

## Innovointicase-raportti

# Nuorten hyvinvointi: Liikuntapelaaminen liikkumisen edistäjänä

Erno Salmela ja Iiro Pitkänen (LUT-yliopisto)

## 1. Johdanto

Tämä raportti on suunnattu hyvinvointialan ammattilaisille, nuorisotyöntekijöille, koulujen rehtoreille, liikunnanopettajille, kuntien ja hyvinvointialueiden toimijoille sekä päätöksentekijöille. Raportissa arvioidaan, mitä liikuntapelaaminen eli exergaming voi realistisesti tarjota nuorten vähäisen liikkumisen osaratkaisuksi. Samalla raportti tarkastelee liikuntapelaamista laajempaa hyvinvoinnin, kuntoutuksen, urheilun tukiharjoittelun ja uuden palveluliiketoiminnan mahdollisuutena.

Raportin pääpaino on nuorissa, koska nuorten vähäinen liikkuminen on merkittävä hyvinvointihaaste ja koska pelaaminen on monelle nuorelle valmiiksi tuttu, kiinnostava ja motivoiva toimintamuoto. Liikuntapelaamisen perusajatus on tässä mielessä vahva. Se ei yritä ensin irrottaa nuorta pelaamisesta ja tuoda vasta sen jälkeen liikettä tilalle, vaan yhdistää liikkeen osaksi pelillistä ja usein sosiaalista kokemusta.

Raportin havainnot perustuvat Lappeenrannan Sammonlahden koulun oppilaiden kanssa toteutettuun kolmen kokeilun sarjaan:

- Ghetto Gamez toukokuussa 2025
- Liikuntapelitapahtuma joulukuussa 2025
- Ghetto Gamez toukokuussa 2026

Kokeilujen avulla tarkasteltiin liikuntapelaamista useasta näkökulmasta. Ensimmäisessä vaiheessa selvitettiin, voiko liikuntapelaaminen olla fyysisesti kuormittavaa liikuntaa. Toisessa vaiheessa tarkasteltiin monipuolisemman liikuntapelivalikoiman toimivuutta koululaisryhmille suunnatussa tapahtumassa. Kolmannessa vaiheessa huomio siirtyi siihen, miten nuoret voivat osallistua liikuntapelaamisen järjestämiseen ja toimia myös pelipisteiden vastuuhenkilöinä ja vertaisohjaajina.

Raportin ydinviesti on, että liikuntapelaaminen voi olla lupaava matalan kynnyksen tapa lisätä liikkumista, innostusta ja yhteisöllisyyttä erityisesti niiden nuorten kohdalla, joita perinteinen liikunta tai urheiluseuratoiminta ei välttämättä tavoita. Se voi tehdä liikkumisesta helpommin lähestyttävää, hausempaa ja sosiaalisesti turvallisempaa. Samalla on tärkeää korostaa, että liikuntapelaaminen ei ole ihmeratkaisu nuorten liikkumattomuuteen eikä korvaa arkiliikuntaa, koululiikuntaa tai harrastuksia. Sen arvo on ennen kaikkea siinä, että se voi avata uuden oven liikkumiseen.

Raportissa tarkastellaan myös liikuntapelaamisen laajempaa hyödynnettävyyttä. Nuorten aktiivisuuden lisäksi pelillistä liikettä voidaan soveltaa esimerkiksi kuntoutuksessa, ikääntyneiden toimintakyvyn tukemisessa, työyhteisöjen hyvinvointitoiminnassa, perheille ja yhteisötiloille suunnatussa tekemisessä sekä urheilulajien tukiharjoittelussa.

Tämän vuoksi raportin näkökulma ei rajoitu vain siihen, toimiiko liikuntapelaaminen yksittäisessä tapahtumassa. Keskeisempi kysymys on, millaisena toimintamallina se toimii, kenelle se sopii, mitä sillä kannattaa tavoitella ja millä ehdoilla sitä voidaan hyödyntää turvallisesti, vaikuttavasti ja kestävästi. Näihin kysymyksiin raportti vastaa kokeilujen, havaintojen ja niistä johdettujen käytännön johtopäätösten kautta.

Raportin tavoitteena on tarjota lukijalle realistinen mutta mahdollisuuksia avaava kuva liikuntapelaamisesta. Parhaimmillaan se voi olla nuorten hyvinvointia tukeva toimintatapa, kuntoutuksen motivaatiota lisäävä harjoittelualusta, urheilun tukiharjoittelun väline sekä uuden hyvinvointi-, liikunta-, urheilu- ja kuntoutuspalveluihin liittyvän liiketoiminnan lähtökohta.

## 2. Nuorten vähäinen liikkuminen polttavana ongelmana

Nuorten vähäinen liikkuminen on yksi keskeisistä hyvinvoinnin haasteista. Kyse ei ole vain siitä, harrastavatko nuoret liikuntaa tai osallistuvatko he urheiluseurojen toimintaan. Laajemmin kyse on siitä, kuinka paljon arjessa syntyy liikettä, millaiseksi oma suhde liikkumiseen muodostuu ja millaiset edellytykset nuorilla on kasvaa, oppia, osallistua ja voida hyvin.

Säännöllinen liikkuminen tukee lasten ja nuorten fyysistä kasvua, luuston terveyttä, lihasten kehittymistä sekä motorisia ja kognitiivisia taitoja. Liikkuminen vaikuttaa myös vireystilaan, keskittymiskykyyn, uneen, mielialaan ja sosiaaliseen osallistumiseen. Siksi nuorten liikkuminen ei ole vain liikuntapoliittinen kysymys, vaan se liittyy kouluhyvinvointiin, oppimiseen, mielenterveyteen, osallisuuteen sekä myöhempään työ- ja toimintakykyyn.

Suomessa tilanne on huolestuttava, koska liikkuminen vähenee usein iän myötä. Vain osa lapsista ja nuorista täyttää liikkumissuosituksen, ja merkittävä osa valveaikaajasta kuluu istuen tai muuten paikallaan. Tämä kertoo siitä, että ongelma ei koske vain yksittäisiä vähän liikkuvia nuoria, vaan se liittyy nuorten arjen rakenteisiin, ympäristöihin, vapaa-ajan tapoihin ja motivaatiotekijöihin.

Vähäinen liikkuminen voi näkyä nuoren arjessa monella tavalla. Se voi heikentää fyysistä kuntoa, jaksamista ja keuhonhallintaa, mutta vaikutukset eivät rajoitu kehoon. Liikkumattomuus voi kytkeytyä myös väsymykseen, keskittymisvaikeuksiin, heikompaan koulussa jaksamiseen, sosiaaliseen vetäytymiseen ja kielteisiin kokemuksiin omasta pystyvyydestä. Jos liikkuminen tuntuu vaikealta, nololta, liian kilpailulliselta tai muuten itselle vieraalta, kynnys osallistua voi kasvaa entisestään.

Nuorten liikkumattomuus on myös yhteiskunnallinen kysymys. Pitkällä aikavälillä vähäinen liikkuminen voi lisätä terveystalouden tarvetta, heikentää toimintakykyä ja kasvattaa välillisiä kustannuksia esimerkiksi työkyvyn ja tuottavuuden menetyksinä. Siksi liikkumisen edistäminen ei ole vain yksilön valintoihin liittyvä asia, vaan myös kansanterveyden, koulutuksen ja talouden näkökulmasta tärkeä investointi.

Haasteen ratkaiseminen ei kuitenkaan onnistu vain toistamalla nuorille, että heidän pitäisi liikkua enemmän. Moni nuori tietää jo, että liikkuminen olisi hyödyllistä. Ongelma on usein siinä, että tarjolla olevat liikkumisen muodot eivät tunnu omilta, osallistumisen kynnys on korkea tai arki ohjautuu luontevasti paikallaan olemiseen ja ruutujen äärelle. Myös sosiaaliset tekijät vaikuttavat. Nuori voi pelätä epäonnistumista, vertailua, arvostelua tai sitä, ettei kuulu joukkoon.

Tämän vuoksi nuorten liikkumisen edistäminen vaatii monipuolisia ratkaisuja. Perinteisillä liikuntamuodoilla, koululiikunnalla, urheiluseuroilla ja arkiliikunnan lisäämisellä on edelleen tärkeä rooli. Niiden rinnalle tarvitaan kuitenkin myös uusia toimintamalleja, jotka puhuttelevat niitä nuoria, joita nykyiset keinot eivät tavoita riittävän hyvin. Tarvitaan liikkumisen tapoja, jotka ovat helposti lähestyttäviä, turvallisia, sosiaalisesti mahdollisia, motivoivia ja nuorten omaan arkeen sopivia.

Erityisen tärkeää on tunnistaa, että nuorten suhde liikkumiseen rakentuu kokemusten kautta. Myönteinen ensikokemus voi madaltaa kynnystä kokeilla uudelleen, kun taas kielteinen kokemus voi vahvistaa

# Hyvinvointialan Metaversumipalvelut



SAVONIA



ajatusta siitä, ettei liikunta ole “minua varten”. Siksi liikkumisen edistämässä ei ole kyse vain fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämisestä, vaan myös siitä, millaisia tunteita, merkityksiä ja sosiaalisia tilanteita liikkumiseen liitetään.

Tässä raportissa tarkasteltava liikuntapelaaminen asettuu juuri tähän tarpeeseen eli miten liikkumista voitaisiin tuoda lähemmäs nuorten omaa maailmaa, kiinnostuksen kohteita ja motivaatiotekijöitä. Ennen kokeilujen esittelyä on kuitenkin tärkeää ymmärtää, että liikuntapelaaminen ei ole ratkaisu kaikkiin liikkumattomuuden syihin. Se on yksi mahdollinen uusi sisäänkäynti liikkumiseen tilanteessa, jossa tarvitaan sekä perinteisiä että uusia tapoja tukea nuorten aktiivisuutta, osallisuutta ja hyvinvointia.

### 3. Mitä liikuntapelaaminen on?

Tässä raportissa liikuntapelaamisella tarkoitetaan pelejä, joissa pelaaminen edellyttää kehon liikettä ja pelin ohjaus tapahtuu kokonaan tai olennaisilta osin fyysisen liikkeen avulla. Liikuntapelaamisesta käytetään usein myös englanninkielistä käsitettä exergaming. Käytännössä kyse voi olla esimerkiksi VR-nyrkkeilystä, rytmi- ja tanssipeleistä, liikeohjatuista urheilupeleistä sekä peleistä, jotka vaativat tasapainoa, koordinaatiota, reaktiokykyä tai kehonhallintaa.



Kuva 1. Liikuntapelaamisessa keho toimii ohjaimena ja pelaaminen voi olla fyysisesti kuormittavaa.

Liikuntapelaamisen perusidea on yksinkertainen. Peli antaa tehtävän, tavoitteen tai haasteen, johon pelaaja vastaa liikkumalla. Liike ei tällöin synny irrallisena liikuntasuorituksena, vaan osana pelillistä toimintaa. Pelaaja voi esimerkiksi väistää, lyödä, tanssia, tähdätä, tasapainoilla, reagoida rytmiin tai liikkua virtuaalisessa ympäristössä. Olennaista on, että keho ei ole vain pelaamisen sivuroolissa, vaan toimii pelin keskeisenä ohjaimena.

Nuorten kohdalla liikuntapelaamisen kiinnostavuus liittyy siihen, että se ei yritä ensin irrottaa nuorta pelaamisesta ja tuoda vasta sitten liikettä tilalle. Sen sijaan se liittyy liikkeen toimintaan, joka on monelle nuorelle valmiiksi tuttu, kiinnostava ja motivoiva. Tämä voi madaltaa osallistumisen kynnyksestä erityisesti niillä nuorilla, joille perinteinen liikunta, urheiluseurat tai kilpailulliset liikuntatilanteet eivät tunnu omilta.

# Hyvinvointialan Metaversumipalvelut



Liikuntapelaaminen voi tukea liikkumista neljällä tavalla. Ensinnäkin se voi madaltaa aloittamisen kynnystä, koska osallistuminen ei edellytä aiempaa lajitaustaa, urheilijaidentiteettiä tai erityistä liikunnallista itsevarmuutta. Toiseksi se muuttaa liikkumisen kokemusta, koska huomio ei kiinnity vain fyysiseen suoritukseen, vaan pelin tavoitteeseen, rytmiin, pisteisiin, palautteeseen tai yhteiseen haasteeseen. Kolmanneksi se voi vahvistaa yhteisöllisyyttä, jos pelaamiseen liittyy vuorottelua, kannustamista, yhdessä seuraamista tai jaettuja onnistumisia. Neljänneksi se voi toimia siltana muuhun liikkumiseen, jos pelin liikeradat, lajit tai tilanteet herättävät kiinnostusta myös pelitilanteen ulkopuolella.

Samalla on tärkeää säilyttää realismi. Liikuntapelaaminen ei ole automaattisesti kovatehoista liikuntaa, eikä jokainen peli tuota samanlaista fyysistä kuormitusta. Kuormittavuuteen vaikuttavat esimerkiksi pelin rakenne, tehtävien rytmi, liikkeen vaatimustaso, pelivuoron pituus, pelaajan osaaminen ja ohjauksen laatu. Osa peleistä voi nostaa sykettä selvästi, osa taas tukee enemmän koordinaatiota, reaktiokykyä, tasapainoa, ajoitusta tai kehonhallintaa.

Siksi liikuntapelaamista ei kannata ajatella yhtenä yhtenäisenä liikuntamuotona, vaan joukkona erilaisia pelillisiä liikkumisen tapoja. Sen arvo riippuu siitä, mihin tarkoitukseen sitä käytetään. Se voi olla hauska kokeilu, matalan kynnyksen sisäänkäynti liikkumiseen, yhteisöllinen tapahtumamuoto, motoristen taitojen harjoitteluympäristö tai osa tavoitteellisempaa liikunta-, kuntoutus- tai valmennuspalvelua. Parhaimmillaan liikuntapelaaminen täydentää muuta liikkumista, mutta ei korvaa arkiliikuntaa, koululiikuntaa, ulkoilua tai harrastuksia.

## 4. Käytännön kokeilut

Raportin havainnot perustuvat Lappeenrannan Sammonlahden koulun oppilaiden kanssa toteutettuun kolmen kokeilun sarjaan. Kokeilujen tarkoituksena oli selvittää, millaisena toimintatapana liikuntapelaaminen voisi toimia nuorten liikkumisen, innostamisen ja yhteisöllisyyden tukena. Kokeilusarja eteni vaiheittain yksittäisen intensiivisen pelimuodon tarkastelusta kohti laajempaa liikuntapelaamisen konseptia ja lopulta nuorten omaa tapahtumajärjestäjäroolia.

Ensimmäisenä kokeiluna järjestettiin Ghetto Gamez toukokuussa 2025. Tapahtuma kokosi yhteen 200–230 yläkoululaista. Kokeilun painopiste oli VR-nyrkkeilyssä, jota toteutettiin sekä turnauksena että vapaamuotoisina otteluina. Tapahtumassa kerättiin aineistoa kyselyillä, haastatteluilla, havainnoinnilla ja puettavalla teknologialla. Tämän kokeilun tavoitteena oli tarkastella erityisesti sitä, millaista fyysistä kuormitusta liikuntapelaaminen voi tuottaa ja miten nuoret suhtautuvat intensiiviseen VR-pohjaiseen liikuntapeliin.

# Hyvinvointialan Metaversumipalvelut



SAVONIA



Kuva 2. Virtuaalinyrkkeily, Ghetto Gamez 2025.

Toinen kokeilu oli joulukuussa 2025 järjestetty Liikuntapelitapahtuma, johon osallistui noin 300 ylä- ja alakoululaista. Tapahtumassa oppilaat kiersivät useilla pelipisteillä lyhyissä jaksoissa. Tarjolla oli sekä VR-pelejä että muita liikettä sisältäviä pelipisteitä. Tämän kokeilun tavoitteena oli laajentaa näkökulmaa yksittäisestä intensiivisestä pelistä monipuolisempaan liikuntapelaamisen kokonaisuuteen. Samalla tarkasteltiin, millaiset pelit houkuttelevat osallistumaan, miten pelipisteet toimivat käytännössä ja millaisia järjestelytarpeita monipisteinen tapahtuma synnyttää.



Kuva 3. Erialaista liikuntapelaamista, Liikuntapelitapahtuma 2025.

Kolmas kokeilu oli Ghetto Gamez toukokuussa 2026, jossa näkökulmaa laajennettiin pelaamisesta myös tapahtuman järjestämiseen. Kokeilun keskeinen kysymys oli, miten nuoret saadaan mukaan myös pelipisteiden suunnittelijoiksi ja toteuttajiksi. Tämä näkökulma on tärkeä erityisesti jatkuvan liikuntapelaamisen kannalta, koska pysyvämpi toiminta ei voi rakentua vain ulkopuolisten järjestäjien varaan. Siihen tarvitaan myös nuoria vastuuhenkilöitä vertaisohjaajina ja toiminnan kehittäjinä.

Seuraavassa luvussa tarkastellaan, mitä näistä kolmesta kokeiluista opittiin.

## 5. Kokeilujen avaintulokset

Kokeilujen tulokset tiivistyvät kuuteen havaintoon.

- 1. Liikuntapelaaminen voi olla aidosti liikunnallista, mutta kuormitus riippuu pelistä ja toteutuksesta.** Toukokuun 2025 Ghetto Gamez -tapahtumassa VR-nyrkkeilyssä mitattiin korkeita sykkeitä ja huomattavaa energiankulutusta. Yksittäisen virtuaalinyrkkeilijän maksimisyke nousi korkeimmillaan 192 ja keskisyke 152. Kahdenkymmenen nyrkkeilijän keskimääräinen maksimisyke oli 144 ja keskisyke 113. Energiankulutus oli otteluissa suurimmillaan 250 kcal / 10 min. Kyselyt, haastattelut ja havainnot tukivat mittaustuloksia. Valtaosa osallistujista koki liikuntapelit oikeaksi liikunnaksi. 83 %:n mielestä ne sopisivat liikuntatunneillekin.



Kuva 4. Datan kerääminen puettavalla teknologialla.

Joulukuun 2025 Liikuntapelitapahtumassa nuoret arvioivat kuitenkin useimmat pelit vain kevyeksi tai kohtalaiseksi rasitukseksi. Tämä osoittaa, että liikuntapelaaminen voi tuottaa kovaa kuormitusta, mutta ei tee sitä automaattisesti. Pelivalinnalla, pelivuoron pituudella, ohjauksella ja pelaajan osaamisella on suuri merkitys. Lisäksi ymmärrettiin, että liikunnan vaikutuksia kannattaa tarkastella sykkeen ohella esimerkiksi koordinaation, reaktiokyvyn, tasapainon ja kehonhallinnan kautta.

- 2. Innostavuus on liikuntapelaamisen suuri vahvuus.** Joulukuun 2025 tapahtumassa pelaaminen koettiin erittäin hauskaksi, ja osallistujat lähtivät toimintaan rohkeasti mukaan. Tämä on liikuntapelaamisen kannalta keskeinen tulos. Sen vahvuus ei ole vain siinä, että se voi lisätä fyysistä aktiivisuutta, vaan siinä, että se saa nuoren aloittamaan. Kevään 2025 kokeilussa innostuneisuutta mitattiin myös älykellolla stressitasojen avulla. Nyrkkeilyssä lähes kaikilla nousi

positiivinen stressi 100 %:iin keskitasokin 75 %:iin. Myös kyselyllä saadut vastaukset kertoivat korkeasta innostuksesta. Lisäksi suuri osa vastaajista kertoi haluavansa pelata liikuntapelejä enemmän, jos siihen olisi mahdollisuus. Moni koki XR- tai VR-pelaamisen houkuttelevampana kuin perinteisemmän ruudulta tapahtuvan pelaamisen.

- 3. Liikuntapelaaminen voi rakentaa yhteisöllisyyttä.** Kevään 2025 nyrkkeilyturnaus keräsi ympärilleen suuren yleisön, ja varsinkin finaalin tunnelma muistutti oikeaa urheilutapahtumaa. Kannustaminen, jännitys ja yhdessä seuraaminen tekivät pelaamisesta sosiaalisen tilanteen. Tämä on koulun ja nuorisotyön kannalta tärkeää, koska liikuntapelaaminen voidaan rakentaa yhteiseksi näyttämöksi, jossa on rooleja pelaajasta yleisöön, kannustajaan ja ohjaajaan.



Kuva 5. Yleisö odottamassa nyrkkeilyfinaalin alkua, Ghetto Gamez 2025.

- 4. Pelillinen kokemus voi toimia siltana muuhun liikuntaan.** Kevään 2025 kokeilussa osa nuorista arvioi, että voisi kiinnostua videopelissä pelaamansa lajin harrastamisesta myös oikeassa maailmassa. Vielä useampi arvioi, että voisi mielellään pelata videopelina lajia, jota harrastaa jo muutenkin. Tätä ei pidä tulkita suoraksi todisteeksi käyttäytymismuutoksesta, mutta se osoittaa, etteivät pelillinen ja perinteinen liikuntakokemus ole nuorten mielessä välttämättä vastakohtia. Pikemminkin ne voivat tukea toisiaan.

Tämä avaa kiinnostavan näkökulman myös urheilulajien tukiharjoitteluun. Liikuntapelaamista ja simulaatiopohjaisia ratkaisuja voidaan hyödyntää esimerkiksi lajitaidon, reaktiokyvyn, päätöksenteon, ajoituksen, ja tilanneymmärryksen harjoittelussa. Esimerkiksi rallissa simulaatiot voivat tukea ratojen ja ajolinjojen harjoittelua, kun taas salibandyssä ratkaisut voivat tukea maalivahtien torjuntatilanteita ja sijoittumista. Näin liikuntapelaaminen toimii myös urheilun harjoittelua täydentävänä välineenä.

- 5. Toteutus ratkaisee enemmän kuin idea.** Joulukuun 2025 tapahtuma nosti esiin jonot, liian lyhyet peliajat, vaihtelevan ohjauksen, laitteiden käytön haasteet ja tarpeen rajata pelialueita turvallisemmin. VR-ympäristöissä turvallisuus korostuu, koska pelaaja ei näe fyysisistä ympäristöstään samalla tavalla kuin tavallisessa liikuntatilassa. Siksi liikuntapelaaminen kannattaa ottaa käyttöön suunniteltuna palveluna, jossa on selkeä ohjaus, tilanhallinta, pelivalinnat, vuorottelu ja turvallisuuskäytännöt.
- 6. Nuoret voivat ottaa vastuuta järjestämisestä.** Kevään 2026 Ghetto Gamezissa nuoret vastasivat pelipisteiden toteutuksesta pääosin itse. Laitteet olivat nuorille tuttuja ja jokainen sai suunnitella oman pisteensä sisällön. Pelipisteillä oli myös kilpailuja, joissa osallistujat yrittivät ylittää järjestäjän asettaman lähtötuloksen. Tämä lisäsi osallistumista ja yhteisöllisyyttä. Nuorten

onnistuminen järjestäjänä on erityisen tärkeää jatkuvan toiminnan kannalta, koska se mahdollistaa vertaisohjauksen ja keventää aikuisten järjestämisvastuuta.

Kokeilujen perusteella liikuntapelaaminen toimii parhaiten silloin, kun se yhdistää kolme asiaa: 1) nuorille kiinnostavan pelillisen sisällön, 2) riittävän fyysisen tai taidollisen haasteen sekä 3) hyvin suunnitellun sosiaalisen ja turvallisen toteutuksen. Seuraavaksi keskeinen kysymys on jatkuvuus: palaavatko nuoret liikuntapelaamisen pariin toistuvasti, ja millainen ohjaus, pelivalikoima ja yhteisöllinen rakenne tukevat pysyvämpää osallistumista.

Kahden ensimmäisen kokeilun tarkemmat raportit:

- Ghetto Gamez 2025:  
<https://www.lut.fi/sites/default/files/media/documents/Nuorten%20liikuntapelaaminen%20-%20Kokeiluraportti.pdf>
- Liikuntapelitapahtuma 2025:  
<https://www.lut.fi/sites/default/files/media/documents/Nuorten%20liikuntapelaaminen%20-%20Kokeiluraportti%201.pdf>

## 6. Liikuntapelaamisen laajempi hyödynnettävyys

Nuoret ovat liikuntapelaamisen ilmeisin kohderyhmä, mutta eivät ainoa. Kokeilujen perusteella liikuntapelaamisen vahvuus on siinä, että se yhdistää liikkeen, pelillisyyden, elämyksellisyyden ja yhteisöllisyyden tavalla, jota voidaan soveltaa monenlaisiin hyvinvoinnin, liikunnan, kuntoutuksen ja valmennuksen tarpeisiin. Siksi liikuntapelaamista kannattaa tarkastella nuorten aktivointikeinon lisäksi laajempana toimintamallina, jota voidaan muokata eri käyttäjäryhmille ja eri ympäristöihin.

Nuorten kohdalla liikuntapelaamisen erityinen arvo liittyy motivaatioon ja matalaan kynnykseen. Se voi tavoittaa myös niitä nuoria, joita perinteinen liikunta, urheiluseurat tai koululiikunta eivät innosta. Pelaaminen on monelle nuorelle tuttu ja kiinnostava toimintamuoto, jolloin liike ei tunnu ulkopuolelta tuodulta veloitteelta vaan mielekkäältä tekemiseltä. Tämä tekee liikuntapelaamisesta kiinnostavan työkalun kouluihin, nuorisotiloihin, tapahtumiin ja harrastustoimintaan.

Liikuntapelaaminen voi kuitenkin olla tärkeää myös niille ryhmille, joille tavalliseen liikuntaan osallistuminen on fyysisesti, sosiaalisesti tai emotionaalisesti vaikeaa. Tällaisia ryhmiä voivat olla esimerkiksi kuntoutujat, ikääntyneet, vähän liikkuvat aikuiset, toimintakyvyn vahvistamista tarvitsevat henkilöt sekä ihmiset, joille liikuntaan liittyy epävarmuutta, kipua, häpeää tai aiempia kielteisiä kokemuksia. Pelillisuus voi madaltaa osallistumisen kynnystä, koska huomio siirtyy suorituksesta tehtävään, palautteeseen ja etenemiseen.

Kuntoutuksessa liikuntapelaamisen potentiaali on erityisen kiinnostava. Kuntoutus vaatii usein toistoja, pitkäjänteisyyttä ja motivaation ylläpitämistä. Perinteisessä harjoittelussa toistot voivat tuntua yksitoikkoisilta, mutta pelillinen harjoittelu voi tehdä niistä mielekkäämpiä ja helpommin seurattavia. Liikuntapelaamista voidaan hyödyntää esimerkiksi tasapainon, koordinaation, reaktiokyvyn, liikelajuuksien, ajoituksen, keuhonhallinnan ja yleisen toimintakyvyn harjoittelussa. Samalla teknologia voi tarjota palautetta etenemisestä ja auttaa seuraamaan harjoittelun toteutumista.

Kuntoutuksen kohdalla on kuitenkin tärkeää korostaa turvallisuutta ja ammattilaisen roolia. Kaikki liikuntapelit eivät sovellu kuntoutukseen sellaisenaan. Harjoitteiden tulee olla käyttäjän toimintakykyyn sopivia, kuormituksen säädeltävissä ja ympäristön riittävän turvallinen. Erityisesti VR-ympäristöissä tarvitaan selkeät rajaukset, ohjausta ja tarvittaessa avustaja. Liikuntapelaaminen ei korvaa kuntoutuksen ammattilaista, vaan toimii hänen työkalunaan. Se tuo harjoitteluun motivaatiota, vaihtelua, palautetta ja dataa.

# Hyvinvointialan Metaversumipalvelut



Ikääntyneiden kohdalla liikuntapelaaminen voi tukea toimintakyvyn ylläpitämistä, arjen aktiivisuutta ja sosiaalista osallistumista. Keskeistä ei ole kilpailullisuus tai teknologinen uutuusarvo, vaan turvallinen, selkeä ja myönteinen harjoittelu. Pelillinen liike voi tuoda arkeen vaihtelua, iloa ja onnistumisen kokemuksia. Samalla se voi tarjota yhteisen tekemisen muodon esimerkiksi palvelutaloihin, päivätoimintaan, senioriryhmiin ja yhteisöllisiin tiloihin.

Työkäisille ja työyhteisöille liikuntapelaaminen voi toimia osana taukoliikuntaa, työhyvinvointipäiviä, yhteisöllisiä aktivointitapahtumia tai vähän liikkuvien työntekijöiden matalan kynnyksen liikkumista. Sen vahvuus on siinä, että se voi tehdä liikkeestä sosiaalista ja hauskaa ilman, että toiminta tuntuu liian liikunnalliselta tai suorituspainotteiselta. Työhyvinvoinnin näkökulmasta liikuntapelaaminen ei yksin ratkaise työssä jaksamisen ongelmia, mutta se voi olla toimiva osa laajempaa hyvinvointikokonaisuutta.

Perheille ja yhteisötiloille liikuntapelaamisen arvo syntyy erityisesti jaetusta tekemisestä. Kokeilujen perusteella liikuntapelaamisen ympärille muodostuu helposti yhteinen tilanne, jossa osa pelaa, osa katsoo, osa kannustaa ja osa odottaa omaa vuoroaan. Tämä tekee siitä kiinnostavan toimintamuodon esimerkiksi kirjastoihin, asukastiloihin, perhekeskuksiin, nuorisotiloihin ja tapahtumiin. Liikuntapelaaminen voi tarjota sukupolvia yhdistävän tekemisen tavan, jossa lapset, nuoret, vanhemmat ja muut aikuiset voivat kohdata toisiaan rennossa ympäristössä.

Yksi kiinnostava sovellusalue on myös urheilun tukiharjoittelu. Liikuntapelaamista, simulaatioita ja XR-ratkaisuja voidaan hyödyntää oikeiden urheilulajien harjoittelun täydentäjänä. Tällöin tavoitteena ei ole korvata lajiharjoittelua, vaan tuoda siihen lisää toistoja, turvallisia harjoitustilanteita, palautetta ja elämyksellisyyttä. Rallissa ja formuloissa simulaatiot voivat tukea ratojen, ajolinjojen ja reaktioilanteiden harjoittelua. Jääkiekossa ja salibandyssä pelilliset ratkaisut voivat auttaa esimerkiksi maalivahtien reaktiokyvyn, sijoittumisen, havainnoinnin ja päätöksenteon harjoittelussa. Golfissa teknologiaa voidaan hyödyntää lyönnin, liikeradan, ajoituksen ja pelitilanteiden harjoittelun tukena.

Keskeinen johtopäätös on, että liikuntapelaaminen on hyödynnettävissä laajasti, mutta sen arvo syntyy vasta oikeassa käyttötarkoituksessa. Nuorille se voi olla matalan kynnyksen sisäänkäynti liikkumiseen. Kuntoutuksessa se voi tehdä harjoittelusta motivoivampaa ja seurattavampaa. Ikääntyneille se voi tarjota turvallista aktiivisuutta ja yhteistä tekemistä. Työyhteisöille se voi tuoda taukoliikuntaan ja hyvinvointitoimintaan uudenlaista innostavuutta. Urheilussa se voi täydentää lajiharjoittelua simulaatioiden, toistojen ja palautteen avulla. Näin liikuntapelaaminen avaa mahdollisuuksia paljon laajemmin kuin pelkästään nuorten liikuntatapahtumissa.

## 7. Liikuntapelaamisen liiketoimintapotentiaali

Liikuntapelaamisen liiketoimintapotentiaali syntyy siitä, että se yhdistää neljä toisiaan vahvistavaa elementtiä: liikkeen, pelillisyyden, ohjauksen ja datan. Pelkkä teknologia ei vielä muodosta vaikuttavaa palvelua, mutta oikein suunniteltuna liikuntapelaaminen voi tarjota organisaatioille uuden tavan aktivoida ihmisiä, lisätä harjoittelun mielekkyyttä, seurata osallistumista ja rakentaa toistettavia hyvinvointi-, liikunta-, urheilu- ja kuntoutuspalveluja.

Kokeilujen perusteella keskeinen hyöty on se, että liikuntapelaaminen madaltaa osallistumisen kynnystä ja saa ihmiset kokeilemaan liikettä tilanteissa, joissa perinteinen liikunta ei välttämättä houkuttele. Tämä hyöty on tärkeä myös liiketoiminnan kannalta. Palvelulle syntyy arvoa, jos se tavoittaa käyttäjiä, joita nykyiset ratkaisut eivät tavoita riittävän hyvin, ja jos se pystyy muuttamaan satunnaisen kokeilun toistuvaksi osallistumiseksi.

Toinen keskeinen hyöty on mitattavuus. Liikuntapelaamisen yhteydessä voidaan kerätä tietoa esimerkiksi osallistumisesta, pelikerroista, fyysisestä kuormituksesta, pelissä etenemisestä, palautteesta ja käyttäjäkokemuksesta. Puettava teknologia, pelidata, kyselyt, havainnointi ja käyttäjäpalautteet voivat yhdessä auttaa osoittamaan, mitä toiminnassa tapahtuu ja miten sitä kannattaa kehittää. Tämä on

# Hyvinvointialan Metaversumipalvelut



tärkeää erityisesti silloin, kun palvelua tarjotaan kouluille, kunnille, hyvinvointialueille, kuntoutuspalveluille, urheiluseuroille tai työyhteisöille. Asiakkaat eivät osta vain kokemusta, vaan myös perusteltua näyttöä toiminnan hyödyistä.

Liiketoiminnan kannalta liikuntapelaamista ei kannata rakentaa ensisijaisesti yksittäisten laitteiden tai pelien myyntinä. Kestävämpi mahdollisuus on palvelullista kokonaisuus. Tällöin asiakkaalle tarjotaan ratkaisu, jossa on määritelty kohderyhmä, tavoite, pelisisällöt, ohjausmalli, turvallisuuskäytännöt, tilaratkaisu, seuranta ja jatkokehitys. Arvo syntyy siitä, että asiakkaan ei tarvitse itse rakentaa kokonaisuutta alusta asti, vaan hän saa käyttöönsä valmiiksi suunnitellun ja tarkoitukseen sovitettun toimintamallin.

Liikuntapelaamisen palvelumalleja voidaan ajatella usealla tasolla. Ensimmäinen taso on tapahtumapalvelu, jossa kouluille, nuorisotiloille, yrityksille, kunnille tai hyvinvointialueille tarjotaan valmis liikuntapelitapahtuma. Tällainen malli sopii kokeilemiseen, näkyvyyden luomiseen, käyttäjäpalautteen keräämiseen ja uusien kohderyhmien tavoittamiseen. Sen heikkous on kuitenkin se, että vaikutus voi jäädä lyhytaikaiseksi, jos tapahtumalle ei rakenneta jatkoa.

Toinen taso on jatkuva palvelu. Se voi tarkoittaa esimerkiksi viikoittaista liikuntapelivuoroa, koulupäivään kytkettyä kerhoa, nuorisotilan pysyvää toimintamallia, työpaikan taukoliikuntaratkaisua, urheiluseuran tukiharjoittelua tai kuntoutukseen liitettyä pelillistä harjoittelua. Jatkuvassa mallissa liiketoimintapotentiaali on suurempi, koska palvelu ei perustu yksittäiseen toteutukseen vaan toistuvaan käyttöön, asiakassuhteeseen ja kehittyvään sisältöön.

Kolmas taso on asiantuntija- ja käyttöönottopalvelu. Monilla organisaatioilla voi olla kiinnostusta liikuntapelaamiseen, mutta ei riittävää osaamista pelien valintaan, turvalliseen toteutukseen, ohjaamiseen, mittaamiseen tai toiminnan juurruttamiseen. Tällöin liiketoimintaa voi syntyä koulutuksesta, konseptoinnista, käyttöönoton tuesta, ohjaajien perehdyttämisestä, turvallisuusohjeistuksista ja vaikuttavuuden arvioinnista.

Neljäs taso liittyy teknologiaan, sisältöihin ja alustaratkaisuihin. Liikuntapelaamisen ympärille voidaan kehittää pelillisiä harjoitusohjelmia, lajikohtaisia simulaatioita, kuntoutukseen soveltuvia harjoituspolkuja, käyttäjäseurantaa, analytiikkaa ja digitaalisia palvelualustoja. Tällöin arvo syntyy skaalautuvuudesta, kun samaa ratkaisua voidaan sovittaa eri ympäristöihin, kuten kouluun, nuorisotilaan, kuntoutusyksikköön, urheiluseuraan, työpaikalle tai kotiin.

Erityisen kiinnostavia liiketoiminnan alueita ovat kuntoutus ja urheilun tukiharjoittelu. Kuntoutuksessa maksuhalukkuutta voi syntyä siitä, että pelillinen harjoittelu tukee motivaatiota, lisää toistojen mielekkyyttä ja tekee harjoittelusta seurattavampaa. Urheilussa arvo syntyy puolestaan lajiharjoittelua täydentävistä toistoista, simulaatioista, palautteesta ja analytiikasta. Molemmissa tapauksissa olennaista on, että ratkaisu ei ole vain peli, vaan tavoitteellinen harjoittelukokonaisuus.

Liiketoimintapotentiaalia syntyy myös kumppanuuksista. Liikuntapelaamisen palvelu voi yhdistää peliteknologiaa, hyvinvointialan osaamista, liikunnanohjausta, kuntoutusosaamista, urheiluvalmennusta, tapahtumatuotantoa ja datan hyödyntämistä. Harva toimija hallitsee kaikkia näitä yksin. Siksi lupaavimmat ratkaisut voivat syntyä verkostoissa, joissa teknologiayritys, palveluntuottaja, kunta, koulu, hyvinvointialue, urheiluseura tai kuntoutusalan toimija rakentavat yhdessä toimivan palvelumallin.

Keskeinen kysymys liiketoiminnan kannalta on, kuka maksaa ja mistä arvosta maksetaan. Koulut ja kunnat voivat maksaa tavoitavuudesta, osallisuudesta ja hyvinvoinnin edistämisestä. Hyvinvointialueet ja kuntoutustoimijat voivat maksaa harjoittelun mielekkyydestä, seurattavuudesta ja toimintakyvyn tukemisesta. Urheiluseurat ja valmennuskeskukset voivat maksaa lajiharjoittelua täydentävistä ratkaisusta. Yritykset voivat maksaa työhyvinvoinnista, yhteisöllisyydestä ja taukoliikunnan aktivoinnista. Näiden asiakasryhmien tarpeet ovat erilaisia, joten myös palvelun sisältö, hinnoittelu ja vaikuttavuuden osoittaminen on rakennettava erikseen.

# Hyvinvointialan Metaversumipalvelut



Raportin perusteella lupaavin etenemissuunta on kehittää liikuntapelaamisesta modulaarinen palvelukokonaisuus. Siinä voisi olla erillisiä sisältöjä esimerkiksi nuorten aktivointiin, kuntoutukseen, urheilun tukiharjoitteluun, työyhteisöihin ja tapahtumiin. Ydin pysyisi samana eli pelillinen liike, turvallinen ohjaus, käyttäjäkokemus ja seuranta. Sovellus, pelivalinnat, intensiteetti, ohjaajan rooli ja mittarit vaihtelisivat käyttötarkoituksen mukaan.

Näin ymmärrettynä liikuntapelaamisen liiketoimintapotentiaali ei ole vain siinä, että markkinoille tuodaan uusia pelejä tai laitteita. Suurempi mahdollisuus on rakentaa palveluja, jotka tekevät liikkumisesta houkuttelevampaa, harjoittelusta motivoivampaa ja vaikutuksista näkyvämpiä. Kun teknologia yhdistetään oikeaan kohderyhmään, ohjaukseen, turvallisuuteen ja mitattavaan hyötyyn, liikuntapelaaminen voi muodostaa uuden kasvavan rajapinnan hyvinvoinnin, liikunnan, kuntoutuksen ja urheilun välille.

## 8. Johtopäätökset

Kolmen toteutetun kokeilun perusteella liikuntapelaaminen on lupaava osaratkaisu nuorten vähäisen liikkumisen haasteeseen. Se ei yksin ratkaise nuorten liikkumattomuutta, eikä sitä pidä esittää perinteisen liikunnan, arkiliikunnan, koululiikunnan tai harrastusten korvaajana. Sen arvo on toisenlainen. Liikuntapelaaminen voi madaltaa aloittamisen kynnystä, herättää kiinnostusta, tehdä liikkumisesta myönteisen kokemuksen ja tuoda mukaan nuoria, joita perinteiset liikunnan muodot eivät välttämättä tavoita.

Raportin keskeinen johtopäätös on, että liikuntapelaamisen vahvin potentiaali liittyy motivaatioon. Kaikki liikuntapelit eivät ole fyysisesti yhtä kuormittavia, mutta hyvin valittu ja hyvin ohjattu peli voi saada nuoren liikkeelle tavalla, joka tuntuu hänestä omalta, kiinnostavalta ja sosiaalisesti mahdolliselta. Tämä on tärkeää, koska liikkumisen lisääminen ei ala mittareista, suosituksista tai tavoitteista, vaan usein siitä, että nuori uskaltaa kokeilla, innostuu ja haluaa tulla uudelleen mukaan.

Toinen keskeinen johtopäätös liittyy yhteisöllisyyteen. Kokeilut osoittivat, että liikuntapelaaminen ei ole vain yksilön ja laitteen välinen kokemus. Se voidaan rakentaa myös yhteiseksi tilanteeksi, jossa on pelaajia, katsojia, kannustajia, ohjaajia ja järjestäjiä. Tämä tekee liikuntapelaamisesta kiinnostavan erityisesti koulujen, nuorisotyön ja yhteisöllisten tilojen näkökulmasta. Parhaimmillaan se ei lisää vain liikettä, vaan myös kohtaamisia, osallisuutta ja myönteistä ryhmäkokemusta.

Kolmas johtopäätös on, että liikuntapelaamisen vaikuttavuus ei synny teknologiasta itsestään. Sama peli voi olla onnistunut, keskinkertainen tai epäonnistunut riippuen siitä, miten se toteutetaan. Ratkaisevia tekijöitä ovat pelien valinta, ohjaus, turvallisuus, tilaratkaisut, pelivuorojen pituus, osallistumisen vapaaehtoisuus, ryhmän dynamiikka ja toiminnan jatkuvuus. Liikuntapelaamista ei siksi kannata ajatella laitehankintana, vaan palveluna ja toimintamallina.

Tämä on tärkeää myös päätöksenteon näkökulmasta. Jos liikuntapelaaminen toteutetaan yksittäisenä tapahtumana ilman jatkopolkua, sen vaikutus jää helposti hetkelliseksi. Tapahtuma voi olla innostava, mutta se ei vielä kerro, syntykö toistuvaa osallistumista tai pysyvämpää muutosta. Seuraavan kehitysvaiheen tulisikin olla jatkuvan toiminnan pilotti, jossa selvitetään, palaavatko nuoret liikuntapelaamisen pariin säännöllisesti, millaiset pelit pitävät kiinnostusta yllä ja millainen ohjaus tukee pitkäjänteistä osallistumista.

Neljäs johtopäätös on, että nuoret kannattaa nähdä myös toiminnan järjestäjinä, ei vain osallistujina. Kevään 2026 kokeilu osoitti, että nuoret voivat ottaa vastuuta pelipisteistä, suunnitella sisältöjä ja toimia vertaisohjaajina. Tämä on erityisen tärkeää jatkuvan toiminnan kannalta. Kun nuoret ovat mukana järjestämässä toimintaa, liikuntapelaaminen voi vahvistaa myös vastuunkantoa, ryhmätöitä, asiakaspalvelua, tapahtumatuotannon taitoja ja osallisuutta.

# Hyvinvointialan Metaversumipalvelut



Viides johtopäätös on, että liikuntapelaamisen sovellusmahdollisuudet ulottuvat nuorten liikuntatapahtumia laajemmalle. Kuntoutuksessa pelillinen liike voi tehdä toistoista mielekkäämpiä, tukea motivaatiota ja mahdollistaa harjoittelun etenemisen seuraamista. Ikääntyneille se voi tarjota turvallista aktiivisuutta ja yhteistä tekemistä. Työyhteisöissä se voi toimia osana taukoliikuntaa ja yhteisöllistä hyvinvointitoimintaa. Urheilussa liikuntapelaaminen, simulaatiot ja XR-ratkaisut voivat täydentää lajiharjoittelua esimerkiksi reaktiokyvyn, päätöksenteon, ajoituksen, koordinaation ja tilanneymmärryksen harjoittelussa.

Kuudes johtopäätös koskee liiketoimintapotentiaalia. Liikuntapelaamisen kaupallinen mahdollisuus ei ole vahvimmillaan pelkissä laitteissa tai yksittäisissä tapahtumissa, vaan palvelullistetuissa ratkaisuissa. Kouluille, nuorisotyölle, kuntoutukselle, urheiluseuroille, työyhteisöille ja hyvinvointialueille voidaan rakentaa erilaisia kokonaisuuksia, joissa yhdistyvät sopiva teknologia, ohjaus, turvallisuus, sisältö, mittaaminen ja jatkuva kehittäminen. Tällöin liikuntapelaaminen voi muodostua osaksi laajempaa hyvinvointi-, liikunta-, urheilu- ja kuntoutuspalvelujen rajapintaa.

Raportin perusteella suositukset voidaan tiivistää neljään kohtaan. Ensinnäkin liikuntapelaamista kannattaa kehittää edelleen, koska kokeilut osoittavat sen herättävän nuorissa kiinnostusta ja osallistumista. Toiseksi seuraavan vaiheen tulisi painottaa jatkuvaan toimintaan, ei vain uusiin yksittäisiin tapahtumiin. Kolmanneksi toiminta tulee suunnitella alusta alkaen turvalliseksi, ohjatuksi ja mitattavaksi palveluksi. Neljänneksi liikuntapelaamisen hyödyntämistä kannattaa tarkastella laajasti. Nuorten aktivoinnin lisäksi myös kuntoutuksen, urheilun tukiharjoittelun, työhyvinvoinnin ja uuden liiketoiminnan näkökulmasta.

Samalla on tunnistettava avoimet kysymykset. Nykyiset kokeilut kertovat paljon innostuksesta, osallistumisesta, kuormittavuudesta, yhteisöllisyydestä ja järjestämisen ehdoista, mutta ne eivät vielä osoita pitkäaikaisia hyvinvointivaikutuksia. Jatkossa tarvitaan tietoa siitä, kuinka usein nuoret palaisivat liikuntapelaamisen pariin, millaiset ryhmät hyötyvät siitä eniten, millaiset pelit tukevat parhaiten erilaisia tavoitteita ja miten toiminta voidaan viedä osaksi koulujen, nuorisotyön, kuntoutuksen ja urheilun arkea.

Kokonaisuutena liikuntapelaaminen näyttäytyy lupaavana kehityssuuntana juuri siksi, että se yhdistää nuorille tutun pelikulttuurin, liikkeen, elämyksellisyyden, yhteisöllisyyden ja mitattavuuden. Sen suurin arvo ei ole siinä, että se tekisi kaikista pelaajista urheilijoita (tai e-urheilijoita), vaan siinä, että se voi avata uuden oven liikkumiseen. Kun tämä ovi yhdistetään hyvään ohjaukseen, turvalliseen toteutukseen ja jatkuvaan toimintamalliin, liikuntapelaaminen voi olla merkittävä lisä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen sekä laajemmin hyvinvointi- ja liikuntapalvelujen kehittämiseen.