

 UKK-instituutti

VUOSIKERTOMUS 2025



Urho Kekkosen Kuntoinstituutisäätiö (sr)
UKK-instituutti

Sisältö

YLEISTÄ	4
Johtajan katsaus	4
UKK-instituutin strategia 2024–2028	5
STRATEGISET YDINSISÄLLÖT	8
1. Tutkittua tietoa väestön liikkumisesta ja toimintakyvystä	8
2. Vaikuttavia ja kustannustehokkaita keinoja liikkumisen lisäämiseen sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen	9
TOIMINTA NUMERONA	15
Talous	15
Lähipiiritoimet	16
Asiakkaat	16
Tutkimus	16
KOULUTUS JA VIESTINTÄ	18
MUUT TUKIPALVELUT	24
Laboratorio	24
Hallinto	24
HENKILÖSTÖ	24
Työsuojelu	24
Kumppanit	26
LIITTEET	
UKK-instituutin yhteistyökumppanit	28
Tiedelehdet	31
Koulutustilaisuudet	32
Avoin ammatillinen täydennyskoulutus	32
Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön hallituksen jäsenet	33
Henkilöstö	34
Julkaisut	35

YLEISTÄ



YLEISTÄ



Tommi Vasankari, johtaja

Johtajan katsaus

Vuosi 2025 oli monipuolisen toiminnan ja vahvan verkottumisen vuosi. Vuoden aikana UKK-instituutti otti osaa monin eri tavoin Suomi liikkeelle -ohjelman toimintoihin. Kesällä 2025 käynnistyi Liikuntaneuvonnan yhteiskunnallinen vaikuttavuus -tutkimus, jossa selvitetään monin eri tavoin toteutettavan liikuntaneuvonnan vaikutuksia. Älyvalmentaja-hankkeessa kehitettiin liikemittaria, puhelinsovellusta ja pilvessä hyödyntävää järjestelmää toimimaan tekoälyä ja algoritmipohjaista laskentaa hyödyntäen.

Toimintavuonna UKK-instituutti aloitti järjestyksessään kolmannen KunnonKartta-tutkimuksen tiedonkeruun. Ensimmäistä kertaa toteutetaan samanaikaisesti sekä työikäisten että iäkkäiden väestötutkimus. Kyseinen tutkimus niveltyy myös EU:n Joint Action Prevent Cancer and NCDs -hankkeeseen, jossa seitsemän Euroopan maata toteuttaa Instituutin johdolla aikuisväestön liikumisen, paikallaanolon ja unen väestötutkimuksen mahdollisemman vertailukelpoisella tavalla.

Vuonna 2025 Instituutti yhdessä Kuopion yliopistosairaalan Sydänkeskuksen ja Jyväskylän yliopiston IT-tiedekunnan kanssa toteutti Suomen Akatemian rahoituksella sydänoperaatiopotilaiden sekundaaripreventioon 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 750 elektiivisessä sydäntoimenpiteessä ollutta potilasta. Vuoden 2025 aikana oli käynnissä ja raportoinnissa useita muita eri yhteistyökumppanien kanssa toteutettuja tutkimushankkeita, joissa UKK-instituutin roolina oli toteuttaa liikuntainterventio liikemittaria hyödyntäen, mitata liikkumisen määrää ja analysoida tulokset sekä osallistua interventioiden vaikuttavuuden ja toteutumisen arviointiin.

Vuonna 2025 jatkettiin hoitohenkilöstön tuki- ja liikuntaelinaivojen ja niiden riskitekijöiden selvittämiseen tähtäävän tutkimuksen tiedonkeruuta yhteistyössä Pirkanmaan hyvinvointialueen kanssa. Kaatumisten ehkäisyn Vakaa-verkosto jatkoi vahvaa kaatumisten ehkäisyn työtä ja vuoden lopulla verkostoon kuului noin 1 000 henkilöä. Verkostolle lähetettiin vuoden aikana viisi uutiskirjettä. Tampereen Urheilulääkäriasemalla toteutettiin useita liikuntavammojen ehkäisyyn tähtääviä tutkimuksia useissa eri lajeissa – kuntojuoksijoista huipputason jalkapalloilijoihin.

UKK-instituutti tarjoaa ammatillista täydennyskoulutusta sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille. Vuoden 2025 aikana toteutettiin 19 avointa täydennyskoulutustilaisuutta, jotka kaikki järjestettiin verkkovälitteisinä ja jotka saivat kiitettävän arvion osallistujilta. Viestinnän tärkein kanava on UKK-instituutin pääsivusto, jolle kertyi 1,6 miljoonaa sivukatselua toimintavuoden aikana. Sivuston suosituin osio oli edelleen liikkumista monipuolisesti käsittelevä osio. Paine-tun median julkaisuissa UKK-instituutti mainittiin lähes 300 artikkelissa, joiden potentiaalinen tavoitavuus oli 26 miljoonaa lukijaa. Verkkouutisten 348 maininnan potentiaalinen tavoitavuus oli 422 miljoonaa lukijaa.

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö toteuttaa tarkoituksensa 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 terveyteen, hyvinvointiin, liikuntaan

UKK-instituutin strategia 2024-2028

Missio

Kustannustehokkaita toimia turvallisen liikkumisen edistämiseen.

Visio

UKK-instituutti on kansainvälisesti johtava liikkumista, kuntoa ja paikallaanoloa koskevan tutkitun tiedon tuottaja sekä vaikuttavan liikkumisen edistäjä.

Arvot

Innovatiivinen
Mukana ihmisten arjessa
Yhteistyökykyinen
Luotettava

Strategia

1. Tutkittua tietoa väestön liikkumisesta ja toimintakyvystä

- mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja uni kouluikäisistä eläkeläisiin
- aikuisväestön kunto ja muutokset toimintakyvyssä
- terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tunnistaminen
- liikuntavammojen ja kaatumisten esiintyvyys sekä riskit
- rekisteritiedon yhdistäminen väestödatoihin
- liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannusten laskeminen

2. Vaikuttavia ja kustannustehokkaita keinoja liikkumisen lisäämiseen sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen

- liikkumisen edistäminen erityisesti vähän liikkuvilla
- olosuhteisiin ja asenteisiin vaikuttaminen
- liikuntavammojen ja kaatumisten ehkäisy
- liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen vaikuttavuuden osoittaminen ja parantaminen
- vaikuttavuus ja kustannustehokkuus kaikissa kehitettävissä toiminnoissa
- tutkitun tiedon vaikuttava viestiminen

Tutkittu tieto arjen käytänteiksi



Tutkitun tiedon polkku



STRATEGISET YDINSISÄLLÖT



STRATEGISET YDINSISÄLLÖT

1. Tutkittua tietoa väestön liikkumisesta ja toimintakyvystä

UKK-instituutti seuraa ja arvioi järjestelmällisesti eri väestöryhmien fyysistä aktiivisuutta, paikallaanoloa ja kuntoa sekä tuottaa luotettavaa tietoa niiden yhteiskunnallisesta merkityksestä päätöksenteon tueksi. Kulloisenkin neljän vuoden jakson aikana, UKK-instituutti yhdessä kumppaneidensa kanssa kerää uudet aineistot perusopetusikäisten, toisen asteen opiskelijoiden, työikäisten ja iäkkäiden väestötutkimusten osalta, ja kirjoittaa neljän vuoden jakson päätteeksi Liikuntaraportin kyseisten väestötutkimusten tuloksista. Seuraava Liikuntaraportti julkaistaan vuoden 2027 alussa.

Vuonna 2025 aloitettiin KunnonKartta-väestötutkimuksen kolmas tiedonkeruu. Tutkimus toteutetaan nyt ensimmäistä kertaa sekä työikäisille (20–69-v.) aikuisille että 70 vuotta täyttäneille ikäihmisille seitsemällä kaupunkiseudulla Suomessa. Tiedonkeruu jatkuu alkuvuodesta 2026.

KunnonKartta-tiedonkeruu liittyy osittain vuonna 2024 alkaneeseen EU:n Joint Action Prevent cancer and NCDs -hankkeeseen, johon osallistuu yli 20 maata ja yli 100 organisaatiota. Hankkeen osana toteutetaan UKK-instituutin johdolla suunniteltu aikuisväestön väestötutkimus, jossa mitataan aikuisten liikkumista ja paikallaanoloa seitsemässä maassa samaan aikaan.

Toimintavuonna jatkettiin vuosina 2017–2019 ja 2021–2022 kerättyjen KunnonKartta-tutkimusten aineistojen analysointia ja tuloksia julkaistiin kansainvälisissä tiedelehdissä sekä alan tieteellisissä kongresseissa.

Vuonna 2025 UKK-instituutti julkaisi ensimmäiset liikemittaritulokset kansallisesta LIITU 2024 -tutkimuksesta, jonka kohdejoukkona olivat sekä perusopetusikäiset lapset ja nuoret että toisen asteen opiskelijat.

Toimintavuonna raportoitiin varusmiesten fyysistä kuntoa ja kehon koostumusta varusmiespalveluksen aikana selvittävä tutkimus sekä jatkettiin näiden aineistojen liittämistä erilaisiin rekistereihin. Syksyllä 2025 käynnistyi myös Reserviläistutkimuksen 2025–2026 tiedonkeruu, jossa UKK-instituutti vastaa kestävyyskunnan ja fyysisen aktiivisuuden mittaamisesta.

AKTIIVISET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKEET

- Suomalaisten fyysisen aktiivisuuden ja kunnon seuranta eri ikäryhmissä
- KunnonKartta-väestötutkimus (työikäiset ja iäkkäät)
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) (liikemittariaineisto – perusopetusikäiset ja toinen aste)
- EU:n Joint action prevent cancer and NCDs (väestötutkimusyhteistyö) **
- Varusmiesten fyysinen kunto ja kehon koostumus & rekisterit -tutkimus
- Physical activity and gaming activity (PAGA)**
- Kiihtyvyyksmittaukseen perustuvien fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon tulosmuuttujien kehittäminen
- Reservin fyysisen suorituskyvyn tutkimus (RESKUNTO-tutkimukset) **

** Yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella

ASiantuntijatyö

- Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO), asiantuntijajäsen / OKM
- Move!-mittaukset, kansallinen ohjausryhmä, jäsen / Opetushallitus
- Väestön terveys- ja hyvinvointiseurannan tietopohjan kehittämisen neuvottelukunta / THL
- Kuntotestauksen asiantuntijaryhmä / Liikuntatieteellinen seura
- Lääke-, terveys- ja käyttäytymistieteiden jaosto, puheenjohtaja / Maanpuolustuksen tieteellinen neuvottelukunta
- Monitoring and surveillance of physical activity / WHO HEPA Europe
- Konsultaatio Measuring physical activity in global level / WHO Geneva
- Global Burden of Disease -verkosto, asiantuntija / University of Washington
- Fyysisen aktiivisuuden mittausteknologian verkosto FINETAP, asiantuntijajäsen
- Nordic network on physical activity, jäsen / Pohjoismaiden ministerineuvosto

2. Vaikuttavia ja kustannustehokkaita keinoja liikkumisen lisäämiseen sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen

UKK-instituutti kehittää ja arvioi eri-ikäisille kohdennettuja, tutkittuun tietoon perustuvia kustannustehokkaita toimintamalleja liikkumisen lisäämiseksi ja paikallaanolon vähentämiseksi, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon käyttöön. Lisäksi UKK-instituutti tutkii, kehittää ja jalkauttaa eri kohde- ja ikäryhmille tutkittuun tietoon pohjautuvia toimintamalleja, liikuntaohjelmia ja harjoitusmenetelmiä, jotka edistävät liikkumisen ja arjen turvallisuutta. Oikean tyyppisellä ja oikealla tavalla suunnatulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä ja hoitaa monia sairauksia, kuntouttaa sekä samalla hallita terveyserojen ja sairauskulujen kasvua, torjua ennen aikaista eläköitymistä ja ylläpitää ikääntyvän väestön toimintakykyä.

2.1. Lisää liikettä vähän liikkuville

UKK-instituutti jatkoi Suomen Akatemian rahoituksella sydänoperaatiopotilaiden sekundääripreven-tioon keskittyvä satunnaistettu, kontrolloitu PACO-interventiotutkimus. Tutkimuksessa potilaita kuntou-tetaan interventiolla, jossa keskeisessä roolissa on interaktiivinen liikemittari, ExSed-puhelinsovellus sekä pilvipalvelu. Tutkimuksessa oli vuoden lopussa mukana jo yli 750 elektiivisessä sydäntoimenpi-teessä ollutta potilasta. Tutkimus on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä Kuopion yliopistosairaalan Sydänkeskuksen kanssa, ja potilaita kerätään myös Turun yliopistosairaalan Sydänkeskuksessa. Aka-temian rahoituspäätöksen myötä hankkeeseen mukaan liittyi Jyväskylän yliopiston ICT-tiedekunta, joka koneoppimista hyödyntäen analysoi hankkeessa kertyvää aineistoa.

Hoitohenkilöstön lihaskuntoharjoittelun ja selkäneuvonnan vaikuttavuus sekä kustannusvaikuttavuus (NURSE RCT) -tutkimuksen aineiston raportointia jatkettiin. Vuonna 2025 jatkettiin Hoitohenkilöstön tuki- ja liikuntaelinvaikeiden (TULE) ja niiden riskitekijöiden selvittäminen (NURSE-TULE) tutkimuksen tie-donkeruuta yhteistyössä Pirkanmaan hyvinvointialueen (Pirha) ja siellä erityisesti Tampereen yliopistol-lisen sairaalan (Tays) kanssa. Tutkimuksessa selvitetään hoitohenkilöstön TULE-vaivoja ja niihin liittyviä biopsykososiaalisia riskitekijöitä poikkileikkausasetelmassa.

Vuoden 2025 aikana oli käynnissä ja raportoinnissa useita eri yhteistyökumppanien kanssa toteutettuja tutkimushankkeita, joissa UKK-instituutin roolina oli toteuttaa liikuntainterventio liikemittaria hyödyn-täen, mitata liikkumisen määrä ja analysoida tulokset sekä osallistua interventioiden vaikuttavuuden ja toteutumisen arviontiin. 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; Turun yliopistollisen sairaalan metabolista oireyhtymää sairastavien liikuntainter-ventiotutkimus (ExSit); Nokian kaupungin työntekijöiden työkykyä vahvistava ja tule-oireita vähentävä liikuntainterventiotutkimus.

Elintapaohjauksen kehittäjäverkoston toimintaa jatkettiin. Verkoston tavoitteena on edistää elintapa-ohjauksen kehittämistä hyvinvointialueilla ja kunnissa. Verkostossa oli mukana toimintavuoden lopussa 113 jäsentä pääosin hyvinvointialueilta. Heille järjestettiin kolme verkkotapaamista. Teemoja olivat liikkumisen edistäminen ja digitaalinen elintapaohjaus. Vuoden viimeisessä tapaamisessa kes-kusteltiin siitä, kuka hyötyy elintapaohjauksesta, ja verkostolaisilla oli mahdollisuus kertoa verkoston toimintaan liittyviä toiveita kyselyn avulla.

Vuonna 2025 opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa NUTEHA-hankkeessa jatkettiin yläkoului-käisten nuorten urheilijoiden elintapoja, harjoittelua ja elämänhallintaa kartoittavan systemaattisen tiedonkeruujärjestelmän kehittämistä. Tiedonkeruu koostuu mobiilikyselyistä sekä liikemittarista, applikaatiosta ja pilvijärjestelmästä. Toisena osana hanketta viestitettiin urheiluseuratoimintaan osallis-tuvien ja urheiluseurassa harrastamisen lopettaneiden nuorten nikotiinin käytöstä aktiivisesti UKK-ins-tituutin sekä sidosryhmien kanavilla. Hankkeessa tuotettua materiaalia toimitettiin useiden keskeisten liikunnan ja urheilun toimijoiden käyttöön. Viestintä perustui Jyväskylän yliopiston koordinoiman Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU 2024) -kyselytutkimuksen tuloksiin. Hanke järjesti toimintavuonna Syöpäjärjestöjen (Nikotiiniton urheilu) kanssa yhteistyössä webinaarin päih-teettömyyden tukemisesta nuorten urheilussa.

2.2. Vaikuttavaa kaatumisten ehkäisyä

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 2025 jatkettiin iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn maailmansuositusten ja yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen ohjevideoiden jalkauttamista. Maailmansuositukset otettiin käyttöön valtaosassa hyvinvointialueiden toimintamalleja. Tarkempi selvitys mallien hyödyntämisestä on tarkoitus toteuttaa osana YAMK-opinnäytetyötä vuonna 2026.

Kaatumisten ehkäisyn Vakaa-verkostoon kuului vuoden lopulla noin 1 000 henkilöä. Verkostolle lähetettiin vuoden aikana viisi uutiskirjettä. Verkoston toimijoita aktivoitiin entistäkin tiiviimmin mukaan mm. kokoamalla ja välittämällä toimijoiden koulutuksia kaikkien tietoon. Vakaa-verkoston kautta järjestettiin keväällä 2025 kaikille toimijoille avoin ja maksuton webinaari, johon osallistui 242 henkilöä.

Vuonna 2023 STM:n terveyden edistämisen määrärahalla käynnistyneen Ikä-HYTE-hankkeen tavoitteena oli kehittää yhteistyössä kuntalaisten, kunnan ja hyvinvointialueen kanssa liikkumista edistävä ja kaatumisia ehkäisevä palvelupolku iäkkäille. Työskentely yhteistyökunta Tampereen kanssa on ollut monipuolista ja aktiivista. Liikkumisen edistämisen ja kaatumisen ehkäisyn palvelupolkumalli valmistui Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen, Pirkanmaan hyvinvointialueen ja kolmannen sektorin toimijoiden yhdyspinnalle. Palvelupolkua jalkautettiin hankkeen päätösvuonna aktiivisesti.

Active Ageing for Falls Prevention -hankkeen tavoitteena oli ehkäistä iäkkäiden kaatumisia edistämällä iäkkään väestön fyysistä aktiivisuutta ja aktiivista osallistumista liikuntaharrastuksiin sekä vahvistamalla liikuntaa tarjoavien toimijoiden osaamista sekä keskinäistä yhteistyötä kaatumisia ehkäisevän liikuntaharjoittelun toteuttamisessa. Osana hanketta pilotoitiin tutkittuun tietoon pohjaavaa ABC+ Movement Programme - liikuntaohjelmaa liikunta-alan ammattilaisille iäkkäiden liikunnan ohjaamiseen. Pilotti oli onnistunut ja palaute oli myönteinen kaikkien hankkeeseen osallistuneiden toimijoiden osalta. Hanketta toteutettiin vuosina 2024–2025 EU Erasmus+ -rahoituksella Sloveniassa, Ranskassa, Italiassa, Tanskassa ja Suomessa.

2.3. Liikunta- ja urheiluvammojen ehkäiseminen

Tampereen urheilulääkäriaseman koordinoimassa Liikuntavammojen valtakunnallisessa ehkäisyohjelmassa (Live) jatkettiin liikuntavammoja ehkäisevän tietouden levittämistä viestinnässä, koulutuksissa ja seminaareissa erityisesti Terve urheilija -ohjelmassa. Liikuntavammojen ehkäisyn lisäksi Terve urheilija -ohjelma viestii laajasti ja kansantajuisesti urheilijan ja liikkujien terveyteen liittyvistä teemoista. Toimintavuonna välitettiin tietoa esimerkiksi urheilijan energiavajeesta ja aivotärähdyksistä, sekä päihteiden haittavaikutuksista osana NUTEHA-hanketta.

Terve juoksija -tutkimuksessa selvitetään juoksuharrastusta aloittavien aikuisten vammoja, niiden riskitekijöitä ja ennaltaehkäisyä. Toimintavuonna tutkimuksessa valmisteltiin julkaisuja harjoitteluun sitoutumisen vaikutuksesta harjoittelun tehokkuuteen sekä kehonpainon yhteydestä loukkaantumisiin sekä analysoitiin ja valmisteltiin juoksun biomekaniikkaa koskevia tutkimusartikkeleja. Tutkimuksen tavoitteena on edistää maassamme juoksuharrastuksen aloittamista ja harrastamista ehkäisemällä harrastuksen alussa ilmaantuvia kipuja ja vammoja.

Jalkapalloilijoiden terveystutkimus on seurantatutkimus naisten pääsarjatason joukkueilla. Toimintavuonna aloitettiin tutkimuksen aineiston raportointi. Tutkimuksen neljän vuoden seurannasta julkaistiin tiedeartikkeli. Lisäksi tutkimuksesta julkaistiin alustan vaikutusta loukkaantumisiin selvittävä tutkimusartikkeli ja valmisteltiin tutkimusartikkeleja polven eturistiside-vammoista, päävammoista ja aivotärähdyksistä sekä aloitettiin Oslo Sports Trauma Research Centerin kanssa tehtävä yhteisjulkaisu naisjalkapalloilijoiden kuukautiskierron häiriöiden ja hormonaalisen ehkäisyn käytön esiintyvyydestä Suomessa ja Norjassa.

F-liigan terveystutkimus kahden kauden seurantatutkimus, jossa selvitetään laajasti vammojen ja sairauksien esiintyvyyttä, pelaajien psyykkistä hyvinvointia sekä vammojen riskitekijöitä. Syksyllä 2025 aloitettuun hankkeeseen osallistuu lähes kaikki naisten ja miesten pääsarjatason joukkueet. Tutkimuksesta on suunnitteilla useita väitöskirjoja.

AKTIIVISET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKEET

Lisää liikettä vähän liikkuville

- PACO-tutkimus: liikuntainterventio sydänoperaatiossa käyneille potilaille
 - ExSIt-tutkimus: paikallaanolon vähentäminen metabolista oireyhtymää sairastaville**
 - Hoitohenkilöstön tuki- ja liikuntaelinvaivojen (TULE) ja niiden riskitekijöiden selvittäminen (NURSE-TULE)
 - Hoitohenkilöstön lihaskuntoharjoittelun ja selkäneuvonnan vaikuttavuus sekä kustannusvaikuttavuus (NURSE RCT)
 - Liikuntaneuvonnan käyttöönoton edistäminen terveysteknologiaa hyödyntäen
 - MySteps-liikuntaneuvontakokonaisuus tyypin 2 diabetespotilaille (T2D)
 - Räättälöidysti liikkumaan: liikkumisinterventio heikentyneesti työkykyisille
 - Nuoren urheilijan terveet elintavat, hyvä harjoittelu ja arjenhallinta (NUTEHA)
 - Kaupunkien ilmastoneutraaliuden ja hyvinvoinnin vahvistaminen kestävän liikenteen ja liikkumisen keinoin**
 - Pre-eklampsia ja myöhäisempi verisuoniterveys: uusi mahdollisuus perheiden elintapaohjaukseen (FINNCARE) **
 - Mielenterveyttä tukeva liikkuminen**
 - Lääkekasvatuksen oppimateriaalihanke
 - LuRu-tutkimus: postmenopausaalisten naisten nivelrikon liikuntahoito **
 - PROMIC-tutkimus: suurentuneen eturauhassyöpäriskin miesten elintavat **
 - TWINGEN-tutkimus: suurentunut Alzheimer-taudin sairastumisriski kaksosaineistolla **
- ** Yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella

Vaikuttavaa kaatumisten ehkäisyä

- Ikä-HYTE-hanke
- Active Ageing for Falls Prevention -hanke**

Liikunta- ja urheiluvammojen ehkäiseminen

- Terve juoksija – neuromuskulaarisen harjoittelun vaikutukset juoksuvammojen ehkäisyssä: satunnaistettu kontrolloitu tutkimus
- Jalkapalloilijoiden terveystutkimus – vammojen ja sairauksien esiintyvyys naisten jalkapallossa
- F-liigan terveystutkimus
- FIFA Global Collaboration on match load and injury risk**
- Geego – Interaktiivisen liikuntasovelluksen (Geego Kids) vaikuttavuuden arviointi lasten liikkumiskäyttäytymisen, koetun kyvykkyyden ja motoristen taitojen edistämässä**
- KIAKKO – vammojen epidemiologia ja riskitekijät jääkiekon MM- ja olympiaturnauksissa
- PARIPRE – Physical activity-related injuries prevention in adolescents**
- Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys (PROFITS)
- Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) – Nuori liikunnanharastaja terveyttä edistävässä urheiluseurassa
- Tomorrow's Sports and Health Campus**
- Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma (LiVE) / Tampereen urheilulääkäriasema ja UKK-instituutti
- Smart Moves -hanke (smartmoves.fi)
- Terve urheilija -ohjelma (terveurheilija.fi)
- tervekkoululainen.fi-sivusto

** Yhteistyötutkimus, jossa koordinaatiovastuu instituutin ulkopuolella

ASiantuntijatyö

Lisää liikettä vähän liikkuville

- HYTE-oppimisverkosto / THL
- Lihavuuden ehkäisyn asiantuntijaverkosto / THL
- Liikuntaneuvonnan hankearviointi / JAMK Likes, Avit, OKM, OPH
- Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi / JAMK Likes
- Liikuntaneuvonnan tulevaisuustyöpajat, asiantuntijajäsen / JAMK Likes
- Liikunnan Käypä hoito -työryhmä, jäsen / Duodecim
- Tampereen alueen ihmistieteiden eettinen toimikunta / Tampereen yliopisto
- Savuton Suomi 2030, tieteellinen neuvottelukunta, asiantuntijajäsen / Suomen ASH
- Tutkimusetiikan tukihenkilötoiminnan kehittämisryhmä / TENK
- Astman omahoidon ABC-hanke / Filha ry
- Voimaa vanhuuteen- ja Ikiliikkuja-ohjelmat, ohjausryhmän jäsen / Ikäinstituutti
- LuontoTerVe-verkosto, jäsen / THL ja Luonnonvarakeskus
- Jalkakäytävien talvihoidon vaikutusten esiselvitys, suunnitteluryhmän asiantuntijajäsen / WSP Finland
- MieliLiike-hanke, ohjausryhmän asiantuntijajäsen / JAMK Likes
- Lasten ja nuorten liikunnan tulokortti / JAMK Likes
- Elintapaohjauksen kehittäjäverkosto, koordinointi / UKK-instituutti
- Liikkumisresepti projektiryhmän jäsen / Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos
- RRP-hanke, projektiryhmän jäsen, hankearvioinnin konsultaatio / Kansallinen vaikuttavuuskeskus

Vaikuttavaa kaatumisten ehkäisyä

- Kaatumiset ja putoamiset asiantuntijaryhmä / Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos
- Kaatumisten ja putoamisten ehkäisyn toimeenpanosuunnitelma, asiantuntijajäsen / Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos
- Kaatumisten ehkäisyn maailmansuosituksen Suomeen sovittamisen työryhmä
- Terveystieteiden, Kuntoutumistalon kaatumisten ehkäisyn osio, työryhmän asiantuntijajäsen / HUS
- Kaatumisten ehkäisyn toimintamallin suunnittelu ja jalkautus, asiantuntijatyö / Keski-Uudenmaan Hyvinvointialue
- Kaatumisten ehkäisyn toimintamallin suunnittelussa avustaminen, toimikunnan asiantuntijajäsen / Kymenlaakson hyvinvointialue
- Kaatumisten ehkäisyn toimintamallin suunnittelussa avustaminen, työryhmän asiantuntijajäsen / Lapin hyvinvointialue ja Lapin ammattikorkeakoulu
- Kaatumisten ehkäisyn toimintamallin implementointityöryhmät (3 kpl: digipolku, avopalvelut, sairaalapalvelut), toimikunnan asiantuntijajäsen / Pirkanmaan hyvinvointialue
- Kaatumisten ehkäisyn toimintamallin suunnittelussa avustaminen, työryhmän asiantuntijajäsen / Päijät-Hämeen hyvinvointialue
- Kaatumisten ehkäisyn toimintamallin kommentointi, työryhmän asiantuntijajäsen / Varsinais-Suomen hyvinvointialue
- Kaatumisten ehkäisy sairaaloissa, Oppiportti-koulutuksen sisällön kommentoija / Duodecim
- Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKL) 2, ohjausryhmän jäsen / Luustoliitto
- Ikiliike-hanke, ohjausryhmän jäsen / Suomen Voimisteluliitto
- Muistiliikkuja-hanke, ohjausryhmän jäsen / Muistiliitto
- Voimaa vanhuuteen ja Ikiliikkuja-ohjelmien ohjausryhmän jäsen / Ikäinstituutti
- Ikääntyneiden kuntoutuksen kustannusvaikuttavuustietoa päättäjille -verkosto / Suomen TULE
- Kaatumisten ja aivovammojen ehkäisy, työryhmä / Aivovammaliitto
- Hyvä kierre -verkosto / HUS
- Ikätukiverkosto / Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos
- Innokylä innovaatio- ja strategiaverkosto / Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos
- Kuntoutusverkoston jäsen / SOSTE
- TE-verkoston jäsen / SOSTE

- Vakaa-verkoston asiantuntijatyö / UKK-instituutti
- Survey on falls prevention in Finland for the University of Ghent, Belgium, lausunnonantaja
- European Geriatric Medicine Society SIG on falls prevention -verkoston jäsen
- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä / STM

Liikunta- ja urheiluvammojen ehkäiseminen

- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä / STM
- Liikunnan Käypä Hoito työryhmän jäsen / Duodecim
- Ohjausryhmä, jäsen / Liikuntalääketiede Suomi
- Sporttimestari-palvelun ohjausryhmä / Pohjola Vakuutus, Pihlajalinna ja UKK-instituutti
- Maastohiihdon sekä yhdistetyn A-maajoukkueen lääkäri / Suomen hiihtoliitto
- Nuorten talviolympiafestivaalit, työryhmä / Suomen Olympiakomitea
- U18 tytöt maajoukkueen lääkäri / Suomen jääkiekkoliitto
- Hallitus, jäsen / Suomen urheilulääkäriyhdistys
- Tampereen Urheiluakatemian terveysverkoston ohjausryhmä / Varalan Urheiluopisto ja Tampereen kaupunki
- Tampereen Urheiluakatemian asiantuntijapalvelut / Varalan Urheiluopisto
- Lääketieteellinen valvoja / Kansainvälinen jääkiekkoliitto (IIHF)
- Hallitus, jäsen / Liikuntatieteellinen seura
- Urheilijatestausverkosto, jäsen / Huippu-urheilun instituutti KIHU
- Suomalaisen urheilun TKI verkosto, jäsen / Huippu-urheilun instituutti KIHU
- TAMK HUMAK auditointipaneeli / Tampereen urheiluakatemia



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 tarkoitettua sovellusta.

TOIMINTA NUMEROINA



TOIMINTA NUMEROINA

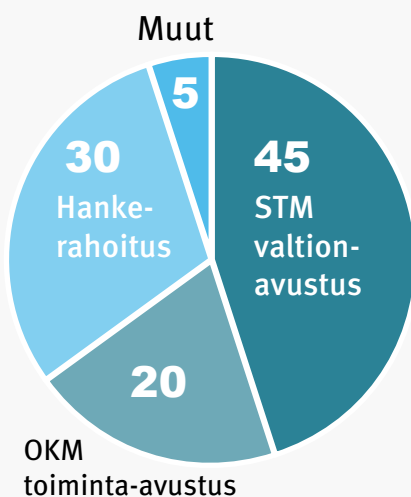
Talous

UKK-instituutin toiminnan päärahoituskanava on vuotuinen sosiaali- ja terveysministeriön valtionavustus. Lisäksi avustusta saatiin vuodelle 2025 opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä kilpailuista tutkimus- ja kehittämisavustuksista. Vuoden 2025 talouden keskeiset tunnusluvut on esitetty oheisessa taulukossa. UKK-instituutin oman toiminnan tuotot ja julkisesti haettavat hankerahat olivat yhteensä 35 prosenttia toiminnan kokonaistuotoista. Säätiön taseen loppusumma oli 4 178 843,16 euroa ja tilikauden alijäämä oli 46 673,53 euroa.

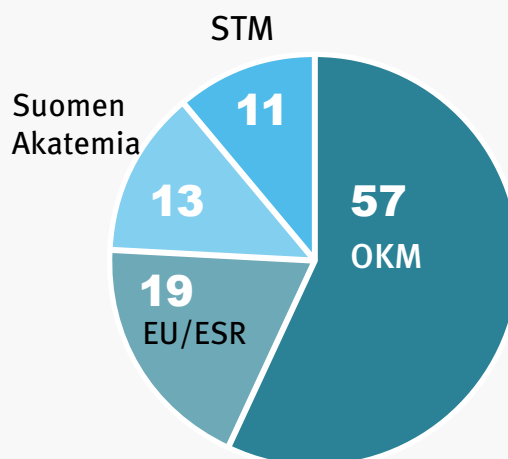
Tampereen urheilulääkäriaseman (Taula) pääasiallinen rahoituskanava on opetus- ja kulttuuriministeriön toiminta-avustus. Urheilulääkäriaseman toiminnan ylijäämä oli 61 965,64 euroa.

UKK-instituutin tulojen tunnuslukuja (€)	2023	2024	2025
STEA / AK5	-	-	
STM / valtionavustus	928 000	928 000	918 000
OKM toiminta-avustus	400 000	400 000	400 000
Hankerahat ja muut tutkimustoiminnan tuotot	418 542	589 024	665 088
Koulutustoiminnan tuotot	84 515	35 301	27 141
Muut tuotot ja varainhankinta	59 128	21 079	19 605
UKK-instituutin kulujen tunnuslukuja			
UKK-instituutin kokonaiskulut	2 042 282	2 066 934	2 211 760
Taulan talouden tunnuslukuja			
Toiminta-avustus	380 000	380 000	380 000
Oman toiminnan tuotot	194 760	249 956	225 645
Hankerahoitus	51 540	5 780	59 578
Laitehankinnat	0	0	0
Kokonaiskulut	658 604	637 348	603 250

Tulot %



Hankerahoitus %



Lähipiiritoimet

Säätiön perustajana on toiminut Suomen valtio. Säätiön lähipiiriin kuuluvat hallituksen jäsenet, johto ja tilintarkastajat sekä näiden perheenjäsenet. Säätiön tilikaudella 2025 hallitukselle ja johdolle maksetut palkat ja palkkiot olivat yhteensä 217 142,92 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.

	2023	2024	2025
Täydennyskoulutus	84 515 €	35 301 €	27 141 €
Verkkokaupan myynti	9 075 €	7 985 €	6 695 €
Kokouspalvelu	0 €	0 €	0 €
Liikuntatilojen vuokraus	0 €	0 €	0 €

Tutkimus

Vuoden 2025 aikana UKK-instituutissa oli käynnissä lukuisia tutkimus- ja kehittämishankkeita. Toimintavuonna sekä vertaisarvioitujen kansainvälisten alkuperäisjulkaisujen ja katsausten määrä että yleisölle suunnattujen julkaisujen lukumäärä pysyi korkealla tasolla.

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan tunnuslukuja	2023	2024	2025
Hankerahat (euroa)	317 257	380 252	612 574
Tieteelliset julkaisut	41	69	62
Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut	14	11	2
Yleisölle suunnatut julkaisut	9	38	67
Opinnäytteet	6	1	3
Kongressitiivistelmät	4	6	8
Kotimaiset suulliset asiantuntijaesitelmät	40	28	42
Kansainväliset suulliset asiantuntijaesitelmät	9	10	5
Tutkimushankkeiden suulliset asiantuntijaesitelmät	27	24	23

Tutkimustoiminnan kilpailtujen apurahojen määrä kasvoi 13 prosenttiyksikköä edellisvuoteen verrattuna.

Julkisesti haettava hankerahoitus	2023	2024	2025
OKM	38 %	46 %	57 %
STM	21 %	23 %	11 %
VNK	0 %	0 %	0 %
Suomen Akatemia	40 %	23 %	13 %
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri	1 %	0 %	0 %
EU/ESR	0 %	8 %	19 %
KELA	0 %	0 %	0 %
THL	0 %	0 %	0 %
Muut	0 %	0 %	0 %

KOULUTUS JA VIESTINTÄ



KOULUTUS JA VIESTINTÄ

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 terveysliikkumisen edistämiseen ja elintapaohjaukseen. Koulutukset tarjoavat osallistujille tiedon lisäksi konkreettisia työvälineitä oman työn tueksi.

Tänä vuonna ei poikkeuksellisesti järjestetty Terveysliikuntapäiviä, koska päivien toteutusta sekä sisältölinjauksia haluttiin uudistaa. Syksyllä 2025 aloitettiin uudistus- ja suunnittelutyö, jotta seminaari voidaan toteuttaa v. 2026.

Vuoden 2025 aikana toteutettiin 19 avointa täydennyskoulutustilaisuutta, jotka kaikki järjestettiin verkkovälitteisinä. Kevään ja syksyn aikana toteutettiin kuusi pidempää verkkokoulutusta, joiden verkko-ohjausta uudistettiin tavoitteellisemmaksi. Koulutusten palautteiden arvosanojen keskiarvo oli 4,6 (asteikolla 0–5, 5 = paras). Koulutukset liittyivät elintapaohjauksen teemaan:

- Elintapaohjauksen perusteet (sekä keväällä että syksyllä)
- Varmuutta elintapaohjauksen asiakaskohtaamiseen (sekä keväällä että syksyllä)
- Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen (sekä keväällä että syksyllä)
- Sairaiden ja toimintarajoitteisten liikuntaneuvonta (sekä keväällä että syksyllä)

Maksuttomia webinaareja toteutettiin sekä keväällä että syksyllä. Keväällä Vakaa-verkoston webinaarin teemana oli ”Ikääntyneen jalkaongelmat lisäävät kaatumisia”, ja siihen ilmoittautui 242 osallistujaa. Syksyllä järjestettiin yhteistyössä Jyväskylän yliopiston ja muiden tutkimuksen yhteistyötahojen kanssa LIITU 2024 -tutkimustuloksia avaava 8-osainen webinaarisarja. Kukin webinaari keräsi 200–300 ilmoittautumista, ja kaikkiaan webinaarisarjaan ilmoittautui vajaa 2000 osallistujaa.

Kaikkiaan avoimissa, maksullisissa koulutuksissa opiskeli noin 150 osallistujaa, ja maksuttomiin webinaareihin osallistui yhteensä reilu 2100 kuulijaa.

Koulutusta järjestettiin vuoden aikana myös UKK-instituutin kehittämishankkeissa. Smart Moves -hanke toteutti vuoden 2025 aikana 20 Liikettä ja toiminnallisuutta opetukseen -koulutusta lukioissa, ammatillisissa oppilaitoksissa ja verkostotapaamisissa yhteensä 600 ammattilaiselle. Koulutukset olivat tehokas keino innostaa opettajia liikettä sisältävän pedagogiikan käyttöön. Koulutuksista saatu palaute oli erinomaista.

Ikä-HYTE-hankkeessa järjestettiin Tampereella alkuvuodesta alueellinen seminaari ikääntyneiden liikuttajille Pirkanmaalla ja syksyllä hankkeen päätöswebinaari ”Kohti saumatonta palvelupolkua ikääntyneiden liikkumisen edistämiseksi”. Näihin koulutustilaisuuksiin osallistui noin 300 osallistujaa. Kansainvälisessä Active Ageing -hankkeessa UKK-instituutti koulutti Ideoita ja työvälineitä ikääntyneiden liikunnanohjaukseen -ohjaajakoulutuksessa 50 liikunta-alan ammattilaista ABC+-liikuntaohjelman käyttöön alkuvuonna 2025.

Terve urheilija -ohjelma järjesti urheiluseuroille ja lajiliitoille fysioterapeutin pitämiä koulutuksia vammoja ehkäisevään harjoitteluun. Maksuttoman Sporttimestari-koulutuksen mahdollistivat Pohjola Vakuutus ja Pihlajalinna. Kolmetuntinen koulutuspaketti ”Hyvä lämmittely suojaa vammoilta ja lisää suorituskyykyä” toteutettiin 78 kertaa, ja koulutus tavoitti 2734 osallistujaa.

Muissa koulutustilaisuuksissa ja yleisöluentotilaisuuksissa pidetyillä asiantuntijoiden puheenvuoroilla oli yhteensä lähes 10 000 kuulijaa.

UKK-instituutin koulustarjontaa vuonna 2025 on lueteltu liitteessä 3.

Koulutukseen osallistujat	2023	2024	2025
Täydennyskoulutus, tilatut ympäri Suomea	778	2 073	1 163
Täydennyskoulutus (lähi- ja/tai verkkokoulutus)	298	196	241
Webinaarit	766	1 301	2 384
Yhteistyökoulutukset	1 051	717	1 026
Muut koulutukset ja puheenvuorot	6 116	4 065	12 616

Viestintää monin tavoin

Monipuolista tukea ammattilaisille: uusia materiaaleja ja päivityksiä

Vuoden aikana tuotettiin yhteensä 27 tukimateriaalia, joista 22 oli täysin uusia ja 5 aiemmin laadittujen materiaalien päivitettyjä versioita. Uusista materiaaleista kahdeksan oli kieliversioita, jotka laadittiin aiemmin valmistuneiden suomenkielisten aineistojen pohjalta. Näistä kieliversioista seitsemän oli ruotsinkielisiä. Uudet kieliversiot sekä päivitetty materiaalit keskittyivät pääasiassa elintapaohjauksen ja kuntotestauksen tueksi tarkoitettuihin sisältöihin.

Uusien tukimateriaalien joukkoon sisältyivät myös liikkumisen eri osa-alueita käsittelevät Liikkumalla terveyttä -videot. Ammattilaisille suunnatut tietoiskuvideot tarjoavat perustietoa kestäväyydestä, lihas-kunnosta, liikehallinnasta ja liikkuvuudesta. Näiden ohella julkaistiin lyhyet videot unesta ja palautumisesta, liikkumattomuuden kustannuksista sekä luuston terveydestä.

Elintapaohjauksen tukimateriaaleille rakennettiin omat koostesivunsa verkkosivustolle kaikilla kolmella kielellä. Lisäksi videoille sekä päivitetuille elintapaohjauksen tukilehtisille luotiin omat kooste- ja sisältösivunsa suomenkieliseen elintapaohjauksen sisältöosiin.

Kehittämishankkeet tuottivat aktiivisesti työkaluja vuoden aikana. Smart Moves -hanke julkaisi toiminnallisen opetuksen vinkkivihkon suomeksi ja ruotsiksi sekä kuusi kulmakiveä ulkomaalaistaustaiset ja toimintarajoitteiset opiskelijat huomioivaan liikkumisen edistämiseen toisen asteen oppilaitoksissa. NUTEHA-hanke tuotti ja jakoi kotimaisten tutkimusten pohjalta tietoa nuorten päihteiden käytöstä. Active Ageing -hanke pilotoi ja suomensi iäkkäiden liikunnan ohjaamisen tueksi ABC+-liikuntaohjelman ja Ikä-HYTE-hanke rakensi yhteistyötahojen kanssa senioreiden liikuntapolun sekä kokosi systeemikartan käytöstä vinkkejä sote- ja liikunta-alojen ammattilaisille.

Hankkeet tuotteliaita, verkkosivustot päivittyivät monelta osin

Viestinnän tärkein kanava on UKK-instituutin pääsivusto. Asiantuntijat tuottivat paikallaanolosta ja liikkumisesta sekä niiden mittaamisesta uutta sisältöä. Kaatumisten ehkäisyn osion käyttöä sujuvoitettiin yhdistämällä ja päivittämällä ammattilaisille ja järjestötoimijoille suunnatut osiot. Organisaation esittelyn ja palvelujen osioita yhtenäistettiin ja koulutustarjontaa nostettiin näkyvimmin esille sivustolla.

Syyskuussa käynnistettiin puolivuotinen projekti, jonka tavoitteena on vahvistaa sivuston hakukone-näkyvyyttä aiempaa systemaattisemmin. Suositukset esittelevät suomen-, ruotsin- ja englanninkieliset sivut päivitettiin saavutettavuuden ja käyttäjäystävällisyyden näkökulmasta. Vaikka SEO-työn vaikutukset näkyvät yleensä viiveellä, verkkosivuston avainsanojen sijoitukset kehittyivät Googlessa jo projektin alkuvaiheessa.

Ukkinstituutti.fi-sivustolla vierailtiin 552 000 kertaa. Vierailujen aikana kertyi 1,6 miljoonaa sivukatselua. Lukemat ovat selvästi edellisvuoden notkahdusta korkeampia. Sivuston suosituin osio oli edelleen liikkumista monipuolisesti käsittelevä osio. Osion sivuille kertyi kolmannes kaikista sivukatseluista. Koko sivuston kolme katselluinta sivua olivat entiseen tapaan eri ikäisten liikkumisen suositusten esittelysivuja, ja neljäntenä oli aikuisten Arvioi liikkumisesi -verkkosovellus. Tekoälyn ja hakukoneiden käytön lisääntymisellä voi olla verkkosivujen vierailu- ja sivukatselutilastoihin vaikutuksia, joita ei osata tulkita.

Myös UKK-instituutin muilla sivustoille tuotettiin uutta ja vierailtiin tiuhaan. Toisen asteen oppilaitosten hyvinvointia ja fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria edistävälle smartmoves.fi-sivustolle täydentyi toiminnallisen opetuksen sisältöjä ja vinkkivihko suomeksi ja ruotsiksi, tietoa ja opetusmateriaaleja päihteistä, ruotsinkieliset tietosivut hyvinvoinnin eri teemoista sekä ActionTrack-radat seksuaalisesta hyvinvoinnista ja liikkumisen edistämisen mini-interventiosta. Vuonna 2025 verkkosivuilla vierailtiin noin 75 000 kertaa ja sivukatseluja kertyi 310 000. Vierailumäärä nousi edellisestä vuodesta pari prosenttia, sivukatselut lähes 80 %.

Terve urheilija -ohjelmassa tehtiin vaikuttavaa tiedeviestintää omien ja muiden tutkimustulosten jalkauttamiseksi. Ohjelman verkkosivuilla tuotettiin uusia sisältöjä urheilijan energiavajeesta, luuston rasisu muutoksista, keho- ja ruokasuhteesta ja päihteiden vaikutuksista suorituskykyyn. Aivotärähdyksiin, luuston terveyteen, kuormituksen seurantaan, painonhallintaan ja lämmittelyyn liittyviä sisältöjä päivitettiin vastaamaan tämänhetkistä tietoa ja suosituksia. Terveurheilija.fi-sivustolla kävi toimintavuoden aikana 284 000 vierailua ja sivuja katseltiin 456 000 kertaa. Ohjelma viesti yhdessä mm. NUTEHA-hankkeen, EP2 Finland -ohjelman ja Liikuntalääketiede Suomi -verkoston kanssa.

Tervekoululainen.fi-sivusto tarjoaa terveellistä ja turvallista liikkumista tukevia oppimateriaaleja peruskoulun liikunnan ja terveystiedon opetukseen. Sivustolle saatiin uutta sisältöä NUTEHA-hankkeelta nuorten päihteiden käytöstä. Sisältöjä päivitettiin tuoreiden kotimaisten tutkimusten osalta. Myös Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean vastaama lääkekasvatuksen sisältö päivitettiin ja se täydentyi rokotteita koskevalla sisällöllä. Sivustolle kertyi toimintavuonna 112 000 vierailun aikana 300 000 sivukatselua.

Kaiken kaikkiaan UKK-instituutin viidellä sivustolla vierailtiin toimintavuoden aikana yli miljoona kertaa ja sivuja katsottiin lähes 2,7 miljoonaa kertaa.



Tukimateriaalien ja verkkosovellusten suosio jatkuu

UKK-instituutin verkkosivujen aineistopankissa on lähes 300 vapaasti verkosta ladattavaa tukimateriaalia ja muuta aineistoa. 15 prosenttia sivuston kaikista katseluista kertyy aineistojen tuotekorttien katseluista. Kolme suosituinta materiaalia olivat UKK 6 min -kävelytestin tuloslaskuri, tuolijumpan liikepankki ja UKK 6 min -kävelytesti soveltuvuusarvio ja testikortti.

UKK-instituutin verkkokaupassa oli vuoden lopussa myynnissä 17 terveyden edistämisen aineistoa ja kuntotestauksen tuotetta. Vuoden kokonaismyynti oli 3248 kappaletta, mikä oli 37 % suurempi kuin edellisenä vuonna. Myydyin tuote oli Liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille -lehtinen.

UKK-instituutin sivustolla on käytettävissä maksuttomia verkkosovelluksia. UKK 6 min -kävelytestin laskuri täytettiin loppuun arviolta reilut 25 000 kertaa, mikä on selvästi vähemmän kuin aiempina vuosina. Arvioi liikkumisesi -verkkosovellus täytettiin 19 800 kertaa ja lasten ja nuorten liikkumisen tarkasteluun tuotettu sovellus 1 800 kertaa. Nämä käyttömäärät pysyivät edeltävien vuosien tasolla. Liikkumatto-muuden ja paikallaanolon kustannuslaskurilla katsottiin kuntakohtaisia ja hyvinvointialuekohtaisia kustannusarvioita vuoden aikana yhteensä 6 400 kertaa. Kaksi kolmasosaa haetuista laskelmista koski kuntakohtaisia arvioita.

Verkkosovellukset kieliversioineen täydennettiin toimintavuonna myös Palvelutietovarantoon, jonka kautta ne voivat löytyä muutamien hyvinvointialueiden palvelutarjottimilta. Sovellukset ja muutamia muita liikkumisen tukimateriaaleja lisättiin myös Suomi liikkeelle -ohjelman vinkkisivustolle.

Asiantuntijaviestintä ja mediayhteistyö

Lähetimme vuoden aikana 14 mediatiedotetta ja kaksi mediakutsua. Eniten mediaaosomeja kertyi lokaaliselle tiedotteelle, joka esitteli KunnonKartta-tutkimusten analyysien tuloksena paikallaanolon eri muotojen yhteyksiä sydänterveyden riskitekijöihin. Talon johtaja kertoi tuloksista tuoreeltaan myös Ylen Uutiset Sunnuntai -ohjelmassa. Kaikkiaan 12 asiantuntijaa antoi vuoden aikana medialle 83 haastattelua.

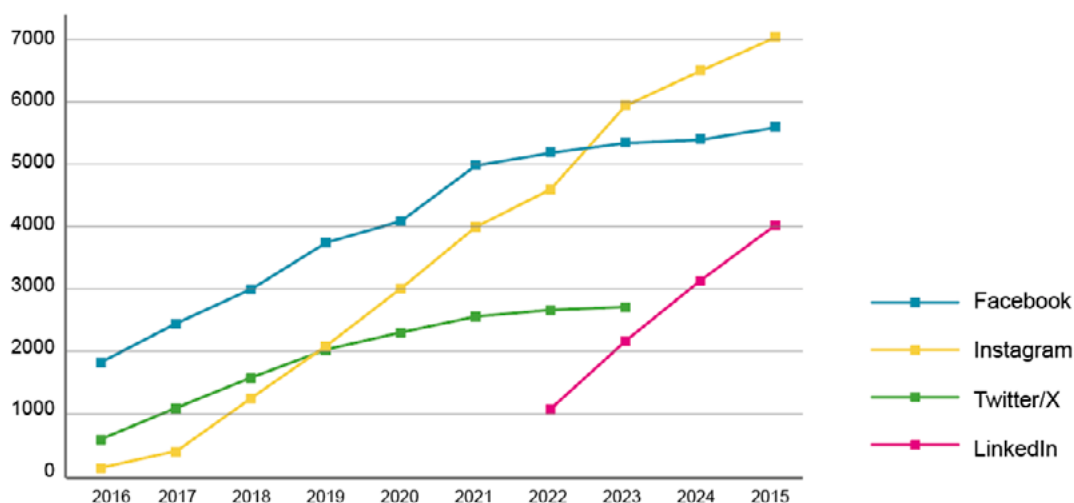
Painetun median julkaisuissa UKK-instituutti mainittiin lähes 300 artikkelissa, joiden potentiaalinen tavoittavuus oli 26 miljoonaa lukijaa. Verkko uutisten 348 maininnan potentiaalinen tavoittavuus oli 422 miljoonaa lukijaa. Näköismedioissa oli lisäksi 208 osumaa. Asiantuntijamme esiintyivät televisiossa 5 kertaa ja radiossa ainakin kahdesti.

Vuoden aikana lähetimme yhteensä 25 sähköistä uutis- ja verkostokirjettä. Asiakaskirjeitä lähti reilulle 8 000 vastaanottajalle. Verkostokirjeillä tavoitamme elintapaohjauksen kehittäjiä ja iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn parissa työskenteleviä. Vastaanottajia näillä kirjeillä on yhteensä lähes 2 700. Terve urheilija -ohjelman, Terve koululaisen ja Smart Moves -hankkeen sähköiset uutiskirjeet tavoittavat lisäksi yhteensä lähes 4 500 tilaajaa.

UKK-instituutilla oli näyttelyosasto 15 keskeisessä ammattilaistapahtumassa. Niissä tavoitettiin potentiaalisesti reilut 5 000 terveydenhuollon, liikunnan, opetuksen sekä kuntoutuksen ja vanhustyön ammattilaista.

Sosiaalisen median näyttökerrat kasvussa

UKK-instituutti välittää tutkimustietoa sekä esittelee palvelujaan ja tuotteitaan Instagramissa, Facebookissa ja LinkedInissä. Tavoitamme sosiaalisen median kanavilla erityisesti liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilaisia sekä järjestötoimijoita.



UKK-instituutin sometilien seuraajamäärät 2016–2025

UKK-instituutin seuratuin sometili on Instagramissa. Sen seuraajamäärä kasvoi 8 % ja oli vuoden lopussa yli 7 000. Tilin julkaisuille kertyi vuodessa 725 000 näyttökertaa. Seuraajien määrä Facebookissa oli 5 600, ja kasvoi parista edellisestä vuodesta 5 %. Toimintavuonna julkaistujen päivitysten kattavuus oli 169 000. LinkedIn-tilimme seuraajamäärä jatkoi tasaista kasvuaan edellisten vuosien trendin mukaisesti, nousten 30 % ja saavuttaen 4 000 seuraajan tason. Tilin päivitykset keräsivät vuodessa 170 000 näyttökertaa. Somessa kampanjoimme vuonna 2025 erityisesti liikkumisen suositusten sisältöjä sekä kehittämishankkeiden tuotoksia.

Terve urheilija -ohjelman Instagram-tilin seuraajamäärät ja katselukerrat ovat kasvaneet edellisvuosien tapaan kanavan viestintään panostamisen myötä. Seuraajamäärä nousi 1 600 seuraajalla ja on jo yli 18 000. Näyttökertoja päivityksille kertyi yli 1,6 miljoonaa. Smart Moves -hankkeen Instagram-tilillä yllettiin yli 900 seuraajaan.

Viestinnän tunnuslukuja	2023	2024	2025
ukkinstituutti.fi vierailut	515 502	387 076	552 168
ukkinstituutti.fi sivukatselut	1,2 milj.	1,3 milj.	1,6 milj.
tiedotteet	9	6	14
haastattelut	100	106	83
digimedia osumat	745	679	554
digimedia potentiaalinen tavoitavuus	705 milj.	523 milj.	422 milj.
painettu media osumat	515	328	298
painettu media potentiaalinen tavoitavuus	63 milj.	35 milj.	26 milj.
ammattilaistapahtumat, osastolla tavoitavuus	8 000	11 000	5 000
Instagram seuraajat, kaikki tilit	22 003	24 225	26 604
Facebook seuraajat, kaikki tilit	11 819	11 349	12 101
LinkedIn seuraajat	2 174	3 141	4 028
YouTube videoiden katselut, kaikki kanavat	211 466	189 300	165 405

MUUT TUKIPALVELUT



MUUT TUKIPALVELUT

Laboratorio

UKK-instituutin laboratoriotiimi tuotti vuonna 2025 palveluja sekä UKK-instituutin että yhteistyökumppaneiden kanssa tehtyihin tutkimuksiin, joissa kerättiin tietoa väestön liikkumisesta ja toimintakyvystä. Tiimi oli mukana tutkimusten käytännön suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tiimin työtehtäviin kuuluivat terveystutkimukset, verinäytteenotto, kliininen kemia verinäytteineen, sähköinen ja manuaalinen tiedonkeruu ja tallennus sekä tutkimuksiin osallistuneiden henkilöiden tulospalautteiden kokoaminen, lähettäminen ja tutkittavien kysymyksiin vastaaminen. Kuntotestipalautteita laadittiin 1 028 tutkittavalle pääosin KunnonKartta-väestötutkimuksessa ja Nurse-Tule-yhteistyötutkimuksessa.

Tiimi koordinoi ja hallinnoi liikemittareiden käyttöä UKK-instituutin omissa sekä yhteistyökumppaneiden kanssa tehdyissä tutkimuksissa ja hankkeissa. Vuoden aikana RM42-liikemittareilla kertyi 2 128 mittausta eri tutkimuksissa ja hankkeissa. Tutkimustoiminnan lisäksi laboratorion henkilökunta osallistui henkilöstön hyvinvoinnista vastaavien työryhmien työskentelyyn ja toimi kouluttajana UKK-instituutin järjestämissä verkko- ja tilauskoulutuksissa.

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, eläköitynyt 31.8.2025), tutkimus- ja kehittämisjohtaja sekä Taulan ylilääkäri (Taulan henkilökunnan esihenkilö) sekä henkilökunnan edustaja ja hallinto-koordinaattori. Johtoryhmä kokoontui vuoden aikana yhdeksän kertaa, lisäksi pidettiin johtoryhmän kaksipäiväinen Eloseminaari elokuussa.

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

HENKILÖSTÖ

UKK-instituutissa työskenteli vuoden 2025 aikana 51 työntekijää (liite 5).

	2023	2024	2025
Työntekijöitä keskimäärin	28	28	31
Maksetut palkat ja palkkiot	1 515 170	1 604 584	1 670 978,82

Työsuojelu

Työsuojelutoimikuntaan kuului neljä henkilöä: työsuojelupäällikkö, työsuojeluvaltuutettu ja kaksi varavaltuutettua.

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 ja varautua hätä- ja onnettomuustilanteisiin.

Työterveyden keväällä tekemän työhyvinvointikyselyn tulokset osoittivat, että yleinen tilanne oli kääntynyt parempaan suuntaan ja keskimäärin tulokset olivat muiden työpaikkojen tasolla. Syksyllä tehdyn oman kyselyn pistekeskiarvoissa oli pientä laskua. Molempien kyselyiden perusteella vahvuudeksi olivat työtehtävät ja niissä tarvittava osaaminen. Tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi tunnistettiin vuoro-vaikutuksen parantaminen.

Henkilökunnalle järjestettiin keväällä siivouspäivä ja syksyllä ensiapukoulutus.

Henkilöstön kehittäminen ja virkistystoiminta

Henkilöstön Urhea Kunto Kopla edisti liikunnan ja kulttuurin harrastamista vuoden 2025 aikana erilaisien tapahtumien ja pienempien henkilökunnan huomioon ottamisten merkeissä.

Helmikuussa järjestettiin henkilöstökoulutus hyvän huomaamisesta ja hyvinvoinnin vahvistamisesta. Tarve koulutukselle oli noussut ilmapiiirikyselystä. Kouluttajana toimi FT Kaisa Vuorinen. Koulutus pidettiin ensisijaisesti paikan päällä Kaupissa, mutta muutama osallistui koulutukseen Teams-yhteydellä.

Pääsiäisenä työyhteisölle järjestettiin pääsiäisbingo, mikä innosti työntekijöitä tauottamaan työpäiväänsä monin eri tavoin.

Toukokuussa vietettiin perinteistä liikuntapäivää Pyynikillä, Rosendahlin rannalla ja Koulukadulla. Aktiviteettivalikoimasta sai valita itselle mieluisan liikunnallisen hetken joko rantalentopallon, padelin tai minigolfin parista. Liikuntapäivän yhteydessä henkilökunnalle tarjottiin lounas Aitoleipä Pyynikissä.

Elokuun lopulla vietettiin jokavuotista työhyvinvointipäivää, joka käynnistyi mahtavalla aamupalalla UKK-instituutilla. Päivä oli samalla pitkäaikaisen tutkimusjohtajan Harri Sieväsén viimeinen työpäivä ennen eläkkeelle siirtymistä. Henkilöstö pääsikin muistelemaan Harrin työuraa ja yhteisiä hetkiä ”Kasariilta kaksytluvulle” -esityksen myötä. UKK-instituutilta lähdettiin matkaan tilausbussilla ja ensimmäinen pysähdys tehtiin lounaan merkeissä Vaihtalan hovissa. Lounaan jälkeen jatkoimme kohti opastettua kierrosta Visavuoresta, ja päivän ohjelma päättyi vierailuun Iittalan lasimuseossa.

ICT Elmon tietoturvaohjaaja Janne Aaltosen henkilöstökoulutus järjestettiin paikan päällä marraskuussa UKK-instituutilla sekä etäyhteyksin. Kouluttaja piti kattavan tietoturvakoulutuksen räätälöitynä UKK-instituutin tarpeisiin, joka herätti paljon keskustelua aiheen ympärillä.

Marraskuussa henkilökunta vietti pikkujouluja Lielahden Rientolan Pirtissä ruoan ja jouluaiheisten visailukysymysten merkeissä. Iltaan sisältyi myös yhdessä toteutettu improvisaationäytelmä ”Kun pukki katosi”. Joulukuussa jokaiselle löytyi tänäkin vuonna oma luukku UKK-instituutin joulukalenterista.

Vuosi 2025 päätettiin perinteiden mukaisesti toimintakavalkadiin, jossa käytiin läpi menneen vuoden keskeisimmät nostot ja suunnattiin katse tulevan vuoden suunnitelmiin. Toimintakavalkadin jälkeen nautittiin yhdessä joululounas UKK-instituutin ruokasalissa ennen lomille siirtymistä.

Henkilöstön koulutuspäivät	2023	2024	2025
täydennys- ja jatkokoulutus	47	59	83
tieteellinen koulutus ja kongressit	54	57	50

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 2025 sektoritutkimuslaitoksista yhteistyötä tehtiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Työterveyslaitoksen kanssa, yliopistoista kumppaneita olivat Tampereen, Jyväskylän, Turun ja Itä-Suomen yliopistot, ministeriöistä sosiaali- ja terveysministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö ja puolustusministeriö. Lisäksi 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, TYKS Orton sekä kaikkien hyvinvointialueiden kanssa. Tämä yhteistyöverkosto kuvastaa hyvin poikkihallinnollisuutta tutkimuksessa ja tiedon soveltamisessa niin instituutin kuin koko liikkumisen edistämisen kentällä.

Keskeiset yhteistyökumppanit vuonna 2025 on lueteltu liitteessä 1



LIITTEET



LIITE 1

UKK-instituutin yhteistyökumppanit

Ammattikorkeakoulut ja muut oppilaitokset

Ammattiopisto Spesia
Diakonia ammattikorkeakoulu
Gradia
Helsingin pelastuskoulu
Joensuun lyseon lukio
Joensuun normaalikoulun lukio
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Jyväskylän ammattikorkeakoulu / Likes
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Kangasniemen lukio
Kaustisen musiikkilukio
Kuopion Pelastusopisto
LAB-ammattikorkeakoulu
Lapin ammattikorkeakoulu
Metropolia ammattikorkeakoulu
Muonion lukio
Muuramen lukio
Omnia
Polvijärven lukio
Samiedu
SASKY
Savonia ammattikorkeakoulu
Savonlinnan lyseon lukio
Sipoon lukio
Tammerkosken lukio
Tampereen ammattikorkeakoulu
Varalan Urheiluopisto

Hyvinvointialueet

Etelä-Karjalan hyvinvointialue
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue
Etelä-Savon hyvinvointialue
Helsinki
HUS
Itä-Uudenmaan hyvinvointialue
Kainuun hyvinvointialue
Kanta-Hämeen hyvinvointialue
Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue (Soite)
Keski-Suomen Hyvinvointialue
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue
Kymenlaakson hyvinvointialue
Lapin hyvinvointialue
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Pirkanmaan hyvinvointialue
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (Pohde)
Pohjois-Savon hyvinvointialue
Päijät-Hämeen hyvinvointialue
Satakunnan hyvinvointialue
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Varsinais-Suomen hyvinvointialue

Järjestöt

A-klinikkasäätiö
Ahjolan kansalaisopisto
Aivoliitto ry
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry
Eläkeläiset ry
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu
Finlands Svenska Idrott
Folkhälsan
Fressis
Hengitysliitto
Hämeen Liikunta ja Urheilu
Keuhkoterveysjärjestö Filha ry
Koululiikuntaliitto
Kymenlaakson sairaanhoitajat ry
Lapin Liikunta
LiikuU
Liikunnan ja terveystiedon opettajat LIITO ry
Liikuntatieteellinen Seura
Mansen Eläkkeensaajat ry
MIELI Suomen Mielenterveys ry
Muistiliitto
Munuais- ja maksaliitto
Näkövammaisten terveys ja hyvinvointi ry (Näte)
NääsVille
Olympiakomitea
Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö – OKKA-säätiö sr
Pirkanmaan eläkeläiset
Pirkanmaan muistiyhdistys
Pro Lukio ry
Salibandyliitto
Selkäliitto
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry
Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto
SAKU ry
Suomen ammattiin opiskelevien liitto
Suomen Diabetesliitto
Suomen Fysioterapeutit
Suomen hiihtoliitto
Suomen Jääkiekkoliitto
Suomen latu ry
Suomen Liikunnan Alueet ry
Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry
Suomen Luustoliitto
Suomen Lääkäriliitto
Suomen Nyrkkeilyliitto
Suomen Palloliitto
Suomen Syöpäyhdistys
Suomen Terveystiedon opettajat LIITO ry

Suomen Tule
 Suomen Valmentajat
 Syömishäiriökeskus
 Tampereen Diabetesyhdistys ry
 Tampereen Hengitysyhdistys ry
 Tampereen Naisvoimistelijat ry
 Tampereen Pyrintö, lentopallo
 Tampereen seudun fysioterapeutit
 Tampereen seudun työväenopisto
 TampereMissio
 Terveystoimittajat ry
 Turun seudun nivelyhdistys ry
 Turun terveyskampus
 Työturvallisuuskeskus ry
 Vanhustyön keskusliitto
 Voimisteluliitto
 Väestöliitto

Kansainvälinen yhteistyö

Amsterdam Institute of Sports Sciences, Amsterdam Collaboration on Health & Safety in Sports - IOC Research Centre of Excellence, Hollanti
 Association “Azur Sport Santé”, Ranska
 Centre for Sport and Social Impact, La Trobe University, Australia
 Centro Universitario Sportivo Palermo, Italia
 Global Burden of Disease Study, Institute of Metrics, Washington University, Seattle
 Estonian Research Information System
 EuGMS SIG on Gerontological issues
 Eurooppalainen terveystieteiden verkosto (WHO HEPA Europe)
 Fédération internationale de football association (FIFA)
 Folkhälsomyndigheten (FOHM) Sweden
 Health Innovation Centre of Southern Denmark
 International Sport and Culture Association (ISCA) ISCA, Tanska
 Institute of Mother and Child Foundation, Puola
 International Ice Hockey Federation
 Linköping University, Sweden
 Macquarie University, Australia
 National Institute of Public Health, Slovenia
 Norwegian School of Sport Sciences, Norway
 Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway
 Oslo Sports Trauma Research Centre, Norwegian School of Sports Sciences, Norja
 Palacky University Olomouc, Tšekki
 Pavol Jozef Safarik University, Slovakia
 NetZeroCities
 Science and Research Centre in Koper, Slovenia
 Sport Injury Prevention Research Centre, Faculty of Kinesiology, University of Calgary, Kanada

Sports Union of Slovenia, Slovenia
 University of Akureyri, Iceland
 University of Ljubljana, Slovenia
 University of Presov, Slovakia

Kotimaiset tutkimuslaitokset ja säätiöt

Folkhälsanin tutkimuskeskus
 Helsingin Urheilulääkäriasema
 Huippu-urheilun instituutti
 Ikäinstituutti
 Kuopion liikuntalääketieteellinen tutkimuslaitos
 Luonnonvarakeskus
 Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea
 Oulun Diakonissalaitoksen säätiö
 Paavo Nurmi -keskus
 Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia URHEA
 Suomen Ympäristökeskus
 Tampereen urheiluakatemia
 Teknologian tutkimuskeskus VTT
 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
 Vuokatti-Ruka urheiluakatemia

Kotimaiset yliopistot

Helsingin yliopisto
 Itä-Suomen yliopisto
 Jyväskylän yliopisto
 Tampereen yliopisto
 Turun yliopisto

Kunnat

Hanko
 Helsinki
 Hämeenkyrö
 Jyväskylä
 Kangasala
 Kotka
 Kuopio
 Lahti
 Lappeenranta
 Lempäälä
 Oulu
 Parkano
 Pirkkala
 Pälkäne
 Ruovesi
 Tampere
 Turku
 Urjala
 Valkeakoski
 Vantaa
 Virrat
 Ylöjärvi

Valtionhallinto, ministeriöt

Aluehallintovirasto Etelä-Suomi
Aluehallintovirasto Itä-Suomi
Aluehallintovirasto Lappi
Aluehallintovirasto Länsi- ja Sisä-Suomi
Aluehallintovirasto Pohjois-Suomi
Ikiliikkuja-ohjelma
Liikkuva aikuinen -ohjelma
Liikkuva koulu -ohjelma
Liikkuva opiskelu -ohjelma
Liikkuva perhe -ohjelma
Opetus- ja kulttuuriministeriö
Opetushallitus
Puolustusministeriö
Pääsikunta, Puolustusvoimat
Sosiaali- ja terveysministeriö
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Työ- ja elinkeinoministeriö
Valtion liikuntaneuvosto
Valtiovarainministeriö
Ympäristöministeriö

Yritykset ja muut tahot, jotka eivät sovi edellä käytettyyn jaotteluun

BDO Oy
Betoniteollisuus ry
Break Pro
Finla työterveys
Geego
Heltti Oy
ICT-Elmo
Kalevan Kello
Kaupinajan sauna – Tampereen Talviuimarit ry
Kausal Oy
M/K Tampere IX Oy
Muuks Creative
OP Vakuutus Oy
Pihlajalinna
Pirkanmaan Aluepelastuslaitos
Pirkanmaan K-seniorikerho
PK-paino
Psykologipalvelu Core
Siskon siivous
Studio Torkkeli
Suomen verkkokauppatilaukset
Söderberg & Partners
TAZ Oy (Action Track)
Thermidas Oy
TW-laskentapalvelut Oy
Työturvallisuuskeskus
Työeläkeyhtiö Varma
UKK Terveyspalvelut Oy
UTHA Oy
WSP Finland Oy
YMCA Tampere Koripallo

LIITE 2

Tiedelehdet

Refereelausuntoja annettiin 39 tiedelehteen yhteensä 52 kappaletta:

American Journal of Sports Medicine
Applied Psychophysiology and Biofeedback
BMC Biomedical Engineering
BMC Medicine
BMC Musculoskeletal Disorders
British Journal of Sports Medicine
Clinical Journal of Sports Medicine
Clinical Physiology and Functional Imaging
Communications Medicine
Data
European Journal of Sport Science
European Review of Aging and Physical Activity
Frontiers in Physiology
German Journal of Exercise and Sport Research
Gerontologia
Heliyon
International Journal of Adolescence and Youth
International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
International Journal of Environmental Research and Public Health
International Journal of Sports Physiology
International Journal of Sports Physiology and Performance
Itä-Suomen yliopisto
Journal of Clinical Medicine
Journal of Medical Internet Research
Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy
Journal of Aging and Physical Activity
Journal of Sports Sciences
Life
Liikunta ja tiede
Lipids in Health and Disease
Medicine and Science in Sports and Exercise
Methods and Protocols
Nutrients
Pediatric Exercise Science
PeerJ
Scientific Reports
Sport Sciences for Health
Sports Medicine - Open
Translational Sports Medicine

Muut tehtävät tieteellisissä lehdissä, mm. toimituskunta, 2 lehdessä yhteensä 3 tehtävää:

International Journal of Environmental Research and Public Health
Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports

LIITE 3

KOULUTUSTILAISUUDET 2025

Avoin ammatillinen täydennyskoulutus

Verkkokoulutukset

Elintapaohjauksen perusteet (kaksi toteutusta)
Varmuutta elintapaohjauksen asiakaskohtaamisiin (kaksi toteutusta)
Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen (kaksi toteutusta)
Sairaiden ja toimintarajoitteisten liikuntaneuvonta (kaksi toteutusta)

Lähi- ja hybridikoulutukset

Alueellinen seminaari ikääntyneiden liikuttajille Pirkanmaalla, Ikä-HYTE-hanke
Idea- ja työvälineitä ikääntyneiden liikunnanohjaukseen -ohjaajakoulutus, Active Ageing -hanke

Webinaarit

LIITU 2024 keskeiset tutkimustulokset -webinaarisarja, 8-osainen
Ikääntyneen jalkaongelmat lisäävät kaatumisia, Vakaa-verkosto
Kohti saumatonta palvelupolkua ikääntyneiden liikkumisen edistämiseksi, Ikä-HYTE-hankkeen päätöswebinaari

Tilaisuuksena järjestetty täydennyskoulutus

(vain suurimmat koulutuskokonaisuudet)

Elintavat puheeksi -verkkokoulutus, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (2 toteutusta)
Elintapaohjauksen perusteet -verkkokoulutus, Länsi-uudenmaan hyvinvointialue
Elintavat puheeksi -verkkokoulutus, Itä-Uudenmaan hyvinvointialue
Ikäihmisten liikkeelle seuroissa -ohjaajakoulutus, Tampereen kaupunki, Liikuntapalvelut

Yhteistyönä järjestetty koulutus ja luennot

Yhteensä 78 sporttimestarin koulutusta eri puolilla Suomea urheiluseuroissa ja lajiliittoissa.

Toimintakertomuksen liitteeseen 3 ei listata alle 3 tunnin koulutuksia/esityksiä. Ko. koulutusten määrä ja osallistujat on kuitenkin huomioitu viestinnän ja koulutustoiminnan tekstissä sekä tutkimus- ja kehittämistoiminnan tunnuslukujen taulukossa.

LIITE 4

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön hallituksen jäsenet 2025

Kunnanjohtaja Juha Rehula, Helsinki, puheenjohtaja

Professori Seppo Parkkila, Tampereen yliopisto, varapuheenjohtaja

Kansanedustaja Ritva Elomaa, Tampere

Kansanedustaja Noora Fagerström, Espoo

Professori Juha Hartikainen, KYS Sydänkeskus

Toimitusjohtaja Asko Härkönen, Kolmen kampuksen urheiluopisto Oy

Professori Sami Kokko, Jyväskylän yliopisto

Kansanedustaja Riitta Mäkinen, Jyväskylä

Talousjohtaja Mikko Koskela, Tampereen kaupunki

Dosentti Riikka Paloniemi, Suomen ympäristökeskus

Säätiön tilintarkastajana toimi tilikauden 2023 sekä 2024 osalta Minna Havia-Niemi KHT, JHT BDO Oy:stä.

LIITE 5

Henkilöstö

UKK-instituutti

Johto

Vasankari Tommi, johtaja
Mustonen Juha, talous- ja hallintojohtaja

Tutkimus ja kehittäminen

Aittasalo Minna, vanhempi tutkija (8.3.2025 asti)
Ben Khalifa Julia, hankekoordinaattori
Hautasuo Noora, hanketyöntekijä
Heinonen Ilkka, vanhempi tutkija (1.10.2025 alkaen)
Hulkkonen Lassi, ohjelmistosuunnittelija
Husu Pauliina, johtava tutkija
Kilkki Olga, hankekoordinaattori
Kivinen Jenni, hankekoordinaattori (11.8.2025 alkaen)
Kolu Päivi, tutkija
Leppänen Mari, johtava tutkija (1.6.2025 alkaen)
Liimatta Tom, käyttöliittymäsuunnittelija
Mäkinen Teea, hankekoordinaattori
Nuuttila Olli-Pekka, liikuntafysiologi
Piirtola Maarit, vanhempi tutkija
Porma Asmo, IT-järjestelmäsuunnittelija
Raitanen Jani, tilastotieteilijä
Sievänen Harri, tutkimusjohtaja (31.8.2025 asti)
Tokola Kari, tilastotieteilijä
Vähä-Ypyä Henri, laboratorioinsinööri

Tukipalvelut

Aalto Tuulia, tutkimustyöntekijä (10.11.–12.12.2025)
Honkanen Ulla, tutkimustyöntekijä (tuntityöntekijä 1.9.–3.10.2025)
Huuska Tiia, hallintokoordinaattori
Johansson Silja, projektityöntekijä
Karakainen Elisa, tutkimustyöntekijä (26.8.2025 alkaen)
Kahiluoto-Mikkolainen Nina, tutkimuskoordinaattori (1.5.2025 alkaen)
Korpinen Salla, tutkimustyöntekijä (26.8.2025 alkaen)
Kuljukka Aino, tutkimustyöntekijä (26.8.2025 alkaen)
Laaksonen Jenni, tutkimustyöntekijä (26.8.2025 alkaen)
Lankia Hanna, tutkimustyöntekijä (6.10.–7.11.2025)
Merivirta Nina, koulutusasiantuntija
Mäkinen Oona, tutkimushoitaja
Ojala Katriina, liikuntasuunnittelija
Oksanen Raija, viestintäasiantuntija
Saarinen Mirja, tutkimustyöntekijä (10.11.–12.12.2025)
Siippainen Emma, tutkimusassistentti
Sirviö Sanni, viestintäassistentti (tuntityöntekijä)
Sivén Katja, koulutusassistentti (tuntityöntekijä 1.8.2025 alkaen)
Vesikko Venla, tutkimustyöntekijä (10.11.–12.12.2025)
Virtanen Viliina, tutkimustyöntekijä (6.10.–7.11.2025)
Äyräväinen Tuula, visuaalinen suunnittelija

Tampereen urheilulääkäriasema

Toivo Kerttu, ylilääkäri
Leppänen Mari, tutkimus- ja kehittämisjohtaja

Hännikäinen Ari, erikoistuva lääkäri (3.2.–30.6.2025 asti)
Jarske Heidi, tutkija (30.6.2025 asti)
Kaikkonen Piia, testauspäällikkö
Kurittu Einari, väitöskirjatutkija (tuntityöntekijä 15.4.–31.5.2025)
Talonen Veli-Matti, kouluttaja
Viiala Janne, erikoistuva lääkäri
Virtapohja Veronika, tutkimus- ja palvelukoordinaattori

UKK Terveyspalvelut Oy

Mustonen Juha, toimitusjohtaja (1.9.2025 alkaen)
Nuuttila Olli-Pekka, liikuntafysiologi (osa-aikainen)
Sievänen Harri, toimitusjohtaja (osa-aikainen 31.8.2025 asti)

LIITE 6

Julkaisut 2025

A1 Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä	54
Tieteelliset julkaisut (A, B, C) yhteensä	62
D Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut	2
E1 Yleisölle suunnatut julkaisut	67
G Opinnäytteet	3
I Audiovisuaaliset aineistot	10
L Abstraktit, posterit	8
Kaikki julkaisut OKM:n luokituksen mukaan yhteensä	152
Muita aineistoja ja kirjallisia tuotoksia (E3–E7) yhteensä	29

TIETEELLISET JULKAISUT

A VERTAISARVIOIDUT JULKAISUT

A1 Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä (54 julkaisua)

Anza-Ramirez C, Miranda JJ, Armodica B, ... , Vasankari TJ, ... , Zuhlke LJ, Zumla A, Zunica YMH. Characterising acute and chronic care needs: insights from the Global Burden of Disease Study 2019. *Nature Communications* 2025; 16: 4235. doi: 10.1038/s41467-025-56910-x.

Bister V, Toivo KJ, Hänninen TH, Hart C, Tuominen MP. Spectator medicine in the men's international Ice Hockey World Championships in 2022 and 2023. *BioMed Central Health Services Research* 2025;25(1):1301. doi: 10.1186/s12913-025-13504-z.

Bullock GS, Räisänen AM, Martin CL, Martin MD, Galarneau J-M, Whittaker JL, Losciale JM, Bizzini M, Bourne M, Dijkstra HP, Dubé M-O, Girdwood M, Hayden A, Hägglund M, McLeod S, Mkumbuzi MS, Mosler AB, Murphy MC, Myklebust G, Møller M, Ocarino JM, Owoeye OBA, Palmer D, Pasanen K, Rio E, Thorborg K, van Middelkoop M, Verhagen EALM, Warden SJ, Whalan M, Crossley KM, Emery CA. Prevention strategies for lower extremity injury: A systematic review and meta-analyses for the Female, woman and girl Athlete Injury Prevention (FAIR) consensus. *British Journal of Sports Medicine* 2025. doi: 10.1136/bjsports-2025-109910.

Cooke ME, Lumpe E, Stephenson M, Urjansson M, Aliev F, Palviainen T, Brislin SJ, Piirtola M, Rabinowitz J, Latvala A, Barr PB, Vuoksimaa E, Maes HHM, Viken R, Rose RJ, Kaprio J, Dick DM, Aaltonen S, Salvatore JE. Alcohol use in Early Midlife: Findings from the Age 37 Follow-Up Assessment of the FinnTwin12 Cohort. *Behavior Genetics* 2025. doi: 10.1007/s10519-024-10212-y.

Critchley M, Benson L, Ferber R, Pasanen K, Kenny S. Test-retest reliability of a dance-specific jump-test using

wearable technology with university contemporary dancers. *Journal of Biomechanics* 2025;184: 112644. doi: 10.1016/j.jbiomech.2025.112644.

Dibben G, Brage S, Buman M, Duncan E, Granat MH, Hillsdon M, Martin A, Matthews C, McCrorie P, Taylor R, Vasankari T, Foster C. Reporting of accelerometry in health research: A scoping review of current guidance. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 2025; 35: e70143. doi: 10.1111/sms.70143.

Garthwaite T, Sjöros T, Laine S, Koivumäki M, Vähä-Ypyä H, Norha J, Kallio P, Saarenhovi M, Löyttyniemi E, Sievänen H, Houttu N, Laitinen K, Kalliokoski KK, Vasankari T, Knuuti J, Heinonen IHA. Successfully reducing sitting time can improve metabolic flexibility. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 2025; 35: e70113. doi: 10.1111/sms.70113.

Haeuser E, Byrne S, Nguyen J, ... , Vasankari TJ, ... , Hay SI, Lim SS, Mosser JF. Global, regional, and national trends in routine childhood vaccination coverage from 1980 to 2023 with forecast to 2030: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. *The Lancet* 2025; 406: 235–260 doi: 10.1016/S0140-6736(25)01037-2.

Hankonen N, Haukkala A, Palsola M, Heino M, Sund R, Tokola K, Absetz P, Araújo-Soares V, Sniehotta F, Borodulin K, Uutela A, Lintunen T, Vasankari T. Effectiveness of the Let's Move It multi-level vocational school-based intervention on physical activity and sedentary behavior: a cluster randomized trial. *Annals of Behavioral Medicine* 2025;59(1): kaaf023. doi: 10.1093/abm/kaaf023.

Harikkala-Laihin R, Hurmerinta L, Tapio P, Vasankari T, Sandberg B. Why would you run around chasing a ball? Embodied and temporal emotions during leisure time physical activity. *Leisure Sciences* 2025; 47: 304–327 doi: 10.1080/01490400.2022.2099491.

Hay SI, Ong KL, Santomauro DF, ... , Vasankari TJ, ... , Vos T, Murray CJL, Gakidou E. Burden of 375 diseases and injuries, risk-attributable burden of 88 risk factors, and healthy life expectancy in 204 countries and territories, including 660 subnational locations, 1990–2023: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. *The Lancet* 2025; 406: 1873–1922. doi: 10.1016/S0140-6736(25)01637-X.

Hsieh E, Bryazka D, Ong KL, ... , Vasankari TJ, Vaziri S, Wang F, Wang S, Xia J, Yonemoto N, Yu C, Zahir M, Zhao H, Zielinska M, Zitoun OA, March LM, Sanchez-Riera L. The global burden attributable to low bone mineral density, 1990–2020: An analysis of a modifiable risk factor from the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Rheumatology* 2025; 7: E873–E894. doi: 10.1016/S2665-9913(25)00105-5.

Husu P, Vähä-Ypyä H, Tokola K, Sievänen H, Niemelä O, Vasankari T. Greater amount of lying and reclining associate with cardiovascular disease risk score and several risk factors, while short sitting bouts and standing have

- opposite relation. *American Journal of Preventive Cardiology* 2025;24:101327. doi: 10.1016/j.ajpc.2025.101327.
- Husøy AK, Xu YY, Steinmetz JD, ... , Vasankari TJ, Venketasubramanian N, Villafane JH, Wander A, Wang W, Wang X, Wang Y-P, Wiangkham T, Wieckiewicz M, Xu W, Yahoo S, Yismaw YE, Yon DK, Yonemoto N, Yousuf A, Zanghi A, Zastrozhin M, Zhang AL, Zhao Z, Zielinska M, Ong KL, Steiner TH, Vos T. Global, regional, and national burden of headache disorders, 1990–2023: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. *The Lancet Neurology* 2025; 24: 1005–1015. doi: 10.1016/S1474-4422(25)00402-8.
- Immonen V, Mustakoski I, Kuitunen I, Vasankari T, Leppänen M. No difference in sudden-onset injury risk between artificial turf and natural grass for Finnish female elite-level footballers: a five-season study. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy* 2025; 33: 4070–4078. doi: 10.1002/ksa.70018.
- Kattilakoski O, Leppänen M, Kannus P, Steffen K, Vasankari T, Kulmala T, Parkkari J, Pasanen K. Postural Control as a Risk Factor for Noncontact Anterior Cruciate Ligament Injury in Youth Female Basketball and Floorball Athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 2025;35:e70081. doi: 10.1111/sms.70081.
- Kenttä E, Sievänen H, Verho A, Paaajanen M, Lukkarinen T, Vähä-Ypyä H, Raitanen J, Tokola K, Vasankari T, Parkkari J. Development and validation study of a screening questionnaire to identify persons who are physically inactive. *Public Health Challenges* 2025; 4: e70037 doi: 10.1002/puh2.70037.
- Kerr JA, Patton GC, Cini KI, ... , Vasankari TJ, ... , Gakidou E, Sawyer SM, Azzopardi PS. Global, regional, and national prevalence of child and adolescent overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet* 2025; 405: 785–812. doi: 10.1016/S0140-6736(25)00397-6.
- Kivelä A, Aittasalo M, Renlund-Vikström M, Heinonen S, Sarkola T, Laivuori H, Jääskeläinen TJ. Implementation of a web-based lifestyle intervention to promote cardiovascular health in families 8–12 years after pre-eclampsia (FINNCARE): a randomized, controlled trial. *BioMed Central Digital Health* 3, 87 2025. doi: 10.1186/s44247-025-00224-x.
- Konola V-M, Parkkari J, Multanen J, Nikander R, Rantalainen T, Vesanto J, Pekkala S, Kalaja M, Ihalainen JK, Waller B, Munukka M, Sievänen H, Nevalainen M, Kautiainen H, Casula V, Paloneva J, Vasankari T, Peuna A, Saarakkala S, Nieminen MT, Heinonen A. Effects of a multicomponent exercise regimen on subchondral bone and cartilage in postmenopausal women with knee osteoarthritis: protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 2025; 26: 222 doi: 10.1186/s13063-025-08928-1.
- Laine S, Sjöros T, Garthwaite T, Honka M-J, Löyttyniemi E, Norha J, Eskola O, Koivumäki M, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Vasankari T, Hirvonen J, Laitinen K, Houttu N, Kalliokoski K, Saunavaara V, Knuuti J, Heinonen IHA. Effects of reducing sedentary behavior on liver insulin sensitivity, liver fat content and liver enzyme levels: a six-month randomized controlled trial. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism* 2025; 328: E756–E771. doi: 10.1152/ajpendo.00446.2024.
- Lee S, Son Y, Hwang J, ... , Vasankari TJ, ... , Shin JI, Yon DK, Kassebaum NJ. Global, regional and national burden of dietary iron deficiency from 1990 to 2021: a Global Burden of Disease study. *Nature Medicine* 2025; 31: 1809–1829. doi: 10.1038/s41591-025-03624-8.
- Leino H, Ahokas I, Hurmerinta L, Husu P, Kokko S, Saarimaa R, Sandberg B, Tapio P, Vasankari T, Villber J, Vähä-Ypyä H. Multi-actor support received by children for physical activity: hearing children's voices. *Global Health Promotion* 1757-9759; Vol 0(0): 1–12; 1387629. doi: 10.1177/17579759251387629.
- Lopmeri M, Mattila T, Tokola K, Vasankari T, Jääskeläinen T, Lahti J, Vasankari T. Association of impaired pulmonary function and objectively measured physical activity in a population study. *Scientific Reports* 2025;15(1): 27004. doi: 10.1038/s41598-025-12517-2.
- Matomäki P, Iivari M, Nuuttila OP, Malinen T. Substituting Low-Intensity Endurance Exercise With High-Intensity Microintervals: Responses to Acute Exercise. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2025 Jul 7:1-9. doi: 10.1123/ijspp.2024-0397.
- Monsonís OB, Verhagen E, Gouttebarger V, Alhammoud M, Collins D, Ellenberger L, Gilgien M, Jordan MJ, Lasshofer M, Mitterbauer G, Okell A, Pasanen K, Supej M, Bolling C, Spörri J. A risk management framework for competitive alpine skiing – co-developed with experts and stakeholders. *British medical journal Open Sport & Exercise Medicine* 2025;11:e002507. doi: 10.1136/bmjsem-2025-002507.
- Mustakoski I, Kurittu E, Vasankari T, Brinck T, Parkkari J, Heinonen OJ, Leppänen M. Health problems in top-level female football players: a four-season prospective study in the Finnish top football league. *Science and Medicine in Football* 2025;1–17. doi: 10.1080/24733938.2025.2524175.
- Naghavi M, Kyu HH, Bhoomadevi A, ... , Vasankari TJ, ..., Zyoud SH, Wool EE, Murray CJL. Global burden of 292 causes of death in 204 countries and territories and 660 subnational locations, 1990–2023: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. *The Lancet* 2025; 406: 1811–1872. doi: 10.1016/S0140-6736(25)01917-8.
- Ng M, Gakidou E, Lo J, ... , Vasankari TJ, ... , Murray CJL, Sawyer SM, Vollset SE. Global, regional, and national prevalence of adult overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet* 2025; 405: 813–838 doi: 10.1016/S0140-6736(25)00355-1.

- Norha J, Saarenhovi M, Kallio P, Sjöros T, Garthwaite T, Laine S, Laitinen K, Houttu N, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Löyttyniemi E, Vasankari T, Knuuti J, Kalliokoski K, Heinonen IHA. Effects of reducing sedentary behavior on cardiac structure and function at rest and during exercise: a six-month randomized controlled trial. *Canadian Journal of Cardiology Open*. E-publication 16.9.2025 (in number 2026; 8(1): 69–81). doi: 10.1016/j.cjco.2025.09.005.
- Norha J, Sjöros T, Garthwaite T, Laine S, Laitinen K, Houttu N, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Löyttyniemi E, Vasankari T, Knuuti J, Kalliokoski K, Heinonen IHA. Secondary analysis of a randomized controlled trial on reducing sedentary behavior and its effects on quality of life and wellbeing. *Scientific Reports* 2025; 15: 36861. doi: 10.1038/s41598-025-20836-7.
- Nuuttila OP, Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Sievänen H. Adherence to health-related fitness tests in working-aged adults-who are we (not) measuring?. *Clinical Physiology and Functional Imaging*. 2025;45(5):e70020. doi:10.1111/cpf.70020.
- Nuuttila OP, Kaikkonen P, Sievänen H, Vasankari T, Kyröläinen H. The accuracy of fixed intensity anchors to estimate lactate thresholds in recreational runners. *European Journal of Applied Physiology*. 2025; 125: 2161–2171. doi:10.1007/s00421-025-05748-8.
- Nuuttila OP, Schäfer Olstad D, Martinmäki K, Uusitalo A, Kyröläinen H. Monitoring Sleep and Nightly Recovery with Wrist-Worn Wearables: Links to Training Load and Performance Adaptations. *Sensors (Basel)*. 2025;25(2):533. doi:10.3390/s25020533.
- Oh J, Kim S, Kim MS, ... , Vasankari TJ, ... , Zielinska M, Shin JI, Yon DK. Global, regional, and national burden of asthma and atopic dermatitis, 1990–2021, and projections to 2050: a systemic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Respiratory Medicine* 2025; 13: 425–446. doi: 10.1016/S2213-2600(25)00003-7.
- Pasanen K, Alanko L, Osmala J, Kenny S, Vasankari T, Aaltonen S. Injuries among professional ballet dancers in Finland: a prospective cohort study over five ballet seasons (FinBallet Study). *The Physician and Sportsmedicine* 2025; 53: 466–474. doi: 10.1080/00913847.2025.2570113
- Pasanen K, Parkkari J, Äyrämö S, Krosshaug T, Vasankari T, Leppänen M. No association between knee biomechanics during 90-degree cutting maneuver and future anterior cruciate ligament injury in female floorball players. *Clinical Biomechanics* 2025; 126:106571. doi: 10.1016/j.clinbiomech.2025.106571
- Pasanen K, Seppänen A, Leppänen M, Tokola K, Järvelä T, Vasankari T, Myklebust G, Krosshaug T, Parkkari J. Knee laxity, joint hypermobility, femoral anteversion, hamstring extensibility and navicular drop as risk factors for non- contact ACL injury in female athletes: A 4-5-year prospective cohort study. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy* 2025; 33: 4120–4127. doi: 10.1002/ksa.12625.
- Pietiläinen E, Kyröläinen H, Parkkola K, Luukkaala T, Vasankari T. A randomized controlled trial utilizing an interactive accelerometer linked to a smartphone application for enhancing physical activity and health among military employees. *Frontiers in Sports and Active Living* 2025; 7: 1549980. doi: 10.3389/fspor.2025.1549980.
- Rautalin I, Volovici V, Stark BA, ... , Vasankari TJ, ... , Zyoud SH, Roth GA, Feigin VL. Global, regional and national burden of non-traumatic subarachnoid haemorrhage – a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *The Journal of the American Medical Association Neurology* 2025; 82: 765-787. doi: 10.1001/jamaneurol.2025.1522.
- Rebelos E, Ferrannini E, Dadson P, Sjöros T, Laine S, Norha J, Garthwaite T, Löyttyniemi E, Eskola O, Koivumäki M, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Vasankari T, Hirvonen J, Laitinen K, Houttu N, Kalliokoski K, Knuuti J, Mari A, Heinonen IHA. A small decrease in body adiposity and increased physical activity results in enhanced renal glucose uptake: a 6-month randomized controlled trial to reduce sedentary behavior. *Diabetes, Obesity and Metabolism* 2025; 27: 5772–5781. doi: 10.1111/dom.16631.
- Schumacher AE, Zheng P, Barber RM, ... , Vasankari TJ, ... , Zyoud AH, Aravkin AY, Murray CJL. Global age-sex-specific all-cause mortality and life expectancy estimates for 204 countries and territories and 660 subnational locations, 1950–2023: a demographic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. *The Lancet* 2025; 406: 1731–1810. doi: 10.1016/S0140-6736(25)01330-3.
- Sirota SB, Bender RG, Villanueva Dominguez R-M, ... , Vasankari TJ, ... , Naghavi M, Murray CJL, Kyu HH. Global burden of lower respiratory infections and aetiologies, 1990–2023: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023. *The Lancet Infectious Diseases*. E-publication 15.12.2025. doi: 10.1016/S1473-3099(25)00689-9.
- Sirota SB, Doxey MC, Villanueva Dominguez R-M, ... , Vasankari TJ, Vinayak M, Wagas M, Weldetinsaa HL, Wickramasinghe ND, Yadollahpour A, Yaghoubi S, Yesli S, Yin D, Yon DK, Yonemoto N, Yu Y, Zakham F, Zandieh GGZ, Zare I, Zarimeidani F, Zastrozhin M, Zhai C, Zhang H, Zhang Z-J, Zhao Y, Zhou J, Zia H, Zieli- ska M, Zoladl M, Zyoud SH, Aravkin AY, Kassebaum NJ, Naghavi M, Vos T, Hay SI, Murray CJL, Kyu HH. Global, regional, and national burden of upper respiratory infections and otitis media, 1990–2021: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Infectious Diseases* 2025; 25: 36-51 doi: 10.1016/S1473-3099(24)00430-4.
- Skrindo Knudsen AK, Baravelli CM, Madsen C, Clarsen B, TopeAmobonye AE, Brauer M, Kocbach Bolling A, Dadras O, Halle D, Havmoeller RJ, Hoyer-Lund A, Jain N, Johansson L, Jurisson M, Kauppila JH, Kisa A, Kivimäki M, Kuitunen I, Nauman J, Pereira G, Pitsi T, Pokharek P, Vasankari TJ,

Vollset SE, Lemming EW, Wojewodziec MW, Blomhoff R. The burden of dietary risk factors in the Nordic and Baltic countries: A systematic analysis of the Global Burden of Diseases Study 2023. *The Lancet Regional Health – Europe* 2026; 61: 101543. E-publication 24.11.2025. doi: 10.1016/j.lanepe.2025.101543.

Spörri J, Monsonís OB, Balsiger P, Bahr R, Dios C, Engebretsen L, Finnoff JT, Gillespie S, Hörterer H, Mitterbauer G, Pasanen K, Raschner C, Reardon C, Scherr J, Schobersberger W, Valtonen M, Weihrather T, Goutteborge V, Bolling C, Verhagen E. International Ski and Snowboard Federation (FIS) consensus statement on training and testing in competitive alpine and freestyle skiers and snowboarders. *British medical journal Open Sport & Exercise Medicine* 2025; 11:e002623.5. doi: 10.1136/bmjsem-2025-002623.

Starck BA, DeCleene NK, Desai EC, ... , Vasankari TJ, ... , Murray CJL, Mensah GA, Roth GA. Global, regional, and national burden of cardiovascular diseases and risk factors in 204 countries and territories, 1990–2023. *Journal of the American College of Cardiology* 2025; 86: 2167–2243. doi: 10.1016/j.jacc.2025.08.015.

Steel N, Bauer-Staeb CMM, Ford JA, ... , Vasankari TJ, ... , Zweck E, Zyoud SH, Newton JN. Changing life expectancy in European countries 1990–2021: a subanalysis of causes and risk factors from the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Public Health* 2025; 10: e172–e188. doi: 10.1016/S2468-2667(25)00009-X.

Tenkanen T, Pihlainen K, Tokola K, Vaara J, Kyröläinen H, Sievänen H, Vasankari T. Impact of compulsory military service on public health: significant benefits for obese and unfit young adult men. *Annals of Medicine* 2025;57(1): 2520399. doi: 10.1080/07853890.2025.2520399.

Toivo K, Bakalár P, Leppänen M, Parkkari J, Abazovi- E, Simunic B, Teraz K, Malinowska-Cie- lik M, Kopcakova J, Zelko A, Michalska A, Sigmundová D, Pisot R, Paravli- A. Frequency of physical activity-related injuries among adolescents: An umbrella review. *Public Health Reviews* 2025;46:1606767. doi: 10.3389/phrs.2025.1606767.

van der Velde L, Shabaan AN, Månsson A, ... , Vasankari TJ, Gissler M, McGrath JJ, Sigfusdóttir ID, Sigurvinsdóttir N, Pasovic M, Danielsson A-K, Agardh EE. Alcohol-attributed disease burden and formal alcohol policies in the Nordic countries (1990-2019): an analysis using the Global Burden of Disease Study 2019. *European Journal of Public Health* 2025; 35: 52-59 doi: 10.1093/eurpub/ckae195.

Weager ND, Bertolacci GJ, Rosenblad E, ... , Vasankari TJ, ..., Zhu B, Zhumagaliyul A, Naghavi M. Global, regional and national burden of suicide 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Public Health* 2025; 10: e189–e202. doi: 10.1016/S2468-2667(25)00006-4.

Whittaker J, Raisanen A, Bizzini M, Bournef M, Bullock G, Dijkstra P, Dubei M-O, Galarneau J-M, Girdwood M, Hayden

A, Hagglund M, Losciale J, Martin C, Martin M, McLeod S, Mkumbuzio N, Mosler A, Murphy M, Myklebust G, Moller M, Ocarinos J, Owoeue O, Palmer D, Pasanen K, Rio E, Thorborg K, van Middelkoop M, Verhagen E, Warden S, Whalan M, Crossley K, Emery C. Modifiable risk factors for lower-extremity injury: A systematic review and meta-analysis for the Female, woman and girl Athlete Injury pRevention (FAIR) consensus. *British Journal of Sports Medicine* 2025. doi: 10.1136/bjsports-2025-109902.

Wijeratne T, Oh J, Kim S, ... , Vasankari TJ, Venketasubramanian N, Villafane JH, Wang L, Wang X, Wang Y-P, Wiangkham T, Winkler AS, Wollie AM, Xiao Z, Yismaw YEE, Yousuf A, Zhao Z, Zielinska M, Chu MK, Song T-J, Yon DK, Feigin VL. Global, regional and national burden of headache disorders, 1990–2021, with forecast to 2050: a Global Burden of Disease Study 2021. *Cell Reports Medicine* 2025; 6: 102348. doi: 10.1016/j.xcrm.2025.102348.

A2 Katsausartikkeli tieteellisessä aikakauslehdessä (2)

Uusitalo A., Nuuttila O-P. Hyvän fyysisen kunnon mittarit. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2025;141(20):1665-72.

Viiala J, - ech P, Bakalár P, Paravlic A, Ružbarský P, Su- ka J, Toivo K, Parkkari J, Leppänen M. Effect of adherence to exercise-based injury prevention programmes on the risk of sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Injury Prevention* 2025; Aug 5:ip-2025-045632. doi: 10.1136/ip-2025-045632.

A3 Kirjan tai muun kokoomateoksen osa (4)

Husu P, Ng K, Kokko S, Villber K, Vasankari T. Mitä tiedämme LIITU-tutkimuksen valossa suomalaisten toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumisesta? Toimintarajoitteisten nuorten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen, toim. Asunta P, Kulmala J, Karinharju K, Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2025;36–49

Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Vasankari T. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. 2025. Raportissa: Kokko S & Hämylä R. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025;1:31-46. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2024/>

Hämylä R, Puupponen M, Villberg J, Husu P, Vasankari T, Ray C, Kokko S. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeruu ja menetelmät 2023–2024. Raportissa: Kokko S & Hämylä R. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025;1:5-20. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2024/>

Sokka M, Ng K, Kokko S, Husu P, Koskimaa R, Karhulahti V-M, Koski P. Lasten ja nuorten digipelaaminen ja liikunta.

Raportissa: Kokko S & Hämylä R. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1;154–162. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2024/>

B VERTAISARVIOIMATTOMAT TIETEELLISET JULKAISUT

B1 Kirjoitukset tieteellisissä aikakauslehdissä (1)

Hämylä R, Kokko S, Villberg J, Husu P, Vasankari T, Mononen K, Blomqvist M, Hirvensalo M, Koski P, Asunta P, Huhtiniemi M, Huovinen T. LIITU 2024: Nouseva polvi paikoillaan suuren osan valveillaoloajastaan, Liikunta & Tiede, 2025;3:61–64.

B2 Kirjan tai muun kokoomateoksen osa (1)

LIITU 2024 -raportin osio 8: Leppänen M, Parkkari J, Toivo K. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Raportissa: Kokko S & Hämylä R. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1.

D AMMATTIYHTEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

D1 Artikkelit ammattilehdissä (2)

Leppänen M. Uutta tietoa naisjalkapalloilijoiden vammoista: Tekonurmi ei lisää loukkaantumisriskiä. Valmentaja 2025(4):10–11.

Sjöman M, Stolt M, Piirtola M. Ikääntyneiden jalkaongelmat – yhteys kaatumisiin ja jalkaterapiainventioiden mahdollisuudet. Fysioterapia 2025;72(3):30–37.

D4 Julkaistu kehittämis- tai tutkimusraportti taikka -selvitys (2)

Kilkki O, Mäkinen T. Ulkomaalaistaustaiset ja toimintarajoitteiset opiskelijat toisella asteella – 6 kulmakiveä liikkumisen edistämiseen. Smart Moves -hanke, UKK-instituutti 2025. <https://smartmoves.fi/wp-content/uploads/2026/01/kulmakiviraportti.pdf>

<https://smartmoves.fi/liiketta-opiskelupaivaan/materiaalia-suunnittelun-tueksi/ulkomaalaistaustaiset-ja-toimintarajoitteiset-opiskelijat-toisella-asteella-kulmakivet-liikkumisen-edistamiseen/>

Tuominen A, Sundqvist H, Hukkalainen M, Aittasalo M, Tuomisto J. Driving Urban Transitions (DUT): Strengthening the climate neutrality of cities and well-being of citizens through sustainable transport and mobility. VTT Customer Report 2025. doi: 10.32040/Driving.Urban.Transitions

E SUURELLE YLEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

E1 Yleistajuinen artikkeli (67)

Ben Khalifa J. ABC+-liikuntaryhmät innostivat ikäihmisiä liikkeelle – osallistujat toivovat jatkoa. Verkkouutinen, ukkinstituutti.fi 24.8.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/abc-liikuntaryhmat-innostivat-ikaihmisia-liikkeelle-osallistujat-toivovat-jatkoa/>

Ben Khalifa J. Ikä-HYTE-hanke: Palvelupolku osaksi käytänteitä. Verkkouutinen, ukkinstituutti.fi 26.11.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/palvelupolku-osaksi-kaytanteita-ika-hyte-hankkeen-jalkautus/>

Ben Khalifa J. Ikä-HYTE-hanke: Yhteiskehittämällä kohti sujuvaa liikkumisen palvelupolkua. Verkkouutinen, ukkinstituutti.fi 19.11.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/ika-hyte-hanke-yhteiskehittamalla-kohti-sujuvaa-liikkumisen-palvelupolkua/>

Ben Khalifa J. Systeemikartta visualisoi yhteistyötä ja tekee mahdollisuuksia näkyväksi. Sisältösivu, ukkinstituutti.fi 2025. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/systeemikartta-visualisoi-yhteistyota-ja-tekee-mahdollisuuksia-nakyvaksi/>

Bister V, Toivo K. Millaisiin ongelmiin katsojat tarvitsevat ensiapua jääkiekko-ottelussa? Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 7.10.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/tutkimus-millaisiin-ongelmiin-katsojat-tiltarvitsevat-ensiapua-jaakiekkottelussa/>

Borgenström J, Virtapohja V. Tue suorituskyykyä pukeutumalla oikein. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 8.4.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/tue-suorituskyykyapukeutumalla-oikein/>

Elomaa T, Piirtola M. Kyky ja nopeus kävellä takaperin ennustaa kaatumisen todennäköisyyttä. Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 8.12.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/kyky-ja-nopeus-kavella-takaperin-ennustaa-kaatumisen-todennakoisyytta/>

Hautasuo N. Päähteet ja nuori urheilija. FINBOX, Suomen Nyrkkeilyliiton jäsenjulkaisu 2025;(1):10–13. https://bin.yhdistysavain.fi/1560518/LZfvaF4H6baMw6Ou7fynobwiRW/FINBOX%202025%201_d.pdf

Hautasuo N. Urheiluseurassa harrastamisen lopettaneet nuoret käyttävät nikotiinituotteita muita yleisemmin. Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 2025. Julkaistu myös terveurheilija.fi 10.12.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/urheiluseurassa-harrastamisen-lopettaneet-nuoret-kayttavat-nikotiinituotteita-muita-yleisemmin/>

Hautasuo N. Vape kiinnostaa myös urheilevia nuoria. Verkkouutinen, ukkinstituutti.fi 21.5.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/vape-kiinnostaa-myos-urheilevia-nuoria/>

Hautasuo N. Vape kiinnostaa myös urheilevia nuoria. Etelätuuli verkkolehti 2025:6. <https://www.eslu.fi/etelatuuli/2025/6/terve-urheilija-vape-kiinnostaa-myos-urheilevia-nuoria/>

Hautasuo N, Toivo K. Miten alkoholi voi vaikuttaa urheilijan terveyteen ja suorituskykyyn? Verkkouutinen, ukkinstituutti.fi 27.2.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/miten-alkoholi-voi-vaikuttaa-urheilijan-terveyteen-ja-suorituskykyyn/>

Hautasuo N, Toivo K, Vasankari T. Nikotiinittomuus urheilussa ja liikunnassa. Suomen ASH ry blogi 2025. <https://suomenash.fi/blogi/nikotiinittomuus-urheilussa-ja-liikunnassa/>

Hautasuo N, Toivo K, Virtapohja V. Älä ryypää suorituskykyäsi alas. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 26.2.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/urheilu-ja-alkoholi/>

Hautasuo N, Virtapohja V. Vape kiinnostaa myös urheilevia nuoria. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 21.5.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/vape-kiinnostaa-myos-urheilevia-nuoria/>

Husu, P. Hyvää mieltä liikkumalla -blogiteksti. Tampereen jumppatiimi TAJU ry:n verkkosivut 21.1.2025. <https://www.tampereenjumppatiimi.net/tajublogi/hyvaa-mieltä-liikkumalla/>

Husu P. Jo alle viisi minuuttia rasittavaa liikkumista päivässä voi pienentää sydän- ja verisuonitapahtumien riskiä. Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 27.5.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/jo-alle-viisi-minuuttia-rasittavaa-liikkumista-paivassa-voi-pienentaa-sydän-ja-verisuonitapahtumien-riskiä/>

Husu P. Kevytkin liikkuminen vähentää sydänpotilaiden kuolleisuusriskiä. Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 28.11.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/kevytkin-liikkuminen-vahentaa-sydänpotilaiden-kuolleisuusriskiä/>

Husu P. Runsas istuminen – erityisesti TV:n äärellä – yhteydessä dementia-riskiin. Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 13.10.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/runsas-istuminen-erityisesti-tvn-aarella-yhteydessa-dementia-riskiin/>

Husu P. Terveyttä edistävän tavan muodostumisessa on suurta yksilöllistä vaihtelua. Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 27.1.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/terveytta-edistavan-tavan-muodostumisessa-on-suurta-yksilollista-vaihtelua/>

Husu P, Ojala K. Liikkumalla terveyttä ja hyvinvointia. IVV-olympialaisten verkkosivut 2025. <https://ivvfinland.fi/liikkumalla-terveytta-ja-hyvinvointia/>

Husu P, Vähä-Ypyä H. Liikkumisen määrittelyä. Sisältösivu, ukkinstituutti.fi 2025. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-maarittelya/>

Husu P, Vähä-Ypyä H. Paikallaanolon asennolla on merkitystä. Sisältösivu, ukkinstituutti.fi 2025. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolo/paikallaanolon-asennolla-on-merkitysta/>

Husu P, Vähä-Ypyä H. Paikallaanolon määrittelyä. Sisältösivu, ukkinstituutti.fi 2025. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolo/paikallaanolon-maarittelya/>

Husu P, Vähä-Ypyä H. Paikallaanolon terveysmerkitys. Sisältösivu, ukkinstituutti.fi 2025. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolo/paikallaanolon-terveysmerkitys/>

Husu P, Vähä-Ypyä H. Taukoja paikallaanoloon. Sisältösivu, ukkinstituutti.fi 2025. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolo/taukoja-paikallaanoloon/>

Hännikäinen A. Univaje heikentää urheilijan suorituskykyä – aamuyön univaje haitallisinta. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 9.6.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/univaje-heikentaa-urheilijan-suorituskyky-aamuyon-univaje-haitallisinta/>

Hänninen T, Leppänen M, Virtapohja V. Urheiluun liittyvien aivotärähdyksen arviointityökalut saatavilla nyt suomeksi. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 18.6.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/urheiluun-liittyvien-aivotaradysten-arviointityokalut-saatavilla-nyt-suomeksi/>

Ilottu E, Kaikkonen P. Liian suuri lisäys yksittäisen juoksulenkin pituuteen altistaa rasitusvammoille. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 23.9.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/tutkimus-liian-suuri-lisays-yksittaisen-juoksulenkin-pituuteen-altistaa-rasitusvammoille/>

Immonen V, Leppänen M. Tekonurmi ei lisää naisjalkapalloilijoiden loukkaantumisriskiä. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 2.9.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/tekonurmi-ei-lisaa-naisjalkapalloilijoiden-loukkaantumisriskiä/>

Jarske H. Kognitiivinen kuormitus saattaa altistaa polvivammoille. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 22.1.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/kognitiivinen-kuormitus-saattaa-altistaa-polvivammoille/>

Jämsén J, Leppänen M. Eturistisidevammojen syntymekanismit vaihtelevat eri lajeissa. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 6.11.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/systemaattinen-katsaus-eturistisidevammojen-syntymekanismit-vaihtelevat-eri-lajeissa/>

Jämsén J, Leppänen M. Mihin vammoja ehkäisevän harjoittelun tehokkuus perustuu? Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 15.12.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/kirjallisuuskatsaus-mihin-vammoja-ehkaisevan-harjoittelun-tehokkuus-perustuu/>

Jämsén J, Leppänen M. Naispelaajien toipuminen eturistisidevammasta kestää pidempään kuin miesten.

Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 20.11.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/tutkimus-naispelaajien-toipuminen-eturistisidevammasta-kesta-pidempaan-kuin-miesten/>

Kaarakainen E, Leppänen M. Kuukautiskierron häiriöt ja hormonaalisen ehkäisyn käyttö Kansallisen Liigan jalkapalloilijoilla. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 4.2.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/kuukautiskierron-hairiot-ja-hormonaalisen-ehkaysyn-kaytto-kansallisessa-liigassa/>

Kaikkonen P. Kestävyysharjoittelun tehojakaumat – mikä on paras harjoittelumalli eritasoisille urheilijoille? Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 24.2.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/kestavyysjarjoittelun-tehojakaumat-mika-on-paras-harjoittelumalli-eritasoisille-urheilijoille/>

Kattilakoski O. Puoliero dynaamisessa tasapainotestissä on yhteydessä suurentuneeseen polven eturistisidevammaksiin nuorilla naisurheilijoilla. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 30.5.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/puoliero-dynaamisessa-tasapainotestissa-on-yhteydessa-suurentuneeseen-polven-eturistisidevammaksiin-nuorilla-naisurheilijoilla/>

Kolu P. Digitaalisen elintapaohjauksen ja omahoidon yhdistelmä lisää liikkumista kansansairauksista kärsivillä potilailla. Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 2.9.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/digitaalisen-elintapaohjauksen-ja-omahoidon-yhdistelmaa-lisaa-liikkumista-kansansairauksista-karsivilla-potilailla/>

Kolu P. Käyttäytymisen muutosinterventiot kustannusvaikuttava keino lisätä liikkumista. Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 14.3.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/kayttaytymisen-muutosinterventiot-kustannusvaikuttava-keino-lisata-liikkumista/>

Kolu P, Raitanen J, Vasankari T. Blogi: Maaseudulla asukasta kohti lasketut liikkumattomuuden kustannukset ovat kaupunkia korkeammat. Maaseutupolitiikan blogi, 2025. <https://www.maaseutupolitiikka.fi/blog/maaseudulla-asukasta-kohti-lasketut-liikkumattomuuden-kustannukset-ovat-kaupunkeja-korkeammat>

Könönen T, Kaikkonen P. Parantaako kofeiini urheilijan suorituskykyä kilpailutilanteissa? Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 26.5.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/parantaako-kofeiini-urheilijan-suorituskyky-kilpailutilanteissa/>

Könönen T, Kaikkonen P. Usein kysyttyä proteiinin saannista – mitä tiedetään tällä hetkellä? Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 6.5.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/usein-kysyttya-proteiinin-saannista-mita-tiedetaan-talla-hetkella/>

Leppänen M. Anatomisilla tekijöillä ei yhteyttä polven eturistisidevammoihin naisurheilijoilla. Tutkimusuutinen,

terveurheilija.fi 14.2.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/anatomisilla-tekijoilla-ei-yhteytta-polven-eturistisidevammoihin-naisurheilijoilla/>

Leppänen M. FIFA 11+ -vammojen ehkäisyohjelma ehkäisee jalkapalloilijoiden nilkkavammoja. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 3.4.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/fifa-11-plus-ehkaisee-jalkapalloilijoiden-nilkkavammoja/>

Leppänen M. Polven biomekaniikka 90 asteen suunnanmuutoksessa ei ennusta ACL-vammoja salibandypelaajilla. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 4.6.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/polven-biomekaniikka-90-asteen-suunnanmuutoksessa-ei-ennusta-acl-vammoja-salibandypelaajilla/>

Leppänen M. Polvivammat merkittävä ongelma naisjalkapalloilijoilla Suomessa. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 12.7.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/polvivammat-merkittava-ongelma-naisjalkapalloilijoilla-suomessa/>

Leppänen M. Urheilijoiden matala energiansaataavuus yhteydessä suorituskyvyn laskuun ja terveysongelmiin. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 19.3.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/urheilijoiden-matala-energiansaataavuus-yhteydessa-suorituskyvyn-laskuun-ja-terveysongelmiin/>

Leppänen M. Urheiluseuroissa harrastavista lapsista ja nuorista puolet loukkaantuu vuosittain – liikuntavammojen esiintyvyydessä ei näy laskua. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 7.5.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/urheiluseuroissa-harrastavista-lapsista-ja-nuorista-puolet-loukkaantuu-vuosittain/>

Leppänen M. Uusi tutkimus selvittää salibandypelaajien vammarieskejä ja hyvinvointia – mukana koko F-liiga. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 13.10.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/uusi-tutkimus-selvittaa-salibandypelaajien-vammarieskeja-ja-hyvinvointia-mukana-koko-f-liiga/>

Nuuttila OP. Kuinka nopeasti rasittava teho voidaan saavuttaa arkiliikkumisessa? Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 27.1.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/kuinka-nopeasti-rasittava-teho-voidaan-saavuttaa-arkiliikkumisessa/>

Nuuttila OP. Vapaasti kerätyn sykemittausdatan hyödyntäminen fyysisen aktiivisuuden arvioinnissa, Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 9.4.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/vapaasti-keratyn-sykemittausdatan-hyodyntaminen-fyysisen-aktiivisuuden-arvioinnissa/>

Oksanen R, Ben Khalifa J, Piirtola M. Ikäihmisille voimaa ja tasapainoa ABC+-liikuntaryhmistä. Hervannan Sanomat 2025;11:4. <https://online.flipbuilder.com/HervannanSanomat/ibxn/>

Oksanen R, Piirtola M, Ben Khalifa J. Tasapainosta turvaa liikkumiseen – viisi vinkkiä pystyssä pysymiseen. Tampereen kaupunki, Vapaalla 2025;19. https://www.e-julkaisu.fi/tampereen_kaupunki/vapaalla-kevat-2025/mobile.html#pid=18

Pietilä HM, Leppänen M. Aiempi alaselkävamma lisää riskiä uudelle alaselkävammalle naisjalkapalloilijoilla. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 17.9.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/aiempi-alaselkavamma-lisaa-riskia-uudelle-alaselkavammalle-naisjalkapalloilijoilla/>

Pietilä HM, Leppänen M. Hermo-lihasjärjestelmää aktivoivalla harjoittelulla voidaan ehkäistä yli puolet naisurheilijoiden eturistisidevammoista. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 1.10.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/meta-analyysi-hermo-lihasjarjestelmaa-aktivoivalla-harjoittelulla-voidaan-ehkaista-yli-puolet-naisurheilijoiden-eturistisidevammoista/>

Piirtola M., Ben Khalifa J. Tasapainosta turvaa arjen liikkumiseen. Aivoitus 2025;(1):12.

Sievänen H. Kaatuminen koskettaa meitä kaikkia. Hyvä Selkä 2025;(1):12-13.

Siippainen E, Leppänen M. Onko kuukautiskierron vaihe yhteydessä loukkaantumisiin naisjalkapalloilijoilla? Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 17.9.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/onko-kuukautiskierron-vaihe-yhteydessa-loukkaantumisiin-naisjalkapalloilijoilla/>

Sirviö S. Arvioi liikkumisesi -verkkosovellus täytetty 90 000 kertaa. Verkkouutinen ukkinstituutti.fi 16.9.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/arvioi-liikkumisesi-verkkosovellus-taytetty-90-000-kertaa/>

Toivo K. Kuinka palata harjoitteluun keuhkokuumeen jälkeen? Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 10.2.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/kuinka-palata-harjoitteluun-keuhkokuumeen-jalkeen/>

Toivo K, Virtapohja V. Vammat yleisiä nuorilla hiihtolajien urheilijoilla. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 14.1.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/vammat-yleisia-nuorilla-hiihtolajien-urheilijoilla/>

Valtonen M, Toivo K, Heinonen O, Korpi K, Mjosund K. Kuinka palata harjoitteluun keuhkokuumeen jälkeen? Päivitys suosituksen koskien keuhkokuumetta. Verkkouutinen, terveurheilija.fi 10.2.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/kuinka-palata-harjoitteluun-keuhkokuumeen-jalkeen/>

Vasankari T. 7000 päivittäistä askelta on yhteydessä lukuisiin terveyshyötyihin. Tutkittua tietoa -kirjoitus, ukkinstituutti.fi 19.8.2025. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/7000-paivittaista-askelta-on-yhteydessa-lukuisiin-terveyshyotyihin/>

Viiala J. Sitoutuminen vammoja ehkäisevään harjoitteluun puolittaa vammriskin. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi

8.8.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/sitoutuminen-vammoja-ehkaisevaan-harjoitteluun-puolittaa-vammriskin/>

Virtapohja V, Toivo K. Vammat yleisiä nuorilla hiihtolajien urheilijoilla. Tutkimusuutinen, terveurheilija.fi 14.1.2025. <https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/vammat-yleisia-nuorilla-hiihtolajien-urheilijoilla/>

Vähä-Ypyä H, Husu P. Liikkumisen mittaaminen. Sisältösivu, ukkinstituutti.fi 2025. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suomalaisten-liikkuminen-tutkittua-tietoa/liikkumisen-mittaaminen/>

Vähä-Ypyä H, Husu P. Paikallaanolon mittaaminen. Sisältösivu, ukkinstituutti.fi 2025. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolo/paikallaanolon-mittaaminen/>

E3 Opetuspaketit (1)

Aittasalo M., Husu P. Tietopaketti paikallaanolon vähentämisestä, päivitetty 2025. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/tietopaketti-paikallaanolon-vahentamisesta/>

E4 Ohjeet ja oppaat (12)

ABC+-liikuntaohjelma aktiiviseen ja vireään ikääntymiseen. Käännös ja mukautus alkuperäisestä slovenialaisoppaasta. Active Ageing -hanke, UKK-instituutti 2025. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/abc-liikuntaohjelma-ikaantyneille/>

Aivotärähdyksen tunnistustyökalu CRT6, lomake suomeksi, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/aivotarahdyksen-tunnistustyokalu-crt6/>

Broschyr: Hemmaträningsövningar för mamma och bebis, esite, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/broschyr-hemmatraningsovningar-for-mamma-och-bebis/>

Broschyr: Hemmaträningsövningar under graviditeten, esite, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/hemmatraningsovningar-for-gravida-kvinnor/>

Hänninen T, Leppänen M. Urheiluun liittyvien aivotärähdyksen arviointityökalu SCAT6. Lomake suomeksi, terveurheilija.fi 18.6.2025. <https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2025/03/SCAT6-suomeksi.pdf>

Kilkki O, Mäkinen T. Kulmakivet liikkumisen edistämiseen, ohje, ladattava. Smart Moves -hanke, UKK-instituutti 2025. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/ulkomaalaistaustaiset-ja-toimintarajoitteiset-opiskelijat-toisella-asteella-kulmakivet-liikkumisen-edistamiseen/>

Kilkki O, Mäkinen T. Liikettä ja toiminnallisuutta opetukseen -vinkkivihko. Smart Moves -hanke, UKK-instituutti 2025. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/liiketta-ja-toiminnallisuutta-opetukseen-vinkkivihko/>

Kilkki O, Mäkinen T. Tipshäfte: Rörelse och funktionalitet i undervisningen. Smart Moves-projektet, UKK-institutet 2025. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/tipshafte-rorelse-och-funktionalitet-i-undervisningen/>

RE-AIM-arviointikooste ja -lomake, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/re-aim-arviointikooste-ja-lomake/>

Toivo K, Leppänen M. LEAF-Q-kyselylomake naisurheilijoille. lomake, terveurheilija.fi 19.3.2025. <https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2025/03/LEAF-Q-kysely.pdf>

Toivo K, Leppänen M. LEAF-Q-kyselylomakkeen pisteytysohje terveydenhuollon ammattilaisille. lomake, terveurheilija.fi 19.3.2025. <https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2025/03/LEAF-Q-kyselyn-pisteytysohje.pdf>

Toivo K, Leppänen M. Urheilijan energiavaje. terveurheilija.fi 19.3.2025. <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/urheilijan-energiavaje/>

E5 Kortit ja lehtiset (9)

Bedömningsmodell för behörighet vid konditionstestning, kortti, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/bedomningsmodell-for-behorighet-vid-konditionstestning/>

Card: Increase Your Daily Steps, kortti, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/card-increase-your-daily-steps/>

Kort: Fler steg under dagen, kortti, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/kort-fler-steg-under-dagen/>

Liikkumisen koettu rasittavuus – RPE-taulukko, päivitetty kortti, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/liikkumisen-koettu-rasittavuus/>

Liikunta ja epäsäännöllinen työ, päivitetty lehtinen, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/liikunta-ja-epasaannollinen-tyo-lehtinen-elintapaneuvontaan/>

Ruoka ja epäsäännöllinen työ, päivitetty lehtinen, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/ruoka-ja-epasaannollinen-tyo-lehtinen-elintapaneuvontaan/>

Uni ja epäsäännöllinen työ, päivitetty lehtinen, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/uni-ja-epasaannollinen-tyo-lehtinen-elintapaneuvontaan/>

UKK Hälsoscreening, lomake, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/ukk-halsoscreening-formular-for-att-bedoma-sakerheten-och-lampligheten-for-konditionstestning/>

Veckoplan för fysisk aktivitet, lomake, ladattava <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/veckoplan-for-fysisk-aktivitet/>

E7 Tietografiikka (7)

Alkoholin vaikutukset suorituskykyyn. Terve urheilija -ohjelman infograafi

Helteen vaikutukset urheilijan suorituskykyyn. Terve urheilija -ohjelman infograafi yhteistyössä EP2 Finland -ohjelman kanssa

Lämpötaapaino ja suorituskyky. Terve urheilija -ohjelman infograafi yhteistyössä EP2 Finland -ohjelman kanssa

Matala energiansaataavuus lisää urheilijan terveysongelmien riskiä ja heikentää suorituskykyä. Terve urheilija -ohjelman infograafi

SCAT6 ja CRT6 -työkalujen esittely. Terve urheilija -ohjelman infograafi

Seniorin liikkumisen palvelupolku. Ikä-HYTE-hankkeen infograafi

Vape kiinnostaa – myös urheilevia nuoria. NUTEHA-hankkeen infograafi

G OPINNÄYTTEET

G2 Pro gradu -tutkielmat (3)

Kaarakainen E. Kuukautiskierron häiriöiden esiintyvyys ja hormonaalisen ehkäisyn käyttö Suomessa pelaavilla eliittitason naisjalkapalloilijoilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, liikuntalääketieteen pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto 2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202501231520>

Kari U. Feasibility of using AlphaPose to estimate knee joint kinematics during running. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä. Master's thesis in Biomechanics Faculty 2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202507066037>

Siippainen E. Associations between lower limb injuries and the menstrual cycle phases in football players. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä. Master's thesis in Exercise Physiology 2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202506245674>

I1 AV-aineisto (10)

Liikkumalla terveyttä: kestävyys, video

Liikkumalla terveyttä: lihaskunto, video

Liikkumalla terveyttä: liikehallinta, video

Liikkumalla terveyttä: liikkuvuus, video

Uni ja palautuminen, video

Liikkumattomuuden kustannukset, video

Luuston terveys, video

Sporttimestari-palvelun esittely, video

Tampereen urheilulääkäriaseman esittely, video

Tutkittua tietoa vai humpuukia, video

L1 Abstrakti esitettynä suullisesti (5)

Ben Khalifa J, Leppänen M, Piirtola M. Kokemuksia ikääntyneille suunnatun ABC+-liikuntaohjelman pilotoinnista Suomessa. 2025. https://www.lts.fi/media/lts_tapahtumat/lltp25/lltp25_abstraktit_28-11-2025.pdf

Kaikkonen P, Leppänen M, Parkkari J, Vasankari T, Tokola K, Pasanen K. Kehon painoindeksi ja juoksuun liittyvät

rasitusvammat- satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (Run RCT). Liikuntalääketieteen päivät, Helsinki 2.–3.12.2025.

Kurittu E, Mustakoski I, Toivo K, Parkkari J, Vasankari T, Leppänen M. Polven eturistisidevammojen ilmaantuvuus, urheiluun paluu ja riskitekijät naisjalkapalloilijoilla Suomessa: prospektiivinen viiden kauden seurantatutkimus. Liikunta & Tiede 2025

Ng K, Sokka M, Husu P, Kokko S, Koski P. Digital Gaming and Physical Activity Relationship Scales: Validity and Reliability. Online Esports Research Network Conference 2025, Where global esports research meets local impact, November 2025.

Viiala J, Čech P, Bakalár P, Paravlic A, Ružbarský P, Sučka J, Toivo K, Parkkari J, Leppänen M. Effect of adherence to exercise-based injury prevention programmes on the risk of sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Injury Prevention 2025; Aug 5:ip-2025-045632. doi: 10.1136/ip-2025-045632.

L2 Abstrakti esitettynä julisteena (posterina) (3)

Hautasuo N. Vape kiinnostaa – myös urheilevia nuoria. Valtakunnallinen Tupakka ja terveys -päivä 2025: posterinäyttely.

Husu P, Vähä-Ypyä H, Tokola K, Sievänen H, Vasankari T. More light physical activity in absolute and relative terms is associated with better cardiorespiratory fitness, perceived health, and mental quality of life. The 7th Nordic Seminar on Technical Measurements of Physical Activity & Sedentary Behaviour, Uppsala 19-21 March 2025 (PASB).

Immonen V, Mustakoski I, Kuitunen I, Vasankari T, Leppänen M. Tekonurmi ei lisännyt loukkaantumisriskiä naisten jalkapallossa: viiden kauden seurantatutkimus. Tampereen lääkäripäivät 2025.