



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

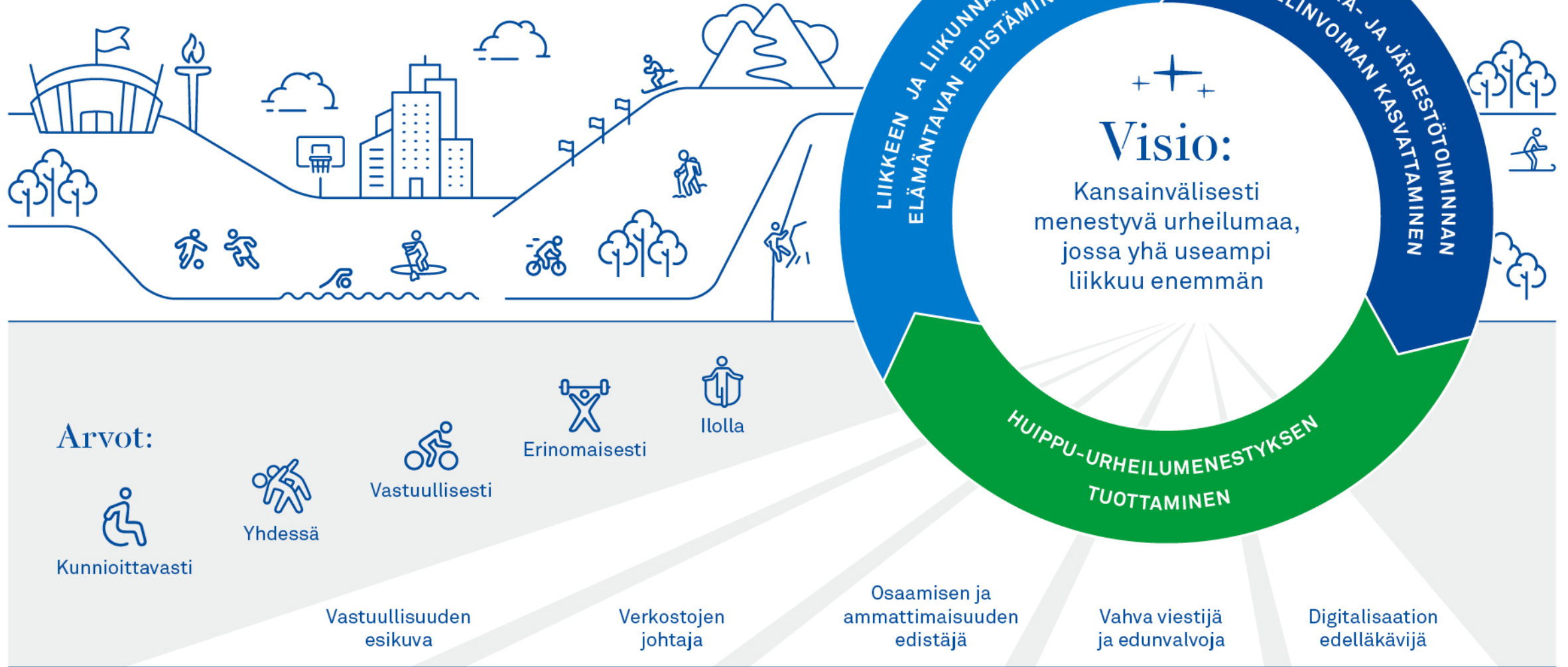
SUOMEN OLYMPIAKOMITEA

PETRI KESKITALO

15.11.2023



Olympiakomitean strategia 2024



Missio: Liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa Suomeen

Olympiakomitea – Liike ja liikunnallinen elämäntapa

Päämäärä: Toimintakykyinen maa ja kansa

Missio: Tehtävämme on liikkumisen kiinnittäminen oleelliseksi osaksi yhteiskunnan rakenteita ja toimintaa

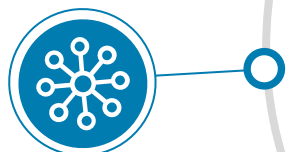
Yhdistämme

Alusta kohtaamisille

Kehitämme ja koordinoimme liikkumisen edistämisen ekosysteemiä, joka mahdollistaa eri toimijoiden kohtaamiset yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Yhteistyökumppani

Luomme ja ylläpidämme yhteyksiä niin perinteisiin liikunnan toimijoihin kuin myös uusiin liikuntakentän ulkopuolisiin toimijoihin.



Yhdistämme eri alojen toimijat kaiken ikäisten toimintakyvyn edistämiseksi liikkumista lisäämällä.
Vaikutamme päättäjiin, jotta toimintakyvyn parantuminen näkyisi yhteisenä tavoitteena yhteiskunnassa. Muutamme kumppaneidemme kanssa asenteita **viestimällä** liikkumisen merkityksestä toimintakyvyillemme ja tulevaisuudellemme.



Vaikutamme

Muutoksen katalysaattori

Keräämme luotettavaa tietoa niin kentältä kuin tutkimuksesta ja vaikutamme aktiivisesti yhteiskunnallisessa keskustelussa muutosten läpiviemiseksi kaikilla poliittisen päätöksenteon tasoilla.

Viestimme

Liikkumisen ja toimintakyvyn asiantuntija

Kaikki toimintamme perustuu tietoon liikkumisen ja toimintakyvyn suhteesta. Autamme tiedon ymmärtämisessä ja soveltamisessa eri kohderyhmille.



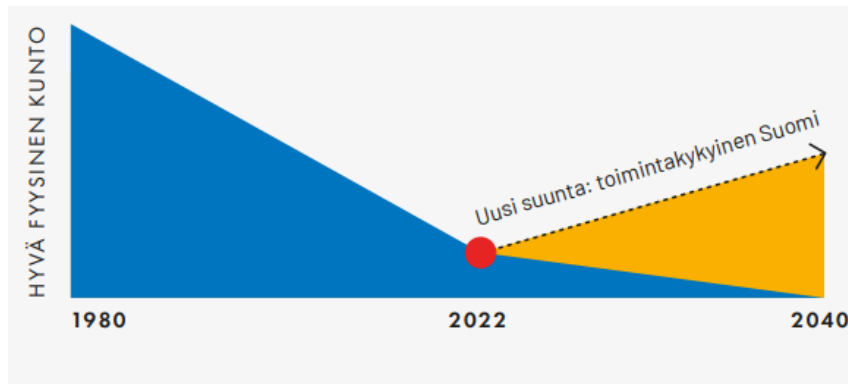
Hyvinvointivaltio tuhoutuu viimeistään 2040-luvulla

Sammuuko meistä virta?



Fyysisen kunnan lasku tulee romahduttamaan kansakuntamme toimintakyvyn

Liikkumattomuus vie meiltä jalat alta



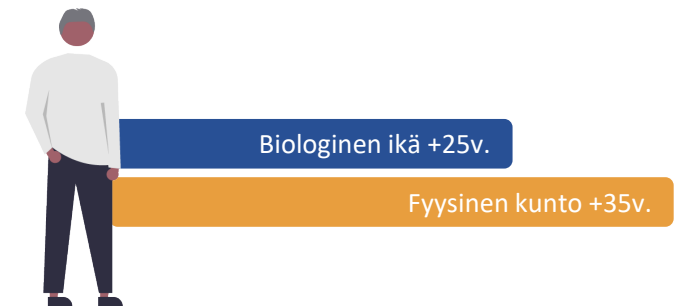
Nykyisellä tiellä miesten kestävyyskunto on romahtanut niin, että enää **vain 2 % 50-vuotiaista miehistä on hyvässä kunnossa.**

Keskipaino nousee



Vuoteen 2050 mennessä 44-vuotiaan miehen keskipainon odotetaan olevan 95kg. Heistä noin **88% on ylipainoisia** (73%/2022).

Vanhenemme ikävuosiamme nopeammin



Fyysisen kunnan näkökulmasta **miehet vanhenevat 35 vuotta seuraavan 25 vuoden aikana.**



Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset yhteiskunnalle vuosittain

4 700 000 000 €



€1,800 miljoonaa
Tuloverojen menetys

€1,000 miljoonaa
Työkyvyttömyyseläkkeet



€598 miljoonaa
Ennenaikaiset kuolemat

€560 miljoonaa
Terveyspalveluiden käyttö



Hyvinvointivaltion pelastaminen on aloitettava tänään

Olemme itse aiheuttaneet nykyisen tilanteen.
Voimme myös itse muuttaa kehityskulun.



Toimintakyky on palautettava Suomen vahvuudeksi – ja liikkuminen sen tärkeäksi keinoksi

Nykytilan työntö

Merkitystalouden korostuminen yhteiskunnassa, hyvinvointialueiden käynnistyminen, digitalisaation kehittyminen ja liikkumattomuuden haittojen realisoituminen luovat **momentumin muutokselle.**

Mahdolliset Tulevaisuudet

Tulevaisuuden imu

Liike lisää hyvinvointia ja säästää yhteiskunnan rahaa. Se mahdollistaa nuorille omien unelmien tavoittelun, antaa työkäisille voimia jaksaa läpi ruuhkavuosien ja varmistaa, että ikäihmiset saavat ansaitsemansa **mielekkään vanhuuden.**

Menneisyyden paino

Tämän päivän maailma passivoi meidät. Elämmekö siinä uskossa, että väestömme fyysinen kunto olisi hyvä? **Yritämmekö ratkaista monimutkaista ongelmaa menneen maailman keinoilla?**



Kukaan ei ratkaise liikkumattomuuden ongelmaa yksin

Tarvitsemme liikkumisen edistämisen ekosysteemin sekä systeemistä muutosta



Ihmisten arvoja, asenteita ja arjen toimintaa on muutettava **toimintakykyä vahvistavaan suuntaan**



Liikkuminen on saatava **yhteiskunnan rakenteisiin ja toimintaan**



Liike- ja toimintakyvyn lisääminen on saatava yhteiskunnalliseen keskusteluun **yhdessä aikamme keskeisistä aiheista** talouden ja ympäristökysymysten rinnalle

Liikkumisen edistämisen ekosysteemi on enemmän kun yksittäisten toimijoidensa summa

Kirkas yhteinen päämäärä

Eri toimijoiden teoilla tuetaan yksilöissä tapahtuvia asenteita ja tekoja toimintakykyä tukevaksi. **Ekosysteemissä kaikkien toimijoiden menestys riippuu ekosysteemin menestyksestä, sillä ne toimivat vuorovaikutussuhteissa toisiinsa.**

Ymmärrys omasta ja muiden roolista

Ekosysteemi auttaa hahmottamaan vuorovaikutussuhteita ja kokoluokkia sekä **tukee eri tahojen roolin löytämistä liikkumisen edistämässä ja sitä kautta toimintakykyisen kansakunnan tulevaisuuden ylläpitäjinä.**



Liikkumisen edistämisen ekosysteemi

- 1 Paikallaan olon katkaisua, fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa arjessa lähes **koko elämänculussa**
- 2 **Liikunnan osaajia** erilaisiin tarpeisiin ja **tutkittua tietoa** liikunnasta
- 3 **Suurin liikunnan rahoittaja**
- 4 Näkyvyyttä, viestintää ja markkinointia sekä **mielikuvien luomista** liikkumisesta



- 1 Liikunnan yleisten edellytysten luominen ja liikuntatoiminnan ohjaus **Suomessa**.
- 2 **Alueellisella tasolla** yleisten edellytysten luominen asukkaiden hyvinvoinnille
- 3 **Paikallisella tasolla** yleisten edellytysten luominen liikunnalle ja toiseksi suurin liikunnan rahoittaja

Toimintakykyinen maa ja kansa

Kiinnittyminen yhteiskuntaan

2 Liikunnan koulutus ja tutkimus

3 Kotitaloudet

1 Arjen instituutiot

4 Massamedia ja sosiaalinen media

Yksityinen sektori

Yksityinen (hyvinvointivaltion) rahoitus

Valmistus

Kauppa

Palvelut

Monipuolisesti liikunnan palveluita, tuotteita ja olosuhteita eri kohderyhmille markkinatalousperiaatteilla

Kolmas sektori

Kansalaisyhteiskunta, sosiaalinen luottamuspääoma ja yhteisöllisyys

Järjestöt, seurakunnat, yhdistykset

Neljäs sektori

Kansalais- ja järjestötoiminnalla toteutettuja yleishyödyllisiä liikunnan palveluita ja toimintaa



Toimintakykyinen maa ja kansa

Liikkuminen yhteiskunnan
rakenteisiin ja toimintaan

Tapakulttuurin muutos

VALTAKUNNALLINEN



PAIKALLINEN

Ministeriöt

Hyvinvointialueet

Maakuntaliitot

Liikunta ja -sotejärjestöt +
muu kolmassektori

Eduskunta

Aluehallintavirastot

Kunnat

Neljänsektori

Yksilöt
Lapset ja nuoret
Työkäiset
Ikäntyneet



Yhteisöt

(Liikunta-alan) yritykset

Työpaikat ja työelämätoimijat

Päiväkodit, koulut ja
muut oppilaitokset

Media, sosiaalinen media,
brändit, vaikuttajat

Puolustusvoimat

Palvelu- ja hoivakodit

Koulutus ja tutkimuslaitokset

*Vaikuttavuus syntyy
jokaisen toimijan teoista*

Ekosysteemi yhdistää eri toimialat

Liike vaikuttaa positiivisesti yksilöön, yhteisöihin ja siten myös monen eri toimialan menestykseen



Tarvitaan systeminen muutos

Meidän liikkumissuhde on rikki

- Liikkumisen edistäminen on oltava ilmiönä poikkihallinnollisesti toiminnan keskiössä
- Liikkumisen edistäminen on laajempaa kuin liikunnan ja urheilun harrastamisen edistäminen järjestötasolla
- Urheiluyhteisön lisäksi tarvitaan laajasti yhteiskunnan eri toimijat mukaan

Fyysinen kokonaisaktiivisuus

Aktiivinen kulkeminen
Paikallaan olon katkaisu
Omatoiminen liikkuminen
Organisoitu liikunta ja urheilu

Nykytila

Käännekohta

Tavoitetila

YHTEISKUNTA
Rakennettu ympäristö,
hyvinvointialueet, kunnallinen päätöksenteko,
valtakunnalliset toimenpiteet

YHTEISÖ
Perhe, kaverit, media,
arjen instituutiot
(esim. varhaiskasvatus, oppilaitokset,
työpaikat, hoivakodit ja Terveyspalvelut)

YKSILÖ
Asenteet ja teot

GLOBAALI TOIMINTAYMPÄRISTÖ
Megatrendit

Yhteiskunnan rakenteet vaikuttavat liikkumiseen

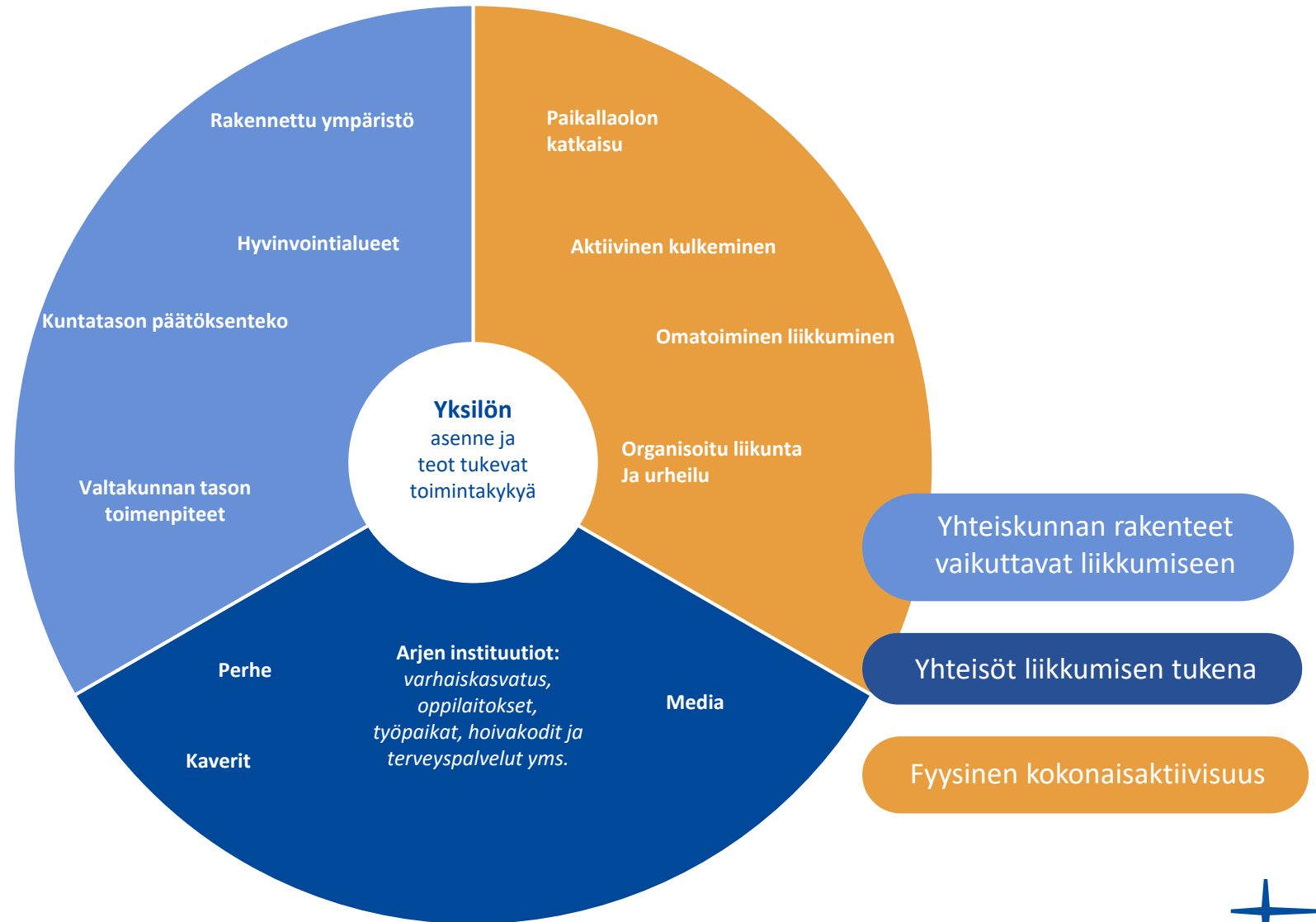
Yhteisöt liikkumisen tukena

Yksilön asenne ja teot tukevat toimintakykyä

Liikkuminen yhteiskunnan rakenteisiin ja tekoihin

- Toteutumiseen tarvitaan systeminen muutos yhteiskunnan tasolla
- Liikkumisen edistäminen on oltava ilmiönä poikkihallinnollisesti toiminnan keskiössä
- Liikkumisen edistäminen on laajempaa kuin liikunnan ja urheilun harrastamisen edistäminen järjestötasolla
- Urheiluyhteisön lisäksi tarvitaan laajasti yhteiskunnan eri toimijat mukaan

Viitekehyksenä Kämppi, K., Asunta, P., Tammelin, T. (toim.) 2022. Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa.



Kuka maksaa liikkumattomuuden loppulaskun?

- Julkista sektoria suurempi liikunnan rahoittaja on kotitaloudet, 1,2 mrd €
- Myös yritykset rahoittavat liikuntaa (työpaikkaliikunta ja urheiluseurojen sponsorointi), 0,6 mrd €
- Valtio käyttää liikkumiseen vähemmän kuin saa liikunnasta verotuloja
 - n. 330 miljoonaa € arvonlisäverotuotot
 - n. 220 miljoonaa € urheilun veikkausvoittotulot
 - n. 65–70 miljoonaa € verotulot liikunta-alan palkoista (valtiolle, kunnille ja valtiokirkolle)
- Vrt. kunnat, jotka käyttävät liikkumiseen enemmän kuin saadut verotulot

Lähde: Ala-Vähälä, T., Lämsä J., Mäkinen J. & Pusa S. 2021 Liikunnan talous Suomessa vuonna 2018, Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 19 https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikunnan-talous-suomessa-vuonna-2018-raportti.pdf

Paljon yhteiskunta maksaa liikkumattomuuden seurauksista?

4,7 mrd €



Tuloverojen menetys, työkyvyttömyyseläkkeet, terveyspalvelut, ennenaikaiset kuolemat

1,1 mrd €

Valtio (0,41 mrd.)

Kunnat (0,7 mrd.)

Valtion vuosibudjetti 81 mrd €

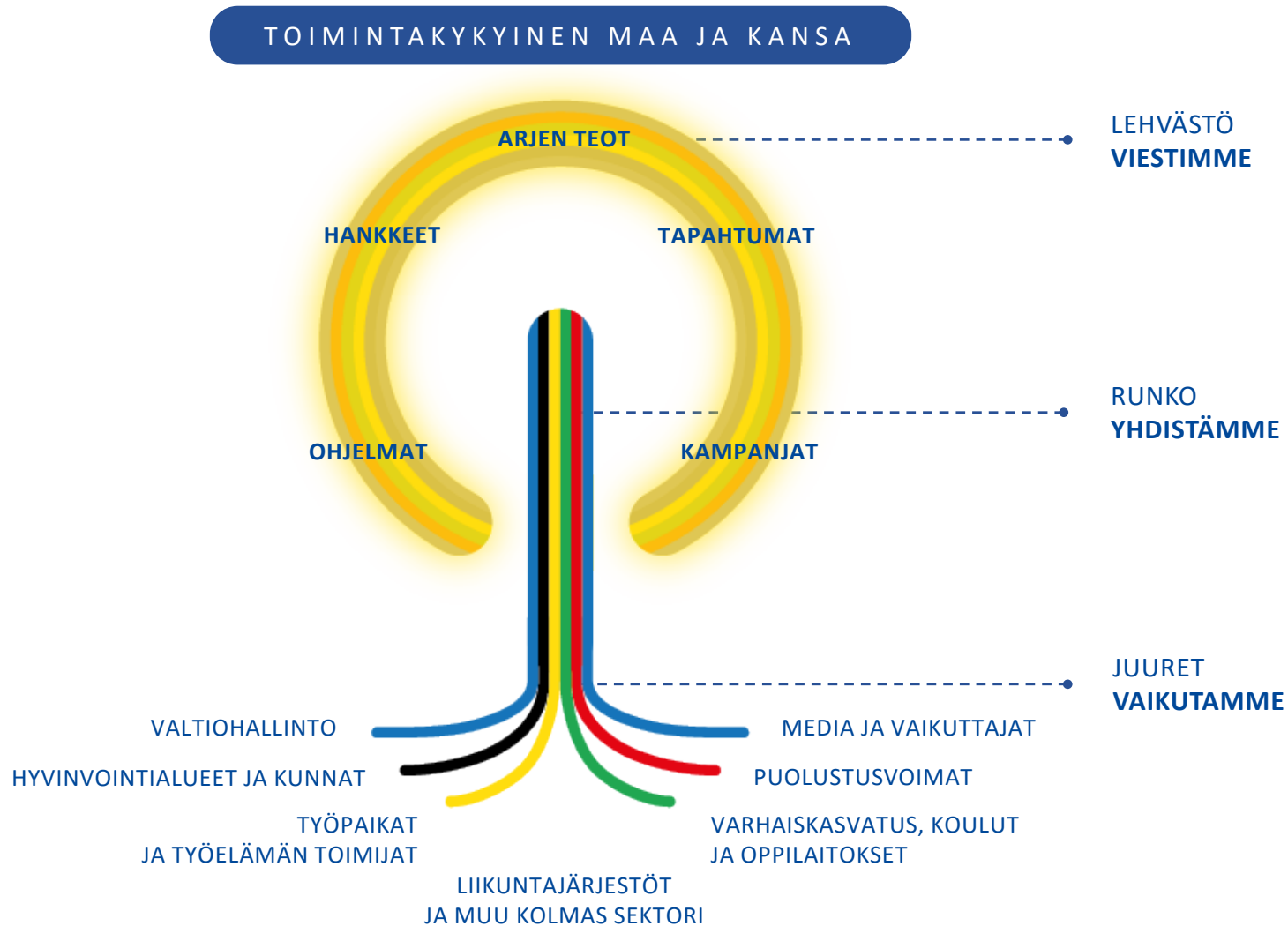
Kuntien vuosibudjetti 25 mrd €

Paljon julkinen sektori rahoittaa liikuntaa?



Olympiakomitea – Liike ja liikunnallinen elämäntapa

Tehtävämme on liikkumisen kiinnittäminen oleelliseksi osaksi yhteiskunnan rakenteita ja toimintaa sekä muuttaa tapakulttuuria



Liikkumisen ja toimintakyvyn asiantuntija

Muutamme kumppaneidemme kanssa asenteita ja maailmaa **viestimällä** liikkumisen merkityksestä toimintakyvyllemme ja tulevaisuudellemme. Viestimme kumppaniemme kautta, emme puolesta.

Koordinoiva yhteistyökumppani

Yhdistämme eri alojen toimijat kaiken ikäisten toimintakyvyn edistämiseksi liikkumista lisäämällä.

Muutoksen katalysaattori

Vaikutamme päättäjiin, jotta toimintakyvyn parantuminen näkyisi yhteisenä tavoitteena yhteiskunnassa.

Kunnon rapistuminen haastaa hyvinvointi-Suomen

Suomalaisten vuosikymmeniä jatkunut kestävyyskunnan heikentyminen haastaa Suomen. Jos kunnon heikentymistä ei kyetä pysäyttämään, fyysisesti vaativissa työtehtävissä nähdään vielä muita työtehtäviä suurempaa työvoimapulaa.

Ilmiöllä on työvoimapulan sekä työn tuottavuuden lisäksi merkittäviä vaikutuksia myös suomalaisten sairastavuuteen, työkykyyn, työkyvyttömyyseläkkeisiin ja todennäköisesti myös kuolleisuuteen.

Edellä mainitut tekijät johtavat edelleen Suomen taloudellisen selkärangan murtumiseen sekä maanpuolustuksellisiin ja muihin yhteiskunnallisiin haasteisiin.

Lähde: Tommi Vasankari, professori, LT, johtaja, UKK-instituutti Petri Tapio, professori, Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto Ira Ahokas, tutkimuspäällikkö, Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto Sami Kokko, apulaisprofessori, johtaja, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto Ville Helminen, erikoistutkija, Suomen ympäristökeskus (Syke) Vuokko Heikinheimo, erikoistutkija, Suomen ympäristökeskus (Syke) Leila Hurmerinta, yliopistonlehtori, Turun kauppakorkeakoulu, Turun yliopisto Jari Lyytimäki, johtava tutkija, Suomen ympäristökeskus (Syke)

Suosituksukset kuntien ja kansallisen tason päättäjille

1. Liikkumisen edistämisen toimia tulee johtaa poikkihallinnollisesti ja pitkäjänteisesti niin kansallisella kuin paikallisella tasolla.
2. Yhdyskuntarakennetta pitää kehittää niin, että se aidosti kannustaa eri-ikäisiä ihmisiä liikkumaan lihasvoimin arjessa.
3. On luotava tehokkaampia taloudellisia kannustimia ja ohjauskeinoja liikkumisen lisäämiseksi.
4. Perusopetuksen ja toisen asteen koulut tukemaan laajasti oppilaita fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.
5. Sisällytetään oman elinikäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen keskittyvä kurssi jokaiseen korkeakoulututkintoon.
6. Sitoutetaan terveydenhuolto vahvemmin elintapaohjauksen toteutukseen ja mahdollistetaan välineitä ohjaukseen.
7. Luodaan harrastustoiminnalle uusi entistä harrastajalähtöisempi malli.
8. Luodaan kuntien, työnantajien, järjestöjen ja kotien kanssa uutta aktiivista tapaa tehdä työtä ja elää arjessa.



Liikkumisen edistämisen toimien johtaminen

Liikkumisen edistämisen poikkihallinnollisia toimia tulee johtaa määrätietoisesti ja pitkäjänteisesti kansallisella ja paikallisella tasolla. Liikkumattomuuteen ilmiönä ei kyetä vaikuttamaan pistemäisillä yhden hallinnonalan toimenpiteillä. Alueellisesti myös hyvinvointialueen johdon tulee päätöksillään mahdollistaa liikkumisen lisääntyminen. Mukaan tarvitaan lisäksi kolmannen sektorin ja yksityisen alan toimijat. Vaikuttavimmat keinot lisätä liikettä syntyvät eri hallinnonalojen ja toimijoiden yhteisillä toimenpiteillä.



Lihaskoimin toimiva kaupunki

Alueidenkäytön suunnittelussa tulee huomioida yhdenvertaiset mahdollisuudet aktiiviseen arkiliikkumiseen ihmisten päivittäisessä elinympäristössä. Yhdyskuntarakennetta pitää kehittää niin, että mahdollisimman iso osa kaupunkialueesta on sellaista, jossa lihasvoimin liikkuminen on helpoin ja vaivattomin valinta. Kaupunkialueita tiivistettäessä on pidettävä huolta viheralueista, lähimetsät ja pienemmät viheralueet korostuvat lasten leikeissä, kun taas suuremmat reittimäiset viheralueet tarjoavat suosittuja puitteita aikuisten kuntoiluun.



Liikkumista edistävät taloudelliset keinot

Liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan tehokkaampia taloudellisia kannustimia ja ohjauskeinoja. Kansallisella tasolla tulee kehittää kannusteita, joilla motivoidaan ihmisiä tekemään terveyden kannalta myönteisiä valintoja. Alennettua arvonlisäverokantaa tulisi laajentaa koskemaan laajemmin terveyden edistämisen palveluja kuten yksilölle annettua elintapa- ja liikunnanohjausta. Kunnat voivat myös olla luomassa uudenlaisia ansaintamalleja liikuntapalveluja tuottavien yritysten kanssa. Liikkumisvaikutusten arviointia tulisi toteuttaa ohjeiden mukaisesti.



Perusopetus ja toisen asteen koulupäivä

Perusopetuksen ja toisen asteen koulujen tulee tukea laajasti oppilaita fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Perusopetuksessa oppilaiden päivään saadaan lisää liikettä suosimalla lähikouluja, jotka sijaitsevat kävely- ja pyöräilyetäisyydellä. Koulun ulkotilojen houkuttavuutta liikkumiseen on parannettava, edistetään liikkumista edistäviä ja fyysisesti aktivoivia opetusmenetelmiä. Liikunnan ja terveystiedon opetussuunnitelmatyötä tulee kehittää, koululiikunta voi parhaimmillaan synnyttää kiinnostuksen uuteen liikuntaharrastukseen ja liikunnan avulla voidaan luoda positiivista minäkuvaa niillekin lapsille, jotka eivät näitä juuri koe lukuaineissa.



Liikkumiselle myönteinen korkeakoulu

Oman elinikäisen liikkumisen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen keskittyvä kurssi tulisi sisältyä jokaisen korkeakoulututkintoon ja jatkokoulutukseen koulutusalaan riippumatta. Lisäksi vähintään kaikille terveydenhuollon, liikunnan ja opetusalan tutkintoihin tulisi sisällyttää verkkokurssit elintapojen puheeksi ottamiseen sekä elintapaohjauksen perusteista. Jokaisen terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisen tulee omata ainakin elintapojen puheeksi ottamisen keinot, jotka ovat kriittisessä asemassa niin sairauksien ennaltaehkäisyssä kuin hoidossa ja kuntoutuksessa.



Terveydenhuollon kohtaamiset hyötykäyttöön

Suomalaiset kohtaavat joka päivä terveydenhuollon ammattilaisia. Kohtaamiset ovat luonnollinen ja tehokas paikka ottaa puheeksi liikkumattomuus ja muut elintavat. Samalla tavalla kaikkialla terveydenhuollossa tulisi rakentaa vaikuttavat mallit ja polut liikuntaneuvontaan ja muuhun elintapaohjaukseen. Liikkumistottumusten ja muiden elintapojen kartoitusta tulisi tehdä terveydenhuollossa systemaattisesti hyödyntäen validoituja kyselyjä ja erilaisia objektiivisia mittareita. Terveydenhuollossa liikkumisen puheeksi ottamisen ”momentum” tulisi hyödyntää nykyistä merkittävästi tehokkaammin.



Harrastustoiminnan uusi malli

Harrastamisen Suomen mallia tulee edelleen jatkokehittää. Suomessa on selvä tarve uudelle seuratoiminnan mallille, joka tukee seuratoiminnan jatkamista pidemmälle nuoruusikään. Koska seuratoiminta perustuu kolmannen sektorin vapaaehtoistoimintaan, toimintaa pitää kehittää yhdessä seurojen kanssa. Tarjonnan tulee olla harrastajalähtöistä ja sen tulee olla riittävän monipuolista sekä erilaisia lajikokeiluja suosivaa. Harrastaminen tulee toteuttaa siten, että se tasaa perheen tulotason vaikutuksia harrastustoimintaan osallistumiseen.



Aktiivinen tapa elää arjessa ja tehdä työtä

Jokainen päivä sisältää valintoja liikkua tai olla liikkumatta koulussa, työssä, hoidossa ja kotona sekä erilaisissa palveluissa. Sekä julkiset että yksityiset tilat tulisi rakentaa liikkumista kannustaviksi. Kaupungit, kunnat ja työpaikat tulee saada mukaan tähän kehittämiseen. Lisäämällä työajan joustoa ruuhkavuosiin, tarjotaan enemmän mahdollisuuksia liikkumisen lisäämiseen arjessa. 24/7 hoivaa pitäisi suunnitella palvelujen käyttäjiä aktivoivaksi. Terveysteknologiaa ja erilaisia digitaalisia palveluja tulisi hyödyntää merkittävästi nykyistä paremmin esimerkiksi vähän liikkuvien aktivoimiseksi.





**YKSILÖN JA YHTEISKUNNAN TOIMINTAKYKY
ON VASTUULLISUUSTEKO.**

Ei ole toimintakyistä maata ilman toimintakyistä kansaa



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

Petri Keskitalo

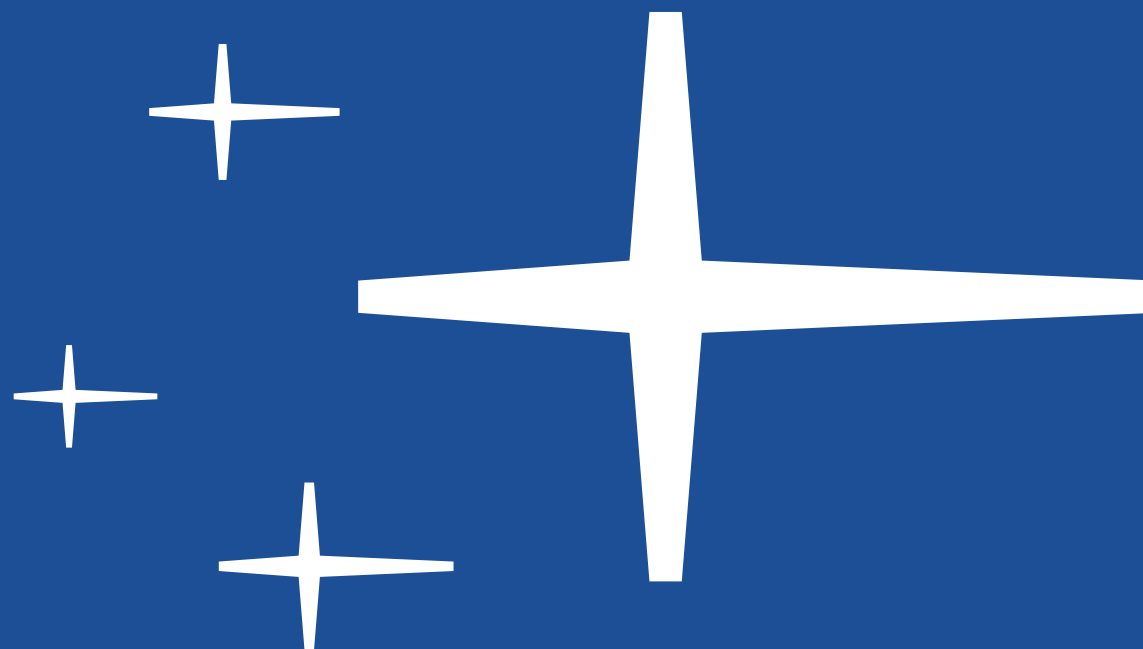
Johtaja

Liike ja liikunnallinen elämäntapa



+358 40 557 8711

petri.keskitalo@olympiakomitea.fi



SUOMEN OLYMPIAKOMITEA
FINNISH OLYMPIC COMMITTEE
Valimotie 10, 00380 Helsinki - FIN

