



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# *Liikunnallinen elämäntapa – tutkimuksesta käytännön kehittämistyöhön*

Professori Timo Jaakkola

Liikuntapedagogiikka ja liikunnan lukutaito

Liikuntatieteellinen tiedekunta

# Alustuksen sisältö

## *Liiikunnallisen elämäntavan edistäminen koulussa*

- *Mitä?*
- *Miten?*
- *Miksi?*

# Lasten ja nuorten liikkumissuositus

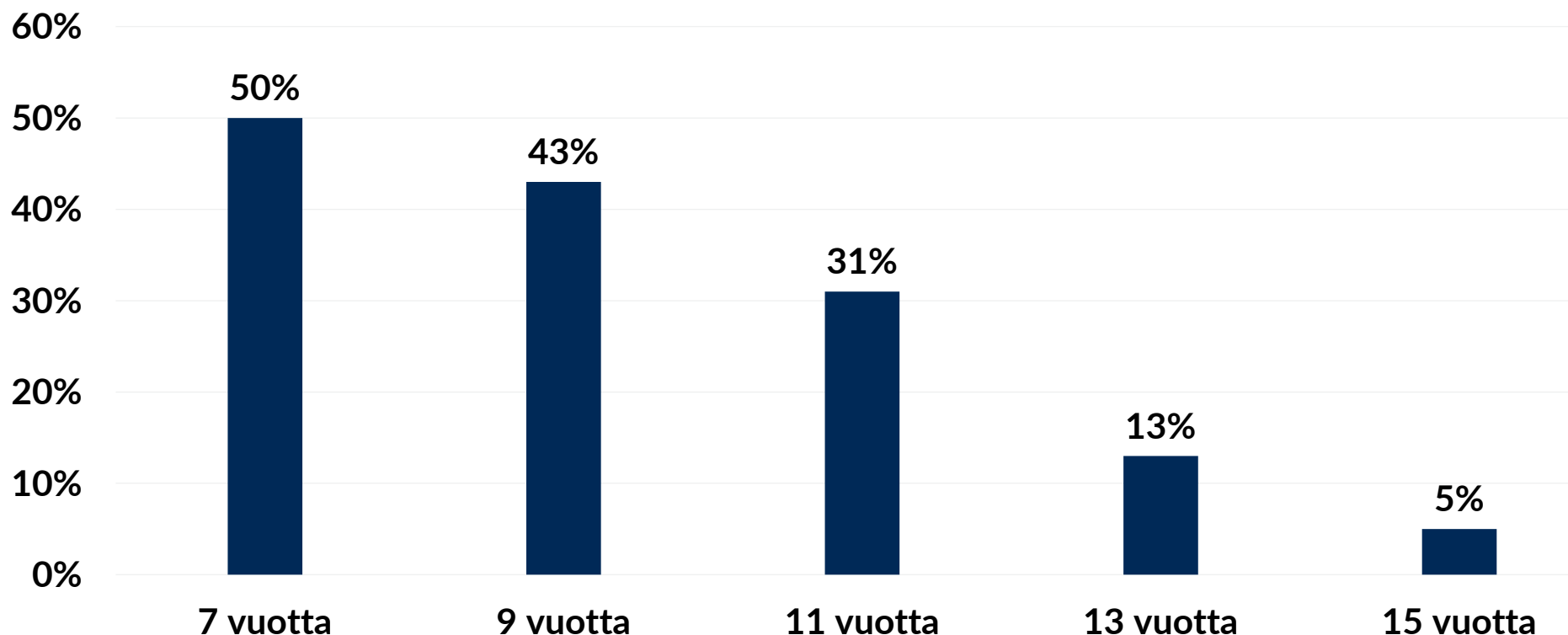


*Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.*



Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.

# Liikkumissuosituksen täyttyminen



## Liikkumissuositukset täyttäneet lapset ja nuoret 2024 (n = 2737)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024 VALTION  
LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2025:1 Sami Kokko ja Riikka Hämylä (toim.)

# Kouluterveyskyselyn tuloksia nuorten hyvinvoinnista 2025

94 743 perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilasta (kattavuus 73 %)

## ***MONTAKO PROSENTTIA KOULULAISISTA KOKENUT:***

- Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus 22 %
- Koettu korkea mielenterveys 10 %
- Huoli mielialasta kuluneen vuoden aikana 39 %
- Koettu sosiaalinen ahdistuneisuus 36 %
- Toiveikkuus tulevaisuutta kohtaan 40 %
- Yli kaksi viikkoa kestänyt masennus 22 %
- Tyytyväinen elämään tällä hetkellä 68 %
- Tuntee itsensä yksinäiseksi 13%



# Liikkumista koulupäivään – liikunta ja hyvinvointi/oppiminen

- Resilienssi ( $g = 0.75$ ) 
- Mielenterveys ( $g = 0.41$ ) 
- Hyvinvointi ( $g = 0.88$ ) 
- Ahdistuneisuus ( $g = -0.35$ ) 
- Masennus ( $g = -0.68$ ) 
- Sosiaalinen terveys ( $d = 0.32$ ) 
- Akateeminen menestyminen ( $g = 0.35$ ) 
- Timo-on-task ( $g = 1.04$ ) 
- Luovuus ( $g = 0.70$ ) 

Andermo, ym, 2020; Ryan ym., 2017; Spruit ym., 2016

15.2.2026

# Perusopetuslaki uudistuu 2026



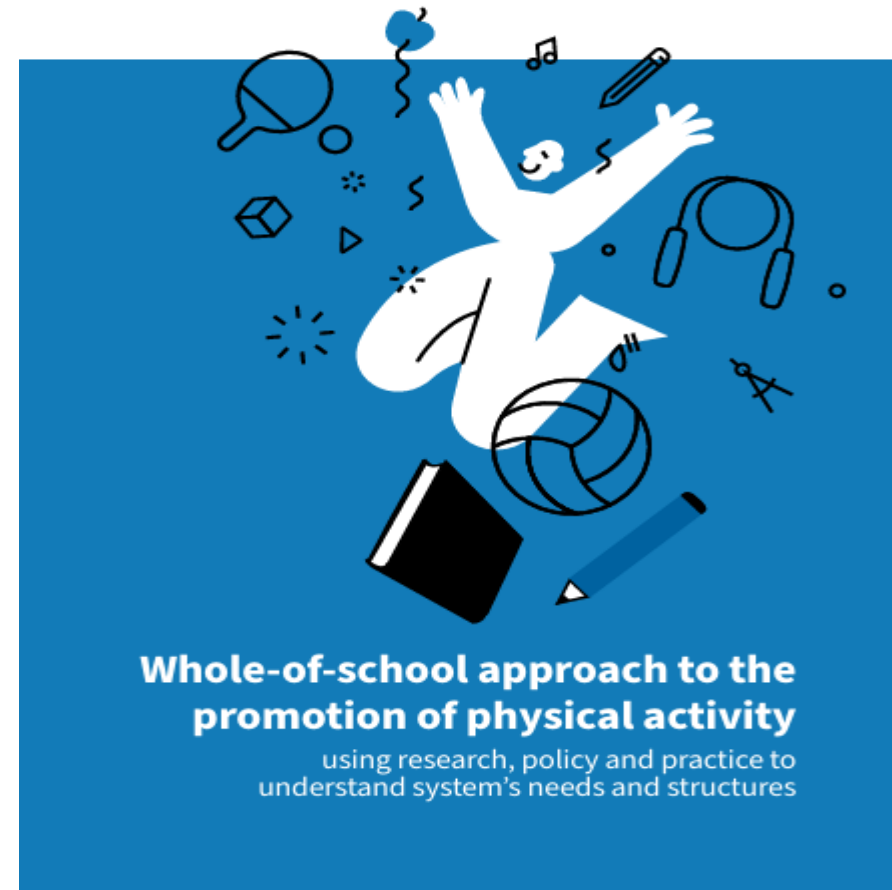
## 2 § Opetuksen tavoitteet

*”Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa, oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana. Esi- ja perusopetuksen tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa.”*



# Liiikunnallisesti aktiivisen elämäntavan edistäminen koulussa

## A whole-of-school approach – World Health Organization





# Interventioihin liittyviä käsitteitä



- **Interventio** = haluttuun muutokseen tähtäävä(t) toimenpide, jonka tarkoituksena on vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen, hyvinvointiin, terveyteen tai muuhun tutkittavaan ilmiöön.
  - Tutkimuksen kohderyhmä altistetaan interventiolle.
  - Esim. liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan edistäminen koulussa.

# Interventioihin liittyviä käsitteitä



- **Implementointi** = intervention käytännön toteuttamista todellisessa toimintaympäristössä > implementointi kuvaa sitä, miten, kuinka hyvin ja millä tavoin interventio otetaan käyttöön.
  - Acceptability = (**hyväksyttävyys**; treatment is agreeable or satisfactory).
  - Adoption = (**omaksuminen**; intention to employ an innovation or evidence-based practice).
  - Appropriateness = (**sopivuus**; fit of the innovation to address a particular issue or problem).
  - Cost = (**kustannusvaikutus**; cost impact of an implementation effort).
  - Feasibility = (**toteuttamiskelpoisuus**; extent to which a new treatment can be successfully carried out in given setting).
  - Fidelity = (**tarkkuus**; extent how intervention is delivered as intended).
  - Penetration = (**leviäminen**; number of providers who deliver treatment).
  - Sustainability = (**jatkuvuus**; extent to which a newly implemented treatment is maintained).

Proctor, E ...Hensley, M. Outcomes for implementation research: conceptual distinctions, measurement challenges, and research agenda. Adm Policy Ment Health 2011; 38(2):65-76.

# Interventioihin liittyviä käsitteitä



- Vielä: intervention ja implementoinnin ero:
  - Interventio = Mitä tehdään (itse toimenpide/ohjelma).
  - Implementointi = Miten se tehdään käytännössä (toimeenpano).

# Interventioihin liittyviä käsitteitä



- **Implementoinnin tukistrategia** = suunniteltu toimenpide, jonka tarkoitus on helpottaa, tukea ja edistää interventioiden käyttöönottoa ja juurtumista käytäntöön.
- Pyritään varmistamaan, että interventio otetaan käyttöön ja pysyy käytössä tarkoituksenmukaisella tavalla.
- Tukistrategiat poistavat esteitä ja vahvistavat edellytyksiä, jotta implementointi onnistuu halutussa kontekstissa.

# Mitkä tekijät helpottavat/estävät implementointia koulujen liikuntainterventioissa?



| Factors affecting implementation                                                                                          | Facilitator | Barrier | Both |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|------|
| Time (e.g., competing instructional requirements, teacher overload) <sup>IV</sup>                                         | 1           | 22      | 1    |
| Availability/quality of resources (e.g., activity resources, personnel, facilities) <sup>III</sup>                        | 6           | 7       | 4    |
| Supportive school climate (e.g., shared vision/administrative support) <sup>IV</sup>                                      | 9           | 2       | 6    |
| Contextual appropriateness (e.g., programme/resource acceptability) <sup>III</sup>                                        | 6           | 2       | 7    |
| Training/workshops and technical support from programme staff <sup>V</sup>                                                | 6           | 2       | 6    |
| Self-efficacy (e.g., ease of implementation, teacher's skill proficiency) <sup>II</sup>                                   | 6           | 3       | 4    |
| Teacher characteristics, engagement and motivation <sup>II</sup>                                                          | 2           | 4       | 5    |
| Lesson scheduling and programme coordination (e.g., inability to follow students over time, field trips, vacation breaks) | 1           | 7       | 2    |
| Parent support and perceptions                                                                                            | 5           | 1       | 3    |
| Coordination with other agencies <sup>IV</sup>                                                                            | 3           | 3       | 1    |
| Perceived/observed benefits of innovation <sup>II</sup>                                                                   | 7           | 0       | 0    |
| Student characteristics, engagement and motivation                                                                        | 3           | 2       | 2    |
| 1 Weather                                                                                                                 | 0           | 6       | 1    |
| Funding <sup>I</sup>                                                                                                      | 3           | 3       | 0    |
| Communication <sup>IV</sup>                                                                                               | 1           | 2       | 2    |
| Adaptability (e.g., flexibility of the programme) <sup>III</sup>                                                          | 3           | 1       | 0    |
| Classroom management/disruptive student behaviour                                                                         | 0           | 4       | 0    |
| Policy <sup>I</sup>                                                                                                       | 2           | 2       | 0    |
| Accountability and feedback <sup>II</sup>                                                                                 | 3           | 0       | 0    |

Naylor PJ et al. Implementation of school based physical activity interventions: a systematic review. *Prev Med* 2015;72:95-115.

# Liikunnan lukutaito = Physical literacy



## Physical literacy

is the...



*“Physical literacy is the motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life.”*

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

# Kokonaisvaltaisen koulun liikuntaintervention yhteys koululaisten hyvinvointiin -PA4WELL



- PA4WELL lisää liikuntaa koulupäivään ja tutkii koululaisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittymistä.
- Rahoitus: Jane ja Aatos Erkon säätiö 1.1.2026 - 31.12.2029.
- 30 Keski-Suomalaista koulua (1800 5. -luokkalaista oppilasta).
- Yhden lukuvuoden interventio.
  - Kokonaisvaltainen koulun liikuntainterventio.
- Tuottaa kouluille ohjelman liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan edistämiseen.



JANE JA AATOS  
ERKON SÄÄTIÖ