Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

3.4.2025

Liikuntatieteellisen Seuran lausunto

Valtioneuvoston selonteko YK:n kestävän kehityksen toimintaohjelma Agenda2030:n toimeenpano

Teema: Ympäristön vaikutus terveyteen ja terveys laajemminkin (esimerkiksi liikunnan vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin)

Liikuntatieteellinen Seura kiittää eduskunnan tulevaisuusvaliokuntaa mahdollisuudesta lausua Valtioneuvoston selonteko YK:n kestävän kehityksen toimintaohjelma Agenda2030:n toimeenpanosta.

Lausunnon tiivistelmä:

Vaikka liikuntaa harrastetaan enemmän kuin aikaisemmin, se ei korvaa arjesta vähentynyttä fyysistä aktiivisuutta. Liikkumattomuus aiheuttaa merkittäviä terveysriskejä ja yhteiskunnallisia kustannuksia, kuten lisääntyneitä kansansairauksia ja heikentynyttä työkykyä. Valitettavasti pelkkä liikuntaharrastusten lisääminen ei riitä, vaan fyysinen aktiivisuus on saatava osaksi arkea. Tarvitaan laaja-alaista yhteistyötä, jotta ihmiset liikkuisivat enemmän myös työssä ja arjen askareissa. Liikkumattomuuden ohella myös epäterveellinen ravinto ja unenpuute heikentävät väestön terveyttä ja toimintakykyä. Tämä näkyy mm. opiskelijoiden mielenterveyshaasteina sekä lyhenevinä työurina, mikä uhkaa Suomen taloudellista kestävyyttä. Vähäinen liikunta ja runsas istuminen lisäävät riskiä monille tarttumattomille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonitaudeille, diabetekselle, tuki- ja liikuntaelinsairauksille sekä ylipainolle. Säännöllinen liikunta on keskeinen osa näiden sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Muutos aktiiviseen elämäntapaan vaatii usean ihmisen kohdalla tukea, jossa apuna on liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus. Tehokas liikunnan edistäminen vaatii eri hallinnonalojen, kuntien, hyvinvointialueiden sekä kolmannen sektorin yhteistyötä. Lisäksi liikunnan vaikutukset tulisi huomioida päätöksenteossa laaja-alaisesti.

Lähiluonto on tärkeä liikuntaympäristö, ja suurin osa suomalaisista liikkuu luonnossa. Erityisesti toimintarajoitteisille, lapsille ja vanhuksille on tärkeää turvata lähiluontokohteet, sillä ne edistävät liikuntaa ja hyvinvointia yhdenvertaisesti. Kävely ja pyöräily tukevat kestävää kehitystä lisäämällä arjen liikuntaa, vähentämällä päästöjä ja edistämällä yhdenvertaisuutta sekä tiiviimpää kaupunkirakennetta.

Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki, p. 010 778 6600, toimisto@lts.fi, www.lts.fi

Suomi liikkeelle -ohjelma tukee kestävää kehitystä edistämällä liikunnallista elämäntapaa ja rakenteita, jotka helpottavat liikkumista. YK:n vammaisyleissopimuksen mukaisesti liikuntapalvelujen tulee olla sekä kaikille avoimia että kohdennettuja. Erityistä huomiota tulee kiinnittää niihin, joiden toimintakyky on heikoin, kuten pienituloisiin, maahanmuuttajataustaisiin ja toimintarajoitteisiin henkilöihin. Liikunnan esteet kasaantuvat usein haavoittuvimmille ryhmille. Suurimpia haasteita ovat terveydentila, taloudelliset syyt, sopivan harrastusympäristön puute sekä sosiaaliset esteet.

Liikuntatieteellinen Seura ehdottaa

Liikuntatieteellinen Seura ehdottaa kohteliaimmin, että Valtioneuvoston selontekoon YK:n kestävän kehityksen toimintaohjelma Agenda2030:een toimeenpanosta tulisi lisätä Kansalliset liikkumissuositukset ja niiden seuranta kansallisten ravintosuositusten tapaan. Lisäksi tulisi huomioida haavoittuvammassa asemassa olevien sekä erityistä tukea tarvitsevien ihmisten huomioiminen kattavasti liikunta- sekä elintapaohjauksessa.

Lausunto:

Miten kestävän kehityksen tavoitteiden edistäminen voi vaikuttaa liikunnan näkökulmasta ihmisten terveyteen?

Kuten juuri julkaistussa Suomi Liikkeelle -väliraportissa todetaan, niin harrastamme liikuntaa entistä enemmän, mutta se ei ole riittänyt korvaamaan arjesta vähentyneitä askeleita ja lihastyötä sekä poistamaan liiallisen istumisen haittoja. On ilmeistä, että liikkumattomuutta ei ratkaista ainoastaan liikunnan harrastamista lisäämällä vaan tarvitsemme toimia fyysisen aktiivisuuden palauttamiseksi osaksi arkeamme.[1]

Liikunnan välineellinen arvo on katoamassa elämästämme ja se on muuttunut itseisarvoksi. Tämä tarkoittaa sitä, että päivittäisten askareiden sisältämä arkiliikunta ei täytä tarvitsemaamme päivittäistä liikunta-annostamme, vaan joudumme harrastamaan liikuntaa erikseen. Liikuntatieteellinen Seura haluaa kiinnittää huomiota siihen, että tarvitsemme liikunnallista elämäntapaa koko elämän kulun ajan nyt ja tulevaisuudessa. Liikunnallista elämäntapaa ei edistetä pelkästään liikunnan hallinnonalan toimenpitein vaan laaja-alaisena yhteistyönä sekä tekemällä edistämistoimenpiteitä ja vaikutusten arviointia.

Liikuntatieteellinen Seura haluaa korostaa, että tutkitusti liikunta, ravinto ja lepo muodostavat hyvinvoinnin ja terveyden kulmakivet. Työikäisten liikkumisen suositusten mukaan sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi ainakin kaksi tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös harrastamalla rasittavaa liikuntaa vähintään yksi tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.[2]

[1] Suomi liikkeelle -ohjelma 2023–2027 Puolivälikatsaus 2025
[2] Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan

Liikunta-raportin perusteella vain reilu neljäsosa (26 %) suomalaisista täytti liikkumisen suosituksen sekä kestävyysliikunnan että lihaskunto- ja liikehallintaliikunnan osalta. Naiset täyttivät suosituksen hieman miehiä yleisemmin (27 % vs. 24 %). Nuorimmassa ikäryhmässä (20–29-vuotiaat) kolmasosa (33 %) vastaajista täytti koko liikkumisen suosituksen, mutta vanhimmassa ryhmässä (60–69-vuotiaat) enää reilu viidennes (21 %). Vastaajista 41 prosenttia täytti joko kestävyyssuosituksen tai lihaskunto- ja liikehallintasuosituksen, mutta ei molempia.[3]

Liikunta-raportin tulokset osoittavat, että suomalaiset viettivät suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen. Reipasta tai rasittavaa liikkumista kertyi työikäisille aikuisille alle tunti päivässä, nuoremmille osallistujille enemmän kuin vanhemmille. Ikäihmisille reipasta tai rasittavaa liikkumista kertyi enää hieman yli puoli tuntia päivässä. Suurin osa liikkumisesta kertyi lyhyistä, alle viisi minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista. Työikäisten aikuisten päivittäiset askeleet ovat vähentyneet viimeisen neljän vuoden aikana, erityisesti miehillä. Lasten ja nuorten osalta keskeisin havainto oli, että paikallaanolo lisääntyi ja liikkuminen vähentyi huomattavasti nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä paikallaanolo kattoi suurimman osan valveilla oloajasta kuten aikuisillakin.[4]

Suositusta vähäisempi reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä eli liikkumattomuus aiheuttaa Suomessa vuosittain yli kolmen miljardin euron kustannukset. Liikkumattomuus lisää riskiä useille kansansairauksille, kuten tyypin 2 diabetekselle ja sydän- ja verisuonisairauksille. Liikkumattomuuden laskelmissa (kuva 1) on huomioitu kustannukset, joita yhteiskunnalle muodostuu kansansairauksista aiheutuneista terveyspalveluiden käytöstä ja lääkityksestä, mutta myös työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennenaikaisten kuolemien seurauksena. Lisäksi laskelmissa on huomioitu liikkumattomuuden vaikutus tuloverojen menetykseen, maksettuihin työttömyysturvaetuuksiin ja ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon kustannuksiin.[5]

[3] Husu 2022, 24
[4] Husu 2022, 8
[5] Kolu 2022, 677–684



Kuva 1. Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa UKK-instituutin tekemien laskelmien mukaan.

Futura-lehdessä julkaistun ennusteen mukaan suomalaisten nuorten miesten vuosikymmeniä jatkunut kestävyyskunnon heikentyminen uhkaa tulevaisuudessa merkittävästi heikentää työuran lopun kestävyyskuntoa. Jos kestävyyskunnon heikentymistä ei kyetä pysäyttämään, niin fyysisesti vaativiin työtehtäviin voi olla vaikea löytää työntekijöitä. [6]

Kansalliset ravitsemussuositukset hyväksyttiin vuonna 2024. Ne perustuvat tieteelliseen näyttöön ruokavaliosta, joka on sekä terveellinen että ekologinen. Ravitsemussuositusten tärkein tavoite on edistää terveyttä, mikä myös alentaa maamme terveydenhoitokuluja. Suosituksissa huomioidaan ruuan terveysvaikutusten lisäksi aiempaa kattavammin ruuantuotannon ja -kulutuksen ympäristövaikutukset. Kuten selonteossa todettiin, niin ravitsemuksen laadun ja valintojen parantaminen on iso haaste, sillä suomalaiset noudattavat heikosti ravitsemussuosituksia.[7]

Uni edistää fyysistä ja henkistä terveyttä monella tapaa. Unella on keskeisiä tehtäviä mm. aivojen energiatasapainon, oppimisen ja lihasväsymyksen säätelyssä. Unen tarve on yksilöllistä. Keskimääräinen yöunen pituus aikuisella vaihtelee tavallisesti 6–9 tunnin välillä.[8] Kuitenkin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Terve Suomi -tutkimuksen mukaan miehistä ja naisista noin viidesosa koki

[6] Vasankari & al. 2023, 4–12
[7] Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024
[8] Käypähoito, Riittävä uni 2020

nukkuvansa riittämättömästi, mikä tarkoittaa väestötasolla arviolta noin 900 000 riittämättömästi nukkuvaa. 40–54-vuotiaista miehistä lähes kolmasosa ja naisista melkein neljäsosa koki nukkuvansa riittämättömästi.[9]

Väestömme toimintakyvyn heikkeneminen näkyy esimerkiksi opiskelussa lisääntyneinä mielenterveyden haasteina sekä työelämässä työurien lyhenemisenä ja lisääntyneinä sairauspoissaoloina. Tämä haastaa Suomen talouden kestävyyskykyä.[10]

Ilmastonmuutoksen vaikutus liikuntaan, uneen ja ravitsemukseen

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen tutkimuskatsauksen mukaan ilmastonmuutoksen vaikutukset väestön liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen Suomessa olisivat sekä myönteisiä että kielteisiä. Yhä lämpenevät kesät lisäisivät väestön liikuntaa, mutta talvella kosteudesta ja lumettomuudesta johtuvasta pimeyden lisääntymisestä saattaa seurata liikunnan vähenemistä. Tulokset koskevat lähinnä ulkona tapahtuvaa liikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä, muuta vapaa-ajan tai työmatkaliikuntaa. Muuttuvat sääolosuhteet voivat lisätä sisäliikuntaa, mutta mahdollisuus liikkua sisällä vaatii eri lajeille sopivat tilat. Jotta kaikilla olisi mahdollisuus harrastaa tasapuolisesti, olisi yhdenvertaisuus syytä huomioida liikuntapaikkoja suunniteltaessa muuttuvan ilmaston aikakaudella.

Unen osalta ilmastonmuutoksen vaikutukset ovat kielteisiä ja toteutuessaan kuormittavat väestön terveyttä ja hyvinvointia. Suomessa aikuisväestössä esiintyy jo nykyisin runsaasti uneen liittyvää vuodenaikaisvaihtelua. Aikuiset nukkuvat Suomessa jo nyt heikoimmin kesäisin. Lisääntyvä lämpö ja valo kesäisin sekä pimeys talvisin voivat johtaa uniongelmien yleistymiseen ja/tai vakavoitumiseen aikuisväestössä. Talvisin puolestaan osa kaamosoireilevista sairastaa kaamosmasennusta, joka yhdessä univaikeuksien kanssa aiheuttaa Suomessa vuosittain arviolta yhteensä yli 5 miljardin[11] euron kustannukset.[12]

Ravinnon osalta ilmastonmuutos voi epäsuorasti vähentää terveellisten ruokien kulutusta, ja ruokahintojen nousu voi johtaa epäterveellisten valintojen yleistymiseen. On tärkeää, että ilmastonmuutos otetaan huomioon liikunta- ja ruokakäytännöissä, jotta kaikilla on mahdollisuus elää terveellisesti ja tasapuolisesti.[13]

Elintapaohjauksella tukea muutokseen

Vähäinen liikkuminen ja runsas istuminen ovat erityisesti kehittyneissä maissa entistä merkittävämpiä kansanterveyteen ja kansantalouteen vaikuttavia tekijöitä. Nämä riskitekijät ovat keskeisessä roolissa lähes kaikissa tarttumattomissa sairauksissa, kuten aineenvaihduntasairauksissa, erilaisissa sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksissa sekä tule-sairauksissa.[14]

[9] THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23
[10] Vasankari & al. 2023, 4–12
[11] Lallukka & al. 2014 (ks. myös Wennman & Partonen 2023, 4)
[12] Wennman & Partonen 2023, 4
[13] Wennman & Partonen 2023, 4
[14] Husu 2022, 10

Säännöllisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien, kuten valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, depression ja useiden syöpäsairauksien, ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen, tarvittaessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin.[15]

Nyt kaksi kolmesta naisesta ja kolme neljästä miehestä (yli 30-vuotiaita) on ylipainoinen (BMI > 25). Naisista 28 prosenttia ja miehistä 26 prosenttia on lihavia (BMI > 30). Jos elintavoissamme ei tehdä muutosta, niin vuonna 2028 yli 30 prosenttia sekä naisista että miehistä on lihavia.[16]

Esimerkiksi lihavuuden osalta elintapamuutosten tavoitteena on löytää sellaisia omaan elämään sopivia terveyttä edistäviä ruokailu- ja liikuntatottumuksia, jotka auttavat pysyvässä painonhallinnassa. Näiden elintapamuutosten edistämisessä oikea-aikainen tuki sekä ruokailu- ja liikuntatottumusten muutosesteiden tunnistaminen toimivat paremmin kuin epäterveellisten elintapojen välttämisen ja lihomisen riskien korostaminen.[17]

Suomi Liikkeelle -väliraportissa tuodaan esille, että elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa tulee tehdä kunnissa ja hyvinvointialueilla hyödyntäen samalla digitalisaation, terveysteknologian ja etäohjauksen mahdollisuuksia. Lisäksi tähän liittyy liikuntaosaamisen lisääminen eri koulutusaloilla, kuten sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kasvatusaloilla. Liikunnan ja terveyden edistäminen tulisi huomioida poikkihallinnollisesti kuntien ja hyvinvointialueiden strategioissa.[18]

Vähän liikkuvien liikkumiseen kannustamisessa korostuu kunnan, hyvinvointialueen sekä kolmannen sektorin ja yksityisten toimijoiden saumaton yhteistyö. Yksittäisen kunnan tai kaupungin päätökset eivät riitä, vaan niiden sijaan tarvitaan vastedes eri tasoilla ja eri hallinnonaloilla tapahtuvaa yhteistyötä ja päätöksentekoa, jotta monipuoliset toimet liian vähän liikkuvien kannustamiseksi saadaan aikaiseksi. Liikuntatieteellisen Seuran näkökulmasta onkin merkittävää, että liikkumisvaikutusten arviointi liittyisi kaikkeen päätöksentekoon.

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset

Liikuntatieteellinen Seura haluaa korostaa luonnon merkitystä yhdenvertaisesti saavutettavana liikkumisympäristönä, monipuolisten terveys- ja hyvinvointivaikutusten sekä ekosysteemipalveluiden tarjoajana.

Suomalaisesta aikuisväestöstä 96 prosenttia sekä lapsista ja nuorista 90 prosenttia liikkuu luonnossa.[19] Lähivirkistyskerroista noin 30 prosenttia tapahtuu enintään 300 metrin päässä kodista, lähiluonnossa. Lähiluontokohteiden turvaaminen on tärkeää varsinkin toimintarajoitteisille, lapsille ja vanhuksille, joiden elinpiiri on pieni. Lapsuusajan luonnossa liikkumisen ja oleskelun on todettu olevan yhteydessä aikuisiän ulkoiluaktiivisuuteen ja luonnossa koettuun hyvinvointiin.[20]

[15] Käypähoito 2016, Liikunta
[16] FinTerveys 2017
[17] Käypähoito, Lihavuus 2020
[18] Suomi liikkeelle -ohjelma 2023–2027 Puolivälikatsaus 2025
[19] Neuvonen 6 al. 2022
[20] Chawla, 2020

Toistuva luontoaltistuminen, etenkin varhaislapsuudessa, auttaa suojautumaan kroonisilta tulehdusperäisiltä sairauksilta ja immuunijärjestelmän häiriöiltä, kuten allergioilta, astmalta ja tyypin 1 diabetekselta.[21] Luontoympäristöt elvyttävät eli palauttavat ihmisen voimavaroja, jotka kuluvat työssä ja arjessa. Luonnossa oleskelu parantaa mielialaa, itsetuntoa ja tarkkaavaisuutta.[22] Se myös lievittää stressiä sekä masennus- ja ahdistusoireita.[23] Luonnon virkistyskäytöllä on merkittävä potentiaali mielenterveyden haasteiden ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksessa.

Maaseudulla ja taajamissa laajat luonnonalueet ja harva asutus luovat hyvät edellytykset jokaisenoikeuksille. Kaupunkialueilla etäisyys laadultaan erilaisiin viheralueisiin kuitenkin vaihtelee.[24] Viheralueiden määrä, koko sekä monimuotoisuus ovat yhteydessä ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen.[25] Turvaamalla lähiluontokohteet myös kasvavissa kaupungeissa voidaan edistää luonnon ekosysteemipalveluiden tasaista jakautumista sekä liikkumisen yhdenvertaista saavutettavuutta.

Ihmisten elinympäristöt ja elintavat ovat muuttuneet. Globaalisti biologisen monimuotoisuuden vähentyessä myös ekosysteemien toiminnot ja palvelut ovat heikentyneet, millä on jo näkyviä vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnille ja toimintamahdollisuuksiin.[26] Liikuntatieteellinen Seura haluaa korostaa, että lähiluonnossa liikkumisen edistäminen olisi merkittävä keino vähentää liikkumattomuudesta, mielenterveyden ongelmista, kroonisista tulehdusperäisistä sairauksista sekä immuunijärjestelmän häiriöistä yhteiskunnalle muodostuvia kustannuksia.[27]

Fyysisesti aktiiviset liikkumistavat vähentävät liikenteen päästöjä

Liikuntatieteellinen Seura haluaa tuoda esille, että fyysisesti aktiiviset kulkutavat edistävät kestävää kehitystä; ne tuovat lisää liikettä arkeen, edistävät yhdenvertaisuutta, tukevat kestävää kaupunkirakennetta sekä vähentävät liikenteen päästöjä.

Henkilöautoilun osuus alle viiden kilometrin matkoista on edelleen 43 prosenttia[28]. Henkilöliikennetutkimukseen vastanneet henkilöt ovat tunnistaneet jo nyt, että lähes 40 prosenttia autolla tehdyistä alle viiden kilometrin automatkoista (1,1 miljoonaa päivittäistä matkaa) olisi korvattavissa kävellen tai pyörällä. Henkilöautomatkojen korvaaminen jalan tai pyörällä tuottaa myös merkittäviä päästövähennyksiä.[29]

Suomalaisten kulkutapavalinnoissa ei ole tapahtunut viime vuosina merkittäviä muutoksia. Myöskään kestävien kulkutapojen osuus liikkumisessa ei ole lisääntynyt. Tavoitteen 11 kohdalla selonteossa mainitaan valtakunnallisen liikennejärjestelmäsuunnitelman (Liikenne 12) tuki joukkoliikenteen rahoitukseen. Väestön fyysisesti aktiivisen liikkumisen lisäämiseksi on huolestuttavaa, että

[21] Roslund & al. 2020
[22] Dadvand & al. 2015
[23] Tyrväinen & al. 2014
[24] Vierikko & al. 2020
[25] Reyes-Riveros & al. 2021
[26] Watson & al. 2019
[27] Tyrväinen & al. 2024; Kolu, 2023
[28] Traficom 2024
[29] Brand & al. 2021

pyöräliikenteen ja jalankulun väyliin kohdentuvan investointiohjelman sekä kävelyn ja pyöräilyn edistämisohjelman rahoitustaso laskee.

Fyysisesti aktiivisten kulkutapojen yleistyminen edellyttää tiivistä lyhyiden etäisyyksien kaupunkirakennetta sekä palveluverkkoa. Koska suurin osa matkoista tehdään autolla, edellyttää kävelyn ja pyöräilyn kulkutapaosuuden kasvattaminen kaupungeilta samanaikaisesti sekä jalankulkua ja pyöräliikennettä edistäviä toimia että autoilua rajoittavia toimenpiteitä. Näissä korostuu erityisesti eri sektorien, hallinnonalojen ja palveluntarjoajien välinen yhteistyö sekä vastuutahojen nimeäminen, kehittämisen pitkäjänteisyys sekä kokeilujen vieminen käytäntöihin.[30]

Suomi Liikkeelle -ohjelman päämäärät edistävät kestävää kehitystä

Liikuntatieteellisen Seuran mielestä Suomi liikkeelle -ohjelma edistää kestävän kehityksen tavoitteita liikunnan lisäämisen näkökulmasta. Ohjelman päämääränä on, että yhteiskunnan rakenteet luovat yhä paremmat edellytykset liikkumiselle. Tavoitteena on vaikuttaa ihmisten valintoihin niin, että he tekevät yhä useammin tietoisen tai tiedostamattoman valinnan liikkua. Tähän liittyy myös se, että koko yhteiskunnassa tehdään yhä useammin ja enemmän liikkumisen edistämisen toimia.

Suomi liikkeelle -ohjelman osalta on kirjattu hallitusohjelmaan, että *eniten tarvetta lisätä liikettä on henkilöillä, joiden toimintakyky on heikoin*. Liikuntalain (390/2015) lähtökohtina ovat tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Liikkumisen lisäämisen toimia onkin tarkoituksenmukaista kohdentaa erityisesti heille, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja hyötyvät liikkumisen lisäämisestä eniten.[31]

Liikuntatieteellinen Seura haluaa huomauttaa, että sosioekonomiset, alueelliset ja sukupuolten erot ennenaikaisesti menetetyissä elinvuosissa ovat merkittävä haaste terveyden edistämiselle ja eriarvoisuuden vähenemiselle.[32] Myös liikunnan esteet näyttävät kasaantuvan etenkin pienituloisille sekä ulkomaalaistaustaisille ja muuta kuin suomea tai ruotsia ensikielenään puhuville. Liikuntaan liittyvistä esteistä yleisimpiä ovat apea mieliala tai yleinen väsymys, ajanpuute ja paikallisen liikuntakulttuurin heikko tunteminen. Myös liikunnan ammattilaisten vähäinen osaaminen tunnistaa kieli- ja kulttuurivähemmistöihin kuuluvien henkilöiden tarpeita ja toimia monikielisessä ja taustalta moninaisten liikkujien parissa on syynä liikunta-aktiivisuudessa eriarvoisuuden syntymiselle.[33]

Väestötutkimusten mukaan toimintarajoitteisia henkilöitä on suomalaisesta aikuisväestöstä 10–13 prosenttia[34]. Suhteessa valtaväestöön toimintarajoitteisilla ja vammaisilla henkilöillä ei tällä hetkellä ole yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen[35]. Toimintarajoitteita kokevat lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-ajalla omatoimisesti ja harrastavat organisoitua liikuntaa vähemmän kuin ei-toimintarajoitteiset ikätoverit[36].

[30] Traficom 2024
[31] Suomi liikkeelle -ohjelma 2023–2027 Puolivälikatsaus 2025
[32] Jousilahti & al. 2024
[33] Muukkonen & al. 2022; Rönkkö 2023; Rönkkö 2024
[34] Väre & al. 2022
[35] Prinkey & Roitto 2024
[36] JAMK Tuloskortti 2022

Toimintarajoitteisista henkilöistä liki kaksi kolmesta (61 %) haluaisi harrastaa enemmän liikuntaa. Liikunnan harrastamisen esteiksi nousevat useimmin vamma tai terveydentila, harrastamisen kalleus, sopivan kaverin ja harrastusryhmien puute tai oma aikaansaamattomuus. Hyvin vähäisesti liikkuvien toimintarajoitteisten liikuntaharrastusta tukisivat matalan kynnykset vertaisryhmät, joissa otetaan huomioon esteettömyys, saavutettavuus ja avustajien tarpeisiin liittyvät seikat.[37]

Liikuntatieteellinen Seura haluaa korostaa, että on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota yhdenvertaisiin liikkumisen mahdollisuuksiin sekä varmistaa YK:n vammaisyleissopimuksen mukaisen kaksoisstrategian toteutuminen, jossa toimintarajoitteisille henkilöille on tarjolla sekä kohdennettuja että kaikille avoimia liikunta- ja harrastuspalveluita[38]. Vammaispalvelulain (675/2023) tarkoituksena on toteuttaa vammaisen henkilön yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa sekä ehkäistä ja poistaa niiden toteutumisen esteitä, tukea vammaisen henkilön itsenäistä elämää ja itsemääräämisoikeuden toteutumista sekä turvata vammaisen henkilön yksilöllisen tarpeen ja edun mukaiset, riittävät ja laadultaan hyvät palvelut. Oikeus palvelun saamiseen ei perustu diagnoosiin, vaan vamman yhdessä yhteiskunnallisten esteiden kanssa aiheuttamaan toimintarajoitteeseen ja siitä johtuvaan avun tai tuen tarpeeseen[39]. Toimivat vammaispalvelut sekä henkilön toimintarajoitteeseen suhteutettu tuki ovat yhdenvertaisen tulevaisuuden edellytys.

Helsingissä 3.4.2025

Jari Kanerva
pääsihteeri
Liikuntatieteellisen Seura

[37] Ala-Vähälä & al. 2024
[38] YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista
[39] Vammaispalvelulaki 675/2023

Lähteet

Brand, C., Götschi, T., Dons, E., Gerike, R., Anaya-Boig, E., Avila-Palencia, I, de Nazelle, A., Gascon, M., Gaupp-Berghausen, M., Iacorossi, F., Kahlmeier, S., Int Panis, L., Racioppi, F., Rojas-Rueda, D., Standaert, A., Stigell, E., Sulikova, S., Wegener, S. & Nieuwenhuijsen, M. J. (2021). The climate change mitigation impacts of active travel: Evidence from a longitudinal panel study in seven European cities. Global Environmental Change, Volume 67, March 2021, 102224. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102224

Chawla, L. (2020) Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. People and Nature. Vol. 2, 619–642. https://doi.org/10.1002/pan3.10128

Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola M, Forns, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., Rivas, I., López-Vicente, M., De Castro Pascual, M., Su, J., Jerrett, M., Querol, X., Sunyer, J. (2015). Green Spaces and Cognitive Development in Primary School children. PNAS 112 (26), 7937–794.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2022). Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33, 8, 10, 24.

Jousilahti. P., Parikka, S., Koskinen, S. (2024). Ennenaikaisia kuolemia voitaisiin ehkäistä nykyistä paremmin.

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. https://www.julkari.fi/handle/10024/150005 (Luettu 20.3.2025)

Kolu, P. (2023). Lähiluonnossa liikkumisen säästöpotentiaali laskettiin ensimmäisen kerran. https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/lahiluonnossa-liikkumisen-saastopotentiaali-laskettiin-ensimmaisen-kerran/ (Luettu 21.3.2025)

Kolu P., Kari J.T., Raitanen J., Sievänen H., Tokola K., Havas E., Pehkonen J., Tammelin T.H., Pahkala K., Hutri-Kähönen N., Raitakari O.T., Vasankari T. (2022) Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. J Epidemiol Community Health. 2022 Jul;76(7):677-684 https://jech.bmj.com/content/76/7/677

Käypähoito, Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset) (2024). https://www.kaypahoito.fi/kht00140 (Luettu 20.3.2025)

Käypähoito, Riittävä uni (2020**).** https://www.kaypahoito.fi/nix02713 (luettu 19.3.2025)

Käypähoito, Liikunta (2016). Liikunnan käypähoitosuosituksen Ylläpito lopetettu ja poistettu julkaisusta 15.12.2023. https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf (luettu 19.3.2025)

Lallukka T., Kaikkonen R., Härkänen T., Kronholm E., Partonen T., Rahkonen O., Koskinen S. (2014)

Sleep and sickness absence: a nationally representative register-based follow-up study. Sleep 2014;37(9):1413–1425.

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti (2019). https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/ (Luettu 20.3.2025)

Lisää aktiivista liikkumista arkeen: Suomi hyötyy autoilun vähentämisestä. STYLE-politiikkasuositus 1/2023. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/174342/STYLE-politiikkasuositus-1_2023%20%28002%29.pdf?sequence=6&isAllowed=y (Luettu 20.3.2025)

Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nurmi, M., Pyykkönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A-K., Vänttinen, L. (2022). Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta: työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. Helsingin yliopisto. http://hdl.handle.net/10138/356119

Neuvonen. M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A. M., Store, R., Tyrväinen, L. (2022). Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-429-6

Prinkey, V. & Roitto R. (2024). Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26.

Puhakka, R., Ojala, A., Neuvonen, M., Manner, J. (2023). Lasten ja nuorten luonnossa virkistäytyminen ja yhteys luontoon. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.), Vaihteleva vapaa-aika: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Valtion nuorisoneuvosto, 143–161.

Reyes-Riveros, R., Altamirano, A., De La Barrera, F., Rozas-Vásquez, D., Vieli, L., Meli, P. (2021). Linking public urban green spaces and human well-being: A systematic review. Urban Forestry & Urban Greening, 61, 127105.

Roslund, M. I., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Siter, N., Vari, H. K., Laitinen, O. H., Rajaniemi, J., Hyöty, H., Sinkkonen, A., the ADELE research group. (2020) Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. Science Advances. Vol. 6 (42), Article eaba2578. https://doi.org/10.1126/sciadv.aba2578

Rönkkö, E. (2023). Mukana ulossuljettuna. Etnografinen tutkimus ulkomaalaistaustaisten aikuisten ohjatusta ryhmäliikunnasta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_84527

Rönkkö, E. (2024). Kielikäytännöt ja niiden seuraukset. Monikielisyys liikunnassa ja urheilussa. Liikuntatieteellinen Seura. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/monikielisyys-liikunnassa-ja-urheilussa2024.pdf

Suomi liikkeelle -ohjelma 2023–2027. Puolivälikatsaus (2025). Toimittaneet Minttu Korsberg, Anne Honkanen, Saku Rikala ja Päivi Aalto-Nevalainen. Valtioneuvosto. Helsinki.

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017. https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/terveys-toimintakyky-ja-hyvinvointi-suomessa-finterveys-2017-tutkimus (Luettu 20.3.2025)

Traficom (2024). Kävely ja pyöräliikenne osana liikennejärjestelmää. 6.11.2024. https://tieto.traficom.fi/fi/tilastot/kavely-ja-pyoraliikenne-osana-liikennejarjestelmaa (Luettu 21.3.2025)

Tyrväinen, L., Halonen, J.I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, R-L., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T., Neuvonen, M. (2024). Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-963-5

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. Journal of environmental psychology, 38, 1–9.

Vasankari, T., Tokola, K., Raitanen, J., Kolu, P., Vähä-Ypyä, H., Husu, P., Vaara, J., Kyröläinen, H., Santtila, M., Pihlainen, K., & Sievänen, H. (2023). Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä: onko Suomessa tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä? *Futura*, *42*(1), 4–12.

Vierikko, K., Goncalves, P., Haase, D., Elands, B., Ioja, C., Jaatsi, M., Pieniniemi, M., Lindgren, J., Grilo, F., Santos-Reis, M., Niemelä, J., Yli-Pelkonen, V. (2020) Biocultural diversity (BCD) in European cities – interactions between motivations, experiences and environment in public parks. Urban Forestry & Urban Greening 48 126501. 10.1016/j.ufug.2019.126501

Väre, A., Holm, M., Hakoma, R., Hintsala, S., Lindström, E., Rieppo, S., Sainio. P. & Nurmi-Koikkalainen, P. (2022). Toimintarajoitteiset ja vammaiset henkilöt. Teoksessa L. Kestilä, S. Kapiainen, M. Mesiäislehto, & P. Rissanen (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, kevät 2022. Raportti 04/2022. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 190–197.

Watson, R., Baste, I., Larigauderie, A., Leadley, P., Pascual, U., Baptiste, B., …, Mooney, H. (2019). Summary for policymakers of the global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. IPBES Secretariat: Bonn, Germany, 22–47.

Wennman, H., Partonen, T. (2023). Ilmastonmuutoksen vaikutukset väestön liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen. Tutkimuksesta tiiviisti 13/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, 4.