



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikkumisesta lisää hyvinvointia Keski-Suomeen: Kuntakohtaiset liikkumisohjelmat

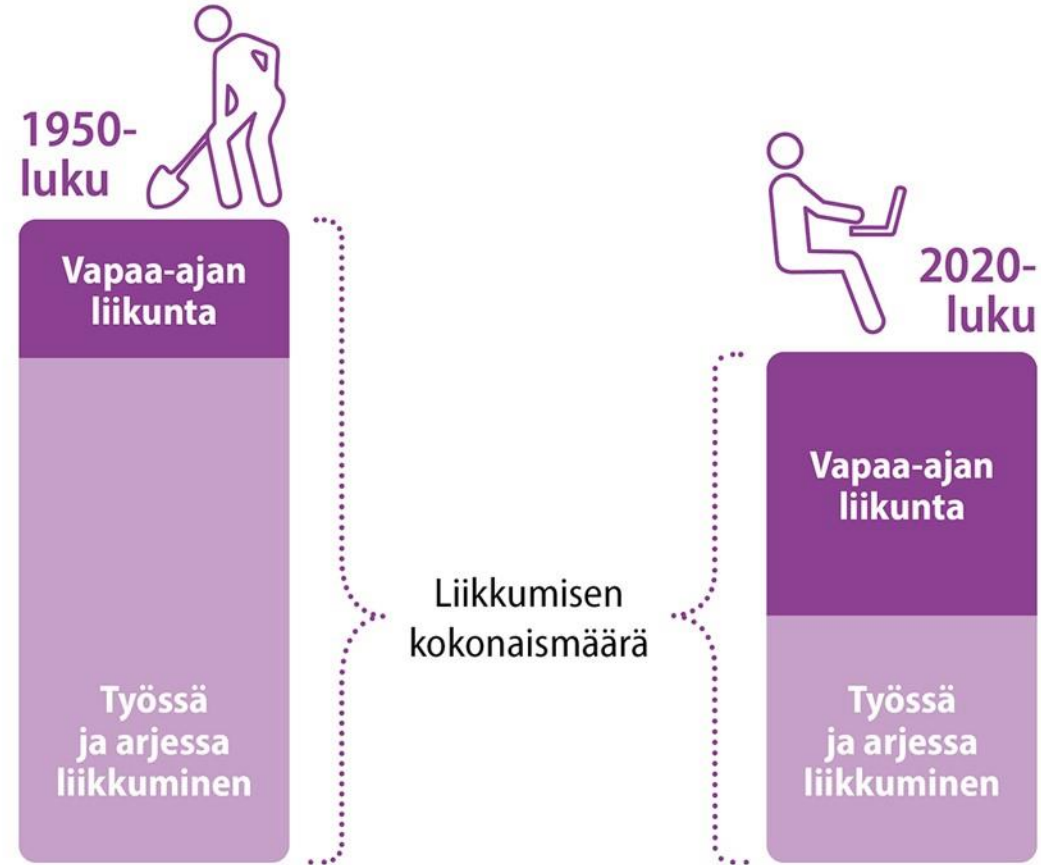
Kuntien verkostotapaaminen 23.10.2024

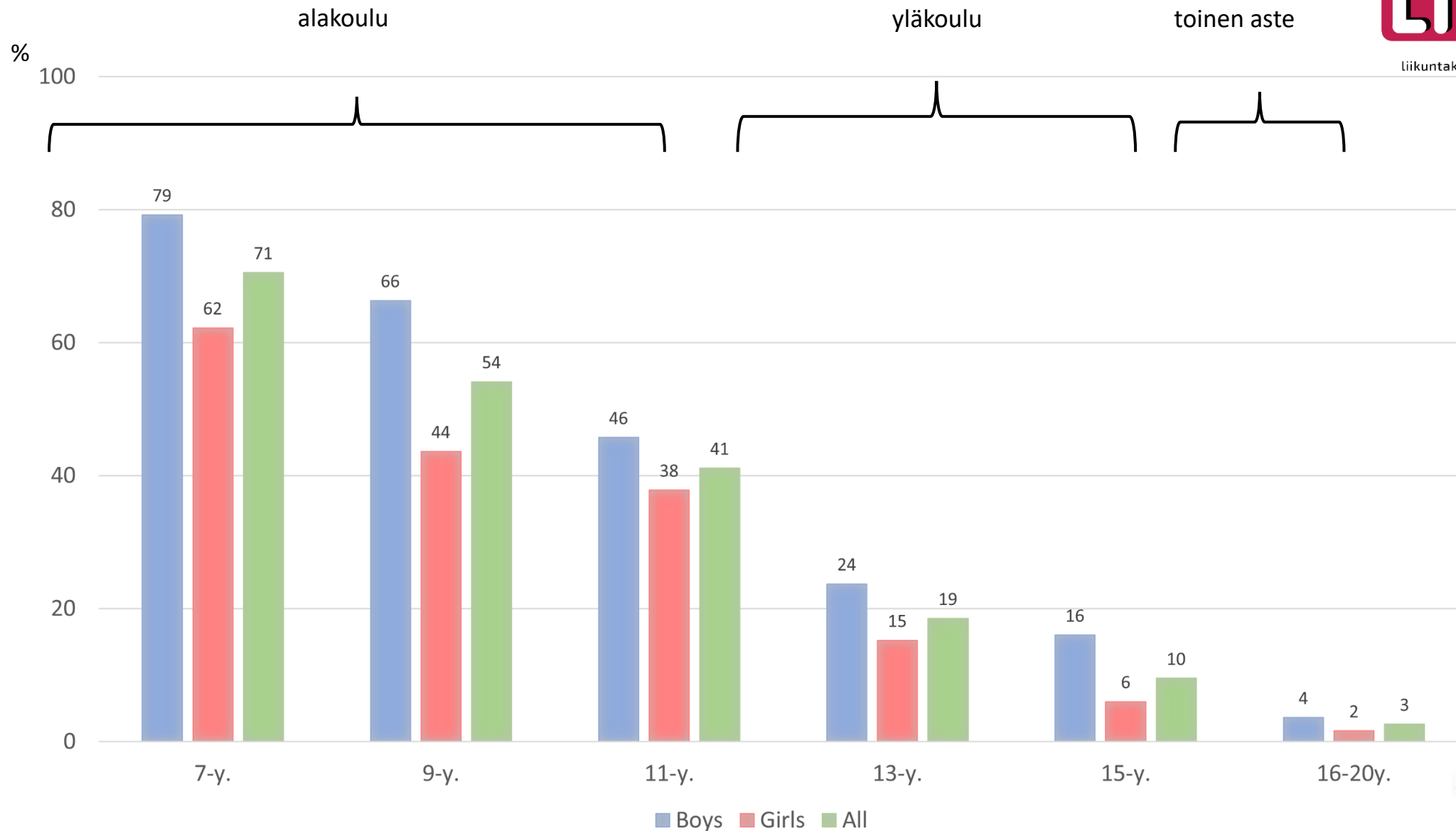
Sami Kokko, professori, terveyden edistäminen

Outi Aarresola, yliopistotutkija, liikunnan yhteiskuntatieteet

JYU, Liikuntatieteellinen tiedekunta











Liikkumattomuuden paradoksi





Liikkumissuosituksen saavuttavien lasten ja nuorten osuudet mitatusti, 7-15 v. perusopetus N=2555, 16-20 v. toinen aste N=936
(Kokko ym. 2019, Husu ym. 2019, Kokko ym. 2021, Husu ym. 2021)

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}

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



Liikkumisen lisäämisellä lisää hyvinvointia



- Liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteys fyysiseen terveyteen on selkeä (WHO), jatkuvasti saadaan lisää tutkimustietoa myös liikkumisen yhteydestä mielenterveyteen
- Liikkumisen myönteiset hyvinvointivaikutukset perustuvat
 - Fyysiseen liikkeeseen (fysiologiset tekijät)
 - Fyysinen terveys
 - Motoriset taidot
 - Kestävyyskunto ja fyysinen toimintakyky, myös sairauksista toipuminen
 - Sosiaaliseen kanssakäymiseen (erityisesti liikuntaharrastuksissa)
 - Ihmisen perustarve yhteenkuuluvuudesta, sosiaalisten yhteyksien merkitys mielen hyvinvointiin
 - Yksinäisyyden vähentäminen, syrjäytymisen ehkäisy
 - Oppimiseen -> aivojen toimintakyky
 - Tekemiseen, identiteettiin ja elämäntyytyväisyyteen
 - Tapa toteuttaa omaa identiteettiä ja elämäntapaa (liikunnallisuus, urheilu, ulkoilu, tms.)
 - Pystyvyyden ja hallinnan tunteet

Mitä sitten pitäisi tehdä?



- Pitkäkestoinen, kymmenen vuoden maakunnallinen liikkumisen edistämishjelma, joka on laajempi kuin yksittäinen hanke
 - Arjen liikkumisen edistäminen
 - Liikunnan harrastamisen edistäminen
- Kuntien liikkumishjelmat hyviä tiekarttoja kuntatasolle, sovelletaan kunkin kunnan olosuhteisiin ja tilanteeseen
- Jyväskylän yliopisto sai rahoituksen valtakunnallisesta Suomi Liikkeelle -ohjelmasta (<https://okm.fi/suomi-liikkeelle>) liikkumishjelmien yhteiskehittämiseen, hankeaika 09/2024-12/2025.
- Hanke kiinnittyy osaksi maakunnallista Keski-Suomi Liikkuu -agenda [Keski-Suomi liikkuu 2030 - Keski-Suomen Liikunta \(kesli.fi\)](#)

Keski-Suomen kuntien liikkumisohjelmien yhteiskehittäminen -hanke:



- Tehdään mukana olevien kuntien liikkumisohjelmia yhteiskehittämisen menetelmin
 - Liikkumisohjelmassa korostuu poikkihallinnollisuus ja pyritään edistämään poikkisektoriaalisuutta (kunnat, yhdistykset, yritykset). Konkretisoivat kuntastrategiaa ja lakivelvoitteita terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.
 - Yhteiskehittäminen
 - kuntien ja tutkijoiden että osallistuvien kuntien kesken
 - kuntalaisten kanssa, tukee osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia (kuntalaki 22 §)
 - Mukana startissa 8 kuntaa: Uurainen, Viitasaari, Jämsä, Kyyjärvi, Keuruu, Konnevesi, Kivijärvi ja Laukaa
 - Tukena: Hankasalmi, Saarijärvi ja Jyväskylä (on jo liikkumisohjelmat)
 - Kumppanit: Keski-Suomen Liikunta ry, tukena myös Kuntaliitto/Olympiakomitea
- Lisäksi kussakin kunnassa tehdään Lisää vain liike -operaatio jonkin kuntalaisryhmän parissa, joka valitaan ohjelmatyön aikana.
- Hankkeessa on lupa ja toive kokeilla uusia tapoja liikkumisen edistämiseen!

KIITOS!

Kysymyksiä, kommentteja?

sami.p.kokko@jyu.fi, p. 0408053561

outi.m.aarresola@jyu.fi, p. 0405097078