Tampere 19.10.2021

Asiantuntijakuuleminen eduskunnan valtiovarainvaliokunnan sivistys ja tiedejaosto asiasta
Liikuntatoimen rahoituksen riittävyys, erityiset kipupisteet?

Korona loi liikunnan ja liikkumisen polarisoitumista – mitä kertoo tutkimus?

Koronapandemia on vaikuttanut suomalaisten liikkumiseen, liikuntaan ja urheiluun monella tavalla. Toisaalta järjestäytyneen liikkumisen tiloja ja paikkoja on suljettu, toisaalta omatoimista liikkumista on raportoitu joissakin kyselyissä jopa normaalia enemmän. Kokonaiskuvan kansalaisten liikkumisessa saa parhaiten, kun kaikkea liikkumista (työssä, koulussa, vapaa-aikana ja matkoissa paikasta toiseen kulkemisessa) arvioidaan luotettavilla ja toistettaville menetelmillä asetelmassa, josta löytyy myös luotettava vertailutieto aikaisemmilta vuosilta. Koronavuosina liikkumista ja liikuntaa selvittäviä tutkimuksia on tehty kyselyin sekä liikemittaria hyödyntäen. Seuraavassa lyhyt listaus muutamista korona-aikana toteutetuista väestötutkimuksista.

Lasten ja nuorten liikkumista ja liikuntaa selvittävä LIITU-tutkimus on aikaisemmin toteutettu keväällä 2016 ja 2018 sisältäen laajan kyselyn ja viikon ajan aktiivisuusmittarin käytön. Keväällä 2020 vastaava 1-9 luokkalaisten mittaus toteutettiin Pirkanmaalla ja Varsinais-Suomessa muutaman kunnan alueella. Verrattaessa kevään 2020 tuloksia vastaaviin mittauksiin keväältä 2016 ja 2018 havaittiin koulujen ja harrastustoiminnan sulkujen aikaan lasten ja nuorten liikkumisen vähentyneen merkittävästi. Ikäryhmästä riippuen askelia ”puuttui” arkipäivistä keskimäärin parista tuhannesta yli 3.000 päivää kohti oppivelvollisuusikäisiltä. Koko kevään 2020 sulkujakson aikana tämä tarkoitti noin neljännesmiljoonaa askelta vähemmän liikettä koululaista kohti.

Toisen asteen opiskelijoiden liikkumisen ja liikunnan väestötutkimus (LIITU toinen aste) käynnistyi ensimmäistä kertaa helmikuussa 2020. Tutkimus päätettiin kuitenkin keskeyttää, koska korona aikana suunnitellut järjestelyt eivät toteutuneet. Syksyllä 2020 tutkimus käynnistettiin uudelleen ja tutkimus onnistuttiin toteuttamaan hyvin lukiolaisilla. Ammattikoululaisten opetus oli pitkälti etäjärjestelyin toteutettu, joten heidän osaltaan tutkimusta ei kyetty tekemään edustavasti. Lukiolaisista vain noin 3% saavutti päivittäisen liikkumisen suosituksen (60 min päivässä). Vastaavasti he keräsivät päivittäin noin 6.100 – 6.200 askelta, mikä on vähemmän kuin millään muulla alle 70-vuotiaalla väestöryhmällä. Myös vuonna 2020 toteutetun kyselyn mukaan ikäryhmän tytöistä / naisista liikkumistaan oli oman ilmoituksensa mukaan lisännyt 43% ja vähentänyt 35%, vastaavat luvut pojilta / miehiltä 31% lisännyt ja 40% vähentänyt.

Työikäisten liikkumista tutkitaan parhaillaan käynnissä olevassa KunnonKartta 2021 -tutkimuksessa. Siinä 7 maakunnan alueella väestöotospohjaisesti kutsutaan yhteensä noin 10.000 20-69 -vuotiasta suomalaista fyysisen kunnon testeihin ja laboratoriomittauksiin. Lisäksi tutkittavat käyttävät viikon ajan liikemittaria ja vastaavat kyselyyn. Tutkimuksen tuloksia voidaan verrata suoraan vastaavalla tavalla toteutettuun KunnonKartta 2017 -tutkimukseen niin fyysisen kunnon, liikkumisen, työkyvyn kuin terveydenkin osalta. Tutkimuksen tulokset vastaavat seuraaviin

kysymyksiin: onko suomalaiset koronan jälkeen huonommassa fyysisessä kunnossa, liikkuuko työikäiset vähemmän vai enemmän kuin aikaisemmin, nukkuuko työikäiset vähemmän kuin ennen korona-aikaa, onko työkyky heikentynyt korona-aikana, jne.

Yhteenveto

Koronapandemian aikaisen liikkumisen, liikunnan ja urheilun osalta voi todeta, että liikunnan harrastaminen on ollut vähäisempää liikuntapaikkojen ja -tilojen sulkemisen vuoksi. Edelleen tilojen ja harrastustoiminnan käynnistyttyä uudelleen kaikki aikaisemmin mukana olleet eivät ole löytäneet takaisin liikunta- ja muiden harrastusten pariin. Yksilölliset erot liikkumisen osalta ovat hyvin suuria – osa näyttäisi lisänneen liikkumistaan ja osalla se on vähentynyt. Lisäksi on alustavaa näyttöä siitä, että aikaisemmin vähän liikkuneet liikkuvat poikkeusaikana edelleen vähemmän ja aikaisemmin enemmän liikkuneet ovat kyenneet jopa osin lisäämään liikkumistaan. Syksyn KunnonKartta -väestötutkimus osoittaa onko näin tapahtunut laajemmassa mitassa väestötasolla.

Kun halutaan vähentää liian vähäisen liikkumisen aiheuttamaa kustannusta yhteiskunnalle, pitää pyrkiä suuntaamaan toimenpiteitä eri ikäisiin liian vähän liikkuviin. Tällöin perinteisen liikuntatoiminnan sijaan korostuu liikuntaneuvontaa, liikkumisen puheeksiottaminen, matalan kynnyksen liikkumiseen kannustavat ryhmät, erilaiset vertaisryhmät, jne. Oleellista on saada kysyntä ja tarjonta kohtaamaan – eli toimet, joita vähän liikkuville tarkoitetaan pitäisi saada helposti ja houkuttelevasti liian vähän liikkuvien saataville. Tällöin tarjonnan paikkoja voisivat olla erilaiset ko kohderyhmää tapaavat tahot kuten terveyshuolto, sosiaalihuolto, järjestöt ja muut matalan kynnyksen toimijat. Näille toimille olisi tilausta myös käynnistyvien maakuntien palvelun tarjonnassa. Siirryttäessä uuteen aikakauteen sotessa, tulisi paikallisesti varmistaa, että jo olemassa olevat elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan palveluketjut toimivat tilanteessa, jossa ko palvelut ylittävät kuntarajat ja osa toimijoista on maakunnan, osa kunnan ja osa kolmannen sektorin palveluksessa. Edelleen tulisi rakentaa uusia hallinnonrajat ylittäviä elintapaneuvonnan palveluketjuja liian vähän liikkuville.

Kunnioittaen,



johtaja
prof., LT
UKK-instituutti
tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi
040-5059157