

Marko Asell sd

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

Eduskunnalle

Hallitus kiristää liikuntapalveluiden ja kulttuuritapahtumien verotusta useilla prosenteilla. Samaan aikaan edistetään mm vahvempien alkoholituotteiden myyntiä kaupoissa. Liikkumattomuuden kustannukset ovat 3,5—7 miljardia euroa, joten kyseessä ei ole ihan pieni kansantaloudellinen kysymys. Työkyvyn ylläpito ja parantaminen ovat vahvasti myös elinkeinoelämän ja työnantajien intresseissä. Australialaisen tutkimuksen mukaan liikunnalla on dramaattiset vaikutukset mielenterveysongelmien hoitokeinona. Liikunta voi hoitaa masennusta ja ahdistusta paremmin kuin terapiaa tai lääkehoidot. Teho on jopa puolitoista kertaa suurempi (British Journal of Sports Medicine, HS). Tähän asiaan on tärkeää reagoida Suomessakin, jossa suurimmat työkyvyttömyyttä aiheuttavat ongelmat ovat nimenomaan mielenterveydellisiä. UKK-instituutin Liikuntaraportti 2018—2022 osoittaa liikkumisen edelleen vähentyneen. Lasten ja nuorten kuntoa mittaava Move!-mittaus osoittaa tulosten heikentyneen. Armeijan kuntotesteissä 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 ikäryhmiin 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 jaksoista. Lasten ja nuorten osalta keskeisin tulos oli, että paikallaanolo lisääntyi ja liikkuminen vähentyi huomattavasti nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä paikallaanolo kattoi suurimman osan valveilla oloajasta, kuten aikuisillakin. Lukiolaiset viettivät paikallaan istuen tai makoillen jopa suuremman osan valveilla oloajastaan kuin työikäiset aikuiset, mutta tämä saattaa osittain olla seurausta siitä, että lukiolaisten liikemittarimittaukset ajoittuivat koronapandemian aikaan syksyille 2020.

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".

Talousarvioaloite TAA 93/2024 vp

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 lisäämiseksi.

Helsingissä 4.10.2024

Marko Asell sd