

OLLI KÄRKKÄINEN

Johtava erityisasiantuntija  
Valtiovarainministeriö  
olli.karkkainen@gov.fi



# Lisää liikuntaa – helppoja miljardeja tarjolla?

Kuva: Antero Aaltonen

**Lisää liikuntaa, lisää hyvinvointia. Totta.  
Liikkumattomuus maksaa, mutta ei liikuntaan  
sijoitettu eurokaan tule kuutena takaisin.**

”**I**YÖHYVINVOINTIIN SJOITETTU EURO TUOTTA 6 EUROA TAKAISIN”, ”Vapaaehtoistyöhön käytetty euro tuottaa yhteiskunnalle kuusi euroa”, ”Euro pyöräilyyn tuo kahdeksan euron hyödyt” – lupauksia korkeatuottoisista yhteiskunnallisista investointikohteista on mediasta helppo löytää. Tilanteessa, jossa julkisen talouden resurssit ovat rajalliset, haluaa yhä useampi menokohde näyttäytyä sosiaalisena investointina, johon sijoitetut eurot tuottavat itsensä moninkertaisesti takaisin yhteiskunnallisina hyötyinä. Sosiaalisena investointikohteena nähdään myös liikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden vähentäminen. Mutta kuinka suuria tuottolupauksia voi liikkumattomuuden hintaa koskevien laskelmien perusteella tehdä?

UKK-instituutin sivuilta löytyy kustannuslaskuri, joka kertoo liikkumattomuuden ja paikallaanolon aiheuttamien kansansairauksien kustannukset koko Suomessa sekä hyvinvointialueittain ja kunnittain. Laskurin avulla voi myös kokeilla, miten kustannukset muuttuisivat, jos suositusta vähäisemmin liikkuvien ja liikaa paikallaan olevien osuus laskisi nykyisestä tilanteesta, jossa 76 prosenttia liikkuu liian vähän ja 83 prosenttia on liikaa paikallaan. Kustannuslaskurin lukujen lähtökohtana on Kolu ym. (2022) tutkimus, jossa arvioidaan liikkumattomuuden ja paikallaanolon suo-

ria ja epäsuoria kustannuksia. Tutkimuksen mukaan liikkumattomuuden kustannukset Suomessa ovat vuosittain yhteensä 3,2 miljardia euroa. Tähän miljardilukuun onkin voinut törmätä monessa liikuntaan panostamista kannattavassa puheenvuorossa.

Liikunnan ja paremman terveyden välisestä vahvasta yhteydestä on laaja tutkimuskirjallisuus. Syy-seuraussuhteiden tunnistaminen on kuitenkin paljon vaikeampi kysymys, etenkin kun kyse on suorien terveysvaikutusten sijaan välillisistä vaikutuksista mm. työuriin. Edellä mainitusta 3,2 miljardin liikkumattomuuden kustannuksesta vain viidesosa (n. 0,7 mrd. €) selittyy liikkumattomuuden suorilla kustannuksilla. Suurin osa selittyy nuoruuden vähäisen liikkumisaktiivisuuden arvioidulla yhteydellä tuleviin tuloveroihin ja työttömyysturvamenoihin. Nuoruusvuosien vähäisen liikkumisen aiheuttama tuloverojen menetyt (1,8 mrd. €) selittääkin yli puolet liikkumattomuuden kokonaiskustannuksista.

## Liikkuva saa korkeampaa palkkaa

Liikunnan ja tulojen välistä yhteyttä on selvitetty useissa tutkimuksissa. On kuitenkin vaikea erottaa, onko yhteydessä kyse syy-seuraus -yhteydestä, vai selittääkö jokin kolmas

tekijä sekä liikunnan harrastamisen että korkeamman tulotason. Kolu ym. (2022) nostavatkin esiin, että tutkimuksen liikkumattomuuden tuloveroja ja työttömyysturvamenoja koskeviin arvioihin tulee suhtautua varauksellisesti, eikä tutkimuksessa kyetä varmasti osoittamaan syy-seuraus-suhdetta näiden välillä, vaikka muita selittäviä tekijöitä pyritäänkin ottamaan huomioon.

Aiemmissa tutkimuksissa on löydetty useita vaihtoehtoisia selityksiä sille, miksi liikunnan harrastamisella ja myöhemmällä tulotasolla on positiivinen yhteys. Yksilön näkökulmasta johtopäätös on selvä – liikunnan harrastaminen nostaa tulevaa tulotasoa ja on siten myös taloudellisesta näkökulmasta kannattavaa. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta sillä on kuitenkin merkitystä, mikä on korkeamman tulotason taustalla. Esimerkiksi Hyytinen & Lahtonen (2013) tutkivat suomalaisen kaksosaineiston avulla, miten liikunnan harrastaminen vaikuttaa miesten tuleviin tuloihin. Kaksosten tutkiminen auttaa syy-seuraussuhteen tunnistamisessa ja tutkimuksen tuloksena liikkumisella havaittiin olevan selvä positiivinen vaikutus tulevaan tulotasoon.

Liikuntaa aktiivisesti harrastaneilla miehillä pitkän aikavälin tulotaso oli 14–17 prosenttia korkeampi kuin vähemmän liikuntaa harrastaneilla miehillä. Korkeamman tulotason selityksenä Hyytinen & Lahtonen (2013) eivät kuitenkaan löytäneet liikunnan takia paremmasta terveydestä tai eheämmästä työurasta kumpuavia tulovaikutuksia. Sen sijaan tutkimuksen perusteella liikkuminen voi esimerkiksi lisätä resilienssiä myöhemmin työssä kohdattavia ongelmia kohtaan tai lisätä halua osallistua kilpailullisiin tilanteisiin. Nämä tekijät voivat puolestaan johtaa parempaan menestykseen työmarkkinoilla ja sitä kautta korkeampaan tulotasoon.

Jos liikunnan harrastaminen nostaa tulevaa tulotasoa terveysvaikutusten sijaan esimerkiksi parantamalla yksilön suhteellista kilpailuasetelmaa työmarkkinoilla, on tästä seuraava liikunnan lisäämisen yhteiskunnallinen vaikutus vaikeampi tulkita. Liikunnan lisääminen voi silloin parantaa yksilöiden suhteellista kilpailuasetelmaa työmarkkinoilla ilman, että sillä on vaikutusta yhteiskunnan kokonaispalkkasummaan ja sitä kautta tuloverokertymään.

### Liikkumattomuus – onko se valinta?

Laajan tutkimuskirjallisuuden perusteella liikunnan harrastamisen hyödyllisyys yksilön kannalta on selvää. Tutkimustulosten perusteella liikunnan harrastamisella on selvä yhteys parempaan terveyteen ja korkeampaan tulotasoon. Tämän takia onkin yllättävää, miksi niin harva liikkuu suosituksen mukaisesti, vaikka liikunnan lisäämisellä olisi selvä positiivinen vaikutus omaan terveyteen ja tulotasoon. Tästä seuraavat yhteiskunnalliset politiikkasuositukset riippuvat siitä, onko liikuntaa liian vähän harrastavien toiminta rationaalista vai ei.

Hyytinen & Lahtonen (2013) pohtivat tutkimuksessaan, että jos liikkumattomuus on rationaalinen valinta, olisi yhteiskunnallisesti perusteltua kohdistaa vähän liikkuvil-

le henkilöille heidän valinnastaan koituvien terveysongelmien kustannuksia. Jos taas liikkumattomuus ei ole järkipäiväinen valinta, voi olla yhteiskunnallisesti kannattavaa lisätä tietoutta liikkumisen terveyttä edistävästä ja tulotaso kasvatavasta vaikutuksesta.

UKK-instituutin kustannuslaskurissa voi yhtä nappia painamalla katsoa, paljonko arvioidut liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset laskisivat, jos vain 50 prosenttia liikkuisi suosituksia vähemmän nykyiseen 76 prosenttiin verrattuna. Todellisuudessa liikkumattomuuden vähentäminen on paljon vaikeampi kysymys. Samalla se on politiikkasuositusten näkökulmasta tärkein kysymys.

Liikkumattomuuden yhteiskunnallisiin kustannuslaskelmiin liittyy useita epävarmuustekijöitä, mutta vaikka hyväksyttäisiin, että liikkumattomuudella on merkittäviä yhteiskunnallisia kustannuksia, on tärkein kysymys kuitenkin se, mitä asialle voitaisiin tehdä. Silloin liikuntaa lisäämisen ”sosiaalisen investoinnin” näkökulmasta tulisi arvioida yksittäisiä toimenpiteitä

ja vertailla niiden kustannuksia potentiaaliin hyötyihin. Tieto liikkumattomuuden tai esimerkiksi mielenterveysongelmien suurista yhteiskunnallisista kustannuksista ei vielä itsessään auta ongelmien ratkaisemisessa, vaan politiikkasuosituksia varten tulee edetä yksittäisten toimenpiteiden vaikutusarviointiin.

Liikunnan harrastaminen on yksilölle kannattavaa sekä terveyden että mm. tulevan tulotason näkökulmasta. Tutkimusten perusteella onkin helppoa antaa ihmisille suositus liikkuu suosituksen mukaisesti. Yhteiskunnallisten politiikkasuositusten osalta kysymys on kuitenkin vaikeampi. Niihin vastaamiseksi pitäisi tietää yhteiskunnallisten kustannusten lisäksi mitkä tekijät ovat liikkumattomuuden taustalla ja kuinka yksittäisillä toimenpiteillä voitaisiin liikuntaa lisätä.

Käynnissä oleva julkinen keskustelu, jossa yhä useampia julkisia menoeriä ”brändätään” euroissa arvioiduiksi sosiaalisiksi investoinneiksi, menettää osan näiden julkisten menojen perimmäisestä tarkoituksesta. Ei mielenterveyttä edistävien toimenpiteiden viime käden tarkoituksena ole säästää julkisia menoja, vaan parantaa mielenterveyttä. Eikä liikuntaa edistävien toimenpiteiden perimmäisenä tarkoituksena ole säästää terveyskuluissa tai kasvattaa verotuloja, vaan lisätä hyvinvointia. Siksi liikkumattomuuskeskustelussakin kaivattaisiin vähemmän kustannuslaskureita ja enemmän keskustelua toimenpiteistä ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin. Koska liikkunassakin on viime kädessä kyse jostain muusta kuin pelkästä rahasta. ♦

### LÄHTEET

- Hyytinen, A. & Lahtonen, J. 2013. The effect of physical activity on long-term income. *Social Science & Medicine*. 2013 Nov; 96:129-137
- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T. H., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T. & Vasankari, T. 2022. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *J Epidemiol Community Health*. 2022 Jul;76(7):677-684