



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Liikunnan muutostekijäkortti



Elintavat ja eriarvoistuminen



- Miten fyysisen aktiivisuuden polarisaatio pysäytetään?
- Miten liikunnan harrastaminen on mahdollista kaikille?
- Miten koko väestön terveydenluketaitoa ja terveyttä edistäviä valintoja tuetaan?



POSITIIVINEN KEHITYSSUUNTA

Riittämättömän liikkumisen vaikutukset ymmärretään niin yksilö- kuin väestötasolla, ja liikkumista edistetään kaikilla hallinnonaloilla. Eriarvoisuuteen ja elintapojen polarisoitumiseen puututaan jo varhaislapsuudessa, koska liikkumistottumukset urautuvat aikaisin. Fyysiseen aktiivisuuteen kannustava elinympäristö ja monipuoliset liikuntapalvelut mahdollistavat liikkumisen kaikille.

Heikoimmassa asemassa olevilla on entistä paremmat mahdollisuudet ja voimavarat vaikuttaa elintapoihinsa. Tietoisuuden kasvu liikkumisen ja liikunnan monipuolisista vaikutuksista sekä kiihtynyt hyvinvointitrendi saavat ihmiset liikkumaan yhä aktiivisemmin.



NEGATIIVINEN KEHITYSSUUNTA

Liikunnan harrastamisen lisääntyminen ei riitä korvaamaan koko ajan vähenevää arkiliikkumisen määrää. Elintavat ovat kaikissa väestöryhmissä fyysisesti yhä passiivisemmat. Rappeutuva fyysinen toimintakyky lisää sairastavuutta ja johtaa kasvavaan työkyvyttömyyteen.

Eri väestöryhmien välinen eriarvoistuminen fyysisessä aktiivisuudessa syvenee. Epäterveelliset elintavat kasaantuvat yhä voimakkaammin samoille henkilöille ja periytyvät. Yhä useammalla ei ole varaa harrastaa liikuntaa. Vain harvat urheiluseurat selviävät resurssikilpailusta ja ne keskittävät toimintansa vain huippu-urheiluun.

Ilmastonmuutos



- Miten yhteiskuntaa kehitetään päästöttömiä, fyysisesti aktiivisia kulkutapoja suosivaksi?
- Miten yksilötason liikkumis- ja liikuntavälinoilla voidaan vaikuttaa ilmastonmuutokseen?
- Millä toimenpiteillä hillitään liikuntatoimialan ympäristökuormitusta?



POSITIIVINEN KEHITYSSUUNTA

Yhdyskuntarakennetta ja liikkumisen palveluja on kehitetty yhä voimakkaammin kävelyä, pyöräilyä ja muita päästöttömiä ja fyysisesti aktiivisia kulkutapoja suosivaksi. Myös yksilötasolla kiinnostus aktiivisten kulkutapojen valintaan on kasvanut ympäristösyistä, ja väestö liikkuu yhä enemmän. Leudontuva ilmasto saa ihmiset lisäämään ulkoilua.

Liikuntatoimialalla huomioidaan toiminnan vaikutukset ilmastonmuutokseen ja tehdään aktiivisia toimia hiilijalanjäljen pienentämiseksi. Liikuntavälineitä sekä liikuntapaikkarakenteita kierrätetään. Liikuntapaikat ovat energiatehokkaita ja aktiivisin kulkutavoin saavutettavia.



NEGATIIVINEN KEHITYSSUUNTA

Luonnonkatastrofit, sään ääri-ilmiöt ja lisääntyvät sateet hankaloittavat ulkona liikkumista sekä urheilutapahtumien järjestämistä. Sään leudontumisesta johtuen talviliikuntalajien harrastaminen ei ole enää mahdollista kaikkialla Suomessa. Ympäristölle erityisen haitalliset urheilumuodot on lopetettu.

Digitalisaatio ja työelämän murros



- Miten edistetään arjessa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävää liikkumista?
- Miten liikuntaa edistäviä digitaalisia innovaatioita tuetaan?
- Miten muuttuva työelämä ja työpaikat edistävät fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia?



POSITIIVINEN KEHITYSSUUNTA

Monipuoliset digitaaliset liikunta- ja suunnittelupalvelut, mittausvälineet, sovellukset, pelit ja verkkoyhteisöt tukevat yhä runsaampaa liikkumista. Esimerkiksi etäliikunnanohjaus mahdollistaa liikunnan harrastamisen kaverin kanssa syrjäseuduilla ja ikääntyneen omassa kodissa tai palvelutalossa.

Työntekijöiden hyvinvoinnin edistämisestä on tullut kilpailutekijä työmarkkinoilla. Työnantajat panostavat entistä enemmän työpaikka- ja työmatkaliikuntaan. Digitalisaatio ja uudet toimintatavat mahdollistavat yhä joustavamman työn tekemisen, ja aikaa jää yhä enemmän liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Genomitieto ja mittarit kertovat tarkasti kehon hyvinvoinnista, mikä motivoi yhä suurempaa osaa väestöstä liikkumaan yhä enemmän.



NEGATIIVINEN KEHITYSSUUNTA

Teknologinen kehitys on vähentänyt ihmisten tarvetta liikkua niin arjessa kuin työssä. Kaiken saa kotiovelle eikä kotoa tarvitse poistua. Elämyksiä haetaan liikkumisen ja liikunnan sijaan fyysisesti passiivisista digitaalisista ja virtuaalisista toiminnoista. Digilaitteiden käyttö on syrjäyttänyt kokonaan fyysisen liikunnan harrastamisen.

Etätöiden lisääntyminen vähentää arkiliikkumista ja epäsäännölliset työajat vaikeuttavat liikunnan harrastamista. Liikuntaa ei tunnisteta enää ammattialana. Liikuntasuoritusten jatkuva mittaaminen vie yhä useammalta ilon liikkumisesta. Ihmisiä jalostetaan geenimuuntelun avulla huippu-urheilijoiksi.

Väestön ikääntyminen



- Millä toimenpiteillä tavoitetaan heikkokuntoisimmat ikääntyneet ja edistetään heidän liikkumistaan ja toimintakykyään?
- Miten liikkumisen edistäminen saadaan osaksi eläköityneen väestön palveluita?
- Miten huomioidaan polarisoituvan ikääntyvän väestön yksilöllisen liikkumisen ja liikunnan tarpeet?



POSITIIVINEN KEHITYSSUUNTA

Väestörakenteen muutos määrittää Suomen elinvoimaisuutta tulevaisuudessa. Vuonna 2030 joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias. Yhä parempikuntoisemmat ikääntyneet liikkuvat ja harrastavat liikuntaa aktiivisesti.

Liikuntapalveluja on tarjolla ikääntyneille yhä monipuolisemmin ja myös heikkokuntoisimmat iäkkäät tavoitetaan. Liikuntaneuvonnalla, henkilökohtaisella liikunnanohjauksella sekä teknologisilla innovaatioilla tuetaan kotona asuvien ikääntyneiden liikkumista, fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä. Työperäinen maahanmuutto turvaa hyvinvointiyhteiskunnan palveluiden rahoituksen.



NEGATIIVINEN KEHITYSSUUNTA

Hyvinvointiyhteiskunnan resurssit kuluvat kiihtyvällä vauhdilla ennaltaehkäisyyn sijaan korjaavaan toimintaan. Ikääntyvän väestön myötä huoltosuhte on ennennäkemättömän vaikea, ja köyhyysrajan alapuolella elävien ikääntyneiden määrä on kasvanut.

Kotona asuu yhä huonokuntoisempia ikääntyneitä, joiden heikko toimintakyky rajoittaa elämänlaatua, lisää sairauksia ja tapaturmia sekä kasvattaa sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta. Ikääntyneiden tarpeita ei osata huomioida julkisen sektorin, järjestöjen tai yksityisen sektorin liikuntapalveluissa.

Kaupungistuminen



- Miten kaupunkisuunnittelulla, erilaisilla palveluilla ja kannusteilla tehdään fyysisesti aktiivisista kulkutavoista ihmisille helpoin ja kätevin valinta?
- Miten kaupunkien liikuntapaikat, leikkipuistot, viheralueet ym. liikkumispaikat ovat kaikkien saavutettavissa?
- Miten tiivistyvien ja taantuvien alueiden liikuntamahdollisuudet turvataan?



POSITIIVINEN KEHITYSSUUNTA

Hyvin suunniteltu ja toteutettu kaupunkiympäristö saa ihmiset valitsemaan yhä useammin fyysisesti aktiivisen kulkutavan. Liikuntaolosuhteet sekä kaupunkiympäristöt ovat saavutettavia ja esteettömiä. Monimuotoisten viheralueiden merkitys yhteisöllisinä liikuntapaikkoina korostuu. Uudet teknologiat turvaavat erinomaisen ilmanlaadun liikkumiseen.

Kaupungeissa fyysinen toimintakyky kohenee lisääntyneen arkiliikunnan sekä monipuolisten ja saavutettavien harrastus- ja ulkoilumahdollisuuksien myötä. Maaseudulla on käytössä uusia innovatiivisia ja digitalisaation mahdollistamia liikuntamuotoja.



NEGATIIVINEN KEHITYSSUUNTA

Suomen väestö keskittyy yhä voimakkaammin suurimpiin keskuksiin. Hajautuva kaupunkirakenne vähentää fyysistä aktiivisuutta. Luontosuhde katoaa ja huono ilmanlaatu estää liikkumista kaupungeissa.

Kaupungeissa taistellaan pääsystä ylikuormittuneisiin liikuntapalveluihin, kun maaseudulla palvelutarjonta on olematonta. Maaseudun väestön arkiliikunta ja liikunnan harrastaminen vähenevät entisestään palvelujen karatessa yhä kauemmas.

Liikuntakulttuuriin ja väestön liikkumiseen vaikuttavat sekä globaalin toimintaympäristön muutokset ja megatrendit että alueellinen kehitys. Liikuntakulttuurin toimijoiden on kyettävä toimissaan yhdistämään näihin kysymyksiin vaikuttaminen ja sopeutuminen.

Liikunnan muutostekijäkortti esittelee päättäjille ja liikkumista edistäville toimijoille keskeisiä tulevaisuuden muutostekijöitä sekä vaihtoehtoiset tulevaisuuskuvat vuodelle 2040. Lisäksi esitellään liikkumisen ja liikunnan edistämisen kannalta keskeisiä kysymyksiä.

Muutostekijäkortin tarkoituksena ei ole ennustaa, mitä tulevaisuudessa tulee tapahtumaan, vaan auttaa valmistautumaan mahdollisiin muutoksiin ja tukea nyt tehtävien päätösten kriittistä tarkastelua. Muutostekijöihin liittyy paljon epävarmuuksia, ja niihin tulee suhtautua kriittisesti mutta vakavasti.

Muutostekijäkorttiin on valittu viisi merkittävää liikuntaan ja liikkumiseen liittyvää muutostekijää, jotka määriteltiin helmikuussa 2019 valmistuneessa opetus- ja kulttuuriministeriön nuoriso- ja liikuntapolitiikan tulevaisuustyössä. Tulevaisuuskuvat valmisteltiin osallistaen ja yhteistyössä toimialan asiantuntijoiden kanssa.

www.liikuntaneuvosto.fi

