

Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys

Liikunnan merkitys sekä ihmiselle itselleen että yhteiskunnalle on moneen kertaan tutkimuksilla todettu. Lapsille ja nuorille liikunta luo parhaimmillaan pohjan koko elämän kestäväälle terveydelle. Aikuisiässä hyödyt tulevat lähinnä terveen työkyvyn kautta työtehokkuutena ja vähäisenä työstä poissaolona. Vanhusiässä liikunnan hyöty näkyy iän tuoman rappeutumisen ehkäisynä ja hidastumisena. Kaikissa elämän vaiheissa liikunnan vaikutus on taloudellisesti positiivinen kustannuksia hilliten.

Oleellisinta kuitenkin on liikunnan myönteinen vaikutus ihmiselle itselleen sekä fyysistä että henkistä vireyttä vahvistavana. Kaiken kaikkiaan yhteiskunnan tulisi vahvemmin nähdä liikunnan merkitys ja luoda sen harrastamiseen mahdollisuuksia eri ikäiset liikkujat huomioiden.

Erityisesti iäkkäämmän väestön kohdalla on selvästi parantamisen tarvetta. Koulujen liikuntatilat ja vastaavat ovat nykyään mutkikkaiden nettiyhteyksien ja sähköisten lukkojen takana. Selvä tarve on myös asuinalueiden läheisille turvallisille poluille, tasaisille ”peltoladuille” jne. Luonnostaan liikuntaan soveltuvat yleiset kadut ja kävelytiet ovat talviaikaan usein liukkaita ja paksussa lumisohjossa. Ne eivät rohkaise ulos kävelemään.

Erityisesti yhteisliikunnalla on iso sosiaalinen ja yhteisöllisyyttä vahvistava merkitys. Terve ja vireä ihminen voi vielä olla tutuilleen avuksi ja tuntea itsensä edelleen tärkeäksi yhteiskunnan jäseneksi.

Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri



Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri ry,
Hallituskatu 17 A 6, 13100 HÄMEENLINNA
puh. 0400-635 366
e-mail etela-hame@elakeliitto.fi
www.elakeliitto.fi/etela-hame