Digipelaamisen ja liikkumisen välisistä yhteyksistä

Ovatko digipelit liikunnan vastavoima?

1.10.2025

Miikka Sokka

miikka.sokka@utu.fi

Johdanto

- Syitä lasten ja nuorten vähäiseen liikkumiseen etsittäessä katseet kohdistuvat usein esimerkiksi digitaalisiin viihdepeleihin, joista on muodostunut yksi suosituimpia ajanviettotapoja erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa
- Vuoden 2024 pelaajabarometrin mukaan digitaalisia viihdepelejä pelasi 10–19-vuotiaista suomalaisista päivittäin 45 prosenttia ja viikoittain tai useammin 79 prosenttia (Kinnunen ym. 2024)
- Toisen, 11–16-vuotiaiden helsinkiläisten pelaamiskäyttäytymistä seuranneen tutkimuksen mukaan 89 prosenttia peruskoululaisista pelasi vähintään kuukausittain. Tuntimäärällisesti tarkasteltuna heistä 31 prosenttia pelasi 7–20 tuntia viikossa ja 17 prosenttia yli 20 tuntia viikossa (Laakso ym. 2023)
- Varsinkin kaikkein aktiivisempien pelaajien kohdalla voi arvella, että pelaamiseen käytetty aika saattaa vähentää liikunnallisempien ajanviettotapojen parissa vietettyä aikaa. Väestötason selvityksiä digipelaamisen ja liikkumisen välisistä yhteyksistä on kuitenkin aikaisemmin toteutettu niukanlaisesti
- Lukiolaisten osalta yhteyttä tarkasteltiin ensimmäisen kerran LIITU 2020 -tutkimuksessa (Koski ym. 2021) ja peruskoululaisten osalta LIITU 2022 -tutkimuksessa (Koskimaa ym. 2023)
- Nyt kohderyhmänä oli ensimmäisen kerran samanaikaisesti sekä peruskoululaiset että lukiolaiset (Sokka ym. 2025)

UNIVERSITY OF TURKU

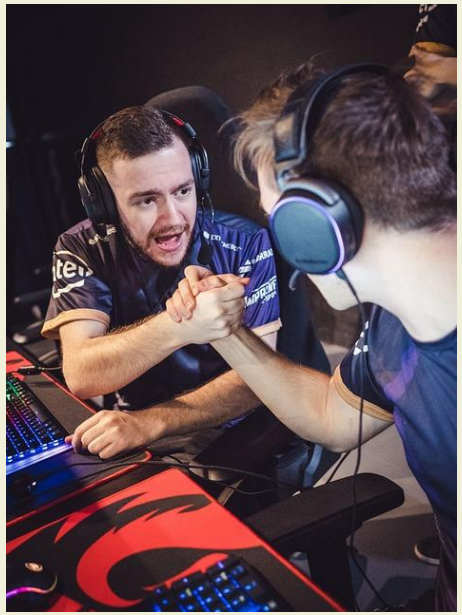
LIITU-tutkimus ja PAGA-projekti

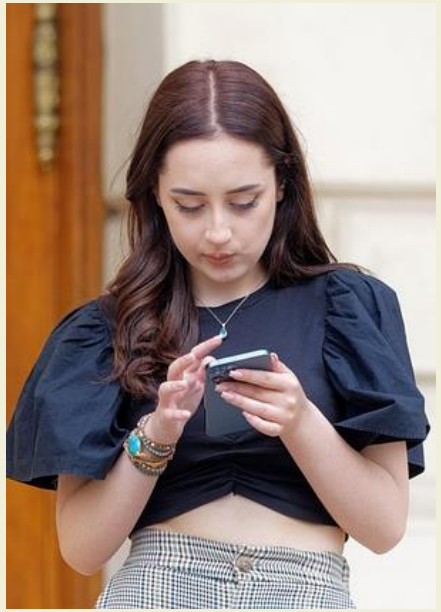
Tutkimustehtävä: Selvittää suomalaisten lasten ja nuorten (10-20v) liikkumisen **(PA)** ja digipelaamisen **(GA)** välisiä yhteyksiä

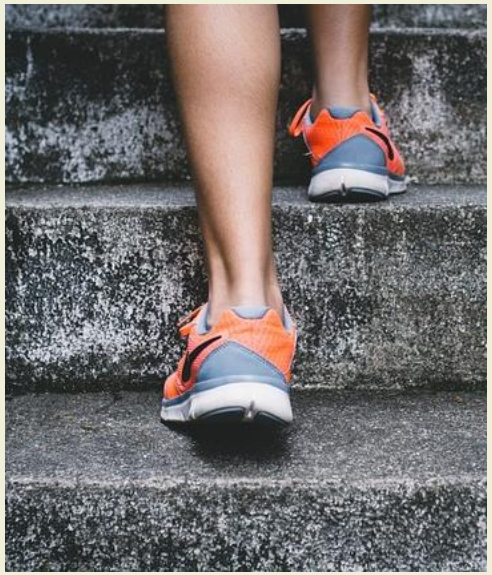
Keskeiset tutkimuskysymykset, joita tarkastelemme tässä esityksessä:

1. **Miten pelaamiskäyttäytyminen on yhteydessä liikuntakäyttäytymiseen?**
2. **Miten eri tavat pelata digipelejä näkyvät liikuntakäyttäytymisessä?**

UNIVERSITY OF TURKU







Kuvat: Pixabay

UNIVERSITY OF TURKU

1: Miten pelaamiskäyttäytyminen on yhteydessä liikuntakäyttäytymiseen?

UNIVERSITY OF TURKU

PA ja GA yhtäläisyyksiä

- Liikuntaharrastusten ja modernien digipelien välillä voidaan havaita lukuisia samankaltaisuuksia: Kilpailullinen ulottuvuus, taito- ja strategia-aspektit, kognitiiviset vaatimukset, yhteisöt ja pelikaverit, ammattilaisliigat ja turnaukset...
- Voikin arvella, että etenkin yksilön näkökulmasta hyvinkin samankaltaiset vetovoimatekijät saattavat vaikuttaa niin liikkumiseen kuin digipelaamiseen liittyvään päätöksentekoon
- Molemmat maailmat voivat tarjota esimerkiksi mielenkiintoisia haasteita, palkitsevaa ja osaamista tukevaa tekemistä sekä pitää sisällään myös vahvan sosiaalisen ulottuvuuden, joka ulottuu sekä pelikentille että niiden ulkopuolelle

UNIVERSITY OF TURKU

PA ja GA yhtäläisyyksiä

Huomaatko eron…?

Kuva: Anssi Koskinen

Kuva: HLTV.org

UNIVERSITY OF TURKU

PA ja GA yhtäläisyyksiä

- Teoreettisena viitekehyksenä käytimme *Liikuntasuhde*-mallia (PAR)
- Sosiologista tulokulmaa käyttäen PAR-viitekehys mallintaa liikunnan ja urheilun merkitystä yksilön elämässä (Koski 2008)
- PAR:n mukaan mitä vahvempi suhde yksilöllä on johonkin toimintaan, sitä merkityksellisempänä se koetaan
- Mitä enemmän merkityksellisyyttä koetaan, sitä enemmän aikaa yksilö todennäköisesti myös käyttää kyseiseen toimintaan
- Koski ym. 2022: Mitä tärkeämmiksi liikunnan merkitykset koettiin, sitä todennäköisemmin tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat fyysisesti aktiivisia

Koski, P. (2008). Physical activity relationship (PAR). *International review for the sociology of sport*, *43*(2), 151-163.

Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J., & Kokko, S. (2022). Young people in the social world of physical activities: Meanings and barriers. *International journal of environmental research and public health*, *19*(9), 5466.

UNIVERSITY OF TURKU

Media and Communication
2025 • Volume 13 • Article 8738
https://doi.org/10.17645/mac.8738

cogitatio

ARTICLE

Open Access Journal

Introduction of the Digital Gaming Relationship

Miikka Sokka [1], Kwok Ng [1,2,3], Sami Kokko [4], and Pasi Koski [1]

- *Digipelisuhde* (DGR) pohjautuu PAR-viitekehykseen
- Liikunnan ja urheilun sijaan se kuvastaa digipelien sekä pelikulttuurin roolia yksilön elämässä
- PAR- ja DGR-lähestymistapojen yhteisen teoreettisen taustan myötä on mahdollista tutkia liikuntaa ja digipelaamista rinnakkain uudella tavalla

Sokka, M., Ng, K., Kokko, S., & Koski, P. (2025). Introduction of the Digital Gaming Relationship. *Media and Communication*, 13, Article 8738.

UNIVERSITY OF TURKU

Pilottitutkimus: Digipelisuhteen ja liikuntasuhteen välinen korrelaatio. AIESEP International Conference 5/2024. Jyväskylä.

Osallistujat ja analyysi

- 176 suomalaista lukiolaista vastasi DGR- ja PAR-kyselyyn keväällä 2023

- Kahdeksan yhteistä PAR & DGR komponenttia, jotka koostuivat yksittäisistä merkitysmuuttujista (~4 per komponentti)

- Yksittäisiä merkitysmuuttujia mitattiin kuusiportaisesti asteikolla '*ei lainkaan tärkeä*' – '*erittäin tärkeä*', ensin DGR-kontekstissa ja sitten PAR-kontekstissa

- Pearsonin korrelaatio DGR:n ja PAR:n välisten yhteyksien testaamiseen kunkin komponentin osalta

Fantasia: ’Mielikuvituksen käyttäminen’

Ilo ja nautinnollisuus: ’Onnistumisen kokemukset’

Peli/lajikohtaiset ominaisuudet: ’Taloudellinen saavutettavuus’

Mielenterveys: ’Murheiden unohtaminen’

Fyysinen kehitys: ’Fyysisen kunnon parantaminen’

Sosiaalisuus: ’Pelaaminen yhdessä kavereiden kanssa’

Oppiminen ja kehittyminen: ’Uudet kokemukset’

Kilpailu: 'Ennätykset ja saavutukset'

UNIVERSITY OF TURKU

Tulokset ja johtopäätökset

Pilottitutkimus: Digipelisuhteen ja liikuntasuhteen välinen korrelaatio. AIESEP International Conference 5/2024. Jyväskylä.

- Kaikkien vastaajien osalta komponenttien väliset korrelaatiot vaihtelivat heikon (**r = .13**) ja kohtalaisen (**r = .40**) välillä
- 4/8 komponentista oli kohtalainen (**> .30**) korrelaatio (kilpailu, peli/lajikohtaiset ominaisuudet, mielenterveys, sosiaalisuus)
- Miesten pistemäärät olivat selkeästi korkeammat kaikissa DGR-komponenteissa, mikä oli odotettua aikaisemman tutkimustiedon valossa
- 7/8 komponentista oli kohtalainen tai vahva korrelaatio (**r = .30 - .70**) miesten keskuudessa

- Alustavat tulokset tukivat oletusta siitä, että pelitoiminta voi tarjota yksilöille samantyyppisiä merkityksiä kuin liikunta, ainakin miesten keskuudessa
- Tarvitaan lisätutkimuksia validoiduilla mittareilla

Laakso, K., Meriläinen, M., Aurava, R. & Stenros, J. (2023) Lasten ja nuorten pelaaminen on monipuolista ja sukupuolittunutta. Pelitutkimuksen vuosikirja 2023. Suomen pelitutkimuksen seura, Tampere, 4–49.

UNIVERSITY OF TURKU

2: Miten eri tavat pelata digipelejä näkyvät liikuntakäyttäytymisessä?

UNIVERSITY OF TURKU

2: Miten eri tavat pelata digipelejä näkyvät liikuntakäyttäytymisessä?

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2025:1

Sami Kokko ja Riikka Hämylä (toim.)

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

UKK-instituutti

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

12 Lasten ja nuorten digipelaaminen ja liikunta

Miikka Sokka[1], Kwok Ng[1,2,3], Sami Kokko[4], Pauliina Husu[5], Raine Koskimaa[6], Veli-Matti Karhulahti[6] ja Pasi Koski[1]

1 Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta 2University of Limerick, Department of Physical Education and Sport Sciences, 3Lithuanian Sports University, Institute of Sports Science and Innovation 4 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta 5 UKK-instituutti 6 Jyväskylän yliopisto, humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

UNIVERSITY OF TURKU

Osallistujat ja analyysi

- Sähköinen kyselylomakeaineisto kerätty suomalaisilta nuorilta vuoden 2024 aikana (LIITU-tutkimus)
  - Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus ja digipelaaminen (yksi muuttuja)
  - Erilaisten pelilajityyppien pelaaminen + erilaiset pelialustat
  - Kokonaisruutuaika laskettiin kahden erityyppistä ruutuaikaa tiedustelleen muuttujan perusteella
- Kansallisesti edustava otos 11-vuotiaista (n = 3471), 13-vuotiaista (n = 3710), 15-vuotiaista (n =2 861) ja lukiolaisista (n = 5217)
- Kuvailevat menetelmät jakaumia varten, Studentin t-testi ja ANOVA-analyysit ryhmien välisten erojen vertailemiseksi

UNIVERSITY OF TURKU

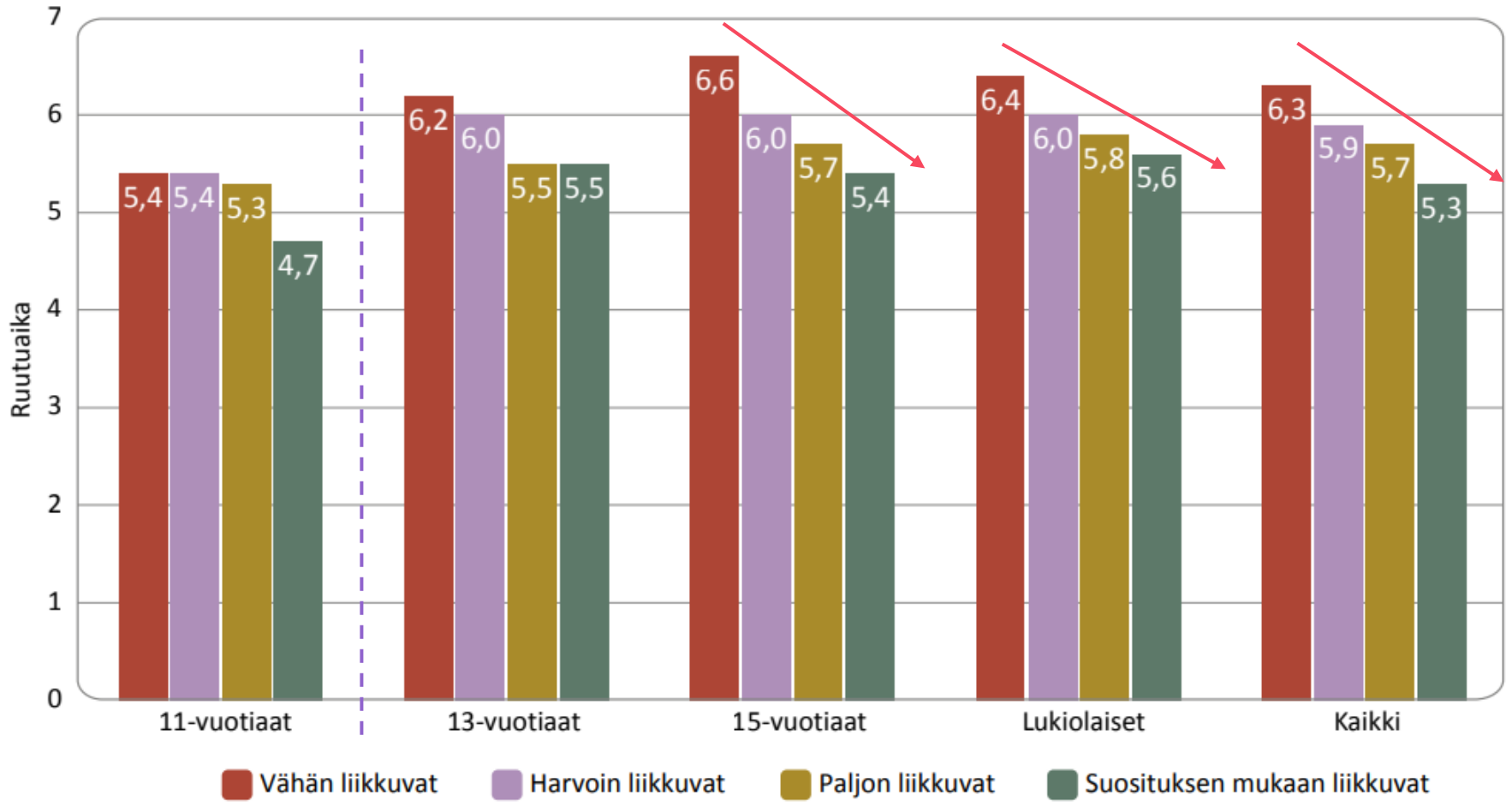
12 Lasten ja nuorten digipelaaminen ja liikunta

Miikka Sokka[1], Kwok Ng[1,2,3], Sami Kokko[4], Pauliina Husu[5], Raine Koskimaa[6], Veli-Matti Karhulahti[6] ja Pasi Koski[1]

- Tytöt ja naiset viettivät keskimäärin enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa tai internetissä, kun taas pojat ja miehet katselivat videoita, elokuvia ja tv-sarjoja hieman enemmän
- Ikäryhmittäin tarkasteltuna ruutuaikaa oli hieman vähemmän 11-vuotiailla, jonka jälkeen sen määrä kasvoi vanhemmissa ikäryhmissä.
- Lähes päivittäin tai useammin digitaalisia pelejä pelasi yli kolmannes kaikista vastaajista ja kaikkein eniten pelasivat 11- ja 13-vuotiaat pojat
- Pojat ja miehet pelasivat keskimäärin enemmän kuin tytöt ja naiset, lukuun ottamatta mobiililaitteilla tapahtuvaa pelaamista, joka oli hieman suositumpaa tytöillä ja naisilla
- Suosituimpien pelilajityyppien tuloksissa näkyi kestosuosikkipelien kuten Counter-Striken ja Fortniten sekä Call of Duty-, FIFA- ja NHL-pelisarjojen suuret pelaajamäärät

UNIVERSITY OF TURKU

Liikkuminen ja kaikki ruutuaika ikäryhmittäin



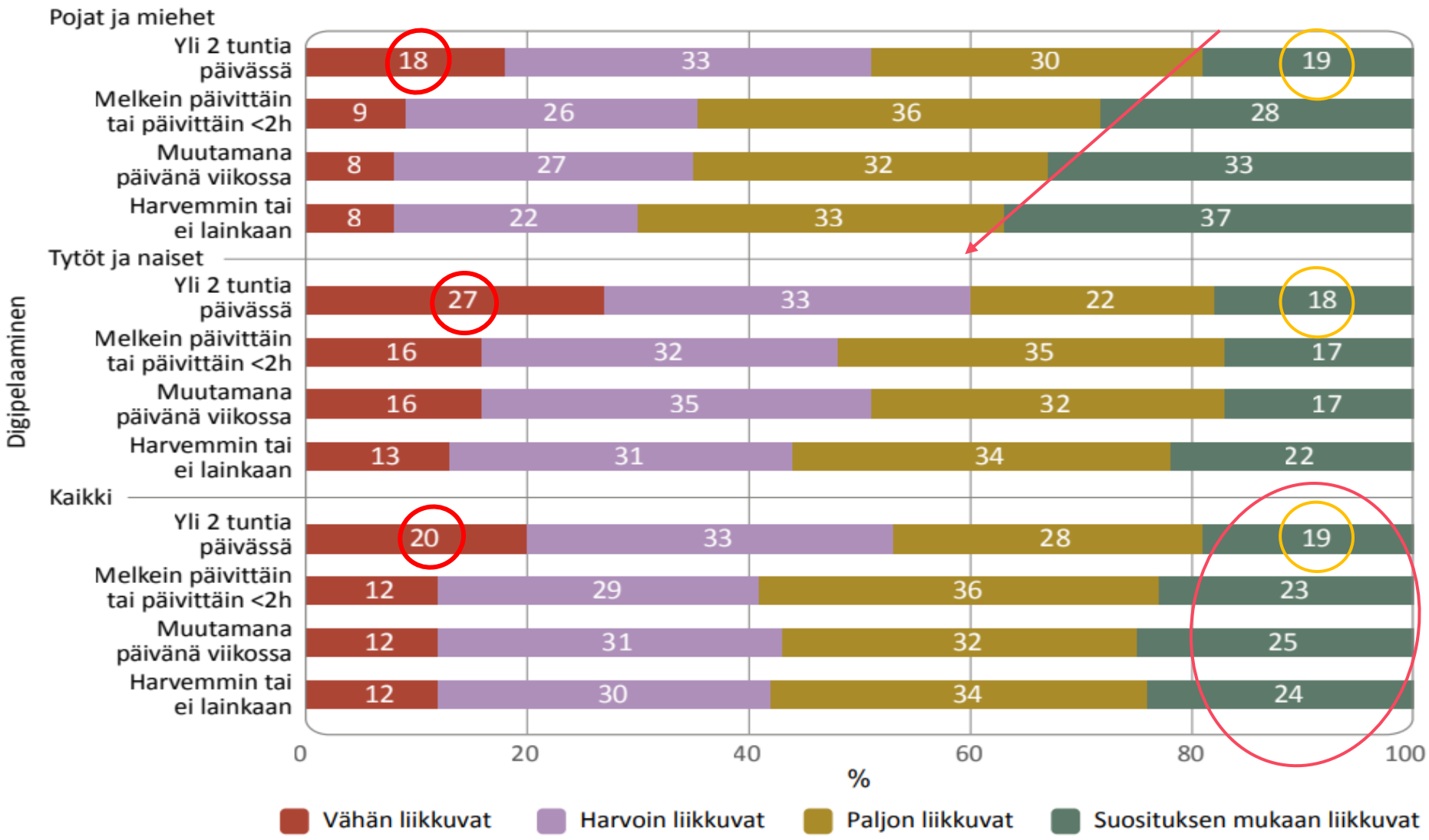
Kuvio 91. *Yli kaksi tuntia ruutuaikaa sisältävien päivien määrä viikossa ja liikunta-aktiivisuus (11-vuotiaat n = 1 622, 13-vuotiaat n = 1 898, 15-vuotiaat n = 1 311, lukiolaiset n = 4 646, kaikki n = 9 477).*

Ruutuajan määrä kasvaa yläkouluun mentäessä. Samaan aikaan, kun liikuntamäärät kääntyvät laskuun.

Lineaarinen yhteys: Ei dramaattista muutosta, mutta ruutuajan kasvaessa liikunta-aktiivisuus keskimäärin vähenee.

UNIVERSITY OF TURKU

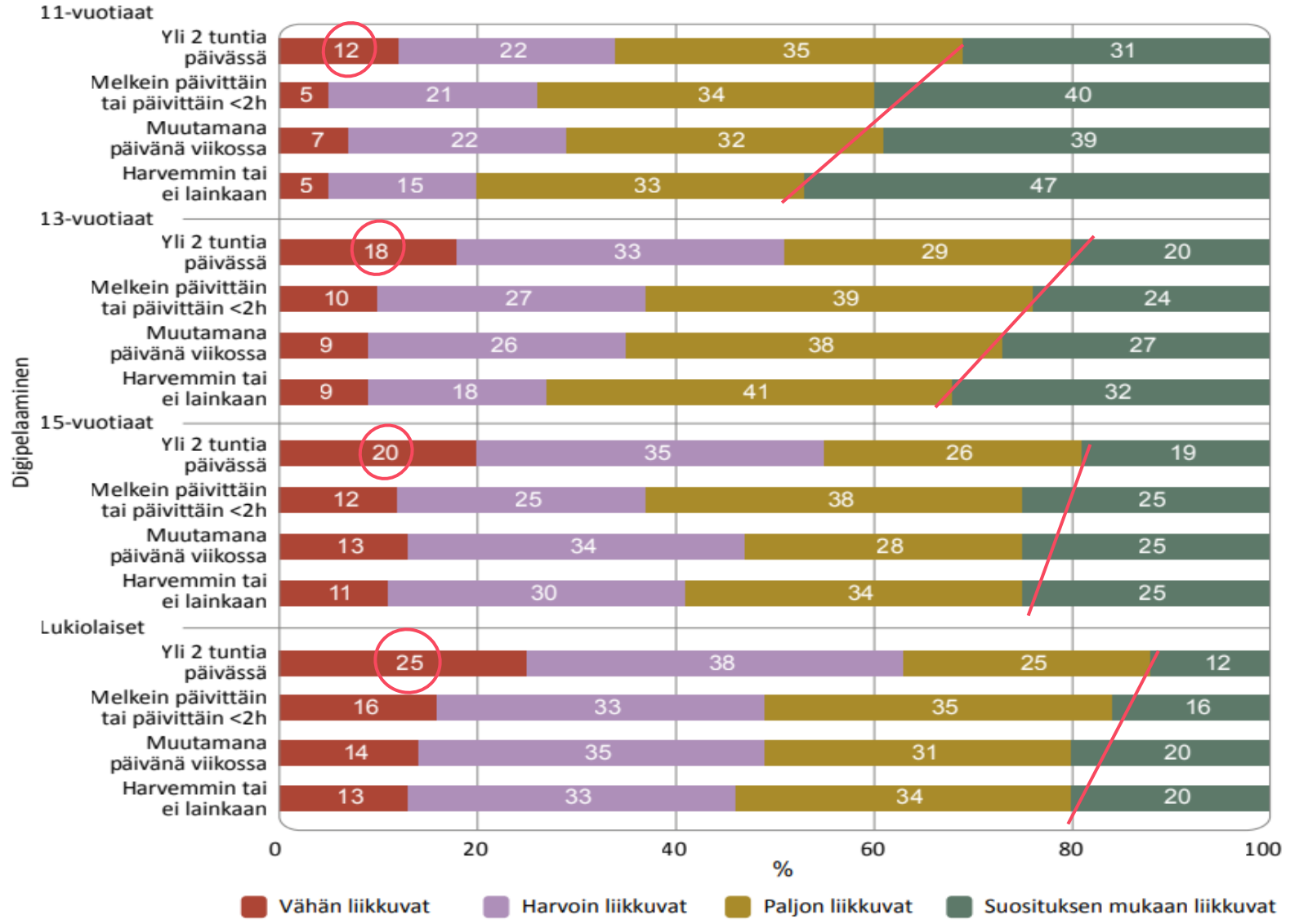
Liikkuminen ja digipelaaminen sukupuolen mukaan



Kuvio 93. *Peruskoululaisten ja lukiolaisten digipelaamisen määrä ja liikunta-aktiivisuus (pojat ja miehet n = 4 159, tytöt ja naiset n = 5 194, kaikki n = 9 520) (%).*

UNIVERSITY OF TURKU

Liikkuminen ja digipelaaminen ikäryhmän mukaan



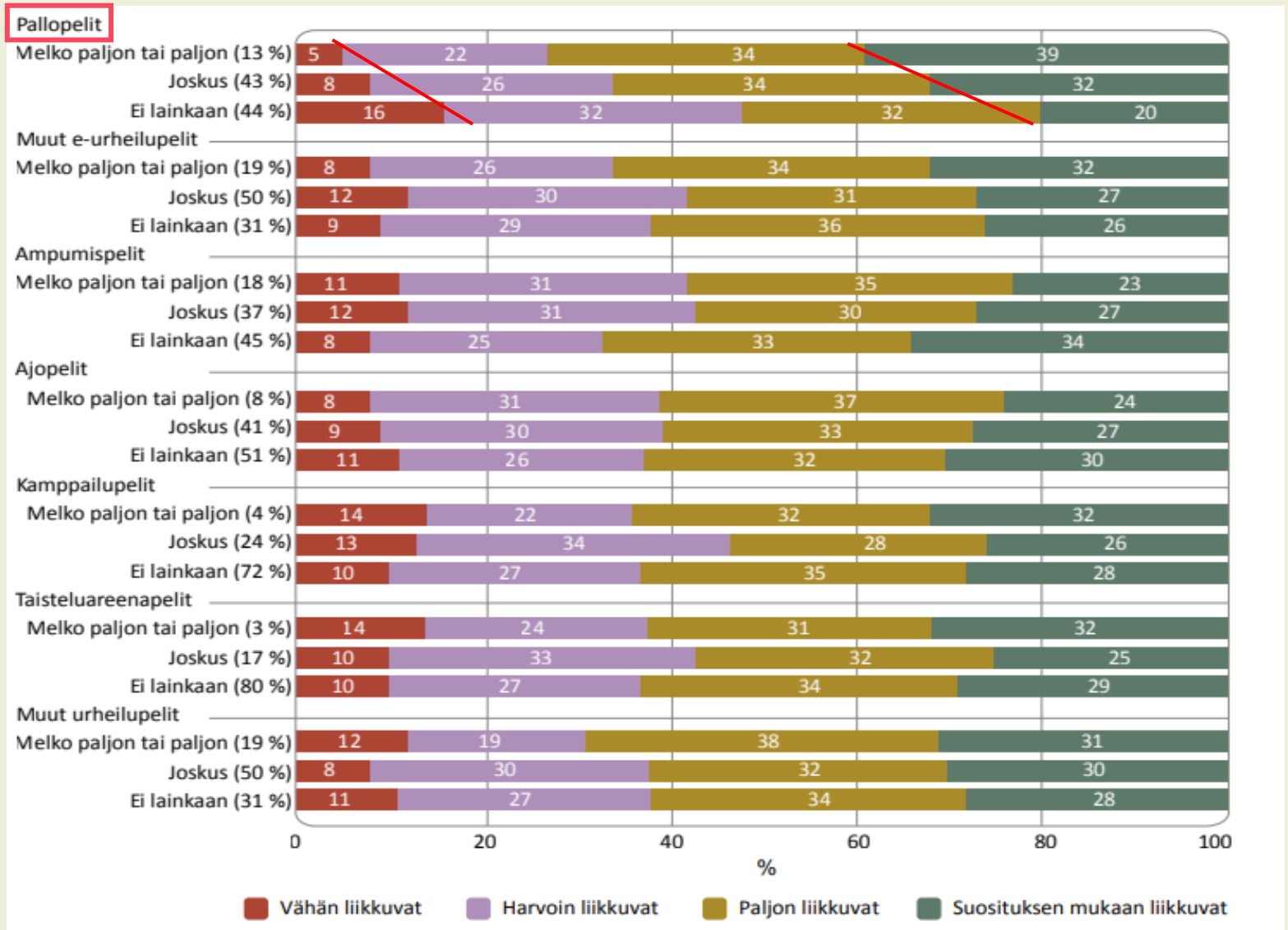
Kuvio 94. *Eri ikäryhmien digipelaamisen määrä ja liikunta-aktiivisuus (11-vuotiaat n = 1 650, 13-vuotiaat n =1 904, 15-vuotiaat n = 1 318, lukiolaiset n = 4 681) (%).*

Tulokset säilyvät samankaltaisina myös ikäryhmittäin tarkasteltuna

Vähän liikkuvien osuus suurin eniten pelaavien joukossa, suosituksen mukaan liikkuvien osuus pienenee, liikunta-aktiivisuus vähenee

UNIVERSITY OF TURKU

Liikkuminen ja digipelaaminen pelilajityypin mukaan



Kuvio 96. *Peruskoululaisten ja lukiolaisten erilaisten pelityyppien pelaaminen ja liikunta-aktiivisuus (n = 2 833–3 290) (%).*

Poiketen muista pelityypeistä, urheilua simuloivien pallopelien pelaaminen oli positiivisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen

Melko paljon tai paljon pallopelejä pelaavien keskuudessa vähän liikkuvien osuus oli vain 5 % ja suosituksen saavuttavien osuus 39 %

Suosituksen mukaan liikkuvien osuus puolittuu ja vähän liikkuvien osuus kolminkertaistuu (’paljon’ vs. ’ei lainkaan’)

UNIVERSITY OF TURKU

Yhteenveto

- Sekä liikkuminen että digipelaaminen väheneivät iän myötä, mutta sosiaalisessa mediassa ja internetissä vietetty aika kasvoi (vapaus + vertaiset?)
- Ruutuajan määrän kasvaessa liikunta-aktiivisuus keskimäärin hieman vähentyi. Koko aineiston tasolla suhde oli lineaarinen ja se säilyi samankaltaisena tarkasteltaessa tuloksia ikäryhmäkohtaisesti
- Digipelaamisen määrä ei ole yksiselitteisesti yhteydessä itseraportoituun liikunta-aktiivisuuteen ja yleiskuvassa tulokset alleviivaavat pelaamisen ja liikunnan monimutkaista suhdetta:
  - Eniten digipelejä pelaavat liikkuivat keskimäärin muita vähemmän
  - Koko aineiston tasolla >2h/päivä pelaavien joukossa on silti merkittävä osuus liikuntasuosituksen saavuttavia (n. 20%), mikä ei juurikaan poikkea vähemmän pelaavien ryhmiin verrattuna
  - Pelilajimieltymyksillä vaikuttaisi olevan merkitystä: Muista pelilajityypeistä poiketen, urheilua simuloivien pallopelien pelaaminen oli positiivisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen

UNIVERSITY OF TURKU

Johtopäätökset

- Kuten liikunta ja urheilu, myös digipelaaminen on vakiintunut ajanviettotapa ja harrastus nuorten keskuudessa, eikä näitä kahta tulisi käsittää toisiaan poissulkevina aktiviteetteina
- Urheilua simuloivat pallopelit voivat olla osa yksilön liikuntasuhdetta: Urheilulajien rekonstruktio digitaalisten viihdepelien muotoon mahdollistaa jo hankittujen tietojen ja taitojen siirtämisen toiseen ympäristöön
- On myös nähtävissä, että nykypäivän edistyneet digiurheilupelit kykenevät tarjoamaan pelaajilleen samankaltaisia kilpailullisia, kognitiivisia sekä sosiaalisia virikkeitä ja jopa uramahdollisuuksia kuin niiden perinteisemmät, ei-digitaaliset vastineensa
- Liikkumisen ja digipelaamisen välinen yhteys vaatii lisätutkimusta. Esimerkiksi liikunta- ja pelaamiskäyttäytymisen objektiiviset mittaukset itseraportoinnin sijaan tai ohella voisi tuottaa merkittävää edistystä (luotettavuus + tarkkuus + toiminnan vivahteet)

Vahlo, J., & Tuuri, K. (2025). Eight types of video game experience. *Entertainment Computing*, *52*, 100882.

Parry et al. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nature Human Behaviour*, 5(11), 1535-1547.

UNIVERSITY OF TURKU

Koski, P. (2008). Physical activity relationship (PAR). *International review for the sociology of sport*, *43*(2), 151-163.

Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J., & Kokko, S. (2022). Young people in the social world of physical activities: Meanings and barriers. *International journal of environmental research and public health*, *19*(9), 5466.

Sokka, M., Ng, K., Kokko, S., & Koski, P. (2025). Introduction of the Digital Gaming Relationship. *Media and Communication*, 13, Article 8738.

Laakso, K., Meriläinen, M., Aurava, R. & Stenros, J. (2023) Lasten ja nuorten pelaaminen on monipuolista ja sukupuolittunutta. Pelitutkimuksen vuosikirja 2023. Suomen pelitutkimuksen seura, Tampere, 4–49.

Vahlo, J., & Tuuri, K. (2025). Eight types of video game experience. *Entertainment Computing*, *52*, 100882.

Parry et al. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nature Human Behaviour*, 5(11), 1535-1547.

UNIVERSITY OF TURKU

UKK-instituutti

LIITU

Kiitos!

miikka.sokka@utu.fi

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO