

IV

(Tiedotteet)

EUROOPAN UNIONIN TOIMIELINTEN, ELINTEN, TOIMISTOJEN JA
VIRASTOJEN TIEDOTTEET

NEUVOSTO

**Neuvoston ja neuvostossa kokoontuneiden jäsenvaltioiden hallitusten edustajien päätelmät
elinikäisestä liikunnasta**

(2021/C 501 I/01)

NEUVOSTO JA NEUVOSTOSSA KOKOONTUNEET JÄSENVALTIOIDEN HALLITUSTEN EDUSTAJAT

PALAUTTAVAT MIELEEN SEURAAVAA:

1. Monialaisesta terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä 26. marraskuuta 2013 annetussa neuvoston suosituksessa suositellaan muun muassa, että jäsenvaltiot pyrkivät luomaan tehokkaita terveyttä edistävää liikuntaa (HEPA) koskevia toimia laatimalla monialaisen lähestymistavan, joka kattaa muun muassa urheilun, terveyden, koulutuksen, ympäristön ja liikenteen politiikka-alat sekä muut asiaankuuluvat alat, ja toimimalla kansallisten erityispiirteiden mukaisesti.
2. Lasten motoristen taitojen sekä liikunta- ja urheilutoiminnan edistämisestä 15. joulukuuta 2015 annetuissa neuvoston päätelmissä jäsenvaltioita kehoitetaan "harkitsemaan eri alojen välisten politiikkojen täytäntöönpanoa muun muassa koulutus-, nuoriso- ja terveysalan kanssa liikunnan ja motoristen taitojen edistämiseksi varhaislapsuudessa".
3. Covid-19-pandemian vaikutuksista ja urheilualan elpymisestä 29. kesäkuuta 2020 annetuissa neuvoston päätelmissä kehoitetaan jäsenvaltioita "edistämään alojen välistä yhteistyötä ja kuulemisia kaikilla tasoilla osa-alueilla, jotka ovat urheilun kannalta merkityksellisiä, myös urheiluliikkeen, urheiluun liittyvän liiketoiminnan ja muiden asiaankuuluvien sidosryhmien kanssa".
4. Monialaisen yhteistyön edistämisestä urheilun ja liikunnan aseman parantamiseksi yhteiskunnassa 4. joulukuuta 2020 annetuissa neuvoston päätelmissä korostetaan, että "monialaisella yhteistyöllä voi olla merkittävä rooli, kun luodaan tai optimoidaan aktiivisen ja terveellisen elämäntavan kannalta otollisia olosuhteita".
5. Euroopan unionin urheilualan työsuunnitelmassa 2021–2024 todetaan, että liikunnan edistäminen on keskeinen kysymys, joka kuuluu painopistealaan "Urheilun ja terveyttä edistävän liikunnan harrastamisen edistäminen".

TOTEAVAT SEURAAVAA:

6. Liikkumattomuus aiheuttaa mittavia terveysongelmia nykyisessä elämäntavassa. Maailman terveysjärjestö (WHO) on luokitellut liikkumattomuuden yhdeksi merkittävimmistä kuolleisuusriskitekijöistä ⁽¹⁾. Covid-19-pandemia on korostanut liikkumattomuuden terveysriskejä entisestään.

⁽¹⁾ Maailman terveysjärjestö (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (Liikuntaa ja istuvaa elämäntapaa koskevat WHO:n suuntaviivat).

7. Jo aiemmin havaitut suuntaukset liikunnan vähenemiseen ovat vain voimistuneet Euroopan koko väestön ja erityisesti nuorten keskuudessa. Eurooppalaisilla toimilla jäsenvaltioita kannustetaan edistämään ja seuraamaan liikuntaa; täytäntöönpanoa olisi kuitenkin edelleen tehostettava ⁽²⁾.
8. Myös muissa eurooppalaisissa ja kansainvälisissä asiakirjoissa ⁽³⁾ on todettu, että on ehdottoman tärkeää seurata liikunnan määrää osana kokonaisvaltaista terveysliikunnallista toimintatapaa. Fyysisen kunnon seurannalla, jossa noudatetaan yleistä tietosuoja-asetusta ⁽⁴⁾, voidaan saada luotettavia näyttöön perustuvia tuloksia liikunnasta ja kiinnittää huomiota mahdolliseen terveysriskikäyttäytymiseen.

TOTEAVAT SEURAAVAA:

9. Liikunta on yksi tärkeimmistä ja tehokkaimmista keinoista ylläpitää fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä koko elämän ajan. Sillä on myös myönteinen vaikutus tiettyjen terveysongelmien ja sairauksien kuten sydän- ja verisuonitautien ja tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyssä.
10. Fyysisen kunnon seurantarjestelmillä voidaan arvioida liikkumattomuusongelman laajuutta ja arvioida paikallisella, kansallisella tai EU:n tasolla toteutettujen toimien, toimintasuunnitelmien tai aloitteiden tehokkuutta.
11. Elinikäisen liikunnan käsitteellä olisi tarkoitettava yksilön koko elämänsä ajan säännöllisesti harjoittamaa liikuntaa, jota voidaan tukea näyttöön perustuvalla fyysisen kunnon elinikäisellä seurannalla yksilön terveyden ylläpitämiseksi koko elämän ajan.

KOROSTAVAT SEURAAVAA:

12. Säännöllinen ja riittävä ⁽⁵⁾ liikunta on tärkeää lasten ja nuorten terveelle kehitykselle sekä fyysisesti että heidän henkisten ja sosiaalisten valmiuksiensa kannalta.
13. Aikuisten aktiivisen ja terveen elämäntavan kannalta säännöllisellä liikunnalla on erityisen tärkeä merkitys, vaikka liikunta aloitettaisiin vasta aikuisiällä. Säännöllinen liikunta on myös merkittävä tekijä ehkäistäessä työsuorituskyvyn heikentymistä. Koska aikuisiästä kolmasosa vietetään työssä, työympäristöllä on erittäin tärkeä rooli työntekijöiden liikunnan edistämisessä.
14. Kaikissa ikäryhmissä vähäosaisiin ryhmiin ⁽⁶⁾ kuuluvat eivät useinkaan liiku riittävästi, sillä heidän kohdallaan mahdollisuuksia on vähemmän ja saavutettavuus rajallista. Sen vuoksi heillä on tiettyjen sairauksien suhteen suurempi sairastuvuusriski. Meidän olisi tarjottava näille kohderyhmille yhtäläiset mahdollisuudet osallistua räätälöityihin säännöllisen liikunnan ja urheilun ohjelmiin.
15. Elinikäisen liikunnan käsitteen mukaisesti EU:n kansalaisista olisi pitkällä aikavälillä saatava liikkuvampia, jotta fyysinen terveys ja mielenterveys paranevat ja jotta terveysjärjestelmiimme kohdistuva paine ja terveyteen liittyvät kustannukset alenevat ⁽⁷⁾. Toimintapoliittisia ohjelmia olisi mahdollisuuksien mukaan koordinoitava, ja olisi kannustettava monialaiseen yhteistyöhön parhaiden mahdollisten tulosten saavuttamiseksi.

⁽²⁾ Komission kertomus monialaisesta terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä annetun neuvoston suosituksen täytäntöönpanosta, COM(2019) 565 final.

⁽³⁾ Esimerkiksi Maailman terveysjärjestön WHO:n Euroopan alueen liikuntastrategia 2016–2025, Lasten lihavuutta koskeva EU:n toimintasuunnitelma (2014–2020) ja ”Global Action Plan on Physical Activity **2018–2030**” (liikuntaa koskeva maailmanlaajuinen toimintasuunnitelma, Maailman terveysjärjestö (2018)).

⁽⁴⁾ Euroopan parlamentin ja neuvoston asetusta (EU) 2016/679, annettu 27 päivänä huhtikuuta 2016, luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta (yleinen tietosuoja-asetus) (EUVL L 119, 4.5.2016, s. 1).

⁽⁵⁾ Maailman terveysjärjestö (2020): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (liikuntaa ja istuvaa elämäntapaa koskevat WHO:n suuntaviivat).

⁽⁶⁾ Euroopan tasa-arvoinstituutin (EIGE) määritelmä: Ryhmät, joihin kohdistuu valtaväestöä suurempi köyhyyden, sosiaalisen syrjäytymisen, syrjinnän ja väkivallan riski, kuten muun muassa etniset vähemmistöt, muuttajat, vammaiset henkilöt, eristyksissä elävät ikääntyneet henkilöt ja lapset.

⁽⁷⁾ Urheilu- ja kulttuurijärjestöjen kansainvälinen katto-organisaatio (ISCA): ”The economic cost of physical inactivity in Europe: an ISCA/Cebr report” (Liikunnan puutteesta aiheutuvat taloudelliset kustannukset Euroopassa, ISCA:n ja CEBR:n raportti, kesäkuu 2015).

KATSOVAT SEURAAVAA:

16. Terveelliset elämäntavat: monissa maissa kansanterveys- ja urheilupolitiikkojen tavoitteena on ennen kaikkea kannustaa kansalaisia omaksumaan koko elämän ajalle aktiivinen ja terveellinen elämäntapa ja osallistumaan liikuntaan ja urheiluun⁽⁸⁾. Useilla eurooppalaisilla hanke-aloitteilla pyritään myös ottamaan liikunta osaksi terveydenhuollon opetussuunnitelmaa, jotta liikunnan osalta voidaan varmistaa parempi neuvonta ja tuki kliinisellä tasolla⁽⁹⁾.
17. Seuranta: jotkin maat seuraavat väestönsä fyysisessä kunnossa tapahtuvia muutoksia ja voivat myös antaa vapaaehtoista yksilöllistä palautetta kuntotason kehityksestä. Joissakin maissa on käytössä järjestelmiä, joiden avulla voidaan vuosittain seurata ja arvioida koululaisten ja nuorten fyysistä suorituskkyä⁽¹⁰⁾.
18. Monialainen yhteistyö: liikunnan edistämistä ja seurantaa olisi käsiteltävä monialaisesti yleistä tietosuoja-asetusta noudattaen. Urheilun parissa toimivilla järjestöillä mutta myös esimerkiksi kansanterveyden, infrastruktuurin, koulutuksen, työympäristön ja nuorison parissa toimivilla järjestöillä on oma roolinsa liikunnan edistämiseksi ja fyysisen kunnan seurannassa. Tästä syystä se edellyttää valtionhallinnon, kansalaisyhteiskunnan, urheiluseurojen, paikallisyhteisöjen jne. kokonaisvaltaista osallistumista.
19. Käyttäytymisen muutos tapahtuu pitkällä aikavälillä ja noudattamalla liikuntaa koskevia suuntaviivoja⁽¹¹⁾, joissa kehoitetaan sisällyttämään arkeen riittävästi liikuntaa. Tämä merkitsee sitä, että myös toimintapolitiikkaa olisi toteutettava yhdenmukaisesti ja keskittyen eri vuorokaudenaikoihin ja arjen eri yhteyksiin.
20. Media: media voi omalta osaltaan edistää yhteiskuntavastuuta, urheilutoimintaa ja -kampanjoita, joilla pyritään lisäämään tietoisuutta liikunnan hyödyistä ja vähentämään passiivisuutta.
21. Eurooppalaiset aloitteet ja hankkeet: erilaisilla eurooppalaisilla hankkeilla ja aloitteilla edistetään terveellisiä elämäntapoja vahvistavien toimintapolitiikkojen kehittämistä ja kehitetään fyysisen kunnan seurantarjestelmiä vertailukelpoisen, validin ja luotettavan tiedon saamiseksi EU:n eri jäsenvaltioista. Tämä voi auttaa päätöksentekijöitä elinikäisen liikunnan mahdollistamisessa ja suurempien terveysvaikutusten saavuttamisessa.

KEHOTTAVAT JÄSENVALTIOITA TOISSIJAJAISUUSPERIAATTEEN MUKAISESTI JA ASIANMUKAISILLA TASOILLA:

22. Jatkossakin edistämään ja kannustamaan väestön, myös vähäosaisten ryhmien, elinikäistä liikuntaa ja keskittymään liikkumattomuutta vähentäviin toimiin jakamalla parhaita käytäntöjä, kuten mobiili- ja langattoman teknologian sekä median ja muiden viestintäkanavien käyttö.
23. Tukemaan kansallisen, alueellisen ja/tai paikallisen tason aloitteita ja kampanjoita, joilla kannustetaan liikuntaan, seurantarjestelmien kehittämiseen ja kaikkien osallistumiseen urheiluun. Näitä ovat esimerkiksi Euroopan urheiluviikko, HealthyLifestyle4All, urheilua ja liikuntaa käsittelevä eurobarometri, eurooppalainen terveyshaastattelututkimus – Fyysisen aktiivisuuden kysely (EHIS-PAQ) jne..
24. Tarvittaessa ja yleisen tietosuoja-asetuksen mukaisesti perustamaan ja edistämään näyttöön perustuvia kansallisia, alueellisia ja/tai paikallisia fyysisen kunnan seurantarjestelmiä, jotka motivoivat väestöä elinikäiseen liikuntaan asianmukaisella henkilökohtaisella palauteraportoinnilla ja kunnossa tapahtuneiden muutosten seurannalla vapaaehtoisuuden pohjalta ja tuottavat arvokasta tietoa päätöksentekoa varten⁽¹²⁾.
25. Tukemaan monialaista toimintatapaa noudattaen kaikilla tasoilla politiikkoja, joilla pyritään luomaan helposti saavutettavia ja pysyviä julkisia tiloja, joilla kaikki kansalaiset voivat harrastaa urheilua tai elinikäistä liikuntaa ja joita voivat olla naapurustot, uudet asuinalueet, pyöräily- tai juoksukaistoin varustetut jalkakäytävät, koulujen ja yliopistojen urheilutilat, esimerkiksi koheesiopolitiikan rahastojen kautta.

⁽⁸⁾ Esimerkiksi EU:n tasolla Euroopan komissio käynnisti HealthyLifestyle4All-aloitteen kaksivuotisena kampanjana. Sen tavoitteena on yhdistää urheilu ja aktiiviset elämäntavat terveys-, elintarvike- ja muihin politiikkoihin. Syyskuussa 2017 annettiin terveellistä elämäntapaa koskeva Tarton vetoomus.

⁽⁹⁾ Maailman terveysjärjestö (2018): Promoting physical activity in the health sector (liikunnan edistäminen terveysalalla).

⁽¹⁰⁾ Esimerkiksi Kypros (odotettavissa pian), Suomi, Unkari, Liettua, Alankomaat, Portugali, Slovenia jne.

⁽¹¹⁾ Maailman terveysjärjestö (2018): "Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world" (liikuntaa koskeva maailmanlaajuinen toimintasuunnitelma 2018–2030: aktiivisemmat ihmiset, terveempi maailma).

⁽¹²⁾ Esimerkiksi tarjoamalla kunnan seurantaan välineitä, joiden avulla voidaan tarkastella väestön terveyden kehityssuuntauksia sekä kansallisten kuntopolitiikkojen ja -toimien vaikutuksia terveyteen paikallisella, alueellisella ja/tai kansallisella tasolla.

26. Tunnistamaan ja synkronoimaan kaikilla tasoilla kaikkien asiaankuuluvien viranomaisten ja tiedeyhteisön myötävaikutuksella ne politiikat ja toimenpiteet, joilla pyritään innostamaan ihmisiä urheilun tai elinikäisen liikunnan pariin, ja kannustamaan alakohtaisia päättäjiä siihen, että he kiinnittävät asianomaisissa politiikoissaan enemmän huomiota väestön elinikäisestä liikunnasta ja kuntoseurannasta koituviin hyötyihin.
27. Vaihutamaan hyviä käytäntöjä ihmisten motivoimisesta liikuntaan ja harjoitteluun päivän aikana, ja vaihtamaan tietoa tehokkaista välineistä ja toimintapoliittisista aloitteista liikunnan lisäämiseksi arjen eri ympäristöissä, myös kouluissa ja työpaikoilla.
28. Mahdollisuuksien mukaan vahvistamaan yhteistyötä terveysalan kanssa siltä osin kuin on kysymys terveydenhuollon ja erikoistuneiden ammattilaisten liikuntasuosituksista ja -neuvonnasta.

KEHOTTAVAT KOMISSIOTA:

29. Tutkimaan mahdollisuutta tukea sellaisen yhdenmukaistetun tietojärjestelmän kehittämistä, joka mahdollistaa liikunnan seurannan eurooppalaisella tasolla, jotta voidaan arvioida tarkemmin terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia seurauksia.
30. Lisäämään tietoisuutta liikkumattomuuteen yhdistettävissä olevien terveysriskien kustannuksista ja antamaan näkyvyyttä niistä saadulle näytölle, erityisesti terveystennoille, jotta julkisen päätöksenteon tueksi voidaan tarjota tietoa investoinneista, joita eurooppalaisella tasolla on määrä toteuttaa tällä alalla.
31. Tukemaan parhaiden käytäntöjen vaihtoa elinikäistä liikuntaa ja fyysisen kunnon seurantaa edistävästä onnistuneista hankkeista ja verkostoista, tarvittaessa terveyttä edistävän liikunnan yhteyspisteiden verkoston avulla. Edistämään näitä käytäntöjä yhdessä terveyttä edistävän liikunnan yhteyspisteiden verkoston kanssa asianmukaisella eurooppalaisella foorumilla, jotta voidaan helpottaa fyysisen kunnon seurantaa kaikkialla Euroopassa ja luoda selkäranka nopealle näyttöön perustuvalle päätöksenteolle.
32. Harkitsemaan esimerkiksi Erasmus+ -ohjelman tai InvestEU-ohjelman kautta myönnettävää EU:n rahoitusta, jolla voitaisiin tukea eurooppalaista yhteistyötä kansallisten, alueellisten ja/tai paikallisten fyysisen kunnon seurantarjestelmien perustamiseksi.
33. Tiedottamaan jäsenvaltioille ja urheiluliikkeelle asiaankuuluvista käytettävissä olevista EU:n rahoitusohjelmista ja aloitteista, joilla voidaan tukea urheiluun ja liikuntaan liittyviä monialaisia hankkeita ja edistää terveellistä elämäntapaa ja kansallisten, alueellisten ja/tai paikallisten fyysisen kunnon seurantarjestelmien perustamista. Näitä ovat esimerkiksi Erasmus+, EU4Health-ohjelma, Horisontti Eurooppa ja InvestEU.

KEHOTTAVAT URHEILULIIKETTÄ JA MUITA ASIAANKUULUVIA SIDOSRYHMIÄ:

34. Harkitsemaan olemassa olevien maksuttomien alustojen ⁽¹³⁾ käyttöä yleisen tietosuojasetuksen mukaisesti kansalaisten fyysisen kunnon seuraamiseksi elinikäistä liikuntaa edistävänä diagnoosi- ja motivaatiovälineenä.
35. Edelleen korostamaan toimintansa, hankkeidensa ja aloitteidensa kansalaisille, myös eri kohderyhmille, suomia mahdollisuuksia harrastaa urheilua ja liikuntaa koko elämän ajan.
36. Tekemään tiivistä yhteistyötä muiden alojen sidosryhmien kanssa olemassa olevien puutteiden korjaamiseksi, jotta urheilun ja liikunnan harjoittamiseen tarjoutuisi mahdollisuuksia arjen eri tilanteissa.
37. Tarvittaessa osallistumaan aktiivisesti kansallisten, alueellisten ja paikallisten fyysisen kunnon seurantarjestelmien ja -strategioiden kehittämiseen elinikäisen liikunnan lisäämiseksi kansalaisten keskuudessa.
38. Mukauttamaan viestintävälineitä yleisen tietosuojasetuksen mukaisesti eri kohdeyleisöihin konkreettisten toimien pohjalta.

⁽¹³⁾ Esimerkiksi verkkoalusta, joka tukee sellaisten fyysisen kunnon seurantaohjelmien perustamista, jotka antavat palautetta tietyistä yksilön fyysisen kunnon tuloksista.

LIITE I

Näissä päätelmissä

liikunnalla tarkoitetaan yleisesti luustolihashen tuottamaa kehon liikettä, mihin vaaditaan energiaa ⁽¹⁾. Se tarkoittaa kaikkea liikkumista, myös vapaa-ajalla tapahtuvaa, kulkemista paikasta toiseen ja työliikuntaa.

Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan kykyä suoriutua päivittäisistä askareista tarmokkaana ja valppaana ilman kohtuutonta väsymistä sekä kykyä toimia energisenä vapaa-ajalla ja selviytyä odottamattomissa hätätilanteissa.

Elinikäisellä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea koko elämän ajan harrastettavaa liikuntaa, jonka tavoitteena on parantaa terveyttä, ennaltaehkäistä ei-tarttuvia tauteja, ylläpitää paino terveellisissä lukemissa ja säilyttää elämänlaatu ja hyvinvointi yksilönä mutta myös kansalaisena ja yhteiskunnan ja/tai työelämän näkökulmasta.

⁽¹⁾ Maailman terveysjärjestö (2020): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (liikuntaa ja istuvaa elämäntapaa koskevat WHO:n suuntaviivat).

LIITE II

POLIITTINEN TAUSTA

1. Neuvoston päätelmät, annettu 27. marraskuuta 2012, terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä.
 2. Neuvoston suositus, annettu 26. marraskuuta 2013, monialaisesta terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä.
 3. Neuvoston päätelmät, annettu 15. joulukuuta 2015, lasten motoristen taitojen sekä liikunta- ja urheilutoiminnan edistämisestä.
 4. Neuvoston päätelmät, annettu 29. kesäkuuta 2020, covid-19-pandemian vaikutuksista ja urheilualan elpymisestä.
 5. Neuvoston päätelmät, annettu 4. joulukuuta 2020, monialaisen yhteistyön edistämisestä urheilun ja liikunnan aseman parantamiseksi yhteiskunnassa.
 6. Neuvoston ja neuvostossa kokoontuneiden jäsenvaltioiden hallitusten edustajien päätöslauselma Euroopan unionin urheilualan työsuunnitelmasta (1. tammikuuta 2021 – 30. kesäkuuta 2024), 2020/C 419/01.
 7. Euroopan parlamentin päätöslauselma 10. helmikuuta 2021 covid-19-pandemian vaikutuksesta nuoriin ja urheiluun (2020/2864(RSP))
-