

VUOSIKERTOMUS 2023

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö (sr)
UKK-instituutti

Sisältö

YLEISTÄ	4
Johtajan katsaus	4
UKK-instituutin strategia 2019–2023	6
STRATEGISET PAINOALUEET	9
1. Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnon seuranta	9
2. Terveyttä tukevan liikkumisen edistäminen	10
3. Liikkumisen turvallisuus ja kaatumisten ehkäisy	12
Palvelutoiminta	15
TOIMINTA NUMERAINA	17
Talous	17
Lähipiiritoimet	17
Asiakkaat	18
Tutkimus	18
VIESTINTÄ- JA KOULUTUS	20
MUUT TUKIPALVELUT	27
Laboratorio	27
Hallinto	27
HENKILÖSTÖ	28
Työsuojelu	28
Kumppanit	29
LIITTEET	
UKK-instituutin yhteistyökumppanit	31
Tiedelehdet	34
Koulutustilaisuudet	35
Avoin ammatillinen täydennyskoulutus	35
Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiön hallituksen jäsenet 2023	36
UKK-instituutti 2023	37
Tampereen urheilulääkäriasema 2023	37
UKK Terveyspalvelut Oy 2023	37
Julkaisut 2023	38

YLEISTÄ



YLEISTÄ



Tommi Vasankari, johtaja

Johtajan katsaus

Vuonna 2023 UKK-instituutti organisoivat toimintaansa uudelleen. Loppuvuodesta 2022 tapahtuneen UKK-instituutin rakennuksen ja tontin osan myynnin jälkeen, UKK-instituutin toiminnot keskittyvät puhtaasti strategian mukaiseen tekemiseen. Vuoden 2023 aikana uudistettiin myös Instituutin strategia tuleville vuosille (2024–2028). UKK-instituutin missio on tuottaa kustannustehokkaita toimia turvallisen liikkumisen edistämiseen. Strategian kaksi pääsisältöä ovat tuottaa 1) tutkittua tietoa väestön liikkumisesta sekä toimintakyvystä sekä 2) vaikuttavia ja kustannustehokkaita keinoja liikkumisen lisäämiseen sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen.

Keväällä 2023 UKK-instituutti ja Jyväskylän yliopisto julkaisivat jo kolmannen perusopetusikäisten lasten ja nuorten liikkumista ja liikuntakäyttäytymistä kuvaavan Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -raportin. Raportti kertoo liikemittarin ja kyselyjen tuloksien pohjalta, että liikkumisen kokonaismäärä ei ollut vielä keväällä 2022 toipunut koronapandemiaa edeltävälle tasolle. Toinen keskeinen yhteiskunnallinen viesti oli ennuste työikäisen suomalaisen miehen fyysisestä kunnosta vuonna 2040. Ennuste kertoo, että vuonna 2040 enää ani harva 50 vuotta täyttänyt suomalainen mies on fyysisestä vaativien työtehtävien edellyttämässä kunnossa. Vuoden 2023 aikana UKK-instituutti osallistui EU:n Joint Action on cancer and other non-communicable disease prevention -hankkeen suunnitteluun. Osana tätä hanketta UKK-instituutin johdolla suunniteltiin aikuisväestön väestötutkimus, joka toteutetaan useissa hankkeeseen osallistuvissa maissa samalla tavalla ja samaan aikaan, jotta tulokset olisivat mahdollisimman vertailukelpoiset.

Toimintavuonna päättyi STYLE-hanke, joka oli UKK-instituutin historian ensimmäinen Suomen Akatemian yhteydessä toimivan Strategisen tutkimusneuvoston rahoittama hanke. STYLE-hankkeessa selvitettiin kestävä kasvun edellytyksiä arkiliikunnan edistämisen keinoin laajalla yhteistyöllä eri toimijoiden kanssa. Hanke julkaisi viiden vuoden aikana yli 40 tieteellistä julkaisua ja kahdeksan politiikkasuositusta. Vuonna 2023 Instituutti yhdessä Kuopion yliopistosairaalan Sydänkeskuksen ja Jyväskylän yliopiston ICT-tiedekunnan kanssa saivat Suomen Akatemialta rahoituksen sydänoperaatiopotilaiden sekundääriprentioon keskittyvään satunnaistettuun, kontrolloituun PACO-interventiotutkimukseen. Tutkimuksessa potilaita kuntoutetaan interventiolla, jossa keskeisessä roolissa on Instituutin kehittämä interaktiivinen liikemittari, ExSed-puhelinsovellus sekä pilvipalvelu. Tutkimuksessa oli vuoden lopussa mukana jo yli 500 elektiivisessä sydäntoimenpiteessä ollutta potilasta.

Liikkumisen turvallisuuden ja kaatumisten painoalueella oli vuonna 2023 käynnissä noin kaksikymmentä tutkimushanketta. Toimintavuonna saatiin päätökseen aikuisille kohdennetun Terve juoksija -tutkimuksen kolmivuotinen tiedonkeruu. Terve juoksija -tutkimuksessa selvitetään aloittelevien juoksun harrastajien vammoja, niiden riskitekijöitä ja ennaltaehkäisyä. Tutkimuksen tavoitteena on edistää maassamme juoksu-harrastuksen aloittamista ja harrastamista ehkäisemällä harrastuksen alussa ilmaantuvia kipuja ja vammoja. Erasmus+-rahoitteisessa Paripre-hankkeessa päivitettiin liikuntavammojen ehkäisyn suositukset lapsille ja nuorille. Iäkkäiden kohderyhmän osalta vuonna 2023 panostettiin iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn maailmansuosittelusten suomentamiseen ja jalkauttamiseen. Lisäksi uutena hankkeena aloitettiin erityisesti kuntatoimijoille suunnattu iäkkäiden liikkumisen ja kaatumisten ehkäisyn Ikä-HYTE-hanke.

UKK-instituutti välittää tutkimustietoa ja uusia toimintamalleja liikunta-alan sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, muille terveydenedistäjille ja koko väestölle viestinnän ja koulutuksen keinoin. Viestinnän tärkeimpiä kanavia ovat UKK-instituutin omat verkkosivut, sosiaalisen median tilit, uutiskirjeet ja mediatiedotteet sekä erilaiset julkaisut ja raportit, ammattilaistapahtumat ja ammatillinen täydennyskoulutus useissa eri muodoissaan. UKK-instituutin verkkosivuille tehtiin yhteensä 515 000 vierailua, joiden aikana kertyi yhteensä 1,2 miljoonaa sivukatselua. Suosituimpia sisältöjä olivat liikkumisen suositusten sivut, muut liikkumista käsittelevät sisällöt, sekä fyysisen kunnon alasivut. Lisäksi UKK-instituutti toteutti vuoden aikana kahdeksan avointa täydennyskoulutusta. Vuoden keskeisiä koulutustapahtumia olivat perinteiset Terveysliikuntapäivät sekä lähes 800 osallistujaa kerännyt Kaatumisten ehkäisyn maailmanlaajuiset suositukset -webinaari.

UKK-instituutti jakaa sisältöjä YouTubessa sekä viestii toiminnastaan, aineistoistaan ja koulutuksistaan sekä ajankohtaisista teemoistaan Facebookissa, Instagramissa ja X:ssä ja LinkedIn-palvelussa. Instagram-tili nousi vuonna 2023 seuratuimmaksi UKK-instituutin sometiliksi. Sen seuraajamäärä kasvoi 29 % ja oli vuoden lopussa 5 950. Tilin julkaisuille kertyi yhteensä 274 399 näyttökertaa. Facebookissa seuraajien määrä kasvoi 7 % ja ylsi 5 357 seuraajaan. Toimintavuonna julkaistuja päivityksiä katsottiin yhteensä 121 695 kertaa. X-tilin (entinen Twitter) seuraajamäärä kasvoi pari prosenttia 2 717 seuraajaan. Tilin päivitykset saivat yhteensä 117 127 näyttökertaa. Digitaalisessa mediaseurannassa UKK-instituutti sai yhteensä 745 osumaa potentiaalisen tavoitettavuuden ollessa yli 705 miljoonaa lukijaa. Printtmedian puolella UKK-instituutti mainittiin 515 artikkelissa, joiden potentiaalinen tavoitettavuus oli 63 miljoonaa lukijaa.

Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö

Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö toteuttaa tarkoituksaan ylläpitämällä UKK-instituuttia, joka on terveys- ja liikunta-alan tutkimus- ja asiantuntijakeskus. Säätiöön kuuluvat UKK-instituutin lisäksi Tampereen urheilulääkäriasema ja UKK Terveyspalvelut Oy.

Tampereen urheilulääkäriasema (Taula) on UKK-instituutin yhteydessä toimiva liikunta- ja urheilulääketieteen keskus. Taula tuottaa liikuntalääketieteellistä tutkimusta ja alueellisia palveluita (esim. lääkäripalvelut), jalkauttaa tutkittua tietoa ja tuottaa yhdessä Tampereen yliopiston kanssa liikuntalääketieteen erikoistumiskoulutusta.

Säätiö omistaa osake-enemmistön UKK Terveyspalvelut Oy:stä. Yhtiön tarkoituksena on tuottaa terveyden, hyvinvointiin, liikuntaan ja elintapoihin liittyviä tuotteita (liikemittari) ja asiantuntijapalveluita.

UKK-instituutin strategia 2019-2023

Missio

Tutkitusti terveellistä ja turvallista liikkumista.

Visio

UKK-instituutti on kansallisesti ja kansainvälisesti johtava fyysisen aktiivisuuden mittaamisen ja terveyttä edistävän liikkumisen asiantuntijakeskus.

Arvot

Luotettava
Innovatiivinen
Yhteistyökykyinen
Mukana ihmisten arjessa

Perustehtävämme

Mitata säännöllisin väliajoin eri väestöryhmien fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa. Kehittää kustannusvaikuttavia toimintamalleja terveellisen liikkumisen edistämiseen. Ennaltaehkäistä ja vähentää kaatumisia sekä liikunta- ja urheiluvammoja tutkitusti tehokkailla menetelmillä.

Tuottaa tietoa liikkumisen yhteiskunnallisesta merkityksestä kaikkeen päätöksentekoon.



Kuva 1. UKK-instituutin painoalueet

Yhteistyöllä vaikuttavuutta

UKK-instituutilla on laaja strateginen kansallinen ja kansainvälinen yhteistyöverkosto. Toimimme yhdessä kumppaniemme kanssa ja heidän kauttaan.



Kuva 2. UKK-instituutin toimintaprosessi

Osaava henkilöstö tärkein voimavaramme

Huolehdimme henkilöstön työkyvystä ja työhyvinvoinnista. Kehitämme työympäristöä yhdessä henkilöstön kanssa. Vastamme arjen muutoksiin ihmisläheisellä johtamisella.

Talous

UKK-instituutin tavoitteena on vakaa talous.

STRATEGISET PAINOALUEET



STRATEGISET PAINOALUEET

1. Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnan seuranta

UKK-instituutti seuraa ja arvioi järjestelmällisesti eri väestöryhmien fyysistä aktiivisuutta, paikallaanoloa ja kuntoa sekä tuottaa luotettavaa tietoa niiden yhteiskunnallisesta merkityksestä päätöksenteon tueksi. Vuoden 2023 aikana keskeisiä yhteiskunnallisia viestejä olivat julkistetut tulokset LIITU 2022 tutkimuksesta, joka selvitti perusopetusikäisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä, sekä ennuste työikäisen suomalaisen miehen fyysisestä kunnosta vuonna 2040.

Toimintavuonna suunniteltiin ja käynnistettiin Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen uusi tiedonkeruu, joka jatkuu keväällä 2024. Lukuvuoden 2023–2024 aikana toteutettavan tutkimuksen kohdejoukkona ovat sekä perusopetusikäiset lapset ja nuoret että toisen asteen opiskelijat. Tutkimusaineistoa kerätään useilla paikkakunnilla ympäri Suomea. UKK-instituutti toteuttaa tutkimuksen liikemittarimittaukset yhteistyössä alueellisten toimijoiden kanssa (mm. Helsingin, Vantaan, Turun, Tampereen, Jyväskylän, Oulun ja Naantalın kaupungit sekä lukuisat liikunta- ja opetustoimen toimijat eri puolilla Suomea). Aiemmin, vuosina 2016–2022, kerättyjen LIITU-liikemittariaineistojen analysointia jatkettiin ja niistä valmisteltiin kaksi tieteellistä käsikirjoitusta.

Toimintavuonna jatkettiin vuosina 2017–2019 ja 2021–2022 kerättyjen KunnanKartta-tutkimusten aineistojen analysointia. Tuloksista julkaistiin kolme kansainvälistä tieteellistä artikkelia ja yksi pro gradu -tutkielma. Tutkimusten tuloksia esiteltiin Health Enhancing Physical Activity (HEPA) -kongressissa Belgiassa sekä Nordic Seminar on Technical Measurements of Physical Activity & Sedentary Behaviour -kongressissa Turussa. Lisäksi KunnanKartta-aineistoja hyödynnettiin suomalaisten fyysistä kuntoa ja sen ennustetta koskevassa suomenkielisessä raportissa. Aineistojen analysointia ja raportointia jatketaan vuonna 2024.

Vuoden 2023 aikana UKK-instituutti osallistui EU:n Joint Action on cancer and other non-communicable disease prevention -hankkeen suunnitteluun. Hanke toteutetaan vuosina 2024–2027. Osana tätä hanketta UKK-instituutin johdolla suunniteltiin aikuisväestön väestötutkimus, joka toteutetaan useissa hankkeeseen osallistuvissa maissa samalla tavalla ja samaan aikaan, jotta tulokset olisivat mahdollisimman vertailukelpoiset. Toimintavuonna käynnistettiin myös tutkimus, joka kartoittaa varusmiesten fyysistä kuntoa ja kehon koostumusta ja jossa yhdistetään erilaisia rekistereitä. Vuosina 2018–2020 toteutetun EUSPASMOS-hankkeen suomalaisista tuloksista laadittiin käsikirjoitus tarjottavaksi kansainväliseen tiedelehteen.



AKTIIVISEET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKET

- Suomalaisten fyysisen aktiivisuuden ja kunnan seuranta eri ikäryhmissä
 - KunnonKartta-väestötutkimus
 - Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen (IKLI)
 - Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) **
- Kiihtyvyyksmittaukseen perustuvien fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon tulomuuttujien kehittäminen
- Reservin fyysisen suorituskyvyn tutkimus (RESKUNTO-tutkimukset)
- Varusmiesten fyysinen kunto ja kehon koostumus & rekisterit tutkimus
- Physical activity and gaming activity (PAGA)**
- EU:n Joint action on cancer and other NCDs prevention (väestötutkimusyhteistyö) **
- EUPASMOS**

** Yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella

ASIAANTUNTIJATYÖ

- Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO)
- Kansallinen ohjausryhmä / Move!-mittaukset
- Väestön terveys- ja hyvinvointiseurannan tietopohjan kehittämisen neuvottelukunta (THL)
- Kuntotestauksen asiantuntijaryhmä / Liikuntatieteellinen seura
- MATINE-jaostot
- FINETAP-verkosto
- Monitoring and surveillance of physical activity / WHO HEPA Europe

2. Terveyttä tukevan liikkumisen edistäminen

UKK-instituutti kehittää ja arvioi eri-ikäisille kohdennettuja, tutkittuun tietoon perustuvia kustannustehokkaita toimintamalleja liikkumisen lisäämiseksi ja paikallaanolon vähentämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon käyttöön. Oikean tyyppisellä ja oikealla tavalla suunnatulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä ja hoitaa monia sairauksia, kuntouttaa sekä samalla hallita terveyserojen ja sairauskulujen kasvua, torjua ennenaikaista eläköitymistä ja ylläpitää ikääntyvän väestön toimintakykyä.

Toimintavuonna päättyi STYLE-hanke, joka oli UKK-instituutin historian ensimmäinen Suomen Akatemian yhteydessä toimivan Strategisen tutkimusneuvoston rahoittama hanke. STYLE-hankkeessa selvitettiin kestävä kasvun edellytyksiä arkiliikunnan edistämisen keinoin yhteistyössä Suomen ympäristökeskuksen, Jyväskylän yliopiston, Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy:n, Turun yliopiston markkinoinnin ja kansainvälisen liiketoiminnan laitoksen sekä Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen kanssa. Hanke julkaisi viiden vuoden aikana yli 40 tieteellistä julkaisua ja kahdeksan politiikkasuositusta.

Vuonna 2023 sai Suomen Akatemian rahoituksen sydänoperaatiopotilaiden sekundääriprevenioon keskittyvä satunnaistettu, kontrolloitu PACO-interventiotutkimus. Tutkimuksessa potilaita kuntoutetaan interventiolla, jossa keskeisessä roolissa on interaktiivinen liikemittari, ExSed-puhelinsovellus sekä pilvipalvelu. Tutkimuksessa oli vuoden lopussa mukana jo yli 500 elektiivisessä sydäntoimenpiteessä ollutta potilasta. Tutkimus on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä Kuopion yliopistosairaalan Sydänkeskuksen kanssa, ja potilaita kerätään myös Turun yliopistosairaalan Sydänkeskuksessa. Akatemian rahoituspäätöksen myötä hankkeeseen mukaan liittyi Jyväskylän yliopiston ICT-tiedekunta, joka ko-neoppimista hyödyntäen analysoi hankkeessa kertyvää aineistoa.

Hoitohenkilöstön lihaskuntoharjoittelun ja selkäneuvonnan vaikuttavuus sekä kustannusvaikuttavuus (NURSE) -tutkimuksen aineiston raportointia jatkettiin ja aineistosta julkaistiin yksi tieteellinen käsikirjoitus ja valmisteltiin toinen tieteellisen lehden arvioitavaksi. Tutkimuksen pohjalta suunniteltiin Hoitohenkilöstön tuki- ja liikuntaelinvaijojen (TULE) ja niiden riskitekijöiden selvittäminen (NURSE-TULE) tutkimus yhteistyössä Pirkanmaan hyvinvointialueen (Pirha) ja Tampereen yliopistollisen sairaalan (Tays) kanssa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Pirhan hoitohenkilöstön TULE-vaivoja ja niihin liittyviä biopsykososiaalisia riskitekijöitä poikkileikkausasetelmassa.

Vuoden 2023 aikana analysoitiin ja raportoitiin aikaisemmin kerättyjen Räättälöidysti liikkumaan-, MySteps- ja ExSit-tutkimusten tuloksia. Räättälöidysti liikkumaan tutkimuksen tavoitteena oli

parantaa Nokian kaupungin palveluksessa olevien työntekijöiden työkykyä sekä vähentää tuki- ja liikuntaelinoireita henkilökohtaisesti räätälöidyn liikuntaneuvonnan avulla. Mysteps-hankkeessa pyrittiin edistämään tyyppin 2 diabetesta sairastavien kävelyä ja muuta kevyttä liikumista. ExSit-tutkimuksessa pyrittiin vähentämään metabolista oireyhtymää sairastavien henkilöiden paikallaanoloa ja lisäämään liikumista. Kaikissa hankkeissa käytettiin UKK-instituutin kehittämää interaktiivista liikemittaria ja ExSed-puhelinsovellusta liikuntaneuvonnassa.

Vuoden 2023 aikana käynnissä oli useita eri yhteistyökumppanien kanssa toteutettuja tutkimushankkeita, joissa UKK-instituutin roolina oli toteuttaa liikumisen mittaaminen ja analysointi. Tutkimukset ovat yhteistyötutkimuksia, ja niiden vastuullinen toteuttaja on muu kuin UKK-instituutti. Näitä tutkimuksia olivat mm. seuraavat: Suomen Akatemian rahoittama ja Jyväskylän yliopiston johtama LuRu-tutkimus, joka tutki postmenopausaalisten naisten nivelrikon liikuntahoitoa; Helsingin yliopiston pre-eklampsiaa ja myöhäisempää verisuoniterveyttä selvittävä FINNCARE-tutkimus; Turun yliopistollisen sairaalan eturauhassyövän suurentuneessa riskissä olevien miesten PROMIC-tutkimus; kaksosten suurentunutta Alzheimer-taudin sairastumisriskiä selvittävä TWINGEN-tutkimus.

Asiantuntijatyötä verkostoissa

Elintapaohjauksen kehittäjäverkoston toimintaa jatkettiin. Verkoston tavoitteena on edistää liikkumiseen, ravitsemukseen ja ueneen liittyvän elintapaohjauksen kehittämistä hyvinvointialueilla ja kunnissa. Verkostossa oli mukana noin 80 toimijaa pääosin hyvinvointialueilta. Heille järjestettiin kolme verkko-tapaamista ja yksi lähitapaaminen. Teemoja olivat ikäihmisten elintapaohjaus, arviointi elintapaohjauksessa ja uniterveys. Marraskuussa verkostolaisille lähetettiin kysely, jossa heiltä pyydettiin palautetta nykyisestä toiminnasta ja ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi. Kyselyyn vastasi noin kolmasosa verkostolaisista. Vastauksista laadittiin yhteenveto, jota käsiteltiin verkostolaisten kanssa ja jonka pohjalta verkostolle laadittiin toimintasuunnitelma vuosille 2024–2026.

UKK-instituutti jatkoi osallistumista Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumiin, joka käynnistyi uudelleen muutaman vuoden tauon jälkeen. Likesin foorumin tärkein tuotos on Valtakunnalliset liikuntaneuvonnan suositukset vuodelta 2021. UKK-instituutti osallistui myös HYTE-toimintamallin arviointiin (THL). Vertaisarvioinnin avulla kootaan tietoa näyttöön perustuvista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintamalleista.

AKTIIVISET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKEET

- STYLE-hanke: Liikunnallinen elämäntapa kestävä kasvun aikaansaajana
- PACO-tutkimus: liikuntainterventio sydänoperaatiossa käyneille potilaille
- Liikuntaneuvonnan käyttöönoton edistäminen
 - MySteps-liikuntaneuvontakokonaisuus tyyppin 2 diabetespotilaille (T2D)
 - Räätälöidysti liikkumaan: liikkumisinterventio heikentyneesti työkykyisille
 - ExSit-tutkimus: paikallaanolon vähentäminen metabolista oireyhtymää sairastaville
- Hoitohenkilöstön lihaskuntoharjoittelun ja selkäneuvonnan vaikuttavuus sekä kustannusvaikuttavuus (NURSE)
- Hoitohenkilöstön tuki- ja liikuntaelinvaijien (TULE) ja niiden riskitekijöiden selvittäminen (NURSE-TULE)
- Liikkumisen suositukset tunnetuksi ja käyttöön -hanke
- Lääkekasvatuksen oppimateriaalihanke
- LuRu-tutkimus: postmenopausaalisten naisten nivelrikon liikuntahoito **
- Pre-eklampsia ja myöhäisempi verisuoniterveys: uusi mahdollisuus perheiden elintapaohjaukseen (FINNCARE) **
- PROMIC-tutkimus: suurentuneen eturauhassyöpäriskin miesten elintavat **
- TWINGEN-tutkimus: suurentunut Alzheimer-taudin sairastumisriski kaksosaineistolla **

** Yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella

ASiantuntijatyö

- Liikunnan ja ravitsemuksen edistäminen uusissa sote-rakenteissa ja niiden yhdyspinnoilla (Kansanterveyden neuvottelukunnan jaosto)
- HYTE-toimintamallien arviointi / THL
- Lihavuuden ehkäisyn asiantuntijaverkosto / THL
- Savuton Suomi 2030, tieteellinen neuvottelukunta
- Tampereen alueen ihmistieteiden eettinen toimikunta / Tampereen yliopisto
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely / TENK
- Tutkimusetiikan tukihenkilötoiminnan kehittämisryhmä / TENK
- Elintapaohjauksen kehittäjäverkosto / UKK-instituutti ja hyvinvointialueet
- Liikkeelle-verkosto / UKK-instituutti ja SOSTE-järjestöjen liikunnanedistäjät
- Astman omahoidon ABC -hanke / Filha ry
- Järjestöviestijöiden verkosto / SOSTE
- Lasten ja nuorten liikkumisen viestintäverkosto / Likes
- Liikuntalääketieteen päivien abstraktijako ja seminaarin toteuttamiseen osallistuminen / Liikuntatieteen seura
- Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi / Likes
- Tyypit kaksi -hankkeen ohjausryhmä / Diabetesliitto & Munuais- ja maksaliitto
- Voimaa vanhuuteen- ja Ikiliikkuja-ohjelmien ohjausryhmä / Ikäinstituutti
- Nordic network on physical activity (Pohjoismainen ministerineuvosto)

3. Liikkumisen turvallisuus ja kaatumisten ehkäisy

UKK-instituutti tutkii, kehittää ja jalkauttaa eri kohde- ja ikäryhmille tutkittuun tietoon pohjautuvia toimintamalleja, liikuntaohjelmia ja harjoitusmenetelmiä, jotka edistävät liikkumisen ja arjen turvallisuutta. Tuotokset soveltuvat liikunta-alalle, sosiaali- ja terveydenhuoltoon sekä järjestöille. Liikuntavammat ovat lukumääräisesti suurin tapaturmaluokka Suomessa, ja jopa puolet liikunnan terveyshyödyistä voidaan menettää, jos liikkumisen aikana sattuvia vammoja tai tapaturmia ei kyetä tehokkaasti ehkäisemään. Iäkkäiden kaatumisvammat puolestaan ovat yksi merkittävimmistä geriatrisista jättiläisistä, jotka heikentävät iäkkään väestön toimintakykyä ja aiheuttavat inhimillistä kärsimystä ja suuria yhteiskunnallisia kustannuksia. Kotona asuvien iäkkäiden kaatumisista puolet tapahtuu kotona. Hoiva- ja sairaala-asiakkaiden kaatumiset tapahtuvat pääasiassa sisätiloissa.

Nuoret kohderyhmänä

Vuonna 2023 oli käynnissä 17 tutkimushanketta ja viisi väitöskirjatyötä. Niissä valmistui kuusi kansainvälistä vertaisarvioitua tutkimusartikkelia. Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys-, Urheilijan fyysiset ominaisuudet, kuormittuminen ja terveys-, Terve futaaaja- sekä Veikkausliiga- ja Kansallinen Liiga -tutkimukset jatkuivat, ja niissä selvitetään nuorten joukkuepallolajien pelaajien liikuntavammojen riskitekijöitä ja kehitetään päteviä mittareita riskissä olevien urheilijoiden tunnistamiseen. Lisäksi Erasmus+-rahoitteisessa Paripre-hankkeessa päivitettiin liikuntavammojen ehkäisyn suositukset lapsille ja nuorille. Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimuksen tuloksia on analysoitu ja tutkimusraportteja kirjoitettu yhdessä Jyväskylän yliopiston ja kuuden liikuntalääketieteen keskuksen kanssa. Tutkimuksessa kehitetään menetelmiä, joilla edistetään suomalaisten nuorten terveyttä ja kehitetään urheiluseurojen terveyden edistämisen aktiivisuutta.

Tampereen urheilulääkäriaseman koordinoimassa Liikuntavammojen valtakunnallisessa ehkäisyohjelmassa (LIVE) jatkettiin liikuntavammoja ehkäisevän tietouden levittämistä viestinnässä, koulutuksissa ja seminaareissa erityisesti Terve urheilija -ohjelmassa. LIVE-ohjelman alle kuuluvissa Terve koululainen- ja Smart Moves -hankkeissa edistetään erityisesti lasten ja nuorten liikkumista, mutta myös ennaltaehkäistään tapaturmia. Kaikilla kolmella hankkeella on omat aktiiviset verkkosivunsa ja somekanavansa, joiden kautta maksuttomia ja käytännönläheisiä terveyden edistämisen sekä tapaturmien ehkäisyn materiaaleja jaetaan kohderyhmille. Hankkeet olivat esillä myös useissa valtakunnallisissa ja alueellisissa tapahtumissa.

OP Vakuutus ja Pihlajalinna osallistuivat liikuntavammojen ehkäisyn tehostamiseen tukemalla taloudellisesti urheiluseuroissa tapahtuvaa maksutonta valmentajille suunnattua Sporttimestari-koulutusta. Toimintavuonna pidettiin 71 koulutustilaisuutta, joissa oli yhteensä 2 878 osallistujaa. Osallistujat

jakautuivat kohderyhmittäin seuraavasti: terveydenhuollon henkilökunta 94 osallistujaa, liikunta- ja urheilualan toimijat 2 399 osallistujaa (seurajohto, valmennus, urheilijat) ja suuri yleisö 385 osallistujaa.

Aikuiset kohderyhmänä

Vuonna 2023 saatiin päätöksen aikuisille kohdennetun Terve juoksija -tutkimuksen kolmivuotinen tiedonkeruu. Terve juoksija -tutkimuksessa selvitetään aloittelevien juoksun harrastajien vammoja, niiden riskitekijöitä ja ennaltaehkäisyä. Tutkimuksen tavoitteena on edistää maassamme juoksu-harrastuksen aloittamista ja harrastamista ehkäisemällä harrastuksen alussa ilmaantuvia kipuja ja vammoja. Toimintavuonna aloitettiin tutkimuksen tulosten analysointi- ja raportointivaihe.

Ikäihmiset kohderyhmänä

Yksi UKK-instituutin tutkimuksen ja kehitystyön keskeinen kohderyhmä on iäkäs väestö. Iäkkäiden osalta tavoitteena on arjen aktiivisuuden lisääminen ja, toimintakyvyn ylläpitäminen sekä liikkumisen turvallisuus ja kaatumisen ehkäisy. Vuonna 2023 on panostettu iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn maailmansuosittelujen suomentamiseen ja jalkauttamiseen. UKK-instituutti on toiminut asiantuntijayhteistyönä toteutetun suomennoksen vetovastuullisena toimijana. Lisäksi on aktiivisesti jalkautettu yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositusta. Uutena hankkeena on aloitettu Ikä-HYTE-hanke. Myös kaatumisten ehkäisyyn käytännön työkalujen jalkautusta on jatkettu. Toimintaa on koordinoitu Vakaa-verkoston kautta.

UKK-instituutin kaatumisten ehkäisyä asiantuntija on antanut maksutonta tukea toimintakyvyn edistämisen ja kaatumisten ehkäisyyn. Asiantuntija on toiminut useiden eri hyvinvointialueiden suunnittelutyön apuna kaatumisten ehkäisyä toimintamallien kehitystyössä. Läheistä yhteistyötä on jatkettu Pirkanmaan hyvinvointialueen kaatumisten ehkäisyä toimintamallin implementoinnin työryhmässä. Tiivistä yhteistyötä on jatkettu myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, järjestöjen ja useiden valtakunnallisten asiantuntijoiden kanssa.

Kaatumisten ehkäisyä Vakaa-verkoston kuului vuoden lopulla runsaat 650 henkilöä. Verkostolle lähetettiin vuoden aikana kolme uutiskirjettä. Verkostokirjeen rakennetta uudistettiin liittämällä mukaan laaja-alaisemmin tutkimuksia ja hyviä käytänteitä iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Koulutusten pääpaino oli iäkkäiden kaatumisten ehkäisyä maailmansuosittelun sisällöissä. Vakaa-verkoston maksuttomaan webinaariin ilmoittautui yli 700 henkilöä ympäri Suomea. Webinaarin tallenne on katsottavissa UKK-instituutin verkkosivuilta. Myös kaatumisten ehkäisyä kahdeksanosainen verkkokoulutus on ollut vapaasti saatavilla. Verkkokoulutuksen osioita katsottiin yhteensä 182 kertaa. Lisäksi pidettiin räätälöityjä koulutuksia ja luentoja iäkkäiden kaatumisten ehkäisyä, ja ehkäisyä helpottavista työkaluista. Pääsääntöisesti sote-ammattilaisille kohdennetut luennot ja koulutukset on toteutettu verkkoyhteyden välityksellä, paikan päällä ja hybriditilaisuuksina. Yleisöluentoja ja käytännön demonstraatioita on pidetty useille kohderyhmille. Lisäksi on annettu radio- ja lehtihaastatteluita.

UKK-instituutissa käynnistyi vuonna 2023 Ikä-HYTE-hanke STM:n terveyden edistämisen määrärahalta. Hankkeen tavoitteena on kehittää yhteistyössä kuntalaisten, kunnan ja hyvinvointialueen kanssa liikkumista edistävä ja kaatumisia ehkäisevä palvelupolku iäkkäille. Hankkeen ensimmäinen yhteistyökunta on Tampere. Aktiivinen yhteistyö käynnistettiin Tampereen liikuntapalvelujen kanssa elokuussa. Hanketyö on ollut aktiivista sisältäen koulutuksia, työpajoja, kysely- ja haastatteluselvityksiä sekä ikäihmisille että Tampereen liikuntapalveluiden toimijoille. Hanke on toiminut aktiivisesti yhteistyössä Tampereen vanhusneuvoston, Pirkanmaan hyvinvointialueen kuntien, sote-toimijoiden ja järjestöjen kanssa. Ikä-HYTE-hankkeen esiselvityksen arviointimenetelmiä esiteltiin Liikuntalääketieteen päivillä. Esitys voitti parhaan suullisen esityksen palkinnon omassa puheenvuoro-osiossaan. Hanke oli mukana myös Valtakunnallisilla vanhusneuvostopäivillä.

AKTIIVISEET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKEET

Nuoret

- PARIPRE – Physical activity-related injuries prevention in adolescents**
- Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys (PROFITS)
- Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) – Nuori liikunnanharrastaja terveyttä edistävässä urheiluseurassa
- Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma (LiVE) / Tampereen urheilulääkäriasema ja UKK-instituutti
 - Terve urheilija -ohjelma (terveurheilija.fi)
 - tervekoululainen.fi
 - Smart Moves -hanke (smartmoves.fi)

Aikuiset

- Terve juoksija – neuromuskulaarisen harjoittelun vaikutukset juoksuvammojen ehkäisyssä: satunnaistettu kontrolloitu tutkimus
- Jalkapalloilijoiden terveystutkimus – vammojen ja sairauksien esiintyvyys naisten jalkapallossa
- KIAKKO – vammojen epidemiologia ja riskitekijät jääkiekon MM- ja olympiaturnauksissa
- PÄÄVAMMAT – SCAT-päävammojen arviointimenetelmän käyttö ja seuranta jääkiekon SM-liigajoukkueissa

Ikäihmiset

- Ikä-HYTE-hanke

** Yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella

ASiantuntijatyö

- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä / STM
- Kestävän kasvun hanke RRP-hanke, Keski-Uudenmaan hyvinvointialue, konsulttiapu
- Liikuntalääketiede Suomi ohjausryhmän jäsen
- Liikuntalääketieteen päivät asiantuntijatyö
- Europe Working Group on HEPA Promotion and Injury Prevention / EuroSafe
- EuGMS SIG on falls prevention verkoston jäsen
- EU-Safety-kongressin ohjelmatoimikunta / EuroSafe

Nuoret

- Pohjola Vakuutuksen / Pihlajalinnan ja UKK-instituutin Sporttimestari-palvelun ohjausryhmässä toimiminen
- Vammat Veks -suunnitteluryhmän jäsen / Suomen Valmentajat

Aikuiset

- Suomen hiihtoliitto, maastohiihdon sekä yhdistetyn A-maajoukkueen lääkäri
- Suomen jääkiekkoliitto, miesten MM-kilpailujen lääkintäpalveluiden järjestäminen, U18 naisten maajoukkueen lääkäri
- Suomen urheilulääkäriyhdistys, hallituksen jäsen
- Tampereen Urheiluakatemian terveysverkoston ohjausryhmä / Varalan Urheiluopisto ja Tampereen kaupunki
- Kansainvälinen jääkiekkoliitto (IIHF), lääketieteellinen valvoja

Ikäihmiset

- Voimaa vanhuuteen- ja Ikäliikkuja-ohjelmien ohjausryhmä / Ikäinstituutti
- Terveystyö, Kuntoutumistalon kaatumisten ehkäisy -osio, työryhmä / HUS
- Duodecim, Kaatumisten ehkäisy sairaaloissa, Oppiortti-koulutuksen sisällön kommentoija
- Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) 2, ohjausryhmän jäsen
- Hangon kaupungin kaatumisten ehkäisyprojektin vaikuttavuuden arviointi
- Ikääntyneiden kuntoutuksen kustannusvaikuttavuustietoa päättäjille verkosto
- Kaatumiset ja putoamiset -asiantuntijaryhmä / THL
- Kaatumisten ehkäisyn maailmansuositus, Suomeen-sovitustyöryhmä

- Kaatumisten ehkäisyn toimintamallin implementointiryhmä / PirHa
- Kuntoutusverkosto
- Muistiliikkuja-hanke, ohjausryhmän jäsen
- Toimintakykyisenä ikääntyminen -projekti, Varsinais-Suomen tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskushanke, konsulttiapu

Palvelutoiminta

Säätiö omistaa osake-enemmistön UKK Terveyspalvelut Oy:stä. Yhtiön tarkoituksena on tuottaa terveyteen, hyvinvointiin, liikuntaan ja elintapoihin liittyviä tuotteita ja asiantuntijapalveluita. Toimintavuoden aikana UKK Terveyspalvelut Oy kehitti omia palveluitaan ja julkaisi mm. elintapojen objektiiviseen terveystarkastukseen tarkoitetun sovelluksen.

TOIMINTA NUMEROINA



TOIMINTA NUMEROINA

Talous

UKK-instituutin toiminnan päärahoituskanava on vuotuinen sosiaali- ja terveysministeriön valtionavustus. Lisäksi avustusta saatiin vuodelle 2023 opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä kilpailuista tutkimus- ja kehittämisavustuksista. Vuoden 2023 talouden keskeiset tunnusluvut on esitetty oheisessa taulukossa. UKK-instituutin oman toiminnan tuotot ja julkisesti haettavat hankerahat olivat yhteensä 29,7 prosenttia toiminnan kokonaistuotoista. Säätiön taseen loppusumma oli 3 705 783,07 euroa, ja tilikauden alijäämä oli 73 333 euroa.

Tampereen urheilulääkäriaseman (Taula) pääasiallinen rahoituskanava on opetus- ja kulttuuriministeriön toiminta-avustus. Urheilulääkäriaseman toiminnan alijäämä oli 32 307,27 euroa.

UKK-instituutin tulojen tunnuslukuja (€)	2021	2022	2023
STEA / AK5	–	–	–
STM / valtionavustus	928 000	928 0000	928 000
OKM toiminta-avustus	230 000	230 000	400 000
Hankerahat ja muut tutkimustoiminnan tuotot	730 950	285 203	418 542
Koulutustoiminnan tuotot	83 796	56 253	84 515
Muut tuotot ja varainhankinta	109 250	1 871 121	59 128
UKK-instituutin kulujen tunnuslukuja			
UKK-instituutin kokonaiskulut	2 086 475	1 952 493	2 042 282
Hankinnat ja sijoitukset	–	–	–
TaULAn talouden tunnuslukuja			
Toiminta-avustus	360 000	360 000	380 000
Oman toiminnan tuotot	203 287	211 122	194760
Hankerahoitus	191 382	109 701	51 540
Laitehankinnat	–	–	–
Kokonaiskulut	750 190	708 601	658 604

Lähipiiritoimet

Säätiön perustajana on toiminut Suomen valtio. Säätiön lähipiiriin kuuluvat hallituksen jäsenet, johto ja tilintarkastajat sekä näiden perheenjäsenet. Säätiön tilikaudella 2023 hallitukselle ja johdolle maksetut palkat ja palkkiot olivat yhteensä 204 599,20 euroa.

Muita raportoitavia lähipiiritapahtumia ei toimintavuonna ollut.

Asiakkaat

UKK-instituutin tärkeimmät asiakasryhmät ja tuotot

Täydennyskoulutuksen ja viestinnän, kuten verkkokaupan tuotteiden, pääasiallinen asiakasryhmä on perusterveydenhuollon, koulutustoimijoiden sekä järjestöjen henkilöstö. Vuoden 2023 aikana siirryttiin vuokratiloihin, joiden myötä mahdollisuus kokous- ja liikuntatilojen vuokraukseen päättyi.

	2021	2022	2023
Täydennyskoulutus	83 796	56 253	84 515
Verkkokaupan myynti	5 569	6 988	9 075
Kokouspalvelu	16 073	12 590	0
Liikuntatilojen vuokraus	8 577	8 016	0

Tutkimus

Vuoden 2023 aikana UKK-instituutissa oli käynnissä lukuisia tutkimus- ja kehittämishankkeita. Vertais-arvioitujen kansainvälisten alkuperäisjulkaisujen ja katsausten määrä säilyi hyvällä tasolla.

Tutkimustoiminnan kilpailtujen apurahojen määrä kasvoi 47 prosenttiyksikköä edellisvuoteen verrattuna.

Julkisesti haettava hankerahoitus	2021	2022	2023
OKM	70 %	63 %	38 %
STM	0 %	0 %	21 %
VNK	0 %	0 %	0 %
Suomen Akatemia	28 %	36 %	40 %
Pirkanmaan hyvinvointialue	1 %	1 %	1 %
EU/ESR	0 %	0 %	0 %
KELA	0 %	0 %	0 %
THL	2 %	0 %	0 %
Muut	0 %	0 %	0 %

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan tunnuslukuja	2021	2022	2023
Hankerahat (euroa)	603 817	266 553	317 257
Tieteelliset julkaisut	45	54	41
Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut	6	13	14
Yleisölle suunnatut julkaisut	15	5	9
Opinnäytteet	4	8	6
Kongressitiivistelmät	13	7	4
Kotimaiset suulliset asiantuntijaesitelmät	18	58	40
Kansainväliset suulliset asiantuntijaesitelmät	0	12	9
Tutkimushankkeiden suulliset asiantuntijaesitelmät	12	15	27

VIESTINTÄ JA KOULUTUS



VIESTINTÄ- JA KOULUTUS

UKK-instituutti välittää tutkimustietoa ja uusia toimintamalleja liikunta-alan ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä muille terveyden edistäjille ja koko väestölle monipuolisilla viestinnän ja koulutuksen toimin. Jalkautusta koordinoi koulutus- ja viestintätiimi, ja sitä tehdään tiiviisti yhdessä instituutin sisältöasiantuntijoiden kanssa. Viestinnän tärkeimpiä kanavia ovat entiseen tapaan UKK-instituutin omat verkkosivut. Ammatillinen täydennyskoulutus useissa eri muodoissaan, omat tilit sosiaalisen median palveluissa, uutiskirjeet, mediatiedotteet, erilaiset julkaisut ja raportit sekä näyttelyosastot ammattilaistapahtumissa täydentävät tiedon jalkauttamisen palettiamme.

Viestinnän keskiössä suomalaisten liikkuminen sekä liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset

Maaliskuussa julkaistiin lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä kuvaava LIITU 2022 raportti. UKK-instituutti vastasi raportin liikemittaria ja liikkumisen turvallisuutta koskevista osioista. OKM:n tiedotteen ja julkistustilaisuuden myötä UKK-instituutti mainittiin vähintään 36 kertaa verkkomediassa, jossa mainintojen potentiaalinen tavoitavuus oli 19 miljoonaa, sekä ainakin 13 kertaa painetussa mediassa, jossa mainintojen potentiaalinen tavoitavuus oli 2,6 miljoonaa.

Maaliskuussa UKK-instituutti julkaisi yhdessä yhteistyötahojen kanssa kuntoennusteen vuoteen 2030. Työntekijöiden heikkenevää fyysistä kuntoa käsittelevä tiedote tuotti verkkomediassa 123 osumaa. Niiden potentiaalinen tavoitavuus oli 95 miljoonaa. Painetussa mediassa osumia kertyi 22, ja niiden potentiaalinen tavoitavuus oli 3,6 miljoonaa.

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset puhuttivat erityisesti eduskuntavaalien yhteydessä. UKK-instituutin kustannuslaskelmia koskevia verkkomedian osumia oli vuodessa yli 130. Verkkouutiset tavoittivat potentiaalisesti yli 124 miljoonaa lukijaa. Edellisenä syksynä julkaistun Liikuntaraportin tiedot eri-ikäisten suomalaisten liikkumisesta suhteessa suosituksiin olivat alkuvuonna edelleen näkyvästi esillä mediassa.

Metsähallituksen kanssa laadittiin selvitys kansallispuistoissa liikkumisen tuomista säästöistä yhteiskunnalle vuonna 2022. Syyskuussa julkaistu tiedote keräsi ainakin 55 mediaosumaa. 41 verkkomedian osuman potentiaalinen tavoitavuus oli 29 miljoonaa ja 14 painetun median osuman tavoitavuus 1,1 miljoonaa.

Uudistuksia tuttuihin terveyden edistämisen tukimateriaaleihin

Liikunta- ja terveysalan ammattilaisille vuonna 2022 julkaistu sähköinen opas UKK-terveyskuntotesteistä ja ikäihmisten liikkumis- ja suorituskytysteistä päivittyi kesällä hartiaseudun liikkuvuus-, muunneltu punnerrus- ja ponnistushyppytestien viitearvojen osalta UKK-instituutin uusimmista väestötutkimuksista saaduilla 20–69-vuotiaiden aikuisten tuloksilla. Yritykset, kirjastot ja muut organisaatiot voivat hankkia oppaan nyt myös vuosilisenssillä Ellibs-kirjakaupasta.

Portaiden käyttöä edistävä juliste uudistettiin. Samalla tuotettiin muun muassa video- ja esitysmateriaaliaineistoja portaiden käytön hyödyistä porraskampanjoiden tueksi. Kaikki aineistot julkaistiin suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Liikuntaneuvonnan kolmiosainen asiakaslehtisten sarja sekä ravitsemukseen keskittyvä elintapaohjauksen tukilehtinen päivitettiin. Liikuntaneuvonnan tueksi aiemmin julkaistu liikkumisen vaikutusten infografiikka sekä liikuntavammojen ensiavun ja hoidon Peace & love -ohje käännettiin ruotsin ja englannin kielelle.

Kehittämishankkeet tuottivat uusia aineistoja ja viestivät

Hankkeet tuottivat aktiivisesti aineistoja vuoden aikana. Liikkumisen suositukset tunnetuiksi ja käyttöön -hanke julkaisi ammattilaisten avuksi useita liikkumisen suosituksia koskevia maksuttomia tukimateriaaleja. Lasten ja nuorten liikkumisen verkkosovellus, päiväkirja ja suunnitelmalomake julkaistiin suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Myös tuntuunselma ja sitä tukeva esitysmateriaali liikkumisen käsittelyyn tuotettiin kolmella kielellä opettajien avuksi sekä yläkouluun että toiselle asteelle. Vuoden alussa julkaistu nuorille suunnattu lyhyt animaatiovideo keräsi reilut 4 300 katselua ja huoltajille suunnattu versio 1 100 näyttökertaa.

Suosituksia liikkumisesta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen julkaistiin selkosuomeksi. Selkokieliset verkkosivut, esitteet ja kuvat täydentävät suositusten selkokielistä osiota UKK-instituutin

verkkosivuilla. Kaikille aineistoille on myönnetty selkotunnus. Raskaana olevan ja juuri synnyttäneen suositukset esitellään myös uusilla suomenkielisillä tietoisuideoilla.

Ikäihmisten liikkumisen suosituksista julkaistiin viisi uutta videoita. Lyhyissä videoissa käydään läpi yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen osat ja annetaan vinkkejä kunkin osan toteuttamiseen. Videoista tuotettiin myös somekampanja.

Uusien tukimateriaalien myötä liikkumisen suositusten esittelysivut ja aineistopankin tuotekortit täydentyivät huomattavasti vuoden aikana.

Smart Moves -hanke vieraili yhdessä Hämeen Liikunta ja Urheilun ja Keski-Suomen Liikunnan kanssa useassa toisen asteen oppilaitoksessa Keski-Suomen ja Pirkanmaan alueilla kannustamassa taukoliikuntaa ja esittelemässä taukoliikuntaa tukevia työkaluja. Smart Moves ja Liikkumisen suositukset tunnetuiksi ja käyttöön -hanke tuottivat yhdessä lasten ja nuorten liikkumissuosituksen tueksi verkkosovelluksen, päiväkirjan ja suunnitelmalomakkeen sekä näiden käytön tueksi tuntuun suunnitelman esitysmateriaaleineen yläkouluun sekä toiselle asteelle. Tuotoksia jalkautettiin viestinnän, koulutusten ja työpaikojen avulla. Syksyllä aineistot saatiin tarjolle myös ruotsiksi ja englanniksi. Smart Moves -hanke toteutti toukokuussa 2023 loppuarviointikyselyn hankkeen ohjaus- ja sidosryhmille sekä hankkeen kohderyhmälle.

Terve urheilija -ohjelmassa tehtiin vaikuttavaa tiedeviestintää omien ja muiden tutkimustulosten jalkauttamiseksi. Terve urheilija -ohjelman asiantuntijoiden laatimat suositukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn päivitettiin osana EU-rahoitteista PARIPRE-tutkimushanketta. Päivitetyt suositukset julkaistaan keväällä 2024 suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi sekä PARIPRE-projektin jäsenvaltioiden omilla kielillä (slovakia, slovenia, puola, tšekki).

UKK-instituutin työmatkaliikkumisen edistämiseen tarkoitetun maksuttoman sähköisen Viksu-työkälun kehittäminen ja ylläpito siirrettiin Likesin Liikkuva aikuinen -ohjelmalle Jamkiin. UKK-instituutti on ollut tiiviisti mukana työkalun uudelleen koodauksessa (Jamk) ja muussa uuden version kehitystyössä. Uusitun työkalun on tarkoitus valmistua keväällä 2024, minkä jälkeen yritykset ja työpaikat voivat käyttää sitä maksutta henkilöstön työmatkaliikkumisen ja muun liikkumisen edistämisen suunnitteluun ja arviointiin. Työkalu on alun perin kehitetty UKK-instituutin KÄPY-tutkimuksessa.

Verkkosivujen käyttö ennallaan

Ukkinstituutti.fi-sivusto on instituutin tärkein viestintäkanava. Sivuston tutkimus- ja hankehakemisto sekä tutkimusten ja hankkeiden englanninkieliset kuvaukset päivitettiin toimintavuoden aikana.

Sivustolla vierailtiin ja sivuja katseltiin edellisen vuoden tahtiin. Sivustolle tehtiin yhteensä 515 000 vierailua, joiden aikana kertyi yhteensä 1,2 miljoonaa sivukatselua. Reilut kaksi kolmasosaa vierailuista tehtiin mobiililaitteilla. Sivustolla vierailtiin vuonna 2023 Googlen hakukoneen kautta yli 432 000 kertaa.

Sivuston suosituimpia osioita olivat liikkumisen suositusten sivut. Evästeet hyväksyneitä sivukatseluita liikkumisen suositusten sivuille kertyi 284 000. Aikuisten suosituksen esittelysivua katsottiin 83 000 kertaa, lasten ja nuorten 47 000 kertaa ja yli 65-vuotiaiden 38 000 kertaa. Muita liikkumisen sivuja katsottiin yhteensä 264 000 kertaa ja fyysisen kunnon alasivuja 222 000 kertaa. Erilaiset uutisartikkelit keräsivät 68 000 katselua.

Verkkosovellukset ahkerassa käytössä

UKK-instituutin sivustolla on tarjolla viisi maksutonta verkkosovellusta. UKK 6 min kävelytestin laskuri täytettiin loppuun vajaat 74 000 kertaa, mikä on lähes yhtä tiuhaan kuin edellisenä vuonna.

Arvio liikkumisesta -verkkosovellus on erilaisille aikuisten kohderyhmille tarkoitettu maksuton sovellus, joka julkaistiin vuonna 2021. Se täytettiin vuoden 2023 aikana loppuun reilut 22 000 kertaa. Lasten ja nuorten liikkumisen tarkasteluun tuotettu verkkosovellus avattiin suomeksi maaliskuussa 2023 ja ruotsiksi ja englanniksi alkusyksyllä. Eri kieliversioita täytettiin loppuun yhteensä noin 1 500 kertaa.

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri avattiin vuoden 2022 lopulla. Laskurilla katsottiin vuonna 2023 kuntakohtaisia ja hyvinvointialuekohtaisia arvioita yhteensä 9 125 kertaa. Lähes kaksi kolmasosaa haetuista laskelmista koski kuntakohtaisia arvioita.

Vuonna 2020 avattu kaatumisvaaran sähköinen itsearviointitesti on täytetty loppuun yli 3 500 kertaa.

VUOSI 2023 UKK-instituutti	VERKKOVIESTINTÄ		
	ukkinstituutti.fi 515 000 käyntiä 1,2 milj. sivukatselua	Arvioi liikkumisesi -verkkosovellusta käytettiin 22 000 kertaa	UKK 6 minuutin kävelytestin laskurin täyttäneet 74 000
Lasten ja nuorten liikkumisen verkkosovellus täytettiin 1500 kertaa	Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuria käytettiin 9 125 kertaa	Kaatumisvaaran itsearviointitesti on täytetty 3 500 kertaa	

Hankesivustot ovat tärkeitä omille kohdejoukoilleen

Terve urheilija -ohjelman verkkosivusto tarjoaa tutkittua tietoa kokonaisvaltaisen ja urheiluvammoja ehkäisevän harjoittelun tueksi. Ohjelman ensisijaisena kohderyhmänä ovat nuorten urheilijoiden valmentajat ja ohjaajat sekä huipulle tähtäävien urheilijoiden ja huippu-urheilijoiden valmentajat. Terveurheilija.fi-sivustolla vierailtiin toimintavuoden aikana 247 788 kertaa ja sivuja katseltiin 355 942 kertaa.

Tervekoululainen.fi-sivusto tarjoaa monipuolista oppimateriaalia ja toimintamalleja, jotka tukevat lasten ja nuorten terveellistä ja turvallista liikkumista. Sivuston kohderyhmänä ovat erityisesti peruskoulun liikunnan ja terveystiedon opettajat, luokanopettajat sekä kouluterveydenhoitajat. Sivustolle kertyi toimintavuonna 275 296 sivukatselua 96 957 vierailun aikana. Sivusto siirrettiin kesällä uudempaan hallintajärjestelmään ja päivitettiin saavutettavuusvaatimusten mukaiseksi. Ravitsemuksen sisällöt saatettiin ajan tasalle kotitalousopettajan ja ravitsemustieteilijän työpanosten avulla. Samalla sekä alakoulun että yläkoulun ravitsemuksen tietopaketit täydentyivät niin suomeksi kuin ruotsiksi. Sivustolle päivitettiin myös lasten ja nuorten liikkumista ja hyvinvointia koskevaa tutkimustietoa, sähköisiä tietovisoja ja testejä sekä lääkekasvatuksen oppimateriaaleja.

Smart Moves -hanke edistää toisen asteen oppilaitosten hyvinvointia ja fyysisesti aktiivista Liikkuva opiskelu -ohjelman toimintakulttuuria. Smartmoves.fi-sivustolla on maksutonta materiaalia sekä erilaisia työkaluja ja toimintamalleja oppilaitosten opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuttamiseksi. Vuonna 2023 verkkosivuilla vierailtiin 62 021 kertaa ja sivuja katsottiin 204 351 kertaa. Käyttäjämäärä on vakiintunut tälle tasolle.

Verkkokaupan ja aineistopankin käyttö lisääntyi reilusti

Ukkinstituutti.fi-sivustolla sijaitsevassa verkkokaupassa oli myynnissä vuonna 2023 yhteensä 22 terveyden edistämisen aineistoa ja kuntotestauksen tuotetta. Vuoden kokonaismyynti oli 6 767 kappaletta, mikä ylittää edellisen vuoden myynnin lähes 2 000 kappaletta. Myydyin tuote oli lehtinen yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksesta. Sitä myytiin 2 682 kappaletta. Seuraavaksi eniten myytiin työikäisten ja kouluikäisten suosituksia esitteleviä nelisivuisia lehtisiä.

Myyntituotteiden lisäksi aineistopankissa on yli 200 vapaasti verkosta ladattavaa aineistoa. Terveyden edistämistä tukevilla materiaaleilla on muun muassa esitteitä, infograafeja, julisteita, oppaita ja videoita. Useita aineistoja on nykyään tarjolla myös ruotsiksi ja englanniksi sekä selkosuomeksi. Aineistojen tuotekortteja katsottiin yhteensä yli 155 000 kertaa, mikä on 133 % enemmän edeltävään vuoteen verrattuna. Suosituin materiaali oli tuolijumpan liikepankki aloittelevalle ohjaajalle. Tuotekortti avattiin yli 11 000 kertaa. Suosittuja olivat myös kävelytestejä koskevat aineistot, liikuntavammojen ensiavun ja hoidon Peace & love -ohje sekä erilaiset liikkumisen suositusten tukimateriaalit.

Sosiaalisen median tilien tavoitavuus jatkoi kasvuaan

UKK-instituutti viestii uutisista, aineistoista, koulutuksista ja instituutin toiminnasta Instagramissa, Facebookissa, X:ssä ja LinkedIn-palvelussa. UKK-instituutti tavoittaa sosiaalisen median kanavilla erityisesti liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilaisia sekä järjestötoimijoita.

Instagram-tili nousi vuonna 2023 seuratuimmaksi UKK-instituutin sometiliksi. Sen seuraajamäärä kasvoi 29 % ja oli vuoden lopussa 5 950. Tilillä julkaistiin 107 päivitystä ja 451 tarinaa. Niille kertyi yhteensä 274 399 näyttökertaa. Facebookissa seuraajien määrä kasvoi 7 % ja ylsi 5 357 seuraajaan. Toimintavuonna julkaistujen 166 päivityksen yhteinen kattavuus oli 121 695 katselukertaa. X-tilin (entinen Twitter) seuraajamäärä kasvoi pari prosenttia 2 717 seuraajaan. Tilin 224 päivitystä saivat yhteensä 117 127 näyttökertaa, mikä on kolmasosa enemmän edeltävään vuoteen verrattuna. LinkedIn-tilin seuraajamäärä lähes tuplaantui 2 174 seuraajaan, ja tilin 63 päivitystä keräsi 72 246 näyttökertaa.

UKK-instituutin liikkumisen ja liikuntaturvallisuuden edistämishankkeilla on omat tilinsä somepalveluissa. Terve urheilija -ohjelman Instagram-tilin seuraajamäärät ja katselukerrat ovat kasvaneet edellisvuosien tapaan kanavan viestintään panostamisen myötä. Seuraajamäärä kipusi toimintavuonna 11 000:sta 15 000:een. Terve urheilija ohjelmalla oli toimintavuonna kolme lähettilästä, jotka tekivät omille Instagram-tililleen Terve urheilija -ohjelman sisältöön pohjautuvia julkaisuja, jotka jaettiin yhteistyönä Terve urheilija ohjelman tilille. Smart Moves -hankkeen sosiaalisen median kanavien seuraajamäärät kasvoivat hiukan edellisestä vuodesta. Hankkeella oli toimintavuoden lopussa Instagramissa 730 ja Facebookissa 530 seuraajaa.



Aktiivista viestintää mediallyle, asiakkaille ja ammattilaisten verkostoille

UKK-instituutti lähetti vuoden aikana 9 mediatiedotetta ja kutsui mediaa Terveystuotantapäiville. Tiedotteet lähetettiin STT:n tiedotejakelupalvelulla. Eniten sivukatseluja saivat tiedote, joka esitteli enustetta työikäisten heikkenevästä fyysisestä kunnosta, sekä tutkimusartikkelin tiedote terapeuttisen harjoittelun vaikutuksista päänsärkypäivien vähenemiseen. UKK-instituutin 13 asiantuntijaa antoivat vuoden aikana mediallyle yhteensä 100 haastattelua.

Painetun median julkaisuissa UKK-instituutti mainittiin 515 artikkelissa, joiden potentiaalinen tavoitavuus oli yli 63 miljoonaa lukijaa. Tavoitavuus parani edelliseen vuoteen verrattuna 80 %. Myös näkyvyys digitaalisessa mediassa parani, kun UKK-instituutti mainittiin vuoden aikana lukuisia kertoja maan suurimmissa verkkomedioissa. 745 maininnan potentiaalinen tavoitavuus oli yhteensä yli 705 miljoonaa lukijaa. TV:ssä ja radiossa asiantuntijat olivat esillä seitsemän kertaa.

Vuoden aikana lähti yhteensä 25 uutis- ja verkostokirjettä. Uutiskirjeitä lähetetään tutkimusuutisten tilaajille, koulutusasiakkaille ja verkkokaupan tilaajille. Verkostokirjeillä tavoitetaan elintapaohjauksen kehittäjäverkostoa ja laajempaa elintapaohjauksen kenttää, iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn parissa työskenteleviä sekä SOSTE-järjestöjen terveydenedistäjiä. Vastaanottajia verkosto- ja uutiskirjeillä on yhteensä yli kymmentuhatta. Terve urheilija -ohjelman, Terve koululainen- ja Smart Moves hankkeen sähköiset uutiskirjeet tavoittavat lisäksi yhteensä lähes 5 500 tilaajaa.

UKK-instituutilla oli näyttelyosasto useissa keskeisissä ammattilaistapahtumissa. 13 tapahtumassa tavoitettiin potentiaalisesti lähes 8 000 terveydenhuollon, liikunnan, opetuksen sekä sosiaalialan ja nuorisotyön ammattilaista.



Viestinnän tunnuslukuja	2021	2022	2023
ukkinstituutti.fi vierailut	611 098	514 914*	515 502*
ukkinstituutti.fi sivukatselut	1,3 milj.	1,0 milj.*	1,2 milj.*
tiedotteet	12	10	9
digimedia osumat	423	570	745
digimedia potentiaalinen tavoittavuus	389 milj.	412 milj.	705 milj.
painettu media osumat	279	284	515
painettu media potentiaalinen tavoittavuus	35 milj.	35 milj.	63 milj.
YouTube-videoiden katselut	64 888	3 183	62 605
Facebook-seuraajat	4 994	5 200	5 357
Instagram-seuraajat	4 003	4 606	5 949
X-seuraajat	2 564	2 669	2 717
LinkedIn seuraajat		1 088	2 174

UKK-instituutin viestintäkanavien tunnuslukujen kehittyminen 2020–2023.

*Evästeasetusten muuttamisen mahdollistamisen ja kävijäseurannan työkalun muutoksen takia luvut ajalta 1.1.–19.3.2022 ovat noin puolet todellista pienemmät. Vuosien 2022 ja 2023 luvut ovat WP Statistics -palvelusta ja aiemmat tiedot Google Analytics palvelusta.

Oppimisen iloa ja työvälineitä täydennyskoulutuksista

UKK-instituutti tarjoaa ammatillista täydennyskoulutusta sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille. Koulutus pohjautuu tutkittuun tietoon, ja kouluttajina toimivat sekä instituutin omat asiantuntijat että kouluttajaverkoston osaajat. Koulutusten teemat liittyvät vahvasti terveysliikunnan edistämiseen ja elintapaohjaukseen. Koulutukset tarjoavat osallistujille tiedon lisäksi konkreettisia työvälineitä oman työn tueksi. Vuonna 2023 toteutettiin 8 avointa täydennyskoulutusryhmää, joista yksi toteutettiin hybridilaisuutena ja muut verkkokoulutuksina.

Terveysliikuntapäivät olivat myös tänä vuonna pääkoulutustapahtumamme. Päivät toteutettiin 11.–12.10.2023 yhteistyössä työeläkeyhtiö Varman kanssa. Päivien teemana oli Liikkuminen muutosten paineessa, ja ne toteutettiin hybriditapahtumana. Osallistujia päivät keräsivät yhteensä 128 sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikunta-alan ammattilaista ja päättäjää. Päivien palautteen kokonaisarvosana oli 4,0 (asteikolla 0–5, 5 = paras).

VUOSI
2023

TÄYDENNYSKOULUTUS

UKK-instituutti

Tilaisuudet	Osallistujat
7 lähi- ja monimuotokoulutusta sekä verkkokoulutusta	298
1 webinaari	766
5 tilauskoulutusta	778
71 yhteistyökoulutusta	1051
119 muuta asiantuntijaesitelmää	6162
koulutusten osallistujapalaute (1-5)	4,3

Kokonaan verkkoympäristössä opiskeltavia verkkokoulutuksia oli vuoden aikana tarjolla seuraavista teemoista:

- Elintapaohjauksen perusteet (sekä keväällä että syksyllä)
- Varmuutta elintapaohjauksen asiakaskohtamisiin (sekä keväällä että syksyllä)
- Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen (syksy)
- Kaatumisten ehkäisyn maailmanlaajuiset suositukset -webinaari (syksy)
- 6 minuutin kävelytesti (aloitus vapaasti koko vuoden ajan)

Eniten osallistujia keräsi tänä vuonna maksuton Kaatumisten ehkäisyn maailmanlaajuiset suositukset -webinaari, johon ilmoittautui lähes 800 osallistujaa. Elintapaohjauksen perusteet -verkkokoulutuksen opiskeli vuoden aikana 100 osallistujaa. Kaikkien koulutusten palautteiden arvosanojen keskiarvo oli 4,2 (asteikolla 0–5, 5 = paras). Näistä parhaan arvosanan 4,4 sai Elintapaohjauksen perusteet.

Smart Moves -hanke esitteli toimintaansa ja maksuttomia työkaluja oppilaitoksille kymmenessä eri koulutuksessa (kolme verkkototeutusta, muut lähikoulutuksia). Hanke toteutti myös koulutuksen Pirkkalan varusmiehille. Liikkuva ja oppiva yhteisö seminaarissa Smart Moves- ja Liikkumisen suositukset tunnetuiksi ja käyttöön hankkeet toteuttivat kolme eri työpajaa uusista aineistoista sekä toiminnallisesta opetuksesta. Syksyllä opettajille toteutettiin lähikoulutuksina toiminnallisen opetuksen työpaja Vetelin koulukeskuksessa sekä demo Liikunnanopettajien opintopäivillä. Kalevan lukion opiskelijoille ja vaihto-opiskelijoille pidettiin luento syksyllä. Pirkkalan yhteislukiassa opiskelijat suunnittelivat opintokurssillaan UKK-instituutin toimeksiannosta suunnitelman oman lukion liikkeen lisäämiseksi. Lisäksi syksyllä toteutettiin verkkovälitteisesti kaksi koulutusta uusista lasten ja nuorten liikkumissuosituksen aineistoista peruskoulun ja toisen asteen opettajille.

Terve urheilija ohjelman puitteissa järjestettiin urheiluseuroille ja lajiliitoille fysioterapeutin pitämiä koulutuksia vammoja ehkäisevään harjoitteluun. Maksuttoman Sporttimestarti-koulutuksen mahdollistavat Pohjola Vakuutus ja Pihlajalinna. Kolmetuntinen koulutuspaketti ”Hyvä lämmittely suojaa vammoilta ja lisää suorituskykyä” toteutettiin 68 kertaa, ja koulutus tavoitti 2 924 osallistujaa.

Muissa koulutustilaisuuksissa ja yleisöluentotilaisuuksissa pidetyillä asiantuntijoiden puheenvuoroilla oli yhteensä noin 6 200 kuulijaa.

UKK-instituutin koulutustarjonta vuonna 2023 on lueteltu liitteessä 3.

Koulutukseen osallistujat	2021	2022	2023
Täydennyskoulutus, tilatut ympäri Suomea	1622	510	778
Täydennyskoulutus (lähi- ja/tai verkkokoulutus)	448	361	298
Webinaarit	566	562	766
Yhteistyökoulutukset	878	1873	1 051
Muut koulutukset ja puheenvuorot **	3310	7312	6 162

** tutkimus- ja kehittämishankkeiden asiantuntijapuheenvuorojen ja yleisöluentotilaisuuksien kuulijat

MUUT TUKIPALVELUT



MUUT TUKIPALVELUT

Laboratorio

UKK-instituutin laboratoriotiimi tuotti vuonna 2023 palveluja terveystieteiden painoalueiden tutkimus- ja kehittämishankkeisiin ja oli mukana niiden käytännön suunnittelussa ja toteutuksessa. Tiimin työtehtäviin kuuluivat sähköinen ja manuaalinen tiedonkeruu ja tallennus, terveystietomittaukset, kliininen kemia sekä tutkimuksiin ja hankkeisiin osallistuneiden henkilöiden tulospalautteiden kokoaminen ja lähettäminen sekä tutkittavien kysymyksiin vastaaminen.

Kliininen kemia painottui vuonna 2023 uuden laboratorion suunnitteluun ja siirtämiseen uuteen tilaan sekä hapettuneiden rasvojen analyysin uudelleenoptimointiin. Verinäytteitä ei otettu vuonna 2023. Laboratorion vastuulla oleviin syväjäähäpakastimiin hankittiin uusi hälytysjärjestelmä.

Tiimi koordinoi ja hallinnoi liikemittareiden käyttöä UKK-instituutin omissa sekä yhteistyökumppaneiden kanssa tehdyissä tutkimuksissa ja hankkeissa. Tutkimustoiminnan lisäksi tiimin henkilöstö toimi kouluttajina sekä avustajina UKK-instituutin järjestämällä koulutuspäivillä ja verkkokoulutuksissa. Laboratorion henkilökuntaa osallistui henkilöstön hyvinvoinnista ja työsuojelusta vastaavien toimikuntien työskentelyyn.

Hallinto

UKK-instituutissa on kaksi eri yksikköä: tukipalveluyksikkö ja tutkimus- ja asiantuntijayksikkö. Tukipalveluyksikköön kuuluvat hallinnon, laboratoriopalveluiden, hankkeiden sekä koulutuksen ja viestinnän henkilöstö. Tutkimus- ja asiantuntijayksikköön kuuluvat pääosin talon tutkijat ja tilastotieteilijät.

Tampereen urheilulääkäriasema (Taula) toimii itsenäisenä yksikkönä konsernin sisällä. Toimintaa johtaa ylilääkäri. Hallinnon palvelut ovat konsernissa yhteisiä, ja niistä laskutetaan talon sisällä yhteisesti. UKK Terveyspalvelut Oy toimii itsenäisesti, ja yrityksellä on oma hallituksensa.

UKK-instituutin johtoryhmään kuuluvat johtaja, talous- ja hallintojohtaja (tukipalveluyksikön esihenkilö), tutkimusjohtaja (tutkimusyksikön esihenkilö), tutkimus- ja kehittämisjohtaja sekä Taulan ylilääkäri (Taulan henkilökunnan esihenkilö) sekä henkilökunnan edustaja. Johtoryhmä kokoontui vuoden aikana kahdeksan kertaa, lisäksi pidettiin neljä kokousta koskien 2024–2028 strategiaa.

Säätiön hallitus (liite 4) kokoontui toimintavuoden aikana seitsemän kertaa.

HENKILÖSTÖ

UKK-instituutissa työskenteli vuoden 2022 aikana 40 työntekijää (liite 5).

	2021	2022	2023
Työntekijöitä keskimäärin	35	30	28
Maksetut palkat ja palkkiot	1 483 071,38	1 408 717	1 515 170

Työsuojelu

Työsuojelutoimikuntaan kuului neljä henkilöä: työsuojelupäällikkö, työsuojeluvaltuutettu ja kaksi vara-valtuutettua.

Työsuojelun tavoitteena oli puuttua ilmapiiri- ja riskienhallintakyselyissä esiin tulleisiin epäkohtiin ja korjata niitä, lisätä työympäristön turvallisuutta ja viihtyvyyttä, arvioida ja mahdollisuuksien mukaan vähentää työntekijöille vaaraa aiheuttavia tekijöitä sekä ylläpitää ensiapuvalmiuksia ja varautua hätä- ja onnettomuustilanteisiin.

Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto teki työsuojelutarkastuksen kesäkuussa. Tarkastus sisältyi valtakunnalliseen hankkeeseen työpaikkojen psykososiaalisten kuormitustekijöiden valvonnasta. Tarkastuksesta saadussa raportissa todettiin, että UKK-instituutilla on kehityskohteita psykososiaalisten kuormitustekijöiden kanssa. Työnantaja teki yhdessä työsuojelutoimikunnan kanssa toimintavuoden aikana suunnitelman kuormitusta vähentäväksi ja henkilöstön hyvinvointia parantaviksi toimiksi. Suunnitelma käsiteltiin hallituksessa, ja sen hyväksyi aluehallintovirasto alkuvuodesta 2024.

Riskienarviointikysely toteutettiin kolmannen kerran Webropol-kyselynä elokuussa ja siinä nousseita asioita saatiin kohennettua loppuvuoden aikana. Ilmapiirikartoitus toteutettiin 12. kerran Webropol-kyselynä marraskuussa. Tulokset olivat keskimäärin hyvällä tasolla, mutta toki kehitettäväkin löytyi. Tällaisia kehitettäviä kohtia löytyi esim. esimiestyöstä ja työkuorman jakautumisesta.

Henkilökunnalle järjestettiin keväällä siivousviikko ja syksyllä pelastautumisharjoitus.

Henkilöstön kehittäminen ja virkistystoiminta

Henkilöstön Urhea Kunto Kopla tarjosi liikuntaa ja kulttuuria vuoden 2023 aikana erilaisten tapahtumien ja pienempien henkilökunnan huomioon ottamisten merkeissä.

Ystävänäpäivänä tarjottiin sydämenmuotoisia munkkeja, ja työkaverit kirjoittivat kehuja toisistaan nimettöminä. Maaliskuussa henkilöstölle järjestettiin bingo, joka sai ihmiset liikkeelle. Pääsiäisenä työyhteisölle järjestettiin pääsiäismunajahti. UKK-instituutin muutto osui perinteisen siivousviikon aikaan, ja sen yhteydessä henkilöstölle tarjottiin muuttopizzaa.

Toukokuussa vietettiin perinteistä liikuntapäivää, joka alkoi lounaalla Kauppi Sport Centerillä. Lounaan jälkeen siirryttiin omavalintaiseen aktiviteettiin ilmajoogaan, kiipeilyyn, sulkapalloon tai kuntosalille. Tämän jälkeen henkilöstö suunnisti pienryhmissä rasteja ulkona ActionTrack-sovelluksen avulla. Palkitsemisiin päättynyt liikuntapäivä jatkui vielä omakustanteisella illallisella keskustassa.

Syyskuussa järjestettiin työhyvinvointipäivä Mäntässä Serlachius-museoilla. Matka taitettiin yhteiskuljetuksella. Paikan päällä tutustuttiin opastetulla kierroksella Gustaf-museoon sekä taidemuseo Göstaan ja nautittiin maittava lounas kauniissa ravintola Göstassa.

Joulukuussa henkilökunta vietti pikkujoulut Vinoteekin juhlatilassa nauttien hyvästä ruuasta, stand up -komiikasta ja live-musiikista. Kaikille löytyi tänäkin vuonna oma luukku UKK-instituutin joulukalenterista.

UKK-instituutin yhteisestä henkilöstökoulutuksesta vastasivat vuonna 2023 oman henkilöstön edustajat. Henkilöstökokouksien yhteydessä pidettiin lyhyitä kertauspajoja sähköisistä järjestelmistä ja yhteisistä pelisäännöistä.

Vuosi 2023 päätettiin perinteiden mukaisesti toimintakavalkadiin, jossa keskityttiin tulevan vuoden suunnitelmiin. Toimintakavalkadin jälkeen nautittiin yhdessä joululounas Kaupinojan saunan takkatuvassa ennen lomille siirtymistä.

Henkilöstön koulutuspäivät	2021	2022	2023
täydennys ja jatkokoulutus	68	54	47
tieteellinen koulutus ja kongressit	24	39	67

Kumppanit

Strategiansa mukaisesti UKK-instituutti on kansallisesti ja kansainvälisesti johtava fyysisen aktiivisuuden mittaamisen ja terveyttä edistävän liikkumisen asiantuntijakeskus, jolla on laaja strateginen kansallinen ja kansainvälinen yhteistyöverkosto. UKK-instituutti pyrkii vaikuttavuuteen verkottuen tehokkaasti tutkimuksen, asiantuntijatyön sekä koulutuksen ja viestinnän aloilla.

Instituutti tekee laajasti yhteistyötä monien terveys- ja liikunta-alan toimijoiden kanssa. Toimintavuonna 2023 sektoritutkimuslaitoksista yhteistyötä tehtiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Työterveyslaitoksen kanssa, yliopistoista kumppaneita olivat Tampereen, Jyväskylän, Turun ja Itä-Suomen yliopistot, ministeriöistä sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö ja yhtenä kumppanina oli Puolustusvoimat. Kunnista ja kaupungeista yhteistyötä tehtiin mm. Helsingin, Vantaan, Tampereen, Turun, Jyväskylän, Lahden, Kuopion ja Nokian kanssa. Samoin yhteistyötä tehtiin KYS:n ja TYKS:n sydänkeskuksen, Siun soten sekä kaikkien hyvinvointialueiden kanssa. Tämä yhteistyöverkosto kuvastaa hyvin poikkihallinnollisuutta tutkimuksessa ja tiedon soveltamisessa niin instituutin kuin koko liikkumisen edistämisen kentällä.

Keskeiset yhteistyökumppanit vuonna 2023 on lueteltu liitteessä 1.



LIITTEET



LIITE 1

UKK-instituutin yhteistyökumppanit

Ammattikorkeakoulut ja muut oppilaitokset

Diakonia ammattikorkeakoulu
Haaga-Helia amk
Jyväskylän amk
Kaakkois-Suomen amk
Metropolia amk
Pelastusopisto
Pirkkalan yhteislukio
Savonia Ammattikorkeakoulu
Tammerkosken lukio
Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampereen seudun ammattiopisto
Turun ammattikorkeakoulu
Valkeakosken ammattiopisto
Varalan Urheiluopisto

Järjestöt

Eerikkilän urheiluopisto
Eläkeläiset ry
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu
Finlands Svenska Idrott
Folkhälsan
Fysioterapia-alan Näkövammaiset ry
Hengityслиitto
Hämeen Liikunta ja Urheilu
Kehitysvammaliitto ry
Keuhkoterveysjärjestö Filha ry
Koululiikuntaliitto
Liikunnan aluejärjestöt
Liikunnan ja terveystiedon opettajat
Liikuntatieteellinen Seura
Lounais-Suomen liikunta ja urheilu
Lukiolaisten liitto
Mansen Eläkkeensaajat ry
Mieli liikkeelle -hanke
MIELI Suomen Mielenterveys ry
Muistiliitto
Munuais- ja maksaliitto
Neuroliitto
Olympiakomitea
Pirkanmaan eläkeläiset
Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu
Selkäliitto
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys
Soveltava Liikunta SoveLi
Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
Suomen Ammatillisen Koulutuksen Kulttuuri- ja Urheiluliitto
Suomen ammattiin opiskelevien liitto
Suomen Diabetesliitto
Suomen Fysioterapeutit
Suomen Jääkiekkoliitto
Suomen Liikunnan Ammatillaiset
Suomen Luokanopettajat
Suomen Luustoliitto
Suomen Lääkäriliitto

Suomen Nivelyhdistys
Suomen Palloliitto
Suomen Punainen Risti
Suomen Reumaliitto
Suomen Sjögrenliitto ry
Suomen Sydänliitto
Suomen Syöpäyhdistys
Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus
Suomen Tule
Suomen Urheiluliitto
Suomen Valmentajat
Syömishäiriökeskus
Tampereen lihastautiyhdistys
Tampereen seudun fysioterapeutit
TampereMissio
Terveystoimittajat ry
Työttömien Keskusjärjestö
Vanhustyön keskusliitto

Kotimaiset tutkimuslaitokset ja säätiöt

Gerontologian tutkimuskeskus
Helsingin Olympiavalmennuskeskus
Helsingin Urheilulääkäriasema
Ikäinstituutti
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
Kuopion liikuntalääketieteellinen tutkimuslaitos
Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, LIKES
Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea
Metsähallitus
Oulun Diakonissalaitoksen säätiö
Paavo Nurmi -keskus
Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia URHEA
Suomen Akatemia
Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK)
Suomen ympäristökeskus (SYKE)
Tampereen urheiluakatemia
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Työterveyslaitos
Vaasan seudun urheiluakatemia
Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS)

Kotimaiset yliopistot

Helsingin yliopisto
Itä-Suomen yliopisto
Jyväskylän yliopisto
Oulun yliopisto
Tampereen alueen ihmistieteiden eettinen toimikunta
Tampereen yliopisto
Turun yliopisto

Hyvinvointialueet ja kunnat

Espoo
Etelä-Karjalan hyvinvointialue
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue
Etelä-Savon hyvinvointialue (Eloisa)

Helsinki
HUS
Jyväskylä
Kainuun hyvinvointialue
Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue (Soite)
Keski-Suomen Hyvinvointialue
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue
Kotka
Kuopio
Kymenlaakson hyvinvointialue
Kuopion yliopistollinen sairaala (KYS)
Lapin hyvinvointialue, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (POSKE)
Lempäälä
Naantali
Oulu
Pirkanmaan hyvinvointialue
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue (Siun sote)
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (Pohde)
Pohjois-Savon hyvinvointialue
Raisio
Satakunnan hyvinvointialue
Tampere
Tampereen kaupunkiseutu
Turku
Vantaa
Varsinais-Suomen hyvinvointialue (Varha)

Kansainvälinen yhteistyö

Amsterdam Institute of Sports Sciences, Amsterdam
Collaboration on Health & Safety in Sports - IOC Research Centre of Excellence, Hollanti
Centre for Sport and Social Impact, La Trobe University, Australia
Global Burden of Disease –Study, Institute of Metrics, University of Washington, Seattle, USA
EuGMS SIG on Gerontological issues
Eurooppalainen terveystieteiden verkosto (WHO HEPA Europe)
European Association for Injury Prevention and Safety Promotion (EuroSafe)
Institute of Biomechanics and Orthopaedics, German Sport University Cologne, Saksa
Oslo Sports Trauma Research Centre, Norwegian School of Sports Sciences, Norja
PARIPRE-partnerit: Slovakia, Slovenia, Tsekki, Puola
Sport Injury Prevention Research Centre, Faculty of Kinesiology, University of Calgary, Kanada
University of Limerick
University of South Australia
WHO
Zurich University of Applied Sciences, Sveitsi

Valtionhallinto, ministeriöt

Aluehallintovirasto Etelä-Suomi
Aluehallintovirasto Pirkanmaa
Ikiliikkuja-ohjelma
Liikkuva aikuinen -ohjelma
Liikkuva koulu -ohjelma
Liikkuva opiskelu -ohjelma
Liikkuva perhe -ohjelma
Liikkuva varhaiskasvatus
Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK
Metsähallitus
Opetus- ja kulttuuriministeriö
Opetushallitus
Pääesikunta, Puolustusvoimat
Sosiaali- ja terveysministeriö
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Valtion liikuntaneuvosto
Valtiovarainministeriö

Yritykset ja muut tahot, jotka eivät sovi edellä käytettyyn jaotteluun

Advania
Aitoleipä
Anselmus Athletics
Apogee
Asuva Oy
BDO Oy
Carlson Wagonlit Travel / Kaleva Travel
CGI Suomi
Creamailer
Eezy Personnel Oy
Ergo Pro Oy (Breakpro)
Fysio Riia
Grenkeleasing Oy
Heltti Oy
InnoGreen
Kalevan Kello
Karu Films Oy
Kaupinon sauna - Tampereen Talviuimarit ry
Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma
Kielipalvelu Jackie Kosonen
Kielipalvelut Tarja Rintakoski
KPMG Oy Ab
Liikuntamedia
Lyreco
M/K Tampere IX Oy
Mediakunta Osuuskunta
Meedius International
Meijou
Meltwater
Multipress Oy
Muuks Creative
Noord Agency Oy
OP Vakuutus Oy
Pihlajalinna
Pikakääntäjä
Pirkanmaan Aluepelastuslaitos
Pirkanmaan Offsetpalvelu

PK-paino
Pohjola Sairaala
Psykologipalvelu Core
PTCServices
Quadient Finland Oy
Sara Kerke
Securitas
Seravo Oy
Siskon siivous
Smartum
Söderberg & Partners
Studio Reetta Muranen
Studio Torkkeli
Suomen Tietotoimisto Oy
Suomen verkkokauppatilaukset
Suunnittelutoimisto Köhler Oy
Tampereen 2. asteen opiskeluhoolto
Tampereen Toimistotukku ky
TAZ oy (Team Action Zone)
Terveystalo
Tietokeskus
Tuohimetsä
TW-laskentapalvelut Oy
UKK Terveyspalvelut Oy
Valu digital

LIITE 2

Tiedelehdet

Refereelausuntoja annettiin 22 tiedelehteen yhteensä 23 kappaletta:

BMC Biomechanical Engineer
BMC Endocrine Disorders
BMC Public Health
Clin Interv Aging
Nutrients
Front Med
Health and Place
Scientific Reports
International Journal of Environmental Research and Public Health
Heliyon
International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
Journal of Adolesc Young Adult oncol...
Journal of Bone and Mineral Research
Journal of Medical Internet Research
Journal of Medicine
Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy
Journal of Sport Sciences
Life
Pediatrics
Scientific Reports
Data
Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti

LIITE 3

Koulutustilaisuudet

Avoin ammatillinen täydennyskoulutus

Verkkokoulutukset

Elintapaohjauksen perusteet (kaksi toteutusta)
Varmuutta elintapaohjauksen asiakaskohtaamisiin (kaksi toteutusta)
Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen
Kestävyyskunnan arviointi 6 minuutin kävelytestillä

Monimuotokoulutukset

33. Terveysliikuntapäivät: Liikkuminen muutosten paineessa, 11.–12.10.2023, Helsinki sekä verkon välityksellä

Webinaarit

Kaatumisten ehkäisyn maailmanlaajuiset suositukset

Tilaukoulutuksena järjestetty täydennyskoulutus

(vain isoimmat koulutuskokonaisuudet)

- Ikäihmisten elintapaohjauksen erityispiirteet -webinaarisarja, Tulevaisuuden sote-keskus -hanke, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (POSKE), Lapin hyvinvointialue
- UKK Terveyskuntotestit, HUS-työterveys
- Ikäihmisten kaatumisten ehkäisy ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen, Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä
- Toiminnallinen oppiminen, Vetelin yläkoulu ja lukio
- Ravitsemusohjauksen ja uniterveyden koulutusiltapäivät, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

Yhteistyönä järjestetty koulutus ja luennot

Yhteensä 68 sporttimestarin koulutusta eri puolilla Suomea urheiluseuroissa ja lajiliitoissa.

Toimintakertomuksessa ei listata alle 3 tunnin koulutuksia/esityksiä liitteeseen 3. Ko. koulutusten määrä ja osallistujat on kuitenkin huomioitu Viestintä ja koulutustoiminta -kappaleessa sekä Tutkimus- ja kehittämistoiminnan tunnuslukujen taulukossa.

LIITE 4

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön hallituksen jäsenet 2023

Kunnanjohtaja Juha Rehula, Hollola, puheenjohtaja
Professori Seppo Parkkila, Tampereen yliopisto, varapuheenjohtaja
Kansanedustaja Ritva Elomaa, Tampere
Professori Juha Hartikainen, KYS Sydänkeskus
Toimitusjohtaja Asko Härkönen, Kolmen kampuksen urheiluopisto Oy
Apulaisprofessori Sami Kokko, Jyväskylän yliopisto
Kansanedustaja Riitta Mäkinen, Jyväskylä
Talousjohtaja Jukka Männikkö, Tampereen kaupunki
Dosentti Riikka Paloniemi, Suomen ympäristökeskus
Kansanedustaja Saara-Sofia Siren, Turku

Säätiön tilintarkastajina toimivat tilikauden 2022 osalta KHT, JHT Päivi Rintala ja
KHT Petri Sonninen KPMG Oy Ab:stä ja tilikauden 2023 osalta
Minna Havia-Niemi KHT, JHT BDO Oy:stä.

LIITE 5

UKK-instituutti 2023

Johto

Vasankari Tommi, johtaja
Schildt Pia, talous- ja hallintojohtaja

Tutkimus ja kehittäminen

Aittasalo Minna, vanhempi tutkija
Hulkkonen Lassi, ohjelmistosuunnittelija
Husu Pauliina, vanhempi tutkija
Kolu Päivi, tutkija
Kuukkanen Jyry, IT-järjestelmäsuunnittelija
Liimatta Tom, käyttöliittymäsuunnittelija
Mänttari Ari, liikuntafysiologi (30.4.2023 asti)
Nuutila Olli-Pekka, liikuntafysiologi (15.8.2023 alkaen)
Piirtola Maarit, vanhempi tutkija
Raitanen Jani, tilastotieteilijä
Sievänen Harri, tutkimusjohtaja
Taulaniemi Annika, erikoissuunnittelija (30.11.2023 asti)
Tokola Kari, tilastotieteilijä
Vähä-Ypyä Henri, laboratorioinsinööri

Tukipalvelut

Ben Khalifa Julia, hankekoordinaattori (1.5.2023 alkaen)
Hautasuo Noora, hanketyöntekijä (1.12.2023 alkaen)
Huuska Tiia, hallintokoordinaattori
Johansson Silja, projektityöntekijä (tuntityöntekijä)
Merivirta Nina, koulutusasiantuntija
Mäkinen Oona, tutkimushoitaja
Mäkinen Teea, hankekoordinaattori
Ojala Katriina, liikuntasuunnittelija
Oksanen Raija, viestintäasiantuntija
Siippainen Emma, tutkimusassistentti (1.5.2023 alkaen)
Sirviö Sanni, projektityöntekijä (tuntityöntekijä)
Suikkanen Mira, viestintäkoordinaattori (30.6.2023 asti)
Äyräväinen Tuula, visuaalinen suunnittelija

Tampereen urheilulääkäriasema 2023

Toivo Kerttu, ylilääkäri
Leppänen Mari, tutkimus- ja kehittämisjohtaja
Hännikäinen Ari, erikoistuva lääkäri (1.2.2023 alkaen)
Iivonen-Lahti Marjo, erikoistuva lääkäri (27.11.2023 alkaen)
Jarske Heidi, tutkija
Kaikkonen Piia, testauspäällikkö
Kattilakoski Olli, erikoistuva lääkäri
Mustakoski Iida-Maria, tutkimusassistentti (tuntityöntekijä)
Siippainen Emma, tutkimusassistentti (30.4.2023 asti)
Talonen Veli-Matti, kouluttaja
Virtapohja Veronika, tutkimus- ja palvelukoordinaattori

UKK Terveyspalvelut Oy 2023

Mänttari Ari, liikuntafysiologi (osa-aikainen)
Sievänen Harri, toimitusjohtaja (osa-aikainen)

LIITE 6

Julkaisut 2023

A1 Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä	47
B1 Kirjoitukset tieteellisissä aikakauslehdissä	1
Tieteellisiä julkaisuja yhteensä	51
D Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut	18
E1 Yleisölle suunnatut julkaisut	9
G Opinnäytteet	7
I Audiovisuaaliset aineistot ja tieto- ja viestintätekniiset ohjelmat	16
Abstraktit, posterit (ei luetella)	4
Julkaisut OKM:n luokituksen mukaan yhteensä	104
Muita aineistoja ja kirjallisia tuotoksia	34

TIETEELLISET JULKAISUT

A Vertaisarvioidut julkaisut

A1 Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä

Aaltonen S, Urjansson M, Varjonen A, Vähä-Ypyä H, Iso-Markku P, Kaartinen S, Vasankari T, Kujala UM, Silvennoinen K, Kaprio J, Vuoksima E. Accelerometer-measured physical activity and sedentary behaviour in nonagenarians: associations with self-reported physical activity, anthropometric, sociodemographic, health and cognitive characteristics. *Plos One* 2023; 18: e0294817. doi: 10.1371/journal.pone.0294817.

Ahlberg J, Lobbezoo F, Manfredini D, Piirtola M, Hublin C, Kaprio J. Self-reported sleep bruxism and mortality in 1990–2020 in a nationwide twin cohort. *The Journal of Oral Rehabilitation*. Epub 2023 Mar 13. doi: 10.1111/joor.13441.

Ahlberg J, Lobbezoo F, Hublin C, Piirtola M, Kaprio J. Smoking cessation is not associated with a decline in reported sleep bruxism in middle-aged Finnish twins: Data revisited. *J Oral Rehabil*. 2024 Jan;51(1):117–118. doi: 10.1111/joor.13524. Epub 2023 Jun 4.

Aira T, Kokko SP, Heinonen OJ, Korpelainen R, Kotkajuuri J, Parkkari J, Savonen K, Toivo K, Uusitalo A, Valtonen M, Villberg J, Niemelä O, Vähä-Ypyä H, Vasankari T. Longitudinal physical activity patterns and the development of cardiometabolic risk factors during adolescence. *Scand J Med Sci Sports*. 2023;33(9):1807–1820. doi: 10.1111/sms.14415.

Aira T, Vasankari T, Heinonen OJ, Korpelainen R, Kotkajuuri J, Parkkari J, Savonen K, Toivo K, Uusitalo A, Valtonen M, Villberg J, Vähä-Ypyä H, Kokko SP. Psychosocial and health behavioral characteristics of longitudinal physical activity patterns: a cohort study from adolescence to young adulthood. *BMC Public Health* 23, 2156 (2023). doi: 10.1186/s12889-023-17122-4.

Alanen A, Bruce O, Benson L, Chin M, van den Berg C, Jordan M, Ferber R, Pasanen K. Capturing in Season Change-of-Direction Movement Pattern Change in Youth Soccer Players with Inertial Measurement Units. *Biomech* 2023; 3: 155–165. doi: 10.3390/biomechanics3010014.

Alanen A, Gibson E, Critchley M, Benson L, Jordan M, Ferber R, Pasanen K. Differences in Situational Patterns During Change of Direction Movements Greater than 90° in Youth Male and Fe-male Soccer Player. *J Human Kin* 2023; 89: 149–160. doi: 10.5114/jhk/169524.

Alanen AM, Barrons Z, Jordan M, Ferber R, Pasanen K. Between-day Reliability of Inertial Measurement Unit Parameters During Soccer Specific Change of Direction Test. *Int J Sport Sci Coach* 2023 (Online First). doi: 10.1177/17479541231196733.

Alanen A-M, Benson LC, Jordan MJ, Ferber R, Pasanen K. Effects of game specific demands on accelerations during change of direction movements: Analysis of Youth Female Soccer. *Biomech* 2023; 3: 250–257. doi:10.3390/biomechanics3020021.

Appelqvist-Schmidlechner K, Heikkinen R, Vasankari T, Virtanen T, Pihlainen K, Honkanen T, Kyröläinen H, Vaara J. Relationship between psychosocial well-being and leisure time physical activity among 160 000 young Finnish men: a cross-sectional study during 2015–2021. *Arch Publ Health* 2023; 81: 26. doi: 10.1186/s13690-023-01040-3.

Azzopardi PS, Kerr JA, Francis KL, ... , Vasankari TJ, ... , Zumla A, Hay SI, Patton GC. The unfinished agenda of communicable diseases amongst children and adolescents before the COVID pandemic, 1990–2019: a systematic analysis of the Global Burden of Disease study 2019. *Lancet* 2023; 402: 313–335. doi: 10.1016/S0140-6736(23)00860-7.

Bayartai M, Taulaniemi A, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Parkkari J, Husu P, Kankaanpää M, Vasankari T, Bauer C, Luomajoki H. Role of the interaction between lumbar kinematics and accelerometer-measured physical activity in bodily pain, physical functioning and work ability among health care workers with low back pain. *Journal of Electromyography and Kinesiology* 2023;69. doi: 10.1016/j.jelekin.2023.102744.

Critchley M, Bonfield S, Ferber R, Pasanen K, Kenny S. Relationships between common pre-season screening measures and dance-related injuries in pre-professional ballet dancers. *JOSPT* 2023; 53:703–711. doi:10.2519/jospt.2023.11835.

Critchley M, Ferber R, Pasanen K, Kenny S. Pre-Season Screening Assessment: Normative data for pre-professional ballet dancers. *J Dance Med Sci* 2023; 27: 130–138. doi: 10.1177/1089313X231177167.

Ferreira ML, de Luca K, Haile LM, ... , Vasankari TJ, ... , Venketasubramanian N, Vlassov V, Vo, Wang Y-P, Wiangkham T, Yadav L, Yadollahpour A, Yahyazadeh Jabbari SH, Yang L, Yazdanpanah F, Yonemoto N, Younis MZ, Zare I, Zarrintan A, Zoladl, Vos T, March LM. Global,

- regional, and national burden of low back pain, 1990-2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Rheumatol* 2023; 5: e316–e329. doi: 10.1016/S2665-9913(23)00098-X.
- Garthwaite T, Sjöros T, Laine S, Koivumäki M, Vähä-Ypyä H, Eskola O, Rajander J, Kallio P, Saarenhovi M, Löyttyniemi E, Sievänen H, Houttu N, Laitinen K, Kalliokoski K, Vasankari T, Knuuti J, Heinonen IHA. Associations of sedentary time, physical activity and fitness with muscle glucose uptake in adults with metabolic syndrome. *Scand J Med Sci Sports* 2023; 33: 353–358. doi: 10.1111/sms.14287.
- Gibson E, Eliason P, West S, Black A, Lebrun C, Emery C, Pasanen K. Shoulder check: Investigating shoulder injury rates, types, severity, mechanisms, and risk factors in Canadian youth ice hockey. *CJSM* 2023 (Online First) doi: 10.1097/JSM.0000000000001169.
- Gill TK, Mittinty MM, March LM, ... , Vasankari TJ, Villafane JH, Vollset SE, Wiangkham T, Yonemoto N, You Y, Zare I, Zheng P, Vos T, Brooks PM. Global, regional, and national burden of other musculoskeletal disorders, 1990–2020, and projections to 2050: systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Rheumatol* 2023; 5: e670–682. doi: 10.1016/S2665-9913(23)00232-1.
- Heikkilä, L., Korpelainen, R., Aira, T., Alanko, L., Heinonen, O. J., Kokko, S., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J., & Vanhala, M. Is health promotion in sports clubs associated with adolescent participants' fruit and vegetable consumption? *European Journal of Public Health*. 2023. doi: 10.1093/eurpub/ckad158.
- Hietamo J, Rantala A, Parkkari J, Leppänen M, Rossi M, Heinonen A, Steffen K, Kannus P, Mattila V, Pasanen K. Injury History and Perceived Knee Function as Risk Factors for Knee Injury in Youth Team-Sports Athletes. *Sports Health* 2023;15(1):26–35. doi: 10.1177/19417381211065443.
- Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Vasankari T. Accelerometer-measured physical behavior and cardiorespiratory fitness as indicators of work ability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;(7):20. doi: 10.3390/ijerph20075414.
- Karjalainen L, Tiitu M, Lyytimäki J, Helminen V, Tapio P, Tuominen A, Vasankari T, Lehtimäki J, Paloniemi R. Going carless in different urban fabrics: Socio-demographics of household car ownership. *Transportation* 2023; 50: 107–142. doi: 10.1007/s11116-021-10239-8.
- Kattilakoski O, Kauranen N, Leppänen M, Kannus P, Pasanen K, Vasankari T, Parkkari J. Intrarater Reliability and Analysis of Learning Effects in the Y Balance Test. *Methods and Protocols* 2023;42. doi: 10.3390/mps6020041.
- Kolu P, Suni JH, Tokola K, Raitanen J, Rinne M, Taulaniemi A, Husu P, Kankaanpää M, Parkkari J. Neuromuscular exercise and counseling for treating recurrent low back pain in female healthcare workers—Findings from a 24-month follow-up study of a randomized controlled trial. *Scand J Med Sci Sports*. 2023; 00:1–11. doi: 10.1111/sms.14451.
- Lazarus JV, Han H, Mark HE, ... , Vasankari TJ, ... , Zangiabadian M, Zhang Z-J, Dirac MA. The global fatty liver disease – sustainable development goal country score for 195 countries and territories. *Hepatology* 2023; 78: 911–928. doi: 10.1097/HEP.000000000000361.
- Micah AE, Bhangdia K, Cogswell IE, Vasankari TJ, Vasic M, Vervoort D, Vlassov V, Vo B, Vu LG, Waheed Y, Wamai RG, Wang C, Wassie GT, Wickramasinghe ND, Yaya S, Yigit A, Yigit V, Yonemoto N, Younis MZ, Yu C, Yunusa I, Zaki L, Zaman BA, Zangeneh A, Zare Dehnavi A, Zastrozhin MS, Zeng W, Zhang Z-J, Zuhlke LJ, Zunica YMH, Hay SI, Murray CJL, Dieleman JL. Global investments in pandemic preparedness and COVID-19: development assistance and domestic spending on health between 1990 and 2026. *Lancet Glob Health* 2023; 11: e385–e413. doi: 10.1016/S2214-109X(23)00007-4.
- Mensah GA, Abate YH, Abbasian M, ... , Vasankari TJ, ... , Fuster V, Murray CJL, Roth GA. Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risks Collaborators. Global burden of cardiovascular diseases and risks, 1990–2022. *J Am Coll Cardiol* 2023; 82: 2350–2473. doi: 10.1016/j.jacc.2023.11.007.
- Momtazmanesh S, Moghaddam SS, Ghamari S-H, ... , Vasankari TJ, ... , Naghavi M, Larijani B, Farzadfar F. Global burden of chronic respiratory diseases and risk factors, 1990–2019: an update from the Global Burden of Disease Study 2019. *eClinicalMedicine* 2023; 59: 101936. doi: 10.1016/j.eclinm.2023.101936.
- Norha J, Sjöros T, Garthwaite T, Laine S, Saarenhovi M, Kallio P, Laitinen K, Houttu N, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Löyttyniemi E, Vasankari T, Knuuti J, Kalliokoski KK, Heinonen IHA. Effects of reducing sedentary behaviour on cardiorespiratory fitness in adults with metabolic syndrome: a 6-month randomized controlled trial. *Scand J Med Sci Sports* 2023; 33: 1452–1461. doi: 10.1111/sms.14371.
- Ong KL, Stafford LK, McLaughlin SA, ... , Vasankari TJ, ... , Murray CJL, Hay S, Vos T. Global, regional, and national burden of diabetes from 1990 to 2021, with projections of prevalence to 2050: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet* 2023; 402: 203–234. doi: 10.1016/S0140-6736(23)01301-6.
- Pihlainen K, Santtila M, Nindl BC, Raitanen J, Ojanen T, Vaara JP, Helén J, Nykänen T, Kyröläinen H. Changes in physical performance, body composition and physical training during military operations: systematic review and meta-analysis. *Sci Rep* 13, 21455 (2023). doi: 10.1038/s41598-023-48712-2.
- Raisanen A, Galarneau JM, van den Berg C, Eliason P, Benson L, Owoeye OBA, Pasanen K, Hagel B, Emery CA. Who does not respond to injury prevention warm-up programs? A secondary analysis of trial data from neuromuscular training programs in youth basketball, soccer & physical education. *JOSPT* 2023; 53: 94–102. doi: 10.2519/jospt.2022.11526.

Rinne M, Garam S, Kukkonen-Harjula K, Tokola K, Häkkinen A, Ylinen J, Nikander R. Neck–Shoulder Region Training for Chronic Headache in Women: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Rehabilitation* 2023. doi: 10.1177/02692155231170687.

Rinta-Antila K, Koski P, Heinonen OJ, Korpelainen R, Parkkari J, Savonen K, Toivo K, Uusitalo A, Valtonen M, Vasankari T, Villberg J, Kokko S. Educational and family-related determinants of organized sports participation patterns from adolescence to emerging adulthood: a four-year follow-up study. *Int J Health Prom Educ* 2023; 61: 317–331. doi: 10.1080/14635240.2022.2116943.

Ruokolainen O, Piirtola M, Korhonen T, Rahkonen O, Härkänen T. A Nationally Representative Study of the Hardening Hypothesis Among Educational Groups Over Four Decades. *Nicotine Tob Res.* 2023 Aug 19;25(9):1538-1546. doi: 10.1093/ntr/ntado57. PMID: 37075474.

Shin YO, Hwang J, Kwan R, ... , Vasankari TJ, ... , Zoladl M, Shin JI, Yon DK. Global, regional, and national burden of allergic disorders and their risk factors in 204 countries and territories, from 1990 to 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Allergy* 2023; 78: 2232–2254. doi: 10.1111/all.15807.

Sjöros T, Laine S, Garthwaite T, Vähä-Ypyä H, Koivumäki M, Eskola O, Löyttyniemi E, Houttu N, Laitinen K, Kalliokoski KK, Sievänen H, Vasankari T, Knuuti J, Heinonen IHA. The effects of a 6-month intervention aimed to reduce sedentary time on skeletal muscle insulin sensitivity – a randomized controlled trial. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2023; 325: E152–E162. doi: 10.1152/ajpendo.00018.2023.

Sjöros T, Laine S, Garthwaite T, Vähä-Ypyä H, Löyttyniemi E, Koivumäki M, Houttu N, Laitinen K, Kalliokoski KK, Sievänen H, Vasankari T, Knuuti J, Heinonen IHA. Reducing sedentary time and whole-body insulin sensitivity in metabolic syndrome – a 6-month randomized controlled trial. *Med Sci Sports Exerc* 2023; 55: 342–353. doi: 10.1249/MSS.0000000000003054.

Toivo K, Vähä-Ypyä H, Kannus P, Tokola K, Alanko L, Heinonen OJ, Korpelainen R, Parkkari J, Savonen K, Selänne H, Kannas L, Kokko S, Kujala UM, Villberg J, Vasankari T. Physical activity measured by accelerometry among adolescents participating in sports clubs and non-participating peers. *Eur J Sports Sci* 2023; 23: 1426–1434. doi: 10.1080/17461391.2022.210374.

Tuominen J, Leppänen M, Jarske H, Pasanen K, Vasankari T, Parkkari J. Test-retest reliability of isokinetic angle, knee and hip strength in physically active adults using Biodex System 4 Pro. *Methods Protocols* 2023; 6: 26. doi.org/10.3390/mps6020026.

Vasankari T, Tokola K, Raitanen J, Kolu P, Vähä-Ypyä H, Husu P, Vaara J, Kyröläinen H, Santtila M, Pihlainen K, Sievänen H. Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä – onko tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä? *Futura* 2023; 1: 4–12.

Vilpunaho T, Karinkanta S, Sievänen H, Kopra J, Kröger H, Rikkonen T. Predictive ability of a self-rated fall risk assessment tool in community-dwelling older women. 2023. *Aging Clin Exp Res.* 2023 Jun;35(6):1205–1212. doi: 10.1007/s40520-023-02423-w.

Volkova V, Ferber R, Pasanen K, Kenny S. Perceptions and attitudes toward the use of wearable technology in the dance studio environment. *J Dance Med Sci* 2023; 27: 241–252. doi: 10.1177/1089313X231185054.

Vähä-Ypyä H, Husu P, Vasankari T, Sievänen H. Floating Epoch Length Improves the Accuracy of Accelerometry-Based Estimation of Coincident Oxygen Consumption. *Sensors (Basel).* 2023 Dec 22;24(1):76. doi: 10.3390/s24010076.

Vähä-Ypyä H, Bretterhofer J, Husu P, Windhaber J, Vasankari T, Titze S, Sievänen H. Performance of different accelerometry-based metrics to estimate oxygen consumption during track and treadmill locomotion over a wide intensity range. *Sensors* 2023; 23: 5073. doi.org/10.3390/s23115073.

Vähä-Ypyä H, Husu P, Sievänen H, Vasankari T. What can one minute of the day tell about physical activity? *Int J Environ Res Publ Health* 2023; 20: 6852. doi: 10.3390/ijerph20196852.

Wu D, Jin Y, Xing Y, ... , Vasankari TJ, ... , Zumla A, Guo C, Tam L. Global, regional, and national incidence of six major immune-mediated inflammatory diseases: findings from the Global Burden of Disease Study 2019. *eClinicalMedicine* 2023; 64: 102193. doi: 10.1016/j.eclinm.2023.102193.

A4 Artikkelit konferenssijulkaisussa

K Ng, V-M Karhulahti, R Koskimaa, M Sokka, P Husu, S P Kokko, P Koski. Associations between physical activity and digital gaming activity among Finnish adolescents, *European Journal of Public Health.* 2023. doi: 10.1093/eurpub/ckad160.624.

B VERTAISARVIOIMATTOMAT TIETEELLISET JULKAISUT

B1 Kirjoitukset tieteellisissä aikakauslehdissä

Kokko, S., Husu, P., Martin, L., Villberg, J., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. LIITU 2022: korona-ajan vaikutukset näkyvät lasten ja nuorten liikkumisessa. *Liikunta & Tiede* 2023;60(2):52–54.

C TIETEELLISET KIRJAT (monografiat)

C2 Toimitettu kirja, kokoomateos, konferenssijulkaisu tai lehden erikoisnumero

Keiski R, Hämäläinen K, Karhunen M, Löfström E, Näreaho S, Varantola K, Spoo Sanna-Kaisa, Tarkkainen T, Kaila E, Aittasalo M. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023.

D AMMATTIYHTEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

D1 Artikkelit ammattilehdissä

Aittasalo, M. Hyvän tieteellisen käytännön ohje uudistui – muutokset, jalkautus ja noudattaminen. Vastuullinen tiede. 2023.

Mäkinen T, Oksanen R, Sirviö S. Miten motivoida opiskelijat liikkumaan? Käytännön työkaluja terveydenhoitajille. Terveystiedonhoitaja 2023;(2):38–39.

Mäkinen T, Oksanen R. Verkkosovellus ohjaa lapsia ja nuoria tarkastelemaan liikkumistottumuksiaan. Liikunta & Tiede 2023;(2):7.

Oksanen R, Mäkinen T. Liikkumissuosituksista tottumusten pohdintaan – uusia työkaluja opetuksen avuksi. LIITO Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja 2023;(2):38–39.

Oksanen R, Mäkinen T. Liikkumissuosituksista tottumusten pohdintaan – uusia työkaluja opetuksen avuksi. Lapset liikkeelle Keski-Suomessa 2023;(1):21.

Oksanen R, Taulaniemi A, Aittasalo M. Liikkumisen suosituksista yksilölliseen neuvontaan – työkaluja liikkumisen edistämiseen asiakastyössä. Terveystiedonhoitaja 2023;(1):21–23

Oksanen R. Tutkittua tietoa UKK-instituutista. Liikunnan ammattilaiset 2023;(4):36.

Äijö M, Hartikainen S, Piirtola M, Pitkänen T, Ylitörmänen T, Koivula R. Kaatumisten ehkäisy osaksi iäkkäiden terveydenhoitotyötä. Terveystiedonhoitaja. 2023;56(6):24–27.

D2 Artikkelit ammatillisessa käsi- tai opaskirjassa, ammatillisessa tietojärjestelmässä tai oppikirja-aineisto

Husu P. Liikuntaraportti 2022 kuvaa suomalaisten mitattua liikkumista, paikallaanoloa ja fyysistä kuntoa. 2023. <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/liikuntaraportti-2022/>

Piirtola M, Hartikainen S, Äijö M, Pitkänen T, Ylitörmänen T, Koivula R. Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn – sovittaminen Suomeen. 2023. ukkinstituutti.fi/suosituks-kaatumisten-ehkaisyyn

D4 Julkaistu kehittämis- tai tutkimusraportti taikka -selvitys

Aittasalo M, Hämäläinen K, Kaila E, Karhunen M, Keiski R, Löfström E, Näreaho S, Spoof S-K, Tarkiainen T, Varantola K. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 2023;(2).

Bakalár P, Dzielska A, Gajda M, Kalman M, Jeriček Klanšček H, Kleszczewska D, Kopčáková J, Korzycka M, Leppänen M, Malinowska-Cieślak M, Parkkari J, Rok Simon M, Sigmund E, Sigmundová D, Šimunič B, Toivo K, Zupanič T. Physical activity-related injuries among adolescents in 5 European Union member states. Survey Report. University of Presov. Prešov. 2023.

Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Vasankari T. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023;(1):30–46

Kokko S, Ahokas I, Leino H, Lyytimäki J, Raudasoja I, Simula M, Tapio P, Vasankari T. Sports Clubs Can Contribute to the Physical Activity of Children and Adolescents in More Diverse and Sustainable Activities. STYLE Policy Brief. 2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-610-2>

Kokko S, Martin L, Villberg J, Simonsen N, Husu P, Vasankari T. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2022. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023;(1):11–14

Koskimaa R, Ng K, Sokka M, Kokko S, Husu P, Karhulahti V-M, Koski P. Peruskouluikäisten digitaalinen pelaaminen ja liikunta. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023;(1):122–128

Leppänen M, Parkkari J. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Raportissa: Kokko S & Martin L (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Helsinki. 2023.

Vasankari T, Tapio P, Ahokas I, Kokko S, Helminen V, Heikkinen V, Hurmerinta L, Lyytimäki J. Declining Fitness Levels are a Challenge to Well-Being in Finland – effective actions to increase physical activity and reverse the downward spiral of fitness. STYLE Policy Brief. 2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-609-6>.

E SUURELLE YLEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

E1 Yleistajuiset artikkelit, sanomalehtiartikkeli

Aittasalo M. Kaikenlainen harrastaminen edistää ikäihmisten psyykkistä hyvinvointia. Tutkittua tietoa -kirjoitus, 2023. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/kaikenlainen-harrastaminen-edistaa-ikaihmissen-psykkista-hyvinvointia/>

Aittasalo M. Mikä saa meidät omistamaan henkilöauton ja käyttämään sitä? Tutkittua tietoa -kirjoitus, 2023. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/mika-saa-meidat-omistamaan-henkiloauton-ja-kayttamaan-sita/>

Husu P. Liikuntaharjoittelu vähentää masennus- ja ahdistusoireita – kaksi tuoretta katsausartikkelia. Tutkittua tietoa -kirjoitus, 2023. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikuntaharjoittelu-vahentaa-masennusoireita-kaksi-tuoretta-katsausartikkelia/>

Kaikkonen P. Jo lyhytaikainen univaje voi heikentää suorituskykyä, Tutkittua tietoa -kirjoitus, 2023. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/jo-lyhytaikainen-univaje-voi-heikentaa-suorituskykya/>

Kolu P, Vasankari T. Ennaltaehkäisevä terveydenhoito vähentää liikkumattomuudesta aiheutuvia kustannuksia. *Terveydenhoitaja* 2023;3(6):26–28

Kolu P. Kustannuslaskuri arvioi liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset kansantaloudelle. *STYLE uutinen*, 2023. <https://www.styletutkimus.fi/kustannuslaskuri/>

Kolu P. Kävelevä ja pyöräilevä kuntalainen säästää rahaa. *Kuntatekniikka*. 2023;(1):15

Oksanen R, Mäkinen T. Uusi verkkosovellus lasten ja nuorten liikkumistottumusten tarkasteluun. *Koululiikuntaliiton verkkouutinen*. 2023. Uusi verkkosovellus lasten ja nuorten liikkumistottumusten tarkasteluun – Koululiikuntaliitto (kl.fi)

Toivo K. Are young people active enough? Data from nine different sports in Finland. 2023. Breakthrough by Neliti.

E3 Opetuspaketit

Choose stairs, esitysmateriaali

Lasten ja nuorten liikkuminen, esitysmateriaali yläkouluun

Motion för barn och unga, esitysmateriaali yläkouluun

Motion för unga, esitysmateriaali toiselle asteelle

Nuorten liikkuminen, esitysmateriaali toiselle asteelle

Physical activity of adolescents, esitysmateriaali toiselle asteelle

Physical activity of children and adolescents, esitysmateriaali yläkouluun

Valitse portaat, esitysmateriaali

Välj trapporna, esitysmateriaali

E4 Ohjeet ja oppaat

Husu P, Ojala K. toim. UKK-terveyskuntotestit-opas, 2. päivitetty painos, sähköinen opas

Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma jännityspäänsäryn hoitoon. UKK-instituutti ja Metropolia Ammattikorkeakoulu, pdf-ohjeet

E5 Kortit ja lehtiset

Ajatus alkuun, liikuntaneuvonnan asiakaslehtinen, päivitys

Dagbok för uppföljning av motion och sömn, sähköinen lomake 7–17-vuotiaille

Diary for monitoring physical activity and sleep, sähköinen lomake 7–17-vuotiaille

En plan för att öka motion eller sömn, sähköinen lomake 7–17-vuotiaille

Jospa kokeilisit, liikuntaneuvonnan asiakaslehtinen, päivitys

Liikkuminen tavaksi, liikuntaneuvonnan asiakaslehtinen, päivitys

Liikkumisen suositus raskaana oleville, sähköinen esite selkosuomeksi

Liikkumisen suositus synnyttäneille, sähköinen esite selkosuomeksi

Liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta, sähköinen lomake aikuisille, päivitys

Plan for improving physical activity or sleep, sähköinen lomake 7–17-vuotiaille

Päiväkirja liikkumisen ja unen seurantaan, sähköinen lomake 7–17-vuotiaille

Suunnitelma liikkumisen tai unen lisäämiseksi, sähköinen lomake 7–17-vuotiaille

Työmiehen ravinto, elintapaohjauksen asiakaslehtinen, päivitys

E6 Julisteet

Choose stairs, juliste

Valitse portaat, juliste

Välj trapporna, juliste

E7 Tietografiikka

Effects of physical activity, infograafi

First aid and treatment of sport-related injuries – Peace & Love, infograafi

Första hjälpen och vård av motionsskador – Peace & Love, infograafi

Hur fysisk aktivitet påverkar hälsan, infograafi

Kaatumisten ehkäisyn maailmasuosituksen toimintapolku, kaavio

Kuntoennuste vuodelle 2030, infograafi

Lähiluonnossa liikkumisen säästöpotentiaali, infograafi

Lasten ja nuorten liikkuminen ja paikallaanolo – LIITU 2022 -raportti, infograafit

G OPINNÄYTTEET

G1 Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö, kandidaatintyö

Caselius V & Salonen P. Terveellä urheilijalla on terve suu. Toiminnallinen opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu 2023.

Jantunen A. Akillesjänteen yleisimmät vammat, niiden riskitekijät, ennaltaehkäisy ja kuntoutus. Kandidaatin tutkielma. Itä-Suomen yliopisto 2023.

Tuomela, T. Psykkisen valmennuksen opas Terve urheilija -ohjelmaan. Opinnäytetyö. Liikunnanohjaaja. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. 2023.

Pakarinen, P. Keskivartalon aktivointi osana alkulämmittelyä: video nuorten urheilijoiden valmentajille. Opinnäytetyö. Fysioterapeuttikoulutus AMK. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. 2023.

G2 Pro gradu -tutkielmat

Kaartinen S. Fyysisen kunnan ja koetun työkyvyn yhteys työkykyisillä aikuisilla. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. 2023.

Kempainen, L. Liikuntavammojen esiintyvyys suomalaisilla nuorilla, eniten vammoja aiheuttavat liikuntamuodot sekä vammojen aiheuttamat poissaolot. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, 2023. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/87562>

Mustakoski I. Determination of heart rate variability thresholds and their association with lactate threshold in novice female runners. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 2023. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/92088>

I AUDIOVISUAALISET AINEISTOT JA TIETO- JA VIESTINTÄTEKNISET OHJELMAT

I1 AV-aineisto

Aidan ja Pynyn päivä – lasten ja nuorten liikkumissuositus, tietoisvideo

Aidas och Pynys dag –rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga, tietoisvideo

Choose stairs, tietoisvideo

Ikäihmisten liikkumisen suositus: kevyt liikkuminen, tietoisvideo

Ikäihmisten liikkumisen suositus: lihasvoima, tasapaino ja notkeus, tietoisvideo

Ikäihmisten liikkumisen suositus: paikallaanolon tauottaminen, tietoisvideo

Ikäihmisten liikkumisen suositus: reipas ja rasittava liikkuminen, tietoisvideo

Ikäihmisten liikkumisen suositus: uni, tietoisvideo

Liikkumisen suositus raskauden aikana, tietoisvideo

Liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen, tietoisvideo

Pyry and Aida's day – Physical activity recommendation for children and adolescents, tietoisvideo

Valitse portaat, tietoisvideo

Välj trapporna, tietoisvideo

I2 Tieto- ja viestintätekniset ohjelmat

Lasten ja nuorten liikkumisen verkkokysely, verkkosovellus 11–17-vuotiaiden liikkumistottumuksista

The online physical activity questionnaire for children and adolescents, verkkosovellus 11–17-vuotiaiden liikkumistottumuksista

Online-enkäten om motion för barn och unga, verkkosovellus 11–17-vuotiaiden liikkumistottumuksista

M MUUT KIRJALLISET TUOTOKSET

M3 UKK-instituutin kurssien kurssimateriaalit

Aittasalo M, Luoto R. Elintavat tasapainoon. Koulutusmateriaali. 2023