. VNK).
- **IHMINEN** on laiska perusuunteeltaan.
- **TOIMENPITEET** on suunniteltu liikuntaväen lähtökohdista ja näkökulmista käsin, jolloin ne eivät useinkaan kohtaa vähän liikkuvien toiveita, tarpeita, arvoja, merkityksiä ja käsityksiä hyvästä elämästä.
 - **LIIKUNTATOIMI** on marginaalissa valtioneuvostossa, kunnissa ja terveyden edistämisessä.
 - **YKSILÖIHIN** kohdistuva viestintä ei puhuttele: syyllistäminen, yleistäminen, ylhäältä alaspäin -asenne.
 - **LIIKUNTA** on kallista.

PERINTEISEN TOIMINTA-
TAPAMME TAKIA MODERNIT,
KILPAILEVAT (JA USEIN
HUONOT) VAIHTOEHDOT
VOITTAVAT.

- **LIIKUNTAPOLITIikka**, urheiluliike ja keskeiset liikunta-toimijat eivät ole ottaneet ongelmaa vakavasti: "Eihän tämä meille kuulu, emmekä pysty sitä yksin ratkaisemaan". Aktiiviset tavoitetaan, passiivisia ei.
- **JÄRJESTÄYTYNYT** liikunta orientoituu urheilun ja kilpaurheilun edistämiseen, eikä edes halua lähteä vähäisen liikkumisen talkoisiin.
- **LIIKUNTAMÄÄRÄRAHOJA** käytetään ei-vaikuttaviin asioihin.
- **ENNALTAEHKÄISEVÄ** terveyden edistäminen jää sairaudenhoidon jalkoihin.
- **SOSIOEKONOMISET** tekijät (koulutus, tulotasot, asema työelämässä) selittävät valtaosan terveyskäyttäytymisestä, kuten liikkunnasta. Haitalliset terveystottumukset periytyvät.
- **LIIKUNNASTA** saatavia hyötyjä ei ole osattu kuvata muiden hallinnonalojen tavoitteiden näkökulmasta (mm. ilmastonmuutos, väestön toimintakyky jne.).
- **LIIKUNNAN** kenttä on hajautunut ja yhteiskunnallinen vaikuttavuuskynnys ei ylity.
- **KOULULIIKUNNAN** määrä, arvostus ja eläminen ajankäytössä riittämätöntä.
- **UUTTA** ongelmaa on yritetty ratkoa vanhoin keinoin.
- **LASTEN** liikkunnallisuuteen kasvamista rajoittavat vanhempien mallit, päiväkotien ja koulujen käytännöt ja massiivinen viihdetarjonta.

Miksi osallistut Liikuntafoorumiin?

HALUAN TIETÄÄ MITÄ
MINÄ VOIN TEHDÄ FYYSI-
SEN AKTIIVISUUDEN EDIS-
TÄMISEKSI POLIITISISSA
PÄÄTÖKSENTEOSSA SEKÄ
HENKILÖKOHTAISESTI
LÄHIYMPÄRISTÖSSÄNI.

Kiinnostava Ajankohtainen **Verkostoituminen** Oppiminen **Kohtaamispaikka** Tieto **Vaikuttaminen** Työ

LIIKUNTAYRITYSTEN
MERKITYS SUOMALAISTEN
LIIKUTTAJINA KASVAA.

Keskeinen nouseva ilmiö, muutos tai trendi, joka tulee 5–10 vuoden aikana olennaisella tavalla vaikuttamaan liikuntaan, urheiluun tai kansalaistoimintaan?

LIIKUNNASTA INNOSTUNEET PITÄVÄT KIINNI LIIKKUMISEN PUNAISEN LANGASTA, KUN TAAS TÄHÄN KULTTUURIIN KUULUMATTOMAT JÄÄVÄT LIIKKUMISEN ULKOPUOLELLE.

YHÄ USEAMPI NUORI TULEE LIVAHTAMAAN TUTKAN ALLE JA HÄVIÄMÄÄN PERINTEISEN SEURAMUOTOISEN LIIKUNNAN JA URHEILUN KENTILTÄ



Mitkä max. 3 lausetta sinä kirjoittaisit tulevaan hallitusohjelmaan liikunnan näkökulmasta?

Hallitusohjelmanostot jakautuivat pelkistäen kolmen otsikon alle: Lisää liikettä, huippu-urheilu ja kansalaistoiminnan edellytykset. Eniten aloitteita tuli lisää liikettä -otsikon alle, jossa erityisesti lasten ja nuorten mahdollisuudet sekä poikkihallinnollinen vastuu korostuivat.

LISÄÄ LIIKETTÄ

Liikunta on perusoikeus. Kaikkien ikäluokkien liikuntamahdollisuuksia tuetaan. Lapsille ja nuorille taataan tunti liikettä jokaiseen päivään. Huolehditaan opiskelijaliikunnasta. Työnantaja kannustetaan luomaan liikettä lisääviä olosuhteita osaksi työpäivää. Liikunta nähdään yhtenä mahdollisuutena maahanmuuttajien kotouttamisesta.

Liikunta otetaan nykyistä vahvemmin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluketjuihin ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa koulutussisällöistä alkaen. Liikuntaneuvonta ja -lähetteet saatetaan kela-korvauksen piiriin.

Kaavoituksella ja yhdyskuntasuunnittelulla kannustetaan liikkumiseen ja puretaan sen esteitä. Liikuntapaikkojen monipuolisuus, riittävä määrä ja taso turvataan. Ulkoilun mahdollisuuksia kehitetään ja turvataan jokamiehenoidet vähintään nykyisessä laajuudessaan.

Läpäisevän liikunnan periaatetta toteutetaan kaikkien hallinnonalojen yhteistyöllä. Liikuntavaikutusten arviointi otetaan käyttöön kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Vahvistetaan liikunnan peruspalveluluonnetta kunnissa.

HUIPPU-URHEILU

Huippu-urheilijoille ja huipulle pyrkiville luodaan eettisesti kestävä kansainvälisen tason valmentautumisen ja kilpailemisen edellytykset. Huippu-urheilu nähdään tärkeänä kansallisen identiteetin muovaajana. Rohkaistaan valtakunnallisia liikuntajärjestöjä omarahoituksen lisäämiseen erityisesti huippu-urheilussa.

KANSALAISTOIMINNAN EDELLYTYKSET

Yleishyödyllisten yhteisöjen verotusta yksinkertaistetaan ja hallinnollisia veloitteita kevennetään. Rahapeliin yksinoikeusjärjestelmä säilytetään.

LIIKUNNAN EDISTÄMINEN
JA LIIKKUMATTOMUUDEN
VÄHENTÄMINEN OTETAAN
KONKREETTISESTI HUOMIOON
KAIKILLA HALLINNONALOILLA.

MUISTIINPANO



KANSALLINEN
LIIKUNTA-
FOORUMI 2014

Kansallisen liikuntafoorumin järjestävät yhteistyössä

Opetus- ja kulttuuriministeriö, valtion liikuntaneuvosto, valtioneuvoston kanslia, Yleisradio Oy, Valo ja Suomen Olympiakomitea