



Liikunta työurien pidentäjänä

Suomen Olympiakomitea

20.8.2020

Sisällysluettelo

1	Tiivistelmä	1
2	Elintavat pidempien työurien ja paremman elämänlaadun lähtökohtana	2
2.1	Työkyvyttömyyden ja sairaseläkkeiden syyt	2
2.2	Liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutukset kansanterveyteen ja -talouteen	3
2.3	Tiivistelmä	4
3	Työurien pidentäminen eri elämänvaiheissa	4
3.1	Lapsuus ja nuoruus	4
3.2	Työuran alkupää: opiskelijat	4
3.3	Työkäiset	5
3.4	Tiivistelmä	7
4	Liikunta ja urheilu toimivat kokonaisuutena	7
5	Lähdeluettelo	8

1 Tiivistelmä

- Liikunta on keskeinen työurien pidentämisen väline.
- Liikuntakulttuuri on kokonaisuus, jossa jokaisella osa-alueella on merkitystä: hyviä elintapoja edistää pitkällä aikavälillä koko liikuntakulttuurin kokonaisuus.
- Keskeisiä toimia liikunnan edistämiseksi on koottu liikuntapoliittiseen selontekoon. Poliittisesti olennaista on tämän selonteon mahdollisimman kattava ja vaikuttava toimeenpano. Tämä edellyttää päätöksiä toimista, toimien rahoitusta sekä kattavaa yhteistyötä eri liikuntaa edistävien toimijoiden – järjestöjen, kuntien, valtion, yritysten – välillä.

Tässä muistiossa tuomme esille elintapojen olennaisen merkityksen työurien pidentämisessä ja tuottavuuden lisäämisessä sekä edelleen liikunnan merkityksen elintavoissa. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys työurien näkökulmasta perustelee entistä vaikuttavampia ja kattavampia liikuntapoliittisia toimia. Olennaiset toimet on koottu Liikuntapoliittiseen selontekoon (2018).

Liikkeen lisääminen on merkittävä keino työurien pidentämiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi sekä siten työllisyyden ja julkisen talouden vahvistamiseksi. Se on tutkitusti vaikuttava keino työurien pidentämiseksi.

Työurien pidentäminen on ollut pitkään Suomen hallitusten asialistalla. Se on olennaista myös tällä vaalikaudella (2020-24). Suomella on valtiovarainministerin mukaan tarve vielä tällä vaalikaudella aloittaa valtiontalouden sopeuttaminen noin 5 miljardilla eurolla. Tästä noin puolet tulisi hoitaa työllisten määrän kasvattamisella ja työurien pidentämisellä. Tässä tehtävässä liikunta on ohittamaton keino – erityisesti kun puhutaan kannustavista, hyvinvointia lisäävistä keinoista pakottavien sijaan.

Tämä muistio perustelee kattavan ja vaikuttavan liikuntapolitiikan merkitystä työurien näkökulmasta. Tämä perustelu on olennainen tilanteessa, jossa liikunnan rahoitus valtion budjetin raken-teen vuoksi on haastettuna: rahoitus on sidottu rahapelitoiminnan tuottoihin, joilla on alati laskeva näkymä tuleville vuosille.

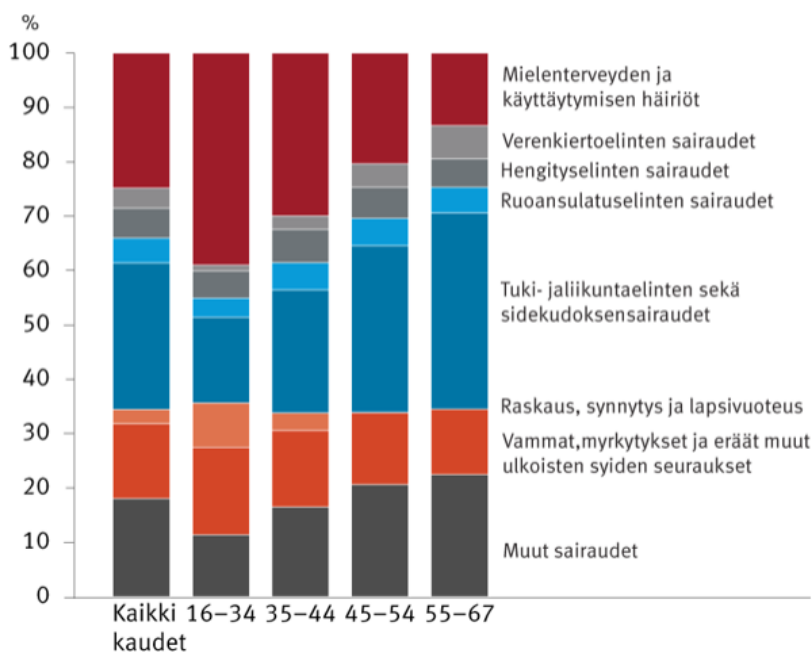
2 Elintavat pidempien työurien ja paremman elämänlaadun lähtökohtana

[Tilastokeskuksen 2019 väestöennusteen](#) mukaan lähivuosikymmeninä yli 65-vuotiaiden osuus maamme väestöstä nousee ja työikäisten sekä alle 15-vuotiaiden osuus pienenee. Työvoiman riittävyyden takaamiseksi tarvitaan aiempaa pidempiä työuria ja tämän mahdollistamiseksi työvoiman pysymistä työkykyisenä. (Tilastokeskus 2019.) Tavoitteella on myönteinen vaikutus myös elämänlaatuun, sillä työkyky merkitsee pääsääntöisesti myös hyvää elämänlaatua esimerkiksi toimintakyvyn myötä.

Työurat pidentyvät keskeltä ja lopusta ennen muuta sairauspoissaoloja sekä -eläkkeitä hillitsemällä. Elintavat ovat molemmissa tapauksissa olennaisen merkittävä tekijä. Terveisiin elintapoihin kuuluu liikunta paitsi arvokkaana itsessään, myös muita hyviä elintapoja vahvistavana. Terveelliset elintavat edistävät vireyttä, työkykyä ja palautumista. Ne myös ehkäisevät työkyvyttömyyttä aiheuttavia sairauksia. Hyvä vireystila ehkäisee myös työtapaturmia. (Laitinen ym. 2018.)

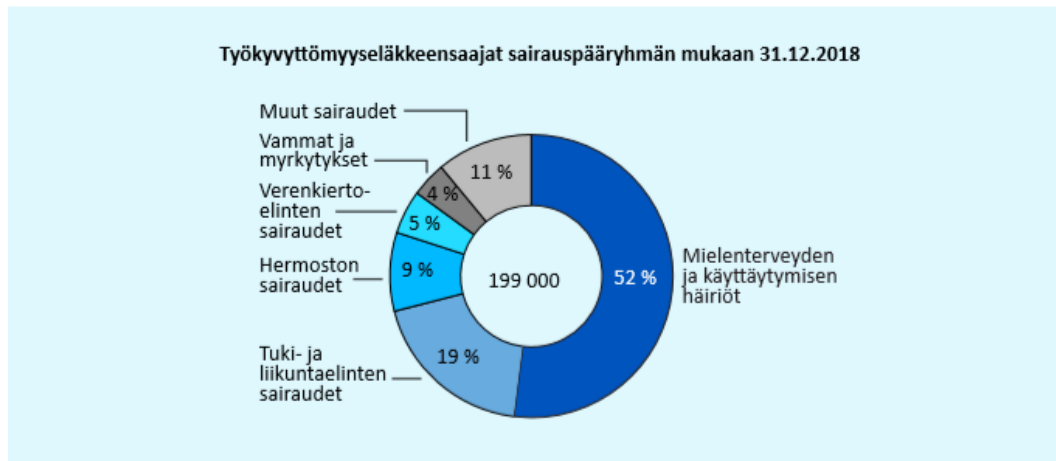
2.1 Työkyvyttömyyden ja sairaseläkkeiden syyt

Tuki- ja liikuntaelinperäiset syyt sekä ja mielenterveyden häiriöt ovat tärkeimmät sekä tilapäisen että pysyvän työkyvyttömyyden aiheuttajat. [Kelan sairasvakuutustilaston](#) mukaan [sairauspäiväraha](#) alkoi vuoden 2019 aikana yhteensä 308 500. Niistä suurin osa (27 %) alkoi tuki- ja liikuntaelinten sairauksien perusteella. Seuraavaksi yleisin syy sairauspäivärahauden alkamiselle olivat mielenterveyden häiriöt, joiden perusteella alkoi 25 % kausista.



Kuvio 1. Vuonna 2019 alkaneet sairauspäivärahakaudet sairauspäryhmittäin ja ikäryhmittäin (Kela 2020).

Mielenterveyden häiriöiden takia alkaneiden kausien määrä kasvoi edellisvuodesta peräti 16 %. Nuorilla työntekijöillä alle 35-vuotiaiden ikäryhmässä 39 % kausista oli mielenterveysperusteisia, kun taas 55–67-vuotiaiden ikäryhmässä suurin osa (36 %) kausista alkoi tuki- ja liikuntaelinten sairauksien vuoksi. (Kela 2020.)



Kuvio 2. Työttömyyseläkkeensaajat sairauspäryhmän mukaan (Eläketurvakeskus 2019, 10).

[Eläketurvakeskuksen tilastojen](#) mukaan työkyvyttömyyseläkkeen saajia oli vuoden 2018 lopussa 199 000. Heidän osuutensa 16–64-vuotiaista oli kuusi prosenttia. (Eläketurvakeskus 2019.)

2.2 Liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutukset kansanterveyteen ja -talouteen

[Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen mukaan](#), menetetyn työpanoksen suorat ja välilliset kokonaiskustannukset ovat **24,35–24,85** miljardia euroa vuodessa. Kustannukset koostuvat sairauspoissaoloista, presenteismistä ja työkyvyttömyydestä, työtapaturmista, ammattitaudeista sekä terveydenhuoltomenoista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

[UKK-instituutin koordinoiman selvityksen mukaan](#) fyysisen aktiivisuuden vähäisyys aiheuttaa lisäkustannuksia terveydenhuollon suorissa kustannuksissa sekä tuottavuuskustannuksissa. Lisäksi se aiheuttaa kustannuksia ikääntyvien koti- ja laitoshoidossa, syrjäytymisen kustannuksia sekä sosiaalietuuksien lisäkustannuksia. **Yhteensä kyseiset kustannukset ja tuottavuuden menetykset ovat 3.2–7.5 miljardia euroa.** Liikkumisella voidaan ehkäistä kroonisia sairauksia, kuten tyyppin 2 diabetesta, rintasyöpää, paksusuolen syöpää, sepelvaltimotaudin ja ennenaikaisen kuoleman riskiä. Liian vähäinen fyysinen aktiivisuuden on todettu myös lisäävän esimerkiksi masennuksen riskiä ja

selkäsairauksia. (Vasankari & Kolu 2018.) Liikkumattomuus onkin [WHO:n mukaan](#) jo neljänneksi suurin itsenäinen kuoleman riskitekijä muiden elintapoihin liittyvien riskien joukossa (WHO 2009).

Liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa kaikkia tärkeimpiä työkykyä uhkaavia sairauksia. (Liikunta: Käypä hoito –suositus, 2016). Liikunta edesauttaa stressinhallintaa ([Föhr 2016](#)). Liikunta edesauttaa terveenä ja toimintakykyisenä pysymistä ja sen avulla voi vähentää ja hidastaa vanhenemisen tuomia muutoksia. (ks. [UKK-instituutti 2020](#)).

2.3 Tiivistelmä

Työvoiman riittävyden takaamiseksi tarvitaan aiempaa pidempiä työuria ja tämän mahdollistamiseksi työvoiman pysymistä työkykyisenä. Menetetyn työpanoksen suorat ja välilliset kokonaiskustannukset ovat **24,35–24,85** miljardia euroa vuodessa. Yhteensä liian vähäisen liikunnan kustannukset ja tuottavuuden menetykset ovat 3,2–7,5 miljardia euroa. Liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa kaikkia tärkeimpiä työkykyä uhkaavia sairauksia.

3 Työurien pidentäminen eri elämänvaiheissa

3.1 Lapsuus ja nuoruus

Liikuntatottumukset alkavat muovautua jo varhaislapsuudessa. [Lasten ja nuorten liikunnan tuloskortti 2018](#) osoittaa, että vain noin kolmannes suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu liikunta-suositusten mukaisesti vähintään tunnin reippaasti päivässä (Likes 2018). Vanhempien liikuntatottumukset vaikuttavat heidän lastensa liikunta-aktiivisuuteen aina keski-ikään saakka ([Kaseva ym. 2017](#)). Myös [Nuorisobarometrissa 2012](#) ilmenee, että aktiivisesti liikkuvien vanhempien lapset liikkuvat muita aktiivisemmin (Myllyniemi 2012, 56-57).

Lapsuuden ja nuoruuden vapaa-ajan liikunta on yhteydessä koulumenestykseen ja koulutus- ja työuriin aikuisena. Lasten ja nuorten liikunta ja siihen panostaminen voivat näin toimia investointina, joka näkyy vielä vuosikymmenien päästä koulutus- ja työurilla. ([Kari 2018.](#))

3.2 Työuran alkupää: opiskelijat

Liikunnalla on myönteinen vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin, jaksamiseen ja opinnoissa etene- miseen (mm. [Uusimäki 2007](#)). Edistämällä liikuntaa luodaan opiskelijoille edellytykset vuosittaisen

opintopistekertymän kartuttamiselle sekä valmistumiselle tavoiteaikataulussa, mikä pidentää työuria niiden alkupäästä (Saari 2013).

Korkeakoulut ovat koulutusjärjestelmän viimeinen instituutio, joka tavoittaa suuren osan ikäluokasta. Liikunnalla parannetaan oppimista ja psyykkistä terveyttä, mikä luo pohjan elinikäiselle oppimiselle. Liikunnalla ja hyvällä työkyvyllä on vaikutuksia myös valmistumisen jälkeiseen työllistymiseen. Korkeakoulujen järjestämillä liikuntapalveluilla pystytään erityisesti tavoittamaan vähän liikkuvia. (Hult 2019, [Kemppainen 2011.](#))

Suuri osa ammattiin opiskelevista valmistuu ammatteihin, jotka ovat fyysisesti raskaita. Toisen asteen nivelvaiheessa liikkumisen määrä kuitenkin merkittävästi pienenee: aktiivisten liikkujien määrä puolittuu yläkoulusta ammatilliseen koulutukseen siirryttäessä ja vähän liikkuvien osuus nelinkertaistuu (Likes 2019). Tämä aiheuttaa pitkällä aikavälillä muun muassa sosioekonomisia terveyseroja. Koulutuksen järjestäjiä tulisikin kannustaa tukemaan fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen.

Liikunta luo yhteisöllisyyttä ja auttaa myös kansainvälisten tutkinto-opiskelijoiden kotoutumisessa ja työllistymisessä Suomeen ([Ala-Kauhaluoma ym. 2018](#)). Liikunta on nähtävissä investointina inhimilliseen pääomaan.

3.3 Työikäiset

Työikäisillä liikunta merkitsee hyvää työkykyä ja työssä viihtymistä ja vähäisiä sairauspoissaoloja. Työterveyslaitoksen julkaisemiin [terveyden edistämisen suosituksiin työpaikoille](#) on koottu kattavasti tutkimukseen perustuva näyttö erilaisten interventoiden ja niissä hyödynnettyjen keinojen kuten liikuntaharjoitteiden yhteyksistä erilaisissa töissä työkykyyn, sairauspoissaoloihin ja niin edelleen. (Laitinen ym. 2018.)

Hyvin toteutettu yhdessä liikkuminen lisää työpaikan yhteishenkeä ja tukee hyvää ikäjohtamista. Elintapoihin vaikuttamiseksi tieto ja koulutus eivät yksin riitä, ja ammattilaisten tuen lisäksi tarvitaan työyhteisön ja vertaisten tukea (Laitinen ym. 2018).

Liikunta voi tukea myös maahanmuuttajien kotoutumista. Liikuntatoimintaan osallistumista on perusteltu muun muassa osallisuuden, työllistyvyyden ja sosiaalisten suhteiden kehittymisellä.

(OKM 2010.) Maahanmuuttajien työurilla ja ansioilla on merkitystä myös julkisen talouden näkökulmasta. Suurin osa maahanmuuttajista on nuoria ja näin ollen heidän työllistymisellään on positiivinen vaikutus huoltosuhteeseen. (Busk ym. 2016.)

Työnantajat voivat tukea työntekijöitä paitsi taloudellisesti omaehtoiseen vapaa-ajan liikuntaan myös tarjoamalla sopivia liikuntaryhmiä ja liikunnan olosuhteita työpaikalla. Työelämän ulkopuolella olevien kohdalla korostuu kunnallisen terveys- ja sosiaalitoimen/maakunnallisen sote-keskuksen ja kunnan liikuntatoimen ja liikuntapalveluiden tuottajien välinen yhteistyö.

Henkilöstöliikuntabarometrin 2019 perusteella jopa 85 % työpaikoista tukee henkilöstönsä liikunnasta, mutta vain joka neljännellä työpaikalla on järjestettyjä tukimuotoja terveytensä kannalta riittämättömästi liikkujille. Usein myös jo valmiiksi liikunnallisesti aktiiviset hyödyntävät työnantajan tarjoaman tuen. Näistä työpaikoista joka kolmas on hyödyntänyt urheiluseurojen tai liikuntajärjestöjen liikuntapalveluita. (Olympiakomitea 2019.) Jotta liikunnan edistäminen ei jäisi yksittäisten työpaikkojen valvutuneisuuden varaan ja myös terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan, tarvitaan kohdennettuja toimenpiteitä, rakenteellisia keinoja ja taloudellisia kannusteita ohjata työpaikkoja yhä aktiivisemmin ottamaan liikunnan mahdollisuudet huomioon osana työkyvyn ja -turvallisuuden edistämistä.

Työmatkaliikunta kävellen tai pyöräillen on ajankäytön kannalta hyvä mahdollisuus saavuttaa suositusten mukainen viikoittainen minimimäärä kestävyysliikuntaa (UKK-instituutti 2019). **Nyt suositus täyttyy vain noin viidenneksellä työikäisistä.** Liikunnan sovittaminen arkeen korostuu varsinkin työuran keskivaiheilla. Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelman (Jääskeläinen 2018) mukaisia ja mahdollistavia investointeja, asenteisiin vaikuttamista ja muita toimenpiteitä on tärkeää jatkaa myös tulevina vuosina.

Liikuntaneuvonta ja muihin elintapoihin liittyvä ohjaus ja neuvonta on terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä yksilöllisessä ohjauksessa ammattilaisen kanssa Liikuntaneuvonnan palveluketju muodostuu asiakkaan tavoittamisesta ja tunnistamisesta, liikunnan puheeksi ottamisesta, ohjaamisesta palveluiden pariin, tapaamisista ja yhteydenotoista ammattilaisen kanssa sekä ohjaamisesta matalan kynnyksen liikuntapalveluiden ja omatoimisen liikunnan pariin. (Tuunanen ym. 2016, 13.) Työssä olevien kohdalla työterveyshuolto on keskeisessä roolissa liian vähäisesti liikkuvan tunnistamisessa ja ohjaamisessa.

3.4 Tiivistelmä

Lasten ja nuorten liikunta ovat investointeja, jotka näkyvät vielä vuosikymmenien päästä koulutus- ja työurilla. Liikunnalla on myönteinen vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin, jaksamiseen ja opinnoissa etenemiseen. Liikuntamahdollisuuksien tasaaminen tasaa myös sosioekonomisia terveyseroja. Liikunta on nähtävissä investointina inhimilliseen pääomaan.

Työikäisillä liikunta merkitsee hyvää työkykyä ja työssä viihtymistä ja vähäisiä sairauspoissaoloja. Hyvin toteutettu yhdessä liikkuminen lisää työpaikan yhteishenkeä ja tukee hyvää ikäjohtamista.

4 Liikunta ja urheilu toimivat kokonaisuutena

Liikunta ja urheilu toimivat kokonaisuutena. Liikuntakulttuurissa eri osatekijät tukevat toisiaan. Näin ollen työurien pidentämisessä liikunnan lisäämisellä ja elintapoja parantamalla ei ole kestävä jättäytyä yksinomaan täsmätoimien varaa, vaikka esimerkiksi eri ikävaiheiden liikunnan lisäämiseen kohdistuvat ohjelmat, kuten Liikkuvat-kokonaisuus, ovat tärkeitä.

Pitkällä aikavälillä kyse on kokonaisuudesta. Liikuntaohjelmat, liikuntaolosuhteet ja yhdyskuntasuunnittelu ja työnantajien kannustimet liikkeen lisäämiseen työn yhteydessä luovat edellytyksiä omatoimiselle liikunnalle. Seuratoiminta luo mahdollisuuksia liikuntaharrastamiselle ja tuottaa koko yhteiskuntaan liikunnan osaajia. Jos seura-apparaatti näivettyy, vähitellen vähenevät osaajat ja motivoituneet muilla liikunnan edistämisen alueilla – myös työyhteisöissä. Huippu-urheilullakin on roolinsa: iso osa seuratoimijoista motivoituu toimintaan kilpa- ja huippu-urheiluperusteisesti.

E erityisiä keinoja työuria pidentävän liikunnan voivat olla järjestöjen tuki, liikunnan palveluketjut, liikuntaolosuhteiden kehittäminen, Liikkuvat-ohjelmakokonaisuus ja muut toimet.

Seuratoiminta ei ole vain lasten ja nuorten harrastus- ja kilpailutoimintaa. Aikuisväestöstä (15–74-vuotiaat) 13 % eli 550 000 ihmistä harrastaa liikuntaa urheiluseurassa ([Mononen ym. 2019, 16](#)). Muutokset väestön ikärakenteessa näkyvät myös seuratoiminnan tarjonnassa. Työikäisten liikkujien lisäksi yhä useampi urheiluseura tarjoaa mielekkään liikuntaharrastuksen ja sosiaalisen yhteisön ikääntyneille, joista osa voi olla edelleen myös työelämässä mukana. ([Koski & Mäenpää 2018](#).)

Liikuntakulttuuria on syytä kehittää sen itseisarvon sekä hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden, viihtymisen ja elämysten lisäksi siksi, että liikunta ja urheilu edistävät työllisyyttä, työuria ja tuottavuutta kokonaisuutena.

5 Lähdeluettelo

Ala -Kauhaluoma, M., Pitkänen, S., Ohtonen, J. & Ramadan, F. 2018. Monimenetelmäinen tutkimus kotouttamistoimenpiteiden toimivuudesta. Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2018. Viitattu 13.8.2020. https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/trvj_1+2018.pdf

Busk, H., Jauhiainen, S., Kekäläinen, A., Nivalainen, S. & Tähtinen, T. 2016. Maahanmuuttajat työmarkkinoilla – tutkimus eri vuosina Suomeen muuttaneiden työurista. Eläketurvakeskuksen tutkimuksia 06/2016. Viitattu 18.8.2020. https://www.kela.fi/documents/10180/1169652/160914+Maahanmuuttajat_tyomarkkinoilla.pdf

Eläketurvakeskus 2019. Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2018. Viitattu 12.8.2020. www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138681/Tilasto-suomen-elakkeensaajista-2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Föhr, T. 2016. The Relationship between Leisure-time Physical Activity and Stress on Workdays with Special Reference to Heart Rate Variability Analyses. University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health 247. Viitattu 13.8.2020. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51713/978-951-39-6794-9_vaitos20161104.pdf?sequence=1&isAllowed=y Fö

Hult, M. 2019. Work ability and health of unemployed persons: Focusing on promoting factors. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences, no 525. Viitattu 13.8.2020. https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-3165-8/urn_isbn_978-952-61-3165-8.pdf

Jääskeläinen, S. (toim.) 2018. Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 5/2018. Viitattu 14.8.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160720/LVM_5_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kari, J. 2018. Liikunta elämäntulussa ja työurat. Liikunta & Tiede lehden julkaisu 2018:1. Viitattu 14.8.2020. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2018/lt_1-18_9-13_lowres.pdf

Kaseva, K., Hintsu, T., Lipsanen, J., Pulkki-Raback, L., Hintsanen, M., Yang, X., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. 2017. Parental Physical Activity Associates With Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study. Journal of Physical Activity and Health, 14(7), 520-531. Viitattu 14.8.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230826/Kaisa_Kaseva_liite3.pdf?sequence=1

Kela 2020. Kelan sairausvakuutuslilasto 2019. Viitattu 12.8.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/317245/Kelan%20sairausvakuutuslilasto%202019.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Kempainen, T. 2011. Miten liikuttaa Aaltoa? Kyselyyn pohjautuvia huomioita vähäisestä liikunnan harrastamisesta. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs. Työpaperi 4/2011. Viitattu 13.8.2020. <https://docs.google.com/file/d/0Bwmvs3pV4wGtNXZKT1RDVWF5SIE/edit>

Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Viitattu 18.8.2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laitinen, J., Turpeinen, M., Korkiakangas, E., Kaksonen, T., Oksanen, T., Saimi, A., Luca, S. & Ahola, S. 2018. Mars matkalle! – Terveyttä työpaikoille. Työterveyslaitoksen terveyden edistämisen suositukset työpaikoille. Viitattu 14.8.2020. https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/11/Terveysten-edistamisen-suositukset-tyopaikoille_sivuttain_TULOSTUS.pdf

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. Viitattu 14.8.2020. www.kaypa-hoito.fi

Likes-tutkimuskeskus 2019. Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimus 2017–2018 Likes.

Likes 2018. Tulokortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Viitattu 14.8.2020. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tulos-kortti2018_FI_PDF_150.pdf

Mononen, K., Blomqvist, M., Hakamäki, M., Laine, K. & Mäkinen, J. 2019. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa: J. Mäkinen (toim.) Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUn julkaisusarja, nro 67. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 8-27. Viitattu 18.8.2020. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf

Myllyniemi, S. (toim.) 2012. Nuorisobarometri 2012: Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 127, verkkojulkaisuja 53. Viitattu 14.8.2020. https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf

OKM 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Kehittämisohjelma maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:16 Viitattu 18.8.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75577/tr16.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Olympiakomitea 2019. Henkilöstöliikuntabarometri 2019. Olympiakomitean julkaisusarja 10/2019. Viitattu 18.8.2020. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/dlm_uploads/2019/10/311b2af7-henkilostoliikuntabarometri-2019.pdf

Saari, J. 2013. Opintojen sujuvuus. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö 41/2013. Viitattu 13.8.2020. <https://docs.google.com/file/d/0Bwmvs3pV4wGta0o2UUZLWVEwdGM/edit>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Menetetyn työpanoksen kustannus. Viitattu 12.8.2020. <https://stm.fi/documents/1271139/1332445/Menetetyn+työpanoksen+kustannus+2+%282%29+%282%29.pdf/63af9909-0232-474d-bf2e-aa4c50936c33>

Tilastokeskus 2019. Syntyvyyden lasku heijastuu alueiden tulevaan väestökehitykseen. Viitattu 12.8.2020. https://www.stat.fi/til/vaenn/2019/vaenn_2019-09-30_tie_001_fi.html

Tuunanen, K., Puurunen, A., Malvela, M. & Kivimäki, S. 2016. Laatua liikuntaneuvontaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 313. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Viitattu 18.8.2020. www.kkiohjelma.fi/filebank/2032-Laatua_liikuntaneuvontaan_FINAL.pdf

UKK-instituutti 2020. Ikääntyminen ja liikunta. Viitattu 18.08.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/ikaantyminen_ja_liikunta

UKK-instituutti 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 14.8.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>.

Uusimäki, H. 2007. Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa. Selvitys korkeakouluopiskelijan liikuntamahdollisuuksista opiskeluympäristössä 2007. Opiskelijoiden liikuntaliitto sarja A 6/2017. Viitattu 13.8.2020. <https://www.slideshare.net/otusowl/2007-liikunnan-mahdollisuus-korkeakouluissa>

Valtioneuvosto 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Viitattu 14.8.2020. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf

Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018. Viitattu 14.8.2020. <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>

World Health Organization 2009. Global health risks mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization. Viitattu 12.8.2020. https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf