MIELIPIDEKIRJOITUSPOHJA – LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

**Liikkuva elämäntapa luo iloa – ja säästöjä**

Valtiontalouden tilanne ja lähestyvät vaalit ovat saaneet poliitikot kilpaa miettimään, mistä nipistetään. Entä jos pystyisimme säästämään miljardeja euroja samalla, kun lisäämme kansalaisten hyvinvointia? Yhtälö ei ole mahdoton.

UKK-instituutin arvion (2018) mukaan vähäisen liikunnan kustannukset yhteiskunnalle ovat 3–7,5 miljardia euroa. Kun väestö ikääntyy ja liikunnan määrä vähenee entisestään, tämä on vasta alkua. Mutta käännetäänpä asia päälaelleen: voimme liikettä lisäämällä myös luoda vastaavasti säästöjä. Säästöt koostuvat mm. pienemmistä sote-kustannuksista ja pidemmistä, eheämmistä työurista. Liikunta parantaa oppimistuloksia ja sillä on positiivia vaikutuksia myös muun muassa mielenterveyteen.

Jokainen suomalainen tietää taatusti, että liikunta on terveydelle hyväksi. Miksi ihmiset eivät siis liiku? Elämäntyylimme ja yhteiskuntamme on muodostunut sellaiseksi, ettei se mahdollista tai kannusta liikkumaan riittävästi. Liikettä olisi varaa lisätä työ- ja koulupäiviin sekä -matkoihin. Valtakunnalliset liikunnan edistämisohjelmat eli Liikkuvat-ohjelmat, kuten Liikkuva koulu, ovat hyvä alku, mutta ne tarvitsevat jatkuvuutta ja vahvistamista.

Liikettä tulisi lisätä kaikille, kaikkialla ja kaikkien toimesta. Siihen vaaditaan paitsi lisää rahoitusta, myös osaamisen kehittämistä, yhteistyötä eri hallinnon alojen ja tasojen välillä sekä uudenlaista asennetta.

Jotta liikunnan hyödyt saadaan kerättyä talteen, seuraavan hallituksen tulee tarttua haasteeseen määrätietoisesti ja hallinnon rajat ylittäen. Kun ikäluokat pienenevät ja väestö vanhenee, on entistäkin keskeisempää, missä fyysisessä – ja henkisessä – kunnossa olemme. Jaksammeko töissä? Jaksammeko koulussa? Jaksammeko hoivata? Jaksammeko kannatella yhteiskuntaamme? Jaksammeko puolustaa maatamme?

Liikettä lisäämällä saadaan hyvinvointivaikutuksia yksilöille nopeallakin aikavälillä. Tarvitaan riittävät investoinnit ja kannustimet siihen, että työ- tai koulumatka taittuu pyörällä tai kävellen. Tarvitaan tunti lisää liikettä jokaiseen koulupäivään. Tarvitaan toimivat palveluketjut kuntiin ja hyvinvointialueille, jotta liikettä saadaan lisättyä lääkkeeksi, niin hoidossa kuin ennaltaehkäisyssä. Tarvitaan asennemuutos, jotta jokaisen – niin lapsen, nuoren, aikuisen kuin vanhuksen – arkipäivään saadaan lisää iloa liikkeestä.