PÄÄESIKUNTA
Koulutusosasto
Liikuntasuunnittelija Kai Pihlainen

Helsinki 15.1.2019

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnalle

PUOLUSTUSVOIMIEN LAUSUNTO ”VALTIONEUVOSTON SELONTEKO LIIKUNTAPOLITIIKASTA” EDUSKUNNAN TULEVAISUUSVALIOKUNNALLE

Lausunto on laadittu tarkastellen liikuntaa eri elämänvaiheissa, erityisesti varusmiespalveluksen kannalta keskeisen ikävaiheen, 17–20 ikävuosien väliä. Kyseisten ikävuosien väliin ajoittuu miespuoleisen ikäluokan kutsunnat sekä varusmiespalvelus valtaosalle sen suorittavista.

Puolustusvoimien lakisääteiset tehtävät ovat Suomen sotilaallinen puolustaminen, muiden viranomaisten tukeminen, osallistuminen kansainväliseen kriisinhallintaan ja kansainvälisen avun antaminen sekä vastaanottaminen. Lakisääteisten tehtävien hoitaminen vaatii yksilötasolla korkeaa fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn tasoa. Fyysistä toimintakykyä voidaan ylläpitää ja kehittää ainoastaan säännöllisellä liikunnalla. Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös terveyteen, psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Puolustusvoimien liikuntakasvatuksen ja -koulutuksen tavoitteena on turvata fyysisesti toimintakykyinen, aktiivisesti liikuntaa harrastava ja tehtäviinsä motivoitunut henkilöstö normaali- ja poikkeusolojen tarpeisiin.

Liikuntapoliittinen selonteko antaa todenmukaisen kuvan liikunnan nykytilasta. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden väheneminen jo 1980 -luvulta alkaen on ilmentynyt Puolustusvoimien omissa selvityksissä erityisesti heikentyneenä keskimääräisenä aerobisena kuntona ja heikkokuntoisten nuorten kasvaneena suhteellisena osuutena. Kaikilla ennustelaskumalleilla arvioituna on todennäköistä, että varusmiesikäisten (keski-ikä 19 vuotta) nuorten kestävyyskunnon lasku jatkuu ainakin 2030-luvulle. Koska heikko aerobinen kunto, ylipaino sekä vähäinen liikunta-aktiivisuus ovat tuki- ja liikuntaelinvammojen riskitekijöitä varusmiespalveluksen aikana, kestävyyskunnon laskeva trendi on yleisen asevelvollisuuden kannalta huolestuttava kehityssuunta.

Yhteiskunnassamme viime vuosina toteutetut lasten ja nuorten liikuntaa edistävät toimenpiteet, kuten Liikkuva koulu -ohjelman jalkautuminen valtakunnallisesti ja Move -kuntotestien käyttöönotto tukevat Puolustusvoimien lakisääteisten tehtävien toteuttamista ja erityisesti varusmiespalveluksen suorittamista, mikäli toimenpiteet johtavat liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen. Move testien tulosten yhdistäminen varusmiesten kuntomittausaineistoihin mahdollistaisi arvokkaan tutkimusaineiston muodostamisen. Toistaiseksi tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, koska koulujen testeistä ei koota tietoa identifioidusti. Tutkimuksellinen pitkittäisaineisto mahdollistaisi kansainvälisesti ainutlaa-

tuisen ja kansanterveydellisesti merkittävän tiedon tuottamisen. Kaikki toimenpiteet, joilla edistetään asepalveluksen suorittavien nuorten liikunta-aktiivisuutta etenkin 1-5 vuotta ennen varusmiespalvelusta, parantavat puolustusvoimien koulutuksellisia toimintaedellytyksiä. Selonteossa mainitaan toimenpide-ehdotuksena 30 kuntaa kattava kokeiluhanke, jonka tarkoituksena olisi tarjota ohjattua liikuntaa kuntien toimesta kolme kuukautta ennen asepalvelusta. Vastaavia kokeiluita on toteutettu pienimuotoisemmin yhteistyössä sekä kuntien että urheiluseurojen kanssa. Haasteena on havaittu heikkokuntoisten ja ylipainoisten nuorten pitkäjänteinen sitouttaminen toimintaan. Puolustusvoimat on kehittänyt kokeiluista jatkumona sosiaalisen median periaatteita noudattavan liikuntasovelluksen Marsmars. Sovellus sisältää liikunta-aktiivisuutta ja fyysistä kuntoa arvioivan kyselyn, jonka perusteella käyttäjälle tarjotaan kuntotasoon mitoitettua kolmen kuukauden harjoitusohjelmaa. Sovellus sisältää lisäksi laajan harjoitevideokirjaston, toimintakykyä ja hyvinvointia kartoittavia kyselyitä sekä muuta tietoa toimintakyvyn kehittämisestä. Sosiaalisen median periaattein sovelluksella voi jakaa liikuntasuorituksiaan sekä virtuaalisia kannustepalkintoja kavereille. Sovelluksen kehittämistä jatketaan ja sen kohderyhmiä on laajennettu muun muassa reserviläisiin.

Puolustusvoimien pitkäaikaisseurannan mukaan varusmiespalveluksen suorittaneiden fyysinen kunto kehittyy kestävyyden osalta keskimäärin viisi ja lihaskunnon osalta 20–30 prosenttia palveluksen aikana. Kuntoaan kohottavat eniten ne nuoret, joiden kunto on lähtötilanteessa kaikkein heikoin. Sama ilmiö toistuu kehon koostumuksen ja painon osalta. Eniten painoaan pudottavat ja kuntoaan kohottavat lähtötilanteessa ylipainoisimmat varusmiehet. Varusmiespalveluksella voidaan siten katsoa olevan kansanterveydellistä liikunnan välinearvoa. Olisikin tärkeää, että etenkin varusmiespalveluksen alussa heikkokuntoisten ja ylipainoisten nuorten liikunta-aktiivisuutta kyettäisiin tukemaan yhteiskunnallisesti myös palveluksen jälkeen, jotta heidän fyysinen toimintakykynsä säilyisi poikkeusolojen tehtävien kannalta riittävällä tasolla reservissä.

Puolustusvoimat on käynnistänyt vuodesta 2017 alkaen kokeiluihin perustuvan varusmieskoulutuksen uudistuksen (Koulutus2020). Uudistus sisältää useita eri kehityskohtia, mutta selonteon kannalta tarkasteltuna uudistuksessa korostetaan yksilön toimintakyvyn merkitystä osana joukkojen suorituskykyä. Tavoitteena on kehittää varusmiesten psyykkistä toimintakykyä psyykkisen urheiluvalmennuksen keinoin (”Taistelijan mieli”). Fyysisen toimintakyvyn osalta koulutuksen painopiste on kestävyys- ja voimaominaisuuksien kehittämisessä (”Taistelijan keho”). Uudistuksessa tavoitteena on varusmiespalveluksen aikana parantaa koulutettavien fyysistä kuntoa nykymuotoista koulutusta systemaattisemmin ja lisäksi tavoitteena on kehittää varusmiesten valmiuksia jatkaa omatoimista liikunnan harrastamista myös reservissä. Erilaisia koulutusmenetelmiä testataan kokeiluin vuosien 2018 ja 2019 aikana ja onnistuneet kokeilut jalkautetaan valtakunnallisesti 2020-luvun alussa. Uudistuksen vaikuttavuutta voidaan arvioida fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta aikaisintaan 2025–2030.

Selonteon suositukset liikunnan lisäämiseksi kaikissa ikäryhmissä ovat Puolustusvoimien kannalta tärkeitä myös puolustusvalmiudellisesta näkökulmasta. Varusmiespalveluksen jälkeen asevelvollisten fyysisen toimintakyvyn ylläpito- ja kehittäminen jää reserviläisten omalle vastuulle. On tärkeää, että yhteiskuntamme kaikki toimijat tukevat ja mahdollistavat resurssiensa ja vastuidensa puitteissa liikunta-aktiivisuuden edistämistä. Myös vapaaehtoisilla reserviläisjärjestöillä on liikunnan edistämisessä tärkeä rooli. Maanpuolustuskoulutusyhdistys, Reserviläisurheiluliitto ja Puolustusvoimat ovat yhdessä käynnistäneet Lisää liikettä -hankkeen, jonka tavoitteena on edistää reservin liikunta-aktiivisuutta sekä tarjota reserviläisille ilmaisia fyysisen kunnon testitilaisuuksia. Kuntotestien perusteella reserviläisille tarjotaan liikuntaneuvontaa, jossa tukena voidaan käyttää esimerkiksi Puolustusvoimien ilmaista älypuhelinsovellusta Marsmars.

Valtioneuvoston selonteolla liikuntapolitiikasta on mahdollisuus vaikuttaa monitahoisesti suomalaisen yhteiskunnan liikunta-aktiivisuuteen. Kuten tutkimuksin on osoitettu, liikunta-aktiivisuus on yhteydessä useiden kansansairauksien syntymekanismeihin, työ- ja toimintakykyyn sekä esimerkiksi syrjäytymisriskiin. Toisaalta, selonteolla on myönteisiä vaikutusmahdollisuuksia vasta, kun sen esittämiin toimenpiteisiin on annettu riittävät resurssit ja toimenpiteet on jalkautettu käytännön toiminnaksi. Kaikki selonteossa esitetyt, asevelvollisiin kohdentuvat liikuntaa edistävät toimenpiteet tukevat myös Puolustusvoimien valmiudellisia toimintaedellytyksiä suoriutua lakisääteisistä tehtävistään.