



SOVELTAVAN LIIKUNNAN PÄIVÄT 2026
Tutkimusesittelyiden abstraktit

Sisällys

Kokemuksia ikääntyneille suunnatun ABC+-liikuntaohjelman pilotoinnista Suomessa, Active Ageing -hanke	4
Tiedolla johtaminen ja strateginen suunnittelu soveltavan liikunnan kehittämisessä – kokemuksia SOPIVA-hankkeesta	6
Ulkomaalaistaustaiset ja toimintarajoitteiset opiskelijat toisella asteella – kuusi kulmakiveä liikkumisen edistämiseen	8
Valttiplus – perheiden liikuntaneuvonnan kehittäminen toimintarajoitteisten lasten ja nuorten harrastuspolun tueksi	10
Valtti-ohjelman seuranta 2016–2025 – Lisääntyikö liike, löytyikö harrastus	12
Fyysistä aktiivisuutta syöpää sairastaville 3–6-vuotiaille lapsille	13
Yhteiskehittämisen prosessi motorisia taitoja tukevan kouluintervention suunnittelussa – oppilaiden ja rehtorien näkökulmat.....	15
Liikuntaneuvontaa soveltaen – verkko-oppimateriaali toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonnan tueksi	17
Fokusryhmähaastattelu toimintarajoitteisten lasten ja nuorten osallisuuden vahvistajana – opas tutkimuksen ja kehittämisen tueksi.....	19
Soveltavaa parkouria ja sirkusta kehitysvammaisille lapsille ja nuorille kehittämishankkeen mahdollistamana	21
Huoltajille tarkoitetun lasten ja nuorten motoriiikan havainnointilomakkeen kulttuurinen kääntäminen ja pilotointi	23
Urheiluseuratoiminnan aloitusikä suomalaisten toimintarajoitteisten lasten ja nuorten keskuudessa	25
Luontoliikunta liikuntaneuvonnassa – uusi malli työikäisten mielenhyvinvoinnin tukemiseen	27
Motoristen haasteiden tunnistaminen ja ryhmäkohtainen tuki kouluympäristössä: opettajien käsityksiä intervention suunnittelun tueksi	29
Motivoiva ja kannustava haastattelu toimintarajoitteisten lasten ja heidän perheiden liikuntaneuvonnan tukena Valttiplus-hankkeessa	31
Kuvakommunikaatio toimintarajoitteisten lasten perheiden liikuntaneuvonnan tukena Valttiplus-hankkeessa	32
Soveltavan liikunnan kehittämistarpeet, kysely eri alojen ammattilaisille	33
Ylävartalon maksimivoiman ja tehontuottokyvyn sekä isometrisen voimantuoton vaikutus kelkkahiihtäjien kovavauhtisen hiihdon ja ylämäkihiihdon maksimaaliseen suorituskyykyyn hiihtomatolla	35
Työikäisten liikkumisen edistäminen Työikäiset liikkeelle -hankkeessa	37

Terapeuttien tuki kehitysvammaisten lasten osallistumiseen harrastus- ja vapaa-ajan toimintoihin	39
Yksilöllistä ja soveltavaa liikuntaneuvontaa neurovähemmistön nuorille	41
Katsaus valtakunnalliseen soveltavan liikunnan TKI-toimintaan	43

Kokemuksia ikääntyneille suunnatun ABC+-liikuntaohjelman pilotoinnista Suomessa, Active Ageing -hanke

Ben Khalifa Julia ¹, Leppänen Mari ^{1,2} & Piirtola Maarit ^{1,3,4}

1 UKK-instituutti, Tampere, Suomi

2 Tampereen urheilulääkäriasema, Tampere, Suomi

3 Suomen molekyyllilääketieteen Instituutti (FIMM), Helsingin yliopisto, Helsinki, Suomi

4 Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa, Suomi

Tausta

Säännöllinen ja monipuolinen liikuntaharjoittelu on yksi kustannusvaikuttavimmista keinoista ehkäistä ikääntyneiden kaatumisia ja kaatumisvammoja. Ikääntyneille tulisi tarjota tavoitteellisesti suunniteltua liikuntaa, jonka päämääränä on kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Liikuntapalvelujen kehittämisessä on tärkeää huomioida ikääntyneiden omat kokemukset ja näkemykset, sillä käyttäjälähtöisesti suunnitellut palvelut vastaavat paremmin kohderyhmän tarpeisiin ja toiveisiin sekä tukevat heidän osallistumistaan.

Menetelmät

Active Ageing -hankkeen tavoitteena on vahvistaa liikuntapalvelutoimijoiden osaamista sekä keskinäistä yhteistyötä kaatumisia ehkäisevän liikuntaharjoittelun toteuttamisessa. Osana hanketta pilotoitiin ABC+-liikuntaohjelmaa aktiiviseen ja vireään ikääntymiseen. Liikuntaohjelma pohjautuu Sloveniassa kehitettyyn Healthy Exercise ABC -liikuntaohjelmaan. Progressiivisesti etenevässä ABC+-liikuntaohjelmassa tavoitteena on ehkäistä kaatumisia ja kehittää fyysistä toimintakykyä ikääntyneillä. Liikuntaohjelma keskittyy tasapainon, lihasvoiman ja koordinaation parantamiseen – tekijöihin, jotka ovat olennaisia kaatumisriskin vähentämisessä. Liikuntaryhmiin haettiin erityisesti yli 65-vuotiaita henkilöitä, joilla oli pidempi tauko liikunnan harrastamisesta tai jotka eivät olleet aiemmin harrastaneet liikuntaa. ABC+-liikuntaryhmän pilotoinnissa ikääntyneet osallistujat harjoittelivat kuudessa erillisessä ryhmässä kahdesti viikossa 12 viikon ajan. Osana liikuntaohjelman pilotointia kerättiin alku- (n=81) ja loppukyselyllä (n=66) tietoa ohjelman vaikutuksista ikääntyneiden osallistujien toimintakykyyn ja kokemuksiin liikuntaryhmään osallistumisesta. Lisäksi pilotointiin osallistuneilta ohjaajilta (n=9) kysyttiin kokemuksia ja näkemyksiä liikuntaohjelman soveltuvuudesta ikääntyneiden liikunnanohjaamiseen.

Tulokset

Suomessa ABC+-liikuntaryhmien pilotointiin osallistui yhteensä 90 ikääntynyttä (25,6 % miehiä). Osallistujat olivat keskimäärin 73-vuotiaita (63–94 vuotta). Osallistujista 73,3 % oli mukana vielä liikuntaryhmän viimeisellä ohjausviikolla. Suurin osa loppukyselyyn vastanneista osallistujista (84,1 %) koki 12 viikon harjoittelun parantaneen heidän

tasapainoaan. Yli puolella liikkumisen varmuus oli parantunut siten, että he (55,6 %) kokivat pelkäävänsä vähemmän kaatumista kuin ennen liikuntaryhmään osallistumista. Osallistujista lähes jokainen (95,2 %) koki harjoittelussa käytettyjen liikkeiden ja liikuntavälineistön soveltuvan ohjelman toteuttamiseen. Myös kyselyyn vastanneista liikuntaryhmien ohjaajista (n=7) valtaosa (85,7 %) koki liikkeiden ja välineistön soveltuvan kohderyhmälle. Ohjaajien kehitysehdotukset koskivat liikkeiden etenemisen selkeyttä ja monipuolisuutta. Ohjaajat kokivat harjoittelun olevan turvallista ja että osallistujien fyysinen toimintakyky kehittyi 12 viikon aikana.

Johtopäätökset

Ikääntyneille suunnattu progressiivisesti etenevä tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota kehittävä liikuntaohjelma koettiin kohderyhmälle soveltuvaksi. Osallistujat ja ohjaajat kokivat harjoittelun turvalliseksi ja hyödylliseksi ikääntyneiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa. Pilotoinnin tulokset tukevat liikuntaohjelman kehittämistä ja soveltamista laajemmin.

Tiedolla johtaminen ja strateginen suunnittelu soveltavan liikunnan kehittämisessä – kokemuksia SOPIVA-hankkeesta

Jauhiainen Katariina¹

1 Liikuntatieteellinen Seura

Tausta

Soveltavan liikunnan kehittäminen edellyttää kunnissa poikkihallinnollista yhteistyötä, yhteistä tilannekuvaa sekä kykyä hyödyntää tietoa strategisen suunnittelun tukena. Kehittämistyötä haastavat tiedonpuute, hajanaiset tietolähteet, vaihtelevat rakenteet sekä yhteistyön ja vastuiden epäselvyys kuntien, hyvinvointialueiden ja muiden toimijoiden välillä. SOPIVA – Soveltava liikunta toimintastrategioista käytäntöön -hankkeen (2023–2026) tavoitteena oli vahvistaa tiedolla johdettua soveltavan liikunnan kehittämistä kunnissa ja tukea strategista suunnittelua. Hanketta toteutettiin yhteistyössä aluehallintovirastojen, nykyisen Lupa- ja valvontaviraston, kanssa. Hanketta rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö.

Menetelmät

Hanketta toteutettiin valtakunnallisesti kuntien soveltavan liikunnan kehittämistä tukevien prosessien kautta. Hankkeen aikana tavoitettiin 140 kuntaa, joista 74 osallistui aktiiviseen kehittämistyöhön. SOPIVA-prosessit sisälsivät alueellisia tilannekuvia, sparrauksia, työpajoja ja koulutuksia. Hankkeen aikana tavoitettiin yli 1500 henkilöä eri puolilta Suomea, ja lisäksi toteutettiin lähes 30 kuntakohtaista konsultointia. Kehittämisen tueksi tarjottiin Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirja sekä laadittiin arvioinnin ja seurannan työkalu. Kuntia tuettiin hyödyntämään väestö-, hyvinvointi-, palvelu- ja ympäristötietoa sekä ammattilaisten ja käyttäjien kokemuksia. Hankkeen tuloksia tarkasteltiin kuntapalautteiden, sparrausprosessien ja kehittämistyön aikana syntyneiden kokemusten kautta.

Tulokset

Hanke osoitti, että soveltavan liikunnan kehittäminen edellyttää yhteistä tilannekuvaa ja tiedon yhteistä tulkintaa strategisen suunnittelun tueksi. Kehittämistyössä korostui tarve yhdistää tietoa toimintarajoitteisten henkilöiden tilanteesta, palveluista, liikuntaympäristöistä sekä palveluiden saavutettavuudesta ja käytöstä. Samalla osoittautui tärkeäksi tehdä soveltava liikunta näkyväksi osana kunnan muuta strategista kehittämistä.

Kuntapalautteiden perusteella hankkeen vahvuuksina pidettiin käytännönläheistä sparrausta, konkreettisia työkaluja sekä mahdollisuutta jäsentää kehittämistyötä systemaattisemmin. Hanke auttoi kuntia hahmottamaan soveltavan liikunnan kehittämistä aiempaa laajempaan

poikkihallinnollisena kokonaisuutena ja vahvistamaan yhteistyötä eri sektoreiden ja toimijoiden välillä. Samalla tunnistettiin haasteita erityisesti hyvinvointialueyhteistyössä, resursseissa ja tiedonhallinnassa.

Tulokset osoittivat kunnissa olevan tarve konkreettisille työkaluille sekä strategisen suunnittelun ja tiedolla johtamisen vahvistamiselle. Kehittämistyö eteni eri tahtiin, mutta kaikissa 74 aktiivisessa kunnassa hanke käynnisti tai vahvasti suunnitelmallista kehittämistä ja konkreettisia toimenpiteitä. Kehittämissuunnitelman sai valmiiksi 14 kuntaa.

Johtopäätökset

Soveltavan liikunnan kehittäminen edellyttää tiedolla johtamista, rakenteita ylittävää yhteistyötä sekä käytännönläheisiä toimintamalleja, jotka tukevat kuntien strategista suunnittelua. SOPIVA-hankkeen kokemusten perusteella kehittämisen keskiössä ei ole yksittäisten palveluiden lisääminen, vaan yhteisen ymmärryksen rakentaminen soveltavasta liikunnasta ja sen laajasta kohderyhmästä, poikkihallinnollisten toimintatapojen uudistaminen sekä pysyvien yhteistyörakenteiden vahvistaminen. Kehittämishankkeilla on merkittävä rooli kuntien strategisen osaamisen vahvistamisessa, kun ne yhdistävät tutkitun tiedon, käytännön työkalut ja asiantuntijatuen.

Ulkomaalaistaustaiset ja toimintarajoitteiset opiskelijat toisella asteella – kuusi kulmakiveä liikkumisen edistämiseen

Kilkki Olga¹ & Mäkinen Teea¹

1 UKK-instituutti

Tausta

Opiskelijat, joilla on ulkomaalaistausta tai toimintarajoite, ovat jääneet vähälle huomiolle toisen asteen oppilaitosten liikkumisen edistämisessä (Kämppi ym. 2023). Kuitenkin vähän liikkuvien toisen asteen opiskelijoiden joukossa on erityisen paljon niitä, joilla on ulkomaalaistausta tai toimintarajoite (Huovinen ym. 2025; Ng ym. 2025). Kauravaaran ja Rönkön (2020) mukaan ulkomaalaistaisuus ja toimintarajoitteisuus ovat tekijöitä, jotka voivat lisätä henkilön kokemaa eriarvoista asemaa tai kohtelua liikkumisen kentillä. Nämä opiskelijaryhmät tarvitsevat erityistä tukea liikkuvaan toimintaan osallistumisen tueksi (Kauravaara & Rönkkö 2020). Näiden ryhmien liikkumisen edistämisen tueksi tarvitaan sekä ammattilaisten että opiskelijoiden näkemyksiä.

Menetelmät

Ammattilaisten näkemysten selvittämiseksi Smart Moves -hanke järjesti syksyllä 2024 kaksi työpajaa ja kyselyn. Niihin osallistui 14 toisen asteen oppilaitoksesta yhteensä 27 ammattilaista, pääosin opettajaa, jotka työskentelivät ulkomaalaistaustaisten ja toimintarajoitteisten opiskelijoiden parissa. Työpajojen ja kyselyn tavoitteena oli selvittää, mikä oppilaitoksen fyysisesti aktiivisen toimintakulttuurin edistämisessä auttaisi ottamaan paremmin huomioon opiskelijat, joilla on ulkomaalaistausta tai toimintarajoite.

Ulkomaalaistaustaisten ja toimintarajoitteisten opiskelijoiden kuulemiseksi Smart Moves -hanke vieraili keväällä 2025 tutkintokoulutukseen valmentavan koulutuksen (TUVA) ryhmässä, TUVA-ryhmässä suomea toisena kielenä (S2) puhuville, ulkomaalaistaustaisten tyttöjen ryhmässä ja erityisen tuen tarpeisten nuorten ryhmässä. Hanke tavoitti ryhmien kautta yhteensä 40 opiskelijaa. Opiskelijoiden kanssa keskusteltiin, millainen liikkuminen on tai ei ole heidän mieleensä, liikkumista edistävästä ja rajoittavista tekijöistä sekä miten oppilaitokset voisivat paremmin tukea opiskelijoita paikallaanolon tauottamisessa ja liikkumisen edistämisessä.

Tulokset

Ammattilaisten ja opiskelijoiden näkemysten sekä tutkimuskirjallisuuden pohjalta ulkomaalaistaustaisten ja toimintarajoitteisten opiskelijoiden liikkumisen edistämiseen muodostui kuusi kulmakiveä. Ne auttavat oppilaitoksia edistämään liikkumista niin, että kaikki opiskelijat otetaan huomioon monipuolisesti. Kulmakivien avulla pyritään erityisesti tukemaan niitä opiskelijoita, joiden lähtökohdat liikkumiseen poikkeavat tavanomaisesta. Kulmakivet ovat:

1. Johto ja kollegat mukaan liikkumisen edistämiseen
2. Opettajille lisää liikkumisen edistämisen osaamista ja aktiivisuutta
3. Panostusta turvalliseen ilmapiiriin ja yhteisöllisyyteen
4. Opiskelijoille muistutusta liikkumisesta ja sen merkityksestä
5. Liikkumiseen osallistumisesta helppoa
6. Liikkumisen edistämisen materiaalista selkokielistä, visuaalista ja konkreettista.

Johtopäätökset

Liikkuminen edistää paitsi terveyttä ja hyvinvointia myös opiskelukykyä ja tulevaa työkykyä (UKK-instituutti 2022; YTHS 2024). Siksi liikkumisen edistämisen tulisi olla luonteva osa toisen asteen oppilaitoksen toiminnan ydintä. Tämä edellyttää johdon ymmärrystä liikkumisen merkityksestä sekä strategiaa, joka ohjaa vahvasti kohti liikkuvaa arkea. Johdon ja organisaation tukemana koko oppilaitosyhteisö voi olla ohjaamassa liikkuvaan opiskeluarkeen, joka sisältää fyysisesti aktiivisen opetuksen, laadukkaan liikuntakasvatuksen, liikkumiseen innostavat oppilaitosympäristöt ja välitunnit, mukaansatempaavat mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen, aktiiviset opiskelumatkat sekä liikkumiseen kannustavan ilmapiirin ja laajemman yhteistyön.

Valttiplus – perheiden liikuntaneuvonnan kehittäminen toimintarajoitteisten lasten ja nuorten harrastuspolun tueksi

Kiri Kaisa¹, Koivuniemi Kaisa² & Remahl Virpi³

1 Suomen Paralympiakomitea

2 Jyväskylän ammattikorkeakoulu Likes

3 Kolmen kampuksen urheiluopisto

Tausta

Kolmen organisaation valtakunnallisessa Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus (ESR+) -hankkeessa vahvistetaan ammattilaisten ja opiskelijoiden osaamista kohdata toimintarajoitteisia lapsia, nuoria ja heidän perheitään ja edistää yhdenvertaista liikkumista. Kehittämistyö edistää mahdollisuuksia löytää sopivia liikuntapalveluja, harrastuksia ja tukea liikunnalliseen arkeen. Suomen Paralympiakomitean valtakunnallinen Valtti-ohjelma toimii ryhmähankkeen yhteisenä kehittämisympäristönä. Kehittämistarve pohjautuu havaintoon, että toimintarajoitteisilla lapsilla ja nuorilla on vaikeuksia löytää sopivia liikuntaharrastuksia ilman räätälöityä tukea ja ohjausta. Lisäksi jatkopolkujen rakentuminen ja perheiden tarvitsema tieto liikunnan harrastusmahdollisuuksista eri alueilla jäävät hajanaisiksi. Tavoitteena on lisätä liikuntaneuvontaprosessin sujuvuutta ja laatua osallisuus ja asiakaslähtöisesti.

Menetelmät

Hankkeessa yhdistetään kyselytietoa, fokusryhmähaastatteluja, liikuntaneuvonnan ammattilaisten ja opiskelijoiden kokemuksia sekä alueellisia pilotteja. Kehittämistyössä tarkastellaan perheiden kokemuksia palveluihin ohjautumisesta, harrastusten saavutettavuudesta ja eri toimijoiden yhteistyöstä. Samalla tuotetaan toimintamalleja ja tukimateriaalia liikuntaneuvontaan opiskelijoille, Valtti-ohjaajille ja ammattilaisten käytännön työn tueksi oppilaitoksiin, kuntiin, järjestöihin ja hyvinvointialueille hyödynnettäväksi.

Tulokset

Hankkeen alkuvaiheessa on tunnistettu tarve saavutettavalle tiedolle ja konkreettisille työvälineille, jotka helpottavat opiskelijoiden ja ammattilaisten ohjaustyötä. Lisäksi havainnot osoittavat, että perheet tarvitsevat yksilöllistä tukea erityisesti palveluiden löytämisessä, harrastusten soveltuvuuden arvioinnissa ja jatkuvuuden varmistamisessa. Toimiviksi ovat osoittautuneet selkeä palveluohjaus, perheiden tilanteen huomioiva neuvonta sekä eri ammattilaisten yhteistyö.

Johtopäätökset

Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus -hanke vahvistaa toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä liikuntaneuvontaa osana perheiden palveluita. Kehittämistyö on

laajentanut liikuntaneuvonnan kohderyhmää työikäisistä aikuisista perheisiin, joissa on toimintarajoitteisia lapsia ja nuoria. Kehittämistyö on otettu vastaan innostuneesti ja osoittaa, että toimintarajoitteisuuden näkökulmaa on tarve tuoda esiin liikuntaneuvonnassa. Tarvitaan tutkittuun tietoon pohjautuvaa tukimateriaalia opiskelijoiden ja ammattilaisten kykyyn toimia soveltavan liikunnan ohjaus- ja neuvontatilanteissa. Perheiden liikuntaneuvonta voi toimia tärkeänä väylänä yksittäisestä liikuntakokeilusta pitkäjänteiseen harrastamiseen ja aktiiviseen arkeen.

Valtti-ohjelman seuranta 2016–2025 – Lisääntyikö liike, löytyikö harrastus

Kiri Kaisa¹, Leppä Heidi² & Saari Aija¹

1 Suomen Paralympiakomitea

2 Likes, Jyväskylä ammattikorkeakoulu

Tausta

Suomen Paralympiakomitean koordinoima Valtti-ohjelma tukee 6–23-vuotiaita toimintarajoitteisia ja erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria liikuntaharrastuksen löytämisessä yksilöllisten liikuntakokeilujen avulla. Ohjelman vaikutuksia on seurattu systemaattisesti vuodesta 2016 lähtien kahdella perusmittarilla: lisääntyikö liikkuminen ja löytyikö harrastus. Seurannan tavoitteena on ollut arvioida toiminnan vaikutuksia sekä tuottaa tietoa ohjelman kehittämisen tueksi.

Menetelmät

Valtti-ohjelmassa kerätään osallistujilta hakuvaiheessa taustatietoja koskien toimintakykyä, nykyistä liikunnan määrää ja harrastuksia sekä toiveita. Liikuntakokeilujen päätyttyä osallistujille lähetetään palautekysely. Kyselyssä arvioidaan liikunnan määrän muutosta, harrastuksen löytymistä ja ohjelman toimivuutta. Lisäksi noin vuoden kuluttua toteutetaan seurantakysely, jolla tarkastellaan vaikutusten pysyvyyttä. Kymmenen vuoden aikana Valttiohjelmaan on osallistunut yhteensä 1736 toimintarajoitteista lasta ja nuorta. Kymmenen vuoden aikana kerätty aineisto muodostaa poikkeuksellisen pitkän käytännön kehittämistyöhön kytkeytyvän aineiston toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisesta.

Tulokset

Seuranta osoittaa, että Valtti-ohjelma on onnistunut tukemaan sekä liikunnan lisääntymistä että harrastuksen löytymistä merkittäväällä osalla osallistujista. Samalla seuranta on tunnistanut keskeisiä haasteita harrastuksen jatkuvuudessa, alueellisessa tarjonnassa, seurojen valmiuksissa sekä perheiden tarvitsemassa tuessa. Tuloksia on hyödynnetty ohjelman kehittämisessä esimerkiksi Valttien koulutuksessa, seurojen ohjeistuksessa, alueellisen yhteistyön vahvistamisessa sekä liikuntaneuvonnan kehittämisessä Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus (ESR+) -hankkeessa.

Johtopäätökset

Valtti-ohjelman seuranta osoittaa, että yksinkertaiset, vuodesta toiseen samoina säilyvät vaikuttavuusmittarit tuottavat käyttökelpoista tietoa toiminnan pitkäjänteiseen kehittämiseen. Pitkä seuranta tarjoaa harvinaisen näkymän siihen, miten soveltavan liikunnan matalan kynnyksen toimintamalli voi tukea harrastuspolun rakentumista ja samalla tuottaa kansallisesti hyödynnettävää tietoa palvelujärjestelmän kehittämiseen.

Fyysistä aktiivisuutta syöpää sairastaville 3–6-vuotiaille lapsille

Korpela Marja¹, Metsävuori Juho¹, Janhunen Maarit¹, Toivonen Mirka¹, Lähteenmäki Päivi² & Katajapuu Niina¹

1 Turun ammattikorkeakoulu

2 Varsinais-Suomen hyvinvointialue

Tausta

Lapsen motorinen kehitys edellyttää mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja motoristen taitojen harjoitteluun. Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, mutta syöpää sairastavien lasten fyysisen aktiivisuuden tasot laskevat merkittävästi mm. sairaalajaksojen, väsymyksen ja eristyskäytäntöjen vuoksi. Mikäli aktiivinen elämäntapa ja motoristen taitojen iän mukainen kehittyminen ei mahdollistu tietyssä ikävaiheessa, lapsuusiässä syövästä selviytyneillä voi olla suurempi riski aikuisiän erilaisiin terveyshaasteisiin. Motoristen taitojen kehittämiseen syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen keskittyvät tutkimukset ovat vähäisiä, eikä interventioissa ole saavutettu riittävää sitoutumista motoristen taitojen kehittymisen tukemiseksi.

Aktiivisten syöpähoitojen aikana lapsi ei voi osallistua varhaiskasvatukseen, joka on esim. Piilo -tutkimuksen mukaan keskeisin fyysistä aktiivisuutta lisäävä tekijä. Fyysistä aktiivisuutta lisäävät tekijät, joihin voi syöpähoitojenkin aikana vaikuttaa, ovat mm. lapsen oma toimijuus sekä perheen kanssa liikkuminen.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää digitaalisesti toteutetun EMPOWER-liikuntaintervention yhteyttä 3–6vuotiaiden syöpää sairastavien lasten fyysiseen aktiivisuuteen, motorisiin taitoihin ja elämänlaatuun hoitojen aikana sekä 6 ja 12 kuukautta intensiivisen hoitojakson jälkeen, sekä tunnistaa intervention hyväksyttävyyteen, toteutususkollisuuteen, toteutettavuuteen ja pysyvyyteen vaikuttavat tekijät.

Osallistujien rekrytointi on aloitettu maaliskuussa 2026.

Menetelmät

Tutkimus on implementaatiotutkimus. EMPOWER-sovelluksen kehittämisessä on hyödynnetty urheilijan kehittymisen seurantasovelluksesta tuttuja toimintatapoja fyysisen aktiivisuuden seurannan tukemiseksi.

Interventio toteutetaan perhelähtöisesti digitaalisessa sovelluksessa, jonka tarkoitus on tukea huoltajien roolia lapsen liikkumisen mahdollistajina ja integroitua perheen arkeen.

Sovelluksen tarkoituksena on lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta syöpähoitojen aikana sekä tuottaa tietoa lapsen voinnista ja liikkumisesta. Sovellus sisältää huoltajille suunnattua tietoa liikunnasta ja syövästä, liikuntavinkkejä sekä liikuntakirjaston, joissa keskiössä ovat pienten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset ja liikunnan hyödyt syöpähoitojen aikana.

Sovelluksen avulla kerätään huoltajilta ja lapsilta tietoa lapsen voinnista, kivusta sekä liikkumista edistävästä ja estävästä tekijöistä ennen ja jälkeen liikkumisen.

Kerättyä tietoa visualisoidaan huoltajille ja lapsille fyysisen aktiivisuuden ja voinnin seurannan tueksi, mikä saattaa tukea huoltajan päätöksentekoa ja rohkeutta kannustaa lasta liikkumaan syöpähoitojen aikana.

Johtopäätökset

Digitaalinen ja perhelähtöinen liikuntainterventio saattaa tarjota saavutettavan ja skaalautuvan keinon tukea fyysistä aktiivisuutta tilanteessa, jossa syöpä ja sen hoidot rajoittavat tavanomaista fyysistä aktiivisuutta ja osallistumista varhaiskasvatukseen. Tutkimus tuottaa tietoa intervention vaikuttavuudesta sekä käytäntöön soveltuvuudesta kohderyhmässä, jossa sairaus ja sen hoidot vaikeuttavat fyysisen aktiivisuuden toteutumista. Tällainen lähestymistapa voi edistää fyysisen aktiivisuuden toteutumista arjessa sekä tarjota arkeen integroituvan ja käytännössä toteuttamiskelpoisen mallin soveltavan liikunnan käytäntöihin.

Yhteiskehittämisen prosessi motorisia taitoja tukevan kouluintervention suunnittelussa – oppilaiden ja rehtorien näkökulmat

Lapinkero Eero¹, Huovinen Terhi¹, Pohjanvirta Anni¹, Pere Salla¹, Rönkkö Saimi¹, Mälkönen Ida^{1, 2}, Asunta Piritta² & Huhtiniemi Mikko¹

1 Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

2 Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Tausta

Motorisen oppimisen vaikeudet koskettavat merkittävää osaa lapsista: arviolta 5–6 prosenttia täyttää kehityksellisen koordinaatiohäiriön DCD:n (Developmental Coordination Disorder) kriteerit. Huomattavasti suuremmalla osalla lapsista esiintyy vaikeuksia jollain yksittäisellä motorisen kehityksen osa-alueella, kuten koordinaatiossa (37 %) tai tasapainossa (29 %) (Nikolić & Ilić-Stošović, 2009), ja noin 15 prosentilla lapsista esiintyy yleisemmin motorisen oppimisen vaikeuksia (Asunta ym., 2019).

Koulussa motorisen oppimisen vaikeudet jäävät usein tunnistamatta ja ilman tarvittavaa tukea. Nämä vaikeudet yhdistyvät usein fyysisiin (Purcell ym., 2023), kognitiivisiin (Lachambre ym., 2021) ja psykososiaalisiin haasteisiin (Draghi ym., 2020). Aiemmassa tutkimuksessa yhteiskehittämiseen ei ole kiinnitetty laajasti huomiota, vaikka sen merkitys on tunnistettu (Clifford ym., 2023). Tämän tutkimuksen tavoitteena on kehittää yhdessä koulun toimijoiden kanssa käytänteitä (1) motorisen oppimisen tukemiseen koulussa ja (2) helpottamaan toimenpiteiden sisällyttämistä koulun arkeen.

Menetelmät

Yhteiskehittämisen prosessi toteutetaan työpajoina opettajille (n=10), rehtoreille (n=3) ja oppilaille (n=20) aiheeseen perehtyneiden tutkijoiden fasilitoimana. Lisäksi oppilastyöpajaan osallistuvien oppilaiden huoltajille (n=20) teetetään kysely. Työpajojen rakenne seuraa CFIR-viitekehystä (Consolidated Framework for Implementation Research) (Damschroder ym., 2022), jonka viisi osa-aluetta ovat innovaation ominaisuudet, ulkoinen toimintaympäristö, sisäinen toimintaympäristö, toimijoiden ominaisuudet ja toteutusprosessi. Työpajoissa kerätään tietoa kokemuksista ja näkemyksistä erilaisista kouluista, sekä rakenteellisista haasteista ja mahdollisuuksista toteuttaa motorisia taitoja, fyysistä kuntoa ja psykososiaalista hyvinvointia vahvistava interventio kouluympäristöissä. Työpajoista kerätty keskusteluaineisto analysoidaan sekä aineistolähtöisesti, että teoriaohjaavasti, tukeutuen CFIR-viitekehukseen.

Tulokset

Työpajat toteutetaan keväällä 2026 ja tuloksia esitellään Soveltavan liikunnan päivillä 2026.

Johtopäätökset

Yhteiskehittäminen koulussa toimivien tahojen, eli opettajien, oppilaiden, rehtorien ja huoltajien kanssa on tärkeää sekä kouluintervention tehokkuuden kannalta, mutta myös sen vuoksi, että interventio istuisi koulumaailman todellisuuteen mahdollisimman hyvin.

Liikuntaneuvontaa soveltaen – verkko-oppimateriaali toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonnan tueksi

Leppä Heidi¹, Nirhamo Essi¹ & Koivuniemi Kaisa¹

¹ Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Tausta

Liikuntaneuvonta on yksilöllistä ja vuorovaikutuksellista ammattilaisen antamaa ohjausta, jossa pyritään liikkumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Sitä tarjotaan useimmiten kuntien liikuntapalveluissa, hyvinvointialueilla osana elintapaohjausta sekä oppilaitoksissa.

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret liikkuvat tutkimusten mukaan vähemmän kuin ikätoverinsa. Liikuntaharrastuksen löytymistä voi haastaa esim. sopivien ryhmien, avustajan, kuljetuksen tai soveltuvien liikuntapaikkojen puute. Myös perheiden voimavarat tukea lasten liikkumista voivat olla rajalliset, vaikka huoltajilla on siinä keskeinen rooli. Liikuntaneuvonta voi olla yksi ratkaisu tukea näiden perheiden liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Perheiden liikuntaneuvonnassa pyritään löytämään arkeen sopivia liikkumisen muotoja jokaisen perheen jäsenen yksilölliset tarpeet huomioiden.

Toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä erityistarpeet ovat jääneet vähälle huomiolle liikuntaneuvonnan valtakunnallisessa kehittämistyössä. Tähän tarpeeseen vastaa Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus (ESR+) -hanke, jonka tavoitteena on parantaa tämän kohderyhmän mahdollisuuksia saada liikuntaneuvontaa sekä vahvistaa ammattilaisten osaamista yksilöllisten tarpeiden huomioimisessa.

Menetelmät

Valttiplus-hankkeessa koottiin Liikuntaneuvontaa soveltaen -verkko-oppimateriaali käytännön asiantuntijatietoa sekä olemassa olevaa tutkimus- ja taustatietoa hyödyntäen. Kehittämistyön pohjaksi toteutettiin kysely, johon vastasi 28 liikuntaneuvojaa kunnista ja oppilaitoksista, ja haastateltiin seitsemää kehittäjäkumppanikuntien liikuntaneuvojaa. Lisäksi sisällön laatimisessa hyödynnettiin Paralympiakomitean Valtti-ohjelmaan osallistuvien perheiden kokemuksia sekä olemassa olevaa tutkimustietoa, selvityksiä ja oppaita. Sisältöä kommentoivat hankkeen yhteistyötahot ja kehittäjäkumppanikuntien liikuntaneuvojat pilotoivat sitä syksyllä 2026 ennen lopullista julkaisua.

Tulokset

Oppimateriaalin tavoitteena on vahvistaa liikuntaneuvonnan ammattilaisten osaamista toimintarajoitteisten lasten ja nuorten yksilöllisten tarpeiden ja osallisuuden huomioimisessa sekä edistää liikuntaneuvonnan valtakunnallista yhdenvertaisuutta ja saavutettavuutta. Lisäksi se selkeyttää monialaisen yhteistyön merkitystä ja tarjoaa konkreettisia työvälineitä vaikuttavan liikuntaneuvonnan toteuttamiseen.

Oppimateriaali on rakennettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun Avoimet oppimateriaalit - verkkosivustolle, jotta se on avoimesti ja maksuttomasti kaikkien hyödynnettävissä.

Sisältö käsittelee toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä liikuntaneuvontaa kokonaisvaltaisesti. Se sisältää tietoa mm. toimintakyvystä, toimintarajoitteista ja liikkumisen merkityksestä. Lisäksi materiaali syventää osaamista vuorovaikutuksesta, osallisuuden tukemisesta, palvelupoluista, monialaisesta yhteistyöstä, tukipalveluista ja lainsäädännöstä. Sisällössä painottuvat myös yhdenvertainen viestintä, vaikuttavuuden arviointi sekä olemassa olevat käytännön toimintamallit.

Johtopäätökset

Oppimateriaali vastaa tunnistettuun tarpeeseen vahvistaa liikuntaneuvonnan ammattilaisten osaamista toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä kohtaamisessa ja osallisuuden tukemisessa. Avoin ja käytännönläheinen materiaali edistää liikuntaneuvonnan yhdenvertaisuutta ja valtakunnallista yhtenäisyyttä sekä tukee kohderyhmän mahdollisuuksia saada yksilöllistä tukea liikkumisen lisäämiseen sekä harrastamiseen.

Fokusryhmähaastattelu toimintarajoitteisten lasten ja nuorten osallisuuden vahvistajana – opas tutkimuksen ja kehittämisen tueksi

Leppä Heidi¹ & Saari Aija²

1 Likes, Jyväskylä ammattikorkeakoulu

2 Suomen Paralympiakomitea

Tausta

Toimintarajoitteisilla lapsilla ja nuorilla on oikeus mielekkääseen vapaa-aikaan ja mahdollisuuteen vaikuttaa heitä koskeviin asioihin, mutta he jäävät usein sivuun liikkumiseen ja harrastuksiin liittyvästä tutkimus- ja kehittämistyöstä. Kohderyhmän kuuleminen parantaa palvelujen laatua ja helpottaa ammattilaisten työtä, sillä toimintarajoitteisilla lapsilla ja nuorilla on arvokasta tietoa omista tarpeistaan. Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus (ESR+) -hankkeessa kehitetään toimintamalleja, joilla vahvistetaan toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen, harrastamiseen ja liikuntaneuvontaan. Kehittämistyössä tunnistettiin tarve menetelmälle, jolla lasten ja nuorten omia kokemuksia voidaan kerätä myös silloin, kun perinteiset kyselyt eivät sovellu kohderyhmälle. Tähän tarpeeseen laadittiin fokusryhmähaastatteluopas ammattilaisten ja tutkijoiden käyttöön.

Menetelmät

Kuule mua - Fokusryhmähaastattelut toimintarajoitteisten lasten ja nuorten osallisuuden tukena – opas pohjautuu kansainvälisissä SEDY- ja SEDY2-hankkeissa testattuun fokusryhmähaastattelumenetelmään, jota sovellettiin suomalaiseen toimintaympäristöön Valttiplus-hankkeessa. Lisäksi oppaan laadinnassa hyödynnettiin aiempien tutkimushankkeiden kokemuksia fokusryhmähaastatteluiden hyödyntämisestä toimintarajoitteisten lasten ja nuorten kanssa sekä tutkimuskirjallisuutta saavutettavista osallistamismenetelmistä. Sisällöt jäsennettiin käytännön toteutuksen näkökulmasta: valmistelu, selkokielen suostumus, kommunikoinnin tukikeinot, haastattelun rakenne ja aineiston analyysi.

Tulokset

Oppaassa kuvataan, kuinka pienryhmämuotoinen keskustelu, visuaaliset välineet, vaihtoehtoiset ilmaisukeinot ja tuttu ympäristö voivat tukea osallistumista. Erityisesti kuvakommunikaatio, yksinkertaistetut kysymykset ja joustava fasilitointi helpottavat niiden lasten osallistumista, joille sanallinen ilmaisu tai kirjallisiin kyselyihin vastaaminen on haastavaa. Menetelmä voi parhaimmillaan tuottaa monipuolista kokemustietoa osallisuudesta, liikuntamahdollisuuksista ja harrastamisen esteistä.

Johtopäätökset

Fokusryhmähaastattelu soveltuu hyvin tutkimus- ja kehittämishankkeisiin, joissa tavoitteena on kuulla toimintarajoitteisten lasten ja nuorten oma ääni palveluiden suunnittelussa. Valttiplus-hankkeessa laadittu opas tarjoaa konkreettisen työkalun soveltavan liikunnan, liikuntaneuvonnan ja harrastuspolkujen kehittämiseen sekä tutkimuksen että käytännön työn tueksi.

Soveltavaa parkouria ja sirkusta kehitysvammaisille lapsille ja nuorille kehittämishankkeen mahdollistamana

Lintunen Ella¹

1 Suomen Parkour ry

Taustaa

Suomen Parkour ry toteutti yhdessä Suomen Nuorisosirkusliiton kanssa “Meidän sirkus, meidän parkour”-nimisen hankkeen, jonka tavoitteena oli parantaa yhdenvertaisuutta ja mahdollisuuksia osallistua toimintaan toimintarajoitteesta riippumatta. Hanke toteutettiin vuosien 2023–2025 aikana. Hankkeeseen saatiin rahoitus opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Suomessa on noin 40 000–50 000 kehitysvammaista henkilöä, joille suunnattu toiminta on usein lähinnä kuntoutusta. Parkour ja sirkus ovat nuorten keskuudessa suosittuja ja toivottuja lajeja, mutta etenkin parkourissa oli ennen hanketta vain muutamia soveltavan liikunnan ryhmiä koko Suomessa. Hankkeen avulla haluttiin mahdollistaa soveltavan parkourin ja sirkuksen tarjoaminen yhä useammalla paikkakunnalla ja siten laajentaa kehitysvammaisten henkilöiden mahdollisuuksia harrastaa näitä lajeja. Hankkeen kohderyhmänä oli kehitysvammaiset tai vastaavaa laaja-alaista tukea tarvitsevat tai tuesta hyötyvät lapset ja nuoret sekä heidän perheensä.

Menetelmät

Hanke koostui kartoittavasta alkukyselystä, koulutuksista, lapsille ja nuorille suunnatuista lajikokeiluista ja päiväleiristä sekä loppuseminaarista. Lajikokeiluissa ja päiväleirillä pyrittiin luomaan turvallinen ja kannustava tila, jossa motorisia taitoja pystyi harjoittelemaan ammattilaisten ohjauksessa ja myönteisessä ilmapiirissä ilman vertailua muihin osallistujiin. Osana hanketta tuotettiin myös kuvakortit sirkus- ja parkourtunneille ohjaamisen avuksi.

Tulokset

Hankkeen aikana tavoitettiin yhteensä 537 osallistujaa, joista 425 oli lajikokeiluihin, leiriin ja kokeilupäiviin osallistuneita henkilöitä. Lapsille ja nuorille suunnattua toimintaa toteutettiin yhteensä seitsemässä eri maakunnassa. Lajikokeiluita järjestettiin yhteensä 12 ja leirejä yksi. Hankkeen koulutuksiin ja loppuseminaariin osallistui yhteensä 104 osallistujaa. Koulutuksia pidettiin viisi, joista kolme etäkoulutuksina ja kaksi lähikoulutuksina. Koulutuksissa oli osallistujia kymmenestä eri maakunnasta. Hankkeen toiminnoista kerättiin palautetta niiden osallistujilta. Lajikokeiluiden palaute oli positiivista. Niihin osallistuneet lapset ja nuoret olivat innostuneet molemmista lajeista, ja kokeilujen jälkeen kysyneet mahdollisuuksista jatkaa harrastamista seurassa. Koulutukset tarjosivat osallistujien mukaan uusia tulokulmia ja ideoita lasten kanssa liikkumiseen ja heidän voimaantumisensa ja minäpystyvyytensä tukemiseen ja vahvistamiseen, sekä omien mielensisäisten rajoitteiden purkamiseen.

Johtopäätökset

Hankkeella tavoitettiin lajien kokoon nähden paljon kohderyhmään kuuluvia lapsia ja nuoria, ja myös maantieteellinen kattavuus oli melko hyvä. Lajikokeiluista saatiin paljon positiivista palautetta ja ne innostivat kokeilijoita hakeutumaan harrastusten pariin. Lisäksi ainakin yhdellä paikkakunnalla päädyttiin perustamaan soveltavan parkourin ryhmä hankkeen innoittamana. Hankkeen avulla pystyttiin myös kouluttamaan monta parkourin ja sirkuksen ohjaajaa soveltavan parkourin ohjaamiseen ja erilaisten tuen tarpeiden huomioimiseen osana ohjaamista. Uuden toimintamallin luomisen, koulutettujen ohjaajien ja tuotettujen kuvakorttien ansiosta hankkeen vaikutukset voivat näkyä vielä pitkään osana lajien kehitystä ja toiminnan suunnittelua paikallistasolla. Hankkeen tärkeys tunnustettiin myös laajemmin, sillä Suomen Parkour ry:lle ja Suomen Nuorisosirkusliitolle myönnettiin nuorisotyön tunnustuspalkinto soveltavan sirkuksen ja parkourin kehittämistä. Toimintaa pystyttiin myös jatkamaan lyhytkurssien muodossa toisen hankerahoituksen myötä.

Huoltajille tarkoitetun lasten ja nuorten motoriikan havainnointilomakkeen kulttuurinen kääntäminen ja pilotointi

Mälkönen Ida^{1,2}, Asunta Piritta², Viholainen Helena³ & Huhtiniemi Mikko¹

1 Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

2 Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

3 Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Tausta

Kehityksellisen koordinaatiohäiriön esiintyvyydeksi on arvioitu noin 5 % väestötasolla (Li ym. 2024). Kyseinen motoristen taitojen oppimisen vaikeus esiintyy usein samanaikaisesti muiden kehityksellisten ja oppimisen vaikeuksien kanssa (Valtonen ym. 2004), jolloin se jää helposti tunnistamatta. Tämän seurauksena moni lapsi ja nuori jää vaille tarvitsemiaan tukitoimia (Blank ym., 2019; Asunta ym., 2019).

Motoriset vaikeudet ilmenevät eri ympäristöissä ja tilanteissa eri tavoin. Lapsen motorisia taitoja on mahdollista arvioida luotettavammin, kun tietoa kerätään useista eri lähteistä (Lalor ym. 2016). Lasten, huoltajien ja opettajien arviot motorisista taidoista tuottavat keskenään osittain erilaista, mutta toisiaan täydentävää tietoa. Suomessa lasten motoristen taitojen arviointiin ei ole aiemmin ollut tarjolla kulttuurisesti validoitua mittaria huoltajille. Developmental Coordination Disorder Questionnaire (DCDQ) on kansainvälisesti paljon käytetty, huoltajille suunnattu kyselylomake, joka on suunniteltu kartoittamaan 5–15-vuotiaiden lasten kehitykselliseen koordinaatiohäiriöön viittaavia motorisia vaikeuksia (Asunta 2024).

Menetelmät

DCDQ-FI lomake käännettiin suomen kielelle noudattaen Beaton ym. (2000) ohjeistusta lomakkeiden kulttuurien välisestä käännöstyöstä. Kyseisessä mallissa kulttuuriin sopeuttaminen toteutetaan kuuden eri vaiheen kautta: 1) käännös, 2) synteesi, 3) takaisinkäännös, 4) asiantuntijapaneelin arviointi, 5) esitestaus ja 6) raportointi.

Käännöstyön ensimmäisessä vaiheessa kolme eri henkilöä tekivät toisistaan riippumattomat suomenkieliset käännökset DCDQ-kyselylomakkeesta. Toisessa vaiheessa asiantuntijatiimi, johon kuului kuntoutuksen, liikuntapedagogiikan sekä erityispedagogiikan asiantuntijoita, yhdisti kyseiset käännökset synteeseiksi. Takaisinkäännösvaiheessa kaksi äidinkielenään englantia puhuvaa henkilöä käänsi asiantuntijatiimin hyväksymän synteessin takaisin englannin kielelle. Vaiheessa neljä asiantuntijatiimi arvioi takaisinkäännösten perusteella aiemmin tekemäänsä synteesiä. Vaiheessa viisi toteutetaan kyselylomakkeen esitestaus, jossa selvitetään huoltajien (n=44) näkemyksiä lomakkeen väittämien ymmärrettävyydestä sekä kulttuurisesta soveltuvuudesta.

Tulokset

Esitestausvaiheen tulokset esitellään Soveltavan liikunnan päivillä 2026.

Johtopäätökset

Kehityksellisen koordinaatiohäiriön sekä siihen viittaavien motoristen vaikeuksien tunnistamisen apuvälineeksi tarkoitettu DCDQ-FI-kyselylomake tukee moni-informanttista motoristen taitojen arviointia. Lomake täydentää sekä opettajien tekemää havainnointia että lasten omia kokemuksia motorisista taidoistaan, mikä lisää arvioinnin luotettavuutta. Kulttuurinen käännöstyö sekä esitestausvaiheesta saatavat tulokset luovat pohjaa kyselylomakkeen psykometristen ominaisuuksien arvioinnille suomalaisessa toimintaympäristössä.

Urheiluseuratoiminnan aloitusikä suomalaisten toimintarajoitteisten lasten ja nuorten keskuudessa

Ng, Kwok^{1,2,3}, Hämylä Riikka⁴, Pikkupeura-Riikilä Vilma⁴ & Pohjavirta Anni⁴

1 Opettajankoulutuksen osasto, TIAS, Turun yliopisto

2 Physical Activity for Health Research Centre, Health Research Institute & Physical Education and Sport Sciences Department, Limerickin yliopisto

3 Institute of Sports Science and Innovation, Liettuan urheiluyliopisto

4 Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Tausta

Varhaisen erikoistumisen eduista ja haitoista urheiluosallistumisessa käydään paljon keskustelua. Vaikka on olemassa ohjelmia, jotka auttavat tuomaan toimintarajoitteisia lapsia urheiluseuroihin, on vähän tietoa siitä, missä iässä toimintarajoitteiset lapset aloittavat urheilun ja onko tämä aloitusikä muuttunut ajan myötä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia, missä iässä urheiluseuraharrastus aloitetaan, sekä sitä, miten ilmoitettu aloitusikä muuttuu ajan myötä Suomen kansallisessa edustavassa otoksessa.

Menetelmät

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin toistuvia poikkileikkausaineistoja kansallisesti edustavasta suomalaisesta kouluikäisten liikuntakäyttäytymisen tutkimuksesta (LIITU) vuosina 2018, 2022 ja 2024. Kyselytutkimuksessa osallistujat täyttivät itseraportoidun version Washington Group:n kehittämästä Child Functioning Module -kysymyspatteristosta, jolla kartoitettiin koettuja toimintarajoitteita. Lisäksi kyselytutkimuksen avulla tarkasteltiin urheiluseuratoimintaan osallistumista ja seuratoiminnan aloitusikää. Aineisto ryhmiteltiin sukupuolen ja kontrolloitiin iän mukaan yleisellä lineaarisella mallilla. Näin pystyttiin määrittelemään eroja urheiluseuratoiminnan aloitusiässä sukupuolten välillä ja ”ei toimintarajoitteita” kokevien ja ”toimintarajoitteita” kokevien välillä kolmessa eri aikapisteessä.

Tulokset

Noin 60 % (n= 11 964/17 691) suomalaisista lapsista ja nuorista ilmoitti osallistuvansa järjestettyyn urheiluun vuosina 2018, 2022 ja 2024. Heistä 17 % (n=1 942/11 417) raportoi kokevansa toimintarajoitteita ja naisten osuus (20 %) oli suurempi kuin miesten (14 %).

Urheilun aloittamisen ikä oli keskimäärin korkeampi toimintarajoitteisilla pojilla (keskimäärin = 7,3 v) kuin pojilla ilman toimintarajoitteita (keskimäärin = 6,5 v) ($p < ,001$, $\eta^2 = 0,009$).

Samankaltaisesti aloitusikä oli korkeampi toimintarajoitteisilla tytöillä (keskimäärin = 6,6 v) verrattuna tyttöihin ilman toimintarajoitteita (keskimäärin = 6,2 v) ($p < ,001$, $\eta^2 = 0,003$).

Vuoden ja toimintarajoitteiden välillä ei ollut tilastollisesti merkittävää yhteyttä.

Johtopäätökset

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret ovat johdonmukaisesti aloittaneet urheilun myöhemmällä iällä kuin ei-toimintarajoitteiset ikätoverinsa. Lisätutkimusta tarvitaan erityisistä toimintarajoitteisten ryhmistä, urheiluseuratoiminnan aloitusiästä, sekä siitä, minkälaisia urheilulajeja toimintarajoitteiset lapset ja nuoret harrastavat.

Luontoliikunta liikuntaneuvonnassa – uusi malli työikäisten mielenhyvinvoinnin tukemiseen

Porthan Katariina¹ & Koho Sini¹

1 Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr (ODL Liikuntaklinikka)

Tausta

Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr:n Kunnan liikuntaneuvonnasta Mieliluontoon -hankkeen tavoitteena on edistää mielenhyvinvoinnin haasteita kokevien työikäisten luonnossa liikkumista sekä kehittää luontoliikunnan palvelupolku osaksi kuntien liikuntaneuvontaa. Vaikka luontoympäristön hyvinvointivaikutukset tunnetaan tutkimuksessa hyvin, niiden systemaattinen hyödyntäminen liikuntaneuvonnassa jää vähäiseksi. Hanke vastaa tähän kehittämällä käytännönläheisen mallin, joka yhdistää liikuntaneuvonnan, luontolähtöiset menetelmät ja mielenhyvinvoinnin tukemisen yhtenäiseksi palvelukokonaisuudeksi. Palvelupolkua on rakennettu hyödyntämällä hankkeessa toteutettuja luontoliikunnan yksilö- ja ryhmäohjauksia sekä yhteissuunnittelua Oulun kaupungin liikuntapalveluiden kanssa. Lisäksi hankkeessa on koulutettu kohderyhmää työssään kohtaavia ammattilaisia luonnon hyvinvointivaikutuksista ja luontoliikunnan puheeksiottamisesta. Hankkeen uutuusarvo rakentuu siitä, että luontoliikunta integroidaan systemaattisesti osaksi olemassa olevaa palvelurakennetta.

Menetelmät

Hankkeessa kerätty aineisto koostuu hankkeen aikana toteutetuista yksilö- ja ryhmämuotoisista luontoliikuntainterventioista (n=183), ammattilaisten kouluttamisesta (n=357) sekä palvelupolun juurruttamisesta liikuntapalveluihin Ouluun (n=15) ja seitsemään kuntaan Pohjois-Pohjanmaalla (n=14). Luontoliikuntaohjausten vaikuttavuutta arvioitiin useilla mittareilla: koettu psyykinen kuormittuneisuus (HSCL-25), itsearvioitu terveys ja liikkumiskäyttäytyminen, luontosuhde sekä luonnossa koettu elpyminen. Lisäksi kerättiin palautetta luontoliikunnan hyödyllisyydestä ja soveltuvuudesta. Ammattilaisten ja liikuntapalveluiden työntekijöiden osaamisen kehittymistä arvioitiin ennen–jälkeen-asetelmalla Likert-asteikollisten väittämien avulla.

Tulokset

Tulokset osoittavat, että luontoliikunta tukee mielenhyvinvointia ja arjen fyysistä aktiivisuutta jo lyhyillä interventioilla. Osallistujat kokivat luontokerrat vahvasti elvyttävinä, ja keskimääräinen elpymiskokemus sijoittui korkealle tasolle jokaisella luontoliikuntakerralla. Ohjausten avulla asiakkaiden huomio alkoi suuntautumaan ympäristöön eri tavalla ja he löysivät uusia tapoja viettää aikaa luonnossa. Asiakkaille luodut henkilökohtaiset luontoliikuntasuunnitelmat tukivat asiakkaan henkilökohtaisia mielenhyvinvoinnin ja liikkumisen tavoitteita. Lähes kaikki osallistujat pitivät toimintaa

hyödyllisenä, yli puolet raportoi muutoksia liikkumistottumuksissaan ja noin kolmasosa koki positiivisia muutoksia terveydentilassaan. Mielenhyvinvoinnin haasteita kokevien työikäisten parissa toimivien ammattilaisten osaaminen vahvistui koulutusten myötä etenkin luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksista ja luontoliikunnasta hyötyvien asiakkaiden tunnistamisessa. Tulokset viittaavat siihen, että matalan kynnyksen luontoliikunta on toimiva väline erityisesti niiden työikäisten tavoittamisessa, joille liikkumisen aloittaminen on haastavaa.

Johtopäätökset

Hankkeessa kehitetty luontoliikunnan palvelupolku ja siihen liittyvät työkalut tarjoavat konkreettisen mallin, jonka kunnat ja hyvinvointialueet voivat ottaa käyttöön osana liikuntaneuvontaa ja ennaltaehkäiseviä palveluja. Malli tukee soveltavan liikunnan kenttää tarjoamalla keinoja huomioida mielenhyvinvoinnin haasteet entistä systemaattisemmin. Luontolähtöiset menetelmät laajentavat liikuntaneuvonnan keinovalikoimaa ja mahdollistavat yksilöllisemmän, saavutettavamman ja motivoivamman tuen eri asiakasryhmille.

Motoristen haasteiden tunnistaminen ja ryhmäkohtainen tuki kouluympäristössä: opettajien käsityksiä intervention suunnittelun tueksi

Pere Salla¹, Lapinkero Eero¹, Pohjanvirta Anni¹, Rönkkö Saimi¹, Mälkönen Ida², Asunta Piritta², Huhtiniemi Mikko¹ & Huovinen Terhi¹

1 Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

2 Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Tausta

Motoristen haasteiden varhainen tunnistaminen ja tukeminen ovat koulussa tärkeitä, koska ne voivat näkyä laaja-alaisesti oppilaan arjessa, osallistumisessa ja oppimisessa. Heikkojen motoristen taitojen on havaittu olevan yhteydessä oppimisen, toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden ongelmiin sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opettajien käsityksiä motoristen haasteiden tunnistamisesta ja ryhmäkohtaisen tuen antamisesta motorisiin vaikeuksiin. Lisäksi tutkimus tuotti tietoa siitä, millaiset tekijät edistivät tai estivät motoristen haasteiden tukemiseen liittyvän interventiomallin suunnittelua ja toteutettavuutta koulun arjessa.

Menetelmät

Tutkimus oli laadullinen ja se toteutettiin osana MoDiSchool-hanketta, jossa kehitetään alakouluun motoristen haasteiden tukemiseen liittyvää interventiomallia osallistavan co-design -lähestymistavan avulla. Aineisto kerättiin verkkotyöpajoissa alakoulun opettajilta (N=10) eri puolilta Suomea. Aineisto analysoitiin hyödyntäen sekä aineisto- että teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä hyödynnettiin implementaatiotutkimuksen The Consolidated Framework for Implementation Research (CFIR) -viitekehystä (Damschroder ym. 2022).

Tulokset

Alustavien tulosten mukaan motoriset haasteet näkyivät koulussa kaikissa arjen toiminnoissa niin koulutyössä, käyttäytymisessä kuin osallistumisessakin. Motoristen haasteiden tunnistaminen näyttäytyi opettajien puheessa usein epäsystemaattisena. Ryhmäkohtainen tukeminen rakentui erityisesti eriyttämisen ja joustavien ryhmäjakojen varaan. Tutkimuksen keskeinen tulos intervention suunnittelun näkökulmasta oli, että opettajat pitivät mallia toimivana, jos se oli selkeä, konkreettinen, nopeasti käyttöön otettava ja helposti sovitettavissa koulun arkeen. Erityisen tärkeinä näyttäytyivät lyhyet toteutusjaksot, vähäinen valmistelutarve, vähäiset tila- ja välinevaatimukset sekä yhteistyötä tukevat käytännöt. Intervention toteuttamista heikensivät ajan, tilan ja henkilöstöresurssien puute, tiedolliset valmiudet sekä koulupäivän rakenteelliset epäselvyydet.

Johtopäätökset

Motoristen haasteiden tukeminen edellyttää koulussa nykyistä systemaattisempaa tunnistamista ja arkeen kiinnittyviä ryhmäkohtaisen tuen ratkaisuja. Interventiomallin kehittämisessä keskeistä on käytännönläheisyys, joustavuus ja helppo toteutettavuus, jotta malli voi juurtua osaksi koulun toimintaa.

Motivoiva ja kannustava haastattelu toimintarajoitteisten lasten ja heidän perheiden liikuntaneuvonnan tukena Valttiplus-hankkeessa

Remahl Virpi¹, Hynninen Samuli¹ & Heikkilä Mari¹

1 Kolmen kampuksen urheiluopisto

Tausta

Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus (ESR+) -hankkeessa kehitetään toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä liikuntaneuvontaan motivoivaan ja kannustavaan haastatteluun liittyvää tukimateriaalia. Tukimateriaalin pedagogisena lähtökohtana hyödynnetään motivaatiota tukevia menetelmiä. Motivoivan vuorovaikutuksen teoria pohjautuu itsemääräämisteoriaan, jossa omaehtoisen motivaation taustalla on psykologiset perustarpeet autonomian, kykenevyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeista. Motivoivan vuorovaikutuksen tekniikoita on käytetty elintapaohjauksissa ja liikuntaneuvonnassa menestyksellä. Hankkeen tukimateriaalit tulevat liikuntaneuvontaa antavien opiskelijoiden, ammattilaisten, Valtti-ohjaajien ja perheiden, joissa toimintarajoitteinen lapsi tai nuori, tarpeisiin.

Menetelmät

Hankkeessa tuotetaan käytännön tukimateriaalia liikuntaneuvontatilanteisiin hyödyntäen motivaatiota tukevia menetelmiä. Tukimateriaalia kehitetään kirjallisuuden, asiantuntijatyöpajojen, koulutusten ja pilotointien avulla yhdessä opiskelijoiden, ammattilaisten ja asiakkaiden kanssa. Palautteen perusteella materiaalia muokataan avoimesti julkaistavaksi oppimisympäristöihin.

Tulokset

Havainnot osoittavat, että motivoiva ja kannustava vuorovaikutus tukee liikunnallisen elämäntavan ja liikuntaharrastuksen löytämisessä. Konkreettiset tukimateriaalit hyödyttävät opiskelijoita, ammattilaisia ja perheitä yksilöllisen ohjauksen ja neuvonnan tukena.

Johtopäätökset

Valttiplus-hankkeessa tuotettava materiaali motivoivaan ja kannustavaan haastatteluun on käytännönläheinen työkalu liikuntaneuvontaan. Tukimateriaali soveltuu perheiden liikuntaneuvonnan ohella laajasti hyödynnettäväksi liikuntaneuvontaan ja liikkumisen edistämiseen eri tasoilla esim. kunnissa, oppilaitoksissa, järjestöissä ja hyvinvointialueilla.

Kuvakommunikaatio toimintarajoitteisten lasten perheiden liikuntaneuvonnan tukena Valttiplus-hankkeessa

Remahl Virpi¹, Heikkilä Mari¹ & Hynninen Samuli¹

1 Kolmen kampuksen urheiluopisto

Tausta

Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus (ESR+) -hankkeessa kehitetään toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä liikuntaneuvontaan kuvakommunikaatiota hyödyntävää tukimateriaalia. Kehittämistyön lähtökohtana on tarve vahvistaa liikuntaneuvonnan saavutettavuutta tilanteissa, joissa puheen ymmärtäminen, käsitteellinen hahmottaminen tai yhteisen kielen löytäminen voi olla haastavaa. Tukimateriaalin pedagogisena lähtökohtana hyödynnetään motivoivan vuorovaikutuksen periaatteita.

Hankkeen tukimateriaalit tulevat liikuntaneuvontaa antavien opiskelijoiden, ammattilaisten ja Valtti-ohjaajien sekä toimintarajoitteisten perheiden tarpeisiin.

Menetelmät

Hankkeessa tuotetaan kuvatauluja ja käytännön tukimateriaalia liikuntaneuvontatilanteisiin. Materiaalia kehitetään kirjallisuuden, asiantuntijatyöpajojen, koulutusten ja pilotointien avulla yhdessä opiskelijoiden, ammattilaisten ja asiakkaiden kanssa. Palautteen perusteella materiaalia muokataan avoimesti julkaistavaksi oppimisympäristöihin.

Tulokset

Ensihavainnot osoittavat, että kuvat tukevat ymmärtämistä, helpottavat keskustelun käynnistymistä ja auttavat jäsentämään harrastusvaihtoehtoja. Erityisesti perheiden kanssa käytävissä neuvontatilanteissa visuaalinen tuki lisää vuorovaikutuksen selkeyttä, saavutettavuutta ja osallistumista.

Johtopäätökset

Kuvakommunikaatio tarjoaa helposti käyttöönotettavan keinon lisätä liikuntaneuvonnan saavutettavuutta. Valttiplus-hankkeessa tuotettava materiaali soveltuu perheiden liikuntaneuvonnan ohella hyödynnettäväksi liikunnan ohjaustilanteisiin kunnissa, oppilaitoksissa, järjestöissä ja esimerkiksi Valtti-ohjelmassa.

Soveltavan liikunnan kehittämistarpeet, kysely eri alojen ammattilaisille

Reponen Milla¹

1 Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Tausta

Soveltavan liikunnan opetus korkeakouluissa on hajanaista ja opiskelijoiden kiinnostus soveltavan liikunnan opintoja kohtaan on vähentynyt. Sama trendi on havaittavissa monessa Euroopan maassa. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu järjesti vuosina 2009–2023 vuosittain 30 opintopisteen kansainvälisen soveltavan liikunnan osaamiskokonaisuuden, johon osallistui opiskelijoita monesta Euroopan maasta. Osaamiskokonaisuuden päätyttyä ohjelmaa haluttiin kehittää ja Erasmus+ rahoituksella käynnistettiin COOL-APA hanke (1.9.2025–31.12.2027). Hankkeessa luodaan eurooppalainen 6x5 opintopisteen EQF 6 tasoinen soveltavan liikunnan opintokokonaisuus.

Menetelmät

Hankkeen alkuvaiheessa kartoitettiin hankkeen partnerimaista eri alojen ammattilaisten ja opiskelijoiden näkemyksiä soveltavan liikunnan opintojaksojen sisällöistä ja opintojen toteutustavoista. Vastauksia saatiin kaikista partnerimaista (Suomi, Irlanti, Tšekki, Ukraina ja Liettu). Suomessa kyselyyn vastasi yhteensä 96 ammattilaista ja 37 opiskelijaa. Näistä 55 oli liikunta-alalta, 28 opetusosalta, 19 urheilun parista, 13 terveysalalta, 10 sosiaalialalta ja 8 kuntoutusalalta. Tuloksia hyödynnetään opintojaksojen sisältöjen ja toteutustavan suunnittelussa.

Kartoitus toteutettiin strukturoidun kyselyn avulla. Kysely toteutettiin jokaisessa maassa omalla kielellä. Suomessa kyselyä levitettiin verkostojen kautta lähetetyn kyselylinkin ja levityspyynnön avulla. Kyselyn vastaamisen lisäksi vastaanottajaa pyydettiin lähettämään kyselylinkki 3–5 tutulle ammattilaiselle tai opiskelijalle liikunta-, kuntoutus-, sosiaali-, terveys-, ohjaus- tai opetusosalta. Verkostoviestissä huomioitiin kaikkien alojen edustus. Vastauslinkki ja levityspyyntö lähti 50 henkilölle.

Tulokset

Opintojaksojen sisällöllisesti keskeisiä kiinnostuksen kohteita olivat soveltava liikunta käytännössä, inklusio ja yksilöllinen ohjaus, arviointi ja näyttöön perustuva työote, sekä yhteistyö eri ammattiryhmien välillä. Sisällöllinen kiinnostus oli vahvasti käytännönläheisessä, asiakastyötä tukevassa osaamisessa. Kaikki alat olivat kiinnostuneita laajasta osaamisesta, mutta painotukset seurasivat vahvasti omaa toimintakenttää.

Koulutuksen toteutustavoista suosituin oli noin vuoden kestävä opintokokonaisuus, joka toteutetaan monimuoto-opetuksena. Opetukselta toivottiin joustavuutta, mutta myös vuorovaikutusta ja käytännön harjoittelua. Suomalaisilla on hyvä digivalmius verkko-opintoihin, mutta koulutuksessa tuli huomioida myös vaihtelevat olosuhteet ja osaaminen.

Suurin osa vastaajista pystyisi järjestämään käytännön harjoittelua omalla lähialueellaan, jos tällaista koulutukseen sisältyisi.

Johtopäätökset

Vastaajat eri aloilta olivat kiinnostuneita soveltavan liikunnan osaamisen kehittämisestä. Koulutukselle on selkeä tarve ja vastaajilla on korkea kiinnostus lähes kaikkiin sisältöihin.

Vastaajat toivoivat käytännönläheistä ja joustavasti toteutettavaa koulutusta, jossa yhdistyvät verkko-opetus, lähiopetus ja harjoittelu. Ihannekoulutuskokonaisuuden kesto on noin yksi vuosi. Koulutuksen tulisi olla joustava ja saavutettava. Sisällöllisesti ja toteutuksen kannalta koulutuksen tulisi huomioida osallistujien erilaiset lähtötasot.

Ylävartalon maksimivoiman ja tehontuottokyvyn sekä isometrisen voimantuoton vaikutus kelkkahiihtäjien kovavauhtisen hiihdon ja ylämäkiihdon maksimaaliseen suorituskyykyyn hiihtomatolla

Sampolahti Ville¹, Ihalainen Johanna K.², Laaksonen Marko³ & Ohtonen Olli¹

1 Sports Technology Unit, Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Vuokatti, Finland

2 Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland

3 Swedish Winter Sports Research Centre, Department of Health Science, Mid Sweden University, Östersund, Sweden

Tausta

Kelkkahiihdossa urheilijat on luokiteltu viiteen eri kilpailuluokkaan (LW10, LW10.5, LW11, LW11.5, LW12), perustuen heidän virallisessa luokittelussaan arvioituun vartalon toimintakykyynsä [1]. Kilpailuaika saadaan vähentämällä suoritusaajasta luokkakohtainen hyvitysprosentti (14.0 %, 13.0 %, 6.0 %, 4.0 %, 0.0 %) [1]. Hiihtoergometrilla tehdyissä testeissä, kilpailuluokkien välillä on havaittu 33.3 % ero saavutetussa maksiminopeudessa ja 32.0–49.0 % voimantuotossa [2]. Lumella mitatuissa, 14 metrin maksimaalisissa kiihdytyksissä, kilpailuasentojen (”Kneeing” (KL) ja ”Knee-high” (KH)) keskiarvojen välillä havaittiin 10.1 % ero maksiminopeudessa ja 24.9–48.1 % voimantuotossa [3]. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan urheilijoiden voimantuoton ominaisuuksia ja niiden yhteyttä maksimaaliseen suorituskyykyyn hiihtomatolla.

Menetelmät

Tutkimukseen osallistui viisi mieskelkkahiihtäjää kolmesta kilpailuluokasta (LW12 2, LW11.5 1 & LW10.5 2), joista 3 KL- ja 2 KH-asennon käyttäjiä. Urheilijoilta mitattiin 1 RM (yhden toiston maksimitulos, kg) penkkipunnerruksessa SMITH-laitteessa, josta laskettiin submaksimaaliset 50 % - ja 75 % -kuormat. Kaikista penkkipunnerruksen testeistä mitattiin lisäksi maksimaalinen tehontuotto (W). Isometrinen tasatyöntötesti (IMTT) suoritettiin kilpailuasennossa, omassa hiihtokelkassa, rakennettuun alustaan kiinnitettynä. Isometrinen tasatyöntö mitattiin työntösyklin alkuvaiheesta (kynärnivel 90°, IMTT90) ja työntövaiheesta (kynärnivel 75°, IMTT75). Isometrinen suoritus kesti noin viisi sekuntia. Hiihtomatolla urheilijat suorittivat maksimaaliset ominaisuustestit kiihtyvään vauhtiin ja kasvavaan ylämäkeen. Vauhtimallisissa (VM) hiihtomaton nopeus kasvoi 1 km/h 15 sekunnin välein aloituskuorman (60 sek) jälkeen, nousukulman ollessa 2.0°. Mäkimallisissa (MM) hiihtomaton nousukulma kasvoi 0.5° 15 sekunnin välein aloituskuorman (60 sek) jälkeen, nopeuden ollessa 6.0 km/h. Testit toteutettiin uupumukseen asti.

Tulokset

KL-asennon käyttäjien hyväksi, havaittiin 14.5 % (VM) ja 40,2 % (MM) ero maksiminopeudessa ja maksimaalisessa nousukulmassa. Yksilöiden välillä, penkkipunnerruksen 1 RM tulosten ja mitattujen maksimaalisten tehontuottojen ja hiihtomaton suoritustestien välillä ei havaittu merkitsevää eroa, mutta 1 RM maksimitehon (W) ja VM loppuajan välillä havaittiin voimakas korrelaatio ($r = 0.70$, $p < 0.05$). Isometrisen tasatyöntötestin aikana tuotetun maksimaalisen tehon ja VM välillä havaittiin olevan tilastollinen merkitsevyys ($r = 1.00$, $p < 0.01$), samoin IMTT90 ja VM välillä ($r = 0.90$, $p < 0.05$) sekä IMTT75 ja VM välillä ($r = 0.90$, $p < 0.05$). MM:n ja isometrisen tasatyöntötestin maksimaalisen tehon välillä löytyi tilastollinen merkitsevyys ($r = 0.90$, $p < 0.05$), samoin IMTT90 ja MM välillä ($r = 1.00$, $p = 0.01$). Tuloksista on arvioitavissa isometrisen tasatyöntötestin tehon olevan voimakkaasti yhteydessä suorituskyykyyn hiihtomatolla, kun taas penkkipunnerruksen muuttujien yhteyksiä on heikommin havaittavissa.

Johtopäätökset

Urheilijoiden maksimaalisessa suorituskyykyssä on havaittavissa suuria eroja hiihtomatolla tehtävissä testeissä. Otskokoa on suurennettava, todellisten erojen todentamiseksi. Hiihtoasennosta tehtävän isometrisen tasatyöntösuorituksen yhteys hiihtomatolla tehtäviin testeihin on todennettava suuremmalla otoskoolla.

Työikäisten liikkumisen edistäminen Työikäiset liikkeelle -hankkeessa

Säynäjäkangas Pihla¹, Mäenpää Niina¹, Hietanen Juha¹ & Hakulinen Hanna¹

¹ Työterveyslaitos

Tausta

Työikäisten riittämätön liikkuminen on merkittävä haaste työ- ja toimintakyvylle, työhyvinvoinnille sekä työn tuottavuudelle. Työelämän rakennemuutokset, työn kuormittavuus ja työn rytmi rajoittavat arjen liikkumista, vaikka liikkumisen hyödyt työkyvylle ovat kiistattomat. Työikäiset liikkeelle -hanke on osa hallitusohjelman Suomi liikkeelle kokonaisuutta, ja sen tavoitteena on vahvistaa työikäisten liikkumista erityisesti työelämän rakenteita, johtamista ja palvelujärjestelmää kehittämällä sekä aikaansaaduista vaikutuksista viestimällä. Hankkeen kohderyhmänä ovat erityisesti vähän liikkuvat ja työkykyriskissä olevat työikäiset, mutta toimenpiteet tukevat laajasti kaikkien työikäisten hyvinvointia. Painopiste on yksilön sijaan työelämässä ja sen rakenteissa, ja keskeinen toimijaryhmän on työterveyshuolto.

Menetelmät

Hanke toteutetaan vuosina 2025–2026 ja se koostuu kahdesta kokonaisuudesta. Ensimmäisessä kokonaisuudessa pyritään integroimaan liikkuminen ja työkyky osaksi terveydenhuollon keinovalikoimaa sekä toisen asteen, korkea-asteen ja aikuiskoulutuksen sisältöihin. Kokonaisuudessa kehitetään verkkopohjainen liikuntakoordinaattorikoulutus sekä vahvistetaan työterveyshuollon ja työpaikkojen välistä yhteistyötä liikuntaa edistäväksi koulutusmoduulin ja käytännön toimintamallien avulla.

Toinen kokonaisuus keskittyy liikkumista lisääviin toimenpiteisiin työelämässä. Kokonaisuudessa kehitetään vuoropuheluun perustuvia työpaja- ja keskustelumalleja, joiden avulla liikkuminen tuodaan osaksi työpaikkojen ja toimialojen arkea yhteisten toimintatapojen ja työn rakenteiden tarkastelun kautta. Esihenkilöiden ja johdon valmiuksia edistää liikkumista vahvistetaan käytännönläheisillä työkaluilla, vertaisoppimisella ja työkyvyn johtamista tukevilla toimintamalleilla.

Aineistoa kerätään työpajoista, piloteista, verkkokyselyistä sekä johdon, esihenkilöiden ja HR-ammattilaisten haastatteluista. Kehittämistyössä hyödynnetään yhteiskehittämistä, pilotointia ja jatkuvaa arviointia. Vaikuttavuutta tukevat monipuoliset ja läpileikkaavat viestintätoimet ja erilaiset viestinnälliset konseptit, kuten videopodcast-sarjat, Yle Areena -julkaiseminen sekä laaja Työikäisten treenikassi -verkkopalvelukokonaisuus.

Tulokset

Hankkeessa kehitetään rakenteellisia ja helposti sovellettavia malleja, jotka siirtävät painopistettä yksilön liikuntavalinnoista työn ja työyhteisöjen rakenteisiin. Alustavat tulokset osoittavat, että liikkumista tuetaan työpaikoilla runsaasti eduilla ja kampanjoilla, mutta sitä ei

johdeta systemaattisesti osana työkyvyn johtamista. Rakenteilla oleva liikuntakoordinaattorikoulutus ja työterveysyhteistyön kehittäminen liikuntaa tukevaksi lisäävät liikunta- ja työkykyosaamista.

Kehitetyt koulutus- ja vuoropuhelumallit lisäävät toimijoiden osaamista, selkeyttävät rooleja ja madaltavat liikkumisen puheeksi ottamisen kynnystä sensitiivisellä ja ei-syyllistävällä tavalla. Johtajahaastattelut korostavat tarvetta yhteisille linjauksille, konkreettisille työkaluille sekä arkea tukeville rakenteille.

Johtopäätökset

Työikäisten liikkumisen edistäminen tulisi integroida osaksi työn tekemistä, johtamista ja työkyvyn tukemista. Kestävät muutokset edellyttävät systemaattisia rakenteita, moniammatillista yhteistyötä ja yhteistä tahtotilaa yksittäisten toimenpiteiden sijaan. Hankkeen tuotosten (koulutukset, toimintamallit ja työkalut) ja tuotoksista viestimisen avulla pyritään edistämään kaikkien työikäisten liikkumista.

Terapeuttien tuki kehitysvammaisten lasten osallistumiseen harrastus- ja vapaa-ajan toimintoihin

Vesterinen Annastiina^{1,2}, Karhula Maarit³, Kippola-Pääkkönen Anu⁴, Kati Kataja¹ & Sari Fröjd¹

1 Tampereen yliopisto

2 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

3 Kelan tutkimus

4 Lapin ammattikorkeakoulu

Tausta

Lasten osallistuminen harrastus- ja vapaa-ajan toimintoihin on merkityksellinen osa arkea ja tukee hyvinvointia, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja kehitystä. Kansainväliset sopimukset korostavat kaikkien lasten yhdenvertaista oikeutta mielekkääseen vapaa-aikaan.

Kehitysvammaiset lapset kohtaavat kuitenkin osallistumisen esteitä, kuten tuen rajallista saatavuutta, fyysisesti esteellisiä ympäristöjä ja sosiaalisia asenteita, jotka voivat rajoittaa heidän osallistumismahdollisuuksiaan. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, miten terapeutit tukevat kehitysvammaisten lasten osallistumista harrastus- ja vapaa-ajan toimintoihin.

Menetelmät

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto koostui valtakunnallisen terapeuttikyselyn avovastauksista (n=136), jotka kerättiin osana Kelan rahoittamaa Vaativa lääkinnällinen kuntoutus, kehitysvammaisten kuntoutus (VAKEVA) -arviointitutkimushanketta. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla hyödyntäen Family of Participation-Related Constructs (fPRC) -mallia, joka jäsentää osallistumisen yksilö- ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksena.

Tulokset

Alustavien tulosten perusteella terapeuttien tuki painottui osallistumisen mahdollistamiseen erityisesti tiedon jakamisen, ohjauksen ja perheiden tukemisen kautta. Käytännöt kohdistuivat pääosin lapsen yksilöllisten valmiuksien harjoitteluun sekä perhepiirissä tapahtuvaan vapaa ajan toimintaan. Osallistumisen tukeminen järjestettyyn harrastus ja vapaa-ajan toimintaan oli vähäisempää ja rajoittui useimmiten sopivien harrastusmahdollisuuksien kartoittamiseen. Myös vapaa-ajan ja harrastustoiminnan ympäristöissä tapahtuva osallistumisen tukeminen, kuten harrastuskokeilut tai toiminnan toteuttaminen harrastusympäristöissä, oli melko vähäistä. Ympäristöön ja rakenteisiin liittyvät tekijät, kuten harrastusympäristöjen saavutettavuus, ohjaajien tukeminen tai yhteisölliset käytännöt, näkyivät terapeuttien vastauksissa vain satunnaisesti.

Johtopäätökset

Yhdenvertaisen osallistumisen tukeminen lasten harrastus- ja vapaa ajan toimintoihin jää puutteelliseksi, jos terapeuttien työ painottuu yksinomaan yksilön toimintakyvyn vahvistamiseen tai harrastusmahdollisuuksien kartoittamiseen. Järjestettyyn harrastustoimintaan osallistuminen edellyttää myös fyysisen ja sosiaalisen ympäristön esteettömyyttä ja saavutettavuutta. Näitä rakenteellisia tekijöitä ei voida ratkaista yksilön ominaisuuksien vahvistamiseen painottuvassa terapiassa, mutta ne voidaan silti huomioida osana kehitysvammaisen lapsen osallistumisen kokonaisuutta sekä tukea perhettä ja muita toimijoita osallistumista edistävien ratkaisujen löytämisessä. Moniulotteinen ja inklusiivinen lähestymistapa edellyttää terapeuttien osaamisen vahvistamista laaja alaisesti osallistumista tukevissa työskentelytavoissa sekä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, jotta osallistumista voidaan edistää tarkoituksenmukaisesti ja vaikuttavasti.

Yksilöllistä ja soveltavaa liikuntaneuvontaa neurovähemmistön nuorille

Väre Eetu¹, Myllymäki Annukka¹ & Reponen Milka¹

¹ Turun ammattikorkeakoulu

Tausta

Yksilöllinen ja soveltava liikuntaneuvonta täydentää olemassa olevaa ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa ja palvelu vastaa neurovähemmistöön kuuluvien tarpeisiin, jotta aktiivisen elämäntavan aloittaminen olisi yhdenvertaisesti saavutettavissa.

Liikuntaneuvonnan ja liikuntaan ohjauksen vaikuttavuus ei riipu yhdestä yksittäisestä tekijästä, vaan kyse on monikomponenttisista ja rakenteellisesti vaihtelevista kokonaisuuksista. Liikuntakulttuurin ja ohjauskäytäntöjen rakentuessa neurotyypillisten oletusten varaan, se voi heikentää autismikirjon aikuisten kokemusta sopivuudesta, turvallisuudesta ja osallisuudesta. Luottamuksen puute liikuntaympäristöihin ja ammattilaisiin sekä aistiympäristön kuormittavuus rajoittavat osallistumista merkittävästi. Pitkäkestoinen, yksilöllinen ja valinnanvapautta sisältävä liikuntaohjelma voi parantaa sitoutumista, aerobista kuntoa ja elämänlaatua. ADHD:n oireiden tukemiseen liikunta näyttäytyy lupaavana keinona erityisesti toiminnanohjauksen ja ydinoireiden kannalta. Osallistumista vaikeuttavat usein toiminnanohjauksen pulmat, ajanhallinnan haasteet ja heikko itsetunto. Liikkumista puolestaan tukevat koetut hyödyt mielialalle, toiminnanohjaukselle ja mahdollisuus liikkua yhdessä muiden kanssa. Touretten oireyhtymän osalta liikunnan vaikutus tic-oireisiin voi olla kuormitusriippuvainen. Kevyt liikunta saattaa lievittää oireita, kun taas voimakas rasitus puolestaan voi hetkellisesti pahentaa niitä. Pitkäkestoisempi säännöllinen liikunta vaikuttaa kuitenkin olevan yhteydessä tic-oireiden lievittymiseen.

Menetelmät

Puolistrukturoitu parihaastattelu, temaattinen analyysi

Tulokset

Parihaastatteluun osallistui kaksi (n=2) täysi-ikäistä henkilöä, osallistujilta ei kerätty tarkkaa ikää tai muita suoria henkilötietoja. Parihaastattelussa haastateltavat kuvasivat liikkumistaan tukeviksi tekijöiksi erityisesti liikunnan mielekkyyden, turvallisuuden tunteen, ennakoitavuuden ja mahdollisuuden toteuttaa liikuntaa omaehtoisesti. Liikunta näyttäytyi haastateltaville keinona tuottaa välitöntä hyvää oloa, tukea stressinhallintaa ja ylläpitää toimintakykyä. Liikkeelle lähtöä helpottavina tekijöinä kuvattiin tuttu ympäristö, selkeä rakenne, ennakotieto toimintatavoista sekä kevyt rinnalla kulkeminen, kuten ystävän, ohjaajan tai video-ohjauksen tuki.

Haastateltavat toivat esiin myös liikkumista vaikeuttavia tekijöitä, kuten kokonaiskuormituksen hallinnan vaikeuden, rajalliset energiavarat, sosiaalisen

epävarmuuden, epäonnistumisen pelon, aistiympäristön kuormittavuuden ja liian tavoitteellisina koetut liikuntasuositukset. Lisäksi haastateltavat kuvasivat muiden ihmisten katseiden ja kommenttien, ryhmätilanteiden, hälinän, hajujen, hikoiluun liittyvien aistikokemusten sekä negatiivisen omapuheen voivan nostaa kynnystä osallistua liikuntaan.

Johtopäätökset

Toimiva liikuntaneuvonta rakentuu joustavuudesta, vaihtoehtojen tarjoamisesta ja asiakkaan oman kokemuksen kunnioittamisesta. Keskeistä on tukea sisäistä motivaatiota, mahdollistaa liikunta myös pieninä ja arkeen sopivina tekoina sekä hyväksyä, että liikunnan muotoa, määrää ja toteutustapaa voidaan tarvittaessa muuttaa. Hyvä liikuntaneuvonta ei siten perustu valmiin ohjelman ohjaamiseen, vaan sellaisten yksilöllisten olosuhteiden rakentamiseen, joissa liikkuminen tuntuu asiakkaalle riittävän turvalliselta, mielekkäältä ja saavutettavalta.

Katsaus valtakunnalliseen soveltavan liikunnan TKI-toimintaan

Wennman Heini¹, Kuorikoski Kirsi¹ & Remahl Virpi¹

1 Kolmen kampuksen urheiluopisto

Tausta

Suomessa paraurheilijan polku rakentuu monista toisiinsa kytkeytyvistä osa-alueista. Soveltava liikunta ja ruohonjuuritason urheiluseuratoiminta ml. harrastuskokeilut ja matalan kynnyksen kilpailutoiminta muodostavat yhden tärkeän osa-alueen ja mahdollisen urheilijan polun alun joillekin. Yleisesti tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnan (TKI) tavoitteena on kasvattaa osaamista ja edistää toimintaa ja sen laatua. Suomesta on puuttunut kokonaiskuva paraurheilussa tehdystä TKI toiminnasta ja sitä myöten selkeä visio TKI toiminnan suuntaviivoista. Tämän hankkeen tavoitteena oli parahuippu-urheilun näkökulmasta laatia kattava tilannekuva valtakunnallisesta TKI-toiminnasta viimeisen 10 vuoden aikana, kattaen kaikki urheilijan polkuun kytkeytyvät eri osa-alueet. Huippu-urheilun näkökulmasta tehty tarkastelu tuotti varannon soveltavaa liikuntaa edistävää tutkimusta ja kehittämistoimintaa, jota tässä tarkastellaan tarkemmin.

Menetelmät

Tilannekuvan muodostamiseksi tehtiin laaja kirjallisuuskatsaus kattaen viimeiset kymmenen vuotta (2015–2025). Haku tehtiin seitsemässä kotimaisessa tietokannassa, jonka lisäksi tarkasteltiin kotimaista urheiluun liittyvää hanketoimintaa ja urheilun katto-organisaatioiden toimintasuunnitelmien paraurheilun kirjauksia. Hakutulokset kategorisoitiin otsikon ja tiivistelmän perusteella para-SPLISS (Pankowiak ym., 2023) mallin mukaisesti paraurheilijan polkuun kytkeytyvien osa-alueiden alle. Soveltavaa liikuntaa koskettavalle aineistolle tehtiin teemoittelu ja analysointi Microsoft Copilot tekoälytyökalun avulla.

Tulokset

Kirjallisuushaku tuotti 183 soveltavan liikunnan osa-alueeseen kytkeytyvää TKI julkaisua. Viimeisen kymmenen vuoden aikana soveltavan liikunnan TKI toiminta on ollut kasvussa kohti tätä päivää, ollen suurinta vuosien 2023–2025 aikana. Aineistossa painottuivat ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt, kohteina usein kunnat tai urheiluseurat ja lajit. Sisällöllisesti aineisto painottui neljään teemaan: soveltavan liikunnan käytännöt ja ohjaaminen kuten uudet menetelmät, ohjaajien kouluttaminen ja toiminnan järjestäminen; lasten ja nuorten osallistuminen, kuten tuki ja motivaatio ja harrastusmahdollisuudet; esteettömyys ja saavutettavuus, kuten fyysinen ympäristö, tiedon lisääminen ja viestintä, palveluiden saatavuus; sekä kuntien ja järjestöjen kehittämishankkeet, kuten resurssien optimointi tai palveluiden pilotointi. Merkittävä osa julkaisuiden tuotoksista oli oppaita ja ohjeita ohjaajille, valmentajille ja palveluntuottajille.

Johtopäätökset

Soveltavan liikunnan TKI toiminnan painopisteenä viimeisen vuosikymmen aikana näyttää olleen käytännöt ja ohjaaminen sekä lasten ja nuorten liikunta ja liikkumisen esteettömyys. Soveltavasta liikunnasta on tehty runsas määrä laji- ja toimijakohtaisia oppaita ja ohjeita, tiedon kumuloituminen ja rikastuminen jää epäselväksi. Ruohonjuuritasolle on tarjolla tietoa liikunnan soveltamisesta ja esteettömyydestä, mutta yhteyttä soveltavasta liikunnasta paraurheilijan polulle ei näy. TKI toiminnan tulisi tällä tasolla tarjota uusia avauksia, jotta tieto aidosti rikastuu ja tukee myös paraurheilun kehittymistä.