

Marko Asell sd

Talousarvioaloite määrärahan lisäämisestä lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen (2 000 000 euroa)

Eduskunnalle

Hallitus on julkisuudessa olleiden tietojen mukaan kiristämässä liikuntapalveluiden ja kulttuuri-tapahtumien verotusta useilla prosenteilla. Samaan aikaan edistetään mm. vahvempien alkoholi-tuotteiden myyntiä kaupoissa.

Liikkumattomuuden kustannukset ovat 3,5—7 miljardia euroa, joten se ei ole ihan pieni kansan-taloudellinen kysymys. Työkyvyn ylläpito ja parantaminen ovat vahvasti myös elinkeinoelämän ja työnantajien intresseissä. Australialaisen tutkimuksen mukaan liikunnalla on dramaattiset vai-kutukset mielenterveysongelmien hoitokeinona. Liikunta voi hoitaa masennusta ja ahdistusta pa-remmin kuin terapia tai lääkehoidot. Teho on jopa puolitoista kertaa suurempi (British Journal of Sports Medicine, HS). Tähän asiaan on tärkeää reagoida Suomessakin, jossa suurimmat työky-vyttömyyttä aiheuttavat ongelmat ovat nimenomaan mielenterveydellisiä.

UKK-instituutin Liikuntaraportti 2018—2022 osoittaa liikkumisen edelleen vähentyneen. Las-ten ja nuorten kuntoa mittaava Move!-mittaus osoittaa tulosten heikentyneen. Armeijan kuntotes-teissä tulokset jatkavat putoamistaan. Ihmiset istuvat aiempaa enemmän työssään, opinnoissaan ja harrastuksissaan. Liikkumattomuus on ongelma, joka tulee lyhentämään eliniänodotetta.

UKK-instituutin raportin mukaan suomalaiset viettävät suurimman osan valveillaoloajastaan joko paikallaan istuen tai makoillen. Paikallaanolo lisääntyi nuoremmista vanhempiin ikäryh-miin siirryttäessä. Vastaavasti liikkuminen vähentyi ja fyysinen kunto heikentyi iän lisääntyessä.

Liikkuminen vähenee kahdessa kohdassa elämänkaarta: koko kouluiän alakoulusta lukiolaisiin ja eläkeiässä. Suurin osa liikkumisesta kertyi lyhyistä, alle 5 minuuttia kerrallaan kestäneistä jak-soista.

Lasten ja nuorten osalta keskeisin tulos oli, että paikallaanolo lisääntyi ja liikkuminen vähentyi huomattavasti nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Kaikissa tarkastelluissa ikäryh-missä paikallaanolo kattoi suurimman osan valveilla oloajasta kuten aikuisillakin. Lukiolaiset viettivät paikallaan istuen tai makoillen jopa suuremman osan valveilla oloajastaan kuin työikäi-set aikuiset, mutta tämä saattaa osittain olla seurausta siitä, että lukiolaisten liikemittarimittauk-set ajoittuivat koronapandemian aikaan syksylle 2020.

Talousarvioaloite TAA 7/2023 vp

Samaan aikaan kun liikunta vähenee maassa, mielenterveysongelmat kasvavat ja niistä puhutaan joka toisessa lauseessa. Mitä tehdään? Mistä terapeutteja kaikille? Nämä ovat tärkeitä kysymyksiä, mutta syvien ongelmien ja kriisien aikana on tärkeä palata perusasioiden äärelle. Oman hyvinvoinnin perusta rakentuu kuitenkin riittävän unen, terveellisen ravinnon ja liikunnan "kolmiyhteydelle".

Mielenterveysongelmat ovat tällä hetkellä suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava syy. Oppilaiden mielenterveysongelmat ovat nousseet merkittävästi. Istutaan liikaa ja "plärätään" mobiililaitteilta somea ja viihdettä yötä myöten.

Edellä olevan perusteella ehdotan,

että eduskunta lisää 2 000 000 euroa momentille 29.90.50 lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen.

Helsingissä 20.10.2023

Marko Asell sd