



Liikunnan ja kansanterveyden edistämistä  
LIKES  
TOIMINTATIEDOT 2016



**Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES sr.  
Toimintatiedot 2016**

**TOIMITUS & TAITTO**

Martta Walker

**PAINO**

Yliopistopaino, Jyväskylä

**KANNEN KUVA**

Jouni Kallio

**KUVAT**

Jiri Halttunen (s. 16-17, 19-21); Terhi Huovinen (s. 34); Sari Muhonen (s. 10);  
Minna Myllykangas (s.11); Jouni Kallio (muut kuvat).

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 330

ISBN (nid.) 978-951-790-431-5 | ISSN 0357-2498

ISBN (pdf) 978-951-790-430-8 | ISSN 2342-4788

# Sisältö

Johtajan katsaus	4
Kuukausikatsaus	5
Tutkimus	6
Nina Laakson väitös	10
Susanna Takalon väitös	11
Tuloskortti 2016: Lasten ja nuorten liikunnan kansainvälinen vertailu	12
Sektoritutkimus	14
Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma	16
Liikkuva koulu -ohjelma	22
Liikkuvan koulun nykytilan arviointi	26
Viestintä	28
LIKES työntekijöidensä silmin	30
LIKES-mitali	34
Toiminnan tilastot 2016	36
Henkilöstö 2016	57
Toimintakertomus 2016	58
Tilinpäätöstiedot	62

## Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES sr

**Säätiön tarkoitus:** Liikunnan ja terveyden edistäminen sekä niiden tutkimuksen tukeminen.

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

**Missio:** Jotta suomalaiset liikkuisivat riittävästi.

### Strategiset valinnat:

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

### Identiteetti:

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

# Johtajan katsaus

## Liikunnanedistämisen uusi aika

Ympäriämme tapahtuvista suurista muutoksista on usein vaikea tarkkaan sanoa, milloin muutos alkoi. Liikunnan – nimenomaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan – edistämisessä uusi aika on epäilemättä kuitenkin koittanut, siis käsillä.

Liikunnanedistäjien pitkäaikainen ja harras toive on ollut, että muutkin kuin varsinaiset liikuntatoimijat kokisivat asian tärkeäksi, jopa omakseen. ”Liikunnan edistäminen tulee olla kaikkien hallinnonalojen tehtävä!” Kovin tuttu fraasi, joka jossain muodossa esiintyy LIKESin perustamisen aikaisissa ja varhaisvuosien dokumenteissa 1970-luvulla, oli vahvasti pontimina KKI-ohjelmaa synnytettyä ja toistuu lähes jokaisessa valtion liikuntaneuvoston asiaa koskevassa kannanotossa viime vuosina. Terveysliikunnan ohjelma-asiakirjat ovat tietenkin kokonaan oma lukunsa tässä ”kirjeessä joulupukille”.

Yksi merkittävä askel oli vuonna 2009 julkaistu Liikuntatutkimuksen uusi suunta -asiakirja, joka ohjasi kentän tutkimusta myös liikunnan edistämisen tutkimisen suuntaan.

Uuden ajan merkkejä nähtiin syksyinä 2013 ja 2014, kun liikunta ilmestyi valtioneuvoston kanslian ja sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuusselontekoihin lyhyinä, mutta painavina kirjauksina. Nykyinen hallitus on konkretisoinut linjauksia. Vuonna 2016 STM osoitti merkittävän kärkihankepanostuksen liikunnanedistämisen tuttuihin teemoihin, ja taitavalta kumppanuuden rakentamisella liikunta otettiin vastaan sielläkin, missä se ei lähtökohtaisesti ollut mukana.

Aivan viimeisimmät askeleet ovat liikenne- ja viestintäministerin ilmoitus käynnistää (uudelleen) kävelyn ja pyöräilyn lisäämisen edistämishanke, sekä kevään 2017 ministerireformin jälkeinen opetusministerin toteamus – sen jälkeen kun liikunta siirtyi pois hänen toimialastaan: ”Liikkuvan koulun asiaa aion jatkossakin edistää kaikin tavoin” (mukaeltu kommentti). Siis koulutoimesta ja opetuksesta vastaava ministeri lupaa edistää liikunnan asiaa. Itsestään selvältä ja vähäpätöiseltä kuulostava lausunto, mutta hallinnollisesti erittäin merkittävä askel!

Syksyllä 2016 allekirjoitettu Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymän (KeHO) aiesopimus vaikutti ensi alkuun kuivalta paperilta. No, paperi ei toki kastunut, mutta asian ympärille rakentuneet yhteistyöverkostot ja suunnitelmat ovat tuoneet lähiympäristöömme aivan uutta liikunnan edistämisen henkeä.

Nyt saattaa siis olla tapahtumassa se, mitä liikunnanedistäjät ovat vuosikymmenet toivoneet. Olemme uuden tilanteen edessä: miten toimimme, kun kentällemme ilmoittautuu uusia innokkaita, mutta ehkä kokemattomia toimijoita? Osaammeko silittää myötakarvaan ja tukea heitä, antaa lempeästi kokemuksemme käyttöön ja nähdä heidän taustojensa potentiaalin?

*”Nyt saattaa siis olla tapahtumassa se, mitä liikunnanedistäjät ovat vuosikymmenet toivoneet.*

*Miten toimimme, kun kentällemme ilmoittautuu uusia innokkaita, mutta ehkä kokemattomia toimijoita?”*

LIKESille on vuosien saatossa kertynyt kokemusta käytännön toiminnasta eri hallinnonalojen ja organisaatioiden yhteistyöstä paikallistasolta aina valtakunnan tasolle saakka. Nyt aika näyttää kypsäältä osaamisen jakamiseen ja hyödyntämiseen. Bes-serwisserien aika lienee ohi, mutta taitavien ohjaajien aika on käsillä. Tarttukaamme tilaisuuteen!

Eino Havas  
Johtaja



# Kuukausikatsaus

## Tammikuu

Liikkuva koulu -ohjelmalla oli yhteinen näyttelyosasto Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman kanssa Educa-messuilla Helsingissä.

Sektoritutkimus *Lisää laatua, enemmän toimintaa. Seuratuon toimintavuoden tulokset 2014–2015* julkaistiin Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja-sarjassa.

Tarton yliopiston tutkijoita oli vierailulla Jyväskylässä Liikkuva koulu -vaihtoseminaarissa.

## Helmikuu

**Nina Laakson** johtamisen väitöskirja *Urheilujohdon eliittiin etenemisen kertomuksia: Kasvaen, ajautuen, sattumalta vai pyrkien?* tarkastettiin Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulussa.

Tutkija **Jason Bennie** Victoria Universitystä, Australiasta oli tutustumassa LIKESin ja Liikkuva koulu -ohjelman tutkimukseen 8.–29.2.

LIKES-mitali numero 30 luovutettiin Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:lle ja numero 31 opetusneuvos **Matti Pietilälle**.

KKI-ohjelma järjesti Fiksusti töihin -seminaarin Helsingissä yhdessä Motivan, Liikenneviraston, Liikenneturvan ja Helsingin seudun liikenteen kanssa.

## Maaliskuu

Oulussa 16.–17.3. järjestetyille KKI-Päiville osallistui noin 200 henkilöä.

## Huhtikuu

Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari järjestettiin 12.–13.4. Turussa. Mukana oli yli 550 osallistujaa.

KKI-ohjelman Vuosipäivää vietettiin 15.4. Helsingissä.

OKM:n rahoittama tutkimushanke Moraalinen intensiteetti ja yhteiskuntavastuu huippu-urheiluganisaatioissa (MORE) käynnistyi.

*Kehittämisyhteistyö kunnille maahanmuuttajien koulutukseksi liikunnan avulla* -raportti julkaistiin Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja-sarjassa.

## Toukokuu

Henkilökunnan LIKES-päivä pidettiin 20.5. Savutuvan Apajalla Vaajakoskella.

Tutkija **Jaimie McMullen** (Limerick University, Iranti) vieraili LIKESillä toukokuussa.

Toimistopäällikkö **Pirjo Tolvaselle** luovutettiin LIKES-mitali numero 32.

## Kesäkuu

Helsingissä järjestettiin Liikkuva koulu -ohjelman yhteistyötapaaminen, johon osallistivat OKM, aluehallintovirastot, Liikunnan aluejärjestöt, Valo ry, LIKES ja Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma.

## Heinäkuu

Yli 40 vuotta LIKESin palveluksessa työskennellyt **Pirjo Tolvanen** jäi eläkkeelle.

## Elokuu

ACTIVE Youth: vertaistoimintaa ja aktiivisuutta nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi -kehittämishanke käynnistyi.

KKI-ohjelman Matka hyvään kuntoon -rekkakiertue aloitti syksyn kahdeksanviikkoisen kiertueensa 22.8.

## Syyskuu

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijakartoitus *Koko homman on TEHYLIä* julkaistiin LIKESin julkaisusarjassa.

Säätiön säännöt uudistettiin uuden säätiölain mukaisiksi ja rekisteröitiin Patentti- ja rekisterihallituksessa 20.9.2016.

## Lokakuu

Matka hyvään kuntoon -rekkakiertue saatiin päätökseen 1.–14.10.

*Tuloskortti 2016: lasten ja nuorten liikunta* julkaistiin.

KIHU, LIKES, KeSLi ja Valo julkaisivat työkirjan *Seura-ammattilaisen palkkaaminen – askeleet onnistumiseen*.

## Marraskuu

KKI-ohjelman työyhteisöille suunnattuja Porras-päiviä vietettiin 7.–13.11.

ISPAH-kongressiin Bangkokissa osallistui useita LIKESläisiä. Kongressissa julkaistiin lasten ja nuorten liikunnan tuloskorttien kansainvälinen vertailu.

LIKES-seminaari pidettiin Vivecassa ja pikkujoulut vietettiin Jyväskylän Savelassa 25.11.

## Joulukuu

Liikkuva koulu -ohjelman toisen asteen käynnistysseminaari Kohti aktiivisia opiskeluyhteisöjä järjestettiin 1.12. Helsingissä. Osallistujia oli noin 160.

**Susanna Takalon** väitöskirjan *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi* tarkastustilaisuus pidettiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa 9.12.

# Tutkimus

## LIKESin tutkimus 2016–2020 pähkinänkuoressa:

- Monitieteinen tutkimusote ja tutkimuskysymysten yhteiskunnallinen merkitys.
- Painopiste lasten ja nuorten liikunnassa.
- Erityisenä kohderyhmänä vähän liikkuvat.

### Tutkimusalueet:

- Liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikunnan edistäminen
- Liikunnan vaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen
- Sektoritutkimus tukee liikuntapolitiikan johtamista, kehittämistä ja koordinoitua valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti.
- Tutkimustulokset viestitään tutkimusyhteisölle ja liikuntaa edistäville toimijoille.

## LIKESin tutkimuksen strategiset valinnat 2016–2020

LIKESin tutkimus tukee fyysisen aktiivisuuden edistämistä. LIKESin kauden 2016–2020 tutkimusstrategian mukaan yhtenä tavoitteena on, että LIKES on vuonna 2020 arvostettu liikunnan tutkimuskeskus sekä kansallisesti että kansainvälisesti erityisesti lasten ja nuorten liikunnan alueella. LIKESin tutkimuksessa keskeistä on tutkimuskysymysten yhteiskunnallinen relevanssi sekä tulosten hyödynnettävyys ja soveltaminen käytäntöön. Erityinen huomio kiinnitetään tuotetun tiedon monipuoliseen välittämiseen tulosten hyödyntäjille liikunnan edistämiseksi tai yhteiskunnallisen päätöksenteon tueksi.

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

Tutkimus jakautuu kahteen aihealueeseen:

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

Tutkimuksen painopiste on lasten ja nuorten liikunnassa ja erityisenä kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat. LIKES hakee aktiivisesti kumppanuuksia Suomessa ja kansainvälisesti sekä toimii aktiivisesti verkostoissa. Tutkimustulokset viestitään tutkimusyhteisölle ja liikuntaa edistäville toimijoille. Tieteellisen tutkimuksen rinnalla sektoritutkimus tukee liikuntapolitiikan johtamista, kehittämistä ja koordinoitua valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti.

## Kansallinen ja kansainvälinen yhteistyö tutkimuksessa

Laaja-alainen ja toimiva yhteistyö yliopistojen, tutkimuslaitosten ja muiden yhteisöjen kanssa on yksi LIKESin tutkimustoiminnan vahvuuksista. LIKES hakee aktiivisesti kumppanuuksia laadukkaiden jo kerättyjen tutkimusaineistojen tehokkaaksi hyödyntämiseksi sekä eri tutkimusmenetelmien asiantuntemuksen laajentamiseksi.

LIKESin tutkimukselle ominaista ja välttämätöntä on monitieteinen tutkimusote, johon on vahvat perinteet. Tieteenaloista ovat viime vuosina olleet edustettuina liikuntatiede, liikuntalääketiede, epidemiologia, psykologia, kasvatustiede, sosiologia, fysiologia, solubiologia, taloustiede ja historia. Tutkimushankkeissa pyritään kriittiseen kansalliseen ja kansainväliseen kokoonpanoon monialaisten uusien innovatiivisten lähestymistapojen varmistamiseksi.

Tärkeimpiä kansallisia yhteistyökumppaneita tutkimushankkeissa ovat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Jyväskylän yliopiston eri laitokset, tiedekunnat ja keskuksat, kuten liikuntakasvatuksen, liikuntabiologian, terveystieteen ja psykologian laitos sekä kauppar korkeakoulu, monitieteinen aivotutkimuskeskus, Koulutuksen tutkimuskeskus ja Perhetutkimuskeskus. Lisäksi yhteistyötä tehdään seuraavien tahojen kanssa: Turun yliopisto (sydäntutkimuskeskus, historian laitos, Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus), Helsingin yliopisto (psykologian laitos), Oulun yliopisto (terveystiede ja lääketiede), Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Työterveyslaitos, UKK-instituutti, Opetushallitus, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU ja muut liikuntalääketieteen keskuksat sekä Nuorisotutkimusseura ry.

LIKES osallistuu myös strategiansa mukaisesti muiden tutkimuskeskusten vetämiin kansallisen liikuntatutkimuksen kannalta merkittäviin tutkimushankkeisiin tarjoamalla asiantuntemuksensa käyttöön. Tutkimuskeskus osallistuu kansallisesti merkittävien lasten ja nuorten liikunnan tutkimusaineistojen hallintoihin, jolloin varmistetaan mahdollisuus

näiden aineistojen hyödyntämiseen tutkimuskäytössä. Tutkimuksen lisäksi tehdään yhteistyötä myös kansallisten ja kansainvälisten koulutustilaisuuksien ja kongressien järjestämisessä. Kansainvälistä tutkimusyhteistyötä kehitetään ja tiivistetään erityisesti kouluikäisten liikuntaa tutkivien tahojen kanssa. LIKESin tutkijoita kannustetaan vierailuihin kansainvälisissä tutkimuskeskuksissa ja yliopistoissa. Tavoitteena on toteuttaa vuosittain LIKESin tutkijan vierailu kansainvälisessä tutkimuskeskuksessa sekä kansainvälisen tutkijan vierailu LIKESillä. LIKES osallistuu eurooppalaisen terveystuotaverkoston (HEPA) lasten ja nuorten liikunnan työryhmän työskentelyyn ja on mukana kansainvälisessä lasten ja nuorten liikunnan edistämisen verkostossa "Active Healthy Kids Global Alliance". LIKES koordinoi ja toteutti vuonna 2016 Suomen lasten ja nuorten liikunnan tilan arvioinnin ja kansainvälisen vertailun (Tuloskortti), jossa on mukana 40 maata.

## LIKESin tutkimus vuonna 2016

### LIKESin tutkimushankkeet ja vastaavat tutkijat

- Liikkuva koulu -ohjelman seuranta ja tutkimus (2010–). Kaarlo Laine & Tuija Tammelin.
- Fyysisen aktiivisuuden ja kunnon vaikutukset oppimisen kognitiivisiin edellytyksiin (2014–). Tuija Tammelin & Heidi Syväoja.
- Fyysisen aktiivisuuden ja kunnon muutoksiin vaikuttavat tekijät murrosiässä (2014–2017). Tuija Tammelin.
- Liikunnan biologiset vaikutusmekanismit. Maarit Lehti.
- Kentältä kabinetteihin: Liikunnan kansalais-toiminnan läpileikkaus (2014–2017). Kati Lehtonen.
- MORE! Moraalinen intensiteetti ja yhteiskuntavastuu huippu-urheiluorganisaatioissa (2016–2019). Nina Laakso (–2016) & Mika Hämäläinen (2017–).

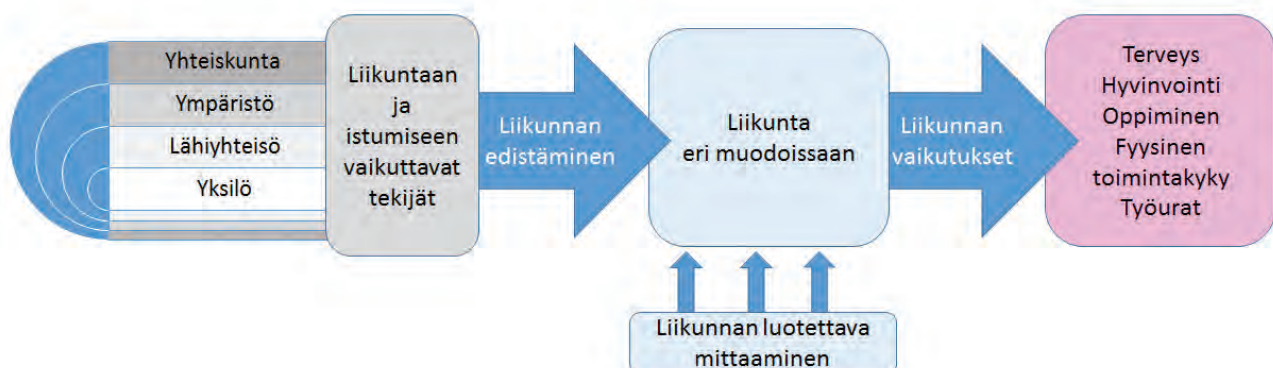


Tutkija Maarit Lehti on työskennellyt LIKESillä vuodesta 1999 alkaen. Maarit väitteli Jyväskylän yliopistossa vuonna 2007 lihaksen rakenneproteiinien muutoksista diabeteksestä ja kuormituksessa. Maarit tutkii tällä hetkellä HDL-kolesterolin vaikutusta soluhengitykseen.

- Istuvaan elämäntapaan vaikuttavat tekijät elämänkulun eri vaiheissa (2016–2019). Xiaolin Yang & Tuija Tammelin.

### Väitöskirjatutkimukset, oppiaine, yhteistyöyliopisto ja arvioitu valmistumisaika

- Liikunta ja oppilaiden väliset sosiaaliset suhteet. Henna Haapala, liikuntapedagogiikka, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. 2017.
- Elinikäinen liikunta ja työmarkkinatulemat. Jaana Kari, taloustiede, Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu. 2017.
- Urheilujohdon eliittiin etenemisen kertomuksia: Kasvaen, ajautuen, sattumalta vai pyrkien? Nina Laakso, johtaminen, Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu, valmistui 2016.
- Mikä lasta ja nuorta liikuttaa? Pitkittäistutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsuudesta nuoreksi aikuiseksi. Susanna Takalo, liikuntapedagogiikka, Jyväskylän yliopisto, valmistui 2016.
- Suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän muutos 2010-luvulla. Kati Lehtonen, liikun-



LIKESin tutkimusalueet.

nan käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteet, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. 2017.

- Nuoret aktiivisiksi osallistujiksi? Liikunnallisemman koulupäivän edellytykset oppilaan ja opettajan näkökulmasta. Katja Rajala, liikunnan käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteet, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. 2018.
- Viestintää vähän liikkuvien liikuttamiseksi? Suomalaiset liikuntakampanjamateriaalit vuosina 1945–2010. Maria Rantala, Suomen historia, Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos, Turun yliopisto. 2018.
- Fyysisen toimintakyvyn muutoksiin vaikuttavat tekijät murrosiässä. Laura Joensuu, liikuntalääketiede, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. 2020.



Laura Joensuu aloitti 2016 väitöskirjatutkimuksensa aiheesta ”Fyysisen toimintakyvyn muutokset ja niihin vaikuttavat tekijät murrosiässä”. Tutkimus tuottaa tietoa Move!-mittaustulosten tulkinnan tueksi.

#### Yhteistyö tutkimushankkeissa

- LASERI-tutkimus. Olli Raitakari, Turun yliopisto.
  - Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveyskäyttäytymisessä. Mirja Hirvensalo, Jyväskylän yliopisto.
  - Liikunta ja terveys, yhteistyö useiden tutkijoiden kanssa
- Pohjois-Suomen 1966 ja 1986 syntymäkohorttien seuranta-tutkimus. Oulun yliopisto.
  - Liikunta-aktiivisuutta määrittävät tekijät elinkaareissa lapsuudesta keski-ikään. Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi & Raija Korpelainen.
  - Fyysinen aktiivisuus, kunto ja terveys, yh-

teistyö useiden tutkijoiden kanssa.

- LIITU-tutkimus. Sami Kokko, Jyväskylän yliopisto & liikuntalääketieteen keskus.
- TELS Terveyttä edistävä urheiluseura. Sami Kokko, Jyväskylän yliopisto.
- TIKAPUU-tutkimus – Alakoulusta yläkouluun. Noona Kiuru ja Timo Ahonen, Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.
- Hyvän kasvun avaimet. Hanna Lagström, Turun yliopisto, Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus.
  - Lasten fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot. Tanja Matarma, väitöskirjatutkimus
- TPSR-tutkimus. Aloitteleville liikuntakerhojen ohjaajille suunnatun Hellisonin vastuuntuntoisuuden malliin perustuvan koulutusohjelman kehittäminen, toteuttaminen ja arviointi. Taru Lintunen, Jyväskylän yliopisto.
- ERMA-tutkimus. Estrogeenin yhteydet lihaksiston ikääntymismuutoksiin ja lihasheikkouden kehittymiseen keski-ikäisillä naisilla. Vuokko Kovanen ja Eija Laakkonen, Jyväskylän yliopisto.
- ESTER-tutkimus. Ennenaikainen syntymä ja äidin raskausdiabetes – aikuisiän liikkumattomuuden uusia riskitekijöitä? Eero Kajantie, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Pienet keskoset. Pienenä keskosena syntymisen vaikutus nuorten aikuisten fyysiseen aktiivisuuteen ja toimintakykyyn. Eero Kajantie, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Melu, liikunta ja oppiminen. Elina Pekkola, Gävlen yliopisto, ympäristöpsykologian laitos.
- Action Track. Action Track -sovelluksen käytön vaikutukset oppitunnin aikaiseen kouluviihtyvyyteen ja paikallaanoloon. Kimmo Koivisto, Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö, Turun yliopisto.
  - International Best Practices for Whole-of-School Physical Activity Program Implementation. Jaimie McMullen, University of Limerick, Ireland.
- Liikkuma kutsuv Kool, Viron Liikkuva koulu. Merike Kull, Tarton yliopisto.





# Väitös: Urheilujohdon eliittiin noustaan urheilun sisältä

*LitM, KK Nina Laakson johtamisen väitöskirja ”Urheilujohdon eliittiin etenemisen kertomuksia: Kasvaen, ajautuen, sattumalta vai pyrkien?” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 19.2.2016.*

Laakson väitöstilaisuuden vastaväittäjänä toimi professori Pasi Koski Turun yliopistosta ja kustoksena professori Tuomo Takala Jyväskylän yliopistosta.

Laakson väitöstutkimus perustuu suomalaisen urheilujohdon eliitin omiin kertomuksiin urheilun johdopaikkoihin etenemisestä. Jokainen kertomus on yksilöllinen kuvaus urheilujohtajan polusta, etenemiseen vaikuttaneista tekijöistä ja urheilujohtajan itsensä merkittävänä pitämistä asioista. Kuudesta toista tarinasta Laakson analyysi piirtää laajempaa kuvaa suomalaisesta urheilujohdosta.

Eliittuurheilujohdosta hahmottui neljä kertomustyyppiä: kasvukertomus, ajautumiskertomus, sattumakertomus sekä pyrkimyskertomus. Nämä kertomustyypit kuvaavat urheilujohtoon etenemisen moninaisuutta: kuinka ja millaisten tilanteiden ja tapahtumien kautta urheilujohdon eliittiin on kulkenut ja millaisen juonen urheilujohtajat urakerptomuksiinsa rakensivat.

Väitöstutkimuksen aineisto koostuu kuudentoista suomalaisen eliittuurheilujohtajan suullisesta, omaa uraa koskevasta kertomuksesta. Kertomukset on analysoitu narratiivisella tutkimusotteella.

## Urheilutausta pätevöittää johtajaksi

Suomalaista urheilujohtamiskulttuuria leimaa vahvasti, jopa normiksi muodostuneena käytäntönä, oman urheilutaustan merkitys urheilujohtajana etenemisessä. Tämä tuli tutkimuksessa esille useina kertomuksina, joissa urheilujohtajan ura toimi jat-

kona esimerkiksi urheilijan uralle. Urheilujohtajat myös korostivat oman urheilutaustansa merkitystä johtamistyössään ja urheilujohtajien eliittiin etenemisessään. Oman urheilutaustan ja lajin parissa toimimisen koetaan olevan välttämätöntä, jotta johtaja voi ymmärtää urheilumaailman erityispiirteitä, toimintatapoja ja lainalaisuuksia. Tutkimuksessa urheilun sisältä ja sen kautta eteneminen näyttäytyikin vahvimmin legitimoivana väylänä suomalaisen liikunnan ja urheilun johtoon.

– Oman urheilutaustan korostaminen johtajana etenemisessä on niin vahva kertomus suomalaisessa urheilujohtamisessa, että esimerkiksi johtamisosaaminen jäi sen varjoon. Oli yllättävää, miten vähän eliittiin kuuluvat johtajat puhuivat johtamisosaamisen merkityksestä johtajanuralla etenemisessä, Laakso kertoo.

Tutkimus toteutettiin LIKES-tutkimuskeskuksen ja Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulun yhteistyönä. Väitöskirjatyötä ohjasivat professori Tuomo Takala ja dosentti Teppo Sintonen kauppakorkeakoulusta.

*Teos on julkaistu sarjassa Jyväskylä Studies in Business and Economics numerona 166, 195 s., Jyväskylä 2016. Saatavana Jyväskylän yliopiston kirjaston julkaisuyksiköstä, puh. 040 805 3825, myynti@library.jyu.fi, <https://kirjasto.jyu.fi/kauppa> tai sen voi ostaa yliopistokauppa Sopista.*



Nina Laakso on työskennellyt 1.12.2016 alkaen Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEK ry:n tutkimuspäällikkönä. Laakso työskenteli LIKESillä vuosina 2008–2016.

Nina Laakso on kirjoittanut ylioppilaaksi Jyväskylän Lyseon lukiosta vuonna 1993 ja valmistunut kasvatustieteiden kandidaatiksi Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnasta vuonna 1999 sekä liikuntatieteiden maisteriksi Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnasta vuonna 2004. Hän on toiminut erilaisissa työtehtävissä liikunnan ja urheilun järjestökentällä ja vuosina 2008–2016 LIKES-tutkimuskeskuksen tutkijana. Tutkimuksen ovat rahoittaneet opetus- ja kulttuuriministeriö sekä LIKES-tutkimuskeskus. Apurahoja tutkimukseen ovat myöntäneet myös Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu sekä Urheiluopistosäätiö.

# Väitös: Mikä nuorta liikuttaa? Liikuntatottumukset rakentuvat läpi nuoruuden

*LitL, KM Susanna Takalon väitöskirjan ”Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi” tarkastustilaisuus pidettiin Jyväskylän yliopistossa 9.12.2016.*

Takalon vastaväittäjänä oli professori Pasi Koski Turun yliopistosta ja kustoksena dosentti Arja Sääkslahti Jyväskylän yliopistosta.

Takalon väitöstutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuus vaihtelee läpi nuoruuden ja kytkeytyy arjen valintoihin. Myös lapsuuden ja nuoruuden sosiaaliset toimintaympäristöt vaikuttavat liikuntatottumusten rakentumiseen.

– Liikunnan asemaan nuoren arjessa vaikuttavat nuoren itselleen asettamat tavoitteet, liikunnan merkityksen tiedostaminen ja erityisesti se, millaiset valinnat nuorelle tuntuvat merkityksellisiltä tässä ja nyt, Susanna Takalo kuva.

– Paljon monipuolista liikuntaa lapsena harrastaneiden nuorten oli helpompi palata liikunnan pariin varhaisaikuisuudessa, vaikka välissä olisi ollutkin vähemmän aktiivinen kausi.

Lapsuudessa vähän liikkuvan aktiivisuus voi myös lisääntyä nuoruuden aikana. Suhde liikuntaan voi vähän liikkuvillakin olla myönteinen, ja siitä saatu ilo ja nautinto voi löytyä myöhemminkin, vaikka varhaisemmat kokemukset olisivat vähäisiä tai negatiivisävytteisiä.

Liikuntatottumusten rakentumista lapsesta nuoreksi aikuiseksi tarkasteltiin pitkittäistutkimuksella. Samat henkilöt osallistuivat tutkimukseen 11-vuotiaina ja 21-vuotiaina.

## Nuoruudessa monia muutoskohtia

Elämäntutkimuksissa kymmenen vuoden ajanjaksoon sisältyi useita muutoskohtia, joissa liikunta-aktiivisuus lisääntyi tai väheni. Yhdenkään nuoren aktiivisuus ei pysynyt tasaisena. Tutkimus tuo näkyville nuorten esiin nostamia asioita ja tapahtumia

Susanna Takalo on kirjoittanut ylioppilaaksi Oulun Lyseon lukiosta vuonna 1991. Hän on valmistunut kasvatustieteiden maisteriksi Oulun yliopistosta vuonna 1996 ja liikuntatieteiden lisensiaatiksi Jyväskylän yliopistosta vuonna 2004. Takalo on työskennellyt Oulunsalon kunnassa liikunnan lehtorina vuodesta 1997 vuoteen 2007, jonka jälkeen liikunnan didaktiikan lehtorina Oulun yliopiston kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikössä. Väitöstutkimusta ovat tukeneet Juho Vainion säätiö, Jenny ja Antti Wihurin rahasto ja Urheiluopistosäätiö.

elämäntutkimuksen ajalta, jotka ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen ja vähenemiseen.

## Tottumuksiin voidaan vaikuttaa

Tutkimus osoitti, että liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen voidaan vaikuttaa lapsuudessa, nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa.

– Elämäntutkimuksen näkökulmasta koulu tavoittaa lähes kaikki samanikäiset. Koulun ja oppilaitosten asemaa liikuntatottumusten rakentumisessa voitaisiinkin vahvistaa. Samaten liikunta-aktiivisuuteen kohdistuvat tukitoimet ovat tärkeitä nuoruuden lopussa ja varhaisaikuisuudessa.

– Liikunnan edistämisessä on syytä huomioida eri tavoin arjessaan liikkuvat lapset ja nuoret ja se, että he antavat liikunnalle erilaisia merkityksiä, Takalo korostaa.

Väitöskirjatyötä ohjasivat dosentti Arja Sääkslahti Jyväskylän yliopistosta sekä tutkimusjohtaja Tuija Tammelin ja yksikönjohtaja Kaarlo Laine LIKESiltä.

*Teos on julkaistu sarjassa Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja; 315, 229 s., Jyväskylä 2016. Väitöskirjaa voi ostaa LIKES-tutkimuskeskuksesta, puh. 020 762 9500 tai tilaukset@likes.fi. Väitöskirjan voi myös ladata pdf-tiedostona LIKESin nettisivuilla www.likes.fi/julkaisut.*

Susanna Takalo toimi LIKES-tutkimuskeskuksen tutkijana vuosina 2001 ja 2002, jolloin hän valmisteli lisensiaatintutkielmaansa *Mikä minua liikuttaa?* Väitöskirja on jatkoa tälle työlle.



# Tuloskortti 2016: Lasten ja nuorten liikunnan kansainvälinen vertailu

*LIKES koordinoi asiantuntijaryhmää, joka kokosi Suomen lasten ja nuorten liikunnan Tuloskortin 2016. Työ on osa kansainvälistä lasten ja nuorten liikunnan allianssia Active Healthy Kids Global Alliance. Allianssi julkaisi 38 maan tuloskorttien vertailun ISPAH-kongressissa Bangkokissa marraskuussa.*

Tuloskorttien tarkoituksena on erityisesti tukea lasten ja nuorten hyvinvoinnin huomioimista päätöksenteossa. Tavoitteena on, että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus olisi luonnollinen osa arkea. Monilla yhteiskunnallisilla päätöksillä on välittömiä tai välillisiä vaikutuksia lasten ja nuorten liikkumiseen.

Allianssi kokoontui marraskuussa International Congress on Physical Activity and Public Health (ISPAH) -kongressiin Bangkokiin keskustelemaan lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta, tuloskor-teista ja tulevaisuuden suunnitelmista.

– Kansainvälisen yhteistyön kautta haetaan ratkai-suja vähäiseen liikkumiseen ja run-saaseen paikallaanoloon. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on huolestuttavalla tolalla maailman-laajuisesti, Suomen työryhmän pu-heenjohtaja, tutkimusjohtaja Tuija Tammelin kuvaa.

– Koululaiset liikkuvat suosituksia vähemmän ja istuvat paljon. Viimeisten 20 vuoden aikana koulu-laisten kestävyyskunto on heikentynyt ja vastaavasti lasten ylipaino ja lihavuus yleistyneet.

**Suomen erityispiirteet kansainvälisessä vertai-lussa:**

## 1. Valtakunnalliset ohjelmat lasten ja nuorten lii-kunnan edistämiseksi

Suomessa erityistä ovat laajat valtakunnalliset oh-jelmat, jotka tukevat Suomen kouluja ja varhais-kasvatusyksiköitä siinä, miten päivistä saadaan aktiivisempia. Liikkuva koulu -ohjelma on toiminut vuodesta 2010 ja varhaiskasvatuksen Ilo kasvaa lii-kuen -ohjelma vuodesta 2015.

– Nämä ohjelmat kiinnostavat maailmalla erittäin paljon. Tyypilliset liikunnan edistämishjelmat ovat interventioita, joissa ohjelma määrittää kouluille tie-tyt toimintatavat. Suomessa Liikkuvan koulun malli on hyvin erilainen, alhaalta ylöspäin, jolloin jokai-nen koulu päättää itse omaan kouluunsa parhaiten sopivat tavat yhteiseen tavoitteeseen pääsemiseksi, Tammelin kuvaa. ”Koulu liikkumisen mahdollistaja-

na” saakin Suomessa kansainvälistä keskiarvoa (C) korkeamman arvosanan B.

Varhaiskasvatus liikkumisen mahdollistajana arvioi-tiin nyt Suomessa ensimmäistä kertaa. Se sai arvo-sanana D. – Alle kouluikäisten liikunnasta on käyn-nistynyt hyviä tutkimuksia, mutta valtakunnallinen seurantajärjestelmä puuttuu vielä, Tammelin huo-mauttaa.

## 2. Koulumatkat

Suomessa on perinne koulumatkojen kulkemisesta omin lihasvoimin ympäri lukuvuoden. Tuloksissa on paljon koulukohtaista vaihtelua, mutta kokonaisuudessaan Suomi erottuu muista maista edukseen: täällä koulumatkat kuljetaan kävellen tai pyöräillen erittäin usein, kun koulumatkan pituus sen sallii. Osa-alue ”Aktiivinen kulkeminen” saa arvo-sanana B, kun kaikkien maiden keskiar-vo on C.

– Meillä on hyvin vähän tietoa muiden matkojen kuin koulumatkojen kulkemisesta. Miten suomalaiskou-lulaiset kulkevat harrastuksiin tai kavereitten luo? Kulkemistavan valintaan vaikuttavat erittäin monet tekijät kotona, koulussa ja yhteiskunnassa.

## 3. Valtion ja kuntien tuki liikkumiselle

Valtio ja kunnat ovat Suomessa havahtuneet lasten ja nuorten liikkumisen tukemiseen varsin hyvin muihin maihin verrattuna.

– Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen on kor-kealla liikuntapolitiikan tärkeysjärjestyksessä, Tam-melin kuvaa.

– Tästä esimerkkinä on Suomen hallituksen hallitus-ohjelma, jossa tavoitellaan koululaisten liikkumisen lisäämistä suositusten mukaiselle tasolle eli vähin-tään tuntiin päivässä.

## Kansainvälinen vertailu: Global Matrix 2.0

Suomi oli mukana jo ensimmäisessä maiden välises-sä vertailussa vuonna 2014. Silloin mukana oli 15 maata eri puolilta maailmaa. Tämä toinen vertailu on

kattavampi: maita on mukana kuudelta mantereelta, ja maiden väkiluku huomioiden mukana on jo 60 % maailman väestöstä. Seuraavaa Global Matrix 3.0:aa suunnitellaan toteutettavaksi entistäkin laajempaan.

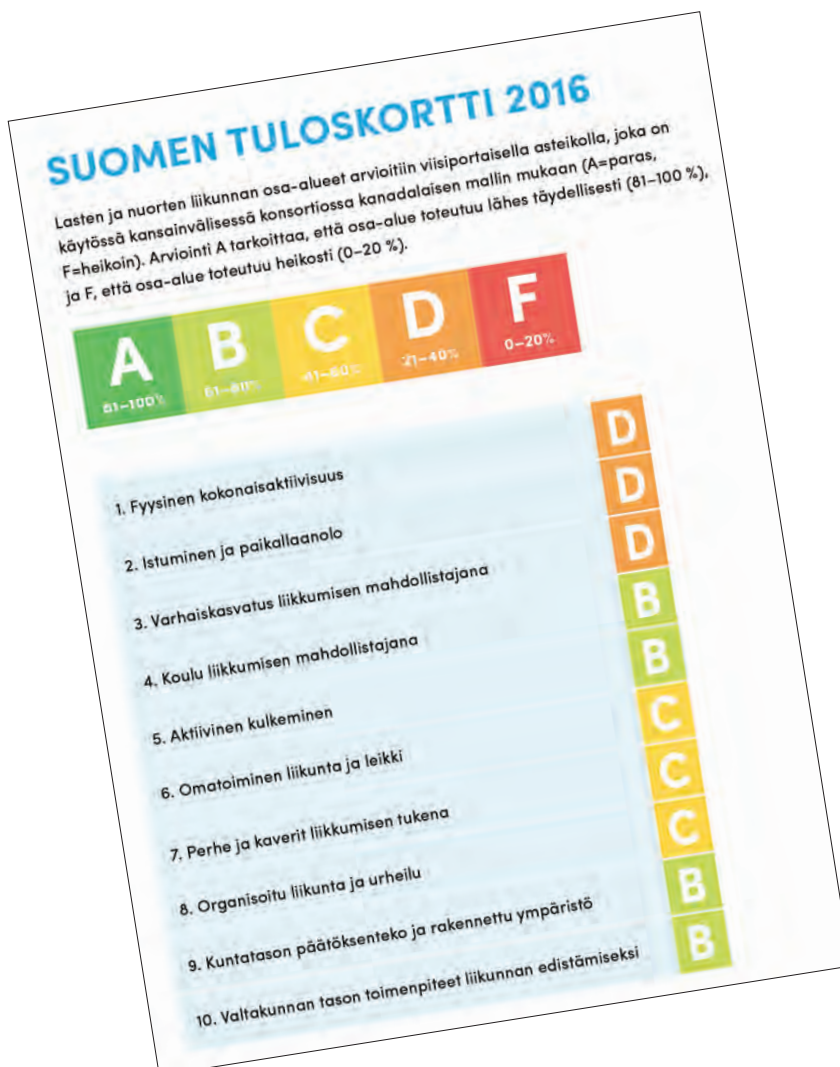
Keskusteluissa kävi hyvin ilmi, että vaikka kyse on samojen osa-alueiden arvioimisesta eri maista, lasten ja nuorten liikunta saa eri maissa hyvin erilaisia merkityksiä. Fyysinen aktiivisuus kilpailee lasten ja nuorten ajankäytöstä erilaisten asioiden kanssa: monissa maissa aika kuluu fyysisen aktiivisuuden sijaan ruutujen ääressä. Lisäksi esimerkiksi Aasian maissa koulunkäyntiin ja läksyihin odotetaan panostettavan paljon aikaa.

### Lisätietoja:

Suomen Tulokortti: [www.likes.fi/tulokortti](http://www.likes.fi/tulokortti)

Kaikkien 38 maan Tulokortit ja kansainvälinen vertailu: [www.activehealthykids.org](http://www.activehealthykids.org)

Painettuja Tulokortteja voi tilata suomen- ja englanninkielisenä painoksena LIKES-tutkimuskeskuksesta: [tilaukset@likes.fi](mailto:tilaukset@likes.fi).



# Sektoritutkimus

*Vuosi 2016 merkitsi sektoritutkimukselle ja LINET-yksikölle yhä vahvempaa verkostoitumista. Seuroille suunnattu ”Seura palkkaa ammattilaisen” -julkaisu tehtiin yhdessä Keski-Suomen Liikunnan eli KesLin ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUn kanssa. Yhteistyötä on tehty myös Nuorisotutkimusverkoston ja Jyväskylän yliopiston kanssa.*

Sektoritutkimuksen perinteisenä tehtäväalueena on ollut liikunnan hankeavustusten seuranta. Keskeiset toiminnan kohteet ovat opetus- ja kulttuuriministeriön jakamat liikunta- ja urheiluseurojen tuki ja valtakunnalliset lasten ja nuorten liikuntahankkeet (esim. Olympiakomitea, lajiliitot, järjestöt) sekä aluehallintoviranomaisten jakamat alueelliset ja paikalliset tuet liikunnallisen elämäntavan ja maahanmuuttajien kotouttamiseen tähtäville liikuntahankkeille.

Merkittävää vuoden 2016 toiminnalle oli keskeinen työ Liikkuva koulu -ohjelman ja sen tietotuotannon ja arvioinnin parissa. Sektoritutkimuksen työryhmä rakensi perustan valtakunnalliselle nykytilan arviointi -työkalulle Suomen kouluja varten. Koulut voivat arvioida työkalun avulla omaa liikkumiseen, oppimiseen ja osallisuuteen liittyvää toimintakulttuuriaan. Tämä palvelee paitsi kouluja niin myös kuntia ja valtakunnan tasoa osana hallituksen kärkihanketta. Työpanokseen kuului erityisesti tiedonhallintaan liittyvän tietoaustan tekeminen, jonka avulla voidaan julkaista tietoa seurannasta, arvioinnista ja tutkimuksesta aiempaa nopeammin, laajemmalle yleisölle ja entistä informatiivisemmin. Tämä työ jatkuu vuonna 2017. Liikkuvan koulun nykytilan arvioinnista löytyy lisätietoja sivuilta 26–27.

Nexus-verkoston tarkoituksena on edistää liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan liittyvää arviointi-, tutkimus-, selvitys- ja kehittämistyötä näihin liittyvien tahojen kanssa. Sen keskeisinä toimijoina ovat olleet KIHU ja LIKES-tutkimuskeskus. Verkoston puheenjohtajuus siirtyi LIKESille tutkija Kati Lehtoselle. Verkosto kokoontui vuonna 2016 yhteistapaamisiin Helsingissä ja Tampereella.

Uusia avauksiakin tehtiin. Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa suunniteltiin kahta Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) -hanketta. Varhaiskasvatuksen liikkumista edistävän Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman arviointiin liittyvää asiantuntijavaihtoa ja tietotuotantoa tehtiin Valo ry:n kanssa. Lisäksi voidaan mainita pienimuotoinen yhteistyö Palloliiton ESR-hankkeen parissa, joka jatkuu aina vuoteen 2018.

## Seuratuen seuranta ja arviointi

Seuratuki on suurin liikunnan paikallistasolle myönnettävä valtionavustusmuoto, ja sillä avustetaan suomalaisten urheilu- ja liikuntaseurojen toiminnan kehittämistä. LIKES on toteuttanut seuratuen seuranta- ja arviointia vuodesta 2013 lähtien. Työtä mietitään ja linjataan yhdessä OKM:n vastaavan virkamiehen kanssa. Tavoitteena on tuottaa jatkuvaa ja oikea-aikaista tietoa sekä tukea tiedolla johtamista. Samalla välitetään tuoretta tietoa ja jaetaan kehittämisideoita käytännön järjestö- ja seuratoimijoille.

Vuonna 2016 seuratuen seurannassa työstettiin ideaopasta seuratukea saaneista seuroista. Ideoita urheiluseuroille -opas julkaistiin keväällä 2017. Lisäksi koottiin aineistoa vuosien 2013–2016 seurannan aineistoista, joista tehdään yhteenvetoa vuonna 2017. Harjoittelija Miitta Rieki teki palkkaustukea vuosina 2013–2015 saaneille seuroille kyselyn, jossa selvitettiin palkkauksen jatkuvuutta seuratuen päättymisen jälkeen.

KESLin ja KIHUn kanssa yhteistyössä tehtiin Seura palkkaa ammattilaisen -työkirja, jonka tarkoituksena on auttaa seuroja onnistuneen palkkauksen toteuttamisessa. Työkirjan neuvot perustuvat seuratuen arviointiaineistoon sekä seurakehittäjiltä ja muilta kokemusasiantuntijoilta koottuihin näkemyksiin.

Vuonna 2016 seuratuen seurannassa valmisteltiin teemoittaista tarkastelua, jota on tarkoitus painottaa seuraavina vuosina. Esimerkiksi eriarvoisuuden, alueellisen eriytymisen ja harrastamisen hinnan teemat nousivat erityisesti esille vuoden 2016 aikana.

### LINETin tehtäväkentän painopisteet:

- liikunnan kansalaistoiminta
- monikulttuurisuus
- lasten ja nuorten liikunta
- lasten ja nuorten liikunnan ohjaus
- liikunnan eriarvoistuminen
- liikunnan tasa-arvokysymykset



# Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma

*Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma on valtakunnallinen, poikkihallinnollinen terveysliikunnan edistämishjelma, jonka tavoitteena on auttaa suomalaista työikäistä väestöä aloittamaan liikkua ja liikunnallinen elämäntapa sekä luoda eri puolille Suomea helposti lähestyttäviä liikuntapalveluja.*

KKI-ohjelmaa rahoittavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö. Ohjelman taustalla toimivat myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö sekä Metsähallitus. Ohjelman toteutuksesta vastaa LIKES.

## KKI-hanketuki

Hanketukea voidaan myöntää hankkeille, jotka aktivoivat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia työikäisiä säännöllisen liikunnan pariin järjestämällä aloittelijoille sopivaa liikuntatoimintaa. Hakijana voi toimia mikä tahansa rekisteröity yhteisö, joka järjestää paikallista liikuntatoimintaa. Hanketuen myöntämisessä painotetaan KKI-ohjelman painopistealueiden huomioimista, joita vuonna 2016 olivat: 1) liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjua, 2) työyhteisöjen liikuntaa ja terveyttä tukevat mallit, sekä 3) fyysisesti huonokuntoiset miehet.

Vuodelle 2016 hanketukea haki yhteensä 449 hakijaa kahdella eri hakukierroksella. Hanketukea myönnettiin 195 hankkeelle yhteensä 640 600 euroa. Myönnetyt tuet vaihtelivat muutamasta sadasta eurosta useisiin tuhansiin euroihin. Hankkeelle myönnetty keskimääräinen tukisumma oli noin 2 000 euroa. Ensimmäistä kertaa tukea haettiin 185 hankkeelle, joista tukea sai 66. Vuodelle 2016 tukea saaneista hankkeista 42 sisälsi vain miehille suunnattua toimintaa, 36 oli työyhteisöhankkeita ja 85 urheiluseurahankkeita. Myönnetystä hanketuesta 248 000 euroa kohdennettiin liikunnan aluejärjestöille terveysliikunnan kehittäjän palkkauksen tukemiseen. Tiivistelmät ja lisätiedot tukea saaneista hankkeista löytyvät KKI-ohjelman verkkosivuilta.



## KKI-kehittämishanketuki

Kehittämishanketukea myönnetään hankkeille, joiden tavoitteena on kehittää pitkäjänteisesti ja laadukkaasti erilaisia toimintamalleja, joiden avulla edistetään KKI-ohjelman tavoitteita sekä huomioidaan KKI-ohjelman painopistealueita. Kehittämishankkeisiin on nimetty KKI-yhteyshenkilö, joka auttaa toiminnan kehittämisessä ja juurruttamisessa sekä kuuluu hankkeen ohjausryhmään.

Vuonna 2016 kehittämishanketukea haki 23 hakijaa, joista 19:lle myönnettiin tukea yhteensä 296 600 euroa. Uusia, vuonna 2016 alkaneita kehittämishankkeita oli kahdeksan ja loput hankkeet olivat jatkuvia hankkeita. Hankkeelle voidaan myöntää kehittämishanketukea korkeintaan kolme vuotta. Lista kaikista tukea saaneista kehittämishankkeista sekä tiivistelmät hankkeiden toteutuneesta toiminnasta ovat katsottavissa KKI-ohjelman verkkosivuilta.

## KKI-koulutustuki

KKI-koulutustuki on tarkoitettu (vertais)ohjaajille, liikuntavastaville ja liikuntaneuvojille mahdollistamaan osallistuminen koulutuksiin, jotka edistävät matalan kynnyksen liikuntaryhmien toimintaa tai muuten kannustavat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia työikäisiä säännöllisen liikunnan pariin. Lisäksi koulutustukea voitiin myöntää liikunnan aluejärjestöille apteekkihenkilökunnalle suunnattujen Liikkujan Apteekki -koulutusten järjestämiseen.

Koulutustukihakemuksia tuli vuonna 2016 yhteensä 35 kappaletta, joilla haettiin tukea yhteensä 13 107 euroa. Tukea myönnettiin 29 hakijalle yhteensä



8 355 euroa. Myönnetty avustukset kattoivat 50–80 prosenttia koulutuksen hinnasta. Tyypillinen tukisumma oli 100–150 euroa osallistujaa kohti.

### Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta

KKI-ohjelma toteuttaa aluehallintovirastojen rahoittamien Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden sisällöllisen seurannan työikäisen väestön ja iäkkäiden osalta. Seuranta toteutetaan kolmessa eri tasossa riippuen hankkeen toimista ja niiden laajuudesta. Sähköisellä seurantalomakkeella seurattiin 44 hanketta, Laituri-seurantajärjestelmällä 27 hanketta, joista 12:lla oli toiminnassa mukana ja mentoroimassa KKI-yhteyshenkilö.



### Toimintakykyä työelämään

Toimintakykyä työelämään on KKI-ohjelman painopistealue, jolla edistetään fyysistä aktiivisuutta sekä terveyttä ja työkykyä tukevien mallien kehittämistä ja levittämistä työelämän toimintakulttuurissa ja työyhteisöissä. Vuoden aikana yhteistyö eri toimijoiden ja työyhteisöjen kanssa keskittyi erityisesti Matka hyvään kuntoon -kampanjaan liittyviin tapahtumiin.

Työmatkaliikunnan hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja esiteltiin Fiksusti töihin -seminaarissa helmikuussa. Seminaari järjestettiin Helsingissä, ja se

oli jatkoa Työpaikat kestävän liikkumisen edistäjinä (Tykeli II) -hankkeen yhteistyölle. Seminaarin toteutuksesta vastasivat Motiva, Liikennevirasto, Liikenneturva, Helsingin seudun liikenne (HSL) ja KKI-ohjelma.

Ammattiliittoyhteistyön uusi kumppanuus oli Maa- ja metsätaloustuottajien Keskusliitto MTK. KKI oli mukana liiton Pirkanmaan ja Hämeen piirien järjestämässä maatalousyrittäjien hyvinvointipäivässä. KKI tarjosi osallistujille Kehon kuntoindeksi -testit ja palauteluennon.

Verkostoituminen työelämätoimijoiden kanssa ja KKI:n tunnettuuden lisääminen esimerkiksi työyhteisöjen keskuudessa on vaatinut useamman vuoden määrätietoisuuden työn. Työ jatkuu edelleen, mutta tuloksiakin alkaa näkyä. Muun muassa hanketuen kohdennetut markkinointitoimenpiteet näkyvät työyhteisöhankkeiden määrän tasaisena kasvuna viimeisen kolmen vuoden aikana. Hakijoiden määrän kasvu on hyvä asia, mutta erityisen myönteistä on ollut toiminnan laadun kehittyminen, joka näkyy tukea saaneiden hankkeiden määrässä. Vuoden jälkimmäisellä hakukierroksella kaikista tukea saaneista hankkeista työyhteisöhankkeita oli viidesosa (21 %).

KKI oli mukana Liikkujan polku -verkostossa ja vastasi yhdessä Valo ry:n kanssa Työyhteisöt-teemaryhmän koordinoinnista. Teemaryhmä kokoontui vuoden aikana neljä kertaa. Ryhmä tutustui muun muassa poliisien fyysisen toimintakyvyn arviointiin ja kuntotestauskäytäntöihin ja oli mukana Metropolian opiskelijoiden innovointityöpajassa, jossa teemana oli fyysistä aktiivisuutta tukeva tulevaisuuden työpaikka.

### Matka hyvään kuntoon -kampanja

Matka hyvään kuntoon -kampanjan toimenpiteet kohdentuvat erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvan henkilöstön työkyvyn edistämiseen ja ylläpitämiseen, sekä lisäksi yrittäjille, johdolle ja esimiehille heidän näkemyksensä kartuttamiseen sii-



tä mikä merkitys on hyvinvoivalla henkilöstöllä ja miten henkilöstö on keskeinen tuottavuuden tekijä. Myös yksityisyritykset on huomioitu kampanjan sisällöissä.

Kampanja koostuu kahdesta osasta: esimiehille, johdolle ja yrittäjille suunnatuista Tulosta kohti -tilaisuuksista sekä työyhteisöille suunnatusta valtakunnallisesta Matka hyvään kuntoon -rekkakiertueesta.

Tulosta kohti -tilaisuuksia järjestettiin vuonna 2016 yhteensä kymmenen. Rekkakiertue vieraili puolestaan 25 paikkakunnalla, joissa kuntotesteissä kävi yli 14 700 osallistujaa. Pohjois-Pohjanmaalla, Lapissa ja Kainuussa kiersi lisäksi Matka hyvään kuntoon -testibussi, jossa vieraili syksyn aikana 1 195 osallistujaa. Kaiken kaikkiaan syksyn 2016 aikana kuntonsa kävi kampanjan kiertueilla testauttamassa lähes 16 000 osallistujaa. Kampanja sekä rekka- ja bussikiertueet jatkuvat vuonna 2017.

Matka hyvään kuntoon -kampanja toteutettiin yhteistyössä niin valtakunnallisten kumppaneiden kuin paikallisten ja alueellisten yhteistyötahojen kanssa. Valtakunnallisina kumppaneina toimivat eläkevakuutusyhtiöt Elo, Etera, Keva ja Mela sekä Suomen Yrittäjät ja Työelämä 2020 -hanke. Paikallisia ja alueellisia yhteistyötahoja olivat muun muassa Liikunnan aluejärjestöt, elinkeinoyhtiöt, yrittäjäjärjestöt, yrittäjähdistykset, kauppakamarit, maakuntaliitot, kunta, Työelämä 2020 -alueverkostot sekä työpaikat.

## Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan käynnistäminen ja kehittäminen osana liikunnan palveluketjua ovat KKI-ohjelman painopistealueita. Tavoitteena on, että liikuntaneuvonta vahvistuu osaksi elintapaohjausta sosiaali- ja terveyspalveluissa, eri ammattiryhmien yhteisenä työnä. KKI-ohjelma pyrkii yhtenäistämään ja laadullistamaan liikuntaneuvonnan käytäntöjä valtakunnallisesti. Viime vuosina KKI:n tukemissa hankkeissa on luotu paikallisia liikunnan palveluketjuja ja käynnistetty liikuntaneuvonnan poikkihallinnollisia prosesseja. KKI-ohjelman kehittämistoimilla pyritään luomaan laadullinen ja asiakaslähtöinen

*Matka hyvään kuntoon -kiertueella syksyllä 2016 mitattiin lähes 16 000 ihmisen kestävyyskunto, kehon koostumus ja puristusvoima.*

palvelu terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ohjautumisessa liikunnallisen elämäntavan pariin.

Liikuntaneuvonnan toimenpiteiden taustalla ovat liikuntaneuvonnan kehittämisfoorumi ja asiantuntijafoorumi sekä alueelliset ja paikalliset kehittämissankkeet, materiaalit, koulutukset ja tapahtumat. KKI-ohjelma järjesti vuonna 2016 yhteistyössä UKK-instituutin ja sairaanhoitopiirien kanssa terveydenhuollon päättäjätapaamisia teemalla Liikkumattomuuden hinta – kustannukset kuriin kunnissa. Terveydenhoitajaliiton ja KKI-ohjelman Liikunta osana elintapaohjausta -koulutus-

pilotit järjestettiin kahdeksalla paikkakunnalla noin 500 terveydenhoitajalle. Koulutusten lisäksi teema on ollut aktiivisesti esillä seminaareissa ja koulutuspäivillä.

KKI julkaisi vuonna 2016 Laatussa liikuntaneuvonnan -raportin, jossa esitellään neljän liikuntaneuvonnan kehittämishankkeen toteutus ja tulokset. Toimintavuonna panostettiin hyvien liikuntaneuvontakäytäntöjen levittämiseen, uusien hankekuntien ohjeistukseen ja tehokkaaseen mentorointiin. Vuoden aikana KKI:n liikuntaneuvonnan toimenpiteet olivat esillä 50 tilaisuudessa ja 40 hankekokouksessa.

## Liikkujan Apteekki -konsepti



Liikkujan Apteekki -toiminta on yksi osa KKI-ohjelman liikuntaneuvonnan sisältöä. Terveysliikunnan apteekkien palveluvalikoimaan valinnee apteekkeja oli vuoden 2016 loppuun mennessä 156.

Toimintavuonna julkaistiin Liikuntaa lääkkeeksi – terveysliikunta apteekkien neuvontapalveluna -raportti, jossa esitellään Liikkujan Apteekkien kokemuksia konseptin toteutuksesta ja toimivuudesta. Lisäksi Terveysliikuntaa apteekkeista -esite uudistettiin. Liikkujan Apteekki -koulutuksia järjestettiin viidellä paikkakunnalla ja konsepti oli esillä valtakunnallisissa seminaareissa ja tilaisuuksissa.

## KKI-Päivät

Vuosittain järjestettävät KKI-Päivät kokoavat terveysliikunnan verkostoa yhteen. KKI-Päiviä vietettiin Oulussa 16.–17. maaliskuuta Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan ja Urheilun, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin, Oulun kaupungin ja KKI-ohjelman isännöimänä. Osallistujia tapahtumassa oli noin 200.



**KKI**



## Porraspäivät

Työyhteisöille suunnattuja Porraspäiviä vietettiin 7.–13. marraskuuta. Kampanjan tavoitteena on herätellä pieniin arjen valintoihin oman terveyden edistämiseksi. KKI-ohjelma tarjoaa verkkosivuilla [porraspaivat.fi](http://porraspaivat.fi) erilaisia tulostettavia kampanjamateriaaleja vapaasti työyhteisöjen käyttöön.

Kampanjaan osallistui vuonna 2016 noin 470 työyhteisöä ympäri Suomea. Mukana olleiden työyhteisöjen joukossa oli sekä pieniä yrityksiä että tuhansia henkilöitä työllistäviä suuryrityksiä ja julkishallinnon organisaatioita. Lisäksi noin 300 henkilöä ilmoittautui mukaan kampanjaan yksityishenkilönä.

Porraspäivät innoitti työyhteisöjä innovatiivisiin ideoihin ja toteutuksiin. Kampanja sai runsaasti huomiota aihetunnisteella #porraspäivät myös sosiaalisen median kanavissa, missä jaettiin kokemuksia, ideoita ja kuvia Porraspäivien toteutuksesta. Aihetunnistella #askelterveyteen järjestettiin Instagram-kilpailu, johon osallistujien kesken arvottiin tuotepalkintoja. Kisaan osallistui yli 100 kuvaa.

Porraspäivistä tehtiin kampanjaviikon jälkeen osallistujakysely, jonka tuloksia tullaan huomioimaan kampanjan kehittämisessä tulevina vuosina.

## Materiaalituotanto

KKI-ohjelma julkaisee terveysliikuntaan liittyviä materiaaleja. Materiaalit käsittävät kunto-oppaita, ohjaajan oppaita, julisteita, kansioita, raportteja, esitteitä ja lehtiä. Vuonna 2016 painettiin erilaisia materiaaleja yhteensä 637 152 kappaletta (sisältäen uusintapainokset).

Uusina materiaaleina julkaistiin Eläkevuodet edessä -kunto-opas, Laatusuunnitelmaa liikuntaneuvontaan -raportti, Resan till god kondition -opas, Tauko paikallaan -opas sekä Liikuntaa lääkkeeksi – terveysliikunta apteekkien neuvontapalveluna -raportti.

Yksityiskohtaisempia lisätietoja KKI-ohjelman vuoden 2016 toiminnasta KKI-ohjelman toimintakertomuksesta.

## KKI-neuvottelukunta

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

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



Kunnossa kaiken ikää -ohjelman toimiston henkilökunta Kunnon Laivalla elokuussa 2015.

## Lilliä lämmöllä muistaen

Työkaverimme Liisamaria ”Lilli” Kinnunen nukkui pois 2. heinäkuuta 2016 pitkän sairauden uuvuttamana. Lilli työskenteli KKI-ohjelmassa keväästä 2002 lähtien. Hän aloitti tuottamalla ja toimittamalla KKI-ohjelman televisio-ohjelmia. Lillin kädenjälki näkyi vahvasti siinä, miten KKI-toimintaa tehtiin tutuksi suurelle yleisölle hänen kiertäessään tarmokkaasti ympäri Suomea esittelemässä KKI-hankkeita. Myöhemmin Lilli profiloitui erityisesti liikkumisen olosuhteiden ja arkiliikunnan edistämisen asiantuntijana. Hän liikkui sulavasti eri hallinnon- ja ammattialojen verkostoissa puhuen sujuvasti tarpeen tullen niin virkamiestä, terveydenedistäjää, kaavoittajaa kuin liikennesuunnittelijaakin.

Lillin kaltaista liikkumisen olosuhteiden asiantuntijaa ei Suomessa toista liene. Hänen asiantuntemustaan arvostettiin korkealle kansainvälisesti, ja hän toimi kutsuttuna asiantuntijana monissa kansainvälisissä liikkumisen olosuhteita edistävässä hankkeissa ja yhteisöissä.

Lillin työminä oli hyväntuulinen, tarmokas, asiantunteva, päättäväinen, pedantti ja toisinaan melko vaativakin. Hän ei päästänyt itseään eikä työkavereitaan helpolla. Kun joku kollegoista olisi jo sanonut ”tämä on jo ihan hyvä”, Lilli jatkoi hiomista ja pyrki entistä parempaan lopputulokseen. Lillin terävä ja tarkka analyysi kannusti meitä muitakin. Vain erinomainen riitti hänelle ja siitä asenteesta on meillä kaikilla paljon opittavaa.

Hyvä ulosanti ja karismaattinen esiintyminen olivat Lillin vahvuuksia ja kehittyivät pitkälti toimittajan työn taustalta. Lilli toimikin monissa KKI-ohjelman tapahtumissa ja tilaisuuksissa juontajana. Saimme ylpeinä katsella ja kuunnella, kuinka ammattimaisesti hän suoriutui juontotehtävistä niin kotimaisissa kuin kansainvälisissä yhteyksissä. Hänen valoisa persoonansa ei jättänyt ketään kuulijoista kylmäksi.

Lilli oli meille paitsi työkaveri myös mentori, opettaja ja henkinen isosisko. Hän auttoi mielellään kutakin työtötehtävissä ja oli valmis kommentoimaan ja opastamaan tarpeen tullen. Yhteisillä reissuilla jutellessamme hän jakoi omaa elämäntuntemustaan meille muille. Kärsivällisesti hän on opettanut meitä esimerkiksi lasketelemaankin.

Lillistä löytyi monia yllättäviäkin puolia. Toimistopäivillämme kuuntelimme monesti keskustelun lomassa musiikkia ja erityisesti toimiston väen lempiartistejä. Kaikkien yllätykseksi Lillin suosikkibändinä soi Pink Floyd ja heidän kohtalaisen massiivinen Shine on you crazy diamond.

Seikkailija on varmasti paras attribuutti kuvaamaan Lilliä. Hän oli aina valmis kokemaan ja näkemään uutta, heittäytymään tuntemattomaan ja rohkeasti luottamaan, että elämä kantaa. Muistamme Lillin monet hurjat ja hienot tarinat reissuilta, joilla vaellettiin avovesissä uiden, lasketeltiin puuterilumilla ja samoiltiin tuntemattomilla poluilla. Samalla rohkeudella hän kohtasi vaikean sairautenkin ja sinnikkäästi taisteli sitä vastaan kaikin mahdollisin keinoin. Lilli opetti meille, että jokaisesta hetkestä kannattaa nauttia, tarttua uuteen rohkeasti ja löytää jokaisesta hetkestä jotain hyvää.

Me työkaverit elämme Lillin muistoa päivän työssä ja arjessa. Vaalimme Lillin muistoa kiitoksella ja lämmöllä sydämessämme. Muistamme hymyilevät kasvot ja iloisen huiskutuksen – Shine on you crazy diamond!

*Lämmöllä Lilliä muistaen, KKI-toimisto*



# Liikkuva koulu -ohjelma

*Liikkuva koulu on laaja-alainen koulupäivien fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisuutta lisäävä ohjelma, jonka tavoitteena on aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä.*

Liikkuva koulu -ohjelma johtaa kasvavaa Liikkuvien koulujen verkostoa muun muassa rekisteröitymisjärjestelmän ja itsearviointityökalujen avulla sekä jakamalla hyviä käytäntöjä ja tutkittua tietoa kuntien ja koulujen käyttöön.

Vuoden 2016 valtion budjettikirjausten mukaan tavoitteena oli, että Liikkuvia kouluja olisi toiminnassa mukana 1400 vuonna 2016. Vuoden 2016 loppuun mennessä Liikkuvia kouluja oli 1833 kaikissa Suomen maakunnissa ja 263 kunnassa. Liikkuva koulu kattoi vuoden 2016 lopussa yli 80 prosenttia perusopetuksen oppilaista.

Liikkuva koulu -ohjelma on yksi hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista. Hallitusohjelman tavoitteena on, että jokainen peruskoulukäkinen liikkuu tunnin päivässä.

## Tapahtumat

Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari sekä aluehallintovirastojen ja Liikunnan aluejärjestöjen alueelliset Liikkuva koulu -seminaarit ovat merkittävässä roolissa hyvien käytäntöjen levittämisessä

sekä koulujen ja kuntien välisessä verkostoitumisessa. Valtakunnallisen seminaarin järjestää Liikkuva koulu -ohjelma ja alueelliset tilaisuudet yhteistyössä aluehallintovirastot ja Liikunnan aluejärjestöt. Vuonna 2016 seminaarien toteutustapaa muutettiin siten, että valtakunnallisia seminaareja järjestetään vuosittain enää yksi aiemman kahden sijaan. Muutoksella halutaan painottaa syksyisin järjestettävien alueellisten seminaarien merkitystä.

Vuoden 2016 valtakunnallinen seminaari järjestettiin Turussa, Logomossa 12.–13.4. Seminaarin teemana olivat aktiiviset oppimisympäristöt. Seminaarissa oli ensimmäistä kertaa myös oma osio toisen asteen toimijoille. Seminaariin osallistui noin 550 henkilöä, joista valtaosa oli opettajia. Alueellisia Liikkuva koulu -seminareja järjestettiin vuoden aikana yhteensä 13. Liikkuva koulu -ohjelma pyrkii osallistumaan asiantuntijasisällöllä kaikkiin alueellisiin seminaareihin.

Liikkuva koulu on mukana monissa opetus-, koulutus- ja terveysalan tapahtumissa asiantuntijasisällöllä ja esittelemässä toimintaa näyttelyosastolla. Vuonna 2016 Liikkuva koulu oli mukana muun



muassa Educa-messuilla, Pro Rexi -päivillä, Oppimisen fiestassa sekä useissa Opetushallituksen tilaisuuksissa kuten Majakka-verkoston tilaisuuksissa.

Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi vuonna 2016 valtakunnallisen Liikkuva koulu -palkinnon Kotkan kaupungille. Palkinnon luovutti Opetushallituksen pääjohtaja Olli-Pekka Heinonen Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen julkaisuutilaisuudessa. Alueelliset Liikkuva koulu -palkinnot jaettiin Liikkuva koulu -alueseminaareissa.

## Liikkuva koulu -verkosto

Liikkuva koulu -ohjelman toiminta perustuu vahvoihin paikallisiin, alueellisiin ja valtakunnallisiin verkostoihin. Liikkuva koulu vastaa valtakunnallisten verkostojen ylläpitämisestä ja kehittämisestä. Paikallisista ja alueellisista verkostoista vastuu on kumppaneilla, ja ohjelman roolina on toiminnan tukeminen.

Liikkuvien koulujen organisoitumisessa korostetaan kuntajohtoisuutta. Suurimmissa kaupungeissa on Liikkuva koulu -koordinaattori, jonka tehtävänä on kehittää kaikkien kaupungin Liikkuvien koulujen toimintaa. Liikkuva koulu -ohjelman vetämää koordinaattoreiden työryhmää laajennettiin vuonna 2016 osana kärkihankkeen toteutusta. Ryhmässä oli vuoden 2016 lopussa 35 jäsentä 25 kaupungista, ja ryhmä kokoontui neljä kertaa vuoden aikana. Lisäksi Liikkuva koulu koordinoi toimialajohdon työryhmää, jossa on 22 jäsentä 14 kaupungista.

Liikkuva koulu -ohjelma on ollut mukana asiantuntijana ja ohjausryhmäedustuksella useissa koulupäivän liikunnallistamiseen tähtäävissä hankkeissa. Vuonna 2016 kaikki 27 hanketta, jotka saivat opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää liikunnallisen elämäntavan valtakunnallista avustusta koulukäisiin kohdistuviin toimenpiteisiin, koottiin yhteen kaksi kertaa. Tapaamisten tavoitteena on edistää toimijoiden yhteistyötä ja hankkeiden toimenpiteitä sekä koordinoida koulu- ja opiskelupäiviin kohdistuvia hankkeita yhteiseen Liikkuva koulu -verkostoon.

Liikkuva koulu -ohjelma on lisäksi mukana useissa hankkeissa kumppanina sisältöjen kehittämisessä ja niiden levittämisessä. Kumppanuuksien kautta on ollut muun muassa mahdollista edistää tehokkaammin yhteistyötä eri toimijoiden välillä sekä välttää päällekkäistä työtä – niin valtakunnallisella kuin paikallisellakin tasolla. Liikkuva koulu tapaa ja konsultoi aktiivisesti eri toimijoita, projekteja ja yrityksiä, jotka tarjoavat palveluitaan aktiiviseen koulupäivään.

Liikkuva koulu on ollut mukana myös kumppaneiden koordinoimissa verkostoissa, kuten Liikunnan aluejärjestöjen ja Valo ry:n koulupäivään kohdistuvissa tapaamisissa, Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman varhaiskasvatuksen verkostossa sekä Perheliikunta-verkostossa.

## Kokeilut toisen asteen oppilaitoksiin

Vuonna 2016 on valmisteltu hallitusohjelmaan kirjattuja kokeiluja toisen asteen oppilaitoksiin. Varsinaiset kokeiluhankkeet käynnistyvät vuonna 2017, ja niiden tavoitteena on lisätä toisen asteen ja korkeakouluopiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä kehittämällä aktiivisuutta tukevia opiskeluyhteisöjä ja aktiivista opiskelupäivää. Ohjelman ensisijaisena kohderyhmänä ovat oppilaitosten opetushenkilöstö sekä oppilaitosten, kuntien ja koulutuksen järjestäjien johtajat.

Toisen asteen kokeiluista vastaavana asiantuntijana aloitti Johanna Kujala vuoden 2016 alussa. Vuoden aikana luotiin verkostoja ja yhteistyötä, lisättiin kohderyhmän tietoisuutta ja innostusta käynnistyvästä toiminnasta, valmisteltiin kokeiluihin tukimateriaalia sekä järjestettiin toisen asteen käynnistysseminaari. Kohti aktiivisia opiskeluyhteisöjä -seminaari pidettiin 1.12. Helsingissä ja siihen osallistui noin 160 oppilaitosten henkilöstön jäsentä ja sidosryhmäläistä.

Toisen asteen kokeilujen tukena toimi toisen asteen työjaosto, joka osallistuu ohjelman toimenpiteiden suunnitteluun, yhteistyöhön ja arviointiin. Vuonna 2016 työjaosto kokoontui kahdeksan kertaa ja vuoden tavoitteena oli tukea toisen asteen kokeiluhankkeiden käynnistymistä. Työjaostossa olivat edustettuina aluehallintovirasto, Opiskelijoiden liikuntaliitto (OLL), Suomen lukiolaisten liitto (SLL), Koululiikuntaliitto (KLL), UKK-instituutti, Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto (SAKU) ja Helsingin yliopisto.

## Opettajankoulutus

Liikkuva koulu -ohjelma toteutti vuoden 2016 aikana luokanopettajaopiskelijoille kymmenen Liikkuva koulu -koulutuspäivää. Koulutukset järjestettiin kahdeksassa eri yliopistossa (Turku, Rauma, Oulu, Tampere, Savonlinna, Joensuu, Rovaniemi ja Helsinki), ja niihin osallistui noin 760 opiskelijaa.

Vuoden 2016 aikana koulutuksia räätälöitiin aikaisempaa enemmän yliopistojen toiveiden ja tarpeiden mukaan: toteutettujen koulutuspäivien sisällöt vaihtelivat toiminnallisista luennoista konkreettisiin työpajoihin tai intensiivikursseihin. Ohjelman roolia koulutuksen toteuttajana vähennettiin muun muas-

sa Oulun yliopistossa, jossa yliopiston vastuuopettaja toimi toisena kouluttajana.

Jokaiseen koulutuspäivään sisältyivät edelleen käytännön puheenvuorot paikallisista Liikkuvista kouluista, mikä sai hyvää palautetta opiskelijoilta. Käytännön esimerkit luokanopettajilta ja rehtoreilta konkretisoivat aktiivisen koulupäivän mahdollisuuksia ja haasteita. Vuonna 2016 myös yliopiston kanssa yhteistyötä tekevä normaalkoulun henkilökunnan oli mahdollista osallistua opiskelijoiden koulutuspäiviin. Osana yhteistyötä Liikkuva koulu -työpaja toteutettiin myös harjoittelukoulujen syyspäivillä Jyväskylässä.

Vuoden 2017 aikana on tarkoitus laajentaa koulutuspilotteja aineenopettajien koulutukseen sekä rakentaa opettajankoulutuslaitoksille materiaaliapaketti, joiden avulla he jatkossa pystyvät toteuttamaan Liikkuva koulu -koulutuksia itsenäisesti.

### Tutkimus ja seuranta

Liikkuva koulu -ohjelmaan on kuulunut laaja seuranta ja tutkimus alusta lähtien. Aineistonkeruuta on toteutettu kouluilla vuosina 2010–2015, ja vuosi 2016 oli tulosten analysoinnin aikaa. Alustavien tulosten mukaan oppilaiden fyysinen aktiivisuus lisääntyi seuranta-aikana. Yläkouluissa välituntien vietto ulkona yleistyi, ja välituntiliikuntaan osallistuminen tuli suositummaksi etenkin vähän liikkuvien yläkoululaisten keskuudessa. Oppilaiden osallistuminen koulun aktiviteettien suunnitteluun on edelleen vähäistä, vaikka ohjelmavaiheen aikana osallistuminen lisääntyi selvästi.

Vuonna 2016 julkaistiin kaksi tutkimustiivistelmää:

- Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013–2015: Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina

- Nuoren kouluyhteisöasema: Miten nuoren kokema kouluyhteisöasema on yhteydessä liikkumiseen?

Liikkuvien koulujen toiminnan kehittymistä on päästy vuodesta 2015 alkaen seuraamaan Liikkuvan koulun nykytilan arviointi -työkalulla. Vuoden 2016 loppuun mennessä 1 061 koulua oli arvioinut oman Liikkuva koulu -toimintansa tilanteen. Lue lisää Liikkuvan koulun nykytilan arvioinnista sivuilta 26–27.

Liikkuva koulu -ohjelman laajentuessa sen seurannassa hyödynnetään valtakunnallisia lasten ja nuorten liikunnan seurantajärjestelmiä. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa on mukana Liikkuvaan kouluun liittyviä kysymyksiä sekä oppilaille että rehtoreille.

Liikkuva koulu -tutkimuksessa on tehty jatkuvasti laajenevaa kansainvälistä yhteistyötä. Vuonna 2016 järjestettiin vaihtoseminaareja Tarton yliopiston virolaisten tutkijoiden kanssa (tammikuussa Jyväskylässä ja marraskuussa Tartossa). Tutkija Jaimie McMullenin kanssa on tehty tutkimusyhteistyötä vertaillen eri maiden koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen tähtäviä ohjelmia ja toimenpiteitä. McMullen vieraili LIKESillä toukokuussa 2016.



**LIKKUVA KOULU**  
skolan i rörelse





### **Liikkuva koulu -ohjausryhmä**

- Puheenjohtajana yljohdaja Esko Ranto, opetus- ja kulttuuriministeriö/Nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto
- Aluejohtaja Päivi Ikola, Suomen Rehtorit ry
- Erityisasiantuntija Jukka Karvinen, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo ry
- Suunnittelija Anri Leveelahti, Suomen Vanhempainliitto ry
- Erityisasiantuntija Miliza Malmelin, ympäristöministeriö
- Ylitarkastaja Mari Miettinen, sosiaali- ja terveysministeriö
- Kulttuuriasiainneuvos Immo Parviainen, opetus- ja kulttuuriministeriö, nuorisotyön ja -politiikan vastuualue
- Ylijohdaja Eeva-Riitta Pirhonen, opetus- ja kulttuuriministeriö, yleissivistävän koulutuksen ja varhaiskasvatuksen osasto
- Pääjohtaja Aulis Pitkälä, Opetushallitus
- Pääsihteeri Christel Raunio, Finlands Svenska Idrott CIF rf
- Erityisasiantuntija Jaakko Salo, Opetusalan ammattijärjestö OAJ ry
- Erityisasiantuntija Kari Sjöholm, Suomen Kuntaliitto ry

### **Sihteeristö**

- Kulttuuriasiainneuvos Päivi Aalto-Nevalainen, opetus- ja kulttuuriministeriö / Liikunnan vastuualue
- Ylitarkastaja Hannu Tolonen, opetus- ja kulttuuriministeriö / Liikunnan vastuualue
- Ohjelmajohtaja Antti Blom, Liikkuva koulu -ohjelma

### **Liikkuva koulu -johtoryhmä**

- Puheenjohtajana ylitarkastaja Hannu Tolonen, Opetus- ja kulttuuriministeriö/Liikunnan vastuualue

### **Jäsenet**

- Kulttuuriasiainneuvos Päivi Aalto-Nevalainen, opetus- ja kulttuuriministeriö / Liikunnan vastuualue
- Opetusneuvos Heli Nederström, opetus- ja kulttuuriministeriö, yleissivistävän koulutuksen ja varhaiskasvatuksen osasto
- Opetusneuvos Matti Pietilä, Opetushallitus
- Rakennusneuvos Aulis Tynkkynen, ympäristöministeriö

### **Sihteeri**

- Ohjelmajohtaja Antti Blom, Liikkuva koulu -ohjelma

# Liikkuvan koulun nykytilan arviointi

*Liikkuva koulu -ohjelman seurantaan on kehitetty Liikkuvan koulun nykytilan arviointi -työkalu, joka otettiin käyttöön vuonna 2015. Työkalua käytti vuoden 2016 loppuun mennessä 1 061 koulua eli noin 60 % rekisteröityneistä Liikkuvista kouluista.*

Nykytilan arviointi on maksuton työkalu kaikille rekisteröityneille Liikkuville kouluille. Työkalun avulla arvioidaan, mikä on Liikkuva koulu -toiminnan osa-alueiden nykytilanne koulussa. Se auttaa kouluvalitsemaan oikeat, omaan tilanteeseen sopivat kehittämiskohteet.

Koulu saa visuaalisen koosteen vastauksistaan. Nykytilan arviointia on kouluissa hyödynnetty seuraavan lukuvuoden suunnitteluun, oppilaiden näkemysten selvittämiseen sekä keskustelun pohjaksi Liikkuva koulu -toiminnasta kouluyhteisössä, vanhempainillassa ja kuntapäätäjien kanssa. Liikkuvan koulun verkkosivuilla julkaistaan valtakunnalliset yhteenvedot vastauksista, joihin omaa tilannetta voi verrata.

*Nykytilan arvioinnin avulla koulut ja kunnat arvioivat menneitä ja suunnittelevat tulevaa.*

## Liikkuvien koulujen nykytila

Liikkuva koulu -ohjelmalle kertyy seurantatietoa Liikkuvien koulujen nykytilasta ja kehitystarpeista työkalun kautta. Näin voidaan seurata, mihin toimenpiteisiin kaivataan eniten tukea. Tuloksia voidaan tarkastella esimerkiksi valtakunnallisesti, maakunnittain tai aluehallintovirastojen alueiden mukaan tai erotellen alakoulujen, yläkoulujen ja yhtenäiskoulujen vastaukset.

Vuoden 2016 lopussa nykytilan arvioinnin perusteella koulujen kehittämistyössä parhaiten ovat edenneet Liikkuva koulu -toiminnan organisointi koululla sekä välitunnit ja kampanjat. Eniten kehitettävää on oppituntien, opetuskäytäntöjen ja oppimisympäristöjen kehittämisessä sekä yhteistyömahdollisuuksien hyödyntämisessä (mm. kunnan eri toimialat, muut koulut, yhdistykset, urheiluseurat, vanhempainyhdistykset).

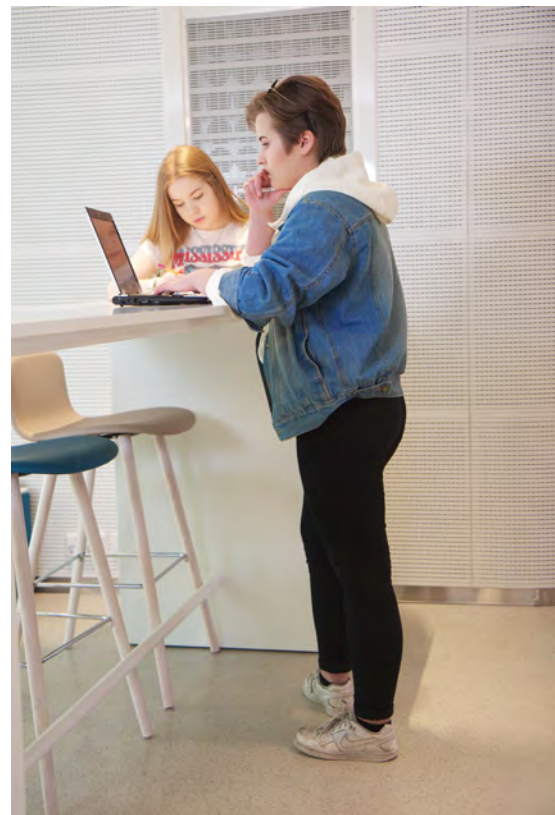
*Tarkempia tietoja nykytilan arvioinnista julkaistaan Liikkuva koulu -ohjelman väliraportissa keväällä 2017. Lisätietoja: [liikkuvakoulu.fi/nykytila](http://liikkuvakoulu.fi/nykytila)*

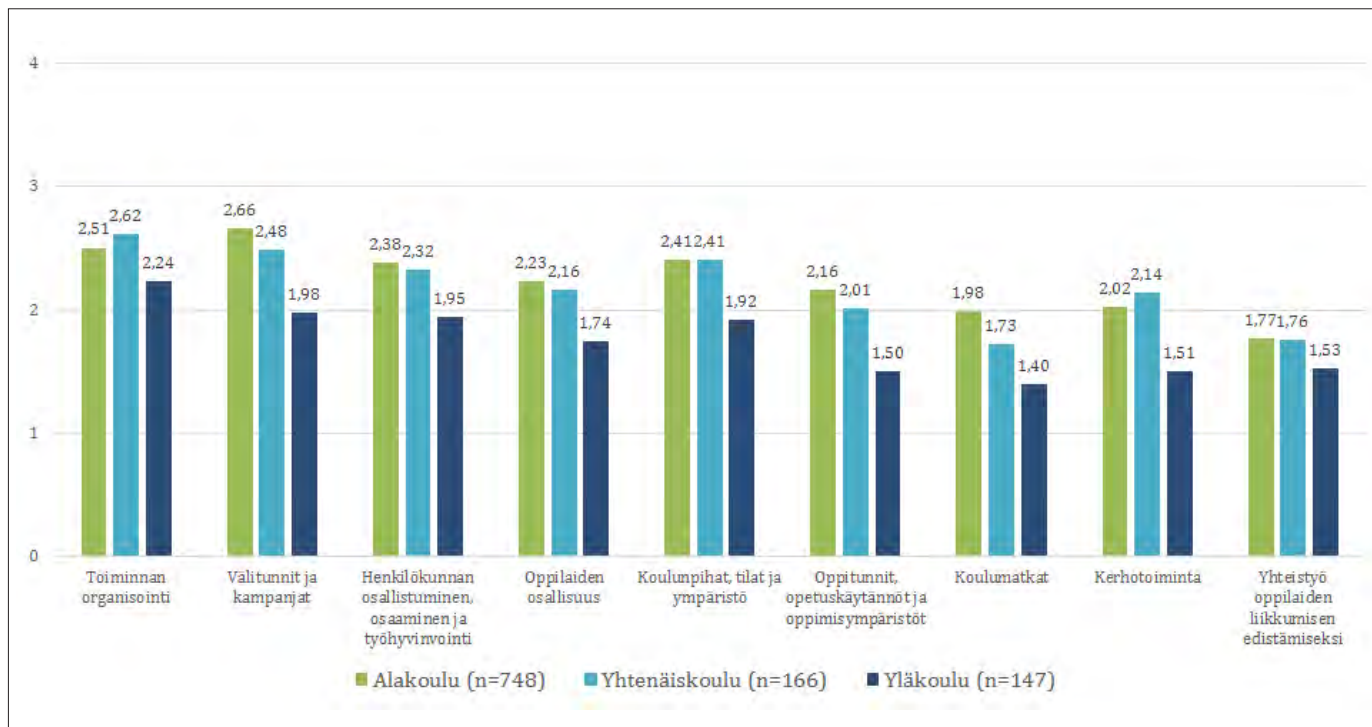
## Yhdeksän osa-alueetta

1. Toiminnan järjestäminen
2. Oppilaiden liikkumisen edistäminen
3. Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi
4. Oppilaiden osallisuus
5. Koulun piha, tilat ja ympäristö
6. Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristö
7. Koulumatkat
8. Kerhotoiminta
9. Yhteistyö oppilaiden liikunnan edistämiseksi

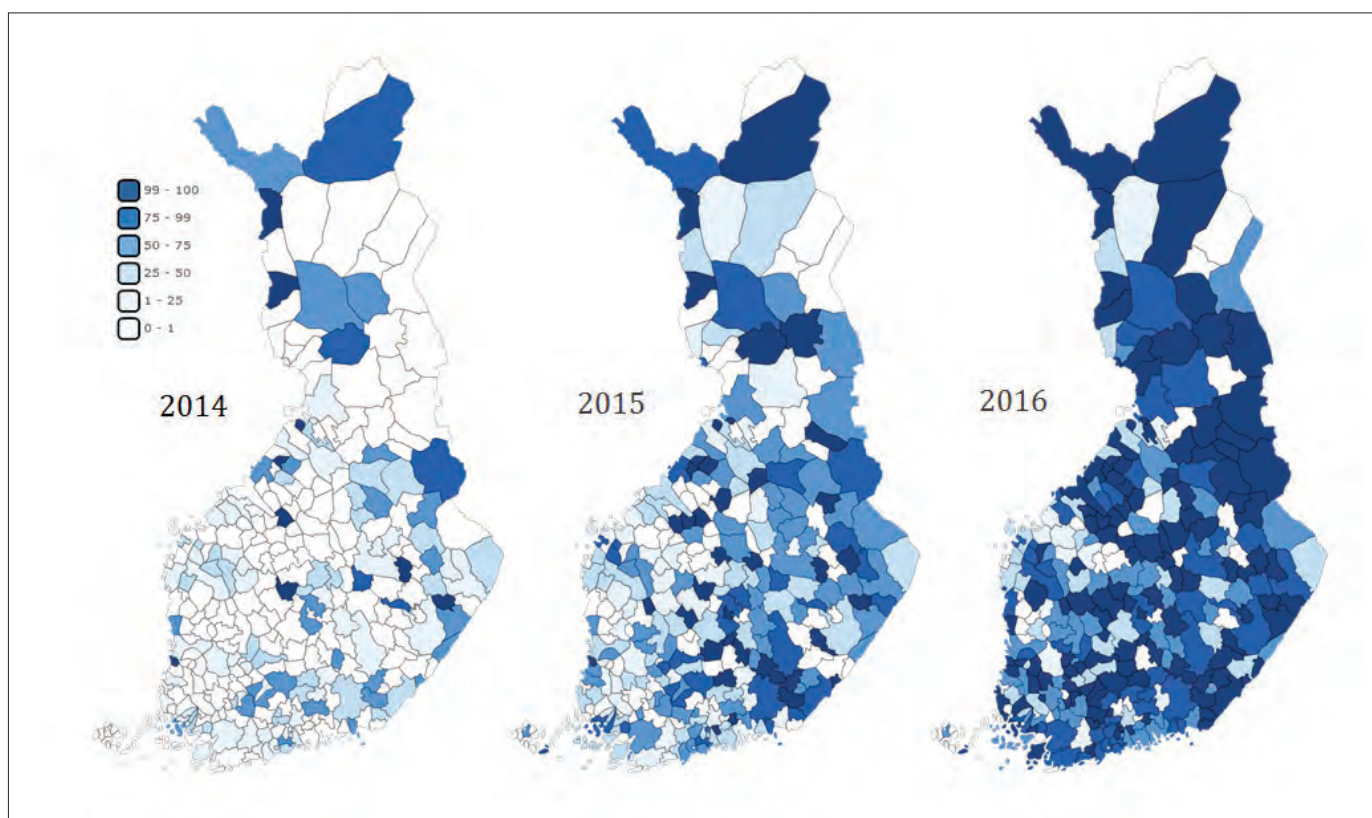
## Liikkuvien koulujen kuntakoosteet

Liikkuva koulu -ohjelma toimittaa pyydettyä kunnille koosteen omien koulujen vastauksista. Näitä kuntakoosteita on hyödynnetty mm. koulujen toiminnan koordinointiin ja seuraavan lukuvuoden suunnitteluun, kunnan hyvinvointikertomuksen datana ja keskusteluihin päätöksentekijöiden kanssa.





Nykytilan arvioinnin osa-alueiden keskiarvot koulumuodoittain 31.12.2016.



Liikkuviksi kouluiksi rekisteröityneet koulut kunnittain vuosina 2015–2016.

# Viestintä

*Viestinnän asiantuntijoina toimi vuonna 2016 Kunnossa kaiken ikää -ohjelmassa viestintäpäällikkö Katri Siivonen ja tiedottaja Anna Suutari sekä elokuusta alkaen viestintäassistentti Emma-Reetta Hämäläinen; Liikkuva koulu -ohjelmassa viestintäkoordinaattori Noora Moilanen ja LIKES-tutkimuskeskuksessa viestintäpäällikkö Annaleena Aira sekä opintovapaalla vuonna 2016 ollut tiedottaja Martta Walker.*

Vuonna 2016 ohjelmiemme viestintä vahvistui, kun Noora Moilanen siirtyi Liikkuva koulu -ohjelman täyspäiväiseksi viestintävastaavaksi Opetushallitukseen, ja Emma-Reetta Hämäläinen aloitti Kunnossa kaiken ikää -ohjelman viestintäassistenttina.

## Jotta suomalaiset liikkuisivat riittävästi

LIKESin tavoitteena on, että suomalaiset liikkuisivat riittävästi. Vaikutamme tähän tutkimuksen, valtakunnallisten liikunnanedistämishojelmien ja asiantuntijatoiminnan kautta.

Liikkuva koulu -ohjelman kautta vaikutamme siihen, että kaikki Suomen peruskoululaiset saivat aktiivisemman ja viihtyisemmän koulupäivän ja liikkuisivat riittävästi koulussa ja vapaa-ajalla, ja tämä vaikuttaisi välillisesti heidän elämäntapaansaakin. Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kautta vaikutamme siihen, että Suomen vähän liikkuvat työikäiset liikkuisivat riittävästi ja liikunnan olosuhteet kehittyvät erityisesti arkiliikkumista ja fyysistä aktiivisuutta suosiviksi ja tukeviksi.

Tutkimuspuolella vaikutamme suomalaisten liikkumiseen sekä tieteellisen tutkimuksen että sektoritutkimuksen avulla. Tieteellinen tutkimus tuottaa tietoa siitä, miten lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin lisätä tai kääntäen, miten liikkumattomuutta voitaisiin vähentää. Sektoritutkimus palvelee erityisesti päätöksentekijöitä, jotka omissa verkostoissaan vaikuttavat liikkumisen mahdollisuuksiin. Kehittämishankkeilla on omat täsmäiskunsa, joilla haetaan esimerkiksi jollekin kohderyhmälle soveltuvia, valtakunnallisia toimintamalleja liikkumisen edistämiseen.

Toimintatapamme on verkostoitunut. Ymmärrämme, että vain yhdessä tekemällä saadaan vaikuttavampia tuloksia aikaan. Haluamme omalla toiminnallamme tukea, vahvistaa ja nostaa yhteistyökumppaneitamme ja tarjota heille sellaista lisäarvoa, mitä LIKESin osaamisen kautta on mahdollista tarjota.

LIKESille ominaista ja leimallista on näkemys liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta: Tarkastelemme fyysisen aktiivisuuden koko kirjoa, makuulta maksimisuoritukseen.

## LIKESin viestinnän tehtävänä on

- tukea kaikkien LIKESin asiantuntijoiden työtä ja auttaa heitä kehittämään omaa viestintäosaamistaan
- olla mukana tutkimustulosten ja kokemustiedon levittämisessä ja edistää niiden hyödynnettävyyttä
- tukea liikunnanedistämishojelmien tavoitteiden toteutumista
- olla mukana kehittämässä verkostoyhteistyötä sekä tiedon ja osaamisen jakamista ja vahvistamista.

Omia julkaisukanavia asiantuntijoidemme viestinnän tueksi ovat ylläpitämämme verkkosivustot ja näihin liittyvät sosiaalisen median kanavat, tiedotteet, oma julkaisusarja Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja (ks. s. 44) sekä tietenkin sisäisen viestinnän kanavat.

## Ylläpitämämme verkkosivustot (suluissa kävijämäärä v. 2016):

- LIKESin verkkosivut: likes.fi (19 806 kävijää)
- Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan verkoston yhteiset verkkosivut: muutostaliikkeella.fi (3 704)
- Liikkuva koulu -ohjelman verkkosivut: liikkuvakoulu.fi (54 056)
- Kunnossa kaiken ikää -ohjelman verkkosivut: kkihojelma.fi (27 779)
- Matka hyvään kuntoon -kampanja: matkahyvaankuntoon.fi (26 017)
- Porraspäivät-kampanja: porraspaivat.fi (9 329)
- SuomiMies seikkailee -sivusto: suomimies.fi (42 530)
- Kunnon Laiva -sivusto: kunnonlaiva.fi (1 686)

## Tiedotteet lisäävät yhteiskunnallista keskustelua

Vuonna 2016 LIKES-tutkimuskeskuksesta lähetettiin yhteensä 16 tiedotetta, joista pelkästään verkkosivuilla julkaistuja verkkotiedotteita oli neljä. Tiedotteista 12 sai medianäkyvyyttä (läpimenoprosentti 75). LIKESin medianäkyvyydestä lähes puolet (45 % osumista) on saatu tiedotteiden kautta. Liikunnanedistämishojelmien mediaseuranta tehdään erikseen eikä ole mukana näissä luvuissa, lisätietoja ohjelmien toimintakertomuksista. Tiedeviestinnässä tiedotteet ovat toki vain yksi keino mm. asiantuntijaesitelmien ja -kirjoitusten rinnalla. Tiedotteet lähetetään laajalle jakelulistalle, sekä median että erilaisten sidosryhmien edustajille.

Mediaosumien määrällä mitattuna eniten yhteiskunnallista keskustelua herättivät:

- tutkimustulokset lapsuuden liikunta-aktiivisuuden yhteyksistä ansiotuloihin nelikymppisenä (26.2.)
- tutkimustulokset liikkumattomuuden yhteyksistä koululaisten niska-hartiakipuihin (8.3.)
- Tulokortti 2016 Suomen lasten ja nuorten liikunnasta kansainvälisessä vertailussa (5.10. & 16.11.)
- Susanna Takalon väitöstutkimuksen tulokset (9.12.).

Viestintäpäällikkö Annaleena Aira on työskennellyt LIKESillä vuodesta 2012 alkaen.



Jos haluat liittyä LIKESin postituslistalle, ota yhteyttä [viestinta@likes.fi](mailto:viestinta@likes.fi).

### **Vuonna 2016 julkaistut tiedotteet; päivämäärä, tiedotteen otsikko ja mediaosumat.**

- 11.1. Tutkimus urheiluliikkeen muutosprosessin taustoista (2)
- 26.1. Seuratuen avulla lisää laatua liikuntaan ja urheiluun (1)
- 28.1. Tutkimustuloksia Liikkuvista kouluista 2013–2015 (1)
- 5.2. Väitös 19.2.: Urheilujohdon eliittiin nousta urheilun sisältä (yhteistiedote) (3)
- 26.2. Lapsuuden liikunta-aktiivisuus yhteydessä ansiotuloihin nelikymppisenä (8)
- 8.3. Rungas paikallaanolo lisää koululaisten niska-hartiakipuja (8)
- 27.4. Uusi julkaisu maahanmuuttajien kotouttamisesta liikunnan avulla (verkkotiedote)
- 5.8. ACTIVE Youth: uusi hanke nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi (verkkotiedote)
- 25.8. Rungas istuminen kuormittaa korkeakoulutettujen nuorten aikuisten terveyttä (3)
- 19.9. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijakarttoitus (verkkotiedote) (2)
- 5.10. Monien päätösten summa: lasten ja nuorten liikunta Suomessa (4)
- 26.10. MORE: tutkimushanke urheilun eettisestä päätöksenteosta (verkkotiedote) (1)
- 28.10. Uusi työkirja: Seura palkkaa ammattilaisen (yhteistiedote)
- 10.11. Koulupäiviin lisää liikettä: Arjen muuttaminen aktiivisemmaksi vaatii pitkäjänteistä työtä
- 16.11. Lasten ja nuorten liikunta kansainvälisessä vertailussa (10)
- 1.12. Väitös 9.12.: Liikuntatottumukset rakentuvat läpi nuoruuden (yhteistiedote) (12)

# LIKES työntekijöidensä silmin

*Vuoden 2016 lopussa LIKESillä oli töissä noin 50 ihmistä. Tehtävänimikkeitä ovat esimerkiksi tutkija, suunnittelija, tilastoasiantuntija, koordinaattori, tiedottaja, johtaja ja sihteeri. Työnkuvat ovat hyvinkin erilaisia yhteisen päämäärämme saavuttamiseksi; jotta suomalaiset liikkuisivat riittävästi. Tässä kolme tarinaa työpöytien takaa.*

## Pirjo Tolvasen ura LIKESillä

LIKES on perustettu vuonna 1969 tai 1970 historian kirjojen tulkinnasta riippuen. LIKESin aloitessa toimintansa työntekijöitä oli vain kourallinen ja useimmat tutkijat tekivät töitä osittain LIKESin, osittain Jyväskylän yliopiston palkkalistoilla.

Vuonna 1975 LIKESille tuli töihin 22-vuotias kaupapopistosta vastavalmistunut yo-merkonomi kanslistin äitiyslomasijaiseksi. Siitä alkoi Pirjo Tolvasen yli 40 vuotta LIKESillä kestänyt työura, joka päättyi heinäkuussa 2016 Pirjon jäätyä eläkkeelle toimistopäällikkönä.

## Alkuaikoina hiljaisempaa

Vuonna 1975 Liikunnan ja kansanterveyden tutkimuslaitos sijaitsi osoitteessa Petäjätie 11 Jyväskylän Mäki-Matissa. Pirjon tullessa töihin METELI-tutkimus oli raportointivaiheessa ja kanslistin työ sisälsi yleisen toimistotyön ohella raporttien puhtaaksikirjoittamista.

- Ja puhelimeen vastaamista. Puhelimella asiat silloin hoidettiin, muistuttaa Pirjo.

Pirjo muistelee tutkijoiden tehneen 70-luvulla paljon enemmän yksittäisiä tutkimushankkeita isojen projektien sijaan. Iso voimankaitos oli jokasyksyinen tutkimushakemusten puhtaaksikirjoittaminen, kun Pirjon alkuaikoina hakemuksia saattoi lähteä 15–20 kappaletta joka vuosi.

- Aluksi niitä tehtiin vaaksille, eli vahalle kirjoitettiin, ja jos tuli virhe, niin niitä sitten kynsilakalla korjailtiin, Pirjo kertoo hymyillen. Pian siirryttiin kuitenkin kirjoituskoneille, ja lopulta myös tietokoneet saatiin toimistolle. Meille tuli kaksi ABC-tietokonetta joskus vuosien 1983–84 seutuvilla. Koneilla oli varauslistat, ja niillä sitten käytiin vuorotellen tekemässä hommia ja lerpuille tallennettiin. Kirjoituskoneet olivat kuitenkin vielä silloin tärkeitä.

## Muuttoa ja muutoksia

Työntekijänä Pirjo koki LIKESin useat muutokset neljän vuosikymmenen aikana. LIKESin toimisto on ollut muun muassa liikuntakasvatuksen laitoksella, uimahallilla, jäähallilla ja Yliopistonkadulla LIKESin omistamissa tiloissa.

- Ainakin kahdeksan toimiston muuttoa Jyväskylän sisällä minun aikanani, Pirjo laskee sormillaan ja nauraa – näitähän mä voin laskea kuinka paljon on muutettu.

Urheilu- ja kuntotutkimuskeskus UKA perustettiin 1975, ja vuonna 1986 UKA ja LIKES yhdistettiin ja Veikko Vihko tuli laitoksen johtajaksi. Iso muutos oli myös 90-luvun alussa tehty Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu ja vuonna 1995 perustettu Kunnossa kaiken ikää -ohjelma.

*”Ihan siellä on silleen ollut hyvä olla,” toteaa Pirjo Tolvanen LIKESistä yli 40 työvuoden jälkeen.*

Vuonna 2007 LIKESin johtajaksi tuli Eino Havas. Pirjon viimeisenä vuosikymmenenä LIKESillä tutkimuskeskuksen henkilökuntamäärä kasvoi reilusti, ja täysiaikaisen tutkimusjohtajan palkkaaminen mahdollisti tutkimuskentän laajenemisen ja kehittymisen. Pirjon omaksi titteliksi tuli kanslistin jälkeen toimistos sihteeri, sitten toimistohoitaja ja lopulta toimistopäällikkö. Työn kuva muuttui ja laajeni taloushallinnon töiksi Pirjon opetellessa uusia asioita ja ohjelmistoja.

- Viimeinen 10 vuotta oli kuin aivan eri työpaikka, Pirjo toteaa. Sitähän se on ollut muutenkin, koko ajan tuli paljon uusia juttuja, vaikka työnantaja olikin sama. Aina kun joku oksa jäi pois, jotain muuta tuli tilalle.

## Mukava työyhteisö

Pirjo pääsi tekemään töitä kymmenien eri ihmisten kanssa, ja kokee, että ”kaikkien kanssa ihan hyvin meni”. Jokainen Pirjon kanssa samaan aikaan työskennellyt LIKESläinen tietää, että Pirjolta löytyivät vastaukset kysymykseen kuin kysymykseen.

- Tuli monenlaista kysymystä, että miten tehdään ja sitten selvitettiin yhdessä. Ja paljon on nuorta väkeä töissä, joko vastavalmistuneita tai sitten jatko-opintoja tekemään, ja se on ollut tosi kiva minusta. Ei oikein huomannut itsekään minkä ikäisenä siinä mukana menee. Heitä sitten enemmän ja vähemmän opastanut näihin työelämän juttuihin, Pirjo kertoo.

Työpaikkana LIKES oli Pirjolle mieluinen, ”ihan siellä on silleen ollut hyvä olla” sanoo Pirjo hymyillen.

## LIKES ponnistuslautana eteenpäin

Vuosina 2009–2014 LIKESillä töissä ollut tutkija Marko Kantomaa viimeisteli väitöskirjaansa Oulun yliopistoon liikunnan vaikutuksista nuorten mielenterveyteen ja koulumenestykseen aloittaessaan työnsä Jyväskylässä syksyllä 2009 Nordic Monitoring -hankkeessa. Seuraavien vuosien aikana Marko suunnitteli ja toteutti post doc -tutkimuksensa PAPER-hankkeessa, johon saatiin opetus- ja kulttuuriministeriön rahoitus.

- Pidin aina LIKESin työyhteisöä hyvänä. Täällä on aina ollut sopivan rento, mutta ammattitaitoinen meininki. Ilmapiiri on motivoitunut ja innostunut, täällä on paljon erilaista osaamista. Lisäksi LIKES on sopivan kokoinen ja sopivan joustava, jolloin asiat hoituvat ja homma soljuu helposti ja nopeasti, Marko kertoo ajatuksistaan LIKESin työilmapiiristä.

## Etätöläisen silmin

Marko teki pari ensimmäistä vuotta töitä LIKESin toimistossa Viitaniemessä, mutta tutkimuksen edetessä raportointivaiheeseen Marko työskenteli pääosin kotoaan Helsingistä. Etätöntehtäjiä LIKESillä on ollut aina, ja tälläkin hetkellä noin kymmenen ihmistä työskentelee pääosin muualla kuin Jyväskylän toimipisteissä Vivecassa ja Lutakossa (KKI-ohjelma) tai Helsingissä Opetushallituksen tiloissa (Liikkuva koulu -ohjelma).

- Etätöntehtäminen sopii toisille ja toisille taas ei. Minulle se sopii ihan loistavasti; tykkään tehdä töitä itsenäisesti, silloin kun se työvaiheeseen sopii. On toki työvaiheita, jotka pitää tehdä yhdessä ja kannattaa tehdä yhdessä, Marko toteaa.

- Lähtökohtaisesti ajattelen, että tutkijana kehittyminen ja uuden tiedon luominen, luovuus ja oppiminen tapahtuu erityisesti vuorovaikutuksessa. Oma työni vaatii kuitenkin myös ne tietynlaiset tauot, ja että on oikeasti aikaa ajatella ja tehdä, että pystyy intensiivisesti keskittymään siihen mitä tekee. Fyysinen etäisyys helpottaa niiden tilanteiden ottamista siinä omassa työssä.

## Kehitystä tutkijana

Marko kokee LIKES-vuosien kehittäneen häntä tutkijana. Talon sisäinen vahva osaaminen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tutkimisen puolella opettivat kasvatustieteistä väitelleelle tohtorille uusia näkökulmia, ja LIKESin verkostot auttoivat häntä tutkijan työssään eteenpäin, kun esimerkiksi Jyväskylän yliopiston kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä. Lisäksi paljon konkreettista oppia tuli rahoitushakemusten tekemisessä.

- LIKESillä on paljon hyviä tapoja, ja täällä pidetään huolta tutkijoista. Vahvaa täällä talon sisällä on fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tutkiminen, ja yhteistyö Jyväskylän yliopiston kanssa on aidosti toimivaa.

LIKES-vuosien jälkeen Marko on tehnyt tutkimusta Oulun yliopiston ja Imperial Collegen (Lontoo) kanssa, ja kirjoittanut romaanin, joka julkaistaan syksyllä 2017. Vuoden 2017 aikana Marko tekee tutkimusta myös taas LIKESillä Liikunta ja oppiminen -julkaisun parissa.



Toimistopäällikkö Pirjo Tolvaselle myönnettiin LIKES-mitali toukokuussa 2016 tunnustuksena säätiön toiminnan kehittämisestä yli 40-vuotisen työuran aikana.



Tutkija Marko Kantomaa työskenteli LIKESillä vuosina 2009–2014, ja on palannut vuonna 2017 LIKESille valmistelemaan Liikunta ja oppiminen -julkaisua.

## Henkilöstökoordinaattori työntekijöiden tueksi

LIKESin henkilöstömäärän lisääntyessä vuosikymmenen alussa kymmenillä ihmisillä henkilöstöhallintoon liittyvien tehtävien määrä kasvoi olemassa olleelle johtoportaalle liian suureksi. Tarve työntekijöiden asioihin keskittyvälle henkilölle oli nousut esiin vuonna 2014 tehdyn henkilöstökyselyn yhteydessä. Sisäisen haun kautta tehtävään valittu KKI-ohjelman ohjelmakoordinaattori Niina Valkama aloitti vuoden 2015 keväällä LIKESin henkilöstökoordinaattorina.



Niina Valkama on työskennellyt KKI-ohjelmassa vuodesta 2002 alkaen. Vuonna 2015 hän aloitti LIKESin henkilöstökoordinaattorina.

- Pirjo oli omassa työssään huolehtinut osittain myös henkilöstökoordinaattorin tehtävistä, mutta työtaakka oli henkilömäärän lisääntyessä kasvanut yhdelle ihmiselle liian suureksi. Pirjon jäädessä eläkkeelle oli luonteva hetki uuden toimenkuvan perustamiselle, Niina kertoo.

### Tiukka alku

Niinan aloitettua vuonna 2015 LIKESillä jouduttiin pitämään historian ensimmäiset neuvottelut ja lisäksi tila-asiat aiheuttivat huolta, joten työn aloitus osui hektiseen vaiheeseen.

- 2015 meni todella nopeasti, alkuhan oli lähes katastrofi. Nyt (helmikuu 2017) vasta tuntuu, että on vähän rauhallisempi, stabiilimpi tilanne.

Niina tekee henkilöstökoordinaattorin töitä 50 % työajalla työskennellen edelleen myös KKI-ohjelman tapahtumakoordinaattorina 50 %:sti.

- Välillä työ on ollut tasapainottelua kahden työn välissä. Molemmat esimieheni (KKI-ohjelman ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen ja LIKESin johtaja Eino Ha-

vas) ovat kuitenkin olleet joustavia, ja olen pystynyt hoitamaan molempia pestejä mielestäni hyvin, Niina kertoo.

Niina on puolitoistavuotisen kautensa aikana keskittynyt työssään toimintaohjeiden ja -prosessien selkeyttämiseen ja kehittämiseen, sisäisen viestinnän lisäämiseen esimerkiksi intranetin käyttöönoton avulla ja pyrkinyt viemään eteenpäin henkilöstön työviihtyvyyteen ja -olosuhteisiin liittyviä asioita.

- Koen toimivani johdon ja työntekijöiden välikappaleena, viestien viejänä molempiin suuntiin. Pyrin puuttumaan akuutteihin asioihin ripeästi, mitä mielestäni eniten kaivattiin.

### Yhteisöllisyyden kaipuu

Tulevaisuudessa henkilöstökoordinaattorin tavoitteisiin kuuluvat esimerkiksi varhaisen tuen mallin edistäminen, osaamisen jakamisen kehittäminen ja työhön liittyvän osaamisen eteenpäin vieminen.

- Pidän hyvänä, että saataisiin välillä ulkopuolisia kouluttamaan ja keskustelemaan asioista. Kaikki ovat omassa työssään kiireisiä, mutta myös yhteisille tapaamisille on tilausta. Kerran kuussa järjestettävät koko LIKESin yhteiset aamukahvit antaa ihmisille tilaisuuden nähdä toisiaan ja vaihtaa kuulumisia.

Parhaimpina puolina työssään Niina näkee ihmiset, vaikuttamisen mahdollisuudet ja työn itsenäisyyden.

- Tuntuu, että pystyn oikeasti vaikuttamaan asioihin, ja että meillä LIKESillä ihmisistä välitetään. Työ on ollut hyvin itsenäistä ja olen pystynyt muokkaamaan sitä parhaaksi katsomallani tavalla.

Haastavana puolena Niina näkee ajoittain oman aikansa riittävyyden ja joidenkin toimintakulttuurien muutoksen eteenpäin viemisen. Jokaisella työntekijällä on omat työtapansa, ja niitä on todella vaikea lähteä muokkaamaan.

Niina nauttii siitä, että on päässyt kehittämään itseään työntekijänä.

- Parasta on ollut uuden oppiminen.

Liikunta ja fyysinen kunto työkykyyn vaikuttavina asioina on jo tuttua KKI-vuosilta, mutta tässä on hahmottunut miten monesta asiasta on kiinni, että ihmiset voivat hyvin työpaikalla.





LIKESläisiä toukokuussa 2016 Niilo Mäki Instituuttia vastaan pelatun voitokkaan sählyottelun jälkeen. Ottelun pu-  
keutumiskoodina oli ”kaameimmat kalsarit mitä kaapista löytyy”.



LIKES-seminaaria vietettiin 20. toukokuuta Savutuvan Apajan kauniissa maisemissa Vaajakoskella.

# LIKES-mitali

*LIKES-mitali on perustettu vuonna 1980. Mitali numero yksi myönnettiin tasavallan presidentti Urho Kekkoselle.*

## Säätiön hallitus voi myöntää LIKES-mitalin

- Liikuntaa ja kansanterveyttä erityisen ansiokkaasti edistäneelle henkilölle, järjestölle tai yhteisölle
- Säätiön toiminnan kehittämiseen huomattavalla tavalla vaikuttaneelle henkilölle, järjestölle tai yhteisölle
- Säätiön hallituksen harkinnan mukaan muillekin säätiön toiminnan tai tarkoituksien kannalta ansioituneille.

## Vuonna 2016 myönnettiin kolme LIKES-mitalia

### **LIKES-mitali nro 30 myönnettiin 6.2.2106 Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:lle.**

Liikunnan ja terveystiedon opettajat ovat keskeinen julkinen toimijaryhmä, joka voi vaikuttaa väestön liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. Tässä tehtävässä he ovat tehneet ammattitaitoista ja omistautunutta työtä lasten ja nuorten elämäntapojen muokkaamiseksi liikunnallisuutta ja terveyttä edistäviksi. Uuden opetussuunnitelman myötä liikunnan opettajille tarjoutuu entistäkin merkittävämpi mahdollisuus ohjata koko kouluyhteisöä kohti hyvinvointivempaa yhteiskuntaa.



**LIKES-mitali nro 31 myönnettiin 6.2.2016 opetusneuvos Matti Pietilälle.** Opetus Suomen kouluissa perustuu lähtökohtaisesti normeihin. Normit ja säädökset määrittävät tuntijaon, tuntien periaatteellisen sisällön – opettajat itse toteuttavat käytännön tunnit. Normien valmistelu ja säätäminen jää usein huomiotta, vaikka se on suurien ratkaisujen tausta, aina. Tässä työssä Opetushallituksen liikunnan oppiaineen pääedustajan, opetusneuvos Matti Pietilän rooli on ollut erityisen ansiokas. Hän on ollut vaikuttamassa perusopetuksen tuntijaon uudistukseen, jossa liikunta sai lisää kaksi vuosiviikkotuntia, perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden uusimiseen, jossa liikunnallisuus ja aktiivisuus korostuu läpileikkaavasti, ja ennen kaikkea Fyysisen toimintakyvyn seurantamenetelmä MOVE!-n saamisessa mukaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin.

**LIKES-mitali nro 32 myönnettiin 13.5.2016 Pirjo Tolvaselle** tunnustuksena huomattavasta vaikuttamisesta säätiön toiminnan kehittämiseen yli 40-vuotisen työuran aikana.

LIKES-mitalit 30 ja 31 luovutettiin LIITO ry:n Opintopäivien päätöstilaisuudessa Jyväskylässä 6.2.2016. Kuvassa vasemmalta Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n puheenjohtaja Kasper Mäkelä, LIKESin johtaja Eino Havas, Opetushallituksen opetusneuvos Matti Pietilä ja LIKESin hallituksen puheenjohtaja Anna-Leena Sahindal.

## LIKES-mitalien saajat:

1. Tasavallan Presidentti Urho Kekkonen 1980
2. Kaupunkineuvos Veli Järvinen 1980
3. Jyväskylän yliopisto 1980
4. Varatuomari Pekka Kalaja 1980
5. Yhteiskuntatieteiden lisensiaatti Mikko Kankainen 1980
6. Yhteiskuntatieteiden tohtori Juhani Kirjonen 1980
7. Kassanhoitaja Pirkko Koivisto 1980
8. Varatuomari Erkki Rutanen 1980
9. Pääluottamusmies Heikki Viinikainen 1980
10. Osastopäällikkö Heikki Klemola 1981
11. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta 1982
12. Liikuntatieteellinen seura 1983
13. Professori Isto Ruoppila 1986
14. Professori Kalevi Heinilä 1992
15. Toiminnanjohtaja Jarmo Hakamäki 1995
16. Jyväskylän yliopisto 1995
17. Opetusministeriön liikunta- ja nuoriso-osasto 1995
- 18.
- 19.
20. Varatuomari Ilkka Pajala 2000
21. Professori Veikko Vihko 2007
22. Taloudenhoitaja Vappu Kiiski 2008
23. Kanslianeuvos Erkki Tuunanen 2010
24. Professori emeritus Pauli Vuolle 2012
- 25.
26. Professori emeritus Risto Telama 2012
27. Professori emeritus Heimo Nupponen 2012
28. Professori Lauri Laakso 2012
29. Tilintarkastaja Paavo Tuukkanen 2012
30. Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry 2016
31. Opetusneuvos Matti Pietilä 2016
32. Toimistopäällikkö Pirjo Tolvanen 2016

# Toiminnan tilastot 2016

## Tieteellinen toiminta

### Kansainväliset vertaisarvioidut artikkelit

Ahtiainen JP, Hulmi JJ, **Lehti M**, Kraemer WJ, Nyman K, Selänne H, Alen M, Komulainen J, Kovanen V, Mero AA, Philippou A, Laakkonen EK, Häkkinen K. 2016. Effects of resistance training on expression of IGF-I splice variants in younger and older men. *European Journal of Sport Science* 16: 1055-63. [IF 1,785; JuFo 1]

Tämä tutkimus selvitti voimaharjoittelun ja akuutin kuormituksen vaikutusta insuliinin kaltaisen kasvutekijä-I:n eri muotojen (IGF-IEa ja MGF) sekä Akt ja Erk1/2 -signalointireittien proteiinien ilmenemiseen lihaksessa. Tutkimus osoitti, että raajalihaksen MGF, Erk1/2, Akt ja p70S6K-proteiinien määrät tai IGF-IEa ja MGF lähetti-RNA:n määrät eivät eroa perustilassa nuorilla ja vanhoilla miehillä eivätkä muutu systemaattisesti 21 viikon voimaharjoittelun seurauksena.

**Haapala HL**, Hirvensalo MH, **Kulmala J**, **Hakonen H**, **Kankaanpää A**, **Laine K**, Laakso L, **Tammelin TH**. 2016. Changes in physical activity and sedentary time in the Finnish Schools on the Move program: a quasi-experimental study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Oct 26. [Epub ahead of print] [IF 3,03; JuFo 2]

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli vertailla muutoksia 1.-9.-luokan oppilaiden reippaassa liikunnassa ja liikkumattomassa ajassa Liikkuva koulu -ohjelmaan osallistuneiden koulujen (kaksi ala- ja kaksi yläkoulua) ja vertailukoulujen (yksi ala- ja yksi yläkoulu) välillä. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin objektiivisesti ActiGraph-kiihtyvyyssanturimittareilla neljä kertaa kahden lukuvuoden aikana vuosina 2010–2012. Koulupäivän aikainen reipas liikunta lisääntyi ja liikkumaton aika vähentyi yhdessä Liikkuva koulu -ohjelman alakoulussa, joskin muutokset olivat pieniä. Muutoksia vapaa-ajan tai koko päivän aikaisessa reippaassa liikunnassa tai liikkumattomassa ajassa ei havaittu. Tehokkaampia ja pidempikestoisia edistämistoimia tarvitaan positiivisten muutosten aikaansaamiseksi reippaassa liikunnassa ja liikkumattomassa ajassa, erityisesti yläkouluun ja koko päivän ajalle.

**Kallio J**, **Turpeinen S**, **Hakonen H** & **Tammelin T**. 2016. Active commuting to school in Finland, the potential for physical activity increase in different seasons. *International Journal of Circumpolar Health* 75. [IF 0,71; JuFo 1]

Aktiivinen koulumatka voi olla merkittävä aktiivisuuden lähde lapsille ja nuorille. Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida potentiaalisimpia kohteita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi koulumatkojen avulla. Tavoitteena oli lisäksi selvittää vuodenajan, etäisyyden ja iän vaikutuksia aktiiviseen koulumatkojen kulkemiseen. Tutkimukseen osallistui 5 107 10–16-vuotiaista oppilasta, 45 peruskoulusta. Oppilaat vastasivat kyselyyn, jolla selvitettiin koulumatkan pituus ja yleisin kulkumuoto eri vuodenaikoina. Keväisin ja syksyisin koulumatkansa kulki aktiivisesti 79 % oppilaista, talvella aktiivisia oli 63 %. Aktiivinen kulkeminen väheni etäisyyden kasvaessa. Pyöräily oli harvinaisempaa talvella, erityisesti tyttöjen ja nuorempien oppilaiden keskuudessa. Koulujen välillä oli suuria eroja koulumatkansa aktiivisten kulkevien oppilaiden osuudessa. Aktiivisuuden lisäämisessä suurin potentiaali näyttäisi olevan talvella niiden oppilaiden joukossa, jotka asuvat 1–5 kilometrin etäisyydellä koulusta. Koululiikuntaa edistävien toimenpiteiden suunnittelussa olisi hyvä tiedostaa kohdekoulujen potentiaali eri vuodenaikoina.

Kantomaa MT, Tikanmäki M, **Kankaanpää A**, Väärämäki M, Sipola-Leppänen M, Ekelund U, **Hakonen H**, Järvelin MR, Kajantie E, **Tammelin TH**. 2016. Accelerometer-measured physical activity and sedentary time differ according to education level in young adults. *PLoS ONE*, July 12. (10.1371/journal.pone.0158902.) [IF 3,5; JuFo 1]

Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten aikuisten koulutustason yhteyttä objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumattomaan aikaan. Tutkimuksessa havaittiin, että koulutusaste on yhteydessä nuorten aikuisten liikunnan määrään ja tapoihin. Tutkimusaineistona käytettiin ESTER-tutkimusta (n=538), jossa liikkumista mitattiin lantiolla pidettävällä liikemittarilla (ActiGraph GT1M). Reippaan liikunnan (vähintään ripeä kävely) osalta korkeammin koulutetut liikkuivat enemmän. Sen sijaan liikkumattoman ajan ja kevyen fyysisen aktiivisuuden osalta tutkimus paljasti terveysriskin korkeasti koulutetuilla nuorilla aikuisilla. Tulosten mukaan korkeasti koulutettujen terveyttä kuormittaa runsas paikallaanolo ja kevyen liikunnan määrä erityisesti arkipäivisin.

Kantomaa MT, Stamatakis E, **Kankaanpää A**, Kajantie E, Taanila A, **Tammelin T**. 2016. Associations of physical activity and sedentary behavior with adolescent academic achievement. *Journal of Research on Adolescence*, 26(3): 432-442. [IF 2,29; JuFo 1]

Tutkimuksessa tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattoman ajan yhteyttä koulumenestykseen. Aineistona käytettiin Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986 -tutkimusta (n=8 061). Kun tuloksissa huomioitiin tutkittavan sukupuoli, itsearvioitu terveys ja äidin koulutustaso, havaittiin, että fyysisesti aktiivisilla nuorilla oli kaksi kertaa suurempi mahdollisuus saada hyviä kouluarvosanoja verrattuna paljon istuviin ja runsaasti televisiota katsoviin nuoriin. Tutkimuksen tulosten mukaan runsas fyysinen aktiivisuus ja kohtuullinen istuminen ovat yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin, kun taas runsas liikkumaton aika ja television katsominen ovat yhteydessä heikkoihin kouluarvosanoihin.

**Kari JT, Tammelin TH**, Viinikainen J, Hutri-Kähönen N, Raitakari OT & Pehkonen J. 2016. Childhood physical activity and adulthood earnings. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 48(7): 1340-1346. [IF 3,54; JuFo 3]

Tutkimuksessa selvitettiin lapsuudessa harrastetun liikunnan yhteyttä pitkän aikavälin ansiotuloihin. Tutkimus on osa LASERI-seurantatutkimusta (Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät), jossa samoja henkilöitä on seurattu yli 30 vuoden ajan, vuodesta 1980 lähtien. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin kyselyin mitattuja tietoja lapsuuden liikunta-aktiivisuudesta 9-, 12- ja 15-vuotiaana. Ansiotulotiedot kerättiin suoraan Tilastokeskuksen rekisteristä vuosilta 2000–2010, jolloin tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat keskimäärin 40-vuotiaita. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että lapsuuden liikunnalla on myönteinen merkitys työurien kehitykselle, kun mittarina käytetään vuotuisia ansiotuloja. Yhteys löydettiin miehillä, mutta ei naisilla. Pojilla lapsuudessa harrastettu liikunta oli yhteydessä keskimäärin 12–25 % korkeampiin ansiotuloihin verrattuna vähän liikkuneisiin ikätovereihin. Analyysissä otettiin huomioon mm. lapsuudenperheen tulotaso, vanhempien koulutus ja vanhempien liikunta-aktiivisuus.

Kaseva K, Rosenström T, Hintsu T, Pulkki-Råback L, **Tammelin T**, Lipsanen J, **Yang X**, Hintsanen M, Hakulinen C, Pahkala K, Hirvensalo M, Hutri-Kähönen N, Raitakari OT, Keltikangas-Järvinen L. 2016. Trajectories of physical activity predict the onset of depressive symptoms but not their progression: a prospective cohort study. *Journal of Sports Medicine Vol 2106*. [JuFo 1]

Tutkimuksessa tarkasteltiin v. 1980 käynnistyneen LASERI-tutkimuksen aineistosta, miten liikunta-aktiivisuus elämänkulun eri vaiheissa on yhteydessä

masennusoireiden yleisyyteen aikuisuudessa. Masennusoireita mitattiin kyselyllä v. 2012 ja fyysisen aktiivisuuden trajektorit määriteltiin vuosina 1980–2011 tehtyjen liikuntakyselyjen perusteella. Tutkimuksen osallistujat (n=3 596) jaettiin kolmeen ryhmään: paljon liikkuvat, kohtuullisesti liikkuvat ja vähän liikkuvat. Vähän liikkuvilla oli enemmän masennusoireita kuin paljon tai kohtuullisesti liikkuvilla. Kuitenkin kun tuloksissa huomioitiin erilaiset taustatekijät kuten aiemmat masennusoireet, liikuntahistoria ei ennustanut masennusoireiden määrää aikuisuudessa.

Kiviniemi AM, Perkiömäki N, Auvinen J, Herrala S, Hautala AJ, Ahola R, **Tammelin T**, Tulppo MP, Järvelin MR, Korpelainen R, Huikuri HV. 2016. Lifelong physical activity and cardiovascular autonomic function in midlife. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 48(8): 1506-13. [IF 3,54; JuFo 3]

Tutkimuksessa tarkasteltiin elinikäisen fyysisen aktiivisuuden yhteyttä sydämen autonomiseen säätelyyn keski-ikässä. Pohjois-Suomen syntymäkohortin 1966 aineistosta tutkimukseen kutsuttiin mukaan 1 283 miestä ja 1 779 naista, jotka olivat tutkimushetkellä 46-vuotiaita. Heiltä mitattiin sydämen sykevälivaihtelu levossa. Tutkittavat jaettiin fyysisen aktiivisuuden perusteella kolmeen ryhmään sen mukaan, miten he olivat arvioineet omaa liikunta-aktiivisuuttaan 14-, 31- ja 46-vuotiaana. Tulosten mukaan korkea elinikäinen fyysinen aktiivisuus ennustaa parempaa sydämen autonomista säätelyä keski-ikässä. Naisilla tämä yhteys oli riippumatonta muista analysoiduista tekijöistä; miehillä taas yhteyttä näyttävät välittävän muut elämäntapoihin ja sydänterveysriskiin liittyvät tekijät.

Matarma T, **Tammelin T**, **Kulmala J**, Koski P, Hurme S & Lagström H. 2016. Factors associated with objectively measured physical activity and sedentary time of 5–6-year-old children in the STEPS Study. *Early Child Development and Care* June 2016:1-11. [JuFo 1]

Tämän poikkileikkaustutkimuksen tavoitteena oli tutkia, miten erilaiset tekijät vaikuttavat päiväkotikäisten lasten objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumattomaan aikaan. Tutkittavina oli 5–6-vuotiaita lapsia (n = 140) sekä heidän vanhempiaan (n = 138). Aktiivisuuden lisäksi selvitettiin lasten ja heidän vanhempiansa painoindeksi, sisarukset, päivähoito, järjestetyn liikunnan määrä ja vanhempien koulutus. Lapsen fyysinen aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä äidin fyysiseen aktiivisuuteen ja päivähoitoon. Lapsen liikkumattomuus oli yhteydessä äidin liikkumattomaan aikaan.

Isän aktiivisuus oli äidin tavoin yhteydessä lasten käyttäytymiseen, mutta vain korkeasti koulutetuilla isillä. Vanhempien roolien ymmärtäminen on keskeisessä asemassa lasten aktiivisuuden lisäämisen ja liikkumattomuuden vähentämisen kehittämisessä.

Munukka E, Wiklund P, Partanen T, Välimäki S, Laakkonen EK, **Lehti M**, Fischer-Posovzsky P, Wabitsch M, Cheng S, Huovinen P, Pekkala S. 2016. Adipocytes as a link between gut microbiota derived flagellin and hepatocyte fat accumulation. *PLoS ONE* 11(4). [IF 3,5; JuFo 1]

Tutkimus osoitti ihmisen rasvakudoksen Toll-like reseptori -5:n (TLR5) olevan yhteydessä maksan rasvapitoisuuteen ja insuliiniherkkyyteen. Soluviljelykokeet osoittivat rasvasolujen TLR5:n aktivoitumisen bakteerien flagelliinilla johtavan rasvan kertymiseen maksaan heikentämällä insuliinisignaalintia ja mitokondrioiden toimintaa sekä lisäämällä triglyseridien synteesiä ja glyserolin eritystä rasvasoluista.

Mäkinen J, Aarresola O, Lämsä J, **Lehtonen K** & Nieminen M. 2016. Managing civic activities by performance: impacts of the government's performance-based funding system and the domain structure in Finnish sports policy. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(2): 265-285. [JuFo 1]

Artikkelissa tarkastellaan suomalaisessa liikuntapolitiikassa 1990-luvun alussa tapahtunutta rakenteellista ja hallinnollista käännekohtaa, jolloin siirryttiin keskitetystä hajautettuun liikuntajärjestörakenteeseen ja pois korporatisista hallinnollisista käytännöistä kohti tulosohjausta ja muita New Public Management -doktriinin mukaisia toimintamalleja. Artikkelin fokus on rakennemuutoksen ja tulosohjauksen toimivuuden ja tuloksellisuuden tarkastelussa. Tulosten mukaan rakenteelliset uudistukset järjestökentässä jäivät kesken eikä tulosohjaus toteutunut tai näkynyt järjestöjen toiminnassa tai toiminnan painopisteissä tavoitellusti.

Oura P, Paananen M, Niinimäki J, **Tammelin T**, Herala S, Auvinen J, Korpelainen R, Junno JA, Karppinen J. 2016. Effects of leisure-time physical activity on vertebral dimensions in the Northern Finland birth cohort 1966. *Scientific Reports Jun* 10,(6). [IF 4,26; JuFo 1]

Tutkimuksessa tarkasteltiin elinikäisen liikunnallisen aktiivisuuden ja selkänikaman koon välistä yhteyttä. Aineistona oli Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 (N=1188). Yhteyttä haluttiin tutkia, koska selkänikaman pienen koon on aiemmin todettu lisäävän riskiä osteoporoottiselle murtumalle. Liikuntaa kysyttiin 14-, 31- ja 46-vuotiaana ja näiden perusteella muodostettiin elinikäisen liikunnan trajektorit. Selkänikaman koko tutkittiin magneet-

tikuvauksella. Tutkimuksessa havaittiin, että muita runsaampi elinikäinen liikunnallinen aktiivisuus on yhteydessä nikamakokoon keski-ikäisillä naisilla. Vaikka erot paljon ja vähän liikkuvien välillä jäivät pieniksi, tutkimuksen perusteella naisten saattaa olla mahdollista vaikuttaa liikuntatottumuksillaan nikamiensa kokoon ja samalla murtumariskiinkin.

**Tammelin TH, Aira A, Hakamäki M**, Husu P, **Kallio J**, Kokko S, **Laine K, Lehtonen K**, Mononen K, Palomäki S, Ståhl T, Sääkslahti A, Tynjälä J, **Kämppi K**. 2016. Results from Finland's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health* 11(2): 157-164. [IF 1,95; JuFo 1]

Tuloskorttityössä koottiin yhteen tieto lasten ja nuorten liikuntaan ja sen edistämiseen vaikuttavista tekijöistä ja arvioitiin osa-alueet osana kansainvälistä vertailua. Tuloskorttien tarkoituksena on erityisesti tukea lasten ja nuorten hyvinvoinnin huomioimista päätöksenteossa.

Tikanmäki M, **Tammelin T**, Sipola-Leppänen M, Kaseva N, Matinelli HM, Miettola S, Eriksson JG, Järvelin MR, Väärasmäki M, Kajantie E. 2016. Physical fitness in young adults born preterm. *Pediatrics* 10.1542/peds.2015-1289. [IF 5,8; JuFo 3]

Tutkimuksessa tarkasteltiin ennenaikaisena syntyneiden vauvojen terveyttä ja fyysistä kuntoa nuorina aikuisina. Tutkittavat kutsuttiin mukaan ESTER-aineistosta (Ennenaikainen syntymä ja aikuisiän terveys) noin 23-vuotiaana. Tutkittavilta mitattiin lihaskuntoa puristusvoima- ja etunojapunnerrusteilla, kestävyyskuntoa askellustestillä ja lisäksi kysyttiin tutkittavien omaa käsitystä heidän fyysisestä kunostaan. Ennenaikaisesti syntyneiden lihaskunto oli heikompi kuin kontrolliryhmällä, mikä voi altistaa sydän- ja verisuonisairauksille ja muille kroonisille sairauksille. Ennenaikaisesti syntyneet myös arvioivat oman fyysisen kuntosensa kontrolliryhmää heikommaksi. Kestävyyskunnossa ei ollut eroa eri ryhmien välillä.

Tremblay MS, Aguilar-Farias N, Akinroye KK, Al-Kuwari MG, Amornsriwatanakul A, Aubert S, Barnes JD, Belton S, Gołdys A, González SA, Herrera-Cuenca M, Jeon JY, Jürimäe J, Katapally TR, Katzmarzyk PT, Lambert EV, Larsen LR, Liu Y, Löf M, Loney T, López y Taylor JR, Maddison R, Manyanga R, Shawnda A, Morrison SA, Mota J, Murphy MH, Nardo Junior N, Ocansey RT-A, Onywera VO, Prista A, Reilly JJ, Roman-Viñas B, Schranz NK, Seghers J, Sharif R, Standage M, Stratton G, Takken T, **Tammelin TH**, Tanaka C, Tang Y, Tomkinson GR, Wong SH. 2016. Global Matrix 2.0: Report card grades on the physical activity of children and youth comparing 38 count-

ries. *Journal of Physical Activity and Health* 13(2): S343-S366. [IF 1,95; JuFo 1]

Kansainvälinen lasten ja nuorten liikunnan allianssi Active Healthy Kids Global Alliance julkaisi marraskuussa 2016 38 maan Tuloskorttien vertailun. Lasten ja nuorten liikkuminen on huolestuttavalla tolalla maailmanlaajuisesti. Koululaiset liikkuvat suosituksia vähemmän ja istuvat paljon. Viimeisten 20 vuoden aikana koululaisten kestävyyskunto on heikentynyt ja vastaavasti lasten ylipaino ja lihavuus yleistyneet. Vaikka eri maissa arvioitiin samoja lasten liikunnan osa-alueita, fyysinen aktiivisuus saa eri maissa hyvin erilaisia merkityksiä. Liikunta kilpailee lasten ja nuorten ajankäytöstä erilaisten asioiden kanssa. Monissa maissa aikaa kuluu runsaasti ruutujen ääressä istuen, mutta esimerkiksi monissa Aasian maissa myös koulunkäynnin ja kotitehtävien parissa.

**Yang X, Kankaanpää A**, Biddle SJ, Hirvensalo M, Helajärvi H, Kallio J, Hutri-Kähönen N, Telama R, Viikari JS, Raitakari OT, **Tammelin T**. 2016. Tracking of television viewing time during adulthood: The Young Finns Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49(1): 71-77. [IF 3,5; JuFo 3]

Tutkimuksessa havaittiin, että television katselutottumukset ovat aikuisiällä varsin pysyviä. Television katselutottumukset omaksuttiin varhaisaikuisuudessa, ja ne olivat varsin samankaltaiset 25 vuoden tarkastelujaksolla. Miehet katsoivat televisiota naisia enemmän, ja miehillä television katselutottumukset olivat vielä naisiakin pysyvämpiä. Tulokset perustuvat LASERI-seurantatutkimukseen. Tässä tutkimuksessa oli mukana 1 601 suomalaista miestä ja naista. Seurantavaiheen alussa, vuonna 1986, tutkittavat olivat nuoria aikuisia (18–24 vuotta). Television katselutottumuksia kysyttiin kyselylomakkeella vuosina 2001, 2007 ja 2011, jolloin osallistujat olivat 33–49-vuotiaita.

Makela K, Kokko S, Kannas L, Villberg J, Vasankari T, Heinonen JO, Savonen K, Alanko L, Korpelainen R, **Selänne H**, Parkkari J. 2016. Physical activity, screen time and sleep among youth participating and non-participating in organized sports—The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. *Advances in Physical Education* 6(4): 378-388. [JuFo 1]

Oda H, Sano K, Kunimasa Y, **Komi PV**, Ishikawa M. 2016. Neuromechanical modulation of Achilles tendon during bilateral hopping in unilateral Achilles tendon ruptured subject over 1 year after surgery. *Sports Medicine* 47(6): 1221-1230. [IF 6,83; JuFo 2]

Kunimasa Y, Sano K, Hisano T, Makino A, Oda T, Nicol C, **Komi PV**, Ishikawa M. 2016. Musculoskeletal

characteristics for East-African elite distance runner. *Osaka research journal of physical education (In Japanese)*. (In Press) [JuFo 1]

Rossi M, Pasanen K, Kokko S, Alanko L, Heinonen OJ, Korpelainen R, Savonen K, **Selänne H**, Vasankari T, Kannas L, Kujala U, Villberg J, Parkkari J. 2016. Low back and neck and shoulder pain in members and non-members of adolescents' sports clubs: the Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. *BMC Musculoskeletal Disorders* 2016 Jul 1. [IF 1,81; JuFo 1]

## Kotimaiset vertaisarvioidut artikkelit

**Lehtonen K, Laine K**, Itkonen H. 2016. Päällekkäisjäsenyydet liikunnan ja urheilun organisaatioverkostossa. *Hallinnon Tutkimus* 35 (4), 304-320. [JuFo 2]

Artikkelissa tutkitaan liikunnan ja urheilun organisaatioverkoston päällekkäisjäsenyyksiä, niistä muodostuvia verkostorakenteita ja näiden rakenteiden muutosta vuosien 1993–2014 aikana. Tutkimusaineistona ovat liikunnan keskusjärjestöjen hallitukset ja valtion liikuntahallinnon liikuntapoliittiset työryhmät (n=121). Analysoinnissa on käytetty Ucinet-verkostoanalyysiohjelmaa. Tulokset osoittavat, että valtaeliitin osuus on pienentynyt vuosi vuodelta, mutta seitsemän samaa organisaatiota on ollut keskeisessä asemassa koko tutkimusjakson ajan. Tutkimuksen johtopäätös on, että liikunnan ja urheilun organisaatioverkostossa on ollut samaan aikaan sekä hetkellisyyttä ja läpivirtausta, mutta valtaeliitti on ollut kapea ja vakiintunut.

Palomäki S, Laherto L, Kukkonen T, **Hakonen H**, **Tammelin T**. 2016. Vanhempien hyvä koulu- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98. [JuFo 1]

Tutkimuksessa tarkasteltiin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja perhetekijöiden yhteyksiä. Liikkuva koulu -kyselytutkimukseen osallistui 366 12–15-vuotiasta nuorta ja heidän huoltajansa. Tulosten mukaan nuoret olivat fyysisesti aktiivisimpia perheissä, joissa isillä oli korkeakoulututkinto. Korkeakoulutettujen vanhempien nuoret harrastivat liikuntaa muita yleisemmin urheiluseuroissa. Vahvin yhteys oli perheen tulotason ja urheiluseuraharrastamisen yleisyyden välillä. Myös vanhempien liikunta-aktiivisuudella oli positiivinen vaikkakin heikko yhteys nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.

## Esitelmät ja kongressijulkaisut kansainvälisissä tieteellisissä kongresseissa

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

**Aira A, Laine K & Tammelin T.** SWOT analysis of the municipalities in the Finnish Schools on the Move programme. 2016. The 6th ISPAH International Congress on Physical Activity and Public Health. Bangkok, Thailand, 16.-19.11.2016. (p)

Crone D, Kahlmeier S, Cavill N, Foster C, Colt R, Ganea S, Ndukwe R, **Onatsu T, Kinnunen, L,** Siliņa Z, Zvagule D, Goudas M, Skayannis P, Zalvara O, Aznar Lain S, Sánchez-Mora, Moreno D & Aurora Sánchez García. 2016. Urban Active Environments – learning from developing policy in the EU SPACe. Public Health England Annual Conference. Warwick, Englanti, 13-14.9.2016. (p)

Cavill N, Kahlmeier S, Foster C, Aznar S, Colt R, Ndukwe R, **Onatsu T,** Siliņa Z & Crone D. Supporting Policy and action for Active Environments – the SPACe. 2016. The 6th ISPAH International Congress on Physical Activity and Public Health. Bangkok, Thailand, 16.-19.11.2016. (p)

**Haapala H.** Physical activity and school-related social factors. 2016. Liikkuva koulu -vaihtoseminari Tarton yliopiston tutkijoiden kanssa. Jyväskylä, 27.1.2016. (s)

**Haapala H,** Hirvensalo M, **Laine K,** Laakso L, **Hakonen H,** Lintunen T & **Tammelin T.** 2016. Changes in physical activity at recess and school-related social factors - case analyses from four Finnish lower secondary schools. The 6th ISPAH International Congress on Physical Activity and Public Health. Bangkok, Thaimaa, 16.-19.11.2016. (p)

Ishikawa M, Kunimasa Y, Sano K, Hisano T, Makino M, Oda T, Toyooka J, Nicol C & **Komi PV.** 2016. Musculoskeletal characteristics for East-African top distance runners. 34th International conference on Biomechanics in Sports. 34th International conference on Biomechanics in Sports. Tsukuba, Japan, 18.-22.6.2016. (s)

Ishikawa M, Sano K, Kunimasa Y, Makino A, **Komi PV.** Short-term influence of unweighting on muscle fascicle loading. 2016. 21th annual Congress of the European College of Sport Science. Vienna, Austria, 6.-9.7.2016. (k)

Kaasalainen K, Kasila K, **Komulainen J, Malvela M & Poskiparta M.** 2016. "Point-of-decision"- fitness tests in The Adventures of Joe Finn- campaign: A potential method to reach Finnish working-aged men at need

for health behavior changes. HEPA Europe. Belfast, Pohjois-Irlanti, 28.-30.9.2016. (s)

Kaasalainen K, Kasila K, **Komulainen J, Malvela M & Poskiparta M.** 2016. Who benefited from fitness tests in "The Adventure of Joe Finn" campaign? Psychosocial factors and changes in self-reported physical activity. Nordic Health Promotion Research Conference. Jyväskylä, Suomi, 20.-22.6.2016. (p)

**Kallio J, Hakonen H, Kulmala J. & Tammelin T.** 2016. Determinants of children's sedentary time in school and leisure-time. The 2016 ISPAH International Congress on Physical Activity and Health. Bangkok, Thaimaa, 16-19.11.2016. (s)

Kantomaa M, Tikanmäki M, **Kankaanpää A,** Väärämäki M, Sipola-Leppänen M, Ekelund U, **Hakonen H,** Järvelin M-R, Kajantie E & **Tammelin T.** 2016. Educational differences in accelerometer-based physical activity and sedentary time in young adults during weekdays and weekend days. 6th Conference on Epidemiological Longitudinal Studies in Europe, CELSE. Oulu, Finland, 15.-17.6.2016. (s)

Kijima K, Urata T, Ohta Y, Fukuda K, Nakai A, Ishikawa M, Mero A, **Komi PV,** Ito A. 2016. Kinematics of sprint start for masters' athletes. 21st annual Congress of the European College of Sport Science. Vienna, Austria, 6.-9.7.2016. (s)

**Koivuniemi K.** 2016. Actions of Public Health Organizations for Reaching Physically Inactive People. 8th Nordic Health Promotion Research Conference (NHPRC). Jyväskylä, 20.-22.6.2016. (p)

Kunimasa Y, Sano K, Hisano T, Makino A, Oda T, Nicol C, **Komi PV,** Ishikawa M. 2016. Musculoskeletal developments in Kenyan and specific musculoskelton in Elite Kenyan distance runners. The 71th Japanese society of physical fitness and sports medicine. Iwate, Japan, 23-25th September 2016. (s)

**Kämppi K, Aira A, Inkinen, V & Laine K.** 2016. Self-evaluation Tool for Physical Activity Promotion in Schools: Findings from the Finnish Schools on the Move Programme. The 2016 ISPAH International Congress on Physical Activity and Health. Bangkok, Thaimaa, 16-19.11.2016. (p)

**Lehti M,** Donelan E, Ress C, Krishna R, Hofmann S. 2016. Circulating HDL as a modulator of fatty acid metabolism. XXVII Paulo symposium: Organelle communication in metabolism – from intracellular lipid fluxes to fatty liver. Helsinki, 13.-15.6.2016. (p)

**Lehti M,** Donelan E, Ress C, Krishna R, Hofmann S. 2016. Circulating HDL as a modulator of fatty acid



metabolism. XXVII Paulo symposium: Organelle communication in metabolism – from intracellular lipid fluxes to fatty liver. Helsinki, 13.-15.6.2016. (p)

**Lehtonen K.** 2016. Interlocking directorates in Finnish sport organizations and sport policy working groups. European Association for Sport Management Varsova, Puola 7.-10.9.2016. (s)

Lounassalo I, **Yang X, Kankaanpää A,** Hirvensalo M, Rovio S, Palomäki S, Mäkelä K, Telama R, Raitakari O & **Tammelin T.** 2016. Relationship between physical activity and television viewing trajectories: the Young Finns Study. The 2016 ISPAH International Congress on Physical Activity and Health Bangkok, Thaimaa, 16.-19.11.2016. (s)

Mäkelä K, Hirvensalo M, **Kankaanpää A, Yang X,** Telama R, Raitakari O & **Tammelin T.** 2016. Changes in daily steps among Finnish adults during four years follow-up. The 2016 ISPAH International Congress on Physical Activity and Health. Bangkok, Thaimaa, 16.-19.11.2017. (p)

**Rajala K,** Itkonen H & **Laine K.** 2016. The relationship between subjective social status and physical activity levels during school recess among girls in secondary school. Nordic youth research symposium. Trollhättan, Ruotsi, 15.-17.6.2016. (s)

**Rantala M.** "Keep on rolling, babe!" Sexual hints are rare in physical activity campaigns. 2016. "Walking the Walk", 7th HEPA Europe Conference, (HEPA Europe, European network for the promotion of health-enhancing physical activity). Belfast, Irlanti, 28.-30.9.2016. (s)

Rovio S, Pahkala K, Nevalainen J, **Yang X, Kankaanpää A,** Hirvensalo A, Telama R, Hutri-Kähönen N, Viikari, J, **Tammelin T** & Raitakari O. 2016. Physical activity from childhood to adulthood and midlife cognitive performance: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. International Society of Nutrition and Physical activity, ISBNPA. Kapkaupunki, Etelä-Afrikka, 8.-11.6.2016. (s)

**Syväoja H.** 2016. Physical activity and academic achievement. Liikkuva koulu -vaihtoseminaari viroilaisten kanssa. Jyväskylä, 27.1.2016. (s)

**Syväoja H, Kallio J, Kankaanpää A, Hakonen H, Tammelin T.** 2016. Different measures of physical activity and fitness in association with academic achievement. International Society of Nutrition and Physical activity, ISBNPA. Kapkaupunki, Etelä-Afrikka, 8.-11.6.2016. (s)

**Syväoja H, Kankaanpää A, Kallio J, Hakonen H & Tammelin T.** 2016. The negative association of screen time and academic achievement was mediated by late bedtime and poor aerobic fitness. Learning, brain and technology. Helsinki, 18.3.2016. (s)

**Syväoja H, Kankaanpää A, Kallio J, Hakonen H, Tammelin T.** 2016. The Association between Physical Activity and Academic Achievement Is Mediated by Aerobic Fitness and Bedtime. The Physiology that unites exercise and cognition. Kuopio, 28.4.2016. (p)

**Syväoja H & Tammelin T.** 2016. Physical activity, fitness, cognitive functions and academic achievement in school-aged children. Enriched learning with music and sports. Helsinki, 17.3.2016. (p)

**Tammelin TH, Aira A, Hakamäki M,** Husu P, **Kallio J,** Kokko S, **Laine K, Lehtonen K,** Mononen K, Palomäki S, Ståhl T, Sääkslahti A, Tynjälä J & **Kämppi K.** 2016. Results From Finland's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. The 2016 ISPAH International Congress on Physical Activity and Health. Bangkok, Thaimaa, 16.-19.11.2016. (p)

**Tammelin T, Hakonen H, Kulmala J, Kankaanpää A & Kallio J.** 2016. Longitudinal changes and gender differences in objectively measured physical activity and sedentary time during puberty among Finnish children. International Society of Nutrition and Physical activity, ISBNPA. Kapkaupunki, Etelä-Afrikka, 8.-11.6.2016. (s)

**Tammelin T, Kallio J, Rajala K, Hakonen H, Aira A & Laine K.** 2016. Finnish Schools on the Move (2013–2015): Positive changes in students' physical activity levels and participation in the planning of school activities. The 2016 ISPAH International Congress on Physical Activity and Health. Bangkok, Thaimaa, 16.-19.11.2016. (s)

Tikanmäki M, Kaseva N, **Tammelin T,** Sipola-Lepänen M, Matinoli H-M, Miettola S, Eriksson JG, Järvelin M-R, Väärasmäki M & Kajantie E. 2016. Leisure-time physical activity in young adults born preterm – The ESTER Study. 6th Conference on Epidemiological Longitudinal Studies in Europe, CELSE. Oulu, Finland, 15.-17.6.2016. (p)

*LIKESläisten suullisia esityksiä kuultiin lähes 10:ssä kansainvälisessä kongressissa viime vuoden aikana.*

## Esitelmät ja kongressijulkaisut kotimaisissa tieteellisissä kongresseissa

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

Kaasalainen K, Kasila K, **Komulainen J, Malvela M & Poskiparta M.** 2016. Liikunta- ja ruokailutottumusten muutokset SuomiMies seikkailee -kampanjan kuntoindeksimittauksiin osallistuneilla työikäisillä miehillä. Liikuntalääketieteen päivät. Helsinki, Suomi, 9.–10.11.2017. (p)

Kaasalainen K, Kasila K, **Komulainen J, Malvela M & Poskiparta M.** 2016. Kuka hyötyy kuntotesteistä? Psykososiaalisten tekijöiden yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntamuutoksiin SuomiMiehen kuntotesteihin osallistuneilla työikäisillä miehillä. Kuntotestauspäivät 2016. Helsinki, Suomi, 17.–18.3.2016. (s)

**Kari J.** 2016. Tracking physical activity from childhood to early adulthood – associations on long-term labor market performance. ALLECON seminaari. Tampere, 10.5.2016. (s)

**Kivimäki S.** 2016. Liikunta osana elintapaohjausta - terveysliikunta puheeksi terveydenhoitajan työssä. KKI-Päivät. Oulu, 17.3.2016. (p)

**Lehtonen K.** 2016. Liikuntajärjestön legitimitietin rakentuminen hybridisoituneessa toimintaympäristössä. Sosiologipäivät. Jyväskylä, 17.–18.3.2016. (s)

**Rajala K, Itkonen H, Kankaanpää A, Tammelin T & Laine K.** 2016. Subjekttiivisen sosiaalisen aseman yhteys nuorten koulupäivän aikaiseen liikkumiseen. Sosiologipäivät. Jyväskylä, 17.–18.3.2016. (s)

**Syväoja H.** 2016. Physical activity in association with cognitive functions and academic achievement in school-aged children. Jatko-opintoseminaari, JYU. Jyväskylä, Suomi. (s)

**Syväoja H, Kankaanpää A, Kallio J, Hakonen H, Kulmala J, Hillman CH, Pesonen A-K, Tammelin T.** 2016. Liikunnan ja liikkumattoman ajan yhteydet koulumenestykseen välittyvät kestävyyskunnan ja nukkumaanmenoajan kautta. Liikuntalääketieteen päivät. Helsinki, Suomi. 9.–10.11.2016. (s) *Liikunta & Tiede* 53(5), 75.

**Heiskanen J, Oksanen H, Hakonen H, Malvela M & Komulainen J.** 2016. Kehon kuntoindeksin yhteys itse arvioituun työkykyyn. Kuntotestauspäivät. Helsinki, 17.–18.3.2016. (p)

**Kari J.** 2016. Participation in physical activity in association with academic achievement and educational attainment: Evidence from the Young Finns Stu-

LASERI symposium. Turku, 10.6.2016. (s)

**Tammelin T & Syväoja H.** 2016. Active, fit and smart - katsaus AFIS-projektin tuloksiin. Liikuntalääketieteen päivät. Helsinki, 9.–10.11.2017. (k)

## Tieteellisen kokouksen järjestäminen

**Lehtonen K & Laine K.** Liikunnan tiedontuottajien verkostotapahtuma (Nexus). 11.5.2016 Helsinki. LIKES (Kaarlo Laine, Kati Lehtonen), KIHU (Jari Lämsä, Jarmo Mäkinen, Maarit Nieminen), Valo-OK (Leena Paavolainen) ja VAU (Aija Saari) järjestivät 11.5. Helsingissä tutkimusyhteisöille ja muille tiedontuottajille yhteisen verkostoitumispäivän, jonka tavoitteena oli pohtia liikunnan ja urheilun tietotuotantoa ja sen kehittämistä.

**Lehtonen K & Laine K.** Liikunnan tiedontuottajien verkostotapahtuma III (Nexus) 29.11.2016 Tampere. Työseminaari liikunnan ja urheilun tiedolla johtamisen kehittämiseksi. Järjestäjinä LIKES (Kaarlo Laine, Kati Lehtonen), KIHU (Jari Lämsä, Jarmo Mäkinen, Maarit Nieminen) ja THL (Timo Sthål).

## Väitöskirjat

**Laakso, Nina.** 2016. *Urheilujohdon eliittiin etenemisen kertomuksia: Kasvaen, ajautuen, sattumalta vai pyrkien?* Jyväskylä Studies in Business and Economics 166. Jyväskylän kauppakorkeakoulu. Ohjaajat: Tuomo Takala ja Teppo Sintonen.

## Opinnäytetöiden ohjaus

Kontro, Hilikka. 2016. *Mitochondrial function and sir-tuin expression in hippocampus of young and old high- and low-capacity runner rats.* Pro gradu -tutkielma, Liikuntafysiologia, Jyväskylän yliopisto. Ohjaajat: **Maarit Lehti** ja Heikki Kainulainen.

Montonen, Marianne. 2016. *Apolipoproteiini A1 ilmentyminen ja oksidatiiviseen fosforylaatioon osallistuvat proteiinikompleksit: seerumi- ja lihas-kudosanalyysit kaksosilla.* Pro gradu -tutkielma, Liikuntalääketiede, Jyväskylän yliopisto. Ohjaajat: **Maarit Lehti** ja Urho Kujala.

Ruotsalainen, Heidi. 2016. *Elintapaohjausinterventioiden vaikuttavuus ylipainoisten ja lihaviiden nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja elintapamuutokseen sitoutumiseen.* Väitöskirja. Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1351. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Terveystiede. Ohjaajat: Helvi Kyngäs, Maria Kääriäinen ja **Tuija Tammelin.**

Takalo, Susanna. 2016. *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi.* Liikunnan ja kansanterveuden julkaisuja 315. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasva-

tuksen laitos. Ohjaajat: Arja Sääkslahti, **Tuija Tammelin** ja **Kaarlo Laine**

### Toimiminen vertaisarvioitsijana

#### Joensuu, Laura

- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports

#### Laine, Kaarlo

- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports

#### Lehti, Maarit

- Journal of Experimental Biology
- Biomedical Human Kinetics

#### Syväoja, Heidi

- Educational Psychology
- Journal of Sports Sciences
- Medicine & Science in Sports & Exercise
- Pediatric Exercise Science

#### Tammelin, Tuija

- Journal of Pediatrics
- Physiology & Behavior
- Pediatric Exercise Science
- Pediatric Obesity
- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports
- Liikunta & Tiede

#### Yang, Xiaolin

- Mental Health and Physical Activity
- American Journal of Epidemiology
- The BMJ



Erikoistutkija Xiaolin Yang

## Asiantuntijatoiminta

### Jäsenyydet ohjausryhmissä ja toimikunnissa

#### Haapala, Henna

- Pallosankarit -hanke, Koululiikuntaliitto, ohjausryhmän jäsen
- Tunti liikuntaa kaikille oppilaille -työryhmä, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry, yhteistyöryhmän jäsen

#### Hakamäki, Matti

- Liikunnan tasa-arvotyön tietopohja -ohjausryhmä
- Asuinalueyhteistyö 2016. Jyväskylän kaupungin hankkeen ydinryhmän jäsen
- Jyväskylän kaupungin Kulttuurikolmio -hankkeen ohjausryhmän jäsen

#### Havas, Eino

- Terve sielu terveessä ruumiissa -hanke (Jyväskylän koulutuskuntayhtymä), ohjausryhmän puheenjohtaja
- TEHYLI-ohjausryhmän ohjausryhmän ja työjaoston jäsen
- Innostun liikkumaan -hanke (CP-liitto), ohjausryhmän puheenjohtaja
- KKI-ohjelman neuvottelukunta

#### Hentunen, Johanna

- Ministerin asettama Harrastamisen hinta -työryhmä. Työryhmä yhdenvertaisista mahdollisuuksista harrastaa.

#### Kivimäki, Sari

- SoveLi ry:n koulutustyöryhmä, työryhmän puheenjohtaja
- Liikkujan polku/ Vaikuttajatyöryhmä, työryhmän jäsen
- Kuopion kaupungin työttömien liikuntaneuvontahanke, ohjausryhmän jäsen
- Lipake, liikunnan palveluketjuhanke, Varsinais-Suomi, ohjausryhmän jäsen
- Siun soten (Pohjois-Karjala) liikuntaneuvontahanke, ohjausryhmän jäsen
- Tulevaisuuden liikuntakunta- kehittämishanke (Tuli- hanke), Pohjois-Karjala, ohjausryhmän jäsen
- Turun Liikkuvaks - hyvää oloa elintapamuutoksesta -hanke, ohjausryhmän jäsen
- Mun Elämä -hanke Pääkaupunkiseudun selkäyhdistys, Vantaan kaupunki, ohjausryhmän jäsen
- Osallistava liikuntaneuvonta Päijät-Hämeessä, ohjausryhmän jäsen

- Suupohjan alueen liikuntaneuvonta -hanke, ohjausryhmän jäsen
- Liikkeelle - huolehdi hyvinvoinnistasi -hanke, Lappeenranta, ohjausryhmän jäsen
- Liikkuva Pirkanmaa - huolehti itsestäsi -hanke, ohjausryhmän jäsen

#### **Koivuniemi, Kaisa**

- Keski-Suomen maakunnallisen Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman (LAPE) ohjausryhmän jäsen, STM:n kärkihanke

#### **Komulainen, Jyrki**

- Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelma, ohjausryhmän jäsen
- TEHYLI-olosuhderyhmän jäsen

#### **Kujala, Johanna**

- Liikkuva koulu -ohjelman toisen asteen työaosto, Liikkuva koulu -ohjelman toisen asteen kokeilujen työaoston puheenjohtaja
- Active Youth -hankkeen ohjausryhmän jäsen
- Smart Moves -hankkeen ohjausryhmän jäsen
- Let's move it -intervention tutkimushankkeen asiantuntijaryhmän jäsen
- Palloliiton Hyvää seuraa -hankkeen ohjausryhmän jäsen

#### **Laine, Kaarlo**

- Let's Move it -interventiotutkimuksen asiantuntijaryhmän jäsen

#### **Malvela, Miia**

- Liikkuva amis -hanke, ohjausryhmän jäsen
- Jyväskylän Lähiliikunnan palveluketjun kehittämishanke 2013–2016, ohjausryhmän jäsen
- Helsingin Terveysliikunnan palveluketjumalli -hanke, ohjausryhmän jäsen

#### **Moilanen, Noora**

- LOS-viestintäverkosto, Lasten oikeuksien sopimuksen viestintäverkoston jäsen
- Liikkujan polku -verkosto, viestintäryhmän jäsen

#### **Onatsu, Tanja**

- TEHYLI-olosuhderyhmä, sihteeri
- Omin Voimin - Limingan liikuntaresepti ja liikuntaneuvonta -hanke, ohjausryhmän jäsen
- Järvenpään Aikaa sinulle -hanke, ohjausryhmän jäsen
- Pyöräkompassi -hanke, ohjausryhmän jäsen

#### **Siekinen, Kirsti**

- TEKO-hanke, ohjaustyöryhmän jäsen

#### **Siivonen, Katri**

- Kouvolan kaupungin Sähköistä liikettä -hanke,

ohjausryhmän jäsen

- Liikkujan polku -verkosto, viestintäryhmän jäsen

#### **Syväoja, Heidi**

- Toiminnallisen oppimisen työryhmä, asiantuntija

#### **Turpeinen, Salla**

- Liikunnan tasa-arvotyön tietopohja -ohjausryhmän jäsen

#### **Valkama, Niina**

- Henkilöstöliikunnan kehittäminen Satakunnan sairaanhoitopiirissä 2014–2016, ohjausryhmän jäsen
- Anna palaa -liikuta itseäsi. Liikunnan kautta parempaan työkykyyn. Ekoste 2016–2017, ohjausryhmän jäsen
- Kestävä liikkuminen työmarkkinäjärjestöjen näkökulmasta, ohjausryhmän jäsen

### **Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja**

**Hentunen, Johanna; Turpeinen, Salla & Pyykönen, Janne** 2016. *Lisää laatua, enemmän toimintaa. Seuratuen toimintavuoden tulokset 2014–2015*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 312.

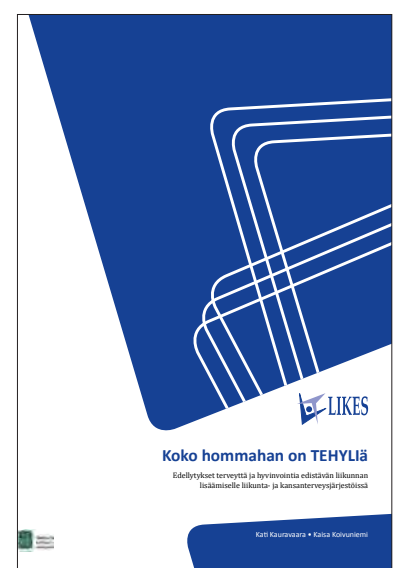
**Tuunanen, Katariina; Puurunen, Anna; Malvela, Miia & Kivimäki, Sari** 2016. *Laatua liikuntaneuvonnan*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 313.

*Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätö LIKES. Toimintatiedot 2015*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 314.

Takalo, Susanna 2016. *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315.

**Pyykönen, Janne** 2016. *Kehittämisyhteistyö kunnille maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla: Vuonna 2015 aloittaneiden hankkeiden esittely*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 316.

*Toimintakertomus 2015 – Kun-*





nossa kaiken ikää -ohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 317.

**Tuloskortti 2016: Lasten ja nuorten liikunta.** Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 318.

**Kauravaara, Kati & Koivuniemi, Kaisa 2016.**

*"Koko hommahan on TEHYLLä". Edellytykset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan lisäämiselle liikunta- ja kansanterveysjärjestöissä.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 319.

*Finland's Report Card 2016, Physical Activity for Children and Youth.* LIKES - Research Reports on Physical Activity and Health 320.

**Pajunen, Laura; Kivimäki, Sari & Haarala, Janne 2016.** Liikuntaa lääkkeeksi - terveysliikunta apteekkien neuvontapalveluna: Liikkujan Apteekkien kokemuksia konseptin toteutuksesta ja toimivuudesta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 321.

## Kirjat ja kirja-artikkelit

Aarresola, O., Härkönen, L., Nieminen, M., **Hentunen, J., Pyykönen, J. & Koivuniemi, K.** 2016. *Seuraamattilaisen palkkaaminen - askeleet onnistumiseen.* Jyväskylä: KIHU.

Haapala, E. A., Pulakka, A., **Haapala, H. L.** & Lakka, T.A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa A. Sääkslahti (toim.) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016.* Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:22,12-21.

**Haapala, H.** 2016. Vähän liikkuvat oppilaat tärkeä kohderyhmä. Teoksessa H. Moilanen & H. Salakka (toim.) *Aivot liikkeelle!* Tehosta oppimista yläkouluissa ja toisella asteella (osio: Miksi liikunnallista opetusta?) Jyväskylä: PS-Kustannus, 51-53.

**Hakamäki, M.** 2016. Jyväskylän kaupungin hyvin-

vointiohjelmaan liittyvä tutkimus. Teoksessa Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA (toim.) *Tutkitusti parempi lähiö - Asuinalueiden kehittämissuunnitelman tutkimusjulkaisu.* Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus / Ympäristöministeriö, 110.

**Tammelin, T.** 2016. Liikunta. Teoksessa Rajantie J, Heikinheimo M, Renko M (toim.) *Lastentaudit.* Duodecim, 6. painos, 60-65.

## Yleistajuiset asiantuntijajulkaisut

Harkimo, Leena; Virta, Sari & Paajanen, Minna. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa - painopisteenä harrastamisen hinta. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu* 2016:19. Raportti työryhmältä, jossa **Johanna Hentunen** oli jäsenenä. Hentunen oli mukana myös raportin aiheistonkeruussa ja analyysissä.

**Kari, Jaana.** Childhood Physical Activity — Does It Help Shape Earnings in Adulthood? *Sports Medicine Bulletin* 13.9.2016. Active Voice Commentary.

**Kauravaara, Kati & Koivuniemi, Kaisa.** Kansalaisten liikuttajat. *Diabetes-lehti* 2/2016, 76-77.

**Kauravaara, Kati; Aira, Annaleena & Koivuniemi, Kaisa.**

Tieto kohtaa käyttäjän - vai kohtaa-ko? *Liikunta & Tiede*, 53(2-3), 26-28.

Tutkimustieto hyötykäyttöön yhteistyössä. *Liikunnan Ammatilainen* 3/2016, 8-9.

**Kivimäki, Sari**

Valitse paras tie huipulle, portaat. *Työ, terveys ja turvallisuus -lehti* 5/2016, 36.

Parijumbpavinkit; jumppavinkit 21 viikkoa. *Hyvinvointiliite, Helsingin Sanomat* 24.4.-26.9.2016.

**Koivuniemi, Kaisa.** Liikunta yhdistää terveysjärjestöjä. *Sydän-lehti* 2/2016, 46.

**Koivuniemi, Kaisa & Rikala, Saku.** *Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia.* Soveltavan liikunnan julkaisu 8.



## **Kulmala, Janne**

Moottoripyöräilijän keho on elävä kone, huolla sitä ajossa ja reissun päällä osa 1. *Motouutiset-verkkójulkaisu 2016*.

Moottoripyöräilijän keho on elävä kone 2: Matkaväsymys ja lihasten kipeytyminen. *Motouutiset-verkkójulkaisu 2016*.

Moottoripyöräilijän keho on elävä kone, osa 3: Säännöllinen huolto kannattaa. *Motouutiset-verkkójulkaisu 2016*.

Moottoripyöräilijän keho on elävä kone osa 4: Sopivan kuntotason merkitystä. *Motouutiset-verkkójulkaisu 2016*.

**Kujala, Johanna.** Ammattioppilaitosten toimintakulttuuri tukemaan fyysistä aktiivisuutta. Saku ry:n *Action!-tiedotuslehti 3/2016, 20–21*.

**Kämppi, Katariina; Aira, Annaleena & Tammelin, Tuija.** Tulokortti 2016: Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus rakentuu monista arjen käytännöistä *Liikunta & Tiede 53(5), 9–12*.

## **Lehtonen, Kati**

Kiero suhde kolmanteen sektoriin. *Aamulehti 2.1.2016*. Mieli-pidekirjoitus.

Valtion otettava vastuuta huippu-urheilusta. *Helsingin Sanomat, 23.8.2016*. Mieli-pidekirjoitus.

Valmentajan työ kärsii arvostuksen puutteesta. *Helsingin Sanomat, 10.10.2016*. Mieli-pidekirjoitus.

## **Lehtonen, Kati & Mäkinen, Jarmo**

Olympiakomitean taloustarkastus hukassa. *Aamulehti 135/170*. Asiantuntijakirjoitus Näkökulma-palstalla.

Kansanterveysjärjestöjen toiminnan laatu, laajuus ja yhteiskunnallinen vaikuttavuus sekä liikunnan asema järjestöjen toiminnassa. Julkaisematon muistio. Muistio on tehty OKM:n ja VLN:n käyttöön osaksi liikuntajärjestöjen valtionavustusjärjestelmän kehittämistä. LIKES-tutkimuskeskus & KIHU.

**Onatsu, Tanja.** Kunnossa kaiken ikää Finland at the Forefront of Personal Health and Fitness. *Finlandia Foundation Florida newsletter 9/2016*.

Salasuo, Mikko; Berg, Päivi; **Laine, Kaarlo & Lehtonen, Kati.** Kentiltä kabinetteihin - suomalaisen urheiluliikkeen nykytila ja tulevaisuus. *Liikunta & Tiede 53(4), 24–29*

## **Siekinen, Kirsti**

Aktivoiva lämmittely ja lihahuolto hyvän treenin perustana. *Ikiliikkuja 2/2016, 10–11*.

MOVE!-mittaukset tuki- ja liikuntaelimestön toiminnan näkökulmasta. LIITO-päivien MOVE!-demon materiaali liikunnan ja terveystiedon opettajien verkkosivuille.

**Siekinen, Kirsti & Inkinen, Virpi.** LiikuntaLaturin käyttäjäkysely 2016. Yhteistyöselvitys Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Julkaistu Jyväskylän kaupungin verkkosivuilla 5/2016.

**Syväoja, Heidi & Tammelin, Tuija.** Liikunta ja hyvä kunto luovat edellytyksiä hyvään koulumenestykseen ja elinikäiseen oppimiseen. *Liikunta ja Tiede 53(5), 48–52*.

**Syväoja, Heidi; Kämppi, Katariina; Rajala, Katja & Haapala, Henna.** ”Kuka muu muka?” - koko koulu mukaan liikkuvampaan koulupäivään. *LIITO-lehti 2/2016, 10–12*.

## **Syväoja, Heidi**

Miksi liikkuminen edistää oppimista? *Muutostaliikkeellä.fi*, julkaistu 7.9.2016.

Liikkuva keho, tehokkaat aivot - liikkumisen merkityksestä oppimiselle. *Lihastohtori.fi*, julkaistu 17.8.2016.

Liikkuva keho, tehokkaat aivot. *Koulutettujen Hierojien Liiton Lehti, 2016*.

Miksi liikkuminen on tärkeää oppimiselle? *Liikkuva-koulu.fi*, julkaistu 9.10.2016.

**Syväoja, Heidi; Kämppi, Katariina; Rajala, Katja & Haapala, Henna.** Tutkitusti aktiivisempia ja viihdyttäviä koulupäiviä. Muutostaliikkeellä.fi -sivusto, julkaistu 3.6.2016.

## **Asiantuntijaesitelmät**

### **Blom, Antti**

Liikkuva koulu -ohjelman edistyminen. Lasten ja nuorten liikunnan ja fyysisen toimintakyvyn tila Suomessa 2016. Helsinki, 15.12.2016.

### **Haapala, Henna**

Aktiivisemmat oppitunnit; OKL-luokanopettajaopiskelijoiden koulutus: Matkalla liikkuvaksi kouluksi. Turku, 24.2.2016.

Mitä väliä välkällä? Liikkuva koulu -seminaari. Turku, 13.4.2016.

Finnish Schools on the Move - more active and pleasant school days. 11th International Seminar for P.E. Teachers. Vierumäki, Finland, 4.8.2016.

### **Hakamäki, Matti**

”Laiskuus ja saamattomuus vaivaa” - Liikkumatto-

muuden tutkitut ja syvälliset syyt. Liikuntatoimen neuvottelupäivät. Tampere, 16.2.2016.

Kommenttipuheenvuoro Kimmo Jokisen luento: Millaisissa todellisuuksissa lapset elävät; Lapsuuden laatu -studia generalia -luentosarja. Jyväskylä, 24.2.2016.

### **Heiskanen, Jarmo**

Kehonkoostumusmittaustulosten muutokset 2014-2016 sekä eri muuttujien yhteys terveyteen. PM Silvestan työhyvinvointipäivät. Laukaa, 5.2.2016.

Tutkimustietoa helsinkiläisten nuorten toimintakyvystä. N-Y-T-seminaari. Helsinki, 8.3.2016.

Kehon kuntoindeksin yhteys itse koettuun työkykyyn ja uupumukseen. Testipalaute työhyvinvointitestausten yhteydessä. Laukaa, 21.4.2016.

Testitulosten tulkinta ja niiden yhteys terveyteen. Metalliliiton työhyvinvointipäivät. Tampere, 3.5.2016.

Ammattiin opiskelevien fyysinen toimintakyky ja ennusteita tulevaisuuteen. Liikkuvan koulu -ohjelman II-asteen yhteistyöneuvottelutilaisuus. Opetushallitus, Helsinki, 7.10.2016.

Riittääkö opiskelijoiden työkuunto? Kohti aktiivisia opiskeluyhteisöjä -seminaari. Helsinki, 1.12.2016.

Kehonkoostumus: tulosten tulkinta ja yhteys terveyteen. Jyväskylän Lyseon lukion terveystiedon ryhmän demo. Jyväskylä, 12.12.2016.

Kehonkoostumusmittaustulosten tulkinta ja yhteys terveyteen. Relator Oy:n työhyvinvointimittaukset. Jyväskylä, 15.12.2016.

### **Hentunen, Johanna**

Liikkuva koulu - aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Vihtavuoren koulun opettajien kokous. Laukaa, 13.1.2016.

### **Hentunen, Johanna & Blom, Antti**

Hankkeiden seuranta ja arviointi. Liikkuva koulu -hankeinfo. Helsinki, 9.5.2016.

### **Hentunen, Johanna & Kujala, Johanna**

OKL:n Liikkuva koulu -koulutus. Koulutus OKL-opiskelijoille. Savonlinna, 4.11.2016.

### **Hentunen, Johanna; Valkama, Niina; Laakso, Nina; Kulmala, Janne & Lindfors, Heidi**

LIKESin toiminnan esittely ja työura-puheenvuorot. Sporticuksen ekskursio liikunta-alan työpaikoissa. Jyväskylä, 19.10.2016.

### **Joensuu, Laura ja Siekkinen, Kirsti**

Move!-demo. Liito-opintopäivät. Jyväskylä, 6.2.2016.

Move!-demo. Liikkuva koulu -alueseminaari. Mikkelin, 28.6.2016.

### **Kallio, Jouni**

Muutoksia Liikkuuissa kouluissa - aktiivisempi toimintakulttuuri tutkimuksen ja käytännön valossa. Itä-Suomen Liikkuva koulu -seminaari. Mikkelin, 28.9.2016.

Liikkuva koulu. Haapajärven kunnan VESO-päivä. Haapajärvi, 12.8.2016.

Onko koulu aktiivinen oppimisympäristö? Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari. Turku, 12.4.2016.

Liikkuva oppilas: koulun velvollisuus vai mahdollisuus. Norssien syyspäivät. Jyväskylä, 2.9.2016.

Aktiivinen koulumatka. GoExpo. Helsinki, 5.3.2016.

Finnish Schools on the Move. Active Square Europe -verkoston vierailu. Helsinki, 30.11.2016.

Liikkuva koulu. OKL-koulutus. Oulu, 25.11.2016.

Istuva oppilas sammaloituu. Liikkuva koulu -alueseminaarit; Hyvinkää, 10.11.2016; Mikkelin, 28.9.2016.

Finnish Schools on the Move. Pietarin seudun opettajien vierailu Kilpisen koululla. Jyväskylä, 4.11.2016.

Liikkuva koulu -esittely. Hämeenlinnan lukio-opiskelijoiden vierailu. Jyväskylä, 26.10.2016.

### **Kallio, Jouni; Haapala, Henna & Syväoja, Heidi**

Liikkuva koulu - OKL-koulutus. Turku, 24.2.2016.

### **Kallio, Jouni; Hentunen, Johanna; Kulmala, Janne & Haapala, Henna**

Tutkijakammio. Valtakunnallinen Liikkuva koulu -seminaari. Turku, 12.4.2016.

### **Kallio, Jouni; Naukkarinen, Kirsi & Hentunen, Johanna**

Liikkuva koulu -OKL koulutus, Tampere, 5.4.2016.

### **Kangasniemi, Anu ja Koivuniemi, Kaisa**

ACTive Youth - vertaistoimintaa ja aktiivisuutta nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tukioppilaiden ja tukioppilastoiminnasta vastaavien opettajien koulutus. Jyväskylä, 24.11.2016.

### **Kari, Jaana**

Terveyskäyttäytyminen ja työmarkkinatulemat. Työmarkkinat II -luentosarja, Jyväskylän yliopiston

kauppakorkeakoulu. Jyväskylä, 16.11.2016.

### **Kivimäki, Sari**

Liikuntaneuvonta osana hoito- ja palveluketjua. M/S SOSTE-Risteily, 5.10.2016.

Liikunnan palveluketjut tutuksi. Liikunta osaksi terveydenhuoltoa. Pohjois-Savon shp:n ja Kuopion kaupungin tilaisuus. Kuopio, 31.3.2016.

Liikuntaneuvonta osaksi liikunnan hoito ja -palveluketjua. Terveystieteiden Liikunta osana elintapaohjausta - liikunta puheeksi koulutuskiertue, kahdeksan paikkakuntaa; 6.4. Helsinki, 7.4. Kouvola, 12.4. Tampere, 20.5. Lappeenranta, 20.9. Mikkeli, 18.9. Lahti, 22.11. Lahti, 29.11. Joensuu.

Liikuntaneuvonta osaksi liikunnan palveluketjua. Liikunta -terveydenhuollon käyttämätön hoitomuoto -koulutus. Turku 5.4.2016 ja 20.4.2016.

Terveysliikunnan palveluketju – mitä on yhteistyö käytännössä? Liikunnan palveluketju vahvaksi - suunnitelmista toiminnaksi koulutustilaisuus. Oulu, 26.1.2016.



Terveystieteiden edistämisen asiantuntija Kaisa Koivuniemi

### **Koivuniemi, Kaisa & Kauravaara, Kati**

Näkökulmia liikku-  
misen edistämiseen.  
Kirkon perhetyön  
päivät. Helsinki,  
16.5.2016.

### **Koivuniemi, Kaisa & Rikala, Saku**

Kansanterveys- ja  
vammaisjärjestö-  
jen yhteistyöver-  
kostot. SoveLin jär-  
jestöpäivät. Oulu,  
17.3.2016.

### **Kujala, Johanna**

Liikkuva koulu laajenee opiskeluyhteisöihin. Toisen asteen hyvinvointipäivä. Turku, 10.11.2016.

Liikkuva koulu -koulutus. OKL-koulutus Helsingin yliopiston opiskelijoille. Helsinki, 8.11.2016.

Liikkuva koulu laajenee - Kohti aktiivisia opiskeluyhteisöjä! Opiskelijoiden liikuntaliiton (OLL) seminaari korkeakoululiikunnan toimijoille. Tampere, 13.5.2016.

Liikkuva koulu laajenee - Kohti aktiivisia opiskeluyhteisöjä! Helsinki, 12.12.2016.

### **Kulmala, Janne**

Tuloksia koulumaailmasta. Liikkuva koulu -verkotapaaminen (EKLU). Lappeenranta, 3.2.2016.

Tutkimuksen puheenvuoro. Liikkuva koulu -alueseminaari. Kokkola, 11.2.2016.

Muutoksia Liikkuvissa kouluissa – aktiivisempi toimintakulttuuri tutkimuksen ja käytännön valossa. Etelä-Suomen Liikkuva koulu -seminaari. Lahti, 2.11.2016.

Istuva oppilas sammaloituu. Liikkuva koulu -alueseminaarit. Kuortane, 14.11.2016, Hamina, 1.12.2016.

### **Laakso, Nina**

Urheilujohdon eliittiin etenemisen kertomuksia. Golf-liiton liittopäivät. Jyväskylä, 13.2.2016.

### **Laine, Kaarlo**

Liikkuva koulu tutkimuksen valossa. Liikkuva koulu Lapin avi-seminaari. Rovaniemi, 23.2.2016.

Nykytila-arvioinnin esittely. LK-koordinaattori-tapaaminen. Helsinki, 4.2.2016.

Nykytila-arvioinnin esittely Liikkuva koulu -mentoritapaaminen. Vantaa, 2.9.2016.

Nykytila-arvioinnin esittely. Liikkuva koulu -koordinaattoritapaaminen. Tallinna, 25.11.2016.

Nykytila-arvioinnin tulosten esittely. OKM, AVI, Valo, aluejärjestöt ja LIKES-yhteistyötapaaminen. Helsinki, 16.6.2016.

Liikkuva koulu -tutkimustuloksia. School Action Day. Vantaa, 13.9.2016.

Hankearviointiesittely. Liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisten hankkeiden tapaaminen. Helsinki, 26.10.2016.

Liikkuva koulu tutkimustulosten esittely. Pohjois-Suomen avin Liikkuva koulu seminaari. Oulu, 1.11.2016; Lapin avin Liikkuva koulu -seminaari Rovaniemi, 2.11.2016.

Presentation of Self-Evaluation Tool. Estonian and Finnish Schools on the Move -seminar. Tartto, 30.11.2016.

### **Laine, Kaarlo & Kämppi, Katariina**

Nykytila-arvioinnin työpaja. Liikkuva koulu -seminaari. Turku, 12.4.2016.

Nykytila-arvioinnin esittely. Ilo kasvaa liikkuen -seminaari. Helsinki, 1.6.2016.

Nykytila-arvioinnin tulosten esittely. Liikkuva koulu



toimialajohdon tapaaminen. Helsinki, 30.8.2016.

Nykytila-arvioinnin tulosten esittely. OKM, AVI, Valo, aluejärjestöt ja LIKES-yhteistyötapaaminen. Helsinki, 9.11.2016.

### **Lehtonen, Kati**

Huomioita liikuntajärjestöjen muutosprosesseista 2009-. Järjestötapaaminen liikunnan arvojohtamisesta ja organisoitumisesta. Helsinki, 11.4.2016.

Tiedolla johtaminen osana liikunnan ja urheilun menestyssuunnitelman toteutumista. Työseminaari IV liikunnan ja urheilun menestyssuunitelmasta. Lohja, Kisakallion Urheiluopisto, 18.4.2016.

Menestyvän urheilujärjestelmän tunnuspiirteitä – 6 thinking hats. Huippu-urheilun verkostopäivät. Pajulahti, 11.10.2016. Asiantuntijakeskustelu.

Aikamatka seuratukeen. Seuratukiklinikka. Tampere, 2.11.2016.

Identiteettikriisi ja staattiset verkostot. Katsaus suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän muutokseen 2010-luvulla. Liikuntajärjestelmä harhapoluilla? Seminaari yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta liikunnassa ja urheilussa. Helsinki, 13.12.2016.

### **Malvela, Miia**

Matka hyvään kuntoon -kiertue hyvinvoinnin tukena. Tulosta kohti. Kajaani, 2.3.2016; Mikkeli 11.3.2016; Joensuu, 12.4.2016; Oulu, 26.4.2016; Lahti, 3.5.2016; Helsinki, 1.6.2016.

Matka hyvään kuntoon -kiertue hyvinvoinnin tukena. Creative Business Camp. Turku, 19.4.2016.

Matka hyvään kuntoon -kiertue hyvinvoinnin tukena. Työelämän kehittämisen päivät. Kotka, 30.5.

Matkalla hyvään kuntoon – Lisää virtaa, hyvinvointia ja tuottavuutta. KKI-Päivät. Oulu, 17.3.2016.

### **Naukkarinen, Kirsi**

Liikkuva koulu - työpaja aktiivisempi, viihtyisämpi koulupäivä. Majakka -kehittämisyhteistyön (OPH) valtakunnallinen seminaari. Helsinki, 28.4.2016.

Liikkuva koulu -verkostosta voimaa. Liikkuva koulu -hankeverkoston tilaisuus. Helsinki, 9.5.2016.

Liikkuva koulu -Tunti liikuntaa päivässä. Liikuntatieteellisen foorumin verkostotilaisuus. Helsinki, 11.5.2016.

Liikkuva koulu -yhteistyöverkoston mahdollisuudet. OKM, AVI, Valo, aluejärjestöt ja LIKES-yhteistyötapaaminen. Helsinki, 16.6.2016.

Liikkuva koulu -esittely. Suomi Areena (MTV tapah-

tumalava). Pori, 11.7.2016.

Liikkuva koulu -esittely. Lasten liikuttajat -seminaari. Helsinki, Tukholma, 1.10.2016.

Liikkuva koulu -Tunti liikuntaa päivässä. Alueellinen Liikkuva koulu -seminaari. Turku, 14.9.2016.

Liikkuva koulu -Tunti liikuntaa päivässä. Keski-Pohjanmaan alueen Liikkuva koulu -seminaari. Kalajoki, 7.10.2016.

Liikkuva koulu -Tunti liikuntaa päivässä. TUHAT -hankkeen päätösseminaari. Joensuu, 25.10.2016.

Liikkuva koulu -aktiivisempi, viihtyisämpi koulupäivä. OKL-koulutus. Rovaniemi, Lapin yliopisto, 19.10.2016.

Liikkuva koulu -aktiivisempi, viihtyisämpi koulupäivä. OKL-koulutus, pienryhmäopetus. Joensuu, 31.10.2016.

Liikkuva koulu -verkostosta voimaa. OKM, AVI, Valo, aluejärjestöt ja LIKES-yhteistyötapaaminen. Helsinki, 9.11.2016.

Liikkuva koulu -Tunti liikuntaa päivässä. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan sekä kerhotoiminnan alueellisten kehittämisyhteistyön tapaaminen. Helsinki, 9.2.2016.

Liikkuva koulu -aktiivisempi, viihtyisämpi koulupäivä. Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta -seminaari (THL). Helsinki, 1.2.2016.

Liikkuva koulu -aktiivisempi, viihtyisämpi koulupäivä (OKL). OKL-koulutus, Helsingin yliopisto. Helsinki, 7.4.2016.

Parasta ohjelmista: Liikkuva koulu ja Ilo kasvaa liikuen. Esi- ja alkuopetuksen kansalliset kehittämispäivät (OPH). Helsinki, 8.4.2016.

Liikkuva koulu -verkostosta voimaa. Liikkuva koulu -koordinaattoreiden ja Opetushallituksen aamu- ja iltapäivätoiminnan ja kerhotoiminnan verkoston työseminaari. Turku, 11.4.2016.

Liikkuva koulu -esittely. Erityisopetuksen kansalliset kehittämispäivät. Helsinki, 21.4.2016.

Hallinnon tason tukitoimet Liikkuvassa koulussa. Alueellinen Liikkuva koulu -seminaari. Vaasa, 26.4.2016.

### **Naukkarinen, Kirsi & Hentunen, Johanna**

Liikkuva koulu -koulutus. OKL-koulutus. Rauma, 18.4.2016.

### **Oksanen Hermann**

Move!-työpaja. Liikkuva koulu -alueseminaarit. Kuortane, 14.11.2016; Hattula, 16.11.2016; Hyvinkää, 10.11.2016.

LIKESin testaustoiminnan esittely. Suomen naprapaattiyhdistys. Jyväskylä, 1.4.2016

### **Pasanen, Sanna**

Liikunnan kotouttamishankkeet: hankkeiden seuranta ja arviointi. Liikunta ja nuorisotyö turvapaikka- ja kotouttamistyössä -seminaari. Helsinki, 24.5.2016.

VOK selvityksen tekeminen: kerättävät tiedot järjestöiltä. Liikunta ja nuorisotyö turvapaikka- ja kotouttamistyössä -seminaari. Helsinki, 24.5.2016.

### **Rajala, Katja**

Oppilaiden osallisuus liikkuvissa kouluissa. Liikkuva koulu, Lounais-Suomen alueseminaari. Turku, 4.11.2016.

Yläkoulun hierarkiat ja nuorten koulu yhteisöasema liikkuvamman koulupäivän taustalla. Liikkuva koulu, Lounais-Suomen alueseminaari. Turku, 4.11.2016.

### **Rajala, Katja & Karjula, Henri**

Oppilaiden osallisuus aktiivisemmän koulupäivän suunnittelussa ja toteutuksessa. Liikkuva koulu -seminaari. Turku, 13.4.2016.

### **Siekinen, Kirsti**

PT-toimintamalli Liikkuvissa kouluissa. Jyväskylän liikuntapalvelut. Jyväskylä, 8.4.2016.

Näkökulmia liikunnanopettajan/liikunnan asiantuntijan työkykyisyyden ylläpitämiseksi. Liikuntapedagogiikan monimuotokoulutus. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylä, 12.5.2016.

PT-toiminta Liikkuvissa kouluissa. Helsinki, 1.9.2016.

### **Siekinen, Kirsti & Joensuu, Laura**

Move!-demo. Liikkuva koulu -seminaari. Turku, 13.4.2016.

### **Syvöja, Heidi**

Koulupäivän aikaisen liikunnan merkitys oppimiselle. Liikkuva koulu -seminaari. Turku, 13.4.2016.

Liikkuvat lapset tarkkaavaisempia. Liikunta ja oppiminen-seminaari, Etelä-Suomen aluehallintovirasto. Helsinki, 5.4.2016.

CANTAB-koulutus. CANTAB-koulutuksen järjestä-

minen ja mittaajien koulutus AFISneuron porukalle. 30.6.2016.

Koulupäivän aikaisen liikunnan merkitys oppimiselle. Liikkuva koulu -alueseminaari. Turku, 3.11.2016.

Liikkumisen merkitys oppimiselle. Ammatillisen opiskelijahyvinvoinnin kehittämispäivät. Helsinki, 16.11.2016.

Aktiivisemmat oppitunnit. Liikkuva koulu, OKL-koulutus, pienrymäopetus. Helsinki, 21.-22.11.2016.

Rakastavatko aivosi liikuntaa? Työ ja aivot -seminaari. Mikkelin ammattikorkeakoulu, Savonlinna, 1.12.2016.

### **Valkama, Niina**

Fiksusti töihin -seminaari. Paneelikeskustelun jäsen. Helsinki, 9.2.2016.

## **Asiantuntijahaastattelut**

### **Heiskanen, Jarmo**

Monen liikuntainnostus lopahtaa nopeasti - pienillä muutoksilla liikkumisesta pysyvä tapa. Yle-uutiset, Keski-Suomi, 23.1.2016.

Hankasalmen valtuutetut pärjäsivät kuntotestissä. Hankasalmen Sanomat, 12.5.2016.

### **Kari, Jaana**

Liikuntaharrastus lapsena näkyy palkkapussissa aikuisena. Iltalehti, 29.2.2016.

Lapsuuden liikuntaharrastus lihottaa palkkapussia aikuisena. Yle, 26.2.2016.

Tutkimus: Aktiivisesti liikkuvat pojat ansaitsevat aikuisina hyvin. Kouvolan Sanomat, 29.2.2016.

Suomalaistutkimus: Lapsuuden urheiluharrastus voi nostaa palkkaa aikuisena – mutta vain pojat hyötyvät. Helsingin Sanomat, 2.3.2016.

Tutkimus: Lapsuuden liikunta voi olla tie korkeampiin tuloihin. Karjalainen, 25.3.2016.

Kids' Exercise Predicts Adult Income. Runner's World, 1.3.2016.

Lapsuuden harrastus voi lisätä ansiotuloja. Keski-suomalainen, 10.4.2016.

Paljon liikkuvat pojat tienavat enemmän nelikymppisinä. Aamuset, 26.2.2016.

Boys who exercise earn more as adults, according to 30-year Finnish study. South China Morning Post, 11.7.2016.

Boys Who Exercise Earn More as Adults. Orthopedics This Week, 25.7.2016.

### **Komulainen, Jyrki**

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Iskelmä Etelä-Savo, 20.6.2016. Radiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueen ennakkotunnelmista.

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Radio Pooki, 22.8.2016. Radiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta.

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Radio Suomi, 29.8.2016. Radiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta.

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Iskelmä Etelä-Savo, 30.8.2016. Radiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta Etelä-Savossa.

Lahjomaton testi aiheuttaa yllätyksiä. Itä-Häme, 24.9.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

Matkalla hyvään kuntoon. Itä-Savo, 10.9.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

Testi näyttää suunnan. Itä-Häme, 24.9.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

### **Laakso, Nina**

Urheilupomoksi päätyy sattumalta - suurin osa tulee urheilun sisältä. Helsingin Sanomat, 7.2.2016.

Miten urheilujohdon eliittiin noustaan? Radio Jyväskylä, 10.2.2016.

Urheilujohtajaksi pätevyitys edelleen urheilemalla. Yle-uutiset Keski-Suomi, 16.2.2016.

Haastattelu väitöskirjaa koskien. Yle, Radio Keski-Suomi, 15.2.2016.

Urheilu kaipaa johtamisosaamista. Fakta-lehti, 17.2.2016.

Urheilujohdon eliittiin noustaan urheilun sisältä. Tiedonjyvä, 19.2.2016.

Kuka huijaa ja ketä? Helsingin Sanomat, 3.10.2016. Jutussa kerrottiin MORE -hankkeesta.

Kohti parempaa urheilujohtamista. Yle Puhe, Urheiluilta, 26.10.2016.

### **Lehtonen, Kati**

Kenen tulisi saada lapset liikkeelle ja millä resursseilla? Yle Puhe, Urheiluilta, 18.1.2016.

Valo sammuu. Urheilusanomat, 16.6.2016.



Tutkija Kati Lehtonen

Tutkija kritisoi urheilujärjestöjen toimintatapoja - helpon rahan aika loppuu urheilussa. Helsingin Sanomat, 27.7.2016.

Tutkija: "Jos urheilussa on löysää rahaa, miksi raha ei mene urheilijoille?" Yle Urheilu, www-sivut, 9.10.2016.

Urheilijoiden tukijärjestelmät ja liikunnan valtion avustusjärjestelmät. Yle Urheiluruutu, 9.10.2016.

Menestyksen polulla - huippu-urheilun ulkoinen arviointi, 9.12.2016. Asiantuntijahaastattelu VLN:n ulkoiseen arviointiin huippu-urheilusta.

### **Malvela, Miia**

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Yle Lahti, 19.9.2016. Radio- ja televisiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta Päijät-Hämeessä

Kunto testiin ja liikkumaan. Hollolan Sanomat, 21.9.2016; Nastola-lehti, 21.9.2016; Orimattilan aluelehti, 21.9.2016; Päijät-Häme, 21.9.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

Matka hyvään kuntoon voi alkaa rekasta torilla. Etelä-Suomen Sanomat, 20.9.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

Pienillä muutoksilla voi merkittävästi parantaa kuntoa. Radio Suomi Ajantasa, 20.9.2016. Radiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta.

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Yle Kajaani, 26.8.2016. Radiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta.

SuomiMies seikkailee. Yle Kemi, 22.8.2016. Radiohaastattelu SuomiMies seikkailee -kampanjasta.

Suomimiehet kuntotestissä Raumalla. Raunalainen, 14.10.2016. SuomiMies seikkailee / Matka hyvään kuntoon.

SuomiMies seikkailee. MTV3, 1.10.2016. Haastattelu SuomiMies seikkailee -kampanjasta Lotto-läheyydessä.

Varhaiskeski-ikäiset miehet kuntoremontin tarpeessa. Yle Uutiset Häme, 20.9.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

### **Onatsu, Tanja**

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Yle Kokkola, 27.9.2016. Radiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta Keski-Pohjanmaalla.

SuomiMies seikkailee. Nivala-lehti, 26.9.2016.

### **Siekkinen, Kirsti**

Pokemon Go "Onko löytynyt hyviä?" *Keskisuomalainen* 1.10.2016, 146/267.

### **Siivonen, Katri**

Matkahyväänkuntoon-kiertue. Iskelmä Rex, 9.9.2016. Radio-ohjelma Matka hyvään kuntoon -kiertueesta Pohjois-Karjalassa.

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Yle Lahti, 19.9.2016. Radio- ja televisiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta Päijät-Hämeessä.

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Yle Pori, 11.10.2016. Radio- ja televisiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta Satakunnassa.

### **Suutari, Anna**

Arkiliikuntaa lisää, lautaselle enemmän kasviksia sekä ateriarytmi kohdilleen. Uudenkaupungin Sanomat, 11.10.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

Kunnon mittaaminen on tehty helpoksi. Pieksämäen lehti, 19.9.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

Kunnon testirekasta uutta puhtia työkykyyn. Keski-pohjanmaa, 29.9.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue

Pienillä arjen muutoksilla pääsee hyvään kuntoon. Uudenkaupungin Sanomat, 11.10.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Radio Mikkeli, 13.9.2016. Radiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta Etelä-Savossa.

Matka hyvään kuntoon -kiertue. Iskelmä Turku, 5.10.2016. Radiohaastattelu Matka hyvään kuntoon -kiertueesta Varsinais-Suomessa.

Testistä eväitä parempaan elämäntapaan. Itä-Savo, 13.9.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

Työikäisten matka hyvään kuntoon alkoi testirekasta. Kalajokilaakso, 30.9.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

Ylitalon Hannen indeksit kohdallaan. Lestijoki, 6.10.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

### **Valkama, Niina**

Työmatkaliikunta. Farmasia-lehti, 4.5.2016.

Työmatkapyöräily - totta vai tarua väittämät. Seura-lehti, 24.5.2016.

Työmatkaliikkuminen. Paperiliitto-lehti, 7.9.2016.

Tuhansien testien kiertue. Pietarsaaren Sanomat, 1.10.2016. Matka hyvään kuntoon -kiertue.

### **Kansainvälinen asiantuntijatoiminta**

#### **Henna Haapala & Johanna Berlin**

Skolan i rörelse - en aktivare och trivsammare skoldag! Asiantuntija-alustus. Stormöte - projekt Skolan som arena i psykisk hälsa, 23.11.2016, Uppsala, Ruotsi.

#### **Kaisa Koivuniemi**

IMPALA.net FinalMeeting & Strategies for HEPA and citizens wellbeing -seminar. Casino ja Rooma, Italia, 29.11.-3.12.2016 LIKESin edustajana tapaamisessa (LIKES hankkeen kansallisena partnerina Jyväskylän yliopistolle).

#### **Maarit Lehti**

Tutkijavierailu Helmholtz Zentrum München, German Research Center for Environmental Health, Institute of Diabetes and Regeneration Research, München, Saksa, 13.11.-10.12. 2016.

#### **Tanja Onatsu, Liisamaria Kinnunen & Anna Puurunen**

SPAcE-project Asiantuntija ja yhden toiminnan osa-alueen päävetäjä. 2015-2017 EU-rahoitteinen aktiivisen kaupunkiympäristön projekti. Tapaamiset pidetty 19.-22.4.2016 Brasov, Romania ja 18.-21.10.2016 Toledo, Espanja.

#### **Tuija Tammelin**

Finnish Schools on the Move programme for more active and pleasant school days. Kutsuttu puhuja. Novi Sad, Serbia 21.-25.4.2016. Exercise and Quality of Life Conference.

#### **Tuija Tammelin ja Kaarlo Laine**

Liikkuva koulu -vaihtoseminaarit. Liikkuva koulu -ohjelman puitteissa tutkimusyhteistyötä ja kokemusten vertailua. Tarton yliopiston "Liikkuva koulu -ryhmän", tutkimuspäällikkö Merike Kull ryhmineen, vierailu Jyväskylässä 1/2016. Vastavierailu Tartossa, Virossa 30.11.2016.

Jason Bennie

Research fellow (fitness Australia project). Active living public health program sedentary behaviour research group leader. Institute of sport, exercise & active living (ISEAL). Victoria University, Australia. Vierailijana LIKESillä 8.–29.2.2016.

Jaimie McMullen

Department of Physical Education and Sport Sciences Lecturer & International Coordinator. University of Limerick, Ireland. Vierailijana LIKESillä tokokuussa 2016.

Australia–Suomi -tutkijaseminaari istuvan elämäntavan vähentämiseksi yhteistyössä Liikkuva koulu -ohjelman kanssa. Hankasalmi, 23.2.2016.

## Kouluttautuminen

### Tutkinnot

**Laakso, Nina.** Kauppatieteiden tohtori. Jyväskylän yliopiston kauppar korkeakoulu. 7.9.2016.

### Koulutuksiin ja kongresseihin osallistuminen (ilman esitelmää)

AFIS - Puolimatkan krouvi. LIKESin järjestämä seminaari koko AFIS-konsortiolle. 8.1.2016, Jyväskylä. Heidi Syväoja & Tuija Tammelin.

Hankerahoituksesta potkua sosiaalisen osallisuuden edistämiseen ja köyhyyden torjuntaan! 15.1.2016, Tampere. Tanja Onatsu & Elina Tarkiainen.

Varhaiskasvatussuunnitelman (VASU) asiantuntijaseminaari, Opetushallitus. 22.1.2016, Helsinki. Kirsi Naukkarinen.

Sitran Kohti tuloksellista työtä -aamiaisseminaari. 25.1.2016, Helsinki. Johanna Kujala.

Asuinalueiden kehittämissuunnitelman päätöseminaari. 27.1.2016, Helsinki. Matti Hakamäki.

Terveystietäjäpäivät. 28.–29.1.2016, Tampere. Sari Kivimäki & Katri Siivonen.

Liikkumisen unelmavuoden työseminaari. 29.1.2016, Mikkeli. Matti Hakamäki.

Educa-messut. 29.–30.1.2016, Helsinki. Noora Moilanen, Kirsi Naukkarinen, Johanna Kujala, Antti Blom, Kirsti Siekkinen, Katariina Kämppi & Janne Kulmala.

Suomalaisen liikunnan ja urheilun menestyssuunnitelma 2016. Työseminaari I suomalaisen liikunnan ja urheilun menestyssuunnitelmasta ja toimenpi-

teistä. 1.–2.2.2016, Lohja. Kati Lehtonen.

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajien Opintopäivät. 5.–6.2.2016, Jyväskylä. Henna Haapala.

Liikuntatoimen neuvottelupäivät. 16.–17.2.2016, Tampere. Matti Hakamäki & Miia Malvela.

Hyvä alku -tapahtuma. 17.–18.2.2016, Jyväskylä. Heidi Syväoja, Katariina Kämppi, Johanna Hentunen, Janne Kulmala, Kirsti Siekkinen, Annaleena Aira, Tuija Tammelin & Eino Havas.



Erikoissuunnittelija  
Matti Hakamäki

Tulevaisuuden työ liikuntaseuroissa. Keslin ja JAMKin seminaari. 18.2.2016, Jyväskylä. Matti Hakamäki & Johanna Hentunen.

“Kuka kelpaa suomalaiseksi”. Helsingin yliopiston alumnipäivä. 3.3.2016, Helsinki. Sanna Pasanen.

Liikkujan polku -verkostotilaisuudet. 10.3. ja 27.10.2016, Helsinki. Kaisa Koivuniemi & Sari Kivimäki.

Kestävä terveydenhuolto -tilaisuus. 11.3.2016, Helsinki. Johanna Kujala.

Suomalaisen liikunnan ja urheilun menestyssuunnitelma 2016. Työseminaari III suomalaisen liikunnan ja urheilun menestyssuunnitelmasta ja toimenpiteistä. 11.3.2016, Helsinki. Kati Lehtonen.

Kohti muutosta – elintapamuutoksen tukeminen arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan avulla. 14.–15.3. ja 5.4.2016, Tampere. Kaisa Koivuniemi.

KKI-Päivät. 16.–17.3.2016, Oulu. Kaisa Koivuniemi & Eino Havas.

Enriched learning with music and sports. 17.3.2016, Helsinki. Heidi Syväoja & Tuija Tammelin.

Kuntotestauspäivät. 17.–18.3.2016, Helsinki. Laura Joensuu, Hermann Oksanen & Jarmo Heiskanen.

Learning, brain and activity. 18.3.2016, Helsinki. Heidi Syväoja.

Parempaa työkykyä. Ilmarinen. 6.4.2016, Jyväskylä. Niina Valkama.

Kansainvälinen Urheilun, kehityksen ja rauhan päivän seminaari. 6.4.2016, Helsinki. Sanna Pasanen.

Työturvallisuuskeskuksen työhyvinvointikorttikoulutus. 12.4.2016, Jyväskylä. Kaisa Koivuniemi.

Turvataan hyvinvoinnin edellytykset kunnissa. Terve Kunta -verkoston seminaari. 14.4.2016, Helsinki. Kaisa Koivuniemi.

Erityisopetuksen kansalliset kehittämispäivät. 22.4.2016, Helsinki. Noora Moilanen.

The physiology that unites exercise and cognition. 28.4.2016, Kuopio. Heidi Syväoja.

Majakka-foorumi. 28.4.2016, Helsinki. Noora Moilanen, Kirsi Naukkarinen & Johanna Kujala.

Maahanmuuttajaliikunnan kuntatapaaminen. Etelä-Suomen aluehallintavirasto. 3.5.2016, Helsinki. Sanna Pasanen.



KKI-ohjelman hankekoordinaattori Tanja Onatsu

Huipulla tuulee -seminaari. 10.5.2016, Jyväskylä. Miia Malvela, Tanja Onatsu, Katri Siivonen & Janne Kulmala.

Työsuojelun täydennyskurssi. 12.-13.5.2016, Tampere. Janne Kulmala.

Järjestöpäivät I. Valon, OK:n ja OKM:n yhteis-seminaari. 17.5.2016, Helsinki. Kati Lehtonen.

Terve SOS -seminaari. 18.5.2016, Seinäjoki. Kirsi Naukkarinen.

2016 European Week of Sport conference with European partners and national coordinators. 25.-26.5.2016, Bryssel, Belgia. Noora Moilanen

Erityisliikunnan symposium. 2.6.2016, Helsinki. Sari Kivimäki.

EPAS annual conference: 'Newly arrived migrants and their integration via sport'. 2.-3.6.2016, Wien, Itävalta. Sanna Pasanen.

Opetushallituksen järjestämä Opetusalan johtamisen foorumi. 7.6.2016, Helsinki. Johanna Kujala.

Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön -projekti osa-

na hallituksen kärkihanketta – Aloitusilaisuus. 16.6.2016, Helsinki. Kirsti Siekkinen & Sari Kivimäki.

SuomiAreena. 10.-13.7.2016, Pori. Noora Moilanen, Kirsi Naukkarinen & Johanna Kujala.

Liikunnan aluejärjestöpäivät. 17.-18.8.2016, Kokkola. Kirsi Naukkarinen & Antti Blom.

Opin ja osaan -lastentapahtuma. 21.8.2016, Jyväskylä. Heidi Syväoja, Janne Kulmala & Kaisa Koivuniemi.

Kunta hyvinvoinnin edistäjänä – hyvinvointikerhomus monialaisena työvälineenä -seminaari. 1.9.2016, Jyväskylä. Kaisa Koivuniemi.

Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön -projekti osana hallituksen kärkihanketta -tilaisuus. 2.9.2016, Helsinki. Sari Kivimäki.

Liikkuva koulu -mentoreiden koulutuspäivät. 2.-3.9.2016, Vantaa. Kirsi Naukkarinen, Noora Moilanen & Antti Blom.

Peurunka4-seminaari. Keski-Suomen SOTE 2020 -hanke. 13.9.2016, Laukaa. Kaisa Koivuniemi.

Työterveyspäivät. 13.-14.9.2016, Tampere. Niina Valkama & Kirsti Siekkinen.

Meetings and conference -seminaari. 21.9.2016, Helsinki. Kirsi Naukkarinen.

European Social Marketing Conference 2016. 22.-23.9.2016, Helsinki. Katri Siivonen & Anna Suutari.

Seuratoimijoiden ammattilaispäivä. 26.9.2016, Jyväskylä. Johanna Hentunen & Miitta Riekkö.

Liikuntapaikkarakentamisen rahoitusuunnitelma ja valtionavustus -koulutus. 29.9.2016, Tampere. Jarmo Heiskanen.

Lukioiden kehittämisverkosto. 29.9.2016, Helsinki. Noora Moilanen & Johanna Kujala.

Suomen Rehtorit: Pro Rexi -tapahtuma. 29.-30.9.2016, Helsinki. Kirsi Naukkarinen & Antti Blom.

ECOMM ja Velo-city jälkiseminaari. 30.9.-1.10.2016, Helsinki. Tanja Onatsu.

Lasten liikuttajat -seminaari. 1.-3.10.2016, Helsinki-Tukholma -risteily. Kirsi Naukkarinen.

Kansallinen liikuntafoorumi. 3.-4.10.2016, Turku. Noora Moilanen, Johanna Kujala, Antti Blom, Johanna Hentunen, Miitta Riekkö, Miia Malvela, Eino Havas & Sari Kivimäki.

EA1-koulutus. 3.–4.10.2016, Jyväskylä. Kaisa Koivuniemi & Tanja Onatsu.

M/S SOSTE 2016. 4.–5.10.2016, Helsinki-Tallinna-risteily. Sari Kivimäki & Katri Siivonen

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päivä (THL). 6.10.2016, Tampere. Katariina Kämppi & Annaleena Aira.

Terveysliikuntapäivät. 11.–12.10.2016, Helsinki. Miia Malvela, Jyrki Komulainen & Sari Kivimäki.

Valtakunnallisten koulu- ja opiskelupäivän liikunnallistamishankkeiden verkostotapaaminen. 26.10.2016, Helsinki. Henna Haapala, Kaarlo Laine, Janne Kulmala, Noora Moilanen, & Johanna Kujala.

Oppimisen fiesta -tapahtuma. 1.–2.11.2016, Helsinki. Noora Moilanen.

Liikuntalääketieteen päivät. 9.–10.11.2016, Helsinki. Heidi Syväoja, Tuija Tammelin, Laura Joensuu, Jarmo Heiskanen & Eino Havas.

Virkistä järjestölehtä -koulutus. 14.11.2016, Helsinki. Katri Siivonen.

Nordic Welfare States and Public Health - A Need for Transformative Change? -konferenssi. 16.–17.11.2016, Helsinki. Noora Moilanen & Johanna Kujala.

Farmasian Päivät 2016. 18.–19.11.2016, Helsinki. Anna Suutari & Sari Kivimäki.

Sinä poljet - minä ohjaan! Liikunta puheeksi terveydenhoitajan työssä -koulutus. KKI-ohjelman koulutus. 22.11.2016, Jyväskylä. Kaisa Koivuniemi & Kirsti Siekkinen.

Liikunnan asema tulevaisuuden kunnassa ja rajapintayhteistyö. 29.11.2016, Jyväskylä. Matti Hakamäki, Katariina Kämppi & Salla Turpeinen.

Tilastotietokantojen ja avoimen datan käyttömahdollisuudet. Tilastokeskus. 1.12.2016, Helsinki. Virpi Inkinen & Tanja Onatsu.

Liikkuva seurakunta -hankkeen juhlaseminaari. 7.12.2016, Helsinki. Kaisa Koivuniemi & Kirsi Naukkarinen.

Liiketoimintaosaamisen perusteet (30 op.). Jyväskylän yliopisto, avoin yliopisto. 1.1.–31.12.2016, Jyväskylä. Martta Walker.

# Kuntotestaus ja tutkimus, 2016 tilastotiedot

	Yleishyödyllinen (alv 0 %)	Palvelu (alv 24 %)
<b>Antropometria</b>		
Kehonkoostumus, InBody 720		202
<b>Asiantuntijaluennot</b>		
Asiantuntijaluento	2	5
Asiantuntijaluento, osallistujia	256	171
<b>Kehon kuntoindeksi -testit</b>		
Ryhmätestaukset tapahtumissa: kehonkoostumus, vyötärön ympärys, puristusvoima ja kestävyyskunnan arviointi Polar-kuntotestillä	15 206	399
Yksilötestit (LIKES-kuntotesti): kehonkoostumus, vyötärön ympärys, puristusvoima ja kestävyyskunnan arviointi pp-ergometrillä		3
<b>Kuntokatsastus</b>		
- rekisteröityneitä käyttäjiä	339	
<b>Fyysisen aktiivisuuden monitorointi tutkimushankkeissa (viikon mittaus / henkilö)</b>		
ERMA (JYU)		
- Actigraph	572	
ActionTrack (Rauman OKL)		
- Actigraph	29	
<b>Aktiivisuusmittareiden lainaus ja koulutus</b>		
- Polar Active	30	
- Omron HJ-720 askelmittarit	10	
- Actigraph	21	
Actigraph analysointikoulutus	2	
Actigraph mittauskoulutus (osallistujia)	6	
<b>Yhteensä</b>		
Henkilöitä	16 463	775
Koulutukset, konsultoinnit ja aineistot	10	5



# Henkilöstö 2016

**Aira Annaleena**, viestintäpäällikkö  
**Haapala Henna**, tutkija  
**Hakamäki Matti**, erikoissuunnittelija  
**Hakonen Harto**, tilastoasiantuntija  
**Havas Eino**, johtaja  
**Heiskanen Jarmo**, testauspäällikkö  
**Hentunen Johanna**, tutkija (perhevapaa 16.11.–)  
**Inkinen Virpi**, tutkimuskoordinaattori  
**Joensuu Laura**, tutkija (toimivapaa 1.6.–31.12.)  
**Jouhiaho Susanna**, talouspäällikkö  
**Kallio Jouni**, tutkija  
**Kangasniemi Anu**, tutkija  
**Kankaanpää Anna**, tilastoasiantuntija  
**Kari Jaana**, tutkija (toimivapaa 1.10.–31.12.)  
**Kauravaara Kati**, erikoissuunnittelija (–17.6.)  
**Koivuniemi Kaisa**, terveyden edistämisen asiantuntija  
**Koskinen Terhi**, toimistos sihteeri  
**Kulmala Janne**, mittaussuunnittelija  
**Kämppi Katariina**, tutkija  
**Kärkkäinen Olli-Pekka**, suunnittelija (toimivapaa 1.1.–31.12.)  
**Laakso Nina**, tutkija (–30.11.)  
**Laine Kaarlo**, yksikönjohtaja  
**Lehti Maarit**, tutkija  
**Lehtonen Kati**, tutkija  
**Muhonen Sari**, toimistos sihteeri (opintovapaa 10.10.–9.12.)  
**Oksanen Hermann**, kuntotestaaja  
**Pasanen Sanna**, tutkija  
**Peotta Hanna-Mari**, tutkija (opintovapaa 1.10.2015–31.5.2017)  
**Pyykönen Janne**, tutkija (29.8.–25.11.)  
**Rajala Katja**, tutkija  
**Rantala Maria**, tutkija  
**Riekkö Miitta**, harjoittelija (1.1.–29.2.)  
**Siekinen Kirsti**, tutkimuskoordinaattori  
**Syväoja Heidi**, tutkija  
**Tammelin Tuija**, tutkimusjohtaja  
**Tolvanen Pirjo**, toimistopäällikkö (–30.6.)  
**Turpeinen Salla**, tutkija (perhevapaa 1.1.–30.9.)  
**Valkama Niina**, henkilöstökoordinaattori (50 %)  
**Vihko Jussi**, atk-suunnittelija, ICT-järjestelmävastaava  
**Walker Martta**, tiedottaja (opintovapaa 1.1.–31.12.)  
**Yang Xiaolin**, erikoistutkija

## KKI-ohjelma

**Komulainen Jyrki**, ohjelmajohtaja  
**Hämäläinen Emma-Reetta**, viestintäassistentti (15.8.–)  
**Kinnunen Liisamaria**, kehittämisspäällikkö (–3.7.)  
**Kivimäki Sari**, kenttäpäällikkö  
**Malvela Miia**, ohjelmakoordinaattori  
**Onatsu Tanja**, hankekoordinaattori (–25.5.), ohjelmakoordinaattori ma. (26.5.–)  
**Puurunen Anna**, hankevalmistelija vs.  
**Siivonen Katri**, viestintäpäällikkö  
**Suutari Anna**, tiedottaja  
**Tarkiainen Elina**, hankevalmistelija (perhevapaa 21.4.–)  
**Tuunanen Katariina**, hankekoordinaattori (perhevapaa 1.1.–31.12.)  
**Valkama Niina**, ohjelmakoordinaattori (50 %)  
**Alapappila Mari**, kesätyöntekijä (1.-30.6. & 1.8.-2.9.)  
**Pajunen Laura**, tutkimusassistentti (7.4.–31.12.)

## Liikkuva koulu -ohjelma

**Blom Antti**, ohjelmajohtaja  
**Kujala Johanna**, asiantuntija (toinen ja korkea-aste)  
**Moilanen Noora**, viestintäkoordinaattori  
**Naukkarinen Kirsi**, yhteyspäällikkö

# Toimintakertomus 2016

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö LIKES

## Tausta

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö LIKESin tarkoitus on liikunnan ja terveyden edistäminen sekä niiden tutkimuksen tukeminen. Säätiön perustivat vuonna 1969 (merkintä säätiörekisteriin 24.4.1970) Jyväskylän kaupunki ja Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta. Säätiö ylläpitää Jyväskylässä Liikunnan ja terveyden tutkimuskeskusta (LIKES-tutkimuskeskus). Edistääkseen säätiön tarkoitusta LIKES toteuttaa ja koordinoi valtakunnallisia liikunnan edistämishankkeita ja tekee liikuntaan ja terveyteen liittyvää monitieteistä tutkimusta, sekä näihin liittyvää mittaus- ja kehittämis-, asiantuntija- sekä julkaisutoimintaa. LIKES ei ole apurahasäätiö; säätiön toiminta rahoitetaan pääosin julkisilla avustuksilla ja vähäisessä määrin oman elinkeinotoiminnan tuotoilla.

## Olennaiset tapahtumat tilikaudella 2016

Säätiön säännöt uudistettiin uuden säätiölain mukaisiksi ja on rekisteröity Patentti- ja rekisterihallituksessa 20.9.2016.

Säätiö muutti pois Viitaniemen toimitiloista Hipokselle Technopolis Oy:ltä vuokrattuihin tiloihin maaliskuussa. Muuton taustalla olivat aikaisempien tilojen käyminen epätarkoituksenmukaisiksi sekä akuutti vesivahinko tiloissa tammikuussa 2016.

Syksyllä 2015 käynnistetyt yhteistoimintaneuvottelut päättyivät huhtikuussa ilman työnantajalähtöisiä henkilöstöjärjestelyjä. Pitkäaikainen toimistopäällikkö Pirjo Tolvanen jäi eläkkeelle; taloushallinto järjestettiin yhteistyössä Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU:n kanssa. Samalla siirryttiin sähköisiin matka- ja ostolaskujen käsittelyjärjestelmiin.

Opetus- ja kulttuuriministeriö tehosti myöntämien valtionavustusten tarkastustoimintaa ja avustusten myöntö- ja käyttöehtoja. LIKESin osalta tarkastus käynnistyi lokakuussa 2016, tarkastusprosessi on edelleen kesken.

**Säätiö toteutti tarkoitustaan vuosille 2013–2017 laaditun strategian mukaisesti:**

### **Innovatiivinen tutkimusstrategia**

Aikaisemmin käynnistyneistä tutkimushankkeista valmistui yksi väitöskirja, Jyväskylän kauppakorkeakoulun johtamisen oppiaineeseen. Käynnissä olevat hankkeet etenivät suunnitellusti. Yksi uusi hanke –

passiivisen elämäntavan taustatekijöitä selvittävä tutkimus – sai rahoituksen. Yksi LIKESin aineistoihin perustuva jatko-opinto-ohjelma sai päärahoituksen Jyväskylän yliopistolta ja se toteutetaan yhteistyönä vuosina 2016–2019.

### **Valtakunnallisten liikunnan edistämishankkeiden toteuttaminen**

Vuodesta 1995 toteutettu Kunnossa kaiken ikää -ohjelma jatkoi toimintaansa hyväksi koetuin tavoin, sekä uutena toimintamuotona työyhteisöille suunnatulla Matka hyvään kuntoon -kampanjalla. Kampanjan aikana tavoitettiin lähes 15 000 kansalaista terveystieteiden mittauksissa ja niihin liittyvissä ohjauksissa. Kampanja jatkuu vuonna 2017.

KKI-ohjelman liikuntaneuvonta-osaaminen tuli osaksi STM:n kärkihankkeen ”Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta” keskeistä toteutusta, jossa UKK-instituutin johdolla kehitetään kymmenen sairaanhoitopiirin liikuntaneuvonnan palveluketjuja.

Liikkuva koulu -ohjelma on niin ikään osa hallituksen oppimisen ja koulutuksen kärkihanketta. Ohjelman piiriin kuului vuoden lopussa 80 % Suomen peruskouluista, ja ohjelman laajentaminen toiselle asteelle oli hyvässä vauhdissa.

### **Aktiivinen asiantuntijatoiminta**

LIKESin henkilöstö oli jäsenenä kymmenessä liikunnan edistämishankkeiden ohjausryhmissä sekä useissa kansallisissa asiantuntijaryhmissä. Henkilöstö piti runsaasti kutsuttuja asiantuntijaesitelmää, kongressiesityksiä (32 kpl) sekä koulutustilaisuuksia etenkin Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyen.

LIKES oli kumppanina kahdessa aiemmin käynnistyneessä EU-hankkeessa ja yhdessä vuonna 2016 rahoituspäätöksen saaneessa hankkeessa.

Merkittävä uusi kumppanuus syntyi STM:n Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman Keski-Suomen hankkeen kanssa, jossa LIKES on yhdessä Keski-Suomen Liikunta ry:n kanssa merkittävä toteuttajakumppani.

## Tilikauden päättymisen jälkeiset olennaiset tapahtumat sekä arvio tulevasta kehityksestä

Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymän aiesopimus allekirjoitettiin 16 osapuolen kesken lokakuussa 2016. Sitovuodeltaan löyhän sopimuksen puitteissa on syntynyt jo alkuvuoden 2017 aikana merkittävää konkreettista yhteistyötä mm. Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa.

Hippoksen alueen kehittämissuunnitelmat ovat täsmennyneet ja konkretisoituneet. LIKES on ollut mukana suunnittelussa, vaikka ei olekaan sitoutunut alueelle rakennettavien uusien tilojen vuokralaiseksi. Viimeksi mainittuun syynä on LIKESin toiminnan laajuuden vaihteluherkkyys ja juridinen lyhytjänteisyys.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) aloitteesta valtakunnallisen varhaisvuosien liikunnanedistämishjelman (Ilo kasvaa liikkuen) toteutus on sovitettu siirrettäväksi liikkeenluovutuksenomaisesti LIKESin hoidettavaksi. Sopimus Suomen Olympiakomitean kanssa astui voimaan 1.5.2017. Näin ollen LIKESin toteuttamat valtakunnalliset liikunnanedistämishjelmät kattavat jatkossa ikävuodet 1–68 (eläkeikä).

Yksi uusi tieteellinen tutkimushanke on saanut kolmivuotisen rahoituksen keväällä 2017. Yksi JAMK:n kanssa yhteistyössä toteutettava maakunnallinen ESR-hanke on saamassa rahoituksen.

Keväällä hallituksen uudeksi JYY:n nimittämäksi jäseneksi tuli Ilmari Eskola ja hänen varajäsenekseen Tiina Savikangas. JYKESin nimittämä Ari Hiltunen erosi huhtikuussa, eikä JYKES käyttänyt oikeuttaan nimittää uutta jäsentä. Säätiö pyysi Keski-Suomen sairaanhoitopiiriä nimeämään varsinaisen jäsenen; Juha Paloneva tuli hallitukseen kesäkuun alussa. Keski-Suomen liitto nimitti eläkkeelle jääneen varajäsenen Hannu Korhosen tilalle Pekka Hokkasen huhtikuussa. Valo ry:n nimittämien Pekka Nikulaisen ja Matleena Livsonin taustayhteisö muuttui Suomen Olympiakomiteaksi vuoden 2017 alusta lukien.

## Käynnissä olevien hankkeiden näkymät

Käynnissä olevat tutkimushankkeet etenevät suunnitellusti. Vuoden 2017 aikana valmistunee vähintään kolme väitöskirjaa. Hankkeiden loppuvaiheessa myös tieteellinen raportointi tyypillisesti vilkastuu. Valmistuvien tohtoreiden on nykyisen tutkijakoulutusjärjestelmän mukaan perusteltua hakeutua työskentelemään muihin organisaatioihin; LIKES ei pystyisikään tarjoamaan jatkomahdollisuuksia kaikille väitelleille tutkijoille.

Liikunnanedistämishjelmien jatkuminen näyttää ainakin rahoituspäätösten perusteella hyvältä. Myös toimintaympäristössä jo tapahtuneet ja tapahtumassa olevat muutokset antavat uskoa LIKESin kaltaisen toimijan tarpeellisuudelle myös jatkossa. LIKESin pääsy mukaan uusiin avauksiin erityisesti STM:n hallinnonalan valtakunnallisiin ja alueellisiin hankkeisiin laajentaa rahoitus pohjaa tulevaisuuteen.

## Toimintaympäristön muutokset

LIKESin lähiympäristö Jyväskylässä on muutoksessa. Liikuntatieteellisen tiedekunnan hallinnonuudistus poisti oppiainelaitokset, Hippoksen alueen suunnitelmat tuovat epäilemättä lukuisia uusia tuulia toimintaympäristöön. LIKESin tilanne on Hippoksen suhteen neutraali, sillä säätiö toimii jo alueella, vieläpä tämänhetkisten suunnitelmien mukaan ainoassa säilyvässä kiinteistössä – LIKES ei ole sitoutunut uusiin tilaratkaisuihin. Alueen yleinen kehittäminen on ehdottomasti suuri mahdollisuus myös LIKESin ydintoimintaa ajatellen.

Suomen Olympiakomitea ja Valo ry yhdistivät toimintansa vuoden 2017 alussa. Edelleen on hieman epäselvää, millaisen roolin Olympiakomitea ottaa väestötason liikunnan edistämässä. Mikäli Olympiakomitean fokus siirtyy järjestäytyneen liikunnan suuntaan, se tarjoaa entistä merkittävämpää roolia LIKESin kaltaiselle jäsenyyksistä riippumattomalle toimijalle väestötason liikunnan edistämässä.

SOTE- ja maakuntauudistus tullevat tarjoamaan terveyttä ja hyvinvointia ylläpitäville ja sairauksia ehkäiseville toimenpiteille yhtäältä uusia toimintaympäristöjä ja osin haasteita, toisaalta toiminnan merkitys epäilemättä korostuu entisestään. Reformin valmistelu on tosin vielä siinä määrin kesken eräistä, että lopputulosta on ennen aikaista ennustaa.

## Arvio merkittävimmistä riskeistä ja epävarmuustekijöistä

LIKES on toiminut vuosikaudet käytännössä opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämien valtionavustuksien turvin; toki 5–10 % kokonaisrahoituksesta on tullut muista, sekä yksityisistä että julkisista lähteistä. Erityisen haasteellista on rahoituksen koostuminen yli 20 eri päätöksestä. Rahoitettavaksi haettavat projektit kytkeytyvät kaikki säätiön strategiaan ja muodostavat toiminnallisesti kokonaisuuksia; hallinnollisesti jokaista projektia ja rahoitusta pitää tarkastella myös itsenäisenä yksikkönä.

OKM:n valtionavustusten myöntämistä ja käyttöä koskevat käytännöt ovat olleet tarkastelun alla; vuoden 2016 aikana teeman ympärillä työskenteli ainakin kolme eri työryhmää tai selvityshenkilöä. Lisäksi uutta käytäntöä on odotettavissa tehtyjen

taloustarkastusten sekä muuttuneiden avustusehtojen perusteella. Tulevista linjauksista on raporteissa julkaistu ristiriitaisia näkemyksiä, eikä lopullisia tulevia käytäntöjä vielä tiedetä. Nämä heijastuvat kuitenkin osittain jo vuoden 2016 tilinpäätökseen sekä vaikuttanevat merkittävästi myös LIKESin talouden logiikkaan jatkossa.

Muutokset toimintaympäristössä sekä avustusehdoissa ja -käytänteissä on otettava huomioon myös henkilöstöön liittyviä riskejä arvioitaessa.

LIKESin asema toimialallaan – koko väestöön kohdistuva liikunnanedistäminen – on vahva. Toiminnan tulokset ovat olleet hyviä, ja esimerkiksi Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman integroiminen Liikkuva koulu -ohjelmaan on osoitus siitä, että OKM ohjelmien rahoittajana luottaa LIKESin toimintaan.

### Taloudelliset tunnusluvut ja arvio taloudellisesta asemasta

LIKESin kokonaistuotot, joihin sisältyy aikaisemmilta vuosilta siirtyneitä avustuksia, olivat 5 147 959,57 € (vuonna 2015 5 340 848,76 €). Tuotot pienenevät Suomen Akatemian ja yksityisten säätiöiden avustusten sekä OKM:n tiedeavustusten osalta, OKM:ltä saadut muut avustukset kasvoivat hieman. Kokonaistuotoista muita kuin julkisia tai niihin rinnastettavia avustuksia oli 161 355,13 €. Tilikauden tuloslaskelma osoittaa 178 862,29 euron alijäämää.

Alijäämästä merkittävin osa syntyi Viitaniemen toimitilojen vuokrasopimuksen purkuun liittyvän remonttikuluvastuun alaskirjauksesta (127 968,00 €), suunnitelman mukaisista poistoista (35 941,80 €) sekä osakkeiden markkina-arvon laskusta (7 090,82 €). Nämä kulut eivät ole valtionavustuskelpoisia kuluja, eikä säätiölle kertynyt tilikauden aikana elinkeinotoiminnan tuottoja, joilla kuluja olisi voinut kattaa. Yliopistonkadun toimitilan vuokraaminen putkiremontin jälkeen ei myöskään onnistunut.

Säätiö rekisteröi oman pääoman menettämisen jo keväällä 2016, vuoden 2015 tilinpäätöksen käsittelyn yhteydessä. Tilinpäätöshetken pääoma on -144 841,64 €. Vuoden 2016 lopussa säätiöllä oli rahalaitoslainaa 95 362,58 €. Maksuvalmius säilyi hyvänä.

### Arvio taloudellisesta asemasta

LIKESin taloudellinen asema on epävakaa. Yhtäältä toimintoihin on saatu hyvin valtionavustuksia (erityisavustuksia), toisaalta yleisavustus on toiminnan kokonaisvolyyymiin nähden erittäin pieni. Asiasta on käyty neuvotteluja OKM:n kanssa useita vuosia, mutta muutoksia ei ole saatu aikaiseksi.

Toiminnan perustuminen käytännössä pelkästään valtionavustuksiin (95 % tuotoista) ei mahdollista merkittävää pääoman kartuttamista. Säätiön hallitus on käynnistänyt toimet pääomarakenteen parantamiseksi.



Jäsen	Taustayhteisö	Varajäsen	Taustayhteisö
<b>Anna-Leena Sahindal</b> , pj.	Jyväskylän kaupunki	<b>Ari Karimäki</b>	Jyväskylän kaupunki
<b>Mika Pekkonen</b> , vpj.	Jyväskylän yliopistosäätiö	<b>Seppo Virta</b>	Jyväskylän yliopistosäätiö
<b>Anu Mustonen</b>	Jyväskylän yliopisto	<b>Jouni Valjakka</b>	Jyväskylän yliopisto
<b>Anna Kylmänen</b>	Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta	<b>Sanna Surakka</b>	Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta
<b>Ari Hiltunen</b>	JYKES Oy	<b>Hannu Korhonen</b>	Keski-Suomen liitto
<b>Heikki Herva</b>	JY/Liikuntatieteellinen tiedekunta	<b>Jaana Suni</b>	UKK-instituutti
<b>Pekka Nikulainen</b>	Valo ry	<b>Matleena Livson</b>	Valo ry
<b>Kari Sjöholm</b>	erityisasiantuntija	<b>Katja Borodulin</b>	Terveysten ja hyvinvoin- nin laitos

Hallitus piti vuoden 2016 aikana kahdeksan kokousta. Hallituksen jäsenille ei maksettu kokouspalkkioita.

Säätiön ja LIKES-tutkimuskeskuksen työsuhteisena johtajana toimi Eino Havas. Tutkimuskeskuksen johtoryhmään kuuluivat Jyrki Komulainen (varajohtaja), Annaleena Aira, Susanna Jouhiaho, Tuija Tamminen, Niina Valkama, Antti Blom, Jarmo Heiskanen ja Kaarlo Laine.

### Tilintarkastajat

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

### Lähipiiritoimet

LIKES ei myöntänyt omista varoistaan avustuksia eikä muitakaan osittain tai kokonaan vastikkeettomia taloudellisia etuja säätiölain 8 § 1 momentin tarkoittamille lähipiiriin kuuluville. LIKES siirsi käyttöönsä saamaa valtionavustusta edelleen käytettäväksi Kunnossa kaiken ikää -ohjelman tavoitteiden mukaiseen toimintaan Keski-Suomen liikunta ry:lle 15 500 €. Säätiön johtajalle maksettiin työsuorituksen mukainen palkka.

### Henkilöstö

Tilikauden päättyessä säätiöön oli työsuhteessa 51 henkilöä, joista 44 toistaiseksi voimassaolevalla työsuhteella. Henkilökunnasta naisia oli 74 %; naisten keski-ikä oli 38 ja miesten 47 vuotta. Henkilökunnasta 88 %:lla oli vähintään ylempi korkeakoulututkinto.

# Tilinpäätöstiedot

## Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES

<b>TULOSLASKELMA</b>	<b>01.01.2016- 31.12.2016</b>	<b>01.01.2015- 31.12.2015</b>
<b>VAR SINAINEN TOIMINTA</b>		
Tuotot	5 107 959,57	5 300 848,76
Kulut		
Palkat	-1 998 591,35	-2 162 216,95
Eläkekulut	-362 943,53	-407 688,82
Muut henkilöstösivukulut	-78 343,33	-78 045,71
Poistot	-35 941,80	-54 428,07
Muut kulut	-2 845 137,67	-2 604 338,40
Tulojäämä	-212 998,11	-5 869,19
<b>SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA</b>		
Tuotot		
Korkotuotot	0,00	195,87
Osinkotuotot	2 571,80	2 424,84
Muut rahoitustuotot	0,00	59 284,06
Kulut		
Korkokulut	-1 345,16	-1 245,98
Muut kulut	-7 090,82	0,00
Tulojäämä	-5 864,18	60 658,79
<b>Yleisavustukset</b>	40 000,00	40 000,00
<b>TILIKAUDEN TULOS</b>	-178 862,29	94 789,60
<b>TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ</b>	-178 862,29	94 789,60

## TASE

VASTAAVAA	31.12.2016		31.12.2015	
<b>PYSYVÄT VASTAAVAT</b>				
Aineettomat hyödykkeet				
Muut pitkävaikutteiset menot		0,00		9 072,49
Aineelliset hyödykkeet				
Koneet ja kalusto		80 607,92		107 477,23
Sijoitukset				
Muut osakkeet ja osuudet		443 650,64		450 741,46
<b>VAIHTUVAT VASTAAVAT</b>				
Vaihto-omaisuus		76 605,25		78 086,20
Saamiset				
Lyhytaikaiset				
Myyntisaamiset	20 353,77		65 545,58	
Siirtosaamiset	109 430,04	129 783,81	181 378,54	246 924,12
Rahat ja pankkisaamiset		445 725,34		183 879,47
<b>VASTAAVAA YHTEENSÄ</b>		<b>1 176 372,96</b>		<b>1 076 180,97</b>
<b>VASTATTAVAA</b>				
<b>OMA PÄÄOMA</b>				
Peruspääoma		8 409,80		8 409,80
Edellisten tilikausien yli-/alijäämä		25 610,85		-69 178,75
Tilikauden yli-/alijäämä		-178 862,29		94 789,60
Oma pääoma yhteensä		-144 841,64		34 020,65
<b>VIERAS PÄÄOMA</b>				
Pitkäaikainen				
Lainat rahoituslaitoksilta		68 082,50		95 362,58
Lyhytaikainen				
Lainat rahoituslaitoksilta	27 280,08		27 280,08	
Ostovelat	84 414,10		56 179,53	
Muut velat	47 633,12		47 197,43	
Siirtovelat	1 093 804,80	1 253 132,10	816 140,70	946 797,74
<b>VASTATTAVAA YHTEENSÄ</b>		<b>1 176 372,96</b>		<b>1 076 180,97</b>











Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES  
Rautpohjankatu 8, 40700 Jyväskylä  
Puh. 020 762 9500 (vaihde) [www.likes.fi](http://www.likes.fi)