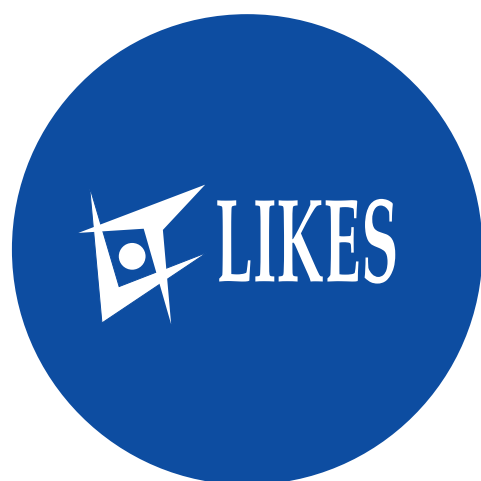




TOIMINTATIEDOT **2014**



Sisältö

Johtajan katsaus	4
Kuukausikatsaus	6
Tutkimus	8
Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma	20
Liikkuva koulu -ohjelma	28
Tutkimustulokset mediassa	33
Toiminnan tilastot 2014	34
Henkilöstö 2014	60
Toimintakertomus 2014	62
Tilinpäätöstiedot	66

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES: Toimintatiedot 2014

TOIMITUS

Annaleena Aira

TAITTO

Kristian Hohkavaara

PAINO

Waasa Graphics, 2015

KANNEN KUVAT

KKI-ohjelma / Petteri Kivimäki, Liikkuva koulu -ohjelma /
Jouni Kallio, LIKES / Jouni Kallio

KUVAT

Mikko Käkelä (s. 20), KKI-ohjelma (s. 24),
Petteri Kivimäki (s. 25), KKI-ohjelma / Juha Sorri (s. 44), KKI-
ohjelma / Petteri Kivimäki (s. 57), Jouni Kallio (muut kuvat)

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 302

ISBN (nid.) 978-951-790-384-4 | ISSN 0357-2498

ISBN (pdf) 978-951-790-385-1 | ISSN 2342-4788

Johtajan katsaus

Mikään ei ole pysyvää, paitsi muutos

Liikuntakentän myllerrykset osuivat vuonna 2014 opetus- ja kulttuuriministeriöön. Tammikuun lopussa ministeri Arhinmäki käynnisti organisaatiomuutoksen, jonka tuloksena liikunta- ja nuorisoyksiköistä muodostettiin oma osasto, nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto, tuttavallisesti Nuoli. Myllerryksen voimaa kuvaa, että ennen kuin operaatio oli maalissa, Vasemmistoliitto lähti hallituksesta. Lyhyen tuumaustauon jälkeen uusi liikunta-asioistakin vastannut ministeri Viitanen saattoi muutoksen valmiiksi ja voimaantulemaan toukokuun alussa. Liikuntayksiköstä tuli liikunnan vastuualue, oli aika opetella vanhan yhteistyökumppanin uusi nimi.

Syksyllä liikunta-asiat siirrettiin hallituskauden kolmannelle ministerille, puolustusministeri Haglundille. Marraskuussa nimitettiin uudelle osastolle ylijohtaja sekä liikunnan vastuualueelle mm. tiedeasioita valmisteleva ylitarkastaja. Tiedeasiat muuttuivat muutenkin, kun uudet tutkimussuunnitelmat siirtyivät Suomen Akatemian kansainvälisen paneelin arvioitaviksi. Hakuprosessi haastoi tutkijat: hakemukset on jatkossa laadittava englanniksi. Toisaalta ensimmäisen hakukierroksen tieteellinen arviointi yllätti liikuntaväen iloisesti: hakemusten tieteellinen taso arvioitiin sangen hyväksi. Myös LIKESin hakemukset pääsivät tähän kategoriaan.



Omassa lähiympäristössämmekin pyrittiin muutokseen, kun toimitiloissamme tehtiin muutaman viikon kestäviä korjaustöitä käytännössä koko kevätkausi. Niiden tuomaa muutosta odotetaan toiveikkaasti.

Vuosi 2014 voitaneen kirjata lähihistorian blogeihin suurena muutoksen vuotena. Triviaalia tois-toa? Kyllä, ja väitän että tottakin. Nimittäin: liikuntapuhe sai viimeistään nyt vertaisensa velipuolen, vähintään. Liikkumattomuuspuhe nousi oktaaviin odottamattomaan. Lokakuussa 2013 julkaistiin Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 -asiakirja. Linjausten ykkösnostona oli istumisen vähentäminen. Media iski koukuun kuin hauki kevät kudun jälkeen. Istumisen vaarat tuotiin esille ennenkuulumattomalla laajuudella, opiskelijajärjestöt nostattivat "perseet penkeistä" ja peruskoululaiset pyörittelivät itseään palloilla oppitunteja häiritsemättä.

Kevään julkisuus sai raskaansarjan jatkoa syksyllä. Valtioneuvoston kanslia oli julkaissut oman tulevaisuuskatsauksensa jo lokakuussa 2013. Siellä erityiseksi tulevaisuuden uhkaksi mainittiin ”liikkumaton elämäntapa, joka...” We do know what. Ministeriöiden tulevaisuuskatsausten aika oli lokakuussa 2014. Silloin jysähti. OKM lausui: ”Fyysisen kunnon ja aktiivisuuden merkitys oppimistavoitteiden saavuttamiselle korostuu.” STM osaltaan kirjasi: ”... pitkäaikaissairauksien keskeisimpiin riskitekijöihin (liikkumattomuus, ravitsemus, alkoholi, tupakka)...”. Fyysinen aktiivisuus, tai sen nimellinen puute olivat päässeet virallisissa dokumenteissa aidosti isojen asioiden joukkoon.

Yksi raskaansarjan saavutus olivat uudet esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, jotka Opetushallitus hyväksyi joulun alla. Fyysistä toimintakykyä ja aktiivisuutta painottavat kirjaukset valtionhallinnon asiakirjoissa ovat olleet viimeaikoina vahvoja. Se ei ollut sattuma.

Liikunnan ja yhtä lailla sen puutteen tai vähäisyyden merkityksistä puhuvat nyt siis muutkin kuin me liikuntakentän ihmiset ja toimijat. Puheesta ja pöhinästä on vielä pitkä matka siihen, että arkinen käyttäytyminen muuttuu pysyvästi aktiiviseksi. Nyt on jatkettava ohjelmien viitoittamaa tietä, yhdessä muiden valtakunnallisten ja etenkin paikallisten toimijoiden kanssa, ja etsittävä arjessa hyväksyttäviä, helppoja ja hauskoja tapoja toimia toisin. On hoksautettava ihmiset itse oivaltamaan, että käyttäytymisen muutos ei ole rakettitiedettä, vaikka vaikeaa se kyllä voi olla. Keväällä 2015 valmistuvat istumisen vähentämisen suositukset ovat yksi ponnistus tähän suuntaan.

Sopii myös toivoa, että uusi eduskunta ja hallitus astuvat muutoksen tielle ja käyvät vaalikaudellaan kauniista puheista myös viisaiiin tekoihin – ainakin liikkumisen lisäämisen ponnistelujen tukemisessa. Siinä olisi jyttytystä kerrakseen.

Eino Havas
LIKESin johtaja

Kuukausikatsaus

TAMMIKUU

Liikkuva koulu osallistui valtakunnallisille opetusalan Educa-messuille *Liikkuva koulu kaikille*-yhteisosastolla.

Liikkuva koulu toteutti sidosryhmäkyselyn, joka lähetettiin Liikkuva koulu -uutiskirjeen tilaajille (n. 700 hlöä). Kyselyyn vastasi 162 vastaajaa, joista yli puolet oli koulujen edustajia.

Liikuntakynnyksen yli -tutkimushankkeen päätösraportti *Liikuntakynnyksen yli - ohjelmista ihmisen kohtaamiseen* julkaistiin LIKES-tutkimuskeskuksen ja Liikuntatieteellisen Seuran yhteisjulkaisuna.

HELMIKUU

Onks yhteistä todellisuutta? Liikuntajärjestöjen rakenneuudistus 2009–2012 julkaistiin Liikunnan ja kansanterveyden julkaisusarjassa.

Kehittämishanke *Arvopohjainen ohjausmalli liikunnan edistämiseen* käynnistyi. Kaksivuotisessa hankkeessa tuotetaan liikunta-alan, terveydenhuollon ja sosiaalityön ammattilaisten käyttöön tutkimusnäyttöön pohjautuvasta tiedosta käytännön malli, joka sisältää konkreettisia työvälineitä, menetelmiä ja harjoituksia liikunnan neuvonta- ja ohjaustilanteisiin. Arvopohjaisessa ohjausmallissa edistetään ja tuetaan ohjattavan sisäistä motivaatiota ja käytäytymisen muutosta omien arvojen avulla.

Sektoritutkimusraportti *Lasten ja nuorten oikeudet liikunnassa ja urheilussa* julkaistiin Liikunnan ja kansanterveyden julkaisusarjassa.

MAALISKUU

KKI-ohjelman uudet verkkosivut avattiin osoitteessa www.kkiohjelma.fi.

Liikuntaneuvonnasta ja -ohjauksesta järjestettiin riihikeskustelu 13.3.

KKI-ohjelman Liikuntaneuvonnan koulutuskierros starttasi Joensuusta 26.3. ja kiersi keväen aikana seitsemällä paikkakunnalla.

KKI-Katselmusta vietettiin Joensuussa 26.–27.3.

HUHTIKUU

Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari järjestettiin Seinäjoella 8.–9.4. teemalla *Osallisuus kouluyhteisössä*.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen pro gradu -tutkielmista julkaistiin kooste *Liikkuvat koulut opinnäytteissä*.

Turun OKL:ssa järjestettiin koulutus Liikkuvan koulun teemoista.

Liikkuva koulu oli mukana Erityisopetuksen kansallisilla kehittämisspäivillä Messukeskuksessa Helsingissä.

LIKES-seminaari pidettiin Jyväskylässä 15.4.

TOUKOKUU

Torontossa julkaistiin 14 maan tilannekatsaukset lasten ja nuorten liikunnasta. Suomen tilannekatsauksen *Finnish Report Card 2014 on Physical Activity for Children and Youth* julkaisivat yhteistyössä Jyväskylän yliopisto, LIKES ja Liikkuva koulu.

Sektoritutkimusraportti *Miesten ja naisten tasa-arvon edistäminen liikuntapolitiikassa. Hyviä käytäntöjä Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa* julkaistiin sarjassa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja (2014:9).

Sektoritutkimusraportti *Seuratuki 2013. Haku- ja jakoprosessin arviointi* julkaistiin Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja -sarjassa.

KESÄKUU

LIKESin ja Niilo Mäki Instituutin yhteinen kesäseminaari pidettiin Jyväskylässä 16.6.

HEINÄKUU

lomakuukausi

ELOKUU

KKI-ohjelma julkaisi *KKI-työmatkaliikkumiskortin*, joka kannustaa työmatkojen kulkemiseen kävellen ja pyörällä.

LIKESin henkilökunnan liikunta-aamupäivä järjestettiin 15.8. Laajavuoren seikkailupuitossa, frisbeegolf-radalla ja lenkkipoluilla.

SuomiMies seikkailee -rekkiertue starttasi 25.8. Pietarsaaresta. Seitsemän viikon aikana rekkaan rakennettu kuntotestiasema kiersi Suomea 36 paikkakunnalla tarjoten kaikille miehille maksuttomat kuntotestit.

LIKESin Tieto kohtaa käyttäjän -kehittämisen prosessi käynnistyi 9.9. tilaisuudella *Työn kannalta keskeisten verkostojen tunnistaminen ja hyödyntäminen*.

LOKAKUU

Liikkuvien koulujen rekisteröityminen avattiin osoitteessa www.liikkuvakoulu.fi/lahdemu-kaan.

Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari järjestettiin Helsingissä 7.–8.10. teemalla *Tulevaisuuden koulua kohti*. Vuoden Liikkuva koulu 2014 -palkinnon saivat Helsingin ja Lappeenrannan kaupungit. Myöhemmin myönnettiin vielä kuusi koulupalkintoa.

LIKESin pyöränhuoltopäivää vietettiin 9.10. toimiston takapihalla Jyväskylän Pyöräilyseura JYPSin opastuksessa.

SuomiMies seikkailee-rekkiertueen päätöstapahtuma pidettiin 10.10. Turussa Kupittaalalla.

Kuolema hissimusiikille! Järkeä PowerPointiin -työpaja pidettiin 21.10 osana Tieto kohtaa käyttäjän -prosessia

MARRASKUU

Marraskuun toisella viikolla vietettiin Porraspäiviä, joiden isännöinti siirtyi KKI-ohjelmalle Pfizerin Maailman terveisin kansa 2015 -hankkeelta. Porraspäivillä kannustetaan viikon ajan terveellisiin valintoihin, tässä tapauksessa vaihtamaan hissi portaisiin. www.porraspai- vat.fi

KKI-ohjelman 20-vuotista toimintaa juhlittiin Juhlaseminaarissa 5.11. Helsingin yliopiston juhlasalissa.

KKI-ohjelman Olosuhdeseminaari järjestettiin 6.11. teemalla *Miten kehitämme elinympäristöämme päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen kannustavaksi?*

Tiedon kohdentaminen käyttäjille I järjestettiin Helsingissä 11.11 osana Tieto kohtaa käyttäjän -prosessia. Alustajina toimivat tietokirjallisuuden ja -kirjoittamisen professoriksi valittu Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian johtaja Pirjo Hiidenmaa, valtion liikuntaneuvoston pääsihteeri Minna Paajanen sekä neuvotteleva virkamies Ilkka Turunen opetus- ja kulttuuriministeriöstä.

LitM Heidi Syväojan psykologian väitöskirja *Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children* tarkastettiin lauantaina 15.11. klo 12 Jyväskylän yliopiston vanhassa juhlasalissa.

Physical activity and cognition across the lifespan – pre-symposium seminar 19.11.

LIKES-seminaari järjestettiin Jyväskylässä 21.11, jossa osallistuttiin myös liikuntabiologian laitoksen tilaisuuteen *International Symposium on Exercise Physiology*. Illan päätteeksi vietettiin pikkujouluja.

Sosiaalinen media asiantuntijatyössä -työpaja 27.11. osana Tieto kohtaa käyttäjän -prosessia.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja -sarjassa julkaistiin sektoritutkimusraportti *Seuratuki 2014: hakemusarviointi*.

JOULUKUU

Ryhmästä liikkeelle -tapaaminen Esa Rovion työn ja muiston kunniaksi järjestettiin Jyväskylässä 9.12.

TEHYLI-verkoston Muutosta liikkeellä! -toimenpanosuunnitelma julkaistiin

Tutkijoiden ja toimittajien yhteistyö -koulutus pidettiin 1.12. osana Tieto kohtaa käyttäjän -prosessia.

Tutkimus

LIKESin monitieteinen tutkimus tuottaa tietoa lasten, nuorten ja nuorten keski-ikäisten liikunnan edistämisen tueksi.

Erityisesti kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat.

Tutkimuksissa selvitetään liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä, liikuntainterventioiden vaikutuksia eri ryhmissä ja liikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin elämänkulun eri vaiheissa. Näihin liittyen arvioidaan myös eri väestöryhmien fyysisen aktiivisuuden tilaa objektiivisin mittauksin ja selvitetään mittausmenetelmien luotettavuutta.

Tutkimuslinjat

1. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaminen

Selvitetään, mitkä tekijät vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen elämänkulun eri vaiheissa ja miten voitaisiin parhaalla tavalla edistää eri-ikäisten vähän liikkuvien ihmisten fyysistä aktiivisuutta ja vähentää fyysistä passiivisuutta. Kehitetään toimintamalleja ja käytäntöjä liikunnan edistämiseksi ja passiivisuuden purkamiseksi ja arvioidaan niiden vaikuttavuutta. Lisäksi tuotoksena syntyy tietoa eri väestöryhmien ja erityisesti lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tilasta objektiivisin mittausmenetelmin. Tutkimushankkeissa kehitetään ja otetaan käyttöön eri-ikäisille parhaiten soveltuvia fyysisen aktiivisuuden mittausmenetelmiä tutkimuksissa ja liikunnan edistämishankkeissa sekä arvioidaan fyysisen aktiivisuuden itseraportointiin ja objektiivisiin mittauksiin perustuvien menetelmien soveltuvuutta ja validiteettia.

Tärkeimmät tutkimushankkeet

- ▶ Fyysisesti aktiivisempi elämäntapa – omiin arvoihin sitoutumalla
- ▶ Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat biologiset ja psykososiaaliset tekijät elämänkulun eri vaiheissa
- ▶ Viestintää vähän liikkuvien liikuttamiseksi? Suomalaiset liikuntakampanjamateriaalit vuosina 1945–2010

2. Liikunnan vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin

Selvitetään erilaisen liikunnan ja liikkumattomuuden (istumisen) vaikutuksia toimintakykyyn, terveyteen ja hyvinvointiin elämänkulun eri vaiheissa. Fyysistä aktiivisuutta pyritään tutkimushankkeissa mittaamaan objektiivisesti. Tutkimuslinja tuottaa tietoa ja perusteluja liikunnan edistämistyön tueksi. Lisäksi selvitetään liikunnan biologisia vaikutusmekanismeja.

Tärkeimmät tutkimushankkeet

- ▶ Liikunta, oppiminen ja koulutus elämänkulun eri vaiheissa
- ▶ Fyysisen aktiivisuuden ja kunnon vaikutukset oppimisen kognitiivisiin edellytyksiin (AFIS)
- ▶ Liikunta, oppiminen ja koulutus elämänkulun eri vaiheissa
- ▶ Liikunta elämäntapaan eri vaiheissa ja työurat
- ▶ Liikunta lihaksen aineenvaihdunnan säätelyssä

Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvä tutkimus

Vuonna 2014 Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvän tutkimuksen aineistonkeruu oli käynnissä. Aineistonkeruu päättyi kesällä 2015. Liikkuva koulu -ohjelman tutkimushankkeet:

- ▶ Fyysisen aktiivisuuden ja kunnon muutoksiin vaikuttavat tekijät murrosiässä
- ▶ Liikunta ja oppilaiden sosiaaliset suhteet koulussa
- ▶ Nuoret aktiivisiksi osallistujiksi? Liikunnallisemman koulupäivän edellytykset oppilaan näkökulmasta.

Muut tutkimukset

Muut meneillään olevat väitöstutkimukset:

- ▶ Liikunnan kansalaistoiminnan muuttuvat rakenteet ja eetokset
- ▶ Suomalaisten urheilujohtajien narratiivit

Tutkimusyhteistyö

Laaja-alainen ja toimiva yhteistyö yliopistojen, tutkimuslaitosten ja muiden yhteisöjen kanssa on yksi LIKESin tutkimustoiminnan vahvuuksista. Tärkeimpiä kansallisia yhteistyökumppaneita ovat opetus- ja kulttuuriministeriö, Jyväskylän yliopiston eri laitokset (liikuntatieteet, terveystiede, liikunta-biologia, psykologia, sosiologia, viestintätiede ja taloustiede), Turun yliopisto (historia ja lääketiede), Helsingin yliopisto (psykologia), Oulun yliopisto (terveystiede ja lääketiede), Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Työterveyslaitos, UKK-instituutti, Opetushallitus, liikuntalääketieteen keskus ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen liittyvässä tutkimuksessa luotiin opinnäytetöiden ohjaajien verkosto yhteistyössä neljän eri yliopiston kesken. Tätä toimintaa jatketaan ja kehitetään edelleen.

Tärkeimmät yhteistyöhankkeet

- ▶ LASERI – Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät -tutkimus / Turun yliopisto ja Turun sydäntutkimuskeskus
- ▶ Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 / Jyväskylän yliopisto
- ▶ NFBC – Northern Finland Birth Cohort 1966 and 1986 studies. Pohjois-Suomen syntymäkohorttien 1966 ja 1986 seurantatutkimukset / Oulun yliopisto
- ▶ TELS – Terveyttä edistävä liikuntaseura – käytäntöä palveleva tutkimus urheiluseuran terveyden edistämiseksi ja seuratoimintaan osallistuvan nuoren terveys-tottumuksista ja terveydestä / Jyväskylän yliopisto, UKK-instituutti ja liikuntalääketieteen keskus
- ▶ ESTER – Ennen aikainen syntymä, raskaus ja lapsen terveys aikuisiässä / Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Oulun yliopisto
- ▶ Hyvän kasvun avaimet -seurantatutkimus / Turun yliopisto, Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus Cyri
- ▶ Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavat tekijät / Jyväskylän yliopisto

Lisätietoja: Tutkimusjohtaja Tuija Tammelin, p. 020 762 9503

Oppimistulokset – riittävästi liikuntaa, kohtuudella ruutuaikaa

LitM **Heidi Syväoja** psykologian alan väitöskirja *Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 15. marraskuuta 2014.

Heidi Syväoja toimi LIKESillä kuntotestaajana, kun tutkimusjohtaja **Tuija Tammelin** ja tutkija **Marko Kantomaa** tulivat vuonna 2011 keskustelemaan uudesta opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamasta tutkimushankkeesta Liikunta, oppiminen ja koulutus (2011–2013). Tutkimushankkeen aihepiiri oli Heidin mielestä niin kiinnostava, että se tempasi nopeasti mukaansa ja Heidin toimenkuva muuttui varsin nopeasti. Pian Heidi oli jo mukana suunnittelemassa neurokognitiivista testipatteristoa, jolla tutkimushankkeessa testattiin oppilaiden kognitiivisia toimintoja. Heidin väitöskirjan ohjaajina toimivat alusta asti psykologian professori **Timo Ahonen** Jyväskylän yliopistosta sekä Tuija Tammelin ja Marko Kantomaa LIKESiltä.

Väitöskirjaan sisältyvät kolme vertaisarvioitua tieteellistä artikkelia julkaistiin vuosina 2013–2014. Lisäksi Heidi oli mukana tekemässä Opetushallituksen Liikunta ja oppiminen -tilannekatsausta syksyllä 2012.

– Fyysisen aktiivisuuden yhteys oppimiseen on ollut aihe, joka on kiinnostanut selvästi myös tiedotusvälineitä. Artikkeleista tehdyt tiedotteet ovat aina menneet läpi tiedotusvälineissä, usein STT:n kautta, Heidi kertoo.

– Silti väitöstiedotteen herättämä kiinnostus yllätti minut. Heti tiedotteen lähettämistä seuraavana päivänä annoin televisiohaastatteluja Ylelle työpaikan aulassa ja olin haastateltavana radiossa. Myös lapsuuden kotipaikkakuntani tiedotusvälineet halusivat haastatella.

Väitöstilaisuuden vastaväittäjäksi saatiin liikunnan ja kognition yhteyksiä laajasti tutkinut, kansainvälisesti arvostettu huippututkija, professori **Charles Hillman** Illinois’n yliopistosta. Hillmanin tutkimusryhmä on julkaissut paljon tutkimustuloksia liikunnan ja kognition yhteyksistä. Tutkimusalan kirjallisuus painottuu tällä hetkellä muutenkin vahvasti Yhdysvaltoihin.

Professori Hillman toimi ensimmäistä kertaa vastaväittäjänä Suomessa ja hämmästeli suomalaisia väitöspirinteitä. Väitöstilaisuus oli yleisönkin kannalta hyvin mielenkiintoinen, sillä vastaväittäjä kysyi varsin laajoja kysymyksiä aiheen ympäriltä ja herätteli pohdiskelevaa keskustelua, johon ei ollut selkeitä oikeita tai vääriä vastauksia.

– Vastaväittäjä halusi esimerkiksi tietää, onko tutkimukseeni saanut alkunsa teoriasta vai yhteiskunnallisesta tarpeesta, mistä syntyi mielenkiintoinen keskustelu tutkimuksen tehtävistä ja yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta.

Liikunta, oppiminen ja koulutus -hankkeen päätyttyä Heidi viimeisteli väitöskirjansa Suomen Akatemian rahoittamassa tutkimushankkeessa Active, Fit and Smart. Samassa tutkimushankkeessa hän jatkaa post doc -tutkijana ja pääsee jatkamaan tutkimustaan eteenpäin hyödyntäen pitkätaisa-aineistoa ja uppoutuen syvemmälle fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen yhteyksiin.

Syväoja, Heidi 2014. *Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children*. LIKES – Research Reports on Sport and Health 292.

Julkaistu on saatavilla pdf-muodossa LIKESin julkaisuhakemistossa www.likes.fi. Painettua julkaisua voi tilata osoitteesta tilaukset@likes.fi (hinta 25€).



Heidi Syväoja väitöstilaisuudessa vastaväittäjänä toimi professori Charles H. Hillman (Department of Kinesiology and Community Health, University of Illinois, Urbana-Champaign, Illinois) (kuvassa vasemmalla) ja kustoksena professori Timo Ahonen (psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto).

Syväoja kirjoitti ylioppilaaksi Kauhajoen lukiosta vuonna 2005 ja valmistui liikuntatieteiden maisteriksi vuonna 2011 pääaineenaan liikuntafysiologia. Lisäksi hän suoritti opettajan pedagogiset opinnot vuosien 2010–2011 aikana. Opiskelujen ohella ja valmistumisen jälkeen Syväoja on työskennellyt LIKES-tutkimuskeskuksessa ensin kuntotestaajana ja sen jälkeen tutkijana.

Active, Fit and Smart (AFIS) 2014–2017

Suomen Akatemian Tulevaisuuden oppiminen ja osaaminen (TULOS) -ohjelma myönsi rahoituksen uuteen AFIS (Active, Fit and Smart) -tutkimushankkeeseen. Hankkeessa selvitetään fyysisen aktiivisuuden ja kunnon vaikutuksia oppimisen kognitiivisiin edellytyksiin.

AFIS-tutkimushanke jatkaa LIKESillä vuonna 2011 alkanutta Liikunta ja oppiminen -tutkimusohjelmaa. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti kognitiiviseen toimintaan, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Aihealueen tutkimus on kuitenkin vasta aluillaan, ja useita kysymyksiä on avoinna. Tarvitaan tutkimusta siitä, millainen liikunta tukee parhaiten oppimista ja miten se tulisi toteuttaa. Myös liikunnan vaikutusmekanismeista ja liikunnan vaikutuksia välittävistä tekijöistä tarvitaan lisää tietoa.

Monitieteisen tutkimuskonsortion kolme lähestymistapaa

Monialaisen AFIS-tutkimuskokonaisuuden tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, miten liikunta voi edistää oppimisen kognitiivisia edellytyksiä elämän eri vaiheissa. Tutkimuskonsortio yhdistää neurobiologian, neurotieteiden ja epidemiologian erilaiset lähestymistavat fyysisen aktiivisuuden, kunnon ja oppimisen kognitiivisten edellytysten tutkimiseksi.



AFIS-hankkeen tutkijoita käynnistysseminaarissa 20.2.2014. Vasemmalta Jouni Kallio, Anna Kankaanpää, Heidi Syväoja, Maarit Lehti, Tuija Tammelin, Suvi Rovio, Harto Hakonen, Urho Kujala, Heikki Kainulainen, Timo Ahonen, Jan Wikgren, Hanna-Maija Lapinkero, Tiina Parviainen, Annaleena Aira, Petra Johansson, Miriam Nokia ja Asko Tolvanen.

AFIS-tutkimuskonsortiossa on mukana kolme osahanketta Jyväskylästä, ja ne edustavat erilaisia lähestymistapoja.

Osahanke 1. Liikuntaepidemiologisessa tutkimuksessa selvitetään, miten fyysisessä aktiivisuudessa ja kunnossa tapahtuvat muutokset ovat yhteydessä kognitiiviseen toimintaan ja akateemiseen suoriutumiseen elämänkulun eri vaiheissa. Tutkimuksessa hyödynnetään laajoja epidemiologisia tutkimusaineistoja (LASERI-seurantatutkimus, Pohjois-Suomen kohortti 1966 -seurantatutkimus ja ESTER-tutkimus) lapsuudesta aikuisikään sekä Liikkuva koulu -ohjelman seurantatutkimuksen aineistoa. Aiemmin kerättyjä aineistoja täydennetään kognitiivisen toimintakyvyn mittauksilla.

*LIKES-tutkimuskeskus: tutkimusjohtaja **Tuija Tammelin** (konsortion johto) ja tutkija **Heidi Syväoja** (väitöskirjatutkija 2014, post doc 2015–2017) sekä muu tutkimusryhmä*

Osahanke 2. Neurotieteiden näkökulmasta tutkitaan, miten fyysisesti aktiivinen tai inaktiivinen elämäntapa on yhteydessä oppimisen ja kognitiivisen toiminnan kannalta merkittäviin aivojen rakenteisiin ja toiminnallisiin ominaisuuksiin. Ensimmäisen osahankkeen epidemiologisista seurantatutkimuksista kutsutaan osa tutkittavista aivojen kuvantamiseen.

*Psykologian laitos, monitieteinen aivotutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto: tutkimusjohtaja **Tiina Parviainen** ja tutkimusryhmä*

Osahanke 3. Neurobiologisessa osiossa selvitetään eläinmallien avulla, miten peritty fyysinen kunto ja liikuntaharjoittelu kasvuiässä vaikuttavat kognitioon ja mitkä ovat mekanismit näiden vaikutusten taustalla.

*Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto: professori **Heikki Kainulainen** ja tutkimusryhmä*

TULOS-ohjelman seminaarit

LIKESin tutkijat osallistuivat vuonna 2014 TULOS-ohjelman järjestämiin seminaareihin 5.–6.2. Helsingissä ja 27.–28.11. Tallinnassa. AFIS-hanke potkaistiin käyntiin omassa käynnistyseseminaarissa 20.2. Vuoden 2014 aikana Heidi Syväoja viimeisteli väitöskirjansa ja väitteli 15.11. Seuraavalla viikolla AFIS järjesti kaikille avoimen tutkimusseminaarin *Physical activity and cognition across the lifespan*, jossa pääpuhujana oli **Charles Hillman** Illinois'n yliopistosta.

Suomen Akatemian *Tulevaisuuden oppiminen ja osaaminen (TULOS)* -ohjelma rahoittaa AFIS-tutkimuskokonaisuutta yhteensä 1,4 miljoonalla eurolla vuosina 2014–2017.

Tulevaisuuden oppiminen ja osaaminen -akatemiohjelman päämääränä on tuottaa uutta ja entistä kokonaisvaltaisempaa tietoa ja ymmärrystä ohjelman teema-alueilta. TULOS-ohjelmassa on mukana 11 tutkimushanketta, joille Suomen Akatemia on myöntänyt rahoitusta yhteensä 10,7 miljoonaa euroa.



Nuoret aktiivisiksi osallistujiksi? Subjekttiivisen sosiaalisen aseman ja osallisuuden yhteys koulupäivän aikaiseen liikkumiseen

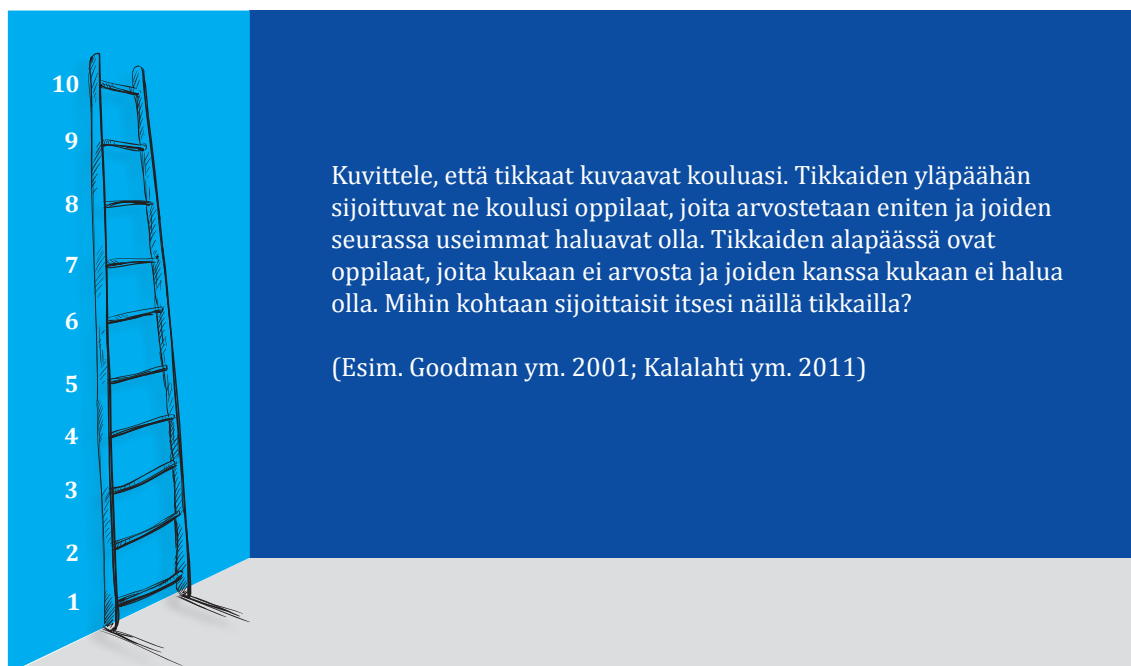
Katja Rajalan väitöstutkimuksen tavoitteena on selvittää nuorten koulupäivän aikaista liikkumista, nuorten kokemaa sosiaalista asemaa ja osallisuutta yläkouluissa. Tutkimus on osa Liikkuva koulu -ohjelman seuranta.

Tutkimuksen punaisena lankana on nuoren kokemaa subjektiivinen sosiaalinen asema koulussa. Subjekttiivinen sosiaalinen asema tarkoittaa tässä yhteydessä yläkoululaisen omaa tunnetta siitä, mikä on hänen paikkansa oman kouluyhteisön sosiaalisessa arvojärjestyksessä.

Tutkimuksessa hyödynnetään useita menetelmiä: kyselyitä, havainnointia, haastatteluita sekä liikkumisen objektiivista mittaamista. Subjekttiivista sosiaalista asemaa tutkitaan kymmenportaisella tikasmallilla, jota on käytetty useissa kansainvälisissä tutkimuksissa.

Ensimmäisistä tuloksista raportoitiin joulukuussa 2014 ilmestyneessä Liikunta & Tiede -lehdessä. Tulosten perusteella sekä aktiivisuus välituntien aikana että osallistuminen välituntitoiminnan suunnitteluun ja koulun yhteisten tapahtumien järjestämiseen on yleisintä nuorilla, jotka kokevat olevansa sosiaalisen kouluhierarkian ylimmillä portailla. Keväällä 2013 toteutettuun kyselyyn osallistui noin 1700 nuorta 11 yläkoulusta eri puolilta Suomea.

Miten tutkittiin? Sosiaalisen aseman kokemista lähestytään tikapuukysymyksellä.



Jatkossa tutkimuksessa keskitytään siihen, millaisia merkityksiä oman sosiaalisen asemansa eri lailla kokevat nuoret liittävät kouluun ja koulun tiloihin ja kuinka nämä merkitykset näkyvät nuorten käyttäytymisessä ja vertaissuhteissa. Jatkossa tutkitaan myös nuorten kokeman sosiaalisen aseman yhteyttä objektiivisesti mitattuun liikkumiseen. Suunnitelmissa on lisäksi kuvata osallisuuden edellytyksiä koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutukseen osallistuneiden nuorten näkökulmasta.

Ohjaajat:

liikuntasosiologian professori **Hannu Itkonen** (Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos)
yksikönjohtaja, YTT **Kaarlo Laine** (LIKES-tutkimuskeskus)

Rahoitus:

opetus- ja kulttuuriministeriö
Juho Vainion säätiö



Yläkoulun kännykkäarkea

"Pääsin kurkistamaan yläkoululaisten arkeen, kun seurasin yhden kahdeksannen luokan koulupäiviä muutamien viikkojen ajan. Kokemus oli varsin mielenkiintoinen ja auttoi ymmärtämään muun muassa nuorten koulunkäyntiin liittyvää kirjallisuutta aivan toisella tavalla. Suurin ihmetyksen aihe omiin koulumuistoihin verrattuna oli ilman muuta kännyköiden hallitseva rooli kouluarjessa. Eihän se todellakaan mikään yllätys ollut, että nuoret ovat lähes riippuvaisia puhelimistaan, mutta tämäkin asia konkretisoitui todella vasta omin silmin nähtynä. Onneksi oma työpuhelin uusittiin koulussa oloaikani älypuhelimeksi, niin ei enää hävettänyt kaivaa laukusta esille vanhanaikaista näppäinmallia."

Lisätietoja: Katja Rajala, p. 020 762 9510



Liikunnan kansalaistoiminnan muuttuvat rakenteet ja eetokset

Kati Lehtosen väitöstudiumuksessa tarkastellaan liikunnan kansalaistoiminnan arvostuksia ja eetosta valtakunnallisten liikuntajärjestöjen rakenteellisten muutosten kautta.

Ylätasolla tapahtuvien muutosten oletetaan näkyvän myös kansalaistoiminnan muissa toimijaryhmissä. Rakenteelliset muutokset asemoivat liikunnan kansalaistoimijat uudenlaiseen verkostoon, jossa toimintamahdollisuudet määrittyvät sekä toimijoiden itsensä että julkisen sektorin tavoitteista käsin.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää:

- ▶ Minkälainen liikunnan kansalaistoiminnan eetos on eri toimijaryhmissä?
- ▶ Eroavatko nämä eetokset toisistaan?
- ▶ Onko olemassa yhteistä, kaikki toimijatasot läpäisevää liikunnan kansalaistoiminnan eetosta?

Väestön liikunnallisen elämäntavan edistäminen on liikuntapolitiikan keskiössä, mutta sen tueksi ei ole olemassa tietoa siitä, minkälaisena liikunnan kansalaistoimijoiden rooli edistämistyössä nähdään eri toimijaryhmien itsensä tulkitsemana. Tutkimuksen kautta kerättävä tieto vahvistaa liikunnan kansalaistoiminnan tietopohjaa ja tuo esille liikunnan kansalaistoiminnan nykytilanteen sekä mahdolliset ristiriitaisuudet ja toimintaa heikentävät intressit.

Tutkimusaineisto koostuu valtakunnallisten liikuntajärjestöjen järjestöjohtajien, valtion liikuntahallinnon edustajien ja seuratoimijoiden teemahaastatteluista. Aineistoa täydennetään seuratoimijoille suunnatulla kyselyllä sekä liikuntajärjestöjen rakennemuutosta koskevalla media- ja havainnointiaineistolla.

Ohjaajat:

prof. **Hannu Itkonen** (Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos)
YTT **Kaarlo Laine** (LIKES-tutkimuskeskus)
dosentti **Mikko Salasuo** (Nuorisotutkimusverkosto)
LitM **Jari Lämsä** (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus)

Yhteistyötahot:

Jyväskylän yliopisto
Nuorisotutkimusseura
LIKES

Rahoitus:

opetus- ja kulttuuriministeriö

"Tutkimus on lähtenyt liikkeelle vuonna 2012 liikuntajärjestöjen rakennemuutosprosessin dokumentoinnilla, minkä vuoksi haastatteluaineistoa on kerääntynyt tähän mennessä jo melko paljon. Lähes viidenkymmenen teemahaastattelun analysoinnin hallinta asettaa tutkimuksen tekemiselle omat haasteensa, mutta mahdollistaa samalla ilmiön tarkastelun toimijalähtöisesti eri näkökulmat huomioiden. Runsas aineisto edesauttaa myös tutkimuksen toisen tavoitteen toteuttamista eli mahdollisimman laajaa ja monipuolista aineiston hyödyntämistä eri kohderyhmät huomioiden sekä oman asiantuntijuuden kehittymistä."



Lisätietoja: tutkija Kati Lehtonen, p. 020 762 9519



NUORISOTUTKIMUSSEURA RY.
NUORISOTUTKIMUSVERKOSTO



Sektoritutkimus

Sektoritutkimukselle vuosi 2014 oli monipuolista ja vauhdikasta aikaa. Suurimpia kokonaisuuksia sektoritutkimuspuolella olivat Liikkuva koulu -ohjelman seuranta, seuratoiminnan kehittämistuen seuranta ja arviointi, maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla -hankearviointi sekä kansalaistoiminnan tietopohja -hanke.

Vuoden aikana verkostoituminen sai edelleen uutta puhtia ja LINET-yksikön henkilöstön ammatillisen osaamisen kehittäminen ja siihen panostaminen olivat näkyvästi esillä. Yhteistyö LIKES-tutkimuskeskuksen tutkijoiden kanssa oli perinteisen tiivistä ja syveni myös muiden organisaatioiden suuntaan. Tärkeimpiä yhteistyötahoja olivat Jyväskylän yliopisto, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Nuorisotutkimusverkosto, Valo ry, Liikunnan aluejärjestöt ja aluehallintovirastot ympäri maan.

Liikkuva koulu -ohjelman seuranta ja tutkimus

Liikkuvassa koulussa on meneillään ohjelmavaihe 2012–2015. Valtakunnallisten Liikkuva koulu -hankkeiden (17 kpl) seurantatutkimusta tehdään LINET-tutkimusyksikön sekä LIKESin tutkimusosaston yhteistyönä.

Lisäksi Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyen on seurattu aluehallintovirastojen rahoittamia paikallisia lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeita. Rahoituksen vuoden 2014 yhtenä painopisteenä oli Liikkuva koulu -toiminta.

Julkaisut: Pauku, Johanna 2014. *Lasten ja nuorten liikunnan paikalliset kehittämishankkeet 2013–2014: seurantaraportti*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 289.

Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja

Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohjan vahvistaminen on jatkunut vuonna 2014. KIHU:n kanssa yhteistyössä laadittiin Liikunnan ja urheilun seurannan ja arvioinnin strategiasuunnitelma, toteutettiin lajiliittokysely ja kehitettiin seuranta- ja tietojärjestelmien koordinoitua.

Julkaisut: Lehtonen, Kati 2014. *Onks yhteistä todellisuutta? Liikuntajärjestöjen rakenneuudistus 2009–2012*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 283.

Seuratoiminnan kehittämistuen seuranta ja arviointi

Opetus- ja kulttuuriministeriö on jakanut vuodesta 2013 seuratoiminnan kehittämistukea. Seurannan tavoitteena on tuottaa jatkuvasti ja järjestelmällisesti tietoa siitä, mihin seuratuksella käytetään ja millaiset ovat tuen vaikutukset. Lisäksi seurannan avulla saadaan tietoa liikunnan kansalaistoiminnan nykytilasta. Seuratoiminnan kehittämistuen vuonna 2013 uudistunutta jakoprosessia arvioidaan eri tahojen näkökulmista.

Julkaisut:

Lehtonen, Kati, Paukku, Johanna, Hakamäki, Matti & Laine, Kaarlo 2014. *Seuratuki 2013. Haku- ja jakoprosessin arviointi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 286.

Isosomppi, Saara 2014. *Seuratuki 2014. Tuettujen hankkeiden hakemusarviointi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 291.

Paukku, Johanna, Lehtonen, Kati & Turpeinen, Salla 2014. *Seuratuki 2013–2014. Toimintavuoden tulokset*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 293.

Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla

Sektoritutkimuskokonaisuudessa arvioitiin kehittämishankkeita, joiden tavoitteena oli edesauttaa maahanmuuttajien kotoutumista liikuntatoiminnan avulla. ELY-keskukset jakoivat kehittämisavustusta tähän tarkoitukseen vuosina 2011–2013 yhteensä n. 2,5 miljoonaa euroa. Lisäksi valmisteltiin vielä julkaisematon tutkimusraportti ns. matalan kynnyksen liikunnallisista hankkeista, joiden tavoitteena on saada maahanmuuttajataustaisia lapsia ja nuoria mukaan toimintaan.

Julkaisut: Maijala, Hanna-Mari 2014. *Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla. Kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi vuosilta 2011–2013*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 290.

Lasten ja nuorten oikeudet liikunnassa ja urheilussa

Sektoritutkimuksessa tarkasteltiin liikuntalakia (1998/1054) ja sen valmisteluasiakirjoja alaikäisten oikeuksien näkökulmasta. Lapsioikeudellisen näkökulman huomioimista etsittiin myös suurimpien liikunta- ja urheilujärjestöjen sekä lajiliittojen säännöistä ja arvopohjasta sekä liikunnan- ja luokanopettajakoulutuksen tutkintovaatimuksista.

Raportissa tuotiin esille esimerkkejä lasten ja nuorten oikeuksien huomioimisesta pohjoismaisissa urheiluliikkeissä sekä lasten oikeuksien ja urheiluoikeuden asiantuntijoiden haastattelujen tuloksia. Raportin näkökulma perustuu YK:n kansainväliseen lapsen oikeuksien sopimukseen (1989).

Julkaisut: Lallukka, Kirsi 2014. *Lasten ja nuorten oikeudet liikunnassa ja urheilussa*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 284.

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.



Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma

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

20-vuotisjuhlavuosi

Vuonna 2014 vietettiin KKI-ohjelman 20-vuotisen toiminnan juhlavuotta. Juhlavuoden kunniaksi julistettiin juhlavuoden tunnus, jota käytettiin vuoden aikana julkaistuissa materiaaleissa, esitteissä ja tapahtumissa.

Juhlavuoden huipensi 5. marraskuuta Helsingin yliopiston juhlasalissa järjestetty Juhlaseminaari, joka kokosi noin 300 terveysliikunnan toimijaa, kumppania ja yhteistyötahoa vuosien varrelta juhlimaan KKI-ohjelmaa ja tapaamaan vanhoja tuttuja. Juhlassa palkittiin pitkäjänteisestä terveysliikunnan kehittämisestä Liikunnan aluejärjestöt sekä Hengityслиitto ry, Suomen Diabetesliitto ry, Suomen Mielenterveysseura, Suomen Reumaliitto ry sekä Suomen Sydänliitto ry. Lisäksi palkittiin esimerkillisestä työstä Hyvinkään kaupunki kävelyn ja pyöräilyn edistämisestä sekä Jyväskylän kaupunki lähi-liikuntapaikkojen edistämisestä.



Juhlaseminaarissa puhunut brittiläinen yhteiskunnallisen markkinoinnin kansainvälinen huipputekijä **Jeff French** kannusti käyttämään rohkeasti kaupallisen markkinoinnin tekniikoita terveyden edistämisessä.



KUNNOSSA
KAIKEN
IKÄÄ

Hanketuki

KKI-ohjelma voi myöntää taloudellista tukea paikallishankkeille, 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 2014 olivat 1) liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjua, 2) työyhteisöjen liikuntaa ja terveyttä tukevat mallit, 3) painonhallintaan liittyvät liikunta- ja ravitsemusmallit sekä 4) fyysisesti huonokuntoiset miehet.

Vuoden 2014 hanketukea haki yhteensä 422 hakijaa kahdella eri hakukierroksella, mikä on 25 prosenttia edellisvuotta enemmän. Hakijoista 181 haki tukea ensimmäistä kertaa. Hanketukea myönnettiin 199 hankkeelle yhteensä 687 000 euroa. Tukea saaneista hankkeista 46 sisälsi miehille suunnattua toimintaa, 11 oli työyhteisöhankeita ja 70 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, joiden avulla edistetään KKI-ohjelman tavoitteita. Kehittämishankkeisiin on nimetty KKI-yhteyshenkilö, joka auttaa toiminnan kehittämisessä ja juurruttamisessa sekä kuuluu hankkeen ohjausryhmään.

Vuonna 2014 tuettiin yhteensä 22 kehittämishanketta, joista kolme oli yhteisrahoitteisesti ympäristöministeriön ja Liikenneviraston kanssa tuettuja T&K-hankkeita. Kehittämishankkeita tuettiin 488 080 eurolla, josta 93 000 euroa jaettiin hanketukihaun kautta. Näistä uusia, vuonna 2014 alkaneita kehittämishankkeita oli seitsemän.

Koulutustuki

Koulutustuella vahvistetaan ja syvennetään yhteisöjen vertaisohjaajien, liikuntavastaavien tai liikuntaneuvojen osaamista terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien työikäisten liikuntaryhmän ohjauksessa sekä omaehtoiseen liikuntaan tukemisessa. Koulutustukea voidaan myöntää myös Liikunnan aluejärjestöille apteekkihenkilökunnan terveysliikuntakoulutuksen järjestämiseen osana Liikkujan Apteekki -konseptia.

Koulutustukihakemuksia tuli vuonna 2014 yhteensä 61, joilla haettiin tukea yhteensä 11 121,89 euroa. Tukea myönnettiin 55 hakijalle yhteensä 7 671 euroa. Myönnetty tukisummat vaihtelivat 25 euron ja 1 800 euron välillä. Koulutustukea myönnettiin eniten Liikkeelle-peruskoulutukseen. Liikunnan aluejärjestöt järjestivät yhteensä neljä Liikkujan Apteekki -koulutusta, joita tuettiin yhteensä 3 996 eurolla.

Toimintakykyä työelämään

Toimintakykyä työelämään -kokonaisuus KKI-ohjelman painopistealueena vahvistui. Toimintakykyä työelämään -toimintojen tavoitteena on liikunnan aseman vahvistaminen työyhteisöjen hyvinvointistrategioissa, toimintakulttuurissa ja osana työterveyshuollon ennaltaehkäisevää toimintaa. Tavoitteena on tukea ja edistää työyhteisöjen erilaisia hyvinvointiohjelmia ja kehittää niihin sopivia toimintatapoja, joissa korostetaan fyysisen aktiivisuuden merkitystä yksilön työ- ja toimintakyvylle sekä hyvinvoinnille. Toimintakykyä työelämään -toimenpiteet nojaavat vahvasti työ- ja elinkeinoministeriön koordinoiman työelämästrategian toimeenpanosuunnitelmaan sekä opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisiin linjauksiin terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi.

Vuoden aikana panostettiin työyhteisöjen tavoittamiseen ja KKI:n toiminnan ja palveluiden, erityisesti hanketuen, tunnettuuden lisäämiseen. Hanketuen markkinointia kohdennettiin vahvasti työyhteisöille. Työn tuloksia on nähtävissä vuoden 2015 hanketukihaussa. Työyhteisöihin suuntautuneita kehittämishankkeita oli viisi. Uutena kehittämishankkeena alkoi Satakunnan sairaanhoitopiirin henkilöstölle suunnattu vähän enemmän arkiaktiivisuutta -hanke. Muut neljä olivat jatkavia kehittämishankkeita. KKI:n vetovastuulle siirtynyt Porraspäivät-kampanja uudisti ilmettään ja tavoitti lähes 400 työyhteisöä.

Yhteistyö Työelämä 2020 -hankkeen kanssa lisääntyi. Hankkeen toimijana KKI toteuttaa neljää yhteistyöluopusta, jotka ovat:

- 1 Fyysistä aktiivisuutta edistävien toimintamallien levittäminen yhteistyössä työikäistä väestöä tavoittavien organisaatioiden kanssa
- 2 Yhteistyö toimialaliittojen kanssa yksilön ja/tai työyhteisöjen hyvinvointiohjelmien kehittämiseksi
- 3 Työmatkaliikunnan lisääminen
- 4 Liikunnan aluejärjestöjen rooli ELY-keskusten alueverkostojen työryhmissä

Työelämä 2020 -yhteistyön toimenpiteistä hedelmällisiä olivat erityisesti uudet yhteistyökumppanuudet Metalliliiton ja Työturvallisuuskeskuksen kanssa sekä KKI-ohjelman ja Liikunnan aluejärjestöjen liittyminen osaksi Työelämä 2020 -hankkeen ELY-keskusten koordinoimia alueellisia yhteistyöverkostoja.

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

KKI-ohjelma on mukana edistämässä valtakunnallisesti sekä arjen ympäristöjen kehittämistä liikuntaa suosivaksi että kävelyn ja pyöräilyn lisäämistä arjen kulkumuotoina. KKI-ohjelma tukee poikkihallinnollisen yhteistyön lisääntymistä 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.

Terveellisiin liikkumistapoihin kannustava arkiympäristö on sisällytetty hallitusohjelmaan. Hallitusohjelman kirjaus toimii lähtökohtana terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan olosuhderyhmän (TEHYLI-olosuhderyhmä) työlle, jota KKI koordinoi yhdessä OKM:n kanssa. TEHYLI-olosuhderyhmässä ovat edustettuina opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, ympäristöministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö, Liikennevirasto, Metsähallitus, Suomen Kuntaliitto ry, Valo ry, Suomen Latu ry, Pyöräilykuntien verkosto ry, Ikäinstituutti sekä KKI-ohjelma.

KKI-ohjelma on ollut yhteisrahoituksessa liikenne- ja viestintäministeriön, ympäristöministeriön sekä Liikenneviraston kanssa edistämässä kävelyä ja pyöräilyä. Vuonna 2014 kyseessä oli Kävelyn ja pyöräilyn T&K-hankerahoitus.

KKI-ohjelma on mukana valtakunnallisessa liikkumisen ohjauksen edistämisessä liikenne- ja viestintäministeriön alaisessa, Liikenneviraston koordinoimassa Viisaan liikkumisen koordinaatioryhmässä. KKI-ohjelma on jäsenenä Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallisen toimenpidesuunnitelman seurantaryhmässä. Liikennevirasto on laatinut toimenpidesuunnitelman liikenne ja viestintäministeriön Kävelyn ja pyöräilyn strategian pohjalta. KKI on asiantuntijana myös kävelyä edistävässä Uusin askelein kohti elinvoimasta kaupunkia -hankkeen ohjausryhmässä. Lisäksi KKI-ohjelma kuuluu viisasta liikkumista edistävään LIVE-verkostoon.

Liikuntaneuvonta

Liikunnan palveluketjun kehittäminen ja siihen sisältyvä liikuntaneuvonta ovat KKI:n painopistealueita. Liikuntaneuvonnalla pyritään vahvistamaan liikkumattomuuden hoitopolkua ja liikunnan asemaa terveydenhuollossa. Työkaluina kehittämistyössä ovat laajat toimijaverkostot, kuten liikuntaneuvonnan kehittämisfoorumi ja asiantuntijafoorumi, sekä alueelliset ja paikalliset kehittämissankkeet, materiaalit, koulutukset ja tapahtumat.

KKI-ohjelman liikuntaneuvonnan koulutuskierue jatkui toimintavuonna seitsemässä maakunnassa. Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa liikuntaneuvonnan asemaa osana liikunnan palveluketjua. Koulutuskierue toteutettiin yhteistyössä UKK-instituutin ja Liikunnan aluejärjestöjen kanssa. Koulutuskierueelle osallistui runsaat 700 henkilöä, joista noin puolet oli terveyssektorin edustajia. Kokonaisosallistujamäärä vuosina 2013–2014 oli 1 300 henkilöä.

Toimintavuonna käynnistettiin yhteistyö Terveystenhoitajaliiton kanssa suunnittelemalla tulevaisuusi vuosiksi terveysliikunnan ja liikunnan puheeksi ottamisen maakunnalliset koulutukset. Samoin suunniteltiin liikuntaneuvonnan koulutuskierueen jatkoksi.

Liikuntaneuvonnan edistämiseksi hyödynnetään KKI-ohjelman tukemien paikallis- ja kehittämissankkeiden paikallisia yhteistyöverkostoja. Toimintavuonna panostettiin KKI:n tukemien liikuntaneuvonnan kehittämissankkeiden laadullistamiseen ja kehittämiseen muun muassa hyvien käytäntöjen levittämällä ja tehokkaalla mentoroinnilla.

Liikkujan Apteekki

Liikkujan Apteekki -konsepti on valtakunnallinen vakiintunut toimintamalli, jossa oli toimintavuoden loppuun mennessä 115 apteekkia. Lisäystä vuoteen 2013 oli lähes 30 apteekkia. Apteekkariliitto on kirjannut Liikkujan Apteekki -toiminnan osaksi erityispalveluaan.

Toimintavuonna Liikkujan Apteekkien toiminta monipuolistui ja yhteistyö paikallisten liikunta- ja terveystoimijoiden kanssa käynnistyi ja syveni. Liikunnallisia kampanjoita ja tapahtumia järjestettiin yhä useammassa apteekissa. Liikunnan aluejärjestöt järjestivät apteekkien asiantuntijoille kuudessa maakunnassa Liikunta osana arkea -koulutuksen. Liikkujan Apteekki -konsepti oli esillä messuilla ja tapahtumissa sekä useassa valtakunnallisessa Apteekkariliiton ja Farmasian oppimiskeskuksen hyvinvointi- ja teemaseminaarissa. Liikkujan Apteekit olivat mukana paikallisessa verkostossa SuomiMies seikkailee -tapahtumien toteuttajana. Vuoden aikana konseptissa julkaistiin apteekkien työn tukemiseen Arjen valinnat ratkaisevat -kortti ja Kysy minulta liikunnasta -rintaneula.

SuomiMies seikkailee -kampanja

SuomiMies seikkailee on KKI-ohjelman fyysisesti huonokuntoisille miehille suunnattu terveydenedistämiskampanja. Tavoitteena on luoda pysyvää toimintakulttuuria terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien työikäisten miesten aktivoimiseksi, minkä vuoksi toimenpiteitä kohdennetaan myös liikunta- ja terveysalan toimijoille paikallistason toiminnan lisäämiseksi. Kampanjalla on valtakunnallinen yhteistyöverkosto.

Vuoden 2014 SuomiMies seikkailee -rekkiertue pysähtyi 36 kunnassa kannustamassa miehiä liikunnan ja terveellisten elintapojen pariin. KKI-ohjelma toteutti rekkiertueen yhteistyössä Liikunnan aluejärjestöjen ja pysähdyskuntien kanssa, sillä tavoitteena oli kuntien sekä koko alueen terveysliikunnan edistäminen. Kaikkiaan 9 898 osallistujaa testautti kuntonsa rekassa SuomiMiehen kuntotesteillä. Kiertuetta markkinoitiin valtakunnallisessa ja paikallisessa mediassa, työyhteisöille, kuntiin sekä ammatillisiin oppilaitoksiin. Kiertueen viestintäkampanja keräsi runsaasti mediahuomiota. LIKES-kuntotestaus vastasi kiertueella testausasiantuntimuksesta.

Miehille suunnattujen viestintäkanavien kautta tuotettiin ajankohtaista tietoa: suomimies.fi, sosiaalinen media sekä treenivinkit Ilta-Sanomissa keräsivät hyvin huomiota. SuomiMiehen treeniopas käännettiin ruotsin kielelle.

Miehille suunnattuja paikallishankkeita oli käynnissä 76 ja kehittämishankkeita kuusi. Kolme alueellista kehittämishanketta noudatti SuomiMies seikkailee -rekkakiertueen ajatusta ja täydensi KKI-ohjelman toteuttamaa kiertuetta. Kaksi kehittämishanketta oli suunnattu nuorille 17–29-vuotiaille miehille ja yksi reserviläisten kenttäkelpoisuuden kehittämiseksi. Erityisesti SuomiMiehen kuntotestien ympärille rakennettu konsepti kiinnostaa laajasti miehiä sekä eri toimijoita.

SuomiMiehen kuntotestien tulokset herättelivät syksyn rekkakiertueella lähes 10 000 miestä pohtimaan omia elintapojaan.



KKI-Vuosipäivä

Ansioituneita terveysliikuntahankkeita ja liikunnan olosuhteiden edistäjiä palkittiin KKI-Vuosipäivässä 29.1. Helsingissä Aleksanterin teatterissa. Terveysliikuntahankkeina palkittiin Kouvolan kaupungin terveyden ja liikunnan edistämisen yksikön Laatu-elämää liikunnasta -hanke, jyvaskyläläisen Landis+Gyr Oy:n Manage Health Better -hanke sekä Savonlinnan Seudun Liikunta ry:n Äijissä on energiaa -hanke. Lisäksi liikunnan olosuhteiden edistäjänä palkittiin Joensuun kaupunki laaja-alaisesta poikkihallinnollisesta yhteistyöstä arki- ja lähiliikunnan olosuhteiden kehittämisessä.



Työyhteisöhankeestaan KKI-Vuosipäivässä palkitulla Landis + Gyrillä järjestään säännöllisesti taukojumppaa työntekijöille.

KKI-Katselmus

KKI-Katselmus järjestettiin Joensuussa 26.–27. maaliskuuta. Katselmuksen ohjelmassa käsiteltiin liikunnan mahdollisuuksia ja haasteita hyvinvoinnin edistämisessä, liikuntaa kuntien hyvinvointijohtamisessa sekä siitä, millä tavoin lisättäisiin toimintakykyä työelämään.

Tapahtumaan osallistui noin 200 terveysliikunnan toimijaa ja asiantuntijaa. Katselmus järjestettiin yhteistyössä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n ja Joensuun kaupungin kanssa.

Porraspäivät

Porraspäivät on työyhteisöille suunnattu kampanja, jonka tavoitteena on herätellä pieniin, jokapäiväisiin valintoihin oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Kampanjaviikkoa vietetään vuosittain marraskuussa, ja vuonna 2014 kampanjaviikko oli 3.–7.11.

PORRASPÄIVÄT

porraspaivat.fi



Porraspäiviä on vietetty vuodesta 2008 lähtien. Kampanjaa on toteuttanut aiemmin Pfizerin Maailman terveisin kansa 2015 -hanke. Kampanja siirtyi vuonna 2014 KKI-ohjelman vetämäksi.

Kampanjassa julkaistiin omat porraspaivat.fi-verkkosivut sekä erilaisia kampanjamateriaaleja. Lisäksi kampanjaa rummutettiin sosiaalisessa mediassa sekä radio- ja verkkomainoksissa. Kampanjaan ilmoittautui verkkosivujen kautta 615 henkilöä, joista 284 ilmoitti mukaan työyhteisönsä ja loput osallistui kampanjaan yksityishenkilönä.

Olosuhdeseminaari

KKI-ohjelma järjesti yhteistyössä TEHYLI-olosuhderyhmän kanssa Hyvinvoiva kunta – arkiliikunnan olosuhdeseminaarin 6.11. Paasitornissa Helsingissä. Aamupäivän ohjelmasta lähetettiin videolähetyt alueellisiin seminaareihin Vaasaan, Ouluun, Kuopioon, Turkuun ja Mäntsälään. Seminaarin ohjelma käsitteli elinympäristön kehittämistä päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen kannustavaksi. Seminaarimuotoisen ohjelman lisänä päivää tauotti learning cafe -työskentely. Olosuhdeseminaariin osallistuivat noin 115 olosuhteiden kehittäjää ja edistäjää. Muiden kaupunkien tilaisuuksiin osallistui noin 85 henkilöä.

KKI-ohjelma näytteilleasettajana

KKI-ohjelma oli vuoden aikana mukana näytteilleasettajana 5.2. Henkilöstöliikunnan ajankohtaisseminaarissa Helsingissä, 1.4. Work goes happy -työyhteisötapahtumassa Helsingissä, 26.–27.8. Eri-tyisliikunnan päivillä Jyväskylässä, 23.–24.9. Valtakunnallisilla terveysliikuntapäivillä Tampereella, 14.–16.11. Farmasian Päivillä Helsingissä, 8.10. Tsemppi-hyvinvointimessuilla Helsingissä, 8.–9.10. SOSTE-Päivillä Helsingissä ja m/s SOSTE-risteilyllä, 21.–22.10. Työterveyspäivillä Helsingissä, 4.11. HENRY Foorumilla Helsingissä, 4.11. Terveystori-tapahtumassa Tikkakosken varuskunnassa sekä 11.11. Work goes happy -työyhteisötapahtumassa Turussa.

Materiaalituotanto

KKI-ohjelma julkaisee terveysliikuntaan liittyviä materiaaleja. Materiaalit käsittävät kunto-oppaita, ohjaajan oppaita, julisteita, kansioita, raportteja, esitteitä ja lehtiä. Vuonna 2014 painettiin erilaisia materiaaleja yhteensä 492 650 kappaletta (sisältäen uusintapainokset).

Uusina materiaaleina julkaistiin Kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten taloudellinen arviointi Joensuussa -raportti, Matka hyvään kuntoon -opas, Träningsguide för Finska Män -opas, Liikuntaneuvonnan tila kunnissa -raportti, KKI-työmatkaliikkumiskortti sekä Miesten vuoro: Stadin kundi kondukseen -hankkeen loppuraportti.

WHO päivitti HEAT-työkalunsa vuonna 2014 ja näin ollen HEAT-oppaan suomenkielinen versio (pdf) päivitettiin yhteistyössä Liikenneviraston ja Pyöräilykuntien verkoston kanssa.

KKI-neuvottelukunta

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

Riitta Kaivosoja, puheenjohtaja	opetus- ja kulttuuriministeriö 30.6.2014 saakka
Rauno Anttila, puheenjohtaja	opetus- ja kulttuuriministeriö 1.7.2014 alkaen
Mari Miettinen, varapuheenjohtaja	sosiaali- ja terveysministeriö
Päivi Aalto-Nevalainen	opetus- ja kulttuuriministeriö
Pirjo Ilanne-Parikka	Suomen Diabetesliitto ry
Elina Karvinen	Ikäinstituutti
Ari Koskinen	Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
Matleena Livson	Valo ry
Timo Ståhl	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Tommi Vasankari	UKK-instituutti
Eino Havas	Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES
Jyrki Komulainen, esittelijä	KKI-ohjelma
Miia Malvela, sihteeri	KKI-ohjelma

	Tunnistetut mediaosumat 2014	Verkkosivujen käyntimäärät	Sosiaalinen media: Facebook-seuraajat
Kunnossa kaiken ikää -ohjelma	276	26 307 (4.4. alk.)	415
SuomiMies	198	84 893	1 154
Kunnon Laiva		1 780	
Porraspäivät		8 372 (30.9. alk.)	339

Lisätietoja KKI-ohjelman vuoden 2014 toiminnasta KKI-ohjelman toimintakertomuksesta 2014.

Lisätietoja: www.kkiohjelma.fi

Liikkuva koulu -ohjelma

Liikkuva koulu -ohjelma on laaja-alainen koulupäivien fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisuutta lisäävä ohjelma. Tavoitteena on aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä. Liikkuva koulu -ohjelma toteutetaan yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön, Opetushallituksen, aluehallintovirastojen sekä laajan, erilaisista toimijoista koostuvan verkoston kanssa. Ohjelman koordinoinnista vastaa LIKES.

Liikkuva koulu -ohjelma on edennyt pilottivaiheen yksittäisten koulujen (45) kanssa toimimisesta kattamaan yli 30 prosenttia Suomen peruskouluista (800 koulua syksyllä 2014). Koulumäärän kasvusta huolimatta koulupäivien aktivoiminen on uutta ja vasta alussa. Uusien mukaan tavoitteluvien koulujen kohdalla korostuu entistäkin enemmän koko kouluyhteisöä koskettavien teemojen, kuten hyvinvoinnin, kouluviihtyvyyden ja oppimisen merkitys. Liikkuva koulu on jo saanut aseman suomalaisten koulutoimijoiden keskuudessa ja se tunnistetaan positiiviseksi brändiksi.

Liikkuva koulu -ohjelman valtakunnallisten hankkeiden (17 kuntaa) lisäksi rahoitusta saivat aluehallintovirastojen kautta myös lasten ja nuorten liikunnan paikalliset kehittämishankkeet opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämästä määrärahasta.

Matkalla Liikkuvaksi kouluksi

Vuonna 2014 otettiin käyttöön suunnittelu- ja kartoitustyökalu Matkalla Liikkuvaksi kouluksi. Tämä mahdollistaa kaikkien peruskoulujen liittymisen Liikkuva koulu -verkostoon ulkopuolisesta hankerahoituksesta riippumatta. Työkalu on jatkossa tärkeässä roolissa Liikkuvan koulun toteutuksessa niin koulutasolla kuin valtakunnallisessa kehittämistoiminnassakin. Matkalla Liikkuvaksi kouluksi -työkalun on tarkoitus tavoittaa lisää itsenäisesti toimivia kouluja yhteiseen verkostoon sekä suunnata koulujen toimintaa.

Ensimmäinen askel matkalla on rekisteröityminen Liikkuvaksi kouluksi (www.liikkuvakoulu.fi/laudemukaan). Rekisteröityminen avattiin lokakuussa 2014, ja parin ensimmäisen kuukauden kuluessa vuoden 2014 loppuun mennessä n. 500 suomalaista peruskoulua rekisteröityi Liikkuvaksi kouluksi.

Koulut arvioivat Liikkuva koulu -toimintansa lähtötilanteen nykytilan arviointityökalulla. Työkalu auttaa kouluja näkemään vahvuutensa ja kehittämisen kohteensa sekä suunnittelemaan toimintaa. Lisäksi kouluilla on apunaan Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi ja yhteistyökumppanien kootut tukipalvelut Apua matkalle -hakemistossa. Tuen tarkoituksena on helpottaa koulujen omaa kehittämistyötä ja samalla tuottaa tietoa koulujen toimenpiteistä.



LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



Liikkuva koulu -seminaarit

Kevään 2014 valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari järjestettiin Seinäjoki Areenassa 8.–9.4. Teemana oli *Osallisuus kouluyhteisössä*. Seminaarissa kuultiin mm. rehtori **Esa Kukkasmäen** alustus osallisuuden kokonaisuudesta kouluissa ja päästiin osalliseksi seinäjokelaisen seikkailija, kirjailija **Timo Polarin** värikkääseen esitykseen kulttuurin ja liikuntakasvatuksen yhdistämisestä. Uutena toimintana seminaariin tuotiin ideatori, johon saatiin 20 erilaisella teemalla liikkeellä olevaa idea-kauppiasta. Myös kouluvierailut Seinäjoen yhteiskouluun ja Halkosaaren kouluun olivat ohjelmassa ensi kerran. Seminaariin osallistui 184 henkilöä.

Syksyn 2014 valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari *Tulevaisuuden koulua kohti* järjestettiin Helsingissä hotelli Paasitornissa 7.–8.10. Seminaarissa pohdittiin suomalaisen peruskoulun tulevaisuuden suuntia ja Liikkuva koulu -toiminnan mahdollisuuksia esimerkiksi uusien opetussuunnitelmien (OPS 2016) suunnittelussa, koulukiusaamisen vastaisessa työssä ja oppilaslähtöisen opetuksen toteuttamisessa. Seminaarissa oli mukana 237 osallistujaa.

Syksyn valtakunnallisessa Liikkuva koulu -seminaarissa opetusministeri **Krista Kiuru** ja urheiluasioista vastaava puolustusministeri **Carl Haglund** jakoivat opetus- ja kulttuuriministeriön ja Opetushallituksen myöntämät Vuoden Liikkuva koulu 2014 -palkinnot Helsingin ja Lappeenrannan kaupungeille. Palkinnoilla haluttiin kiinnittää huomio toimintaan, jossa on rohkeasti, määrätietoisesti ja pitkäjänteisesti muutettu koulupäivän rutiineja fyysisesti aktiivisen ja hyvinvoivan koulupäivän ja elämäntavan mahdollistamiseksi.

Vuoden Liikkuva koulu 2014 -koulupalkinnot myönnettiin myöhemmin syksyllä kuudelle Liikkuvalle koululle:

- ▶ Tampereen Pyynikin yläkoulu
- ▶ Liedon Ilmaristen yhtenäiskoulu
- ▶ Ivalon ala-aste
- ▶ Savitaipaleen Europaeuksen koulu
- ▶ Sotkamon Salmelan koulu
- ▶ Kuopion Pihkainmäen koulu

Esimerkillisen koulun tunnusmerkkeinä pidettiin muun muassa sitä, että koulussa on tehty muutoksia koulupäivän rakenteeseen, verkostoiduttu eri tahojen kanssa, löydetty konkreettisia ja toimivia keinoja toiminnan vakiinnuttamiseen ja oppilaiden osallistamiseen sekä sovellettu tai kehitetty uudenlaisia oppimis-motivaatiota parantavia opetusmenetelmiä.



Aluehallintovirastot ja liikunnan aluejärjestöt järjestivät vuoden mittaan 15 Liikkuva koulu -alueseminaaria Hämeenlinnassa, Vantaalla, Jyväskylässä, Kuopiossa, Porissa, Turussa, Siilinjärvellä (kaksi tilaisuutta), Imatralla, Rovaniemellä, Riihimäellä, Turussa, Vaasassa ja Espoossa. Alueseminaareissa oli yhteensä 1 008 osallistujaa.

Liikkuva koulu -ohjelman verkostoyhteistyö

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.

Liikkuvan koulun laajentuessa toimenpiteiden edistämiseksi nojaututaan entistä vahvemmin kumppaneiden toimintaan ja verkostoyhteistyöhön. Yhteistyön tiivistämisellä on pyritty vahvistamaan mm. paikallistason toimijoiden verkostoa ja tukipalveluita sekä levittämään Liikkuvan koulun hyviä käytäntöjä laajasti koko Suomeen. Aktiivisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen vaatii säännöllistä syötettä koulutoimijoiden suuntaan, hyvien käytäntöjen esiin nostamista ja paikallisten toimijoiden verkottamista. Hyvänä esimerkkinä ovat mm. alueelliset Liikkuva koulu -seminaarit, joiden toteuttamisesta vastaavat aluehallintovirastot, liikunnan aluejärjestöt, kunnat, Liikkuva koulu -ohjelma sekä Valo ry.

”Liikkuva koulu on tehokas tapa vaikuttaa oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin koulussa.”

(koulun työntekijä,
Liikkuva koulu -kysely 2014)

Teemakohtaiset yhteistyöryhmät

Liikkuva koulu kaikille – toiminnallisuutta inklusiivisesti!

Liikkuva koulu -ohjelman lähtökohtana on kaikkien lasten tasavertainen mahdollisuus osallistua liikkuvasempaan, aktiivisempaan koulupäivään. Liikkuva koulu kaikille -teeman mukaisesti järjestettiin yhteistyötapaamisia, joissa käytiin läpi niitä mahdollisuuksia ja tukitoimia, joilla Liikkuva koulu -verkosto tukee kouluja inklusiivisen näkökulman huomioimisessa. Verkosto oli mukana mm. Erityisopetuksen kansallisilla kehittämispäivillä sekä Erityisliikunnan päivillä. Yhteistyöryhmässä oli edustajia kansanterveysjärjestöistä, liikuntajärjestöistä, kunnista sekä yhteistyöhankkeista.

Kouluterveydenhuolto osana Liikkuvaa koulua

Vantaan kaupungin Liikkuvassa koulussa painopistealueena on alusta asti ollut yhteistyö kouluterveydenhoitajan kanssa. Yhteistyön tiivistäminen kouluterveydenhuollon ja koulujen välillä olisi muissakin kunnissa tärkeää. Työryhmä perustettiin purkamaan Vantaan mallia laajemmin levitettäväksi. Vantaalla on käytössä monialainen yhteistyömalli, joka tuo terveydenhoitajien työhön uusia työkaluja ja mahdollisuuksia ohjata vähän liikkuvia tai liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevia lapsia liikunnan pariin.

Terveydenhuoltoyhteistyötä esiteltiin mm. valtakunnallisessa Liikkuva koulu -seminaarissa sekä Kirkkonummen ja Helsingin kaupunkien kouluterveydenhuollon koulutuspäivissä. Työryhmässä olivat mukana Vantaan kaupunki, Liikkuva koulu -ohjelma, Innostun liikkumaan -hanke, Liikkumaan!-hanke, Valo ry, Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Mielenterveysseura.

Liikuntajärjestöyhteistyön edistäminen koulujen kanssa

Liikkuva koulu -ohjelma toteutti yhdessä Valo ry:n kanssa liikuntajärjestöille Liikkuva koulu -työseminaareja, joiden tavoitteena oli luoda edellytyksiä järjestösektorin ja koulutoimijoiden yhteistyön edistämiseen.

Yhteistyöhankkeet

Liikkuva koulu -ohjelma on mukana yhteistyökumppanina useassa hankkeessa. 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 tai alueellisten Liikkuva koulu -seminaarien kautta.

Esimerkkejä Liikkuvan koulun yhteistyöhankkeista:

- ▶ Liikuntatieteellinen Seura: Erityisliikuntaa kuntiin 2013–2015
- ▶ CP-liitto: Innostun Liikkumaan -hanke 2013–2015
- ▶ Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry: Liikkumaan! 2013–2015
- ▶ Suomen Latu: Luokasta luontoon -hanke 2014–2015
- ▶ UKK-instituutti: TEKO – Terve Koululainen 2013–2014

Näiden edellä mainittujen hankkeiden lisäksi Liikkuva koulu tapaa ja konsultoi aktiivisesti eri toimijoita, projekteja ja yrityksiä, jotka tarjoavat aktiiviseen koulupäivään palveluitaan.

Liikkuva koulu -sisällöt opettajainkoulutukseen

Liikkuva koulu -ohjelma järjesti vuonna 2014 kaksi pilottikoulutusta Oulun ja Turun opettajainkoulutuslaitoksille Liikkuvan koulun keskeisimmistä sisällöistä. Koulutukset koostuivat ennakkotehtävistä ja 10 tunnin lähiovetusjaksoista. Pilottikoulutuksiin osallistui yhteensä 54 luokanopettajaopiskelijaa.

Lasten oikeuksien teemaviikko: Lapsen oikeus leikkiin

Liikkuva koulu -ohjelma oli mukana Lastensuojelun Keskusliiton koordinoimassa YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen 25-vuotisjuhlavuodessa. Lapsen oikeuksien viikkoa vietettiin marraskuussa 2014 teemalla Lapsen oikeus leikkiin. Liikkuva koulu tuotti koulujen käyttöön Opi leikkien -toimintamallin, jonka avulla leikki on mahdollista tuoda paremmin osaksi lasten koulupäivää. Opi leikkien -toimintamallin avulla korostetaan leikin merkitystä lapsen kasvussa ja kehityksessä. Toimintamallin kehittäjänä Suomessa on toiminut Keski-Palokan Liikkuva koulu Jyväskylästä.



Liikkuvat koulut opinnäytteissä

Liikkuva koulu -ohjelman opinnäytetyöryhmä jatkoi toimintaansa vuonna 2014 Suomen eri yliopistoissa. Vuoden aikana valmistui kymmenen opinnäytetyötä.

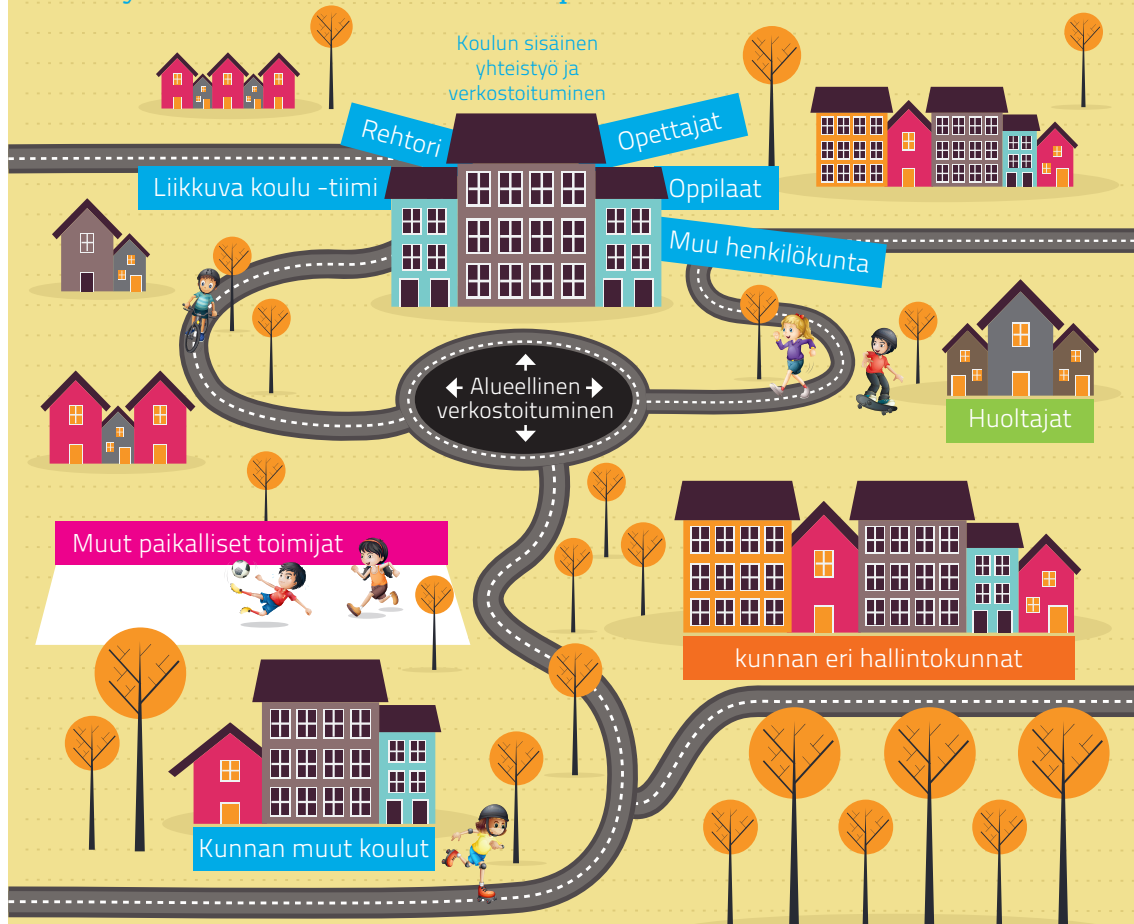
Kevään seminaarissa julkistettiin *Liikkuvat koulut opinnäytteissä*, jossa esitellään kaikki tammikuuhun 2014 mennessä valmistuneet pro gradu -tutkielmat, jotka on tehty Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa (2010–12) kerättyä aineistoa hyödyntäen. Julkaisussa esiteltävät 26 tutkielmaa ovat 41 opiskelijan ja 13 ohjaajan yhteistyön tulos neljästä eri yliopistosta.

Lasten ja nuorten liikunta: tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu

Suomi oli vuonna 2014 mukana 14 maan kesken tehdyssä lasten ja nuorten liikuntavertailussa, joka julkaistiin Torontossa toukokuussa. Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän: kyselytutkimusten mukaan vain neljäsosa nuorista täyttää fyysisen aktiivisuuden suosituksen eli liikkuu reippaasti vähintään 1–2 tuntia päivässä. Istumista ja ruutuaikaa kertyy suomalaiskoululaisille selvästi liikaa. Sama ongelma toistuu kansainvälisen vertailun mukaan muissakin länsimaissa.

Kansainväliseen liikuntavertailuun liittyen Liikkuva koulu -ohjelma, Jyväskylän yliopisto ja LIKES-tutkimuskeskus julkaisivat tutkimuspohjaisen yhteenvedon suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä eri yhteyksissä. Kansainvälisessä vertailussa Suomen vahvuuksia olivat muun muassa monipuoliset liikuntaohjelmat ja rakennetut liikuntapaikat sekä koulujen monipuoliset aktivointitoimet. Toisin kuin muissa länsimaissa, myös koulumatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä oli kansainvälisessä vertailussa hyvällä tasolla. Suurimmat kehityskohteet puolestaan liittyivät fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen. Syksyllä julkaistiin yhteenvedon suomenkielinen versio.

Yhteistyöstä voimaa aktiivisen koulupäivän edistämiseen



Liikkuvakoulu -ohjelma	Tunnistetut mediaosumat	Verkkosivujen käyntimäärät	Sosiaalinen media: Facebook-seuraajat
2014	210	38 958 käyntiä	1 232 henkilöä
2013	79	25 442 käyntiä	491 henkilöä

Lisätietoja: ohjelmajohtaja Antti Blom, p. 040 348 7316

Tutkimustulokset mediassa

LIKES-tutkimuskeskuksen ulkoisen viestinnän tavoitteena on tukea tutkimustulosten levittämistä ja tiedon hyödyntämistä sekä verkostoyhteistyön kehittämistä.

LIKES-tutkimuskeskus lähetti vuonna 2014 yhteensä 20 tiedotetta, suuri osa yhteistyössä muiden organisaatioiden (Jyväskylän yliopisto, Suomen Akatemia, Liikuntatieteellinen Seura, Kirjapaja) kanssa. Tiedotteista 10 koski uusia tieteellisen tutkimuksen tuloksia ja kuusi sektoritutkimuksen tuloksia. Yksi tiedote kertoi uudesta tutkimushankkeesta, yksi uudesta kehittämishankkeesta ja yksi päättyneen kehittämishankkeen tuloksista sekä yksi tiedote muusta julkaisusta. Kaikki tiedotteet julkaistiin LIKESin verkkosivuilla (40 189 käyntiä vuonna 2014). Tiedotteita lähetettiin sähköpostitse tiedotusvälineiden lisäksi suoraan LIKESin verkostoille.

Mitkä aiheet kiinnostivat tiedotusvälineitä eniten vuonna 2014?

1. Fyysisen aktiivisuuden, ruutuajan ja oppimisen yhteydet

Eniten julkista keskustelua tiedotusvälineissä herättivät tiedotteet liikunnan ja oppimisen kognitiivisista yhteyksistä. Tematiikkaan liittyivät niin **Heidi Syväojan** väitöstutkimuksen tulokset kuin väitöskirjan osajulkaisut ja AFIS-tutkimushankkeen (ks. s. 12-13) käynnistyminen. Tutkimustulokset erittäin runsaan ruutuajan yhteyksistä heikompaan koulumenestykseen levisi laajasti tiedotusvälineisiin esimerkiksi otsikolla ”Nenä jatkuvasti ruudussa haittaa oppimista” (Iltalehti 17.12.2014).

2. Pysyvyyttä elämäntapamuutoksiin

Anu Kangasniemen terveystieteiden lisensiaatintutkielman ja tekeillä olevan väitöskirjan osajulkaisujen tulokset herättivät tiedotusvälineiden kiinnostuksen siihen, miten elämäntapamuutoksista saataisiin pysyvämpiä, ja siihen, että fyysisesti aktiivisella elämäntavalla on yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Anu Kangasniemi oli Yle Aamu-tv:n vieraana 6.8. kertomassa elämäntapamuutosten kytkeytymisestä omiin arvoihin eli elämässä tärkeänä pidettäviin asioihin.

3. Suomen koululaisten liikunnan tila

Jyväskylän yliopiston, LIKES-tutkimuskeskuksen ja Liikkuva koulu -ohjelman yhteisjulkaisu Suomen lasten ja nuorten liikunnan tilasta vuonna 2014 verrattuna 14 muun maan tuloksiin herätti keskustelua erityisesti suomalaiskoululaisten aktiivisesta koulumatkaliikkumisesta. Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyöräillen on Suomen erityispiirre muihin länsimaihin verrattuna.

LIKES-tutkimuskeskus	Tunnistetut mediaosumat	Lähetetyt tiedotteet	Käynnit verkkosivuilla
2014	137	20	40 189

Lisätietoja: www.liikkuvakoulu.fi, www.facebook.com/liikkuvakoulu

Toiminnan tilastot 2014

Julkaisutoiminta

Kansainväliset tieteelliset vertaisarvioidut julkaisut

Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. H. 2014. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 14: 1114. DOI:10.1186/1471-2458-14-1114. [IF 2.32, JuFo 1]

Tutkimuksessa selvitettiin välituntiliikunnan yhteyttä oppilaiden kokemuksiin vertaissuhteista, yhteenkuuluvuudesta ja kouluilmapiiristä ala- ja yläkoulujen oppilailla. Kyselyyn vastasi lähes 1500 oppilasta luokilta 4, 5, 7 ja 8. Tulokset osoittivat, että alakoulun 4.–5. luokan oppilaiden osallistuminen välituntiliikuntaan oli yhteydessä parempiin vertaissuhteisiin sekä koettuun yhteenkuuluvuuteen koulussa molemmilla sukupuolilla sekä kouluilmapiiriin tytyillä. Yläkoulun 7.–8. luokan oppilailla osallistuminen välituntiliikuntaan oli yhteydessä parempiin vertaissuhteisiin koulussa. Välitunti on tärkeä sosiaalisen vuorovaikutuksen konteksti koulussa.

Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T. H. 2014. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research* 29 (5), 840-852. DOI: 10.1093/her/cyu030. [IF 1.94, JuFo 1]

Tutkimuksessa selvitettiin, miten oppilaiden välituntiliikkuminen muuttui neljässä Liikkuva koulu -ohjelmaan vuosina 2010–12 osallistuneessa yläkoulussa. Lisäksi kuvattiin koulujen toimia oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja hankevastaavien näkemyksiä toimien vaikutuksista oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Kahden lukuvuoden aikana välituntien viettäminen ulkona yleistyi kaikilla oppilailla 17 %:sta 33 %:iin. Liikuntapeleihin välitunneilla osallistuvien oppilaiden osuus kasvoi 30 %:sta 49 %:iin ja pallopeleissä 33 %:sta 42 %:iin, johtuen pääasiassa poikien osallistumisen lisääntymisestä. Välitunneilla

pojat osallistuivat tyttöjä enemmän fyysisesti aktiivisiin toimintoihin ja olivat enemmän ulkona. Koulujen hankevastaavat kokivat erityisesti ohjattujen välituntitoimintojen, oppilaiden välituntiliikuttajina toimimisen sekä välineiden tarjoamisen ja liikuntaolosuhteiden kehittämisen vaikuttaneen positiivisesti oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen.

Helajärvi, H., Rosenström, T., Pakkala, K., Kähönen, M., Lehtimäki, T., Heinonen, O. J., Oikonen, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. & Raitakari, O. T. 2014 Exploring causality between TV viewing and weight change in young and middle-aged adults. The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *PLoS One* 9(7):e101860. DOI:10.1371/journal.pone.0101860. [IF 3.54, JuFo 1]

Osana LASERI-tutkimusta selvitettiin television ääressä vietetyn ajan vaikutusta lihavuuden kehittymiseen kymmenen vuoden seurannan aikana. Seurannan päättyessä henkilöt (761 naista ja 626 miestä) olivat 33–50-vuotiaita. Runsas tv:n ääressä vietetty aika lisäsi painoindeksiä ja vyötärön ympärystä iästä, sukupuolesta, vapaa-ajan liikunnasta, tupakoinnista ja energiansaannista riippumatta. Vähintään kolme tuntia illassa televisiota katsovilla painoindeksin ja vyötärön ympäryksen kasvu oli vähintäänkin kaksinkertainen korkeintaan tunnin illassa television ääressä aikaa viettäviin verrattuna.

Hietavala, E. M., Stout, J. R., Hulmi, J. J., Suominen, H., Pitkänen, H., Puurtinen, R., Selänne, H., Kainulainen, H. & Mero, A. A. 2014. Effect of diet composition on acid-base balance in adolescents, young adults and elderly at rest and during exercise. *European Journal of Clinical Nutrition* [Epub ahead of print 2014 Sep 29] [IF 2.95, JuFo 1]

Kasvien ja hedelmien runsas käyttö lisäsi veren ja virtsan pH-arvoa verrattuna ruokavalioon, jossa kasviksia ja hedelmiä on niukasti. Ikääntyvillä 60–75-vuotiailla vasteet ruokavalion muutokseen olivat suuremmat kuin nuoremmilla (alle 35-vuotiailla).

Kallio, J., Sogaard, K., Avela, J., Komi, P. V., **Seläne, H.** & Linnamo, V. 2014. Motor unit discharge rate in dynamic movements of the aging soleus. *Frontiers in Human Neuroscience* 29(8) 773. DOI:10.3389/fnhum.2014.00773.

Tutkimuksessa selvitettiin erilaisten lihastyötapojen vaikutusta motoristen yksiköiden kontrolliin pohjelihaksistoon kuuluvassa soleus-lihaksessa. Tavoitteena oli saada tietoa motoristen yksiköiden kontrollista tasapainon ja liikkumisen kannalta tärkeällä lihaksella ja näiden kannalta oleellisilla lihastyötavoilla mittaamalla soleus-lihaksen motoristen yksiköiden syttymistä lihastyössä. Motoristen yksiköiden syttymistiheys lisääntyi isometrisessä työssä, kun voiman tuotto lisääntyi, ja syttymistiheys oli dynaamisessa konsentrisessä työssä suurempi kuin isometrisessä tai eksentrisessä työssä.

Kangasniemi, A., Lappalainen, R., **Kankaanpää A.** & **Tammelin, T.** 2014. Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. *Mental Health and Physical Activity* 7(3), pp. 121-127. DOI:10.1016/j.mhpa.2014.06.005. [IF 0.878].

Tutkimuksessa selvitettiin liikkumisen yhteyttä psykologisiin oireisiin, tietoisuustaitoihin ja psykologiseen joustavuuteen. Tutkimuksessa oli mukana terveystieteiden tutkimukseen verrattuna vähän liikkuvia (n=58) ja aktiivisia aikuisia (n=50). Tulosten mukaan aktiivisilla liikkujilla oli vähemmän psykologisia oireita ja paremmat tietoisuustaidot verrattuna vähän liikkuvien aikuisten ryhmään. Tutkimustulokset vahvistavat aikaisempaa käsitystä siitä, että aktiivinen elämäntapa on yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että aktiivisilla liikkujilla oli paremmat tietoisuustaidot verrattuna vähän liikkuviin aikuisiin. Tietoisuustaidot, joilla tarkoitetaan mm. kykyä olla läsnä tässä hetkessä sekä tehdä tietoisia liikkumisen valintoja, saattavat vastata osittain kysymykseen siitä, miten aktiivinen elämäntapa muodostuu.

Kantomaa, M. T., **Tammelin, T.**, Ebeling, H., Stamatakis, E. & Taanila, A. 2014. High levels of physical activity and cardiorespiratory fitness are associated with good self-rated health in adolescents. *Journal of Physical Activity and Health* [Epub ahead of print 2014 Feb 5] [IF 1.85]

Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986 -tutkimuksessa havaittiin, että liikunta-aktiivisuus ja hyvä kestävyyskunto olivat yhteydessä hyvään koettuun terveyteen 16-vuotiaana (n=7 063).

Kaseva, N., Martikainen, S., **Tammelin, T.**, Hovi, P., Järvenpää, A. L., Andersson, S., Eriksson, J. G., Räikkönen, K., Pesonen, A. K., Wehkalampi, K. & Kajantie, E. 2014. Objectively measured physical activity in young adults born preterm at very low birth weight. *Journal of Pediatrics* [Epub ahead of print 2014 Nov 18] DOI:10.1016/j.jpeds.2014.10.018. [IF 3.74, JuFo 2]

Kiihtyvyyssanturein mitatussa fyysisessä aktiivisuudessa ei ollut eroa pienikokoisina syntyneiden (n=57) ja normaalipainoisina syntyneiden (n=47) kesken 25 vuoden iässä.

Khalife, N., **Kantomaa, M.**, Glover, V., **Tammelin, T.**, Laitinen, J., Ebeling, H., Jarvelin, M.-R. & Rodriguez, A. 2014. Childhood attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms are risk factors for obesity and physical inactivity in adolescence. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 53(4):425-36. DOI:10.1016/j.jaac.2014.01.009. [IF 7.0, JuFo 2]

Pohjois-Suomen syntymäkohortin seuranta-tutkimuksessa henkilöt, joilla oli aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöitä (ADHD) lapsuudessa 7–8 vuoden iässä olivat todennäköisemmin lihavia ja fyysisesti inaktiivisia nuoruusiässä 16-vuotiaana.

Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T. & **Tammelin, T.** 2014. Results from Finland's 2014 Report Card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health* 11(Suppl 1), S51-S57. DOI:10.1123/jpah.2014-0168 [IF 1.85, JuFo 1]

Tilannekatsaus on tutkimuspohjainen yhteen-veto suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä eri yhteyksissä. Suomen vahvuuksia ovat muun muassa monipuoliset liikuntaohjelmat ja rakennetut liikuntapaikat sekä koulujen monipuoliset aktivointitoimet. Toisin kuin muissa länsimaissa, myös koulumatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä on kansainvälisessä vertailussa hyvällä tasolla. Suurimmat kehityskohteet puolestaan liittyvät fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen.

Martikainen, S., Pesonen, A. K., Lahti, J., Heinonen, K., Pyhälä, R., **Tammelin, T.**, Kajantie, E., Strandberg, T. E., Reynolds, R. M. & Räikkönen, K. 2014. Physical activity and hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis function in adolescents. *Psychoneuroendocrinology* 49, 96–105. DOI:10.1016/j.psyneuen.2014.06.023. [IF 5.59, JuFo 2]

Tutkimuksessa selvitettiin, onko fyysinen aktiivisuus yhteydessä stressireaktioita kontrolloivan aivojen ns. HPA-akselin (hypotalamus–aivolisäke–lisämunuaiskuori -akselin) toimintaan 12 vuoden iässä (n=248). Lasten kortisolitasoja mitattiin yön yli tehdyn matala-annoksen deksametasonisuppressiotestin (DST) jälkeen, ja näin tutkittiin yksilöllistä fysiologista vaihtelua HPA-akselin negatiivisen palautejärjestelmän toiminnassa. Tyttöjen korkeampi fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä matalampiin kortisolitasoihin aamulla, kun taas aktiivisemmilla pojilla HPA-akselin suppressio DST:n jälkeen oli suurempaa. Tulosten mukaan liikunta saattaa tukea hyvinvointia säätelemällä HPA-akselin toimintaa lapsilla ja nuorilla.

Pillas, D., Kaakinen, M., Tzoulaki, I., Netuveli, G., Rodriguez, A., Fung, E., **Tammelin, T. H.**, Blane, D., Millwood, I. Y., Hardy, R., Sovio, U., Pouta, A., Hopstock, L. A., Hartikainen, A. L., Laitinen, J., Vaara, S., Khan, A. A., Chong, R., Elliott, P. & Jarvelin, M. R. 2014. Infant locomotive development and its association with adult blood pressure. *European Journal of Pediatrics* 173(10): 1309–1317. DOI:10.1007/s00431-014-2326-2. [IF 1.98, JuFo 1]

Pohjois-Suomen 1966 syntymäkohortin seurantalutkimuksessa myöhäinen liikkumisen kehittyminen varhaislapsuudessa (ikä, jolloin kävely onnistui ilman tukea) oli yhteydessä korkeampaan systoliseen ja diastoliseen verenpaineeseen 31 vuoden iässä.

Rinnankoski-Tuikka, R., Hulmi, J., Torvinen, S., Silvennoinen, M., **Lehti, M.**, Kivelä, R., Reunanen, H., Kujala, U. & Kainulainen, H. 2014. Lipid droplet-associated proteins in high-fat fed mice with the effects of voluntary running and diet change. *Metabolism* 63(8), 1031–1040. DOI:10.1016/j.metabol.2014.05.010. [IF 3.00, JuFo 1].

Tutkimuksessa selvitettiin runsasrasvaisen ravinnon vaikutusta lihassolujen sisäisten rasvapisaroiden perilipiini-proteiineihin hiirillä. Perilipiinit osallistuvat solunsisäisten rasva-

pisaroiden aineenvaihduntaan ja rasvojen varastointiin. Tutkimus osoittaa, että erityisesti perilipiini-5:n ilmeneminen lisääntyy yhdessä lihassolunsisäisten triglyseridien kanssa runsasrasvaisen ravinnon seurauksena. Tämä tapahtuu samanaikaisesti insuliiniresistenssin kehittymisen kanssa ja voidaan palauttaa siirtymällä takaisin vähärasvaiseen ravintoon. Tässä tutkimuksessa liikunnalla ei havaittu vaikutusta lihaksen perilipiinien ilmenemiseen tai triglyseridien määrään.

Selänne, H., Ryba, T. V., **Siekkinen, K.**, Kyröläinen, H., Kautiainen, H., **Hakonen, H.**, Mikkelsen, M., & Kujala, U. M. 2014. The prevalence of musculoskeletal pain and use of painkillers among adolescent male ice hockey players in Finland. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal* 2(1), 448–454. DOI:10.1080/21642850.2014.884463.

Kyselytutkimuksessa selvitettiin kipulääkkeiden käyttöä sekä tuki- ja liikuntaelinoireiden esiintyvyyttä ja niistä aiheutuvaa haittaa nuorilla jääkiekkoilijoilla (n=121) ja verrattiin tuloksia samanikäisiin koululaisiin (n=618). Jääkiekkoilijoilla esiintyi enemmän kipuja alaraajoissa, alaselässä ja pakaroissa. Eroa ei havaittu kipujen esiintyvyydessä yläselän, yläraajojen ja rinnan alueella eikä myöskään kipujen aiheuttamassa haitassa, kun tuloksia verrattiin koululaisiin. Siitä huolimatta jääkiekkoilijat käyttivät kipulääkkeitä enemmän kuin vertailuryhmä (18 % vs. 10 %).

Soini, A., Watt, A., **Tammelin, T.**, Soini, M., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2014. Comparing the physical activity patterns of 3-year-old Finnish and Australian children during childcare and homecare days. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 6(3), 171–182. DOI:10.2478/bjha-2014-0015.

Tutkimuksessa vertailtiin 3-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa ja kotona vietettyjen päivien aikana Australiassa (n=41) ja Suomessa (n=80). Fyysinen aktiivisuus mitattiin objektiivisesti kiihtyvyyssanturein. Koko päivän aikaisessa aktiivisuudessa ei ollut eroja maiden välillä. Päiväkotipäivinä suomalaislapset viettivät australialaisia ikätovereitaan noin 20 minuuttia enemmän aikaa intensiteetiltään kevyissä toiminnoissa.

Syväoja, H. J., Tammelin, T. H., Ahonen, T., Kankaanpää, A. & Kantomaa, M. T. 2014. The associations of objectively measured physical activity and sedentary time with cognitive functions in school-aged children. *PLoS One* 9(7):e103559. DOI:10.1371/journal.pone.0103559. [IF 3.54, JuFo 1]

Tutkimuksessa selvitettiin liikunnan ja liikkumattomuuden yhteyttä lasten tiedolliseen toimintaan. Tutkimuksessa seurattiin 224 viides- ja kuudesluokkalaisten lapsen liikkumista objektiivisilla mittareilla. Lisäksi lapset vastasivat kyselyyn tietokoneen, television ja konsolipelien parissa vietetystä ruutuajasta. Liikunnan määrä oli yhteydessä parempaan reaktioaikaan tarkkaavaisuustestissä. Liikkumattoman ajan määrä oli positiivisesti yhteydessä tarkkaavaisuuden ylläpitoon. Paljon tietokone- ja konsolipelejä pelaavat lapset suoriutuivat huonosti työmuistitehtävissä. Lisäksi runsas tietokoneen käyttö muuhun kuin pelaamiseen oli yhteydessä heikompaan suoriutumiseen tarkkaavaisuuden joustavuutta mittaavassa testissä. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että liikunta saattaa edistää tarkkaavaisuutta, kun taas erittäin runsaalla ruutuajalla saattaa olla epäedullinen vaikutus tiettyihin tiedollisen toiminnan osa-alueisiin.

Syväoja, H. J., Tammelin, T. H., Ahonen, T., Räsänen, P., Tolvanen, A., Kankaanpää, A. & Kantomaa M. T. 2014. Internal consistency and stability of the CANTAB neuropsychological test battery in children. *Psychological Assessment* [Epub ahead of print 2014 Dec 22] [IF 2.84, JuFo 2]

Tutkimuksessa selvitettiin lasten kognitiivisten toimintojen mittaamiseen käytetyn neuropsykologisen CANTAB-testipatteriston seitsemän eri testin luotettavuutta ja pysyvyyttä. Tutkimukseen osallistui 230 11–12-vuotiaista lasta viidestä Jyväskylän alueen koulusta keväällä 2011. Osa lapsista (n=74) osallistui seurantamittauksiin keväällä 2012. Kognitiivisten testien mittaustulosten pysyvyys vuoden välein mitattuna vaihteli kohtalaisesta hyvään, kun taas eri testien sisäinen konsistenssi oli suhteellisen heikko suurimmassa osassa testejä, minkä vuoksi tietokonepohjaisten testipatteristojen psykometriset ominaisuudet tulisi aina tarkistaa kohdejoukossa.

Kotimaiset tieteelliset vertaisarvioidut julkaisut

Huovinen, T., Hirvensalo, M., **Kulmala, J.**, Palomäki, S., **Tammelin, T.** & Heikinaro-Johansson, P. 2014. Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen koulun liikuntatunnilla systemaattisella LOTAS-observointimenetelmällä ja ActiGraph wGT3X+ -kiihtyvyysmittarilla. *Liikunta & Tiede* 51(1), 56–63. [JuFo 1]

Tutkimuksessa verrattiin LOTAS-havainnointimenetelmää Actigraph-kiihtyvyysmittarilla tehtyihin mittauksiin 3. ja 7. luokan liikuntatunneilla. Kymmenen oppilaan fyysinen aktiivisuus havainnoitiin videolta tietokonepohjaisella SOFIT5-luokitteluun perustuvalla LOTAS-observointiohjelmalla. Kiihtyvyysmittarin ja havainnoinnin antama tulos oppilaiden fyysisen aktiivisuuden jakautumisesta eri aktiivisuusluokkiin oli samansuuntainen. Samanaikaisvaliditeetti oli keskiarvoja verrattaessa hyvä. Korrelaatiotarkastelussa samanaikaisvaliditeetti oli erittäin aktiivisen liikunnan osalta hyvä, mutta liikkumattomuuden, kevyen ja kohtuullisen liikkumisen luokissa osittain puutteellinen.

Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51(6), 63–70. [JuFo 1]

Tutkimuksessa selvitettiin nuorten kokemia subjektiivista sosiaalista asemaa koulussa ja sen yhteyttä välituntiliikuntaan ja osallisuuteen kyselylomakkeilla (n=1678) Liikkuva koulu -ohjelmassa keväällä 2013. Nuorten kokema korkea subjektiivinen sosiaalinen asema koulussa oli yhteydessä aktiiviseen liikkumiseen välitunneilla ja osallistumiseen koulun yhteisten tapahtumien järjestämiseen tyttöillä ja pojilla sekä osallistumiseen välituntitoiminnan suunnitteluun tyttöillä. Nuorten osallistuminen välituntiliikuntaan sekä koulun toimintojen suunnitteluun ja järjestämiseen on yleisintä niillä nuorilla, jotka kokevat subjektiivisen sosiaalisen asemansa koulussa korkeaksi.

Ruotsalainen, H., Kääriäinen, M., **Tammelin, T.** & Kyngäs, H. 2014. Sosiaalista mediaa hyödyntävä elintapaohjausintervention kehittäminen ylipainoisille nuorille. *Hoitotiede* 26(4), 239–249. [JuFo 1]

Artikkelissa kuvataan ylipainoisille nuorille suunnatun elintapaohjausintervention kehittämisprosessi ja kehitetty interventio. Intervention tavoitteena oli edistää ylipainoisten 13–16-vuotiaiden nuorten terveellisiin elintapoihin sitoutumista ja lisätä heidän fyysistä aktiivisuuttaan. Intervention suunnittelussa toteutettiin systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja teemahaastatteluja. Toteutettavuutta arvioitiin asiantuntijapaneelilla. Intervention arvioimiseksi toteutettiin satunnaistettu kontrolloitu koe (RCT). Intervention jakelussa hyödynnettiin Facebook-sovellusta. Interventio kesti 12 viikkoa, ja sen sisällön muodosti kuusi teemaa fyysisestä aktiivisuudesta, joihin liitettiin ravitsemusohjausta. Interventiossa kiinnitettiin huomiota sosiaaliseen tukeen ja nuoren aktiiviseen rooliin tavoitteiden asettajana. Myös vanhemmat huomioitiin ohjauksessa. Interventio osoittautui käytännössä toteutettavaksi, ja sen arviointi osoitti tutkittavien rekrytoinnin ja sitoutumisen mittauksiin haasteelliseksi. Intervention eri osien vaikuttavuuden arvioimiseksi ja intervention käyttöönoton kehittämiseksi täytyy interventiota arvioida edelleen laajemmalla RCT-asetelmalla.

Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. *Suomen Lääkärilehti* 69, 1871–1876. [JuFo 1]
 Artikkelissa kuvataan suomalaisten koulukäisten fyysinen aktiivisuus. Liikkuva koulu -tutkimuksessa vuosina 2010–12 tehtyjen kiihtyvyyssanturimittausten perusteella 50 % alakoululaisista ja vain 17 % yläkoululaisista liikkuu reippaasti tunnin päivässä. Puolentoista tunnin päivittäinen liikunta-annos toteutuu vain 9 %:lla alakoululaisista ja 1 %:lla yläkoululaisista. Liikunta vähenee ja liikkumaton aika lisääntyy lapsilla alakoulun alimmilta luokilta lähtien yläkouluun asti. Tämä ilmiö havaitaan sekä koko päivän aikana että koulupäivän aikana. Liikkuva koulu -tutkimuksen kyselyiden perusteella ruudun ääressä istutaan liikaa, suosituksiin nähden jopa moninkertaisia aikoja.

Wallin, A., **Saaranen-Kauppinen, A.**, Rosenberg, S. & Eskola, J. 2014. Liikun, siis jaan? Nuorten käsitykset liikuntapäiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. *Liikunta & Tiede* 51(6), 78–84. [JuFo 1]

Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten käsityksiä siitä, miksi liikuntapäiväkirjan jakamiseen tarkoitettua sosiaalisen median verkostopalvelua käytetään tai ei käytetä liikunnan harrastamisen tukena. Tutkimusaineisto (n=73) kerättiin eläytymismenetelmällä ammattikoulussa ja lukiossa opiskelevilta nuorilta. Tuloksissa verkkoliikuntapäiväkirjan käyttämistä ja käyttämättömyyttä selittivät pääosin sosiaaliset ja verkossa toteutettavaan profiilityöhön liittyvät tekijät, kuten itsen ja toimintojen esittämisen tarve, sosiaalinen vertailu ja vuorovaikutus muiden käyttäjien kanssa. Tulosten perusteella liikuntapäiväkirja jaetaan pääsääntöisesti silloin, kun yksilöllä on halua itsensä julkiseen esittämiseen ja mikäli omat liikunnalliset suoritteet miellyttävät itseä ja ne koetaan sosiaalisesti hyväksyttäviksi. Liikunnalliset verkostopalvelut ja verkkoyhteisöt voivat tukea liikunnan harrastamista useilla tavoilla, kuten tarjoamalla sosiaalisen alustan itsensä esittämiseksi ja oman identiteetin työstämiselle. Lisäksi ne voivat tarjota sosiaalista vertaistukea, inspiraatiota, virikkeitä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Kansainväliset tieteelliset kokoukset, esitelmät ja julkaisut

(s=suullinen esitys, p=posteriesitys, k=kutsuttu suullinen esitys)

Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Kulmala, J., Laine, K., Hakonen, H., Laakso, L. & Tammelin, T. H. Changes in objectively measured school physical activity and sedentary time during the pilot phase of the national Finnish Schools on the Move programme. *In Journal of Physical Activity & Health* 11 (Supp 1), S126–198. 2014 Global Summit on the Physical Activity of Children, Toronto, Canada, 19.–22.5.2014. (p) <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2014-0173>

Haapala, H. L., Hirvensalo, M.H., Kulmala, J., Laine, K., Hakonen, H., Laakso, L. & Tammelin, T. H. Changes in objectively measured school-time physical activity during the pilot phase of the national Finnish Schools on the Move programme. International Congress on Physical Activity and Public Health. Rio de Janeiro, Brazil 8.–11.4.2014. (p)

Havas, E. Physically active children- builders of better future. FIEP World Congress 2014, 5.-8.8.2014. Heinola, Suomi. (k)

Hokka, L. Examples of good policies and best practices for promoting gender equality in sports policies in Finland, Sweden and Norway. 6th IWG World Conference on Women and Sport. 12.-15.6.2014. Helsinki (s)

Jaako, J., Pehkonen, J., Hirvensalo, M., **Yang, X.,** Raitakari, O. & **Tammelin, T.** Education and income in relation to self-reported and objectively measured physical activity in Finnish adults. ISBNPA 2014 - International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Annual Meeting, 21.-24.5.2014, San Diego, California, USA. (p)

Kaasalainen, K., Kasila, K., **Komulainen, J., Malvela, M.** & Poskiparta, M. Self-reported knowledge on Physical Activity Guidelines among low fitness and overweight working-aged Finnish men. Scandinavian Congress of Medicine and Science in Sports SCMS 23.-25.10.2014, Helsinki, Finland. (p)

Kangasniemi, A., Lappalainen, R., **Kankaanpää, A.,** Tolvanen, A. & **Tammelin, T.** Towards a physically active lifestyle based on one's own values -the results of a randomized controlled trial among physically inactive adults. The Association for Contextual and Behavioral Science, World Conference 18.-22.6.2014, Minneapolis, USA. Abstract in the conference book. (s)

Kallio, J., Turpeinen, S., Hakonen, H. & Tammelin, T. Physically active commuting to school: The effects of age, distance and season. Global Summit on the Physical Activity of Children, 19.-22.5.2014, Toronto, Canada (s)

Kivimäki, S., Malvela, M. & Komulainen, J. The role of physical activity counseling among sedentary adults in Finland. 19th Annual Congress of the European College of Sport Science. 2.-5.7.2014. Amsterdam, The Netherlands. (p)

Korpelainen, R., Jauho, A., Jämsä, T., **Tammelin, T.,** Auvinen, J., Oksa, J., Virtanen, P., Keinänen-Kiukaanniemi, S. & Ahola, R. Lifelong trajectories of self-determined and measured

physical activity and sedentary behavior. Conference on Epidemiological Birth Cohort Studies. Paula Rantakallio Memorial Symposium. Oulu, Finland 12.-13.6.2014. Abstract book, p. 52.

Lehti, M., Donelan, E., Ress, C., Krishna, R. & Hofmann, S. Circulating HDL as a modulator of fatty acid metabolism. The International 22nd Puijo Symposium: Physical exercise in clinical medicine – critical appraisal of scientific evidence, 24.-28.6. 2014, Kuopio, Finland. (p)

Lehti, M., Nissinen, T., Kainulainen, H. & Hofmann, S. Exercise induces expression of HDL major protein component, ApoA1, in skeletal muscle. ACSM Conference on Integrative Physiology of Exercise, 17.-20.9. 2014, Miami Beach, Florida, USA. (p)

Lehti, M. HDL in physical exercise and health - new twists. 15th International Symposium on Exercise Physiology – Focus on high-intensity training and nutrition. 19.-21.11.2014. Jyväskylä, Finland. (k)

Lehtonen, K. The Reform of the Finnish Sport. 22nd EASM Conference, Coventry (UK), 9.-12.9.2014 (s)

Malvela, M., Aittasalo, M., **Kivimäki, S.,** Vasankari, T. & **Komulainen, J.** Combining the strength of research and practice in implementing physical activity and wellbeing in health care setting. 6th IWG World Conference on Women and Sport. 12.-15.6.2014. Helsinki, Finland. (p)

Malvela, M., Heiskanen, J. & Komulainen, J. Adequate working ability and low exhaustion is connected with good overall fitness. 19th Annual Congress of the European College of Sport Science. 2.-5.7.2014. Amsterdam, The Netherlands. (s)

Saaranen-Kauppinen, A. & Laitinen, P. 2014. Motivating mother peer groups to move - experiences from the development project. 6th IWG World Conference on Women and Sport, 12.-15.6.2014, Helsinki. (s) Abstrakti julkaistu kongressin abstraktikirjassa s. 39.

Syväoja, H., Tammelin, T., Ahonen, T., Kankaanpää, A. & Kantomaa, M. Physical activity and sedentary time are associated with children's attentional processes. ISBNPA 2014 – International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Annual Meeting, 21-24.5.2014, San Diego, California, USA. (s)

Syväoja, H., Tammelin, T., Ahonen, T., Kankaanpää, A. & Kantomaa, M. The associations of objectively measured physical activity and sedentary time with cognitive functions in school-aged children. The International 22nd Puijo Symposium: Physical exercise in clinical medicine - critical appraisal of scientific evidence, 24-28.6.2014, Kuopio, Finland. (p).

Syväoja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. Scandinavian Congress of Medicine and Science in Sports SCMSS 2014, Helsinki, Finland 23.-25.10.2014. (k)

Syväoja, H. Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. Pre-symposium seminar: Physical activity and cognition across the lifespan. International Symposium on Exercise Physiology, 19-21.11.2014, Jyväskylä, Finland. (s)

Tammelin, T. Physical activity and fitness during the life course. Conference on Epidemiological Birth Cohort Studies. Paula Rantakallio Memorial Symposium. Oulu, Finland 12.-13.6.2014. Abstract book, p. 105. http://www.oulu.fi/sites/default/files/Rantakallio_conference_2014_abstract_book.pdf (s)

Tammelin, T. Active fit and smart (AFIS) - physical activity, fitness and cognitive prerequisites of learning. LASERI symposiumi. 4.4.2014, Turku. (k)

Tammelin, T. Active, Fit and Smart - future directions in the research on physical activity, fitness on cognition. Epidemiological studies. Seminar on Physical activity and cognition across the lifespan. 19.11.2014 Jyväskylä, Finland.(s)

Tammelin, T., Haapala, H. & Kallio, J. Finnish Schools on the Move programme – towards more physically active and less sedentary schoolday. Scandinavian Congress of Medicine and Science in Sports SCMSS 2014, Helsinki, Finland 23.-25.10.2014. (k)

Tikanmäki, M., **Tammelin, T.**, Vääräsmäki, M., Sipola-Leppänen, M., Miettola, S., Pouta, A., Hartikainen, A.-L., Järvelin, M.-R. & Kajantie, E. Perinatal factors associated with physical activity and cardiorespiratory fitness in adolescence. Conference on Epidemiological Birth Cohort Studies. Paula Rantakallio Memorial Symposium. Oulu, Finland 12.-13.6.2014. Abstract book, p. 107.

Valkama, N., Liukkonen, T., Hakala-Lahtinen, P. & Komulainen, J. Health promotion for employees in hospital catering. 5th conference of HEPA Europe 27.-29.8.2014 Zürich, Switzerland.

Valtonen, M., Kuehl, K., Elliot, D., Moe, E., McGinnis, W., DeFrancesco, C., Sleight, A. & Goldberg, L. The effectiveness of a team-based worksite health promotion program. The SHIELD Study. The International 22nd Puijo Symposium: Physical exercise in clinical medicine - critical appraisal of scientific evidence, 24-28.6.2014, Kuopio, Finland. (p).

Yang, X., Hirvensalo, M., Hintsanen, M., Hintsa, T., Pulkki-Råback, L., Jokela, M., Telama, R., Tammelin, T., Hutri-Kähönen, N., Viikari, J.S.A. & Raitakari, O.T. Longitudinal effects of leisure-time physical activity on depressive symptoms in early midlife: the Young Finns Study. 5th International Congress on Physical Activity and Public Health (ICPAPH). 8.-11.4.2014 Rio de Janeiro, Brazil (p)

Kotimaiset tieteelliset kokoukset, esitelmät ja julkaisut

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

Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L. & Tammelin, T. OPS 2016 – Kasvua, oppimista ja hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria liikunnallisemman koulupäivän kautta? Ainedidaktinen symposium 14.2.2014, Jyväskylä (s)

Jaako, J. 2014. Physical activity and labor market outcomes. LASERI symposiumi 4.4.2014, Turku. (s)

Kaasalainen, K., Kasila, K., Villberg, J., **Komulainen, J., Malvela, M.** & Poskiparta M. Heikkokuntoisten ja ylipainoisten työikäisten miesten halukkuus painonpudotukseen ja terveystottumusten muutoksiin. Kuntotestauspäivät 20.–21.3.2014, Jyväskylä. (p)

Kangasniemi, A., Lappalainen, R., **Kankaanpää, A.,** Tolvanen, A. & **Tammelin, T.** Fyysisesti aktiivisempi elämäntapa omiin arvoihin sitoutumalla. Psykoterapiatutkimuksen päivät 14.2.2014, Jyväskylä (s).

Kari, J. 2014. Physical activity in childhood and youth: The effects on individuals' subsequent activity in labor market. Public Economics and Labor Economics Workshop 3.12.2014, Helsinki. (s)

Kivimäki, S., Tuunanen, K., Haarala, J. & Salimäki, J. Liikkujan Apteekki terveystoimintaa edistämässä. Erityisliikunnan päivät 26.–27.8.2014, Jyväskylä. (p)

Kivimäki, S., Tuunanen, K., Haarala, J. & Salimäki, J. Liikkujan Apteekki terveystoimintaa edistämässä. Farmasian Päivät 14.–16.11.2014, Helsinki. (p)

Komulainen, J. 2014. Liikuntapalveluketju kuntoutuksesta liikuntaan. Erityisliikunnan päivät 26.–27.8.2014, Jyväskylä. (s)

Lehtonen, K. Valtion liikuntahallinnon muutosten heijastumat liikunnan kansalaisjärjestökentässä. Hallinnon Tutkimuksen Päivät 27.–28.11.2014, Vaasa. (s)

Saaranen-Kauppinen, A. & Laitinen, P. 2014. Perheenäitien liikunnan edistäminen vertaisryhmissä. Perhetutkimuspäivät 3.–4.4.2014, Jyväskylä. (s) Abstrakti julkaistu sähköisessä abstraktikirjassa (s. 13) http://www.jamk.fi/globalassets/tapahtumakalenteri--events/ohjelma_abstraktit_20140401.pdf.

Yang, X., Hirvensalo, M., **Telama, R., Kankaanpää, A., Hakonen, H., Jaako, J. & Tammelin, T.** Longitudinal relationships between active

commuting and physical activity. LASERI symposium 4.4.2014, Turku. (s)

Puheenjohtajuus tieteellisissä kokouksissa

Lehti, M. 15th International Symposium on Exercise Physiology - Focus on high-intensity training and nutrition. Jyväskylä 19.–21.11.2014. Session: Physical activity and nutrition: effects on muscle metabolism.

Väitöskirjat

Syväoja, Heidi (2014) Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. LIKES – Research Reports on Sport and Health 292. Jyväskylä: LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences.

Opinnäytetyöt

Kangasniemi, Anu (2014) Towards a physically more active lifestyle based on one's own values: The results of a randomized controlled trial among physically inactive adults. LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Terveyspsykologian erikoistumiskoulutuksen lisensiaatintutkielma.

Mörsky, Maija (2014) Yhteistyö ja yhteisen ymmärryksen luominen Liikkuva koulu -ohjelmaan osallistuvassa yläkoulussa. Jyväskylän yliopisto, viestintätieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Liikkuva koulu -ohjelman opinnäytetyöt, joissa on käytetty LIKESin Liikkuva koulu -ohjelman seurannassa kerättyä aineistoa.

► Jarkko Aarnio. 8.–9.-luokkalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ja muut harrastukset. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Turun yliopisto.

► Hannele Huuskonen. Fyysisen aktiivisuuden ja työskentelytaitojen yhteydet koulussa 4. luokan oppilailla. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.

► Christoffer Härus & Nina Korpisaari. Skolpersonals förhållande till elevers stillsittande och försök till minskat stillsittande under

skoldagen. Avhandling för pedagogie magisterexamen. Institutionen för lärarutbildningen, Åbo Akademi Vasa.

- Henrik Lagerbohm & Matias Nylund. Ungas motiv till fysisk aktivitet och inaktivitet. Pro gradu i pedagogik. Pedagogiska fakulteten, Åbo Akademi.
- Johannes Latva & Lasse Virtaniemi. 4.–6.-luokkalaisten liikunta-aktiivisuus ja muu vapaa-ajan vietto. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Turun yliopisto.
- Erkkö Laukia & Jenni Liiri. Koulumatkaliikunnan yhteys 7. ja 8. luokkalaisten nukkumistottumuksiin ja aamupalan syömiseen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Juho Mattila. Liikunta-aktiivisuus 5.- ja 6.-luokkalaisilla oppilailta: katsaus Liikkuva koulu -hankkeen oppilaiden liikuntakäyttämiseen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Maija Salonen & Severi Salonen. Kahdeksaluokkalaisten fyysinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet Liikkuva koulu -hankkeen koulussa vuosina 2011, 2012 ja 2013. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.
- Petra Sundell. Lisää liikuntaa koulupäivään. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.

Kirjat ja kirja-artikkelit

Hakamäki, Matti, Jaako, Jaana, Kankaanpää, Anna, Kantomaa, Marko, Kämppi, Katariina, Rajala, Katja & Tammelin, Tuija. *Sosioekonomisen aseman yhteys lasten ja nuorten liikuntaan.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisu ja 2014:2.

Hokka, Laura. *Miesten ja naisten tasa-arvon edistäminen liikuntapolitiikassa. Hyviä käytäntöjä Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa.* Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu ja 2014:9.

Paukku, Johanna. *Osallisuus, palaute, seuranta. Kuntien liikuntatoimien nykykäytännöt.* Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu ja 2014:4.

Saaranen-Kauppinen, Anita. Sosiaaliset taidot: näkökulmia toimijuuteen ja hyvinvointiin työelämässä. Teoksessa P. Kuusela & M. Saastamoinen (toim.) *Hyvän elämän sosiaalipsykologia – Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi.* Kuopio: Unipress, 54–67.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja

Ansio, Virpi, Airaksinen, Noora, Kinnunen, Liisamaria & Viinikainen, Tytti (toim.) 2014. *Kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten taloudellinen arviointi Joensuussa.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 280.

Rovio, Esa, Saaranen-Kauppinen, Anita & Pyykkönen, Teijo 2014. *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen.* Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281. Teoksessa julkaistut artikkelit:

- **Kangasniemi, A.** Arvot ja niiden merkitys elämäntapamuutokseen motivoinnissa
- **Kauravaara, K.** Miksi nuori mies ei liiku?
- **Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A.** Liikuntaa arjen armoilla.
- **Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A.** Liikuntasuhteen muutos – mistä kaikki lähtee?
- Pyykkönen, T., **Saaranen-Kauppinen, A. & Rovio, E.** Ohjelmista ihmisen kohtaamiseen.

Kivimäki, Sari & Tuunanen, Katariina 2014. *Liikuntaneuvonnan tila kunnissa. Kettingistä ketjuihin – kohtaamisia kentällä.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 282.

Lehtonen, Kati 2014. *Onks yhteistä todellisuutta? Liikuntajärjestöjen rakenneuudistus 2009–2012.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 283.

Lallukka, Kirsi 2014. *Lasten ja nuorten oikeudet liikunnassa ja urheilussa.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 284.

Kämppi, Katariina & Tammelin, Tuija 2014. *Liikkuvat koulut opinnäytteissä. Tuloksia pilot-tivaiheen pro graduista.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 285.

Lehtonen, Kati, Paukku, Johanna, Hakamäki, Matti & Laine, Kaarlo 2014. *Seuratuki*

2013. *Haku- ja jakoprosessin arviointi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 286.

Rantala, Maria 2014. *Sata vuotta toistoa. Liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909–2013*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 287.

Toimintakertomus 2013. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 288.

Paukku, Johanna 2014. *Lasten ja nuorten liikunnan paikalliset kehittämishankkeet 2013–2014: seurantaraportti*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 289.

Maijala, Hanna-Mari 2014. *Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla. Kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi vuosilta 2011–2013*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 290.

Isosomppi, Saara 2014. *Seuratuki 2014. Tuetujen hankkeiden hakemusarviointi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 291.

Syväoja, Heidi 2014. *Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children*. LIKES – Research Reports on Sport and Health 292.

Paukku, Johanna, Lehtonen, Kati & Turpeinen, Salla 2014. *Seuratuki 2013–2014. Toimintavuoden tulokset*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 293.

Miesten Vuoro. Stadin kundi kondikseen -hankkeen loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 295.

Karvinen, Jukka (toim.) 2014. *Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 297.

Yleistajuiset asiantuntijajulkaisut

Aira, A. Liikkumattomuus – Terra incognita. *Liikunta & Tiede* 51(4), 22–23.

Gråsten, A., Liukkonen, J., Jaakkola, T., **Tammelin, T.** Finnish report card 2014 on physical

activity for children and youth. University of Jyväskylä & LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences. Jyväskylä, Finland, 2014. <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/>

Hakamäki, M. Liikuntaa kaikille? *Liikunta ja Tiede* 2–3/2014, 23–26.

Hakamäki, M. Ne kiintiöt, ne kiintiöt. *Liikunta ja Tiede* 2–3/2014, 27–30.

Kallio, J. & Haapala, H. Global Summit on the Physical Activity of Children: Vain noin viidenkes 13- ja 15-vuotiaista nuorista liikkuu koh-
tuullisen kuormittavasti tunnin päivittäin. *Liikunta & Tiede* 51 (4), 71–72.

Kangasniemi, A. Tutkimusuutiset liikuntapsykologian maailmasta. *Liikunta & Tiede* 1–6/2014

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2014. Toimiiko terveysliikuntasuositus vähän liikkuvien aikuisten kannustimena? *Liikunta & Tiede* 51(4), 25–31.

Kipinät 1/2014. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma.

Kipinät 2/2014. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma.

Kivimäki, S. Jumbpakuminauha on taskukokoinen kuntosali. *Vammaisurheilu & liikunta-lehti* 1/2014.

Kivimäki, S. Liikunta- ja elintapaneuvonta osaksi kunnan peruspalvelua? *Liikunnan Ammattilainen* 5/2014.

Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto.

Lehtonen, K. Liikuntamäärärahat lisääntyvät, mutta liikkuminen vähentyy. *Aamulehti* 5.1.2014.

Lehtonen, K. Urheiluseurojen hinnoista kovin yksipuolinen kuva. *Aamulehti* 30.4.2014.

Lehtonen, K. Unohdettu kansalaistoiminta. *Aamulehti* 20.8.2014.

Lehtonen, K. Liikkumattomuudesta. *Liikunta & Tiede* 53(6), 98.

Moilanen, N., Siivonen, K. & Suutari, A. Käytännön esimerkkejä ja suuria linjoja. KKI-Katselmuksessa katettiin pöytä ajankohtaisilla teemoilla. *Liikunnan Ammattilainen* 3/2014.

Saaranen-Kauppinen, A. Äidit liikkeelle – vertaisryhmissä on voimaa. *Liikunta & Tiede* 51(4), 32–34.

Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Verkostoituvat vertaisäidit liikkeelle – toimintamalli vähän liikkuvien äitien terveyden edistämiseen. *Liikunta & Tiede* 51(4), 34–36.

Siivonen, K. 2014. Täyskäännös ajattelutavassa. SmarTuumii-blogi 3.10.2014.

Syväoja, H. Riittävästi liikuntaa, kohtuudella ruutuaikaa – toimiva resepti oppimiselle. *Liikunta & Tiede* 6/2014.

Syväoja, H.J., Kantomaa, M.T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T.H. Response to Letters to the Editor-in-Chief (Shephard R: Physical Activity of Children and Academic Achievement). *Med Sci Sports Exerc.* 46(4):841. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000259.

Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. Liikkuuko lapsesi riittävästi? *Potilaan Lääkärilehti* (www.potilaanlaakarilehti.fi) 20.8.2014.



Asiantuntijatoiminta

Toimiminen vertaisarvioitsijana
kansallisissa ja kansainvälisissä lehdissä

Laine, Kaarlo
Liikunta & Tiede

Saaranen-Kauppinen, Anita
Sosiaalilääketieteellinen aikakauskirja

Tammelin, Tuija
BMJ Open
Physiological Measurement
Scandinavian Journal of Medicine and Science
in Sports
Suomen Lääkärilehti

Valtonen, Maarit
BMC Geriatrics
Hormone and Metabolic Research
International Journal of Obesity
Physiology & Behavior
Scandinavian Journal of Public Health

Opinnäytetöiden ohjaus

Mörsky, Maija 2014. Yhteistyö ja yhteisen ymmärryksen luominen Liikkuva koulu -ohjelmaan osallistuvassa yläkoulussa. Puheviestinnän pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, viestintätieteiden laitos. Ohjaaja: **Annaleena Aira**.

Pelkonen, T. 2014. Liikunnan polkuja: isien kertomuksia liikuntaharrastukseen liitetystä sosiaalisista suhteista. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto. Ohjaajat: Jyrkämä, J., Lonkila, M. & **Anita Saaranen-Kauppinen**.

Jäsenyys yhteisöissä ja toimikunnissa

Aira, Annaleena
European Communication Research and Education Association (ECREA), Advisory Board member

Blom, Antti
Liikkuva koulu -ohjelman ohjausryhmä ja neuvottelukunnan sihteeri
Helsingin Liikkuva koulu -hankkeen ohjausryhmän jäsen

Tampereen Liikkuva koulu -hankkeen ohjausryhmän jäsen
Terve koululainen -hankkeen ohjausryhmän jäsen
Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit -hankkeen ohjausryhmän jäsen
Liikkuva amis -hankkeen ohjausryhmän jäsen

Havas, Eino
TELI-ohjausryhmän (STM ja OKM) jäsen
KKI-neuvottelukunnan jäsen
Liikkuva koulu -ohjelman ohjausryhmän asiantuntijajäsen
Innostun liikkumaan -hankkeen (Suomen CP-liitto) ohjausryhmän puheenjohtaja
Mukaan-hankkeen ohjausryhmän (Suomen CP-liitto) jäsen

Heiskanen, Jarmo
Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksen testiasemaharjoittelun vastuuhenkilö ja ohjaaja LIKESillä
Kuntokatsastus -pilottihankkeen ohjausryhmän jäsen

Kinnunen, Liisamaria
HEPA Europe -verkoston jäsen
Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallisen toimenpidesuunnitelman seurantatyöryhmän jäsen
TEHYLI-olosuhderyhmän sihteeri
Viisaan liikkumisen koordinaatioryhmän jäsen

Kivimäki, Sari
Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry:n harrasteliikunnan ohjausryhmän jäsen

Komulainen, Jyrki
TEHYLI-ohjausryhmän varajäsen
TEHYLI-olosuhderyhmän jäsen
Voimaa Vanhuuteen -ohjelman ohjausryhmän jäsen
Liikkeellä voimaa vuosiin. Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman ohjausryhmän jäsen, 60+kohderyhmän puheenjohtaja
THL, TedBM liikuntatoimessa, työryhmän jäsen
Liike elämään henkilöstöliikuntaohjelman valtakunnallistamishankkeen ohjausryhmän jäsen
Sportec 2015, näyttelytoimikunnan jäsen
HEPA Europe: National Approaches to Physical Activity Promotion, työryhmän jäsen

Laine, Kaarlo

Helsingin yliopisto, Let's Move it:
interventiotutkimus ammattiin opiskelevien
nuorten liikuntaan ja istuvaan elämäntyyliin
vaikuttamisesta, asiantuntija ja ohjausryhmän
jäsen
Jyväskylän kaupunki, Liikuntalaturin
ohjausryhmän jäsen

Lehtonen, Kati

Meeting for European Sport Participation
and Sport Culture Research (MEASURE)
-verkoston jäsen
Sport Organization Research (SOR) -verkoston
jäsen

Maijala, Hanna-Mari

Suomen NMKY:n Menestyksen Avaimet
-hankkeen työryhmän jäsen

Malvela, Miia

Saku ry:n Liikkuva amis -hankkeen
ohjausryhmän jäsen
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n
Maakunnallinen liikuntaneuvontaprojekti,
ohjausryhmän jäsen
HEPA promotion in health care settings,
työryhmän jäsen

Mäkinen, Tuomas

Jyväskylän Kenttäurheilijat, joukkuelääkäri.
Jyväskylän Taistoluistelu-seura, joukkuelääkäri.

Paukku, Johanna

Kansalaisyhteiskunnan tutkimuksen seuran
hallituksen jäsen.

Räty, Kirsi

CP-liiton Innostun liikkumaan -hankkeen
ohjausryhmän jäsen
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n
Liikkumaan!-hankkeen ohjausryhmän jäsen
Liikuntatieteellisen seuran Erityisliikuntaa
kuntiin -ohjausryhmän jäsen
Perheliikuntaverkoston ohjausryhmän jäsen
Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja
hyvinvointiverkoston ohjausryhmän,
pääsuunnitteluryhmän sekä yhteiskunnallisen
vaikuttamisen työryhmän jäsen

Selänne, Harri

Suomen Judomaajoukkueen
olympiavalmennettavien lääkäri
Keski-Suomen Urheiluakatemia ylilääkäri

Scandinavian Foundation for Science and
Medicine in Sport, hallituksen jäsen
Suomen Olympiakomitean
ylilääkäritoimikunnan jäsen
Liikuntatieteellisen Seuran hallituksen jäsen
Liikuntatieteellisen Seuran
ylilääkäritoimikunnan jäsen
Urheilulääkäriyhdistyksen jäsen
Suomen jääkiekkolääkärit ry:n jäsen

Siekinen, Kirsti

TEKO (Terve koululainen) -hankkeen
ohjausryhmän jäsen

Siivonen, Katri

Ikäihmisten liikunnan kansallisen
toimenpideohjelman viestintäryhmän jäsen

Tammelin, Tuija

Lihavuus laskuun ohjelma, THL,
asiantuntijaryhmän jäsen
Suositukset istumisen vähentämiseksi, STM,
asiantuntijaryhmän jäsen
Pohjois-Suomen kohorttitutkimuksen
johtoryhmän jäsen

Valkama, Niina

Liike elämään henkilöstöliikuntaohjelman
valtakunnallistamishanke, ohjausryhmän
jäsen
HEPA Workplace Health Promotion,
työryhmän jäsen

Valtonen, Maarit

Jyväskylän Kenttäurheilijat, joukkuelääkäri
Jyväskylän Taistoluistelu-seura, joukkuelääkäri

Seminaarien järjestäminen**Tammelin, Tuija**

Physical activity and cognition across the
lifespan seminar. 19.11.2014 Jyväskylä,
Finland. Organizing and chairing the seminar.
Promotion of physical activity in children
and adolescents. Seminar in Scandinavian
Congress of Medicine and Science in Sports
2014, Helsinki, Finland 23.-25.10.2014.
Organizing and chairing the seminar.

Asiantuntijaesiintymiset

Aira, Annaleena

- Liikkuva koulu -viestintä. Esitelmä Valon ja aluejärjestöjen mentoritapaamisessa. Kirkkonummi 19.3.2014.

Blom, Antti

- Liikkuvan koulun esittely.
 - Etelä-Suomen aluehallintoviraston ja Hämeen Liikunnan ja Urheilun alueseminaari. Hämeenlinna 29.1.2014.
 - Helsingin Liikkuvien koulujen tapaaminen 11.2.2014.
 - Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintoviraston ja Keski-Suomen Liikunnan alueseminaari. Jyväskylä 18.2.2014.
 - Aluehallintovirastojen ja OKM:n tapaaminen. Helsinki 21.8.2014.
 - Valon ja aluejärjestöjen mentoritapaaminen. Kirkkonummi 5.9.2014.
 - Lapin ja Pohjois-Suomen aluehallintovirastojen Liikkuva koulu -seminaari. Rovaniemi 27.–28.10.2014.
 - Valon, aluehallintovirastojen, liikunnan aluejärjestöjen, LIKESin ja Liikkuvan koulun yhteistapaaminen. Helsinki 19.11.2014.
- Asiantuntijapuheenvuoro lasten liikunnan edistämisen eri toimijoiden näkökulmista ja ristiriidoista. OKM:n, Valtion liikuntaneuvoston ja Liikuntatieteellisen Seuran seminaari. Helsinki 24.2.2014.
- Liikkuvan koulun tulevien toimenpiteiden ja suunnitelmien esittely. Aluehallintovirastojen, liikunnan aluejärjestöjen, Valon, OKM:n ja Liikkuvan koulun yhteistapaaminen. Seinäjoki 7.4.2014.
- Liikkuvan koulun vuoden 2014 suunnitelmien esittely. Liikkuva koulu -seminaari. Seinäjoki 9.4.2014.
- Liikkuvan koulun vuoden 2014 suunnitelmien ja toimenpiteiden esittely. Aluehallintovirastojen ja OKM:n neuvottelupäivät. Pori 19.5.2014.
- Liikkuva koulu -ohjelman toteutuksen kokemusten esittely. Valon, Olympiakomitean, Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön, OKM:n ja Opetushallituksen yhteistapaaminen. Helsinki 26.5.2014.
- Liikkuvan koulun esittely liikunnan aluejärjestöjen nuorisovastaaville. Valon

ja aluejärjestöjen aluepäivät. Kouvola 27.8.2014.

- Liikkuvan koulun esittely liikunnan aluejärjestöjen aluejohtajille ja Valon johdolle. Valon ja aluejärjestöjen aluepäivät. Kouvola 28.8.2014.
- Liikkuvan koulun esittely suurten kaupunkien opetustoimenjohtajille. Vaasa 14.11.2014.
- Liikkuvan koulun esittely Opetushallituksen esi- ja perusopetuksen tuloksyksikölle. Helsinki 28.11.2014.

Haapala, Henna

- OKL-luokanopettajien koulutus: Matkalla Liikkuvaksi kouluksi. Oulun yliopisto. Oulu 7.–8.11.2014. Seuraavat teemat: Kohti aktiivisempaa koulupäivää. Oppilaat liikkeelle oppituntien ulkopuolella. Matkalla Liikkuvaksi kouluksi: Tulevaisuuden ”liikuntamyönteinen” lukujärjestys.
- Mitä hyötyä on aktiivisesta koulupäivästä? Luento OKL-luokanopettajien koulutuksessa: Aktiivinen koulupäivä – haasteet ja mahdollisuudet. Turun yliopisto. Turku 23.4.2014.
- Liikkuminen ja aktiivisuus tukemassa koulutyötä: Liikkuva koulu – parempaan sosioemotionaaliseen hyvinvointiin ja viihtyvyyteen? ”Tehdään yhdessä Liikkuva koulu – malleja oman koulun liikunnallistamiseksi” -koulutuspäivä Helsingin kaupungin opettajille. Helsinki 11.2.2014.
- Liikkuva koulu – aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Ammatillisen koulutuksen hyvinvoinnin ja liikunnan edistäminen, keskusteleva yhteistyötapaaminen. Jyväskylä 8.1.2014.

Haapala, Henna, Paukku Johanna, Suomalainen, Anne & Rätty Kirsi

- Liikkuva koulu kaikille oppilaille – toiminnallisuutta inklusiivisesti.
- Posteriesitys Ideatorilla Liikkuva koulu -seminaarissa. Helsinki 7.–8.10.2014.

Hakamäki, Matti

- Oppilaiden liikunta- ja hyvinvointitutkimus – tuloksia Huhtasuolta ja Huhtaharjusta (diat Katariina Kämppi). Esitys Läheisväkivallan ehkäisyn kansallinen osaamiskeskushanke -projektiryhmälle, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Jyväskylä 7.2.2014.

- ▶ Oppilaiden liikunta- ja hyvinvointitutkimus – tuloksia Huhtasuolta ja Huhtaharjusta (diat Katariina Kämppi). Esitys Hyvinvointia Huhtasuolle -hankkeen ohjausryhmälle. Jyväskylä 19.2.2014.
- ▶ Huhtasuon yläkoululaisten hyvinvointi, harrastustoiveet ja osallistaminen. Esitys Liikuntalaturi -hankkeen ohjausryhmälle. Jyväskylä 5.3.2014.
- ▶ Lasten ja nuorten hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Vertailu: Huhtasu/ muu Suomi sekä tutkimusprotokollan esittely (diat Katariina Kämppi). Esitys Asuinalueiden kehittämisohjelmaan kuuluvassa Lapset ja nuoret oman elämänsä ja asuinympäristönsä asiantuntijoina -teemaseminaarissa. Ympäristöministeriö. Helsinki 11.3.2014.
- ▶ Mikä maksaa. Sosioekonominen tausta sekä lasten ja nuorten liikunnan yhteys -raportin esittely. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen kustannukset -tilaisuus. Valtion liikuntaneuvosto ja opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki 8.4.2014.
- ▶ Huhtasuon koululaisten kokemus hyvinvoinnista. Esitys Jyväskylän kaupungin hyvinvointipoliittisen toimikunnan kokouksessa. Jyväskylä 14.5.2014.
- ▶ Huhtasuon hyvinvointikyselyn tulokset (diat Katariina Kämppi). Jyväskylän kaupungin rehtoriseminaari. Muurame 3.6.2014.

Havas, Eino

- ▶ Mitä sitten jos ei liikuta? Liikettä työpaikoille -teemaviikko. Mikkeli 12.5.2014.
- ▶ Liikkuva Muurame – miksi? Muuramen kunnan perusopetuksen koulutuspäivä. Muurame 6.9.2014.
- ▶ Kuuleminen liikuntalakiesityksestä. Sivistysvaliokunta 19.11.2014.

Havas, Eino & Hakamäki, Matti

- ▶ Näkökulmapuheenvuoro: Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta ja case Huhtasu. Asuinalueiden kehittämisohjelman 2013–2015 Hyvinvoiva lähiö liikkuu ja harrastaa -seminaari. Helsinki 27.11.2014.

Heiskanen, Jarmo

- ▶ Kehonkoostumusmittaustulosten yhteenveto ja niitten yhteys terveyteen. Silvesta Oy:n työhyvinvointipäivät. Laukaa 7.2.2014.

- ▶ Stadin Ammattiopiston ja NYT-hankkeen testitulosten yhteenveto ja suositukset jatkoon. Helsingin kaupungin liikuntavirasto. Helsinki 25.3.2014.
- ▶ Luento Kehon kuntoindeksistä. Kuntoutus Peurungan lääkärien teemaseminaari. Laukaa 29.4.2014.
- ▶ Kehon kuntoindeksiohjelmiston hyödyntäminen testaustoiminnassa.
 - Helsingin kaupungin liikuntavirasto. Helsinki 6.5.2014.
 - Pohjois-Savon Liikunta ry. Kuopio 2.6.2014.
- ▶ Kuntokatsastus testimenetelmänä ja sen hyödyntäminen. Luento ja käytännön demo Jyväskylän kaupungin liikunnanohjaajien tyhy-päivässä. Jyväskylä 6.6.2014.

Jaako, Jaana

- ▶ Kommentointi työpaperiin Böckerman, Kanninen & Suominen. Kink that makes you sick: The incentive effect of sick pay on absence. Taloustutkijoiden kesäseminaari. Jyväskylä 4.6.2014.

Kangasniemi, Anu

- ▶ Motivointi muutokseen arvotyöskentelyn ja itselle tärkeiden asioiden avulla. Koulutus, Nuorisokeskus Piispala, Hyvinvointia perheille -hanke. Kannonkoski 2.4.2014.

Kari, Jaana

- ▶ Liikunta ja työurat. Luento yliopisto-opiskelijoille luentosarjassa Työmarkkinoiden ja aluetalouksien erityisteemoja (KTTS 531). Jyväskylä 5.11.2014.

Karvinen, Jukka

- ▶ Koulukohtaisen kehittämistyön tukeminen.
 - Mentorikoulutus. Liikunnan aluejärjestöt ja Valo ry. 24.1.2014.
 - Nuorisovastaavien tapaaminen, Valo ry. 19.3.2014.
 - Koulukohtaisen kehittämistyön tukeminen. Liikuntajärjestöjen työseminaari (Liikkuva koulu ja Valo ry), 20.3.2014.
 - Liikkuva koulu -ohjelman yhteistyötapaaminen (OKM) 21.8.2014.
- ▶ Liikkuvan koulun esittely. Liikunnan- ja terveystiedon opettajien opintopäivät. Oulu 31.1.2014.

- ▶ Liikkuvan koulun tukitoimien esittely. Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman kirjoittajaryhmä, 7.2.2014.
- ▶ Liikkuva koulu – oppimisympäristöjen kehittäminen. Oppimisen tulevaisuus 2030 -hankkeen OPS-välituntien haastattelu, 5.3.2014.
- ▶ Koulujen ja kuntien kehittämisprosessin askeleet. Liikkumaan-hankkeen risteilyseminaari (ESLU), 25.3.2014.
- ▶ Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen ja koulun uusiin liikkumiskäytäntöihin. Pohjois-Karjalan Varhaiskasvattaja 2014 -päivät. 12.4.2014.
- ▶ Liikkuva koulu – aktiivisempia, viihtyisämpiä koulupäiviä.
 - Turun OKL:n koulutuspilotti. Turku 23.–24.4.2014.
 - Oulun OKL:n koulutus. Oulu 7.–8.11.2014.
- ▶ Matkalla Liikkuvaksi kouluksi -esittely. Aluepäivät. Kouvola 28.8.2014.
- ▶ Matkalla kohti Liikkuvaa koulua. Liikuntajärjestöjen työseminaari. Kirkkonummi 5.9.2014.
- ▶ Matkalla Liikkuvaksi kouluksi – koulukohtaisen kehittämistyön tukeminen.
 - Liikkuva koulu mentorikoulutus. Kirkkonummi 6.9.2014.
 - Liikkuva koulu alueseminaari. Pori 10.9.2014.
 - Liikkuvan koulun Itä-Suomen alueseminaari. Siilinjärvi 24.9.2014.
 - Liikkuvan koulun Etelä-Suomen alueseminaari. Imatra 3.10.2014.
 - Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari 7.–8.10.2014.
 - Pohjois-Suomen Liikkuva koulu -alueseminaari. Rovaniemi 27.–28.10.2014.
- ▶ Työpaja: Älä tee kaikkea yksin! Verkostoituminen Liikkuvissa kouluissa. Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari. Helsinki 7.–8.10.2014.
- ▶ Liikunta osaksi koulun toimintakulttuuria. Länsi-Suomen Liikkuvan koulun alueseminaari. 30.–31.10.2014.

Kauravaara, Kati

- ▶ Nuoren miehen hyvä elämä. Obelix – Osaava Oppilaitos -hankkeen luentosarjaan ”Nuorten maailmasta” kuuluva luento. Hämeenlinna 5.2.2014.
- ▶ Nuoren miehen toimijuus ammattiopiston rakenteiden puristuksessa. KOLVI OY 3 -projektin Kollegaforum. Espoo 20.3.2014.
- ▶ Hyvä arki ammattikoulussa. Työpaja KOLVI OY 3 -projektin Kollegaforum. Espoo 20.3.2014.
- ▶ Ammattikoulun arki kone- ja metallialan opiskelijan näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun Ammatillisen opettajakorkeakoulun Erityisopettajien päivät. Jyväskylä 26.3.2014.
- ▶ Nuorten miesten epävirallinen kulttuuri ja ammattikoulun arki. Kouvolan seudun ammattiopiston Ammatillisen koulutuksen tuloksellinen toteuttaminen -seminaari. Kouvola 14.4.2014.
- ▶ Ammattikoululaismiehen kohtaaminen. OHJUS 2 -hankkeen työpaja ”Rohkeita kohtaamisia”. Diakoniaopisto, Helsinki 19.5.2014.
- ▶ Arvopohjainen neuvonta. KKI-ohjelman järjestämä Liikuntaneuvontafoorumi. Helsinki 12.9.2014.
- ▶ Järjestöjen kuulemiskierros – TEHYLI-toimijakartoitus. Terveysliikunnan järjestöpäivä. Helsinki 2.12.2014.

Kinnunen, Liisamaria

- ▶ Kävely ja pyöräily arkiliikuntana, Linnalan opiston teemailta. Savonlinna 6.10.2014.

Kinnunen, Liisamaria & Malvela, Miia

- ▶ The Adventures of Joe Finn campaign promotes men's socio-economic equality. HEPA Europe -kongressi. Zürich, Sveitsi 28.8.2014.

Kivimäki, Sari

- ▶ Liikkujan Apteekki -konsepti.
 - Apteekkariliiton ja Farmasialiiton valtakunnalliset koulutuspäivät. Helsinki 13.2.2014.
 - Farmasian oppimiskeskuksen seminaari kansanterveysohjelmien yhdyshenkilöille. Helsinki 18.3.2014.
- ▶ Liikuntaneuvonnan toimivuus ja palveluketjut, sekä liikuntaneuvonnan käytännöt – kokemuksia ja esimerkkejä. Liikuntaneuvonnan koulutuskierroksen luennot seitsemällä paikkakunnalla 26.3.–10.4.2014.
- ▶ Toimintakulttuurin liikunnallistaminen. Route 33 – Orimattilan henkilöstön

terveysliikuntahankkeen päätösseminaari
23.4.2014.

- Eläkeikä edessä – liikunta tavaksi.
Liikuntaneuvonnan teemaseminaari
Liikuntaa ennen ja jälkeen keinutuolin.
Erityisliikunnan päivät. Jyväskylä 27.8.2014.
- Liikkujan Apteekki -konsepti
terveysliikuntaa edistämässä. Farmasian
oppimiskeskuksen valtakunnallinen
teemaseminaari Liikunta ja hyvinvointi.
Helsinki 10.9.2014.
- Onko liikunta käypää hoitoa?
Tikkakosken varuskunnan henkilöstön
terveysliikuntapäivä. Sotilaslääketieteen
keskus, Tikkakoski 4.11.2014.

Laine, Kaarlo, Lehtonen, Kati & Pauku, Johanna

- Julkishallinnon liikuntahankkeiden arviointi.
Luento yliopisto-opiskelijoille luentosarjassa
Yhteiskunta, liiketalous ja liikunta. Jyväskylä
26.3.2014.

Lehtonen, Kati & Pauku, Johanna

- Liikuntajärjestöjen ja koulujen yhteistyö
hankeseurannan näkökulmasta katsottuna:
havaintoja seuratuista ja Liikkuvan koulun
järjestöavustuksista. Liikkuvan koulun
työseminaari liikuntajärjestöille. Helsinki
20.3.2014.
- Seuratuki: seuranta & arviointi. Esitys
seuratuki-infossa lajiliitoille ja liikunnan
aluejärjestöille. Helsinki, 5.12.2014.

Lehtonen, Kati

- Esimerkkejä hankerahoituksista
liikuntapolitiittisina toimenpiteinä. Esitys
Valtion liikuntaneuvoston liikuntapolitiikan
jaoston kokouksessa. Helsinki 13.5.2014.

Mäkinen, Tuomas

- Liikunnallisesta lapsuudesta terveeseen
aikuisuuteen. Lapseni urheilee -ilta
vanhemmille. Jyväskylä 10.11.2014.

Pauku, Johanna

- Sinettiseuraselvitys. Seurakehittäjien
tapaaminen. Helsinki 3.4.2014.
Verkostoituminen ja työelämätaidot.
- Liikuntatieteellisen tiedekunnan
opiskelijajärjestö Sporticus ry:n
työelämäpäivä. Jyväskylä 30.10.2014.

Rajala, Katja

- Liikkuva koulu -tutkimuskooste. Suullinen
esitys liikuntajärjestöjen Liikkuva koulu
-työseminaarissa. Kirkkonummi 5.9.2014.

Räty, Kirsi

- Liikkuvan koulun esittely.
 - Toiminnallisuutta inklusiivisesti
-työseminaari. Helsinki 6.2.2014.
 - Lasten Parlamentti. Turku 23.4.2014.
 - Perheliikuntaverkoston kokous. 8.5.2014.
 - Liikunnan aluejärjestöjen päivät. Kouvola
27.8.2014.
 - Suomen Latu: Luokasta luontoon -hankkeen
ohjausryhmä. 25.9.2014.
 - Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari.
Helsinki 7.10.2014.
 - Pietarin Urheilukomitea. Pietari
13.11.2014.
- Inklusiivinen näkökulma Liikkuvassa
koulussa -puheenvuoro. Valtion
liikuntaneuvosto, erityisliikunnan jaosto.
30.1.2014.
- Liikkuva koulu -puheenvuoro. Tekemällä
oppii -seminaari, Etelä-Suomen Liikunta ja
Urheilu ry. Vantaa 11.2.2014.
- Ajankohtaista Liikkuva koulu-ohjelmassa.
Liikuntajärjestöjen Liikkuva koulu
-työseminaari. 20.3.2014.
- Liikkuva koulu – aktiivisempia, viihtyisämpiä
koulupäiviä.
 - Liikkuva koulu -koulutuspäivät. Turun OKL.
Turku 23.–24.4.2014.
 - Liikkuva koulu -koulutuspäivät. Oulun OKL.
Oulu 7.–8.10.2014.
- Verkostoyhteistyö Liikkuva koulu-
ohjelmassa. Varhaiskasvatuksen
liikkumisohjelma, yhteiskunnallisen
vaikuttamisen työryhmä. 5.5.2014.
- Liikkuva koulu kaikille -koulutus, Espoon
opettajat. 7.5.2014.
- Liikkuva koulu kaikille oppilaille!
-puheenvuoro. Toiminnallisuutta
inklusiivisesti -työseminaari. 8.5.2014.
- Matkalla Liikkuvaksi kouluksi -puheenvuoro.
 - Liikuntajärjestöjen Liikkuva koulu
-työseminaari. Kirkkonummi 5.9.2014.
 - Liikkuva koulu -alueseminaari. Vaasa
27.1.2014.
 - Liikkuva koulu kaikille -työseminaari.
9.12.2014.
- Liikkuvan koulu tukipalvelut -puheenvuoro.
Liikkuva koulu -mentoritilaisuus.
Kirkkonummi 5.9.2014.

- Liikkuva koulu -ohjelman verkostotyö. LIKES: Tieto kohtaa käyttäjän -seminaari. Jyväskylä 9.9.2014.
- Ajankohtaista Liikkuva koulu -ohjelmassa. Liikkuva koulu -alueseminaari. Turku 30.10.2014.
- Liikkuvan koulun tulevaisuuden muistelu -puheenvuoro. OKM, Aluehallinto, Liikunnan aluejärjestöt, Valo ry, LIKES ja Liikkuva koulu-ohjelma, yhteistyöseminaari. Helsinki 19.11.2014.
- Liikkuvan koulun esittely Opetushallituksen esi- ja perusopetuksen tuloksikokoukselle. Opetushallitus esi- ja perusopetuksen yksikkökokous. 25.11.2014.

Saaranen-Kauppinen, Anita

- Kuinka aikaa liikkumiselle? Kutsuttu yleisöluento, Mäntsälän kansalaisopisto. Mäntsälä 27.2.2014.
- Liikunnan ja vähäisen liikunnan tutkimus. Kehollisuus, liikunta ja urheilu sosiaalitieteissä -luentosarja, kutsuttu luento. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio 20.3.2014.
- Mitä on olla tutkija? Kutsuttu puheenvuoro, Kasvatustieteen yksikön jatkokoulutusseminaari, Tampereen yliopisto. Tampere 12.5.2014.
- Verkostoituvat vertaisäidit liikkeelle – vertaisryhmätoiminnan malli. Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Perhekeskustoiminnan päivät. Helsinki 1.–2.10.2014.

Siekkinen, Kirsti ja Inkinen, Virpi

- LiikuntaLaturin käyttäjäkysely 2014. Tuloraportti 21.5.2014.

Syväoja, Heidi

- Liikkuva keho – tehokkaat aivot: Fyysinen aktiivisuus oppimisen tukena. Aivoviikon tapahtuma ”Kulttuuri kohtaa aivot”. Monitieteinen aivotutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä 13.3.2014.
- Mitä hyötyä on aktiivisesta koulupäivästä? OKL-luokanopettajien koulutus: Aktiivinen koulupäivä – Haasteet ja mahdollisuudet. Turun yliopisto. Turku 23.4.2014.

Tammelin, Tuija

- Liikkuva koulu -ohjelman seuranta ja tutkimus. Liikkuva koulu -ohjelman ohjausryhmän kokous. Helsinki 28.1.2014.

- Active, Fit and Smart – AFIS-tutkimushankkeen esittely. Tulevaisuuden oppiminen ja osaaminen -tutkimusohjelman avajaisseminaari. Helsinki 5.2.2014.

Valkama, Niina

- Kunnossa kaiken ikää työelämässä, yleisöluento Work goes happy -työhyvinvointitapahtuma. Helsinki 1.4.2014.

Valtonen, Maarit

- Liikunnallisesta lapsuudesta terveeseen aikuisuuteen. Lapseni urheilee – ilta vanhemmille. Jyväskylä 10.11.2014.
- Aikuisurheilun hyödyt ja haitat. Jyväskylän Kenttäurheilijat, luento aikuisurheilijoille. Jyväskylä 10.12.2014.

Asiantuntijahaastattelut

Haapala, Henna

- Förbundspennan: Rasten – det viktigaste i skolan? *Yle Svenska Sport* 25.11.2014.
- Tutkimus: Välitunnilla liikkuminen parantaa lasten kaverisuhteita. *Länsiväylä* 22.11.2014.
- Tutkimus: Välitunnilla liikkuminen parantaa lasten kaverisuhteita. *Helsingin Uutiset* 22.11.2014.

Hakamäki, Matti

- Haastattelu Naisasialiitto *Unionin Tulva* 3/2014 -lehteen Prinsessafutiksesta. Kokeileva kulttuuri luo asukkaiden näköisiä arjen muutoksia. Haastattelu julkaistu ympäristöhallinnon verkkopalvelussa 3.12.2014. http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Asuinalueiden_kehittamisohjelma/Ajankohtaista/Kokeileva_kulttuuri_luo_asukkaiden_nakoi%2832122%29

Havas, Eino

- Urheilun taustapeili. *Yle Radio Suomi* 29.9.2014.
- *A-studio* 8.10.2014.

Heiskanen, Jarmo

- Aamu-uinnilla sohvaperunakin virkistyy. *Warkauden Lehti* 24.8.2014.
- Aika tarkastaa miesten kunto. *Keski-Pohjanmaa* 26.8.2014
- Män får hjälp mot bättre hälsa. *Österbottens Tidning* 26.8.2014.

- Kuntotesti ilman hikoilua kuulosti iisiltä. *Kymppisanomat* 4.9.2014.

Kangasniemi, Anu

- Muutoksen hetki. *Hyvä Terveys* 2/2014.
- Muutos. *Voi hyvin* 29 (6), 33.
- Liikunta pysyväksi osaksi elämää. *Yle Aamutv* 6.8.2014.
- Aktiivisilla liikkujilla parempi psyykkinen hyvinvointi. *Ilkka* 29.8.2014 ja *Pohjalainen* 29.8.2014.
- Physically active adults have less anxiety and better efficacy with mindfulness. Anxiety.org. <https://www.anxiety.org/research-news/active-adults-have-less-anxiety-and-better-mindfulness>

Kinnunen, Liisamaria

- Pyöräily arkiliikkumismuotona. *Radio Nova* 20.9.2014.

Komulainen, Jyrki

- Holtittomasti kelluva laiva vakaaksi. *Bodytreeni* 4/2014.
- Miehestä mittaa. *Kaleva* 13.8.2014. Tanssimaan pitäisi päästä. *Keskisuomalainen* 24.9.2014.
- Suomimies seikkailee -rekkakiertue kannustaa miehiä pohtimaan elämäntapojaan. *Radio Suomi Ajantasa* 25.8.2014.

Lehtonen, Kati

- Suomalaisen liikunnan ja urheilun rakenneselvitys. Asiantuntijahaastattelu KPMG-konsulttiyhtiön tekemään selvitystyöhön. Helsinki 10.2.2014.
- Järjestöistä tullut toimintaa tärkeämpää. *Yle Urheilun Taustapeili* 3.3.2014.
- Urheiluseuran valmentaja voi vaihtua joka kausi. *Aamulehti* 9.6.2014.

Lindfors, Heidi

- Kunnollisesti keskinkertainen pikkulähti. Loimaan Lehti 9.10.2014.

Malvela, Miia

- Kunnon mies nousee rekkaan. *Kodin Kuvalehti* 17/2014.
- SuomiMies seikkailee.
 - *YLE Keski-Pohjanmaa* 25.8.2014 Pietarsaari.
 - *Radio Pooki* 26.8.2014 Kokkola.

- *RadioSandels* 16.9.2014 Iisalmi.
- *Radio Jyväskylä* 19.9.2014 Jyväskylä.
- *Auran aallot* 10.10.2014 Turku.

- Tanssimaan pitäisi päästä. *Keskisuomalainen* 24.9.2014.
- Kahvat ja röllit kuriin. *Suur-Keuruu* 25.9.2014.
- Huittismiehestä otettiin mittaa. *Lauttakylä* 15.10.2014.

Rantala, Maria

- Tutkija: Kansalaisopistot liikuntatalkoisiin. *Sivistys.fi* 4.6.2014.
- Tutkija: Liikunnasta tuli velvollisuus. *Sivistys.fi* 2.5.2014.
- Liikkumattomuus - Terra incognita. *Liikunta & Tiede* 4/2014.

Saaranen-Kauppinen, Anita

- Liikun siis jaan? *Hämeen Sanomat* 2.3.2014.

Selänne, Harri

- Urheilevat nuoret ahmivat lääkkeitä. *Helsingin Sanomat* (s. A8), 1.3.2014.
- Urheilijan vammojen hoito ja ennaltaehkäisy, kipulääkkeiden käyttö. *YLE urheilulauantai. YLE 1*, klo 13.20, 29.3.2014.

Syväoja, Heidi

- Radiohaastattelu: Liikkuvat lapset tarkkaavaisempia. *Radio Novan uutiset* 27.8.2014, klo 12.00.
- STT:n haastattelun ja tiedotteen pohjalta julkaistut jutut:
 - Liikkuvat lapset muita tarkkaavaisempia.
 - *MTV3.fi* 27.8.2014.
 - *Aamulehti* 27.8.2014.
 - *Etelä-Suomen Sanomat* 27.8.2014.
 - *Forssan Lehti* 27.8.2014.
 - *Helsingin Sanomat* 27.8.2014.
 - *Hämeen Sanomat* 27.8.2014.
 - *Ilkka* 27.8.2014.
 - *Iltalehti* 27.8.2014.
 - *Itä-Savo* 27.8.2014.
 - *Kaleva* 27.8.2014.
 - *Karjalainen* 27.8.2014.
 - *KP24* 27.8.2014.
 - *Länsi-Savo* 27.8.2014.
 - *Länsi-Suomi* 27.8.2014.
 - *Pohjalainen* 27.8.2014.
 - *Salon Seudun Sanomat* 27.8.2014.
 - *Savon Sanomat* 27.8.2014.
 - *Suomenmaa Verkkoapila* 27.8.2014.

- *Talouselämä* 27.8.2014.
- *Turun Sanomat* 27.8.2014.
- *Victoria Media* 27.8.2014.
- Rörliga barn mer uppmärksamma.
- *Vasabladet* 27.8.2014.
- *Österbottens Tidning* 27.8.2014.
- Väitös: Liikkuvat lapset oppivat parhaiten. TV-haastattelu. *YLE Keski-Suomi*. 4.11.2014 klo 18.22 ja klo 19.00.
- Väitös: liikkuvat lapset oppivat parhaiten. Haastattelu & juttu verkkosivuilla: *YLE Uutiset* 4.11.2014.
- Radiohaastattelu: Riittävästi liikuntaa, kohtuudella ruutuaikaa. *Radio Jyväskylä* 5.11.2014. klo 14.00.
- Väitöstiedotteen ja STT:n tiedotteen pohjalta julkaistut jutut:
 - Aktiva barn får bättre skolbetyg. *Hufvudstadsbladet* 9.11.2014.
 - Oppimistulokset - riittävästi liikuntaa, kohtuudella ruutuaikaa.
 - *Keskisuomalainen* 4.11.2014
 - *Keskisuomalainen* 10.11.2014
 - Nenä jatkuvasti ruudussa haittaa oppimista. *Ilta-lehti* 17.12.2014.
 - Physical exercises help children to perform better in school. *Finland Times* 10.11.2014.
 - Väitös: Paljon liikkuvilla lapsilla parempi keskiarvo.
 - *Etelä-Suomen Sanomat* 9.11.2014
 - *Ilkka* 10.11.2014.
 - *Kainuun Sanomat* 9.11.2014.
 - *Kaleva* 9.11.2014
 - *Kymen Sanomat* 9.11.2014.
 - *Lapin Kansa* 9.11.2014
 - *Maaseudun Tulevaisuus* 9.11.2014.
 - *Turun Sanomat* 9.11.2014.
- Haastattelu: Runsas ruutuaika syö koulumenestystä. *Suupohjan Sanomat* 14.11.2014.
- Haastattelu: Ripeä liikunta tukee koulumenestystä. *Satakunnan Kansa* 15.11.2014.

Valtonen, Maarit

- 5 kysymystä KKK-hoidosta. *Oma PLUS apteekki - lehti*. www.omaplus.fi/?s=artikkelit&p=59

Asiantuntijatoiminta ulkomailla

Tutkijavierailut

Laakso, Nina

Covilha, Portugali, Universidade da Beira Interior 04-05/2014. Väitöskirjan kirjoittaminen, sekä tutustuminen UBI-yliopiston sport management -tutkimukseen ja koulutukseen.

Lehti, Maarit

Vieraileva tutkija, Helmholtz Zentrum München - German Research Center for Environmental Health (GmbH), Institute of Diabetes and Regeneration Research, München, Saksa.

Valtonen, Maarit

Portland, Oregon, USA. Oregon Health&Science University, Division of Health Promotion and Sports Medicine, Pacific Northwest Evidence-based Practice Center. 1/2014, 12/2014. Tutkimusyhteistyö, tutkijakoulutus.

Asiantuntija-alustukset

Valtonen, Maarit

Health care system in Finland, Sports Medicine in Finland, Case seminar: Chronic Fatigue Syndrome. 19.12.2014. Oregon Health&Science University. Portland, Oregon, USA.

Kouluttautuminen

Tutkinnot

Pasanen, Sanna. Valtiotieteiden maisteri, Helsingin yliopisto, yhteiskuntapolitiikka.

Syväoja, Heidi. Psykologian tohtori, Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.

Valtonen, Maarit. Master of Clinical Research (Human Investigations Program 2012-2014). Oregon Health&Science University. Portland, Oregon, USA.

Valtonen, Maarit. Liikuntalääketieteen erikoislääkäritutkinto, Itä-Suomen yliopisto.

Kansainvälisiin kokouksiin osallistuminen

Active Living Research. Using Evidence to Prevent Childhood Obesity and Create Active Communities, 9.–12.3.2014 San Diego, California. Hanna-Mari Maijala

88th International O2k-Workshop on High-Resolution Spirometry and O2k-Fluorometry, 7.–12.4.2014 Schröcken, Voralberg, Itävalta. Maarit Lehti

5th International Congress on Physical Activity and Public Health (ICPAH), 8.–11.4.2014 Rio de Janeiro, Brasilia. Henna Haapala, Liisamaria Kinnunen, Xiaolin Yang

2014 Global Summit on the Physical Activity of Children, 19.–22.5.2014 Toronto, Kanada. Henna Haapala, Jouni Kallio, Jukka Karvinen, Tuija Tammelin

6th IWG World Conference on Women and Sport, 12.–15.6.2014 Helsinki. Laura Hokka, Jyrki Komulainen, Pinja Laitinen, Miia Malvela, Anita Saaranen-Kauppinen

Let's revolutionize our fundraising for good! Fundraising Congress, 13.6.2014 Helsinki. Katri Siivonen

The International 22nd Puijo Symposium, 24.–28.6.2014 Kuopio. Maarit Lehti, Heidi Syväoja, Maarit Valtonen

ISBNPA 2014 - International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Annual Meeting, 21.–24.5.2014 San Diego, California, USA. Jaana Jaako, Heidi Syväoja

The Brain and Mind at Work course, 9.–12.9.2014 Naantali, Suomi. Tuija Tammelin

The 7th Physical Activity Measurement Seminar, 15.–19.9.2014 Cambridge, UK. Janne Kulmala

Move and Improve? Physical Activity and Academic Performance symposium. 25.–27.9.2014. Berliini, Saksa. Tuija Tammelin

15th International Symposium on Exercise Physiology - Focus on high-intensity training and nutrition, 19.–21.11.2014 Jyväskylä. Matti Hakamäki, Eino Havas, Janne Kulmala, Maarit Lehti, Heidi Syväoja, Tuija Tammelin

5th conference of HEPA Europe, 27.–29.8.2014 Zurich, Switzerland. Niina Valkama, Liisamaria Kinnunen

ACBS, The Association for Contextual and Behavioral Science, World Conference, 18.–22.6.2014 Minneapolis, USA. Anu Kangasniemi

19th annual Congress of the European College of Sport Science, 2.–5.7.2014 Amsterdam, Alankomaat. Sari Kivimäki, Jyrki Komulainen, Miia Malvela

ACSM Conference on Integrative Physiology of Exercise, 17.–20.9.2014 Miami Beach, Florida, USA. Maarit Lehti

Scandinavian Congress of Medicine and Science in Sports SCMSS 2014, 23.–25.10.2014 Helsinki. Henna Haapala, Eino Havas, Jouni Kallio, Noora Moilanen, Tanja Onatsu, Heidi Syväoja, Tuija Tammelin

Academy of Finland, joint seminar: The emotional, social and cultural aspects of collective action. 27.–28.11.2014 Tallinna, Viro. Harto Hakonen, Anna Kankaanpää, Tuija Tammelin

Kotimaisiin kokouksiin ja koulutuksiin osallistuminen

Sotilaan fyysinen toimintakyky -seminaari, Pääesikunta, 23.1.2014. Antti Blom, Jyrki Komulainen

Educa-messut. Helsinki 24.–25.1.2014. Antti Blom, Katariina Kämppi, Johanna Paukku, Kirsi Rätty, Heidi Syväoja, Martta Walker

Henkilöstöliikunnan ajankohtaisseminaari. Helsinki 5.2.2014. Niina Valkama

Tulevaisuuden oppiminen ja osaaminen -tutkimusohjelman avajaisseminaari. Helsinki 5.–6.2.2014. Heidi Syväoja, Tuija Tammelin

Liikuntatoimen neuvottelupäivät. Helsinki
12.–13.2.2014. Antti Blom, Jyrki Komulainen

Psykoterapiatutkimuksen päivät. Jyväskylä
14.2.2014. Anu Kangasniemi

Ainedidaktinen symposiumi. Jyväskylä
14.2.2014. Henna Haapala

AFIS-hankkeen käynnistysseminaari. Laukaa
20.2.2014. Annaleena Aira, Harto Hakonen,
Anna Kankaanpää, Jouni Kallio, Heidi Syväoja,
Tuija Tammelin

Liikkuva koulu -mentorikoulutus. Helsinki
24.2.2014. Jouni Kallio, Katariina Kämppi,
Johanna Paukku

Sport Business Management -seminaari.
Jyväskylä 10.3.2014. Johanna Paukku

Liikuta oppivia aivojasi -seminaari.
Koululiikuntaliitto 14.3.2014. Kirsi Rätty

Kuntotestauspäivät 2014. 20.–21.3.2014
Jyväskylä. Tuija Tammelin

Kuntotestauspäivät 2014. Extrapäivä:
Valmennus ponnistaa tutkimuksesta.
Jyväskylä 22.3.2014. Matti Hakamäki

Taisto – Koululaisten kuntokisan aluefinaali.
Jyväskylä 2.4.2014. Maija Mörsky, Johanna
Paukku

Perhetutkimuspäivät. Jyväskylä 3.–4.4.2014.
Anita Saaranen-Kauppinen, Pinja Laitinen,
Kaarlo Laine

Asuinympäristöjen kehittämisen
tutkijafoorumi. Helsingin yliopisto, Koulutus-
ja kehittämiskeskus Palmenia. Lahti 9.4.2014.
Matti Hakamäki

Erityisopetuksen kansalliset kehittämispäivät.
Helsinki 24.4.2014. Johanna Paukku

Tehokas järjestöviestintä. Helsinki 29.4.2014.
Katri Siivonen, Anna Suutari

Taisto – Koululaisten kuntokisan finaali
9.5.2014. Kirsi Rätty

Jakautuuko Suomi? Seminaari ja
verkostoitumistilaisuus. Koneen säätiö.
Helsinki 16.5.2014. Matti Hakamäki, Kati
Kauravaara, Hannamari Majjala

Naantalin Väikkäreiden liikuntapäivä. Naantali
21.5.2014. Johanna Paukku

Uudistuva esi- ja alkuopetus -seminaari.
Opetushallitus 26.5.2014. Kirsi Rätty

Liikunnan Järjestöpäivä. Opetus- ja
kulttuuriministeriö ja Valo ry. Helsinki
26.5.2014. Eino Havas, Sari Kivimäki, Jyrki
Komulainen, Kati Lehtonen, Kirsi Rätty

ToukoFest. Jyväskylä 26.–27.5.2014. Katariina
Kämppi, Maija Mörsky, Johanna Paukku

Taloustutkijoiden kesäseminaari. Jyväskylä
4.–5.6.2014. Jaana Jaako

Upgraded life fest. Helsinki 10.–11.6.2014.
Janne Kulmala, Tanja Onatsu.

Strateginen työhyvinvointi. Helsinki
19.8.2014. Niina Valkama

Erityisliikunnan päivät ja symposium.
Jyväskylä 26.–27.8.2014. Sari Kivimäki, Jyrki
Komulainen, Kirsi Rätty.

Liikunnan aluejärjestöjen päivät. 27.–
28.8.2014. Kirsi Rätty.

Hyvä työ, pidempi työura -hankkeen
seminaari, Helsinki 26.8.2014. Niina Valkama

Puheviestinnän päivät. Prologos ry:n
25-vuotisjuhlakongressi. Jyväskylä 5.–
6.9.2014. Maija Mörsky

Työhyvinvoinnin talouden näkökulma.
Helsinki 16.9.2014. Niina Valkama

RAY:n järjestöjen viestintäpäivä. Espoo
18.9.2014. Katri Siivonen, Anna Suutari

Valtakunnalliset terveystalokuntapäivät.
Tampere 23.–24.9.2014. Anna Jämsen, Jouni
Kallio, Sari Kivimäki

Asiantuntija- ja toimistotyön työsuojelun perusteet, Jyväskylä 23.–24.9.2014. Janne Kulmala

Ehkäisevän työn päivät. Lahti 24.–25.9.2014. Kati Kauravaara

Poikkihallinnollinen yhteistyö ja strateginen suunnittelu lähiökehittämisessä – haasteet, resurssit, ratkaisumallit. Ympäristöministeriö. Helsinki, 25.9.2014. Matti Hakamäki

II Kansallinen liikuntafoorumi. Helsinki 28.–29.9.2014. Antti Blom, Eino Havas, Saara Iso-Somppi, Jaana Kari, Kati Kauravaara, Jyrki Komulainen, Nina Laakso, Kati Lehtonen, Miia Malvela, Johanna Paukku, Maria Rantala, Kirsi Rätty, Maarit Valtonen

Pro Rexi -seminaari. 2.–3.10.2014. Antti Blom, Kirsi Rätty

Kansanterveyspäivät. Helsinki 6.10.2014. Antti Blom, Kirsi Rätty

SOSTE-Päivät. Helsinki 8.–9.10.2014. Sari Kivimäki, Kati Lehtonen, Noora Moilanen

Connections between health and employment: what implications for cost-effectiveness? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Terveys- ja sosiaalitalouden yksikkö (CHESS). Helsinki 28.10.2014. Jaana Kari

XI Valtakunnallinen Kansanterveyspäivä. Helsinki 6.11.2014. Kirsti Siekkinen

Nuorisotutkimuspäivät. Joensuu 6.–7.11.2014. Sanna Pasanen

Työterveyspäivät. Helsinki 21.–22.10.2014. Niina Valkama

Mediaviestintää, hands on -koulutus. Helsinki 23.10. ja 30.10.2014. Kati Kauravaara

HENRY Foorumi, KKI mukana Työelämä 2020 -hankkeen toimijana. Helsinki 4.11.2014. Niina Valkama

Farmasian Päivät. Helsinki 14.–16.11.2014. Sari Kivimäki

Yksityisten palvelualojen sekä asiantuntija- ja toimistotyön työsuojelun täydennyskurssi. Jyväskylä 25.–26.11.2014. Kirsti Siekkinen

Hyvinvoiva lähiö liikkuu ja harrastaa. Asuinalueiden kehittämisohjelman seminaari. Helsinki 27.11.2014. Matti Hakamäki ja Eino Havas.



Kuntotestaus ja tutkimus, mittausten lukumäärät 2014

	YLEISHYÖDYLLINEN (alv 0 %)	PALVELU (alv 24 %)
Antropometria		
- kehonkoostumus, InBody 720		418
Kestävyyskunto		
- harjoitustasotesti laktaattimittauksin, juoksu		13
- harjoitustasotesti laktaattimittauksin, pyöräily		17
Paketit ja konsultaatiot		
- kuntotestauspaketti (kehonkoostumus, pp-ergometri, lihaskestävyys)		7
- kehon kuntoindeksi 2 (kehonkoostumus, pp-ergometri, puristusvoima)		9
- valmennusohjelma 1 kk		5
- asiantuntijaluento		7
- asiantuntijaluento, osallistujia		229
Kehon kuntoindeksi 1: SuomiMiehen ja -Naisen kuntotestit		
- kehonkoostumus, InBody 720	10 002	881
- vyötärönympärys	10 002	881
- kestävyyskunnan arviointi	10 002	881
- puristusvoimamittaus	10 002	881
- Kehon kuntoindeksi -laskentaohjelmisto		1
- Kehon kuntoindeksi -laskentaohjelmiston päivitys		16
- Kehon kuntoindeksi, ohjelmistokoulutus 4 h	1	1
- Kehon kuntoindeksi, ohjelmistokoulutus, hlöä	8	9
Move!: koululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaukset		
- 20 m viivajuoksu	1 696	
- vauhditon 5-loikka	1 696	
- etunojapunnerrus	1 696	
- ylävartalon kohotus	1 696	
- heitto-kiinniotto-yhdistelmä	1 696	
- kyykistys	1 696	
- alaselän ojennus	1 696	
- olkapään liikkuvuus	1 696	

	YLEISHYÖDYLLINEN (alv 0 %)	PALVELU (alv 24 %)
Liikkuva koulu-tutkimus:		
- pituus	833	
- kehonkoostumus	833	
- vyötärön ympäryys	833	
- puberteettikysely	833	
Kuntokatsastus		
- rekisteröityneitä käyttäjiä	288	
Fyysisen aktiivisuuden monitorointi tutkimushankkeissa (viikon mittaus / henkilö)		
Liikkuva Koulu		
- Actigraph	1687	
Hyvän kasvun avaimet (Matarma, Turku)		
- Actigraph	215	
TELS-hanke (Mittareiden alustus ja purku)		
- Hookie	18	
Loop-actigraph vertailu		
- Actigraph	20	
- Polar Loop	20	
YHTEENSÄ	59 165	4 256

Henkilöstö 2014

Havas Eino, johtaja
Tammelin Tuija, tutkimusjohtaja
Laine Kaarlo, yksikönjohtaja, LINET
Selänne Harri, ylilääkäri
Heiskanen Jarmo, testauspäällikkö
Blom Antti, ohjelmajohtaja, Liikkuva koulu
Aira Annaleena, tiedottaja
Haapala Henna, tutkija, liikuntapedagogiikka (perhevapaa 11.12.–)
Hakamäki Matti, erikoissuunnittelija, LINET
Hakonen Harto, tilastoasiantuntija
Inkinen Virpi, tutkimuskoordinaattori, Liikkuva koulu
Isosomppi Saara, harjoittelija (2.6.–30.9.)
Joensuu Laura, suunnittelija, Kuntokatsastus (perhevapaa 3.3.–)
Kallio Jouni, tutkimuskoordinaattori, Liikkuva koulu
Kangasniemi Anu, tutkija, psykologi
Kankaanpää Anna, tilastoasiantuntija
Kantomaa Marko, tutkija, Liikunta, oppiminen ja koulutus -hanke (–31.3.)
Kari Jaana, tutkija, kansantaloustiede
Karvinen Jukka, asiantuntija, Liikkuva koulu
Kauravaara Kati, tutkija, liikuntasosiologia
Koivuniemi Kaisa, terveyden edistämisen asiantuntija (perhevapaa 1.1.–31.12.)
Koskinen Satu, lihassolurakennebiokemisti (12.5.–14.9.)
Kulmala Janne, mittauskoordinaattori, aktiivisuusmittaukset
Kämppi Katariina, tutkija, Liikkuva koulu
Kärkkäinen Olli-Pekka, suunnittelija (toimivapaa 1.1.–31.12.)
Laakso Nina, tutkija, LINET
Laitinen Pinja, projektikoordinaattori, Verkostoituvat vertaisäidit liikkeelle -hanke (–30.6.)
Lallukka Kirsi, tutkija, LINET (–15.1.)
Lehti Maarit, tutkija, Liikunta lihaksen aineenvaihdunnan säätelijänä
Lehtola Anette, tutkimusharjoittelija (12.5.–31.8.)
Lehtomäki Minna, harjoittelija (11.8.–10.11.)
Lehtonen Kati, tutkija, LINET
Maijala Hanna-Mari, tutkija, LINET (perhevapaa 18.10.–)
Majori Sirkku, toimistosihiteeri
Muhonen Sari, toimistosihiteeri (toimivapaa 12.5.–14.9.)
Muhonen Veera, arkistojärjestäjä (1.3.–15.4.)
Mäkinen Tuomas, erikoistuva lääkäri
Mörsky Maija, harjoittelija (1.4.–30.6.); tiedottaja (11.8.–)
Oksanen Hermann, testaaja
Pasanen Sanna, tutkija (1.10.–)
Paukku Johanna, tutkija, LINET
Rajala Katja, tutkija, LINET
Rantala Maria, tutkija, historia
Rihto Matias, logistiikkaharjoittelija (23.4.–30.9.)
Rovio Suvi, tutkija (1.8.–30.11.)
Räty Kirsi, järjestöpäällikkö
Saaranen-Kauppinen Anita, erikoistutkija, Verkostoituvat vertaisäidit liikkeelle -hanke
Siekkinen Kirsti, tutkimuskoordinaattori, Liikkuva koulu
Sorvisto Juha, testaaja

Syväoja Heidi, tutkija, Liikunta, oppiminen ja koulutus -hanke
Syväoja Henna, testaaja
Tolvanen Pirjo, toimistopäällikkö
Turpeinen Salla, tutkija, LINET (perhevapaa -31.5.)
Walker Martta, tiedottaja (perhevapaa 17.7.-)
Valtonen Maarit, erikoistuva lääkäri
Vihko Jussi, ICT-järjestelmävastaava
Yang Xiaolin, tutkija

KKI-ohjelma

Komulainen Jyrki, ohjelmajohtaja
Kinnunen Liisamaria, kehittämisspäällikkö
Kivimäki Sari, kenttäpäällikkö
Malvela Miia, ohjelmakoordinaattori
Moilanen Noora, ma. viestintäassistentti
Onatsu Tanja, vs. hankekoordinaattori
Puurunen Anna, ma. hankevalmistelija
Siivonen Katri, tiedottaja
Suutari Anna, tiedotussihteeri
Tarkiainen Elina, hankevalmistelija (perhevapaa -30.9.)
Tuunanen Katariina, hankekoordinaattori (perhevapaa 1.1.-)
Valkama Niina, ohjelmakoordinaattori



Toimintakertomus 2014

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). Säätiön tarkoituksen mukaisesti LIKES tekee liikuntaan ja terveyteen liittyvää monitieteistä tutkimusta, järjestää liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutusta sekä kuntotestauspalveluja. 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 keskuskeskukset Oulussa, Kuopiossa, Turussa, Tampereella ja Helsingissä, sekä liikunta- ja kansanterveysjärjestöt. Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutus toteutetaan yhteistyössä Itä-Suomen yliopiston kanssa. LIKES on opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalan merkittävin valtakunnallinen, erityisesti väestötasoisien terveysliikunnan edistäjä ja asiantuntijaorganisaatio.

LIKESin toimintaympäristössä on viime vuosina tapahtunut merkittäviä organisatorisia ja toiminnallisia muutoksia. Vuonna 2014 oli organisaatiomuutosten vuoro opetus- ja kulttuuriministeriössä: ministeriöön muodostettiin nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto, ja siihen Liikunnan vastuualue. Vastuualueen henkilöstö ja tehtävät säilyivät entisenlaisina (ent. liikuntayksikkö). Organisaatiomuutoksen seurauksena mm. Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman puheenjohtaja vaihtui.

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.

Innovatiivinen tutkimusstrategia

Tutkimusstrategian mukaisissa hankkeissa oli kahdeksan väitöskirjaohjelmaa, yksi Suomen Akatemian tutkimusohjelmiin kuuluva konsortiohanke (AFIS) sekä kaksi muuta tutkimushanketta. Vuoden

2014 aikana valmistui yksi psykologian alan väitöskirja (Heidi Syväoja) ja yksi terveystieteiden psykologian lisensiaatintutkielma (Anu Kangasniemi). Kaksi uutta väitöskirjahanketta sai rahoituksen opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

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. Suunnitelma julkaistiin joulukuussa 2014. Toimeenpanosuunnitelman merkittäviä toteuttajia ovat KKI-ohjelma sekä Liikkuva koulu -ohjelma.

Liikkuva koulu -ohjelman viides toimintavuosi oli vilkas, ohjelmassa oli mukana lähes 40 prosenttia Suomen kunnista ja yli 800 koulua. Loppuvuodesta käyttöön otettu Matkalla liikkuvaksi kouluksi -työkalukokonaisuus helpottaa uusien koulujen lähtemistä mukaan toimintaan hankerahoituksesta riippumatta. Uutena merkittävänä toimintatapana voidaan pitää Liikkuva koulu -koulutuskokonaisuutta opettajankoulutuslaitoksille.

KKI-ohjelman 20. toimintavuosi oli juhluvuodelle sopivasti työntäyteinen ja arvokas. Ohjelma jakoi avustuksina erilaisille toimijoille noin 1 000 000€ valtionavustusta. Toiminnan painopisteinä olivat liikunnan olosuhdetyö, liikuntaneuvonnan kehittäminen, Liikkujan apteekki -konseptin levittäminen (mukana 115 apteekkia), sekä SuomiMies seikkailee -kampanja. SuomiMies -rekkakiertue pysähtyi 36 kunnassa, ja testirekassa tutkittiin 9898 osallistujan kunto. KKI-ohjelma täsmensi toimintasuunnitelmaansa TEHYLI-linjausten toimeenpanosuunnitelmaa tukeväksi, ja ohjelman seuraavasta toimintavuodesta (2015–2019) saatiin varmuus joulukuussa 2014.

Aktiivinen asiantuntijatoiminta

LIKESin työntekijät olivat jäseninä yli 50:ssä jonkun muun toimijan kutsumassa työ- tai ohjausryhmässä. Yhteinen tekeminen eri verkostojen kanssa on jatkunut ja laajentunut, esimerkkinä vuonna 2014 käynnistetty Tieto kohtaa käyttäjän -viestinnän kehittämisprosessi, jossa tutkijat ja asiantuntijat ovat yhdessä sidosryhmien kanssa kehittäneet prosesseja tutkimustiedon hyödyntämisen ja käytettävyyden parantamiseksi.

Toukokuussa LIKES ja Jyväskylän yliopisto julkaisivat tutkimuspohjaisen yhteenvedon suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä eri yhteyksissä, sekä tähän liittyvän kansainvälisen vertailun. Katsaus uusitaan kahden vuoden välein.

Tutkimuslähtöisistä innovaatioista mainittakoon Arvopohjainen ohjausmalli liikkumisen edistämiseen -hanke, jossa Liikuntakynnyksen yli -tutkimushankkeesta saatua tietoa muokataan käytettäväksi käytännön ohjaus- ja liikunnanedistämistyössä.

Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksesta luopuminen eteni hyvässä yhteistyössä eri sidosryhmien kanssa. Prosessin aikataulu venyi keväällä 2014 suunnitellusta, mutta operaatio saataneen päätökseen alkuvuodesta 2015. LIKES ei toteuta erikoislääkärikoulutukseen liittyviä toimintoja enää maaliskuun 2015 jälkeen. Koulutuksessa olleista Maarit Valtonen valmistui liikuntalääketieteen erikoislääkäriksi joulukuussa 2014.

Ammattitaitoinen ja tyytyväinen henkilöstö

Joulukuussa 2014 toteutettiin henkilöstötutkimus valtaosin samoilla mittareilla, joita käytettiin kesän 2012 henkilöstötutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan henkilöstön tyytyväisyys kokonaisuutena on erittäin hyvää. Parhaat arviot saivat esimiestyö kokonaisuutena, oman työn hahmottamiseen ja hallintaan liittyvät kysymykset, sekä käsitys työvälineiden toimivuudesta. Viimeksi mainittu oli kaksi vuotta aikaisemmin yksi heikoimmat arvosanat saanut ja siis sen jälkeen merkittävällä tavalla kehittynyt osa-alue.

LIKESin työntekijät ymmärtävät työnsä kytkeytymisen laajempiin kokonaisuuksiin, ja samalla työnsä merkityksen. He myös kokevat hallitsevansa työnkuvansa (joskus hyvinkin moninaisen) erittäin hyvin. Tällainen palaute on osoitus hyvästä esimiestyöstä, sekä erittäin pätevistä henkilökunnasta. Selkeitä kehittämisalueita nähtiin toimintaprosessien, johtamisjärjestelmän ja tiedonkulun alueilla. Vastauksista nousi esiin myös huoli henkilöstön hyvinvoinnista huolehtimisesta, mikä täsmentyi erityisesti työtilojen terveellisyyteen.

Vuoden 2014 lopussa työsuhteessa kuukausipalkkaisessa työsuhteessa oli 56 henkilöä, joista toistaiseksi voimassaolevalla työsopimuksella oli 41. Naisia henkilöstöstä oli 71 %. Koko henkilöstön keski-ikä oli 40 vuotta.

Hallinto

Hallituksen kokoonpano (2012-)2014

NIMI	TAUSTAYHTEISÖ	VARAJÄSEN	TAUSTAYHTEISÖ
Asko Malinen, puheenjohtaja	Jyväskylän yliopistosäätiö	Seppo Virta	Jyväskylän yliopistosäätiö
Anna-Leena Sahindal, varapuheenjohtaja	Jyväskylän kaupunki	Ari Karimäki	Jyväskylän kaupunki
Sirkka-Liisa Korppi-Tommola	Jyväskylän yliopisto	Sakari Liimatainen	Jyväskylän yliopisto
Anna Kylmänen	Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta	Riikka Niinikoski (14.5.2014 saakka) Noora Kakko (15.5.2014 alkaen)	Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta
Risto Kinnunen	JYKES Oy	Hannu Korhonen	Keski-Suomen liitto
Katja Borodulin	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos	Jaana Suni	UKK-instituutti
Juha Heikkala	Valo ry	Mauno Vanhala	Keski-Suomen sairaanhoitopiiri
Timo Haukilahti	liikuntaneuvos	Heikki Herva	Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Henkilöstö 2014 (31.12.2014)

	YHTEENSÄ	MIEHIÄ	NAISIA
Päätoimiset työsuhteet	55	16	39
Joista toistaiseksi	40	15	25
Osa-aikaiset työsuhteet	1	0	1
Joista toistaiseksi	1	0	1
Virkavapaa/VL	7	1	6

KOULUTUS	YHTEENSÄ	MIEHIÄ	NAISIA
Tohtori tai lisensiaatti	14	6	8
Ylempi korkeakoulututkinto	35	8	27
Keskiaste / AMK-tutkinto	7	2	5
Yhteensä	56	16	40

	KAIKKI	MIEHET	NAISET
Keski-ikä	40 vuotta	46 vuotta	38 vuotta

Tilintarkastajat

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

Talous

Säätiön toiminta kasvoi edellisestä vuodesta 5 % kokonaistuotoilla mitattuna, mutta henkilöstömenot pysyivät edellisen vuoden tasolla (49 % kaikista menoista). Kaikkien saatujen avustusten määrä kasvoi 8 % edellisestä vuodesta.

Säätiön kokonaistuotot, joihin sisältyi vuodelta 2013 siirtyneitä avustuksia, olivat 5,927 M€. Vuonna 2014 saatiin kilpailtuja harkinnanvaraisia avustuseriä yhteensä 5,48 M€ (päästösten yhteissumma). Näistä yleisavustukset opetus- ja kulttuuriministeriöltä ja Jyväskylän kaupungilta olivat 685 000 €. Merkittävimmät erityisavustukset saatiin opetus- ja kulttuuriministeriöltä (4,1 M€, 13 kpl) ja Raaha-automaattiyhdistykseltä (380 000 €, 2 kpl). Oman elinkeinotoiminnan ja muut satunnaiset tuotot olivat 261 000 €, missä on kasvua edellisvuodesta 48 %. Ilahduttavaa oli testauspalvelujen tuoton kasvu.

Vuoden 2013 alijäämäistä tilinpäätöstä pystyttiin paikkaamaan hyvällä menestyksellä avustushauissa, elinkeinotoiminnan volyymin ja tuloksen parantamisella sekä henkilöstön osallistumisella (vapaaehtoinen lomarahojen vaihto vapaisiin). Lisäksi eräät tilinpäätöserät auttoivat oman pääoman palauttamisessa. Negatiivisesta pääomasta pystyttiin palauttamaan 63 %, ilman merkittäviä henkilöstöön kohdistuvia toimenpiteitä.

Tilinpäätöksen ylijäämä vuonna 2014 oli 63 751,52 €, poistot 60 904,81 € ja lainojen lyhennykset yhteensä 27 280 €. Säätiön taseen loppusumma 31.12.2014 oli 1 015 568,40 €, oma pääoma -60 768,95 €. Vuoden lopussa säätiöllä oli lainaa 149 922,74 €.

Jatkonäkymät

Henkilöstökyselystä nousi selvästi esiin huoli työyhteisön yhteishengen heikentymisestä (kokonaisarvio on kuitenkin vielä sangen hyvä). Yhteishengen on epäilemättä vaikuttanut se, että 1,5 vuoden ajan henkilöstö Jyväskylässä on sisäilmaongelmien vuoksi ollut kahdessa toimipisteessä, ja osin sen vuoksi tiedonkulku eri toimintojen välillä ei ole ollut niin hyvää kuin se oli toimittaessa yhdessä osoitteessa. Toimitilakysymyksen pidempiaikainen ratkaisu tullee ajankohtaiseksi vuoden 2015 aikana.

OKM:n ja valtion liikuntaneuvoston kanta on, että liikuntatieteellisten yhteisöjen tavoitesopimukset tehtäisiin jatkossa kolmivuotisiksi, ja samalla sovittaisiin vakaa avustustaso. Tämän prosessin on tarkoitus käynnistyä syksyllä 2015, ja tulla voimaan vuosiksi 2016–2018. Mikäli näin tapahtuu, toimintojen suunnittelu ja ennakointi helpottuvat. Vakautta tulevaan toimintaan tuovat myös KKI-ohjelman jatkuminen, useamman vuoden mittaiset tutkimusprojektirahoitukset sekä Liikkuva koulu –ohjelman hyvä menestys.

Säätiölain uudistus on ollut valmisteilla pitkään, ja tätä kirjoitettaessa uuden säätiölain on tarkoitus tulla voimaan loppuvuodesta 2015. LIKESin toiminta on viimeisen sääntömuutoksen (10/2006) jälkeen muuttunut oleellisesti, ja niin säätiön sääntöjen kuin tutkimuskeskuksen johtosäännönkin uusiminen on ajankohtaista vuoden 2015 kuluessa.

Vuoden 2014 aikana vähäisen liikkumisen ja runsaan istumisen terveysriskit saivat odottamattoman suuren huomion valtakunnan mediassa, mikä auttaa osaltaan LIKESin tavoitteiden saavuttamista.

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.

Tilinpäätöstiedot

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

TULOSLASKELMA	01.01.2014- 31.12.2014	01.01.2013- 31.12.2013
VARSINAINEN TOIMINTA		
Tuotot	5 926 686,43	5 666 168,49
Kulut		
Palkat	-2 346 105,72	-2 365 109,62
Eläkekulut	-426 422,43	-421 226,10
Muut henkilösivukulut	-87 948,66	-85 666,35
Poistot	-60 904,81	-69 223,52
Muut kulut	-2 941 529,70	-2 994 068,57
Tulo-/kulujäämä	63 775,11	-269 125,67
VARAINHANKINTA		
Tuotot	0,00	0,00
Tuotto-/kulujäämä	0,00	0,00
SIIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA		
Tuotot		
Korkotuotot	389,39	419,45
Osinkotuotot	2 388,10	2 388,10
Kulut		
Korkokulut	-2 801,08	-5 723,33
Muut kulut	0,00	0,00
Tulo-/kulujäämä	-23,59	-2 915,78
SATUNNAISET ERÄT		
Satunnaiset kulut	0,00	0,00
TILIKAUDEN TULOS	63 751,52	-272 041,45
Vapaaehtoisten varausten muutos	0,00	0,00
TULOVEROT	0,00	0,00
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	63 751,52	-272 041,45

TASE

VASTAAVAA	31.12.2014	31.12.2013
PYSYVÄT VASTAAVAT		
Aineettomat hyödykkeet		
Muut pitkävaikutteiset menot	27 674,82	46 277,15
Aineelliset hyödykkeet		
Koneet ja kalusto	126 907,43	151 863,55
Sijoitukset		
Muut osakkeet ja osuudet	391 457,40	391 457,40
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Vaihto-omaisuus	55 639,54	60 632,60
Saamiset		
Lyhytaikaiset		
Myyntisaamiset	17 674,18	12 006,18
Siirtosaamiset	253 980,03	158 780,26
Siirtosaamiset	271 654,21	170 786,44
Rahat ja pankkisaamiset	142 235,00	327 264,14
VASTAAVAA YHTEENSÄ	1 015 568,40	1 148 281,28

VASTATTAVAA	31.12.2014	31.12.2013
OMA PÄÄOMA		
Peruspääoma	8 409,80	8 409,80
Edellisten tilikausien yli-/alijäämä	-132 930,27	94 111,18
Tilikauden yli-/alijäämä	63 751,52	-272 041,45
TILINPÄÄTÖSSIIRTOJEN KERTYMÄ		
Vapaaehtoiset varaukset	0,00	0,00
VIERAS PÄÄOMA		
Pitkäaikainen		
Lainat rahoituslaitoksilta	122 642,66	149 922,74
Lyhytaikainen		
Lainat rahoituslaitoksilta	27 280,08	27 280,08
Ostovelat	34 544,90	50 488,82
Muut velat	61 503,80	57 307,03
Siirtovelat	830 365,91	953 694,69
Siirtovelat	1 032 803,08	1 167 879,01
VASTATTAVAA YHTEENSÄ	1 015 568,40	1 148 281,28



Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Viitaniementie 15a, 40720 Jyväskylä

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