



Liikuntalääketieteen päivät 2024

Liikunta ja mielenterveys
Hotel Haaga Central Park, Helsinki
27.–28.11.2024

KESKIVIikko 27.11.2024

6.30–9.30 Aamupala tarjolla kaikille osallistujille (ravintola Central Park)

8.00–9.45 Ilmoittautuminen auditorion aulassa ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

9.45–10.00 Tervetuloa

Riikka Juntunen, puheenjohtaja, Liikuntatieteellinen Seura ja toimitusjohtaja, Urheiluopistosäätiö
Harri Helajärvi, LT, Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, ohjelmatoimikunnan pj.; Paavo Nurmi -
keskus, Turku

Sessio 1: Taustoitusta aiheeseen – mielenterveys ilmiönä (Iso auditorio | striimi)
pj. Harri Helajärvi

10.00–10.30 Mielenterveys ilmiönä – yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta

Outi Linnaranta, psykiatrian erikoislääkäri, psykiatrian dosentti, YET, Terveyden ja hyvinvoinnin
laitos

**10.30–11.15 Physical Activity and Mental Health: Towards Understanding Physiological and
Psychosocial Mechanisms of Physical Activity**

Dr. Ben Singh, Research Fellow, University of South Australia

11.15–11.50 Liikunta ja mielenterveys – interventiot, kustannus- ja arkivaikuttavuus

Tomi Mäki-Opas, professori, yhteiskuntapolitiikka, Vaikuttavuuden talo, Itä-Suomen yliopisto ja
Pohjois-Savon hyvinvointialue

11.50–13.00 Lounas ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

*Sessio 2: Liikunnan rooli ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa, osa 1 (Iso
auditorio | striimi)*

pj. Arto Hautala

13.00–13.30 Liikunta koetun hyvinvoinnin lähteenä

Markku Ojanen, psykologian emeritusprofessori, Tampereen yliopisto

13.30–14.00 Fyysinen aktiivisuus ahdistuksen ja masennusoireiden hoidossa

Timo Partonen, tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

14.00–14.30 Miten liikkumista ja liikuntaa hyödynnetään osana mielenterveyden hoitoa Suomessa?

Tanja Laukkala, LT, psykiatrian dos., ylilääkäri, psykiatrian ja terveydenhuollon erikoislääkäri, HUS Psykiatria

14.30–15.00 Kahvi ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

15.00–16.20 Liikuntalääketieteelliset tutkimusesittelyt | rinnakkain 4 salissa

(esitykset 4+2 min)

- **Tutkimusesittelyt 1: Fyysinen aktiivisuuden ja kunnon yhteydet mielen hyvinvointiin** | [pj. Heikki Pentikäinen](#) (iso auditorio + striimi)
- **Tutkimusesittelyt 2: Fyysinen aktiivisuuden ja kunnon yhteys terveyteen ja työkykyyn** | [pj. Essi Saarikoski](#) (kokoustila Lehto)
- **Tutkimusesittelyt 3: Liikemittareilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja terveys** | [pj. Riikka Kivelä](#) (kokoustila Aarni)
- **Tutkimusesittelyt 4: Vammojen ja ikääntymisen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ja toimintakykyyn** | [pj. Krista Tapaninaho](#) (luokkatila L427)

16.30–17.45 Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2024 -kilpailun finaali ja palkintojen jako (Iso auditorio | striimi)

[pj. Katja Pahkala ja Mari Leppänen](#)

- **16.30 Päivi Herranen:** Perinnöllinen alttius olla fyysisesti vahva on miehillä yhteydessä vähäisempään riskiin kuolla sydän- ja verisuonisairauksiin riippumatta aikuisiän vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrästä: pitkittäinen kohorttitutkimus
- **16.45 Iida Mustakoski:** Vammat ja sairaudet huipputason naisjalkapalloilijoilla Suomessa – neljän vuoden terveysseurannan tulokset
- **17.00 Juha E. Peltonen:** Jaksoittainen hypoksia säilyttää kestävyysurheilijoilla hemoglobiinimassan sekä parantaa hapenottokykyä ja suorituskykyä palattaessa merenpinnan tasolle hypoksialeiriltä
- **17.15 Katri Ruutu:** Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus myöhäiskeskusiässä ja sen yhteys lyhyen ja pitkän aikavälin muutoksiin biologisen vanhenemisen metabolomiikkamarkkereissa

17:30 juhlallisuudet, palkintojenjako

17.45 Päivän päätös

19.30 Iltatilaisuus – Hotel Haaga, ravintola Central Park

TORSTAI 28.11.2024

Sessio 3: Liikunnan rooli ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa, osa 2 (Iso auditorio | striimi)

pj. Emmi Aalkivi

8.20–8.50 Erityishuomioita liikunnan käytöstä lasten ja nuorten mielenterveyden edistämässä sekä mielenterveyshaasteiden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa

Kaija Appelqvist-Schmidlechner, FT, tutkimuspäällikkö, dosentti, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

8.50–9.20 Liikunta aivojen hyvinvoinnin sekä työssä jaksamisen tukena

Kaisa Hartikainen, neurologian professori, Helsingin yliopisto

9.20–9.50 Mielenterveyspotilaiden liikunnallinen kuntoutus – fysioterapeuttinen näkökulma

Juho Korpi, TtM, ft, erityisasiantuntija Suomen fysioterapeutit

9.50–10.00 Taukoliikuntaa

Fysioterapeutti Adele Salonen, Sibelius-Akatemia

10.00–10.30 Kahvi ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

Sessio 4: Arkivaikuttavuutta, mielenkiintoisia interventioita ja parempaa motivointia (Iso auditorio | striimi)

pj. Kerttu Toivo

10.30–11.10 Physical activity and Mental Health – Economic impact and Effectiveness of Interventions

Dr. Ben Singh, Research Fellow, University of South Australia

11.10–11.35 Miten asuinympäristö ja luonto vaikuttavat liikkumiseen ja mielenterveyteen?

Soile Puhakka, tutkija, Oulun yliopisto ja ODL Liikuntaklinikka

Marjo Seppänen, FM, väitöskirjatutkija Oulun yliopisto, ODL Liikuntaklinikka

11.35–12.00 Kun mieli jumittaa – Miten motivoida asiakasta liikkumaan ja tukea käyttäytymisen muutosta?

Anu Kangasniemi, PsT, LitM, johtava asiantuntija, terveystieteiden erikoispsykologi, liikunta- ja urheilupsykologi, Likes by JAMK

12.00–13.00 Lounas ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

13.00–14.15 Rinnakkaiset teemasessiot

Teemasessio 1 – klinikoille ja soveltajille (Iso auditorio | striimi)

pj. Kerttu Toivo ja Essi Saarikoski

Mielenterveys kilpa- ja huippu-urheilussa

- **13.00 Johdattelu sessioon** – Maarit Valtonen, LT, ylilääkäri, Huippu-urheilun instituutti KIHU, Suomen Olympiakomitea
- **13.15 Työkaluja urheilijan auttamiseen kriisitilanteessa – Miten asiantuntijatiimi voi auttaa urheilijaa?** –Tiina Röning, PsM, urheilupsykologi, Varalan urheiluopisto ja Tampereen urheiluakatemia
- **13.45 Keho-mieli -yhteys ja somatisaatio psykoterapeutin näkökulmasta** – Hannaleena Ronkainen, PsM, väitöskirjatutkija, psykoterapeutti, Huippu-urheilun instituutti KIHU (esitys etäyhteydellä)

Teemasessio 2 – Ajankohtaiset teemat tutkijoille (Kokoustila Lehto)

pj. Riikka Kivelä ja Tiina Saanijoki

Ajankohtaiset teemat tutkijoille: Kansalaistiede, biopankit ja isot tutkimusaineistot liikuntatutkimuksessa

- **13.00 Älypuhelin ja tekoäly kansalaistieteen työkaluina** - Neil Cronin, liikuntabiologian professori, dosentti, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto
- **13.25 Biopankeista boostia liikuntatieteelliseen tutkimukseen** - Elina Sillanpää, LitT, apulaisprofessori, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto ja Keski-Suomen hyvinvointialue
- **13.50 Puettavilla kuluttajalaitteilla kerättävä tutkimusdata** - Kaisu Martinmäki, LitT, senior researcher, Polar Electro Oy

14.15–14.45 Kahvi ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

Sessio 5: Liikuntariippuvuus, joustava mieli liikunnassa ja urheilussa (Iso auditorio | striimi)

pj. Arja Uusitalo

14.45–15.15 Kehomieli törmäyskurssilla

Tiia Eggert, PsL, erikoispsykologi, psykoterapeutti, urheilupsykologi (sert.), UTHA Oy

15.15–15.45 Joustava mieli liikunnassa ja urheilussa, aktiiviliikkujan ja urheilijan näkökulma

Riikka Pasanen, PsM, Urheilupsykologi (sert.), LitM ja psyykinen valmentaja, Psykologipalvelu Focus; Mehiläinen Jyväskylä; UTHA Oy

15.45–15.50 Yhteenveto ja seminaarin päätös

15.50 Hyvää kotimatkaa

Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin