



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIEETEELLINEN
TIEDEKUNTA

12.8.2026

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA LAPSELLE

Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen koulussa (PA4WELL)

Pyyntö osallistua mukaan tutkimukseen

Pyydämme sinua mukaan Jyväskylän yliopiston PA4WELL-tutkimukseen. Tutkimuksessa pyritään lisäämään viidesluokkalaisten oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana ja selvitetään sen vaikutuksia oppilaiden kestävyyskuntoon, liikkumiseen ja hyvinvointiin.

Kutsumme tutkimukseen viidettä luokkaa käyviä keskisuomalaisten koulujen oppilaita, sekä heidän vanhempiansa, opettajiansa sekä koulujen rehtoreita. Tässä tiedotteessa kerromme, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaisi sinulle.

Vapaaehtoisuus

Huoltajasi on antanut luvan, että sinä voit osallistua mukaan tutkimukseen. Saat itse päättää, haluatko osallistua tähän tutkimukseen. Voit myös lopettaa tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa, kun kerrot siitä tutkijalle tai muulle aikuiselle. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia.

Tutkimuksen kulku

PA4WELL-tutkimuksessa toteutetaan kuuden kuukauden mittainen kouluissa toteutettava liikkumisen edistämisen ohjelma. Sen tavoitteena on lisätä oppilaiden päivittäistä liikkumista koulupäivän aikana sekä tukea heidän hyvinvointiaan. Rehtori ja opettaja toteuttavat ohjelman osana normaalia koulupäivää. Liikkumista lisätään monella eri tavalla luokan kaikki oppilaat huomioiden useissa koulupäivän tilanteissa esimerkiksi liikuntatunneilla, väli- ja ruokatunneilla sekä luokassa työskentelyn lomassa. Lisäksi oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat esimerkiksi pyörällä tai kävellen.

Tutkimus toteutetaan useissa keskisuomalaisissa alakouluissa, yhteensä noin 30 koulussa. Tutkimus aloitetaan syksyllä 2026. Tutkimuksessa koulut arvotaan kahteen eri ryhmään: 1) liikuntaohjelmaryhmään ja 2) vertailuryhmään, jossa koulupäivät ja opetus jatkuvat normaalisti. Tutkimuksen aikana tutkijat seuraavat, millaisia muutoksia oppilaiden liikkumisessa ja hyvinvoinnissa ilmenee eri ryhmissä olevien koulujen välillä.

Tutkimukseen osallistuville oppilaille tehdään mittauksia yhteensä kolme kertaa. *Ensimmäiset* mittaukset tehdään viidennen luokan alussa syksyllä. *Toiset* mittaukset tehdään 6 kuukauden liikuntaohjelman päättymisen jälkeen ennen viidennen luokan päättymistä. *Kolmannet* ja viimeiset mittaukset suoritetaan vielä kuudennella luokalla keväällä.

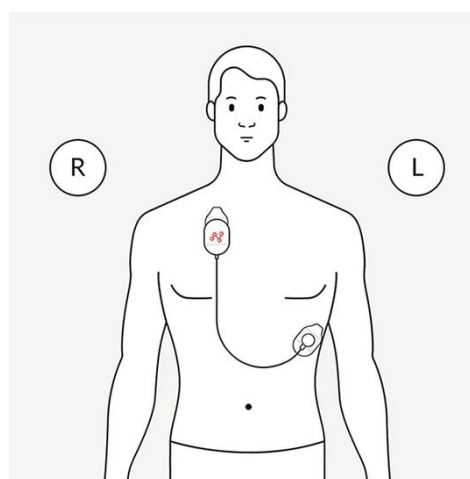
TUTKIMUKSESSA TEHTÄVÄT MITTAUKSET

Tutkimuksessa sinulta selvitetään *kyselyiden* avulla ajatuksiasi liikkumisestasi sekä siitä, miten sinä voit. Lisäksi saat kertoa koulunkäyntiin liittyvistä ajatuksistasi. Jos joku kyselyistä tai kysymyksistä tuntuu sinusta ikävältä tai herättää huolta, voit aina keskustella siitä aikuisen kanssa. Vastaat kyselyihin koulussa oppitunnin aikana. Kyselyyn vastaamiseen kuluu aikaa noin puolikas oppitunti. Kyselyiden lisäksi osallistut kestävyyskuntoa arvioivaan 20 metrin viivajuoksutestiin, joka on osa kouluissa normaalistikin tehtäviä Move! -mittauksia viidennellä luokalla. Ensimmäinen mittaus korvaa opettajan viidennellä luokalla tekemät mittaukset. Kaksi muuta mittauskertaa ovat ylimääräisiä mittauskertoja. Viivajuoksun yhteydessä tutkijat mittaavat sinulta pituuden ja painon rauhallisessa huoneessa. Vain sinä ja tutkijat näkevät mittauksiesi tulokset.

Kaikki oppilaat vastaavat kyselyihin, tekevät viivajuoksutestin ja osallistuvat painon ja pituuden mittaukseen. Näiden mittauksien lisäksi osa oppilaista arvotaan mukaan liikunta-aktiivisuutta tai jaksamista, unen laatua ja palautumista kartoittaviin mittauksiin. Liikunta-aktiivisuutta mitataan yhden viikon ajan lanteille kiinnitettävällä laitteella, joka mittaa liikkumistasi (kuva 1). Oppilaiden jaksamista, unen laatua ja palautumista mitataan rintakehään tarroilla kiinnitettävän laitteen avulla, jota pidetään päällä viiden päivän ajan (kuva 2). Jos sinut arvotaan ryhmään, jossa mitataan joko liikunta-aktiivisuutta tai jaksamista, unen laatua ja palautumista, saat selkeät ohjeet laitteiden käyttöön tutkijoilta. Myös vanhempasi ohjeistetaan auttamaan sinua laitteen käytössä kotona. Mittauksissa sinun tulee itse kirjata päiväkirjaan arkesi aikatauluja (esim. mihin aikaan heräsit ja menit nukkumaan ja mihin aikaan koulupäiväsi loppui). Mittareiden käyttö on täysin turvallista.



Kuva 1. ActiGraph GT3X+ mittari
(osalle tutkittavista)



Kuva 2. Firstbeat Bodyguard 3 -mittari
(osalle tutkittavista)

Miksi tutkimus on tärkeä?

Tutkimukseen osallistuminen auttaa tutkijoita kehittämään uusia tapoja oppilaiden liikkumisen ja hyvinvoinnin lisäämiseksi koulupäivän aikana. Tämä tieto tulee hyödyttämään suurta määrää suomalaisia oppilaita. Osallistumalla tutkimukseen sinä saat myös tietoa omasta kestävyyskunnostasi, hyvinvoinnistasi ja liikkumisestasi. Lisäksi kuvassa 1 ja 2 näkyviin mittauksiin osallistuvat lapset saavat oman raportin liikkumisestaan ja hyvinvoinnistaan.

Miten tietojasi käsitellään tutkimuksessa?

Tutkijoiden keräämistä tiedoista huolehditaan tarkasti eikä tutkimustuloksia näe kukaan muu kuin tutkijat. Tutkijat kirjoittavat tutkimuksen tuloksista julkaisuja ja esittävät niitä erilaisissa tilaisuuksissa. Sinua ei voida tunnistaa julkaisuista tai esityksistä.

Kuvien lähteet esiintymisjärjestyksessä:

ActiGraph GT3X+ / Jouni Kallio / Liikkuva koulu

Firstbeat Bodyguard 3 Start guide,

<https://content.firstbeat.com/hubfs/Firstbeat-BG3-Quick-Start-Guide.pdf>