

Poikkitieteellistä pohdiskelua

Ilkka Hartala

Sivistyksen puolustajat

5.4.2024

Liikkumattomuus

Eli kehollisen liikunnan ja kuntoilun puute.

Käytännössä liiallinen jatkuva istuminen ja makoilu.

Ongelman seuraamuksia

"Tutkimus: Liikkumattomuus selittää valtaosan nuorten kolesterolin noususta – sydänmuutoksia jo parikymppisillä"

<https://yle.fi/a/74-20065331>

"Liikunnan terveysvaikutuksiin erikoistuneen UKK-instituutin laskelmien mukaan liikkumattomuus aiheuttaa Suomessa vuosittain yli kolmen miljardin kustannukset."

<https://yle.fi/a/74-20012884>

"Liikunnalla on syöpää ennaltaehkäisevä ja uusiutumista ehkäisevä vaikutus."

<https://yle.fi/a/74-20047313>

Ongelman laajuus

"Terveysjärjestö WHO:n mukaan liian vähäinen liikunta on neljänneksi yleisin kuolinsyy. 3,2 miljoonaa kuolintapausta vuosittain liittyy fyysiseen toimimattomuuteen."

<https://yle.fi/a/74-20044955>

Pienryhmäkeskustelujen tulokset

- ▶ Välittömät palkinnot vie huomion (ruudut, viihdykkeet). Liikunnasta tulee palkinto viiveellä.
- ▶ Laiskuus ihmisen perimmäinen ominaisuus.
- ▶ Hyötyliikunta ei enää pakollista (kehollisen työn puute)
- ▶ Koulut ja työpaikat paikallaanoloaikoja.
- ▶ Opitaan liikkumaan vain kuntoilun takia. Liikunnan ilo puuttuu.
- ▶ Pakolliset liikuntatunnit voi tuhota myönteiset kannusteet liikkumiseen.
- ▶ Terveysministeriön epäonnistumiset.
- ▶ Myönteiset esikuvat puuttuu.
- ▶ Ajan puute. Yhteiskunnan velvoitteet rakentunut kiireen ympärille.
- ▶ Liikuntakokeilut voidaan kokea loukkaavina.

Ehdotuksia ongelmien syiksi (2/2)

- ▶ (Ruoka)lähettipalvelut vähimmäistää viimeisetkin hyötyliikunnan rippeet.
- ▶ Korona-aika ja etätyö.
- ▶ Jotkin suositut joukkuelajit liian rajuja tai kalliita.
- ▶ Jotkin lajit liian suosittuja. Syö tilan muilta lajeilta.
- ▶ Vanhemmat patistaa yhteen lajiin täysillä. Huiput eriytyy, joka sulkee muut ulos.
- ▶ Lapset saa murrosiässä tarpeekseen, kun harjoitellaan 5 päivää viikossa.
- ▶ Lapset viedään liikkumaan autoilla.
- ▶ Leikin loppu. Nyt vaan virallisesti harrastetaan.
- ▶ Urheiluseurojen aikataulut ei sovi kaikille (kerran viikossa vaihtoehtoa ei tarjolla)
- ▶ Urheiluseurojen vapaaehtoistyöhön ei löydy tekijöitä.

Ehdotuksia ongelmien ratkaisuiksi (1/3)

Pienryhmäkeskustelujen tulokset

- ▶ "Liikunta on luonnon masennuslääke!" (iskulause mainoksiin?)
- ▶ Verohelpotukset terveille tai niille, jotka pyrkivät tervehtymään.
- ▶ Kutsuva kaunis kierreporras näkyville ja hissit sivuun.
- ▶ Maksulliset hissit.
- ▶ Elämäntaitotunnit kouluihin.
- ▶ Luonto lähelle ihmisiä. Kannustaa patikoimaan.
- ▶ Työpaikoille pari tuntia viikossa palkallista liikunta-aikaa (verohelpotus?).
- ▶ Asennemuutokset. Taukoliikunnasta tavallista ja hyväksyttyä.
- ▶ Kävelykokoukset.

Ehdotuksia ongelmien ratkaisuiksi (2/3)

- ▶ Tosielämään leikkimielisyyttä. Pitää kokouksissakin tehdä liikkeitä puhumisen lisäksi (tuolileikki, pikipata)
- ▶ Pelillistetään kuntoilu ja luontoilu (Pokemon Go, Wii Fit, Geokätköt yms.)
- ▶ Liikuntalajikokeilut. Pääsee kokeilemaan monia lajeja ilman paineita.
- ▶ Sulkapallosuositus.
- ▶ Urheiluseurojen tulisi tarjota vähemmän vakavia harrastelijavaihtoehtoja.
- ▶ Urheiluseurojen ja liikuntatilojen hinnat järkevimmiksi.
- ▶ Ulkokuntosaleihin yksinkertaisia, hyödyllisiä ja laadukkaita laitteita.
- ▶ Tatamilajit käteviä. Ei vaadi paljon varusteita tai tilaa.
- ▶ Lapset useammin leikkimään muiden menojen sijaan ja itsenäisesti mentävä kävellen/pyörällä menoihin.

Ehdotuksia ongelmien ratkaisuiksi (3/3)

- ▶ Lapsille iltapäivätoimintaa ja ilmaiset salivuokrat.
- ▶ Hippa ja polttopallo arvoonsa.
- ▶ Liikuntaleikkikerhoja (aikuisillekin).
- ▶ Armolliset liikuntasuosituksat. Ei tarvitse mennä nollostasataan.
- ▶ Kielletään lapsilta urheilukisat. Kannustaa leikkiin ja lajikokeiluihin (Norjan malli).
- ▶ Pyöräkaistat aurattava ja pidettävä kunnossa.
- ▶ Parkkipaikkoja vähemmän tai hinnat reilusti ylemmäs. Kannustaa kävelyyn/pyöräilyyn.
- ▶ Sähköpotkulaudat pois tai hinnat reilusti ylemmäs. (Sähkö)pyörät tilalle.
- ▶ Suuri "vaihda autosta (sähkö)pyörään" tuki.
- ▶ Autoilun tuet pois.

Yhteenveto

Tämä tapahtuman aikana koottu esitys julkaistaan tapahtuman sivulla:

<https://sivistyksenpuolustajat.fi/2024/poikkitieteellistä-pohdiskelua.html>

Kiitos osallistujille.

Ratkaisuehdotuksia saa jatkokehittää ja alkaa toteuttamaan!