



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN

Perhe liikkuu yhdessä!

Ti 1.10.2024 klo 13:30–15
Teams

Milla Dahl
Master of Health Care
ODL Liikuntaklinikka



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus**

DIAK

ODL

Muistathan

Lapset ovat pieniä olentoja, jotka innostuvat helposti ja nauttivat leikkimisestä, touhuamisesta, ihmettelystä ja tutkimisesta. Heidät on luotu liikkumaan.

Mikä lapsia pitää paikallaan?

Aikuiset. Saatamme tiedostamatta sitoa heitä paikoilleen, kun haluamme suojella heitä.

Lasta ei tarvitse aina kieltää, jos hän hyppii hiekkalaatikolla tai kiipeilee puissa. Lapsi saa heittää palloa pihalla tai juosta metsässä. Kokeilemalla lapsi oppii uusia taitoja, jotka tukevat häntä tulevaisuudessa.

Liikkumiseen haluamme kannustaa. Lapsen ei tarvitse 3-4-vuotiaana urheilla eikä harrastaa liikuntaa. Hän saa leikkiä, touhuta, hyppiä, heittää, juosta ja kiipeillä.

Aikuiset opettavat lapsille tavat, onko lapsi aikuisen toiminnan peili?



KOHDE HYVINVOINTI- OSAAMISTA KUNTIIN



- **Toteuttajaorganisaatiot:**
 - Diakonia-ammattikorkeakoulu (pää toteuttaja)
 - ODL Liikuntaklinikka (osatoteuttaja)
- **Rahoittaja:** ESR+ (Euroopan sosiaalirahasto)
- **Toimintalinja 4:** Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
- **Erityistavoite 4.2** Uutta osaamista työelämään
- **Toiminta-aika:** 1.11.2023-31.10.2025
- **Toiminta-alue: Pohjois-Pohjanmaa**
 - Utajärvi, Oulainen, Muhos, Merijärvi, Alavieska, Kuusamo, Haapajärvi, Haapavesi, Siikajoki, Nivala, Pyhäntä, Taivalkoski, Kärsämäki, Reisjärvi, Ylivieska, Pyhäjoki

- **Tavoitteena vahvistaa** kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden osaamista lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa.
 - Mielen hyvinvointi
 - Liikkuminen
 - Ravitsemus
 - Lepo ja palautuminen
 - Päihteiden käytön ehkäisy
- **Vahvistaa** HYTE-toimijoiden yhteistyötä hankekuntien sisällä, kuntien välillä sekä suhteessa hyvinvointialueeseen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Sisältö

- Ennakkotehtävä
- **Alle kouluikäisten lasten liikkumisen suositukset**
 - Liikkumisen hyvinvointivaikutukset lapselle
 - Lapsen liikkumisen polku
 - Lasten liikkumattomuus
- **Lasten ja perheiden liikkumisen nykytila**
- **Soveltava liikkuminen**
- **Liikkuminen ja monikulttuurisuus**
- Jälkitehtävä



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL 

Ennakkotehtävä

- Tutustu alle kouluikäisten lasten ja aikuisten liikkumisen suosituksiin ([Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset - UKK-instituutti](#) (ukkinstituutti.fi))
- UKK-instituutin sivuilla on paljon hyvää materiaalia, käytä hetki aikaasi ja tutustu sivujen sisältöön.
- Lisää vinkkejä löydät Liikkuva Perhe (www.liikkuvaperhe.fi) tai Liikkuva Varhaiskasvatus-sivustolta (<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/>)



Alle kouluikäisten lasten liikkumisen suositukset

- **Alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset** (UKK-instituutti, 2021)
 - Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista: kaksi tuntia kevyttä liikuntaa ja reipasta ulkoilua sekä tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta.
 - Lapselle on luonteenomaista aktiivinen toiminta, siksi pitkittyneitä yli yhden tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla (esim. leikki)
 - Lapsen tulee saada harjoitella päivittäin motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä, kaikkina vuodenaikoina.
 - Lepohetki kuuluu jokaiseen päivään, myös lapselle.
 - Levätessä tapahtuu myönteisiä ja hyödyllisiä asioita, kuten oppimista, lukemista, kirjoittamista, ajattelua, rentoutumista sekä seurustelua ystävien ja perheen kanssa (Neuvokas Perhe, 2023).
- **Liikkuva Varhaiskasvatus** (Mehtälä ym., 2023)
 - Suosittelee varhaiskasvatuspäivään sisältyvän vähintään 2 tuntia monipuolista liikkumista
 - Tämä on 2/3 koko päivän suosituksista
 - **Perheille jäisi kotiin 1/3 liikkumisen suosituksen täyttämisestä eli 1 tunti**



Suosituksista poimittua, mitä tarkoittavat lapsen kannalta?

- **Kevyt liikkuminen/liikunta**
 - Kävely, pallonheitto, keinuminen, tasapainoilu
 - Rauhallisia arjen touhuiluja ovat rakennuspalikoilla leikkiminen, tutkiminen, vaatteiden pukeminen, ruokailu..
- **Reipasta ulkoilua/liikuntaa**
 - Reipas liikkuminen hengästyttää lievästi
 - Metsäretkeily, polkupyöräily, luistelu, kelaaminen pyörätuolilla
- **Vauhdikas fyysinen aktiivisuus**
 - Rasittava liikkuminen hengästyttää selvästi
 - Hippaleikit, trampoliini, hyppely, kiipeily, uinti, hiihto
- **Paikallaanolo**
 - Seisominen, istuminen, makaaminen
- **Motoriset perustaidot**
 - Kehon osilla toteutettuja opittuja liikkeitä, perusta kaikelle liikkumiselle ja arjen taidoille (juokseminen, hyppiminen, heittäminen, kiipeileminen..)



Liikkumisen hyvinvointivaikutukset lapsen kannalta

- Päivittäinen liikkuminen on tärkeää lapsen terveelle kasvuille ja kehitykselle

Onnistumisen kokemuksia ja tukea
terveen itsetunnon kehittymiseen

Oppii liikkumisen tavan
elämäänsä

Ruoka maistuu paremmin

Liike on lääke!

Oppii vuorovaikutustaitoja

Luuston kehittyminen

Energiaa kuluu

Uusia ystäviä

Parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön
kuntoa

Yhdessä oloa perheen kanssa

Lievittää stressiä ja ahdistusta

Auttaa nukkumaan paremmin

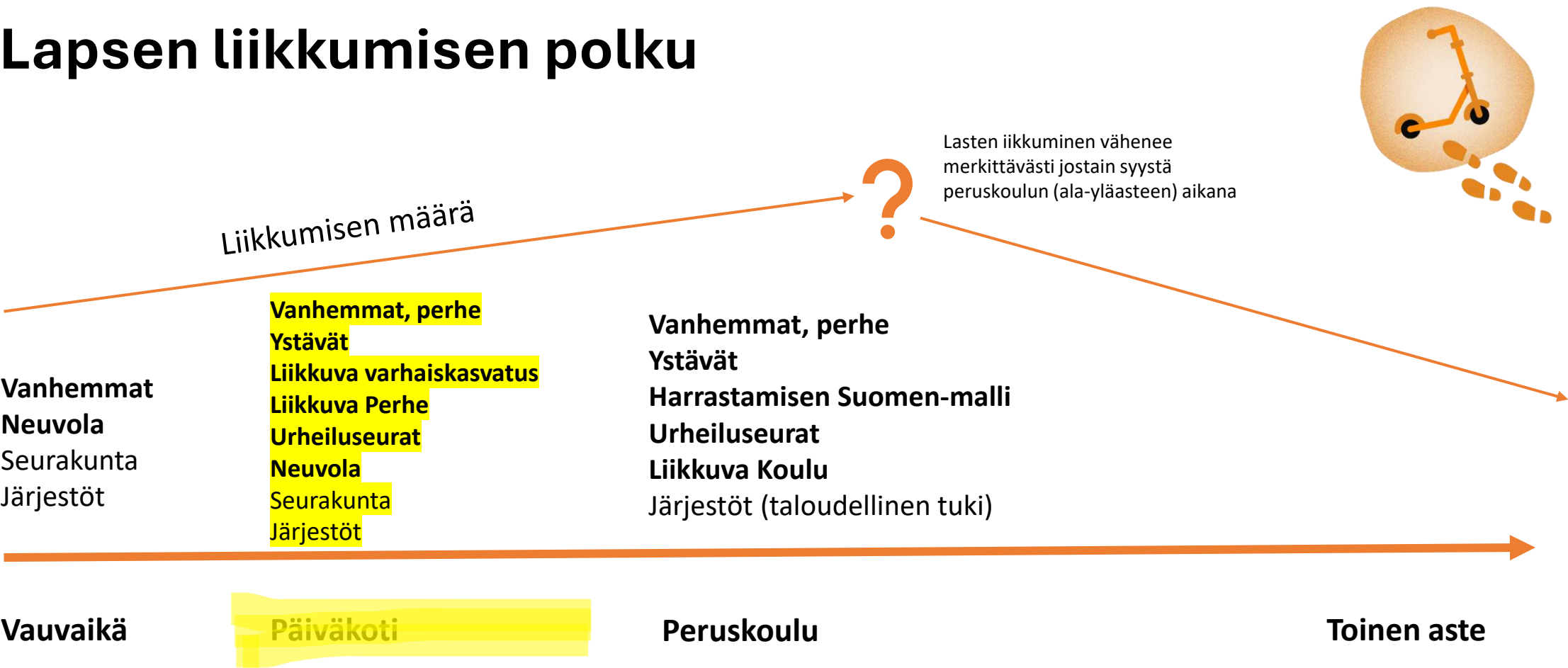


Edistää oppimista, muistia ja
ongelmanratkaisukykyä

Lihaskunto paranee

Motoristen taitojen kehittyminen

Lapsen liikkumisen polku



Ympäristö vaikuttaa lapsen liikkumisen kehitykseen



Mikä vaikuttaa lapsiperheiden liikkumattomuuteen?



- **Aika, voimavarojen rajallisuus ja saamattomuus** (Suomen Latu ry, 2021)
 - Perheliikunnan suurimmaksi haasteeksi koetaan huoltajien työ (ajanpuute), voimavarojen rajallisuus ja saamattomuus
 - Lapsiperheissä, joissa perheliikuntaa ei harrasteta, syyt olivat ajanpuute, liikkuminen ei kiinnosta, ideoiden puute, kuinka liikuntaa voisi harrastaa
- **Ruudut ja pelit** vähentävät alle kouluikäisten lasten liikuntamääriä päivän aikana (STT, 2023).
- **Liikkumisen määrä vähenee iän karttuessa** (THL, 2024B)
 - Viikoittainen liikuntamäärä laskee selkeästi alakouluikäisistä peruskouluikäisiin ja edelleen lukio- ja ammattikouluikäisiin (THL, 2023)
 - Terve Suomi -tutkimuksen mukaan 46 % suomalaisista yli 20-vuotiaista miehistä ja 38 % naisista liikkuu terveystieteen suositusten mukaisesti
- **Sosioekonominen tausta** (THL, 2024B)
 - Ihmisten taloudellisella tilanteella, perheoloilla sekä koulutustaustalla on vaikutusta suomalaisten liikuntatottumuksiin. Korkeakoulutetut ja hyvätuloiset työkäiset liikkuvat vapaa-ajalla enemmän ja useammin kuin heikomman sosioekonomisen aseman omaavat.
 - Lisäksi matala koulutustaso on yhteydessä fyysisesti raskaaseen työhön. Vanhempien sosioekonomisella asemalla on vaikutusta myös lasten fyysisen aktiivisuuden määrään.

Lasten liikkumisen nykytila, alle kouluikäiset

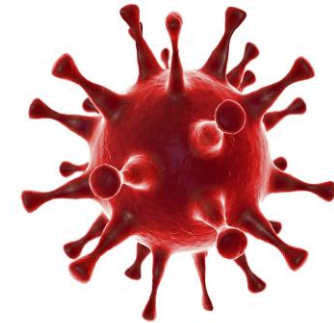


- **Piilo-tutkimus (2023) Lähes 80% alle kouluikäisistä lapsista liikkuu suositusten mukaisesti**
 - Fyysisen aktiivisuuden suositus toteutui pojilla yleisemmin kuin tytöillä
 - Ikähaitarissa 4-6-vuotiaat lapset, heistä vanhemmat liikkuvat enemmän kuin nuoremmat
 - Kaupunkiympäristöissä liikuttiin enemmän kuin maaseudulla tai taajamissa
 - Suositus täyttyi paremmin varhaiskasvatuspäivänä kuin vapaapäivänä
- **Tuloskortti 2022 (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa- selvitys)**
 - Varhaiskasvatukseen lapsia Pohjois-Pohjanmaalla 19 740 (8,4% koko maasta)
 - Noin puolet (51 %) 4–6-vuotiaiden huoltajista ilmoittaa, että heidän lapsensa harrastaa jotain ohjattua liikuntaa.
 - Ulkoilua kertyy 2–6-vuotiaille arkipäivinä keskimäärin 1,3 tuntia ja viikonloppun päivinä 1,8 tuntia (pojat ulkoilevat hieman tyttöjä enemmän)
- **Perheliikuntabarometri (2021)**
 - Suomalaiset lapsiperheet haluavat liikkua yhdessä
 - 92% lapsiperheistä harrastaa omatoimista perheliikuntaa
 - **Vain puolet liikkuvat yhdessä säännöllisesti**
 - Yhdessä liikkuminen merkitsee yhteistä aikaa perheelle
 - Motivaatio syntyy halusta mahdollistaa liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa kuten tehdä asioista yhdessä ja pitää hauskaa
 - Yhdessä harrastetaan arkiliikuntaa (kävely, koti- ja pihatyöt sekä pyöräily)
 - Ohjattua perheliikuntaa harrastaa vain ¼ perheistä

Lasten liikkumisen nykytila

- **Covid-19- vuodet, 2020-2022**

- Lasten ja nuorten liikkuminen väheni pandemian aikana
- Ero oli merkittävä arkipäivinä (koulupäivien ja koulumatkan vähentyminen)
- Nuoret jakautuivat enemmän vähän liikkuviin ja aktiivisesti liikkuviin
- **Toimintarajoitteisilla nuorilla liikkuminen vähentyi muita yleisimmin**
- Pandemia ei vaikuttanut merkittävästi lasten ja nuorten fyysiseen toimintakykyyn kansallisella tasolla
 - Fyysinen toimintakyky yhtä heikkoa
 - Ylipaino lisääntyi vähän



Tuloskortti, 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa.

Lapsiperheiden soveltavan liikkumisen nykytila

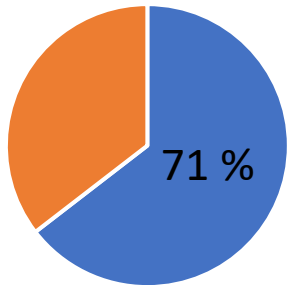


- **Soveltava liikunta (erityisliikunta) tarkoittaa** sellaisten ihmisten liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.
 - Soveltaminen voi tarkoittaa esimerkiksi apuvälineiden käyttöä liikunnassa, ohjeiden ja sääntöjen yksinkertaistamista ja liikuntaan liittyviä rajoituksia (UKK-instituutti, 2024B).
- **Soveltavan liikunnan piiriin** kuuluu noin 15 % koko Suomen väestöstä (Ala-Vähälä ym. 2021)
 - 70 % ei yllä terveysliikuntasuosituksiin
- **Soveltavaa liikuntaa järjestävät** kuntien liikuntatoimet, järjestöt, sote-laitokset ja koulut
 - Etenkin ohjattua soveltavaa liikuntaa kannattaa toteuttaa kunnan, kuntien, järjestöjen, seurojen ja yksityisten toimijoiden yhteistyönä
- **Soveltavan liikunnan kohderyhmille** esteetön kodin lähiympäristö ja lähiliikuntapaikat ovat erityisen tärkeitä
 - Liikuntapaikkojen esteettömyys on yksi tasa-arvoisen liikunnan harrastamisen perusedellytys (UKK-instituutti, 2024B).
- **Palveluiksi kunnissa määritellään** soveltavan liikunnan liikuntaryhmät, vertaisohjaajien johdolla toimivat ryhmät, soveltava liikuntaneuvonta sekä omatoiminen liikkuminen siten, että kunnat lainaavat liikunnan apuvälineitä tai muuten tukevat liikunnan harrastamista (esim. liikkumisen alennuskortit)
- **Palvelujen tilanne** on parantunut puolessa kunnista, ja puolet kunnista arvioi tilanteen pysyneen viime vuosina ennallaan (Ala-Vähälä ym. 2021)

Lapsiperheiden soveltavan liikkumisen nykytila

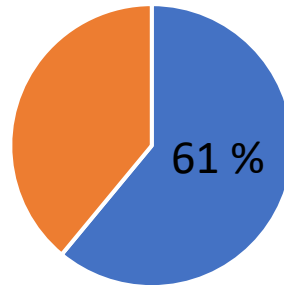
- **Lapsista ja nuorista joka viidennellä on jokin liikkumista vaikeuttava toimintarajoite**
 - Liikkuvat usein vähemmän kuin muu väestö
 - Toimintarajoitteiset henkilöt liikkuvat omatoimisesti erityisesti kodin läheisyydessä kevyen liikenteen väylillä ja puistoissa.
 - Tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat
 - Heikoimmin suositukseen yltyvät lapset ja nuoret, jotka kokevat psyykkisiä sekä sosiaalisia toimintarajoitteita
 - Vanhemmilla suuri vastuu liikkumisesta

4-vuotiaat



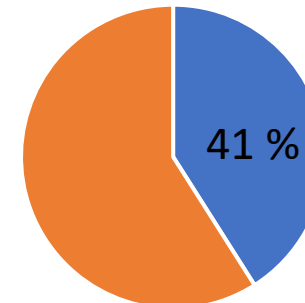
- Liikkuu kotiloissa yli tunnin päivässä
- Liikkuu vähemmän kuin tunti päivässä

4-vuotiaista



- Käyttää leikki- ja liikuntapaikkoja viikottain
- Käyttää leikki- ja liikuntapaikkoja vähemmän

4-vuotiaista



- Osallistuu viikottain ohjattuun toimintaan
- Osallistuu vähemmän ohjattuun toimintaan

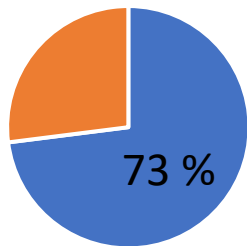
Monikulttuurillisten perheiden liikkumisen nykytila

- **FinMonik-tutkimus, 2020**

- **Suomeen muuttaneilla haasteita** voivat tuottaa esimerkiksi kielelliset rajoitteet sekä tieto saatavilla olevista palveluista ja liikenneyhteyksistä
- **Käsitykset** terveydestä, liikunnasta ja liikuntaan liittyvistä loukkaantumisriskeistä voivat vähentää kiinnostusta liikuntaa kohtaan
- **Ulkomaalaistaustaisista miehistä ja naisista neljäsosa** ei harrastanut liikuntaa vapaa-ajallaan.
 - Maahanmuuttaja naiset liikkuvat vähiten

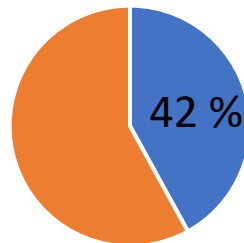
- **Porvoo:** Kunta/liikuntatoimi antaa vapaita liikkumisvuoroja asukkaille, joihin palkattu seura X ohjaamaan näitä. Tämä ollut hitti ja maahanmuuttajaperheet myös innostunut käymään näissä.

4-vuotiaista



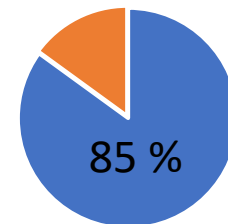
- Liikkuu kotiloissa yli tunnin päivässä vauhdikkaasti
- Liikkuu kotiloissa vähemmän kuin tunnin päivässä

4-vuotiaista



- Osallistuu viikottain ohjattuun toimintaan
- Osallistuu vähemmän kuin viikottain ohjattuun toimintaan

4-vuotiaista



- Käyttää leikki- ja liikuntapaikkoja viikottain
- Käyttää leikki- ja liikuntapaikkoja vähemmän kuin viikottain

Miksi tytöt liikkuvat vähemmän? Miten saada tytöt liikkumaan?

- Tytöt liikkuvat kaikista ikäryhmistä vähemmän kuin pojat (alle kouluikäiset, nuoret, soveltava liikkuminen, monikulttuurilliset..)
- Dagis-hanke (Määttä, 2018): Päiväkodin näkökulmasta
 - Liikkumista estäviä tekijöitä:
 - Sukupuolten väliset luonne-erot
 - Kasvuympäristön vaikutus
 - Vanhempien, varsinkin äidin, roolimalli vaikuttaa tyttöjen liikkumiseen
- Lahtela (2022)
 - **Yleisimpiä esteitä** tyttöjen urheiluharrastukselle olivat kiinnostavan lajin ohjauksen puute kodin lähellä (59 %), liikunnan harrastamisen kalleus (54 %) sekä ajanpuute muiden harrastusten vuoksi (53 %).
 - **Haavoittuvalla asemalla** on vaikutusta liikkumiseen
 - Kodin ulkopuolelle sijoitetut 61 %, toimintarajoitteiset 66% ja ulkomaalaistaustaiset 55 %
 - **Erityisesti kouluikäisten tyttöjen liikkumisessa olisi parannettavaa**
 - 7-vuotiaista tytöistä suosituksen saavutti 62 prosenttia, mutta 15-vuotiaista enää vain 6 prosenttia.
- Tyttöjen liikkumisen lisäämiseen voidaan vaikuttaa puuttumalla estäviin tekijöihin



Kehittämiskohteita

- **Raskasta liikuntaa lisää** pienille lapsille (hengästy mistä, trampoliinilla hyppimistä, pallon kanssa juoksemista, painimista..)
- **Työille** lisää liikkumista, varsinkin soveltavan liikkumisen ja monikulttuurillisten perheiden tytöille
- **Maaseudulla ja taajamissa tarvitaan** lisää vaikuttamista liikkumismahdollisuuksiin
- **Vanhempien motivointi** liikuttamaan lapsia arkenakin
- **Käytännön soveltavan liikkumisen kokemuksesta:**
 - **Vanhemmat eivät tunne** tai tiedä soveltavan liikkumisen palveluita
 - Vanhempien uupumus voi olla estävä tekijä palveluiden selvittämiseen
 - Ammattilaiset erityisperheiden ympärillä tuntevat heikosti liikkumisen tuen palveluita
- **Soveltavan liikkumisen tuki** on hajanaista- voi kokeilla Lähellä.fi- palvelua
- **Ammattilaisten yhteistyön lisääminen poikkihallinnollisesti soveltavan liikkumisen kannalta**
- **Monikulttuurillisten perheiden tueksi**
 - Sopivat välimatkat ja kulkuyhteydet palvelujen piiriin
 - Lastenhoidon ja koko perheen huomioiva liikuntaryhmä tai tilan tarjoaminen
 - Oman kulttuuriryhmän edustajien mukanaolo ja tutut kontaktit



Jälkitehtävä



Miten voisit edistää omassa työssäsi lasten liikkumista?

Pohdi omaa työtäsi, tuleeko koulutuksen sisällöistä jotain mitä voisit lähteä pohtimaan omaan työhösi tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa?

- Kiinnitä huomiota päiväkodissa lasten lelujen sijoitteluun, onko tilaa leikkiä, hyppiä, juosta..?
- Miten neuvolassa ohjaatte liikuntaa perheille?
- Voisiko kouluissa järjestää oppitunteja ulkona? Vanhemmille vanhempainilloissa lyhyitä infoja kunnan liikkumisen mahdollisuuksista?
- **Voisitko pyytää** kunnan liikuntaneuvojaa syksyn vanhempainiltaan kertomaan lasten liikkumisesta? Entä jos pitäisitte vanhempainillan luonnossa tai kävellen? Tai Vaka-keskustelun?
- Onko kunnassasi toiminnassa hankkeita tai muuta toimintaa, joka edistäisi lapsiperheiden liikkumista? Yhteistyön ehdottaminen



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL 

Lähteet

- Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R-K, Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. ja Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2021:3. Viitattu 11.6.2024. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/09/Soveltavan_liikunnan_tilanne_kunnissa_2019_saavutettava.pdf
- Kuusio, H., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L. & Lilja, E. 2020. Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa. FinMonik-tutkimus 2018–2019. THL. Viitattu 11.6.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139210/URN_ISBN_978-952-343-034-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lahtela, J. 2022. Valtaosa tytöistä harrastaa liikuntaa urheiluseurassa jossain vaiheessa lapsuutta – haavoittuvassa asemassa olevat vähiten. Tilastokeskus. Viitattu 14.6.2024. <https://stat.fi/tietotrendit/blogit/2022/valtaosa-tytoista-harrastaa-liikuntaa-urheiluseurassa-jossain-vaiheessa-lapsuutta-haavoittuvassa-asemassa-olevat-vahiten/>
- Mehtälä, A-, Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, A., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppi K. ja Tammelin, T. 2023. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2024:10. Viitattu 13.6.2024. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165465>
- Määttä, S. 2018. Lisää liikettä tytöille. Dagis-hanke. Viitattu 14.6.2024. <https://dagis.fi/2018/01/31/lisaa-liiketta-tytoille/>
- Neuvokas Perhe, 2023. Liikuntasuositukset lapselle. Viitattu 13.6.2024. https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikuntasuositus-lapselle/#8530&utm_ad=528516533008&utm_term=lasten%20liikuntasuositukset&matchtype=p&device=c&GeoLoc=9047541&placement=&network=g&campaign_id=9594460026&adset_id=102861955327&ad_id=528516533008
- Roitto, R. & Saari, A. 2023. Kaikille avoin liikunta kunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 24. Viitattu 12.6.2024. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/kaikille-avoin-liikunta-kunnissa.pdf

Lähteet

- STT. 2023. Päiväkotileikit eivät riitä – lasten tulisi liikkua ulkona kotonakin, tutkija suosittelee. Yle. Viitattu 12.6.2024. <https://yle.fi/a/74-20045171>
- Suomen Latu ry. 2021. Perheliikuntabarometri. Viitattu 13.6.2024. <https://www.liikkuvaperhe.fi/media/perheliikuntabarometri-2021-raportti.pdf>
- THL, 2023. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Viitattu 13.6.2024. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>
- THL, 2024A. Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 13.6.2024. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
- THL, 2024B. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Viitattu 10.6.2024. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>
- Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-553-4>
- UKK-instituutti. 2024A. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 13.6.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- UKK-instituutti, 2024B. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 13.6.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- UKK-instituutti. 2021. Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. Viitattu 12.6.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>