

**JYX**



**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Hautala, Arto

**Title:** Kunnat liikauttavat Suomea

**Year:** 2024

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen seura 2024

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Hautala, A. (2024). Kunnat liikauttavat Suomea. *Liikunta ja tiede*, 61(2), 62.

## ARTO HAUTALA

fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori  
Jyväskylän yliopisto  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
LTS:n varapuheenjohtaja  
arto.j.hauta la@jyu.fi

# Kunnat liikauttavat Suomea

**L**IIKUNNAN YMPÄRILLÄ ON hyvä pöhinä ja sitä tukee vahvasti hallitusohjelmaan kirjattu Suomi liikkeelle -ohjelma. Tälle vuodelle suunnatusta 20 miljoonan euron kokonaisrahoituksesta 5 miljoonaa euroa kohdennetaan liikuntaneuvonnan laajentamiseen. Vajaa 4 euroa ohjataan esimerkiksi lähivirkistysalueiden kunnostamiseen ja kehittämiseen tarkoitettuihin avustuksiin kunnille ja elintapaohjauksen vahvistamiseen hyvinvointialueilla.

Liikunnan promovointiin osallistuvat reippaalla otteella monet tahot sekä hallinnollisesti ohjaten että käytännön vinkejä antaen. Kortensa kantaa kekoon vaikkapa yli 50 000 vinkin Niksi-Pirkka, joka kehottaa laihduttamaan pimeässä: *"Jos olet vähän rapakuntainen, talvi on hyvää aikaa aloittaa liikunta. Käytä hämäräys ja pimeys hyödyksi ja liiku silloin. Sitten kun keväällä valon määrä lisääntyy, kaikki näkevät jo parempikuntoisemman sinut."*

**V**akavasti puhuen kaikilla 309 suomalaisella kunnalla on lakisääteinen tehtävä edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä sekä luoda edellytyksiä hyvälle elinympäristölle. Lisäksi liikuntalaki velvoittaa kunnat luomaan mahdollisuuksia asukkaalleen liikkuu järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen. Laki velvoittaa myös tukemaan seuratoimintaa ja rakentamaan ja ylläpitämään liikuntapaikkoja. Suomessa onkin yli 42 000 rekisteröityä liikuntapaikkaa, joista noin 72 prosenttia on kuntien omistamia. Yksityiset liikuntapaikat, joita on lähinnä kaupungeissa ja taajamissa, täydentävät osaltaan kuntien liikuntapaikkatarjontaa.

Kuntien vastuuta liikunnan edistämisessä täsmentävät muun muassa valtionavustuslain mukaiset avustukset, joita myönnetään kuntien liikunta- ja urheilutoimintaan. Avustusten ehtona on yleensä se, että kunta osoittaa toiminnassaan pyrkivänsä edistämään valtion liikunta politiikan tavoitteita. Kunnat siis toteuttavat monia erilaisia liikuntaan liittyviä toimenpiteitä ja hankkeita omien resurssiensa ja mahdollisuuksiensa rajoissa, joten ne osallistuvat tahollaan merkittävästi Suomen liikuttamistavoitteen toteuttamiseen.

**M**iltä liikunta-arki näyttää kunnissa? Katsaus kuntien verkostovuille luo yleiskuvan kuntien liikuntapalveluista ja -hankkeista. Useat kunnat investoivat kuntosalien ja liikuntakeskusten rakentamiseen ja laajentamiseen tarjotakseen kuntalaisille monipuolisia mahdollisuuksia kuntoilla. Hankkeisiin voi sisältyä esimerkiksi uusien kuntosali laitteiden hankkiminen, tilojen remontointi tai uusien liikuntasalien rakentaminen. Myös liikuntatilojen monikäyttöisyyden lisäämiseen

satsataan esimerkiksi muuntamalla vanhoja teollisuus- tai varastotiloja liikuntakäyttöön tai rakentamalla monitoimireenoita, joissa voi harrastaa erilaisia urheilulajeja ja järjestää erilaisia tapahtumia.

**S**amaan sarjaan voidaan ehkä lukea uimahallien ja uima-keskusten kunnostaminen ja laajentaminen. Näihin hankkeisiin voi kuulua esimerkiksi uusien allastilojen rakentaminen, lämpötilojen säätöjärjestelmien päivittäminen tai esteettömyyden parantaminen. Monet kunnat panostavat ulkoilualueiden ja liikunta- ja leikkipuistojen kehittämiseen tarjotakseen kuntalaisille mahdollisuuksia ulkoiluun, retkeilyyn ja erilaisiin ulkoilulajeihin. Liikunta- ja terveyspalveluiden digitalisointi nostaa myös ajan hengen mukaisesti päätään. Verkko liikuntapalvelut, liikuntavälineiden vuokraus tai lainauspalvelut tai etäliikuntakurssit ovat esimerkkejä näistä.

Keskeinen kysymys tietenkin on, tavoittaako liikuntapalvelutarjonta kuntalaisen iästä, sukupuolesta, koulutus- ja etnisestä taustasta riippumatta niin, että liikettä syntyy. Liikunnan edistämiseen tähtäviä hankkeita on kunnissa lukuisia ja niissä korostuu yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja saavutettavuus. Liikuntapalveluita, pyöräteitä, puhdas-

ta luontoa retkireitteineen rakkaasta Suomestamme löytyy yllin kyllin. Lopulta yksilön vastuulle kuitenkin jää, kutsuuko lenkki polku vaiko sittenkin rauhallinen Netflixin leffailta kotisohvalla. Liikkeelle lähtemisen kynnyks on aina ylittettävä, jos energiakulutusta on tarkoitus lisätä. Ehkä niinkään liikunnan ei tarvitse olla tavoitteena, vaan ennemminkin liikkeen lisääminen arkeen. Ja pienillä askelilla on hyvä aloittaa, ellei aikaisempaa liikunnan harrastamisen taustaa ole. Liikkuva Aikuinen -ohjelman iskulause on osuva: *"Aktiivisuus on uusi normaali"*.

**J**a vielä lopuksi. Kyllä tässä on kyse yhteisistä talkoista. Liikunnan edistäminen ei tunne hallintorajoja. Mukaan tarvitaan sosiaali- ja terveys-, vapaa-aika-, liikunta-, sivistys- sekä ympäristötoimi. Liikunta on tutkitun tiedon valossa hyvän terveyden ja hyvinvoinnin kulmakivi, ja liikuntaneuvonta on tutkitusti tehokasta. Kunnat osallistuvat liikkeen lisäämiseen, valtio tukee osaltaan tätä pyrkimystä ja urheiluseurat sekä lukuisat muut järjestöt tekevät osuutensa yhteisen asian eteen. Lopulta toivottavasti mahdollisimman moni löytää motivaation ja perustelun itselleen oman liikunnallisen pääoman kokoamiseen. Omaa liikuntapolkua voi rakentaa aluksi esimerkiksi liikunta-aktiivisuuden lisäämisen kautta edeten kohti säännöllistä elämäntapaa, johon liikunta kuuluu tottumuksena ja arjen voimavarana. •

**Tässä on kyse yhteisistä talkoista. Liikunnan edistäminen ei tunne hallintorajoja**