



## Valtion liikuntaneuvoston kannanotto: Liikkuminen ja liikunta tarvitsevat erityistä tukea korona-ajan jälkeen

Liikkumisen vähenemisellä koronapandemian aikana, etenkin pysyvästi vähentyneellä liikkumisella ja paikallaanolon lisääntymisellä, on pitkäaikaisia vaikutuksia väestön terveyteen ja hyvinvointiin sekä julkiseen talouteen. Väestön liikkuminen tarvitsee erityistä tukea korona-ajan jälkeen. Myös liikunta-alan ja liikkumisen edistämisen toimintaedellytykset on varmistettava, jotta liikuntakulttuuri voi elpyä pandemia-ajan jäljiltä. Tulevaisuutta varten on tärkeää kehittää rajoitustoimien vaikutustenarviointia, jotta tehtävien toimenpiteiden hyödyt ja haitat ovat paremmin ennakoitavissa.

### 1. Väestön liikkuminen tarvitsee erityistä tukea korona-ajan jälkeen

Mahdollisuus liikkua ja harrastaa liikuntaa on itseisarvo mielekkään elämän näkökulmasta. Liikkuminen ja liikunnan harrastustoiminta ovat myös keskeisiä väestön terveydelle sekä fyysiselle, sosiaaliselle ja mielen hyvinvoinnille, kuten lasten ja nuorten normaalille kasvulle, työikäisten aikuisten työkyvylle sekä ikääntyneiden ja toimintarajoitteisten ihmisten toimintakyvylle.

Lapsista vain noin kolmannes ja aikuisista vain 40 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi Suomessa<sup>1</sup>. Tutkimusten mukaan koronapandemia ja siihen liittyvät rajoitustoimet ovat vähentäneet osan väestöstä liikkumista entisestään<sup>2</sup>. Esimerkiksi yli 70-vuotiaista liikkumista oli vähentänyt korona-aikana lähes puolet naisista ja joka neljäs mies<sup>3</sup>. Erityistä tukea tarvitsevien väestöryhmien (esimerkiksi toimintarajoitteiset ihmiset) liikkuminen on vähentynyt muuta väestöä enemmän<sup>4</sup>. Liikkumisen lisäksi organisoitu liikunnan ja urheilun harrastaminen on vähentynyt lapsilla ja nuorilla lajista riippuen 10–20 prosenttia<sup>5</sup>. Arvion (tilanne keväällä 2021\*) mukaan noin 350 000 säännöllistä harrastajaa on tauolla tai lopettanut seuratoiminnassa<sup>6</sup>.

Koronapandemia on muuttanut työelämää lisäämällä etätöitä tekevien määrää. EU-maista Suomessa on siirrytty eniten etätöihin koronapandemian vuoksi: Lähes 60 % kyselyyn vastaajista oli alkanut tehdä töitä kotoa käsin covid-19-tilanteen vuoksi. Keväällä 2021 etätöitä tehneistä palkansaajista 90 % haluaisi tehdä etätöitä jatkossakin vähintään neljäsosan työajastaan.<sup>7</sup> Koronan jälkeen yhä useampi tekee etätöitä, mikä voi vähentää osalla etätöitä tekevistä aktiivista liikkumista päivän aikana<sup>8</sup>.

Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kuntotestitulokset kertovat muutoksista väestön fyysisessä toimintakyvyssä. Palveluksen aloittaneiden keskipaino on noussut vajaassa 30 vuodessa (1993–2021) 70,8 kilosta 78,7 kiloon. Paino nousi 0,6 kg ainoastaan koronavuosien 2020 ja 2021 välillä. Samaan aikaan varusmiesten kestävyyskunto on heikentynyt merkittävästi. Palveluksen alussa suoritetun 12 minuutin juoksutestin keskiarvo (2376 m) oli vuonna 2021 mittaushistorian toiseksi huonoin.<sup>9</sup>

**Liikkumisen vähenemisellä pandemian aikana, etenkin pysyvällä vähentyneellä liikkumisella ja paikallaanolon lisääntymisellä on pitkäaikaisia vaikutuksia väestön terveyteen ja hyvinvointiin<sup>10</sup> sekä samalla julkiseen talouteen.** Liian vähäinen liikkuminen ja liikunta heikentävät ihmisten terveyttä sekä toiminta- ja työkykyä. Esimerkiksi noin 10 % väestöstä sairastaa tyyppin 2 diabetesta, josta merkittävä

\* Lisätty myöhemmin tieto, että arvio koskee kevättä 2021



osa olisi ehkäistävissä elintapamuutoksilla, kuten liikunnalla. Riittämättömän liikunnan on arvioitu aiheuttavan vuosittain vähintään kolmen miljardin euron yhteiskunnalliset kustannukset<sup>11</sup>.

**Liikkumisella ja liikunnalla on tärkeä merkitys koronapandemian terveyshaittojen vähentämisessä. Koronapandemia ja sen tuomat rajoitteet ovat myös korostaneet liikkumisen ja liikunnan merkitystä osana ihmisten arkea.** Koronapandemian aikana ulkoliikuntalajit ja etenkin luontoliikunta ovat kasvattaneet suosiotaan. Esimerkiksi kansallispuistot ja muut luontokohteet ovat täyttyneet kävijöistä jopa ruuhkaksi asti. Yleisöryntäys on lisännyt monien kohteiden rasitusta merkittävästi ja asettanut haasteita palvelurakenteiden riittävyydelle.

## 2. Liikunta-alan toimintaedellytykset varmistettava liikuntakulttuurin elpymiseksi

Liikunta-ala on merkittävä työllistäjä ja veroeurojen tuottaja Suomessa. Liikunnan ydinalueen talouden volyymi on tavaroiden ja palvelujen tarjonnan osalta noin 4,5 miljardia euroa. Liikuntasektori työllistää Suomessa noin 32 000 ihmistä ja noin 24 000 henkilötyövuotta.<sup>12</sup>

Koronapandemiaan liittyvät rajoitustoimet ovat vaikuttaneet liikunta-alan toimijoiden toimintaedellytyksiin. Esimerkiksi liikunta-alan yrityksistä erilaiset sisäliikunta- ja kuntosaliryitykset ovat kokeneet koronapandemian aikana merkittäviä haasteita, kun asiakasmäärät ovat vähentyneet merkittävästi ja yritysten liikevaihto on laskenut<sup>13</sup>. Liikunta-alan yrityksiä on tuettu osana työ- ja elinkeinoministeriön korona-avustuksia.

Myös järjestöt ja seurat ovat menettäneet koronapandemian aikana tulopohjaa ja jäseniä. Koronapandemian aikana on hankittu selvästi vähemmän lisenssejä. Kyselyn mukaan vuonna 2020 hankittiin 50 000 lisenssiä vähemmän kuin edeltävänä vuonna. Jäsenmäärä on seuroissa pienentynyt noin 280 000 henkilöllä.<sup>14</sup> Lisäksi tapahtumarajoitukset ovat vähentäneet monien seurojen ja järjestöjen tuloja. Järjestöjen ja seurojen tilannetta on tuettu koronapandemian aikana useilla opetus- ja kulttuuriministeriön avustuksilla.

Toisaalta korona-aika on monipuolistanut liikunta-alan palveluja ja luonut palveluiden tuottamiselle uusia mahdollisuuksia, kun digitalisaatio on ottanut alalla suuren harppauksen. Esimerkiksi kuntien liikuntapalvelut ja liikunta-alan yritykset ovat lisänneet erilaisia etänä ohjattuja tai videoituja liikunnanohjauksen sekä liikuntaneuvonnan palveluja. Urheiluseuroissa on kehitetty etävalmennuksen menetelmiä ja digitaalisen vuorovaikutuksen keinoja.<sup>15</sup> Digitaalisilla palveluilla voidaan tuoda liikuntapalveluja yhä useamman ulottuville, kuten harvaan asutuille seuduille sekä ikääntyneiden koteihin.

Väestön liikkumisen ja liikunnan näkökulmasta liikuntatoimialan elinvoiman ja toimintakyvyn palauttaminen on oleellista. Järjestöt, liikunta- ja urheiluseurat sekä liikunta-alan yritykset ovat keskeisiä toimijoita siinä, että väestölle on tarjolla monipuolisia liikuntapalveluja ja -olosuhteita myös jatkossa.

## 3. Rajoitustoimien vaikutustenarviointia kehitettävä

Koronapandemian osalta on kritisoitu sitä, että erilaisten toimenpiteiden vaikutuksia muuhun kuin koronavirusepidemian hoitoon ei ole arvioitu riittävän hyvin. Koronarajoituksia ja -suosituksia on asetettu

\* Lisätty myöhemmin tieto, että arvio koskee kevättä 2021



ilman, että on analysoitu laaja-alaisesti niiden seurauksia esimerkiksi kansanterveydelle ja hyvinvoinnille sekä väestön liikkumiselle ja liikunnan harrastamiselle.<sup>16</sup> Esimerkiksi siirryttäessä etäopetukseen ei arvioitu toimenpiteen vaikutuksia lasten ja nuorten liikkumiseen (koulu-/opiskelumatkojen kulkeminen sekä päivän aikainen liikkuminen).

Jatkossa vastaavanlaisten kriisien ja erilaisten rajoitusten kohdalla tulee pystyä arvioimaan paremmin etukäteen rajoitusten vaikutuksia ja ovatko rajoitukset mahdollisten haittojen arvoisia. Tämä edellyttää riittävää tietopohjaa erilaisten (rajoitus-)toimenpiteiden vaikutuksista väestön liikkumiseen ja liikuntaan. Lisäksi on tarpeen harkita kokonaisarvioinnin toteuttamista korona-ajan vaikutuksista väestön liikkumiseen ja liikuntaan sekä alan toimijoihin (järjestöt ja yhdistykset, kunnat, yritykset, oppilaitokset jne.).

### Toimenpidesuosituksia:

- Valtionrahoitus liikuntaan (OKM) on turvattava pitkäjänteisesti budjettirahoitukseen siirryttäessä. Lisäksi on tärkeää, että muilla hallinnonaloilla resursoidaan liikkumisen edistämistä pitkäjänteisesti (esimerkiksi kävelyn ja pyöräilyn sekä luonnon virkistyskäytön tukeminen).
- Korona-aikana harrastuksista luopuneita lapsia ja nuoria tulee tukea harrastustoimintaan paluussa. Lapsia, jotka eivät ole aloittaneet liikunnan harrastamista korona-aikana, on tärkeää tukea ja kannustaa harrastamisen aloittamiseksi. Lisäksi olisi tarpeen kehittää uusia toimintamalleja yhä useamman lapsen ja nuoren saamiseksi mukaan. Toimenpiteitä tulee tehdä yhteistyössä lasten vanhempien, kuntien, koulujen, urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen kanssa, mahdollisesti kansallisen kampanjan tukemana.
- Harrastamisen Suomen mallin toteutusta on tärkeää jatkaa ja kehittää, jotta yhä useammalle lapselle ja nuorelle voidaan tarjota maksuton harrastusmahdollisuus koulupäivän yhteydessä.
- Liikkuvat-ohjelmien toimenpiteitä on tärkeää jatkaa ja kehittää tulevana vuosina, jotta fyysinen aktiivisuus saadaan nivottua vahvemmin arjen rakenteisiin kaikissa ikäryhmissä.
- Arjessa tapahtuvaan liikkumiseen tulee kiinnittää kasvavaa huomiota. Aktiiviseen opiskelu- ja työmatkaliikkumiseen sekä opiskelu- ja työpäivän aikaiseen liikkumiseen tulee kiinnittää jatkossa entistä enemmän huomiota. Opiskelijoiden ja työntekijöiden liikkumista on tärkeää tukea myös etätyössä tai -opiskeluissa.
- Väestön omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin tulee panostaa, kuten lähiliikuntapaikkoihin, luontoliikunnan olosuhteisiin sekä kävely- ja pyöräilyn olosuhteisiin.
- Ikääntyneiden ja muiden erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikkumista ja liikunnan harrastamista tulee tukea erilaisilla kohdennetuilla toimenpiteillä, kuten kotiin saatavilla palveluilla, liikunta-avustajilla, personal trainereilla sekä sopivalla ryhmätoiminnalla.
- Päätöksenteon tueksi on tarve lisätä tietoa siitä, miten korona on muuttanut ihmisten liikkumista ja liikunnan harrastamista sekä miten korona on vaikuttanut liikuntaa edistävien toimijoiden toimintaedellytyksiin.
- Kunnat ovat keskeisiä väestön liikuntaan ja liikkumiseen vaikuttavia toimijoita. Kuntien olisi hyvä laatia ohjelmia, joilla tuetaan alueen liikuntapalveluita ja alan toimijoita palautumaan koronasta.

\* Lisätty myöhemmin tieto, että arvio koskee kevättä 2021



Paavo Arhinmäki  
puheenjohtaja  
valtion liikuntaneuvosto

Minttu Korsberg  
pääsihteeri  
valtion liikuntaneuvosto

## Lähteet

- <sup>1</sup> Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. JA Parikka S, Koskela T, Ikonen J, Kilpeläinen H, Hedman L, Koskinen S, & Lounamaa A. Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2020. Verkkojulkaisu: [thl.fi/finsote](http://thl.fi/finsote)
- <sup>1</sup> Vasankari, T.; Jussila, A-M, Husu, P.; Tokola, K.; Vähä-Ypyä, H.; Kokko, S.; Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- <sup>1</sup> Sipilä, S.; Tirkkonen, A.; Savikangas, T. 2020. Iäkkäiden henkilöiden liikunta ja siinä havaitut muutokset koronarajoitusten aikana. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- <sup>1</sup> Kokko, S.; Rinta-Antila, K.; Villberg J.; Hirvensalo M.; Koski P.; Ng K. 2020. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- <sup>1</sup> Suomen Olympiakomitean lajiliitoilta kokoamien tietojen mukaan vuoden 2021 kolmen ensimmäisen kuukauden aikana urheilun lisenssimäärät ovat laskeneet lajista riippuen 10–20 %.
- <sup>1</sup> Selvitys: Koronapandemialla laajat vaikutukset urheiluseurojen toimintaan ja talouteen. Suomisport 16.6.2021, <https://info.suomisport.fi/selvitys-koronapandemialla-laajat-vaikutukset-urheiluseurojen-toimintaan-ja-talouteen-2/>
- <sup>7</sup> Living, working and COVID-19 data. Eurofund 15.12.2021. SEKÄ Sutela, H. & Pärnänen, A. 2021. Koronakriisin vaikutus palkansaajien työoloihin. Työpaperi 1/2021. Tilastokeskus 2021.
- <sup>8</sup> Ks. Korona-aikana ihmiset ovat palautuneet ja nukkuneet enemmän kuin ennen – ”Huolestuttavaa on hyvin passiivisten päivien lisääntyminen. Firstbeat 10.11.2020. <https://www.firstbeat.com/fi/uutiset/korona-aikana-palautuminen-ja-uni-lisaantyneet/>
- <sup>9</sup> Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnon, pituuden ja painon muutokset 1970-luvulta 2020-luvulle. Puolustusvoimat 2021.
- <sup>10</sup> Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S., Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- <sup>11</sup> Vasankari T., Kolu P., toim. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018.
- <sup>12</sup> Ala-Vähälä, T., Lämsä, J., Mäkinen, J., Pusa, S. 2021. Liikunnan talous Suomessa vuonna 2018. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 19.
- <sup>13</sup> Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:1.
- <sup>14</sup> Kysely: Korona-aika kurittanut jäsenjärjestöjä ja seuroja. Suomen Olympiakomitea 28.4.2021, <https://www.olympiakomitea.fi/2021/04/28/kysely-korona-aika-kurittanut-jasenjarjestoja-ja-seuroja/> SEKÄ Selvitys: Koronapandemialla laajat vaikutukset urheiluseurojen toimintaan ja talouteen. Suomisport 16.6.2021. <https://info.suomisport.fi/selvitys-koronapandemialla-laajat-vaikutukset-urheiluseurojen-toimintaan-ja-talouteen-2/>
- <sup>15</sup> Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:1.
- <sup>16</sup> THL:n Mika Salminen arvioi korona-kriisin hoitoa: Johtoa ei olisi pitänyt keskittää STM:lle ja tavoite vähentää tartunta-tapauksia rokotteilla oli virhe. Helsingin Sanomat 5.2.2022.