



Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

TOIMINTATIEDOT 2015



**Liikunnan ja kansanterveyden
edistämissäätiö LIKES: Toimintatiedot 2015**

TOIMITUS

Annaleena Aira

TAITTO

Kristian Hohkavaara

PAINO

Digipaino Kirjaksi.Net

KANNEN KUVA

KKI-ohjelma / Studio Juha Sorri

KUVAT

Jiri Halttunen, Jouni Kallio, KKI-ohjelma, Liikkuva koulu
-ohjelma, Martta Walker

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 314

ISBN (nid.) 978-951-790-402-5 | ISSN 0357-2498

ISBN (pdf) 978-951-790-403-2 | ISSN 2342-4788

Sisältö

Johtajan katsaus	4
Kuukausikatsaus	6
Tutkimusstrategia	8
Anu Kangasniemen väitös	10
Sektoritutkimus	12
Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutus 1986–2005	14
Kunnossa kaiken ikää -ohjelma	18
Liikkuva koulu -ohjelma	24
Viestintäosaamisen kehittäminen LIKESillä	28
Toiminnan tilastot 2015	30
Henkilöstö 2015	50
Toimintakertomus 2015	52
Tilinpäätöstiedot	56

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Säätiön tarkoitus: liikunnan ja terveyden edistäminen sekä niiden tutkimuksen tukeminen.

Visio: LIKES on merkittävä koko väestön liikunnallisen elämäntavan edistäjä, jonka toiminta perustuu tieteellisesti osoitettuun tietoon ja käytännössä hyväksi havaittuun kokemukseen. Tässä tehtävässä LIKES on itse aktiivinen toimija ja kumppaneitaan arvostava verkostojen ylläpitäjä sekä kansainvälisesti arvostettu tutkimuslaitos.

Missio: "Jotta suomalaiset liikkuisivat riittävästi."

Strategiset valinnat:

- Innovatiivinen tutkimusstrategia
- Tutkimustulosten yhteiskunnallinen relevanssi
- Monitieteinen tutkimusote
- Valtakunnallisten ohjelmien toteutus
- Aktiivinen asiantuntijatoiminta

Identiteetti:

- LIKESin liikuntakäsitys kattaa koko fyysisen aktiivisuuden kirjon: makuulta maksimisuoritukseen.
- Tutkimuksessa ja liikunnan edistämisessä LIKES ottaa huomioon liikunnan merkityksen terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi muille inhimillisen pääoman osa-alueille.

Johtajan katsaus 2015

Tämä katsaus on perinteisesti ollut päätyneen vuoden kohokohtien kertaus. Koska tätä kirjoittaessani tiedän, että LIKESin historiassa päättyy eräs merkittävä aikakausi, muistelen hieman kauemmaksi kuin vain vuoteen 2015. Enkä ollenkaan siksi, että pitäisi mennä niin kauas parempia aikoja löytääkseni; ehkä pikemminkin, että muistaisin, kuinka hyviä aikoja olemmekaan eläneet.

LIKES – levoton sielu?

LIKESin historiassa on sekä paikallista pysyvyyttä että jatkuvaa liikkumista. Paikallaan on aina pysynyt Jyväskylän uimahalli, nykyinen AaltoAlvari. LIKES-tutkimuskeskus sen sijaan on ollut lähes jatkuvassa liikkeessä, ehkä lukuun ottamatta jäähallin rauhaisia vuosia 1982–2003. Testauspäällikkö Jarmo Heiskanen totesi, että tultuaan taloon 2003, kahden käden sormet eivät riitä laskemaan niitä muuttoa, joita hän on ollut järjestämässä. Seuraava muutto on maaliskuussa, koska vuokrasopimuksemme Viitaniemessä päättyy 31.3.2016 kestätyään tasan kuusi vuotta. Millaisia vuosia ne olivatkaan?

Aika jälkeen vanhojen hyvien aikojen

Syksyllä 2009 elettiin vielä vanhoja hyviä aikoja. Viitaniemeen muutosta hallitus oli päättänyt marraskuussa, samoin kuin luopumisesta valtaosasta Vivecan tiloista. Vanhoina hyvinä aikoina syyskuussa jätettyihin apurahahakemuksiin sai vastauksen ennen joulua, samana vuonna. Me saimme tiedon mm. Liikuntakynnyksen yli -tutkimushankkeen kolmivuotisesta lähes täysimääräisestä rahoituksesta. Uuteen vuoteen saattoi suhtautua optimistisesti.

Säätiön toimintaan oli tullut uutta virtaa Esa Rovion tutkimusten ja etenkin tutkimusjohtaja Tuija Tammelinin tulon (2009) myötä. Maaliskuussa alkaneen muuton lisäksi ympäristö toi elämää alkuvuoden 2010 päiviin: säätiö vietti huhtikuussa näyttävästi 40-vuotisjuhliaan, OPM käynnisti Liikkuva koulu -hankkeen ja antoi sen toteutuksen LIKESille toukokuussa, LIKES myi liikuntalääketieteen klinikan liiketoiminnot Mehiläiselle ja järjesti yhdessä liikuntabiologian laitoksen kanssa IOC:n Sport for All -kongressin. Siinä vaiheessa elettiin kesäkuun puoliväliä... – Pyöritys oli sen verran hurjaa, että johtaja ei pysynyt enää pystyssä pyörällään vaan joutui olkapääleikkaukseen ja 1,5 kk sairauslomalle. Onneksi sen jälkeen kaikki rauhoittui...

Kasvu takaisin tutkimuslaitokseksi – vai väitötkö vastaan?

Jo mainitun LitT Esa Rovion johtaman hankkeen lisäksi vuosina 2010–2015 käynnistyi joukko merkittäviä uusia tutkimusprojekteja. FT Marko Kantomaan (OKM, 2011–2014) post doc -hanke sai temaattista jatkoa Tuija Tammelinin johtaman AFIS-hankkeen myötä (SA, 2014–2017). Teemana siis liikunta ja suoriutuminen akateemisissa pyrinöissä, mistä laadittiin Opetushallituksen kanssa merkittävä yhteisjulkaisu 2012. FT Maarit Lehden tutkijatohtoriprojekti (SA 2011–2015) tuotti ilmeisesti säätiön kaikkien aikojen tieteellisesti korkeatasoisimman julkaisun HDL-kolesterolin merkityksestä energia-aineenvaihdunnassa. Dosentti Xiaolin Yang jatkoi LASERI-tutkimuksen liikuntatutkimusperinnettä ansiokkaasti (OKM 2012–2015), ja erikoissuunnittelija Matti Hakamäen ARA:n lähiöiden kehittämishankkeen tutkimusprojekti (2013–2015) oli täysin uusi rahoituksellinen avaus.

LIKESin tutkijat väittelivät ahkerasti 2007–2009 (kuusi väitöstä). Säätiöön siirtyneet Marko Kantomaa (2010), Maarit Valtonen (2011), Annaleena Aira (2012) ja Jouni Kallio (2013), sekä LIKESin aineistosta väitellyt Pertti Huotari (2012) varmistivat karonkkaperinteen pysymisen muistissa. Kati Kauravaara, Heidi Syväoja ja Anu Kangasniemi ovat 2013–2015 aidosti Viitaniemen aikana väitelleitä, ja tällä ajanjaksolla käynnistyneitä LIKESin omien projektien tuotoksena syntyviä väitöskirjoja on vuosina 2016–2017 odotettavissa jopa viisi lisää.

Säätiön strategia päivitettiin 2013. Sen keskeinen strateginen valinta on innovatiivinen tutkimusstrategia; monitieteinen tutkimusote ja tutkimustulosten yhteiskunnallinen relevanssi. Edellä mainitut väitöskirjat ovat edustaneet epidemiologiaa, puheviestintää, liikuntapedagogiikkaa, liikuntasosiologiaa, psykologiaa – ja ennen tämän painatusta on jo puolustettu johtamisen alaan kuuluvaa väitöskirjaa (Nina Laakso)! Tulossa on liikuntasosiologiaa, -pedagogiikkaa, historiaa ja kansantaloustiedettä. Aikamoista!

Hallintoa ja päätöksentekoa palveleva tutkimus asemoitui osaksi säätiön perustoimintaa vuonna 2012, kun LINET-tutkimusyksikön avustus siirtyi osaksi yleisavustusta. Liikunnanedistämisen yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutumista kantavaestön ja maahanmuuttajaväestön keskuudessa

pohtivat raportit olivat merkittäviä tuotoksia tällä kentällä. Unohtamatta muiden OKM:n toimenpiteiden, kuten seuratuun, seurantaa ja arviointia.

Ohjelmatoiminta on menneen talven lumia?

Matti Vanhasen hallituksen politiikkaohjelmat lytättiin luttuun. Niistä ei ollut mihinkään. Eipä kai, siten toteutettuina. LIKES on toteuttanut kahta valtakunnallista ohjelmaa Viitaniemen vuosina. Työikäisten KKI-ohjelma vakiinnutti laajuutensa (taloudellisesti, huolimatta STM/RAY:n ailahtelevasta suhtautumisesta). Ohjelman toimintaperiaatteet ja painotukset ovat epäilemättä keskeisiä tulevien yhteiskunnallisten ratkaisujen rakennuskiviä.

Liikkuva koulu -hanke, sittemmin Kataisen hallituksen ohjelma ja Sipilän hallituksen kärkihankkeen toimenpide eli huiman kasvun vuosia Viitaniemessä – vaikkakin ohjelman ydintoimisto säilytti papereitaan Hakaniemessä. Liikkuva koulu -ohjelma pani vauhtia jo 190 vuotta vireillä olleeseen ajatukseen: koululaisten tulee liikkuu vähintään tunti päivässä. Kuten alussa mainitsin, LIKES sai ohjelman johdettavakseen, talon sisäisestä epäroinnista (2010) huolimatta.

Tätä kirjoitettaessa Liikkuva koulu on hallituksen kärkihankkeista parhaiten edennyt toimenpide ja hyvää vauhtia menossa kohti sille asetettuja tavoitteita. Jokainen matkassa mukana ollut ja edistykseen vaikuttanut voi olla ylpeä. Eikä vähiten se LIKESin väki, joka ei edes tiedä vaikuttaneensa ohjelman kehitykseen. Liikkuva koulu on esimerkki siitä, kuinka kaikki vaikuttaa kaikkeen, ja jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa.

Meitä on moneksi ja monta

Kun teimme päätöksen Viitaniemeen muutosta, meitä oli runsas 30 (kuukausipalkkaisessa tai vastaavassa työsuhteessa). Vuosina 2010–15 säätiön kuukausipalkkaisia henkilöitä on ollut 82, tuntipalkkaisia 100. Vuonna 2015 työpanoksemme oli noin 50 henkilötyövuotta.

Talouden kokonaisvolyymi (tilinpäätöksen tuotot) on kasvanut 33 % (huippuvuosi oli 2014, kasvu verrattuna vuoteen 2009 oli 47 %). Vuonna 2009 palkkoja maksettiin 1 321 000 €; vuonna 2015 jo 2 162 000 €. Rahanarvolla korjattu kasvu oli 48 %, huippuvuonna 2014 60 %. Palkkoja Viitaniemen vuosina maksettiin kaikkiaan 12 265 000 €.

Vuosien 2010–2015 aikana LIKESin töihin tuli kaikkiaan 36 henkilöä, riveistä poistui 24 ammatillaista.

Elämän ydinasiat

Vuonna 2011 kirjoitin katsaukseen, että ”elämässä tärkeää on muukin kuin järkevä”. Siitä muistutuksena kuva.



Viime vuonna kirjoitin katsaukseeni: ”Sopii myös toivoa, että eduskunta ja hallitus astuvat muutoksen tielle ja käyvät vaalikaudellaan kauniista puheista myös viisaisiin tekoihin – ainakin liikunnan edistämisen lisäämisen ponnistelujen tukemisessa. Siinä olisi jytkyä kerrakseen.” Liikkuvan koulun asemointi on hyvä askel tähän suuntaan. STM:n kärkihankkeen suhteen on vielä odoteltavaa...

Eikä tässä vielä kaikki

Viitaniemen aikana tietojärjestelmämme on päivitetty ajan tasalle kuntoon. Ei ihan mitätön asia. Kiitos Jussi Vihkolle. Tietotekninen tuki on myös asettunut huippuluokkaan, kiitos Virpi Inkisen. Harva osaa puhua tekniikkaa ja ihmistä! Sanomattakaan taloushallintoyhteistyötä Kihun ja Susanna Jouhiahon kanssa. Ja ikään kuin sokerina pohjalla, 2010 tuumaustauolle laittamallemme liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutukselle on vihdoin järjestynyt uusi kotipesä Jyväskylässä, ja etten sanoisi uraauurtavin suunnitelmin ja rakentein. Kiitos Kihu, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri ja Kuntoutuskeskus Peurunka!

Yhteenvetona rohkenen väittää, että olemme eläneet säätiön parhaita vuosia. Kaikkien komervenkkienkin lomassa. Jokainen meistä voi olla ylpeä ja onnellinen näistä vuosista. Kukaan ei yksin, mutta me kaikki yhdessä, jokainen tavallaan, olemme ne tehneet.

Eino Havas
Johtaja



Kuukausikatsaus

Tammikuu

Verkkoyhteisöpalvelu LinkedIn -perusteiden työpaja pidettiin 19.1.

Joulukuussa aloitettu viestintäsuunnitelma-kurssi jatkui tammikuussa.

LIKES ja Liikuntatieteellinen Seura pitivät *Liikunta kansalaisen silmin* -seminaarin Tieteiden talolla Helsingissä 22.1. Tilaisuudessa julkaistiin kirjoituskokoelma *Liikunta kansalaisten elämäkulussa*.

Riihikeskustelu tutkijoiden ja KKI-ohjelman yhteistyöstä järjestettiin 28.1.

Helmikuu

LIKES, Jyväskylän yliopisto ja Itä-Suomen yliopisto järjestivät 19.2. Jyväskylässä kansainvälisen tutkijatapaamisen *Symposium on Physical Activity, Health, and Cognition in Children*.

Jyväskylässä pidettiin tilaisuus *Tiedon kohdentaminen käyttäjille II*. Siihen osallistui yhteistyökumppaneita Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluista, Keski-Suomen sairaanhoitopiiristä, Kylpylähotelli ja kuntoutus Peurungasta, Saku ry:stä, Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja Jykesistä.

Säätiön hallitus oli saatu kokoon, ja se järjestäytyi 24.2.2015. Puheenjohtajaksi valittiin Anna-Leena Sahindal ja varapuheenjohtajaksi Mika Pekkonen.

Maaliskuu

Liikkuva koulu -seminaari järjestettiin Tampereella 17.–18.3. hotelli Rosendahlissa ja Varalan urheilulistolla.

KKI-Päiviä vietettiin Tampereella 18.–19.3. Sportec-messujen yhteydessä.

Huhtikuu

Niina Valkama aloitti työnsä LIKESin henkilöstökoordinaattorina (50 % työajalla). Toisen puolen työajastaan Niina jatkaa KKI-ohjelman ohjelmakoordinaattorina.

Helsingin kaupungin matalan kynnyksen liikunnallisesta iltapäiväkerhotoiminnasta, Easysportista, julkaistiin arviointiraportti Liikunnan ja kansanterveyden julkaisusarjassa.

LIKESille avattiin tili SlideShare-palveluun. Osoitteessa slideshare.net/likesresearchcenter voi ladata diaesityksiä LIKESin tutkimustuloksista. Dioja saa vapaasti käyttää omissa esityksissä, lähde mainiten.

Toukokuu

LIKESillä järjestettiin riihikeskustelu yläkoulun tyttöjen liikkumisesta 7.5.

Liikkuva koulu nousi 27.5. osaksi Suomen uuden hallituksen kärkihanketta *Uudet oppimisympäristöt ja digitaaliset materiaalit peruskouluihin*.

Eväitä esiintymiseen -kurssi pidettiin touko-kesäkuussa. Kouluttajina Lotta Kokkonen ja Mikko Jäkälä Jyväskylän yliopiston kielikeskuksesta.

Kesäkuu

KKI-ohjelman isännöimä LIKES-seminaari pidettiin Jyväskylässä 3.6.

Melbournen yliopiston delegaatio vieraili LIKESillä kahden päivän ajan.

Heinäkuu

lomakuukausi

Elokuu

Kunnon Laiva seilasi Itämeren aalloilla 21.–23.8. 10-vuotisjuhlaristeilyn merkeissä.

Valtioneuvosto asetti 27.8. valtion liikuntaneuvoston kaudelle 8.9.2015–7.9.2019.

Syyskuu

LIKESin tutkimusstrategia päivitettiin (s. 8)

LIKESin väki vietti liikuntailtapäivää pesäpalloa pelaten.

Pidettiin työpaja tutkimushankehakemusten kirjoittamisesta. Alustajana toimi liikuntagerontologian professori Sarianna Sipilä Jyväskylän yliopistosta.

Liikkuva koulu oli mukana järjestämässä pääkaupunkiseudun koululaisille suunnattua School Action Daytä 8.9. School Action Day oli Suomen tapahtuma European Week of Sport -tapahtumakokonaisuudessa.

KKI-ohjelma sai uuden neuvottelukunnan. Uudeksi puheenjohtajaksi nimitettiin ylitarkastaja Sari Virta opetus- ja kulttuuriministeriöstä.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja -sarjan kirjoituskokoelma *Liikutukseen asti: vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli* julkaistiin Jyväskylän Vanhalla Juomatehtaalla.

Lokakuu

Anu Kangasniemi puolusti psykologian alan väitöskirjaansa *The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle* Jyväskylän yliopistossa.

Liikunnan ja kansanterveyden sarjassa julkaistiin arviointiraportti Kansallisbaletin *So You Think You Can Muuv?* -tanssityöpajoista kouluissa.

LIKESillä pidettiin syys-marraskuussa kirjoittamisen koulutus. Kouluttajana toimi Kaisa Leino Jyväskylän yliopiston soveltavan kielentutkimuksen keskuksessa.

Toimistopäällikkö Pirjo Tolvasella tuli täyteen 40 vuotta työskentelyä LIKESin palveluksessa.

Marraskuu

Liikkuva koulu -seminaari keräsi Hämeenlinnaan yli 350 osallistujaa. Seminaarin yhteydessä julkaistiin Liikkuva koulu -ohjelmavaiheen 2012–2015 tutkimustuloksia.

KKI-ohjelman työyhteisöille suunnattuja Porraspäiviä vietettiin 2.–8.11. (ks. s. 23)

LIKES-seminaari, TKK-prosessin päätöseminaari ja pikkujoulut pidettiin Jämsän Kukkaismäessä 26.–27.11.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijakartoitus valmistui.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisusarjassa ilmestyi seuratukihankkeiden hakemusarviointi.

Joulukuu

LIKESin ja KIHUn yhteistyössä toteuttamat selvitykset liikuntajärjestöjen valtionavustusjärjestelmästä julkaistiin: *Liikuntajärjestöjen arvioinnin kehittäminen ja lajiliittokysely* (KIHUn julkaisusarjassa) ja *Liikuntajärjestöjen valtionavustusjärjestelmän kehittäminen ja tietopohjan vahvistaminen* (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisusarjassa).

Liikkuva koulu -ohjelmavaiheen 2012–2015 arvioinnin pohjalta julkaistiin materiaali *Liikkuvat koulut kunnassa: SWOT-analyysi Liikkuva koulu -toiminnan vauhdittajista ja sudenkuopista*.

Valtion liikuntaneuvoston uudet jaostot asetettiin 30.12.2015.

Tutkimus

LIKESin tutkimusstrategia päivitettiin syksyllä 2015 kaudelle 2016–2020. LIKESin tutkimus tukee fyysisen aktiivisuuden edistämistä. Tulevaisuudessa LIKESin tutkimuksen strategisena painopisteenä on lasten ja nuorten liikunnan tutkimus ja erityisenä kiinnostuksen kohteena ovat vähän liikkuvat.

Tutkimusstrategia 2016–2020

LIKESin tutkimus 2016–2020 pähkinänkuoressa:

Monitieteinen tutkimusote ja tutkimuskysymysten yhteiskunnallinen merkitys.

Painopiste lasten ja nuorten liikunnassa. Erityisenä kohderyhmänä vähän liikkuvat.

Tutkimusalueet:

- Liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikunnan edistäminen
- Liikunnan vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen

Sektoritutkimus tukee liikuntapolitiikan johtamista, kehittämistä ja koordinoitua valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti.

Tutkimustulokset viestitään tutkimusyhteisölle ja liikuntaa edistäville toimijoille.

LIKESin tutkimus 2016–2020, strategiset valinnat

Tavoitteena on, että LIKES on vuonna 2020 arvostettu liikunnan tutkimuskeskus sekä kansallisesti että kansainvälisesti erityisesti lasten ja nuorten liikunnan alueella. LIKESin tutkimuksessa keskeistä on tutkimuskysymysten yhteiskunnallinen relevanssi sekä tulosten hyödynnettävyys ja soveltaminen käytäntöön. Erityinen huomio kiinnitetään tuotetun tiedon monipuoliseen välittämiseen tulosten hyödyntäjille liikunnan edistämiseksi tai yhteiskunnallisen päätöksenteon tueksi.

Uusissa tutkimusavauksissa huomioidaan ennakkoluulottomasti ajankohtaiset näkökulmat, tunnistetaan kentän tietotarpeet, vastataan kysymyksiin monitieteisesti ja monipuolisia tutkimusmenetelmiä käyttäen sekä arvioidaan tulosten käytännön hyödynnettävyys.

Tutkimus jakautuu kahteen aihealueeseen:

- Liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikunnan edistäminen
- Liikunnan vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen.

Tutkimuksen painopiste on lasten ja nuorten liikunnassa ja erityisenä kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat.

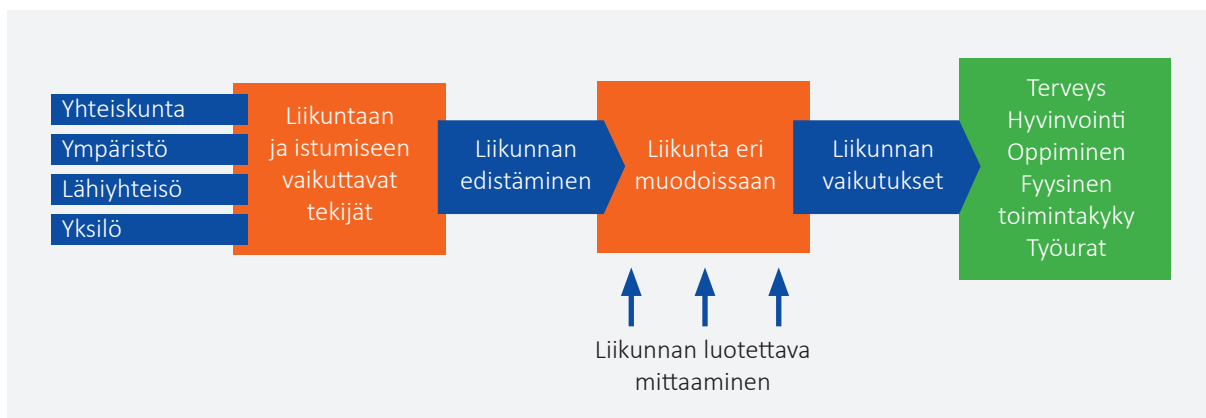
Tutkimus vuosina 2016–2020 pohjautuu pitkälle tutkimusperinteelle ja vuosina 2010–2015 alkaneille tutkimushankkeille.

Keskeisten tutkimusaiheiden ympärille muodostetaan aiempaa isompia kokonaisuuksia ja vahvistetaan erityisesti lasten ja nuorten liikunnan ympärille syntynyttä tutkimusta.

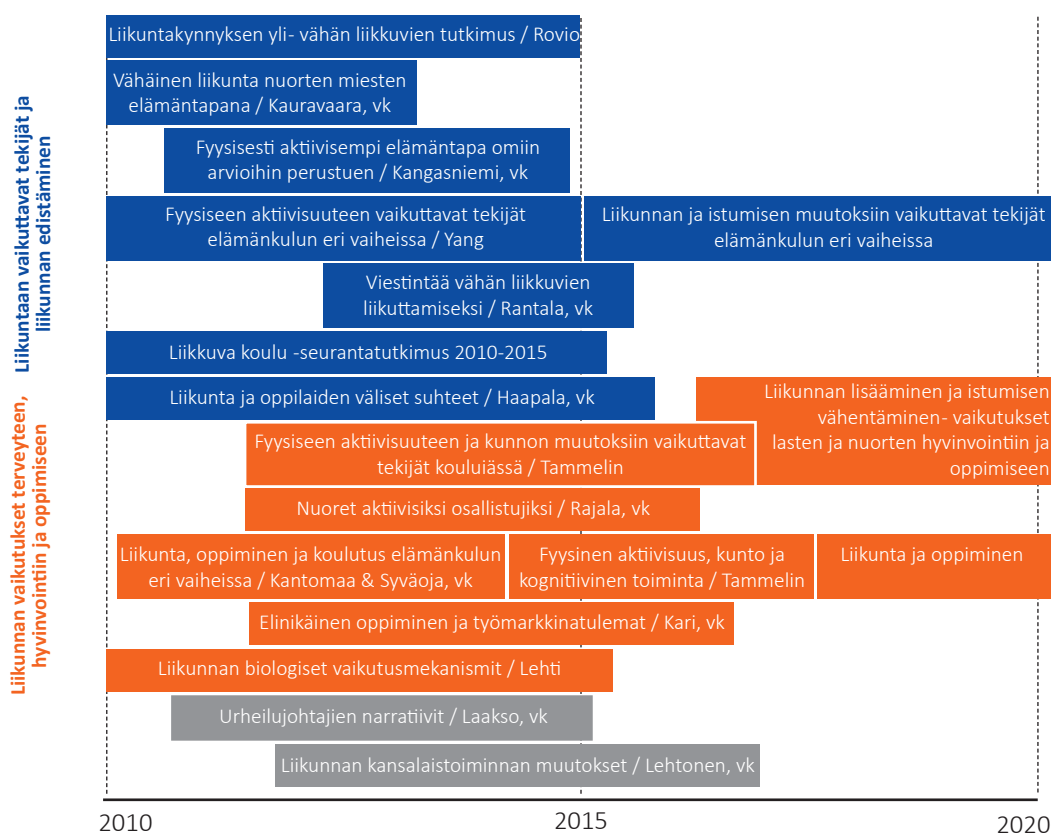
LIKES hakee aktiivisesti kumppanuuksia Suomessa ja kansainvälisesti sekä toimii aktiivisesti verkostoissa.

Tutkimustulokset viestitään tutkimusyhteisölle ja liikuntaa edistäville toimijoille.

Tieteellisen tutkimuksen rinnalla sektoritutkimus tukee liikuntapolitiikan johtamista, kehittämistä ja koordinoitua valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti.



Kuva 1. LIKESin tutkimusalueet.



Kuva 2. Tutkimusprojektit vuosina 2010–2015 ja tutkimusteemojen oletettu jatkuminen vuosina 2016–2020.

Arviointi

Tutkimustoiminnan kehittymistä strategian suunnassa tarkastellaan vuosittain seuraavilla mittareilla:

- Tutkimusjulkaisujen määrä ja laatu
- Tutkimuksen tuloksista viestiminen kotimaisilla ja kansainvälisillä foorumeilla

- Strategian mukaiset tutkimushankkeet ja niihin sitoutuneiden henkilötyövuosien määrä
- Yhteistyö muiden johtamissa tutkimusstrategian mukaisissa tutkimushankkeissa
- Tutkimusvierailut

Väitös: Kohti fyysisesti aktiivisempaa elämäntapaa omiin arvoihin sitoutumalla

LitM, PsL, terveystieteiden erikoispsykologi Anu Kangasniemen psykologian väitöskirja "The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 9. lokakuuta 2015.

Anu Kangasniemen väitöstutkimuksessa sovellettiin ensimmäistä kertaa arvo- ja hyväksyntäperusteista lähestymistapaa vähän liikkuvien aikuisten liikkumisen lisäämiseksi. Menetelmä perustuu käyttäytymisen muutokseen tähtäävään psykologisen joustavuuden malliin. Elämäntapamuutoksissa usein juuri psykologiset tekijät, kuten psykologinen joustavuus, motivaatio ja kyky säädellä omaa käyttäytymistä ratkaisevat elämäntapamuutoksen onnistumisen.

Väitöskirja sisälsi kolme tutkimusartikkelia ja yhden tutkimusmenetelmää ja -asetelmaa kuvaavan protokolla-artikkelin. Väitöstutkimus toteutettiin LIKES-tutkimuskeskuksen ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen yhteistyönä. Väitöskirjatyötä ohjasivat professori Raimo Lappalainen Jyväskylän yliopiston psykologian laitokselta ja tutkimusjohtaja Tuija Tammelin LIKES-tutkimuskeskuksesta. Tutkimusta rahoittivat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Juho Vainion säätiö.

- Fyysiseen aktiivisuuteen, motivaatioon ja hyvinvointiin vaikuttaminen on ollut koko työurani ajan yksi mielenkiinnon kohteistani. Halusin tutkimustyöni avulla testata menetelmää, joka on uutta liikunta- ja terveystieteiden kentällä, Anu Kangasniemi selventää.

- Tutkimus oli tieteellisesti innovatiivista, erityisesti tutkimuksen suunnitelmavaiheessa vuonna 2009. Muistan saaneeni tuolloin jopa ihmetteleviä kommentteja liittyen juuri intervention menetelmään, mutta myöhemmin arvo- ja hyväksyntäperusteinen lähestymistapa, joka sisältää mm. mindfulness-näkökulman, onkin osoittautunut hyvin ajankohtaiseksi aiheeksi. Lähestymistapa antaa myös uusia työkaluja käytännön terveyden edistämiseen, kun pyritään kokonaisvaltaisesti tukemaan motivaatiota ja käyttäytymisen pysyvää muutosta.

Vastaväittäjänä toimi yksi liikuntapsykologian alan suurimmista vaikuttajista, professori Stuart Biddle Victorian yliopistosta Australiasta. Professori Biddle on julkaissut satoja tutkimusartikkeleita ja oppikirjoja liikuntapsykologian kentällä.

- Väitöstilaisuudessa pohdittiin muun muassa tietoisuustaitojen merkitystä liikuntakäyttäytymisen muuttamisessa ja sitä, millainen rooli on epämiellyttävien tunteiden hyväksynnällä juuri vähän liikkuvien näkökulmasta. Väitöskirja saikin kiitosta juuri siitä, että se antaa eväitä siihen, miten taustateoriaa ja menetelmää voitaisiin soveltaa käytännön edistämistyössä, kertoo Anu.



Väitöstilaisuus pidettiin 9.10. Jyväskylän yliopiston Agora-rakennuksessa. Vastaväittäjänä toimi professori Stuart Biddle Victorian yliopistosta Australiasta ja kustosena professori Raimo Lappalainen.



LIKESin väkeä Anun väitöskaronkassa.

Väitöksen jälkeen Anu on suunnannut ajatuksia jo tulevaan ja laatinut uusia tutkimus- ja kehittämissuunnitelmia, jotka liittyvät nuorten fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tämän lisäksi työn alla on ollut kirja liikunta-, terveys- ja sosiaalialan ammattilaisille, joka keskittyy kuvaamaan juuri asiakkaan käyttäytymisen muutoksen tukemista arvo- ja hyväksyntäperusteisesta lähestymistavasta käsin. Tätä kirjaa Anu on kirjoittanut yhdessä Kati Kauravaaran kanssa.

- Kirjaprojekti ammattilaisille on ollut hyvin mielenkiintoinen prosessi, sillä tässä on ollut mahdollisuus viedä väitöskirjan opit melko nopeasti käytäntöön. Parhaimmillaan tieteellinen tutkimus voi tukea konkreettisesti ammattilaisten työtä, Anu pohtii.



Anu Kangasniemi (o.s. Vertala) kirjoitti ylioppilaaksi Jyväskylän Lyseon lukiossa vuonna 1995. Kangasniemi valmistui liikunnan- ja terveystiedon opettajaksi vuonna 2001 ja psykologin ammattiin vuonna 2007. Terveyspsykologian erikoispsykologin tutkinto valmistui vuonna 2014. Työkokemusta Kangasniemellä on aiemmin sekä liikunnan- ja terveystiedon opettajana että psykologin tehtävistä. Tällä hetkellä Kangasniemi työskentelee päätoimisesti tutkijana LIKES-tutkimuskeskuksessa. Lisäksi Kangasniemi toimii psykologina Dextrassa, pitää psyykkisen valmentautumisen vastaanottoa urheilijoille ja valmentajille Keski-Suomen urheiluakatemiassa sekä kouluttaa liikunta- ja terveysalan ammattilaisia Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy:ssä. Väitöstutkimusta ovat rahoittaneet opetus- ja kulttuuriministeriö ja Juho Vainion säätiö.

Anu Kangasniemen väitöskirja *The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle* (LIKES – Research Reports on Sport and Health 305) on tilattavissa LIKESin tilauspalvelusta (www.likes.fi/julkaisut) tai sähköpostitse (tilaukset@likes.fi), hinta 25,00 €. Väitöskirjan voi myös ladata pdf-tiedostona LIKESin julkaisuhakemistossa (www.likes.fi/julkaisut).

Sektoritutkimus

Sektoritutkimuksen vuoden 2015 painopisteinä olivat Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvä hankeseuranta, seuratoiminnan kehittämistukihankkeiden seuranta ja arviointi, maa- ja hanmuuttajien liikunta, matalan kynnyksen iltapäivätoiminta Easysport sekä liikunnan ja urheilun seurannan ja arvioinnin asiantuntijaryhmä NEXUS.

Seuratoiminnan kehittämistuen seuranta ja arviointi

Seuratuki on suurin liikunnan paikallistasolle myönnettävä valtionavustusmuoto. Vuodesta 2013 alkaen avustusta on myönnetty suoraan opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastuualueen kautta. Seuratuen päätavoitteeksi on asetettu ”Laadukasta toimintaa mahdollisimman monelle kohtuukustannuksin”.

Seuratoiminnan kehittämistuen seuranta ja arviointia on toteutettu vuodesta 2013 alkaen. Työtä on jatkuvasti mietitty ja linjattu yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Tavoitteena on ollut tuottaa jatkuvaa ja oikea-aikaista tietoa ja tukea tiedolla johtamista.

- Seuranta- ja arviointityö on käytännössä tarkoittanut sitä, että olemme olleet näiden vuosien aikana paljon tekemisissä liikunta- ja urheiluseurojen kanssa. Tukea saaneiden seurojen joukosta on valittu 32 niin sanottua erityisseurattavaa hanketta eri puolilta Suomea. Näiden hankkeiden edustajia on käyty haastattelemassa 1–3 kertaa. Lisäksi seurantaan kuuluu kaikille tukea saaneille seuroille tehdyt kyselyt vuosittain. Olemme tutkineet tukihakemuksia ja valtionavustuspolitiikkaan liittyviä asiakirjoja, tutkija Johanna Hentunen kuvaa seuratukiprosessia.

- Tavoitteenamme on tuoda esiin, mitä seuratuella saadaan aikaan ja millaisia merkityksiä tuella on seurojen toiminnan kehittymiselle. Paikallistasolla seuratuen merkitys voi olla erittäin merkittävä, vaikka kansallisella tasolla seuratuen osuus valtion liikuntabudjetista onkin pieni ja Suomen 6 000–7 000 aktiivisesta seurasta tukea saa vain 300–400 seuraa.

Seuratuen seurannassa ja arvioinnissa ovat mukana Johanna Hentunen, Salla Turpeinen, Janne Pyykönen, Kaisa Koivuniemi ja Kaarlo Laine.

Seuratukiaineistosta on tulossa vuoden 2016 aikana kehittämis- ja tutkimustyön välimaastoon sijoittuva laajempi julkaisu. Lisäksi Seura palkkaa ammattilaisen -hankkeesta on yhteistyössä Kes-

ki-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen kanssa tulossa käytännönläheinen työkirja seuroille, jotka aikovat palkata työntekijän.

Julkaisut

Seuratuki

Seuratuki 2015. Tuettujen hankkeiden hakemusarviointi
Janne Pyykönen
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 308

Liikkuva koulu -seuranta

Liikkuva koulu -kokeilukunnat 2012–15.
Vakiintuuko toimintakulttuuri?
Annaleena Aira, Salla Turpeinen & Kaarlo Laine
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 307

Liikkuvat koulut kunnissa. SWOT-analyysi
Liikkuva koulu -toiminnan vauhdittajista ja sudenkuopista
Annaleena Aira & Kaarlo Laine
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 311

Liikuntajärjestöjen valtionavustusjärjestelmä

Liikuntajärjestöjen valtionavustusjärjestelmän kehittäminen ja tietopohjan vahvistaminen
Kati Lehtonen & Jarmo Mäkinen (KIHU)
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 310

Easysport

Matalan kynnyksen iltapäivätoiminta. Easysport-hankkeen toteuttaminen ja kehittäminen vuosina 2010–2013
Hanna-Mari Maijala & Sanna Pasanen
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 300

Sektoritutkimusta LIKES-tutkimuskeskuksessa toteuttaa LINET-tutkimusyksikkö, joka on perustettu vuonna 2000. LINETin tärkein yhteistyötaho ja päärahoittaja on opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastuualue. Yksikköä johtaa YTT Kaarlo Laine.

Alapa kehittää, työntekijä



Tutkija Johanna Hentunen

Työntekijän palkkaamisen odotetaan usein ratkaisevan seurassa monenlaisia haasteita. Palkkaukseen tulisi valmistautua seuroissa huolella, jotta työntekijä pystyy kehittämään seuraa mahdollisimman hyvin.

Urheiluseurat eri lajeista ja paikkakunnilta ovat tällä hetkellä kovin eriarvoisessa asemassa liikunnan tarjoajina ja mahdollistajina. Onko lapsella tai nuorella sellainen perusoikeus kuin minkä tahansa liikuntamuodon harrastaminen urheiluseurassa? Täytyykö yhteiskunnan tukea eri lajeja tasapuolisesti? Ja mitä se edes tarkoittaisi – lätkää ja kartingia kaikille, vai? ”Jokainen voi lähteä kotiovelta lenkille” -puheiden soisi jo olevan ohi. Jos lasten ja nuorten liikuntaa pidetään niin tärkeänä kuin juhlapuheissa vakuutellaan, tarvittaisiin laajempaa kansallista keskustelua ja konkreettisia keinoja harrastamisen yhdenvertaisuuden edistämiseen.

Lisää vapaaehtoisia, kiitos!

Vapaaehtoisten puute koettiin seuroissa suureksi ongelmaksi. Suuri osa seuroista vastasi, että tarvitaan lisää tekijöitä. Tämä kertoo monesta asiasta nykyseuratoiminnassa: esimerkiksi sitoutumisen muuttumisesta, ihmisten ajankäytöstä ja seuratoiminnan houkuttelevuudesta. Miten tähän voitaisiin vaikuttaa ja tarjota seuroille apua? Työntekijän palkkaaminen tuskin on ainoa ratkaisu, eikä suurelle osalle seuroista edes mahdollinen.



Tutkija Salla Turpeinen

Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutus LIKESillä

Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksen järjestäminen päättyi LIKESillä vuonna 2015. Siihen saakka LIKES toimi yhtenä Suomen kuudesta liikuntalääketieteen keskuksesta ja Itä-Suomen yliopiston liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksen yhtenä koulutuspaikkana. Koulutus käynnistyi LIKESillä 1.9.1986.

Liikuntalääketiede on yksi lääketieteen 49 erikoistumisalueesta. Erikoistumiskoulutuksen käynyt lääkäri tuntee liikunnan terveysvaikutukset eri-ikäisillä, hallitsee liikunnan käytön sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa, tuntee liikunnan sydän- ja verenkiertoriskit sekä tuki- ja liikuntaelimestön riskit. Liikuntalääketieteen erikoislääkäri hallitsee liikunnan aiheuttamien ylirasitustilojen ja vammojen ennaltaehkäisyä, hoidon ja kuntoutuksen.

Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutus Suomeen

Alan erikoislääkärikoulutus alkoi Suomessa vuonna 1986. Samana vuonna Lääkintöhallitus hyväksyi Kuopion yliopiston esityksestä LIKESin Urheilu- ja kuntotutkimusaseman liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutusyksiköksi.

Lääkintöhallitus määräsi dosentti Markku Alénin liikuntalääketieteen erikoisan valtakunnalliseksi kuulustelijaksi ja Kuopion yliopisto määräsi hänet ko. erikoisan kouluttajaksi Jyväskylän koulutusyksikköön urheilu- ja kuntotutkimusasemalle. Erikoislääkärikoulutusta toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän yliopiston terveystieteen laitoksen kanssa.

Vuoden loppupuolella opetusministeriö myönsi säätiölle määrärahan liikuntalääketieteen apulaislääkärin palkkaamiseksi. Toimi on tarkoitettu liikuntalääketieteen erikoistumistoimeksi. Koulutus tapahtuu hallinnollisesti Kuopion yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan erikoislääkärikoulutusohjelman mukaisesti. (LIKESin toimintatiedot 1986)

Ensimmäisenä liikuntalääketieteeseen erikoistuvana lääkärinä aloitti apulaislääkäri **Mauri Kallinen**, joka käynnisti vastaanoton LIKESin liikuntapoliklinikalla vuoden 1987 alussa. Ensimmäisenä vuonna liikuntapoliklinikalla oli potilaskäyntejä 1 213, joista 62 oli tutkimusprojektien koehenkilöitä.

1980-luvun lopulla LIKESin edustajat olivat perustamassa Liikuntalääketieteen ja testaustoiminnan edistämisyhdistystä (Liite ry). Yhdistyksen tarkoituksena oli ”edistää liikunnan ja urheilun piirissä toimivien yhteisöjen yhteistyötä lääketieteellisten ja liikuntatieteellisten sovellutusten hyödyntämiseksi kilpa- ja huippu-urheilun sekä kuntourheilun alueilla”. Liite ry:n yhteyteen perustettiin v. 1990 myös Suomen Antidopingtoimikunta ADT samana vuonna, kun Suomi ratifioi Euroopan neuvoston dopingvastaisen yleissopimuksen. Jatkossa liikuntapoliklinikalla huolehdittiin myös Keski-Suomen alueen dopingtestauksen näytteidenotosta.

1990-luvulla apulaislääkäreinä (erikoistuvina lääkäreinä) toimivat mm. **Jouko Mölsä**, **Heli Paananen**, **Leo Österback**, **Pirjo Latikka** ja **Vesa Lepola**. Vastaavana lääkärinä toimi 1.3.1991 lukien **Tapio Videman** ja 1990-luvun puolivälistä alkaen Jouko Mölsä.

Apulaislääkärit tekivät liikuntalääketieteellistä tutkimusta tutkien mm. liikuntaa ja rintasyöpää (Pirjo Latikka, myöh. Rintala, väitteli Kuopion yliopistoon 2003) ja urheiluvien lasten kasvua ja kehitystä murrosiässä (Leo Österback, väitteli Kuopion yliopistoon 1991). 1990-luvun loppupuolella liikuntalääketieteellisiä tutkimushankkeita oli vuosittain kymmenkunta. Niissä tutkittiin muun muassa urheiluvammoja eri lajeissa, liikunnan määrän ja laadun vaikutusta luun hajoamiseen ja uudistumiseen, tuki- ja liikuntaelimestön rakenteellisia muutoksia, toimintakykyä ja koettuja oireita eri lajien urheilijoilla sekä nuorten tapaturmia WHO-Koulu- laistutkimuksen aineistossa. Tutkimusyhteistyötä tehtiin mm. Jyväskylän yliopiston, Suomen muiden urheilulääkäriasemien ja Washingtonin yliopiston kanssa.

Liikuntalääketieteen klinikan vuosikymmen

Vuodesta 1999 ohjaavana ylilääkärinä toimi oman toimen ohella liikuntafysiologian professori **Timo Takala**. **Harri Selänne** aloitti LIKESillä erikoistuvana lääkärimä 1999.

Syksyllä 1999 aloitettiin liikuntalääketieteellisten palvelutoimintojen kehittämistyö tavoitteena hoitoketju-ajatteluun perustuva verkostoituminen, uuden erikoisklinikan perustaminen ja klinikan toimintaan kytkeytyvä soveltava tutkimustyö jo vuoden 2000 aikana. (LIKESin toimintatiedot 1999)

Vuosituhanne vaihteessa liikuntalääketieteen klinikka laajensi toimintaansa ja tilojaan. Jyväskylän keskustassa, osoitteessa Yliopistonkatu 20, avattiin uudet n. 300 m² toimitilat elokuussa 2000. Tilojen osto ja kunnostus rahoitettiin omarahoituksella ja Jyväskylän kaupungin takaamalla lainalla. Tilojen kalustamiseen ja tutkimuslaitteisiin saatiin rahoitusta Jykesiltä ja EU:n aluekehitysrahastolta. Samalla klinikka aloitti yhteistyön Mehiläisen Urheiluklinikan kanssa. Yksityisten ammatinharjoittajien, lääkäreiden ja fysioterapeuttien, määrää lisättiin, samoin kuin erikoisaloja: liikuntalääketieteen lisäksi tarjolla oli ortopedian, kirurgian, fyysiatrian ja OMT-fysioterapian erityisosaamista.

Klinikalla kehitettävään soveltavaan tutkimus- ja koulutustoimintaan saatiin ESR-rahoitusta vuosille 2001–2003. ESR-hanketta toteutettiin yhteistyössä Keski-Suomen keskussairaalan kanssa. Vuonna 2002 aloitettiin yhteistyö lääketehdas Wyeth-Ayerstin kanssa kliiniseen lääkeainetutkimukseen osallistumisesta koskien farmakologista valmistetta osteoporoosin hoitoon.

2000-luvulla tutkimuskeskuksen liikuntalääketieteen klinikka toimi liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksen koulutuspaikkana Kuopion ja Oulun yliopistojen koulutusohjelmissa. Klinikka oli erikoistunut liikuntavammojen nopeaan hoitoon ja kuntoutukseen. LKT Harri Selänne valmistui liikuntalääketieteen erikoislääkäriksi v. 2004 Oulun yliopistossa ja siirtyi ylilääkäriksi LIKESin terveyden edistämisen osaston johtoon.

2000-luvulla myös liikuntalääketieteen klinikan tutkimustoiminta laajentui. Tutkimusyhteistyötä tehtiin erityisesti Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden tiedekunnan mutta myös muiden tiedekuntien kanssa. Vuonna 2004 valmistui peräti kolme väitöskirjaa Kuopion yliopiston lääketieteelliseen tiedekuntaan: Jouko Mölsä väitteli jääkiekkovammojen epidemiologisesta tutkimuksesta, Mauri Kallinen ikääntyneiden ihmisten liikuntaharjoit-

telusta ja **Iikka Väänänen** päivittäin toistettujen pitkäkestoisten liikuntasuoritusten fysiologisista vasteista ja mielialasta.

Klinikan myönteinen kehitys pysähtyi syksyllä 2003 keskeisten ammatinharjoittajien muualle siirtymisten takia. Asiakaskäynnit vähenivät voimakkaasti, ja toiminta oli tappiollista vuonna 2004. Tilanteeseen haettiin korjausta yhteistyöllä Suomen Terveystalo Oyj:n kanssa. Tämä johti positiiviseen kehitykseen fysioterapeuttien osalta, mutta erikoislääkäreitä klinikalle ei onnistuttu rekrytoimaan riittävästi. Kiinteiden kulujen vähentämiseksi klinikkatoiminta päätettiin siirtää Hippokselle, Viveca-rakennukseen, jonne vastaanotto toiminta siirtyi helmikuussa 2006.

Asiakaskäyntien ja erityisesti lääkäripalvelujen kysyntä kasvoi voimakkaasti, mihin vaikuttivat myös ammatinharjoittajien kanssa solmittujen vuokrasopimusten ehdot, lukuisten urheiluseurojen kanssa tehdyt yhteistyösopimukset ja vakuutusyhtiö Pohjolan kanssa solmittu hoitolaitoskumppanuussopimus. Liikuntalääketieteen klinikka vastasi kaikkien LIKESin tutkimusprojektien lääketieteellisistä kysymyksistä ja valvonnasta. Se oli vastuussa myös Keski-Suomen alueen doping-testauksen näytteiden keruusta.

Liikuntalääketieteen keskusten arviointi

Opetusministeriö asetti 2000-luvun alussa Liikuntalääketieteen keskusten arviointityöryhmän, puheenjohtajanaan **Taina Pihlajaniemi**. Arviointi julkaistiin kesäkuussa 2005. Arvioinnissa kiinnitettiin huomiota siihen, että liikuntalääketieteen keskusten rahoitus on muuttunut merkittävästi. Kun opetusministeriö aloitti keskusten rahoituksen, lähtökohtana oli niin sanottu kolmikantarahoitusta, jossa opetusministeriö, kaupunki ja keskustan oman toiminnan tuotto vastasivat kukin kolmasosasta kokonaisuudesta. Vuonna 2005 kaupunkien rahoitusosuudet olivat laskeneet merkittävästi ja OPM:n rahoitusosuuden reaaliarvo oli pysynyt lähes ennallaan. Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksen todettiin myös poikkeavan monien muiden erikoisalojen koulutuksesta siten, ettei koulutus saa tuekseen erityisvaltionosuutta.

Työryhmä näki liikuntalääketieteen keskusten tulevaisuuden haasteena erityisesti kroonisten "liikukumattomuussairauksien" yleistymisen. LIKESin klinikan lääkärin vastaanoton asiakkaista 2/3 oli aktiiviliikkuja ja 1/3 "tavallisia ihmisiä". Lisäksi klinikalla tehtiin liikuntafysiologisia testejä ja luun tiheyden mittauksia. Näihin palveluihin asiakkaat ohjautuivat pääosin työterveydenhuollon kautta.

Klinikka Mehiläiselle

Liikuntalääketieteen klinikan, entisen Urheilu- ja kuntotutkimusaseman, toiminta oli kehittynyt vuosikymmenen aikana sellaiseksi, että Mehiläinen, Suomen vanhin yksityinen lääkäriasema, halusi ostaa klinikan vastaanotto toiminnan siihen sisäänrakennettuine toimintamalleineen ja -kulttuureineen itselleen. Säätiö luopui 35-vuotisesta perinteestään, koska näki, että näin klinikalla on mahdollisuus säilyä ja kehittyä. (LIKESin toimintatiedot 2010)

Klinikan myynti ei poistanut liikuntalääketieteen keskuksen statusta, ja liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutus jatkui LIKESillä vuoteen 2015 saakka. Viimeisenä liikuntalääketieteen erikoislääkäriksi LIKESiltä valmistui **Maarit Valtonen** vuonna 2014. Hän ehti myös väitellä lääketieteen tohtoriksi vuonna 2011.

- Ylilääkäri Harri Selänne kehitti laajaa ja monipuolista yhteistyötä lajiliittojen, maajoukkueiden, keskisuomalaisten urheiluseurojen sekä valtakunnallisten urheilutapahtumien kanssa. LIKESin lääkärit toimivat joukkueläkkäreinä maajoukkueissa ja urheiluseuroissa sekä otteluläkkäreinä otteluisissa ja kisaläkkäreinä kilpailuissa. Lääkärit kävivät luennoimassa urheilijoille, valmentajille ja nuorten urheilijoiden vanhemmille. Asiantuntijatoimintaa harjoitettiin myös Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kautta. Työnkuva oli varsin monipuolinen, Maarit Valtonen kertoo.

Suomen liikuntalääketieteen keskusten yhteinen tutkimushanke Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) toteutettiin v. 2012–2015 Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksen koordinoimana.

Ylilääkäri Harri Selänne jäi eläkkeelle kesällä 2015. Samalla erikoislääkärikoulutus LIKESillä päättyi.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus liikuntalääketieteen erikoislääkkäreiden koulutuspaikaksi

Nykyään Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU toimii Itä-Suomen yliopiston liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksen koulutuspaikana. Toiminnasta vastaavana lääkäriä KIHUlla toimii Maarit Valtonen. Merkittävässä roolissa on myös Olympiakomitea-yhteistyö.

- KIHU:ta koordinoidaan valtakunnallisesti Olympiakomitean terveydenhuoltoa ja sparrataan lajeja asiantuntijaverkoston toiminnassa ja hyödyntämisessä. Tässä tärkeä tehtävä on auttaa toisaalta Olympiakomitean apurahalla toimivia urheilijoita löytämään terveydenhuollon tiimi oman valmennustiiminsä tueksi ja toisaalta lajiliittoja muodos-

tamaan terveydenhuollon tiimejä ja hyödyntämään lääketieteellistä asiantuntemusta, Maarit Valtonen kuvaa.

- Vahva osa erikoistuvan lääkärin työnkuvaa on Keski-Suomen Urheiluakatemia yhteistyö ja työ keskisuomalaisten urheiluseurojen kanssa.

Liikuntalääketieteen erikoislääkärien koulutuksessa on saavutettu uusia merkkipaaluja: Suomeen on saatu ensimmäinen lääketieteellisen tiedekunnan liikuntalääketieteen professori Itä-Suomen yliopistoon, ja Keski-Suomen sairaanhoitopiiri on päättänyt aloittaa liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksen.

Liikuntalääketieteen tehtävä on tutkia yhteyksiä kansansairauksien, liikunnan ja liikkumattomuuden välillä. Tieteenala on lääketieteen itsenäinen erikoisala, joka tuottaa tietoa siitä miten ja kuinka paljon eri-ikäisten ja erilaisiin terveydellisiin riskiryhmiin kuuluvien ihmisten tulisi liikkua. Liikuntalääketieteen asiantuntijat tuntevat fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan sekä terveyden yhteydet, liikuntatapaturmien ennaltaehkäisyn ja hoidon periaatteet sekä liikunnan käytön sairauksien hoidossa. Liikuntalääketieteellistä osaamista ja asiantuntemusta käytetään sairauksien diagnosoinnissa, ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Lisäksi siihen kuuluu eri urheilulajeihin ja kilpaurheilujärjestelmään liittyvä lääketieteellinen asiantuntemus. Suomessa liikuntalääketieteellinen osaaminen on keskittynyt liikuntalääketieteen keskuksiin, joilla on neljä päätehtävää: liikuntatieteellinen tutkimus, liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutus, tiedonvälitys ja palvelutoiminta. (VLN 2015)

Lähteet:

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKESin toimintakertomukset ja vuosikatsaukset 1986–2014

Maarit Valtosen haastattelu 17.2.2016

VLN 2015. Liikuntalääketiede opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalla. Valtion liikuntaneuvoston liikuntatieteen jaoston analyysi, kevät 2015.

OPM 2005. Liikuntalääketieteen keskusten arviointi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:18.

Liikuntatieteellinen Seura 2013. Liikuntalääketiede Suomessa. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 9.



Kuva: Jiri Halttunen

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma on valtakunnallinen, poikkihallinnollinen terveysliikunnan edistämishankkeiden ohjelma, jonka tavoitteena on auttaa suomalaista työikäistä väestöä aloittamaan liikkuva ja liikunnallinen elämäntapa sekä luoda eri puolille Suomea helposti lähestyttäviä liikuntapalveluja. KKI-ohjelmaa rahoittavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö. Ohjelman taustalla toimivat myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö sekä Metsähallitus. Ohjelman toteutuksesta vastaa LIKES.

Vuonna 2015 allekirjoitettiin aiesopimus KKI-ohjelman toiminnasta vuosille 2015–2019. KKI-ohjelman uudet avaukset työelämäsektorilla Toimintakykyä työelämään -kokonaisuudella toivat tälle aiesopimuskaudelle mukaan uuden taustaministeriön, kun työ- ja elinkeinoministeriö liittyi KKI-ohjelman taustaorganisaatioksi.

Hanketuki

Hanketukea voidaan myöntää hankkeille, jotka aktivoivat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia työikäisiä säännöllisen liikunnan pariin järjestämällä aloittelijoille sopivaa liikuntatoimintaa. Hakijana voi toimia mikä tahansa rekisteröity yhteisö (kuntia lukuun ottamatta), joka järjestää paikallista liikuntatoimintaa. Hanketuen myöntämisessä painopistealueina vuonna 2015 olivat:

- 1) liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjua
- 2) työyhteisöjen liikuntaa ja terveyttä tukevat mallit
- 3) fyysisesti huonokuntoiset miehet.

Vuoden 2015 hanketukea haki yhteensä 479 hakijaa kahdella eri hakukierroksella. Hanketukea myönnettiin 201 hankkeelle yhteensä 560 400 euroa. Hakijoista 200 haki tukea ensimmäistä kertaa, joista tukea sai 84 kpl. Tukea saaneista hankkeista 39 sisälsi miehille suunnattua toimintaa, 25 oli työyhteisöhankeita ja 84 urheiluseurahankkeita. Myönnetystä hanketuesta 248 000 euroa kohdennettiin liikunnan aluejärjestöille terveysliikunnan kehittäjän palkkauksen tukemiseen.

Kehittämishankkeet

Kehittämishanketukea myönnetään hankkeille, joiden tavoitteena on kehittää pitkäjänteisesti ja laadukkaasti erilaisia toimintamalleja KKI-ohjelman tavoitteiden edistämiseksi. Kehittämishankkeisiin

on nimetty KKI-yhteyshenkilö, joka auttaa toiminnan kehittämisessä ja juurruttamisessa sekä kuuluu hankkeen ohjausryhmään.

Vuonna 2015 tuettiin yhteensä 21 kehittämishanketta, joista kaksi oli yhteisrahoitteisia hankkeita. Kehittämishankkeita tuettiin 476 580 eurolla. Uusia, vuonna 2015 alkaneita kehittämishankkeita oli kahdeksan:

- 1) Kymenlaakson Liikunta ry:n Kymenlaakson terveysliikuntastrategian jalkauttaminen -hanke
- 2) Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n Intoa työkuntoon -hanke
- 3) Lintulammen Asukasyhdistys ry:n LIIHY-hanke (=Liikunta ja hyvinvointi -hanke)
- 4) Etelä-Savon Liikunta ry:n Aktiivinen arki, iloinen ilta -hanke
- 5) Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin Työpaikalta terveyttä elämään – itseään ja organisaatiota johtamalla -hanke
- 6) Oulun Diakonissalaitoksen säätion/Oulun Liikuntalääketieteellisen klinikan LIITY! Liikettä työpäivään – energiaa elämään -hanke
- 7) yhteisrahoitteinen Valpastin Oy:n Pyöräilyn esteiden purkaminen sähköavusteisilla ja tavarapyörillä -hanke
- 8) yhteisrahoitteinen Iisalmen kaupungin Iisalmen työmatkapyöräilyn ja -kävelyn edistämishankkeita ITKE.

Kaikki tuetut kehittämishankkeet ovat katsottavissa KKI-ohjelman verkkosivuilta.

Koulutustuki

KKI-koulutustuki on tarkoitettu (vertais)ohjaajille, liikuntavastaaville ja liikuntaneuvojille mahdollistamaan osallistuminen koulutuksiin, jotka edistävät matalan kynnyksen liikuntaryhmien toimintaa tai muuten kannustavat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia työikäisiä säännöllisen liikunnan pariin. Koulutustuen kriteerit uudistettiin keväällä 2015. Samalla siirryttiin sähköiseen hakuun.

Koulutustukihakemuksia tuli vuonna 2015 yhteensä 31 kpl, joilla haettiin tukea yhteensä 7 522 euroa. Tukea myönnettiin 25 hakijalle yhteensä 5 339 euroa. Myönnettyt tukisummat vaihtelivat 45 euron ja 1 274 euron välillä. Hakijoiden määrään voi vaikuttaa, että koulutustukea ei voinut hakea koulutustukiudistuksen aikana 1.1.–14.4. muihin kuin



Kuva: Jiri Halttunen

Liikkujan Apteekki -koulutuksiin. Koulutustukea myönnettiin eniten Liikkeelle-peruskoulutukseen. Liikunnan aluejärjestöt järjestivät viisi Liikkujan Apteekki -koulutusta ja niitä tuettiin yhteensä 3 128 eurolla.

Liikuntaneuvonta

Liikunnan palveluketjun kehittäminen ja siihen sisältyvä liikuntaneuvonta ovat KKI:n painopistealueita. Liikunnan palveluketjulla tarkoitetaan kunnassa toimivien eri tahojen yhteistyötä, jolla pyritään vaikuttamaan kuntalaisten terveyden edistämiseen liikunnan keinoin. Liikunnan palveluketju sisältää liian vähän liikkuvan henkilön tunnistamisen, liikunnan puheeksi ottamisen, lähettämisen/ohjauksen palvelujen pariin, liikuntaneuvontaprosessin ja matalan kynnyksen liikuntapalvelut ja/tai omatoimisen liikunnan. Liikuntaneuvonnalla pyritään vahvistamaan liikumattomuuden hoitopolkua ja liikunnan asemaa terveydenhuollossa. Liikuntaneuvonta on keino, jolla voidaan vaikuttaa positiivisesti yksilön terveyskäyttäytymiseen.

KKI-ohjelman liikuntaneuvonnan toimenpiteiden taustalla ovat laajat toimijaverkostot, kuten liikuntaneuvonnan kehittämisfoorumi ja asiantuntijafoorumi sekä alueelliset ja paikalliset kehittämissankkeet, materiaalit, koulutukset ja tapahtumat. KKI-ohjelma toimii liikuntaneuvonnan osalta vahvasti yhteistyössä UKK-instituutin kanssa.

KKI-ohjelma järjesti vuonna 2015 yhteistyössä UKK-instituutin ja sairaanhoitopiirien kanssa päätätätapaamisia teemalla *Liikkumattomuuden hinta*

– *kustannukset kuriin kunnissa*. Lisäksi toteutettiin Liikunnan palveluketju toimivaksi – suunnitelmista toteutukseen -koulutuspäivä. Terveydenhoitajaliiton ja KKI-ohjelman Liikunta osana elintapaohjausta -koulutus-pilotit järjestettiin kahdeksalla paikkakunnalla 440 terveydenhoitajalle. Koulutus-pilotit jatkuvat vuonna 2016. Koulutusten lisäksi teema on ollut aktiivisesti esillä seminaareissa ja messuilla. KKI:n toimenpiteiden tavoitteena on, että liikuntaneuvonnasta tulee hyväksytty ja helposti saavutettava hoitomuoto ja että neuvonta vahvistuu osaksi elintapaohjausta sosiaali- ja terveyspalveluissa.

KKI julkaisi yhteistyössä verkoston kanssa *Liikuntaneuvontaesitteen*, jossa määritellään laadukas toimiva liikunnan palveluketju ja liikuntaneuvontaprosessi. Toimintavuoden aikana kirjoitettiin *Laatua liikuntaneuvontaan* -raporttia, joka sisältää neljän liikuntaneuvonnan kehittämishankkeen toteutuksen ja tulokset.

Liikuntaneuvonnan edistämässä hyödynnetään KKI-ohjelman tukemien paikallis- ja kehittämishankkeiden paikallisia yhteistyöverkostoja. Toimintavuonna panostettiin KKI:n tukemien liikuntaneuvonnan kehittämishankkeiden laadullistamiseen ja kehittämiseen muun muassa hyvien käytäntöjen levittämällä ja tehokkaalla mentoiminnalla. Näkyvyyden ja vaikutusten seurannan tavoitteena on liikuntaneuvonnan juurtuminen osaksi kunnan palvelua hanketuen jälkeen. KKI:n tukemat liikuntaneuvonnan hankkeet ovat onnistuneet tässä.

Liikkujan Apteekki -konsepti

Liikkujan Apteekki -konsepti on valtakunnallinen Apteekkariliiton, Hengityслиiton ja KKI-ohjelman ylläpitämä vakiintunut toimintamalli, jossa oli toimintavuoden loppuun mennessä 135 apteekkia. Lisäystä vuoteen 2014 oli 20 apteekkia. Vuoden näkyvimpänä toimintamallin jalkauttamisena olivat Farmasian Päivät 13.–15.11. Helsingissä. Farmasian Päivien teemaseminaariin *Liikkumalla sairauksia karkuun* osallistui noin 150 farmaseuttia. Seminaarissa Liikkujan Apteekit esittelivät oman apteekkinsa terveystoimintakäytäntöjä. Lisäksi Liikkujan Apteekki -konsepti oli vahvasti esillä apteekkien asiantuntijatyöpajassa, jossa teemana oli liikunnan puheeksi ottaminen asiakaspalvelutiskillä. Hengityслиiton ja KKI:n yhteisellä Liikkujan Apteekki -näyttelypisteellä kävi runsaat 300 mes-suvierasta.

Toimintavuonna Liikkujan Apteekkien verkostot laajenivat maakunnissa. Yhteistyö paikallisten liikunta- ja terveystoimijoiden ja paikallistustyhdistysten kanssa vahvistui. Apteekit ovat vähitellen yhä enemmän mukana liikunnan palveluketjussa ohjaten ja kannustaen asiakkaita muun muassa liikuntaneuvonnan ja ryhmäliikunnan pariin.

Apteekkien asiantuntijoille järjestettiin viidessä maakunnassa Liikunnan aluejärjestön toimesta *Liikunta osana arkea* -koulutuspäivä. Sydänliiton, Diabetesliiton, Aivoliiton ja Hengityслиiton kanssa suunniteltiin apteekkien asiantuntijoille uusi koulutuskokonaisuus *Liikuntaa lääkkeeksi*. Koulutuspäivät käynnistyvät keväällä 2016. Liikkujan Apteekki -konsepti oli esillä messuilla ja tapahtumissa sekä valtakunnallisessa Apteekkariliiton ja Farmasian oppimiskeskuksen teemaseminaarissa. Loppuvuoden aikana suunniteltiin laajaa valtakunnallista kyselytutkimusta Liikkujan Apteekkeille tavoitteena selvittää Liikkujan Apteekkien nykytila ja nostaa toimivat käytännöt esille.

Olosuhdetyö, työmatkaliikunnan edistäminen, kävelyn ja pyöräilyn edistäminen sekä liikkumisen ohjaus

KKI-ohjelma on mukana edistämässä sekä arjen ympäristöjen kehittämistä liikuntaa suosivaksi että kävelyn ja pyöräilyn lisäämistä arjen kulkumuotoina valtakunnallisesti. KKI-ohjelma tukee poikkihallinnollisen yhteistyön lisäämistä fyysisesti aktiivisen arkiliikkumisen hyväksi niin olosuhteiden kuin toiminnan kehittämisen osalta. KKI on mukana tukemassa yhteistyötahojensa kanssa myös alueellisen ja paikallisen tason innovatiivista toimintaa kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi.

KKI-ohjelma koordinoi TEHYLI-olosuhderyhmän työtä yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. TEHYLI-olosuhderyhmässä ovat edustettuina opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveystoiministeriö, ympäristöministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö, Liikennevirasto, Metsähallitus, Suomen Kuntaliitto ry, Valo ry, Suomen Latu ry, Pyöräilykuntien verkosto ry, Ikäinstituutti sekä KKI-ohjelma.

KKI-ohjelma on edistänyt kävelyä ja pyöräilyä muun muassa verkostotyöskentelyllä TYKELI 2 -hankkeessa ja yhteisrahoittamalla kahta kävelyn ja pyöräilyn T&K-hanketta. Lisäksi KKI-ohjelma on mukana

- 1) valtakunnallisessa liikkumisen ohjauksen edistämässä liikenne- ja viestintäministeriön alaisessa, Liikenneviraston koordinoimassa Viisaan liikkumisen koordinaatioryhmässä
- 2) liikenne- ja viestintäministeriön Kävelyn ja pyöräilyn strategian 2020 pohjalta Liikenneviraston laatiman Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallisen toimenpidesuunnitelman seurantaryhmässä
- 3) viisasta liikkumista edistävässä LIVE-verkostossa.

KKI-ohjelma on mukana kolmivuotisessa EU-projektissa *SPaCE (Supporting Policy and Action for Active Environments, 2015-2017)*, jossa haetaan hyviä käytäntöjä ja malleja arjen fyysiseen aktiivisuuteen kannustavista kaupunkiympäristöistä sekä tuetaan ohjeistukset aktiivisen kaupunkiympäristön kehittämiseksi. KKI-ohjelma toimii projektin yhden osan vastuullisena vetäjänä, asiantuntijana ja ohjaa kohdemaiden aktiivisen kaupunkiympäristön kehittämisessä.

Toimintakykyä työelämään

Toimintakykyä työelämään on KKI-ohjelman kokonaisuus ja painopistealue, jolla edistetään fyysistä aktiivisuutta ja terveyttä tukevien mallien kehittämistä ja levittämistä työelämän toimintakulttuurissa ja työyhteisöissä. Toimintakykyä työelämään -kokonaisuus nojaa vahvasti työ- ja elinkeinoministeriön vuonna 2012 valmistuneeseen työelämästrategiaan, joka on laadittu laajassa yhteistyössä työ- ja elinkeinoministeriön johdolla. Strategian tavoite on työllisyysasteen, työelämän laadun, työhyvinvoinnin ja työn tuottavuuden parantaminen.

Toimintakykyä työelämään -kokonaisuudessa luodaan yhteistyökumppanuuksia erilaisten työelämätoimijoiden kanssa. Työturvallisuuskeskuksen (TTK) kanssa tehdyssä yhteistyössä KKI tuotti

sisällön TTK:n ylläpitämään sykettätyöhön.fi -palvelun elokuun osioon, jossa teemana oli aktiivisen työmatkaliikkumisen edistäminen. Metalliliiton kanssa jatkettiin työsuojeluvaltuutettujen ja luottamushenkilöiden koulutusyhteistyötä fyysisen työkyvyn merkityksestä osana työhyvinvoinnin edistämistä.

Motivan koordinoimassa Työpaikat kestävän liikumisen edistäjänä -hankkeessa lanseerattiin työpaikkojen viisaan liikumisen edistämiseen tarkoitettu fiksustitoin.fi-verkkosivusto. Hankkeessa on Motivan ja KKI:n lisäksi mukana Liikennevirasto, Liikenteen turvallisuusvirasto Trafi, Liikenneturva ja Helsingin seudun liikenne HSL.

Uutena yhteistyönä käynnistettiin Toimintakykyä työelämään -oppimisverkosto osana KunTeko-hanketta. KunTeko 2020 on kunta-alan työelämän kehittämishanke, joka tarjoaa kuntaorganisaatioille apua työhyvinvoinnin kehittämiseen ja muutosten hallintaan.

Matka hyvään kuntoon

Vuoden 2015 aikana KKI suunnitteli sekä neuvotteli yhteistyöstä työyhteisöihin kohdentuvan Matka hyvään kuntoon -kampanjan toteuttamiseksi. Kampanja on osa Toimintakykyä työelämään -kokonaisuutta ja se ajoittuu vuosille 2016–2017.

Kampanjan toimenpiteet kohdentuvat erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvan henkilöstön työkyvyn edistämiseksi ja ylläpitämiseksi sekä lisäksi yrittäjille, johdolle ja esimiehille hei-



dän näkemyksensä kartuttamiseksi siitä, mikä merkitys on hyvinvoivalla henkilöstöllä ja miten henkilöstö on keskeinen tuottavuuden tekijä. Myös yksinyrittäjät on huomioitu kampanjan sisällöissä.

Matka hyvään kuntoon -kampanjan keskeiset osat tulevat olemaan yrittäjille, yritysjohdolle sekä julkisen sektorin työyhteisöjen johdolle suunnatut *Tulosta kohti* -tilaisuudet ja koko työyhteisölle suunnattu *Matka hyvään kuntoon* -rekkakiertue. Kampanjalle tulee oma visuaalinen ilme, verkkosivut sekä materiaalia.

Matka hyvään kuntoon toteutetaan yhteistyössä niin valtakunnallisten kumppaneiden kuin paikallisten ja alueellisten yhteistyötahojen kanssa, jotka ovat mukana omalla toiminnallaan tai joiden kautta tavoitetaan työikäistä väestöä. Valtakunnallisina kumppaneina ovat eläkevakuutusyhtiöt Elo, Etera, Keva ja Mela sekä Suomen Yrittäjät, Työelämä 2020 -hanke ja Liikunnan aluejärjestöt. Paikallisia ja alueellisia yhteistyötahoja ovat muun muassa elinkeinoyhtiöt, yrittäjäjärjestöt, yrittäjähdistykset, kaupakamarit, maakuntaliitot, kunta, Työelämä 2020 -alueverkosto sekä työpaikat.



Kuva: KKI-ohjelma

KKI-Päivät

Vuosittain järjestettävät KKI-Päivät kokoavat terveysliikunnan verkoston yhteen. Vuoden 2015 KKI-Päivät keräsi pari sataa terveysliikunnan asiantuntijaa Tampereelle 18.–19. maaliskuuta. KKI-Päivät järjestettiin Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa yhteistyössä Sportec-messujen kanssa. Päivien puheenvuoroissa käsiteltiin erityisesti liikkumatonta elämäntapaa, liikunnan palveluketjua sekä työelämän toimintakulttuurin muutosta.

Kunnon Laiva

Kunnon Laiva -koulutusristeily juhli 10-vuotissyntymäpäiviään 21.–23. elokuuta. Silja Serenadelle

Helsinki-Tukholma-Helsinki-reitille kokoontui 850 liikunnasta, terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostunutta osallistujaa. Kunnon Laiva sisältää liikuntamaistiaisia kolmella kannella, luentoja ja näyttelyosaston.

Luento-ohjelman teemana oli perjantaina *Poweria minäpystyvyyteen* ja lauantaina *Inhimillisyyttä arkeen*. Tapahtuman risteilyisäntä ja juontaja Marco Bjurström loi lämmintä tunnelmaa Atlantis Palaceen. Viikonlopun aikana luennoimassa olivat psykologian professori Raimo Lappalainen, ravitsemusterapeutti Anette Palssa, dosentti Piia Jallinoja, psykoterapeutti, tietokirjailija Maaret Kallio ja filosofi Esa Saarinen.



Kuva: Jouni Kallio

PORRAS- PÄIVÄT



Porraspäivät

Työyhteisöille suunnattuja Porraspäiviä vietettiin marraskuun ensimmäisellä viikolla 2.–8.11. KKI-ohjelma toteutti kampanjan yhteistyössä Pfizerin Maailman tervein kansa 2015 -hankkeen kanssa.

Kampanjaan osallistui vuonna 2015 noin 430 työyhteisöä ympäri Suomea. Mukana olleiden työyhteisöjen joukossa oli sekä pieniä yrityksiä että tuhansia henkilöitä työllistäviä suuryrityksiä ja julkishallinnon organisaatioita. Lisäksi noin 300 henkilöä ilmoittautui mukaan kampanjaan yksityishenkilönä.



Kuva: Jiri Halttunen

Porraspäivät innoitti työyhteisöjä innovatiivisiin ideoihin ja toteutuksiin. Kampanja sai runsaasti huomiota aihetunnisteella #porraspäivät myös sosiaalisen median kanavissa, missä jaettiin kokemuksia, ideoita ja kuvia Porraspäivien toteutuksesta.

Materiaalituotanto

KKI-ohjelma julkaisee terveystuotantoon liittyviä materiaaleja. Materiaalit käsittävät kunto-oppaita,

ohjaajan oppaita, julisteita, kansioita, raportteja, esitteitä ja lehtiä. Vuonna 2015 painettiin erilaisia materiaaleja yhteensä 285 500 kappaletta (sisälteen uusintapainokset).

Uusina materiaaleina julkaistiin Hyvinvoinnin lähteillä -artikkelikokoelma, Pysyvästi paino hallintaan -opas, Terveystta edistävä liikunta kunnissa vuonna 2014 – TEAviisari ja Liikuntaneuvontaesite. Lisäksi KKI-kuntokortin ilme uudistettiin.

KKI-ohjelma näytteilleasettajana

- Pohjois-Suomen Farmasian Päivät, 24.1.2015 Oulu
- Terveystenhoitajapäivät, 4.–5.1.2015 Turku (Suomen Terveystenhoitajaliitto ry)
- Work Goes Happy, 11.3.2015 Helsinki
- Sportec-messut, 18–19.3.2015 Tampere
- TerveSos-messut, 6.–7.5.2015 Jyväskylä
- Hengityssairaalan liikunta -koulutuspäivä, 26.8. Tampere
- Olet voittaja, 5.9.2015 Jyväskylä (Veikkaus)
- Valtakunnalliset terveystliikuntapäivät, 23.–24.9.2015 Tampere (UKK-instituutti)
- Työterveystshoitajien luentopäivät, 12.–13.11.2015 Vaasa (Suomen Työterveystshoitajaliitto ry)
- Farmasian Päivät, 13–15.11.2015 Helsinki
- Uudista & Uudistu, 24.11.2015 Helsinki (HENRY ry)

KKI-neuvottelukunta

KKI-ohjelman toiminnan painopisteitä linjaa KKI-neuvottelukunta, jossa on edustettuina KKI-ohjelman rahoittajat ja keskeinen asiantuntija- ja toimijaverkosto.

- Sari Virta, puheenjohtaja, opetus- ja kulttuuriministeriö
- Mari Miettinen, varapuheenjohtaja, sosiaali- ja terveystministeriö
- Päivi Aalto-Nevalainen, opetus- ja kulttuuriministeriö
- Antti Blom, Liikkuva koulu -ohjelma
- Eino Havas, Liikunnan ja kansanterveystden edistämissäätiö LIKES
- Sinikka Kaakkuriniemi, Suomen Mielenterveystseura
- Elina Karvinen, Ikäinstituutti
- Ari Koskinen, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
- Matleena Livson, Valo ry
- Timo Ståhl, Terveystden ja hyvinvoinnin laitos
- Tommi Vasankari, UKK-instituutti
- Jyrki Komulainen, esittelijä, KKI-ohjelma
- Miia Malvela, sihteeri, KKI-ohjelma

Lisätietoja KKI-ohjelman vuoden 2015 toimintakertomuksesta

Liikkuva koulu -ohjelma

Liikkuva koulu -ohjelma on laaja-alainen koulupäivien fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisuutta lisäävä ohjelma. Tavoitteena on aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä. Jokaisella koululaisella tulee olla mahdollisuus liikkua yhteensä vähintään tunnin ajan jokaisena koulupäivänä. Liikkuva koulu -ohjelmaa toteutetaan yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön, Opetushallituksen, aluehallintovirastojen sekä laajan, erilaisista toimijoista koostuvan verkoston kanssa. Ohjelman koordinoinnista vastaa LIKES.

Liikkuva koulu -ohjelmassa oli vuoden 2015 joulukuussa mukana 1212 koulua, joka on 46 prosenttia kaikista Suomen perusopetuksen kouluista. Oppilasmäärässä mitattuna vuoden 2015 aikana ylitetiin jo puoliväli, sillä oppilaiden suhteellinen osuus oli vuoden lopussa jo 59 prosenttia.



LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Liikkuva koulu hallituksen kärkihankkeeksi

Liikkuva koulu on osa pääministeri Juha Sipilän hallituksen hallitusohjelman kärkihanketta Uudet oppimisympäristöt ja digitaaliset materiaalit peruskouluihin. Kärkihankkeessa päivitetään perusopetuksen oppimistapoja ja -ympäristöjä kehityksen haasteita vastaaviksi sekä painotetaan tulevaisuuden taitopohjaa. Hankkeen tavoitteena on parantaa oppimistuloksia sekä kaventaa niissä syntyneitä eroja. Lisäksi panostetaan kouluviihtyvyyteen ja nostetaan lasten ja nuorten henkisen sekä fyysisen hyvinvoinnin tasoa.

Liikkuvaa koulua koskeva kirjaus on ”liikutaan tunti päivässä esimerkiksi laajentamalla Liikkuva koulu -hanketta valtakunnalliseksi”, mihin on hallitusohjelman toimintasuunnitelmassa lisätty tarkennus ”liikunnallistetaan oppiminen eri oppiaineissa”.

Liikkuva koulu -seminaarit

Liikkuvan koulun hyviä käytäntöjä pyritään levittämään laajasti koko Suomeen, mihin yhtenä keinona ovat valtakunnalliset ja alueelliset seminaarit. Vuonna 2015 järjestettiin kaksi valtakunnallista seminaaria.

Kevään 2015 Liikkuva koulu -seminaari järjestettiin Tampereella Hotelli Rosendahlissa ja urheiluopisto Varalassa 17.–18.3.2015. Seminaariin osallistui 267 henkilöä. Syksyn 2015 Liikkuva koulu -seminaari järjestettiin Verkatehtaalla, Hämeenlinnassa 3.–4.11.2015. Seminaarin teemana oli hallitusohjelman kirjaus Tunti liikuntaa päivässä. Seminaariin osallistui ennätyselliset 360 henkilöä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus myönsivät vuonna 2015 seitsemän Liikkuva koulu -palkintoa, jotka jaettiin Hämeenlinnan Liikkuva koulu -seminaarin yhteydessä. Valtakunnallinen palkinto myönnettiin Tampereen kaupungille. Alueelliset palkinnot saivat Kangasniemi, Kemi, Kouvola, Merikarvia, Nokia ja Ylivieska. Palkinnot olivat rahapalkintoja, jotka tulee käyttää oppilaiden tai koko kouluyhteisön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämiseen kouluympäristössä. Esityksen palkittavista tekivät aluehallintovirastot yhteistyössä alueellisten liikuntajärjestöjen kanssa.

Aluehallintovirastot ja aluejärjestöt järjestivät vuoden aikana 11 alueellista Liikkuva koulu -seminaria. Seminaarit olivat yksipäiväisiä lukuun ottamatta Lapin ja Pohjois-Suomen AVI:n yhteistä seminaaria ja Lounais-Suomen seminaaria, jotka olivat kaksipäiväisiä. Alueseminaareissa oli yhteensä 875 osallistujaa.

Liikkuva koulu -ohjelman verkostotyö

Liikkuva koulu -ohjelman yhteistyöverkosto on varsin laaja. Se pitää sisällään operatiivista, yksittäisiin kouluihin kohdistuvaa toiminnallista yhteistyötä, alueellista ja valtakunnallista toiminnallista yhteistyötä sekä strategista, hallinnollista yhteistyötä.

Vuonna 2015 on kokoontunut muun muassa Liikkuva koulu -koordinaattorien ja Liikkuva koulu -toimialajohdon sekä toiminnallisen opetuksen verkosto. Liikkuva koulu on mukana myös kumppaneiden koordinoimissa verkostoissa, kuten Liikunnan aluejärjestöjen ja Valon koulupäivään kohdistuvissa tapaamisissa, Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman varhaiskasvatuksen verkostossa sekä Perheliikuntaverkostossa.

Yhteistyöhankkeet

Liikkuva koulu -ohjelma on mukana yhteistyökumppanina ja ohjausryhmäedustuksella useissa hankkeissa. Yhteistä hankkeille on, että ne pyrkivät joko lisäämään lasten liikkumista tai parantamaan lasten hyvinvointia koulun kontekstissa. Yhteistyöhankkeissa Liikkuva koulu -ohjelma toimii sisällön kehittämisen kumppanina ja luo puitteita yhteistyöverkostoon mukaan pääsyyn.

Hankkeiden malleja ja toimenpiteitä levitetään Liikkuva koulu -verkostolle viestintäkanavien (verkkosivut, sosiaalinen media, uutiskirje) sekä valtakunnallisten ja alueellisten Liikkuva koulu -seminaarien kautta. Yhteistyöhankkeiden lisäksi Liikkuva koulu tapaa ja konsultoi aktiivisesti eri toimijoita, projekteja ja yrityksiä, jotka tarjoavat palveluitaan aktiiviseen koulupäivään.

Opettajankoulutus

Liikkuva koulu -ohjelma järjesti vuonna 2014 kaksi pilottikoulutusta Oulun ja Turun opettajankoulutuslaitoksille Liikkuvan koulun keskeisimmistä sisällöistä. Kokeilut järjestettiin ensin Turun ja Oulun yliopistojen kanssa. Vuoden 2015 aikana Turun ja Oulun yliopiston kanssa on löytynyt koulutusmalli, jossa ohjelman roolia koulutuksen toteuttajana on voitu hieman vähentää. Ulkopuolisina toimijoina koulutuksiin on otettu mukaan Liikkuva koulu -verkoston koulutoimijoita. He tuovat koulutuksiin käytännön opetuksen näkökulman. Vuoden 2016 aikana koulutuskokeiluja on tarkoitus jatkaa ja laajentaa uusiin opettajankoulutuslaitoksiin.

Liikkuva koulu -tutkimus ja seuranta

Tutkimus ja seuranta ovat olleet ohjelmassa suuressa roolissa. Vuonna 2015 ohjelmakauden 2012–2015 seuranta päättyi. Aineistonkeruu saatiin päätökseen. Oppilaat saivat palautteet omista tuloksistaan, ja mukana oleville kouluille ja kunnille lähetettiin yhteenvedot oppilaskyselyistä, oppilaiden aktiivisuusmittauksista, Move!-mittauksista ja henkilökuntakyselyistä.

Tutkimustulosten analysointi ja raportointi alkoi syksyllä 2015. Liikkuva koulu -seminaarissa julkaistiin tutkimustiivistelmät



- Koulu liikuttaa ja istuttaa: Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2012–2015
- Liikkuminen ja viihtyminen koulussa: Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia
- Liikkuva keho – tehokkaat aivot: Mitä merkitystä liikkumisella on oppimiselle?
- Aktiiviset koulumatkat
- So You Think You Can Muuv? -tanssityöpajat kouluissa

Kaikista tiivistelmistä julkaistiin SlideShare-palvelussa diasarjat koulujen, kuntien ja sidosryhmien vapaaseen käyttöön.

Liikkuva koulu opinnäytteissä

Liikkuva koulu -ohjelman seurannassa kerättyä aineistoa hyödynnetään opinnäytetyöissä. Lisäksi osa opinnäytetyöntekijöistä kerää täydentävää aineistoa eri kouluilta. Yliopistojen opinnäytetyön ohjaajien työryhmän työskentelyä koordinoi ja johtaa LIKESin tutkimusjohtaja Tuija Tammelin. Ryhmä kokoontui vuonna 2015 kaksi kertaa. Vuoden aikana valmistui kahdeksan opinnäytetyötä.

Liikkuva koulu -ohjausryhmä

Valtakunnalliseen Liikkuva koulu -ohjausryhmään kuuluivat vuonna 2015 seuraavat jäsenet ja varajäsenet:

- Lasse Kannas, Jyväskylän yliopisto; varajäsen Mirja Hirvensalo, Jyväskylän yliopisto
- Petri Pohjonen, opetushallitus, varajäsen Matti Pietilä, opetushallitus
- Riitta Sarras, OAJ, varajäsen Pekka Pankkonen, OAJ
- Heli Nedeström, opetus- ja kulttuuriministeriö; varajäsen Anssi Pirttijärvi opetus- ja kulttuuriministeriö
- Mari Miettinen, sosiaali- ja terveysministeriö; varajäsen Marjaana Pelkonen, sosiaali- ja terveysministeriö
- Jukka Kuittinen, Suomen rehtorit; varajäsen Hanna-Kaisa Pyökkänen, Suomen Rehtorit
- Timo Ståhl, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; varajäsen Katja Borodulin, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Riitta Asanti, Turun yliopiston opettajan-koulutuslaitos, varajäsen Pasi, Koski Turun yliopiston opettajan-koulutuslaitos
- Kimmo Nykänen, Valo ry, varajäsen Karita Toivonen, Valo ry
- Keijo Kuusela, Lounais-Suomen AVI, varajäsen Ulla Silventoinen, Pohjois-Suomen AVI
- Antti Blom, Liikkuva koulu -ohjelma
- Kirsi Naukkarinen, Liikkuva koulu -ohjelma
- Eino Havas, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Liikkuva koulu -neuvottelukunta

- Glenn Lindholm, Finlands Svenska Idrott rf
- Kristina Jakobsson, Koululiikuntaliitto ry
- Riitta Pääjärvi-Myllyaho, Liikunta- ja terveystiedon opettajat ry
- Marie Rautava, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry
- Immo Parviainen, opetus- ja kulttuuriministeriö, nuorisoyksikkö
- Hilikka Laitinen, Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry
- Matti Santtila, Pääesikunta
- Kari Sjöholm, Suomen Kuntaliitto
- Helena Kempas, Suomen Latu ry
- Aija Saari, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry
- Outi Hurme, Suomen Vanhempainliitto ry
- Jukka Ukkola, Suomen Työväen Urheiluliitto ry
- Tommi Vasankari, UKK-instituutti
- Ilkka Kalo, Vantaan kaupunki
- Päivi Laukkanen, Tampereen kaupunki

Sihteeristö:

- Päivi Aalto-Nevalainen, opetus- ja kulttuuriministeriö
- Antti Blom, Liikkuva koulu -ohjelma
- Kirsi Naukkarinen, Liikkuva koulu -ohjelma

Pysyvät asiantuntijat:

- Eino Havas, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Kaikki ohjausryhmän jäsenet ovat myös neuvottelukunnan jäseniä.



Viestintäosaamisen kehittäminen LIKESillä

Tieto kohtaa käyttäjän -prosessi (TKK)

Vuonna 2015 meillä oli mahdollisuus kehittämiss-hankkeen turvin paneutua tavallista paremmin viestintäosaamisen kehittämiseen, tutkimustiedon hyödyntämisen pohtimiseen, tiedon tuottamisen vuorovaikutteisen prosessin perkaamiseen. Prosessi sai nimen Tieto kohtaa käyttäjän (TKK), ja sitä veti erikoissuunnittelija, LitT Kati Kauravaara. Kehittämishankkeeseen saatiin pieni rahoitus opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Prosessissa järjestettiin erillistä koulutusta (esiin-tymisen ja kirjoittamisen kurssit Jyväskylän yli-opiston henkilökunnan pitäminä, viestintäsuunnitelmakurssi), lyhyempiä työpajoja esimerkiksi sosiaalisen median sovellusten haltuunotosta, LIKESin väen omia riihikeskusteluja eri teema-alueista sekä verkostoitumis- ja keskustelutilaisuuksia yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön, valtion liikuntaneuvoston, Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden, Keski-Suomen sairaanhoitopiirin, Kuntoutus Peurungan, Saku ry:n, JAMKin, JYKESin, Liikuntatieteellisen Seuran ja toimittajien kanssa.

[--] tiedon käytön kompleksisuus ja prosessien monitahoisuus tekevät tiedon kohdentamisesta kaikkea muuta kuin helppoa. Kaikki ei ole myöskään ns. ”lähettäjän ongelmia”.

Viestintä- tai vuorovaikutusosaamisella tarkoitetaan osaamista, johon liittyvät tieto, taito, asenne, tunne, motivaatio ja eettisyys (Torvelainen & Lukkari 2015). Viestintäosaamisen kehittäminen ja toimintatapojen muuttaminen eivät ole koskaan aivan helppoja ja yksinkertaisia asioita. Erillisissä projekteissa on aina se vaara, että kehittämistyöhön ei ehditä irrottautua työkiireiltä tai tarjottava sisältö ei sovi omaan sen hetkiseen työn vaiheeseen. Myös opitun siirtäminen arkeen on työelämän kehittämisessä aina vaikeaa, tutut toimintatavat ja rutiinit kun helposti ohjaavat meidät vanhoille urille.

TKK-prosessissa saimme kuitenkin kokea myös monia onnistumisen kokemuksia. Jokaisella prosessiin tavalla tai toisella osallistuneella on omat subjektiiviset kokemuksensa asiasta. Itselleni merkityksellisimpiä pohdintoja viestintäosaamisen kehittämisestä asiantuntijatyössä:

Ajattelutavan muutos

(Tiede)viestinnästä on tullut kiinteämpi osa omaa työtä eli tietoisuus asiasta on lisääntynyt ja siirtynyt myös käytäntöön. Samalla viestintätaidot ovat parantuneet.

TKK-prosessi osoitti sen, että isojen kulttuurimuutosten käynnistämiseksi erillinen projekti voi olla toimiva tapa. Paitsi että projekti toi hiukan lisää resursseja, se antoi hyvän syyn pitää viestintäosaamisen kehittämistä vahvasti esillä ja mahdollisti välillä hyvinkin tiiviin yhteisten kokoontumisten sarjan erilaisten teemojen ympärille.

Kaikki eivät tietenkään pääse jokaiseen tapaamiseen. Kaikkien aiheiden ei koeta palvelevan omaa työtä ja sen vaihetta tai omaa näkökulmaa parhaalla mahdollisella tavalla. Silti monet niistä, jotka rai-vasivat tilaa kalentereihinsa ja osallistuivat prosessiin, kertoivat ajatusmallien muuttumisesta.

Viestintätoimenpiteet, kuten työn tuloksista kertominen oikeille (myös uusille!) kohderyhmille, uudenlaisen yhteistyön kehittäminen tai verkostoituminen vaativat usein ennen kaikkea sitä, että tulee asiaa ajatelleeksi, varanneeksi siihen aikaa, tehneeksi. Kun asioita pidetään esillä ja pohditaan yhdessä, se lisää todennäköisyyttä sille, että viestintään liittyvät asiat siirtyvät oman työn prioriteettilistalla sel-laiselle tasolle, että niihin tulee joskus ryhdytyksi.

Asiantuntijoiden tukeminen

Ajattelen, että asiantuntijaorganisaatioissa viestintän ammattilaisten tärkein tehtävä on asiantuntijoiden tukeminen viestintäasioissa. Mahdottomalta ja päälle liimatulta tuntuu se joissain organisaatioissa tai joidenkin ihmisten mielissä vielä elävä, romukoppaan jo joutava ajatus siitä, että viestintä-ammattilaiset tekisivät viestintää asiantuntijoiden puolesta; jatkaisivat siitä, mihin tutkija tai muu asiantuntija on omassa työssään jäänyt.

Asiantuntijoiden tukeminen, sparraus ja keskustelu ei voi jäädä irralliseksi. Sen tulee nivoutua arkityöhön keskeisesti ja tukea kunkin asiantuntijan oman työn sen hetkistä vaihetta. Kun erillisellä projektilla saadaan nostettua tietoisuuden tasoa ja

sytytettyä ajatus viestintäasioista yhä useammin eri ihmisten mieliin, samalla kynnyksellä hakea tukea viestintäasioihin madaltuu.

Yhteinen osaaminen

Kun kehitetään työyhteisön viestintäosaamista, vaarana on tyytyä tarkastelemaan yksilön osaamisen kehittämistä. Viestintäosaamisen tutkimus painottaa yhä enemmän tiimin tai työyhteisön yhteistä osaamista. Joulukuussa johtoryhmien viestintäosaamisesta väitellyt Eerika Hedman (2015) painottaa, että ”vuorovaikutusosaamista tulisi ajatella vuorovaikutusosapuolten yhteisenä saavutuksena, eikä vain yksilön mukanaan tuomana ominaisuutena.”

Yhdessä tekeminen ei välttämättä ole enemmän kuin osiensa summa. Toimimaton yhteistyö voi tuottaa selvästi huonompia tuloksia kuin yksinään työskentely. Parhaimmillaan yhteinen osaaminen voi tuoda esille tuloksia, joihin kukaan ei olisi pys-

tynyt yksin tekemällä, ja ajatuksia, joita ei olisi pystynyt ajattelemaan ilman vuorovaikutusta.

Muut viestinnän ajankohtaiset 2015

Vuonna 2015 saatiin käyttöön LIKESin uusi intranet helpottamaan sisäistä tiedonkulkua ja monipaikkaista työskentelyä. Intran käyttöönotto sujui varsin sujuvasti, kun se samalla vielä linkittyi henkilöstökoordinaattori Niina Valkaman työn aloitukseen.

LIKESin viestintä toteutti Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjausryhmälle Muutosta liikkeellä -verkkosivuston (muutostaliikkeella.fi).

Liikkuvalla koululla saatiin oma viestintävastaava. Noora Moilanen siirtyi Liikkuva koulu -ohjelman Helsingin toimistoon Opetushallitukseen.

Teksti: Annaleena Aira, viestintäpäällikkö

Viestinnän tunnusluvut 2015

Likes

www.likes.fi käynnit	läpimenneiden tietotekniikkien määrä	tunnistetut mediaosumat (verkko)
41 635	5	109

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

	Mediaseurannan osumat	Verkkosivujen kävijät	Facebookin tykkääjät	Twitterin seuraajat
KKI-ohjelma	368 (sähköinen media + printti)	kkiohjelma.fi 26 716	831	365
SuomiMies seikkailee		suomimies.fi 49 048	1 300	
Porraspäivät		porraspaivat.fi 13 885	580	
Kunnon Laiva		kunnonlaiva.fi 8 652		

Liikkuva koulu -ohjelma

liikkuvakoulu.fi käynnit	Facebook-seuraajat	Twitter-seuraajat	tunnistetut mediaosumat (verkko + printti 1.4. alk.)	rekisteröityneet Liikkuvat koulut
69 692	2 870	1 008	347 + 321	1 232 (46 %)

Toiminnan tilastot 2015

Tieteellinen toiminta

Kansainväliset vertaisarvioidut artikkelit

Kangasniemi, A.M., Lappalainen, R., **Kankaanpää, A.,** Tolvanen A. & **Tammelin, T.** 2015. Towards a physically more active lifestyle based on one's own values: the results of a randomized controlled trial among physically inactive adults. *BMC Public Health* 15:260. [IF 2,26; JuFo 1]

Tutkimuksessa selvitettiin arvopohjaisen lähestymistavan vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen liittyvään elämäntapamuutokseen vähän liikkuvilla aikuisilla. Arvopohjaisen ryhmäintervention sisältö pohjautui hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Tutkimustulosten mukaan fyysisen aktiivisuuden muutoksissa ei ollut eroa arvopohjaisen ja pelkkää palautetta saaneen ryhmän välillä. Kumpikin ryhmistä lisäsi fyysistä aktiivisuutta, mutta yksilölliset vaihtelut muutoksissa olivat suuria. Sen sijaan arvopohjaisessa ryhmässä liikkumiseen liittyvä ajattelutapa muuttui myönteisemmäksi verrattuna palauteryhmään. Lisäksi havaittiin, että fyysisen aktiivisuuden muutokset olivat yksilöllisesti tarkasteltuna pysyvämpiä arvopohjaisessa ryhmässä verrattuna palauteryhmään ei-masentuneilla tutkittavilla. Tutkimuksen pohjalta voidaan päätellä, että arvoja, hyväksyntää ja tietoisuustaitoja painottavan lähestymistavan avulla on mahdollista tukea muutokseen liittyvää ajattelutapaa sekä edistää fyysisen aktiivisuuden muutosten pysyvyyttä.

Kari, J.T., Pehkonen, J., Hirvensalo, M., **Yang, X.,** Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O.T. & **Tammelin, T.H.** 2015. Income and physical activity among adults: Evidence from self-reported and pedometer-based physical activity measurements. *PLoS One* 10(8): e0135651. [IF 3,2; JuFo 1]

Tutkimuksessa selvitettiin ansiotulojen ja liikunnan välistä yhteyttä työssäkäyvillä aikuisilla (n=753; keski-ikä 42 vuotta; 64 % naisia). Tutkimus on osa LASERI-seurantatutkimusta. Liikunnan määrä oli mitattu sekä kyselyin että objektiivisesti askelmittarilla. Vuotuisista ansiotuloista käytettiin sekä itseraportoitua että Tilastokeskuksen rekisteristä poimittua tietoa. Tulosten mukaan korkeammat ansiotulot olivat positiivisesti yhteydessä itseraportoituun liikuntaan sekä naisilla että miehillä. Korkeammat ansiotulot olivat myös positiivisesti yhteydessä päivän aikaisiin askeliin naisilla. Sen sijaan suurempituloiset miehet liikkuivat askelmitarin mukaan vähemmän kuin pienempituloiset miehet.

Kantomaa, M.T., Stamatakis, E., **Kankaanpää, A.,** Kajantie, E., Taanila, A. & **Tammelin, T.** 2015. Associations of physical activity and sedentary behavior with adolescent academic achievement. *Journal of Research on Adolescence*. [Epub ahead of print] [IF 2,5; JuFo 2]

Tutkimuksessa tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden ja istumisen yhteyksiä koulumenestykseen hyödyntämällä Pohjois-Suomen syntymäkohortin aineistoa (N=8 061). Muuttujina käytettiin itse-raportoidun fyysisen aktiivisuuden määrää ja urheiluseurajäsennyttä; liikkumattoman ajan ja istumisen kuvaajina television katselua, tietokoneen käyttöä, kirjojen ja lehtien lukemista sekä muita fyysisesti passiivisia ajanviettotapoja, sekä unta. Opintomenestystä arvioitiin koulutodistuksen keskiarvon perusteella. Kun sukupuoli, itsearvioitu terveys ja äidin koulutustaso huomioitiin, fyysisesti aktiivisilla nuorilla ja melko aktiivisilla nuorilla oli kaksinkertainen todennäköisyys hyvään opintomenestykseen verrattuna fyysisesti passiivisiin television katsojiin.

Yli-Piipari, S., **Kulmala, J.S.,** Jaakkola, T., **Hakonen, H.,** Fish, J.C. & **Tammelin, T.** 2015. Objectively measured school day physical activity among elementary students in the United States and Finland. *Journal of Physical Activity and Health*, Oct 7. [Epub ahead of print] [IF 2,0; JuFo 1]

Tutkimuksessa vertailtiin 1.- ja 3.-luokkalaisten (n=200) objektiivisesti mitattua (ActiGraph) fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana Yhdysvalloissa ja Suomessa. Keskimääräisenä koulupäivänä yhdysvaltalaisille koululaisille kertyi reipasta liikuntaa 20,0 minuuttia ja suomalaisille koululaisille 24,1 minuuttia. Sellaisina koulupäivinä, joihin sisältyi liikunnan opetusta, reipasta liikuntaa kertyi 9–16 minuuttia enemmän kuin muina päivinä. Sekä Yhdysvalloissa että Suomessa tytöille kertyi vähemmän reipasta liikuntaa ja enemmän liikumatonta aikaa kuin pojille. Tutkimustulokset korostavat koulun liikunnanopetuksen ja muun koulupäivän aikaisen liikunnan merkitystä fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttymisessä.

McMullen, J.M., Ní Chróinín, D., **Tammelin, T.,** Pogorzelska, M. & van der Mars, H. 2015. International approaches to whole-of-school physical activity promotion. *Quest* 67(4), 384–399. [IF 1,02; JuFo 1]

Tutkimuksessa vertailtiin Suomen, Irlannin, Puolan ja Yhdysvaltojen koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen tähtääviä ohjelmia ja toimenpiteitä, joiden tarkoituksena on lisätä oppilaiden mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana ja sen yhteydessä. Tutkimuksessa olivat mukana Liikkuva koulu -ohjelma, Irlannin Active School Flag, Puolan PE with Class ja Yhdysvaltojen Let's Move Active Schools. Tutkimuksessa käytiin läpi ohjelmien taustat, levittämissstrategiat, parhaat käytännöt, kehittämismahdollisuudet ja relevantit tutkimustulokset kustakin maasta.

Ruotsalainen, H., Kyngäs, H., **Tammelin, T.** & Kääriäinen, M. 2015. Systematic review of physical activity and exercise interventions on body mass indices, subsequent physical activity and psychological symptoms in overweight and obese adolescents. *Journal of Advanced Nursing* 71(11): 2461–2477. [IF 1,7; JuFo 2]

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa arvioitiin aikaisempien liikuntainterventioiden (n=14, v. 1950–2013) vaikutuksia ylipainoisten yläkoululaisten painoindeksiin, fyysiseen aktiivisuuteen ja psykologisiin tekijöihin. Interventioiden vaikutavuus ylipainoisten ja lihaviin nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja painoindeksiin on ollut vähäinen. Ohjatuilla liikuntainterventioilla oli eniten vaikutusta nuorten painoindeksiin. Interventioiden vaikutukset nuorten fyysiseen aktiivisuuteen olivat pieniä ja vaihtelevia. Kaksi interventiota onnistui vähentämään psyykkistä oireilua. Interventioiden vertailua vaikeutti se, että interventioiden toteutustavat olivat vaihtelevia ja monimutkaisia, sisältäen useamman kuin yhden muuttujan.

Ruotsalainen, H., Kyngäs, H., **Tammelin, T.**, Heikkinen, H. & Kääriäinen, M. 2015. Effectiveness of Facebook-delivered lifestyle counselling and physical activity self-monitoring on physical activity and body mass index in overweight and obese adolescents: A randomized controlled trial. *Nursing Research and Practice*. [JuFo 1]

Väitöksen osatutkimuksessa testattiin Facebook-ryhmän ja aktiivisuusmittareiden merkitystä ylipainoisten ja lihaviin yläkoululaisten 12 viikkoa kestäneessä painonhallintainterventiassa. Osallistujat (n=46) satunnaistettiin kolmeen ryhmään, joista yksi sai ohjausta Facebook-ryhmän välityksellä ja sai käyttöönsä aktiivisuusmittarin, toinen ryhmä sai saman Facebook-ohjauksen ilman aktiivisuusmittausta ja kolmas ryhmä toimi kontrolliryhmänä. Ryhmien välillä ei havaittu eroa fyysisestä aktiivisuudesta tai painoindeksissä verrattaessa kehitystä alkumittauksen ja loppumittauksen välillä. Facebook-ohjausta saaneella ja

aktiivisuusmittaria käyttäneellä ryhmällä oli vähemmän liikkumatonta aikaa arkipäivinä verrattuna kontrolliryhmään. Liikkumattoman ajan vähentäminen voi olla ensimmäinen askel ylipainoisten nuorten terveyden edistämässä.

Helajärvi, H., Pahkala, K., Heinonen, O.J., Juonala, M., Oikonen, M., **Tammelin, T.**, Hutri-Kähönen, N., Kähönen, M., Lehtimäki, T., Mikkilä, V., Viikari, J. & Raitakari, O.T. 2015. Television viewing and fatty liver in early midlife. The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Annals of Medicine* 47(6), 519–526. [IF 3,9; JuFo 2]

Tutkimuksessa tarkasteltiin television katselun yhteyttä maksan rasvoittumiseen kolmen maksan terveyttä kuvaavan muuttujan avulla. Aineistona käytettiin LASERI-seuranta-aineistoa 34–49-vuotiaista suomalaisista (n=1 367) vuosina 2001, 2007 ja 2011. Tulosten mukaan runsas television katselu oli yhteydessä huonompaan maksaterveyteen. Kymmenen vuoden aikana jatkuvasti vähintään kolme tuntia päivässä televisiota katsovilla maksan rasvoittuminen oli kaikilla käytetyillä mitta-reilla mitattuna merkittävästi suurempi kuin korkeintaan tunnin päivässä television ääressä aikaa viettäville. Painoindeksin havaittiin osittain välittävän tulosta. Tutkimuksessa huomioitiin iän, sukupuolen, vapaa-ajan liikunnan, työn rasittavuuden, energiankulutuksen, ruokavalion, alkoholinkäytön, yön keston, sosioekonomisen statuksen ja tupakoinnin vaikutukset. Tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että maksan terveys voi olla yksi tekijä, joka välittää runsaan istumisen terveysriskejä.

Stemmer, K., Zani, F., Habegger, K.M., Neff, C., Kotzbeck, P., Bauer, M., Yalamanchilli, S., Azad, A., **Lehti, M.**, Martins, P.J., Müller, T.D., Pfluger, P.T. & Seeley, R.J. 2015. FGF21 is not required for glucose homeostasis, ketosis or tumour suppression associated with ketogenic diets in mice. *Diabetologia* 58, 2414–2423. [IF 6,67; JuFo 2]

Tutkimus selvitti fibroplasti-kasvutekijä 21:n (FGF21) merkitystä ketogeenisen dieetin terapeuttisissa vaikutuksissa aineenvaihduntaan ja syöpään. Tulokset osoittivat, että FGF21 ei ole välttämättömän elimistön sokeritasapainon ylläpitämiseksi proteiinien tai hiilihydraattien puuttuessa ravinnosta, jolloin se ei ole välttämätön ketogeenisessä dieetissä havaittaville energiakulutuksen muutoksille. Lisäksi ketogeenisen dieetin vaikutukset syöpäkasvaimiin olivat seurausta proteiinin ja hiilihydraattien puutteesta eivätkä riippuvaisia FGF21:stä. Tulosten perusteella ketogeenisen dieetin systeemiset vaikutukset, joita on pidetty seurauksena FGF21:n lisääntyneestä erityksestä, aiheutuivat ennemmin proteiinin puutteesta ravinnossa.

Pfluger, P.T., Kabra, D.G., Aichler, M., Schriever, S.C., Pfuhlmann, K., García, V.C., **Lehti, M.**, Weber, J., Kutschke, M., Rozman, J., Elrod, J.W., Hevener, A.L., Feuchtinger, A., Angelis, A.H., Walch, A., Rollmann, S.M., Aronow, B.J., Müller, T.D., Perez-Tilve, D., Jastroch, M., De Luca, M., Molkentin, J.D. & Tschöp, M.H. 2015. Calcineurin links mitochondrial elongation with energy metabolism. *Cell Metabolism* 22, 838–850. [IF 17,57; JuFo 3]

Tutkimus selvitti solujen kalsiumpitoisuuden noustessa aktivoituvan proteiinin, kalsineuriinin, merkitystä energia-aineenvaihdunnalle. Tutkimus osoitti kalsineuriinin poistamisen johtavan karpä-sillä alhaiseen kehonpainoon ja lisääntyneeseen soluhengitykseen. Hiirillä kalsineuriinin poistaminen lihaksesta lisäsi niiden soluhengitystä ja suo-jasi niitä lihomiselta runsasrasvaisella dieetillä, mutta heikensi niiden fyysistä harjoittelukapasiteettia ja muokkasi mitokondrioiden, solujen voimaloiden, järjestäytymistä. Tulosten perusteella kalsineuriinia voidaan pitää keskeisenä säätelijänä aineenvaihdunnan sopeutuessa ympäristön muutoksiin kuten runsasenergisessä dieettiin tai fyysiseen harjoitteluun.

Tanskanen, M.T., Kyröläinen, M., Santtila, M. & **Tammelin, T.** 2015. Estimation of aerobic fitness among young men without exercise test. *Biomedical Human Kinetics* 7, 100–108. [JuFo 1]

Kaasalainen, K., Kasila, K., **Komulainen, J., Malvela, M.** & Poskiparta, M. 2015. Readiness for health behavior changes among low fitness men in a Finnish health promotion campaign. *Health Promotion International* [Epub ahead of print] [IF 1,99, JuFo 1]

Kaasalainen, K., Kasila, K., **Komulainen, J., Malvela, M.** & Poskiparta, M. 2015. Psychometric properties of a short measure for psychosocial factors and associations with phase of physical activity change among Finnish working-aged men. *American Journal of Men's Health*, Nov 26. [Epub ahead of print] [IF 1,23]

Nevanperä, N., Seitsamo, J., Ala-Mursula, L., Remes, J., Hopsu, L., Auvinen, J., **Tammelin, T.**, Järvelin, M.R., Laitinen, J. 2015. Perceived work ability in the light of long-term and stress-related unhealthy behaviors – a prospective cohort study. *International Journal of Behavioral Medicine*, Oct 23. [Epub ahead of print] [IF 2,1; JuFo 1]

Kokko, S., **Selänne, H.**, Alanko, L., Heinonen, O.J., Korpelainen, R., Savonen, K., Vasankari, T., Kannas, L., Kujala, U.M., Aira, T., Villberg, J. & Parkkari, J. 2015. Health promotion activities of sports clubs and coaches, and health and health behaviours in

youth participating in sports clubs: the Health Promoting Sports Club study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 1(1), e000034. [IF N/A]

Koli, J., Multanen, J., Kujala, U.M., Häkkinen, A., Nieminen, M.T., Kautiainen, H., Lammontausta, E., Jäm-sä, T., Ahola, R., **Selänne, H.**, Kiviranta, I. & Heinonen, A. 2015. Effect of exercise on patellar cartilage in women with mild knee osteoarthritis. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 47(9), 1767–1774. [IF 4,46; JuFo 3]

Ahtiainen, J.P., Walker, S., Silvennoinen, M., Kyröläinen, H., Nindl, B.C., Häkkinen, K., Nyman, K., **Selänne, H.** & Hulmi, J.J. 2015. Exercise type and volume alter signaling pathways regulating skeletal muscle glucose uptake and protein synthesis. *European Journal of Applied Physiology* 115(9), 1835–1845. [IF 2,19; JuFo 1]

Cheng, S., Degens, H., Evans, M., Cheng, S.M., **Selänne, H.**, Rittweger, J., Heinonen, A., Suominen, H., Strandberg, T., Alen, M. & Korhonen, M.T. 2015. What makes a 97-year-old man cycle 5000 km a year? Albert Einstein “Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving”. *Gerontology* 12/2015. [IF 3,06; JuFo 1]

Ryba, T.V., Ronkainen, N.J. & **Selänne, H.** 2015. Elite athletic career as a context for life design. *Journal of Vocational Behavior* 88, 47–55. [IF 2,59; JuFo 2]

Ryba, T.V., Stambulova, N.B., Ronkainen, N.J., Bundgaard, J. & **Selänne, H.** 2015. Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 125–134. [JuFo 1]

Silvennoinen, M., Ahtiainen, J.P., Hulmi, J.J., Pekka-la, S., Taipale, R.S., Nindl, B.C., Laine, T., Häkkinen, K., **Selänne, H.**, Kyröläinen, H. & Kainulainen, H. 2015. PGC-1 isoforms and their target genes are expressed differently in human skeletal muscle following resistance and endurance exercise. *Physiological Reports* 10/2015. [JuFo 1]

Vähämurto, L., Pahkala, K., Magnussen, C.G., Mikkilä, V., Hutri-Kähönen, N., Kähönen, M., Laitinen, T., Taittonen, L., Tossavainen, P., Lehtimäki, T., Jokinen, E., **Telama, R.**, Rönnemaa, T., Viikari, J., Juonala, M. & Raitakari, O. 2015. East–west differences and migration in Finland: Association with cardiometabolic risk markers and IMT. The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1–9. [IF 1,83; JuFo 2]

Sano, K., Akiyama, M., Hoffrén-Mikkola, M., Ito, A., **Komi, P.V.** & Ishikawa, M. 2015. Age-specific neuromuscular interaction during elderly habitual running. *Acta Physiologica* 215(2), 79–88. [IF 4,38; JuFo 1]

Sano, K., Nicol, C., Akiyama, M., Kunimasa, Y, Oda, T., Ito, A., Locatelli, E., **Komi, P.V.** & Ishikawa, M. 2015. Can measures of muscle-tendon interaction improve our understanding of the superiority of Kenyan endurance runners? *European Journal of Applied Physiology* 115(4), 849–859. [IF 2,19; JuFo 1]

Kotimaiset vertaisarvioidut artikkelit

Rajala, K., Itkonen, H. & **Laine, K.** 2015. Yläkouluikäisten tyttöjen subjektiivinen sosiaalinen asema ja koulun tilojen merkityksellisyys liikkumisympäristönä. *Kasvatus* 46(5), 448–459. [JuFo 2]

Artikkelissa tarkastellaan yläkouluikäisten tyttöjen koulun tiloihin liittämiä merkityksiä ja välitunti- ja liikuntatiloista heidän sosialisointiympäristönään. Ohjaavana kysymyksenä on, eroavatko nuorten tiloihin liittämät merkitykset suhteessa nuoren kokemaan subjektiiviseen kouluyhteisöasemaan. Koulun tilat ymmärretään sekä fyysisinä että sosiaalisina tiloina, joissa nuoret päivittäin toimivat ja joita he toiminnallaan muuttavat. Empiirinen aineisto koostuu kahdeksannen luokan oppilaiden havainnoinnista sekä haastatteluista. Analyysi toteutettiin sisällönanalyysin ja teemoittelun avulla. Subjektiivisen sosiaalisen asemansa korkeaksi kokevat tytöt liittivät enemmän myönteisiä merkityksiä koulun tiloihin verrattuna tyttöihin, joiden subjektiivinen sosiaalinen asema oli matala. He kokivat myös fyysisen liikkumisympäristönsä sekä sosiaalisen liikkumisvapautensa laajemmaksi. Erot liittyivät nuorten välisiin vuorovaikutussuhteisiin. Tutkimustieto siitä, kuinka tytöt liittävät tiloihin erilaisia merkityksiä, luo edellytyksiä koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiselle.

Lehtonen, K. 2015. Suomalaisen urheiluliikkeen muutosprosessi systeemiteoreettisesti tulkittuna. *Hallinnon Tutkimus* 34 (4), 326–340. [JuFo 2]

Artikkelissa tarkastellaan valtionhallinnossa tapahtuneiden muutosten vaikutuksia suomalaisen urheiluliikkeen toimintaan sekä urheiluliikkeessä meneillään olevan muutosprosessin käynnistymisen legitimointia. Muutosprosessia tarkastellaan Luhmannin systeemiteorian avulla: valtio ja urheiluliike muodostavat yhteiskunnallisen systeemin, jonka uudistumista tarkastellaan yhteiskunnan talouden ja politiikan osajärjestelmien kautta. Aineistona on valtionhallinnon ja urheilujärjestöjen dokumentteja, joita on analysoitu systemaattisen tekstianalyysin ja legitimaatiostrategioiden avulla. Suomalaisen urheiluliikkeen meneillään olevaan muutosprosessiin on oleellisesti vaikuttanut valtionhallinnossa 1990-luvun alussa tapahtunut siirtymä New Public Management -doktriinin mu-

kaiseen uuteen julkisjohtamisen oppiin. Se hajautti urheiluliikkeen rakenteellisesti ja muovasi uudelleen urheiluliikkeen ja valtion välisen korporatiivisiin toimintatapoihin pohjautuneen taloudellisen ja poliittisen sidoksen. Talouden ja politiikan osajärjestelmien vuorovaikutus heikentyi, mikä aiheutti urheiluliikkeen sisäisen autonomian murenemisen sekä päällekkäistä resursointia ja toimintaa.

Kauravaara, K. 2015. Nuoren miehen toimijuus ammattioppilaitoksen virallisen kulttuurin kehityksessä. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja: Ammattikasvatuksen tutkimuksen tulevaisuus* 17, 29–40. [JuFo 1]

Ammattioppilaitoksen kulttuuriset ja sosiaaliset rakenteet asettavat nuoren arjen toiminnalle ja elämäntilanteelle reunaehdot. Rakenteet konkretisoituvat opetussuunnitelmissa ja koulun järjestyksään- nössä, joihin koulun virallinen kulttuuri tiivistyy. Kone- ja metallialaa opiskeleva nuori mies arvottaa itse oman maailmansa erilaisesta näkökulmasta kuin virallisen kulttuurin edustajat. Nuorelle miehelle on tärkeää hetkessä eläminen, kiireettömyys, vapaa-ajan runsaus, mahdollisimman vähällä pääseminen ja kaverit. Lähikulttuurissa vallitsevat normit ovat hyväksytyksi tulemisen ehtoja. Niinpä nuoren miehen on usein pakko toimia kollektiivisen tietoisuuden mukaan lunastaakseen paikkansa lähiyhteisössä ja vahvistaakseen asemaansa siellä. Siten hänen on tykättävä tytöistä, juotava alkoholia mieluiten humalahakuisesti, poltettava tupakkaa ja sisäistettävä moniaikainen aikakäsitys. Nuoren miehen elämän suolat ja lähikulttuurin normit heijastelevat kouluun ja näkyvät suurina poissaolomäärinä, lyhenevinä koulupäivinä ja koulutyöhön sitoutumattomuutena. Tehdyt arjen ja vapaa-ajan valinnat ovat itselle subjektiivisesti mielekkäitä ja kulttuurisesti merkityksellisiä. Nuori mies ravituttaa koulun institutionaalisia rakenteita toteuttaessaan toimijuuttaan kouluympäristössä. Syntyy valtakamppailu, jota nuori mies käy jatkuvasti suhteessa viralliseen kouluauktoriteettiin.

Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. *Duodecim* 131, 1707–1712. [JuFo 1]

Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin liikuntalääketieteen teemanumerossa julkaistiin katsaus kasvuikäisten liikunnasta. Katsaus toteutettiin yhteistyössä LIKESin, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen ja Tampereen Urheilulääkäri- aseman kanssa. Katsauksen mukaan vähäinen liikunta on riski kasvuikäisten terveydelle ja hyvinvoinnille, ja siihen tulee kiinnittää huomiota myös lääkärin vastaanotolla. Suositusten mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua reippaasti vähintään

tunti päivittäin. Suomalaisista alakouluikäisistä lapsista 50 % liikkuu suositusten mukaisesti, mutta yläkoululaisista vain 17 %. Osa lapsista liikkuu ja urheilee paljon, ja heidän osaltaan on erityisesti varmistettava, että liikuntavammojen, ylikuormittumisen ja syömishäiriöiden ehkäisystä ja tarvittaessa hoidosta huolehditaan.

Hentilä, A., Miettinen, I., Kunttu, K., **Tammelin, T.**, Venojärvi, M. & Korpelainen, R. 2015. Muutokset korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000–2012. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 64–69. [JuFo 1]

Tutkimuksessa kuvattiin suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa tapahtuneita muutoksia vuosina 2000–2012 ja verrattiin yliopisto-opiskelijoiden ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden tuloksia vuosina 2008 ja 2012. Aineistona käytettiin Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia vuosilta 2000, 2004, 2008 ja 2012. Tulokset osoittivat, että korkeakouluopiskelijoiden hyötyliikunta lisääntyi vuodesta 2000 vuoteen 2012. Kuntoliikuntaa harrastavien osuudessa ei ollut tapahtunut yhtä selvää kasvua. Päivittäin kuntoliikuntaa harrastavien määrä oli hieman vähentynyt. Tulokset olivat pääosin samansuuntaisia yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevilla. Tulokset hyötyliikunnan lisääntymisestä tukevat valtakunnallisia liikunnan trenditutkimuksia vapaa-ajan liikunnan kasvusta.

Esitelmät ja kongressijulkaisut kansainvälisissä tieteellisissä kongresseissa

(k = kutsuttu esitelmä, s = suullinen esitelmä, p = posteriesitelmä)

Dyson, B., Stylianou, M., Kulinna, P., McMullen, J., Ní Chróinín, D., Hirvensalo, M., **Tammelin, T.** & Hanke, U. 2015. International perspectives on and outcomes from health promoting schools. AIESEP 8.–11.7.2015, Madrid, Spain. *Proceeding of the AIESEP 2015*.

Haapala, H., Hirvensalo, M., **Kulmala, J.**, **Hakonen, H.**, **Kankaanpää, A.**, **Laine, K.**, Laakso, L. & **Tammelin, T.** 2015. Changes in school day physical activity and sedentary time – impact evaluation of the Finnish Schools on the Move programme during the 2010–2012 pilot phase. European Youth Heart Study Scientific Symposium 11.–13.3.2015, Oslo, Norway. (s, esittäjänä Tammelin)

Haapala, H., **Paukku, J.** & **Naukkarinen, K.** 2015. Physically active school day for all children – the Finnish Schools on the Move programme. Nordic

Conference in Adapted Physical Activity and Disability Sport 19.–21.8.2015, Nastola, Finland (s)

Helajarvi, H., Rovio, S., Pahkala, P., Heinonen, O.J., **Tammelin, T.**, Viikari, J. & Raitakari, O.T. 2015. TV viewing and cognitive performance in early midlife. The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. ACSM Annual Meeting 27.–30.5.2015, San Diego, USA. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 47(5S), 168.

Jauho, A., **Kulmala, J.**, **Hakonen, H.**, Vähä-Ypyä, H., Auvinen, J., Korpelainen, R., Sievänen, H., **Tammelin, T.**, Jämsä, T. & Ahola, A. 2015. Comparison of Actigraph GT3X, Hookie AM20 and Polar Active physical activity measurement devices under free-living conditions. International Conference on Ambulatory Monitoring of Physical Activity and Movement 9.–12.6.2015, Limerick, Ireland. *ICAMPAM 2015 Abstract Booklet*, p. 86.

Kaasalainen K, Kasila K, **Komulainen J**, **Malvela M**, Poskiparta M. Differences in psychosocial beliefs, phases of physical activity change and physical fitness: a cross sectional analysis of working-aged Finnish men. ISBNPA. 3.–6.6.2015 Edinburgh, UK. (p)

Kallio, J., **Turpeinen, S.**, **Hakonen, H.** & **Tammelin, T.** 2015. Physically active commuting to school: The effects of age, distance and season. Global Summit on the Physical Activity of Children 19.5.2015, Toronto, Canada. (s)

Kallio, J., **Hakonen, H.**, **Kulmala, J.** & **Tammelin, T.** 2015. Girls are more sedentary both during school-time and leisure-time. European Youth Heart Study Scientific Symposium 11.–13.3.2015, Oslo, Norway. (s)

Kangasniemi A. 2015. Developing a physically more active lifestyle based on Acceptance and Commitment Therapy. Nordic ACBS 15.–17.10.2015, Tampere, Finland. (s)

Kangasniemi, A. 2015. Developing a physically more active lifestyle based on the Acceptance and Commitment Therapy. World Conference of the Association for Contextual and Behavioral Science 15.–19.7.2015, Berlin, Germany. (s)

Kari, J., **Tammelin, T.**, Viinikainen, J., Raitakari, O. & Pehkonen, J. 2015. Childhood physical activity and long-term labor market outcomes. 11th World Congress on Health Economics 12.–15.7.2015, Milano, Italy. (s)

Lehtonen, K. 2015. Legitimation of Finnish sports movement reform. European Association for Sport Management 9.–12.9.2015, Dublin, Ireland. (s)

Rantala, M. 2015. Physical activity, gender and body in posters advertising women's physical activity events during 1984–2010. The 16th Congress of The International Society for the History of Physical Education and Sport, ISHPES 18.–22.8.2015, Split, Croatia. (s) *Abstracts book*, page 109.

Syväoja, H. 2015. Physical activity and sedentary behavior in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. Symposium on Physical Activity, Health, and Cognition in Children 19.2.2015, Jyväskylä, Finland (k)

Syväoja, H., Kallio, J., Hakonen, H., Oksanen, H. & Tammelin, T. 2015. Academic achievement in relation to aerobic fitness, muscular fitness and flexibility. European Youth Heart Study Scientific Symposium 11.–13.3.2015, Oslo, Norway. (s)

Tammelin, T. 2015. Finnish Schools on the Move programme – towards more physically active and less sedentary schoolday. Symposium on Physical Activity, Health, and Cognition in Children 19.2.2015, Jyväskylä, Finland. (k)

Tammelin, T., Rajala, K., Kallio, J., Haapala, H., Havas, E. & Laine, K. 2015. Protocol for the evaluation of the Finnish Schools on the Move programme in 2010–2015. European Youth Heart Study Scientific Symposium 11.–13.3.2015, Oslo, Norway. (p)

Tanskanen, M., **Kulmala, J., Tammelin, T., Hakonen, H.,** Puurunen, J., Virtanen, P. 2015. Comparison of Polar Loop and Actigraph activity monitors in detecting physical activity and sedentary time in daily living among adults. Congress of the European College of Sports Science. 24.–27.6.2015, Malmö, Sweden. *Book of abstract*, p. 43.

Tikanmäki, M., Marinolli, H.-M., **Tammelin, T., Kaseva, N., Sipola-Leppänen, M., Hakonen, H.,** Ekelund, U., Eriksson, J., Järvelin, M.-R., Väärasmäki, M. & Kajantie, E. 2015. Objectively measured physical activity in young adults born preterm - The ESTER study. 9th World Congress on Developmental Origins of Health and Disease 8.–11.11.2015, Cape Town, South Africa. *Journal of Developmental Origins of Health and Disease* 6(2), 170.

Esitelmät ja kongressijulkaisut kotimaisissa tieteellisissä kongresseissa

(k = kutsuttu esitelmä, s = suullinen esitelmä, p = posteriesitelmä)

Haapala, H.L., Hirvensalo, M.H., Kulmala, J., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Laine, K., Laakso, L. & Tammelin, T.H. 2015. Ala- ja yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus eri vuorokaudenaikoina. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (p) *Liikunta & Tiede* 52(2–3), 78.

Haapala, H. 2015. Välituntiliikunta ja sosiaaliset tekijät koulussa. Teemaseminaari Laadukas koulu- liikunta osana aktiivista ja viihtyisää koulupäivää. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (k) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).

Hakamäki, M. 2015. Lasten liikuntaharrastamisen sosiaalinen eriarvoistuminen, ilmiöön liittyvä liikuntapoliittinen keskustelu ja ehdotetut ratkaisut sekä niiden käyttökelpoisuus. Nuorisotutkimuspäivät 12.–13.11.2015, Tampere. (s)

Hakamäki, M. 2015. Toisen tavoite on toisen keino – Liikuntaan liittyvät ratkaisut hyvinvoinnin edistämisen välikappaleina suomalaisessa lähiössä. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (s) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).

Hentilä, A., Miettinen, I., Kunttu, K., **Tammelin, T.,** Venojärvi, M. & Korpelainen, R. 2015. Muutokset korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000–2012. Liikuntalääketieteen päivät 4.–5.11.2015, Helsinki. *Liikunta & Tiede* 52(5), 48.

Hentilä, A., Miettinen, I., Kunttu, K., **Tammelin, T.,** Venojärvi, M. & Korpelainen, R. 2015. Muutokset korkeakouluopiskelijoiden kunto- ja hyötyliikunnassa vuosina 2000–2012. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. *Liikunta & Tiede* 52(2–3), 79.

Hirvensalo, M., **Telama, R., Yang, X.,** Hutri-Kähönen, N., Viikari, J., Raitakari, O., Mäkelä, K., **Tammelin, T.** 2015. Suomalaisten aikuisten fyysisen aktiivisuuden muutos ja pysyvyys LASERI-tutkimuksen seurantatutkimuksissa vuosina 2007 ja 2011. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. *Liikunta & Tiede* 52 (2–3), 80.

Joensuu, L. 2015. Move!-mittausten mediaanitulokset sekä vertailuarvot 4.–9. luokille. Liikuntalääketieteen päivät 4.–5.11.2015, Helsinki. (p) *Liikunta & Tiede* 52(5).

- Joensuu, L.** 2015. Move!-vertailuarvojen muodostaminen 5. ja 8. luokille. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (p) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).
- Joensuu, L., Oksanen, H., Inkinen, V., Kallio, J., Heiskanen, J., Hakonen, H. & Tammelin, T.** 2015. Move!-mittausten mediaanitulokset sekä vertailuarvot 4.–9. luokille. Liikuntalääketieteen päivät 4.–5.11.2015, Helsinki. (p) *Liikunta & Tiede* 52(5), 48.
- Kaasalainen, K., Kasila, K., **Komulainen, J., Malvela, M.** & Poskiparta, M. 2015. Psykososiaalisten käsitysten ja liikunnan muutosvaiheen yhteydet eri kuntoluokissa työikäisillä miehillä. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (p) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).
- Kaasalainen, K., Kasila, K., **Komulainen, J., Malvela, M.** & Poskiparta, M. 2015. SuomiMiehen kuntotesteihin vuosina 2011 ja 2014 osallistuneiden liikuntakäsitykset, terveystottumusten muutokset ja kokemukset kuntotesteistä. Liikuntalääketieteen päivät 4.–5.11.2015 Helsinki. (p) *Liikunta & Tiede* 52(5).
- Kallio, J., Hakonen, H., Kulmala, J. & Tammelin, T.** 2015. Tyttöjen ja poikien liikkumaton aika koulussa ja vapaa-aikana. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (s) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).
- Kallio, P., Pahkala, K., Heinonen, O.J., **Tammelin, T.**, Hirvensalo, M., **Telama, R.**, Helajärvi, H., Viikari, J. & Raitakari, O.T. 2015. Liikunnan lisääminen on yhteydessä vähäisempään sokeriaineenvaihdunnan häiriön riskiin. Liikuntalääketieteen päivät 4.–5.11.2015, Helsinki. *Liikunta & Tiede* 52(5), 51.
- Kangasniemi, A.**, Lappalainen, R., **Kankaanpää, A.**, Tolvanen, A. & **Tammelin, T.** 2015. Arvopohjaisen hyvinvointiohjelman vaikuttavuus fyysisesti aktiivisempaan elämäntapamuutokseen – satunnaistettu ja kontrolloitu tutkimus vähän liikkuvilla aikuisilla. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015 Jyväskylä. (s) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).
- Kari, J., Tammelin, T.**, Viinikainen, J., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. & Pehkonen, J. 2015. Childhood physical activity and adulthood earnings. LA-SERI symposium 5.6.2015, Turku. (s)
- Kari, J., Tammelin, T.**, Viinikainen, J., Raitakari O. & Pehkonen, J. 2015. Childhood physical activity and long-term earnings. Kansantaloustieteen päivät 12.–13.2.2015, Helsinki. (s)
- Kaseva, K., **Yang, X.**, Hirvensalo, M. & **Tammelin, T.** 2015. Vanhempien fyysinen aktiivisuus ja lasten liikunnallisuuden kehitys lapsuudesta aikuisuuteen – tutkimus suomalaisväestöstä. Liikuntalääketieteen päivät 4.–5.11.2015, Helsinki. *Liikunta & Tiede* 52(5), 52.
- Kauravaara, K.** 2015. Tiedon kohdentamisen prosessi LIKES-tutkimuskeskuksessa. Sovellettavan tiedon jäljillä -teemaseminaari. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (s) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).
- Kauravaara, K.** 2015. Jos riisuisi silmälasit, näkisikö toisin? Liikunnan tuputtamisesta ihmisen lähtökohtien ymmärtämiseen. Liikuntatieteen päivät, 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (k) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).
- Kiviniemi, A.M., Perkiömäki, N., Auvinen, J., Herrala, S., Hautala, A.J., Ahola, R. & **Tammelin, T.**, Tulppo, M.P., Järvelin, M.-R., Korpelainen, R. & Huikuri, H.V. 2015. Elinikäinen liikunta ja sydämen autonominen säätely keski-ikässä. Liikuntalääketieteen päivät 4.–5.11.2015, Helsinki. *Liikunta & Tiede* 52(5), 54.
- Kämppi, K., Laine, K., Inkinen V. & Tammelin, T.** 2015. Istumisen tauottaminen oppitunneilla – tuloksia opettajakyselystä. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (p) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).
- Laakso, N.** 2015. Urheilujohdon eliittiin etene-
misen kertomuksia. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (s) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).
- Laukkanen, J. & **Hakamäki, M.** 2015. Kaupungin rooli uuden asuinalueyhteisöllisyyden tuottamisessa. Kansalaisyhteiskunnan tutkimuspäivät 12.–13.2.2015, Helsinki. (s)
- Lehtonen, K.** 2015. Suomalaisen liikunnan ja urheilun valtapositiot verkostoaanalyysin kautta tulkittuna. Hallinnon Tutkimuksen Päivät 26.–27.11.2015, Tampere. (s)
- Lehtonen, K. & Berg, P.** 2015. Kentiltä kabinetteihin – kabineteista kentille: Liikunnan kansalaistoininnan läpileikkaus. Kansalaisyhteiskunnan tutkimus- ja kehittämispäivät. 12.–13.2.2015, Helsinki. (s)
- Lehtonen, K.** 2015. Yhdenvertaisuus liikuntajärjestöjen toiminnassa. Nuorisotutkimuspäivät 12.–13.11.2015, Tampere. (s)
- Malvela, M. & Onatsu, T.** Nuorimies seikkailee – haasteista käytäntöihin. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (k) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).
- Malvela, M. & Siivonen, K.** 2015. Stay alive Finnish man! The adventures of Joe Finn campaign pro-

motes men's socio-economic equality. Tiede – väylä terveydenhuollon väestövaikuttavuuteen -päivä 21.10.2015, Jyväskylä. (p)

Mäkelä, K., **Telama, R., Yang, X., Tammelin, T., Raitakari, O. & Hirvensalo, M.** 2015. Suomalaisaikuisien fyysisen aktiivisuuden muutokseen yhteydessä olevat tekijät. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. *Liikunta & Tiede* 52(2–3), 90.

Pauku, J., Turpeinen, S. & Lehtonen, K. 2015. Urheiluseurojen ammattimaisuus lisääntyy seuratyöntekijöiden myötä. Kansalaisyhteiskunnan tutkimus- ja kehittämispäivät – KANTU 12.–13.2.2015, Helsinki. (s)

Pauku, J. & Turpeinen, S. 2015. Valtion tuen merkitys seuroille lasten ja nuorten liikuttamisessa. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (s) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).

Pöllänen, P., **Kulmala, J., Sipilä, S., Aukee, P., Kujala, U., Tammelin, T. & Kovanen, V.** 2015. Keski-ikäisen naisen hormonit, metabolisen oireyhtymän riskitekijät ja fyysinen aktiivisuus. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. *Liikunta & Tiede* 52(2–3), 93.

Rajala, K. 2015. Yläkoululaisten subjektiivinen sosiaalinen asema on yhteydessä liikkumiseen koulupäivän aikana. Liikunnan yhdenvertaisuus -työryhmä. Nuorisotutkimuspäivät 12.–13.11.2015, Jyväskylä. (s)

Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. 2015. Yläkouluikäisten tyttöjen subjektiivinen sosiaalinen asema on yhteydessä välituntiaktiivisuuteen. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (p) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).

Rantala, M. 2015. Kympin naiset ja napakymppin mies. Liikunta, sukupuoli, ruumis ja mainonta naisten kuntoliikuntatapahtumien julisteissa 1984–2010. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (s) *Liikunta & Tiede* 52(2–3), 95.

Rantala, M. 2015. Liikunta, sukupuoli ja ruumis naisten kuntoliikuntatapahtumien julisteissa vuosina 1984–2010. Urheilun toinen puoli -seminaari 8.5.2015, Jyväskylä. (s)

Rovio, S.P., **Yang, X., Kankaanpää, A., Aalto, V., Hirvensalo, M., Telama, R., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Viikari, J.S.A., Raitakari, O. & Tammelin, T.** 2015. Fyysisen aktiivisuuden trajektorit lapsuudesta aikuisuuteen: lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät (LASERI)-tutkimus. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. *Liikunta & Tiede* 52(2–3), 96.

Syväoja, H. 2015. Liikunnan ja liikkumattomuuden yhteydet lasten kognitiiviseen toimintaan ja koulumenestykseen. Oppimisen haasteet nyt ja tulevaisuudessa 24.–25.4.2015, Jyväskylä. (s) *Oppimisen haasteet nyt ja tulevaisuudessa*, s. 20–21.

Syväoja, H., Kallio, J., Hakonen, H., Oksanen, H., Joensuu, L. & Tammelin, T. 2015. Hyvät tulokset fyysisen toimintakyvyn Move!-mittauksissa ovat yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (s) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).

Tammelin, T., Kallio, J., Hakonen, H., Oksanen, H. & Syväoja, H. 2015. Fyysisen kunnan ja motoristen taitojen yhteys koulumenestykseen kouluikäisillä lapsilla. Oppimisen haasteet nyt ja tulevaisuudessa 24.–25.4.2015, Jyväskylä. (s) *Oppimisen haasteet nyt ja tulevaisuudessa*, s. 15–16.

Turpeinen, S. 2015. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Esitys Lasten ja nuorten liikuntatutkimuksen (LIITU) työpajassa. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. (k) *Liikunta & Tiede* 52(2–3).

Puheenjohtajuus tieteellisessä kongressissa

Kauravaara, K., Ojajarvi, S. & Valtonen, S. 2015. Sovelletavan tiedon jäljillä -teemaseminaari. Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä.

Tieteellisen kokouksen järjestäminen

Tammelin, T. The Symposium on Physical Activity, Health, and Cognition in Children, 19.2.2015, Jyväskylä, Finland. Organizing the seminar together with Universities of Jyväskylä and Eastern Finland.

Väitöskirjat

Kangasniemi, Anu 2015. *The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle*. LIKES Research Reports on Sport and Health 305. Ohjaajat: **Tuija Tammelin**, Raimo Lappalainen.

Opinnäytetöiden ohjaus

Lehtola, Anette 2015. Main Protein Component of High Density Lipoprotein, Apolipoprotein A1, Modulates Leukocyte Cell Respiration. Pro gradu -tutkielma, solu- ja molekyylibiologia, Jyväskylän yliopisto. Ohjaaja: **Maarit Lehti**.

Kangasniemi, Anu 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. LIKES/Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos. Ohjaus: **Tuija Tammelin**.

Väitöskirjan esitarkastajana toimiminen

Wang, Shuo 2015. Job stress in the childhood determinants of adult health study: An examination of childhood predictors and associations with adult risk behaviours. University of Tasmania, Australia. Esitarkastaja: **Xiaolin Yang**.

Äijö, Marja 2015. Aktiivinen elää pidempään – fyysinen aktiivisuus, sydänsairaudet ja kokonaiskuolleisuus iäkkäillä ihmisillä. Jyväskylän yliopisto. Esitarkastaja: **Tuija Tammelin**.

Toimiminen vertaisarvioitsijana

Aira, Annaleena

- Voices of pedagogical development – expanding, enhancing and exploring higher education language learning, University of Jyväskylä Language Centre
- Prologi-vuosikirja, Puheviestinnän tieteellinen yhdistys Prologos ry

Haapala, Henna

- Sports Medicine

Havas, Eino

- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports

Laine, Kaarlo

- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports

Lehti, Maarit

- Molecular Metabolism

Lehtonen, Kati

- Matkailuntutkimus

Syväoja, Heidi

- NMI Bulletin
- Pediatric Exercise Science
- Journal of Sports Sciences

Tammelin, Tuija

- Scandinavian Journal of Public Health
- International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
- MSSE
- Journal of Science and Medicine in Sport
- Acta Paediatrica
- Journal of Pediatrics
- Journal of Physical Activity and Health

Yang, Xiaolin

- European Physical Education Review
- European Journal of Physical Education

- Journal of Adolescent Health
- BMC Public Health
- Journal of Occupational and Environmental Medicine
- Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports
- Women & Health
- European Journal of Sport Science
- International Journal of Environmental Research and Public Health

Asiantuntijatoiminta

Jäsenyydet ohjausryhmissä ja toimikunnissa

Hakamäki, Matti

- Jyväskylän kaupungin Kulttuurikolmio -hankkeen ohjausryhmä
- Liikunnan tasa-arvotyön tietopohja -ohjausryhmä (10.9.2015 alkaen)

Havas, Eino

- TEHYLI-ohjausryhmä ja työjaosto
- CP-liiton Innostun liikkumaan -hankkeen ohjausryhmä (puheenjohtajuus)
- Liikkuva koulu -ohjelman ohjausryhmä (asiantuntijajäsen)
- Istu vähemmän – voi paremmin! -suosituksia valmistellut työryhmä
- KKI-ohjelman neuvottelukunta

Hentunen, Johanna

- Opetus- ja kulttuuriministerin asettama työryhmä yhdenvertaisista mahdollisuuksista harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta

Kauravaara, Kati

- Saku ry:n Liikkuva amis -hankkeen ohjausryhmä

Kivimäki, Sari

- Turun kaupungin Liikkuvaks 2015–2017 - liikuntaneuvontahankkeen ohjausryhmä
- Lappeenrannan kaupungin Liikkeelle -liikuntaneuvontahankkeen ohjausryhmä
- Lempäälän kaupungin Luovasti liikkuva Lempäälä -terveysliikunnanhankkeen ohjausryhmä
- Kuopion kaupungin Työttömien aktivointi -liikuntaneuvontahankkeen ohjausryhmä
- Kuopion kaupungin Menox -liikuntaneuvontaa Kuopioon -hankkeen ohjausryhmä
- Espoon kaupungin Liikahdus - elämäntapahankkeen ohjausryhmä
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Alueellinen liikunnan palveluketju (Lipake) -hankkeen ohjausryhmä
- Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n Pidä itsestäsi huolta - Liikuttava Pirkanmaa -hankkeen

- ohjausryhmä
- LIKESin Arvopohjainen ohjausmalli liikuntaneuvontaan -kehittämishankkeen ohjausryhmä
- SoveLi ry:n koulutustyöryhmä (puheenjohtajuus)
- Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n harrasteliikunnan ohjausryhmä

Komulainen, Jyrki

- TEHYLI-ohjausryhmä (varajäsen)
- TEHYLI-olosuhderyhmä
- Voimaa Vanhuuteen -ohjelman ohjausryhmä
- Liikkeellä voimaa vuosiin. Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman ohjausryhmä (60+ kohderyhmän puheenjohtaja)
- THL, TedBM liikuntatoimessa, työryhmä
- Liike elämään - henkilöstöliikuntaohjelman valtakunnallistamishankkeen ohjausryhmä
- HEPA Europe: National Approaches to Physical Activity Promotion, työryhmä
- Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman ohjausryhmä

Laine, Kaarlo

- MAMK:n ja UEF:n Liikkumiseen ei tarvita jalkoja vaan kavereita -tutkimusprojektin ohjausryhmä

Malvela, Miia

- Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n Maakunnallinen liikuntaneuvonta -projektin ohjausryhmä
- Saku ry:n Liikkuva amis -hankkeen ohjausryhmä
- HEPA Promotion in Health Care Settings working group

Naukkarinen, Kirsi

- Suomen Latu ry:n Luokasta luontoon -hankkeen ohjausryhmä
- Nuorten Akatemian Oma valinta -hankkeen ohjausryhmä
- Perheliikuntaverkoston ohjausryhmä
- CP-liiton Innostun liikkumaan -hankkeen ohjausryhmä
- Olympia Akatemian Reilusti Rioon -hankkeen ohjausryhmä
- HUMAKin Toimeen!-hankkeen ohjausryhmä
- Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Liikkumaan -hankkeen ohjausryhmä
- Liikuntatieteellisen Seuran Erityisliikuntaa kuntiin -hankkeen ohjausryhmä
- Liikkuva koulu -ohjelman ohjausryhmä ja neuvottelukunta
- Lupa liikkua ja urheilla koulussa -ohjausryhmä

Onatsu, Tanja

- Limingan kunnan Omin Voimin – Limingan liikuntaresepti ja liikuntaneuvonta -hankkeen

- ohjausryhmä
- Tampereen kaupungin Poikkihallinnollisen toimintamallin luominen Tampereelle liikkumisen edistämiseksi -hankkeen ohjausryhmä
- Järvenpään kaupungin Aikaa sinulle -hankkeen ohjausryhmä
- Diakonia-ammattikorkeakoulun Hoitava liikunta-aktiivointi -hankkeen ohjausryhmä

Siekkinen, Kirsti

- UKK-instituutin Terve Koululainen -hankkeen ohjausryhmä

Siivonen, Katri

- Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman viestintäryhmä
- Kouvolan kaupungin Sähköistä liikettä -hankkeen ohjausryhmä

Tammelin, Tuija

- Lihavuuden ehkäisyn valtakunnallinen ohjelma, THL, asiantuntijaryhmä
- Istu vähemmän – voi paremmin! -suosituksia valmistellut työryhmä
- Pohjois-Suomen syntymäkohorttien johtoryhmä, Oulun yliopisto
- Aliwo-hankkeen ohjausryhmä (Active living and work), Jyväskylän yliopisto

Turpeinen, Salla

- Liikunnan tasa-arvotyön tietopohja -ohjausryhmä (15.6.2015 alkaen)
- Jyväskylän pyöräilyn edistämishankkeen ohjausryhmä

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja

Karvinen, Jukka (toim.) *Handboken om resan till en Skolan i rörelse*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 298.

Itkonen, Hannu & **Kauravaara, Kati** (toim.) 2015. *Liikunta kansalaisten elämäntilassa – Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296.

Hyvinvoinnin lähteillä. 2. uudistettu painos. KKI-ohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 299.

Maijala, Hanna-Mari & Pasanen, Sanna 2015. *Matalan kynnyksen liikunnallinen iltapäivätoiminta: Easysport-hankkeen toteuttaminen ja kehittäminen vuosina 2010–2013*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 300.

Terveyttä edistävä liikunta kunnissa vuonna 2014. KKI-ohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 301.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö: Toimintatiedot 2014. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 302.

Harinen, Päivi, Liikanen, Veli, Rannikko, Anni & Torvinen, Pasi (toim.) 2015. *Liikutukseen asti. Vaihtoehdotliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303.

Toimintakertomus 2014 – Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 304.

Kangasniemi, Anu 2015. *The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle.* LIKES – Research Reports on Sport and Health 305.

Kämppi, Katariina, Siekkinen, Kirsti & Laine, Kaarlo 2015. *So You Think You Can Muuv? -tanssityöpajat kouluissa. Kevään 2015 työpajojen arviointi.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 306.

Aira, Annaleena, Turpeinen, Salla & Laine, Kaarlo 2015. *Liikkuva koulu -kokeilukunnat 2012–15. Vakiintuuko toimintakulttuuri?* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 307.

Pyykönen, Janne 2015. *Seuratuki 2015. Tuettujen hankkeiden hakemusarviointi.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 308.

Lehtonen, Kati & Mäkinen, Jarmo 2015. *Liikuntajärjestöjen valtionavustujärjestelmän kehittäminen ja tietopohjan vahvistaminen.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 310.

Aira, Annaleena & Laine, Kaarlo 2015. *Liikkuvat koulut kunnassa. SWOT-analyysi Liikkuva koulu -toiminnan vauhdittajista ja sudenkuopista.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 311.

Kirjat ja kirja-artikkelit

Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., **Tammelin, T.**, Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu aika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 13–20.

Koski, P., Itkonen, H., **Lehtonen, K.** & Vehmas, H. 2015. Sport Clubs in Finland. In S. Nagel, H. van der Werff, R. Hoekman & C. Breuer (eds) *Sport clubs in Europe: A cross-national comparative perspective.* Springer, 147–160.

Rajala, K., Hentunen, J. & Laine, K. 2015. Kuvat oppilaiden tunteiden tulkkina ja koulukokemusten välittäjinä. Teoksessa M. Mustola, J. Mykkänen, M.L. Böök & A.-V. Kärjä (toim.) *Visuaaliset menetelmät lapsuuden- ja nuorisotutkimuksessa.* Nuorisotutkimusseuran / Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 170 (Tiede), 128–135.

Rajala, K., Paukku, J. & Laine, K. 2015. Koulun tiloissa. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) *Liikutukseen asti. Vaihtoehdotliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303, 71–80.

Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2015. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 57–63.

Yleistajuiset asiantuntijajulkaisut

Aira, Annaleena. Pitäkö opettajan olla somessa? *LIITO - Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja -lehti* 2/15, 7–8.

Berg, Päivi & **Pasanen, Sanna.** Suosituksia ja suosituttelua: osallisuus ja sukupuoli lasten ja nuorten liikunnassa. Puheenvuoro. *Kasvatus* 5/2015, 500–504.

Heikinaro-Johansson, P., **Tammelin, Tuija,** Palomäki, Sanna, Lyyra, Nelli, **Haapala, Henna.** Laadukas koululiikunta on osa aktiivista ja viihtyisää koulupäivää. *Liikunta & Tiede* 50(2–3), 70–74.

Hirvensalo, M., Hankonen, N., Autio, K. Jussila, A.-M., Kostamo, K ja **Malvela, M.** 2015. Liikkujaksi, mutta miten? *Liikunta & Tiede* 50(2-3), 56-60.

Hirvensalo, M., **Yang, X.,** Telama, R. & **Tammelin, T.** 2015. Kohtuullinenkin liikunta auttaa pitämään masennusoireita loitolla. *Liikunta & Tiede* 52(4), 48–49. [JuFo 1]

Joensuu, Laura. Kuntotestaamisen uusia tuulia. *Liikunnan Ammattilainen* 3/2015.

Joensuu, L., Oksanen, H., Inkinen, V., Hakonen, H., Heiskanen, J., Kallio, J. & Tammelin, T. Move-vertailuarvot ja mediaanitulokset vuosiluokille 4–9. Materiaali julkaistu ja jaettu Move!-verkkosivuilla (www.edu.fi/move), LIKESin verkkosivuilla sekä Move!-koulutuskiertueen yhteydessä.

Kangasniemi, Anu. Hyvinvoinnin teoilla voi selättää kaamosaikaa. Asiantuntijakirjoitus. *Keskisuomalainen* 24.11.2015.

Kari, Jaana. Mitä tiedämme liikunnan ja työurien välisistä yhteyksistä? Pohdittua. *Liikunta & Tiede* 6/2015, 12–13.

Kauravaara, Kati & Koivuniemi, Kaisa. Terveys ja hyvinvointi on liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen yhteinen maali. *Liikunta & Tiede* 52(6), 22–27.

Kauravaara, Kati

Jos riisuisit silmälasit, näkisitkö toisin? Liikunnan tuputtamisesta ihmisen lähtökohtien ymmärtämiseen. *Liikunta & Tiede* 52(2–3), 33–37.

Liikunta- ja urheilujärjestöjen käsityksiä terveystä ja hyvinvointia edistävästä liikunnasta. Sport.fi 21.10.2015.

Tutkija haluaa tulla oikein ymmärretyksi. Teoksessa S. Valtonen & S. Ojajärvi (toim.) *Liikunnan mediajulkisuus ja päätöksenteko*. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 11, 66.

Kinnunen, Liisamaria & Malvela, Miia 2015. Aktiivisuutta arkeen. Liikunnan ja terveystiedon opettaja -lehti. 2015 (2), 13-15.

Kivimäki, Sari

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma terveystieteiden yhteistyössä. Terveystieteiden lehti 5/15.

Liikkujan Apteekki ajankohtaista. Meidän apteekki -lehti 1/2015

5x ruista ranteisiin 1/15, 31

Kotijumpalla kuntoon. Koti ja maaseutu -lehti 4/15

Askel portaisiin päin. TTT-lehti 5/15, 36-37

Koivuniemi, Kaisa. Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt liikunnan toimijoina. *Soveli - soveltavan liikunnan asiantuntija -lehti* 2/2015, 28–32.

Kämpö, Katariina, Laine, Kaarlo & Tammelin, Tuija. Liikkuminen ja viihtyminen koulussa. Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia. Tuostu-tuostu -lehti.

Kämpö, Katariina, Siekkinen, Kirsti & Laine, Kaarlo. So You Think You Can Muuv? -tanssityöpajat kouluissa. Kevään 2015 työpajojen arviointi. Tiivistelmä.

Lehtonen, Kati

Seuratuki valmennuksen kehittäjänä. *Valmentaja* 21(1), 32–33.

Uusien liikuntalajien tukeminen jäljessä yhteiskunnan kehityksestä. Mieli- ja mielipidekirjoitus. *Aamulehti* 134/287.

Mäkinen, Jarmo, Lämsä, Jari, Aarresola, Outi, Franssi, Janita, Vihinen, Tuomas, **Laine, Kaarlo, Lehtonen, Kati** & Saari, Aija. *Liikuntajärjestöjen arvioinnin kehittäminen ja lajiliittokysely*. KIHUn julkaisusarja, nro 50.

Rantala, Maria. Kirja-arvostelu: Tuntemattomien sotilaiden albumi – Kurkistus kuvatuun ja kuvaajan ajatteluun. Historian tietosanomat. Ennen ja nyt -verkkolehti. 2015/4. Sodan todellisuus I.

Räty, Kirsi. Yhdessä oppimista ja kehittämistä. *Etelätuuli-verkkolehti* 05/2015.

Siivonen, Katri & Suutari, Anna. Tärkeiden asioiden äärellä. *Liikunnan ammattilainen* 5/2015, 10–13.

Syvöja, Heidi

Oppimistulokset – riittävästi liikuntaa, kohtuudella ruutuaikaa. *Psykologia* 50(01), 58–61.

Liikkuva keho – tehokkaat aivot, Mitä merkitystä liikkumisella on oppimiselle? Tiivistelmä uusimmista tutkimustuloksista liittyen liikunnan ja oppimisen yhteyksiin.

Syvöja, Heidi, Kämpö, Katariina & Rajala, Katja. ”Tunti liikuntaa päivässä” – tutkitusti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. *Erityiskasvatus* 4/2015.

Turpeinen, Salla & Kallio Jouni. Aktiivisempia koulumatkoja – vireämpiä oppilaita. *LIITO* 1/2015, 10–12.

Turpeinen, Salla & Laine, Kaarlo. ”Liikuntaa tunti päivässä kaikille koululaisille”. *Kasvatus* 5/2015, 505-510.

Asiantuntijaesitelmät

Aira, Annaleena

Työelämän vuorovaikutusosaaminen ja yhteistyö. Lahden kansanopiston alumnipäivä 18.4.2015, Lahti. Kutsuttu puheenvuoro.

Tarina omasta urapolusta. Näkökulmia työelämään jatko-opiskelijoille -kurssi 9.2.2015, Jyväskylä. Kutsuttu puheenvuoro, Jyväskylän yliopisto, työelämäpalvelut.

Liikkuva koulu -ohjelman esittely. LIKESin hallituksen kokous 23.4.2015, Jyväskylä.

Havas, Eino

Tulevaisuus tehdään nyt. Mikä on oppilaidemme toimintakyky ja miten koulun tulisi vastata haasteeseen? Esitelmä EDUCA 2015 -messuilla 23.1. Helsinki.

Finnish model for physical activity promotion – from evidence to practise. Esitys UAE terveystieteiden ministeriön delegaatiolle 28.5. Heinola.

Muutosta liikkeellä – asiakirjasta käytännön työhön. Esitelmät Aluehallintovirastojen ja OKM:n järjestämissä koulutustilaisuuksissa 6.10. Jyväskylä, 10.11. Seinäjoki, 18.11. Kokkola.

Liikkuva koulu – hallitusohjelmaliturgiaa vai aktiivista arkea? Esitelmä KEOS 2015 -opettajainkoulutustapahtumassa 14.11. Jyväskylä.

Heiskanen, Jarmo

Ammattiin opiskelevien opiskelijoiden fyysinen kunto. Testipalautetilaisuus opiskelijoiden testaustuloksista 20.3.2015, Helsinki.

Ammattiin opiskelevien fyysinen toimintakyky. Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät 9.12.2015, Tampere. Kutsuttu puheenvuoro. Asiantuntijabasaarissa asiantuntijana.

Kehon kuntoindeksi -ohjelmiston käyttökoulutus. Osuuskauppa PeeÄssä, Jyväskylä.

Kehon kuntoindeksi -ohjelmiston käyttökoulutus. Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna.

Joensuu, Laura & Oksanen, Hermann

LIKESin esittely ja kehonkoostumuspalautte. Lyseon lukio 23.10.2015, Jyväskylä.

Kallio, Jouni

Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. EDUCA-messut 23.1.2015, Helsinki (kutsuluento)

X-breikki -esittelyluento. Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari. 18.3.2015, Tampere.

X-breikki -työpaja. Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari. 18.3.2015, Tampere.

Istuva ekonomi sammaloituu. Asiantuntijaluento. Keski-Suomen Ekonomien vuosikokous. 26.3.2015, Jyväskylä.

Huippukin sammaloituu paikallaan. Huipulla tuulee -verkostoseminaari 12.–13.5.2015, Jyväskylä.

Matkalla Liikkuvaksi kouluksi OKL-koulutus, 6.11.2015, Oulu.

Tutkijakammio -työpaja. Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari 4.11.2015, Hämeenlinna.

Matkalla Liikkuvaksi kouluksi OKL-koulutus, 15.3.2015, Turku.

Sports, learning and well-being lab -tilan suunnittelutyöryhmä. Schildtin lukio, Jyväskylä. 28.10.2015 alkaen.

X-breikki -työpaja. Liikkuva koulu -koordinaattorien aluetapaaminen 18.11.2015, Seinäjoki.

Kangasniemi, Anu

Harjoituksia ja menetelmiä terveydenhoitajan neuvontatyöhön. Terveydenhoitajaliiton ja KKI:n terveysliikunnan koulutuspäivä 12.3. Seinäjoki, 13.4. Kajaani, 14.4. Kuopio.

Motivaatio muutokseen itselle tärkeiden asioiden avulla. Active life and work -hankkeen loppuseminaari 15.4.2015, Kajaani.

Tietoisuustaidot – Uusi keino hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Liiku mieli hyväksi -seminaari 28.8.2015, Tampere.

Kari, Jaana

Taloudelliset arviointimenetelmät -case liikuntaneuvonta. Liikuntaneuvonnan foorumi 18.11.2015, Jyväskylä.

Kauravaara, Kati

Fyysinen aktiivisuus arjessa – tietoa puheeksi ottamisen taustalla. Liikkuvan Apteekkien liikunnan yhdyshenkilöiden kehittämispäivä 21.1.2015, Tampere.

Vähäisen liikkumisen mielekkyys ja mielettömyys. Jäidenlähtöseminaari ”Kunnes terveys meidät erottaa” 12.5.2015, Joensuu.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta (TEHYLI) liikunta- ja urheilujärjestökentässä. Liikuntajärjestöjen toiminnanjohtajien aamukahvit 21.10.2015, Helsinki.

TEHYLI-kartoituksen tulokset ja niiden hyödyntäminen. Liikkujan polku, Nuorten ja aikuisten harasteliikunnan teemaryhmän kokous 28.10.2015, Helsinki.

Liikunta- ja urheilujärjestöt terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoina. Valon Lisää liikettä -tiimin ja Vaikuttaminen-tiimin yhteinen tiimikokous 29.10.2015, Helsinki.

Näkökulmia käyttäytymiseen vaikuttamiseen. SAKU ry:n Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät 9.12.2015, Tampere.

Näkökulmia kohderyhmälähtöiseen liikunnaneidistämiseen. Aktiivi-instituutti TYKY-seminaari 11.5.2015, Helsinki.

Kivimäki, Sari

Terveysliikuntaa apteekkeista, Pohjois-Suomen Farmasiapäivät 24.1. Oulu

Mikä asiakasta liikuttaa -terveysliikunta puheeksi. Terveystietäjien Päivät 6.2. Turku

Liikettä arkeen – virtaa työpäivään, Helsingin terveydenhoitajien opintopäivät 27.5. Vihti

Liikuntaneuvonnan käynnistäminen ja kehittäminen osana liikunnan saumatonta palveluketjua. Hengityssairaalan liikunta -seminaari 26.8. Tampere

Terveydenhoitaja liikunnan palveluketjussa. KKI:n ja Terveystietäjien Liikunta osana elintapaohjausta -koulutuspiilotit 14.2 Kittilä, 12.3 Seinäjoki, 13.4. Kajaani, 14.4. Kuopio, 29.9 Kokkola, 30.10 Oulu, 13.10 Pori ja 1.12. Vantaa.

Liikunnanpalveluketjun toimivuus (KKI ja UKK-instituutti), 26.5. Tampere

Liikuntaneuvonnan käynnistäminen ja kehittäminen osana liikunnan saumatonta palveluketjua. Liikkumattomuuden hinta - kustannukset kuriin kunnissa -päättäjätapaamiset (KKI, UKK-instituutti), 31.1. Kokkola, 12.5. Lappeenranta, 1.10. Kouvolaa, 19.11. Oulu.

Mikä asiakasta liikuttaa – terveysliikunta puheeksi. Työterveyshoitajien opintopäivät 13.11. Vaasa

Liikunta puheeksi. Apteekkien asiantuntijapalvelut -työpaja. Farmasian Päivät 14.11.

Kohti liikunnan saumatonta palveluketjua. Eriku-päätösseminaari 13.12. Helsinki.

Koivuniemi, Kaisa

TEHYLI-toimijakartoituksen esittely. SoveLin jäsenjärjestöjen liikuntatyöntekijöiden tapaaminen 12.1.2015, Turku.

Liikunnan puheeksi ottaminen ja liikkumisen tukeminen osana kokonaisvaltaisempaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Liikkuva seurakunta -hankkeen pilottiseurakuntien tapaaminen 21.8.2015, Helsinki.

Kämppi, Katariina

Monialainen yhteistyö osana Liikkuvaa koulua. Move!-koulutuskiertue (Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos) 20.4.2015, Mikkeli.

Laakso, Nina

Verkostoituminen urheilujohdossa. Luento Jyväskylän yliopisto, viestintätieteiden laitos 23.3.2015 Jyväskylä.

Laine, Kaarlo

Nykytilan arviointi. Liikkuva koulu -ohjelma, toimialajohtajien kokous 9.6.2015, Helsinki.

Nykytilan arviointi. Liikkuva koulu -yhteistapaaminen (OKM, aluehallintovirastot, Valo, liikunnan aluejärjestöt, LIKES) 30.11.2015, Helsinki.

Seuranta ja arviointi. Liikkuva koulu -yhteistapaaminen (OKM, aluehallintovirastot, Valo, liikunnan aluejärjestöt, LIKES) 6.5.2015, Helsinki.

Laine, Kaarlo (Maijala, Hanna-Mari)

Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla: tutkimus ja seuranta. Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla -seminaari 16.11.2015, Helsinki. Etelä-Suomen aluehallintoviraston järjestämä valtakunnallinen seminaari.

Laine, Kaarlo & Lehtonen, Kati

Seurannan ja arvioinnin kehittäminen. Liikkujan Polku -verkoston tapaaminen 18.8.2015, Helsinki.

Laine, Kaarlo & Rajala, Katja

Oppilaiden osallisuus. Opettajien veso-koulutus 5.11.2015, Kalajoki.

Lehtonen, Kati

Seurannan ja arvioinnin kehittäminen. Liikunnan tasa-arvotyön kehittämistyöryhmä 7.10.2015, Helsinki.

Lehtonen, Kati & Mäkinen, Jarmo
Liikuntajärjestökyselyjen tulokset. Liikuntajärjestöjen toiminnanjohtajien aamukahvit 15.12.2015, Helsinki.

Lehtonen, Kati & Rätty, Kirsi
Liikkuva koulu 2012–2014, havainnot koulujen ja liikuntajärjestöjen yhteistyöstä. Lupa liikkua ja urheilla koulussa -seminaari 3.3.2015, Helsinki.

Lehtonen, Kati & Lämsä, Jari
Tiedolla johtaminen. Liikunnan järjestöpäivä 18.5.2015, Helsinki.

Lehtonen, Kati & Pauku, Johanna
Hankkeet valtion liikuntapoliittisina toimenpiteinä. Yhteiskunta, liiketalous, liikunta -luentosarja 10.3.2015, Jyväskylän yliopisto.

Malvela, Miia
Matka hyvään kuntoon. Tuottavuuden työkalut -menestyvä työpaikka yrityksen kokoon katsomatta 1.9.2015, Kuusamo.

SuomiMies seikkailee -kampanja. Urheiluopistopäivät 1.4.2015. Varalan Urheiluopisto, Tampere

Matka kohti hyvää kuntoa. Oikeusministeriön terveys- ja työsuojelupäivä 16.3.2015. Oikeusministeriö, Helsinki.

Aktiiviset työmatkat Oikeusministeriön terveys- ja työsuojelupäivä 16.3.2015. Oikeusministeriö, Helsinki.

Oksanen, Hermanni
Kehon kuntoindeksi testipalaute. Stadin AO kuntoindeksi -testit 3.3.2015, Helsinki.

Oksanen Hermanni & Joensuu Laura
LIKESin esittely ja kehonkoostumus palaute. LIKES esittely Lyseon lukiolle 29.4.2015, Jyväskylä.

Onatsu, Tanja
Nuorimies seikkailee – haasteista käytäntöön. IX Liikuntatieteen päivät 10.6.2016, Jyväskylä.

Pauku, Johanna
Omaa liikettä, omassa tiloissa 5.5.2015, Mikkeli. Kommenttipuheenvuoro esitykseen Veli Liikanen: Liikunnalliset todellisuudet seuroihin järjestäytyneen liikuntamaailman ulkopuolella ja reunoilla.

Rajala, Katja
Sosiaalisten taitojen kehittäminen liikunnan avulla. Osallisuutta ja aktiivisuutta! Yhteisvoimilla

kiusaamista ehkäisemään 19.11.2015, Helsinki. Etelä-Suomen aluehallintoviraston järjestämä koulutus.

Rätty, Kirsi
Alueellinen Liikkuva koulu-seminaari Tampere 28.1.2015

Liikkuva koulu- koulutus OKL-opiskelijat, Rauman opettajankoulutuslaitos 2.–3.2.2015

Liikuntajärjestöjen Liikkuva koulu -työseminaari 3.3.2015

Move!-kiertueen Liikkuva koulu -puheenvuoro Jyväskylä 25.3.2015

Liikkuva koulu ja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmien työpaja Esi- ja alkuopetuksen kansalliset kehittämispäivät 27.3.2015

Alueellinen Liikkuva koulu -seminaari Joensuu 15.4.2015

Erityisopetuksen kansalliset kehittämispäivät 20.4.2015

Liikkuva koulu -työpaja Erityisopetuksen kansalliset kehittämispäivät 21.4.2015

Liikkuva koulu -koulutus OKL-opiskelijat, Turun yliopisto 22.4.2015

Monialainen yhteistyö osana Liikkuvaa koulua. Move!-koulutuskiertue (Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos) 5.5.2015, Vantaa; 7.5.2015, Kotka.

Siekinen, Kirsti
Monialainen yhteistyö osana Liikkuvaa koulua. Move!-koulutuskiertue (Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos) 9.4.2015, Kuopio; 8.9.2015, Seinäjoki; 10.9.2015, Oulu; 16.9.2015, Savonlinna; 23.9.2015, Vaasa; 29.9.2015, Pori; 15.10.2015, Kajaani (yht. 7 tilaisuutta).

Siivonen, Katri
Viestintä elämäntapamuutoksen tukena – keinona yhteiskunnallinen markkinointi. Korkeakoulujen liikuntatoimien verkoston tapaaminen 27.5.2015, Turku.

KKI-ohjelman esittely. Fyysisellä aktiivisuudella terveyttä ja tuottavuutta. Työelämä 2020 -hankkeen verkostotapaaminen. 16.4.2015 Valo-talo, Helsinki.

KKI-ohjelman esittely.LIKESin hallituksen kokous 23.4.2015, Jyväskylä.

Syväoja, Heidi

Liikunnan merkitys oppimiselle? Lupa liikkuu ja urheilla koulussa 2016–2020 – yhteisen tulevaisuuden rakentamiseen 3.3.2015, Helsinki.

Liikkuva keho – tehokkaat aivot, Mitä merkitystä liikkumisella on oppimiselle. Posterit ideatorilla. Liikkuva koulu -seminaari 17.3.2015, Tampere.

Tammelin, Tuija

Liikkuva koulu -ohjelma sekä sitä tukeva tutkimus. Jyväskylän yliopiston Koulutuksen tutkimuslaitoksen sisäinen seminaari 3.3.2015, Jyväskylä.

Tutkimus ja seuranta Liikkuva koulu -ohjelman kehittämisen tukena 2010–2015. Liikkuva koulu -seminaari 17.3.2015, Tampere.

Turpeinen, Salla

Aktiiviset koulumatkat. Jyväskylän kaupungin pyöräilyn edistämishjelman seminaari 21.1.2015, Jyväskylä.

Liikkuva koulu – aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Vihtavuoren koulun vanhempainneuvoston kokous 13.4.2015, Laukaa.

Valkama, Niina

Toimintakykyä työelämään. Väilyömarkkinoiden työpaja (Pirkanmaan työ- ja elinkeinotoimisto) 29.5.2015, Tampere.

Asiantuntijahaastattelut

Heiskanen, Jarmo

Lisää tehoja! Liikutko vai liikuskeletko? Kauneus ja Terveys -lehti 7.5.2015.

Kuntokatsastus – uusi omatoiminen kuntotestauspalvelu. Liikunnan Ammatilainen 22.6.2015.

Mitattu minuus. JYTY -lehti 29.1.2015.

Kallio, Jouni. Kuskaatko lapsesi kouluun? – ”Autokyyti on mukava, mutta ei välttämättä palvelus lapselle”. Yle.fi 4.11.2015.

Kangasniemi, Anu

Viisi vinkkiä elämäntapamuutokseen. Helsingin Sanomat 2.2.2015.

Radio Jyväskylä 29.9.2015

Yle Keski-Suomi radio- ja tv-haastattelu 30.9.2015

Uusi menetelmä motivoi vähän liikkuvia. Etelä-Suomen Sanomat 2.10.2015

Uudella menetelmällä pysyviä elämäntapamuutoksia. Savon Sanomat- verkkolehti, Keskisuomalainen, Karjalainen 2.10.2015.

Pysyvät liikuntamuutokset ovat tärkeimpiä. Suur-Jyväskylän lehti 30.12.2015.

Muutos lähtee oivalluksesta. Souli 20.10.2015.

Kari, Jaana. Tutkimus: Suurituloiset miehet kertovat harrastavansa enemmän liikuntaa kuin pienituloiset – mutta askelmittari paljastaa muuta. Helsingin Sanomat 28.9.2015.

Kauravaara, Kati

Liikunnan edistäminen lähtee ihmisten omista arvoista, ei norsunluutornista ohjaten. Yle Puhe 11.6.2015.

Lihavien salille kehtaa mennä kuka tahansa. Helsingin Sanomat 29.3.2015.

Kauravaara, Kati & Itonen, Hannu.

Liikuntaa ei tule suunnitella norsunluutornista. TUL Aviisi 23.1.2015.

Miten saada vähän liikkuvat liikkeelle. Radio Jyväskylä 27.1.2015.

Kivimäki, Sari

Lisää virtaa liki huomaamatta. TTT-lehti 5/15 37-38.

Liikuttavan hyvää palvelua apteekista, Apteekkari-lehti 4/2015

Aivot ja terveys, Works go happy, paneelikeskustelu 11.3. Helsinki

Komulainen, Jyrki. Miesten epäterveys. Yle Radio Puhe, Miesten tunti, 2.3.2015

Laakso, Nina. Muutosjohtaja voi törmätä pian arkeen. Helsingin Sanomat 29.11.2015.

Lehtonen, Kati. Harrastamisen hinta. Yle Puhe 7.10.2015.

Rantala, Maria. Naiset liikkeellä. Urheilusanomat 50/2015, 10.12.2015.

Syväoja, Heidi

Tarvitseeko pikkulapsi tietokoneen opettamaan sosiaalisia taitoja? Taloussanomat 10.2.2015.

Istuessa järki seisoo. Opettaja-lehti 13.2.2015.

Urheilu auttaa menestymään myös koulussa. Länsi-Suomi 28.10.2015.

Vipinää kinttuihin. Opettaja-lehti 4.12.2015.

Heidi teki liikunnasta ammatin – Liikunta parantaa koulumenestystä ja tarkkaavaisuutta. TEJUKA 22.12.2015.

Asiantuntijatoiminta ulkomailla

EU-hanke

Liisamaria Kinnunen & Tanja Onatsu

SPAcE (Supporting Policy and Action for Active Environments) -hankkeen toteutus ja yhden työpakettin koordinointi

Tutkijavierailut

Nina Laakso

Tutkijavierailu Universidade de Beira Interior -yliopistossa sekä väitöskirjan kirjoittaminen ja uuden tutkimushankkeen suunnittelu, Covilha, Portugal 22.4.-16.5.2015.

Kouluttautuminen

Tutkinnot

Kangasniemi, Anu. Psykologian tohtori. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. 22.10.2015.

Koulutuksiin ja kongresseihin osallistuminen (ilman esitelmää)

Jyväskylän osaaminen urheiluvalmennuksen tukena. KIHUn ja Liikuntatieteellisen tiedekunnan seminaari 15.1.2015, Jyväskylä. Matti Hakamäki.

Jakautuuko Suomi? Koneen Säätiön verkostoitumistilaisuus 20.1.2015, Jyväskylä. Matti Hakamäki.

Sotilaan fyysinen toimintakyky -seminaari, Pääesikunta, Helsinki, 22.1.2015. Jyrki Komulainen

Helsinki Challenge Pitchnight. Helsingin yliopiston juhlavuoden ideakilpailun tilaisuus 28.1.2015, Helsinki. Matti Hakamäki.

Keskustapuolueen liikuntapolitiittisen ohjelman esittelytilaisuus 28.1.2015, Helsinki. Matti Hakamäki.

Asukkaiden osallisuus sekä lähiöt, maine ja media. ARAn Asuinalueiden kehittämisohjelman hanketapaaminen Kontulassa 29.1.2015, Helsinki. Matti Hakamäki.

Tiekartta hyviin lähiöihin – lähiöstrategia-työseminaari 10.2.2015, Helsinki. Matti Hakamäki.

Liikuntatoimen neuvottelupäivät 11.–12.2.2015, Seinäjoki. Jarmo Heiskanen, Jyrki Komulainen.

Järjestöt ja kaupungit yhteistyön ytimessä ja hyvinvointia lisäämässä. SOSTE ry:n foorumi. 17.2.2015, Jyväskylä. Matti Hakamäki, Kaisa Koivuniemi.

Jyväskylän kaupungin osallisuustyöpaja 2.3.2015, Jyväskylä. Matti Hakamäki.

Erityisliikunnan tutkijatapaaminen 12.3.2015, Jyväskylä. Henna Haapala, Kaarlo Laine.

Saavutusten viestintä. Asuinalueiden kehittämisohjelman hanketapaaminen 18.3.2015, Helsinki. Matti Hakamäki.

Kuntotestauspäivät 19.–20.3.2015, Lohja. Jarmo Heiskanen, Virpi Inkinen, Laura Joensuu, Hermani Oksanen, Tuija Tammelin.

Tutkimuksen ja käytännön yhteistyö - Vaikuttava hyvinvointipalveluita nuorten elämän tueksi? 9.4.2015, Oulu. Kati Kauravaara.

Voimaa Vanhuuteen -ohjelman juhlaseminaari, Helsinki, 21.-22.4.2015. Jyrki Komulainen

Focused Act - Lyhyet interventiot mielenterveys- ja perusterveydenhuollossa 24.-25.4.2015, Jyväskylä. Kati Kauravaara.

Viestintä tänään – miten viestiä ja markkinoida järjestöä? 6.5.2015 Helsinki. Katri Siivonen, Anna Suutari.

TERVE-SOS -päivät 6.-7.5.2015, Jyväskylä. Sari Kivimäki, Tanja Onatsu.

Urheilun toinen puoli. Suomen urheiluhistoriallisen seuran seminaari. 8.5.2015, Jyväskylä. Matti Hakamäki.

Jyväskylän pyöräilyn edistämishjelman tilaisuus 11.5.2015, Jyväskylä. Kaisa Koivuniemi.

Liikuntatieteen tutkijaseminaari. Valtion liikunta-neuvoston liikuntatieteellinen jaosto. 20.5.2015, Jyväskylä. Matti Hakamäki, Kati Kauravaara, Kata-riina Kämppi, Sanna Pasanen, Heidi Syväoja.

Lähiliikkumisella kohti kestäväää kehitystä. Asuina-lueiden kehittämishjelman seminaari. 28.5.2015, Helsinki. Matti Hakamäki, Jyrki Komulainen

Liikuntatieteen päivät 10.–11.6.2015, Jyväskylä. Annaleena Aira, Laura Joensuu, Anu Kangasniemi, Kaisa Koivuniemi, Jyrki Komulainen, Janne Kulma-la, Noora Moilanen, Sanna Pasanen.

Valtionhallinto liikunnan edistäjänä -raportin julkistamistilaisuus. Valtion liikuntaneuvosto 16.6.2015, Helsinki. Annaleena Aira, Matti Haka-mäki.

The Association for Contextual and Behavioral Science, World Conference 15.-19.7.2015, Berliini. Anu Kangasniemi, Kati Kauravaara.

Erityisliikunnan kouluttajatapaaminen 19.8.2015, Nastola. Henna Haapala

Metodifestivaali 19.–20.8.2015, Tampere. Anna Kankaanpää, Harto Hakonen.

Liiku mieli hyväksi -hankkeen päätöseminaari. 28.8.2015, Tampere. Anu Kangasniemi, Sari Kivi-mäki, Kaisa Koivuniemi.

Liikkuva Mikkeli. Verkostotyöpaja: Nuoret, aikuiset 7.9.2015, Mikkeli. Matti Hakamäki.

RAY:n viestintäpäivä 17.9.2015, Helsinki. Katri Siivonen, Anna Suutari.

Markkinointiviestinnän viikko 22.-23.9.2015, Hel-sinki. Katri Siivonen, Anna Suutari.

Liikkuva Mikkeli. Verkostotyöpaja: Ikäihmiset 23.9.2015, Mikkeli. Matti Hakamäki.

Terveysliikuntapäivät 23.–24.9.2015, Tampere. Jaana Kari, Kati Kauravaara, Sari Kivimäki, Jyrki Komulainen.

Kansallinen liikuntafoorumi 28.-29.9.2015, Tam-pere. Johanna Hentunen, Nina Laakso, Miia Malve-la, Janne Pyykönen.

Liikuntalakiseminaari. Länsi- ja Sisä-Suomen AVIn koulutus 6.10.2015, Jyväskylä. Matti Hakamäki, Jo-hanna Pauku.

Instagram-työpaja. Viesti ry:n koulutus. 7.10.2015, Tampere. Katri Siivonen.

Nordic ACT -kongressi 15.10.2015, Tampere. Anu Kangasniemi, Kati Kauravaara.

Tiede – väylä terveydenhuollon väestövaikuttavuuteen. Liikkuva koulu esittelyä ja materiaalia tutkija-karusellissa. 21.10.2015, Jyväskylä. Tanja Onatsu, Kirsti Siekkinen.

Yhteisöllinen johtaminen oppilaitoksessa -semi-naari. Jyväskylän yliopisto, Koulutuksen tutkimus-laitos 22.10.2015, Jyväskylä. Kaarlo Laine ja An-naleena Aira.

Neljän tuulen seminaari: Kenen hyvä elämä 27.10.2015, Lahti. Kati Kauravaara.

Liikuntalääketieteen päivät 4.–5.11.2015, Helsinki. Laura Joensuu, Kati Kauravaara, Maria Rantala.

Farmasian Päivät 13.–15.11.2015, Helsinki. Sari Ki-vimäki, Anna Suutari.

Uudista ja Uudistu 24.11.2015, Helsinki. Tanja Onatsu, Niina Valkama.

Yhteistyöllä hyvinvointia ja terveyttä 2025 I ja II 24.11.2015 ja 15.12.2015, Helsinki. Kati Kauravaa-ra.

Vähäinen liikunta ja epäterveellinen ruokavalio terveyden edistämistyön haasteina 8.12.2015, Hel-sinki. Kati Kauravaara, Kaisa Koivuniemi

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointipäivät 9.-10.12.2015, Tampere. Laura Joensuu.

Liikkujan polku -verkostotilaisuudet, useita vuon-na 2015, Helsinki. Kati Kauravaara, Kaisa Koivunie-mi, Katri Siivonen.

Opin ja osaan - koko perheen toimintapäivä. Oppi-mista liikkuen -toimintapiste. Heidi Syväoja.

Kuntotestaus ja tutkimus, 2015 tilastotiedot

	Yleishyödyllinen (alv 0 %)	Palvelu (alv 24 %)
Antropometria		
- kehonkoostumus, InBody 720		322
Kestävyyskunto		
- harjoitustasotesti laktaattimittauksin, juoksu		3
- harjoitustasotesti laktaattimittauksin, pyöräily		21
- sykemittarin vuokraus (mittareita / kpl)		15
Paketit ja konsultaatiot		
- kehon kuntoindeksi 2 (kehonkoostumus, pp-ergometri, puristusvoima)		36
- valmennusohjelma 1 kk		3
- asiantuntijaluento	1	5
- asiantuntijaluento, osallistujia	90	125
Kehon kuntoindeksi		
- Kehon kuntoindeksi 1: kehonkoostumus, vyötärön ympäryys, puristusvoima ja kestävyyskunnan arviointi (Polar-kuntotesti)	250	694
- Kehon kuntoindeksi -laskentaohjelmisto	1	2
- Kehon kuntoindeksi -laskentaohjelmiston päivitys		1
- Kehon kuntoindeksi, ohjelmistokoulutus 4 h	1	2
- Kehon kuntoindeksi, ohjelmistokoulutus, hlöä	1	3
- Kuntoindeksin materiaalipaketti		1
Move!: koululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaukset		
- 20 m viivajuoksu	1530	
- vauhditon 5-loikka	1602	
- etunojapunnerrus	1612	
- ylävartalon kohotus	1637	
- heitto-kiinniotto-yhdistelmä	1692	
- kyykistys	1713	
- alaselän ojennus	1725	
- olkapään liikkuvuus	1725	

	Yleishyödyllinen (alv 0 %)	Palvelu (alv 24 %)
Liikkuva koulu-tutkimus:		
- pituus	744	
- kehonkoostumus	702	
- vyötärön ympäryys	744	
- puberteettikysely	734	
Kuntokatsastus		
- rekisteröityneitä käyttäjiä	221	
Fyysisen aktiivisuuden monitorointi tutkimushankkeissa (viikon mittaus / henkilö)		
Liikkuva koulu		
- Actigraph	821	
AFIS-tutkimushanke		
- Actigraph	161	
ERMA (Jyväskylän yliopisto)		
- Actigraph	472	
ActionTrack (Rauman OKL)		
- Actigraph	56	
Åbo Akademi (gradutyö)		
- Actigraph	23	
Aktiivisuusmittareiden lainaus ja koulutus		
- Polar Active	30	
- Omron HJ-720 askelmittarit	10	
- Actigraph	24	
Actigraph analysointikoulutus	2	
Actigraph mittauskoulutus (osallistujia)	6	
Yhteensä		
Henkilöitä	4627	1216
Koulutukset, konsultoinnit ja aineistot	6	11

Henkilöstö 2015

Havas Eino, johtaja

Tammelin Tuija, tutkimusjohtaja

Laine Kaarlo, yksikönjohtaja, LINET

Selänne Harri, ylilääkäri (-16.7.)

Heiskanen Jarmo, testauspäällikkö

Valkama Niina, henkilöstökoordinaattori (50 % 1.4.-)

Aira Annaleena, viestintäpäällikkö

Haapala Henna, tutkija, liikuntapedagogiikka (perhevapaa -10.11.)

Hakamäki Matti, erikoissuunnittelija, LINET

Hakonen Harto, tilastoasiantuntija

Heiskanen Inkeri, tutkimusassistentti (27.1.-31.5.)

Hentunen (o.s. Paukku) Johanna, tutkija, LINET

Inkinen Virpi, tutkimuskoordinaattori, Liikkuva koulu

Joensuu Laura, suunnittelija, Kuntokatsastus (perhevapaa -6.1.)

Kallio Jouni, tutkimuskoordinaattori, Liikkuva koulu

Kangasniemi Anu, tutkija, psykologi

Kankaanpää Anna, tilastoasiantuntija

Kari Jaana, tutkija, kansantaloustiede

Karvinen Jukka, asiantuntija, Liikkuva koulu (-31.8.)

Kauravaara Kati, erikoissuunnittelija, liikuntasosiologia

Koivuniemi Kaisa, terveyden edistämisen asiantuntija

Koskinen Satu, lihassolurakennebiokemisti (20.4.-8.12.)

Koskinen Terhi, vs. toimistosihiteeri (8.1.-)

Kulmala Janne, mittauskoordinaattori, aktii-visuusmittaukset

Kämppi Katariina, tutkija, Liikkuva koulu

Kärkkäinen Olli-Pekka, suunnittelija (toimivapaa 1.1.-31.12.)

Laakso Nina, tutkija, LINET

Lehti Maarit, tutkija, Liikunta lihaksen aineen-vaihdunnan säätelijänä

Lehtonen Kati, tutkija, LINET

Majori Sirkku, toimistosihiteeri (-26.2.)

Moilanen Noora, tiedottaja (-30.11.)

Muhonen Sari, toimistosihiteeri (toimivapaa 20.4.-8.12.)

Mäkinen Tuomas, erikoistuva lääkäri (-30.10.; toimivapaa 1.3.-30.10.)

Mörsky Maija, tiedottaja (-28.1.)

Oksanen Hermann, testaaja

Pasanen Sanna, tutkija, LINET

Peotta Hanna-Mari, tutkija, LINET (perhevapaa -2.9., opintovapaa 1.10.-)

Pyykönen Janne, harjoittelija (3.8.-3.11.); tutkimusavustaja (3.11.-3.12.)

Rajala Katja, tutkija, LINET

Rantala Maria, tutkija, historia

Saaranen-Kauppinen Anita, erikoistutkija, Verkostoituvat vertaisäidit liikkeelle -hanke (-31.3.)

Siekkinen Kirsti, tutkimuskoordinaattori, Liikkuva koulu

Syväoja Heidi, tutkija, Liikunta, oppiminen ja koulutus -hanke

Toikka Teemu, tutkimusassistentti (8.7.-31.8.)

Tolvanen Pirjo, toimistopäällikkö

Turpeinen Salla, tutkija, LINET (perhevapaa 24.9.-)

Walker Martta, tiedottaja (perhevapaa -30.6.; perhevapaa 1.8.-)

Valtonen Maarit, tutkija (-30.10; toimivapaa 1.5.-30.10.)

Vihko Jussi, ICT-järjestelmävastaava

Yang Xiaolin, erikoistutkija

KKI-ohjelma

Komulainen Jyrki, ohjelmajohtaja

Kinnunen Liisamaria, kehittämisspäällikkö

Kivimäki Sari, kenttäpäällikkö

Malvela Miia, ohjelmakoordinaattori

Onatsu Tanja, vs. hankekoordinaattori

Puurunen Anna, ma. hankevalmistelija (-28.2.), tutkimusassistentti (-30.9.)

Siivonen Katri, viestintäpäällikkö

Suutari Anna, tiedottaja

Tarkiainen Elina, hankevalmistelija

Tuunanen Katariina, hankekoordinaattori (perhevapaa 1.1.-)

Valkama Niina, ohjelmakoordinaattori (50 % 1.4.-)

Liikkuva koulu -ohjelma

Blom Antti, ohjelmajohtaja

Moilanen Noora, tiedottaja (1.12.-)

Naukkarinen (o.s. Rätty) Kirsi, yhteyspäällikkö

Toimintakertomus 2015

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Yleistä

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKESin tarkoituksena on liikunnan ja terveyden edistäminen sekä niiden tutkimuksen tukeminen. Säätiön perustivat vuonna 1970 (merkintä säätiörekisteriin 24.4.1970) Jyväskylän kaupunki ja Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Säätiö ylläpitää Jyväskylässä Liikunnan ja terveyden tutkimuskeskusta (LIKES-tutkimuskeskus). Edistääkseen säätiön tarkoitusta LIKES toteuttaa ja koordinoi valtakunnallisia liikunnan edistämishankkeita ja tekee liikuntaan ja terveyteen liittyvää monitieteistä tutkimusta, sekä näihin liittyvää mittaus-, kehittämis-, asiantuntija- sekä julkaisu-toimintaa. LIKES ei ole apurahasäätiö. Säätiön toiminta rahoitetaan pääosin julkisilla avustuksilla ja vähäisessä määrin oman elinkeinotoiminnan tuotoilla.

LIKESin toimitilat sijaitsevat Jyväskylässä Viitaniemessä Kauko Sorjosen säätiöltä ja Jyväskylän Vuokra-asunnot Oy:ltä sekä Lutakossa Technopolis Oy:ltä vuokratuissa tiloissa. Säätiöllä on lisäksi toimintaa neljässä toimipisteessä Helsingissä.

LIKESin tärkeimmät yhteistyötahot ovat opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, Raha-automaattiyhdistys, Opetushallitus, Jyväskylän kaupunki, Jyväskylän yliopisto, UKK-instituutti, liikuntalääketieteen keskuksat Oulussa, Kuopiossa, Turussa, Tampereella ja Helsingissä, sekä liikunta- ja kansanterveysjärjestöt.

LIKES on opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalan merkittävin valtakunnallinen, erityisesti väestötasoisien terveysliikunnan edistäjä ja asiantuntijaorganisaatio.

Monien muutosten vuosi

Säätiön hallituksen toimikausi vaihtui; helmikuussa järjestäytyneen hallituksen uudeksi puheenjohtajaksi valittiin aikaisemmin varapuheenjohtajana toiminut Anna-Leena Sahindal (Jyväskylän kaupunki) ja varapuheenjohtajaksi Mika Pekkonen (Jyväskylän yliopistosäätiö). Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi tuli neljä uutta henkilöä, joista yksi oli ollut aikaisemmin varajäsen. Kun vuoden aikana vielä kaksi varsinaista jäsentä erosi tehtävästään, vuoden lopulla säätiön hallituksessa oli kuusi uutta jäsentä.

LIKESin toimintaympäristössä on viime vuosina tapahtunut merkittäviä organisatorisia ja toiminnallisia muutoksia. Vuoden 2015 eduskuntavaalit toivat maahan uuden hallituksen ja sen strategisen hallitusohjelman, jonka yhtenä konkreettisena toimenpiteenä oli Liikkuva koulu -ohjelman laajentaminen valtakunnalliseksi. Liikunta ja muut terveelliset elämäntavat ovat esillä muuallakin hallitusohjelmassa, mutta niiden konkretisointi ei juuri edennyt vielä vuonna 2015. Eduskunnan vaihtumisen myötä vaihtui myös valtion liikunta-neuvosto, ja uuden liikuntalain myötä sen jaostorakenne muuttui. Jaostojen nimittäminen venyi pitkälle syksyyn, eikä uuden neuvoston tai sen jaostojen toiminnasta ole vielä kokemuksia.

Uusi säätiölaki astui voimaan 1.12.2015. Säätiön sääntöjen muuttaminen lain vaatimusten mukaisiksi käynnistettiin, ja työ on tarkoitus saada valmiiksi keväällä 2016.

Yhteistyö Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimus- ja kehittämissäätiö Kihun kanssa tiivistyi. Jo aiemmin käynnistetty liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksen käynnistäminen Kihun koordinoimana toteutui marraskuussa, kiitos hyvän yhteistyön Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ja Kuntoutuskeskus Peurungan kanssa. Vuoden aikana valmisteltiin myös taloushallintojen toimintojen ja resurssien yhdistäminen Kihun kanssa; tilintarkastajien kanssa yhteistyössä valmisteltu toiminta on käynnistynyt sujuvasti alkuvuonna 2016.

Säätiön toiminta strategian 2013–2017 suunnassa

LIKESin strategia vuosille 2013–2017 on tärkein toimintaa ohjaava linjaus. Strategian mukaisesti LIKESin tavoitteena on olla merkittävä koko väestön liikunnallisen elämäntavan edistäjä, jonka toiminta perustuu tieteellisesti osoitettuun tietoon ja käytännössä hyväksi havaittuun kokemukseen. Tässä tehtävässä LIKES on itse aktiivinen toimija ja kumppaneitaan arvostava verkostojen ylläpitäjä sekä kansainvälisesti arvostettu tutkimuslaitos.

Strategisina valintoina tavoitteen saavuttamiseksi ovat:

- innovatiivinen tutkimusstrategia, jossa korostuvat tutkimustulosten yhteiskunnallinen relevanssi ja monitieteinen tutkimusote
- valtakunnallisten ohjelmien toteutus
- aktiivinen asiantuntijatoiminta.

Strategian lisäksi toimintaan vaikuttaa opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa tehty tavoitesopimus. Tavoitesopimus laadittiin ensimmäisen kerran vuonna 2013, ja sitä täsmennettiin alkuvuodesta 2014. Vuonna 2015 oli tarkoitus laatia tavoitesopimus vuosille 2016–2018, mutta tämä prosessi on vielä kesken.

Innovatiivinen tutkimusstrategia

Tutkimusstrategia päivitettiin syksyllä vuosille 2016–2020. Strategian mukaisissa hankkeissa oli seitsemän väitöskirjaohjelmaa (tieteenaloina liikuntapedagogiikka, -sosiologia, psykologia, kansantaloustiede, Suomen historia ja johtaminen), yksi Suomen Akatemian tutkimusohjelmiin kuuluva konsortiohanke (AFIS) sekä kaksi muuta tutkimushanketta. Vuoden 2015 aikana valmistui yksi psykologian alan väitöskirja (Anu Kangasniemi). Uusia hankkeita valmisteltiin; helmikuussa 2016 tiedetään ainakin yhden hankkeen konkreettisesta käynnistymisestä.

Liikuntapolitiikan johtamista ja päätöksentekoa palvelevaa tutkimusta tehtiin mm. opetus- ja kulttuuriministeriön (maahanmuuttajille suunnattu liikunta, peruskoululaisten toimintakyvyn seuranta-järjestelmän viitearvot, seuratuun vaikutukset), Jyväskylän kaupungin (asuinalueiden kehittäminen) sekä liikunnanedistämishelmien tarpeisiin.

Valtakunnallisten ohjelmien toteutus

LIKESin ja UKK-instituutin yhteistyö on ollut keskeisessä roolissa STM:n ja OKM:n Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 -asiakirjan (TEHYLI) toimeenpanosuunnitelman laadinnassa. Joulukuussa 2014 julkaistun suunnitelman merkittäviä toteuttajia ovat KKI-ohjelma sekä Liikkuva koulu -ohjelma. LIKESin viestintä toteutti Muutostaliikkeellä.fi -verkkosivuston ja vastaa jatkossa sen ylläpidosta.

Liikkuva koulu -ohjelman kuudes toimintavuosi oli vilkas. Hallituksen kärkihankevalmistelut aiheuttivat ohjelman toimintaan eräänlaisen suvantovaiheen syksyksi 2015; siitä huolimatta ohjelmaan liittyi syksyn aikana yli 400 koulua lisää. Vuodenvaihteessa mukana oli jo lähes 50 % Suomen peruskouluista. Keväällä 2016 hallitus ohjaa ohjelmaan kunnille tarkoitetun 7 M€ lisärahoituksen.

KKI-ohjelman uuteen aiesopimukseen (vuodet 2015–2019) tuli mukaan uutena ministeriönä työ- ja elinkeinoministeriö. Ohjelmalle nimitettiin uusi neuvottelukunta ja puheenjohtaja Sari Virta (OKM liikunnan vastuualue). 21. toimintavuoden painopisteitä olivat Toimintakykyä työelämään liittyvät toimenpiteet kärkenään Matka hyvään kuntoon -kampanjan valmistelu, liikuntaneuvonnan ja liikunnan palveluketjun kehittäminen ja liikunnan olosuhdetyö. KKI-ohjelman tavoitteiden toteuttamiseen siirrettiin LIKESille myönnettyä valtionavustusta edelleenkäytettäväksi noin 200 eri organisaatiolle.

Aktiivinen asiantuntijatoiminta

LIKESin työntekijät olivat jäsenenä yli 50:ssä jonkun muun toimijan kutsumassa työ- tai ohjausrhythmissä.

Tieto kohtaa käyttäjän -viestinnän kehittämisprosessi, jossa tutkijat ja asiantuntijat ovat yhdessä sidosryhmien kanssa kehittäneet prosesseja tutkimustiedon hyödyntämisen ja käytettävyyden parantamiseksi oli merkittävin yhteinen panostus oman asiantuntijuuden kehittämiseen.

LIKESin asiantuntijat olivat mukana laatimassa STM:n ja UKK-instituutin julkaisemia Istu vähemmän – voi paremmin -suosituksia istumisen vähentämiseen, jotka julkaistiin kesällä 2015.

Henkilöstön hyvinvointiin panostettiin

Joulukuussa 2014 toteutetun henkilöstötutkimuksen perusteella oli syytä kiinnittää vakavaa huomiota henkilöstön hyvinvointiin, tiedonkulkuun ja yhteishenkeen. Vaihdoin työterveyshuollon palveluntuottajaa keväällä, ja palaute on ollut sangen positiivista. Hyvä palvelu näkyi myös lisäantyneena palvelujen käyttönä. Osa-aikainen henkilöstökoordinaattorin tehtävä täytettiin niin ikään keväällä; tehtävän pääpaino on ollut prosessien yhtenäistämässä, viestinnässä ja työsuojelupäällikön tehtävissä. Hyvinvointia paransi myös päätös lisävaikeustilan vuokraamisesta; samalla käynnistyivät toimet Viitaniemen tiloista luopumiseksi. Myös kaikille yhteisiä tapahtumia järjestettiin aikaisempaa enemmän.

Vuoden 2015 lopussa kuukausipalkkaisessa työsuhteessa oli 51 henkilöä, joista toistaiseksi voimassaolevalla työsuhteella oli 38. Naisia henkilöstöstä oli 74 %. Koko henkilöstön keski-ikä oli 41 vuotta.

Hallinto

Hallituksen kokoonpano 2015 (-2017)

Jäsen	Taustayhteisö	Varajäsen	Taustayhteisö
Anna-Leena Sahindal, pj.	Jyväskylän kaupunki	Ari Karimäki	Jyväskylän kaupunki
Mika Pekkonen, vpj.	Jyväskylän yliopistosäätiö	Seppo Virta	Jyväskylän yliopistosäätiö
Anu Mustonen	Jyväskylän yliopisto	Jouni Valjakka	Jyväskylän yliopisto
Anna Kylmänen	Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta	Sanna Surakka	Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta
Ari Hiltunen	JYKES Oy	Hannu Korhonen	Keski-Suomen liitto
Heikki Herva	Jyväskylän yliopisto, liikunta-tieteellinen tiedekunta	Jaana Suni	UKK-Instituutti
Juha Heikkala (5.10.2015 saakka) Pekka Nikulainen (6.10.2015 alkaen)	Valo ry	Matleena Livson	Valo ry
Timo Haukilahti (27.5.2015 saakka) Kari Sjöholm (11.8.2015 alkaen)	Liikuntaneuvos erityisasiantuntija	Katja Borodulin	Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

Hallitus piti vuoden 2015 aikana 11 kokousta. Hallituksen jäsenille ei maksettu kokouspalkkioita.

Tilintarkastajat

Säätiön tilintarkastajina ovat toimineet tilintarkastusyhteisö Sys Audit OY, päävastuullisena tilintarkastajana KHT Anssi Tikkanen sekä KHT Lauri Heinenon, varamiehenään KHT Tapani Kärkkäinen.

Talous

Vuodesta voi ennustaa 2015 taloudellisesti vaikeaa. RAY ei esittänyt avustuksia hankkeisiimme, mikä merkitsee noin 500 000 € lovea hankebudjetteihin ja heijastuu myös henkilöstöön. Ylijäämäinen tilinpäätös on tarpeen myös 2015, jotta oma pääoma saadaan palautettua suunnitellusti. (Toimintakertomus 2014)

Arvio osoittautui oikeaksi. Säätiön tuotot laskivat edellisestä vuodesta 10 %, mikä johtui etenkin siitä, että Raha-automaattiyhdistykseltä ei saatu lainkaan avustusta (v. 2014 RAY:n avustus oli 380 000 €), sekä elinkeinotoiminnan tuottojen vähenemisestä (lääkäripalvelut loppuivat). Uusiin tutkimusprojekteihin ei myöskään saatu avustuksia. Henkilöstömenot laskivat 8 %, mikä selittyy

erikoislääkärikoulutuksen lopettamisen ja RAY-rahoitteisten hankkeiden päättymisen myötä päättyneillä työsuhteilla.

Säätiön kokonaistuotot, joihin sisältyi vuodelta 2014 siirtyneitä avustuksia, olivat 5,340 M€. Vuonna 2015 saatiin kilpailtuja harkinnanvaraisia avustuseriä yhteensä 5,09 M€ (päästösten yhteissumma). Näistä yleisavustukset opetus- ja kulttuuriministeriöltä ja Jyväskylän kaupungilta olivat 585 000 €. Merkittävimmät erityisavustukset saatiin opetus- ja kulttuuriministeriöltä (4,1 M€, 10 kpl) ja Suomen Akatemialta (n. 210 000 €). Säätiön likviditeetti säilyi koko vuoden hyvänä.

Tilinpäätöksen ylijäämä vuonna 2015 oli 94 789,71€, josta toiminnallista ylijäämää oli 34 130,92 € ja sijoitus- ja rahoitustoiminnan tulojäämää 60 658,79 €. Tilikaudella muutettiin julkisesti noteerattujen osakkeiden kirjanpitoikäntäntöä siten, että ne arvostettiin tilinpäätöshetken markkina-arvoon.

Tilikauden suunnitelmanmukaiset poistot olivat 54 428,07 € ja lainojen lyhennykset 27 280€.

Säätiön taseen loppusumma 31.12.2015 oli 1 076 180,97€, oma pääoma 34 020,76 €. Vuoden lopussa säätiöllä oli lainaa 122 642,66 €.

LIKES ei myöntänyt omista varoistaan avustuksia eikä muitakaan osittain tai kokonaan vastikkeettomia taloudellisia etuja säätiölain 8 § 1 momentin tarkoittamille lähipiiriin kuuluville. LIKES siirsi käyttöönsä saamaa valtionavustusta edelleen käytettäväksi Kunnossa kaiken ikää -ohjelman tavoitteiden mukaiseen hankkeeseen Jyväskylän kaupungille 24 522 €. Säätiön johtajalle maksettiin työsopimuksen mukainen palkka.

Jatkonäkymät

OKM:n nuoriso- ja liikuntapolitiikan osaston liikunnan vastuualueen talousarvio ja tilijaottelu vuonna 2016 ovat hyvin samankaltaiset kuin 2015. LIKESin talouden kokonaiskuvan perusta on vakaa, mutta koska yli 50 % tuotoista koostuu harkinnanvaraisista avustuksista, lopullinen tilanne selviää vasta, kun avustuspäätökset on tehty. Säätiön hallitus päätti lokakuussa 2015 käynnistää yhteistoimintalain (344/2007) 8 luvun tarkoittaman yhteistoimintamenettelyn. Neuvottelujen lopputuloksena hallitus päätti harkita korkeintaan kahden tehtävän lakkauttamista ja korkeintaan kahden tehtävän muuttamista osa-aikaiseksi, sekä korkeintaan kahden viikon lomautusta. Toimenpiteiden toimeenpano siirtyi tammikuun lopusta maaliskuun loppuun, koska menettelyjen taloudelliseen perusteeseen oli tullut oleellisia muutoksia. Vaikka tulos 2015 olikin hyvä, on mahdollista, että vuoden 2016 aikana joudutaan tekemään henkilöstöön kohdistuvia toimenpiteitä talouden vakauden turvaamiseksi.

LIKESin vuokrasopimuksen ehdot Kauko Sorjosen säätiön kanssa on neuvoteltu uusiksi, ja vuokrasopimus Viitaniemessä on irtisanottu 31.3.2016 alkaen. Jyväskylän toiminnot voidaan keskittää korkeintaan kahteen toimipaikkaan, mistä koituu toiminnallisia hyötyjä ja jossain määrin myös taloudellista etua. Pidemmän tähtäimen tilajärjestelyihimme vaikuttavat Jyväskylän Hippoksel-la käynnistyvät liikunta- ja terveyslaboratorion uudisrakennussuunnitelmat ja koko Hippoksen aluetta koskettava MasterPlan-suunnitelma, jotka realisoituvat kuitenkin aikaisintaan vuoden 2018 lopulla.

Hallituksen päätös yhdistää Suomen rahapeliyhtiöt (Veikkaus Oy, Raha-automaattiyhdistys ja FinToto) aiheuttanee lähivuosina merkittäviä muutoksia, vaikka edunsaajien rahoitusosuuksista periaatteessa onkin sovittu. Nähtäväksi jää, millaiset käytännöt avustusten hakuun, avustuslajeihin, valmisteluun, päätöksentekoon ja avustusten käytön seurantaan valitaan. Tällä hetkellä kentällä on sangen moninaisia käytäntöjä.

Säätiön säännöt, organisaatio ja johtosääntö ja talousohjesääntö uudistetaan vuoden 2016 aikana vastaamaan uuden lain sekä uusien käytäntöjen vaatimuksia.

Vuosi 2015 oli monella tavalla kuormittava ja vaikea. Kuitenkin kun katsoo, millaisista haasteista henkilökunta selvisi ja millaisella tarmolla uusia hankkeita valmisteltiin, on perusteltua uskoa, että myös tulevista haasteista LIKES selviää kunnialla.

Tilinpäätöstiedot

Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES

TULOSLASKELMA	01.01.2015- 31.12.2015	01.01.2014- 31.12.2014
VARSINAINEN TOIMINTA		
Tuotot	5 340 848,76	5 926 686,43
Kulut		
Palkat	-2 162 216,95	-2 346 105,72
Eläkekulut	-407 688,82	-426 422,43
Muut henkilösivukulut	-78 045,71	-87 948,66
Poistot	-54 428,07	-60 904,81
Muut kulut	-2 604 338,40	-2 941 529,70
Tulojäämä	34 130,81	63 775,11
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA		
Tuotot		
Korkotuotot	195,87	389,39
Osinkotuotot	2 424,84	2 388,10
Muut rahoitustuotot	59 284,06	0,00
Kulut		
Korkokulut	-1 245,98	-2 801,08
Tulojäämä	60 658,79	-23,59
TILIKAUDEN TULOS	94 789,60	63 751,52
TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ	94 789,60	63 751,52

TASE

VASTAAVAA	31.12.2015	31.12.2014
PYSYVÄT VASTAAVAT		
Aineettomat hyödykkeet		
Muut pitkävaikutteiset menot	9 072,49	27 674,82
Aineelliset hyödykkeet		
Koneet ja kalusto	107 477,23	126 907,43
Sijoitukset		
Muut osakkeet ja osuudet	450 741,46	391 457,40
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Vaihto-omaisuus	78 086,20	55 639,54
Saamiset		
Lyhytaikaiset		
Myyntisaamiset	65 545,58	17 674,18
Siirtosaamiset	181 378,54	253 980,03
Muut saamiset	246 924,12	271 654,21
Rahat ja pankkisaamiset	183 879,47	142 235,00
VASTAAVAA YHTEENSÄ	1 076 180,97	1 015 568,40

VASTATTAVAA	31.12.2015	31.12.2014
OMA PÄÄOMA		
Peruspääoma	8 409,80	8 409,80
Edellisten tilikausien yli-/alijäämä	-69 178,75	-132 930,27
Tilikauden yli-/alijäämä	94 789,60	63 751,52
Oma pääoma yhteensä	34 020,65	-60 768,95
VIERAS PÄÄOMA		
Pitkäaikainen		
Lainat rahoituslaitoksilta	95 362,58	122 642,66
Lyhytaikainen		
Lainat rahoituslaitoksilta	27 280,08	27 280,08
Ostovelat	56 179,53	34 544,90
Muut velat	47 197,43	61 503,80
Siirtovelat	816 140,70	830 365,91
Muut velat	946 797,74	953 694,69
VASTATTAVAA YHTEENSÄ	1 076 180,97	1 015 568,40



Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES

Rautpohjankatu 8, 40700 Jyväskylä

Puh. 020 762 9500 (vaihde) | www.likes.fi