



Toiminta- tiedot 2017



LIKUNNAN JA KANSANTERVEYDEN
EDISTÄMISSÄÄTIÖ LIKES

Toimintatiedot 2017

TOIMITUS

Martta Walker, Sini Eerola ja Annaleena Aira

TAITTO

Aava & Bang Oy

PAINO

Digipaino Kirjaksi.Net, Jyväskylä

KANNEN KUVA

Antero Aaltonen

KUVAT

KKI-ohjelma / Jiri Halttunen (s. 2, 7, 23, 37); Jouni Kallio (s. 4, 5, 15, 17, 27, 44); Matti Salmi (s. 28);
Antero Aaltonen (s. 38), Martta Walker (s. 45)

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 344

ISBN (nid.) 978-951-790-455-1 ISSN 0357-2498

ISBN (pdf) 978-951-790-456-8 ISSN 2342-4788

Sisältö

Johtajan katsaus	4
2017 kuukausikatsaus	5
Ilo kasvaa liikkuen	8
Liikkuva koulu	9
Liikkuva opiskelu	10
Kunnossa kaiken ikää	11
Reipas liikunta eri ikävaiheissa	12
Vaakakapina herätti keskustelua tärkeistä teemoista	13
Väitöskirja: Liikunta- ja urheilujärjestelmä on siirtynyt ohjelmien kauteen	14
Väitöskirja: Mikä koululaisia liikuttaa? Viihtyvyys, yläkoulu ja tytöt korostuvat	16
Kansainvälinen yhteistyö	18
Kotimainen yhteistyö	22
Alueellinen yhteistyö	24
Viestinnän päätehtävä on tukea asiantuntijoiden työtä	26
Historian havinaa	28
Tieteellinen toiminta	30
Toimintakertomus 2017	36
Henkilöstö 2017	42
Kymmenen vuotta timanttista tilasto-osaamista	44
Katsaus työsuojelutoimikunnan toimintaan	45
Tilinpäätöstiedot	46



Johtajan katsaus

Uusissa tuulissa

Vuosi sitten pohdin liikunnanedistämisen uutta aikaa ja sitä, kuinka me alan vanhat tekijät osaamme ottaa vastaan uudet innokkaat toimijat. Vuosi 2017 osoitti, että aika hyvin, vaikka itse sanonkin.

Etenkin Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHO oli positiivinen törmäytys, joka synnytti jopa kokonaisen maakunnallisen kansanterveysohjelman. KeHOn kiihdyttämä pöhinä saattaa parhaassa tapauksessa tuottaa Keski-Suomelle merkittävää rakenteellistakin hyvää, mikäli uuden maakuntajohtajan pontevasti ajama 5+1-malli SOTE-uudistuksessa menee läpi. Siinä mallissa maakuntamme saisi korkeasti tunnustetun roolin terveyden edistämisen osaajana ja toimijana. KeHOn toiminta on ollut erityisen innostavaa, ja siihen palataan näissä toimintatiedoissa useasti.

Toisen maakunnallisen erityishuomion ansaitsee Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman kärkihankekokonaisuus, jossa LIKES ja Keski-Suomen liikunta ovat päässeet edistämään liikuntaa aivan uusiin konteksteihin ja luomaan uusia merkittäviä kumppanuuksia ja verkostoja.

Valtakunnallisen tason edistysaskeleista on syytä nostaa esiin yhteistyö uuden Olympiakomitean kanssa, jonka laadusta paras esimerkki on hyvässä yhteisymmärryksessä tehty liikkeenluovutus

llo kasvaa liikkuu -ohjelmasta. LIKESin ohjelmaperhe on toukokuusta 2017 lähtien kattanut kaikki 1–68-vuotiaat suomalaiset. Liikenne- ja viestintäministeriön kävelyn ja pyöräilyn lisäämisen hankkeen sisältöihin pääsimme myös merkittävästi vaikuttamaan. Yhteistyö vanhan kumppanin, UKK-instituutin, kanssa oli laajempaa kuin vuosikausiin.

Ja ristiallokossakin

Opetus- ja kulttuuriministeriö uudisti valtionavustusten käytön ohjeistusta tavalla, joka tuotti kohtalaisesti päänvaivaa edunsaajille; vieläpä vasta sen jälkeen, kun kyseisiä ohjeita noudattamaan määrätty avustukset olivat olleet haettavana. Loppuvuodesta 2016 aloitettu LIKESiä koskeva taloustarkastus eteni elokuussa päätösvaiheeseen. Päätös ei ollut LIKESin mielestä oikeutettu, joten asian käsittely jatkuu hallinto-oikeudessa. Asiolla on yleensä monta puolta, niin tässäkin tapauksessa. Monia käytäntöjä ja toimintatapoja on pitänyt uudistaa, ja monen kohdalla voi todeta, että hyvä niin. Ei ehkä aivan kaikkien kuitenkaan. Toivottavasti tästä(kin) myllerryksestä seuraa myös jotakin pysyvää hyvää.

Hippos2020-hanke on lähellä liikkelelähtöä. LIKES ei sitoutunut mihinkään hankkeen tilaratkaisuihin, eli olemme

olleet viime ajat lähinnä sivustaseuraaja. Hankkeen mahdollisuudet ovat valtavat, myös LIKESin edistämien asioiden kannalta. Tässäkin aika näyttää, ja ehkä aikapian, mitä tuleman pitää. Mielenkiintoista!

Uusia kippareita

Jyväskylän yliopisto, Suomen Olympiakomitea, Liikuntatieteellinen seura, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Suomen CP-liitto, Helsingin kaupunki ja sen liikuntatoimi. Listaa voisi jatkaa, ja yhteistä kaikille keskeisille yhteistyötahoille on, että johtaja vaihtui vuoden 2017 aikana. Myös LIKESin hallituksen johto vaihtui vuoden lopussa. Puheenjohtajuus säilyi kaupungin nimittämällä jäsenellä. Hallitukseen tuli sopivasti uutta ja vanhaa, ja ainakin alkukuukaudet ovat sujuneet kehittävissä hengessä. Uudella hallituksella on pöydällä suuria ratkaisuja. Yksi merkittävimmistä lienee se, vietetäänkö LIKESin 50-vuotispäivää jo 29.1.2019 vai viimeistään 24.4.2020. Väliinkin mahtuu monta mahdollisuutta. En ajatellut esittää, että ei vietettäisi.

Eino Havas
johtaja

2017

Kuukausikatsaus

Tammikuu

- Opetushallituksen, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ja LIKESin [Kuudesluokkalaisten uimataito Suomessa](#) -raportti julkaistiin suomeksi ja ruotsiksi.
- [Children's physical activity and sport \(CIAPSE\)](#) -kongressi Jyväskylässä 26.–28.1. Kongressin järjesti Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta yhteistyössä KIHUn ja LIKESin kanssa.
- KKI-ohjelman yhteistyöhanke [Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkialueellisesti \(VESOTE\)](#) käynnistyi.
- Liikkuva koulu oli näytteilleasettajana Educa-messuilla 27.–28.1.

Helmikuu

- Xiaolin Yangin tutkimus-
hanke [Istuvaan elämäntapaan vaikuttavat tekijät elämäntavan eri vaiheissa](#) sekä Anu Kangasniemen kehittämishanke [Active Youth! Vertaistoimintaa vähän liikkuvien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi](#) saivat jatkorahoituksen opetus- ja kulttuuriministeriöltä (OKM).
- LIKES tiedotti television katselun ja lasten temperamentin vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen aikuisuudessa (Yang ym. 2017) sekä liikunnan ja urheilun organisaatioverkostoista (Lehtonen ym. 2017).



Maaliskuu

- Heidi Syväojan uusi tutkimushanke [Liikkuvaa matikkaa – fyysisesti aktiivisten matematiikan tuntien vaikutus lasten oppimistuloksiin, kouluviihtyvyyteen, motivaatioon ja motorisiin taitoihin](#) sai rahoituksen OKM:ltä.
- KKI-Päivät järjestettiin Finlandia-talossa 22.–23.3.
- Henkilökunnan liikuntailta-päivää vietettiin 14.3. Jyväskylän jäällä luistellen, hiihtäen ja kävellen.



Huhtikuu

- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) myönsi Jyväskylän kaupungille avustuksen [Keski-Suomen lasten ja perheiden parhaaksi](#) -ohjelmalle, jossa LIKES ja Keski-Suomen Liikunta ovat osatoteuttajina.
- Liikkuva koulu -seminaari keräsi Helsinkiin lähes 700 osallistujaa. Seminaarissa opetusministeri Sanni Grahn-Laasonen ilmoitti, että varhaiskasvatuksen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma siirretään osaksi Liikkuvaa koulua.



Toukokuu

- LIKESin ja KIHUn yhteishanke [Valtionavustusta saavien liikuntajärjestöjen seurantakortit](#) sai OKM:n rahoituksen. Emil Aaltosen Säätiö myönsi Henna Haapalalle kannustusapurahan väitöskirjatyön viimeistelyyn.
- Suomen Olympiakomitea ja LIKES allekirjoittivat sopimuksen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman siirtymisestä jatkossa LIKESin toteuttamaksi. OKM myönsi erityisavustuksen ohjelman toteutukseen.
- [Ideoita urheiluseuroille](#) -opas kuvaa seuratuella toteutetun toiminnan parhaita käytänteitä.
- [Monikulttuuriset liikuntahankkeet](#) -raportissa kuvataan maahanmuuttajien kotouttamista liikunnan avulla.

Kesäkuu

- LIKES järjesti EU-hankkeen [Keep Youngsters Involved](#) yhteisseminaarin Helsingissä. Hankkeen tavoitteena on pitää nuoret mukana organisoidussa liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa.
- Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti [Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä](#) koulupäiviä julkaistiin.
- KKI-ohjelman [Matka hyvään kuntoon](#) -rekkakiertue järjestettiin huhti-kesäkuussa.
- LIKESin henkilöstöpäivä vietettiin Savutuvan Apajalla. LIKESin joukkue osallistui Jyväsjärvi-soutuun.



Heinäkuu

- lomakuukausi

Elokuu

- LIKESin ja KIHUn yhteisenä talousjohtajana aloitti KTM Erika Saastamoinen.
- LIKES tiedotti nuoruusiän liikunnan yhteyksistä koulutusrilla menestymiseen (Kari ym. 2017).
- Heimo Nupposen ja Seppo Penttisen toimittama teos [Kouluikäisen monipuolinen liikunta lähtökohtana aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle](#) julkaistiin Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja -sarjassa.
- Liikuntatieteen päivät Jyväskylässä 30.8.–1.9. Liikuntatieteellinen Seura järjesti päivät yhteistyössä Jyväskylän yliopiston, OKM:n, Jyväskylän kaupungin ja LIKESin kanssa.
- Jyväskylän yliopiston kanssa järjestettiin [Koulu liikkuu – mihin suuntaan?](#) -keskustelutilaisuus 30.8.
- KKI-ohjelman Kunnon Laiva järjestettiin 18.–20.8.



KKI-ohjelman Matka hyvään kuntoon -rekkakiertue

Syyskuu

- Hyvinvoinnin ja kansanterveyden edistämislake [Meijän polku](#) käynnistettiin Keski-Suomessa. Meijän polku tähtää keskisuomalaisten hyvinvoinnin parantamiseen 30 vuoden aikajänteellä, ja sen taustalla on Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHO.
- Kati Lehtosen liikunnan yhteiskuntatieteiden väitöskirja [Muuttuvat rakenteet – staattiset verkostot. Suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteelliset muutokset 2008–2015](#) tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 22.9.
- Tutkijoiden yössä järjestettiin Move!-demo Jyväskylän yliopiston kanssa 29.9.



Lokakuu

- PS-kustannus julkaisi [Liikuntapedagogiikka](#)-kirjan, jonka useissa kappaleissa on kirjoittajina LIKESläisiä.
- Henkilökunnan liikuntailtapäivää vietettiin Amazing Race -tunnelmissa.

Marraskuu

- Henna Haapalan liikuntapedagogiikan väitöskirja [Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors](#) tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 24.11.
- Seuratuen tulokset koottiin [Seuratoiminnan kehittämistuki](#) -julkaisuun.
- [Porraspäivät](#)-kampanjaan osallistui 400 työyhteisöä eri puolilta Suomea.
- Liikkuva opiskelu -toiminnan aloitusseminaari järjestettiin Helsingissä.



Joulukuu

- LIKES teki fyysisen toimintakyvyn mittauksia noin 300 henkilölle syys-joulukuun aikana osana UKK-instituutin johtamaa [Suomi 100 KunnanKartta](#) -tutkimusta.
- LIKESin pikkujouluja vietettiin Le Qulkurissa Jyväskylän Lutakossa 1.12.



Lastentarhanopettajapäivät 23.–24.9. OULU

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma oli näytteilleasettajana Lastentarhaopettajapäivillä. Päiville osallistui yli tuhat varhaiskasvatuksen ammattilaista. Useimmat ständillä käyneet osallistujat tuntevat jo ohjelman ja sen tavoitteet.



Varhaiskasvatusmessut 6.10. MESSUKESKUS, HELSINKI

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma oli mukana Varhaiskasvatusmessuilla puheenvuorolla Ilo kasvaa liikkuen – pieniä askeleita ja hyviä käytäntöjä kohti liikkuvampaa elämäntapaa. Puheenvuoron yhteydessä palkittiin vantaalainen Leinelän päiväkotit vuoden Ilo kasvaa liikkuen -varhaiskasvatusyksikkönä.



Ilo kasvaa liikkuen -KEHITTÄJÄVERKOSTON

TAPAAMISET

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman valtakunnallinen kehittäjäverkosto on kokoontunut neljä kertaa vuodessa yhteisissä työseminaareissa.

Ilo kasvaa liikkuen



Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Ohjelma tarjoaa konkreettisia askelmerkkejä fyysisesti aktiivisen oppimisympäristön sekä toimintakulttuurin luomiseen.

Opetus- ja kulttuuriministeriö tiedotti huhtikuussa laajentavansa Liikkuva koulu -ohjelman koskemaan varhaiskasvatusta. Varhaisvuosien liikkumis- ja hyvinvointiohjelma Ilo kasvaa liikkuen siirtyi elokuussa 2017 Olympiakomiteasta Liikkuva koulu -ohjelman yhteyteen LIKESin hallinnoimaksi. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on julkistettu vuonna 2015 yhteistyössä asiantuntijaverkoston kanssa.

→ ilokasvaaliikkuen.fi



Lapsuuden temperamentti yhteydessä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen

Erikoistutkija Xiaolin Yangin LASERI-tutkimuksen osajulkaisun mukaan temperamentiltaan aktiiviset lapset olivat yli 30 vuoden seurannassa aikuisena elämäntavaltaan muita todennäköisemmin passiivisia, eli he liikkuiivat vähemmän ja katsoivat enemmän televisiota kuin muut.



Liikkuva koulu -seminaari

3.–4.4. KATAJANOKKA, HELSINKI

Seminaarissa oli mukana ennätyselliset lähes 700 osallistujaa, pääosin opettajia. Teemana oli Osallistumisesta osallisuuteen. Osallisuuden askelista olivat puhumassa muun muassa Tomi Kiilakoski ja Anu Gretschel Nuorisotutkimusseurasta.



Educa-messut

27.–28.1. MESSUKESKUS, HELSINKI

Ohjelma oli EDUCA-messuilla näytteilleasettajana yhdessä Uusi peruskoulu -ohjelman kanssa. Näyttelypisteellä kerättiin vinkkejä viihtyisämpään koulupäivään sekä jaettiin 1000 ämpäriä ja viestintämateriaalia.

Liikkuva koulu



Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena ovat aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät. Jokainen koulu toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan. Liikkuvaksi kouluksi on rekisteröitynyt yli 80 % kaikista Suomen peruskouluista. Koulut saavat tukea alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta, joihin kuuluu useita erilaisia lasten ja nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneita toimijoita. Liikkuva koulu -ohjelma on yksi hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista.

Kesäkuussa 2017 julkaistiin Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti, jossa tarkastellaan koulujen toiminnan kehittymistä ja ohjelman tavoitteiden edistymistä. Koulujen henkilökunnan mukaan liikkuminen koulupäivän aikana tuo peruskouluun viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulut arvioivat oman toimintansa vahvuudeksi Liikkuva koulu -toiminnan organisoimisen ja välituntitoiminnan.

→ liikkuvakoulu.fi



Kouluiän monipuolinen liikunta luo pohjan aikuisiän fyysiselle aktiivisuudelle

Aikuisiän liikuntaharrastamisen tärkein selittävä tekijä oli kouluiän liikuntaharrastuksen monipuolisuus pitkäaikaisessa koululiikunnan vaikuttavuustutkimuksessa. LIKESin sarjassa julkaistun seuranta tutkimuksen *Kouluiän monipuolinen liikunta lähtökohtana aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle* toimittivat Heimo Nupponen ja Seppo Penttinen.



Talvipyöräilyyn kaivataan rohkaisua

Suomalaiskoululaiset kulkevat koulumatkansa pääosin kävellen ja pyöräillen, jos matka on kohtuullinen ja reitti vanhempien mielestä turvallinen. Talvella moni siirtyy kävelemään, mutta yhä useampi myös auton kyytiin ja menettää näin koulumatkan kulkeamisen hyödyt.





Liikkuva opiskelu -aloitusseminaari 15.–16.11. HILTON HELSINKI STRAND

Seminaari järjestettiin kehittämisavustusta saaneille toisen asteen hankkeille, joista mukana oli yli 90 %. Tilaisuudessa hankkeiden edustajat pääsivät jakamaan ja kuulemaan vinkkejä oppilaitosten arjesta ja eri hankkeista.

Liikkuva opiskelu



Liikkuva opiskelu -toiminta on osa Liikkuva koulu -ohjelmaa. Ohjelma laajeni toiselle asteelle ja korkeakouluihin vuoden 2017 aikana. Toiminnan tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä kehittämällä aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria oppilaitoksissa, lisäämällä opiskelupäiviin liikettä ja liikkumisen mahdollisuuksia sekä lisäämällä yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

Vuonna 2017 myönnettiin OKM:n erityisavustuksena 50 toisen asteen hankkeelle noin 2,1 miljoonaa euroa Liikkuva opiskelu -toiminnan kehittämiseen lukuvoonna 2017–2018. Hankkeet käynnistyivät elokuussa 2017, ja toimintaa toteutetaan 121 lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa. Vuoden 2017 lopussa Liikkuva opiskelu -toimintaan oli lähtenyt mukaan yhteensä 70 lukiota, 37 ammatillista oppilaitosta ja 6 korkeakoulua.

→ liikkuvaopiskelu.fi



Viitearvoaineisto koottu lukiodiplomin fyysisen toimintakyvyn mittaristoon

LIKESin tutkimus- ja testausryhmä suoritti viitearvoaineiston koonnin uuden lukiodiplomin fyysisen toimintakyvyn mittaristoon osana toisen asteen opiskelijoiden liikunta- ja hyvinvointitutkimusta. Mittaukset toteutettiin maaliskuussa 2017. Tutkimuksen osallistui 186 pääosin toisen vuosikurssin opiskelijaa.



Hyvinvointiareena 2017 – terveenä pintielle

14.–15.9. MESSUKESKUS, HELSINKI

Hyvinvointiareena on uusi oppimisfoorumi esiopetuksen, perusopetuksen sekä toisen ja korkeasteen toimijoille. Lukiotoimijoille kohdennetussa työpajassa tutustuttiin Liikkuva opiskelu -toimintaan.





KKI-Päivät

22.–23.3. FINLANDIA-TALO, HELSINKI

KKI-Päiviin osallistui noin 200 henkeä. Seminaarissa puhuivat muun muassa perhe- ja peruspalveluministeri Juha Rehula, arkkipiispa Kari Mäkinen ja luova johtaja Henkka Hyppönen. KKI-Päivillä myös palkittiin vuoden 2016 ansioituneita KKI-hankkeita sekä liikkumisen olosuhteiden edistäjiä.

LIKES LIIKUNNAN EDISTÄJÄNÄ LÄPI ELÄMÄNKAAREN

Kunnossa kaiken ikää



Porraspäivät-kampanja

6.–12.11.

KKI-ohjelman valtakunnalliseen Porraspäivät-kampanjaan ilmoittautui mukaan noin 400 työyhteisöä eri puolilta Suomea. Arjen pieniin terveysliikuntatekoihin kannustava kampanja sai laajaa näkyvyyttä niin tiedotusvälineissä kuin sosiaalisessa mediassa.



Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelmalla on keskeinen, valtakunnallinen koordinoiva rooli työikäisen väestön terveysliikuntaan liittyvissä toimenpiteissä. KKI-ohjelmalle on luonteenomaista terveysliikunnan verkostojen luominen, ylläpito ja kehittäminen. Tavoitteena on arkisen liikkumisen, liikunnan harrastamisen ja terveellisten ruokailutottumusten sekä arkiliikkumista suosivan ympäristön avulla lisätä työikäisen väestön terveyttä ja hyvinvointia. KKI-ohjelma tukee näitä tavoitteita muun muassa jakamalla taloudellista tukea, järjestämällä tapahtumia, koulutuksia ja kampanjoita sekä julkaisemalla materiaaleja.

→ kkiohjelma.fi



VESOTE-kärkihanke

KKI-ohjelman kenttäpäällikkö Sari Kivimäki aloitti vuodenvaihteessa Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti (VESOTE) -hankkeen projektipäällikkönä. VESOTE on yksi STM:n rahoittamista hallituksen kärkihankeista. Hanke vahvistaa ja kehittää sosiaali- ja terveydenhuollossa vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta. Lopullisena hankkeen päämääränä on, että suomalaiset lisäävät liikkumista, vähentävät istumista, syövät monipuolisesti ja terveellisesti sekä nukkuvat paremmin.



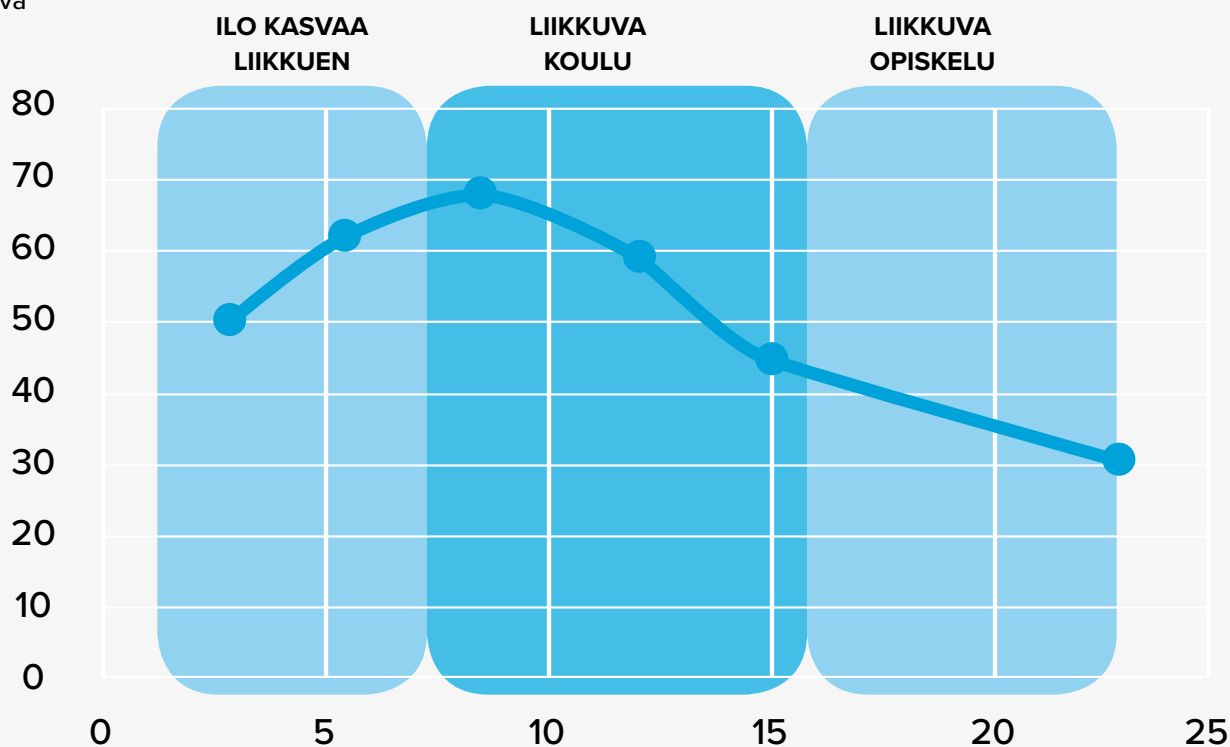
Kohtuuton uupumus työelämässä huolestuttaa

Matka hyvään kuntoon -kiertueen testeissä (n=14 700) käyneistä naisista 50 % ja miehistä 40 % koki itsensä työpäivän jälkeen vähintään silloin tällöin kohtuuttoman uupuneeksi. Fyysisesti huonokuntoiset miehet ja naiset kokivat uupumuksen suuremmaksi ja työkykynsä heikommaksi. Huonokuntoisilla miehillä on nelinkertainen ja huonokuntoisilla naisilla kolminkertainen riski työkyvyn ennen aikaiseen menettämiseen.



Reipas liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa

min/päivä



Fyysinen aktiivisuus ensimmäisten 25 ikävuoden aikana.
(LIKES kiihtyvyyssanturimittaukset 2009–2015).

ikä, vuotta

Fyysinen kokonaisaktiivisuus vähenee tasaisesti peruskoulun ensimmäisiltä vuosiluokilta alkaen. Tulokset perustuvat LIKESin kiihtyvyyssanturimittauksiin eri tutkimuksissa vuosina 2009–2015. Näissä on käytetty samaa mittaus- ja analysointitapaa (ActiGraph kiihtyvyyssanturi lanteilla), mikä mahdollistaa eri-ikäisten tulosten vertailun.

Lähteet:

Soini A. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto, 2015.

Matarma T, Tammelin T, Kulmala J, Koski P, Hurme S, Lagström H. 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*, 2016.

Tammelin T, Kulmala J, Hakonen H, Kallio J. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. LIKES-tutkimuskeskus, 2015.

Kantomaa MT, Tikanmäki M, Kankaanpää A, Vääräsmäki M, Sipola-Leppänen M, Ekelund U, Hakonen H, Järvelin MR, Kajantie E, Tammelin TH. Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Time Differ According to Education Level in Young Adults. *PLoS One*, 2016.

Vaakakapina herätti keskustelua tärkeistä teemoista

Teksti: Anna Suutari

Ylen Vaakakapina puhui vuoden 2017 ajan armollisen, hitaan ja pysyvän elämänmuutoksen puolesta. Suomen suurin painonhallinnan ja kehopositiivisuuden vallankumous levitti sanomaa siitä, että omaa kehoaan voi ja saa rakastaa, olipa se millainen tahansa. Jokainen ansaitsee asiallista kohtelua riippumatta siitä, paljonko painaa – kilot eivät määritä muuta kuin kehon painon.

Vaakakapinan tavoitteena oli muuttaa painonhallintaan ja keholisuuteen liittyvän yleisen puheen sävyä positiivisemmaksi ja hyväksyvämmäksi niin kohdeväestön kuin ammattilaisten keskuudessa. Kampanjassa käsiteltiin kuukausittain eri teemoja, joiden avulla pureuduttiin muun muassa itselle mieluisan liikuntalajin löytämiseen, jokaisen oikeuteen näkyä ja tulla nähdyksi juuri sellaisena kuin on sekä lasten oikeuteen saada kasvaa rauhassa ilman ulkonäköön ja painoon kohdistuvaa haitallista puhetta.

Vaakakapina onnistuikin nostamaan kehopositiivisuuden niin kahvipöytäkeskustelujen kuin median puheenaiheeksi. Vaakakapinan keulahahmoiksi nousseet toimittajat Jenny Lehtinen ja Saara Sarvas sekä kampanjan KKI-asiantuntijat psykologi Satu Lähteenkorva, liikuntabiologi Timo Haikarainen ja ravitsemusasiantuntija Patrik Borg olivat vuoden aikana aiheen tiimoilta esillä useissa lehtijutuissa sekä tv- ja radio-ohjelmissa.

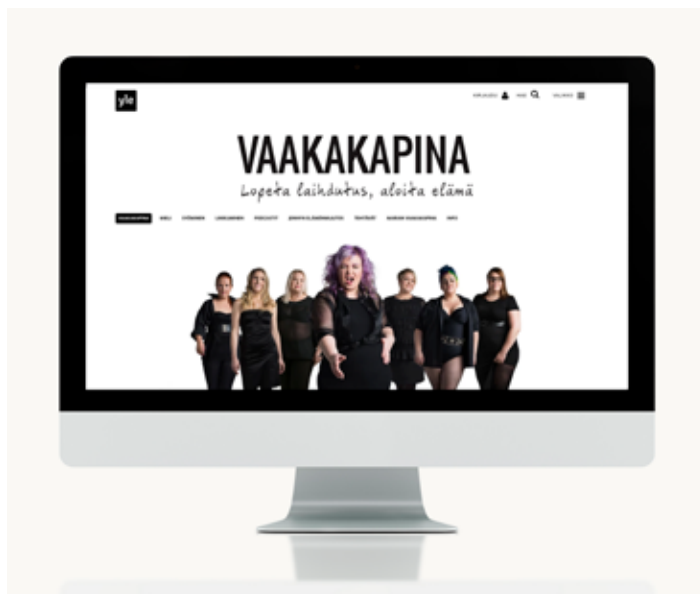
Terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa Vaakakapinan teemat saivat hyvän vastaanoton ja aiheesta saatiin aikaan hedelmällistä keskustelua ammattilaisten kanssa. Jenny Lehtinen kutsuttiin puhumaan Vaakakapinan teemoista useisiin ammattilaisille suunnattuihin tilaisuuksiin. Aihe huomioitiin myös päättäjätasolla: Lehtinen kävi esittelemässä aihetta opetusministeri Sanni Grahn-Laasoselle ja perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikolle.

Vaakakapina oli monimediakampanja, jossa hyödynnettiin vahvasti niin sosiaalista mediaa kuin Ylen verkkonäkyvyyttä. Vaakakapinan Facebook-sivulla oli vuoden 2017 lopussa lähes

Läskimyytinmurtajat-Facebook-ryhmässä, joka on suljettu yhteisö niille, jotka haluavat puhua kehoaiheista luottamuksellisesti, oli lähes 33 000 jäsentä.

27 000 seuraajaa. Läskimyytinmurtajat-Facebook-ryhmässä, joka on suljettu yhteisö niille, jotka haluavat puhua kehoaiheista luottamuksellisesti, oli lähes 33 000 jäsentä. Vaakakapinan Instagram-tilillä puolestaan seuraajia oli yli 3 500 ja Jenny Lehtisen henkilökohtaisella Instagram-tilillä 10 000.

Ylen verkkosivustolla oleville Vaakakapinan omille sivuille koottiin kaikki kampanjaan liittyvä sisältö. Lisäksi kampanjaan liittyen julkaistiin podcasteja. Kampanjan aiheita käsiteltiin myös 8-osaisessa Jenny+-ohjelmasarjassa, joka esitettiin Yle TV2:ssa ja sai jatkoa vuonna 2018.



Väitöskirjat

Liikunta- ja urheilujärjestelmä on siirtynyt ohjelmien kauteen

Kati Lehtonen: Muuttuvat rakenteet – staattiset verkostot. Suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteelliset muutokset 2008–2015

Kati Lehtosen liikunta- ja yhteiskuntatieteiden väitöskirja tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 22.9. Vastaväittäjänä oli professori Jari Stenvall (Tampereen yliopisto) ja kustoksena professori Hannu Itkonen (Jyväskylän yliopisto). Lehtosen väitöskirjatyötä ohjasi Hannu Itkosen lisäksi Kaarlo Laine LIKESiltä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin rakenneteoreettisesta näkökulmasta suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän muutosta keskusjärjestöjen ja valtion liikuntahallinnon viitekehyksessä. Kiinnostuksen kohteena on, miten ja miksi liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteet ovat muuttuneet ja miten verkostot selittävät muutosta. Tutkimus tuottaa siten tulkintoja esimerkiksi siitä, minkälainen liikunta- ja urheilujärjestelmä Suomessa on, miten se systeemisesti toimii, miten valtio asemoi itsensä suhteessa järjestelmään ja mitkä ovat järjestelmää ylläpitävät verkostolliset rakenteet.

Tohtori Lehtosen tutkimus herätti paljon kiinnostusta ja keskustelua mediassa. Lehtonen on esiintynyt asiantuntijana useissa sanomalehtiartikkeleissa, radio- ja televisio-ohjelmissa sekä myös aikakauslehtien sivuilla. Lehtosen tutkimista organisaatiomuutoksista ja urheilujohtajien asemista käytiin vilkasta yhteiskunnallista keskustelua ja väitelleen tutkijan näkökulmaa tuotiin laajasti esille. Viereisessä jutussa Kati Lehtonen kertoo omista kokemuksistaan tutkijana mediassa.

“Ei riitä, että aihe on hyvä ja relevantti, myös sen sanojasta media haluaa kertoa jotain.”



Tutkija asiantuntijana mediassa

Väitöstutkimukseni herätti mielenkiinnon mediassa osittain siitä syystä, että monet urheilusta tutut vaikuttajahenkilöt löytyivät tutkimistani verkostoista. Tutkimus oli kiinni sen hetken urheilu-uutisoinnissa, koska sain julkaistua tuloksia melko reaaliaikaisesti suhteessa organisaatiomuutoksiin.

Tutkija näkyvillä mediassa

Tutkijan näkyvyys mediassa on vähintäänkin kaksipiippuinen asia. Tieteen, tutkimuksen ja tutkijan yksi tehtävä on yhteiskunnalliseen keskusteluun osallistuminen. Tutkija tuo esille yhteiskunnallisia epäkohtia tai vahvistaa / kyseenalaistaa arkihavaintoja eri ilmiöistä. Runsas mediajulkisuus tuo tutkimustulokset suuren yleisön tietoon. Vaarana kuitenkin on, että tutkijasta alkaa tulla joka paikan asiantuntija, etenkin jos sattuu persoona-

na olemaan mediaa kiinnostava. Itselläni tausta urheilijana alkoikin jossain vaiheessa osoittautua kiinnostavammaksi kuin tehty tutkimus. Tämä tietysti kertoo myös nykymedian tavoista rakentaa tarinat yksilöiden ympärille. Ei riitä, että aihe on hyvä ja relevantti, myös sen sanojasta media haluaa kertoa jotain.

Media mahdollisuutena

Esiin nostamani hieman ikävät tulokset esimerkiksi ”urheilun kapeasta valtaeliitistä muutoksen esteenä” aiheuttivat tutkimuskohteessa luonnollisesti vastakriittikiä ja vähättelyä. Tähänkin on hyvä valmistautua, vaikka tutkimusta ei tehdä miellyttämistarkoituksessa.

Tutkija mediassa tarkoittaa sitä, että tutkija ei ole samaan aikaan ”tekemässä oikeaa tiedettä”, joka on akateemisen tutkimuksen prioriteetti numero yksi. Yhteis-

kunnalliseen keskusteluun osallistuminen on siis samaan aikaan sekä velvollisuus, mahdollisuus että uhka. Mitä enemmän tutkijalla on halua vaikuttaa, sitä enemmän mediasta voi tulla uhka. Tutkijan velvollisuuteen vedoten media on kuitenkin aina nähtävä mahdollisuutena tuoda esille olemassa oleva tutkittu tieto, tulokset ja niiden yhteiskunnallinen merkitys.

Lisätietoja Kati Lehtosen tutkimuksesta:

→ likes.fi/lehtonen-vaitoskirja

Väitöskirjat

Mikä koululaisia liikuttaa? Viihtyvyys, yläkoulu ja tytöt korostuvat

Henna Haapala: Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors

Henna Haapalan liikuntapedagogiikan väitöskirja tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 24.11. Vastaväittäjänä toimi professori Catherine Woods (University of Limerick, Irlanti) ja kustoksena professori Mirja Hirvensalo (Jyväskylän yliopisto). Väitöskirjan ohjaajina olivat Mirja Hirvensalo ja Lauri Laakso Jyväskylän yliopistosta sekä Tuija Tammelin LIKESiltä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa vuosina 2010–2012 mukana olleet koulut onnistuivat pyrkimyksissään lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäivään ja sen yhteyteen. Erityisesti selvitetään muutoksia oppilaiden fyysisessä aktiivisuudessa ja sen yhteyksiä kouluun liittyviin sosiaalisiin tekijöihin, kuten vertaissuhteisiin ja kouluilmapiiriin.

Tohtori Haapala haluaa nostaa kolme seikkaa väitöskirjansa tuloksista välitunti liikunnan kehittämiseksi.

Viihtyvyyteen on kiinnitettävä huomiota erikseen. Tutkimuksessa havaittiin, että oppilaiden osallistuminen välituntiliikuntaan oli yhteydessä parempiin koulussa koettuihin vertaissuhteisiin, yhteenkuuluvuuteen ja kouluilmapiiriin. Pelkkä koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen ja edistäminen eivät kuitenkaan vaikuta automaattisesti parantavan oppilaiden viihtyvyyttä koulussa.

Yläkoulu on oma todellisuutensa. Koulupäivän aikana tutkimuksen yläkoululaiset liikkuiivat vähemmän ja istuivat enemmän kuin alakoululaiset. Suomessa koulujen toimintakulttuuri muuttuu voimakkaasti, kun oppilas siirtyy alakoulusta yläkouluun. Yläkoulujen oppilaiden liikkumiseen ja hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, kuten sosiaaliset normit, murrosiän kehitysvaihe ja aineenopettajajärjestelmä.

Tyttöjen aktiiviset koulupäivät vaativat kohdennettuja toimenpiteitä. Tutkimuskouluissa havaittiin, että välituntitoiminnan kehittäminen lisäsi liikettä pääosin pojilla. Tyttöjen liikkumista välitunneilla onnistuttiin lisäämään niissä yläkouluissa, joissa tytöille järjestettiin erillistä välituntitoimintaa.

Henna Haapalan väitöskirjan tulokset saivat hyvin näkyvyyttä mediassa. Väitöstiedotteen pohjalta tehtyjä sanomalehtiartikkeleita julkaistiin mm. Keskisuomalaiseen, Turun Sanomiin, Etelä-Suomen Sanomiin sekä MTV3:n verkkosivuille.

Hennaa haastateltiin lisäksi lehtijuttua varten Helsingin Sanomiin, ja Yle Uutiset Keski-Suomi teki Hennan väitöskirjan tuloksista jutun paikallisuutisiin sekä verkkosivuille. Tuore tohtori oli myös mukana Ylen Urheiluillassa radiossa puhumassa Liikkuvasta koulusta yhdessä ohjelmajohtaja Antti Blomin kanssa.

Lisätietoja Henna Haapalan väitöstutkimuksesta:

→ likes.fi/tutkimus/liikkuva-koulu/liikunta-ja-oppilaiden-valiset-sosiaaliset-suhteet

Verkkosivuilta löytyvät väitöstiedotteen lisäksi väitöstivistelmä sekä video väitöstutkimuksen pääteemoista.



The image features a network diagram on a blue background. A central silver pushpin is connected to several other pins (yellow and blue) by a web of thin black lines, creating a complex, interconnected structure. The text 'Kansainvälinen yhteistyö' is overlaid in white on the lower left portion of the network.

Kansainvälinen yhteistyö

LIKESin valitsema toimintatapa niin liikunnan edistämiseksi kuin tutkimuksessakin on toimia verkostoissa ja tehdä laajasti yhteistyötä. LIKES tarjoaa asiantuntijaosaamisen fyysisen aktiivisuuden ja kunnon alueilla useisiin yhteistyöhankkeisiin ja toisaalta hakee tutkimushankkeissa kumppaniksi erityisalojen osaamista muista tutkimuslaitoksista.

Liikkuva koulu -yhteistyö

Liikkuva koulu -ohjelma on herättänyt kiinnostusta ympäri maailman. Yhteistyössä on vertailtu eri maiden toimintatapoja sekä tehty tutkimus- ja kehitysvaihtoa. Viron Liikkuva koulu -edustajat olivat valtakunnallisessa Liikkuva koulu -seminaarissa huchtikuussa 2017 esittelemässä omia toimintatapojaan. Tutkimusjohtaja Tuija Tammelin ja yksikönjohtaja Kaarlo Laine kävivät tutustumassa Viron Liikkuva -koulu ideologiaan ja Tuija Tammelin toimi vastaväittäjänä elokuussa 2017 Tartossa. Liikkuva koulu -toimintaa on esitelty myös mm. Tanskan, Liettuun, Kreikan ja Espanjan vierailijoille sekä kutsuttuna vieraana mm. Serbiassa.

Kansainvälisten yhteistyökumppaneiden kanssa on myös kirjoitettu kappaleita kansainvälisiin kirjoihin, jotka julkaistaan vuonna 2018. Tanskalaisten tutkijoiden kanssa verrattiin Suomen ja Tanskan tapoja lisätä liikkumista koulupäivään (Tammelin ym.). Toisen kirjan kappale puolestaan vertailee tapoja liikunnan edistämiseksi koulussa Yhdysvalloissa, Irlannissa, Australiassa ja Suomessa (McMullen ym.).

Liikunnan ja oppimisen tutkimus on lisännyt tietopohjaa Liikkuva koulu -toiminnalle. AFIS-tutkimuksessa ja uudessa käynnistyneessä Liikkuvaa matikkaa -hankkeessa tehdään yhteistyötä ja vaihdetaan kokemuksia eri maiden välillä (mm. Tanska, Norja, Yhdysvallat).

Keep Youngsters Involved

Keep Youngsters Involved -hanke on kolmivuotinen (2017–2019) ja kuuluu EU:n Erasmus Sport+ -ohjelmaan. Tavoitteena on lisätä ja jakaa tietoa siitä, miten nuorten pysymistä mukana organisoidussa liikuntaharrastuksessa voidaan tukea. Vuonna 2017 työryhmä kokoontui kolme kertaa: maaliskuussa Hollannissa aloitusseminaarissa, kesäkuussa Helsingissä LIKESin järjestämässä tapaamisessa sekä lokakuussa Kroatiassa Sport for All -seminaarin yhteydessä. LIKESiltä hankkeessa mukana ovat erikoissuunnittelija Matti Hakamäki ja tutkimusjohtaja Tuija Tammelin.

→ likes.fi/likes/kehittamistoiminta/keep-youngsters-involved

Liikunta ja lihaksen aineenvaihdunnan säätely

Tutkija Maarit Lehden post doc -tutkimuksessa tarkastellaan sarkomeerin keskeisen proteiinin, titiinin, ja siihen sitoutuvien proteiinien merkitystä kudosten aineenvaihdunnan säätelyssä. Kansainvälinen yhteistyö antaa tutkijalle mahdollisuuden laajaan vuoropuheluun muiden saman alan tutkijoiden kanssa ja luo olosuhteet toteuttaa entistä haastavampia tutkimusprojekteja. Vuonna 2017 Maarit Lehti kävi Helmholtz Zentrumissa Münchenissa tekemässä mittauksia yhteistyölaboratoriossa laitteistolla, jota Jyväskylässä ei ole, osallistui EU-rahoitetun (e-COST) tutkijaverkoston tapaamiseen Barcelonassa Espanjassa ja sai mahdollisuuden tutustua korkeatasoiseen tutkimusryhmään Oslon yliopistossa Norjassa toimiessaan ryhmästä väitelleen tutkijan vastaväittäjänä.

→ [Lisätietoja LIKESin tutkimuksesta likes.fi/tutkimus](https://likes.fi/tutkimus)

SPACE

KKI-ohjelma toimi asiantuntijana kolmivuotisessa (2015–2017) EU-rahoitteisessa Supporting Policy and Action for Active Environments (SPAcE) -projektissa. Projektissa haettiin hyviä käytäntöjä ja malleja arjen fyysiseen aktiivisuuteen kannustavista kaupunkiympäristöistä sekä tuotettiin ohjeistukset aktiivisen kaupunkiympäristön kehittämiseksi. Hankkeen aikana viittä eurooppalaista kaupunkia opastettiin laatimaan oma aktiivisen kaupunkiympäristön toimenpidesuunnitelmansa, joiden tekemistä KKI-ohjelma koordinoi ja ohjasi. Hankkeessa tuotetut kolme eri julkaisua löytyvät KKI-ohjelman verkkosivuilta. Projektissa olivat mukana KKI-ohjelman ohjelmakoordinaattori Tanja Onatsu ja vs. viestintäpäällikkö Anna Suutari.

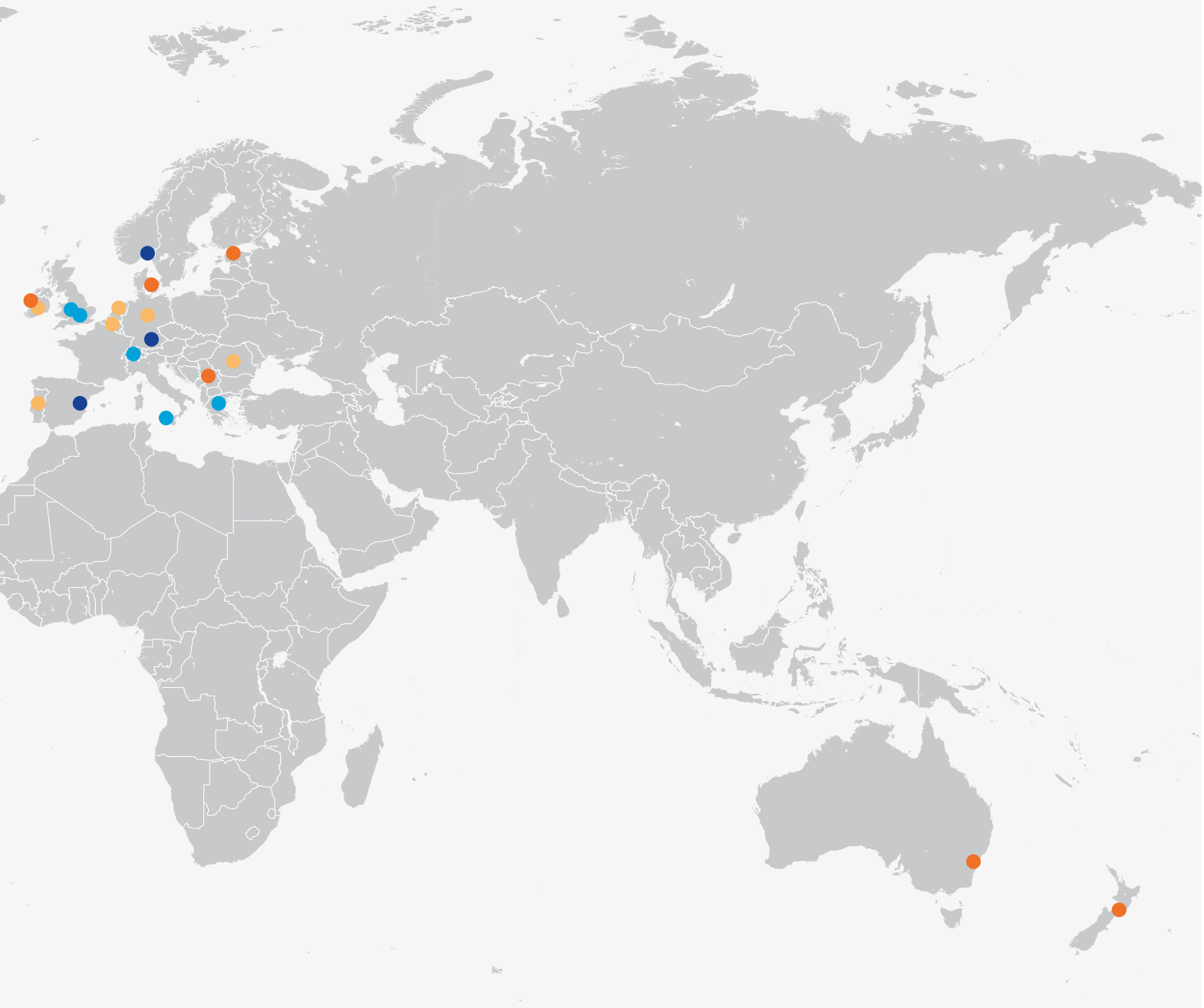
→ kkiohjelma.fi/arkiliikunnan_olosuhteet



Kansainvälinen yhteistyö kartalla

Liikkuva koulu
KANSAINVÄLISTÄ YHTEISTYÖTÄ

SPACE
EU-HANKE



**Liikunta ja lihaksen
aineenvaihdunnan säätely**
-TUTKIMUSHANKE

Keep Youngsters Involved
EU-HANKE

Kotimainen yhteistyö

ESTER-tutkimus – ennenaikaisesti syntyneiden fyysinen aktiivisuus ja kunto

Ennenaikainen syntymä, raskaus ja lapsen terveys aikuisiässä (ESTER) -tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten ennenaikainen syntymä, äidin terveys ja lapsen varhainen kasvu ja kehitys vaikuttavat aikuisiän terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimusvastaanotolla tehtiin perusteellinen terveystarkastus yhteensä 1 161 nuorelle aikuiselle. Osa heistä oli syntynyt ennenaikaisesti, osan äidillä oli ollut raskaudenaikainen diabetes tai kohonnut verenpaine, ja osa oli syntynyt täysiaikaisena ns. säännöllisen raskauden jälkeen. Tutkimuksen toteutti Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) yhteistyössä Oulun yliopiston, Helsingin yliopiston, Oulun yliopistollisen sairaalan ja LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa.

Tutkimukseen osallistuneilta mitattiin myös fyysinen kunto sekä fyysinen aktiivisuus. Näistä julkaistiin vuonna 2017 kolme kansainvälistä vertaisarvioitua artikkelia, jotka olivat Marjaana Tikanmäen väitöskirjan osatutkimuksia (väitöstilaisuus 24.5.2018 Oulun yliopistossa). Väitöskirjan ohjausryhmän muodostivat ESTER-tutkimushankkeen vastuuhenkilöt, akatemiatutkija Eero Kajantie (THL) ja erikoislääkäri Marja Väärämäki (Oulun yliopistollinen sairaala) sekä tutkimusjohtaja Tuija Tammelin, joka on vahvistanut ryhmän fyysisen aktiivisuuden ja kunnan epidemiologian asiantuntemusta.

LIKES on ollut tiiviisti yhteistyössä ESTER-tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden ja kunnan teemojen osalta. Fyysisen aktiivisuuden kiihtyvyyssanturimittausten analysointiin ja raportointiin LIKESillä ovat osallistuneet myös tilastoasiantuntijat Harto Hakonen ja Anna Kankaanpää sekä tutkija Marko Kantomaa. ESTER-aineistoa hyödynnetään myös LIKESin tutkija Xiaolin Yangin tutkimushankkeessa.

→ www oulu.fi/nfbc/node/19671



KunnonKartta

Suomi 100 KunnonKartta -tutkimuksen tarkoituksena on koota objektiivisesti mitattua tietoa suomalaisten aikuisten (20–69 v.) kestävyys- ja lihaskunnosta, paikallaanolosta, fyysisestä aktiivisuudesta ja unesta. UKK-instituutti toteutti syksyn 2017 aikana OKM:n tuella tutkimuksen mittaukset yhteistyössä viiden Liikuntalääketieteen keskuksen (Helsinki, Turku, Tampere, Kuopio, Oulu), LIKES-tutkimuskeskuksen, Työterveyslaitoksen ja Lapin urheiluopiston kanssa.

→ likes.fi/kuntotestaus/kunnonkartta-tutkimus



Liikkuva koulu – opinnäytetyön ohjaajat

Liikkuva koulu -ohjelmassa tehdään tutkimusyhteistyötä eri yliopistojen kesken. Yliopistojen opinnäytetyön ohjaajien työryhmää koordinoi LIKES, ja ryhmässä on jäseniä viidestä eri yliopistosta (Jyväskylän, Oulun, Tampereen ja Turun yliopistot sekä Åbo Akademi). Liikkuva koulu -ohjelman seurannan yhteydessä kerättyä aineistoa hyödynnetään opinnäytetöissä, ja lisäksi osa opinnäytetyöntekijöistä keräsi täydentävää aineistoa eri kouluilta. Valmistuneita kandi- ja gradutöitä on noin 80, ja ne löytyvät Liikkuva koulu -ohjelman verkkosivuilta.

→ liikkuvakoulu.fi/opinnäytetyöt



LASERI – maailman suurimpia seurantatutkimuksia

LIKES on tiiviisti mukana LASERI-tutkimuksessa (Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät), jossa selvitetään sairauksien syntyyn vaikuttavia tekijöitä yksilön koko elinkaaren aikana. Päätaiviteena on tutkia lapsuuden elintapojen, biologisten ja psykologisten riskitekijöiden sekä perimän merkitystä sairastumisriskiin aikuisena.

Liikuntatutkimuksessa on tehty tiivistä yhteistyötä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa. Seurannan alusta asti liikuntatutkimuksesta vastannut emeritusprofessori Risto Telama on edelleen mukana liikuntatutkimusryhmässä, josta nyt vastaavat LIKESin tutkimusjohtaja Tuija Tammelin ja Jyväskylän yliopiston professori Mirja Hirvensalo.

Vuonna 2017 LASERI-tutkimuksesta julkaistiin 12 kansainvälistä vertaisarvioitua artikkelia, jotka olivat tulosta [neljästä erillisesti rahoitetusta tutkimushankkeesta](#):

- Istuvaan elämäntapaan vaikuttavat tekijät elämäntapojen eri vaiheissa (erikoistutkija Xiaolin Yang)
- Liikunta elämäntapossa ja työmarkkinatulemat (tutkija Jaana Kari, väitöstilaisuus 26.1.2018)
- Fyysisen aktiivisuuden merkitys terveystietoisuudessa (professori Mirja Hirvensalo, Jyväskylän yliopisto)
- Fyysisen aktiivisuuden ja kunnan vaikutus oppimisen kognitiivisille edellytyksille (AFIS-tutkimushanke, konsortion johtaja Tuija Tammelin).

Liikuntatutkimusryhmään Jyväskylässä kuuluvat myös tilastoasiantuntija Anna Kankaanpää LIKESiltä sekä Jyväskylän yliopistosta väitöskirjatutkija Irinja Lounassalo ja väitelleet tutkijat Kasper Salin ja Sanna Palomäki. Useimmat julkaisuista ovat yhteisjulkaisuja. Liikunta on ollut LASERI-tutkimuksessa suosittu aihe myös psykologian, sydänterveyden ja kognition tutkijoiden keskuudessa. Vuonna 2017 valmistui Helsingin yliopistossa Kaisa Kasevan psykologian alan väitöskirja, jossa kaksi osatyötä käsittelee myös liikuntaa. Turussa työskentelevä kognitiotutkija Suv Rovio on tiiviisti mukana AFIS-tutkimushankkeessa.



Q LASERI SEURANTATUTKIMUS

LASERI-tutkimus alkoi vuonna 1980 monikeskustutkimuksena viidellä paikkakunnalla. Tutkimushanketta koordinoi Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus. Seurantatutkimus jatkuu edelleen vuonna 2018 kolmen sukupolven tutkimuksena. Liikuntakyselyt toteutetaan nyt myös tutkimuksessa seurattavien henkilöiden vanhemmille ja lapsille. Lisäksi tutkimuksessa seurattaville henkilöille tehdään fyysisen aktiivisuuden kiihtyvyyssanturimittaukset, joita koordinoi LIKES.

Lue lisää: youngfinnsstudy.utu.fi/



Alueellinen yhteistyö

Sosiaali- ja terveystalvveluiden sekä maakuntaudistuksen valmistelu on tuonut Keski-Suomessa terveyden ja hyvinvointialan tekijöitä yhteen pohtimaan alan tulevaisuutta todennäköisesti muuttuvassa tilanteessa. Keski-Suomeen halutaan yliopistosairaala-alueiden kaltainen erityisosaamisen kehittämistehtävä, joka keskittyy terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

– Yliopistosairaaloiden päätehtävänä on keskittyä sairauksien hoitoon. Keski-Suomessa halutaan korostaa sairauksien ennaltaehkäisyä, jossa liikunta on luonnollisesti keskeisessä roolissa, kertoo johtaja Eino Havas.

Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHO

Campus FI (Future Innovation) -projektissa vuosina 2015–2017 selvitettiin olemassa olevaa paikallista yhteistyötä Uusi sairaala -hankkeen yhteydessä. Keski-Suomen sotekentän todettiin kohtaavan tulevaisuudessa niin monimuotoisia haasteita, että tarvittiin uusia muotoja ja vaihtoehtoja eri toimijoiden yhteistyöhön. Terveyden, hyvinvoinnin ja sosiaalialan lisäksi mukaan haluttiin liikunnan ja urheilun asiantuntijaorganisaatioita. Vuoden 2016 lopulla allekirjoitettiin 16 toimijan aiesopimus, joka käynnisti Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymän eli KeHOn.

KeHO kokoaa keskisuomalaisia asiantuntijoita yhteen monialaiseksi verkostoksi. KeHOn tavoitteena on, että Keski-Suo-

nessa toimii kansainvälisesti kilpailukykyinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, sosiaalisen hyvinvoinnin, liikunnan, urheilun ja kuntoutuksen osaamis- ja yrityskeskittymä.

LIKES on aktiivisesti mukana KeHOn toiminnassa. LIKESillä on edustus KeHOn viidessä työryhmässä eli ohjaus-, tutkimus-, innovaatio-, hanke- ja viestintäryhmissä. Lisäksi KeHOssa on koulutuksen työryhmä.

”Kehossa on selkeästi tunnistettu liikunnan potentiaali terveyden edistämässä ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. Toiminnassa on nyt aidosti ensimmäistä mukana kertaa terveydenhuollon toimijat ja olisi erikoista, jos LIKES ei olisi mukana siinä toiminnassa”, toteaa johtaja Havas.

→ kehofinland.fi

The logo for KeHO consists of the letters 'KE' stacked above 'HO' in a bold, blue, sans-serif font. The letters are contained within a white square that is partially overlaid by a blue shape on the left side of the page.

KeHOssa mukana olevat toimijat: Itä-Suomen yliopisto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän Hippoksen kehitys Oy, Jyväskylän kaupunki, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, Jyväskylän Urheiluakatemia, Jyväskylän yliopisto, Keski-Suomen kauppakamari, Keski-Suomen Liikunta ry, Keski-Suomen liitto, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry, Keski-Suomen Yrittäjät ry, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, LIKES ja Metsähallitus.



Meijän Polku

Meijän polku – liiku ja huilaa Keski-Suomessa (2017–2047) on 30 vuoden aikajänteeseen tähtäävä kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämislake. Meijän polulla keskiuomalaisten hyvinvoinnin edistämiseen keskitytään neljän teeman, eli liikunnan, levon, luonnon ja yhteisöllisyyden kautta.

Meijän Polun alkupamaukseen 12.9.2017 oli kutsuttu kaikki keskiuomalaiset kunnanjohtajat. Meijän Polun suunnannäyttäjiksi lupautuivat myös KeHOssa mukana olevat organisaatiot,

maakuntajohtaja sekä maakuntahallituksen ja -valtuuston puheenjohtajat. Alkupamaus laitto liikkeelle haasteen, joka paanee osallistujat miettimään, millaisia hyvinvointitekoja arjessa voisi toteuttaa.

Meijän polun ydinryhmässä olivat LIKESiltä mukana vuoden 2017 aikana viestintäpäällikkö Annaleena Aira, johtaja Eino Havas ja terveyden edistämisen asiantuntija Kaisa Koivuniemi.

→ meijanpolku.fi

Liikunnan ääni Keski-Suomen lapsi- ja perhepalvelu (LAPE) -ohjelmassa

Liikunnan ääni pääsi kuuluviin Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa Keski-Suomessa (KSLAPE), kun LIKES ja Keski-Suomen Liikunta ry toimivat yhtenä muutostyön osatoteuttajina. Kansallisesti LAPE-ohjelman strategisena päätavoitteena on tehdä lapsille, nuorille ja perheille hyvää arkea lähellä, yhdessä.

LIKESin ja KesLin osahankkeen kärjet ovat

1. jalkauttaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset koko maakunnan varhaiskasvatyüksiköille järjestettävissä työpajoissa
2. kartoittaa lasten ja nuorten harrastamisen nykytilaa kolmessa pilottikunnassa

Molemmat kärjet liittyvät LAPE-ohjelman tavoitteisiin siirtää painopistettä ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen tukeen sekä vahvistaa osallisuutta.

→ ks2020.fi/uudistuksen-karkihankkeet/kslape/

Viestinnän päätehtävä on tukea asiantuntijoiden työtä

Teksti: Salla Turpeinen

Maakunnallinen verkostotyö on tuonut LIKESin viestintään uusia tuulia

LIKESillä on haluttu viime vuosien aikana vahvistaa ja monipuolistaa viestintäosastoa ja -osaamista. Tällä hetkellä yli 10 % koko talon henkilötyövuosista on viestinnän parissa.

Viestinnän päätehtävä on tukea organisaatiota strategian ja tavoitteiden toteutumisessa. Painopistealueita ovat tuloksista viestiminen, toiminnan vaikuttavuudesta viestimisen kehittyminen sekä ennakointi. LIKESin viestintä tukee asiantuntijoiden työtä, tutkimustulosten levittämistä ja hyödyntämistä, ohjelmien viestintää sekä verkostoyhteistyön kehittymistä.

LIKESin viestintä jakautuu kolmeen osaan: Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelman viestintä, Liikkuva koulu -ohjelman viestintä ja LIKESin yleinen viestintä. Kunnossa Kaiken Ikää- ja Liikkuva koulu -ohjelmien toteutuksessa viestintä on erittäin tärkeässä roolissa. Molempien ohjelmien viestintä toimii itsenäisesti ja on kehittynyt omanlaisekseen. Viestintä on sisäänrakennettu ohjelmiin siten, että viestintäihmiset ovat ohjelmien työntekijöitä ja myös fyysisesti ohjelmatoimistoissa töissä.

LIKESin yleinen viestintä on mukana lähes kaikessa talon toiminnassa. Strategian mukaisesti viestintä kuuluu LIKESillä kaikille työntekijöille, ja viestinnän ammattilaisten tärkein tehtävä on tukea asiantuntijoiden työtä sekä auttaa

heitä kehittämään omaa osaamistaan. Viestintäpäällikkö Annaleena Airalla ja tiedottaja Martta Walkerilla on tässä merkittävä rooli.

– Tehtävämme on olla talon asiantuntijoiden käytettävissä kaikissa tutkimusenteon vaiheissa. Hedelmällisimpiä ovat olleet projektit, joissa viestintä on ollut mukana alusta asti, Aira ja Walker toteavat.

Verkostoviestinnän tutkimusta ja käytännön harjoituksia

Vuonna 2017 LIKESin viestintään tuli uutena näkökulmana maakunnallisuus. LIKES on aktiivisesti mukana Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHOn toiminnassa sekä siihen liittyvässä Meijän polussa. KeHO on keskisuomalaisia sosiaali- ja terveysalan, liikunta- ja urheilualan sekä hyvinvoinnin osaajia yhteen kokoava monialainen verkosto. Meijän polku puolestaan on KeHOn toiminnasta kehittynyt kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämislake.

Viestintäpäällikkö Annaleena Aira on ollut käynnistämässä sekä KeHOn että Meijän polun toimintaa. Työhön on kuulunut runsaasti suunnittelua, materiaalien työstöä, some-viestintää, tapahtumien järjestämistä sekä verkostotyön opettelua yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Työaikaan maakunnallisiin toimiin kuluu noin 15–20 % kuukaudessa. Työaika on LIKESin

satsausta KeHOn toimintaan.

– On mukava tehdä uudenlaista verkostotyötä ja tavata kiinnostavia ihmisiä eri aloilta. Lisäksi tämä kaikki liittyy hauskasti oman väitöskirjani tutkimusaiheeseen, kertoo vuonna 2012 verkostoyhteistyöstä väitellyt Aira.

Verkostotyön ajankohtaisuudesta kertoo jotain sekini, että Airan opinnäyte oli vuonna 2017 Jyväskylän yliopiston toiseksi luetuin väitöskirja. Viestinnän ammattilainen on saanut huomata, että tutkimuksessa havaitut lainalaisuudet ovat pätenneet verkostotyöhön myös käytännössä.

– Prosessiin kuuluu väistämättä tiettyä kuohuntaa, kun eri organisaatiot etsivät rooliaan verkostossa. Ihmisten välinen työskentely on verkostossakin keskeistä. Kaikki palautuu luottamuksen rakentamiseen, Aira sanoo.

Viime vuosina LIKESin toiminta on painottunut valtakunnallisiin operaatioihin, mutta vuonna 2017 maakunnallinen rooli vahvistui. Maakunnallisen toimeliaisuuden nähdään palvelevan sekä organisaation että laajemmin liikunnan edistämisen tavoitteita.

KeHO tarjoaa liikunta-asioille yhteyden laajempiin kokonaisuuksiin, esimerkiksi sote- ja maakuntaudistuksen teemoihin. KeHO toimii myös kokeilualustana monille valtakunnallisille kehittämisideoille, Aira perustelee.



LIKESin viestinnässä työskentelevät:

ANNALEENA AIRA, VIESTINTÄPÄÄLLIKKÖ

"Palkitsevinta työssäni on asiastaan innostuneiden, eri näkökulmista asiaa katsovien ihmisten kanssa työskentely ja heidän tukemisensa."

MARTTA WALKER, TIEDOTTAJA

"Viestintätyöt LIKESillä ovat mielenkiintoisia, koska teemme monipuolista tiedeviestintää sekä edistämme ohjelmiemme kautta fyysisesti aktiivista elämäntapaa käytännön tasolla."

KATRI SIIVONEN, KKI-OHJELMAN VIESTINTÄPÄÄLLIKKÖ (perhevapaa)

"Koen työssäni tärkeäksi ja motivoivaksi viestiä asioista, jotka ovat itselleni tärkeitä ja joiden sanoman voin täysin allekirjoittaa."

ANNA SUUTARI, KKI-OHJELMAN VS. VIESTINTÄPÄÄLLIKKÖ

"Viestintätyöt ovat mielenkiintoisia, koska niiden parissa pääsee tutustumaan niin moniin eri aihealueisiin ja tekemään yhteistyötä niin useiden eri ihmisten kanssa."

EMMA-REETTA HÄMÄLÄINEN, KKI-OHJELMAN VS. TIEDOTTAJA

"KKI-ohjelmassa viestintätyössä palkitsevinta on monipuolisuus, ajankohtaisuus ja mahdollisuus vaikuttaa."

NOORA MOILANEN, LIIKKUVA KOULU -OHJELMAN VIESTINTÄKOORDINAATTORI

"Työtehtäväni ovat viime vuosina muuttuneet Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuuden laajenemisen myötä entistäkin monipuolisemmiksi."

JENNY SÖDERHOLM, LIIKKUVA KOULU -OHJELMAN KOORDINAATTORI

"LIKESillä arvostetaan viestintää, mikä näkyy siinä, että viestinnän perehdytykseen ja osaamisen kehittämiseen on panostettu."

Historian havinaa

1977

Vuonna 1977 tutkimuksen pääpaino oli liikuntakasvatuksen ja koko väestön liikuntakäyttäytymisen ja sen perusedellytysten tutkimisessa. Kolme laajaa tutkimusohjelmaa (pikkulasten liikuntatutkimus, koululiikuntatutkimus ja väestön liikuntakäyttäytymisen tutkimus) muodostivat kokonaisuuden, jonka puitteissa selvitettiin liikunnan osuutta ja merkitystä ihmisen elämän eri vaiheissa. Säätiön toiminnanjohtajana oli Jarmo Hakamäki.

Tutkimushenkilöstön lukumäärää ei vanhoista toimintatiedoista löydy, mutta koululiikunnan tutkimusohjelmasta vastuussa on ollut Risto Telama ja vastuullisena tutkijana mm. Heimo Nupponen. Nupponen toimitti yhdessä Seppo Penttisen kanssa elokuussa 2017 LIKESin julkaisusarjassa julkaistun teoksen Kouluiän monipuolinen liikunta lähtökohtana aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle.

Urheilu- ja kuntotutkimusasema UKA oli vuonna 1977 kaksivuotias. UKA teki oman tutkimustoiminnan lisäksi terveyspalvelutoimintaa kilpa- ja kuntourheilijoille. UKA oli tuolloin mukana mm. varusmiestutkimuksessa yhdessä Jyväskylän yliopiston kansanterveyden laitoksen kanssa, ja koululaistutkimuksessa tehtiin yhteistyötä Lastentautien klinikan kanssa.

LIKESin omistamalla uimahallilla oli 22. toimintavuosi. Käyntimäärä (294 665) oli kasvanut edellisestä vuodesta, ja laajennetut tilat oli saatu käyttöön. Työntekijöitä uimahallissa oli vuoden aikana yhteensä 31. Vasta- ja perhesaunoilla oli omat hoitajansa.



”LIKESin merkittävimpiä tutkimuskokonaisuuksia 1970-luvulla oli METELI. Metalliteollisuuden henkilöstöjen työolosuhteita, terveydentilaa ja liikuntakäyttäytymistä selvittänyt tutkimusohjelma on tuottanut lukuisia tutkimuksia ja opinnäytteitä vuosikymmenien kuluessa.”

1987

Vuonna 1987 UKA ja Tutkimuslaitos yhdistettiin LIKES-tutkimuskeskukseksi, joka teki ”tieteellistä tutkimusta, ja jonka palvelutoimintoja toteuttavat kuntotestausasema, liikuntapoliklinikka, liikuntasuunnittelu ja tietopalvelu”. Vakainaista henkilökuntaa oli 16, päätoimisia projektitutkijoita 10, oto-tutkijoita 19, ja 30 tutkimusapulaisen listalta löytyy myös LIKESin nykyinen johtaja Eino Havas.

Tutkimuskeskuksessa toteutettiin 20 tutkimusprojektia, jotka jakaantuivat neljälle tutkimussuunnalle: liikunnan ja terveyden yhteyksien tutkimus, liikuntabiologinen ja -lääketieteellinen tutkimus, liikunnan yhteiskuntatieteellinen tutkimus sekä liikuntakasvatuksen ja -psykologian tutkimus. LIKESin tutkimusjohtajana oli Veikko Vihko.

Uimahallin 32. toimintavuoden aikana käyntikertoja oli ennätyskelliset 354 352. Halli oli auki ympäri vuoden. Kuntosalin uudet kalusteet lisäsivät salin kävijämääriä.

Vuoden 1987 tilinpäätös osoitti 633 243,19 markkaa ylijäämää. Taseen loppusumma oli hieman yli 18 miljoonaa markkaa.

1997 2007

Vuonna 1997 tutkimuskeskuksen liikevaihto oli noin 10 miljoonaa markkaa. Uimahallitoiminta oli siirtynyt kaupungin ylläpitämäksi vuonna 1995. Tutkimuskeskus oli mukana toteuttamassa 33 tutkimushanketta. Neljä tutkimussuuntaa olivat edelleen samat kuin vuonna 1987. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II -projekti aloitettiin vuonna 1997 päivittämään vuoden 1994 teosta.

LIKESissä toimi tuolloin myös vuonna 1990 perustettu Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Myöhemmin, vuonna 2000, KIHUn taustalle perustettiin oma säätiö.

Liikuntapoliklinikalla oli 1 405 potilaskäyntiä, ja kuntotestausaseman laboratorioissa tehtiin tuhansia mittauksia ja määrittäyksiä.

Varsinaista henkilökuntaa oli 14, päätoimisia projektitutkijoita 20; oto-tutkijoita ja tutkimusapulaisia löytyy listoilta 18. Nykyisiä LIKESläisiä oli vuonna 1997 töissä kolme (Eino Havas, Jyrki Komulainen ja Xiaolin Yang). Vuonna 1994 aloitetussa KKI-toimintaohjelmassa oli töissä kolme henkilöä. LIKESin tutkimusjohtajana oli edelleen Veikko Vihko.

Syksyllä 2006 LIKESille oli valittu uusi johtaja, Eino Havas, joka kirjoittaa toimintatietojen Johtajan katsauksessa saaneensa johdettavakseen ”menestyneen ja arvostetun säätiön ja sen tutkimuskeskuksen. Edeltäjäni (Veikko Vihko) työn jäljiltä säätiön talous oli tasapainossa, tutkimuskeskuksen toiminnot olivat hyvin organisoituneita ja henkilökunta muodostui huippuammattilaisista. Siitä oli hyvä jatkaa.”

Tutkimuksessa korostui liikuntabiologinen ja liikuntalääketieteellinen tutkimus, ja sektoritutkimuksen rooli oli kasvanut. Liikuntalääketieteen klinikka oli aktiivinen toimija aktiivurheilijoiden ja liikkujien palveluiden tarjoajana. Lisäksi klinikka vastasi liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutuksesta yhdessä Kuopion yliopiston kanssa sekä Keski-Suomen alueen dopingnäytteiden keruusta.

Vuonna 2007 KKI-ohjelma järjesti ensimmäisen SuomiMies seikkailee -rekka-kiertueen, jonka aikana testattiin lähes 3 000 miehen fyysinen kunto. Kunnon Laiva -risteilyllä oli mukana noin 1 800 terveysliikunnan toimijaa.

Yhdessä Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksen kanssa LIKES järjesti European College of Sport Science -kongressin, joka kokosi Jyväskylään 1 421 liikuntatieteen ammattilaista 51 maasta.

Etenkin kongressin myötävaikutuksesta vuosi 2007 oli

LIKESille myös taloudellisesti hyvä tilikauden ylijäämän ollessa yli 106 000 euroa. Henkilökuntaa oli 37, joista LIKESläisiä on edelleen 16.

Vuonna 2007 KKI-ohjelma järjesti ensimmäisen Suomi- Mies seikkailee -rekka- kiertueen.

Toiminnan tilastoja

NOSTOJA LIKESIN TOIMINNOISTA

	1987	1997	2007	2017
Kansainvälisiä tieteellisiä artikkeleita	16	21	9	27
Tieteellisiä esitelmiä kansainvälisissä kongresseissa	25	32	31	19
Ei-tieteellisiä esitelmiä	72	43	21	127
Väitöskirjoja	2	2	4	2
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja	4	7	23	22

Tieteellinen toiminta

Kansainväliset vertaisarvioidut artikkelit

Haapala HL, Hirvensalo MH, **Laine K**, Laakso L, **Hakonen H**, Lintunen T & **Tammelin TH**. 2017. Differences in physical activity at recess and school-related social factors in four Finnish lower secondary schools. *Health Education Research* 32(6), 499–512. [IF 1,82; JuFo 1]

Tutkimus kuvasi välituntien fyysistä aktiivisuutta, kouluun liittyviä sosiaalisia tekijöitä sekä koulun liikunnan edistämistä ja henkilökunnan kokemuksia neljässä Liikkuva koulu -ohjelmaan osallistuneessa yläkoulussa vuosina 2011–2013. Tutkimusaineistona olivat oppilaskyselyt sekä kouluprojektien hankevastaavien, henkilökunnan ja rehtorien kyselyt ja haastattelut. Koulujen kulttuurit ja reitit kohti fyysisesti aktiivisempaa toimintakulttuuria olivat hyvin erilaiset; hanke oli hyvin näkyvä kouluissa, mutta henkilökunnan osallistuminen vaihteli.

Kari JT, Pehkonen J, Hutri-Härkönen N, Raitakari O & **Tammelin T**. 2017. Longitudinal associations between physical activity and educational outcomes. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49(11), 2158–2166. [IF 4,1; JuFo 3]

Nuoruuden (12–15 v) liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä sekä koulumenestykseen peruskoulun päättyessä että koulutusvuosien määrään aikuisuudessa. Tutkimus selvitti nuoruuden liikunta-aktiivisuuden yhteyttä pitkän aikavälin koulutustulemiin hyödyntäen LASERI-seurantatutkimuksen aineistoa, joka yhdistettiin Tilastokeskuksen rekistereihin koulutustiedoista. (LASERI-tutkimuskokonaisuus)

Syväoja HJ, **Kankaanpää A**, **Kallio J**, **Hakonen H**, **Kulmala J**, Hillman CH, Pesonen AK & **Tammelin TH**. 2017. The relation of physical activity, sedentary behaviors, and academic achievement is mediated by fitness and bedtime. *Journal of Physical Activity & Health* 15(2), 135–143. [IF 1,9; JuFo 1]

Oppilaiden (9–15 v) itse raportoima fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä parempaan koulumenestykseen. Lisäksi viihdemedian parissa vietetty ruutu-aika ja myöhäisempi nukkumaanmeno-aika olivat yhteydessä heikompaan koulumenestykseen. Koulumenestyksen mittarina käytettiin peruskoulun päättötodistuksen keskiarvoa.

Yang X, **Kankaanpää A**, Biddle SJH, Hirvensalo M, Helajärvi H, **Kallio J**, Hutri-Kähönen N, Telama R, Viikari JSA, Raitakari OT & **Tammelin TH**. 2017. Tracking of television viewing time during adulthood: the Young Finns Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49(1), 71–77. [IF 4,1; JuFo 3]

Television katselutottumukset olivat aikuisiällä varsin pysyviä, ja ne omaksutaan varhaisaikuisuudessa. Miehet katsoivat televisiota naisia enemmän. (LASERI-tutkimuskokonaisuus)

Yang X, Kaseva K, Keltikangas-Järvinen L, Pulkki-Råback L, Hirvensalo M, Jokela M, Hintsanen M, Hintsu Y, Kankaanpää A, Telama R, Hutri-Kähönen N, Viikari JSA, Raitakari OT & **Tammelin TH**. 2017. Does childhood temperamental activity predict physical activity and sedentary behavior over 30 years? Evidence from the Young Finns Study. *International Journal of Behavioral Medicine* 24(2), 171–179. [IF 1,9; JuFo 1]

Temperamentiltaan aktiiviset lapset, etenkin pojat, olivat aikuisena elämäntavaltaan muita todennäköisemmin fyysisesti passiivisia. (LASERI-tutkimuskokonaisuus)

Lehtonen K. 2017. Building of the legitimacy of a sports organisation in a hybridised operating environment – case Finland. *European Journal for Sport and Society* 14(2). [JuFo 1]

Tutkimuksessa tarkasteltiin uuden keskusjärjestön legitimitettiin rakentumista hybridisoituneessa toimintaympäristössä. Aineistona olivat järjestöjohtajien ja valtion liikuntahallinnon virkamiesten haastattelut (n=20).

Rovio SP, **Yang X**, **Kankaanpää A**, Aalto V, Hirvensalo M, Telama R, Pahkala K, Hutri-Kähönen N, Viikari JSA, Raitakari OT & **Tammelin TH**. 2017. Longitudinal physical activity trajectories from childhood to adulthood and their determinants: The Young Finns Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Oct 2017 [Epub ahead of print] [IF 3,3; JuFo 2]

Liikuntatottumusten muuttuminen eri elämänvaiheissa (12, 24 ja 37 v) voidaan

erottaa toisistaan poikkeaviin trajektoriryhmiin. Merkittäviksi ryhmiä erotteleviksi tekijöiksi nousivat koulumenestys, kouluttautuminen, lasten saanti ja terveystottumukset kuten tupakointi ja alkoholin käyttö. (LASERI-tutkimuskokonaisuus)

Kaseva K, Hintsanen T, Lipsanen J, Pulki-Råback L, Hintsanen M, **Yang X**, Hirvensalo M, Hutri-Kähönen N, Raitakari O, Keltikangas-Järvinen L & **Tammelin T**. 2017. Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: a 30-year study. *Journal of Physical Activity & Health* **14**, 520–531. [IF 1,9; JuFo 1]

Vanhempien liikuntatottumukset näkyivät heidän lastensa liikunta-aktiivisuudessa jopa 46-vuotiaaksi saakka. Laajan pitkittäistutkimuksen tulokset osoittivat, että yksilön liikunnallisen elämäntavan taustalta löytyi vahva yhteys hänen vanhempiansa liikuntatottumuksiin. (LASERI-tutkimuskokonaisuus)

Hirvensalo M, Magnussen CG, **Yang X**, Telama R, Heinonen I, Hutri-Kähönen N, Salin K, Viikari J, Raitakari OT & **Tammelin TH**. 2017. Convergent validity of a physical activity questionnaire against objectively measured physical activity in adults: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Advances in Physical Education* **7**, 457–472. [JuFo 1]

Yhteydet 30–45-vuotiaiden suomalaisten itse raportoidun liikunta-aktiivisuuden (kysely) ja objektiivisten mittaussten (askelmittari) välillä olivat heikkoja tai korkeintaan kohtuullisen voimakkaita, kuten aiemmissakin vertailututkimuksissa. Askelmäärät olivat voimakkaimmin yhteydessä kyselyllä mitattuun liikunnan useuteen ja raskaan liikunnan keston. (LASERI-tutkimuskokonaisuus)

Tikanmäki M, Kaseva N, **Tammelin T**, Sipola-Leppänen M, Matinolli HM, Eriksson JG, Järvelin MR, Vääräsmäki M & Kajantie E. 2017. Leisure time physical activity in young adults born preterm. *Journal of Pediatrics* **189**, 135–142. [IF 3,9; JuFo 2]

Hyvin ennenaikaisena syntyneet (rv < 34) raportoivat 23-vuotiaana liikkuvansa selvästi vähemmän kuin täysiaikaisena syntyneet (rv > 36). Ilmiö havaittiin sekä kuntoliikunnassa että muussa vapaa-ajan liikunnassa, työmatkaliikunnassa sekä erityisesti intensiteetiltään raskaassa liikunnassa. Ennenaikaisena syntyneiden liikunnan tukeminen on huomioitava elämänkulun eri vaiheissa. (ESTER-tutkimuskokonaisuus)

Tikanmäki M, **Tammelin T**, Kaseva N, Sipola-Leppänen M, Matinolli HM, **Hakonen H**, Ekelund U, Eriksson JG, Järvelin MR, Vääräsmäki M & Kajantie E. 2017. Objectively measured physical activity and sedentary time in young adults born preterm – the ESTER study. *Pediatric Research* **81(4)**, 550–555. [IF 2,8; JuFo 2]

Fyysisessä aktiivisuudessa ei havaittu eroa ennenaikaisena ja täysiaikaisena syntyneiden nuorten aikuisten välillä, kun fyysinen aktiivisuus mitattiin objektiivisesti kiihtyvyyssantureilla seitsemän päivän ajan. Aiemmat havainnot eroista aktiivisuudessa rajoittuvat siis itseraportoituun liikuntaan. (ESTER-tutkimuskokonaisuus)

Tikanmäki M, **Tammelin T**, Vääräsmäki M, Sipola-Leppänen M, Miettola S, Pouta A, Järvelin MR & Kajantie E. 2017. Prenatal determinants of physical activity and cardiorespiratory fitness in adolescence – Northern Finland Birth Cohort 1986 study. *BMC Public Health* **17(1)**, 346. [IF 2,3; JuFo 1]

Ennenaikaisesti syntyneillä aikuisilla oli noin 23-vuotiaana heikompi lihaskunto (etunojapunnerrus- ja käden puristusvoimasteillä mitattuna) kuin täysiaikaisina syntyneillä. Ennenaikaisena syntyneet myös arvioivat fyysisen kuntosensa heikomaksi. Kestävyyskunnossa ei havaittu eroja ryhmien välillä. (Pohjois-Suomen syntymäkohortti)

Salin K, Hirvensalo M, Magnussen CG, Telama R, Hutri-Kähönen N, Viikari J, Raitakari O & **Tammelin T**. 2017. Changes in daily steps and body mass index and

waist to height ratio during four year follow-up in adults: Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* **14(9)**. [IF 2,1; JuFo 1]

Askelmäärän lisääminen oli yhteydessä saman painon ja vyötärönympäryksen säilyttämiseen aikuisiällä. Neljän vuoden seuranta-aikana keskimäärin painoindeksi lisääntyi ja vyötärönympäryys kasvoi paitsi heillä, joiden askelmäärä lisääntyi seuranta-aikana vähintään 2 000 askelta päivässä. (LASERI-tutkimuskokonaisuus)

Koskinen SOA, Kyröläinen H, Flink R, Selänne HP, Gagnon SS, Ahtiainen JP, Nindl BC & **Lehti M**. 2017. Human skeletal muscle type 1 fibre distribution and response of stress-sensing proteins along the titin molecule after submaximal exhaustive exercise. *Histochemistry and Cell Biology* **148(5)**, 545–555. [IF 2,6; JuFo 1]

Lihaksen tukiproteiini titiiniin liittyvät venytystä tunnistavat proteiinit aktivoituivat uuvuttavan hyppelykuormituksen jälkeen. Aktivaatio tapahtui hyvin varhaisessa vaiheessa kuormituksen jälkeen tai sen aikana, ja joidenkin aktivoituvien proteiinien (MLP, Ankrd2) ilmeneminen oli suhteessa koehenkilöiden hitaiden lihassolujen suhteelliseen määrään.

Laakkonen EK, **Kulmala J**, Aukee P, **Hakonen H**, Kujala UM, Lowe DA, Kovanen V, **Tammelin T** & Sipilä S. 2017. Female reproductive factors are associated with objectively measured physical activity in middle-aged women. *PLoS One*. **e0172054** [IF 2,8; JuFo 3]

Virtsankarkailuoireet olivat yhteydessä vähäisempään liikuntaan keski-ikäisillä naisilla. Tahattomat virtsankarkailuoireet voivat saada välttelemään liikuntatilanteita. Liikunta voisi kuitenkin helpottaa oireita esimerkiksi vähentämällä ylipainoa, joka lisää virtsaputkeen kohdistuvaa painetta, sekä vahvistamalla lantionpohjan lihaksia. (ERMA-tutkimus)

Berntzen B, Jukarainen S, Kataja M, Hakkarainen A, Lundbom J, Lundbom N, **Tammelin T**, Simonen R, Piirilä P, Rissanen A, Kaprio J, Paavonen EJ & Pietiläinen KH. 2017. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and metabolic outcomes in monozygotic twin pairs discordant for body mass index. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28(3), 1048–1055. [IF 3,16; JuFo 1]

Kaksostutkimuksessa verrattiin keskenään noin 30-vuotiaita identtisiä kaksospareja, joiden kehon painoindeksi oli erilainen. Painavammilla yksilöillä oli enemmän fyysistä aktiivisuutta mutta heikompi kestävyyskunto verrattuna kevyempiin sisaruksiinsa. Mitattu fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä matalampaan rasvaprosenttiin ja parempaan metaboliiseen terveyteen kummassakin painoryhmässä.

Graff M, Scott RA, Justice AE, **Tammelin T**, Loos RJF & Kilpeläinen TO. 2017. Genome-wide physical activity interactions in adiposity - A meta-analysis of 200,452 adults. *PLoS Genetics* 13(8). [IF 4,1; JuFo 3]

Tiettyjen geenien vaikutus lihavuuteen laimenee fyysisen aktiivisuuden myötä. Laajassa tutkimusaineistossa (60 tutkimusta eri maista, n≈200 000 aikuista) selvitettiin geenien ja fyysisen aktiivisuuden yhteisvaikutusta lihavuuteen. Kun tutkijat huomioivat analyyseissä fyysiseen aktiivisuuden, he löysivät 11 uutta lihavuuteen liittyvää varianttia. Fyysisen aktiivisuuden määrä tulee huomioida, kun selvitetään tiettyjen geenien vaikutuksia lihavuuteen.

Kiviniemi AM, Perkiömäki N, Auvinen J, Niemelä M, **Tammelin T**, Puukka K, Ruokonen A, Keinänen-Kiukaanniemi S, Tulppo MP, Järvelin MR, Jämsä T, Huikuri HV & Korpelainen R. 2017. Fitness, fatness, physical activity, and autonomic function in midlife. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49(12), 2459–2468. [IF 4,1; JuFo 3]

Kestävyyskunto on tärkeämpi sydäntä suojaava tekijä kuin kehon rasvan määrä

tai fyysinen aktiivisuus. Tutkimuksessa keski-ikäisille (n=3 144) aikuisille tehtiin sydämen autonomisen säätelyn tutkimus, kestävyyskuntotesti, fyysisen aktiivisuuden mittaus kahden viikon ajalta sekä kehonkoostumusmittaus. (Pohjois-Suomen syntymäkohortti)

Leinonen A-M, Ahola R, **Kulmala J**, **Hakonen H**, Vähä-Ypö H, Herzig K-H, Auvinen J, Keinänen-Kiukaanniemi S, Sievänen H, **Tammelin T**, Korpelainen R & Jämsä T. 2017. Measuring physical activity in free-living conditions — Comparison of three accelerometer-based methods. *Frontiers in Physiology*. [IF 4,1; JuFo 1]

Tutkimuksessa vertailtiin aktiivisuusmittarien (Hookien lanteilla, Polar Active ranteessa ja ActiGraph lanteilla) ja analyysitapojen eroja eri intensiteettialueilla. Reippaan liikunnan määrän mittaamisessa tulokset olivat vähintään kohtalaisen yhteneväiset. Mitä tahansa tutkituista mittareista voidaan käyttää määrittämään, onko henkilö liikkunut reippaan liikunnan suositusten mukaisesti, mutta mittareiden tuloksia eri intensiteettitasoilla ei voida suoraan verrata toisiinsa.

Mehtälä M, Sääkslahti A, Soini A, **Tammelin T**, **Kulmala J**, Villberg J, Nissinen K & Poskiparta M. 2017. The effect of the cluster randomized HIPPA intervention on childcare children's overall physical activity. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 9(4), 89–111.

Tutkimuksessa tarkasteltiin HIPPA-interventiota, jonka tarkoituksena oli lisätä fyysistä aktiivisuutta 4–5-vuotiailla lapsilla (n=102). Heti intervention jälkeen koeryhmällä oli enemmän reipasta liikuntaa (n. 13 min/pv), mutta eroa ei havaittu enää puolen vuoden jälkeen. Sen sijaan kun tarkasteltiin kevyttä ja reipasta liikuntaa yhdessä, koeryhmän tytöillä oli vielä puolen vuoden jälkeen noin 15 min/pv vertailuryhmän työtöjä enemmän liikuntaa. Liikunnan määrä mitattiin kiihtyvyyssantureilla.

Oura P, Paananen M, Niinimäki J, **Tammelin T**, Auvinen J, Korpelainen R, Karppinen J & Junno JA. 2017. High-impact exercise in adulthood and vertebral dimensions in midlife – the Northern Finland Birth Cohort 1966 study. *BMC Musculoskeletal Disorders* 18(1), 433. [IF 1,7; JuFo 1]

Luustoa kuormittavan liikunnan harastaminen oli naisilla yhteydessä suureen selkänikamakokoon keski-ikässä. Pieni nikamakoko lisää riskiä osteoporoottisiin selkänikaman murtumiin. Liikunta-aktiivisuutta mitattiin liikuntakyselyllä (31 ja 46 v.) ja nikamakoko määritettiin lannerangan magneettikuvista (46 v.). (Pohjois-Suomen 1966 syntymäkohortti)

Pälve KS, Pahkala K, Suomela E, Aatola H, Hulkkonen J, Juonala M, Lehtimäki T, Rönnemaa T, Viikari JSA, Kähönen M, Hutri-Kähönen N, Telama R, **Tammelin T** & Raitakari OT. 2017. Cardiorespiratory fitness and risk of fatty liver: The Young Finns Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49(9), 1834–1841. [IF 4,1; JuFo 3]

Hyvä kestävyyskunto oli yhteydessä alhaisempaan rasvamaksan riskiin. Tulos oli riippumaton monesta muusta huomioidusta riskitekijästä, kuten painosta. Rasvamaksa on merkittävä ja kasvava uhka kansanterveydelle, sillä se on yhteydessä useisiin aineenvaihdunnallisiin häiriöihin, lisääntyneeseen sydän- ja verisuonitautiriskiin sekä tyyppin 2 diabeteksen riskiin. (LASERI-tutkimuskokonaisuus)

Savelieva K, Pulkki-Råback L, Jokela M, Kubzansky LD, Elovainio M, Mikkilä V, **Tammelin T**, Juonala M, Raitakari OT & Keltikangas-Järvinen L. 2017. Intergenerational transmission of socioeconomic position and ideal cardiovascular health: 32-year follow-up study. *Health Psychology* 36(3), 270–279. [IF 3,5; JuFo 2]

Perheen korkeampi sosioekonominen asema oli yhteydessä parempaan sydän-terveyteen aikuisiässä (korkeampi ideaalisen sydänterveyden indeksi), samoin kuin siirtyminen korkeampaan sosioekonomiseen asemaan aikuisikään mennessä. (LASERI-tutkimuskokonaisuus)

Shiri R, Euro U, Heliövaara M, Hirvensalo M, Husgafvel-Pursiainen K, Karppinen J, Lahti J, Rahkonen O, Raitakari OT, Solovieva S, **Yang X**, Viikari-Juntura E & Lallukka T. 2017. Lifestyle risk factors increase the risk of hospitalization for sciatica: Findings of four prospective cohort studies. *American Journal of Medicine* 130(12), 1408–1414. [IF 5,5; JuFo 1]

Kävely ja pyöräily töihin suojasivat sairaalahoitoa vaatineelta iskiakselta riippumatta kehon painosta ja muusta liikunnasta. Tupakointi ja ylipaino puolestaan

lisäsivät iskiaksen riskiä. Kävelyä ja pyöräily voidaan suositella iskiasoireiden ehkäisyyn perusväestössä.

Sormunen E, Saarinen MM, Salokangas RKR, Telama R, Hutri-Kähönen N, **Tammelin T**, Viikari J, Raitakari O & Hietala J. 2017. Effects of childhood and adolescence physical activity patterns on psychosis risk-a general population cohort study. *NPI Schizophrenia* 35. [JuFo 1]

Vähäisempi liikunta-aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa (9–18 v.) oli yhteydessä kohonneeseen psykoosiriskiin laajassa seurantatutkimuksessa. Liikunta mitattiin kyselyllä ja psykiatriset diagnoosit kartoitettiin sairaaloiden hoitoilmoitusrekisteristä. (LASERI-tutkimuskokonaisuus)

Takatalo J, Karppinen J, Näyhä S, Taimela S, Niinimäki J, Blanco Sequeiros R, **Tammelin T**, Auvinen J & Tervonen O. 2017. Association between adolescent sport activities and lumbar disk degeneration among young adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 27(12), 1993–2001. [IF 3,3; JuFo 2]

Aktiivinen juoksun tai hölkän ja uinnin harrastaminen (väh. 2 krt/vk) olivat yhteydessä välilevyrappeumaa kuvaavaan mittariin 16-21-vuotiailla (n=558). Liikunnan määrä sinällään ei aiempien tulosten perusteella ole yhteydessä alaselän rappeumamuutoksiin, jotka usein alkavat jo nuorena iässä. Liikunnan harrastaminen mitattiin kyselyllä (16-19 v.). Lannerangan magneettikuvaukset tehtiin n. 21 vuoden iässä.

Williams DM, Buxton JL, **Kantomaa MT**, **Tammelin TH**, Blakemore AIF & Järvelin MR. 2017. Associations of Leukocyte Telomere Length With Aerobic and Muscular Fitness in Young Adults. *American Journal of Epidemiology* 185(7), 529–537. [IF 4,8; JuFo 2]

Kestävyyskunto ja vartalon ojentajien lihaskestävyys olivat yhteydessä telomeerien pituuteen soluissa nuorilla aikuisilla. Käden puristusvoimalla ei havaittu yhteyttä telomeerien pituuteen. Telomeerien lyheneminen liittyy vanhenemiseen ja tiettyihin kroonisiin sairauksiin. (Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966)

Kotimaiset vertaisarvioidut artikkelit

Friman U, **Rantala M** & Turtiainen R. 2017. Zombie Run Pori 2015 post-urheilullisena fyysisenä kulttuurina - Suomalaisien juoksupahtumien pelillistyminen ja leikillistyminen. *Ennen ja Nyt. Historian tietosanomat. Pelit ja historia*. 2017/1. [JuFo 1]

Liikuntaa voidaan edistää hauskuuden ja elämysten kautta painottaen henkisiä, fyysisiä ja tunneperäisiä kokemuksia sekä leikillisyyttä ja pelillisyyttä. Tutkimuksessa analysoidun ZombieRun Pori 2015 -selvitysmisseikkailun pelillisyyden ilmeni pelimaailmoista lainattuina elementteinä. Leikillisuus näyttäytyi toiminnan itseisarvona, vapaaehtoisuutena ja spontaanisuutena.

Laakso N, Sintonen T & Takala T. 2017. Kentältä kokemuksen kautta huipulle. Narratiivinen tutkimus suomalaisten urheilujohtajien etenemisestä liikunnan ja urheiluhallinnon ylimpään johtoon. *Hal-linnon tutkimus* 04/2016. 273 – 286. [JuFo 2]

Suomalaisen urheilujohdon eliitin (n=16) uralla etenemisen muodot ovat moninaisia. Urakertomuksissa yksityiseltä, julkiselta ja kolmannelta sektorilta oli havaittavissa myös organisaatio- ja kulttuurisia tekijöitä. Tutkimus toteutettiin narratiivisella tutkimusotteella.

Lehtonen K. 2017. Luolamiehet ja suurlinkkaajat suomalaisessa liikunnan ja urheilun eliittiverkostossa *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (2). 127–140. [JuFo 2]

Suomalainen liikunnan ja urheilun eliittiverkosto on kapea ja valta keskittyntä. Asema verkostossa määräytyy yhteiskunnallisen aseman mukaan, jolloin vallasta tulee kerroksellista. Artikkelissa lähestytään valtaa institutionaalisesta näkökulmasta tarkastelemalla urheilun keskusjärjestöjen hallitusten ja liikuntapolitiik- tisten työryhmien päällekkäisjäsenyyksiä verkostoaanalyysin keinoin.

Viestinnän tunnuslukuja

LIKESin ylläpitämien verkkosivustojen kävijämäärät vuosina 2016 ja 2017

	2016	2017
LIKESin verkkosivut: likes.fi	19 806	31 380
Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan verkoston yhteiset verkkosivut: muutostaliikkeellä.fi	3 704	2 309
Liikkuva koulu -ohjelman verkkosivut: liikkuvakoulu.fi	54 056	73 525
Kunnossa kaiken ikää -ohjelman verkkosivut: kkiohjelma.fi	27 779	28 863
Matka hyvään kuntoon -kampanja: matkahyvaankuntoon.fi	26 017	22 402
Porraspäivät-kampanja: porraspaivat.fi	9 329	9 333
SuomiMies seikkailee -sivusto: suomimies.fi	42 530	41 139
Kunnon Laiva -sivusto: kunnonlaiva.fi	1 686	7 608

LIKES sosiaalisessa mediassa

LIKESin ylläpitämät sosiaalisen median kanavat ja niiden seuraajamäärät

	Facebook	Twitter	Instagram
LIKES-tutkimuskeskus	171	@LIKESfi 387	
Muutosta liikkeellä	345	@hepafinland 145	
Liikkuva koulu	5620	@liikkuvakoulu 2521	1410
Liikkuva opiskelu	230		
KKI-ohjelma	2373	@KKIohjelma 1240	700
Matka hyvään kuntoon	497		
SuomiMies seikkailee	1567		
Porraspäivät	968		

27

Kansainvälisesti
vertaisarvioitua
artikkelia

17

myönnettyä KKI-
kehittämishanketukea,
yhteensä 323 000 €

3

Kotimaissa
vertaisarvioitua
artikkelia

32

myönnettyä
KKI-koulutustukea,
yhteensä
3565 €

22

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisua



**2 väitös-
kirjaa**

7

Kirjaa tai kirja-artikkelia

127

Asiantuntija-
esitelmää

25

Yleistajuista
asiantuntija-
julkaisua

19

Esitelmää ja julkaisua
kansainvälisissä tieteellisissä
kongresseissa

140

Osallistumista
koulutuksiin ja
kongresseihin

8

Kansainvälinen
asiantuntijatoiminta

8

Vertaisarvioitsijana
toimimista

35

Asiantuntija-
haastattelua

247 myönnettyä
KKI-hanketukea,
yhteensä 642 900 €

80

Jäsenyyttä
ohjausryhmissä
ja toimikunnissa

Kaikki toiminnan tilastot → likes.fi/toimintatiedot

Toimintakertomus 2017

Tausta

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES sr:n 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- sekä kehittämis-, asiantuntija- ja julkaisutoimintaa. LIKES ei ole apurahasäätiö. Säätiön toiminta rahoitetaan pääosin julkisilla avustuksilla ja vähäisessä määrin oman elinkeinotoiminnan tuotoilla.

1. Olennaiset tapahtumat tilikaudella 2017

Syksyllä 2016 muodostunut Keski-Suomen hyvinvoinnin osamiskeskittymä (KeHO) on koonnut yhteen hyvinvointialan toimijoita ja synnyttänyt uutta yhteistyötä. LIKESin osalta merkittävää on ollut yhteistyö etenkin Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa. Yhteistyön konkreettisin tulos on syksyllä käynnistynyt Meijän polku -kansanterveysohjelma. KeHOn ja Meijän polun myötä LIKESin toiminta maakunnallisesti vahvistuu.

Liikkuva koulu -ohjelma laajentui varhaiskasvatukseen, kun LIKES ja Suomen Olympiakomitea sopivat Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toimintojen siirtämisestä LIKESin toteutettavaksi ja kytkettäväksi osaksi Liikkuva koulu -ohjelmaa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön taloustarkastus LIKESin osalta päättyi elokuussa, jolloin ministeriö päätti periä LIKESiltä takaisin erityisavustuksia 386 431,71 euroa. Ministeriö ei muuttanut päätöstään LIKESin tekemän oikaisuvaatimuksen johdosta. LIKES päätti valittaa ministeriön päätöksestä Hämeenlinnan hallinto-oikeuteen. Ministeriö on keskeyttänyt takaisinperinnän oikeuskäsittelyn vuoksi ainakin 30.6.2018 saakka.

LIKESin ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) yhteinen talouspäällikkö irtisanoutui toukokuussa; uusi yhteinen talousjohtaja aloitti tehtävässä elokuussa.

Säätiö toteutti tarkoitustaan vuosille 2013–2017 laaditun strategian mukaisesti:

1.1. Innovatiivinen tutkimusstrategia

Aikaisemmin käynnistyneistä tutkimushankkeista valmistui kaksi väitöskirjaa, jotka tarkastelivat Liikkuva koulu -ohjelmaan kuuluvien koulujen toimintaa (Henna Haapala) ja suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteita (Kati Lehtonen). Tutkimustulokset synnyttivät laajaa keskustelua mediassa. Käynnissä olevat hankkeet etenivät suunnitellusti. Yksi uusi hanke – toiminnallisten oppimismenetelmien kehittäminen matematiikan opiskeluun – sai OKM:n kolmivuotisen rahoituksen. KKI-ohjelman toimenpiteisiin kytkeytynyt väitöskirja suomalaismiesten terveydenluketaidosta (Karoliina Kaasalainen, JY) valmistui.

Tieteellisissä julkaisuissa raportoitiin mm. temperamentin roolia istuvan elämäntavan muodostumisessa, aikuisiän liikunta-aktiivisuuden taustatekijöitä ja nuoruusiän liikunnan ja koulutusurien yhteyttä.

1.2. Valtakunnallisten ohjelmien toteuttaminen

Vuodesta 1995 toteutettu Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma jatkoi toimintaansa hyviksi koetuin tavoin, sekä uutena toimintamuotona työyhteisöille suunnatulla Matka hyvään kuntoon -kampanjalla. Kampanjan aikana tavoitettiin lähes 15 000 ihmistä terveystieteen mittauksissa ja niihin liittyvissä ohjauksissa. KKI-ohjelman pitkään kehittämän liikuntaneuvonnan palveluketjun toimintamalli pääsi mukaan STM:n kärkihankke-ohjelmaan (VESOTE).


Vuodesta 2010 lähtien toiminut Liikkuva koulu -ohjelma laajeni hallituksen kärkihankesuunnitelman mukaisesti toisen asteen oppilaitosten kokeiluihin. Ohjelman laajentuminen jatkui alkuvuonna poliittisena aloitteena käynnistyneellä varhaisvuosien (1–6 v) Ilo kasvaa liikkuen -liikuntaohjelman liittämällä Liikkuva koulu -ohjelman yhteyteen. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma siirtyi liikkeenluovutusmenettelyllä Suomen Olympiakomitealta LIKESille toukokuussa 2017. Vuoden 2017 lopussa Liikkuva koulu -ohjelmaan oli rekisteröitynyt mukaan 84 % Suomen peruskouluista.

1.3. Aktiivinen asiantuntijatoiminta

Vuoden 2017 aikana julkaistiin mm. määräajoin ilmestyvä katsaus kuudesluokkalaisten uimataidosta Suomessa, selvitys



“Matka hyvään kuntoon -kampanjan aikana tavoitettiin lähes 15 000 ihmistä terveystilanteen mittauksissa ja niihin liittyvissä ohjauksissa.”

A photograph of three children in a garden setting, engaged in an activity with old tires. The child on the left is wearing a pink jacket and a colorful hat. The child in the middle is wearing a blue hooded raincoat. The child on the right is wearing a blue and white jacket and a black cap with a yellow logo. They are all leaning over or touching the tires. The background shows a black metal fence and green foliage.

**Liikkuva koulu
-ohjelma laajentui
varhaiskasvatukseen,
kun LIKES ja Suomen
Olympiakomitea sopivat
Ilo kasvaa liikkuen
-ohjelman toimintojen
siirtämisestä LIKESin
toteutettavaksi ja
kytkettäväksi osaksi
Liikkuva koulu -ohjelmaa.**

monikulttuurisista liikuntahankkeista, tutkimushavaintoihin perustuva ideaopas urheiluseuratoimijoille sekä vuonna 1985 käynnistyneen koululiikunnan vaikuttavuustutkimuksen yhteenvedojulkaisu.

Osana toisen asteen opiskelijoiden liikunta- ja hyvinvointitutkimusta koottiin viitearvoaineisto uuden Lukiodiplomin fyysisen toimintakyvyn mittaristoon.

LIKESin henkilöstöä oli jäsenenä kymmenissä liikunnanedistämishankkeiden ohjausryhmissä sekä useissa kansallisissa asiantuntijaryhmissä. Henkilöstö piti runsaasti kutsuttuja asiantuntijaesitelmiä, kongressiesityksiä sekä koulutustilaisuuksia etenkin Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyen.

LIKES oli kumppanina kahdessa kansainvälisessä EU-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. Hanke on osa Sipilän hallituksen kärkihanketta.

Vuoden 2016 lopulla löyhänä yhteenliittymänä (aiesopimuksella) syntynyt Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskitymä (KeHO) käynnisti vilkkaan yhteistoiminnan kehittämisen Keski-Suomen maakunnassa. LIKES oli sovitusti erittäin aktiivisesti mukana KeHOn toiminnassa eri työryhmissä, ja etenkin maakunnassa spontaanina järjestäytymättömänä toimintana käynnistetyssä Meijän polku -kansanterveysohjelmassa, jonka toimintahorisontti ulottuu vuoteen 2047 ja jonka ydinteemat ovat liikunta, lepo, luonto ja yhteisöllisyys.

2. Tilikauden päättymisen jälkeiset olennaiset tapahtumat sekä arvio tulevasta kehityksestä

Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi helmikuussa avustukset liikunnanedistämishankkeisiin sekä yleisavustuksen, jolla tulee jatkossa kattaa ohjelmien toteuttamisesta aiheutuvat yleiskustannukset. Yleisavustus kasvoi 70 %, ja ohjelmien erityisavustukset vastaavasti pienenevät noin 10 %. Ohjelmien avustukset myönnettiin täysimääräisinä ilman omarahoitusvaadetta.

Liikunnanedistämishankkeiden yhdessä järjestämä Liikkuen läpi elämän -seminaari kokosi maaliskuussa 1 300 osallistujaa Jyväskylään. Seminaari oli loppuunmyyty.

2.1. Käynnissä olevien hankkeiden näkymät

Käynnissä olevat tutkimushankkeet etenevät suunnitellusti. Vuoden 2018 aikana valmistuneet kolme väitöskirjaa. Hankkeiden loppuvaiheessa myös tieteellinen raportointi tyyppillisesti vilkastuu. Valmistuvien tohtoreiden on nykyisen tutkijakoulutusjärjestelmän mukaan perusteltua hakeutua työskentelemään uusiin organisaatioihin; LIKES ei pystyisikään tarjoamaan

jatkomahdollisuuksia kaikille väitelleille tutkijoille.

Liikunnanedistämishankkeiden jatkuminen näyttää ainakin rahoituspäätösten perusteella hyvältä vuosille 2018–2019. Myös toimintaympäristössä jo tapahtuneet ja tapahtumassa olevat muutokset antavat uskoa LIKESin kaltaisen toimijan tarpeellisuudelle myös jatkossa.

2.2. Toimintaympäristön muutokset

Liikunnasta laadittava Parlamentaarinen selonteko tulee linjaamaan myös liikunnanedistämistä, mikä heijastunee LIKESin mahdolliseen rooliin tulevaisuudessa.

LVM:n kävelyn ja pyöräilyn edistämissuunnitelman uudelleenherättäminen ja siihen esitetyt merkittävät taloudelliset panostukset tulevat tukemaan myös LIKESin edistämiä toimenpiteitä.

SOTE- ja maakuntauudistus tullevat tarjoamaan terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävälle ja sairauksia ehkäiseville toimenpiteille yhtäältä uusia toimintaympäristöjä ja osin haasteita, toisaalta toiminnan merkitys epäilemättä korostuu entisestään.

Hippos 2020 -hankkeen päätökset ovat siirtyneet alkupe- räisestä aikataulusta loppukevälle. Rakentamisella saattaa olla vaikutusta LIKESin toimipaikan sijaintiin.

3. Arvio merkittävimmistä riskeistä ja epävarmuustekijöistä

Opetus- ja kulttuuriministeriön linjaukset valtionavustusten käytön ehtojen tulkinnassa ovat muuttuneet ja tarkentuneet useassa vaiheessa syksystä 2016 lähtien. Käytänteet ovat edelleen jossain määrin epäselvät. Näyttää kuitenkin siltä, että toiminnan jatkaminen tulee edellyttämään merkittävää varainhankintaa muista kuin julkisista lähteistä. LIKESin kohdalla haaste on erityinen, koska LIKESin toiminnan tuotokset ovat käytännössä kokonaan julkishyödykkeitä.

Oma riski ja epävarmuus liittyy valtionavustusten takaisinperintäpäätöksen käsittelyyn. Mikäli hallinto-oikeus ei muuta opetus- ja kulttuuriministeriön päätöstä LIKESin vaatimusten mukaisesti, säätiön toiminnan jatkuminen on kyseenalaista.

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.

Säätiön hallitus 2017 (toimikausi 2015–2017)

Jäsen	Taustayhteisö	Varajäsen	Taustayhteisö
Anna-Leena Sahindal, pj	Jyväskylän kaupunki	Ari Karimäki	Jyväskylän kaupunki
Mika Pekkonen, vpj	Jyväskylän yliopistosäätiö	Seppo Virta	Jyväskylän yliopistosäätiö
Anu Mustonen	Jyväskylän yliopisto	Jouni Valjakka	Jyväskylän yliopisto
Anna Kylmänen erosi; tilalle nimettiin Ilmari Eskola	Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta	Sanna Surakka erosi; tilalle nimettiin Tiina Savikangas	Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta
Ari Hiltunen erosi; tilalle pyydettiin edustus K-S SHP:lta: Juha Paloneva	Jykes Oy	Hannu Korhonen erosi; K-S Liitto nimesi tilalle Pekka Hokkasen	Keski-Suomen liitto
Heikki Herva	JY / liikuntatieteellinen tiedekunta	Jaana Suni	UKK-instituutti
Pekka Nikulainen	Valo ry → Suomen Olympiakomitea	Matleena Livson	Valo ry → Suomen olympiakomitea
Kari Sjöholm		Katja Borodulin	Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

4. Taloudelliset tunnusluvut ja arvio taloudellisesta asemasta

LIKESin kokonaistuotot, joihin sisältyy aikaisemmilta vuosilta siirtyneitä avustuksia, olivat 5 164 907,11 € (vuonna 2016 5 147 959,57 €). Tuotot pienenevät Suomen Akatemian ja yksityisten säätiöiden avustusten sekä OKM:n tiedeavustusten osalta, mutta OKM:lta saadut muut avustukset kasvoivat hie-man. Kokonaistuotoista muita kuin julkisia tai niihin rinnastettavia avustuksia oli 209 340,10 €. Tilikauden tuloslaskelma osoittaa 159 988,98 € alijäämää.

Alijäämän syntyyn vaikuttivat monet yksittäiset tekijät. LIKES ei pystynyt täysin reagoimaan muuttuneiden valtionavustuskäytäntöiden vaatimuksiin, ja tilikauden aikana korjattiin myös havaittuja aikaisempina vuosina tehtyjä virheellisiä avustusten käyttöön liittyviä tulkintoja. Henkilöstö- ja järjestelmävaihdokset aiheuttivat myös odottamattomia lisäkustannuksia. Elinkeinotoiminnan tuottoja ei pystytty kasvattamaan toivotulla tavalla.

Säätiö rekisteröi oman pääoman menettämisen jo keväällä 2016, vuoden 2015 tilinpäätöksen käsittelyn yhteydessä. Tilinpäätöshetken pääoma on -319 699,91 €. Vuoden 2017 lopussa säätiöllä oli rahalaitoslainaa 68 082,50 €. Maksuvalmius säilyi hyvänä.

4.1. Arvio taloudellisesta asemasta

LIKESin taloudellinen asema on hauras. Yhtäältä toimintoihin on saatu hyvin valtionavustuksia (erityisavustuksia), toisaalta yleisavustus on ollut toiminnan kokonaisvolyymiin nähden erit-

täin pieni. Vuoden 2018 osalta tilanne on jossain määrin parantunut (yleisavustus kasvoi lähes 70 %).

Toiminnan perustuminen käytännössä pelkästään valtionavustuksiin (95 % tuotoista) ei mahdollista merkittävää pääoman kartuttamista. Säätiön hallitus käynnisti vuonna 2017 toimet pääomarakenteen parantamiseksi; tilanteeseen odotetaan ratkaisuja vuoden 2018 aikana.

Mikäli ratkaisuja ei löydy vuoden 2018 aikana, säätiön toiminnan jatkamismahdollisuuksia on tarkasteltava kriittisesti.

5. Hallinto ja lähipiiri

5.1. Säätiön hallitus, johto ja tilintarkastajat

Hallitus piti vuoden 2017 aikana kaksitoista (12) kokousta. Hallituksen jäsenille ei maksettu kokouspalkkioita.

Säätiön ja LIKES-tutkimuskeskuksen työsuhteisena johtajana toimi Eino Havas. Tutkimuskeskuksen johtoryhmään kuuluivat Jyrki Komulainen (varajohtaja), Annaleena Aira, Antti Blom, Jarmo Heiskanen, Susanna Jouhiahho (31.7. saakka), Kaarlo Laine, Eriikka Saastamoinen (1.8. lähtien), Tuija Tammelin ja Niina Valkama.

Tilintarkastajat

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

5.2. Lähipiiritoimet

Toimintavuoden 2017 aikana säätiön lähipiiriin kuuluivat hallituksen jäsenet, säätiön johto ja tilintarkastajat sekä edellä mainittujen puoliset, lapset, vanhemmat sekä sisarukset ja yhteisöt, joissa edellä mainituilla on määräysvalta.

LIKES ei myöntänyt omista varoistaan avustuksia eikä muitakaan osittain tai kokonaan vastikkeettomia taloudellisia etuja säätiölain 8 § 1 momentin tarkoittamille lähipiiriin kuuluville.

Päätöksessään edelleen siirrettävistä valtionavustuksista kaikkia avustushakijoita kohdellaan yhdenvertaisesti samoilla periaatteilla. Päätöksentekoon eivät osallistu henkilöt, jotka kuuluvat avustusta hakevien yhteisöjen lähipiiriin. LIKES siirsi käyttöönsä saamaa valtionavustusta edelleen käytettäväksi Kunnossa kaiken ikää -ohjelman tavoitteiden mukaiseen toimintaan Keski-Suomen Liikunta ry:lle 15 500 €.

Säätiön johtajalle maksettiin työsopimuksen mukainen palkka, tilintarkastajille laskutuksen mukainen korvaus.

LIKES ja Suomen Olympiakomitea tekivät liikkeenluovutuksen, jossa LIKES vastaanotti Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toiminnallisen kokonaisuuden ja ohjelman toteuttamiseen tarvittavan keskeisen materiaalin ja henkilöstön. Luovutuksen yhteydessä ei suoritettu vastikkeettomia korvauksia.

6. Henkilöstö

Tilikauden päättyessä säätiöön oli työsuhhteessa 54 henkilöä, joista 42 toistaiseksi voimassaolevalla työsopimuksella. Henkilökunnasta naisia oli 74 %; naisten keski-ikä oli 38 ja miesten 47 vuotta. Henkilökunnasta 88 %:lla oli vähintään ylempi korkeakoulututkinto.

Henkilöstö 2017

Aira Annaleena, viestintäpäällikkö
Haapala Henna, tutkija
Hakamäki Matti, erikoisuunnittelija
Hakonen Harto, tilastoasiantuntija
Havas Eino, johtaja
Heiskanen Jarmo, testauspäällikkö
Hentunen Johanna, tutkija (perhevapaa 1.1.–)
Hämäläinen Mika, tutkijatohtori
Inkinen Virpi, tutkimuskoordinaattori
Joensuu Laura, tutkija
Jouhiaho Susanna, toimistopäällikkö (–31.7.)
Kallio Jouni, tutkija
Kangasniemi Anu, tutkija, psykologi
Kankaanpää Anna, tilastoasiantuntija
Kantomaa Marko, tutkija (–30.9.)
Karbin Tuija, kirjanpitosihtööri (23.10.–)
Kari Jaana, tutkija
Koivuniemi Kaisa, terveyden edistämisen asiantuntija
Koskinen Terhi, toimistosihtööri
Kujala Johanna, asiantuntija
Kulmala Janne, mittaustutkimuskoordinaattori
Kämppi Katariina, tutkija
Kärkkäinen Olli-Pekka, suunnittelija (toimivapaa 1.1.–31.12.)
Laine Kaarlo, yksikönjohtaja
Lehti Maarit, tutkija
Lehtonen Kati, tutkija
Metsälä Lari, harjoittelija (5.6.–30.9.)
Muhonen Sari, toimistosihtööri (osittainen opintovapaa 9.1.–25.6.)
Oksanen Hermanni, kuntotestaaja
Pasanen Sanna, tutkija
Peotta Hanna-Mari, tutkija (opintovapaa 1.1.–30.4., perhevapaa 1.6.–)
Pesonen Pinja, harjoittelija (1.5.–30.6. ja 1.8.–30.9.)
Rajala Katja, tutkija
Rantala Maria, tutkija
Saastamoinen Eriikka, talousjohtaja (1.8.–)
Salmio Otto, ICT-tukihenkilö (6.11.–)

Siekinen Kirsti, tutkimuskoordinaattori
Sneck Sirpa, tutkija (1.8.–)
Syväoja Heidi, tutkija (perhevapaa 10.4.–)
Tammelin Tuija, tutkimusjohtaja
Turpeinen Salla, tutkija
Valkama Niina, henkilöstökoordinaattori (50%)
Vihko Jussi, ICT-järjestelmävastaava
Walker Martta, tiedottaja
Yang Xiaolin, erikoistutkija

KKI-OHJELMA

Heinonen Noora, tutkimusassistentti (1.7.–)
Hämäläinen Emma-Reetta, tiedottaja vs (viestintäassistentti –18.6., tiedottaja vs 19.6.–)
Kivimäki Sari, kenttäpäällikkö (Vesote-hankkeen projektipäällikkö 1.1.–)
Komulainen Jyrki, ohjelmajohtaja
Malvela Eetu, tuntityöntekijä (1.1.–15.2.)
Malvela Miia, ohjelmakoordinaattori
Onatsu Tanja, ohjelmakoordinaattori
Paavilainen Ulla-Maija, toimittaja (1.10.–31.12.)
Pajunen Laura, hankevalmistelija vs.
Puurunen Anna, hankevalmistelija vs. (perhevapaa 29.7.–)
Siivonen Katri, viestintäpäällikkö, KKI-ohjelma (perhevapaa 17.6.–)
Suutari Anna, viestintäpäällikkö vs. (tiedottaja –18.6., viestintäpäällikkö vs. 19.6.–)
Tarkiainen Elina, hankevalmistelija (perhevapaa 1.1.–)
Tuunanen Katariina, hankekoordinaattori
Valkama Niina, ohjelmakoordinaattori (50%) (–31.12.)

LIIKKUVA KOULU -OHJELMA

Blom Antti, ohjelmajohtaja
Korhonen Nina, asiantuntija (1.6.–)
Leino Veera, harjoittelija (25.9.–31.12.)
Moilanen Noora, viestintäkoordinaattori
Naukkarinen Kirsi, yhteyspäällikkö
Söderman Jenny, koordinaattori (1.12.–)



Työsuhteet

31.12.2017

	Yhteensä	Miehiä	Naisia
Päätoimiset työsuhteet	50	14	36
Joista toistaiseksi	44	13	31
Osa-aikaiset työsuhteet	7	1	6
Joista toistaiseksi	2	0	2
Virkavapaa/VL	7	1	6

41

HENKILÖSTÖN KESKI-IKÄ

Henkilöstön koulutus

2017

	Yhteensä	Miehiä	Naisia
Ylempi korkeakoulu, tohtorin tutkinto	12	5	7
Ylempi korkeakoulu, maisterin tutkinto	36	7	29
AMK/keskiaste	9	3	6

Matkapäiviä

VUOSITTAIN

	Kotimaa	Ulkomaa	Henkilöä	Yli 40 matka- päivää/hlö/vuosi
2010	764	72	35	9
2011	1262	144	45	15
2012	1068	124	57	9
2013	1275	91	59	13
2014	1352	143	60	15
2015	1137	58	55	10
2016	1400	195	43	13
2017	1420	237	48	12

Henkilöstön terveysprosentti

Työntekijät joilla ei ole ollut lainkaan sairauspoissaoloja vuoden aikana.

2017	46 %
2016	40 %

Kymmenen vuotta timanttista tilasto-osaamista



Teksti: Sini Eerola

Tilastoasiantuntijat Anna Kankaanpää ja Harto Hakonen ovat työskennelleet LIKESillä vuodesta 2007 lähtien, mikä tarkoittaa jo kymmenen vuoden mitaista taipaletta talossa.

Anna Kankaanpää ja Harto Hakonen ovat molemmat koulutukseltaan filosofian maistereita, pääaineenaan matematiikka. Heidän työpäivänsä koostuu pitkälti numeroiden pyörittelystä, laskemisesta, mallinnuksien työstämisestä ja epäsäännöllisen säännöllisestä IT-tuesta. Monille työkavereille datan ja mallinnuksien maailma on iso mysteeri, mutta onneksi omat Sherlock Holmesimme löytyvät muutaman metrin päästä.

Nykyään työnkuvaamme kuuluu lähinnä tilastollisten mallien sovittaminen tutkijoiden datoihin ja niistä raportointi, Anna kertoo.

Mallinnuksilla tarkoitetaan tilastollisten mallien sovittamista empiiriseen dataan ja tilastollinen malli taas on matemaattinen yhtälö, jolla pyritään kuvaamaan tutkittava ilmiö mahdollisimman tarkasti. Datat ovat rakenteeltaan monimutkaisia ja niiden käsittely ei aina ole yksinkertaista, sillä erilaiset riippuvuusra- kenteet ja puuttuva data tulee ottaa mallinnuksessa huomioon.

Tilastoasiantuntijoidemme työt ovat muuttuneet kymmenen vuoden aikana.

– Mittaridataa tulee enemmän, ja objektiivinen mittaaminen on lisääntynyt yliopiston yhteistyön ja Tuijan (Tammelin) tutkimusjohtajaksi tuleamisen jälkeen, Harto toteaa.

– Viimeisen kymmenen vuoden aikana menetelmien käyttö tutkimuksissa on kehittynyt. Tämän on mahdollistanut tietokoneiden laskentatehon kasvu, ja nykyisin tieteellisten julkaisujen arvioitsijat ovat entistä tietoisempia tilastomenetelmistä ja osaavat vaatia datan kunnollista käsittelyä. Kehityksessä pitää yrittää pysyä mukana ja opiskella koko ajan lisää oman työn ohessa, Anna sanoo.

Yhteistyötä myös tilastoasioissa

Erilaisten menetelmien ja kaavojen hallitseminen on ollut jo pitkään yksi LIKESin vahvuuksista. Tilastoasiantuntijamme ovat erikoistuneet etenkin aktiivisuusdatan käsittelyyn, minkä monet muutkin tahot ovat tiedostaneet. Yhteistyötä tehdään mm. Jyväskylän yliopiston ja KIHUn kanssa. Ihmistieteiden metodikeskuksessa (IHME) työskentelevä professori Asko Tolvanen on ollut tilastoasiantuntijoidemme tukena ja ohjaajana.

– Vaikea valita, mikä olisi jäänyt parhaiten viimeisen kymmenen vuoden ajalta mieleen, mutta varmaan se, kun Eikka (johtaja Havas) viime syksynä mainitsi, että olen seitsemäntenä LIKESin julkaisutilastoissa, muistelee Harto.

– Varmaan ensimmäinen artikkeli, jossa olin mukana Marko Kantomaan tutkimuksen myötä, sillä se pääsi suureen levikkiin ja ihan New York Timesiin asti, kertoo Anna kohokohdastaan.

Parasta tilastoasiantuntijan työssä on kaksikkomme mukaan se, että datan kautta nousee usein asioita, joita ei paperilla osattu ajatella ja jotka antavat tutkimukselle uuden suunnan. Johdonmukaisen ja loogisen mallinnuksen aikaansaaminen tuntuu hyvältä, sillä silloin datasta tulee selkeä ja siitä saa ymmärrettävän lukijalle.

Katsaus työsuojelutoimikunnan toimintaan

Teksti: Niina Valkama



Työsuojelutoimikunta toimii henkilöstön ja työnantajan yhteistyöelimenä ja sen tehtävänä on työn terveyden ja turvallisuuden edistäminen. Työsuojelutoimikunta laatii työsuojelun toimintaohjelman ja tekee työturvallisuutta, työterveyttä ja työhyvinvointia koskevia kehittämisehdotuksia.

Vuonna 2017 työsuojelutoimikunta vastasi yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelman laatimisesta.

Selvitykset ja keskustelut työhyvinvointia tukemassa

LIKESillä tehtiin maaliskuussa työpaikkaselvitys. Työpaikkaselvityksen 2017 alussa työpaikkaselvitys. Työpaikkaselvityksen avulla arvioidaan työn, työyhteisön ja työympäristön vaikutukset terveyteen ja työkykyyn. Fyysisten kuormitustekijöiden (näyttöpäätetyö, istumatyö) ohella kuormitustekijöiksi todettiin psykososiaaliset kuormitustekijät, kuten työn määrä, ajoittainen aikataulujen arvaamattomuus,

useiden työtehtävien samanaikainen hallinta ja toimintaympäristön muutos. Toimintapidesuosituksissa keskeisenä asiana olikin psykososiaalisten kuormitustekijöiden tunnistaminen. Etenkin esimiesten kyky havaita ja tunnistaa psykososiaalisia kuormitustekijöitä on keskeistä.

Vivecassa työskentelevän henkilöstön tyytyväisyyttä työympäristön laatuun ja toimivuuteen selvitettiin maaliskuussa työympäristökyselyllä. Pääsääntöisesti tyytyväisyys tiloihin ja työpisteisiin oli edelleen hyvä. Työympäristöön liittyvät asiat olivat vuoden aikana esillä myös Helsingissä Opetushallituksen tiloissa, joissa työskentelee kuusi LIKESläistä. Vuoden 2017 aikana työhyvinvoinni toimenpiteisiin sisältyi muun muassa henkilöstön tehtäväkuvapäivitykset.

Vuoteen sisältyi myös työsuojelua ja työhyvinvointia tukevaa koulutusta. Esimiehille järjestettiin kesäkuussa työpsykologin pitämä Hyvinvoinnin johtaminen -koulutus. Koulutuksessa käsiteltiin muun

muassa varhaisen tuen mallia. Henkilöstön kanssa varhaisen tuen mallin periaatteita käytiin läpi lokakuussa. Vuoden lopulla järjestettiin työsuojeluvaalit. Työsuojelutoimikunta jatkaa työtään samalla kokoonpanolla myös uudella toimikaudella.

Työsuojelutoimikunta 2016–2017

Kirsti Siekkinen	työsuojeluvaltuutettu
Kaisa Koivuniemi	työsuojeluvaramuutettu
Janne Kulmala	henkilöstön edustaja
Eino Havas	johtaja
Niina Valkama	henkilöstökoordinaattori, työsuojelupäällikkö

TULOSLASKELMA

LIIKUNNAN JA KANSANTERVEYDEN EDISTÄMISSÄÄTIÖ LIKES

01.01.2017-
31.12.2017

01.01.2016-
31.12.2016

Varsinainen toiminta

Tuotot	5 124 907,11	5 107 959,57
Kulut		
Palkat	-2 135 875,66	-1 998 591,35
Eläkekulut	-387 631,29	-362 943,53
Muut henkilösivukulut	-47 594,92	-78 343,33
Poistot	-20 151,98	-35 941,80
Muut kulut	-2 734 882,38	-2 845 137,67
Tulojäämä	-201 229,12	-212 998,11

Sijoitus- ja rahoitustoiminta

Tuotot		
Korkotuotot	196,02	0,00
Osinkotuotot	2 755,50	2 571,80
Muut rahoitustuotot	3 288,23	0,00
Kulut		
Korkokulut	-4 999,59	-1 345,16
Muut kulut	0,00	-7 090,82
Tulojäämä	1 240,16	-5 864,18
Yleisavustukset	40 000,00	40 000,00
Tilikauden ylijäämä	-159 988,96	-178 862,29

TASE

LIIKUNNAN JA KANSANTERVEYDEN EDISTÄMISSÄÄTIÖ LIKES

	31.12.2017		31.12.2016	
VASTAAVAA				
Pysyvät vastaavat				
Aineelliset hyödykkeet				
Koneet ja kalusto	60 455,94		80 607,92	
Sijoitukset				
Muut osakkeet ja osuudet	446 938,87		443 650,64	
Vaihtuvat vastaavat				
Vaihto-omaisuus				
	69 862,75		76 605,25	
Saamiset				
Lyhytaikaiset				
Myyntisaamiset	15 883,73	20 353,77		
Siirtosaamiset	136 744,30	152 628,03	109 430,04	
			129 783,81	
Rahat ja pankkisaamiset	553 368,98		445 725,34	
VASTAAVAA YHTEENSÄ	1 283 254,57		1 176 372,96	
	31.12.2017		31.12.2016	
VASTATTAVAA				
Oma pääoma				
Peruspääoma	8 409,80		8 409,80	
Edellisten tilikausien yli-/alijäämä	-168 120,75		25 610,85	
Tilikauden yli-/alijäämä	-159 988,96		-178 862,29	
Oma pääoma yhteensä	-319 699,91		-144 841,64	
Vieras pääoma				
Pitkäaikainen				
Lainat rahoituslaitoksilta	40 802,42		68 082,50	
Lyhytaikainen				
Lainat rahoituslaitoksilta	27 280,08	27 280,08		
Ostovelat	80 498,98	84 414,10		
Muut velat	52 165,81	47 633,12		
Siirtovelat	1 402 207,19	1 562 152,06	1 093 804,80	
			1 253 132,10	
VASTATTAVAA YHTEENSÄ	1 283 254,57		1 176 372,96	

LIKUNNAN JA KANSANTERVEYDEN EDISTÄMISSÄÄTIÖ LIKES

www.likes.fi