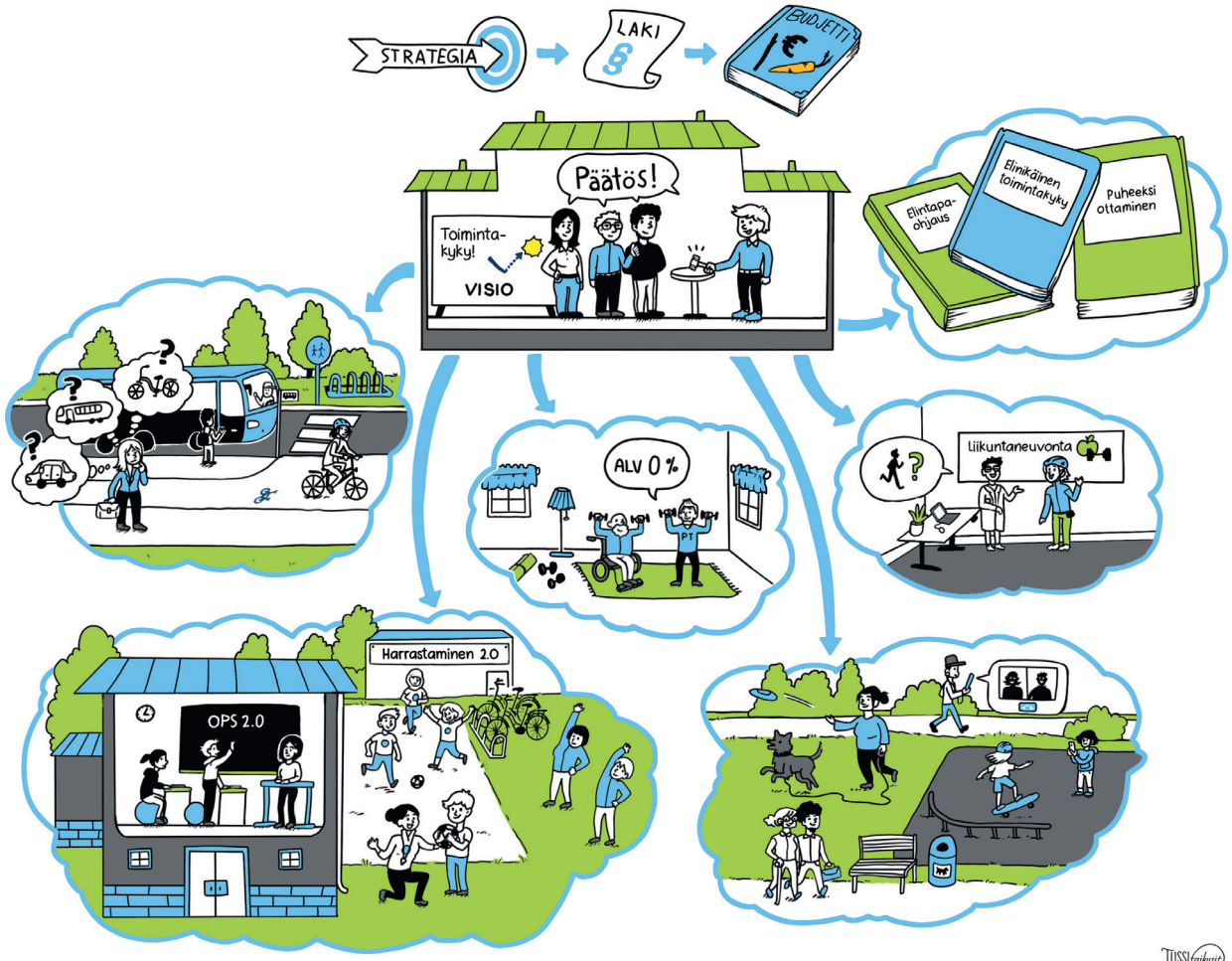
KUNNON RAPISTUMINEN HAASTAA HYVINVOINTI-SUOMEN – vaikuttavia toimia lisätä liikkumista ja kääntää kunnon laskukierre

Suomalaisten kunto rapistuu. Varusmiespalveluksen aloittajien kestävyyskunto on heikentynyt asteittain 1970-luvun lopulta nykypäivään. Huonokuntoisia varusmiehiä on jo kolmasosa palveluksen aloittajista, määrä on kahdeksankertaistunut. Keskimääräinen paino puolestaan on noussut kahdeksan kiloa. Kestävyyskunto heikentyy edelleen noin neljänneksen työuran aikana. Maltillinen ennuste kertoo kunnon heikentymisen jatkuvan lähivuosina. Tämä kehitys haastaa hyvinvointi-Suomen. Esitämme tässä politiikkasuosituksessa valtakunnallisen ja paikallisen tason toimia, joita samanaikaisesti toteuttamalla kestävyyskunnon lasku voidaan pysäyttää ja edelleen kääntää nousu-uralle.

Laskimme FUTURA-lehden artikkelissa ennusteen suomalaisten työikäisten kunnon heikentymisestä tulevina vuosikymmeninä. Kun vuonna 2021 noin 53 prosentilla 50-vuotiaista miehistä kestävyyskunto oli ”työikäisen kunnon minimitasolla”, ennustemallin mukaan vuonna 2040 enää 27 prosenttia 50-vuotiaista miehistä yltää edes tälle minimitasolle. Vastaavasti fyysisesti vaativiin työtehtäviin tarvittavan ”hyvän kunnon” omaa tällä hetkellä noin seitsemän prosenttia 50-vuotiaista, mutta vuonna 2040 enää runsas prosentti.

Suomalaisten vuosikymmeniä jatkunut kestävyyskunnon heikentyminen haastaa Suomen. Jos kunnon heikentymistä ei kyetä pysäyttämään, fyysisesti vaativissa työtehtävissä nähdään vielä muita työtehtäviä suurempaa työvoimapulaa. Ilmiöllä on työvoimapulan sekä työn tuottavuuden lisäksi merkittäviä vaikutuksia myös suomalaisten sairastavuuteen, työkykyyn, työkyvyttömyyseläkkeisiin ja todennäköisesti myös kuolleisuuteen. Edellä mainitut tekijät johtavat edelleen Suomen taloudellisen selkärangan murtumiseen sekä maanpuolustuksellisiin ja muihin yhteiskunnallisiin haasteisiin.



SUOSITUKSET KUNTIEN JA KANSALLISEN TASON PÄÄTTÄJILLE

1. Liikkumisen edistämisen toimia tulee johtaa poikkihallinnollisesti ja pitkäjänteisesti niin kansallisella kuin paikallisella tasolla.
2. Yhdyskuntarakennetta pitää kehittää niin, että se aidosti kannustaa eri-ikäisiä ihmisiä liikkumaan lihasvoimin arjessa.
3. On luotava tehokkaampia taloudellisia kannustimia ja ohjauskeinoja liikkumisen lisäämiseksi.
4. Perusopetuksen ja toisen asteen koulut tukemaan laajasti oppilaita fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.
5. Sisällytetään oman elinikäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen keskittyvä kurssi jokaiseen korkeakoulututkintoon.
6. Sitoutetaan terveydenhuolto vahvemmin elintapaohjauksen toteutukseen ja mahdollistetaan välineitä ohjaukseen.
7. Luodaan harrastustoiminnalle uusi entistä harrastajalähtöisempi malli.
8. Luodaan kuntien, työnantajien, järjestöjen ja kotien kanssa uutta aktiivista tapaa tehdä työtä ja elää arjessa.

1 LIIKKUMISEN EDISTÄMISEN TOIMIEN JOHTAMINEN

Liikkumisen edistämisen poikkihallinnollisia toimia tulee johtaa määrätietoisesti ja pitkäjänteisesti kansallisella ja paikallisella tasolla. Lukuisat aikaisemmin toteutetut liikkumisen edistämiseen tähtäävät hankkeet ja ohjelmat ovat osoittaneet, että liikkumattomuuteen ilmiönä ei kyetä vaikuttamaan pistemäisillä yhden hallinnonalan toimenpiteillä. Siksi liikkumisen edistämisen toimia pitää johtaa poikkihallinnollisesti. Toimenpiteiden johtamisen ja koordinoinnin luonnollinen ”kotipesä” on kansallisesti valtioneuvoston kanslia ja paikallisesti kunnan tai kaupungin johtoryhmä. Alueellisesti myös hyvinvointialueen johdon tulee päätöksillään mahdollistaa liikkumisen lisääntyminen. Mukaan tarvitaan lisäksi kolmannen sektorin ja yksityisen alan toimijat. Vaikuttavimmat keinot lisätä liikettä syntyvät eri hallinnonalojen ja toimijoiden yhteisillä toimenpiteillä.

2 TAVOITTEEKSI LIHASVOIMIN LIIKUTTAVA KAUPUNKI

Alueidenkäytön suunnittelussa tulee huomioida yhdenvertaiset mahdollisuudet aktiiviseen arkiliikkumiseen ihmisten päivittäisessä elinympäristössä. Yhdyskuntarakennetta pitää kehittää niin, että mahdollisimman iso osa kaupunkialueesta on sellaista, jossa lihasvoimin liikkuminen on helpoin ja vaivattomin valinta. Toiminnallisesti tiivis ja viihtyisä kaupunkiympäristö kannustaa kävelemään ja pyöräilemään lyhyemmät asiointi-, koulu- ja työmatkat. Joukkoliikenteessä voidaan tarjota mahdollisuuksia aktiiviseen liikkumiseen, kun kävely ja pyöräily pysäkeille tehdään miellyttäväksi ja turvalliseksi. Autojen ehdoilla suunniteltu ympäristö on kävelijälle ja pyöräilijälle haastava, sillä etäisyydet ovat pitkiä ja yhteydet hajanaisia. Kaupunkialueita tiivistettäessä on pidettävä huolta viheralueista, sillä niillä on merkittävä vaikutus arkiliikkumiseen kaiken ikäisillä. Lähimetsät ja pienemmät viheralueet korostuvat lasten leikeissä, kun taas suuremmat ja reittimäiset viheralueet ja niiden yhteydessä sijaitsevat virkistyspalvelut tarjoavat suosittuja puitteita aikuisten kuntoiluun.

3 LIIKKUMISTA EDISTÄVÄT TALOUDELLISET OHJAUSKEINOT

Liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan tehokkaampia taloudellisia kannustimia ja ohjauskeinoja. Kansallisella tasolla tulee kehittää taloudellisia kannusteita, joilla motivoidaan ihmisiä tekemään terveyden kannalta myönteisiä valintoja. On otettava käyttöön uusia tapoja, joilla tuetaan taloudellisesti lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksia. Alennettua arvonlisäverokantaa tulisi laajentaa koskemaan laajemmin terveyden edistämisen palveluja kuten yksilölle annettua elintapa- ja liikunnanohjausta. Sähköavusteisten polkupyörien hankintaan tarvitaan lisäkannusteita, jotta nykyistä suurempi osa automatkoista voidaan korvata pyörämatkoilla. Kuntatasolla liikkumista on mahdollista lisätä muun muassa kuntalaisille jaettavien liikuntasetelien avulla. Kunnat voivat myös olla luomassa uudenlaisia ansaintamalleja liikuntapalveluja tuottavien yritysten kanssa, esimerkiksi asettamalla tilahankkeiden rakennusurakoita koskeviin tarjouspyyntöihin liikkumista edistävät laatukriteerit sekä asettamalla asemakaavoituksessa pyöräpaikkojen mitoitusohjeet. Liikkumisvaikutusten arviointia tulisi toteuttaa ohjeiden mukaisesti.

4 PERUSOPETUS JA TOISEN ASTEEN KOULUPÄIVÄ SEKÄ TUNTIKEHYS

Perusopetuksen ja toisen asteen koulujen tulee tukea laajasti oppilaita fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Perusopetuksessa oppilaiden päivään saadaan lisää liikettä suosimalla lähikouluja, jotka sijaitsevat kävely- ja pyöräilyetäisyydellä. Kouluissa tulee suosia välituntien viettämistä ulkona. Koulun ulkotilojen houkuttavuutta liikkumiseen on parannettava. Oppitunneilla edistetään liikkumista käyttämällä säännöllisesti oppimista edistäviä ja fyysisesti aktivoivia opetusmenetelmiä sekä hyödyntämällä opetuksessa koulujen ulkotiloja ja lähiviheralueita. Liikunnan ja terveystiedon opetussuunnitelmatyötä tulee kehittää suuntaan, joka kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan ja edistää oppilaiden jaksamista. Koululiikunta voi parhaimmillaan tutustuttaa eri lajeihin synnyttäen kiinnostuksen uuteen liikuntaharrastukseen. Koululiikunta voi tukea kunkin oppilaan kohdalla myönteistä kuvaa itsestä liikkujana auttamalla tunnistamaan yksilöllisiä vahvuuksia ja löytämään mieleisiä liikkumisen muotoja. Liikunnan avulla voidaan luoda onnistumisen elämyksiä ja rakentaa positiivista minäkuvaa niillekin lapsille, jotka eivät näitä juuri koe lukuaineissa.

5 LIIKKUMISELLE MYÖNTEINEN KORKEA-ASTEEN KOULUTUS

Oman elinikäisen liikkumisen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen keskittyvä kurssi tulisi sisältyä jokaisen korkeakoulututkintoon ja jatkokoulutukseen koulutusalasta riippumatta. Kurssin tavoitteena on antaa perusteet toimintakyvyn biologisiin muutoksiin sekä opettaa käytännön keinoja, joilla henkilökohtaista toimintakykyä voi vahvistaa eri ikäisenä. Lisäksi vähintään kaikille terveydenhuollon, liikunnan ja opetusalan tutkintoihin tulisi sisällyttää verkkokurssit elintapojen puheeksi ottamiseen sekä elintapaohjauksen perusteista. Vastaavat kurssit tulisi sisällyttää kyseisten alojen jatko- ja täydennyskoulutuksiin. Jokaisen terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisen tulee omata ainakin elintapojen puheeksi ottamisen keinot, jotka ovat kriittisessä asemassa niin sairauksien ennaltaehkäisyssä kuin hoidossa ja kuntoutuksessa.

6 TUHANNET TERVEYDENHUOLLON KOHTAAMISET HYÖTYKÄYTTÖÖN

Tuhannet suomalaiset kohtaavat joka päivä terveydenhuollon ammattilaisia. Nämä kohtaamiset ovat luonnollinen ja tehokas paikka ottaa puheeksi liikkumattomuus ja muut elintavat (mini-interventio). Samalla tavalla kaikkialla terveydenhuollossa (erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon ja työterveyshuollosta opiskelijaterveyteen) tulisi rakentaa vaikuttavat mallit ja polut liikuntaneuvontaan ja muuhun elintapaohjaukseen. Liikkumistottumusten ja muiden elintapojen kartoitusta tulisi tehdä terveydenhuollossa systemaattisesti hyödyntäen validoituja kyselyjä ja erilaisia objektiivisia mittareita. Työterveystarkastuksiin tulisi sisällyttää liikemittaria käyttävä liikkumisen, paikallaanolon ja unen mittaus. Interaktiivinen liikemittari yhdessä puhelinsovelluksen kanssa lisää liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta ja vähentää neuvonnassa tarvittavaa henkilöresurssia. Terveydenhuollossa liikkumisen puheeksi ottamisen ”momentum” tulisi hyödyntää nykyistä merkittävästi tehokkaammin.

7 HARRASTUSTOIMINNAN UUSI MALLI

Harrastamisen Suomen mallissa pyritään takaamaan koulupäivän yhteydessä kaikille lapsille ja nuorille vähintään yksi harrastus. Mallia tulee edelleen jatkokehittää. Suomessa on selvä tarve uudenlaiselle seuratoiminnan mallille, joka tukee seuratoiminnan jatkamista pidemmälle nuoruusikään. Koska seuratoiminta perustuu kolmannen sektorin vapaaehtoistoimintaan, toimintaa pitää kehittää yhdessä seurojen kanssa. Tarjonnan tulee olla harrastajalähtöistä ja sen tulee olla riittävän monipuolista sekä erilaisia lajikokeiluja suosivaa, jotta harrastus innostaa ja rohkaisee mukaan mahdollisimman monia lapsia ja nuoria. Liikunta- ja urheiluharrastusten tarjonnassa tulee huomioida nykyistä paremmin eri harrastajasegmentit, jotta toiminta tarjoaa mielekästä tekemistä myös omaehtoisesta liikkumisesta ja ei-kilpailullisesta harrastamisesta kiinnostuneille. Harrastaminen tulee toteuttaa siten, että se tasaa perheen tulotason vaikutuksia harrastustoimintaan osallistumiseen. Liikuntapaikkaverkkoa kehittämällä sekä harrastustoimintaa tuottavien seurojen kannustuksella lisätään harrastusmatkojen kulkemista aktiivisilla kulkutavoilla.

8 UUSI AKTIIVINEN TAPA TEHDÄ TYÖTÄ JA ELÄÄ ARJESSA – KULTTUURINMUUTOS

Jokainen päivä sisältää lukemattomia valintoja liikkua tai olla liikkumatta koulussa, työssä, hoivassa ja kotona sekä erilaisissa palveluissa. Tarvitsemme uusia aktiivisia tapoja tehdä työtä, käydä koulua ja toteuttaa hoivaa. Sekä julkiset että yksityiset tilat tulisi rakentaa liikkumista kannustaviksi. Kaupungit, kunnat ja työpaikat tulee saada mukaan tähän kehittämiseen. Työpisteet, kokouskäytänteet ja taukotilat, pitäisi suunnitella liikkumiseen kannustaviksi ja istumista tauottaviksi. Lisäämällä työajan joustoa ruuhkavuosiin, tarjotaan enemmän mahdollisuuksia liikkumisen lisäämiseen arjessa. 24/7 hoivaa pitäisi suunnitella palvelujen käyttäjiä aktivoivaksi. Olemassa olevaa liikkumiskykyä tulisi aina pyrkiä käyttämään. Terveysteknologiaa ja erilaisia digitaalisia palveluja tulisi hyödyntää merkittävästi nykyistä paremmin esimerkiksi vähän liikkuvien aktivoimiseksi. Tehdään siis yhdessä ”liikkumisen edistämisen vallankumous”.

KUNNON RAPISTUMINEN HAASTAA HYVINVOINTI-SUOMEN

– vaikuttavia toimia lisätä liikkumista ja kääntää kunnon laskukierre

Suomalaisten fyysinen toimintakyky on heikentynyt useita vuosikymmeniä:

- huonon kestävyyskunnon omaavien varasmiespalveluksen aloittavien miesten määrä on kahdeksankertaistunut
- vastaavasti huonon lihaskunnon omaavien määrä on moninkertaistunut
- varusmiespalveluksen aloittajan keskimääräinen paino on kasvanut 8 kg
- koululaisten MOVE!-mittausten tulokset kertovat samasta huonosta kehityksestä myös koululaisilla.

Edellä kuvatusta pitkään jatkuneesta huonosta kehityksestä johtuen työikäisten suomalaisten fyysinen kunto heikkenee merkittävästi myös tulevina vuosikymmeninä. Hyvin maltillisen ennusteen mukaan vuonna 2040 Suomessa enää ani harva 50 vuotta täyttänyt omaa hyvän kestävyyskunnon. Tämä huono kierre johtaa yleistyvään sairastavuuteen tarttumattomiin tauteihin (kuten tyypin 2 diabetes, masennus, monet sydän- ja verisuonisairaudet, monet tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, jne). Sairastaminen johtaa yleistyviin sairauspoissaoloihin, varhaisempaan työkyvyttömyyteen ja heikompaan työn tuottavuuteen. Jos huonoa kehitystä ei pystytä katkaisemaan, työurien pidentäminen ei onnistu, valtion sekä kuntien ja kaupunkien talouden selkäranka murtuu, maanpuolustuksen pohja (reserviläisarmeija) ei kestä. Jatkuvasti heikentyvä kunto ja yleistyvä ylipaino/lihavuus aiheuttaa ongelmia kaikilla hallinnonaloilla.

Mikään talouskasvu ei riitä, jos työikäisten suomalaisten fyysisen toimintakyvyn ja kunnon laskukierrettä ei saada katkaistua. Tarvitaan useita, samanaikaisia, vaikuttavia poikkihallinnollisia toimenpiteitä sekä kansallisella että paikallisella tasolla. Nämä monen hallinnonalan samanaikaiset toimet edellyttävät vahvaa johtamista ja eri hallinnonalan toimenpiteiden yhteensovittamista. Tästä johtuen kansallisella tasolla valtioneuvoston kanslia sekä kunnissa/kaupungeissa johtoryhmä ovat kyvykkäitä toimijoita johtamaan samanaikaisia monella hallinnonalalla tarvittavia toimenpiteitä. Tarvitaan vaikuttavia toimenpiteitä sekä nyt työelämässä fyysisen toimintakykynsä kanssa kamppaileville että tulevaisuuden työntekijöiden hyvän toimintakyvyn varmistamiseksi.

Liikunnallinen elämäntapa kestävän kasvun aikaansaajana (STYLE) tutkii kestävän kasvun edellytyksiä arkiliikunnan edistämisen keinoin. Hanke tukee liikenne- ja viestintäministeriön kävelyn ja pyöräilyn edistämisohjelman tavoitetta nostaa kävelyn ja pyöräilyn yhteistä kulkutapaosuutta 38 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä. Tutkimusta rahoittaa strategisen tutkimuksen neuvosto, joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä.

Tutustu tarkemmin hankkeeseen: **www.styletutkimus.fi**

LUE LISÄÄ TUTKIMUKSESTA

Vasankari, Tommi – Tokola, Kari – Raitanen, Jani – Kolu, Päivi – Vähä-Ypyä, Henri – Husu, Pauliina – Vaara, Jani – Kyröläinen, Heikki – Santtila, Matti – Pihlainen, Kai & Sievänen, Harri (2023) Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä – onko Suomessa tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä? *Futura* 1/2023.

KIRJOITTAJAT

Tommi Vasankari, professori, LT, johtaja, UKK-instituutti

Petri Tapio, professori, Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto

Ira Ahokas, tutkimuspäällikkö, Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto

Sami Kokko, apulaisprofessori, johtaja, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto

Ville Helminen, erikoistutkija, Suomen ympäristökeskus (Syke)

Vuokko Heikinheimo, erikoistutkija, Suomen ympäristökeskus (Syke)

Leila Hurmerinta, yliopistonlehtori, Turun kauppakorkeakoulu, Turun yliopisto

Jari Lyytimäki, johtava tutkija, Suomen ympäristökeskus (Syke)

OTA YHTEYTTÄ

Tommi Vasankari
Professori, LT, johtaja, UKK-instituutti
Puh. +358 40 505 9157
tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi

ISBN 978-952-249-586-0
https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-586-0