A photograph of three people on bicycles on a paved path, overlaid with a blue tint. The person on the left is wearing a dark jacket and a helmet. The person in the middle is wearing a patterned jacket and a helmet. The person on the right is wearing a light-colored jacket, sunglasses, and a helmet. The background shows trees and a clear sky.

Move-tulokset ja fyysisen toimintakyvyn vaikutukset nyt ja jatkossa?

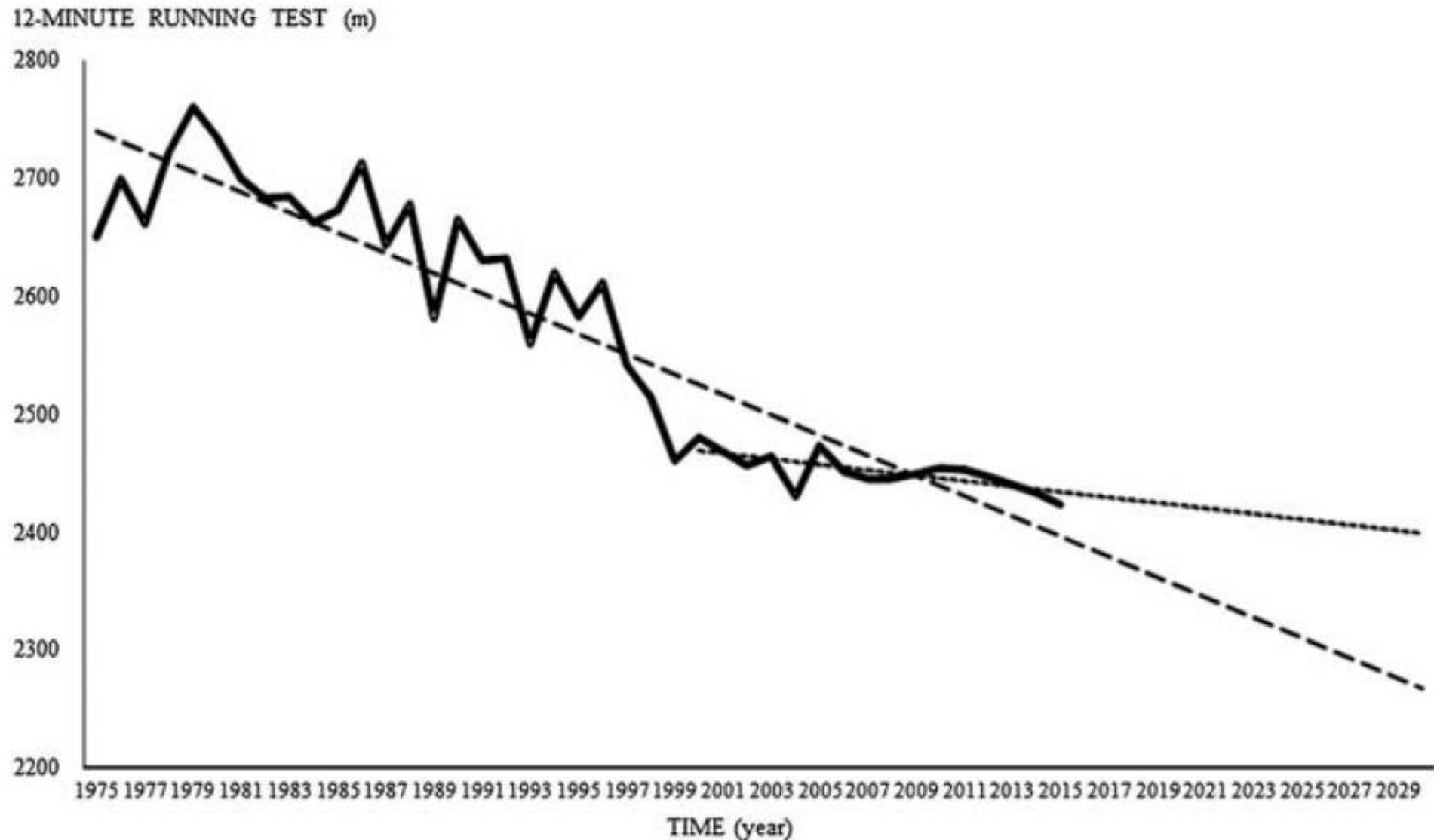
Tommi Vasankari
Prof., LT
UKK-instituutti & Tampereen yo

Poiminnat päivän tuloksista

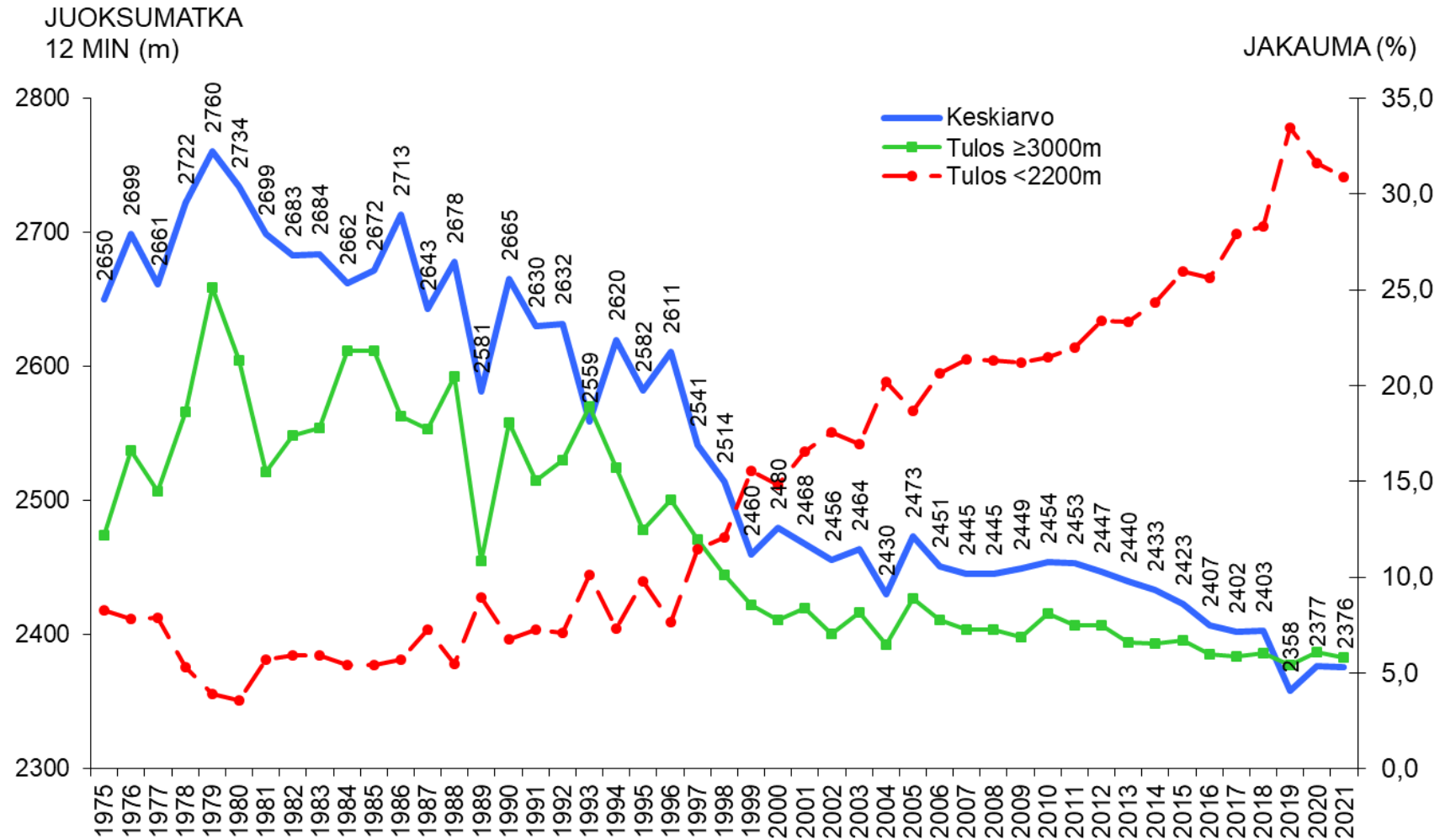
Miltä isokuva näyttää?

- **MOVE!-mittausten** mediaanitulokset **kestävyyden** (viivajuoksun) osalta ovat **heikentyneet noin 30 s** 5-luokkalaisilla v aikana ja 8-luokkalaisilla 4-v aikana sekä tytöillä että pojilla (noin **10% testin keskimääräisestä kestosta**).
- Kokonaisuutena **tuloksissa ei ole suuria muutoksia**, suhteessa viime vuoteen.
- Pitäisikö olla tyytyväinen? – Taustalla on kuitenkin yli kaksi vuotta kestänyt korona-aika. **Tulokset olisivat voineet myös edelleen heikentyä!**
- Vai voisiko olla niin, että **tulokset eivät enää heikkene eli ”pohjakosketus” on jo saavutettu?**

Varusmiesten kunto ja ”pohjakosketus”?



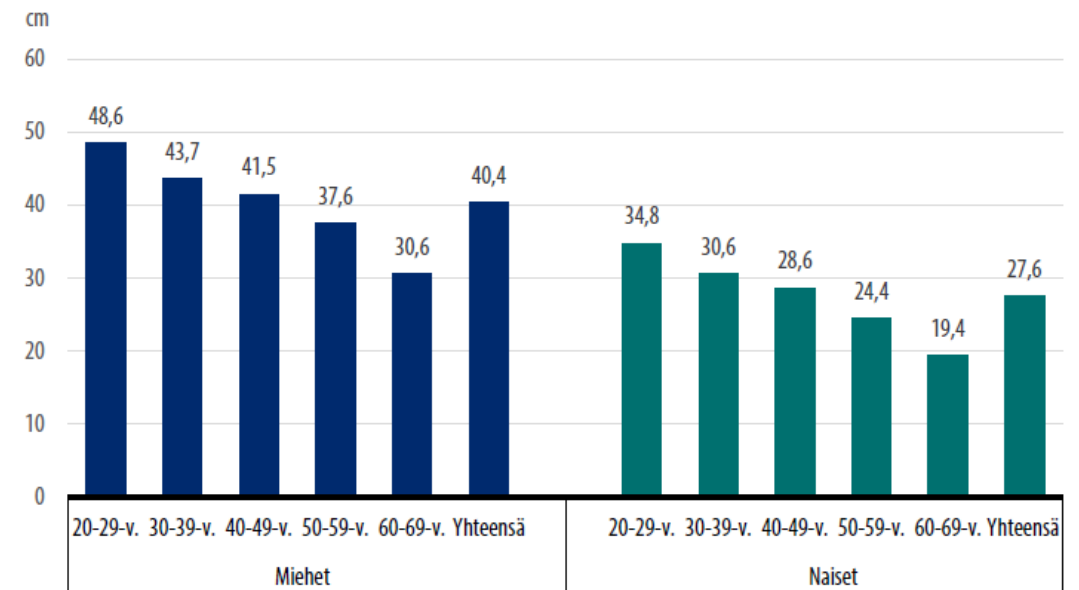
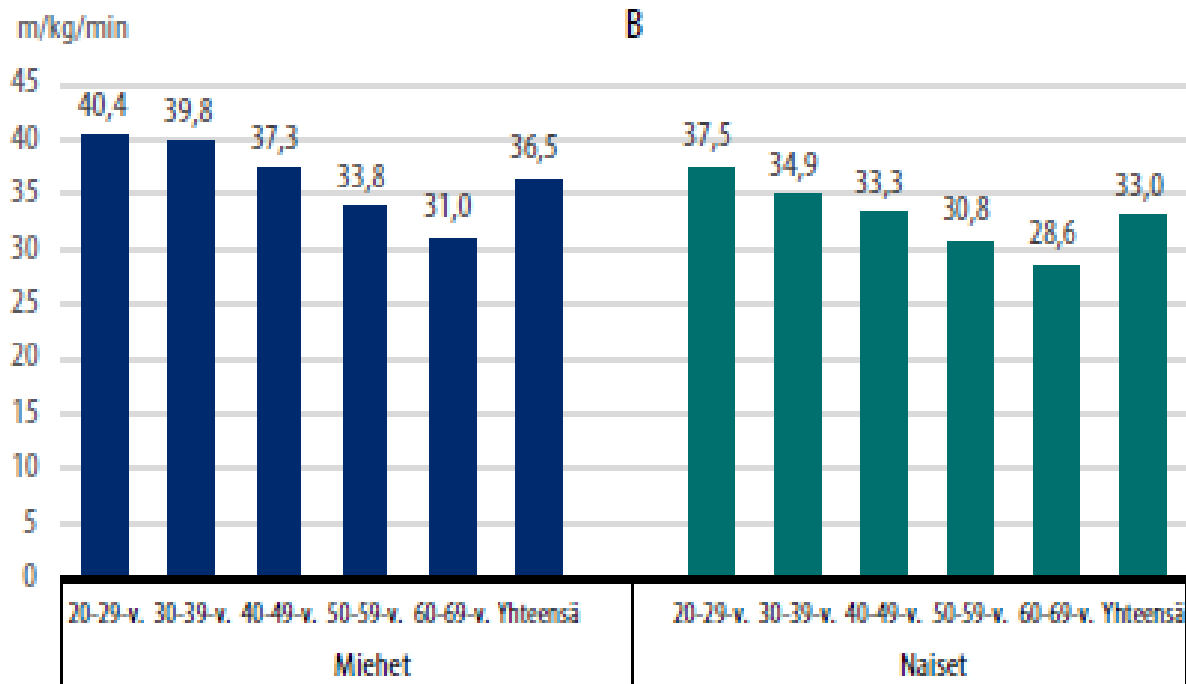
Kestävyyuskunto varusmiehillä 1975->



Miten kunto muuttuu myöhemmin?











Kestävyyuskunto heikentyy myös työvuosien aikana!

Kestävyydestä "häviää" neljännes, voimasta kolmannes!



Mitä liikkeen puute maksaa?

Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland

Päivi Kolu ¹, Jaana T Kari ², Jani Raitanen ^{1,3}, Harri Sievänen ^{1,3},
Kari Tokola,¹ Eino Havas,⁴ Jaakko Pehkonen ², Tuija H Tammelin ⁴,
Katja Pahkala ^{5,6,7}, Nina Hutri-Kähönen ⁸, Olli T Raitakari ^{5,7,9},
Tommi Vasankari ^{1,10}

Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa sairausryhmittäin



Miksi lasten & nuorten liike/kunto on tärkeää?

- Johtaa vääjäämättä heikompaan fyysiseen kuntoon / toimintakykyyn?
- Tämä aiheuttaa yhteiskunnassa haasteita:
 - **terveydessä**
 - **taloudessa**
 - **työkyvyssä**
 - **maanpuolustuksessa**
 - Jne jne jne jne jne
- Jotain kannattaa siis **tehdä NYT** asian edistämiseksi!
- Kannattaa tehdä nyt – **10 v päästä ongelma on jo suurempi.**

Mitä kannattaisi tehdä – ilman mitään rajoituksia?

- **Vastassa on ”vahva vastustaja” – länsimainen hyvinvointi.**
- **Jotta kehitys voidaan edes pysäyttää, tarvitaan useita samanaikaisia vaikuttavia toimenpiteitä hyvin monella hallinnon tasolla!**
- **Vastustajasta johtuen pitäisi toimia kuin ilmaston muutoksessa – pitäisi pohtia kaikkia päätöksiä suhteessa liikkumisen lisäämiseen ja painon hallintaan. Muutoin teemme puolivahingossa päätöksiä, jotka vievät väärään suuntaan.**

1) Lähikoulut kunniaan?

- **Lähikoulu varmistaisi lyhyemmät koulumatkat, jotka olisi todennäköisimmin myös pyöräiltävissä ja käveltävissä.**
- **Ja ennen kaikkea ne vapauttaisivat lapsille ja nuorille aikaa.**
- **Lasten ja nuorten normaaliin arjen toimintaan ei kuulu päivittäin 1.5 – 2.0 tunnin taksimatkat.**

2) Suomen malli käyttöön?

- **Jos harrastukset – myös liikuntaharrastukset – olisivat sijoitettuna ainakin osin koulupäivän yhteyteen, samoilla ”kyydeillä” saisi koulupäivän lisäksi myös harrastustoimintaa.**
- **Toki edelleen on paikkansa myös iltaan sijoituville harrastuksille, mutta erityisesti ”harvempaan asutuilla alueilla” Suomen mallille olisi kysyntää.**

3) Olisiko aika lisätä liikuntatunteja?

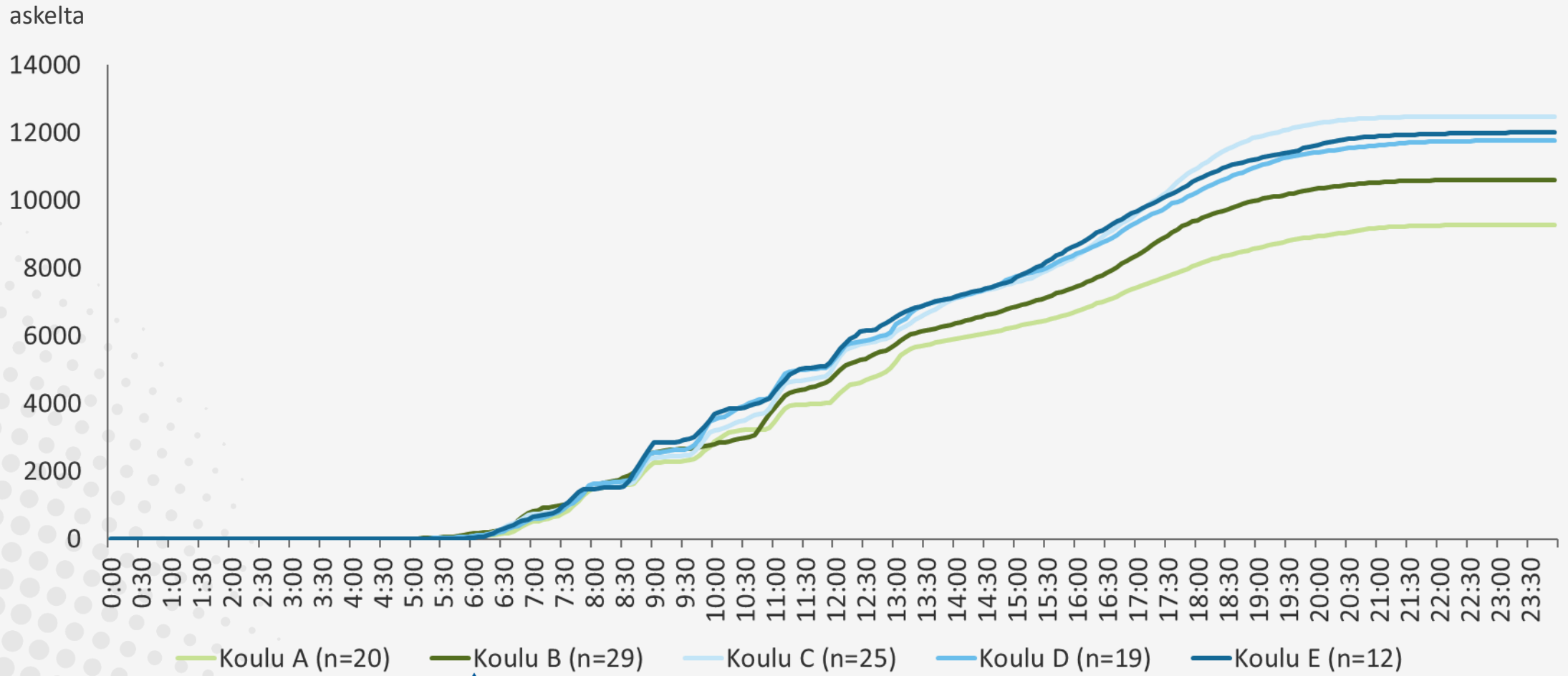
- **Kestävyyuskunto on heikentynyt varusmiespalveluksen aloittajilla jo yli 40-vuotta ”putkeen”.**
- **Yhä useampi koululainen ja opiskelija ei enää jaksa ja kokee henkisten voimavarojen vähäisyyttä sekä kärsii depressiosta.**
- **Mistä tämä johtuu? Uskallan sanoa, että yksi oleellinen tekijä on huonompi kunto ja suurempi paino – johtavat heikentyneeseen toimintakykyyn ja arjessa pärjäämääseen.**
- **Jos koululaiset ja opiskelijat eivät ”jaksa” – pitäisikö meidän luoda apukeinoja ”jaksaa”? ”Elintapaohjausoppia” ja lisää liikettä.**

4) Miten seurat voisivat auttaa?

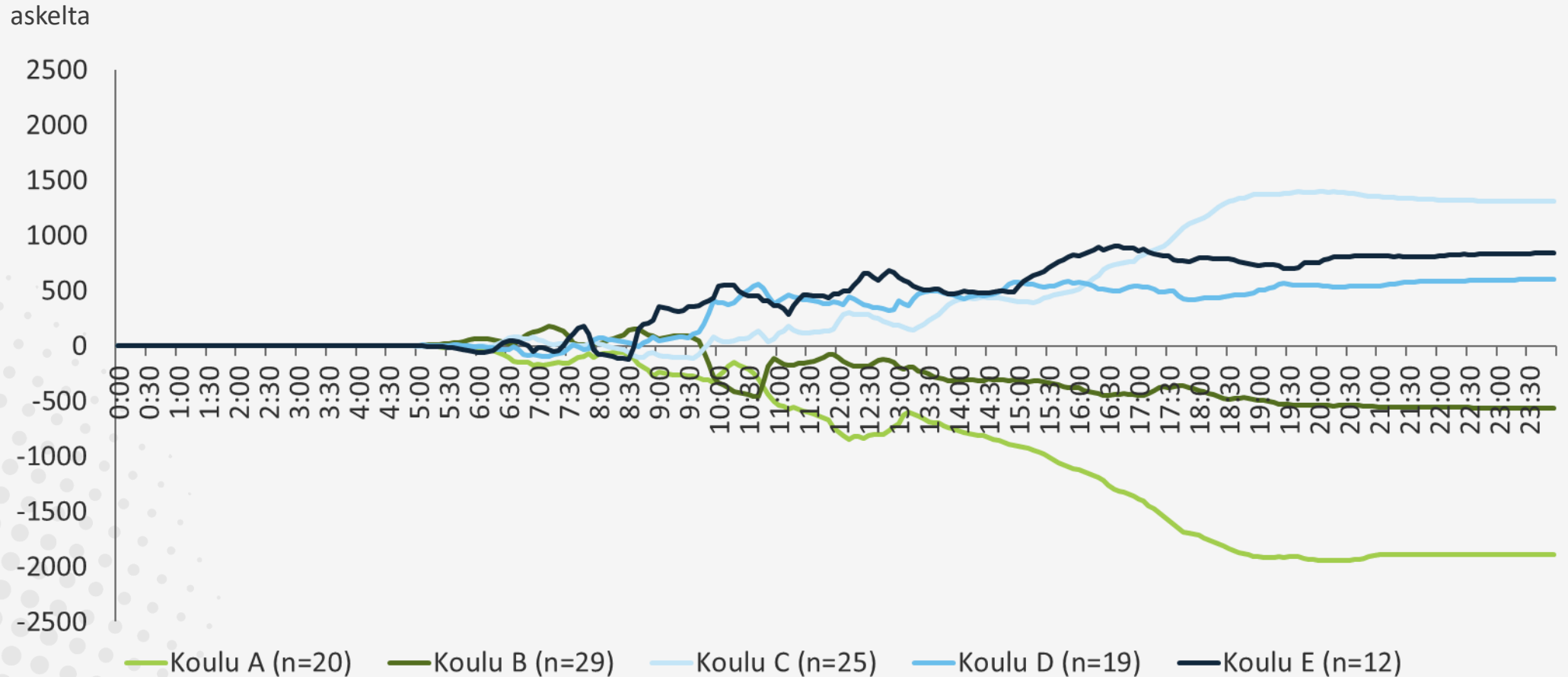
- **Suomessa on erittäin iso osa lapsista aloittaa liikuntaharrastuksen.**
- **Mutta myös drop out on hyvin suurta!**
- **Kysyntää olisi erilaisille seuratoiminnoille – myös vähemmän kilpailutoiminnasta kiinnostuneille.**
- **Miksei yrityksiä haasteta isosti mukaan / yritysten auttavaa kättä oteta isommin avuksi, järjestetä euroilla lisää valmentajia ja tehdä tästä toiminnasta kansanliikettä.**

5) Onko koulupäivän sisällössä vielä kehitettävää?

Askelten kumulatiivinen kertyminen päivän aikana alkumittaus – arkipäivät

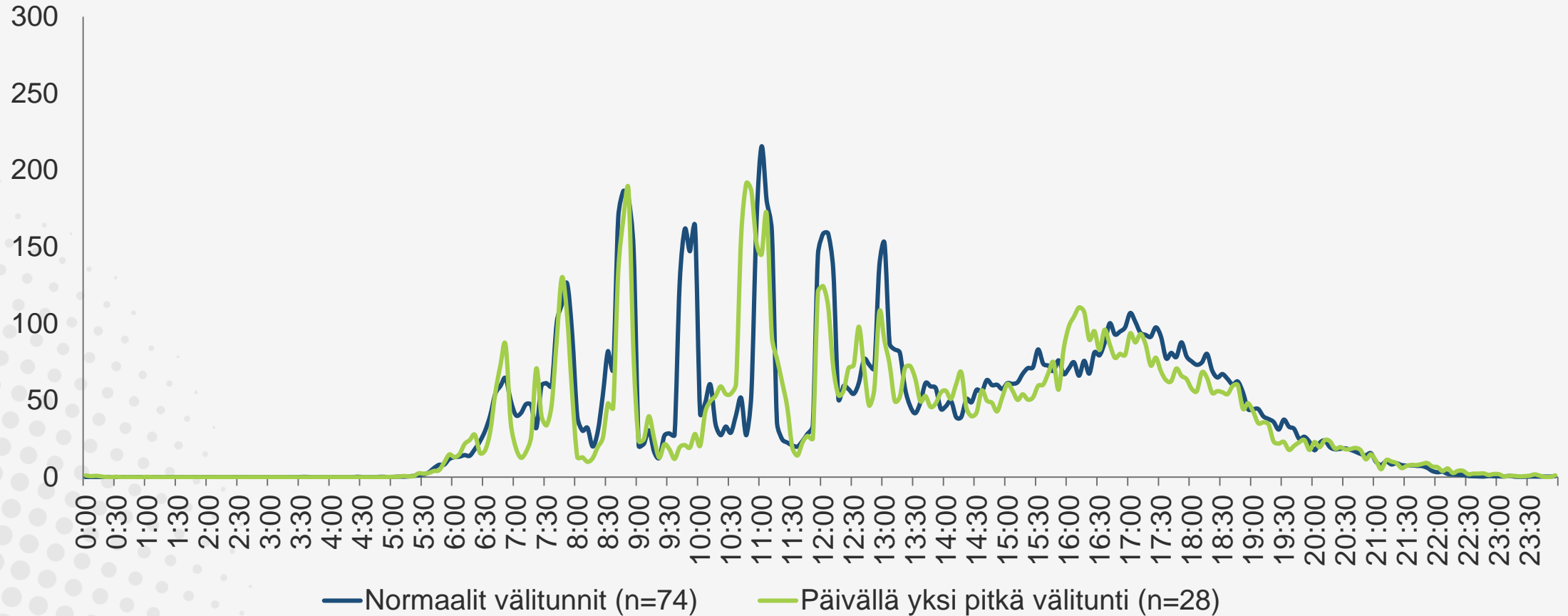


Askelten kertymän erotus keskiarvoon päivän aikana alkumittaus – arkipäivät



Askelten jakautuminen päivän ajalle alkumittaus – arkipäivät

askelta/5 min



— Normaalit välitunnit (n=74)

— Päivällä yksi pitkä välitunti (n=28)

6) Valtakunnan taso ja politiikka

- **Tosi asioiden tunnistaminen – kunto paranee hikoilemalla!**
- **Lisää liikettä arkeen ja tukea terveelliseen ravitsemukseen.**
- **Verokohtelu**
 - **Verovähennys (muu veroetu) liikkumiselle ja sitä tukeville toimille sekä terveelliselle ravitsemukselle.**
 - **Epäterveelle ravitsemukselle verokiilaa**
 - **ALV – liikkumisen ja terveen ravitsemuksen**
- **Liikkumista lisäävien kaavoitusten edistäminen.**
- **Aihepiirin opetuksen huomioiminen opettajien, terveydenhuollon ammattilaisten, jne koulutuksessa.**
- **Tukea omatoimiselle ja avitetulle liikkumiselle – liikuntaneuvonta / elintapaohjaus.**

7) Paikalliset olosuhteet

- **Kaavoituksella voidaan vaikuttaa ratkaisevasti yksilöiden arkeen.**
- **Miten helppoa on käyttää kevyen liikenteen väyliä, miten tuetaan joukkoliikennettä ja matkaketjuja; miten vaikeutetaan autoilua.**
- **Kunnossapito kevyen liikenteen väylille.**
- **Vaaralliset risteykset pois.**
- **Lukuisia tapoja muuttaa olosuhdetta paremmaksi. Kilpailua kaupunkien ja maakuntien kesken – kuka rakentaa parhaan liikkumista tukevan ympäristön.**

8) Kulttuurin muutos arjessa

- **Pelissäntöjä uusiin tapoihin opiskella ja käydä koulua – päivän sisällöllä on varaa muuttua vielä paljon (liikettä arkipäivään).**
- **Miten kalustetaan koulut ja oppilaitokset – työpaikat, jopa 24/7 hoivan laitokset?**
- **Miten järjestetään tunnit tai miten käydään koulua (välitunnin esimerkki)?**
- **Hyödynnetään muut megatrendit – kuten ilmaston muutoksen luomat toimintatavan muutokset tai vaikka digitalisaation mahdollisuudet.**
- **Yhteisöt (julkinen, yksityinen ja kolmas sektori) mukaan luomaan liikettä – liikuntaväki, vapaa-aika, kulttuuri.**

9) Yksilön taso - välittäminen

- **Tehdään toimenpiteitä, jotka vaikuttaa koko ikäluokkaan tai vähintään isoon osaan sitä.**
- **Autetaan niitä, jotka eivät itse / yksin onnistu.**
- **Miten suhtaudutaan ”haasteelliseen MOVE!-tulokseen” tai ”varusmiehen / kutsuntaikäisen” tulokseen – kannustetaan ja autetaan. Konkreettisesti miten voidaan auttaa?**
- **Suomalainen järjestelmä hoitaa sairauksia – voisiko apu tulla jo aikaisemmin?**
- **Parhaat valmentajat tarvitaan heille, jotka tarvitsevat eniten apua.**

10) Pitää olla VISIO ja vahva johto!

- **Jotta voidaan päästä parempaan tilaan pitää olla visio.**
- **Vision pitää määrittää valtakunnan tasolla valtioneuvosto – antaa tavoitetilan ja suuntaviivat.**
- **Toimia pitää johtaa poikkihallinnollisesti – koska ilmiö ei hoidu yhden hallinnonalan toimin. VNK:lle roolia!**
- **OLEELLISTA: Pitää tehdä useita samaan suuntaan vaikuttavia toimia useilla eri tasoilla. Pitää uskaltaa myös epäonnistua.**
- **Liikkumis-arvion tekeminen arjen päätöksissä – ettei tuloste menetetä turhaan.**
- **Vaikutusta pitää arvioida. Jos ei saada tulosta, toimenpiteitä pitää arvioida uudelleen.**



Kiitos!

ukkinstituutti.fi



#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus