

Ratkaisevaa on AKTIIVINEN ARKI

LIKES

TOIMINTATIEDOT 2021



Likes on jo 50 vuotta ollut koko väestön liikunnallisen elämäntavan edistäjä. Olemme kansallisesti ja kansainvälisesti toimiva asiantuntijaorganisaatio ja tutkimuskeskus.

Toimintamme perustuu tutkittuun tietoon ja käytännössä hyväksi havaittuun kokemukseen. Toteutamme monitieteistä tutkimusta, koordinoimme valtakunnallisia toimintakulttuurien muutosohjelmia (Liikkuvat-ohjelmat) ja teemme aktiivista asiantuntijatyötä.

Säätiön virallinen nimi on Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES sr, ruotsiksi Stiftelsen för främjande av motion och folkhälsa LIKES sr.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES sr:n (Likes) ja Jyväskylän Ammattikorkeakoulu Oy:n (Jamk) hallitukset ovat sopineet, että Likesin toiminta, varat ja velat ja vastuut kokonaisuudessaan luovutetaan 31.12.2021 Jamkille.

Tästä syystä näissä toimintatiedoissa ilmoitetaan Likesiä koskevat yhteystiedot siinä muodossa, kuin ne ovat 1.1.2022 lähtien.

Likes Toimintatiedot 2021

Toimittanut Säde-Tuulia Laukka, Likes ja Katri Siivonen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 408
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Jyväskylä 2022

ISBN (pdf) 978-951-790-562-6 | ISSN 2342-4788

ISBN (nid.) 978-951-790-561-9 | ISSN 0357-2498

Kuvat: Antero Aaltonen (s. 37), Jouni Kallio (s. 38), Mikko Käkelä (s. 12) Jussi Judin (s. 35, 41, 43), Likes, Petra Tiihonen (s. 46), Unsplash, Adobe Stock

Lisää vuoden 2021 toimintatietoja (mm. toiminnan tilastot, virallinen toimintakertomus ja tilinpäätös): likes.fi/materiaalit

Me Likesillä uskomme, että liikunta ja liikkuminen osana arkea mahdollistavat hyvinvoivan yksilön ja yhteiskunnan. Työllämme luomme edellytyksiä aktiiviselle arjelle ja näytämme suuntaa liikkeelle, jotta jokainen liikkuisi riittävästi. Työllämme tuemme erityisesti sen enemmistön hyvinvointia, joka liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Olemme tehneet aktiivisen arjen edistämisen eteen työtä jo yli 50 vuotta.

Liikuntapoliittisen selonteon mukaan 2020-luvulla liikuntapolitiikan tärkein tavoite on fyysisen aktiivisuuden merkittävä lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Tuemme tätä **Sanna Marinin** hallitusohjelmaan kirjattua tavoitetta tuottamalla, kokoamalla ja levittämällä monitieteistä tutkimus- ja asiantuntijatietao liikunnasta ja liikkumisesta. Tietoa voi hyödyntää esimerkiksi kuntien hyvinvointikertomuksissa, investointipäätöksissä ja eri-ikäisten kuntalaisten hyvinvoinnin edistämisessä.

Toimintamme kärki on liikunnassa ja liikkumisessa; samalla käsityksemme terveydestä ja hyvinvoinnista on kokonaisvaltainen. Toimimme monialaisesti yhteistyössä liikuntakentän ulkopuolella, kumppaneitamme arvostaen. Se tarkoittaa, että haluamme edistää liikkumista kumppaneidemme lähtökohdista käsin ja pohtia yhdessä, miten liikunnan ja liikkumisen teemat voisivat tukea kumppaneidemme tavoitteita.

Haluamme yhteistyössä kumppaneidemme kanssa olla ratkaisemassa yhteiskuntamme haasteita, jotka ratkeavat vain monialaisella yhteistyöllä. Näitä haasteita ovat esimerkiksi työkykyinen väestö ja työurien turvaaminen, mielen-terveyden tukeminen sekä ilmastokriisin torjuminen fyysisesti aktiivisiin kulkutapoihin kannustamalla.

Kumppaneitamme ovat muun muassa järjestöt, yritykset, kunnat, koulutuksen järjestäjät, sosiaali- ja terveydenhuollon toimijat sekä valtionhallinnon toimijat. Toimimme pääosin julkisella rahoituksella, mutta tarjoamme ja räätälöimme asiantuntijuutta – esimerkiksi selvityksiä, arviointeja, luentoja ja puheenvuoroja sekä fyysisen kunnan mittauksia – myös ostopalveluna.

Liikkuvat-ohjelmat edistävät eri ikäryhmien liikunnallista elämäntapaa

Koordinoimme valtakunnallisia toimintakulttuurien muutosohjelmia, Liikkuvat-ohjelmia (Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu ja Liikkuva aikuinen), joiden kautta pystymme varmistamaan tutkimuksen ja käytännön toteutuksen vahvan vuoropuhelun. Vuodesta 2010 alkaen Liikkuva koulu -ohjelmaa on toteutettu hallitusohjelmatasoisena toimenpiteenä. Nykyiseen hallitusohjelmaan on kirjattu Liikkuva koulu -ohjelman laajentaminen eri elämänvaiheisiin.

Kaikki ohjelmat edistävät toiminnallaan valtakunnallisesti hallitusohjelman tavoitetta, ja toiminta ulottuu varhaiskasvatuksesta työikäisiin. Ohjelmat tukevat poikkihallinnollisesti varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, oppilaitosten, työelämän ja terveydenhuollon toimintakulttuurien muutosta aktiivisemmiksi ja hyvinvointia edistäviksi.

Satamassa

Tämänkertaista kipparin lokikirjaa on mahdoton kirjoittaa katsomatta kauas vavaveteen, ja toisaalta hengähtämättä hetkeksi.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKESin perustaminen ja alkuvuodet olivat purjehtimista painavalla lastilla, heppoisista aineksista rakennetulla aluksella. Jyväskylän uimahallin ylläpito ja kehittäminen, monitieteisen tutkimuksen toteuttaminen ja tukeminen – melkoisia tehtäviä tyhjätaskuiselle säätiölle. Kaikkien onneksi tuolloin ruorissa olivat tarmokkaat ja pelottomat miehet, joista mainitsen vain Jarmo Hakamäen ja Erkki Rutasen. Monia muitakin olisi syytä, mutta sitten loppuisi tämän palstan tila.

Likes säätiönä on kuljettanut vuosien varrella paljon kantokykyään suurempia lasteja, usein jopa sellaisia, joita kukaan muu ei olisi tohtinut ottaa vastuulle. Niinpä vain uimahallia laajennettiin ja uudistettiin, Hippokselle nousi uljas sisäurheiluhalli – vain parina esimerkkinä. Tuotettiin Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu -tutkimuskoosteet 30 vuotta sitten – mistäpä puhutaan nykyisin? Likes otti hoitaakseen Kunnossa kaiken ikää -ohjelman, ensimmäisen valtioneuhallinnon poikkihallinnollisesti rahoittaman liikunnanedistämistoimen. Jatkona seurasi vastuunkanto Liikkuva koulu -ohjelmasta.

Monitieteinen tutkimus alkoi heti säätiön perustamisesta lähtien, yhteistyöverkoston laajentuminen voimistui 2010-luvun alussa.

Säätiön rahoituspohja on aina ollut verrattain kapea opetus- ja kulttuuriministeriön ollessa päärahoittaja. Likes on leimautunut liikuntaorganisaatioksi, vaikka toiminnan kohderyhmät ovat pääsääntöisesti jo pitkään olleet muita kuin varsinaisia liikuntatoimijoita.

Säätiön historiassa on ollut useita taloudellisia kriisiaikoja. Yksi niistä alkoi vuonna 2016, kun opetus- ja kulttuuriministeriö äkillisesti muutti avustusehtojaan. Voi sanoa, että Likes-laivan vesirajan alle syntyi halkeama. Tuohon aikaan liittyi muitakin pohjakosketuksia, mutta laivan miehistö jatkoi tarmokasta soutamista, ja pursi eteni. Vauhti esti vajoamista, ja väki ei lamaantunut. Ei silloin, eikä sittemminkään keripukkiin verrattavan koronan alla. Kapteenin oli kuitenkin katsottava horisonttiin. Siellä näkyi Jamk.

Tässä johtajan katsauksessa jäävät luettelematta monet vuoden 2021 uro-teot. Merkittävimmät niistä jäävät varmasti elämään ja kukoistavat tulevina vuosina – ja kun niitä silloin ylistetään, toivottavasti muistetaan, missä ne ovat syntyneet ja kasvaneet.

Horisontissa näkyi satama. Sinne ei ollut merkittävä väylää, mutta niin vain saatiin laiva navigoitua laituriin, pienessä vesilastissa, mutta kuitenkin pinnalla – ja ennen kaikkea, koko miehistö hengissä ja hyvissä voimissa. Pieni arvoitus oli, miten uusi maa tulijat ottaa vastaan. Suuri helpotus oli, että tervetulleina.

Likes on purjehtinut satamaan, säätiön matka on päättynyt. Säätiön lasti, henkilöstö, osaaminen ja kulttuuri, jatkavat uudessa ympäristössä, uusiin mahdollisuuksiin tarttuen, historiaansa unohtamatta. Siitä syntyy epäilemättä uutta, vallattomuutta. Jamkissa.

Eino Havas
kippari



Tervetuloa Jamk! Olemme valmiit.

Likesin tarina jatkuu osana Jyväskylän ammattikorkeakoulua

Likesille on jo vuosia etsitty leveämpiä hartioita. Työllemme on tilausta ja nostetta, mutta organisaationa säätiömme rajat ovat tulleet vastaan. Jotta voimme jatkossakin edistää liikkumista sekä tehdä laadukasta ja kunnianhimoista tutkimusta, tarvitsemme muutoksen.

Se muutos on yhdistyminen osaksi Jyväskylän ammattikorkeakoulua. Tammiukuun ensimmäisenä päivänä vuonna 2022 Likes muodostaa yhden tulosalueen Jamkin hyvinvointiyksikössä.

Muutosta on edeltänyt muutaman vuoden huolellinen valmistelu. Molempien organisaatioiden hallitukset hyväksyivät [aiesopimuksen yhdistymisestä](#) lokakuussa 2020. Talvi ja kevät 2021 etenivät perusteellisen ja monitahoisen oikeudellisen, taloudellisen ja toiminnallisen selvitystyön merkeissä. Ennen juhannusta 2021 molempien hallitusten puheenjohtajat ja johtajat pääsivät jälleen allekirjoitushommiin, kun Likesin [toimintojen luovutusta koskeva sopimus hyväksyttiin](#) reunaehdoin.

Syksyllä 2021 sekä Likesillä että Jamkissa on puurattu luovutussopimuksen reunaehtojen ja toimintojen käytännön yhdistämisen parissa. Olemme osallis-

tuneet puolin ja toisin erilaisiin työryhmiin, tehneet yhteisiä hankehakemuksia, tutustuneet ja suunnitelleet. Sovitelleet erilaisia käytäntöjä ja työn tekemisen tapoja. Innostuneet uusista mahdollisuuksista ja haasteista. Ennen joululomaa pääsimme Likesillä allekirjoittamaan uudet työsopimukset Jamkin nimissä.

Kaikki työ huipentui vuoden 2021 lopussa, kun kummankin organisaation hallitukset totesivat luovutussopimuksen ennakkoehtojen toteutuneen riittäväällä tavalla, ja luovutussopimuksen voimaantulomuistio allekirjoitettiin 30.12.2021.

Vuoden 2022 aikana Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES sr:n taru itsenäisenä organisaationa loppuu. Säätiö asetetaan selvitystilaan, ja selvitysmies hoitaa säätiön lakkauttamisen viimeiset metrit.

Likesin hieno työ ja säätiön yli 50-vuotinen historia jatkuu osana uutta ja erilaista. Aktiivinen arki on edelleen tavoitteemme. Meidän tehtävänämme on ollut vuosien ajan muuttaa toimintakulttuureja, olla siinä työssä tutkijana, asiantuntijana, kehittäjänä ja rinnallakulkijana. Nyt olemme itse muuttamassa omaa toimintakulttuuriamme – ja ehkä samalla liikunnanedistämiskentänkin. Uudenlainen ihmettely, toisenlaiset näkökulmat ja erilaiset työn tekemisen tavat odottavat meitä kulman takana. Olemme rohkeasti tarttuneet aina tarjottuihin mahdollisuuksiin, ja nyt teemme sen suurimmalla mahdollisella tavalla.

Vahvuutena verkostotyö

Verkostotyöllä on ollut kautta aikain merkittävä rooli Likesin historiassa, ja olemme siinä kokeneita ammattilaisia. Liikunnan ja liikkumisen edistäminen ei ole vain liikuntakentän asia, vaan meillä Likesillä on aina etsitty aktiivisesti uudenlaisia kumppaneita, näkökulmia ja avauksia sanomamme levittämiseen ja tavoitteidemme saavuttamiseen. Ilman verkostokumppaneitamme työmme ei tulisi tehdyksi. Vuosien aikana verkostomme ovat muodostuneet hyvin laajoiksi ja ulottuneet koskemaan monia eri toimialoja.

Tiedämme, että verkostotyö liikkumisen edistämiseksi on hyvin pitkäjänteistä. Onnistuminen vaatii laajan tutkimustietoon perustuvan tietopohjan lisäksi hyviä neuvottelutaitoja, oivaltavaa lähestymistapaa, lukemattomia kolkutuksia eri oville ja usein silkkaa sitkeyttä. Uusia avauksia ei synny eikä liikkeen lisääminen juurru uusien organisaatioiden tai kumppaneiden toimintatapoihin, mikäli ei ole valmis kulkemaan kumppanin rinnalla pidemmän aikaa.

Verkostomme ulottuvat valtakunnallisista kumppaneista paikallistasolle erilaisiin ruohonjuuritason toimijoihin saakka. Yhdenvertaisuus, tasa-arvo, esteettömyys ja monikulttuurisuus leikkaavat eri kokonaisuuksien ja teemojen verkostokenttäämme. Erityisesti ohjelmatyössämme verkostojen johtaminen ja koordinointi vaativat systemaattista työtä verkostotyön edellytysten luomiseen, toimivuuteen, kehittämiseen ja yhteisten tavoitteiden saavuttamiseen.

Esimerkkejä innovatiivisesta ja jopa pioneerimaisesta verkostotyöstämme on useita niin valtakunnallisella, alueellisella, paikallisella kuin kansainvälisellä tasolla.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelmaa lähdettiin vuonna 1995 rakentamaan poikkeuksellisesti kahden eri valtionhallinnon alan yhteistyönä, kun opeusministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö ensimmäistä kertaa rahoittivat terveysliikunnan yhteistä työtä. Myöhemmin KKI-ohjelmaan nivottiin valtionhallinnon tasolta mukaan myös arkiliikkumista, liikkumisen olosuhteita ja työelämäyhteyksiä edustavia ministeriöitä ja valtion organisaatioita. KKI-ohjelman toiminta ja viestit levisivät laajalti ruohonjuuritasolle saakka kuntiin ja kolmannelle sektorille aina pieniin paikallishankkeisiin saakka. Tällä hetkellä

Liikkuva aikuinen -ohjelma hakee erityistä läpimurtoa fyysisen aktiivisuuden merkityksen tunnustamiseen työelämässä. Terveystieteiden kentällä pitkänmatkan juoksu liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämisessä on tuottanut jo erinomaisia tuloksia, mutta vakiinnuttaminen ja prosessien tasalaatuistaminen vaatii jatkuvaa aktiivista työtä.

Liikkuva koulu -ohjelma on lisännyt merkittävästi liikettä ja liikkumisen merkityksen tietoutta kasvatus- ja koulutussektorilla. Liikkuva koulu -ohjelmaperheen verkostot ulottuvat valtionhallinnosta alueelliselle ja paikalliselle tasolle. Verkostotyötä on pidetty ohjelman vahvuutena ja uudenlaisena tapana tehdä kehittämistyötä tällä sektorilla. Ohjelman verkostoihin on syntynyt laajasti erilaisia tiimejä, yhteisöjä ja osaverkostoja, jotka jakavat toisilleen ideoita sekä antavat sosiaalista tukea ja resursseja. Liikkuva koulu -konsepti kiinnostaa myös kansainvälisesti, mikä lisää verkostojamme muun muassa koulutusviennin saralla.

Tutkimusverkostoissa olemme haluttu ja tunnustettu kumppani. Olemme kansainvälisesti edistyksellinen lasten ja nuoren fyysisen aktiivisuuden tutkimuksen toimija. Kotimaassa teemme monitieteistä ja monialaista tutkimusyhteistyötä useiden eri yliopistojen ja tutkimuslaitosten kanssa. Olemme mukana useissa kansainvälisissä tutkimus- ja kehittämishankkeissa. Tulokortti-työ yhdistää meidät osaksi 50 maan globaalia lasten ja nuorten liikunnan tutkimuksen ja edistämisen allianssia.

Keski-Suomi on Likesin kotipesä ja luonnollisesti verkostomme täällä ulottuvat laajalle. Olemmekin aktiivinen ja aloitteellinen toimija liikuntapäika kaupunkina tunnetussa Jyväskylässä. Historian valossa voisi jopa sanoa, että olemme yksi syy siihen, miksi Jyväskylään on keskittynyt niin paljon liikkumisen, liikunnan ja urheilun toimijoita.

Viime vuosina **keskisuomalainen verkostotyö** terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi on ottanut harppauksia Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KEHOssa, joka tiivistää entisestään alueen yhteistyötä yhteisten päämäärien saavuttamisesta ja myös omien tavoitteidemme onnistumisesta. Keski-Suomi on profiloitunut hyvinvoinnin kehittäjämaakunnassa, ja siinä työssä Likes verkostoinen on aktiivinen toimija niin liikuntatieteellisen tutkimuksen kuin kansanterveyden ja liikkumisen edistämisen osalta.

Erikoistutkijamme **Kati Lehtonen** on tutkinut urheilun ja liikunnan järjestelmiä ja verkostoja väitöskirjatyössään sekä myöhemmin sen jälkeenkin. Lehtonen on todennut suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän siirtyneen rakenteellisesti hajautetusta keskitettyyn malliin. Likesin osalta olemme hajauttamassa malliamme entisestään sulautuessa osaksi koulutusorganisaatiota, Jyväskylän ammattikorkeakoulua. Näin pääsemme toteuttamaan tavoitteitamme paitsi koulutusorganisaatiossa myös Likesiä merkittävästi suuremmassa työyhteisössä. Yhdistyminen tuo meille uudenlaisia kumppanuusmahdollisuuksia, jollaisia emme ehkä liikuntakentän toimijana olisi tavoittaneet.

Likesin yli viisikymmenvuotinen historia yksiin kansiin

Likes-säätiön viimeisen toimintavuoden ajan historiantutkija Maria Rantala on käynyt läpi säätiön yli 50-vuotista historiaa ja vuosikymmenten saatossa kertynyttä asiakirja-aineistoa. Valmistumassa on yli satasivuinen monografia, joka kätkee kansiansa väliin säätiön historian sen perustamisvaiheista 1960-luvulta aina vuonna 2022 tapahtuvaan viimeiseen nuijan kopautukseen saakka. Mukana on myös muutamia ennen julkaisemattomia valokuvia säätiön avainhetkistä. Vaikka historiikki kirjoitetaan asiakirja-aineistoon nojautuen, sitä ajoittain höystetään avainhenkilöiden muisteluilla ja haastatteluilla.

Teos etenee kronologisesti ja valottaa ensin Likes-säätiön perustamiseen vaikuttaneita tekijöitä ja tarpeita. Likesin alkuvaiheet vievät lukijan Jyväskylän paikallispolitiikkaan ja aikaan, jolloin Jyväskylän kasvatusopillinen korkeakoulu vaihtui Jyväskylän yliopistoksi ja Helsingin ”jumpa” muuttui Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseksi tiedekunnaksi. Rajat yliopiston ja Likesin välillä olivat tuolloin huokoiset. Säätiötä perustamassa olleiden henkilöiden kautta avautuu joitakin näkökulmia myös ajankohdan valtakunnanpolitiikkaan. Likesille 1970-luku oli aikaa, jolloin se oli mukana luomassa suomalaiselle liikuntatieteelliselle tutkimukselle päivittäisiä toimintaedellytyksiä ja rakenteita.

1980-luku alkoi Likesin osalta terävästi, kun se ryhtyi vuosia kestäneeseen taisteluun UKK-instituutin perustamista ja valtakunnan ykköspoliitikkoja vastaan. Keski-suomalaiset nokkamiehet sekä Jyväskylän yliopiston ja Likesin edustajat puolustivat paitsi itseään myös suomalaista tiedepolitiikkaa, jossa silloinkin oli jaettavana pelkkää niukkuutta. Historiikissa pysähdytään UKK-instituutin perustamisvaiheisiin hieman pidemmäksi aikaa, sillä tämän Kekkonen 80-vuotis-



Opetusministeriön **Timo Haukilahti** Likesin 25-vuotisjuhlassa Hippo-hallissa vuonna 1995. Halli oli valmistunut kolme vuotta aikaisemmin. Haukilahti tunsu Likesin toiminnat ja tilanteen 1990-luvun alussa erittäin hyvin, sillä hän istui tuolloin Likesin valtuuskunnassa, KIHUn johtokunnassa, Likes-tutkimuskeskuksen Tutkimuksen kehittämisen johtoryhmässä ja maaliskuusta 1994 lähtien KKI-ohjelman johtoryhmässä. Tällainen ministeriön suora edustus tukea saavan organisaation sisällä oli melko tavallista 1990-luvun Suomessa. Haukilahtelle luovutettiin Likes-mitali nro 35 vuonna 2019.

syntymäpäivälahjan osalta keskisuomalaisten näkökulma on jäänyt aiemmissa teoksissa hieman pimentoon. Teos valottaa myös Kekkonen roolia lahjahankkeen kulisseissa.

Seuraava isompi pyörre, joka tempaisi Likesin mukaansa, oli Hippoksen alueen liikuntapaikkarakentaminen. Vuosien 1989–1992 välisenä aikana Likes rakennutti lähes 200 000 rakennuskuutiometriä ja käytti niihin vuoden 1992 toimintakertomuksen mukaan rahaa noin 140 milj. mk (noin 35 M€ vuoden 2020 rahanarvossa). Tässä prosessissa värikkäät vaiheet seuraavat toinen toistaan hengästyttävällä rytmillä. Uimahallin laajennus, Hipposhallin yläkerta ja harjoitusjäähallin suunnittelu-, rakennus- ja rahoitusvaiheet toteutettiin vuosina, jolloin Suomessa elettiin ensin kasinotalouden ja sitten 1990-luvun lamavuosia devalvointeineen. Prosessissa voi havaita yhtymäkohtia myös nyt suunnitteilla olevaan Hippoksen alueen uudistushankkeeseen.

Ennen kuin teoksessa päästään Likesin lopun alkuun ja vuoden 2022 viimeisiin vaiheisiin, Rantala on kuljettanut lukijaa läpi Likesin arjen ja juhlan. Yli 50 vuoden ajanjaksoon mahtuu tutkimusprojekteja, testaustoimintaa, ohjelmien syntyvaiheita, konkursseja, muuttoja ja myyntejä eli epäonnistumisia, pyristelyjä ja onnistumisia. Käytännössä jokaiseen tällaiseen tapahtumaan liittyy jotenkin Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän kaupunki ja/tai opetus- ja kulttuuriministeriö sekä satunnaisesti suuri joukko muita alan sisarorganisaatioita. Likesin historia osoittaa, miten suomalaista liikunnan ja liikkumisen edistämistä ja tutkimusta on tehty ja tehdään yhä verkostoissa. Eikä tilanne ole muuttumassa, vaikka Likes onkin nyt osa Jamkia.

Julkaisu: Rantala, Maria 2022. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö 1969–2022. Likesin historiikki. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Julkaisu on ladattavissa vuoden 2022 aikana Likesin materiaalipankista.

LISÄTIETOJA

Maria Rantaja, tutkija

maria.rantala@jamk.fi

p. 040 502 9082

 @RantalaMaria

Verta, hikeä ja petikuupperia – kuntotestaustoiminnan vaiheikas matka testiasemilta rekkakiertueille, työpaikoille ja kouluihin

Likesin kuntotestaustoiminnan kehitys 1970-luvulta 2020-luvun pandemia-aikaan on kertomus jatkuvasta uudistumisesta ja reagoinnista muuttuviin olosuhteisiin. Vuosikymmenien aikana on nähty niin kilpa- ja huippu-urheilijoiden testaamista kuin suosittuja rekkakiertueita. Toimintaa on uudistettu liikkumisen trendit huomioiden ja yhä paremmin tavallisia liikkujia palvelevaksi.

1970- ja 1980-luvuilla urheiluopistoille ja urheilulääkäriasemille rakennettiin tasokkaasti varusteltuja testiasemia palvelemaan marginaalista osaa väestöstä, kilpa- ja huippu-urheilijoita. Kilpa- ja kuntourheilijoiden kuntotutkimukset olivat myös Likesin perustaman Urheilu- ja kuntotutkimusaseman (UKA) yksi keskeinen tehtävä. Vuosien neuvottelujen ja valmistelujen jälkeen tutkimusasema aloitti toimintansa vuonna 1976 osoitteessa Kauppakatu 23 A. Testiasemaan sisältyi muun muassa laboratorio verinäytteenottoa varten, hengityskaasuanalysaattori ja voimamittauslaitteisto. Vuonna 1982 toiminta siirtyi uusiin tiloihin jäähallille.

Testeissä kävivät ahkerasti maan huiput sekä yksilö- että joukkuelajeista myös Jyväskylän talousaluetta kauempaa. Kuntotutkimus oli aikakaudelle tyypillisesti intensiivistä ja sisälsi näytteenottojen lisäksi kuormittavia kuntosuorituksia.

Kuntotestaus ei kuitenkaan ole ollut vain urheilijoiden palvelemista, vaan Likesin testiasema on läpi historiansa ollut vankasti mukana myös eri tutkimushankkeissa. Lisäksi kuntoliikuntaa ja urheilua koskevalla neuvonta- ja tiedotustoiminnalla on ollut merkittävä osa testauspalvelujen toiminnassa sen alkumetreiltä lähtien.

Vuonna 1990 Likes perusti Kilpa- ja huippu-urheilun keskuksen (KIHU), joka irtosi Likesistä vuonna 1999. Heräsi kysymys, onko kahden samantyyppisiä mitauksia tekevän yksikön toiminta mielekäästä. 2000-luvun vaihteen jälkeen hankiuduttiin eroon valtaosasta ”millimoolikalustoa” ja panostettiin mittalaitteisiin, joilla voitiin palvella tavallisia liikkujia.

Toiminta oli suunnattu pääasiassa paikallisten yritysten henkilöstölle. Yksilöllisen kuntoneuvonnan lisäksi tehtiin testejä samalla kaavalla kuin työikäisille muuallakin Suomessa: hikoilua polkupyöräergometrin satulassa, lihaskuntotestejä ja kehonkoostumusmittausta. Tilat vaihtuivat muutamaan otteeseen tarkoituksenmukaisemmiksi.

2000-luvun puoliväli oli Suomessa kestävyyskuntoilun ja erityisesti maratonjuoksun suosion aikaa, jota kesti noin viisi vuotta. Tähän buumiin Likes vastasi järjestämällä maraton-, hiihto- ja kestävyyskouluja noin viidellesadalle aktiiviliikkujalle Jyväskylän talousalueella. Osallistujilta putosi yhteensä tuhansia painokiloja Rantaraitin varrelle noina vuosina.

Vuonna 2007 Kunnossa kaiken ikää -ohjelma järjesti ensimmäistä kertaa SuomiMies seikkailee -rekkakiertueen. Suuren suosion saavuttanut kiertue kuntotesteineen järjestettiin vuosina 2007, 2008, 2011, 2013 ja 2014, ja samoja testejä jatkettiin Matka hyvään kuntoon -kiertueella vuosina 2016 ja 2017.

Likesin testiasema oli mukana innovoimassa testirekan testejä. Tavoitteena oli löytää testejä, joihin vähän liikkuvan suomalaismiehen olisi helppo osallistua ja jotka herättelisivät ajattelemaan monipuolisesti omaa kuntoa ja sen yhteyttä terveyden eri osatekijöihin. Näin syntyivät SuomiMiehen kuntotestit, joissa mitattiin kehonkoostumusta (InBody-mittaus), kestävyyskuntoa (Polar-kuntotesti) ja puristusvoimaa.

Likesin testaustiimi vastasi testirekan käytännön järjestelyistä ja työnjohdosta. Tämä aikakausi kuvaa erinomaisesti mittausteknologian kehitystä: luotettavaa tietoa kunnon ja terveyden kannalta olennaisista muuttujista saatiin nopeasti, hikoilematta ja hengästyttä. 2010-luvun lähestyessä alettiin kuntotutkimuksen ohella tarttua aktiivisesti myös liikkumattomuuden teemaan, ja runsaan istumisen ja paikallaanolon mukanaan tuomat riskit alkoivat saada yhä enemmän huomiota.

SuomiMies seikkailee -rekkakiertueet numeroina

- 35 000 miestä testattiin
- 250 000 kg ylimääräistä rasvaa
- 333 km vyötärön ympärystä
- 5,25 km² ylimääräistä viskeraalirasvaa
- 9 miljoonaa sykeväliä
- 7 miljoonan kilon edestä puristuksia
- 13 370 km – matka, jonka kaksi testauspäällikköä ajoi pakettiautona
- 1 000 puolen tunnin testipalauteluento

Vuonna 2010 Likesin liikuntalääketieteen klinikka siirtyi Mehiläiselle, mutta testaustoiminta jäi Likesille. Toimintaa suunnattiin yhä enemmän yksinkertaisiin, matalan kynnyksen menetelmiin, joilla voitiin mitata fyysistä aktiivisuutta ja tavoittaa etenkin sitä väestönosaa, joka liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Rekkakiertueiden kokemuksia hyödynnettiin palvelutoiminnassa, toiminta siirtyi pääosin mobiiliksi ja Kehon kuntoindeksi® -testejä tehtiin tuhansittain yrityksissä ympäri Suomea etenkin työeläkevakuutusyhtiö Eteran toimeksiannosta.

Mittauspalvelut osana tutkimushankkeita

Likesin mittausammattilaiset ovat olleet aktiivisesti tukena monissa kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimushankkeissa. Esimerkiksi [Liikkuva koulu](#) -ohjelman

käynnistyessä selvitettiin, kuinka paljon koululaiset liikkuvat tai olivat paikallaan. Mittava tietomäärä kerättiin ActiGraph-kiiktyvyysmittareilla. Sivutuotteena syntyi havainnollinen ja selkeä palautejärjestelmä oppilaille ja heidän vanhemmilleen.

Move! on 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka otettiin käyttöön vuonna 2016. Likes teki vuosina 2013–2015 kolme mittauskierrosta, joiden perusteella kerättiin viitearvojen pohjalle tietoja noin 1 600 oppilaalta.

Move!-järjestelmän viitearvojen taustatyötä numeroina

- 25 km viisiloikkaa
- 58 623 etunojapunnerrusta
- 115 477 vatsalihasliikettä
- 37 521 heitto-kiinniotto-yhdistelmää
- 118 637 viivaa ja 14 899 min eli 10 pv 8 h 19 min viivajuoksussa
- 13 380 km – matka, jonka 9 henkilön testausporukka ajoi pikkubussilla vuosina 2013–2015

Likesin mittausasiantuntemusta on lisäksi hyödynnetty muun muassa Liikkua matikka-, Piilo-, TUTKA2- ja JoyMVPA-tutkimushankkeissa. Myös näissä hankkeissa Likesin testaustiimi on mennyt paikan päälle kouluihin ja päiväkotihin tekemään mittaukset.

Uusia innovaatioita on syntynyt kampanjoiden ja tutkimusprojektien seurauksena. **Kehon kuntoindeksi®** syntyi jo rekkakiertueiden alkutaipaleella, kun havaittiin, että numerotulva on vaikeasti ymmärrettävä. Tarvittiin helposti tulkittava, yhtenäinen tapa kuvata kehon kuntoa tehtyjen mittausten perusteella. Kuntoindeksiä varten on laadittu ohjelmisto, jolla on kymmeniä liikunta- tai terveysalan käyttäjiä ympäri Suomen.

Kuntokatsastus® sai alkunsa ajatuksesta kehittää helppo, matalan kynnyksen kestävyyskuntoa mittaava testi, jonka voi tehdä pelkän kellon avulla milloin tahansa ilman suurta ponnistelua. Ohjeet testin tekemiseen ja tuloksen tulkintaan löytyvät lähiliikuntapaikalla olevalta infotaululta. Verkkosivustolle rekisteröityneet käyttäjät voivat tallentaa tuloksiaan, seurata kehittymistään ja tehdä ennusteita kestävyyskunnan kehittymisestä. Kuntokatsastusreittejä on tällä hetkellä 20 eri puolilla Suomea, ja sopimuksia tulevista toimituksista on saman verran.

Kestävyyskunnan ennustelaskuri on osa Kuntokatsastuksen verkkosivustoa, ja sitä on hyödynnetty myös Liikkuvan koulun verkkosivustolla. Laskuri ennustaa, miten painon ja/tai liikunta-aktiivisuuden muutos vaikuttaa käyttäjän kestävyyskunnan tilaan tulevaisuudessa.

Covid19-pandemia on siirtänyt myös mittaustoiminnassa monia asioita, mutta toimintoja sopeuttamalla ja joskus hyvinkin nopealla reagoinnilla on pystytty tekemään mittauksia sekä tutkimuksiin että palvelutoimintaan liittyen. Tulevaisuus näyttää Jamk-integraation osalta mielenkiintoiselta ja valoisaalta. Perusasiat säilyvät suhteellisen ennallaan, mutta koulutusorganisaatioon siirtyminen tuo runsaasti uusia mahdollisuuksia myös palvelutoimintaamme.

Mutta mikä onkaan otsikossa mainittu petikuupper? Se on aiemmin mainittu Polarin kuntotesti, oikealta nimeltään Polar Own Index®. Testissä maataan selällään tai istutaan rauhassa noin 5 minuuttia, jonka aikana mittari analysoi sykevälien vaihtelua. Mitä enemmän vaihtelua on, sitä parempi kestävyyskunto on. Muutos kuntotestissä hikoilemisesta matolla makaamiseen kiteyttää kuntotestauksen kehityksen vuosien aikana.

LISÄTIETOJA

Jarmo Heiskanen, testauspäällikkö

jarmo.heiskanen@jamk.fi

p. 050 428 5220



Kurkkaus mittauspalveluiden historiaan

Likesin mittauspalvelujen toiminnassa on sen ensiaskeleista aina nykyhetkeen saakka painottunut yleistajuinen liikunta-neuvonta, työikäisen väestön toimintakyvyn edistäminen ja koululaisten liikkuminen ja hyvinvointi.

Urheilu- ja kuntotutkimusaseman perustamisvaihetta ja painopisteitä kuvataan Likesin historiikissa vuosilta 1969–2022. Kirjassa kuvaillaan myös Likesin roolia liikuntatieteen sekä liikunnan ja liikkumisen edistämisen kentillä. Teos julkaistaan vuonna 2022.

Julkaisu: Rantala, Maria 2022. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 1969–2022. Likesin historiikki. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

LAINAUS HISTORIIKISTA

”Likesin hallitus kävi neuvotteluja opetusministeriön kanssa Urheilu- ja kuntotutkimusaseman perustamisesta vuosina 1971–1974. Likesin valtuuskunta teki 25.4.1974 päätöksen UKAn perustamisesta ehdollisena. Asema voisi aloittaa toimintansa heti kun opetusministeriö myöntäisi siihen toiminta-avustuksia. Touko-kuussa 1974 Likesin hallitus oli ilmeisen varma toiminta-avustusten saamisesta, sillä se päätti aloittaa valmistelut tutkimusaseman perustamiseksi ja sen ohjesäännön laatimiseksi. Viimein 5.12.1974 ministeriö myönsi tutkimusaseman perustamiseen ja kaluston hankintaan 60 000 markkaa (vuoden 2020 rahanarvossa 59 800 euroa). Likesin valtuuskunta hyväksyi Urheilu- ja kuntotutkimusaseman ohjesäännön kevätkokouksessaan 23.5.1975. Ohjesäännön mukaan tutkimusaseman tehtävänä oli 1) kilpa- ja kuntosuoriteiden kuntotutkimukset, 2) urheilijoiden sairaanhoitopalvelujen organisointi ja lääkinällinen palvelutoiminta, 3) tieteellinen tutkimustoiminta yhteistyössä säätiön ja Jyväskylän yliopiston kanssa ja 4) kuntoliikuntaa ja urheilua koskeva neuvonta- ja tiedotustoiminta. Painotus oli urheilussa, urheilijoissa ja liikunnassa, joiden tutkimusta Jyväskylässä muutenkin haluttiin painottaa.

Tutkimusasemalle myönnettiin lisää toiminta-avustuksia kesällä 1975. Syksyllä 1975 keskityttiin havainnointi- ja tutkimusmenetelmien standardointiin sekä henkilökunnan koulutukseen. Joulukuussa 1975 tutkimusasema sai omat tilat osoitteesta Kaupakatu 23 A. Varsinainen toiminta pääsi alkamaan tammikuussa 1976. Tutkimusaseman johtajana ja tutkijana toimi **Erkki Mattila**. Lääkärit työskentelivät osa-aikaisina. Ensimmäisen toimintavuoden aikana asemalla tutkittiin muun muassa urheiluvalmennuksessa olevien koululaisten ajankäyttöä, terveyttä ja harrastuksen lopettamiseen tai jatkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tutkittiin työikäisen väestön toimintakykyä, varusmiespalvelukseen tulevien miesten toimintakykyä, liikuntaharrastuksia ja toimintakyvyn muutoksia palveluksen aikana sekä koulu- ja kenttäoloihin soveltuvien fyysisen kunnan mittausmenetelmien tarkkuutta suhteessa laboratoriomittauksiin. Tutkimusasmaa esiteltiin myös aktiivisesti keskisuomalaisille urheiluseuroille, järjestöille, yrityksille ja kunnille. Lääkäriin vastaanotolla kävi ensimmäisenä toimintavuotena yhteensä 108 potilasta. Tutkimusaseman toimitilat olivat melko ahtaat ja vuokra melko suuri, joten paine omien toimitilojen saamiseksi oli UKAllakin suuri.”

Tasa-arvo ja hallinto keskeisinä teemoina liikunnan kansalais- ja järjestötoiminnan tutkimuksessa

Tutkimukset hallitustyöskentelystä urheilun lajiliitoissa tarjoavat uutta tietoa järjestöjen toiminnasta luottamushenkilöiden näkökulmasta sekä sukupuolten tasa-arvon toteutumisesta hallitustyöskentelyssä. Lisäksi saamelaisurheilua koskeva tutkimus on ollut liikuntatieteen kentällä urauurtava.

Kansalais- ja järjestötoimintaan liittyvää tutkimusta on tehty Likesin strategisen tietotuotannon omien tiimien lisäksi yhteistyössä Tampereen ja Vaasan yliopistojen, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUn sekä kansainvälisten toimijoiden kanssa Norjasta, Ruotsista ja Skotlannista. Lähtökohtana on ollut monitieteisyys, tutkimusverkostojen laajentaminen sekä aihepiiriin liittyvän perustilastoinnin kehittäminen.

Liikuntapolitiikkatoimiin liittyvistä seurannoista vakiintunein on opetus- ja kulttuuriministeriön jakaman seuratoiminnan kehittämistuen seuranta. Tavoitteena on tuottaa ajantasaista tietoa seuratuun jakautumisesta ja vaikutuksista paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti. Vuonna 2021 huomio kohdistui tietotyökalu [Seuratuki-Virvelin](#) kehittämiseen. Aiempien tietojen lisäksi Virvelistä löytyvät nyt kaikki seuratoiminnan kehittämistukea saaneet seurat vuodesta 2012, lisätietoa kouluyhteistyötä tekevistä seuroista ja korona-avustusten yhteenvetotiedot. Lisäksi Virvelin saavutettavuutta kehitettiin. Seurannan lisäksi temaattisena aihealueena on ollut edelleen urheiluseurojen palkkatyö osana kansalaistoiminnan ammattimaistumiskehitystä.

Kansalais- ja järjestötoimintaa lähestyttiin vuoden 2021 aikana pitkälti hallinnon, politiikan ja johtamisen näkökulmista. Keväällä valmistui raportti [Hallitustyöskentely urheilun lajiliitoissa](#). Raportissa tarkasteltiin hallitusten roolia

suhteessa operatiiviseen johtoon sekä strategisia painopisteitä ja osaamistarpeita erityisesti tulevaisuuden näkökulmasta. Vähän tutkittu aihe tuotti uutta tietoa järjestöjen toiminnasta luottamushenkilöiden näkökulmasta. Tulosten mukaan kehittämistä vaativat erityisesti hallitusten itsearviointikäytännöt sekä seurojen, urheilijoiden ja operatiivisen henkilöstön mahdollisuudet arvioida liiton kokonaistoimintaa.

Teemaa jatkettiin sukupuolten tasa-arvon näkökulmasta [tutkimusartikkelissa](#), jossa tarkasteltiin hallitustyöskentelyn diversiteettiä osana organisaatioiden toiminnan tuloksellisuutta. Erityisesti naisten pieni määrä liikunta- ja urheilujärjestöjen hallituksissa heikentää moninaisuuden toteutumista. Sukupuolten tasa-arvo on ollut kokonaisuutena liikunnan kansalais- ja järjestötoiminnan tutkimuksessa vuoden 2021 keskeinen teema. Likesin strateginen tietotuotanto on koonnut kolmannen kerran peräkkäin tiedot valtakunnallisten ja alueellisten liikuntajärjestöjen luottamus- ja operatiivisten henkilöiden sukupuolijakaumasta. Perustilastoinnin lisäksi loppuvuoden keskeinen projekti on ollut [Tasa-arvo liikunnassa ja urheilussa 2021 -tutkimuskatsauksen](#) kirjoittaminen. Vuoden 2022 alussa opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarjassa ilmestyvä raportti on jatkoa Likesillä tuotetuille aiemmille raporteille (2011 ja 2017), ja se vastaa tarpeeseen tuottaa liikuntapoliittisesti relevanttia tietoa päätöksenteon tueksi.

Uutena avauksena koko liikuntatieteen kentällä on ollut saamelaisurheilua koskeva [tutkimus](#). Yhteissaamelaista urheiluorganisaatiota koskeva artikkeli julkaistiin alkuvuodesta 2021. Työ jatkuu edelleen osana pohjoisen Suomen liikunnan ja urheilun kehittämistä. Alueelliset erityispiirteet kansalaistoiminnassa on hyvä huomioida myös liikuntapoliittisesti, koska monilla hallinnon ohjauksella vaikutetaan alueelliseen tasa-arvoon ja ihmisten mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja urheiluun.

Virvelit kehittämisen ja tiedolla johtamisen työkaluina

Likes ylläpitää kahta visuaalista Power BI-pohjaista tietokantaa, Seuratuki-Virveliä ja Kunta-Virveliä. Virveleissä tietoja voi tarkastella vuosittain tai alueellisesti hyödyntäen Virvelin suodattimia. Virvelin visualisointeja voi käyttää vapaasti. Visualisointeja voi kopioida kuvakaappaustyökalulla esimerkiksi ppt-esitykseen.

[Seuratuki-Virveliin](#) on koottu vuodesta 2012 lähtien seuratoiminnan kehittämistuen arvioinnin ja seurannan tuloksia. Aineistoina on käytetty seuraturkihakemuksia, opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastualueen avustuspäätöksiä ja Tilastokeskuksen väestörakennetilastoja. Myös urheiluseuroille myönnettyt korona-avustukset löytyvät Seuratuki-Virvelistä.

[Kunta-Virveli](#) on vuorovaikutteinen visualisointi- ja ennakointityökalu liikuntatiedoista. Kunta-Virveliin kootaan trenditietoa liikunnan edistämisen resursseista sekä Suomen kuntien väestörakenteesta, elinvoimaisuudesta ja liikunnan olosuhteista. Tietoja yhdistetään kuntakohtaisesti liikunnan edistämisen kyselytuloksiin ja kansallisten terveystulosten tuloksiin.

[Liikkuva varhaiskasvatus](#), [Liikkuva koulu](#) ja [Liikkuva opiskelu](#) -ohjelmien nykytilan arviointiin käytetään myös Virveli-työkaluja.

Johtamiseen liittyvät muut tutkimukset käsittelivät [suomalaista huippu-urheilujärjestelmää ja sen johtamista](#) sekä [Liikkuva koulu -ohjelman verkostojohtamista](#). Ilmiöinä sekä huippu-urheilu että liikunnan edistämisen valtakunnalliset ohjelmat sivuavat kansalaisjärjestöjen toteuttamaa toimintaa monin eri tavoin. Geneerisenä tietona tutkimukset vahvistivat systeemisen luottamuksen merkitystä verkostojohtamisessa sekä paikallisten toimijoiden huomiointia valtakunnallisten ohjelmien implementaatiossa.

LISÄTIETOJA

Kati Lehtonen, erikoistutkija

kati.lehtonen@jamk.fi

p. 0400 932 737

 @lehtonen_kati



Monipuolistuva liikunta – erilaiset liikkujat

Yksi Likesin monivuotinen arviointitutkimus, [Maahanmuuttajien kotoutuminen liikunnan avulla](#), saatiin päätökseen vuonna 2021. Strategisen tietotuotannon tiimissä viimeisteltiin tutkimus opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamista hankkeista, joilla tuettiin ulkomaalaistaustaisten osallistumista liikuntatoimintaan vuosina 2011–2019. Erityisavustusta jaettiin kunnille ja vuodesta 2016 alkaen myös vastaanottokeskuksille.

Tutkimuksen mukaan liikunta edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä, joka luo pohjan kotoutumiselle ja toimijuuden kokemukselle. Lisäksi liikuntatoimintaan osallistumalla on mahdollista oppia uudessa asuinmaassa tarvittavia kulttuuri- ja vuorovaikutustaitoja ja luoda sosiaalisia suhteita. Liikuntaryhmään kuuluminen mahdollistaa myös syvällisempää yhdenvertaisuuden ja osallisuuden kokemusta, jotka ovat tärkeitä yhteisöön kiinnittymisen ja yhteisen sosiaalisen identiteetin kehittymisen kannalta. Liikunnan mahdollisuutta maahan muuttoon mahdollisesti liittyvän ahdistuksen ja masennuksen täydentävänä hoitona tulisi hyödyntää paremmin.

Kohderyhmiä tavoitettiin parhaiten toiminnan pariin yhteistyökumppaneiden kautta, sosiaalisesta mediasta sekä niin sanottujen avainhenkilöiden kautta. Tavoittamisen kannalta vaikeimmiksi kohderyhmiksi koettiin ulkomaalaistaustaiset naiset ja tytöt, joilla ei ollut tai oli vain vähän aiempaa liikunnallista taustaa. Ikääntyvät Suomeen muuttaneet näyttäytyivät unohdettuna liikunnan kohderyhmänä. Heidän huomioimisensa on jatkossa tärkeää liikunnan valtakunnallisissa edistämistoimenpiteissä. Eniten tukea tarvitsevien kohderyhmien määrittelyssä tulisi ottaa huomioon erilaisten ominaisuuksien ja tarpeiden risteämiskohdat eli niin sanottu intersektionaalinen näkökulma.



Ulkomaalaistaustaiset ja kantaväestö liikkuvat yhdessä erityisesti lasten ja nuorten ryhmissä sekä aikuisten naisten ryhmissä. Yhteisen ryhmätoiminnan avulla luotiin positiivisia kohtaamisia ja ystävyyssuhteita eri väestöryhmien välillä. Kohtaamiset eivät kuitenkaan olleet automaattisesti positiivisia kantaväestön ja ulkomaalaistaustaisten välillä. Ryhmissä koettiin myös välttelyä ja pahimmillaan syrjintää. Miesten kohdalla yhteisten ryhmien muodostuminen oli selvästi vaikeampaa.

Hanketoiminnan vakiintuminen oli hyvin kuntasidonnaista. Parhaimmillaan monikulttuurisuus mainittiin osana liikuntastrategiaa ja liikunta osana kotoutumissuunnitelmaa. Uusia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä jäi elämään kuntiin. Kuntien liikuntapalveluissa otetaan paremmin huomioon ulkomaalaistaustaiset osallistujat ja Suomeen muuttaneiden osallisuus liikunnan kentällä lisääntyi. Ulkomaalaistaustaisten näkökulman huomioiminen jää kuitenkin helposti yhden työntekijän harteille, tai kunnan ja järjestön välisessä hankekumppanuudessa toiminta ulkoistetaan järjestön taholle. Todelliset rakenne- ja toimintatapamuutokset kunnan organisaatiossa jäävät helposti toteutumatta. Usein hanketyöntekijän työsuhde loppuu organisaatiossa rahoituksen päättyttyä. Vaarana on, että moninaisuusosaamista häviää ja luottamukseen perustuva suhde liikuntaryhmien osallistujien kanssa katkeaa.

Paikallistason hanketoimijat ja aluehallintovirastojen virkamiehet tarvitsivat enemmän ohjausta ja koulutusta maahanmuuton teemoihin liittyen. Huolenaiheeksi nousikin, mikä taho ottaa asiantuntijaroolin ulkomaalaistaustaisten kohderyhmien näkökulmien huomioimisessa intersektionaalisesti. Paikallishankkeet kärsivät myös hankeavustusten lyhytjänteisistä ja aikataulullisesti epäselvästä jakamisesta. Toimintaa voitiin suunnitella pahimmillaan yhdeksi toimintavuodeksi kerrallaan.

Kotoutuminen on hyvä liikuntatoiminnan tavoite Suomeen muuton alkuvaiheessa, jolloin uuteen yhteiskuntaan sopeutumiseen liittyy erityistarpeita. Liikunta onkin hyvä toimintamuoto osana kotoutumisen edistämisen erityispalveluita. Kaikille suunnatuissa liikuntapalveluissa julkilausuttuna tavoitteena tulisi kotoutumisen sijaan olla yhdenvertaisuus ja inklusio. Huomio tulisi kiinnittää liikuntaorganisaatioiden rakenne- ja toimintatapamuutoksiin, jotta kaikilla väestöryhmillä olisi yhdenvertaiset edellytykset osallistua liikuntatoimintaan. Liikunnan tavoitteiden ja kohderyhmien määrittelyssä on tärkeää löytää yhteisiä elämäntapoihin liittyviä tekijöitä eri väestöryhmien välillä.

Arviointiraportti Monipuolistuva liikunta – erilaiset liikkujat julkaistaan vuonna 2022. Raportin kirjoittajia ovat Hanna-Maria Peotta, Virpi Inkinen ja Kaarlo Laine.

LISÄTIETOJA

Hanna-Mari Peotta, tutkija
hanna-mari.peotta@jamk.fi
p. 050 432 5494

Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta

Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta oli vuosina 2019–2021 toteutettu tutkimus- ja kehittämishanke, jossa kerättiin ja tuotettiin tietoa sekä kehitettiin menetelmiä pienten lasten hyvinvoinnin seurantaan ja edistämiseen. Kattava [tulosraportti](#) julkaistiin 15.9.2021.

Kehittämävaiheessa valittiin ja kehitettiin väestötasoiseen tiedonkeruuseen soveltuvia mittausmenetelmiä 4–6-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurantaan Suomessa. Laaja asiantuntijaryhmä perehtyi erilaisiin tapoihin mitata pienten lasten liikunnan iloa, fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja. Esitestauksen perusteella valittiin ja kehitettiin menetelmät laajempiin mittauksiin, jotka toteutettiin vuosina 2020–2021. Mittauksiin osallistui yli 800 lasta eri puolilta Suomea.

Piilo-tutkimus raivasi tutkimuskentältä ensi kertaa tilaa liikunnan ilon mittaukselle, ja sen tutkimukseen kehitettiin uusia menetelmiä. Hankkeessa kehitettiin lasta osallistava, kuvallinen haastattelumenetelmä, jolla varhaiskasvatuskäisten lasten ajatuksia liikunnasta voitiin luotettavasti selvittää. Menetelmän pohjana on koetun motorisen pätevyuden mittari, jossa lapsi itse kertoo piirroskuvien avulla ilon ja pätevyuden tuntemuksistaan, liikkumisen tavoistaan, liikunnan määrästään ja liikunnasta pitämisestä.

Hankkeessa kehitettyä ainutlaatuista mittaristoa voidaan hyödyntää laajassa seurannassa, ja tuotettua uutta tietoa voidaan hyödyntää monipuolisesti. Lisäksi hankkeessa kehitettiin huoltajien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön pedagogisia työkaluja, kuten kyselylomake motorisen oppimisen vaikeuden tunnistamisen tueksi sekä palautelomakkeet lasten fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen tukemiseksi.

Tulokset: Lisää reipasta liikkumista päiviin

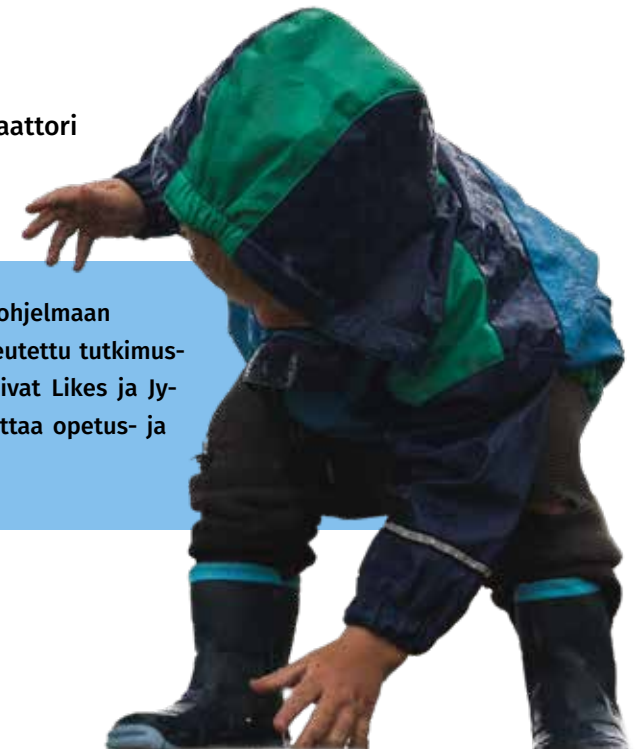
Hankkeen tulosten mukaan 4–6-vuotiaat lapset liikkuivat keskimäärin neljä tuntia vuorokaudessa, kun mukaan lasketaan kevyt, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus. Kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suosituksen saavutti reilusti yli 90 prosenttia lapsista, mutta yhden tunnin reippaan ja rasittavan liikkumisen suosituksen täytti vain 46–85 prosenttia. Tulosten mukaan pojat olivat keskimäärin tyttöjä aktiivisempia.

Lasten motoriset taidot eli staattinen ja dynaaminen tasapaino sekä liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot olivat sitä parempia, mitä vanhempia lapset olivat. Tyttöillä oli poikia parempi staattinen tasapaino, kun taas poikien välineenkäsittelytaidot olivat tyttöjä paremmat. Lapset kokivat olevansa hyviä liikunnassa sitä useammin, mitä nuoremmista lapsista oli kyse. Lähes kaikki lapset kertoivat pitävänsä liikunnasta, sillä vain yksi prosentti sanoi, ettei pidä siitä.

LISÄTIETOJA

Anette Mehtälä, tutkimuskoordinaattori
anette.mehtala@jamk.fi
p. 044 753 2192

Piilo on Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan kytkeytyvä, vuosina 2019–2021 toteutettu tutkimus- ja kehittämishanke, jota koordinoivat Likes ja Jyväskylän yliopisto. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.



Tuloskortti-työ seuraa lasten ja nuorten liikunnan tilaa Suomessa

Tuloskortti 2022 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa on tutkimuspohjainen yhteenveto lasten ja nuorten liikunnan ja sen edistämisen tilanteesta eri osa-alueilla Suomessa. Liikuntakäyttyymisen tulokset esitetään neljässä ikäryhmässä: alle kouluikäiset, alakouluikäiset, yläkouluikäiset ja opiskeluaikäiset. Eri osa-alueiden arviointi toteutetaan kansainvälisten ohjeiden mukaan.

Tuloskortti on osa 60 maan yhteenliittymää (*Active Healthy Kids Global Alliance*), jossa Suomi on ollut mukana vuosina 2014, 2016 ja 2018. Seuraava Tuloskortti ja kansainvälinen vertailu julkaistaan vuonna 2022. Uusimmassa Tuloskortissa mukana on ensimmäistä kertaa inklusiivisesti ja aiempaa laajemmin myös toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten tuloksia. Tuloskortti julkaistaan suomen- ja englanninkielisenä.

Tuloskortti-työ antaa tukea ja tietoa päätöksentekijöille kaikilla yhteiskunnan tasoilla, mitä osa-alueita lasten ja nuorten liikunnan ja liikkumisen edistäminen sisältää ja miten sitä voisi mahdollistaa. Tuloskortti toimii myös tutkijoiden ja asiantuntijoiden työkaluna muun muassa kooten trenditietoja eri osa-alueiden kehityksestä, paljastaen tietoaukkoja ja osoittaen Suomen tilanteen suhteessa kansainväliseen vertailuun.

Likes on vastannut Suomen Tuloskortin kokoamisesta yhdessä laajan asiantuntijaryhmän kanssa vuodesta 2016 lähtien. Vuoden 2021 aikana Likesin työryhmä kokosi ja työsti vuoden 2022 Tuloskortin aineistoja julkaisuiksi. Asiantuntijaryhmä kokoontui vuoden aikana kolmesti keskustelemaan aineistoista, arvioinneista ja kokonaisuudesta.

LISÄTIETOJA

Katariina Kämppi, tutkija
katariina.kamppi@jamk.fi
p. 0400 103 703



Liikunnalliset matematiikan oppitunnit lisäävät oppilaiden sitoutumista ja työrauhaa

Liikkuvaa matikkaa -tutkimushankkeessa kehitettiin toiminnallisten matematiikan oppituntien sarja, jota noudattavien opetusryhmien tuloksia seurattiin kuuden kuukauden ajan. Liikkumisen lisäämisellä oli myönteisiä vaikutuksia oppilaiden motivaatioon, emotionaaliseen ja kognitiiviseen sitoutumiseen sekä liikunnallista osuutta seuranneeseen keskittymisrauhaan.

Liikkuvaa matikkaa -tutkimushankkeen tavoitteena oli selvittää, miten liikkuminen matematiikan oppitunnilla vaikuttaa lasten oppimistuloksiin, kognitiivisiin toimintoihin, viihtyvyyteen, motivaatioon ja motorisiin taitoihin.

Keväällä 2017 käynnistyneen tutkimushankkeen taustalla oli se, että liikkumisen tiedetään vaikuttavan myönteisesti aivojen terveyteen, kognitiiviseen toimintakykyyn ja akateemiseen suoriutumiseen sekä tukevan erityisesti matematiikan oppimista. Hankkeen tarkoituksena oli selvittää, millainen liikkuminen on oppimisen kannalta optimaalista.

Hankkeessa kehitettiin toiminnallisten matematiikan oppituntien sarja, joka seuraa opetussuunnitelmaa teemoittain. Käytettävyyttä ja vaikuttavuutta testattiin satunnaistetulla ja kontrolloidulla interventiotutkimuksella. Tutkimukseen osallistui yhteensä 13 koulua, 22 luokkaa ja lähes 400 oppilasta.

Tutkimus sisälsi kolme opetusryhmää, jotka toteuttivat heille laadittua ohjelmaa kuuden kuukauden ajan jokaisella matematiikan tunnilla (4 h/vko). Matematiikan oppimistavoitteet olivat ryhmillä samat, mutta kahdessa ryhmässä oppitunneille lisättiin liikuntaa joko matematiikan oppisisältöihin integroituna (Liikkuen matikkaa -ryhmä) tai taukoliikuntana (Liikuntabreikit-ryhmä). Liikunta oli suunniteltu motorisia taitoja kehittäväksi, ja molemmissa ryhmissä harjoitettiin joka viikko tasapainotaitoja, välineenkäsittelytaitoja ja liikkumistaitoja sekä tehtiin voimaharjoitteita.

Tulosten mukaan oppilaat pitivät Liikkuen matikkaa -oppitunteja innostavina ja tavallista rennompina. Oppilaat nostivat spontaanisti esiin sen, että tehtävät auttoivat oppimaan. Suurin osa oppilaista oli osallistunut aktiviteetteihin hyvin, ja liikunnallisen osuuden jälkeen luokassa oli vallinnut hyvä työ- ja keskittymisrauha. Liikkuen matikkaa -tunnit olivat lisänneet oppilaiden emotionaalista ja kognitiivista sitoutumista.

Alustavien tulosten perusteella opettajien kokemus oppilaiden sitoutumisesta on samansuuntainen ja oppilaiden emotionaalinen ja sosiaalinen sitoutuminen oli korkealla tasolla molemmissa ryhmissä. Lisäksi oppilaiden kognitiivista sitoutumista paransi parempi keskittyminen aktiviteettien jälkeen. Opettajien mukaan erityisesti niillä oppilailla, joilla oli toiminnanohjauksen haasteita, oli alkuun käyttäytymisen tasolla sitoutumishaasteita, jotka lieventyivät tutkimuksen edetessä.

Liikkuen matikkaa -ryhmän opettajat kertoivat olevansa epävarmoja oppimistulosten suhteen useammin kuin Liikuntabreikit-ryhmän opettajat. Alustavien tutkimustulosten perusteella huoli oppimistuloksista osoittautui aiheettomaksi: vaikka 45 minuutin matematiikan oppitunnista käytettiin 20 minuuttia matematiikan oppimiseen liikkuen tai 10 minuuttia taukojumppaan, oppimistulokset eivät heikentyneet.

Tutkimustulosten perusteella on tärkeää ottaa huomioon oppilaiden motorinen taitotaso, kun oppitunneille lisätään liikkumista. Tulosten mukaan liikkumisen lisääminen matematiikan oppitunneille sitouttaa oppilaita opiskeluun ja antaa viitteitä kasvaneesta motivaatiosta. Kun otetaan huomioon kansainväliset ja aikaisemmat kotimaiset tutkimukset, voidaan todeta, että on tärkeää tukea lasten monipuolista liikkumista myös oppimisen näkökulmasta.

Koronapandemia sai aikaan myös Liikkuvaa matikkaa -tutkimushankkeessa poikkeustoimia, sillä kevään 2020 tapahtumat uhkasivat vaarantaa hankkeen loppumittaukset. Muuttuviin olosuhteiden mukauduttiin vaikuttavalla ketteryydellä ja joustavuudella. Interventiojaksoa jouduttiin hieman lyhentämään ja

loppumittauksia karsimaan, mutta mittausaikataulua aikaistamalla ja toteutus-
tapoja uusiksi järjestämällä tehtävässä onnistuttiin. Likesin tiimi sai tärkeimmät
mittaukset suoritettua opettajien ja koulujen avustuksella juuri ennen etäope-
tukseen siirtymistä.

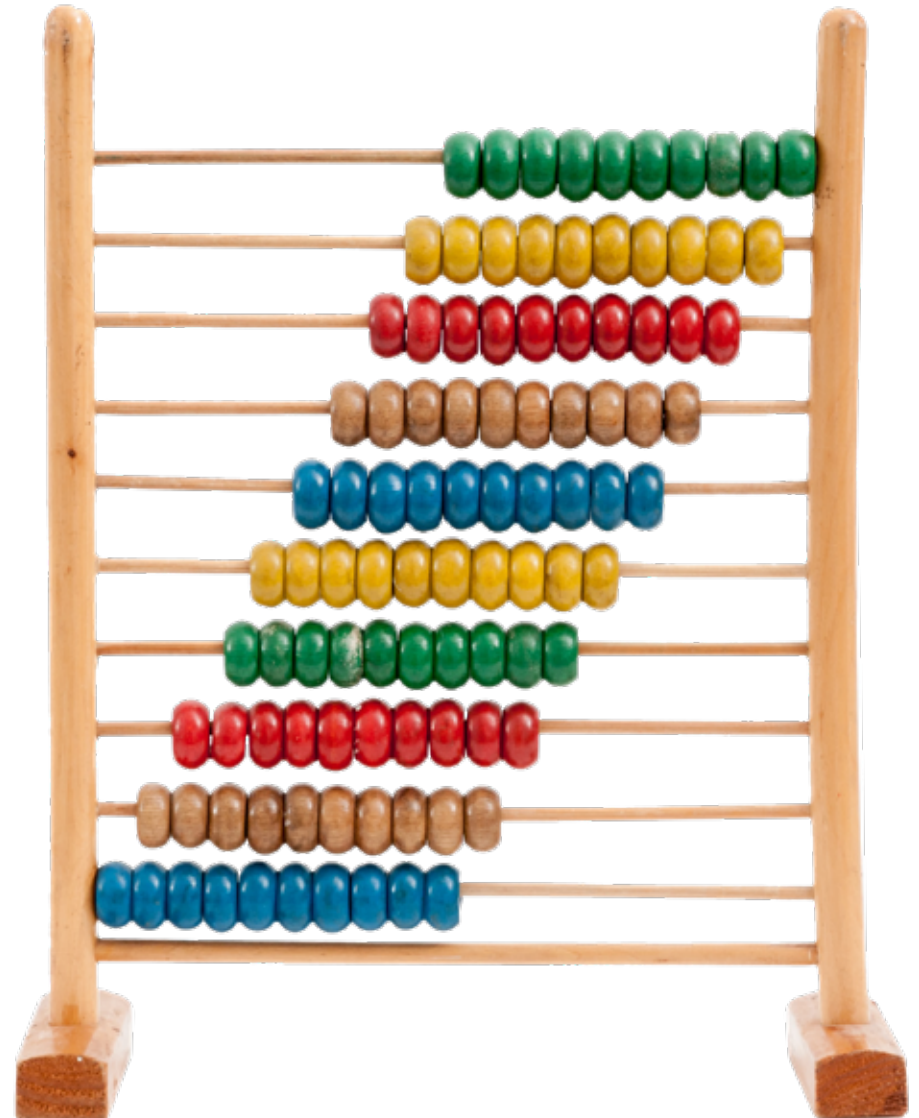
Interventiota varten kehitettyjä opettajien oppaita muokattiin tutkimustu-
lostien ja opettajilta ja oppilailta saadun palautteen perusteella. Oppaat liikun-
nallisille matematiikan [oppitunneille](#) ja oppituntia tauottaviin [liikuntabreikkei-
hin](#) julkaistiin kesäkuussa 2021. Oppaat voi ladata sähköisessä muodossa [Likesin
materiaalipankista](#) ja tilata painettuna [Niilo Mäki Instituutin verkkokaupasta](#).

Liikkuvaa matikkaa -hankkeen toteuttivat Likesin kanssa yhteistyössä Jyväskylän yli-
opiston opettajankoulutuslaitos ja kasvatustieteiden laitos, Northeastern University
/ Department of Psychology and Department of Health Sciences, Niilo Mäki -insti-
tuutti sekä Liikkuva koulu -ohjelma.

Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

LISÄTIETOJA

Heidi Syväoja, tutkija
heidi.syvaoja@jamk.fi
p. 0400 248 133
@HeidiSyvaoja



TUTKA2 tuo tukea tarvitsevan oppilaan äänen kuuluviin liikuntakäyttämisen tutkimuksissa

Kaikille lapsille ja nuorille tulee tarjota yhdenvertaiset mahdollisuudet saada tietoa omasta fyysisestä toimintakyvystä ja liikuntakäyttämisen edistetty yhdenvertaista liikuntakulttuuria ja luotu tukea tarvitseville oppilaille mahdollisuus osallistua koko ikäluokkia koskeviin kansallisiin toimintakyvyn mittauksiin ja liikuntakäyttämisen tutkimuksiin.

Tietoa toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen tarviin, jotta voidaan estää eri väestöryhmien välisen eriarvoistumisen syveneminen fyysisessä aktiivisuudessa. Likesillä on vuodesta 2019 lähtien kehitetty TUTKA2-kehittämishankkeessa kansallisen [Move!](#) -fyysisen kunnon seurantajärjestelmän sovelluksia, jotta koko ikäluokkia koskevat mittaukset voitaisiin toteuttaa myös lapsille, joilla on erilaisia toimintarajoitteita. Lisäksi hankkeen tavoitteena on ollut mahdollistaa tukea tarvitsevien nuorten osallistuminen Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen Suomessa (LIITU 2020) -tutkimuksen aineistonkeruuseen. Likesin koordinoima hanke on jatkoa Jyväskylän yliopiston TUTKA-hankkeelle (2017–2018).

Fyysisen toimintakyvyn ja liikuntakäyttämisen kansallisten seurantatutkimusten ongelmana on aikaisemmin ollut se, että lapset ja nuoret, joilla on vammoja ja toimintarajoitteita, ovat jääneet pitkälti seurantojen tavoittamattomiin. YK:n vammaisten oikeuksia koskeva yleissopimus, lasten oikeuksien sopimus ja yhdenvertaisuuslaki edellyttävät, että vammaiset lapset huomioidaan yhdenvertaisina ja syrjintää ehkäisten.

Sovelletut Move!-mittaukset

Osana TUTKA2-hanketta on kehitetty sovellettuja ja vaihtoehtoisia Move!-mittauksia tukea tarvitseville oppilaille. Move!-mittausten on tarkoitus edistää oppilaan arjessa tarvitsemia fyysisen toimintakyvyn osa-alueita. Siksi sovelletuissa mittauksissa on huomioitava, millaisia fyysisen toimintakyvyn tarpeita toimintarajoitteisella lapsella ja nuorella on arkielämässään.

Prosessissa perehdyttiin toimintarajoitteisille henkilöille kehitettyihin kansainvälisiin ja suomalaisiin kunto- ja toimintakyky mittareihin. Lisäksi hyödynnettiin laajan asiantuntijaryhmän vankkaa osaamista esimerkiksi tukea tarvitsevien oppilaiden liikunnan ohjaamisesta sekä fyysisen toimintakyvyn mittaamisesta.

Sovellettujen mittausten aineistonkeruussa oli mukana Jyväskylän ja Kuopion alueen erityiskouluja ja -luokkia sekä vammaisurheilijoita. Opettajilta kerättiin palautetta sovelletun tuloslomakkeen käytettävyydestä ja oppilailta mittauskokemuksesta ja fiiliksestä.

Sovelletuissa mittausmenetelmissä huomioidaan osallistujan terveydentila, toimintakyvyn taso ja psykososiaalinen turvallisuus. Ohjeet sovellettuihin toteutuksiin on kuvattu [opettajien käyttöön laaditussa oppaassa](#), ja menetelmistä on tuotettu havainnollisia videoklippejä. Aineisto ohjevideoineen on saatavilla Move!-verkkosivun osiossa [Ohjeet ja materiaalit Move!-mittauksiin](#).

AMEO 2020 -kyselytutkimus

TUTKA2-hankkeessa kehitettiin sovellettuja kyselylomakkeita LIITU 2020-kyselyyn. Lomakkeiden pilotoinnin jälkeen varsinainen LIITU 2020 -tutkimuksen erillisotos, AMEO 2020 -kysely, toteutettiin Suomen kaikissa kuudessa ammatillisessa

erityisoppilaitoksessa, ja siihen osallistui 175 ryhmää ja 1 257 suomen- ja ruotsinkielistä opiskelijaa.

Aineistonkeruuta varten kehitettiin kolmen tasoista kyselylomakkeita vastaamaan oppilaiden erilaisia tuen tarpeita. [Lomakkeet](#) erosivat toisistaan selkokielisyyden, kuvituksen sekä kysymysten ja vastausvaihtoehtojen määrän suhteen. Oppilaat vastasivat kyselyyn opiskelupäivän aikana opettajajohtoisesti.

Kyselyn saavutettavuus testautettiin, ja sähköisessä lomakkeessa ilmi tulleet ongelmat johtivat saavutettavuusparannuksiin ja uusiin ominaisuuksiin käytössä olleessa SurveyPal-ohjelmassa. Lomakkeen täyttökokemuksista ja oppilaiden tarvitseman avun määrästä kerättiin palautetta opettajilta ja oppilailta. Opettajista 74 prosenttia ilmoitti, että sopivan kyselylomakkeen valinta oli ollut oppilaille helppoa.

Hanke toteutettiin vuosina 2019–2021 yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan, Suomen Paralympiakomitean, Ammattiopisto Spesian, Ammattiopisto Liven ja Valterin kanssa. Hankkeen rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö.

LISÄTIETOJA

Piritta Asunta, tutkija
piritta.asunta@jamk.fi
puh. 050 576 5212
 @AsuntaPiritta



Suomalaisten liikunta 40 vuoden seurannassa

Likes on mukana vuonna 1980 käynnistyneessä LASERI-seurantatutkimuksessa (Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät), jota koordinoi Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus. Likesillä tutkitaan, miten liikunta ja liikkuminen sekä psykologiset, sosiaaliset ja ympäristötekijät 9–18 vuoden iässä selittävät liikunta-aktiivisuutta ja riskitekijöitä aikuisiässä. Tutkimus on kansainvälisesti urauurtava pitkäaikainen seurantatutkimus ja ensimmäinen raportoitu pitkittäistutkimus, jossa vanhempien ja heidän lastensa liikkumisen yhteyttä on tutkittu neljän vuosikymmenen ajalta.

Vuonna 2018 LASERI-tutkimus on laajentunut [kolmen sukupolven tutkimukseksi](#). Tutkimuksessa tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden muutoksia elämänkulussa perheissä. Selvitetään kolmen sukupolven (isovanhemmat, vanhemmat, lapset) välisiä yhteyksiä liikunta-aktiivisuudessa ja paikallaanoloissa. Lisäksi tutkitaan, miten perheen sosioekonominen tilanne muovaa näitä yhteyksiä. Tuloksia hyödynnetään liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi perheissä.

Tuoreimmat tutkimushankkeen tulokset vuodelta 2021 kertovat, että vanhempien liikunta-tottumukset vapaa-ajalla ovat yhteydessä heidän lastensa liikkumiseen niin lapsuus- kuin aikuisiässä. Erityisesti isän fyysisellä aktiivisuudella oli yhteys lapsen liikkumiseen tämän myöhemmissä elämänvaiheissa. Toisaalta äidin vapaa-ajan liikkumisella ei havaittu olevan yhteyttä pojan fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä.

Tutkimus vahvisti aikaisemmissa tutkimuksissa saatuja tuloksia, joiden mukaan vanhempien ja lasten liikkumisen yhteys on jossain määrin sidoksissa sukupuoleen: isän liikkumisella on todennäköisemmin vaikutusta erityisesti pojan liikkumiseen ja vastaavasti äidin liikkumisella tyttären liikkumiseen.

Niin edelleen vuonna 2021 tutkittiin ensimmäistä kertaa pitkittäisaineistosta jopa 13 vuoden ajalta askelten määrää sekä askelmäärien pysyvyyttä ja vaihtelua aikuisiässä. Tutkimuksessa todettiin päivittäisten askelmäärien vaihtelevan

vähäisestä kohtalaisen korkeaksi. 4 ja 9 vuoden seurantajaksoilla askelmäärät vaihtelivat kohtalaisesta korkeisiin lukemiin, mutta 13 vuoden seurannassa enää matalasta kohtalaiseen. Muutokset askelmäärissä vaihtelivat sukupuolen, iän ja painoindexin mukaan. Naisilla ja ikääntyneillä oli enemmän askeleita päivittäin verrattuna miehiin ja nuoriin. Korkeampi painoindexi oli yhteydessä vähäisempiin askelten määriin.

ARTIKKELIT:

Yang, X., Kukko, T., Hirvensalo, M. Biddle, SJH., Rovio, SP., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, OT. & Tammelin, TH. 2021. [Longitudinal associations between parental and off-spring's leisure-time physical activity: The Young Finns Study](#). *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 00:1–10. DOI: 10.1111/sms.14066

Yang, X., Kulmala, J., Hakonen, H., Mirja Hirvensalo, M., Rovio, SP., Pahkala, K., Kukko, T., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, OT. & Tammelin, TH. 2021. [Tracking and Changes in Daily Step Counts among Finnish Adults](#). *Medicine & Science in Sports & Exercise* 53 (8): 1615–1623. DOI: 10.1249/MSS.0000000000002621

LISÄTIETOJA

Xiaolin Yang, erikoistutkija
xiaoling.yang@jamk.fi
p. 0400 307 426

Lapsivaikutusten arvioinnin analyysi

Voimassa olevassa Sanna Marinin hallituksen ohjelmassa on sitouduttu arvioimaan päätösten lapsivaikutuksia ja edistämään lapsibudjetointia, lasten hyvinvoinnin tietopohjan vahvistamista sekä lasten ja nuorten osallisuutta. Budjetointia on tarkoitus käyttää ohjaavana työkaluna.

Lapsilähtöisen budjetoinnin pohjaksi on valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarjassa julkaistu vuonna 2020 viitekehys. Prosessin tuloksena valtion tulo- ja menoarvion osumista lapsiin ja jaottelun periaatteita on pyritty arvioimaan.

Likes tuottaa opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastuualueen valtionavustuksista selvityksen, missä määrin ne voidaan luokitella lapsiin kohdistuviksi joko suoraan tai välillisesti. Työ pohjautuu osin Likesin aiempiin seuranta- ja arvointitehtäviin. Työn on tarkoitus palvella hallitusohjelman tavoitteen edistämisen lisäksi hallinnon kehittämistä yleisesti valtionavustamisen digitalisaatioprosessin vaatimuksia ennakoiden.

LISÄTIETOJA

Marianne Turunen, tutkija
marianne.turunen@jamk.fi

p. 050 475 9522

 @marianneturunen



Tekoälyanalyysit ja tietoaineistojen yhdistäminen

Tutkimushankkeen tavoitteena oli kehittää tekoälypohjaista tekstianalytiikkaa liikunnan edistämisen aineistoissa sekä yhdistää saatuja tuloksia valtakunnalliseen terveysdataan ja kuntien tilastotietoihin. Aineistojen yhdistämisen avulla pyrittiin muodostamaan kokonaiskuvaa liikunnan edistämisen ilmiöistä, kuten harrastamisesta, resursseista ja ohjelmien toteutuksesta.

Tutkimushanke tuotti tietoa liikunnan edistämisen kansalliseen informaatio- ja resurssiohjaukseen sekä julkishallinnon tiedolla johtamiseen. Hankkeesta saatiin kokemusta systemaattisen seuranta- ja arviointijärjestelmän kehittämiseen, jossa tekoälyn hyödyntäminen on yksi osa kokonaisuutta. Hanke on lisännyt ymmärrystä erilaisten menetelmien käyttämisestä liikuntadatan analyyseissä ja ratkaisumallien etsimisessä.

Tutkimusmenetelmä

Hankkeen aineistoa olivat kuntien hyvinvointikertomukset, kuntien liikunnan edistämistä koskevat avustus- ja hankehakemukset sekä kuntien tilastotiedot avoimesta datasta, mm. Kunta-Virvelistä. Aineiston hankinnassa yhteistyötahoja ovat olleet Liikkuvat-ohjelmat, opetus- ja kulttuuriministeriö, aluehallintovirastot, Lipas, Tilastokeskus ja Kuntaliitto. Hankkeessa käytettävien menetelmien kehittämisessä yhteistyötä on tehty sosiaali- ja terveysministeriön koordinoiman Robo-hankkeen, Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ja Jyväskylän yliopiston kanssa. Tulosten käytännön sovellutusta on kokeiltu yhteistyössä Keski-Suomen Liikunnan, Keski-Suomen maakuntaliiton, Jyväskylän ammattikorkeakoulun sekä Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskitymän kanssa.

Hankkeessa etsittiin tutkimusaineistosta tekoälypohjaisen tekstianalytiikan keinoin liikunnan edistämistä koskevia ilmaisuja ja teemoja. Perusmuotoistettu data vietiin Microsoftin Power BI -raportointi- ja analysointiohjelmaan, jossa sitä yhdistettiin muuhun aineistoon, kuntien tilastolliseen kuntaryhmitykseen ja liikunnan edistämiseen liittyvään ennalta päätettyyn sekä aineistosta esiin nouseeseen sanalistaan. Aineistosta laskettiin mm. liikuntaan liittyvien sanojen lukumääriä.

Aineiston käsittelymenetelmänä käytettiin TurkuNLP-tutkimusryhmän kehittämiä luonnollisen kielen menetelmiä. Aineiston muokkaaminen tekoälyanalyysijä varten oli iso osa hanketta ja vei runsaasti aikaa. Aineistojen laatuun liittyvät kehitystarpeet ovat yksi tärkeimmistä jatkotutkimusaiheista.

Kuntia ryhmiteltiin asiakirja-aineiston ja Kunta-Virveliin koottujen tilastotietojen perusteella. Kunta-Virveliin kootaan trenditietoa liikunnan edistämisen resursseista sekä Suomen kuntien väestörakenteesta, elinvoimaisuudesta ja liikunnan olosuhteista. Tietoja yhdistetään kuntakohtaisesti liikunnan edistämisen kyselytuloksiin ja kansallisten terveyskyselyiden tuloksiin.

Tietoaineistojen yhdistäminen

Aineistojen yhdistämisessä Likes on tehnyt pohjatyötä useamman vuoden ajan. Liikunnan edistämisen seurantatietoja on yhdistetty valtakunnallisten terveyskyselyiden tietoihin sekä kuntien tilastotietoihin muun muassa väestöstä ja resursseista. Yhdistettyjä tietoja on raportoitu visualisointi- ja ennakointityökalu Kunta-Virveliä sekä seuratuun seurannasta Seuratuki-Virveliä.

Kunta-Virveliä kehitettiin Likesillä erityisesti vuosina 2019–2020 tutkimus- ja kehittämishankkeissa, joita toteutettiin yhteistyössä Keski-Suomen Liikunnan sekä keski-suomalaisen pilottikuntien kanssa. Likes ja KesLi ovat pilotoineet toimintamallia, jossa tutkimus- ja tilastotietoja tuodaan kunnan eri hallinnonalojen työpajoihin ja pyritään tekemään toiminnallisia johtopäätöksiä ja konkreettisia toimenpiteitä valittujen haasteiden ratkaisemiseksi.

Hankeaika oli 15.12.2020–31.12.2021. Hanketta rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö.

LISÄTIETOJA

Kaarlo Laine, johtava tutkija

kaarlo.laine@jamk.fi

p. 0400 247 473

Kaverisuhteet ja sosiaalinen asema koulussa määrittävät nuorten liikkumista

Nuoren koulussa kokema sosiaalinen asema on yhteydessä nuoren fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen ja liikkumiseen niin koulupäivän aikana kuin vapaa-ajalla. Sosiaalisen aseman kokemuksella on yhteys myös siihen, miten myönteisenä nuoret kokevat koulutilat.

Katja Rajala (LitT) tarkasteli tutkimuksessaan sitä, millaiseksi yläkoululaiset kokevat subjektiivisen sosiaalisen asemansa ja ovatko subjektiivinen sosiaalinen asema ja nuorten liikkuminen yhteydessä toisiinsa. Monimenetelmällisen tutkimuksen aineisto kerättiin osana valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman seurantaan vuosina 2013–2015.

Tulosten mukaan sosiaalisen asemansa koulussa korkeaksi kokevat nuoret liikkuivat enemmän ja reippaammin vapaa-ajallaan kuin nuoret, joiden kokemus sosiaalisesta asemastaan oli matala. Korkea sosiaalinen asema koulussa oli yhteydessä aktiivisempaan liikkumiseen myös välitunneilla. Nuoren kokemus oman perheen sosiaalisesta asemasta ei ollut yhteydessä liikkumiseen.

Kokemus sosiaalisesta asemasta ja sen myötä runsaampi liikkuminen yhdistyivät myös siihen, miten nuoret kokivat samat koulutilat. Enemmän liikkuvat yläkoululaiset loivat kaveriensa kanssa toimintamahdollisuuksia ja kertoivat koulussa olevan enemmän myönteisiksi kokemiaan merkityksellisiä paikkoja.

Sosiaalisen tuen saaminen vanhemmilta, opettajilta ja koulukavereilta vaikutti merkittävästi nuoren kokemukseen sosiaalisesta asemastaan koulussa. Liikkumisen lisääminen koulupäivään nuorten osallisuuden pohjalta on varteenotettavin mahdollisuus nuorten subjektiivisen sosiaalisen aseman huomioimiseksi koulussa toteutettavissa toimenpiteissä. Oppilaiden osallisuuden lisäämisessä on kouluissa vielä kehitettävää.



LitT Katja Rajalan väitöskirja tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 29.1.2021. Vastaväittäjänä toimi FT Tomi Kiilakoski Nuorisotutkimusseura ry:stä ja kustoksena professori, YTT Hannu Itkonen Jyväskylän yliopistosta. Väitöskirjan ohjaajina toimivat Hannu Itkonen sekä Likesin tutkimusjohtaja, YTT Kaarlo Laine.

Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa – Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 387. Väitöskirjan voi ladata sähköisessä muodossa [Likesin materiaalipankista](#).


LISÄTIETOJA:

Katja Rajala, tutkija
katja.rajala@jamk.fi
p. 0400 658 003
@RajalaKatja



Laura Joensuun väitöskirja *Longitudinal study on physical fitness characteristics in adolescents with special reference to the determinants of change and associations with perceived health* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 14. tammikuuta 2022. Vastaväittäjänä toimi professori Francisco B. Ortega (University of Granada) ja kustoksena professori Jari Parkkari (Jyväskylän yliopisto).

LISÄTIETOJA

Laura Joensuu, tutkija
laura.p.joensuu@jyu.fi
p. 0400 571 649
 @laurajoensuu

VÄITÖS

Tuoretta tietoa kansallisen Move!-seurantajärjestelmän mittauksen tulkinna tueksi

Murrosikäisten fyysinen toimintakyky ja terveydentila peilautuvat valtakunnallisista Move!-mittauksista. Mittaukset kuvastavat nuorten kyvykkyyttä toteuttaa erilaisia fyysisiä tehtäviä. Nuoret, jotka saivat hyvät tulokset Move!-mittauksista, kokivat myös terveytensä hyväksi. Nuorten fyysisen kunnon kehittymistä voidaan edistää muun muassa tukemalla terveellistä painokehitystä kasvun ja kehityksen aikana.

Laura Joensuu tarkastelee väitöskirjatutkimuksessaan sitä, miten liikunta, liikkumattomuus, keuhkoastma, kasvu ja kehitys ovat yhteydessä Move!-mittauksen avulla mitattuihin fyysisiin kunto-ominaisuuksiin sekä niiden muutoksiin murrosiän aikana. Lisäksi tarkastellaan kunto-ominaisuuksien yhteyksiä koettuun terveyteen. Tutkimus tuottaa yhteiskunnallisesti merkittävää tietoa kansallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n tueksi.

Tutkimuksen päätuloksena oli, että fyysiset kunto-ominaisuudet kehittyvät luonnollisesti murrosiän aikana, mutta liiallinen keuhkoastman määrä vaimentaa sekä kuntotasoa että kunnon kehittymistä. Alentuneen kuntotason havaittiin säilyvän murrosiän aikana sekä ryhmä- että yksilötasolla. Fyysinen kunto oli poikkileikkausasetelmassa yhteydessä koettuun terveyteen, mutta ei ennustanut tulevaa koettua terveyttä kahden vuoden seurannassa.

Tutkimuksen johtopäätöksiä ovat, että Move!-mittaukset kuvastavat henkilön kyvykkyyttä toteuttaa erilaisia fyysisiä tehtäviä. Terveellinen painokehitys kasvun, kypsymisen ja kehityksen aikana tukee fyysisen kunnon kehittymistä. Move!-mittaukset eivät tässä tutkimusjoukossa selittäneet tulevaa koettua terveyttä, mutta itseraportoitu liikunta-aktiivisuus selitti. Move!-mittauksen terveysyhteyksistä on vasta vähän tietoa, ja lisätietoa tarvitaan laajojen terveystarkastusten ja Move!-mittauksen tulkinna tueksi.

Tekoäly avuksi nuorten heikon kestävyyskunnan ennakointiin

Suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa pystyttiin koneoppimismenetelmää hyödyntämällä ennustamaan nuorten tulevaa kestävyyskuntoa ja tunnistamaan, kelle elintapainterventiota voidaan suositella. Tutkimuksessa onnistuttiin ennustamaan keskimääräistä heikompi kestävyyskunnan tila kahden vuoden päästä tytöillä 83 prosentin ja pojilla 76 prosentin tarkkuudella.

Lähtötiedoissa otettiin huomioon 48 erilaista fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tietoa. Kestävyyskunnan määrittämiseen käytettiin 20 metrin viivajuoksun mittaustuloksia, jotka saatiin osana fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä [Move!](#):n mittauksia.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että tekoälymenetelmät voivat helpottaa elintapainterventio tarpeen arvioimista ja toimenpiteiden kohdentamista niihin nuoriin, joille siitä on eniten etua heidän kokonaisvaltaisen elämäntilanteensa perusteella. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Likesin ja Jyväskylän yliopiston kanssa, ja se on osa Laura Joensuun väitöskirjakokonaisuutta.

Artikkeli: Laura Joensuu, Ilkka Rautiainen, Sami Äyrämö, Heidi Syväoja, Jukka-Pekka Kauppi, Urho Kujala & Tuija Tammelin. 2021. [Precision exercise medicine: Predicting unfavourable status and development in the 20-m shuttle run test performance in adolescence with machine learning](#). BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 7(2), Article e001053. DOI: 10.1136/bmjsem-2021-001053



EUROOPPALAISET YHTEISTYÖHANKKEET

ACTivate

Activating Classroom Teachers (ACTivate) on EU:n Erasmus+ -ohjelmaan kuuluva hanke, jonka tavoitteena on luoda liikkumalla oppimisen verkkoympäristö. Siellä opettajat ja opettajaopiskelijat voivat kouluttautua ja saada vinkkejä työhönsä.

Hankkeen toisena toimintavuonna saatiin valmiiksi alan kirjallisuutta käsittelevä meta-analyysi sekä opettajia että alan pioneereja käsittelevät tutkimukset. Myös kurssisuunnitelma opettajankoulutukseen valmistui marraskuussa. Verkkoalustaa ja e-oppimiskokonaisuuksia työstettiin loppuvuodesta, ja niitä julkaistaan tammikuusta 2022 alkaen.

Rahoitus: Erasmus+

Kesto: 2019–2022

Yhteistyö: Hogskulen på Vestlandet (Norja), Sichtung VUMC (Alankomaat), Universidade de Porto (Portugali), Leeds Beckett University (Iso-Britannia) ja University College Syddanmark (Tanska).

Julkaistu: Andrew Daly-Smith, Jade L. Morris, Emma Norris, Toni L. Williams, Victoria Archbold, Jouni Kallio, Tuija H. Tammelin, Amika Singh, Jorge Mota, Jesper von Seelen, Caterina Pesce, Jo Salmon, Heather McKay, John Bartholomew, Geir Kare Resaland. Behaviours that prompt primary school teachers to adopt and implement physically active learning: a meta synthesis of qualitative evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2021; 18: 151. Published online 2021 Nov 20. doi: 10.1186/s12966-021-01221-9

LISÄTIETOJA

Tuija Tammelin, johtava tutkija

tuija.tammelin@jamk.fi

p. 0400 247998

 @TuijaTammelin

JoyMVPA

Eurooppalaisen JoyMVPA-hankkeen tavoitteena on kerätä liikunta- ja välitunneille soveltuvia pelejä ja leikkejä 11–14-vuotiaille. Peliin tarkoitus on olla kuntoa kohottavia, ja siksi valituissa peleissä liikkumisen intensiteetti on vähintään reip-paalla tasolla (vastaa ripeää kävelyä).

Vuonna 2021 koottiin 100 peliä ja leikkiä, joiden intensiteettiä päästiin mit-taamaan alkusyksystä. Tämän lisäksi hankkeessa on valmisteltu ohjeita, jotka tul-laan julkaisemaan vuoden 2022 aikana sekä pdf- että videomuodossa.

Rahoitus: Erasmus+

Kesto: 2019–2022

Yhteistyö: Tarton yliopisto (Viro), Vilnan ja Vytautas Magnuksen yliopistot (Liet-tua), Ljubljanan yliopisto (Slovenia)

LISÄTIETOJA

Jouni Kallio, tutkija

jouni.kallio@jamk.fi

p. 040 744 0947

 @jounikallio

FitBack

FitBack-hankkeessa tehdään laajaa verkostoyhteistyötä lasten ja nuorten fyysisen kunnan seurannan kehittämiseksi. Mukana on kymmenen asiantuntijaorganisaatiota ja yliopistoa eri puolilta Eurooppaa.

Hankkeessa on tuotettu tuoreimpaan tieteelliseen tietoon ja parhaisiin käytänteisiin perustuva [verkkoalusta](#) (European children and youth fitness landscape – the FitBack Project) helpottamaan fyysisen kunnan seurannan käynnistämistä maissa, joissa seurantajärjestelmää ei vielä ole käytössä. Fyysisen kunnan seuranta mahdollistaa yhteiskunnallisten haasteiden ennakoinnin sekä lasten ja nuorten toimintakyvyn kehittämisen. Fyysinen kunto on tutkitusti monin tavoin yhteydessä toimintakykyyn, terveyteen ja hyvinvointiin.

Verkkoalusta sisältää muun muassa suosituksia kansallisen seurantajärjestelmän suunnitteluun, ohjeita mittaamiseen, fyysisen kunnan palautejärjestelmän sekä vinkkejä kunto-ominaisuuksien kehittämiseen.

Hankkeessa Likes kartoitti [Euroopassa käytössä olevat](#) kansallisen tason lasten ja nuorten fyysisen kunnan seurantajärjestelmät. Lisäksi Likes yhdessä kumppaneidensa kanssa toteutti [kymmenen askelman suosituksen](#) kansallisen järjestelmän käyttöön ottamiseksi.

Rahoitus: Erasmus+ Sport

Kesto: 2020–2022

Yhteistyö: Ljubljanan, Granadan, Zagrebin, Tarton, Bozenin, Belgradin ja Lissabonin yliopistot, Hungarian School Sport Federation ja European Physical Education Association.

LISÄTIETOJA

Tuija Tammelin, johtava tutkija

tuija.tammelin@jamk.fi

p. 0400 247998

 @TuijaTammelin



Hyviä käytäntöjä lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseen perheitä kohtaaville toimijoille

Meijän perhe liikkeellä -hanke on kuluneen kahden vuoden aikana kehittänyt aktiivisesti toimintatapoja ja yhteistyömalleja perhekeskusten ja muiden perheiden hyvinvointia edistävien tahojen tueksi keskisuomalaisissa pilottikunnissa.

Hankkeen tarkoitus on tarjota laaja-alaisen hyvinvoinnin edistämisen työkaluja erityisesti lapsiperheitä työssään tai järjestö- tai vapaaehtoistoiminnan kautta kohtaavien toimijoiden käyttöön. Tavoitteena on ollut luoda yhtenäistä toimintakulttuuria ja välineitä perheiden hyvinvoinnin edistämiseen, [monimuotoisen liikkumisen](#) ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseen sekä puheeksi ottamiseen. Kehitystyötä on tehty jo vuosia, ja tästä vuodesta alkaen Likes on myös osa THL:n koordinoimaa valtakunnallista perhekeskusverkostoa.

Poikkeusolojen jatkuessa vielä hankkeen toisena toimintavuonna on koulutus- ja työpajasarjan osia toteutettu pääasiassa etäyhteyden välityksellä, mutta loppuvuodesta osittain myös lähitapaamisina pilottikunnissa. Koulutussarjassa korostuu se, kuinka fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä eri tavoin ja monenlaisen aktiivisuuden kautta. Vuonna 2021 järjestettiin Hyvä arki lapselle -verkkokoulutuksen viimeinen työpaja sekä [Mielen hyvinvointia edistämässä](#)- ja Kohtaamisia luonnossa -koulutukset kokonaisuudessaan luentoineen ja työpajatyöskentelyineen. Keskeisiä teemoja olivat kohtaamisten merkitys ja tapa, erilaisten ympäristöjen hyödyntäminen sekä puheeksi ottamisen, vuorovaikutuksen ja tunteiden käsittelyn taidot ja välineet.

Hankkeen puitteissa on tuotettu viestinnällistä sisältöä eri kanaviin, kuten [blogialustoille](#). Tulevaan käyttöön on myös tuotettu lyhytvideosarjaa.

Meijän perhe liikkeellä -hankkeen (2020–2022) tavoitteena on tunnistaa ja tuoda näkyväksi liikkumisen merkitys osana perheitä kohtaavien toimijoiden työkalupakkia. Hankkeen osatoteuttajana toimii Keski-Suomen Liikunta ry (KesLi). Hanke on osa Likesin Hyvinvointi ja oppiminen -kokonaisuutta. Hanketta toteutetaan sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahalta.



LISÄTIETOJA

Kaisa Koivuniemi, terveyden edistämisen asiantuntija

kaisa.koivuniemi@jamk.fi

p. 050 443 2352

 @KaisaKoivuniemi



Toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointiosaamista tuetaan yhteisöllisen hyvinvointityön keinoin

Hyvinvointia lukioon -kehittämishankkeessa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia edistetään opiskelijoiden lähtökohdista käsin. Hankkeessa on kehitetty opettajille ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisille suunnattu hyvinvointitutor-koulutus, jonka tarkoituksena on tukea opiskelijoiden tarpeisiin pohjautuvia hyvinvoinnin edistämistoimia.

Hyvinvointia lukioon -hankkeen (2019–2022) tavoitteena on edistää toisen asteen opiskelijoiden taitoja huolehtia omasta jaksamisestaan riittävän unen, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin avulla. Hankkeen puitteissa on kehitetty vertaisuuteen pohjautuva toimintamalli, jonka avulla hyvinvointitaitoja voidaan jakaa oppilaitoksissa eteenpäin. Kokeiluhankkeen tavoitteena on tarjota pysyvä ja säännöllinen rakenne oppilaitoksen hyvinvointia edistävän toimintakulttuurin luomiseksi varhaisen puuttumisen mukaisesti.

Hankkeessa on kehitetty uusi Hyvinvointitutor-koulutus, joka on suunnattu hyvinvointitutor-toiminnassa mukana oleville toisen asteen oppilaitosten opettajille ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisille. Koulutus antaa osallistujille valmiudet hyvinvointitutorien kouluttamiseen omassa oppilaitoksessa ja tarjoaa työkaluja sen miettimiseen, mitä opiskelijoiden jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi voidaan tehdä omassa koulu yhteisössä.

Hankkeen viimeisenä vaiheena on uuden koulutuksen levittäminen ja juurruttaminen käytäntöön valtakunnallisten ja maksuttomien koulutusten avulla. Kiittävää palautetta saaneet Hyvinvointitutor-koulutukset käynnistyivät elokuussa 2021, jolloin etäyhteyden välityksellä pidettyihin seitsemään koulutukseen osallistui 162 henkeä ympäri Suomea. Koulutukset jatkuvat keväällä 2022.

Hyvinvointitutor-koulutuksessa perehdytään muun muassa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kulmakiviin, mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen, hyvinvointia edistävään ilmapiiriin ja ympäristöön. Hyvinvointitutor-koulutus ja hyvinvointiryhmän toimintamalli ovat osoitus siitä, että hyvinvointia voidaan tukea arjessa olemassa olevien rakenteiden avulla. Hankkeen aikana oppilaitoksista saadut kokemukset rohkaisevat erilaisiin hyvinvointitekoihin ja -toimenpiteisiin vertaisuuteen pohjautuvat mallin avulla.

Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

LISÄTIETOJA

Anu Kangasniemi, terveyden edistämisen asiantuntija

anu.kangasniemi@jamk.fi

puh. 040 684 7006

[@Values_Based](https://twitter.com/Values_Based)



Psykologiaa liikuntahoitoon potilaan motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tueksi

Likesin ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin liikuntalääketieteen poliklinikan kehittämishankkeessa vahvistetaan liikuntahoidon interventiomallia, joka tukee potilaan käyttäytymisen muutosprosessia yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti.

Pysyvässä elämäntavan ja terveyskäyttäytymisen muutoksessa potilaan henkilökohtaiset arvot, kyky toimia joustavasti muuttuvissa tilanteissa sekä yksilöllisen motivaation tukeminen ovat keskeisiä. [Likesin ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kehittämishankkeessa](#) olemassa olevaan liikuntalääketieteen poliklinikan liikuntahoitoon on lisätty psykologinen interventio, jossa tuetaan erityisesti potilaan motivaatiota ja käyttäytymisen muutosta edistäviä taitoja.

Psykologisessa interventiossa hyödynnetään käyttäytymisen muutosmallia, joka pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Prosessissa tarkastellaan potilaan yksilöllistä elämäntilannetta ja arvoja ja keskitytään uusien taitojen opetteluun, ajatusten ja tunteiden kanssa työskentelyyn sekä automaattisten taitojen tunnistamiseen. Tämän pohjalta luodaan tavoitteita pysyvän elämäntapamuutoksen tueksi.

Liikuntahoidon vaikuttavuutta arvioidaan yksilöllisesti case-tarkastelun avulla. Kaikki liikuntahoitoon osallistuneet potilaat ilmoittivat olevansa hyvin tyytyväisiä liikuntapsykologin kanssa työskentelyyn liikuntalääketieteen poliklinikalla ja kokevansa toimintamallin merkityksellisenä. Palautteen perusteella prosessi lisäsi muun muassa taitoja kuunnella oman kehon tuntemuksia ja viestejä sekä tietoisuutta omista tunnereaktioista ja ajattelutapojen vaikutuksesta käyttäytymiseen.

Hanke toteutetaan vuosina 2021–2022 yhteistyössä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kanssa. Tavoitteena on, että hankkeen puitteissa luotua mallia voitaisiin tulevaisuudessa hyödyntää terveydenhuollon yksiköissä valtakunnallisesti.

LISÄTIETOJA

Anu Kangasniemi, terveyden edistämisen asiantuntija

anu.kangasniemi@jamk.fi

puh. 040 684 7006

 @Values_Based



Liikkuvat-ohjelmat

Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikkuvat-ohjelmien avulla edistetään hallitusohjelman mukaisesti liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.

Kokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja-ohjelmat. Ohjelmia rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmia koordinoi Likes.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on asettanut Liikkuvat-ohjausryhmän koordinoimaan Liikkuvat-ohjelmien työtä, jolla edistetään eri-ikäisten liikunnallista elämäntapaa. Tämä on strateginen linjanveto siihen, miten tulevaisuudessa otetaan koordinoitusti huomioon kaikkien ikä- ja väestöryhmien aktivointi. Linjauksen tulisi kantaa hallitusohjelmista riippumattomasti.

Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelman yhtenä tavoitteena on liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nouseminen kaikissa ryhmissä. Yhtenä keinona tavoitteen saavuttamiseksi on mainittu Liikkuva koulu -ohjelman laajentaminen eri elämänvaiheisiin.



Liikkuva ja oppiva yhteisö -tapahtuma singahti virtuaaliseksi

Liikkuva varhaiskasvatus-, Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien yhteinen Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari järjestettiin vuonna 2021 virtuaalisesti. Ohjelmassa oli huippupuhujia, inspiroivia esimerkkejä ja aivojen herättelyä. Tapahtumaan osallistui yhteensä noin kuusisataa henkilöä varhaiskasvatuksesta, kouluista ja oppilaitoksista. Lisäksi tapahtuman neljää tallennetta katsottiin kahden viikon aikana yhteensä yli 450 kertaa.

Huomio oppilaitosten ja varhaiskasvatuksen henkilöstön hyvinvointiin

Varhaiskasvatuksen, peruskoulujen ja toisen asteen oppilaitosten henkilöstö arvioi oman työkykynsä paremmaksi ruumiillisten kuin henkisten vaatimusten kannalta. Peruskoulujen ja toisen asteen oppilaitosten henkilöstöstä neljäsosa ja varhaiskasvatuksen henkilöstöstä joka viides arvioi työkykynsä heikentyneeksi. Tulokset selviävät Liikkuvat-ohjelmien vuoden 2020 [henkilöstökyselyjen tuloksista](#). Henkilöstön hyvinvoinnin teemaan pureuduttiin myös Liikkuva varhaiskasvatus-, Liikkuva koulu-, Liikkuva opiskelu- ja Liikkuva aikuinen -ohjelmien yhteisessä Miten jaksan töissä ja etenkin vapaa-ajalla? -webinaarissa.

Verkostotyö jatkui verkossa

Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmia toteutetaan verkostomaisesti. Ohjelmat koordinoivat muun muassa eri kohderyhmien koordinaattoriverkostoja ja järjestävät koulutusta opettajaksi opiskeleville yhteistyössä yliopistojen kanssa. Vuoden 2021 verkostotilaisuudet toteutettiin pääasiassa verkossa, ja osallistumiskertoja kertyi vuoden aikana lähes 800. Opettajankoulutuslaitosten kanssa järjestetyissä koulutuksissa oli mukana noin 400 opiskelijaa.



Arkiseikkailu-kampanjassa mukana yli tuhat päiväkotia

Liikkuva varhaiskasvatus- ja Liikkuva perhe -ohjelmien yhteistä [Arkiseikkailu](#)-kampanjaa vietettiin ensimmäistä kertaa 13.–26.9.2021. Kampanjan tavoitteena on kannustaa lapsiperheitä liikkumaan arkimatkoja lihasvoimin ja ihmettelemään lähiluontoa yhdessä. Kampanjassa oli mukana yhteensä lähes 1 200 päiväkotia, perhepäivähoidon tiimiä sekä leikkipuistoa, joiden kautta tavoitettiin kymmeniätuhansia lapsiperheitä.

Liikkuva varhaiskasvatus -webinaarit tavoittivat tuhansia

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma järjesti vuonna 2021 viisi varhaiskasvatuksen henkilöstölle suunnattua webinaaria sekä Liikkuvat-ohjelmien yhteisen, henkilöstön hyvinvointiin keskittyvän webinaarin. Lähes 2 700 varhaiskasvatuksen ammattilaista ilmoittautui webinaareihin tai tilasi webinaarin tallenteen. Tallenteet löytyvät ohjelman [YouTube-kanavalta](#).



Liikkuva koulu -toiminta koetaan tarpeellisena



Koulujen henkilökunta, Liikkuva koulu -kuntakoordinaattorit sekä perusopetuksen johto kokevat Liikkuva koulu -toiminnan tarpeellisena ja hyödyllisenä. Liikkuva koulu -toiminnan laajuus kuitenkin vaihtelee yksittäisten koulujen ja koulumuotojen välillä. Keväällä 2021 julkaistiin Liikkuva koulu -kärkihankkeen [jatkoseurannan tuloksia](#), joihin kuuluivat kyselyt koulujen henkilöstölle ja kuntakoordinaattoreille sekä perusopetuksen toimialajohdon haastattelut. Liikkuva koulu -toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi päätettiin laajentaa valtakunnallista kuntakoordinaattoreiden verkostoa. Haku verkostoon avattiin marraskuussa 2021.

Yhdessä liikkuen, oppimista tukien

Liikkuva koulu -ohjelman vuoden 2021 keskeinen teema oli toiminnan vauhdittaminen kärkihankevaiheen jälkeen. Ohjelma sai vuonna 2021 uuden, raikkaan visuaalisen ilmeen ja päivitetyn logon. Syksyllä ilmestyi Opettaja-lehden liitteenä (levikki 40 550 kpl) [Yhdessä liikkuen, oppimista tukien](#) -materiaali, jonka yhteydessä julkaistiin uusia tukityökaluja kouluille. Kesällä 2021 myös tiivistettiin [Nykytilan arviointi](#) -työkalua.

Kehittäjäkuntakokeilusta tietoa ja uusia malleja liikkumisen edistämiseen

Lokakuussa 2021 julkaistiin [kehittäjäkuntahaku](#), jonka kautta valittiin Kajaani, Lohja ja Konnevesi ensimmäisiksi Liikkuva koulu -kehittäjäkunniksi. Tavoitteena on löytää kuntiin malli koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin systemaattiseen kehittämiseen. Pilotissa tuotetaan kokonaiskuva lasten liikkumisen edistämisestä kunnassa. Kokeilu käynnistyy vuoden 2022 alussa ja kestää lukuvuoden 2022–23 loppuun.



Olosuhdekartoituksilla tunnistetaan koulualueiden kehittämiskohteita

Seitsemän pilottikunnan kanssa (Kalajoki, Kangasala, Kemi, Kuopio, Lappeenranta, Salo, Vantaa) jatkettiin yhteistyötä, jonka tavoitteena on parantaa koulureittien ja koulujen piha-alueiden liikenneturvallisuutta sekä luoda parempia ympäristöjä aktiiviselle ja kestäväälle koulumatkaliikumiselle. Esimerkiksi olosuhdekartoituksilla tunnistettiin koulualueiden kehittämiskohteita, kuten risteysalueet, saattoliikennejärjestelyt ja pyöräpysäköinti.

Ensimmäisten pilottikuntien kanssa menestyksekkäästi tehtyä kehittämistyötä jatkettiin, kun syksyllä uusiksi yhteistyökunniksi valittiin Hyvinkää, Kajaani, Kouvola ja Tampere. Yhteistyökunnissa kokeillaan itsenäisen olosuhdekartoitus työkalun käyttöä sekä huoltajakyselyä.

Päätäjämateriaali ja vanhempainmateriaali kiinnostivat

Fiksusti kouluun -ohjelma tuotti keväällä [Viisi vinkkiä kuntapäätäjille fiksuman koulumatkaliikkuksen edistämiseen](#) -materiaalin. Vinkit jaettiin ohjelman verkkosivuilla sekä sosiaalisessa mediassa ja lähetettiin kaikille puolueille ennen kunnallisvaaleja. Päätäjävinkit olivat verkkosivuston luetuimmat jutut. Syksyllä tuotettiin [Koulumatkaliikkuksen vanhempainmateriaali](#) käytettäväksi koulujen vanhempainilloissa.

Pysäkkimatkoista fyysistä aktiivisuutta

Kulkutapakyselyt toteutettiin kolme kertaa: helmikuussa, toukokuussa ja syyskuussa. Kulkutapaseurannassa selvitettiin koulukuljetusten, bussien ja muun julkisen liikenteen pysäkkimatkojen pituutta ja niiden kulkemista aktiivisesti. Pysäkkimatkoista voi kertyä lyhyeen alle 500 metrin koulumatkaan verrattava määrä fyysistä aktiivisuutta.

Alakouluissa alle viiden kilometrin mittaisista koulumatkoista suuri osa kuljetaan kävellen ja pyörällä (3. luokalla 80 % ja 5. luokalla 82 %). Yläkouluissa alle viiden kilometrin mittaiset koulumatkat kuljetaan aktiivisesti 7. luokalla (80 %), mutta määrä laskee selvästi 9. luokalla (58 %). Talvisin aktiivisia koulumatkaliikkuksia on noin neljännes vähemmän kuin sulan maan aikaan. Tytöt kävelevät poikia enemmän syksyllä ja talvella, kun taas pojat pyöräilevät tyttöjen enemmän. Talvella tyttöjen pyöräilyn määrä vähenee huomattavasti poikia enemmän.



Opiskelupäivän aktivointia pidetään tarpeellisena

Osana Liikkuva opiskelu -ohjelman seuranta ja arviointia tehtiin loppuvuonna 2020 toisen asteen oppilaitosten henkilöstölle kysely, jolla selvitettiin henkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia Liikkuva opiskelu -toiminnasta ja oppilaitosten toimintakulttuurista. Kolme neljästä vastaajasta on huolissaan opiskelijoiden nykyisestä opiskelukyvystä ja ammatillisissa oppilaitoksissa myös tulevasta työkyyvystä. Henkilöstö suhtautuu liikkumisen edistämiseen myönteisesti ja koee opiskelupäivän aktivoinnin sekä istumisen määrän vähentämisen opetuksessa tarpeelliseksi.

Liikunnan osuus opiskelupäivässä on vahvistunut toisella asteella

Yhteisesti sovitut käytännöt istumisen vähentämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ovat yleistyneet toisen asteen oppilaitoksissa vuoteen 2018 verrattuna. Yli puolet lukioista ja ammatillisista oppilaitoksista hyödyntää sisäliikuntatiloja myös liikuntatuntien ulkopuolella ja tekee yhteistyötä opiskeluterveydenhuollon kanssa opiskelijoiden liikkumisen edistämiseksi. Tulokset käyvät ilmi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemästä Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa ja ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa -tiedonkeruusta.

Liikkuva aikuinen – aktiivisuus on uusi normaali

Poikkeusoloista huolimatta [Liikkuva aikuinen](#) -ohjelman ensimmäinen varsinainen toimintavuosi oli vauhdikas. Ohjelman päätehtävänä on koordinoida valtakunnallisesti toimenpiteitä, joilla opetus- ja kulttuuriministeriö edistää työikäisten terveyttä ja hyvinvointia. Tätä tehtävää Liikkuva aikuinen on vienyt eteenpäin uudella rohkella ja rennolla otteella.

LIKKUVA AIKUINEN



Liikkuva työelämä teki läpimurron

[Liikkuva työelämä](#) -teemakokonaisuus eteni vuoden aikana harppauksin. Liikkuva työelämä -kokonaisuus on onnistunut luomaan uudet lähtökohdat sille, miten liikuntaa käsitellään ja hyödynnetään työelämässä. Liikunnalliset keinot on niivottu erityisesti työkykyä lisääviksi ja ylläpitäviksi ratkaisuiksi.

Työelämälähtöisyys näkyy muun muassa verkkosivuston sisällöissä, materiaaleissa, videoissa sekä Etukeno-verkkotapahtumien jaksoissa. Yksi Liikkuva työelämä -kokonaisuuden merkittävä työsarka on ollut edistää työmatkaliikkumista.

Erityisen asiantuntemuksensa aiheeseen tuovat Liikkuva työelämä -työryhmä ja Fiksusti töihin -foorumi, jotka tekevät vaikuttamistyötä työikäisten työkyvyn ylläpitämiseksi.

Liikuntaneuvonta on löytämässä paikkansa soteuudistuksessa

[Liikuntaneuvonnan](#) palveluketjut on saatu entistä merkittävämmäksi osaksi kuntien ja maakuntien hyvinvointityötä. Liikuntaneuvonnan määrä on kasvanut ja laatu kohentunut, ja palvelu on linkittymässä tukevasti osaksi soteuudistusta.

Liikuntaneuvontapalvelu otti tuntuvaan kehitysaskelen, kun [liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset](#) julkaistiin maaliskuussa. Suositusten rinnalle rakennettiin liikuntaneuvonnan itsearviointimateriaali.

Uusille kunnille järjestettiin vuoden aikana kaksi starttifoorumia, joissa oli osallistujia 59 kunnasta tai sairaanhoitopiiristä. Starttifoorumi tarjoaa tietoa ja käytännön ohjeita liikuntaneuvonnan käynnistämiseen.

Liikuntaneuvonnan kehittämistyö on perustunut vahvaan ja rohkeaan verkostotyöhön. Liikkuva aikuinen -ohjelma koordinoi valtakunnallisia liikuntaneuvonnan asiantuntija- ja kehittämisfoorumeja. Ohjelma on mukana ministeriöiden liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen työryhmissä sekä useissa maakunnallisissa liikuntaneuvonnan asiantuntijaverkostoissa.

Etukeno-ohjelmat vakiinnuttivat paikkansa

Tv-ohjelman kaltaiset [Etukeno-verkkotapahtumat](#) vakiinnuttivat paikkansa Liikkuva aikuisen viestinnässä. Tapahtumat tarjosivat täysin uuden tavan kertoa ohjelman ydinteemoista ja löytää uusia yleisöjä.

Liikkuva aikuinen tuotti vuoden aikana kuusi reilun tunnin mittaista Etukeno-tapahtumaa, jotka jäivät ensiesityksen jälkeen katsottavaksi ohjelman YouTube-kanavalle. Hyvien kokemusten innostamana Liikkuva aikuinen jatkaa Etukeno-ohjelmien tuottamista.

Tv-mainonta tavoitti suuren yleisön

Vuoteen 2025 ulottuvassa Liikkuva aikuinen -ohjelman strategiassa on yhtenä keskeisenä tavoitteena lisätä ohjelman tunnettuutta suuren yleisön keskuudessa. Samaan aikaan tehdään tunnetuksi ohjelman sisällöllistä ydinsanomaa ”Aktiivisuus on uusi normaali”. Tavoitteen saavuttamiseksi ohjelma tuotti vuoden 2021 aikana kolme tv-mainosta, joita ajettiin ulos kampanjoissa keväällä ja syksyllä. Mainoksissa päätähtinä olivat presidentti Tarja Halonen, toimittaja Arto Nyberg ja tennistähti Jarkko Nieminen sekä rokkari Jouni Hynynen.

Kevään mainoskampanja toteutettiin Nelosen kuudella tv-kanavalla sekä Ylessä yhteiskunnallisena mainontana. Nelosella tavoitettiin 880 000 eri ihmistä, joista jokainen 2,2 kertaa. Ylellä 1,4 miljoonaa eri katsojaa näki mainoksen kaksi kertaa. Syksyn tv-mainoskampanja oli MTV3:lla, ja se tavoitti miljoona eri ihmistä 2,9 kertaa. Yhteensä mainoksilla oli vuoden aikana noin 7,6 miljoonaa katselukertaa.

LIKKUVA AIKUINEN

Liikkujan Apteekit vahvemmin näkyvillä

Vuonna 2021 avattiin [liikkujanapteekit.fi-verkkosivusto](https://liikkujanapteekit.fi), joka palvelee niin apteekkien asiakkaita kuin ammattilaisiakin. Sivusto antaa vastauksia asiakkaiden liikuntaan liittyviin kysymyksiin ja tarjoaa ammattilaisille vinkkejä Liikkujan Apteekki-toiminnan toteuttamiseen. Lisäksi apteekkeja on tuettu tarjoamalla monipuolisesti koulutuksia ja tuottamalla materiaaleja työn tueksi.

Liikkuva aikuinen -ohjelma koordinoi Liikkujan Apteekki -verkoston toimintaa ja tukee apteekkeja käytännön asiakastyössä. Liikkujan Apteekit muodostavat valtakunnallisen apteekkien verkoston, jossa asiakkaita kannustetaan huolehtimaan hyvinvoinnistaan liikunnan avulla.



2021 LIKES

18 vertaisarvioitua
artikkeliä

11 yleistajuista
asiantuntijajulkaisua

22 tieteellistä
esitelmää

202 yleistajuista
esitelmää

13 oman julkaisusarjan julkaisua
(Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja)

LIKES

www.likes.fi

 facebook.com/likesfi

 [@likesfi](https://twitter.com/likesfi)

OHJELMAT

Liikkuva varhaiskasvatus

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

 facebook.com/ilokasvaaliikkuen

Liikkuva koulu

www.liikkuvakoulu.fi

 facebook.com/liikkuvakoulu

 [@liikkuvakoulu](https://twitter.com/liikkuvakoulu)

 [@liikkuvakoulu](https://www.instagram.com/liikkuvakoulu)

Fiksusti kouluun

www.fiksustikouluun.fi

 [@fiksustikouluun](https://www.instagram.com/fiksustikouluun)

Liikkuva opiskelu

www.liikkuvaopiskelu.fi

 facebook.com/liikkuvaopiskelu

 [@liikkuvaopiskelu](https://www.instagram.com/liikkuvaopiskelu)

Liikkuva aikuinen

www.liikkuva aikuinen.fi

 facebook.com/liikkuva aikuinen

 [@liikkuva aikuine](https://twitter.com/liikkuva aikuine)

 [@liikkuva aikuinen](https://www.instagram.com/liikkuva aikuinen)