VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Asiantuntijakuuleminen, liikenne- ja viestintävaliokunta 5.3.2020
Asia: KAA 12/2019 vp Kesäaika pysyväksi ajaksi

EU-komissio järjesti syksyllä 2018 julkisen kuulemisen, pitäisikö EU:n kesäaikadirektiiviä muuttaa ja nykyisestä kahdesti vuodessa tehtävästä kellonajan siirrosta luopua. Valtion liikuntaneuvosto (toimikausi 2015-2019) antoi 16.8.2018 lausuntonsa asiaan liittyen: www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lausunto-kuuleminen-kesaaikasaannoksista/

Valtion liikuntaneuvosto totesi lausunnossaan syksyllä 2018, että päätettäessä kellonajan siirrosta, tulee huomioida, mitä vaikutuksia kesä- tai talviaikaan pysyvästi siirtymisellä voi olla liikunnan harrastamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Mikäli kellojen siirrosta päätetään luopua, on pysyvä kesäaikaväestön liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta parempi vaihtoehto.

Riittämätön liikunta on merkittävä kansanterveyshaaste

Lapsista ja nuorista vain noin kolmannes, aikuisväestöstä viidennes ja ikäihmisistä muutama prosentti liikkuu terveytensä kannalta riittävästi[1]. Liikunnalla on kiistaton merkitys väestön terveydelle, hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Esimerkiksi noin 10 % suomalaisista sairastaa tyypin 2 diabetesta, josta merkittävä osa voitaisiin ehkäistä elintapamuutoksilla, kuten liikunnan lisäämisellä[2]. Väestön liian vähäisen liikunnan yhteiskunnalliset kustannukset ovat vuositasolla arviolta yli kolme miljardia euroa[3]. Riittämätön fyysinen aktiivisuus lisää terveydenhuollon suoria kustannuksia, tuottavuuskustannuksia menetettyjen työpanosten osalta, ikääntyneiden hoivakuluja sekä sosiaalietuuksien kustannuksia. Välillisesti liikunnalla on laaja-alaisia vaikutuksia yhteiskunnan eri sektoreille, kuten terveyteen, oppimiseen, työkykyyn, kotouttamiseen, syrjäytymisen ehkäisyyn ja sotilaalliseen suorituskykyyn.

Ihmiset liikkuvat enemmän päivänvalon aikana

Nykyinen kesäaikakäytäntö lisää valoisaa aikaa iltaan, joka on arkena tyypillinen ajankohta liikunnalle ja ulkoilulle. Suomen Ladun selvityksen mukaan suomalaiset liikkuvat aktiivisimmin arki-iltaisin aikavälillä 16.30–19.30[4].

Kansainvälisissä tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että pidemmällä illan päivänvalolla on vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään, vaikka muiden sääolosuhteiden vaikutus on vakioitu[5, 6]. Aikuisten osalta asiaa ei ole tutkittu riittävästi.

Suomalaisesta aikuisväestöstä 96 prosenttia harrastaa ulkoilua. Keskimäärin aikuisväestö ulkoilee 2–3 kertaa viikossa ja ulkoilukertoja kertyy 170 kertaa vuodessa[7]. Monet ulkoliikunta-aktiviteetit kuten lenkkeily, pyöräily, sienestys, marjastus, kalastus ja patikointi sekä suositut ulkoliikuntalajit (ratsastus, jalkapallo, golf, suunnistus jne.) ovat usein riippuvaisia päivänvalosta.

Ulkoliikuntapaikkojen ja leikkipuistojen käyttömahdollisuudet vähenevät päivänvalon vähentyessä illoista

Liikuntapaikkojen LIPAS-tietokannan mukaan Suomessa on noin 23 600 ulkoliikuntapaikkaa. Näistä noin 7 500 kpl (32 %) on valaistuja. Lähiliikuntapaikoista valaistuja on 37 %, kuntoradoista 73 %, pallokentistä 29 % ja golf-kentistä 1 %. Huomioitava on, että valaistusmahdollisuuksien löytyminen ei takaa, että valaistus on käytössä tai riittävä.

Nykyisellä kesäaikakäytännöllä aurinko laskee esimerkiksi Helsingissä elokuun lopussa noin klo 20.30 ja syyskuun lopussa noin klo 19.00. Ilman kesäaikakäytäntöä aurinko laskisi elokuun lopussa klo 19.30 ja syyskuun lopussa klo 18.00.

Edellä olevan perusteella voidaan laskea **kesäajasta luopumisen vähentävän valaisemattomien ulkoliikuntapaikkojen (16 000 kpl) käyttöaikaa Suomessa elo-syyskuun arkipäivinä illoista yhteensä noin 690 000 tuntia**[8]**.** Tämä kasvattaisi olosuhdepulaa monissa suosituissa liikuntalajeissa.

Liikuntapaikoista yli 70 % on kuntien omistuksessa. Mikäli kesäajasta luovuttaisiin ja kunnat haluaisivat säilyttää olemassa olevien, nykyään valaisemattomien, ulkoliikuntapaikkojen käyttötunnit, tarvittaisiin valaistusten lisärakentamista. Kesäajasta luovuttaessa, liikuntapaikkojen valaistuksen lisääntynyt tarve kasvattaisi ainakin jonkin verran energian käyttöä.

Viime vuosikymmeninä pienten lasten piha- ja ulkoleikit ovat vähentyneet. Tutkimusten perusteella tiedetään, että lapset liikkuvat ulkona oleillessaan reippaammin kuin sisällä. Useissa leikkipuistoissa ei ole valaistusta tai valaistus on riittämätön tai poissa käytöstä. Näin ollen ulkoilumahdollisuudet leikkipuistoissa ovat ainakin jossain määrin sidoksissa päivänvaloon.

Kaksi näkökulmaa terveysvaikutuksiin

Valo ja sen vaihtelu säätelevät ihmisen sisäistä rytmiä, joka vaikuttaa moniin fysiologisiin tekijöihin, kuten hormonituotantoon, lämmönsäätelyyn, mielialaan sekä immuunijärjestelmän toimintaan. Ihmisen sisäisen kellon on todettu häiriintyvän kellonajan siirroista.

Osa tutkijoista on nähnyt pysyvän talviajan parempana vaihtoehtona, koska varhaisempi aamun valoisuus helpottaisi heräämistä ja vähentäisi kaamosoireita. Toisaalta edellä esitettyyn viitaten, talviaika lyhentää illan valoisuutta, mikä vähentää mahdollisuuksia liikunnan ja ulkoilun harrastamiseen. Myös tällä voi olla vaikutus väestön terveyteen.

Mikäli kellojen siirrosta päätetään luopua, pysyvään kesäaikaan siirtyminen on väestön liikunnan harrastamisen ja fyysisen aktiivisuuden määrän näkökulmasta todennäköisesti parempi vaihtoehto. Väestötasolla pienikin muutos fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa voi merkitä isoja kansanterveydellisiä vaikutuksia.

Minttu Korsberg
pääsihteeri, valtion liikuntaneuvosto
LitM, hallintotieteiden väitöskirjatutkija

---

[1] Husu, P.; Sievänen, H.; Tokola, K.; Suni, J.; Vähä-Ypyä, H.; Mänttäri, A.; Vasankari, T. (2018). Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto.

[2] Vasankari, T.; Kolu, P. (toim.) (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

[3] Vasankari, T.; Kolu, P. (toim.) (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

[4] Karlsson, E. Suomen Latu. Esitys Kansallisessa liikuntafoorumissa 29.10.2019.

[5] Goodman, A,; Page, A.S.; Cooper, A.R.; International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. Daylight saving time as a potential public health intervention: an observational study of evening daylight and objectively-measured physical activity among 23,000 children from 9 countries. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity volume 11, Article number: 84 (2014).

[6] Aggio, D.; Smith L.; Fisher A.; Hamer M. Association of light exposure on physical activity and sedentary time in young people. Int J Environ Res Public Health. 2015 Mar 10;12(3):2941-9. doi: 10.3390/ijerph120302941.

[7] Sievänen, T.; Neuvonen, M. (toim.). Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212.

[8] Laskutapa: kuussa keskimäärin 21,5 arkipäivää x 2 kuukautta x 16 000 valaisematonta liikuntapaikkaa = 688 000.