

Kuvaukset valittavista teemoista

1. Uudistetaan seuratoimintaa niin se tarjoaa yhä useammalle innostavan paikan liikkua ja pysyy elinvoimaisena tulevaisuudessakin

Lähes miljoona suomalaista liikkuu liikunta- ja urheiluseuroissa. Noin 1,8 miljoonaa kiinnittyy jollain tapaa liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan. Liikunnan ja urheilun parissa tehtävän vapaaehtoistyön arvo 0,9–1,5 Mrd euroa. Liikunta- ja urheiluyhteisössä voidaan itse vaikuttaa siihen, että seuratoiminta vastaa muuttuneeseen yhteiskuntaan ja ihmisten tarpeisiin sekä tarjoaa yhä useammalle innostavan paikan liikkua. Elinvoimainen seuratoiminta elää ajassa.

Ratkaisuja ovat esimerkiksi: pitovoiman lisääminen ja osallistujalähtöinen toiminnan kehittäminen, nuorten drop-outin vähentäminen, tarjonnan laajentaminen eri kohderyhmille koko elämänsä aikana (vrt. väestörakenteen muutos)

2. Edistetään perheiden liikkumista ja liikunnallista elämäntapaa

Suomessa asuu 2,1 miljoonaa ihmistä lapsiperheissä, joissa liikkumisen potentiaali on erittäin suuri. Monet lapsiperheet kuitenkin liikkuvat harvoin yhdessä; suuri osa näistä perheistä osallistuu ohjattuun liikuntaan vain harvakseltaan. Liikuntatottumukset, jotka luodaan jo varhain, ovat kehittyneet puutteellisiksi monissa perheissä, ja tämä näkyy erityisesti alle kouluikäisissä lapsissa. Lisäksi huomattava määrä kouluikäisten vanhempia ei kannusta lapsiaan liikkumaan tai keskustele liikunnasta säännöllisesti. Kuitenkin, kun on kyse liikkumisesta omin voimin, vain pieni osa perheistä valitsee tämän vaihtoehdon esimerkiksi harrastusten matkoilla.

Kansalliset tutkimustulokset perheiden liikkumisen nykytilasta ohjaavat konkreettisiin edistettäviin **toimenpiteisiin** mm. perheiden yhteisen liikkumisen ja perheiden vapaa-ajan liikkumisen edistäminen, omatoimisesti ja ohjatusti esim. liikuntaseuroissa, aktiivinen kulkeminen, perheiden ulkoilu ja olosuhteet sekä liikkumista tukeva vanhemmuus.

3. Vaikutetaan siihen, että saadaan taloudellisia kannustimia liikkumisen lisäämiseksi

Kansallisella tasolla tulee kehittää taloudellisia kannusteita, joilla motivoidaan ihmisiä tekemään terveyden kannalta myönteisiä valintoja.

Ratkaisuja ovat esimerkiksi: Uusia tapoja, joilla tuetaan taloudellisesti lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksia. Selkeytetään hyvinvointisietelien käyttöä liikuntaseuratoiminnassa ja välinevuokrauksessa. Alennettua arvonlisäverokantaa tulisi laajentaa koskemaan laajemmin terveyden edistämisen palveluja kuten yksilölle annettua elintapa- ja liikunnanohjausta. Sähköavusteisten polkupyörien hankintaan tarvitaan lisäkannusteita, jotta nykyistä suurempi osa automaattisista voidaan korvata pyörämatkoilla. Kuntatasolla liikkumista on mahdollista lisätä muun muassa kuntalaisille jaettavien liikuntasetelien avulla. Kunnat voivat myös olla luomassa uudenlaisia ansaintamalleja liikuntapalveluja tuottavien yritysten kanssa, esimerkiksi asettamalla tilahankkeiden rakennusurakoita koskeviin tarjouspyyntöihin liikkumista edistävät laatuvaatimukset sekä asettamalla asemakaavoituksessa pyöräpaikkojen mitoitusohjeet.

4. Edistetään yhdenvertaista liikuntaa kaikille ja huomioidaan soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan eri kohderyhmiin kuuluvia on noin joka neljäs henkilö, joista noin 15–20 prosentilla on lääkärin toteama vamma tai toimintarajoite. Tästä ryhmästä 65 % liikkuu alle liikumisen suositusten. Moni hyötyisi sairautensa tai vammansa vuoksi erityisen paljon liikkumisen lisäämisestä. Yksilöllisen hyödyn lisäksi merkittävää on myös yhteiskunnallinen vaikutus, jos ihmiset tarvitsevat vähemmän tukea ja

tukipalveluita. Yhdenvertaisuuslain ja vammaisten oikeuksia koskevan YK:n yleissopimuksen mukaan henkilöt, joilla on toimintarajoitteita, tulee huomioida yhdenvertaisina kaikissa yhteiskunnan tarjoamissa palveluissa. Yhdenvertaisuus ei tarkoita samanlaisia palveluita kaikille vaan on jokaisen yksilön valinnanvapautta ja tarvittaessa erityisiä palveluita eri kohderyhmille.

Ratkaisuna ovat esimerkiksi: kaikille avoimen liikunnan edistäminen, konkreettinen yhteistyö myös eri toimialojen välillä, osaamisen lisääminen aiheesta liikunta- ja muilla aloilla, toimintarajoitteiset ovat aktiivisesti mukana vaikuttamassa ja tekemässä

5.Edistetään arkiliikkumista osana ilmasto- ja liikkumattomuuden kriisin ratkaisua

Arkiliikkuminen on vähentynyt yhteiskunnan muutoksen myötä ja samanaikaisesti tarvitaan yhteisiä ponnisteluja päästötavoitteiden saavuttamiseksi. Liikenne- ja viestintäministeriön tavoitteena on nostaa kävelyn ja pyöräilyn kulkutapaosuutta 28 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä. Kestävillä liikkumistavoilla ja arkiliikkunnalla ehkäistään ilmasto- ja liikkumattomuuden kriisiä. Tämä vaatii toimintatapojen ja tapakulttuurin muuttamista ja lähes kaikilla on mahdollisuus osallistua tähän muutokseen. Yksilöiden lisäksi tähän voidaan tarttua myös organisoidusti, esim. seuratoiminnassa tai työpaikoilla. Lihaskunto liikkuminen (yhdessä) vaikkapa harrastuksiin voi tuottaa iloa, toimia pitovoimana ja oppina kestävään arkiliikkumiseen, mikä leviää ja kantaa läpi elämän. Samalla fyysinen kunto kehittyy ja tartutaan vastuullisesti yhteen aikakautemme suurimpiin haasteisiin.

Keinoina ovat mm. arkiliikkunnan hyötyjen tiedottaminen ja hyvien käytäntöjen (esim. seuratoiminnassa, Fiksusti kouluun) levittäminen kohderyhmittäin. Hyviä malleja löytyy jo, mutta potentiaalisia toimijoita yhteen keräämällä toimintakulttuuria viisaamman liikkumisen puolesta voi levittää.

6.Vähennetään paikalla oloa ja sen tuomia haittoja yksilöille ja yhteiskunnalle

Suomi maksaa yli 4,7 miljardia euroa liikkumattomuudesta ja paikallaan olosta vuosittain. Arkiliikunta on vähentynyt ja yleisesti työelämässä fyysinen kuormitus on vähentynyt ja istuminen lisääntynyt. Tarvitaan sekä paikallaanolon vähentämisestä että liikunnan lisäämistä koko elämänkululla. Tutkimukset osoittavat, että lapset ja nuoret tarvitsevat roolimalleja fyysisesti aktiiviseen arkeen ja sosioekologiseen ajatteluun.

Ratkaisuja ovat esimerkiksi paikallaan olon ja istumisen säännöllinen tauottaminen, istumisen vähentäminen ja liikkuminen 30 min hengästyttävästi päivittäin. Lasten paikallaanoloa vähentäväksi käytännöiksi osoittautuivat liikuntatuokiot, metsäretket ja liikkumisen teemaviikot.

7.Edistetään liikuntakasvatusta liikunnallisen elämäntavan juurruttamiseksi

Vastavoimaksi passiiviselle nykyelämälle tarvitaan systemaattinen liikkuvaan elämäntapaan kasvattamisen kulttuuri ja valtakunnallinen järjestelmä. Liikkumaan kasvaminen ei saa jäädä lapsen oman valinnan varaan.

Keinoja: Neuvola ja varhaiskasvatus tukee aiempaa enemmän vanhempia ja lapsen kasvua kohti luontaisesti liikkuvaa elämää, joka sisältää paljon arkiliikuntaa, leikkejä ja pihapelejä sekä ulkoilua. Nuorten omaehtoisen liikkumisen kulttuuria vahvistetaan. Ohjatun liikunnan tai urheilun ei pidä jäädä lapsen ja nuoren ainoaksi liikkumisen muodoksi, vaan se on arjen aktiivisuuden lisä. Urheiluseuratoiminnan laatuksiteereihin sisällytetään sisäisen liikuntamotivaation ja monipuolisen liikkumisen tukemisen teemoja. Seurat ja yhteisöt tarjoavat nuoren lähellä tapahtuvaa matalan kynnyksen liikuntaa monen tasoisen kilpailullisin tavoittein sekä mahdollistavat tervettä kasvua ja motivaatiota tukevan monilajiharjoittelun. Koulujen liikunnanopetus tavoittaa jokaisen suomalaisen lapsen. Sitä resursoidaan niin, että ryhmäkoot ovat kohtuulliset, jotta jokaisen oppilaan yksilöllisiä tarpeita voidaan tukea. Opetustuntimäärää kasvatetaan

vähintään aiemmalle tasolle. Opetuksen tavoitteet kohdistuvat oppilaan sisäistä liikuntamotivaatiota tukevien osa-alueiden vahvistamiseen ja oppilaat tutustutetaan paikallisiin liikuntamahdollisuuksiin. Näin lisätään vapaa-ajan aktiivisuutta. Liikunnallista elämäntapaa tukevat toimenpiteet kouluissa kuten välituntiliikuntaan aktivointi ja pihan soveltuvuus liikuntaan tulevat opetuksen järjestäjää velvoittavaksi. Uusien koulujen yhteyteen rakennetaan asianmukaiset sisä- ja ulkoliikuntatilat.

8.Vahvistetaan työyhteisöjä tukemaan liikunnallista elämäntapaa

Suomessa on noin 2,8 miljoonaa työikäistä ja reilusti yli puoli miljoonaa työorganisaatiota. Liikkuminen lisää työkykyä, vähentää työnantajan kustannuksia ja parantaa työnantajakuva. Liikkumista tuetaan työpaikoilla tyypillisimmin rahallisella henkilöstöedulla, mutta suunnitelmallisuus ja työn luonteen mukaiset liikunnalliset ratkaisut uupuvat. Työpaikoista vain 15 prosentilla liikkuminen on strategiassa mukana keinona pitää yllä tai parantaa henkilöstön työkykyä.

Viisi keskeistä vaikuttavuuden ekosysteemin mallin mukaisesti määriteltyä **ratkaisua** ovat 1) kannustimet työpaikoille, 2) työn riskit arvioitava uudella tavalla, 3) fyysistä aktiivisuutta edistetään yhteistyössä mm. työterveyshuollon kanssa, 4) tasapaino työelämässä ja 5) johdon osaaminen lisää liikunnallisin keinoin saavutettavia työkyky- ja tuottavuushyötyjä. Ratkaisut edellyttävät sekä yhteiskunnan että työpaikkojen aktiivisia toimenpiteitä. Liikunta-alan työyhteisöt voivat omalta osaltaan toimia esimerkkinä.

9.Edistetään kokonaisvaltaista lähestymistapaa aktiivisen elämäntavan juurruttamisessa perusopetuksessa ja toisella asteella

Perusopetuksen ja toisen asteen koulutus ovat avainasemassa tukemaan oppilaita kohti fyysistä elämäntapaa. Nämä koulutusasteet tavoittavat koko ikäluokan ja ne tarjoavat ainutlaatuisen mahdollisuuden vaikuttaa lasten ja nuorten päivittäisiin liikkumistottumuksiin - erityisesti niiden, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Koulujen tehtävänä on toimia aktiivisen elämäntavan edistäjinä ja innoittajina, tarjoten oppilaille sekä kannustusta että käytännön mahdollisuuksia liikkumiseen koulupäivän aikana ja sen ulkopuolella.

Koulutuksen roolilla tämä merkitsee **monipuolisten toimenpiteiden** käyttöönottoa: koulumatkojen aktiivisen liikkumisen edistäminen, kuten lähikoulujen ja turvallisten koulumatkojen varmistaminen, välituntien muuttaminen liikunnalliseksi toiminnaksi, opetuksen menetelmien rikastaminen liikunnallisilla menetelmillä, liikuntatuntien laadun ja määrän parantaminen, sekä koulupäivän yhteydessä järjestettävän kerhotoiminnan kehittäminen. Nämä toimet edellyttävät opettajien täyden tuen ja riittävän resurssien, kuten pienempien ryhmäkokojen varmistamisen.

10.Vaikutetaan kuntien liikuntapalveluiden tulevaisuuden rooliin ja tuetaan niiden säilymistä

Kuntien rooli liikkumisen, liikunnan, kilpa- ja huippu-urheilun ja urheilutapahtumien tukena on entistä laajempaa. Myös kuntien avustus- ja tukimuodot ovat laajentuneet ja monimuotoistuneet. Kuntien nykyiset strategiat korostavat pääosin kaikkien kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia, mutta silti lähes puolet kuntien talousresursseista kohdentuu yli 12-vuotiaiden organisoituun urheiluun. Kunnat ovat kotitalouksien jälkeen toiseksi suurin urheilun rahoittaja, eikä ole laisinkaan yhdentekevää, kuinka käytämme kuntien 700 miljoonan vuosittaisen panostuksen suomalaisten liikuttamiseen. Kuntien liikuntapalveluiden roolin kirkastamisen aika on nyt. Analyysejä ja selvityksiä kokonaiskuvan selvittämiseksi on tehty, nyt on koko urheiluyhteisön aika yhdessä miettiä suuntaviivoja olemassa olevan tiedon pohjalta. Kiiltävät jäät ja vihreät nurmet, terveyden edistäminen, syrjäytymisen ehkäisy, luontoliikunta ja urheilutapahtumat suomenlippuineen. Mistä kaikesta on kuntien liikuntapalvelut huomenna tehty?

11. Vahvistetaan liikuntasuhteen rakentamista liikkumisen edistämisen toimenpiteissä

Tänä päivänä elämme erilaisten sosiaalisten maailmojen risteyksessä, ja liikunta kilpailee huomiosta muiden elämänalueiden kanssa. Liikuntasuhde kuvastaa sitä, kuinka syvällä ihminen on liikunnan sosiaalisessa maailmassa ja kuinka merkittävä rooli liikunnalla on hänen elämänsä kokonaisuudessaan. Siksi pelkät hyvät olosuhteet eivät ratkaise asiaa, vaan on selvitetävä merkitys liikunnalle. Tämä on asia, johon monella olisi mahdollisuus tarttua. Liikuntasuhteen rakentamisessa tulee tukea liikunnan merkitystä ja poistaa esteitä. Mitä enemmän ja painavampia liikunnan merkityksiä ihminen löytää, sitä todennäköisemmin hän liikkuu aktiivisesti. Esteiden osalta suunta on päinvastainen. Lisäksi tarvitaan kulttuurista muutosta ja ajan hengessä toimimista. Onko tavoitteena liikunnan lisääminen vai se että liikunnasta tulisi tärkeämpi elämänalue?

Ratkaisuna ovat esimerkiksi: liikunnan kulttuurisen arvostuksen nostaminen, liikunnan edistäjien osaamisen lisääminen liikuntasuhteen rakentamisesta, kohderyhmälähtöinen tavoittaminen ja viestintä, eri merkitysulottuvuuksien käytännön työkalut, kohtaamisissa liikuntasuhteen tukeminen, liikuntaneuvonta

12. Edistetään liikkumisen toimien johtamista poikkihallinnollisesti eri tasoilla

Suomalaisten kunnan rapistuminen on miljardiluokan ongelma, joka haastaa talouden lisäksi mm. terveydenhuoltoa ja hyvinvointia. Sen ratkaiseminen vaatii poikkihallinnollista ja pitkäjänteistä toimintaa sekä kansallisella että paikallisella tasolla. Liikkumisen edistämisen toimia tulee johtaa määrätietoisesti yhteistyössä eri hallinnonalojen kanssa. Vaikuttavimmat keinot lisätä liikettä syntyvät eri hallinnonalojen ja toimijoiden yhteisillä toimenpiteillä - tarvitaan samanaikaisesti useita eri toimia eri tasoilla.

Ratkaisuna ovat esimerkiksi toimenpiteiden johtaminen paikallisesti kunnan tai kaupungin johtoryhmän tasolla. Alueellisesti myös hyvinvointialueen johdon tulee päätöksillään mahdollistaa liikkumisen lisääntyminen. Mukaan tarvitaan lisäksi kolmannen sektorin ja yksityisen alan toimijat. Liikkumisvaikutusten arviointia tulisi toteuttaa ohjeiden mukaisesti.

13. Otetaan vähän liikkuvat mukaan heidän liikkumistaan koskevista asioista

Suomessa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia on 2/3 eli noin 3,5 miljoonaa ihmistä lapsista ikäihmisiin. Tämän vuoksi tuleekin tunnistaa keitä vähän liikkuvat ovat, heidän tarpeitaan ja missä heitä voidaan kohdata. Jos haluamme aidosti viedä liikkumisen edistämistä eteenpäin ja poistaa liikkumisen esteitä, on vähän liikkuvien ihmisten itse oltava mukana tässä työssä.

Ratkaisuna ovat esimerkiksi: liikkujien osallisuus on kirjattu liikkumisen edistämisen strategiaan, puheeksi ottaminen arjen kohtaamisissa, tunnistetaan vähän liikkuvien moninaisuus ja erilaiset tarpeet, käyttäjälähtöisen toimintamallin hyödyntäminen/käyttäminen liikunta- ja muiden alojen liikkumisen edistämisen työssä, liikunnan ammattilaisten osaamisen lisääminen vähän liikkuvien kohtaamisessa.

14. Edistetään liikuntaosaamista sote- ja kasvatusaloilla ja osana niiden koulutuksia

Liikkumisen edistämistyötä tehdään eri toimintaympäristöissä, ja tulevaisuudessa vielä entistäkin enemmän osana arjen ratkaisuja erilaisten toimialojen ja työntekijöiden yhteistyönä. Millaista osaamista tarvitaan jatkossa eri toimintaympäristöissä liikkumisen edistämiseksi? Millaisia uusia ratkaisuja tulee pohtia ja millaisissa työtehtävissä liikkumisen edistämistä voidaan tehdä? Ja miten osaaminen näihin tehtäviin varmistetaan? Ratkaisuja osaamisen kehittämiseen mm. aiheen linkittäminen eri toimialojen formaaleihin koulutuksiin, monipuolinen täydennyskoulutus, eri ammattiryhmien moniammatilliset tiimit elämänsä kulun eri vaiheissa ml. varhaiskasvatus, perusopetus, työterveyshuolto, vanhustenhuolto sekä liikuntasektorin toiminnan monipuolistaminen ja laadun parantaminen. Tärkeimpänä kuitenkin nähdään ihmisten kohtaaminen, motivointi, tarpeiden tunnistaminen sekä elämäntapamuutokseen tukeminen.

15. Vahvistetaan liikkumisen roolia osana mielenterveyden tukemista

Mielenterveyden häiriöt ovat suurin syy suomalaisten pitkille sairauspoissaoloille. OECD:n raportin mukaan mielenterveysongelmat maksavat Suomessa noin 11 miljardia € vuodessa. Suomessa työkyvyttömyyseläkkeensaajista 55 % on eläkkeellä mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi. Liikunnalla on tutkitusti hyötyjä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Mielenterveysongelmiin liittyvä stigma on onneksi viime vuosina pienentynyt, mutta edelleenkin ihminen ei välttämättä uskalla kertoa mielenterveysongelmista avoimesti. Mielenterveysongelmia kokeva monesti tietää, miten tulisi liikkua, mutta ei vaan pääse liikkeelle. Tärkeää on madaltaa liikkeelle lähdön kynnyksiä, ei tarvitse puhua hikiliikunnasta ja kilometreistä, vaan voidaan puhua arkiaktiivisuuden lisäämisestä – liikkumisen ottamista osaksi omia arjen toimintoja askel kerrallaan. Me ihmiset olemme erilaisia ja pidämme eri asioista - joku hyötyy vertaisten kanssa liikkumisesta ja joku toinen rauhallisesta luontokävelystä itseksensä.

Mielekkään liikkumistavan löytäminen tukee mielenterveysongelmien toipumisessa ja ennaltaehkäisyssä. Kun liikkuminen on mielekästä, siihen on helpompi sitoutua. Mielenterveysongelmia kokevien liikkumisen lisäämisessä on tärkeää julkisen eri toimijoiden ja kolmannen sektorin yhteistyö, jotta ihmiset tavoitetaan siellä missä he ovat. Myös uudenlaiset avaukset esimerkiksi yritysrahoituksen turvin sekä erilaiset alennuskortit voivat mahdollistaa mielekkään liikuntaharrastuksen löytymisen ja mielenterveyden edistämisen.

16. Vaikutetaan siihen, että saadaan yhteiskuntarakenteen tukemaan lihasvoimin liikkumista ja kaikenikäisten aktiivisuutta

Yhteiskunnan muuttumisen myötä erityisesti arkiliikkuminen on vähentynyt dramaattisesti ja tarvittavaa liikuntamäärää on haastavaa saada pelkästään liikunnan harrastamisen keinoin. Yhteiskunnan jatkuvan muutoksen seurauksena arkiliikkumisen määrä on kokenut merkittävän laskun tehden riittävän fyysisen aktiivisuuden tavoittamisesta haasteen pelkän organisoidun liikunnan avulla. Yhdyskuntarakenteen strateginen kehittäminen onkin avainasemassa, jotta voidaan luoda ympäristö, joka kannustaa ihmisiä liikkumaan lihasvoimin arjessa. Kaupunkien ja kuntien tulee suunnitella infrastruktuuria siten, että liikkuminen on helpoin vaihtoehto ja houkuttelevaa kaikille ikäryhmille.

Ratkaisuja ovat esimerkiksi kaupunkirakenteen tiivistäminen luonnon virkistysalueita kunnioittaen ja suunnittelu kävelyn, pyöräilyn ja joukkoliikenteen ehdoilla, turvallisten kävely- ja pyöräilyreittien luominen sekä lähellä olevia viihtyisien kysyntälähtöisten ulkoiluolosuhteiden ja -alueiden perustaminen.

17. Vaikutetaan siihen, että terveydenhuollossa sitoudutaan liikkumisen edistämiseen ja elintapaohjaukseen

Terveydenhuollon ammattilaiset kohtaavat päivittäin tuhansia henkilöitä, jotka erityisesti hyötyisivät liikkumisen lisäämisestä ja joita muut toimijat eivät välttämättä liikkumisen edistämisen näkökulmasta tavoita. Liikunta tutkitusti ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa useita sairauksia, joten asialla on vaikutusta myös terveydenhuollon kuormittumiseen laajemmin. Liikuntaneuvonnan suositukset pyrkivät ohjaamaan palvelun laatua, jotta neuvonta toteutuisi yhtenäisesti koko Suomessa ja on integroituna laajempaan elintapaohjaukseen.

Ratkaisuja ovat esimerkiksi puheeksi ottaminen vastaanotoilla (mini-interventio), kaikkialla terveydenhuollossa (erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuoltoon ja työterveyshuollosta opiskelijaterveyteen) tulisi rakentaa vaikuttavat mallit ja polut liikuntaneuvontaan ja muuhun

elintapaohjaukseen. Liikkumistottumusten ja muiden elintapojen kartoitusta tulisi tehdä terveydenhuollossa systemaattisesti hyödyntäen validoituja kyselyjä ja erilaisia objektiivisia mittareita.

18.Vahvistetaan opiskeluyhteisöjä tukemaan liikunnallista elämäntapaa

Suomen 300 000 korkeakouluopiskelijaa ovat aikuisväestön ahkerimpia istujia. Erilaisia ammatillisia tutkintoja opiskelee yli 200 000. Ammattikoululaisilla liikkuminen on vähäistä, vaikka hyvän fyysisen kunnon merkitys korostuu keskiraskaissa ja raskaissa ammateissa. Opiskelijoiden hyvinvointia haastavat myös mielenterveyden ongelmat ja yksinäisyys. Samaan aikaan tavoitteena on saada Suomeen merkittävästi lisää korkean osaamisen työvoimaa ja nostaa korkeakoulutusaste 50 prosenttiin. Yhtälö ei toimi, mikäli emme satsaa liikunnan avulla opiskelijoiden hyvinvointiin, oppimiseen ja tulevaisuuden työkykyyn. Opiskelijoiden liikkumismahdollisuuksien tukeminen on sijoitus tulevaisuuteen. Palkintona on yksilöiden onnellinen ja hyvinvoiva elämä. Koko yhteiskunta hyötyy, kun huomisen sote-ammattilaiset, insinöörit, muut asiantuntijat jaksavat suoriutua vaativista tehtävistään. Liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan muutoksia rakenteisiin ja toimintakulttuuriin.

Ratkaisuja ovat esimerkiksi opiskelumatkojen ja opintopäivän aikaisen sekä opintopäivän jälkeisen liikkumisen tukeminen ja paikallaan olon vähentäminen, oppilaitosten houkuttelevat liikuntapalvelut, mahdollisuus opintojen ja urheilun yhdistämiseen, tilojen muuttaminen fyysiseen aktiivisuuteen kannustaviksi, oppilaitosten henkilöstön mukaan ottaminen muutokseen, oman elinikäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen keskittyvän kurssin sisällyttäminen tutkintoon