

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

**A Peer-reviewed scientific articles**

1. Mäkinen T, Laaksonen M, Lahelma E & Rahkonen O. (2006) Associations of childhood circumstances with physical and mental functioning in adulthood. *Social Science and Medicine* 62, 1831–1839
2. Mäkinen T, Laaksonen M, Lahelma E ja Rahkonen O. Lapsuuden olosuhteet ja aikuisuuden toimintakyky. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti. *Journal of Social Medicine*. 2006, 43, 3–12
3. Borodulin K, Mäkinen T, Fogelholm M, Lahti-Koski M & Prättälä R. (2007) Trends and socio-economic differences in overweight among physically active and inactive Finns in 1978-2002. *Preventive Medicine* Aug-Sep 45(2-3):157–62
4. Mäkinen T, Borodulin K, Laatikainen T, Fogelholm M & Prättälä R. (2009) Twenty-five year socioeconomic trends in leisure-time and commuting physical activity among employed Finns. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19(2): 188–197
5. Mäkinen T, Kestilä L, Borodulin K, Martelin T, Rahkonen O & Prättälä R. (2010) Effects of childhood socioeconomic conditions on educational differences in leisure-time physical activity. *European Journal of Public Health*, 20(3):346–353
6. Mäkinen T, Kestilä L, Borodulin K, Martelin T, Rahkonen, O, Leino-Arjas P & Prättälä R. (2010) Occupational class differences in leisure-time physical inactivity: contribution of past and current physical workload and other working conditions. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health*, 36(1):62–70
7. Mäkinen TE, Borodulin K, Tammelin TH, Rahkonen O, Laatikainen T & Prättälä R. (2010) The effects of adolescence sports and exercise on adulthood leisure-time physical activity in educational groups. *International Journal for Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 7:27
8. Borodulin K, Zimmer C, Sippola R, Mäkinen T, Laatikainen T & Prättälä R. (2012) Health Behaviours as mediating pathways between socioeconomic position and body mass index. *International Journal of Behavioural Medicine*, 19(1): 14-22
9. Mäkinen TE, Sippola R, Borodulin K, Rahkonen O, Kunst A, Klumbiene J, Regidor E, Ekholm O, Mackenbach J & Prättälä R. (2012) Explaining educational differences in leisure-time physical activity in Europe: the contribution of work-related factors. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(3): 439-447
10. Borodulin K, Mäkinen TE, Leino-Arjas P, Tammelin TH, Heliövaara M, Martelin T, Kestilä L, Prättälä T. (2012) Leisure Time Physical Activity in a 22-Year Follow-Up among Finnish Adults. *International Journal for Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 9:121

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

11. Prättälä R, Sippola R, Lahti-Koski M, Laaksonen MT, Mäkinen TE, Roos E. (2012) Twenty-five-year trends in body mass index by education and income in Finland. *BMC Public Health*, Oct 31;12:936
12. Pulkkinen K, Mäkinen TE, Valkeinen H, Prättälä R, Borodulin K. (2013) Educational differences in self-rated physical fitness among Finns. *BMC Public Health*, 13:163
13. Valkeinen H, Harald K, Borodulin K, Mäkinen TE, Heliövaara M, Leino-Arjas P, Sainio P, Kestilä L, Kunst A, Rahkonen O, Tammelin T, Härkänen T, Prättälä R. (2013) Educational differences in estimated and measured physical fitness. *European Journal of Public Health*, Volume 23, Issue 6, 1, 998-1002
14. Rietveld CA & Consortium (including Mäkinen T). (2013) GWAS of 126,559 Individuals Identifies Genetic Variants Associated with Educational Attainment. *Science* 21 Jun 2013:Vol. 340, Issue 6139, pp. 1467-1471 DOI: 10.1126/science.1235488
15. Talala K, Härkänen T, Martelin T, Karvonen S, Mäki-Opas T, Manderbacka K, Suvisaari J, Sainio P, Rissanen H, Ruokolainen O, Heloma A, Koskinen S. (2014) Koulutusryhmien välisten terveysterveys- ja hyvinvointierojen muutos vuodesta 2000 vuoteen 2011 Suomessa (Educational differences in health and wellbeing from the year 2000 to 2011 in Finland), *Lääkärilehti*, 69(36):2185-2192, <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014100345026>
16. Mäki-Opas TE, de Munter J, Maas J, den Hertog F, Kunst A. (2014) The association between physical environment and cycling to school among Turkish and Moroccan adolescents in Amsterdam. *International Journal of Public Health*, 2014 Aug;59(4):629-36
17. Saarela H, Mäki-Opas T, Silventoinen K ja Borodulin K (2014) ”Sosiodemografiset erot suomalaisten hyötyliikunnassa (Sociodemographic differences in daily physical activity among Finns). *Liikunta & Tiede*, Tutkimusartikkelit 2014, 52 (1), 55-63, <http://www.lts.fi/julkaistut/liikunta-ja-tiede/julkaistut/liikunta-ja-tiede/2015/1/tutkimusartikkelit/sosiodemografiset->
18. Husu P, Vähä-Ypyä H, Suni J, Sievänen H, Tokola K, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Vasankari T (2014) Suomalaisten aikuisten mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus (Measured physical activity and sedentary behaviours among Finns), *Lääkärilehti*, 25-32/2014, 1871-1877, <http://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/suomalaisten-aikuisten-kihtyvyyssmittarilla-mitattu-fyysinen-aktiivisuus-ja-liikkumattomuus/>
19. Kestilä L, Mäki-Opas T, Kunst AE, Borodulin K, Rahkonen O, Prättälä R. (2015) Childhood adversities and socioeconomic position as predictors for leisure-time physical

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

- inactivity in early adulthood. *Journal of Physical Activity and Health*, 2015 Feb;12(2):193-9
20. Haapala A, Borodulin K, Silvennoinen K, Mäki-Opas T (2015) **Fyysisen kokonaisaktiivisuuden koulutusryhmittäiset erot ja muutokset työikäisillä suomalaisilla 11 vuoden seurannassa (Educational differences and changes in total physical activity among working-age population in 11-year follow-up).** *Journal of Social Medicine*, 2(53), 2016, 108-118, <https://journal.fi/sla/article/view/56920>
21. Prättälä R, Levälahti E, Lallukka T, Männistö S, Paalanen L, Raulio S, Roos E, Suominen S, Mäki-Opas T (2015) **From other alternatives to butter – predictors of changing bread spread in an 11-year population follow-up,** *Public Health Nutrition*, 19(9):1707-17. doi: 10.1017/S1368980015003390
22. Mäki-Opas T, Borodulin K, Valkeinen H, Stenholm S, Kunst AE, Abel T, Härkönen T, Kopperoinen L, Itkonen P, Prättälä R, Karvonen S, Koskinen S (2016), **The contribution of travel-related urban zones, cycling and pedestrian networks, and green space to commuting physical activity among adults - a cross-sectional population based study using geographical information systems ,** *BMC Public Health*, 11;16(1);760
23. Husu P, Suni J, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Tokola K, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Vasankari T (2016) **Objectively measured sedentary behavior and physical activity in a sample of Finnish adults: A cross-sectional study,** *BMC Public Health*, 1;16;920
24. Okbay A & Consortium (including Mäki-Opas T) (2016) **Genome-wide association study identifies 74 loci associated with educational attainment.** *Nature*, Published online 11 May 2016
25. Mäki-Opas T. (2015) **“Liikunta kuuluu kaikille – liikuntapolitiikan mahdollisuudet sosiaalisen eriarvoisuuden vähentämiseksi” (“Physical Activity in All Policies – Physical activity policies to diminish social inequalities”).** Teoksessa Karvonen S & Sihto M (toim) **”Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja”,** *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*, s. 101-115, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-717-6>
26. Mäki-Opas T, Borodulin K, Härkönen J, Ruokolainen O, Lallukka T (2017), **Terveyttä edistävä elämäntyyli (“Healthy lifestyle”),** Teoksessa Karvonen S, Kestilä L & Mäki-Opas T (toim) **”Terveyssosiologian linjoja” (“Health & Medical Sociology”),** *Gaudeamus*, s. 40-56, <https://www.gaudeamus.fi/terveyssosiologianlinjoja/>
27. Härkönen J, Aalto M, Suvisaari J, Lintonen T, Paljärvi T, Mäki-Opas T, and Mäkelä P (2017) **Predictors of persistence of risky drinking in adults: an 11-year follow-up study,** *European Addiction Research*, 23;231-237, DOI: 10.1159/000481347
28. Hukkanen H, Husu P, Sievänen H, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Suni J, and Vasankari T (2017) **Aerobic physical activity assessed with accelerometer, diary, questionnaire and interview in a Finnish population sample,** *SJMSS*, DOI: 10.1111/sms.13244

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

29. Karvonen S, Kestilä L, Mäki-Opas T (2018) Who needs the sociology of health and illness? A new agenda for responsive and interdisciplinary sociology of health and medicine, *Front. Sociol.*, 05 April 2018, <https://doi.org/10.3389/fsoc.2018.00004>
30. Husu P, Suni J, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Sievänen H ja Vasankari T (2019) Frequent sit-to-stand transition and several short standing periods measured by hip-worn accelerometer are associated with smaller waist circumference among adults, *Journal of Sport Sciences*, published online 02 Apr 2019,
31. Wennman H, Pietilä A, Rissanen H, Valkeinen H, Partonen T, Mäki-Opas T, Borodulin K (2019) Gender, age and socioeconomic variation in 24-hour physical activity by wrist-worn accelerometers: the FinHealth 2017 Survey, *Scientific Reports*, 9 (1), 6534
32. Timmermans EJ, Veldhuizen EM, Mäki-Opas T, Snijder M, Lakerveld J, Kunst A (2019) Associations of neighbourhood safety with leisure-time walking and cycling in population subgroups: the HELIUS study, *Spatial and Spatio-temporal Epidemiology*, Available online 7 Aug 2019, 100300
33. Kankaanpää R, Eskelinen N, Veszteg C, Anand J, Mäki-Opas T, Vaarama M, Neuvonen S, (2019) Varhaisessa kotoutumisen vaiheessa olevien pakolaistaustaisten aikuisten elämänlaatua selittävät tekijät (Quality of life among adult refugees in early stage of resettlement), *Yhteiskuntapolitiikka*, 84, 5-6, 538-549, available: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019112744450>
34. Kankaanpää R, Mäki-Opas T, Vaarama M (2019) Varkauslaisten hyvinvointi ja sen vaihtelua selittävät tekijät yhteiskunnan sosiaalisen laadun tekijät, in "Varkauslaisten terveys ja hyvinvointi" (Social Quality and Wellbeing in Varkaus), Hänninen W, Kouvo A, Kuusela P (editors), *Elämää sinnittelevässä pikkukaupungissa. Varkautelaisten arki ja hyvinvointi*, peer-reviewed book chapter, pp. 135-164, available: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-359-024-3>
35. Wennman H, Härkänen T, Hagströmer M, Jousilahti P, Laatikainen T, Männistö S, Mäki-Opas T, Tolonen H, Valkeinen H, Borodulin K (2019) Change and determinants of total and context specific sitting in adults: a 7-year longitudinal study, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23, 6, doi: 10.1016/j.jsams.2019.12.015
36. **Tamminen N, Reinikainen J, Appelqvist-Schmidlechner K, Borodulin K, Mäki-Opas T, Solin P (2019) Associations of physical activity with positive mental health: a population-based study, *Mental Health and Physical Activity*, 18:100319, doi: 10.1016/j.mhpa.2020.100319**
37. Borodulin K, Wennman H, Mäki-Opas T, Jousilahti P, Koskinen S (2020) Koulutusryhmittäiset erot liikunnassa Suomessa FinTerveys2017 -tutkimuksen valossa (Educational differences in physical activity in Finland), Teoksessa Kokkonen J & Kauravaara K (toim.) *Eriarvoisuuden kasvot suomalaisessa liikunnassa*, Liikuntatieteellinen seura, Tutkimuksia ja selvityksiä, available: [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikokoelma.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikokoelma.pdf)

LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)

38. Mäki-Opas T, Veszteg C, Carter Anand J & Vaarama M, (2020) Co-production of social experiments to promote health and wellbeing among disadvantaged groups together with key stakeholders. In Knox K, Kubacki K & Rundle-Thiele S (edit., “Stakeholder involvement in social marketing – challenges and approaches to engagement”, Routledge, New York, pp. 132-149
39. **Vaarama M & Mäki-Opas T (2020) Systemisellä ja osallistavalla otteella parempaan yhteiskunnan sosiaaliseen laatuun ja yksilöiden elämänlaatuun (Systemic and inclusive approach for promotion of social quality and quality of life), Focus Localis, 4/2020, pp. 65-85.**
40. Joubert N, Carter Anand J, Mäki-Opas T (2020) Migration as a challenge to the sustainability of nordic gender equality policies as highlighted through the lived experiences of Eritrean mothers living in Denmark, Sustainability, 12, 10072, doi:10.3390/su122310072
41. Paronen E, Mäki-Opas T & Lammintakanen J (2022) Vaikuttavuuden arviointi ja johtaminen julkisissa palveluissa, teoksessa ”Hallinnon tutkimuksen tulevaisuus”, Jäntti J, Kork A-A, Kurkela K, Leponiemi U, Paananen H, Sinervo L-M & Tuurnas S (toim.), Vastapaino, <https://vastapaino.fi/sivu/tuote/hallinnon-tutkimuksen-tulevaisuus/4191901>
42. **Kuvaja-Köllner V, Kankaanpää E, Laine J, Borodulin K, Mäki-Opas T & Valtonen H (2022) Municipal resources to promote adult physical activity - a multilevel follow-up study, BMC Public Health, 22:1213, <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13617-8>**
43. **Mäki-Opas T, Pieper R & Vaarama M (2022) Exploring Capability Approach to Quality of Life in Disadvantaged Population Groups, Scientific Reports, 12:15248 <https://doi.org/10.1038/s41598-022-18877-3>**
44. Mäki-Opas T & Martikainen J (2023) Hyvinvointipolitiikan vaikuttavuutta voidaan tutkia ja hyödyntää päätöksenteon tukena, Duodecim, 139(9):685-8, vertaisarvioitu pääkirjoitus, saatavilla: [Hyvinvointipolitiikan vaikuttavuutta voidaan tutkia ja hyödyntää päätöksenteon tukena \(duodecimlehti.fi\)](https://doi.org/10.1007/s10389-023-02105-x)
45. Pitkänen L, Torkki P, Martikainen J, Nuutinen M, Kauppi K, Lavikainen P, Mäki-Opas T (2022) Väestön koettu hyvinvointi tulevilla hyvinvointialueilla – mistä se muodostuu? Journal of Social Medicine, *in print*
46. Wennman H, Borodulin K, Jousilahti P, Laatikainen T, Mäki-Opas T, Tolonen H, Valkeinen H, Härkänen T (2023) Projected changes in sitting and physical activity among midlife and older men and women in Finland. *J Public Health (Berl.)* (2023). <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02105-x>
47. **Saijonkari M, Paronen E, Lakka T, Tolmunen T, Linnosmaa I, Lammintakanen J, Isotalo J, Rekola H, Mäki-Opas T (2023) Promotive and preventive interventions for mental health and well-being in adult populations: a systematic umbrella review, Frontiers in Public Health, 10.3389/fpubh.2023.1201552**

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

48. Lipponen M, Vehmasto E, Salonen A & Mäki-Opas T (2024) Ohjaajien käsityksiä sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan osallistuvan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja hevosen roolista asiakastyössä, *Sosiaalipedagogiikka* 24, 45-76

**B Non-refereed scientific articles**

1. Prättälä R, Borodulin K, Mäkinen T (2007) Suomalaiset lihoavat – ahkerasta liikkumisesta huolimatta, *Liikunta & Tiede*, 44:3–4
2. Mäkinen T & Prättälä R (2008) Pienituloisten ja ruumiillista työtä tekevien liikuntamahdollisuuksia on parannettava, *Kansanterveyslehti* (Publications of the National Public Health Institute), 4.
3. Borodulin K, Mäkinen T & Prättälä R (2010) Vapaa-ajan liikuntaa ennustavat ylioppilaslakki, valkokaulus ja paksu lompakko, *Liikunta & Tiede*, 4:4–10
4. Mäkinen T (2011) Liikunnallinen elämäntapa – yksilön valinnasta yhteiskunnan tukemaksi mahdollisuudeksi? *Liikunta & Tiede*, 1:14–17.
5. Valkeinen H, Borodulin K, Mäkinen T, Kestilä L, Prättälä R. (2011) Liikunnan sosioekonomiset erot: Fakta vai fiktiota? In *Työstä, jouta ja jaksa: Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus*. Petteri Pietikäinen (Eds.), Gaudeamus, Helsinki University Press, 55–68.
6. Mäkinen T (2011) Liikunnan sosioekonomisia eroja selittävät tekijät aikuisilla. In *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Husu P, Paronen O, Suni J ja Vasankari T. (Eds.), Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 15: 53–59
7. Mäkinen T, Borodulin K, the Finbalt group. (2011) Leisure-time physical activity and commuting physical activity. In *Social determinants of health behaviours. Finbalt health monitor 1998–2008*. Prättälä R, Helakorpi S, Sipilä N, Sippola R, Sääksjärvi K (Eds.) National Institute for Health and Welfare (THL), Report 25, 76–84
8. Kestilä L & Mäkinen T (2011) Nuorten elintavat. In ”Nuori tasa-arvo”, Marjut Pietiläinen (Eds.). Statistics Finland, 113–128
9. Mäkelä V, Mäki-Opas T, Prättälä R, Valkeinen H, Borodulin K (2014) ”Missä väki liikkuu – liikuttaako liikuntapaikka?”, *Liikunta & Tiede*, 51 2-3/2014
10. Mäki-Opas T, Borodulin K & Rahkonen O (2015) Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet (”Health sociological perspective on physically active lifestyle – choices and chances”), *Yhteiskuntapolitiikka*, 3/2015, <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015102014973>

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

11. Valkeinen H, Wennman H, Mäki-Opas T, Harald K, Tolonen H, Jousilahti P, Borodulin K (2019) Näin suomalaiset istuvat – paikallaanolon paikat ja liikkumisen lisääminen. Liikunta & Tiede –lehti, 56, 1, 24-30
12. Tilles-Tirkkonen T, Mäki-Opas T, Vaarama M, Lögren A, Pentikäinen S, Tiitinen S, Ilomäki S, Pihlajamäki J & Laitinen J (2018) Uudet toimintamallit hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, Journal of Social Medicine, 55, 4, 364-369, available: <https://doi.org/10.23990/sa.76541>
13. Saijonkari M, Paronen E, Lakka T, Tolmunen T, Linnosmaa I, Lammintakanen J & Mäki-Opas T (2021) Hyvällä Mielellä Pohjois-Savo esiselvitys – Toimenpide-ehdotus ja vaikuttavuuden arviointisuunnitelma, UEF, available: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-3754-4>
14. Mäki-Opas T & Laatikainen T (2021) Näkökulmia sosiaali- ja terveydenhuollon kokonaisvaltaiseen vaikuttavuuden arviointiin, Yleislääkärilehti, 5/2021, 27-30
15. Torkki P, Martikainen J, Mäki-Opas T (2022) Terveyden edistämisen vaikuttavuuden arviointi, teoksessa ”Terveyden edistäminen”, Patja K, Absetz P, Rautava P (toim.), Duodecim, 189-196, saatavilla: <https://verkkokauppa.duodecim.fi/60244.html>
16. Mäki-Opas T, Absetz P, Martikainen J (2022) **Rajatuista hankkeista laajamittaiseen toimeenpanoon**, teoksessa ”Terveyden edistäminen”, Patja K, Absetz P, Rautava P (toim.), 197-208, Duodecim, saatavilla: <https://verkkokauppa.duodecim.fi/60244.html>
17. Mäki-Opas T (2022) Sosiaalinen terveys, teoksessa ”Terveyden edistäminen”, Patja K, Absetz P, Rautava P (toim.), 46-Duodecim, <https://verkkokauppa.duodecim.fi/60244.html>

**C Scientific books (monographs)**

1. Karvonen S, Kestilä L, Mäki-Opas T (2017) Terveystieteiden linjat – Terveys ja sairaus 2010-luvulla (Sociology of Health – Health and Sickness in the 2010s), Gaudeamus, 250 pages

**D Publications intended for professional communities**

1. Mäkinen T, Borodulin K, Tammelin T, Alapappila A. (2011) Fyysinen aktiivisuus. In Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Mäki P, Wikström K, Hakulinen-Viitanen T, Laatikainen T (Eds.). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 153–156
2. Mäkinen T, Valkeinen H, Borodulin K, Vasankari T. (2012) Fyysinen aktiivisuus (Physical Activity). In Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. (Health, functional

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

- capacity and welfare in Finland in 2011). Koskinen S, Lundqvist A, Ristiluoma N (Eds.). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 68/2012, Helsinki, 55–58.
3. Mäkinen T, Sebastian P, Koskinen S (2012), Kenttätöiminta (Fieldwork in Health 2011), In Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. (Health, functional capacity and welfare in Finland in 2011). Koskinen S, Lundqvist A, Ristiluoma N (Eds.). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 68/2012, Helsinki, 18–19.
  4. Mäkinen T, Ristiluoma N, Koskinen S (2012), Mittausmenetelmät (Measurements in Health 2011), In Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. (Health, functional capacity and welfare in Finland in 2011). Koskinen S, Lundqvist A, Ristiluoma N (Eds.). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 68/2012, Helsinki, 20–24.
  5. Mäkinen T (2012) Kuntoliikunnan harrastaminen, työn ruumiillinen rasittavuus ja unen riittävyys (Leisure-time physical activity, occupational physical activity and sleep). In Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Casteneda A, Rask S, Koponen P, Mölsä M, Koskinen S (Eds.). Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. (Health and wellbeing among Immigrants). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 61/2012, Helsinki, 178–183.
  6. Mäki-Opas T (2013) ”Työllistämistoimenpiteiden vaikutus liikkumiseen vapaa-ajalla ja ulko- sekä sisäliikuntaharrastuksiin” (The impact of of PALTAMO-model on leisure-time physical activity and sports participation), Kokko R-L, Nenonen T, Martelin T, Koskinen S (Eds.), Työllisyys, terveys ja hyvinvointi - Paltamon täystyöllistämismallin vaikutusten arviointitutkimus 2009-2013, Hankkeen loppuraportti, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 18/2013, Helsinki, 80-82.
  7. Pulkinen K, Mäkinen T, Valkeinen H, Prättälä R, Borodulin K, (2013), ”Kotiovelta liikkumaan – Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikunnan harrastamiseen”, (From home to physical activities – The associations between physical activity facilities and physical activity), Ministry of Culture and Education, Report, 58 pages
  8. Kaivonurmi M, Kestilä L, Mäki-Opas T, Karvonen S (2014) The 15th Biennial Conference of the European Society for Health and Medical Sociology (ESHMS), 28-30 August 2014, National Institute for Health and Welfare, Discussion paper, 28/2014, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-268-3>
  9. Mäki-Opas T (2014) The contribution of green space, water areas and urban zones on commuting physical activity among adult Finns, National Institute for Health and Welfare (THL), Scientific presentation for Population Health Unit, 6.5.2014
  10. Mäki-Opas T (2014) Built environment and green space as determinants for cycling and walking among Finns, University of Amsterdam, Academic Medical Centre, Visiting lecture, 21.3.2014
  11. Mäki-Opas T & BEGACYS research group (2014) The associations of green space and travel-related urban zones on commuting physical activity among working-aged Finns,



**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

15<sup>th</sup> ESHMS Conferences, Health and Welfare Challenges in Europe – East, West, North and South, 28-30<sup>th</sup> August, 2014, Helsinki, Finland, Scientific presentation

12. Mäki-Opas T (2014) Rakennetun ympäristön ja viheralueiden merkitys kävelylle ja pyöräilylle Suomessa ja Hollannissa – Väestötason pitkittäistutkimus paikkatietoja hyödyntäen (BEGACYS-hanke), Tieteellinen esitys, Kävelyn ja pyöräilyn seurantaryhmä, 12.9.2014
13. Mäki-Opas T & BEGACYS-tutkimusryhmä (2015) ”Kävelyä ja pyöräilyä edistävät ympäristöt aikuisilla”, LEPOLA-hankkeen seminaari tutkijoille, asiantuntijoille ja päättäjille, Tieteellinen esitys, 8.6.2015, <http://www.slideshare.net/THLfi/tomi-mkiopas-pyryly-ja-kvely-edistvt-ympristt-aikuisilla>
14. Mäki-Opas T (2015) ”Kestävä liikkuminen osana terveys ja hyvinvointimittaristoa”, Kestävän liikkumisen seuranta ja indikaattorit -seminaari, Suomen ympäristökeskus, kansantajuinen esitys tiedon hyödyntäjille, 16.9.2015, <http://www.slideshare.net/THLfi/tomi-mkiopas-kestv-liikkuminen-osana-terveys-ja-hyvinvointimittaristoa>
15. Mäki-Opas T (2015) ”Terveys sosiologinen näkökulma liikuntaan – THL:n aineistojen mahdollisuudet”, Helsingin yliopisto, Sosiologian graduvirikekurssi, Tieteellinen luento, 7.10.2015
16. Mäki-Opas T, Borodulin K & Wennman H (2016) Physical Activity Research, National Institute for Health and Welfare, Expert visit of the Socialstyrelsen, The National Board of Health and Welfare, Scientific Presentation, 28.1.2016
17. Katja Borodulin, Perttu Saarsalmi, Arto Viinikka, Tomi Mäki-Opas, Leena Kopperoinen ja Susanna Raulio, (2016) Vähän liikkuvat ja epäterveellisesti syövät väestöryhmät, raportissa "Epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta ja polarisaatio - Syyt, kustannukset ja ohjaustoimet", Katja Borodulin, Piia Jallinoja, Meri Koivusalo (toim.), Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta, 2016, <http://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=11602>
18. Lundqvist A & Mäki-Opas T (edit.) (2016) Health 2011 Survey – Methods. National Institute for Health and Welfare (THL), Reports 20016\_008, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-669-8>
19. Vaarama M, Pieper R & Mäki-Opas T, 2017, Inclusive Promotion of Health and Wellbeing in Vulnerable Groups (PROMEQ), World Social Marketing Conference, 16-17 May, 2017, full academic paper, Accepted
20. Mäki-Opas T & Vaarama M (2017), Hyvinvoinnin ja terveyden tila ja alueelliset erot, PROMEQ-seminaari, 18.9.2017, tieteellinen konferenssiesitys julkaistu PROMEQ:in [www.sivuilla](http://www.sivuilla)

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

21. Mäki-Opas T & Vaarama M (2017), ”Elämänlaatu ja huono-osaisuus – mitä tehtäviä politiikalle?”, Sosiaalipolitiikan päivät, 26.10.2017, tiivistelmä julkaistu konferenssin [www-sivuilla](#)
22. Borodulin K, Jousilahti P, Mäki-Opas T, Männistö S, Valkeinen H ja Wennman H (2018) Fyysinen aktiivisuus ja istuminen, Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2017, FinTerveys 2017-tutkimus, Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K ja Koskinen S (toim.), Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 4/2018, [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/URN\\_ISBN\\_978-952-343-105-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/URN_ISBN_978-952-343-105-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
23. Mäki-Opas T & Vaarama M (2018a) Living conditions, access to services, and healthy lifestyle as mediators for socioeconomic inequalities in quality of life – A social quality approach, International Society for Quality of Life Studies (ISQOLS) Annual Conference: Promotion of Quality of Life in the Changing World, 14-16 June, 2018, Hong Kong, presentation in a scientific conference presentation, abstract published in the conference [www-page](#), [http://www.isqols2018.hk/pdf/ISQOLS2018\\_Abtract\\_Booklet.pdf](http://www.isqols2018.hk/pdf/ISQOLS2018_Abtract_Booklet.pdf)
24. Vaarama M & Mäki-Opas T (2018b) Social quality and Quality of Life – Environmental and Individual Inequalities in quality of life. International Society for Quality of Life Studies (ISQOLS) Annual Conference: Promotion of Quality of Life in the Changing World, 14-16 June, 2018, Hong Kong, presentation in a scientific conference, abstract published in the conference [www-page](#), [http://www.isqols2018.hk/pdf/ISQOLS2018\\_Abtract\\_Booklet.pdf](http://www.isqols2018.hk/pdf/ISQOLS2018_Abtract_Booklet.pdf)
25. Mäki-Opas T, Vaarama M, Valkonen T, Leinonen J, Syväjärvi A ja muu PROMEQ-konsortio (2019) Työkalupakki vaikuttavaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Sosiaalinen laatu, elämänlaatu, vaikuttavuusindikaattorit, hyvät käytännöt, osallistavat työmenetelmät ja kypsyysanalyysi. Saatavilla: [https://www.uef.fi/documents/1529015/2331003/PROMEQ\\_Tyokalupakki\\_FINAL.pdf/8eeb01ef-112e-41bc-9c7f-be2baf1c3250](https://www.uef.fi/documents/1529015/2331003/PROMEQ_Tyokalupakki_FINAL.pdf/8eeb01ef-112e-41bc-9c7f-be2baf1c3250)
26. Paulus T, Mäki-Opas T, Martikainen J ja muut työryhmä (2021) Kansallinen sosiaali- ja terveyshuollon vaikuttavuuskeskus -selvitys, Saatavilla: [https://www.helsinki.fi/assets/drupal/2021-08/Raportti\\_Kansallinen%20sote-vaikuttavuuskeskus.pdf](https://www.helsinki.fi/assets/drupal/2021-08/Raportti_Kansallinen%20sote-vaikuttavuuskeskus.pdf)
27. Kippo, S; Koivisto, T; Mäki-Opas, Tomi; Lehikoinen, K; Lehtimäki, AV; Lavikainen, P; Turtiainen, M; Martikainen, J (2023) Kulttuurihyvinvointitoiminnan taloudellinen arviointi: Arviointimenetelmien jatkokehitystarpeet Suomessa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2023:26, saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-361-6>

**E Publications intended for the general public, linked to the applicant’s research**

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

1. Mäkinen T (2010) Liikunta – Terveellinen, taloudellinen ja ympäristöystävällinen elämäntapa, Ilta-Sanomat, Terveys 2011 liite
2. Mäkinen T & Borodulin K (1.10.2010) Liikunta – terveyttä ja hyvinvointia niin lapsille, nuorille kuin heidän perheilleensä, Kasvun kumppanit –verkkopalvelu
3. Mäkinen T & Kataja M (2011) ”Harmillinen istumista suosivat ilmiö”, Premissi 3
4. Mäkinen T & Liikanen J (2011) ”Ylös, ulos ja kevääseen – Talven selän taituttua suomalaiset rynnistävät sankoin joukoin keväthangille ja auringon iloon. Vai rynnistävätkö?”, Vantaa Energia
5. Mäkinen T & Rajamäki Reea (2012) ”Suomalaisten terveys ja hyvinvointi vuonna 2012”, Talouselämä
6. Mäkinen T. (2012) ”Säännöllinen liikkuminen on vaikeaa jopa liikuntatutkijalle.” THL Blogi-kirjoitus, Julkaistu 29.11.2012
7. Mäki-Opas T. (2013) ”Työmatkaliikunnan edistämällä voidaan saada aikana merkittäviä hyvinvointihyötyä – tapaus Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, sähköinen T-lehti, 24.7.2013
8. Mäkinen T. (2013) ”Millainen ympäristö saa sinut liikkumaan?” THL Blogi-kirjoitus. Julkaistu 15.10.2013, <https://blogi.thl.fi/blogi/-/blogs/millainen-ymparisto-saa-sinut-liikkumaan->
9. Mäki-Opas T, Stenholm S, Valkeinen H, Borodulin K, Suominen S, Männistö S, Härkönen T, Levälahti E, Vasankari T, Prättälä R. (2013) ) ”Vapaa-ajan liikkumisen pysyvyyttä ja vähentämistä ennustavat tekijät suomalaisessa aikuisväestössä 11 vuoden seurannassa”, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Terveidenhuoltotutkimuksen päivät 2013, Työpäivi 31/2013
10. Mäki-Opas T (2013) THL:n väestötutkimuksen – Terveys sosiologian näkökulma liikuntaa. Helsingin yliopisto, Graduvirikekurssi, tieteellinen esitys, 29.4.2013
11. Valkeinen H, Mäki-Opas T, Prättälä R, Borodulin K (2014) ”Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikuntalajien harrastamiseen” Tutkimuksista tiiviisti 4/2014, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-165-5>
12. Husu P, Tokola K, Suni J, Luoto R, Sievänen H, Kaikkonen R, Mäki-Opas T, Vasankari T ”Istumisen ja terveysliikuntasuositusten toteutuminen suomalaisilla aikuisilla – tuloksia Alueellisesta terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta”, Tutkimuksesta tiiviisti 5/2014, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-201-0>
13. Husu P, Tokola K, Suni J, Luoto R, Sievänen H, Kaikkonen R, Mäki-Opas T, Vasankari T ” Suomalaisten aikuisten palveluiden käyttö ja tyytyväisyys niihin — tuloksia

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

- Alueellisesta terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta. Tutkimuksesta tiivistä 10/2014, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-211-9>
14. Mäki-Opas T. (2014) ”Kypäräpakko tai nopeusrajoitukset eivät tee pyöräilystä turvallista.” THL Blogi-kirjoitus, Julkaistu 18.6.2014, <https://blogi.thl.fi/blogi/-/blogs/kyparapakko-tai-nopeusrajoitukset-eivat-tee-pyorailysta-turvallista>
  15. Mäki-Opas T (2014) ”Liikunta kuuluu ihan meille jokaiselle”, THL Blogi-kirjoitus, 4.11.2014, <https://blogi.thl.fi/blogi/-/blogs/liikunta-kuuluu-ihan-meille-jokaiselle>
  16. Borodulin K, Wennman H, Mäki-Opas T & Jousilahti P (2015) WHO:n kansanterveystavoitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä on mahdollista saavuttaa. Tutkimuksesta tiivistä 9/2015, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-456-4>
  17. Mäki-Opas T and BEGACYS research group (2015) ”Rakennetun ja viherympäristön merkitys liikuntatottumuksille – Paikkatietojärjestelmät”, THL:n, HJELT instituutin ja Helsingin yliopiston yhteinen liikuntaseminaari, tieteellinen esitys, 27.1.2015
  18. Ranta J & Mäki-Opas T. (2015) ”Alueelliset erot suomalaisten vapaa-ajan liikunnassa ja fyysisessä kunnossa. Alueellisen terveys ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) -tuloksia”. Viisi yleistajuista kirjoitusta, YLE-uutiset, 9.2.2015
  19. Mäki-Opas T (2015) ”Johdatus sosioekonomisiin eroihin liikunnassa”, Helsingin yliopisto, Dosenttuuri-luento ja opetusnäyte, 24.3.2015, <http://www.slideshare.net/THLfi/tomi-mkiopas-johdatus-sosioekonomisiin-eroihin-liikunnassa>
  20. Järvenpää R, Borodulin K, Mäki-Opas T (2015) ”Tuhansien järvien mää saa suomalaisen liikkeelle”, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), sähköinen T-lehti, 4.6.2015
  21. Mäki-Opas T (2016) ”Liikkumista tukevan ympäristön merkitys kävelyille ja pyöräilylle Suomessa ja Hollannissa”, Suomi pyöräilee -työvaliokunta ja Pyöräilykuntienverkosto, Kansantajuinen esitys BEGACYS-hankkeen keskeisistä tuloksista ja kokemuksista, 14.3.2016, <http://www.slideshare.net/THLfi/tomi-makiopas-liikkumista-tukevan-ympiristn-merkitys-kvelyille-ja-pyryllylle-suomessa-ja-hollannissa>
  22. Mäki-Opas T (2016) Voiko kaupunkirakenteella ja viheralueilla edistää kestävä ja terveellistä liikkumista? BEGACYS-hankkeen tuloksia. Sosiaalilääketieteen yhdistyksen kevätseminaari, Ruoka- ja liikkumiskäyttäytyminen - kohti yksilön ja ympäristön hyvinvointia, Tieteiden talo, 22.4.2016, <http://www.slideshare.net/THLfi/mkiopas-tomi-voiko-kaupunkirakenteella-ja-viheralueilla-edist-kestv-ja-terveellist-liikkumista-begacyshankkeen-tuloksia>
  23. Vaarama M, Rissanen R, Anand A, Mäki-Opas T ja PROMEQ-konsortio (2016) Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (PROMEQ konsortio), Tilannekuvaraportti, Suomen Akatemia,

**LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

[http://www.aka.fi/globalassets/33stn/tilannekuvaraportit/stn2016-hankkeet/promeq\\_tilannekuvaraportti2.pdf](http://www.aka.fi/globalassets/33stn/tilannekuvaraportit/stn2016-hankkeet/promeq_tilannekuvaraportti2.pdf)

24. Mäki-Opas T, Richard Pieper, Marja Vaarama (2017) Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen – sosiaalisen markkinoinnin lähestymistapa interventioiden suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Tieteellinen esitys Käyttäytymislääketieteen kevätseminaari, Vaikuttavuutta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen interventioihin: käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteiden anti”, 2.5.2017, presentation published in the www-pages of the Finnish Association of Social Medicine.
25. Vaarama M & Mäki-Opas T (2019) Hyvinvoinnin ja terveyden huono-osaisuus kaipaa kokonaistarkastelua ja korjaavia toimia. PROMEQ Policy Brief 4, saatavilla: [sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/](https://sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/)
28. Mäki-Opas T, Tilles-Tirkkonen T, Saari E, Järvenpää R, Lindström J, Karhunen L, Kurki M, Pihlajamäki J, Niemi A-M, Laaksonen L, Korkiakangas E, Lakka T, Vaarama M & Laitinen J (2019) Hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen vaatii uusia vaikuttavia keinoja. Policy Brief 13.3.2019,
29. Nuutinen T & Mäki-Opas T (2022) Ikäihmisten hyvinvoinnin edistämässä on kiinnitettävä huomiota koton asumisen tukemiseen sekä digitaalisten palvelujen ja osallistavan toiminnan saatavuuteen ja saavutettavuuteen, MIELITEKO Policy Brief, saatavilla: [sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/](https://sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/)
30. Kurkinen K, Karjalainen P, Rekola H, Pietikäinen L, Laakso S, Laine K, Surakka A, Saijonkari M, Lakka T, Mäki-Opas T ja Tolmunen T (2023) Mielenterveys- ja päihdeongelmat työelämän ulkopuolella olevilla Pohjoissavolaisilla, MIELITEKO Policy Brief, saatavilla [Julkaisut – Vaikuttavuuden talo \(uef.fi\)](#)
31. Rekola H, Kurkinen K, Tolmunen T, Saijonkari M, Surakka A, Pentikäinen H, Lakka T, Paronen E ja Mäki-Opas T (2023) Työelämän ulkopuolella olevien positiivista mielenterveyttä tulee parantaa edistämällä terveellisiä elintapoja ja tarjoamalla matalan kynnyksen palveluita, MIELITEKO Policy Brief, saatavilla: [Julkaisut – Vaikuttavuuden talo \(uef.fi\)](#)
32. Kippo, S; Koivisto, T; Mäki-Opas, Tomi; Lehikoinen, K; Lehtimäki, AV; Lavikainen, P; Turtiainen, M; Martikainen, J (2023) Kulttuurihyvinvointitoiminnan vaikuttavuus ja taloudellinen arviointi, Policy Brief, saatavilla: <https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=44001>
33. Rekola H, Sveins P, Tenhunen J, Strömmer J, Borgström J, Paronen E, Surakka A, Saijonkari M, Pentikäinen H, Lakka T, Mäki-Opas T (2023) Digitaalisilla hyvinvointisovelluksella voidaan mitata mielen hyvinvointia ja elintapoja sekä toteuttaa näiden edistämistä tukevia interventioita, MIELITEKO Policy Brief, saatavilla: [Julkaisut - Vaikuttavuuden talo \(uef.fi\)](#)

## **Tomi Mäki-Opas (formerly Mäkinen)**

### **LIST OF PUBLICATIONS 15.1.2024 (most important publications in bold)**

34. Rekola H, Surakka A, Saijonkari M, Mäki-Opas T, Lakka T, Paronen E (2023) Parempaa mielenterveyden edistämistä Pohjois-Savon kuntien mielenterveysjohtamisen käsitettä ja tavoitteita täsmentämällä sekä tiedolla johtamisen kehittämällä, MIELITEKO Policy Brief, saatavilla: [Julkaisut - Vaikuttavuuden talo \(uef.fi\)](#)

### **F Public artistic and design activities**

None

### **G Theses**

1. Mäkinen T (2004), Master's thesis, "Lapsuuden ja aikuisuuden olosuhteiden yhteys toimintakykyyn" (Childhood and adulthood conditions on functional capacity). University of Helsinki, Faculty of Social Sciences, Department of Social Policy, 76 pages.
2. Mäkinen T (2010), PhD-thesis, "Trends and explanations for socioeconomic differences in physical activity". National Institute for Health and Welfare (THL). Research 41, 138 pages. Helsinki, Finland. Available from: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-352-5>

### **H Patents and invention disclosures**

None

### **I Audiovisual material, ICT software**

1. Mäki-Opas T "Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen", YP-radio haastattelu, 23.6.2015, <https://www.thl.fi/fi/web/yhteiskuntapolitiikka/yp-radio/terveys sosiologinen-nakokulma-liikunnallisen-elamantavan-polarisoitumiseen>,
2. UEF// MOOC vaikuttavuus -verkkokurssi (2020), (UEF//MOOC Effectiveness, online course of multidisciplinary approaches to effectiveness of social and health services as well as of health and wellbeing promotion), development of a promotion video for the MOOC-course, saatavilla <https://youtu.be/J-OAH1Y8zGU>, 7.9.2020