Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta
PL 35
40014 Jyväskylän yliopisto

19.10.2023
Eduskunnan Sivistysvaliokunnalle

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan lausunto hallituksen esityksestä eduskunnalle valtion talousarvioksi vuodelle 2024 sekä valtioneuvoston selonteosta julkisen talouden suunnitelmasta vuosille 2024–2027 Suomi liikkeelle -ohjelmakokonaisuuden osalta.

Viite: HE 41/2023 vp ja VNS 1/2023 vp

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta kiittää mahdollisuudesta antaa lausunto yllä mainitusta asiasta. Suomi liikkeelle -ohjelma on ajankohtainen ja tärkeä kokonaisuus, erityisesti koska riittämätön liikkuminen on tässä ajassa yksi merkittävimmistä uhista ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Koko väestön liikunnallisen elämäntavan edistäminen edellyttää useita samanaikaisia toimenpiteitä, joita valtioneuvoston tulee johtaa poikkihallinnollisessa yhteistyössä eri ministeriöiden kanssa.

Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpiteiden yksityiskohtaisen suunnittelun ja toteuttamisen tulisi perustua tutkimustietoon. Tutkijoiden osallistaminen toimenpiteiden suunnitteluun ja toimeenpanoon on tärkeää sekä vuoden 2024 että suunnittelukauden 2024–27 osalta. Vuotuinen 20 000 000 € lisämäärärahan kohdentaminen Suomi liikkeelle -ohjelmaan on tarpeellinen, mutta määrällisesti riittämätön investointi kääntämään liikkuminen Suomessa kasvuun kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Määrärahaa tulee asteittain kasvattaa, kun Suomi liikkeelle -ohjelman uusia toimenpiteitä jalkautetaan käytäntöön.

Liikuntatieteellinen tiedekunta nostaa esiin seuraavat toimenpiteet, joihin lisämääräraha tulisi ensisijaisesti kohdentaa.

1. **Liikuntaosaamista tulee lisätä ja vahvistaa kasvatusalan ja sosiaali- ja terveysalan koulutuksissa.**
2. **Koko väestön liikkumista tulee edistää kehittämällä yhdyskuntarakennetta ja resursoimalla väestötason toimenpiteisiin.**
3. **Liikkumisen esteitä pitää systemaattisesti purkaa kohdennetuilla toimenpiteillä huomioiden eri väestöryhmien erityistarpeet, yhdenvertaisuuskysymykset sekä soveltava ja esteetön liikkuminen ja harrastaminen.**

1. **Liikuntaosaamista tulee lisätä ja vahvistaa kasvatusalan ja sosiaali- ja terveysalan koulutuksissa**

Koko ikäluokan tavoittava, ammattitaitoisesti johdettu ja toteutettu koululiikunta, on merkittävin vaikutuskanava, jolla voidaan edistää lasten ja nuorten liikkumista ja samalla koko väestön terveyttä ja hyvinvointia. Liikunnanopettajilla ja liikunnan sivuaineen (60 op) opiskelleilla on riittävät tiedot ja taidot tukea monipuolisesti oppilaidensa liikunnallista elämäntapaa. Sen sijaan esimerkiksi luokanopettajiksi opiskelevien henkilöiden liikuntakasvatuksen osaaminen saattaa perustua vain muutamiin koulutuksen aikana käytyihin kursseihin. Tämä koskee myös varhaiskasvatusta, jossa luodaan muun muassa myöhempää liikuntakäyttäytymistä tukevien motoristen taitojen perusta.

Tällä hetkellä SOTE-, vapaa-aika- ja kolmannen sektorin asiantuntijoilla ei ole riittävää osaamista liikkumisen, liikunnan ja toimintakyvyn edistämisestä. Näihin liittyviä sisältöjä on niukasti heidän koulutuksessaan (VLN selvitys 2023). Erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset tapaavat työssään riittämättömästi liikkuvia tai/ja kuntoutuksen tarpeessa olevia henkilöitä, joiden liikunnallisen elämäntavan edistäminen on haasteellista ja vaativaa.

Kaikkiin edellä mainittuihin koulutuksiin tarvitaan lisää myös liikunnan soveltamiseen liittyviä opetussisältöjä. Nämä ovat enenevässä määrin tarpeen, koska muun muassa riittämättömästi liikkuvien lasten ja nuorten määrä kasvaa, eikä sosiaali- ja terveydenhuollossa kiinnitetä tarpeeksi huomiota ikääntyvien ihmisten riittämättömään liikkumiseen. Myös osaamisen päivittäminen työuran aikana (jatkuva oppiminen) on tärkeää, sillä tutkimustieto liikkumisen edistämisestä lisääntyy koko ajan ja toimintaympäristöt ovat jatkuvassa muutoksessa.

- Liikuntakasvatuksen osaamista tulee vahvistaa luokanopettajakoulutuksessa.
- Koulutuksessa tulee lisätä sisältöjä toiminnallisista ja liikunnallisista opetusmenetelmistä sekä eri henkilöryhmät huomioivista liikunnan soveltamisen tavoista ja keinoista. Lisää sisältöjä tarvitaan myös eri menetelmistä, joilla voidaan vähentää paikallaanoloa.
- Lisätään lasten liikkumiseen ja kokonaisvaltaiseen kehitykseen liittyviä sisältöjä opettajankoulutusyksiköissä, mikä mahdollistaa myös varhaiskasvatuksen opettajien antaman laadukkaan ja suunnitelmallisen liikuntakasvatuksen.
- Sosiaali- ja terveydenhuollon tutkinto-ohjelmiin tulee lisätä näyttöön perustuvia liikkumaan kannustamisen, paikallaanolon tauottamisen, elintapaohjauksen sekä soveltavan liikunnan sisältöjä nykyistä laajemmin.

Iso osa lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta tapahtuu urheiluseuroissa. Toimintaan osallistuu myös aikuisia. Asiantuntevien valmentajien rooli seuratoiminnassa on tärkeä, jotta toiminnassa huomioidaan muun muassa lasten ja nuorten kasvun ja terveyden tukeminen, drop-out ilmiön ehkäiseminen, liian varhainen erikoistuminen, lajien ja seurojen välinen yhteistyö ja vastuullinen valmentajuus. Valmentajakoulutuksen kehittäminen on valmennusosaamisen kannalta avainasemassa.

- Urheiluvalmentajien osaamista tulee lisätä ja valmentajakoulutusta kehittää sen eri tasoilla yhteistyössä alan toimijoiden kesken.
- Lisätään urheiluvalmennukseen liittyvän koulutuksen saatavuutta urheiluvalmennuksen eri koulutusasteilla, etenkin jo työelämässä oleville valmentajille.

2. **Koko väestön liikkumista tulee edistää kehittämällä yhdyskuntarakennetta ja resursoimalla väestötason toimenpiteisiin**

Väestön liikkumisen edistämisessä tärkeimpiä tekijöitä ovat ihmisten arjen ympäristöt, kuten saavutettavat viher- ja ulkoilualueet, kevyen liikenteen väylät sekä päivittäistoimintaympäristöt, kuten päiväkodit, koulut, työpaikat sekä harrastusympäristöt. Seuraavassa esitellään vaikuttavimpia toimenpiteitä eri ikä- ja väestöryhmien liikkumisen edistämiseen väestötasolla.

Fyysisesti aktiiviset kulkutavat edistävät samaan aikaan terveyttä, yhdenvertaisuutta ja kestävyyttä. Huomiota tulee kiinnittää niin koulu-, työ- kuin harrastusmatkojen kulkutapoihin sekä vapaa-ajan kävely- ja pyöräilymahdollisuuksiin. Jalankulun ja pyöräilyn tulee olla helppoa ja houkuttelevaa.

- Valtakunnallinen kävelyn ja pyöräilyn edistämisohjelma tulee päivittää ja resursoida pitkäjänteisesti. Siksi kävelyn ja pyöräilyn kehittämisen resurssit tulisi nostaa Kansallisen kävelyn ja pyöräilyn edistämisohjelman (2018) edellyttämälle tasolle (30 M€/vuosi).
- Kaupunkirakennetta tulee kehittää siten, että jalankulku ja pyöräily ovat ensisijaisia kulkumuotoja. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että kulkutapahierarkia tulee ottaa osaksi MAL-aiesuunnitelmien ohjausperiaatteita.
- Työmatkapyöräilyä ja/tai sähköpyörän hankintaa tulee tukea taloudellisin kannustein.

Alle kouluikäisten liikkumisen suosituksen mukaan lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikkumista. Suurin osa pienistä lapsista kuuluu varhaiskasvatuksen piiriin ja viettää suuren osan valveillaoloajastaan päiväkodissa. Näin ollen valtaosan suositellusta liikkumisen päivittäisestä määrästä tulisi kertyä varhaiskasvatuspäivän aikana.

- Varhaiskasvatuksessa tulee olla riittävästi laadukasta tilaa liikunnallisiin sisä- ja ulkoleikkeihin.
- Lisäksi tarvitaan varhaiskasvatuksen opettajien antamaa suunnitelmallista liikuntakasvatusta.

Perusopetusikäisten osalta olennaista on laadukas ja määrällisesti riittävä viikoittainen liikunnanopetus, toiminnallisten menetelmien kehittäminen muiden oppiaineiden tunneille, koulumatkojen aktiivinen kulkeminen turvallisuus huomioiden, muu koulupäivän aikainen liikkuminen mukaan lukien välitunnit sekä vapaa-ajan liikunnan harrastusmahdollisuuksien kehittäminen lasten ja nuorten erilaisia tarpeita paremmin kattavaksi. Liikuntaseurojen rooli lasten ja nuorten liikunnan mahdollistajana on merkittävä.

- Jokaviikkoisten liikuntatuntien määrää tulisi lisätä kaikilla perusopetuksen luokka-asteilla.
- Harrastamisen Suomen mallia tulee edelleen kehittää pitkäjänteisesti yhteistyössä seurojen ja muiden toimijoiden kanssa. Lasten ja nuorten kuuleminen ja osallistaminen kehittämiseen on tärkeää.
- Liikuntaseurojen elinvoimaisuutta tulee tukea erityisesti paikallistasolla varmistaen muun muassa liikuntatilojen mahdollisimman edullinen käyttö. Liikuntaseuroissa toimivien aikuisten liikuntakasvatuksellista otetta tulee myös vahvistaa.
- Seuratukijärjestelmissä tulee painottaa liikkumisen edistämistä ja liikuntakasvatusta.

Kaikista ikäryhmistä nuorten aikuisten liikkuminen on vähäisintä, joten heidän liikkumisensa lisääminen vaatii erityistä tukea ja toimenpiteitä. Toisen asteen oppilaitoksissa tulee olla laadukasta ja määrällisesti riittävää liikunnanopetusta lukuvuoden ympäri. Lisäksi vapaa-ajan liikuntaan tulee jäädä riittävästi aikaa ja voimavaroja nuoruusiässä.

- Liikunta tulee lisätä jokaviikkoiseksi oppiaineeksi niin lukioissa kuin ammatillisissa oppilaitoksissa.
- Lukio-opiskelun kuormittavuutta tulee vähentää.

Työikäisten osalta työpaikat ovat merkittävä liikkumismahdollisuuksien luoja. Työpaikkojen toimia liikkumisen edistämisessä tulee tehostaa niin työaikana kuin työn ulkopuolella tapahtuvan liikkumisen osalta, työmatkat mukaan lukien. Näillä toimilla edistetään myös työkykyä. Työikäisistä iso osa on lapsiperheellisiä. Arjen kustannusten nousu ja erityisesti lapsiperheköyhyyden kasvu vaikuttavat negatiivisesti perheiden hyvinvointiin ja myös liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin. Myös työelämän ulkopuolella oleville tulee kohdentaa soveltuvia toimia.

- Työpaikkojen liikkumisen edistämistä tulee tehostaa (esim. työpaikka- ja työmatkaliikunnan verokannustimet, työpaikkojen taukoliikuntatilat, pyöräpysäköinti, suihkumahdollisuudet).
- Liikuntaharrastusten korkeita kustannuksia tulee vähentää ja lapsiperheitä tukea taloudellisesti.

Iäkkäät ihmiset ovat liikkumiskyvyn osalta heterogeeninen ryhmä, joten kaikille sopivaa liikunnan edistämisohjelmaa on vaikea luoda. Ikääntyneet ihmiset liikkuvat pääasiassa kotinsa lähialueilla ja naapurustoissa. Monelle iäkkäälle ihmiselle kodin lähiympäristössä käveleminen on helpompi tapa lisätä fyysistä aktiivisuutta kuin esimerkiksi kuntosalille meno tai ohjattuun ryhmäliikuntaan osallistuminen. Iäkkäiden ihmisten kohdalla liikuntapaikkojen ja –palvelujen saavutettavuus ja esteettömyys on olennaista.

- Kävely- ja pyöräilyinfrastruktuurin nykyistä nopeampi kehittäminen on keskeinen edellytys aktiivisen liikkumisen lisääntymiselle myös ikääntyvän väestön keskuudessa.
- Iäkkäiden ihmisten liikkumista voidaan edistää parhaiten liikkumista tukevien ympäristöjen kehittämisellä. Tutkimusten mukaan erityisesti seuraaviin tekijöihin tulee kiinnittää huomiota: esteettömyys, valaistus, auraus, kulkureitit, levähdyspaikat, lähiasiointi ja motivoivat määränpäät (palvelut, luontokohteet) asuinalueilla.

3. **Liikkumisen esteitä pitää systemaattisesti purkaa kohdennetuilla toimenpiteillä huomioiden eri väestöryhmien erityistarpeet, yhdenvertaisuuskysymykset ja soveltava ja esteetön liikkuminen ja harrastaminen**

Kuten Suomi liikkeelle -ohjelmassa todetaan, eniten tarvetta liikkumisen lisäämiseen on niillä, joiden toimintakyky on heikoin. Liikkumisen ja liikunnan esteiden poistaminen edellyttää liikuntapolitiikan kriittistä arviointia ja tutkimusta eli panostusta liikunnan tiedolla johtamiseen. Tieto liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksista ja olemassa olevat liikuntapaikat ja -mahdollisuudet eivät takaa liikunnan saavutettavuutta eli

yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen koko väestölle. Merkittävä rooli on myös sosiaalisilla, taloudellisilla, kulttuurisilla ja psykologisilla tekijöillä, jotka asettavat esteitä liikkumiselle. Suomi liikkeelle-ohjelmassa on niukasti kirjauksia esteiden purkamiseen ja soveltavan ja esteettömän liikunnan edistämiseen.

Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat ihmiset ovat heterogeeninen ryhmä eli erilaiset tekijät estävät eri ihmisten liikkumista. Tällaisia tekijöitä voivat olla esim. fyysiset, sosiaaliset tai kognitiiviset toimintarajoitteet, terveydentila, voimavarojen puute, taloustilanne, negatiivinen liikunnallinen minäkuva, alhainen luottamus omaan liikkumiskykyyn, motivaation puute, liikuntapaikkojen ja -palveluiden heikko saavutettavuus, ympäristön turvattomuus ja kielimuuri. Siksi tarvitaan eri ryhmille kohdennettuja ja aiempaa yksilöllisempiä toimenpiteitä.

- Ihmisiä leimaavan liikkumattomuuspuheen sijaan otetaan käyttöön positiivinen lähestymistapa ja kiinnitetään huomiota kaikkien ihmisten kykyyn ja mahdollisuuksiin liikkua tai olla liikunnallinen elämäntilanteeseensa sopivalla tavalla.

- Edistetään riittämättömästi liikkuvien liikkumista vahvistamalla sosiaalista toimintakykyä ja purkamalla liikkumisen ja liikunnan esteitä.

- Tehdään liikkumisvaikutusten arviointi (VLN 2022, LIVA) hallitusohjelman toimenpiteille, jotka ovat yhteydessä ihmisten toimeentuloon ja sosioekonomiseen asemaan. Edistetään liikkumisvaikutusten ennakkoarviointia hyvinvointialueilla ja kunnissa.

- Kohdennetaan resursseja siten, että vähävaraisilla on mahdollista liikkua ja harrastaa seuroissa sekä liikuntapalveluja tarjoavissa julkisissa ja yksityisissä palveluissa.

Noin 15–20 % väestöstä tarvitsee yleisten liikuntaa edistävien toimien lisäksi soveltavan liikunnan palveluita. Tähän väestöryhmään kuuluvat ne, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeuksia osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Soveltavan liikunnan kohdennettujen palvelujen rinnalle tarvitaan kaikille avoimia, esteettömiä palveluita, jotta myös toimintarajoitteisten ihmisten itsemääräämisoikeus toteutuu: toimintarajoitteisen ihmisen tulee voida itse päättää, missä, miten ja kenen kanssa liikkuu.

- Suomi liikkeelle -ohjelman kaikissa toimenpiteissä kirjataan näkyville, miten ikäryhmään kuuluvat toimintarajoitteiset henkilöt on huomioitu osana yleisiä toimia ja millaisia kohdennettuja soveltavan liikunnan palveluita tarvitaan. Nämä molemmat toimenpiteet huomioidaan valtionohjauksessa ja resurssoinnissa.

- Kohdennettujen soveltavan liikunnan palveluiden ja kaikille avointen esteettömien palveluiden toteutumista seurataan valtionhallinnossa systemaattisesti.

Yksi syy siihen, että liikkumisen esteisiin ei ole kiinnitetty Suomessa riittävästi huomiota on todennäköisesti se, että monet ihmisryhmät jäävät systemaattisesti syrjään väestöpohjaisista seurantatutkimuksista. Heikossa sosioekonomisessa asemassa olevat osallistuvat tyypillisesti vähemmän erilaisiin tutkimuksiin. Sen lisäksi vanhimmat ikäryhmät jäävät usein tutkimuksen ulkopuolelle ja iso osa toimintarajoitteisista ja vieraskielisistä ihmisistä tarvitsisi sovellettuja kyselylomakkeita. Liikkumisen esteistä ja motivaattoreista olisi tärkeää kysyä ihmisiltä itseltään. Esimerkiksi toimintarajoitteisten lasten ja nuorten päiväkoti- ja koulupäivän aikaiseen liikuntaan osallistumisen toteutumisesta tarvitaan lisää tutkimustietoa.

- Varmistetaan, että kaikki ihmiset tulevat huomioiduksi väestöpohjaisissa seurantatutkimuksissa.
- Hankitaan lisää tutkimustietoa liikkumisen esteistä ja soveltavan liikunnan toteutumisesta.

Tutkimusten mukaan riittämättömästi liikuntaa sisältävä elämäntapa on usein pysyvää ja perusta liikkumiskäyttäytymiselle luodaan jo lapsuuden ja nuoruuden aikana. Yhteiskunnallinen muutos on johtanut siihen, että lasten ja nuorten liikkuminen on vähäistä ja toimintakyky ja liikuntataidot ovat niin heikot, että soveltamisen tarve koululiikunnassa koskettaa jo suurta osaa ikäluokasta.

- Opettajien ja ohjaajien osaamista toimintarajoitteisten lasten liikunnan alueella lisätään niin perus- kuin täydennyskoulutuksessakin.
- Sosiaali- ja terveydenhuoltoalojen koulutusten opetussuunnitelmiin lisätään terveyttä edistävän liikunnan ja soveltavan liikunnan sisältöjä nykyistä laajemmin.
- Suomi liikkeelle –toimenpide-ehdotuksissa on suunniteltu kolmen henkilötyövuoden kohdentamista ohjelmaan. Yksi henkilötyövuosi tulisi suunnata siten, että varmistetaan asiantuntijuus eri-ikäisten toimintarajoitteisten ihmisten liikkumisen laaja-alaisessa edistämisessä eri hallinnonalojen yhteistyönä.

Ikääntynyt väestönosa muodostaa liikkumis- ja toimintakyvyn osalta suurimman ja heterogeenisimmän erityisryhmän. Suurin osa iäkkäistä ihmisistä pystyy liikkumaan itsenäisesti, mutta vain neljäsosa on arjessaan liikunnallisesti aktiivisia. Terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävä ohjattu liikunta ja kuntoutus on tälle ryhmälle erityisen hyödyllistä ja kansantaloudellisesti merkityksellistä. Toimintakyvyltään heikentyneiden

iäkkäiden ihmisten palveluja tulisi kehittää yhdenvertaisesti siten, että he pystyvät osallistumaan ja liikkumaan yksilöllisten toiveidensa tai tarpeidensa mukaisesti.

- Lisätään kohdennettua ja yksilöllistä toimintakykyä edistävää liikunta- ja elintapaneuvontaa (esim. Ikäneuvolat), ohjausta, ohjattuja liikuntaryhmiä ja kuntoutusta (esim. hyvinvointialueet, kunnat, yhteistyö kolmannen sektorin kanssa).
- Tarjotaan mahdollisuuksia erityisesti työelämän ulkopuolella oleville (esim. TE-toimiston järjestämät työkykyä parantavat liikuntakurssit).
- Hyödynnetään liikuntaa aiempaa enemmän niin sairauksien ennaltaehkäisyssä kuin hoitokeinona. Kohdennetaan tähän 2 M€ sosiaali- ja terveysministeriön sektorille.
- Nostetaan hyvinvointialueiden hyte-kerroin 3 %:iin ja korvamerkitään summa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.
- Suomi liikkeelle -ohjelmassa mainittu Iäkkäiden subjektiivinen oikeus ulkoiluun on tärkeä palveluiden ja avun piirissa olevien iäkkäiden elämänlaatua kehittävä toimenpide.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta

Sarianna Sipilä, dekaani

Sami Kokko, apulaisprofessori

Elina Sillanpää, apulaisprofessori