

Liikuntailtapäivätoiminta lasten arjessa – osallistumisen, yhdenvertaisuuden ja harrastamisen mahdollisuuksien tarkastelu

Linda Uljas, väitöskirjatutkija, Helsingin yliopisto

Vantaan kaupunki

31.5.2026

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tavoitteena on arvioida Heittäydy harrastukseen -hankkeen vaikuttavuutta lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja osallisuuden näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkastellaan koulupäivän jälkeen järjestettävän liikuntailtapäivätoiminnan merkitystä lasten osallistumisen, yhdenvertaisuuden ja liikuntaharrastamisen näkökulmista. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään lasten ja huoltajien kokemuksia toiminnasta sekä toiminnan saavutettavuutta ja kehittämistarpeita.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena syksyn 2025 ja kevään 2026 välillä Suur-Myrmyäen alueella. Tutkimuksessa tarkasteltiin liikuntailtapäivätoimintaan osallistuneiden lasten (n=10) ja heidän huoltajiensa (n=10) näkemyksiä teemahaastattelujen avulla. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tutkimuskysymysten mukaisesti.

Tutkimuksen perusteella liikuntailtapäivätoiminta voi toimia merkittävänä tukena lasten harrastamiselle ja hyvinvoinnille sekä edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan. Toiminnan kehittämisessä on kuitenkin tärkeää huomioida liikuntailtapäivän saavutettavuuteen, viestintään sekä sosiaaliseen turvallisuuteen liittyvät tekijät.

JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on viime vuosina noussut merkittäväksi yhteiskunnalliseksi huolenaiheeksi. Tutkimusnäytön mukaan säännöllinen fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia sekä edistää psyykkistä ja sosiaalista kehitystä (Poitras ym., 2016; Janssen & LeBlanc, 2010). Suomessa lapsille ja nuorille suositellaan 60 minuuttia reipasta ja rasittavaa liikuntaa päivittäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Kuitenkin vain noin kolmannes lapsista ja nuorista saavuttaa päivittäisen liikkumissuosituksen (Hämälä ym., 2025).

Vuoden 2024 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä kartoittavan LIITU-tutkimuksen mukaan 60 prosenttia lapsista ja nuorista osallistui liikunta- tai urheiluseuratoimintaan. Säännöllisesti ja aktiivisesti seurassa harrastavat saavuttivat itsearvioitun liikkumissuosituksen selvästi useammin kuin satunnaisesti harrastavat, harrastamisen lopettaneet tai ne, jotka eivät ole koskaan osallistuneet seuratoimintaan (Mononen ym., 2025). Samanaikaisesti on havaittu, että organisoitu seuraharrastaminen vähenee murrosiässä, mikä on tunnistettu ilmiö myös kansainvälisessä tutkimuksessa (ks. Aira ym., 2013; Grane & Temple, 2015). Tätä kehitystä tukee havainto, että seuraharrastuksen lopettaneet 9–20-vuotiaat (n = 4 719) olivat keskimäärin 12-vuotiaita harrastuksen päättyessä (Mononen ym., 2025). Nuorten liikuntaharrastamisen lopettamisen keskeisiksi syiksi on tunnistettu muun muassa mielekkyyden puute, heikko koettu osaaminen, sosiaaliset paineet, muiden elämäalueiden asettamat vaatimukset sekä fyysiset tekijät, kuten biologinen kypsyminen ja vammat (Crane & Temple, 2015).

Lounassalo ym. (2025) tutkimuksessa havaittiin, että perheen tulotasolla, vanhempien koulutustasolla ja asuinalueella on merkittävä yhteys lasten urheiluseuraharrastukseen. Tulokset viittaavat siihen, että harrastuksiin osallistuminen eriytyy sosioekonomisesti ja alueellisesti. Tämä kehityssuunta haastaa kuntia, kouluja ja kolmannen sektorin toimijoita etsimään uusia ratkaisuja lasten yhdenvertaisten harrastusmahdollisuuksien turvaamiseksi.

Elokuussa 2025 Vantaan kaupunki käynnisti Heittäydy harrastukseen -kehittämishankkeen, jonka tavoitteena on lisätä lasten osallistumista harrastustoimintaan tuomalla monipuolisia ja helposti saavutettavia liikuntamahdollisuuksia osaksi koulupäivää. Hankkeen pilottivaihe toteutettiin Myyrmäen suuralueella lukuvuonna 2025–2026 kolmannen vuosiluokan

oppilaille. Mukana oli 660 oppilasta sekä seitsemän urheiluseuraa ja liikuntayhdistystä. Toimintamallissa koulupäivän päätteeksi järjestettiin yhteinen, monilajinen liikuntailtapäivä, joka tarjosi kaikille alueen kolmannen luokan oppilaille mahdollisuuden tutustua erilaisiin liikuntamuotoihin maksuttomasti. Syyskaudella liikuntailtapäivä saavutti 209 osallistujaa ja keväällä 192. Mallia kehitettiin yhteistyössä koulujen, kaupungin eri toimialojen sekä paikallisten urheiluseurojen kanssa.

Pilottikokeilussa kaikilla Myyrmäen suuralueen kolmannen luokan oppilailla koulupäivä päättyi maanantaisin porrastetusti noin klo 12 tai noin klo 13 riippuen koululle määritellyn liikuntailtapäivän aloitusajankohdasta. Tämän jälkeen koululla tarjottiin hankkeen järjestämä välipala. Välipalan jälkeen osallistujat siirtyivät huoltajien ilmoittautumisen yhteydessä tekemän valinnan mukaisesti joko omatoimisesti tai turvallisen aikuisen saattamina valitsemaansa harrastukseen. Siirtyminen tapahtui kävellen, pyöräillen, julkisilla kulkuneuvoilla tai tilauskuljetuksella. Tarjolla olleita lajeja olivat yleisurheilu, jalkapallo, akrobatia ja temppuilu, sisäpalloilu (koripallo, käsipallo ja salibandy) sekä tanssi. Jokaisessa lajissa järjestettiin ohjattua, lajiin liittyvää toimintaa paikallisten urheiluseurojen ja liikuntayhdistysten toimesta. Liikuntailtapäivän päätteeksi osallistujat saatettiin takaisin koululle tai lähemmäs osallistujan kotia. (Vantaan kaupunki, 2025).

Hanke kytkeytyy valtakunnalliseen Harrastamisen Suomen malli -toimintamalliin, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen. Paikallisesti se linkittyy myös Harrastusten Vantaa -toimintaan. Heittäydy harrastukseen -hanke edustaa rakenteellista muutosta tavassa, jolla koulupäivä ja harrastustoiminta yhdistetään ja sen tavoitteena on rakentaa sujuva siirtymä harrastuskokeiluista pitkäjänteiseen seuratoimintaan.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on arvioida Heittäydy harrastukseen -hankkeen vaikuttavuutta lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkastellaan, miten koulupäivän ja harrastustoiminnan integrointi tukee lasten fyysistä aktiivisuutta, hyvinvointia ja harrastukseen sitoutumista sekä millaisena lapset, huoltajat ja ohjaajat kokevat toimintamallin merkityksen. Tutkimus tuottaa laadullista tietoa toimintamallin toimivuudesta ja kehittämistarpeista sekä tarjoaa näkökulmia siihen, miten koulupäivän yhteyteen rakennettu harrastustoiminta voi vahvistaa lasten yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua ja kokea osallisuutta omassa arjessaan.

Tutkimuksen tulokset tukevat hankkeen jatkokehittämistä sekä paikallista ja valtakunnallista päätöksentekoa. Samalla ne osallistuvat laajempaan keskusteluun siitä, miten koulun, kodin ja harrastustoiminnan yhteistyöllä voidaan rakentaa kestäviä rakenteita lasten hyvinvoinnin edistämiseksi ja eriarvoisuuden kaventamiseksi.

TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Fyysinen aktiivisuus on keskeinen osa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja sen merkitystä korostavat myös kansainväliset suositukset. Maailman terveysjärjestö WHO (2019) suosittelee 5–17-vuotiaille vähintään 60 minuuttia kohtuukuormitteista tai rasittavaa liikuntaa päivittäin. Aktiivinen liikkuminen lapsuuden ja nuoruuden aikana on useissa tutkimuksissa todettu edistävän terveyttä, hyvinvointia sekä akateemista suoriutumista (Poitras ym., 2016; Janssen & LeBlanc 2010). Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että varhaisilla liikuntakokemuksilla ja harrastuneisuudella on yhteys liikunnallisen elämäntavan pysyvyyteen aikuisuudessa (Yang ym., 2022; Telama ym., 2005).

Urheiluseurat tavoittavat laajasti lapsia ja nuoria ja niiden tarjoama harrastustoiminta on erityisen yleistä 9–11-vuotiaiden ikäryhmässä. Tutkimusten mukaan noin 25 prosenttia 9–15-vuotiaista on kuitenkin lopettanut osallistumisensa urheiluseuratoimintaan (Mononen ym., 2025). Urheiluseuratoimintaan osallistumisella on havaittu olevan positiivinen yhteys lasten ja nuorten terveyttä edistäviin elintapoihin, kuten säännöllisiin uni- ja ruokailutottumuksiin sekä tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttämättömyyteen (Ojala ym., 2025). Lisäksi osallistuminen seuratoimintaan korreloi myönteisesti koetun terveydentilan, psyykkisen hyvinvoinnin sekä vähäisempien yksinäisyyden kokemusten kanssa (Ojala ym., 2025b).

Harrastamisen integroiminen osaksi koulupäivän rakennetta edistää harrastustoiminnan saavutettavuutta, mikä luo edellytyksiä lasten hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden pitkäkestoiselle vahvistumiselle. Myös kansainvälisesti on kehitetty malleja, joissa liikunta ja vapaa-ajan toiminta integroidaan osaksi koulupäivää. Islannissa toteutettu The Day of the Child -projekti yhdistää koulun ja vapaa-ajan aktiviteetteja koulupäivän rakenteisiin. Mallin tavoitteena on vahvistaa lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ehkäistä sosiaalisia ongelmia tarjoamalla maksuttomia ja ohjattuja vapaa-ajan toimintaa koulupäivän yhteydessä.

Tutkimustulosten mukaan malli on lisännyt lasten osallistumista harrastustoimintaan ja tukenut sekä sosiaalista, että psyykkistä hyvinvointia (Pálsdóttir, 2017).

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentuu lasten osallisuuteen, itsemääräämisteoriaan (*Self-Determination Theory*) sekä ekologiseen systeemiteoriaan (*Bronfenbrenner's ecological systems theory*). Näiden lähestymistapojen kautta tarkastellaan sekä lasten osallistumisen edellytyksiä, että heidän hyvinvointinsa ja osallisuutensa rakentumista liikuntailtapäiväpilotissa.

Osallisuuden näkökulma jäsentää sitä, millä tavoin ja missä määrin lapset voivat osallistua ja vaikuttaa hankeen toimintaan. Roger Hart (1992) kuvaa osallisuutta tikapuumallin avulla, jossa lasten osallistuminen etenee näennäisestä osallistumisesta kohti aitoa vaikuttamista. Mallin keskeisenä ajatuksena on, että pelkkä mukana oleminen ei vielä merkitse todellista osallisuutta, vaan olennaista on lasten mahdollisuus tulla kuulluiksi, vaikuttaa toiminnan sisältöihin ja kokea oma roolinsa merkitykselliseksi. Aito osallisuus toteutuu erityisesti silloin, kun lapset osallistuvat toiminnan suunnitteluun ja päätöksentekoon yhdessä aikuisten kanssa (Hart, 1992).

Itsemääräämisteoria auttaa ymmärtämään osallistujien motivaatiota ja toimintaan sitoutumista autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden psykologisten perustarpeiden kautta (Deci & Ryan, 2000). Kun nämä perustarpeet toteutuvat, yksilö toimii todennäköisemmin sisäisen motivaation ohjaamana, jolloin tekeminen koetaan itsessään merkitykselliseksi ja palkitsevaksi (Ryan & Deci 2007). Mikäli tarpeet eivät täyty, motivaatio jää herkemmin ulkoisten tekijöiden varaan tai voi heikentyä. Itsemääräämisteorian mukaan ympäristö voi tukea motivaatiota tarjoamalla, valinnanmahdollisuuksia (autonomian tuki), sopivia haasteita ja kannustavaa palautetta (pätevyys) sekä turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin (yhteenkuuluvuus) (Deci & Ryan, 2000).

Ekologinen systeemiteoria mahdollistaa ilmiön tarkastelun laajemmassa kontekstissa huomioiden lapsen arkiympäristöjen, kuten koulun, perheen ja vapaa-ajan, väliset yhteydet sekä toiminnan saavutettavuuteen ja yhdenvertaisuuteen liittyvät tekijät (Bronfenbrenner, 1979). Bronfenbrenner (1994) esittää, että lapsen hyvinvointi rakentuu monitasoisessa ja dynaamisessa vuorovaikutuksessa hänen elinympäristönsä eri kehissä. Tässä tutkimuksessa koulupäivän ja harrastustoiminnan yhdistäminen voidaan jäsentää uutena mikrotason kasvu-ympäristönä, jossa lapsen hyvinvointia tuetaan kokonaisvaltaisesti. Samalla se rakentaa lapsen eri lähiyhteisöjen välistä vuorovaikutusta ja niiden yhteyksiä toisiinsa (Bronfenbrenner, 1994). Tämän teoreettisen näkökulman avulla tarkastellaan, miten koulun,

Haastateltavia kutsuttiin tutkimukseen liikuntailtapäivän ilmoittautumisen yhteydessä lähetetyn informaatiokirjeen kautta, jossa tiedotettiin tutkimuksen tarkoituksesta, osallistumisen sisällöstä, tietosuojasta, anonymiteetistä ja aineiston käytöstä. Tutkimuksesta kiinnostuneille lähetettiin vielä kirjeitse tutkimustiedote, tutkimussuostumus ja haastattelututkimuksen teema-alueet. Tämän jälkeen tutkittavia lähestyttiin puhelimitse ja sovittiin haastattelupaikka. Ennen haastattelua tehtiin tutkimussuostumus, joka perustui informaatioon ja vapaaehtoisuuteen. Alle 18-vuotiailta haastateltavilta kysyttiin huoltajilta kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Haastattelut toteutettiin haastattelijan valitsemassa tilassa ja äänitettiin yhtä haastattelua lukuun ottamatta. Kyseisessä haastattelussa aineisto dokumentoitiin tekemällä kirjalliset muistiinpanot haastattelun aikana. Litteroidut aineistot tallennettiin käyttäjätunnuksella ja salasalla suojattuun kansioon.

verkkotallennustilaan. Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ihmistieteisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita.

Teemahaastattelut perustuivat etukäteen laadittuun teemahaastattelurunkoon, mutta tarjosivat myös mahdollisuuden vapaaseen keskusteluun sekä tarkentavien kysymysten esittämiseen. Teemahaastattelurunko laadittiin tutkimuskysymysten pohjalta. Aineistonkeruu toteutettiin marraskuun 2025 ja tammikuun 2026 välisenä aikana, joko kasvotusten tai ZOOM – palvelimen välityksellä videoiden ja äänittäen. Haastattelut toteutettiin toiminnan syyskauden päättövaiheessa. Lapsia ja huoltajia haastateltiin erikseen. Haastattelut kestivät 20–50 minuuttia ja litteroitu aineisto käsitti yhteensä 152 sivua (fontti Times New Roman, koko 11, riviväli 1,5).

Suurin osa haastateltavista lapsista (8/10) oli osallistunut maksullisiin harrastuksiin jo aiemmin ja useampi (8/10) harrasti tai oli harrastanut urheiluseurassa tai liikuntayhdistyksessä. Monella hankkeeseen osallistuneilla lapsilla on jo ennen liikuntailtapäivän kokeilua ollut kosketus ohjattuun liikuntaan ja harrastuskulttuuriin. Neljän vastaajan (4/10) mukaan harrastaminen on ollut lyhytkestoista ja sisältänyt paljon eri lajikokeiluja.

Neljä haastateltavista oli valinnut liikuntailtapäivässä lajikseen yleisurheilun ja jalkapallon, kolme akrobatian ja temppuilun, kolme sisäpalloilun ja yksi tanssin. Yksi haastateltavista oli vaihtanut syyslukukauden aikana sisäpalloilusta akrobatiaan ja temppuiluun.

TAULUKKO 1. Haastateltavien lasten taustatiedot

Haastateltava	Liikuntalaji, johon osallistui	Aiempi liikunnan harrastustausta	Perheen lapsiluku
L1	Tanssi	urheiluseura	3
L2	Yleisurheilu ja jalkapallo	urheiluseura	2
L3	Akrobatia ja temppuilu	liikuntayhdistys	2
L4	Sisäpalloilu	urheiluseura	2
L5	Yleisurheilu ja jalkapallo	liikuntayhdistys	3
L6	Yleisurheilu ja jalkapallo	urheiluseura	4
L7	Sisäpalloilu, akrobatia ja temppuilu	liikuntayhdistys	3
L8	Yleisurheilu ja jalkapallo	-	2
L9	Akrobatia ja temppuilu	urheiluseura	2
L10	Sisäpalloilu	-	2

Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa aineisto ensin purettiin osiin ja jäsenneltiin käsitteellisesti ilman ennakolta määriteltyä teoreettista luokittelua (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tämän jälkeen aineisto pilkottiin analyysiyksiköihin, jotka koodattiin ja pelkistettiin niiden ilmaisemien merkitysten perusteella. Koodien pohjalta muodostettiin analyysin seuraavassa vaiheessa alaluokkia. Alaluokat (huoltajien aineisto $n = 59$, lasten aineisto $n = 57$) yhdistettiin yläluokiksi vertaamalla niiden eroja ja yhtäläisyyksiä ja tulkinnot tarkistettiin alkuperäisestä aineistosta. Yläluokkia muodostui lasten aineistosta 12 ja huoltajien aineistosta 18. Koodaus ja luokkien nimeäminen toteutettiin erikseen kunkin tutkimuskysymyksen osalta, jolloin analyysi eteni systemaattisesti tutkimuskysymys kerrallaan ja mahdollisti alaluokkien ja yläluokkien muodostamisen aineiston merkitysten mukaisesti.

TULOKSET

Hankkeen merkitys lapsen hyvinvoinnin, arjen sujuvuuden ja osallisuuden näkökulmasta

Aineiston perusteella liikuntailtapäivä näyttäytyi pääosin myönteisenä ja lapsille merkityksellisenä osana arkea. Kaikki huoltajat kertoivat lapsensa viihtyneen toiminnassa ja hanke koettiin myönteisenä. Myös lasten haastatteluissa liikuntailtapäivää kuvattiin pääosin positiivisesti: useat oppilaat (6 vastaajaa) mainitsivat toiminnan mielekkäänä ja hyvää mieltä tuovana. Erityisesti pelit, leikit, vapaan yhdessäolo sekä bussimatkat koettiin mieluisana.

“Kiva, että pääsi tutustumaan semmoiseen ihan uuteen lajiin matalalla kynnyksellä” H9

“Se on tosi hyvä. Jos tulisi kotiin, kun itse en ole kotona, niin en tiedä missä hän aikansa viettää, ipadin, tabletin vai puhelimen seurassa. Se on hyvä, että hän menee sinne (liikuntailtapäivään). Mä tiedän missä hän on ja mitä tekee.” H10

Huoltajien näkökulmasta hanke tuki lapsen hyvinvointia ja liikkumista. Samalla toiminnan koettiin tuovan helpotusta myös vanhempien arkeen toiminnan vaivattomuuden kautta.

Liikuntailtapäivä koettiin tukevan perheen arjen sujuvuutta ja vanhempien jaksamista.

Hän on kyllä niin tykkää koriksesta niin paljon, että ei ainakaan ole sitä vähentänyt (halua liikkua). Sitten kun siellä ei taida vissiin olla ketään muuta, joka harrastaa korista niinku muuten, niin mä ajattelin, että sitten sellainen niin kuin nyt hän saa esitellä taitojaan ja niin kuin paikka missä hän pärjää. H4

Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen osalta tulokset olivat osin vaihtelevia. Huoltajista neljä koki lapsen liikkumisen lisääntyneen toiminnan myötä, kun taas yhtä moni arvioi, ettei muutosta ole tapahtunut, koska lapsi oli jo ennestään aktiivinen. Lasten haastatteluissa puolet lapsista koki liikkumisensa lisääntyneen ja kolme oppilasta kuvasi liikkumisen muuttuneen helpommaksi ja mukavammaksi. Lisäksi osa oppilaista (4 vastaajaa) koki kehittyneensä lajitaidoissaan. Niiden lapsien kohdalla, joilla fyysinen aktiivisuus ei hankkeen myötä lisääntynyt, koettiin liikkumisen monipuolistuneen.

Liikuntailtapäivä koettiin merkityksellisenä myös lasten sosiaalisten suhteiden kannalta. Osa lapsista (3/10) toi esiin kavereiden merkityksen toiminnassa ja oppilaat mainitsivat sekä kavereiden läsnäolon että uusien kavereiden saamisen tärkeänä osana toiminnan merkityksellisyyttä ja osallistumista tukevana tekijänä.

Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus

Hankkeen koettiin yleisesti tarjoavan yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua harrastustoimintaan. Toimintamallin nähtiin kohtelevan perheitä tasapuolisesti, eikä se asettanut osallistumiselle rajoitteita, jotka olisivat sulkeneet yksittäisiä osallistujia toiminnan ulkopuolelle. Lisäksi osa lapsista toi esiin, että hanke mahdollisti sellaisten lajien kokeilemisen, joihin osallistuminen ei olisi ilman hanketta ollut taloudellisten syiden vuoksi mahdollista.

“Sitä muutenkin nykyään harrastukseen aika paljon menee rahaa. Meillä ei olisi muuten mahdollisuutta maksaa toista harrastusta. Sitten kun saa siellä vielä välipalan, niin se on kyllä tosi hyvä” H10

Kaikki huoltajat pitivät tärkeänä sitä, että toiminta järjestetään välittömästi koulupäivän jälkeen. Hanke nähtiin myös luontevana jatkumona iltapäiväkerhotoiminnalle. Toiminnan ajallinen sijoittuminen koulupäivän yhteyteen koettiin vähentävän kuljettamisen tarvetta sekä helpottavan perheiden arjen järjestelyjä. Osa huoltajista kuitenkin esitti toiveen toiminnan järjestämisestä vaihtoehtoisesti toisena viikonpäivänä päällekkäisten harrastusten vuoksi tai useampana päivänä viikossa.

“Mun mielestä se on tosi kiva vaihtoehto, että se on iltapäivällä niinku heti koulun jälkeen. Se voi auttaa sitten siinä, että jos tulisi pitkiä aikoja kotona yksin niin pienelle koululaiselle, niin sitten on jotain mielekästä toimintaa. Tietysti mielellään liikuntaa, kun tuntuu, että sitä tulee tosi vähän koulussa.” H1

Suurin osa lapsista kulki liikuntaharrastukseen julkisilla tai tilausbussilla. Liikuntailtapäivään kulkemisen kehittämiseksi ehdotettiin lihasvoimin liikkumisen, kuten kävelyn tai pyöräilyn, lisäämistä etenkin, jos matka oli lyhyempi. Eräs haastateltava toi esiin, että yksi häntä kiinnostanut laji rajautui valintojen ulkopuolelle, koska kulkeminen toiselle puolelle Vantaata olisi vienyt paljon aikaa ja ollut kuormittavaa.

“Se matka voisi olla niinku osa sitä liikkumista.” H3

Osallistumista kuvattiin yleisesti helpoksi, vaivattomaksi ja huolettomaksi. Maksuttomuutta pidettiin vastaajien keskuudessa tärkeänä toimintaan osallistumisessa. Yksittäisessä vastauksessa todettiin kuitenkin, ettei maksuttomuudella ollut merkitystä, koska perhe kattaa harrastusmaksut sosiaalitoimen tuella.

“Nämä on minusta ollut tosi kivoja nämä kaupungin tarjoamat, että se tuntuu silleen tavallaan reilualta, että kuka tahansa voi päästä mukaan. Kaikilla olisi yhtenäinen mahdollisuus päästä mukaan ja se ei oo kiinni siitä, että mitä maksaa” H1

Hankeen toimintaohjeet koettiin selkeäksi ja tiedonkulkuun liittyvät kokemukset olivat pääosin myönteisiä. Yli puolet huoltajista arvioi saaneensa hankkeesta riittävästi tietoa, ja tiedon koettiin olevan helposti ymmärrettävässä muodossa. Aineistossa nousi kuitenkin esiin myös tiedottamiseen ja ilmoittautumiskäytäntöihin liittyviä kehittämistarpeita.

Ilmoittautumisen toivottiin olevan saatavilla useammalla kielellä suomen, ruotsin ja englannin lisäksi. Lomakkeeseen ehdotettiin lisättäväksi myös toisen huoltajan yhteystiedot. Lisäksi yksi huoltaja koki ilmoittautumislomakkeen liian työlääksi.

“Ne perheet, jolla digiosaaminen tai kielitaito ei ole hirveän vahva, voi siinä vaiheessa jo kyllä jäädä siihen se yritys (ilmoittautuminen).” H4

Yhteydenpitoon liittyen huoltajat toivat esiin, ettei ohjaajiin ole ollut yhteyttä toiminnan aikana. Lähes puolet huoltajista nosti haastatteluissa esille, ettei lapsen poissaolon sattuessa ollut selvää, mihin tulisi ottaa yhteyttä. Vastauksissa nousi esiin myös tarve selkeille toimintamalleille esimerkiksi lajien peruutustilanteissa. Koska oppilailla ei ole koulupäivän aikana käytössään puhelimia, tarvitaan ennakoitu ja selkeä ohjeistus siitä, miten tällaisissa tilanteissa toimitaan. Lisäksi kulkemiseen liittyvät käytännön järjestelyt olivat jääneet osalle vastaajista epäselviksi.

Yli puolet vastaajista koki lajivaihtoehtojen olevan riittäviä ja mielekkäitä. Kaksi huoltajista koki kuitenkin lajikirjon rajalliseksi tai lajien määrän liian vähäiseksi. Oppilaiden vastauksissa nousi esiin myös kiinnostus kokeilla uusia lajeja, kuten luistelua ja ratsastusta.

Kaikki oppilaat kokivat päässeensä osallistumaan lajiin, johon halusivat. Oppilaat toivat esiin myös saaneensa mahdollisuuden vaikuttaa valitsemassaan lajissaan toiminnan sisältöön esimerkiksi esittämällä toiveita leikeistä. Toisaalta osa oppilaista koki tasoerojen olevan lajien sisällä suuria ja tehtävien koettiin olevan toisinaan liian vaikeita omaan taitotasoon nähden.

“Ja sit me ollaan siellä tanssiryhmässä niin sitten se on mielestä tosi kivaa kun me saadaan niinku toivoa niitä leikkejä, mitä me tehdään siellä. Meillä on esimerkiksi jotain loppuleikkejä siellä” (L1)

Osallistuminen ja sitoutuminen

Hanke koettiin tarpeelliseksi ja myönteisesti osallistujien keskuudessa. Useissa vastauksissa toivottiin hankkeen toiminnan jatkuvan myös tulevaisuudessa ja laajentuvan nykyistä useammille ikäryhmille. Toimintaan osallistuminen oli pääosin pitkäjänteistä. Suurin osa oppilaista oli osallistunut aktiivisesti valitsemaansa lajiin koko syyslukukauden ajan ja vain yksi haastateltavista oli vaihtanut lajia kesken kauden. Tarve lajin vaihtamiseen tuli vähäisen kiinnostuksen ja kulkemisen hankaluuden vuoksi. Lajista toiseen vaihtaminen koettiin mahdolliseksi ja helpoksi.

“(lapsen nimi) vaihto ryhmää. Hän koki se ensimmäinen (lajivalinta) ei ollut ehkä niin sopiva. Ja sitten kun siinä oli se kävely ja junamatka ja sitten se oli väistötilassa niin se oli aika pitkä päivä. Ja sitten kun se itse laji ei ehkä niin innostanut.” H7

Liikuntailtapäivätoiminnassa mukana olevat aikuiset koettiin turvallisiksi sekä lasten, että huoltajien haastatteluissa Aineistossa nousi kuitenkin esiin ryhmäytymiseen liittyviä haasteita. Koska toimintaan osallistui lapsia eri kouluista, osallistujat eivät välttämättä tunteneet toisiaan entuudestaan, mikä saattoi vaikeuttaa yhteenkuuluvuuden tunteen muodostumista ja lisätä epävarmuuden kokemuksia ryhmässä.

“(lapsen nimi) on aika arka kulkemaan itsekseen, niin on hyvä, että hän pääsee turvallisessa seurassa sinne (harrastukseen).” H4

“Ehkä se ryhmäytyminen siis silleen, koska sehän motivoi, jos sulla on niinku kiva joukko... ehkä hän on muissa treeneissä tottunut siihen, että on tällaisia ryhmäytymisleikkejä. Ne on tosi yhdistäviä.” H6

Akropatiassa ja temppuיללissa toiminnan sisältö koettiin toistuvana ja samankaltaisena jokaisella kerralla, minkä koettiin heikentävän osallistujien motivaatiota ja sitoutumista. Aineistossa nousi esiin myös ohjatun toiminnan vähäisyys. Kaksi vastaajaa toi esille, että huollettava olisi tarvinnut enemmän henkilökohtaista ohjausta ja myös lapset ilmaisivat tarpeen lisäohjaukselle ja opetukselle. Lisäksi aineistossa mainittiin käytännön toimintaan liittyviä kehittämiskohteita, kuten liian vähäiseksi koetut juomatauot.

“Ekalla kerralla siellä oli kivaa ja tokalla kerralla semi kivaa ja sitten ku se taas jatku, niin sit se oli aika tylsää ku siellä oli kaikki samat jutut. Jotain uutta sais tulla.” L3

“Siellä voisi saada enemmän ohjausta ja opetusta. Opettaja opettaisi miten liikkeitä voisi tehdä oikein” L8

Liikuntailtapäivä näyttäytyi myös mahdollisena väylänä liikuntaharrastuksen aloittamiseen tai harrastusmotivaation vahvistumiseen. Puolet oppilaista (5/10) kertoi innostuneensa harrastamaan lajia hankkeen myötä ja huoltajista yli puolet (6/10) arvioi lapsen innostuneen harrastamisesta hankkeen aikana. Toiminnan koettu merkitys näkyvät myös tulevaisuutta koskevissa näkemyksissä. Kaikki vastaajat toivoivat liikuntailtapäivätoiminnan jatkuvan myös tulevaisuudessa. Lisäksi suurin osa oppilaista (7/10) suunnitteli jatkavansa valitsemaansa lajia ja vain kaksi suunnitteli vaihtavansa toiseen lajiin kevätlukukaudella.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTELMÄT

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikuntailtapäivätoiminta koettiin myönteisenä, lasten arkea ja hyvinvointia tukevana toimintana. Suurin osa lapsista osallistui toimintaan säännöllisesti ja harrastuksiin kulkeminen sekä käytännön järjestelyt koettiin pääosin sujuviksi. Toiminnan maksuttomuus, rakenteellinen selkeys, turvallisen aikuisen läsnäolo sekä välipalan tarjoaminen nousivat esiin osallistumista tukevinä tekijöinä. Liikuntailtapäivän kehittämistarpeissa esiin nousi ohjauksen määrä, toiminnan vaihtelevuus sekä ryhmäytymisen tarve.

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että liikuntailtapäivä koettiin merkityksellisenä osana lasten arkea ja potentiaalisena tukena pitkäaikaiselle liikuntaharrastukselle. Osalla lapsista

harrastuspolku ennen liikuntailtapäivää ei ollut vielä vakiintunut, vaan sitä luonnehtivat kokeilevuus ja harrastusten vaihtuvuus. Toiminta koettiin tarjoavan matalan kynnyksen mahdollisuuden tutustua eri liikuntalajeihin ja voi siten toimia väylänä harrastuksen aloittamiseen ja liikunnallisen elämäntavan vahvistamiseen. Liikuntailtapäivä hankkeen päätteeksi osallistujille toteutetun loppukyselyn perusteella 55 % vastaajista ($n = 75$) ilmoitti haluavansa jatkaa harrastamista liikuntailtapäivähankkeen myötä. Erityisesti jo urheiluseurassa harrastavien joukossa kiinnostus jatkamiseen oli vahvaa, mutta myös seuratoiminnan ulkopuolella olevista vastaajista suuri osa ilmaisi kiinnostusta harrastamisen jatkamiseen. Loppukyselyn tulokset tukevat haastattelututkimuksen havaintoja.

Lapsuus ja nuoruus muodostavat keskeisen ajanjakson fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiselle, koska liikuntatottumukset eivät ole lapsilla ja nuorilla vielä vakiintuneet samalla tavoin kuin aikuisilla (Lounassalo ym., 2019). Aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että liikuntailtapäivä saattaa lisätä liikkumista erityisesti niillä lapsilla, joiden fyysinen aktiivisuus on ollut vähäisempää. Sen sijaan valmiiksi aktiivisilla lapsilla vaikutus näkyy pikemminkin harrastamisen monipuolistumisena kuin määrällisenä lisäyksenä. Myös urheilulääketieteen asiantuntijatahot suosittelevat, että lapset ja nuoret osallistuvat useisiin eri urheilulajeihin tasapainoisten fyysisten ja psyykkisten hyötyjen edistämiseksi (Jayanthi ym., 2019).

Taloudellinen esteettömyys näyttäytyi keskeisenä tekijänä lasten harrastustoimintaan osallistumisen mahdollistajana ja osallistumiskynnyksen madaltajana. Vanhempien tulotason ja koulutustason on havaittu olevan yhteydessä lasten osallistumiseen urheiluseuratoimintaan (Lounassalo ym., 2025), minkä vuoksi inklusiivisuuden edistäminen edellyttää kohtuuhintaisten ja joustavien liikuntamahdollisuuksien tarjoamista. Hankkeen loppukyselyssä merkittävimmiksi harrastamisen esteiksi nousivatkin ei-seurassa harrastavien keskuudessa harrastusten kustannukset.

Tutkimuksen tulokset korostavat maksuttoman harrastustoiminnan merkitystä erityisesti tilanteissa, joissa perheiden taloudelliset resurssit voivat rajoittaa osallistumista. Maksuttomuus voidaan näin ollen tulkita keskeiseksi tekijäksi yhdenvertaisempien osallistumismahdollisuuksien edistämiseksi. Tämän perusteella hanke näyttäytyy toimintamallina, joka on lisännyt liikunnan saavutettavuutta eri sosioekonomisista taustoista tuleville lapsille.

Aineiston perusteella yhdenvertaisuuden kokemus ei kuitenkaan rakentunut yksinomaan toiminnan maksuttomuudesta, vaan myös harrastustarjonnan monipuolisuudesta ja mahdollisuudesta valita itseä kiinnostava laji. Mahdollisuus löytää mielekäs harrastus voidaan nähdä osallisuuden näkökulmasta lapsen kokemuksena omasta toimijuudestaan ja merkityksellisestä roolista omassa arjessaan (Hart, 1992).

Lasten osallisuutta on hankkeessa tuettu tarjoamalla heille mahdollisuuksia vaikuttaa toiminnan sisältöihin. Yksilön mahdollisuudet tehdä valintoja on tunnistettu keskeiseksi tekijäksi autonomian kokemuksen vahvistumisessa. Puolestaan osallistuminen toiminnan suunnitteluun voidaan tulkita osallisuutta lisääväksi tekijäksi, joka tukee yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Autonomian ja yhteenkuuluvuuden vahvistuminen on todettu tukevan sisäistä motivaatiota sekä hyvinvointia (Deci & Ryan, 2000).

Tulokset viittaavat siihen, että toiminnan ajallinen sijoittuminen ja rakenne tukivat lasten osallistumista ja vahvistivat heidän sitoutumistaan liikuntailtapäivätoimintaan.

Harrastustoiminnan sijoittuminen koulupäivän jatkoksi yhdistää lapsen arjen eri toimintaympäristöt, joka voi olla keskeistä hänen hyvinvointinsa kannalta (Bronfenbrenner, 1979). Lounassalon ym. (2025) mukaan lasten ja nuorten pysymistä urheiluseuratoiminnan parissa voidaan tukea tarjoamalla joustavampia ja vähemmän kilpailullisia osallistumismahdollisuuksia, jotka vastaavat heidän kiinnostuksen kohteitaan ja sopivat heidän arjen aikatauluihinsa. Hankkeen vaikutukset ulottuivat lasten lisäksi myös perheen arkeen, sillä toiminnan ajoittuminen koulupäivän jatkoksi koettiin koko perheen hyvinvointia tukevaksi helpottaen perheen arjen järjestelyjä ja mahdollistaen osallistumisen ilman erillisiä kuljetuksia. Loppukyselyyn vastanneiden harrastamisen esteeksi nousikin harrastusmaksujen lisäksi ajankäyttö sekä siirtymien järjestäminen.

Liikuntailtapäivätoiminnan selkeä rakenne ja toimiva tiedonkulku näyttäytyivät osallistumista tukevin tekijöinä. Täsmällinen ohjeistus on keskeinen osa toimivaa viestintää ja voi osaltaan sujuvoittaa sekä perheiden että toiminnan järjestäjien arkea. Vaikka hankkeen perusviestintä tavoitti osallistujat pääosin hyvin, tulokset viittaavat siihen, että viestinnän selkeydessä ja saavutettavuudessa on edelleen kehittämisen varaa. Huomionarvoista kuitenkin on, että viestintään liittyviä haasteita ilmeni erityisesti suomenkielisten osallistujien keskuudessa. Havaitut haasteet voivat osittain selittyä sillä, että kyseessä on uudenlainen toimintamalli, jonka käytännöt eivät ole vielä vakiintuneet.

Vaikka toiminnan rakenne ja saavutettavuus koettiin tukevan lasten hyvinvointia ja osallistumista, nousi aineistosta esiin myös kehittämisehdotuksia toiminnan saavutettavuuteen ja rakenteeseen. Esimerkiksi toiminnan monipuolisuus, riittävä yksilöllinen ohjaus ja ryhmäytyminen näyttäytyivät tekijöinä, joilla voitaisiin vahvistaa lasten osallistumista ja myönteisiä kokemuksia toiminnasta. Riittämätöntä ohjausta voi osassa lajeissa selittää valmennusosaamisen puute. Useissa lajeissa valmennustehtävissä toimi ohjaajia, joilla ei ollut liikunta-alan koulutusta. Sosiaalisen turvallisuuden vahvistaminen ja ryhmän pysyvyys voivat tukea lasten sitoutumista ja hyvinvointia, erityisesti kuin osallistujat tulevat eri kouluista eivätkä tunne toisiaan entuudestaan.

Kokonaisuutena tarkasteltuna tulokset viittaavat siihen, että liikuntailtapäivätoiminta voi toimia merkittävänä tukena lasten harrastamiseen, hyvinvointiin ja yhdenvertaisuuden mahdollisuuksiin osallistua liikuntaan. Samalla tulokset osoittavat, että toiminnan kehittämisessä on tärkeää huomioida sekä rakenteelliset tekijät, kuten valmennusosaaminen ja viestintä, että lasten kokemuksiin liittyvät tekijät, kuten sosiaalinen turvallisuus, osallisuus ja toiminnan vaihtelevuus.

Tutkimuksen perusteella jatkotutkimuksessa olisi perusteltua tarkastella liikuntailtapäivätoiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia lasten liikuntaharrastamisen jatkuvuuteen sekä siirtymiin kohti pysyvämpää harrastustoimintaa. Lisäksi olisi tärkeää vertailla toiminnan vaikutuksia eri sosioekonomisista taustoista tulevien lasten välillä sekä selvittää, missä määrin toiminta kaventaa osallistumisen eriarvoisuutta. Kolmanneksi jatkotutkimuksessa olisi syytä syventää ymmärrystä toiminnan pedagogisista ja sosiaalisista tekijöistä, kuten ohjauksen laadusta, ryhmäytymisestä ja sosiaalisen turvallisuuden rakentumisesta, jotka nousivat aineistossa keskeisiksi kehittämiskohteiksi.

LÄHTEET

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., Kokko, S., Tiirikainen, M., & Konu, A. (2013).

Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. *Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 3.*

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design.* Harvard University Press.

- Bronfenbrenner, U.(1994). Ecological models of human development. Teoksessa T. Husen & T. N. Postlethwaite (toim.), *International encyclopedia of education* (3. painos, osa 3, s. 37–43). Pergamon.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review*, 21(1), 114–131.
- Hart, R. A. (1992). *Children's participation: From tokenism to citizenship*. UNICEF International Child Development Centre.
- Hämälä, R., Villberg, J., Ng, K. & Kokko, S. (2025). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Kokko S., & Hämälä, R. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1, s.21–30
- Jayanthi, NA, LaBella, CR, Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, LR (2015). Lajikohtainen intensiiviharjoittelu ja loukkaantumiseriski nuorilla urheilijoilla: kliininen tapaus-verrokkitutkimus. *The American journal of sports medicine* , 43 (4), 794–801.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2025). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko S., & Hämälä, R. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1, 85–96
- Ojala, K., Laasonen, A., Puupponen, M. & Tynjällä, J. (2025a) Liikunta ja terveyskäyttäytyminen. Teoksessa Kokko S., & Hämälä, R. (toim.) *Lasten ja*

nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia 2024.

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1, 167–176

Lounassalo, I., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Palomäki, S., Salin, K., Fogelholm, M., Yang, X., Pahkala, K., Rovio, S., Hutri-Kähönen, N. ym. 2019. Associations of leisure-time physical activity trajectories with fruit and vegetable consumption from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (22), 4437. DOI: 10.3390/ijerph16224437

Lounassalo, I., Kukko, T., Suominen, T., Palomäki, S., Kaseva, K., Rovio, S., Pahkala K., Hirvensalo M., Yang, X., Lehtimäki, T., Raitakari O., Tammelin T. & Salin, K. (2025). Sociodemographic determinants of youth sports club participation across two generations: the Young Finns Study. *Journal of Public Health*, 1–13.

Ojala, K., Appelqvist-Schmidlechner, K., Lyyra, N. & Tynjälä, J. (2025b) Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi. Teoksessa Kokko S., & Hämylä, R. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1, s.177–186

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.

Pálsdóttir, K. (2017). Integrated learning in schools: An Icelandic case study. *Journal of Professional Capital and Community*, 2(4), 215–228.
<https://doi.org/10.1108/JPCC-12-2016-0034>

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), s.197–239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2007. Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. Teoksessa M. Hagger

& N. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. 1. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–19.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267–273.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>

Vantaan kaupunki. (2025). Myyrmäen maksuton liikuntailtapäivä kolmosluokkalaisille.
<https://www.vantaa.fi/fi/myyрмаen-maksuton-liikuntailtapäivä-kolmosluokkalaisille>. Luettu 14.5.2026

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

Yang, X., Kukko, T., Lounassalo, I., Kulmala, J., Hakonen, H., Rovio, S. P., Pahkala, K., Hirvensalo, M., Palomäki, S. H., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., Tammelin, T. H., & Salin, K. (2022). Organized youth sports trajectories and adult health outcomes: The Young Finns Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 63(6), 962–970. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.06.01>