

Jenna Nissinen

Liikuntatottumukset ja liikuntamotivaatio raskausaikana ja synnytyksen jälkeen



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan

koulutus

Syksy 2022



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Nissinen Jenna

Työn nimi: Liikuntatottumukset ja liikuntamotivaatio raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: liikuntamotivaatio, liikuntatottumukset, raskaus, synnytyksestä palautuminen

Ihmiset motivoituvat liikkumaan eri syistä. Motiivit voivat liittyä fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen hyvinvointiin tai ulkonäköön. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa alle vuosi sitten synnyttäneiden äitien liikkumiseen liittyvää motivaatiota sekä raskauden ja synnytyksen vaikutusta äidin liikuntatottumuksiin. Tavoitteena oli antaa toimeksiantajalle tietoa raskauden aikaisesta ja synnytyksen jälkeisestä liikuntamotivaatiosta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Oulussa sijaitseva IlonSyli, joka tarjoaa fysioterapia- ja äitiysliikuntapalveluja.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, jonka tutkimusongelmat olivat: Mitkä asiat motivoivat liikkumaan raskausaikana? Mitkä asiat rajoittavat liikunnan harrastamista raskausaikana? Mitkä asiat motivoivat liikkumaan synnytyksen jälkeen? Mitkä asiat rajoittavat liikunnan harrastamista synnytyksen jälkeen? Minkälaisia vaikutuksia raskaudella ja lapsen syntymällä on liikuntatottumuksiin? Aineisto kerättiin Google Forms -kyselytyökalun avulla syyskuussa 2022. Kysely jaettiin neljään eri Facebook-ryhmään, ja siihen tuli yhteensä 163 vastausta. Aineisto analysoitiin PSPP-ohjelmiston sekä Microsoft Excelin avulla.

Raskausaikana liikuntaan motivoivat eniten liikunnan terveyshyödyt, synnytykseen valmistautuminen ja sikiön hyvinvointi. Liikuntaa rajoittivat yleisimmin raskausajan vaivat ja väsymys. Synnytyksen jälkeen tärkeimmät liikuntaan motivoivat tekijät olivat rentoutuminen ja stressin lievittyminen, kunnon ylläpitäminen tai parantaminen, yksinolo ja oma aika sekä liikunnan terveyshyödyt. Yleisimmät liikkumista rajoittavat tekijät olivat lastenhoito, ajanpuute sekä väsymys.

Tulokset osoittavat, että raskausaikana yleisimmät muutokset liikuntatottumuksissa olivat liikunnan määrän väheneminen, liikunnan yksipuolistuminen ja kuormittavuuden väheneminen. Puolet vastaajista liikkui raskausaikana korkeintaan kerran viikossa tai ei ollenkaan. Synnytyksen jälkeen suurin osa harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa.

Toimeksiantaja sekä muut äitiysliikunnan parissa työskentelevät voivat hyödyntää tuloksia asiakastyössään sekä äitiysliikuntapalvelujen suunnittelussa. Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää liikuntamotivaation muutosta raskauden eri vaiheissa ja synnytyksen jälkeisinä kuukausina.

Abstract

Author: Nissinen Jenna

Title of the Publication: Exercise Habits and Exercise Motivation During Pregnancy and After Giving Birth

Degree Title: Bachelor of Sports Studies, Sports and Leisure Management

Keywords: exercise motivation, exercise habit, pregnancy, recovering from delivery

People become motivated to move for different reasons. Motives can be related to physical, psychological or social wellness or appearance. The purpose of this thesis was to examine the exercise motivation of mothers who gave birth less than a year ago as well as the effect of pregnancy and childbirth on the mother's exercise habits. The aim was to give the principal organization information about exercise motivation during pregnancy and after childbirth as well as the factors influencing it. The thesis was commissioned by IlonSyli in Oulu which offers physiotherapy and exercise services for mothers.

This study was conducted as a quantitative study and the research problems were the following: What motivates to move during pregnancy? What restricts to move during pregnancy? What motivates to move after giving birth? What restricts to move after giving birth? What type of effects does pregnancy and childbirth have on exercise habits? The material for the study was collected with questionnaire designed with Google Forms in September 2022. The questionnaire was distributed in four Facebook groups and a total of 163 responses were received. The data was analyzed by using the PSPP program and Excel.

During pregnancy, the most motivating factors for exercise were the health benefits of exercise, preparation for labor and the well-being of the fetus. Exercise was most commonly restricted by symptoms of pregnancy and fatigue. After giving birth, the most important motivating factors were relaxation and stress relief, maintaining or improving condition, being alone and the health benefits of exercise. The most common factors restricting exercise were childcare, lack of time and fatigue.

The results show that the most common changes in exercise habits during pregnancy were a decrease in the amount of exercise, monotonous of exercise and a decrease in workload. Half of the respondents exercised at most once a week or not at all during pregnancy. After giving birth, the majority exercised 2-3 times a week.

These results can be used by the client of the thesis and others working with maternity exercise in their client work and in the planning of maternity exercise services. As a subject of further research, changes in exercise motivation could be researched in different periods of pregnancy and in the months after childbirth.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Motivaatio	3
2.1	Itsemääräämisteoria	4
2.2	Motivaatiojatkumo.....	4
2.3	Tavoiteorientaatioteoria	6
3	Liikuntamotivaatio.....	8
3.1	Liikuntaan motivoivat tekijät.....	8
3.2	Liikuntaa rajoittavat tekijät	9
4	Liikunta raskausaikana ja synnytyksen jälkeen	10
4.1	Kehon muutokset raskausaikana	10
4.2	Liikunta raskausaikana	11
4.3	Synnytyksestä palautuminen	12
4.4	Liikunta synnytyksen jälkeen.....	14
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat.....	16
6	Opinnäytetyön toteutus	18
7	Tulokset	20
7.1	Liikunta ennen raskautta.....	21
7.2	Liikunta raskausaikana	22
7.3	Liikunta synnytyksen jälkeen.....	25
7.4	Lasten määrän yhteys liikunnan määrään synnytyksen jälkeen	28
7.5	Liikunnan tärkeyden yhteys synnytyksen jälkeiseen liikunnan määrään.....	28
7.6	Synnytyksestä kuluneen ajan yhteys synnytyksen jälkeiseen liikunnan määrään.....	29
7.7	Raskautta edeltävän liikunnan määrän yhteys synnytyksen jälkeiseen liikunnan määrään.....	29
7.8	Raskauden aikaisen liikunnan määrän yhteys synnytyksen jälkeiseen liikunnan määrään.....	30
7.9	Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät	31
8	Johtopäätökset	32
9	Pohdinta	34

9.1	Tulokset	34
9.1.1	Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät raskausaikana ja synnytyksen jälkeen	34
9.1.2	Liikuntatottumukset raskausaikana ja synnytyksen jälkeen	35
9.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	37
9.3	Ammatillisen osaamisen kehittyminen	39
9.4	Jatkotutkimusaiheet	40
	Lähteet	42
	Liitteet	

1 Johdanto

Vauvan syntymä on suuri elämänmuutos, jolloin prioriteettilista voi mennä uusiksi. Todennäköisimmin suuret elämänmuutokset, kuten perheen perustaminen, vähentävät liikunnan määrää ja heikentävät todennäköisyyttä aloittaa liikunnan harrastaminen (Hakala 2017, 13). Pienten lasten vanhemmat eivät välttämättä koe elämäntilannettaan suotuisana liikunnan harrastamiselle ja saattavat asettaa perheen kanssa vietetyn ajan liikkumisen edelle (Korkiakangas 2010, 48).

Liikunnan harrastamisella olisi kuitenkin paljon hyötyjä äidin hyvinvoinnille. Raskausajan liikunta muun muassa auttaa kestäämään raskauden aiheuttaman fyysisen rasituksen, kohentaa mielialaa ja ehkäisee liiallista painonnousua (Hyvää oloa odotusaikaan 2021). Synnytyksen jälkeinen liikunta parantaa jaksamista ja fyysistä kuntoa, edistää synnytyksestä palautumista ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan (Jaksamista vauva-arkeen 2021).

Raskauden aikana on tyypillistä liikunnan määrän väheneminen, ja vain harva raskaana oleva liikkuu suositusten mukaisesti. Liikunnan vähenemisen taustalla voivat olla fyysisten tekijöiden, kuten kipujen tai pahoinvoinnin lisäksi huolet raskauskomplikaatioista. Liikunnan määrä ei välttämättä nouse synnytyksen jälkeen tavoiteltavalle tasolle. Synnytyksen jälkeistä liikuntaa voivat rajoittaa muun muassa synnytyksen jälkeiseen aikaan liittyvät oireet, kuten väsymys ja voimattomuus, sekä ulkonäköön liittyvät huolet. Liikunnan vähenemisen taustalla voi myös olla sekä raskausaikana että synnytyksen jälkeen tiedon puute tai alhainen motivaatio. (Hamari ym. 2022, 3, 25.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa alle vuosi sitten synnyttäneiden äitien liikkumiseen liittyvää motivaatiota sekä raskauden ja synnytyksen vaikutusta äidin liikuntatottumuksiin. Tavoitteena on lisätä toimeksiantajan tietoa raskauden aikaisesta ja synnytyksen jälkeisestä liikuntamotivaatiosta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Oulussa sijaitseva IlonSyli, joka tarjoaa monipuolisia palveluita raskaana oleville ja synnyttäneille äideille.

Valitsin aiheeksi raskauden aikaisen ja synnytyksen jälkeisen liikuntamotivaation, koska olen kiinnostunut kaikista äitiyteen liittyvistä asioista ja liikuntaan motivoitumisesta. Tulevana liikunnan-

ohjaajana yksi tehtävistäni on saada asiakkaat motivoitumaan ja innostumaan liikunnasta. Haluaisin tulevaisuudessa työskennellä äitiysliikunnan parissa, minkä vuoksi tämä aihe tuntui kiinnostavalta. Olen myös pienen lapsen äiti, joten minulla on kokemusta raskauden aikaisesta ja synnytyksen jälkeisestä liikunnasta ja synnytyksestä palautumisesta.

2 Motivaatio

Motiivit, eli tarpeet, halut, vietit, palkkiot ja rangaistukset, ohjaavat ihmisen käyttäytymistä kohti jotain tavoitetta. Motiivien aikaansaamaa tilaa kutsutaan motivaatioksi. Motivaatio saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla. (Liukkonen & Jaakkola 2002a, 14; Ruohotie 1998, 36–37.) Motivaatio määrittää sen, miten vireästi ihminen toimii, ja mihin hänen mielenkiintonsa suuntautuu (Ruohotie 1998, 36–37).

Motivaatiota voidaan tarkastella hierarkkisena rakenteena, joka sisältää kolme erilaista tasoa. Persoonallisuuden taso tarkoittaa yleistä kiinnostusta jotain asiaa kohtaan. Kontekstuaalisella tasolla tarkoitetaan kiinnostusta tiettyä elämäneluetta kohtaan. Tilanteellinen taso tarkoittaa kiinnostusta yksittäisiä tilanteita kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131.)

Yksittäiset tilanteet ja kokemukset voivat muuttaa motivaatiota ensin yksittäistä elämäneluetta kohtaan ja vähitellen myös persoonallisuuden tason liikuntamotivaatiota. Mitä motivoituneempi yksilö on liikuntaa kohtaan, sitä todennäköisemmin hän innostuu liikkumaan erilaisissa tilanteissa. Liikunnasta saatavien positiivisten kokemusten kautta liikunnallisuudesta voi tulla osa yksilön persoonallisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131.)

Motivaatio voidaan jaotella tilanne- ja yleismotivaatioon. Tilannemotivaatio liittyy tiettyyn tilanteeseen, jossa sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet tuottavat motiiveja. Nämä ärsykkeet saavat aikaan tavoitteellista toimintaa. Motivaatio voi siis vaihdella tilanteesta riippuen. (Ruohotie 1998, 41.)

Yleismotivaatio on tilannemotivaatiota pysyvämpää (Telama 1986, 151). Hyvä yleismotivaatio edesauttaa tilannemotivaation syntymistä (Ruohotie 1998, 41). Myös tilannetekijät, kuten säätila, vaikuttavat motivoitumiseen. Jos tilannetekijät ovat haastavat, tulee yleismotivaation oltava vahva, jotta ihminen ryhtyy toimintaan. Jos ihmisellä on esimerkiksi vahva yleismotivaatio lenkkeilyä kohtaan, lähtee hän lenkille säästä riippumatta. (Telama 1986, 151.)

2.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteorian mukaan psykologisia perustarpeita ovat autonomia, koettu pätevyys ja yhteenkuuluvuuden tunne. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät, ihminen kokee liikunnan sisäisesti motivoivaksi. (Biddle & Mutrie 2008, 79; Liukkonen & Jaakkola 2017, 133.) Autonomialla tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Kukaan ulkopuolinen ei painosta tai pakota, vaan motivaatio toimintaan lähtee ihmisestä itsestään. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133.)

Kokemus omista kyvyistä ja taidoista ja niiden riittävydestä eri tehtävissä vaikuttaa koettuun pätevyYTEEN. Itsearvostus koostuu useista pätevyYDEN osaa-alueista, joita ovat esimerkiksi sosiaalinen pätevyys, tunnepätevyys, älyllinen pätevyys ja fyysinen pätevyys. Koettu fyysinen pätevyys tarkoittaa ihmisen kokemusta omasta kehostaan, kunnostaan ja liikuntataidoistaan. Ihmiset kokevat eri pätevyysalueet itselleen merkityksellisiksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134–135.)

Yhteenkuuluvuuden tunne tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Ihminen pyrkii etsimään läheisyyden, kiintymyksen ja yhteenkuuluvuuden tunteita toisten ihmisten kanssa toimiessaan. (Biddle & Mutrie 2008, 80; Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.) Jokaisella on tarve kuulua johonkin ryhmään ja saada positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat tärkeitä motivaation kannalta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.)

2.2 Motivaatiojatkumo

Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio ilmenee jatkumona, jonka toisessa päässä on amotivaatio (motivaation puuttuminen) ja toisessa päässä sisäinen motivaatio. Näiden väliin mahtuu neljä ulkoisen motivaation astetta, jotka ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. Autonomian eli itsemääräämisen määrä erottaa motivaatioluokat toisistaan. Autonomia on vähäisintä amotivaatiossa ja korkeinta sisäisessä motivaatiossa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136.) Täytyy kuitenkin muistaa, että samoissa toiminnoissa esiintyy eri motivaation asteita yhtä aikaa, eivätkä ne sulje toisiaan pois (Vasalampi 2017, 58).

Ulkoisesta motivaatiosta on kyse, kun toimintaa motivoivat palkkiot tai rangaistuksen pelko (Biddle & Mutrie 2008, 79; Liukkonen & Jaakkola 2017, 136). Toiminta on siis ulkoapäin kontrolloitua (Liukkonen & Jaakkola 2002b, 111). Esimerkiksi muiden hyväksyntä tai ulkopuolelta tuleva paine voi olla jollekin syy lähteä liikkumaan. Ulkoiset motiivit voivat toimia lyhyellä aikavälillä, mutta eivät pitkällä tähtäimellä, sillä ulkoisen palkkion poistuessa motivaatio toimintaa kohtaan laskee. (Biddle & Mutrie 2008, 79; Liukkonen & Jaakkola 2017, 136.)

Pakotettu säätely tarkoittaa tilannetta, jossa yksilö osallistuu toimintaan ilman vaihtoehtoja (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136). Yksilö ei osallistu toimintaan täysin omasta halustaan, vaan pyrkii välttämään kielteisiä tunteita, kuten ahdistusta tai syyllisyyttä. Hän saattaa myös toimia säilyttääkseen itsearvostuksensa. Ulkoista motivaatiota ja pakotettua säätelyä kuvataan myös termillä kontrolloitu motivaatio, sillä nämä motiivit ovat pääosin ulkoa säädeltyjä. (Vasalampi 2017, 56–57.)

Tunnistetussa säätelyssä yksilö kokee toiminnan henkilökohtaisesti tärkeäksi. Toimintaan osallistuminen on jo enemmän itsemääräytynyttä eikä se aiheuta paineita, vaikei toiminta olisikaan erityisen mieluisaa. Esimerkiksi ryhmässä liikkuessaan yksilö voi motivoitua tehtävistä sen takia, että liikunta on hänen arvojärjestyksessään korkealla. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137.) Toisaalta yksilön toimintaa voi ohjata myös halu saada toiminnasta hyötyä tai arvostusta (Vasalampi 2017, 57).

Motivaatiojatkumossa lähimpänä sisäistä motivaatiota on integroitunut säätely. Toiminta on tärkeä osa yksilön persoonallisuutta ja tavoitteita. Toiminta on lähes autonomista, mutta yksilöllä ei ole mahdollisuutta olla osallistumasta toimintaan. Yksilö osallistuu toimintaan esimerkiksi siksi, että hän pitää liikuntaa tärkeänä osana terveellisiä elintapoja, vaikei hän välttämättä saa toiminnasta mielihyvää. Tällainen motivaatio on yhteydessä toimintaan sitoutumiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137.)

Ihminen on sisäisesti motivoitunut, kun hän osallistuu toimintaan omasta tahdostaan ja ilman ulkoisia pakotteita. Toiminnan motiiveina ovat myönteiset kokemukset ja ilo. (Biddle & Mutrie 2008, 78; Liukkonen & Jaakkola 2017, 137). Yksilö pitää toimintaa mielihyvää tuottavana ja kiinnostavana (Vasalampi 2017, 55). Sisäisesti motivoitunut yksilö on sitoutunut toimintaan eikä lan-

nistu vastoinkäymisistä (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137). Tunnistetusta säätelystä, integroituneesta säätelystä sekä sisäisestä motivaatiosta käytetään myös termiä autonominen motivaatio. Näissä motivaation asteissa motivaatio on itseohjautunutta. (Vasalampi 2017, 58.)

Vaikka yksilön motiivit liikunnan suhteen olisivat aluksi ulkoisia, voivat ne muuttua sisäisiksi, jos hänen autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksensa tyydyttyvät. Motiivit saattavat muuttua myös sisäisistä ulkoisiksi, mikäli yksilöllä ei ole mahdollisuutta kokea autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Muutokset tapahtuvat hitaasti, ja motivaation muuttuminen esimerkiksi ulkoisesta sisäiseksi vaatii sisäistä motivaatiota tukevia kokemuksia jatkuvasti. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137–138.)

2.3 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoriaa on käytetty itsemääräämisteorian lisäksi liikuntamotivaatiota tarkastellessa. Teorian perusajatuksena on, että pätevyyden osoittaminen on liikunnan pääasiallinen motiivi. Teorian mukaan on olemassa kaksi erilaista tapaa, joilla ihminen voi tuntea itsensä onnistuneeksi ja osoittaa pätevyyttään. Näitä ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138.)

Tehtäväorientoitunut henkilö saa pätevyyden kokemuksia, kun hän kehittyy tai yrittää. Hän ei vertaile omaa suoritustaan muiden suorituksiin, vaan keskittyy omaan suoritukseensa ja sen parantamiseen sekä uusien taitojen oppimiseen. Tehtäväorientoitunut henkilö ei pelkää virheitä ja uskaltaa haastaa itsensä. Hän ei luovuta helposti, vaan on sinnikäs kohdatessaan vastoinkäymisiä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138.)

Minäsuuntautunut henkilö saa pätevyyden kokemuksia, jos hän pärjää muita paremmin. Hän vertailee itseään jatkuvasti muihin eikä ole tyytyväinen hyväänkään suoritukseen, jos muut suoriutuvat vielä paremmin. Minäsuuntautunut henkilö pyrkii varmistamaan onnistumisen valitsemalla liian helppoja tehtäviä tai liian vaikeita tehtäviä, joilla hän voi selittää epäonnistumistaan. Hän ei kestä toistuvia epäonnistumisia, vaan lopettaa silloin helposti toiminnan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 139.)

Jokaisessa ihmisessä on piirteitä sekä tehtävä- että minäsuuntautuneisuudesta. Mikäli henkilön minäsuuntautuneisuus on tehtäväsuuntautuneisuutta vahvempi, voi motivaatio toimintaa kohtaan olla heikko. Jos hän vielä kokee liikunnallisen pätevyytensä heikoksi, voi motivaatio kadota kokonaan. Hän ei pysty kontrolloimaan autonomian ja pätevyyden kokemuksiaan, sillä kilpailun voittaminen on myös muista kiinni. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 140.)

3 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatio rakentuu yksilöllisesti merkittäviksi koetuista asioista. Liikunnan hyödyt tai yleisiksi liikkumisen syiksi ymmärretyt tekijät eivät motivoi kaikkia liikkumaan, ja liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät vaihtelevat elämän eri vaiheissa. Ohjaustyössä olisikin tärkeää kartoittaa, mikä juuri kyseistä asiakasta motivoi liikkumaan ja millaisia ratkaisuja liikuntaa rajoittaville tekijöille voitaisiin keksiä. (Korkiakangas 2010, 53.)

3.1 Liikuntaan motivoivat tekijät

Fyysistä hyvinvointia tavoitellaan kunnon ja terveyden ylläpitämisen ja parantamisen kautta, jotka ovat yleisimpiä liikkumaan motivoivia tekijöitä (Aura & Sahi 2006, 74; Biddle & Mutrie 2008, 43; Ingledew & Markland 2009, 345; Poskiparta, Kaasalainen & Kasila 2009, 46; Vuori 2013, 624–625). Liikkumaan voi motivoida myös esimerkiksi painonhallinta tai sairauden oireiden lievittäminen. (Biddle & Mutrie 2008, 43; Hakala 2017, 9; Ingledew & Markland 2009, 345; Korkiakangas 2010, 49.) Painonpudotuksella voidaan tavoitella paremman ulkonäön lisäksi myönteisiä terveysvaikutuksia (Korkiakangas 2010, 11).

Liikunnalla on myönteinen vaikutus mielialaan, ja se edistää sitä kautta psyykkistä hyvinvointia. Liikunnasta saa iloa ja se rentouttaa ja virkistää. (Hakala 2017, 10; Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66; Ingledew & Markland 2009, 345–346; Poskiparta, Kaasalainen & Kasila 2009, 46; Vuori 2013, 625.) Liikunta lievittää myös ahdistusta ja stressiä. Onnistumisen kokemukset, uusien taitojen oppiminen ja itsensä toteuttaminen toimivat myös liikkumisen kannustimena. (Hakala 2017, 10; Ingledew & Markland 2009, 345; Vuori 2013, 625.) Pienten lasten vanhemmilla liikunta voi tarjota mahdollisuuden omaan aikaan, jolloin pääsee hetkeksi irrottautumaan arjesta ja edistämään jaksamistaan (Korkiakangas 2010, 43, 49).

Liikunnan sosiaalisuus ja yhteisöllisyys lisäävät sosiaalista hyvinvointia (Korkiakangas 2010, 49; Poskiparta, Kaasalainen & Kasila 2009, 46). Moni tykkää liikkua yhdessä esimerkiksi ystävän kanssa tai tavata uusia ihmisiä liikunnan parissa (Ingledew & Markland 2009, 346). Läheisten sosiaalinen tuki lisää liikuntamotivaatiota ja kannustaa jatkamaan liikuntaharrastusta (Korkiakangas 2010, 49).

Liikkumaan voivat motivoida myös ulkoiset tekijät. Esimerkiksi muilta saatu ihailu ja arvostus saattavat motivoida joitakin ihmisiä liikkumaan, jolloin liikunnan motiivina on muiden miellyttäminen tai tunne siitä, että kuuluu joukkoon (Ingledeu & Markland 2009, 346).

Etenkin nuorilla aikuisilla ulkonäön muokkaaminen motivoi liikkumaan (Biddle & Mutrie 2008, 43; Hakala 2017, 11; Ingledeu & Markland 2009, 345). Usein liikuntaa aloittaessa ulkonäkötekijät motivoivat liikkumaan, mutta jos liikunnasta haluaa pysyvän elämäntavan, olisi tärkeää löytää myös muita motivoivia tekijöitä kuin ulkonäkösytyt (Lahtonen 2020, 19).

3.2 Liikuntaa rajoittavat tekijät

Yleisimpiä esteitä liikkumiselle ovat ajanpuute, väsymys, laiskuus, sääolosuhteet tai terveydentila (Korkiakangas 2010, 48; Poskiparta, Kaasalainen & Kasila 2009, 46; Vuori 2013, 625). Etenkin pienten lasten vanhemmilla väsymys ja unen puute ovat yleisiä liikuntaa rajoittavia tekijöitä (Edie ym. 2021, 86). Edellä mainittujen lisäksi liikuntaa rajoittavia tekijöitä ovat muun muassa kiinnostuksen puute, kustannukset, oman kunnon kokeminen riittämättömäksi tai matalan kynnyksen liikuntapaikkojen puuttuminen (Hakala 2017, 13). Liikkumista rajoittaa myös tuen puute perheeltä, ystäviltä tai muilta äideiltä (Edie ym. 2021, 86).

Suuret elämänmuutokset, kuten perheen perustaminen, saattavat vähentää liikunnan määrää (Hakala 2017, 13). Korkiakangas (2010, 48–50) havaitsi liikuntamotivaatiota käsittelevässä tutkimuksessaan, että pienten lasten vanhemmat eivät kokeneet elämäntilannettaan suotuisaksi liikunnalle. Pienten lasten vanhempien liikkumista rajoitti lastenhoidon ongelmat liikunnan aikana. Työn ja perheen velvollisuuksien lisäksi liikunnalle ei tuntunut jäävän aikaa ja vähäisen vapaa-ajan moni halusi käyttää perheen kanssa olemiseen liikunnan sijaan. Liikkumista rajoittivat lisäksi väsymys ja liikuntakaverin puuttuminen. Liikuntamahdollisuuksien sijainti kaukana kotoa ja niiden kalliit hinnat rajoittivat myös liikkumista.

Synnytyksen jälkeistä liikuntaa rajoittavat terveydenhuollosta saadun tiedon, neuvojen ja rohkaisun puute. Synnytyksen jälkeen fyysiset rajoitteet sekä epävarmuus omasta ulkonäöstä tai taidoista voi estää liikunnan harrastamista. Osa synnyttäneistä kokee imetyksen estävän liikunnan harrastamista, vaikka imetyksen aikana on suositeltavaa harrastaa liikuntaa. (Edie ym. 2021, 86; Hamari ym. 2022, 25.)

4 Liikunta raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

Raskausajan liikunnasta on lukuisia terveyshyötyjä äidille eikä siitä ole haittaa sikiölle (Hyvää oloa odotusaikaan 2021). Liikunta ehkäisee raskauden aikana liiallista painonnousua ja sikiön liikakasvua sekä verenpaineen nousua ja raskausdiabeteksen kehittymistä. Liikunta vähentää selän ja lantion alueen kipuja, kohentaa mielialaa ja vähentää todennäköisyyttä raskausajan masennukseen. (Hamari ym. 2022, 7–9; Tiitinen 2022b.) Kun on harrastanut liikuntaa raskausaikana, palautuu todennäköisesti myös synnytyksestä nopeammin (Camut & Tuokko 2015, 1).

Synnytyksen jälkeinen säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa, vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja parantaa jaksamista. (Luoto 2013; Neuvokas perhe 2020.) Liikunta parantaa lisäksi unen laatua ja vähentää ahdistusta (Stenman 2016b, 120). Liikunta auttaa äitiä palautumaan synnytyksestä nopeammin ja tarjoaa hetken omaa aikaa (Päivänsara 2013, 141).

4.1 Kehon muutokset raskausaikana

Raskauden näkyvin muutos on kasvava vatsa, mutta kehossa tapahtuu myös muita muutoksia. Hormonitoiminnan muutoksen seurauksena nivelsiteet löystyvät, mikä voi aiheuttaa nivelten yli-
liikkuvuutta (Tuokko 2016, 29). Rasituksessa syke nousee nopeammin ja kasvava kohtu vie tilaa pallealta, minkä takia saattaa hengästyä helpommin (Sainio 2020). Painopiste siirtyy eteenpäin ja paino kertyy vartalon etupuolelle, jolloin lantion ja alaselän lihasten ja nivelten kuormitus lisääntyy. Tämän seurauksena alaselkä ja lantion seutu saattavat kipeytyä. (Tuokko 2016, 29.)

Raskauden aikana lantioirengas löystyy, mikä valmistaa kehoa synnytykseen (Tiitinen 2022a). Lantion alueen kivut voivat johtua raskaushormonien aiheuttamasta häpyliitoksen tai risti-suoliluvunivelen löystymisestä. Kipu voi tuntua alaselässä, pakarissa, häpyliitoksen alueella, nivustaipeissa, reisissä tai alavatsalla. Kipu voi rajoittaa kävelyä ja hankaloittaa pystyasennossa olemista. Lepo helpottaa oireita. Synnytyksen jälkeen kipu häviää usein muutamassa kuukaudessa. (Alanen 1999; Terveyskyliä 2019a.)

Lantionpohja sijaitsee lantion sisällä. Se kannattelee lantion elimiä ja lanneselkää sekä huolehtii virtsan- ja ulosteenpidätyskyvystä. Lantionpohjan lihaksilla on myös tärkeä tehtävä seksuaalitoiminnoissa ja mielihyvän kokemisessa. (Heiskanen ym. 2020, 58; Terveyskylä 2018.) Raskausaikana kasvava kohtu aiheuttaa lantionpohjaan rasiusta ja painetta, mikä voi altistaa lantionpohjan toimintahäiriöille (Aukee & Tihtonen 2010). Toimintahäiriöt voivat johtua joko lihasten heikkoudesta tai liiallisesta kireydestä. Sen vuoksi raskauden aikana on suositeltavaa tehdä lihaksia vahvistavia harjoituksia, mutta myös opetella rentouttamaan lantionpohjan lihakset. Lantionpohjan rentoutus on tärkeää myös synnytyksen aikana. (Camut & Tuokko 2015, 3.)

Linea alba, eli valkoinen jännesauma, toimii vatsaseinämän lihasten kiinnityskohtana. Linea alba kulkee häpyluusta rintalastan alaosaan (Camut & Tuokko 2015, 3). Raskausaikana kasvava kohtu aiheuttaa venytystä jännesaumaan ja suoriin vatsalihaksiin, ja työntää niitä erilleen toisistaan. Yleisin erkaantumisen kohta on navan seudulla. Vatsalihasten erkaantuminen on raskauden aikana normaali tapahtuma, joka tapahtuu jokaiselle raskaana olevalle. (Tuokko 2016, 35.)

Moni raskaana oleva nainen kärsii pahoinvoinnista raskauden alussa. Myös väsymys, ummetus, närästys ja jalkojen turvotus ovat tyypillisiä vaivoja raskauden aikana. Ne vaikuttavat luonnollisesti raskaana olevan liikuntakäyttäytymiseen. (Stenman 2016b, 35.)

4.2 Liikunta raskausaikana

Raskaana olevien liikkumissuositus on suunnattu heille, keillä raskaus etenee normaalisti. Suositus mukailee yleistä liikuntasuositusta, mutta raskaana olevien suosituksesta puuttuu kokonaan rasittava liikkuminen. Rasittavaa liikkumista voi jatkaa raskausaikana oman voinnin mukaan, mutta jos ei ole ennen raskautta harrastanut rasittavaa liikuntaa, reipas ja kevyt liikunta on riittävä raskauden aikana. (Hyvää oloa odotusaikaan 2021.) Raskausaikana liikunnan tarkoituksena on kunnon ylläpitäminen, ei suorituskyvyn kehittäminen (Camut & Tuokko 2015, 1).

Raskaana oleville suositellaan reipasta liikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Näiden lisäksi suositellaan kevyttä liikuskelua mahdollisimman paljon ja taukoja pitkäkestoiseen paikallaanoloon. (Hyvää oloa odotusaikaan 2021.) Raskausaikana suositellaan myös lihasten venyttelyä. Lyhyehköt venytykset

ovat suositeltavia, sillä nivelet ovat raskauden aikana löystyneet. (Camut & Tuokko 2015, 3.) Liikunta tulee keskeyttää, mikäli liikunta aiheuttaa esimerkiksi säännöllisiä tai kivuliaita supistuksia, huimausta tai verenvuotoa emättimestä. (Hyvää oloa odotusaikaan 2021; Luoto & Kinnunen 2013, 54.)

Raskauden aikana tulisi välttää liikkumismuotoja, jotka sisältävät törmäyksiä, iskuja, nopeita suunnanmuutoksia, hyppyjä tai kaatumis- tai putoamisvaaran (Camut & Tuokko 2015, 2; Hyvää oloa odotusaikaan 2021; Luoto & Kinnunen 2013, 54). Myös vatsaontelon painetta voimakkaasti nostavia liikkeitä, kuten vatsalihasrutistuksia, lankutusta tai raskailla painoilla tehtäviä kyykkyjä olisi hyvä välttää (Camut & Tuokko 2015, 2). Selinmakuu saattaa aiheuttaa huonoa oloa kohdun painaessa suuria verisuonia, jolloin kannattaa suosia mieluummin istuen tehtäviä liikkeitä (Camut & Tuokko 2015, 2; Luoto & Kinnunen 2013, 53–54). Hengityksen olisi hyvä olla harjoittelun aikana tasaista ja hengityksenpidättämistä on suositeltavaa välttää (Camut & Tuokko 2015, 2).

4.3 Synnytyksestä palautuminen

Synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä. Fyysiseen palautumiseen vaikuttavat muun muassa äidin ikä, kuntotausta, raskauksien määrä sekä synnytystapa. (Stenman 2016a, 115.)

Synnytyksestä toipuminen voi kestää kokonaisuudessaan jopa vuoden (Tuokko 2016, 112). Aikaa synnytyksen jälkeen kutsutaan lapsivuodeajaksi, ja se kestää 6-8 viikkoa. Tuolloin keho alkaa palautumaan synnytyksestä ja raskaudesta. Kohtu pienenee raskautta edeltävään kokoonsa noin kuudessa viikossa ja emätin palautuu synnytyksestä 6-8 viikon kuluessa. Jälkivuoto on ensimmäisen viikon aikana runsainta, ja se kestää kokonaisuudessaan noin 3-6 viikkoa. Ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen maito nousee rintoihin, ja rinnat voivat tuntua silloin pinkeiltä. (Tuokko 2016, 106.) Hormonaaliset muutokset ja väsymys voivat aiheuttaa mielialan vaihteluita, joka voi näkyä itkuherkkyytenä tai alakuloisuutena. Tätä kutsutaan baby bluesiksi, ja alakulo menee yleensä ohi muutamassa päivässä tai viikossa. Jos oireet jatkuvat tai pahenevat, saattaa kyseessä olla synnytyksen jälkeinen masennus. (Äimä ry n.d.)

Sektiosta toipuminen on hitaampaa kuin alasyynnytyksestä toipuminen. Sektiohaava voi olla aluksi kipeä, mikä voi tuoda haasteita liikkumiseen ja vauvan hoitamiseen. (Terveyskylä 2019b.) Myös tuntopuutokset leikkausarven alueella ovat mahdollisia (Tuokko 2016, 108). Haavaa hoidetaan

suihkuttelemalla sitä päivittäin ja antamalla sille ilmakylpyjä (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri [HUS] 2021, 16). Haavan liiallista arpeutumista voi ehkäistä käsittelemällä arpea ensin arven ympäriltä ja arven umpeuduttua myös sen päältä (Äitiysliikunta-Akatemia 2018).

Synnytyksessä lantionpohjan lihakset venyvät ja saattavat vaurioitua (Vaasan keskussairaala 2014). Synnytys saattaa altistaa erilaisille lantionpohjan toimintahäiriöille, kuten virtsankarkailulle eli virtsainkontinenssille. Nykyään tiedetään, että virtsankarkailulle voi altistaa lantionpohjan lihasten heikkouden lisäksi niiden ylijännittyneisyys. Myös esimerkiksi raskaus, ylipaino tai ikäänntyminen voivat olla virtsankarkailun taustalla. Ponnistusinkontinenssi on naisten yleisin virtsankarkailutyyppe, ja sen hoidossa keskitytään lantionpohjan lihasten aktivoimisen lisäksi lihasten rentouttamiseen sekä yhteistoimintaan keskivartalon lihasten kanssa. (Heiskanen ym. 2020, 140–142.)

Esimerkiksi synnytys, ikäänntyminen ja ylipaino voivat lisätä riskiä lantionpohjan, kuten kohdun tai virtsarakon laskeumille. Laskeuman tavallisia oireita ovat virtsankarkailu, ulostamisvaikeudet ja paineen tuntu lantionpohjassa. Oireet rajoittavat usein liikkumista ja seksuaalisia toimintoja. (Heiskanen ym. 2020, 128–132.)

Synnytyksen jälkeen vatsalihasten erkauma palautuu nopeimmin ensimmäisten kuukausien aikana, mutta palautuminen jatkuu noin vuoteen asti (Heiskanen ym. 2020, 258; Tuominen & Vironen 2022). Vatsalihasten väli voi olla useamman senttimetrin ilman, että siitä aiheutuu haittaa. Erkaumasta ei tarvitse huolestua, jos siitä ei ole haittaa toimintakyvylle. (Hamari ym. 2022, 21.) Erkauma voi heikentää keskivartalon voimantuottoa ja vaikuttaa kehonkuvaan. Mikäli erkaumaan työntyy joku suoliston osa, saattaa se aiheuttaa vatsan turvotusta tai suolen toimintahäiriöitä. (Heiskanen ym. 2020, 258.) Jos vatsalihasten erkauma aiheuttaa esimerkiksi vatsakipuja tai heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua, tulisi synnyttäneen hakeutua fysioterapeutin vastaanotolle (Hamari ym. 2022, 21).

Synnytyksen jälkeen kehon painopisteen muutos ja keskivartalon lihasten kontrollin puute voivat vaikuttaa tasapainoon. Alaselkä ja lonkankoukistajat ovat usein kiristyneitä raskauden jäljiltä. (Tuokko 2016, 106.)

4.4 Liikunta synnytyksen jälkeen

Synnyttäneiden liikkumissuositus on samanlainen kuin yleinen aikuisten liikkumissuositus. Synnyttäneille suositellaan reipasta liikkumista 2,5 tuntia viikossa tai rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan sitä, että hengästymisestä huolimatta pysyy puhumaan. Rasittavan liikunnan aikana puhuminen vaikeutuu hengästymisen takia. (Jaksamista vauva-arkeen 2021.) Liikunnan voi jakaa pienempiin pätkiin ja liikkua vaikka vartin kerrallaan useamman kerran päivässä (Päiväsara 2013, 142).

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa suositellaan ainakin kaksi kertaa viikossa. Lisäksi pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi pyrkiä tauottamaan ja liikusella kevyesti mahdollisimman usein. Esimerkiksi kauppareissuissa tai koti- ja pihatöissä kertyy askeleita kuin huomaamatta. Suosituksissa otetaan esille riittävän unen merkitys, joka edistää jaksamista ja auttaa palautumaan päivän rasituksista. (Jaksamista vauva-arkeen 2021.)

Mikäli synnytyksessä ei ole ilmennyt suurempia komplikaatioita, voi kevyen liikunnan aloittaa heti, kun hyvältä tuntuu (Evenson, Mottola, Owe, Rousham & Brown 2014; Tiitinen 2022b; Jaksamista vauva-arkeen 2021). Ensimmäiset kaksi synnytyksen jälkeistä kuukautta kannattaa antaa kehon palautua ja keskittyä pääasiassa lantionpohjan lihasten ja syvien vatsalihasten harjoitukseen (Camut & Tuokko 2015, 7; Tuokko 2016, 112). Lisäksi voi käydä rauhallisilla vaunulenkkeillä (Stenman 2016b, 120). Lantionpohjan lihasten toimintakyky palautuu yleensä muutamassa kuukaudessa, mutta palautuminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat useat tekijät. (Vaasan keskussairaala 2014.). Osa voi lähteä esimerkiksi vaunulenkille heti sairaalasta kotiuduttuaan, osa pystyy siihen vasta jälkitarkastuksen jälkeen. (Stenman 2016b, 121.)

Uinnin tai vesijuoksun pariin voi palata jälkivuodon loputtua (Päiväsara 2013, 141). Mikäli on synnyttänyt sektiolla, tulisi ensimmäinen leikkauksen jälkeinen kuukausi välttää raskaita kotitöitä, erityisesti nopeita vartalon kiertoliikkeitä ja nostoja. (HUS 2021, 16). Juoksua tai hyppyjä sisältävät lajit voi aloittaa aikaisintaan kolmen kuukauden kuluttua synnytyksestä, koska nivelsiteet ovat raskauden seurauksena löystyneet ja lantionpohjan toimintakyky on synnytyksen jälkeen heikentynyt. Nivelten löysyys ja epävakaas vaikuttaa kehossa useita kuukausia, jopa puoli vuotta synnytyksen jälkeen. (Stenman 2016b, 125.). Kuormittavamman harjoittelun edellytyksenä on, ettei synnyttäneellä ilmene lantionpohjan toimintahäiriöitä ja että harjoittelun rasitusta on lisätty noursuhteisesti (Hamari ym. 2022, 23).

Jälkitarkastuksen, eli noin kuuden viikon jälkeen, voi liikunnan määrää ja tehoa alkaa pikkuhiljaa lisäämään kohti aikuisten liikuntasuosituksia. Liikunnan lisäämisessä tulee huomioida lähtökunto ja hyvinvoinnin iso kokonaisuus. Kehon tulee olla fyysisesti valmis kuormituksen kasvattamiseen ja voimavarojen riittävät rasittavampaan liikuntaan. Esimerkiksi stressi tai unen puute lisäävät henkistä kokonaisuormitusta. Liikunnan kuormitusta tulisi lisätä rauhallisesti ja asteittain. (Stenman 2016a, 115.) Mikäli liikkua kärsii selän tai lantion alueen kivusta, paineesta emättimessä tai peräsuolesta tai virtsan tai ulosteen karkailusta, tulee harjoittelua keventää. (Camut & Tuokko 2015, 7.) Jos näitä oireita ei ole, voi liikunnan tehoa lisätä vähitellen (Stenman 2016a, 116). Jos elämäntilanne on kuormittava eikä äiti saa kunnolla nukkua, lempeä ja rauhallinen liikunta on parempi vaihtoehto kuin hikitreenit. (Stenman 2016b, 125.)

Vuonna 2002 tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että 1-2 vuotta sitten synnyttäneillä äideillä on lähes kaksinkertainen riski liikkua riittämättömästi verrattuna lapsettomiin naisiin. Myös yhden lapsen äideillä on kohonnut riski riittämättömään liikuntaan. Ensimmäisen lapsen syntymä on suuri elämäntilanteen muutos, mikä muuttaa äidin liikuntatottumuksia. Mikäli perheessä on vain yksi lapsi, ei äidillä ole aiempaa kokemusta lapsiperheiden ja liikunnan yhdistämisestä ja hänen odotuksensa liikunnan suhteen saattavat olla epärealistiset. Sosiaalinen tuki vaikuttaa kuitenkin myönteisesti äidin liikunta-aktiivisuuteen, ja lapsen syntymä vaikuttaa pysyvästi liikunnan määrään vain osalla synnyttäneistä. (Alden-Nieminen, Borodulin, Laatikainen, Raitanen & Luoto 2008, 2893.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa alle vuosi sitten synnyttäneiden äitien liikkumiseen liittyvää motivaatiota sekä raskauden ja synnytyksen vaikutusta äidin liikuntatottumuksiin. Tavoitteena on lisätä toimeksiantajan tietoa synnytyksen jälkeisestä liikuntamotivaatiosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Henkilökohtaisena tavoitteenani on syventää tietämystäni raskauden aikaisesta ja synnytyksen jälkeisestä liikunnasta sekä liikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteenani on myös oppia toteuttamaan mahdollisimman luotettava määrällinen tutkimus.

Opinnäytetyötäni ohjaa viisi tutkimusongelmaa.

1. Mitkä asiat motivoivat liikkumaan raskausaikana?
2. Mitkä asiat rajoittavat liikunnan harrastamista raskausaikana?
3. Mitkä asiat motivoivat liikkumaan synnytyksen jälkeen?
4. Mitkä asiat rajoittavat liikunnan harrastamista synnytyksen jälkeen?
5. Minkälaisia vaikutuksia raskaudella ja lapsen syntymällä on liikuntatottumuksiin?

Oletan aikaisemman tutkimustiedon perusteella, että raskausaikana tärkeimmät liikuntaan motivoivat tekijät liittyvät kunnon ylläpitämiseen sekä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Oletan, että raskausaikana liikuntaan motivoivat myös pyrkimys estää ylimääräistä painonnousua ja palautua paremmin raskaudesta ja synnytyksestä. (Ahola 2014, 55-56.)

Oletuksena on, että raskausaikana erilaiset raskausoireet estävät liikunnan harrastamista. Esimerkiksi supistukset, kivut, pahoinvointi ja väsymys voivat rajoittaa liikunnan harrastamista, vaikka odottava äiti olisikin motivoitunut liikkumaan. (Ahola 2014, 59.)

Oletan aikaisemman tutkimustiedon perusteella, että tärkeimmät liikuntaan motivoivat tekijät synnytyksen jälkeen ovat liikunnan terveyshyödyt sekä kunnon ylläpitäminen tai parantaminen (Aura & Sahi 2006, 74; Biddle & Mutrie 2008, 43; Korhonen 2010, 42; Vuori 2013, 624–625). Oletan, että muita tärkeitä liikuntaan motivoivia tekijöitä ovat liikunnan myönteinen vaikutus

mielialaan (Hakala 2017, 10; Korkiakangas 2010, 42; Vuori 2013, 625) sekä liikunnan sosiaalisuus (Korkiakangas 2010, 49).

Hypoteesina on, että synnytyksen jälkeistä liikkumista rajoittavat erityisesti ajanpuute ja väsymys (Korkiakangas 2010, 48; Vuori 2013, 625). Oletuksena on, että pienten lasten vanhemmilla voi olla lastenhoidon ongelmia liikunnan ajaksi ja toisaalta he saattavat asettaa perheen yhteisen ajan liikunnan edelle (Korkiakangas 2010, 48). Oletan, että myös tiedon puute synnytyksen jälkeisestä liikunnasta rajoittaa liikunnan harrastamista (Eddie ym. 2021, 86).

Hypoteesina on, että raskausaikana liikunnan kuormittavuus ja liikunnan määrä vähenevät verrattuna raskautta edeltäneeseen aikaan. Oletan, että raskausaikana suosituin liikuntalaji on lenkkeily. (Ahola 2014, 50.) Oletuksena on, että etenkin ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen liikunnan määrä saattaa vähentyä, sillä lapsen syntymä on suuri elämänmuutos ja prioriteettilista voi mennä uusiksi (Hakala 2017, 13; Korkiakangas 2010, 48).

6 Opinnäytetyön toteutus

Tämä opinnäytetyö on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, joka toteutettiin kyselytutkimuksena. Kvantitatiivisen tutkimuksen edellytyksenä on ilmiöön vaikuttavien tekijöiden tuntemus. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa mitataan tekijöitä eli muuttujia ja lasketaan niiden välisiä vuoro-vaikutuksia. Saatua aineistoa käsitellään tilastollisin menetelmin. (Kananen 2011, 12–13.)

Kysely on yleisin määrällisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmä (Kananen 2011, 12). Kyselyn avulla voidaan kerätä tietoa laajasti ja se on vaivaton toteuttaa. Saadun aineiston voi analysoida helposti tilasto-ohjelmalla. Kyselyn haittana voidaan pitää sitä, ettei voida varmistua siitä, ovatko tutkimukseen osallistujat vastanneet kyselyyn rehellisesti ja huolellisesti. Kyselyn ongelmana on myös kato, eli vastaamattomuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Kysely (liite 1) oli suunnattu alle vuosi sitten synnyttäneille äideille. Kysely toteutettiin Google Forms -kyselytyökalun avulla syyskuussa 2022. Kyselyn linkki esittelyteksteineen (liite 2) lähetettiin neljään Facebook-ryhmään, jotka olivat nimeltään Vauva 2021, Vauva 2022, Esikoinen 2021 ja Synnytyksestä palautuminen – Suomen äitiysfysioterapeutit ry. Ryhmissä oli jäseniä noin 700–12 000 välillä. Kyselyyn tuli yhteensä 163 vastausta. Kysely oli auki kaksi viikkoa, ja muistutin vastaamisesta kaksi kertaa vastausaikana kommentoimalla tekemiäni julkaisuja. Päädyin jakamaan kyselyn Facebookissa, sillä ryhmissä oli useita tuhansia kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Pysyin tavoittamaan heidät helposti Facebookin kautta ilman henkilötietojen keräämistä.

Kysely sisälsi kolme osiota, jotka olivat raskautta edeltävä aika, raskausaika ja synnytyksen jälkeinen aika. Kysely sisälsi strukturoituja monivalintakysymyksiä ja arvoasteikkokysymyksiä. Arvoasteikkokysymyksissä käytettiin viisiportaista Likertin asteikkoa. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi (Kananen 2011, 31). Osa kysymyksistä oli strukturoidun ja avoimen kysymyksen välimuotoja, eli ne sisälsivät valmiiden vaihtoehtojen jälkeen kohdan ”*muu, mikä?*”. Kyselyn lopussa oli yksi avoin kysymys, jossa vastaajat saivat vielä halutessaan jakaa ajatuksiaan liikkumiseensa ja liikuntamotivaatioon liittyen.

Kyselyn alussa vastaajilta kysyttiin, kuinka kauan aikaa heillä on viimeisimmästä synnytyksestään ja onko heillä aiempia lapsia. Kaikki kolme osiota sisälsivät kysymykset ”*Mitkä asiat motivoivat*

sinua liikkumaan?” ja ”Mitkä asiat rajoittavat liikunnan harrastamista?”, joissa vastaajat pystyivät valitsemaan yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

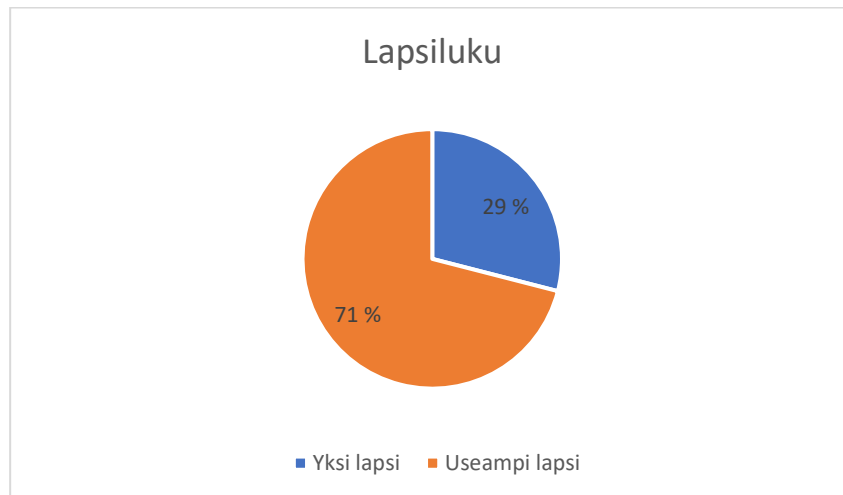
Raskautta edeltävää aikaa ja synnytyksen jälkeistä aikaa käsittelevissä osioissa kysyttiin, kuinka tärkeänä vastaajat pitävät liikuntaa, minkä verran he harrastavat liikuntaa ja mitä liikuntaa he harrastavat. Raskausaikaa käsittelevä osio alkoi monivalintakysymyksellä *”Miten raskaus muutti liikuntatottumuksiasi?”*, jossa vastaajat pystyivät valitsemaan yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

Ennen kyselyn lähettämistä kysely testattiin neljällä henkilöllä. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka kauan vastaamiseen menee aikaa ja ovatko kysymykset ymmärrettäviä. Kyselystä ei löytynyt enää tässä vaiheessa korjattavaa.

Kyselyn analysoinnissa hyödynnettiin Microsoft Exceliä ja PSPP-ohjelmistoa. Analysoinnissa käytettiin suoria jakaumia, keskiarvoja ja ristiintaulukointia. Avoin kysymys käytiin läpi sisällön analyysillä.

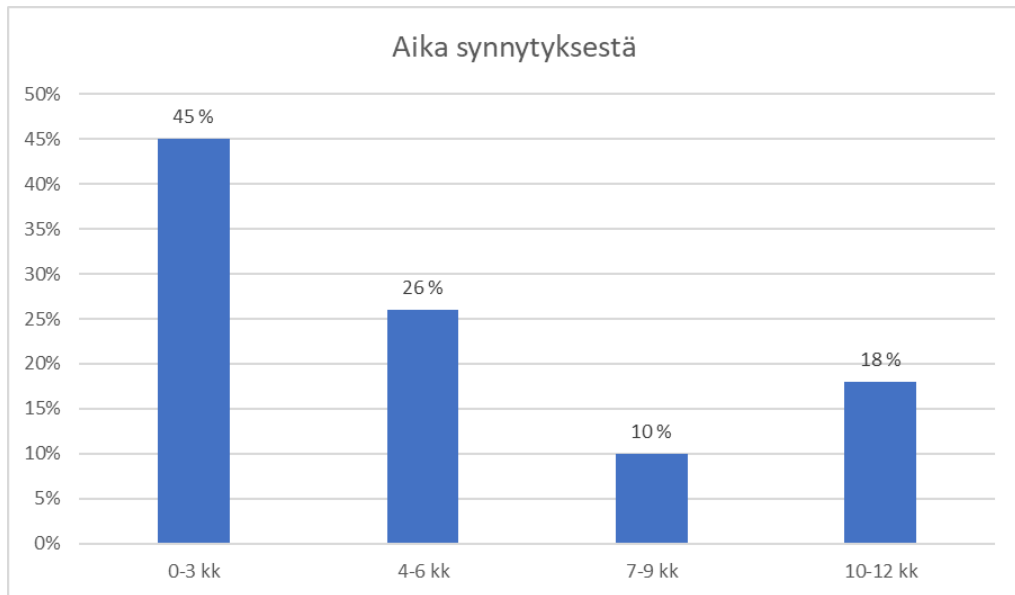
7 Tulokset

Kyselyyn vastasi yhteensä 163 ihmistä. Kyselyyn vastanneista suurimmalla osalla (71 %) oli yksi lapsi, ja noin kolmasosa (29 %) oli useamman lapsen äitejä (kuvio 1).



Kuvio 1. Vastanneiden (n=163) lapsiluku

Lähes puolella (45 %) kyselyyn vastanneista oli kulunut viimeisimmästä synnytyksestä aikaa alle neljä kuukautta. Synnytyksestä oli kulunut alle puoli vuotta suurimmalla osalla (71 %) vastaajista. (Kuvio 2.)

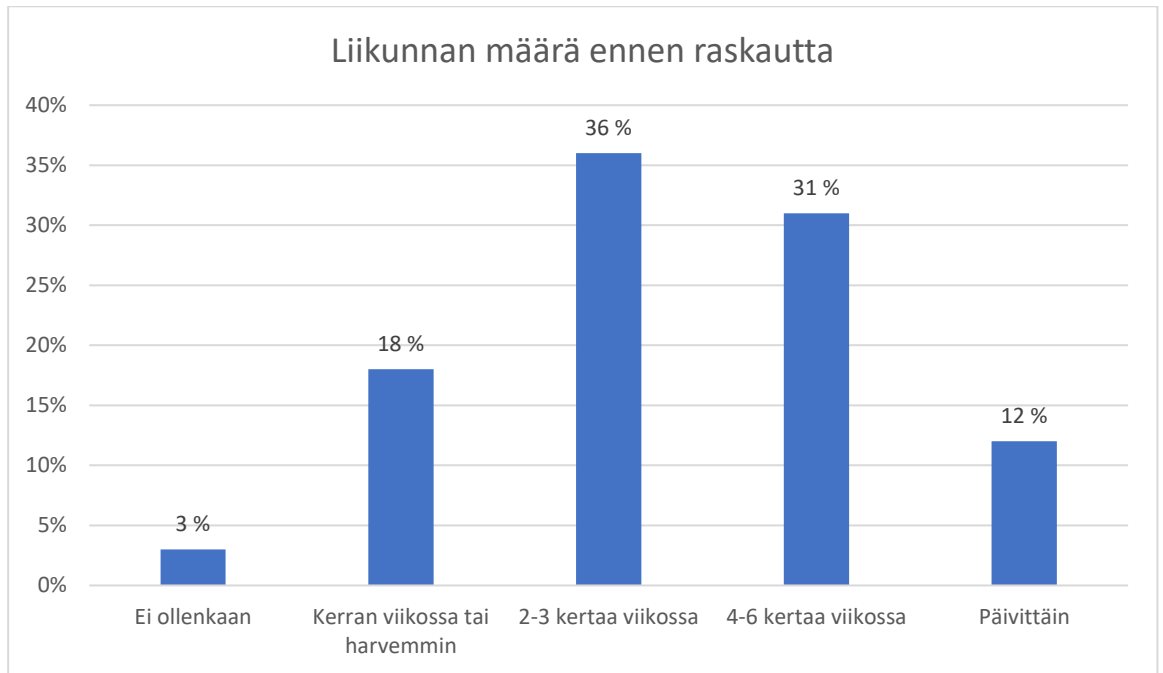


Kuvio 2. Vastanneiden (n=163) viimeisimmästä synnytyksestä kulunut aika

7.1 Liikunta ennen raskautta

Yli puolet (65 %) vastaajista piti liikuntaa melko tai hyvin tärkeänä ennen raskausaikaa (ka=3,9 asteikolla 1-5), ja vain pieni osa (7 %) piti liikuntaa hieman tai ei lainkaan tärkeänä. Noin kolmasosa vastaajista (29 %) piti liikuntaa jonkin verran tärkeänä. (Liite 3, kuvio 11).

Suurin osa (79 %) vastaajista harrasti liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, ja vain pieni osa (3 %) ei harrastanut liikuntaa lainkaan. Noin viidesosa (18 %) liikkui kerran viikossa tai harvemmin. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Vastanneiden (n=163) harrastaman liikunnan määrä ennen raskausaikaa

Vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon joihinkin kysymyksiin, minkä vuoksi vastausten yhteenlaskettu summa on yli 100 %. Ylivoimaisesti suosituin liikuntalaji ennen raskausaikaa oli kävely (86 %). Seuraavaksi suosituimmat liikuntalajit olivat kuntosaliharjoittelu (43 %), pyöräily (32 %), kotitreeni (31 %) ja juoksu (30 %). (Liite 3, kuvio 12.)

Ennen raskausaikaa tärkeimmät liikuntaan motivoivat tekijät olivat kunnon ylläpitäminen tai parantaminen (67 %), liikunnan terveyshyödyt (64 %), rentoutuminen ja stressin lievittyminen (60 %), luonnossa oleminen (57 %) sekä virkistymisen (51 %). Yleisimmät liikuntaa rajoittavat tekijät olivat väsymys (59 %), ajanpuute (52 %), laiskuus (49 %) ja vähäinen motivaatio (38 %). (Liite 3, kuvat 13 ja 14.)

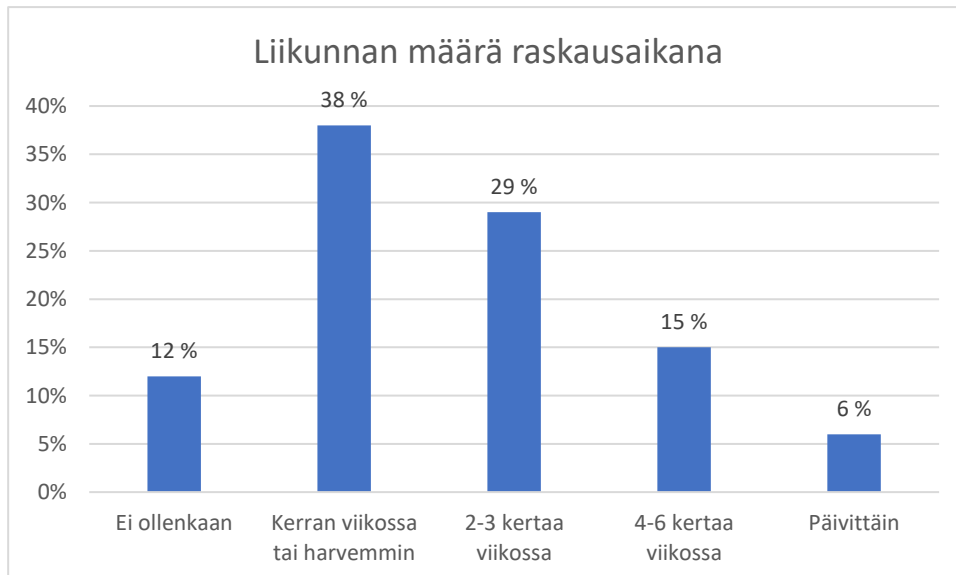
7.2 Liikunta raskausaikana

Raskausaikana yleisimmät muutokset liikuntatottumuksissa olivat liikunnan määrän väheneminen (69 %), liikunnan yksipuolistuminen (39 %) ja kuormittavuuden väheneminen (39 %). Vain pienellä osalla (4 %) liikunnan määrä lisääntyi, ja noin kymmenesosalla (9 %) liikuntatottumuksissa ei aiheutunut muutoksia. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Vastanneiden (n=163) liikuntatottumusten muutos raskausaikana (vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon)

Puolet (50 %) vastaajista liikkui raskausaikana korkeintaan kerran viikossa tai ei lainkaan. Noin kolmasosa (29 %) liikkui 2-3 kertaa viikossa ja noin viidesosa (21 %) vähintään neljä kertaa viikossa. (Kuvio 5.)

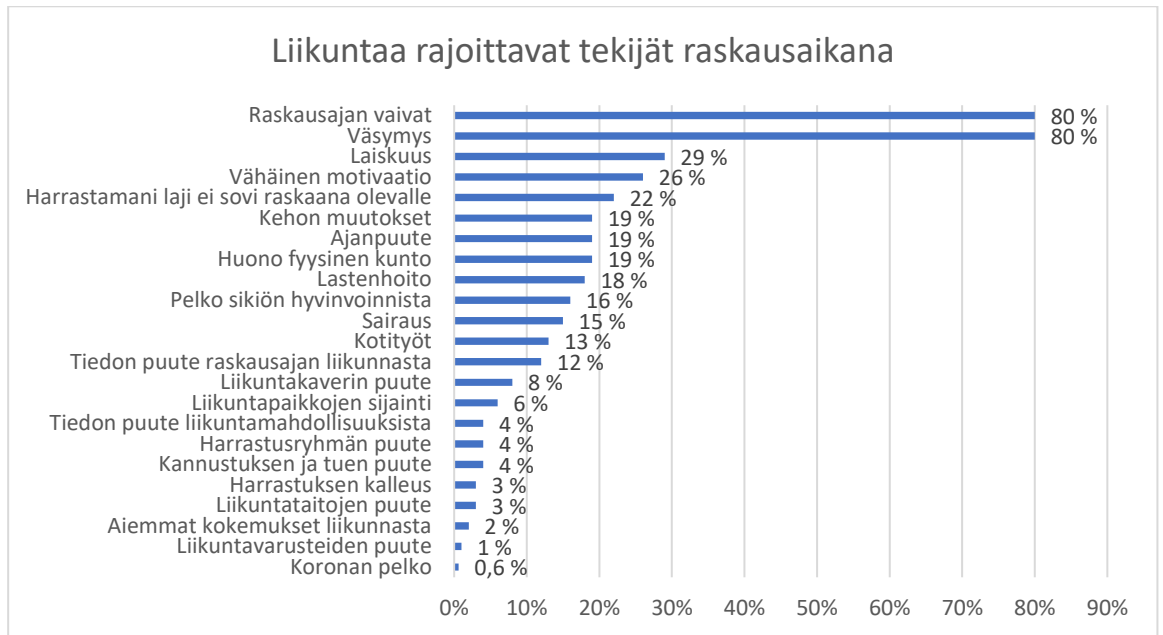


Kuvio 5. Vastanneiden (n=163) harrastaman liikunnan määrä raskausaikana

Raskausaikana tärkeimmät liikuntaan motivoivat tekijät olivat liikunnan terveyshyödyt (62 %), synnytykseen valmistautuminen (53 %), sikiön hyvinvointi (51 %), kunnon ylläpitäminen tai parantaminen (49 %) sekä rentoutuminen ja stressin lievittyminen (49 %). Selvästi yleisimmät liikuntaa rajoittavat tekijät olivat raskausajan vaivat (80 %) ja väsymys (80 %). Seuraavaksi yleisimmät liikuntaa rajoittavat tekijät olivat laiskuus (29 %), vähäinen motivaatio (26 %) sekä liikuntalajin sopimattomuus raskaana olevalle (22 %). (Kuviot 6 ja 7.)



Kuvio 6. Vastanneiden (n=150) liikuntaan motivoivat tekijät raskausaikana (vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon)

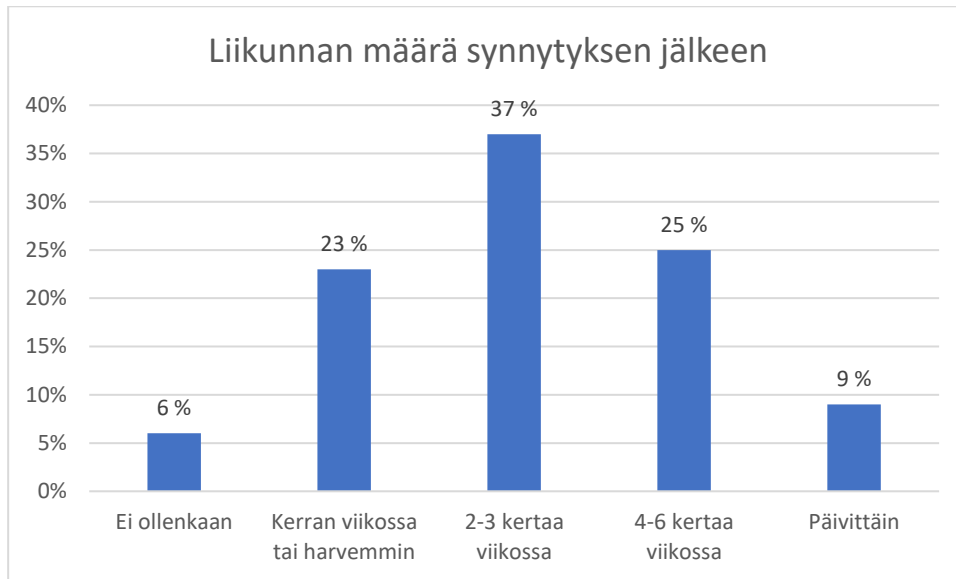


Kuvio 7. Vastanneiden (n=161) liikuntaa rajoittavat tekijät raskausaikana (vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon)

7.3 Liikunta synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen enemmistö vastaajista (76 %) piti liikuntaa melko tai hyvin tärkeänä (ka=4,1 asteikolla 1-5). Vain pienelle osalle vastaajista (5 %) liikunta oli hieman tai ei lainkaan tärkeää. Viidesosalle (20 %) liikunta oli jonkin verran tärkeää. (Liite 3, kuvio 15)

Suurin osa vastaajista (37 %) harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa synnytyksen jälkeen. Noin kolmasosa (34 %) harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa ja pieni osa (6 %) ei harrastanut liikuntaa lainkaan. (Kuvio 8.)



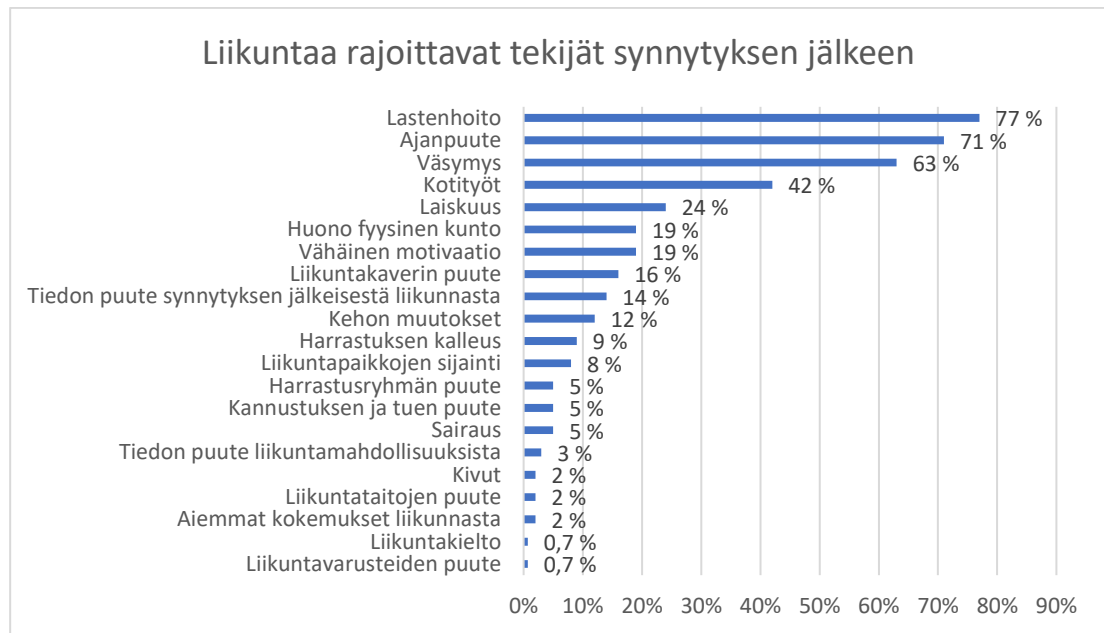
Kuvio 8. Vastanneiden (n=163) harrastaman liikunnan määrä synnytyksen jälkeen

Kävely oli vastaajien keskuudessa suosituin harrastus synnytyksen jälkeen (94 %). Seuraavaksi suosituimmat liikuntalajit olivat kotitreeni (26 %), kuntosaliharjoittelu (19 %) ja ryhmäliikunta (14 %). (Liite 3, kuvio 16.)

Synnytyksen jälkeen tärkeimmät liikuntaan motivoivat tekijät olivat rentoutuminen ja stressin lievitäminen (64 %), kunnon ylläpitäminen tai parantaminen (63 %), yksinolo ja oma aika (60 %), liikunnan terveyshyödyt (60 %) sekä virkistyminen (59 %). Yleisimmät liikuntaa rajoittavat tekijät olivat lastenhoito (77 %), ajanpuute (71 %), väsymys (63 %) ja kotityöt (42 %). (Kuviot 9 ja 10.)



Kuvio 9. Vastanneiden (n=158) liikuntaan motivoivat tekijät synnytyksen jälkeen (vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon)



Kuvio 10. Vastanneiden (n=153) liikuntaa rajoittavat tekijät synnytyksen jälkeen (vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon)

7.4 Lasten määrän yhteys liikunnan määrään synnytyksen jälkeen

Suurimmalla osalla (115) vastaajista ei ollut aiemmin syntyneitä lapsia. Heistä suurin osa (43 vastaajaa) harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Lähes yhtä moni (40) liikkui 2-3 kertaa viikossa ja loput (32 vastaajaa) liikkui korkeintaan kerran viikossa. (Liite 3, taulukko 5.)

48:lla vastaajalla oli aiemmin syntyneitä lapsia. Heistä suurin osa (21) harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa. 16 vastaajaa liikkui korkeintaan kerran viikossa ja 11 liikkui vähintään neljä kertaa viikossa. (Liite 3, taulukko 5.)

7.5 Liikunnan tärkeyden yhteys synnytyksen jälkeiseen liikunnan määrään

Synnytyksen jälkeen suurin osa (65 vastaajaa) piti liikuntaa erittäin tärkeänä. Heistä suurin osa (29) harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa, ja lähes yhtä moni (28) liikkui 2-3 kertaa viikossa. Kahdeksan vastaajaa liikkui korkeintaan kerran viikossa. (Liite 3, taulukko 4.)

59 vastaajaa piti liikuntaa melko tärkeänä. Heistä suurin osa (21) harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. 19 vastaajaa liikkui 2-3 kertaa viikossa ja saman verran liikkui korkeintaan kerran viikossa. (Liite 3, taulukko 4.)

Jonkin verran tärkeänä liikuntaa piti 32 vastaajaa. Heistä 17 liikkui korkeintaan kerran viikossa ja 12 liikkui 2-3 kertaa viikossa. Vähintään neljä kertaa viikossa harrasti liikuntaa kolme vastaajaa. (Liite 3, taulukko 4.)

Kolme vastaajaa piti liikuntaa hieman tärkeänä. Kaksi heistä liikkui kerran viikossa tai harvemmin ja yksi liikkui päivittäin. Neljä vastaajaa ei pitänyt liikuntaa lainkaan tärkeänä. Heistä kaksi ei liikunut lainkaan ja kaksi liikkui 2-3 kertaa viikossa. (Liite 3, taulukko 4.)

7.6 Synnytyksestä kuluneen ajan yhteys synnytyksen jälkeiseen liikunnan määrään

0-3 kuukautta sitten synnyttäneistä suurin osa (28 vastaajaa) liikkui vähintään neljä kertaa viikossa. 23 vastaajaa harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa. Lähes saman verran (22 vastaajaa) harrasti liikuntaa korkeintaan kerran viikossa tai ei ollenkaan. (Liite 3, taulukko 1.)

4-6 kuukautta sitten synnyttäneistä suurin osa (16 vastaajaa) liikkui 2-3 kertaa viikossa. 14 vastaajaa harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Lähes yhtä moni (13) harrasti liikuntaa korkeintaan kerran viikossa tai ei ollenkaan. (Liite 3, taulukko 1.)

7-9 kuukautta sitten synnyttäneistä suurin osa (seitsemän vastaajaa) harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Kuusi vastaajaa liikkui 2-3 kertaa viikossa ja neljä vastaajaa kerran viikossa tai harvemmin. (Liite 3, taulukko 1.)

10-12 kuukautta sitten synnyttäneistä suurin osa (16 vastaajaa) harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa. Yhdeksän vastaajaa liikkui kerran viikossa tai harvemmin, ja viisi vastaajaa vähintään neljä kertaa viikossa. (Liite 3, taulukko 1.)

7.7 Raskautta edeltävän liikunnan määrän yhteys synnytyksen jälkeiseen liikunnan määrään

Ennen raskausaikaa neljä vastaajaa ei harrastanut liikuntaa lainkaan. Synnytyksen jälkeen kolme heistä ei harrastanut liikuntaa ja yksi ilmoitti liikkuvansa kerran viikossa tai harvemmin. (Liite 3, taulukko 2.)

Ennen raskausaikaa 30 vastaajaa liikkui korkeintaan kerran viikossa tai harvemmin. Synnytyksen jälkeen 12 liikkui saman verran kuin ennen raskautta ja 12 harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa. Kaksi ei harrastanut liikuntaa lainkaan ja neljä vastaajaa liikkui vähintään neljä kertaa viikossa. (Liite 3, taulukko 2.)

Ennen raskausaikaa 58 vastaajaa harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa. Synnytyksen jälkeen heistä 24 liikkui saman verran kuin ennen raskautta ja 17 vähintään neljä kertaa viikossa. Yhtä moni (17 vastaajaa) liikkui korkeintaan kerran viikossa tai ei lainkaan. (Liite 3, taulukko 2.)

4-6 kertaa viikossa liikuntaa harrastavia oli ennen raskausaikaa yhteensä 51. 20 vastaajaa liikkui synnytyksen jälkeen 2-3 kertaa viikossa ja yhtä moni (20) liikkui vähintään neljä kertaa viikossa. 11 vastaajaa liikkui korkeintaan kerran viikossa tai ei lainkaan. (Liite 3, taulukko 2.)

Ennen raskausaikaa päivittäin liikkui 20 vastaajaa. Synnytyksen jälkeen seitsemän heistä liikkui edelleen päivittäin. Kuusi vastaajaa harrasti liikuntaa 4-6 kertaa viikossa ja viisi vastaajaa 2-3 kertaa viikossa. Kaksi liikkui kerran viikossa tai harvemmin. (Liite 3, taulukko 2.)

7.8 Raskauden aikaisen liikunnan määrän yhteys synnytyksen jälkeiseen liikunnan määrään

Raskauden aikana 20 vastaajaa ei harrastanut liikuntaa lainkaan. Synnytyksen jälkeen kahdeksan heistä ei edelleenkään harrastanut liikuntaa, ja viisi liikkui kerran viikossa tai harvemmin. Neljä vastaajaa liikkui 2-3 kertaa viikossa ja kolme vastaajaa vähintään neljä kertaa viikossa. (Liite 3, taulukko 3.)

Raskausaikana kerran viikossa tai harvemmin harrasti liikuntaa 62 vastaajaa. Synnytyksen jälkeen heistä suurin osa (27 vastaajaa) liikkui korkeintaan kerran viikossa. 22 vastaajaa harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa ja 13 liikkui vähintään neljä kertaa viikossa. (Liite 3, taulukko 3.)

Raskausaikana 47 vastaajaa liikkui 2-3 kertaa viikossa. Synnytyksen jälkeen heistä suurin osa (23 vastaajaa) liikkui saman verran kuin raskausaikana. 17 vastaajaa liikkui vähintään neljä kertaa viikossa ja seitsemän liikkui kerran viikossa tai harvemmin. (Liite 3, taulukko 3.)

4-6 kertaa viikossa liikuntaa harrastavia oli raskausaikana yhteensä 25. Synnytyksen jälkeen heistä suurin osa (11 vastaajaa) liikkui saman verran kuin raskausaikana. Yhdeksän vastaajaa harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa ja neljä liikkui päivittäin. Vain yksi vastaaja ilmoitti liikkuvansa kerran viikossa tai harvemmin. (Liite 3, taulukko 3.)

Raskausaikana yhdeksän vastaajaa harrasti liikuntaa päivittäin. Neljä vastaajaa liikkui synnytyksen jälkeensäkin päivittäin, kolme vastaajaa liikkui 2-3 kertaa viikossa ja kaksi 4-6 kertaa viikossa. (Liite 3, taulukko 3.)

7.9 Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät

Kyselyn lopussa oli avoin kysymys, jossa vastaajat saivat halutessaan jakaa ajatuksiaan liikkumiseen ja liikuntamotivaatioon liittyen. Kysymykseen tuli yhteensä 14 vastausta.

Monessa vastauksessa toistui kokemus siitä, ettei synnytyksen jälkeisestä liikunnasta ole tarpeeksi tietoa tai tieto on ristiriitaista. Vastaajat olisivat kaivanneet neuvolasta enemmän tietoa ja tukea liikunnan aloittamiseen synnytyksen jälkeen. Eräs vastaaja kertoi, että hän on saanut ainoastaan paperille printatut lantionpohjan harjoitteluohjeet, eikä mitään muuta ohjeistusta liikunnan suhteen. Useampi vastaaja toivoi myös synnytyksen jälkeen ilmaista äitiysfysioterapiakäyntiä, jossa käytäisiin läpi kehon palautuminen ja liikunnan jatkaminen synnytyksen jälkeen.

Vastauksissa oli mainittu erilaisia liikuntaa rajoittavia tekijöitä, jotka saattavat estää liikunnan harrastamista, vaikka motivaatiota liikkumiseen löytyisi. Näitä olivat synnytyksen aiheuttamat vauriot, kivut, venyneet kudokset ja löystyneet nivelet. Jatkuva imetys, väsymys ja tukiverkkojen puute vaikeuttivat myös liikunnan harrastamista. Liikkumista rajoittivat lisäksi tiedon puute tai pelko siitä, että aiheuttaisi palautumiselle vahinkoa vääränlaisella liikunnalla.

Eräs vastaaja kertoi, että ennen raskausaikaa liikunta oli tavoitteellisempaa, kun taas lapsen saamisen jälkeen häntä motivoivat liikkumaan liikunnasta saatava hyvä olo, oma aika ja parempi jaksaminen arjessa. Toinen vastaaja mainitsi, että häntä sen sijaan motivoi liikkumaan hyvät tulokset, jolloin voi olla itsestään ylpeä ja viihtyy paremmin omassa kehossaan. Yksi vastaaja muistutti, että pelkästään lapsen hoitamisesta ja arkiliikunnasta kertyy aktiivisuutta, vaikei jaksaminen riittäisi muuhun liikuntaan.

8 Johtopäätökset

Tutkimusongelmana oli kartoittaa, mitkä asiat motivoivat liikkumaan raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Oletuksena oli, että raskausaikana tärkeimmät liikuntaan motivoivat tekijät liittyvät kunnon ylläpitämiseen tai parantamiseen sekä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Oletuksena oli, että liikuntaan motivoivat myös pyrkimys estää ylimääräistä painonnousua ja palautua paremmin tulevasta synnytyksestä. Hypoteesit osoittautuivat tämän tutkimuksen perusteella osittain todeksi. Raskausaikana synnytykseen valmistautuminen ja sikiön hyvinvointi olivat tärkeimpien liikuntaan motivoivien tekijöiden joukossa heti liikunnan terveyshyötyjen jälkeen. Painonhallinta motivoi liikkumaan neljäsosaa vastaajista.

Hypoteesina oli, että synnytyksen jälkeen liikuntaan motivoivat kunnon ylläpitäminen tai parantaminen sekä liikunnan terveyshyödyt. Oletuksena oli, että myös liikunnan myönteinen vaikutus mielialaan ja liikunnan sosiaalisuus motivoivat liikkumaan. Hypoteesit osoittautuivat tämän tutkimuksen perusteella osittain todeksi. Rentoutuminen ja stressin lievittyminen motivoi vastaajia liikkumaan eniten. Painonhallinta oli noussut synnytyksen jälkeen yleiseksi liikuntaan motivoivaksi tekijäksi. Yksinolo oli merkittävä liikuntaan motivoiva tekijä, se koettiin synnytyksen jälkeen tärkeämmäksi kuin muiden kanssa liikkuminen.

Tutkimusongelmana oli myös kartoittaa, mitkä asiat rajoittavat liikunnan harrastamista raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Hypoteesina oli, että raskausaikana raskausoireet rajoittavat liikunnan harrastamista ja synnytyksen jälkeen liikuntaa rajoittavat ajanpuute, väsymys sekä lastenhoidon ongelmat. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat hypoteesit todeksi. Raskausaikana liikuntaa rajoittivat selvästi eniten väsymys ja raskausajan vaivat. Synnytyksen jälkeen liikunnan harrastamista rajoittivat eniten lastenhoito, ajanpuute ja väsymys. Oletuksena oli, että myös tiedon puute synnytyksen jälkeisestä liikunnasta rajoittaa liikkumista. Noin joka seitsemäs vastaaja koki tiedon puutteen rajoittavan liikunnan harrastamista.

Yhtenä tutkimusongelmana oli selvittää, millaisia vaikutuksia raskaudella ja lapsen syntymällä on liikuntatottumuksiin. Hypoteesina oli, että raskausaikana liikunnan kuormittavuus ja liikunnan määrä vähenevät verrattuna raskautta edeltäneeseen aikaan. Tämän opinnäytetyön perusteella hypoteesi osoittautui todeksi. Raskausaikana yleisin muutos liikuntatottumuksissa oli liikunnan määrän väheneminen. Ennen raskausaikaa noin viidesosa vastaajista liikkui korkeintaan kerran

viikossa tai ei ollenkaan, raskausaikana puolet vastaajista kuului kyseiseen ryhmään. Raskausaikana noin viidesosa liikkui vähintään neljä kertaa viikossa, kun taas ennen raskausaikaa lähes puolet liikkui kyseisen määrän. Raskausaikana vähän liikkuvien osuus oli siis kasvanut ja paljon liikkuvien määrä vähentynyt. Raskausaikana oli tyypillistä myös liikunnan yksipuolistuminen, kuormittavuuden väheneminen sekä liikuntamuotojen muutos.

Synnytyksen jälkeen suurin osa vastaajista liikkui 2-3 kertaa viikossa. Vastauksissa oli kuitenkin paljon hajontaa: noin kolmasosa liikkui vähintään neljä kertaa viikossa ja lähes yhtä moni kerran viikossa tai harvemmin. Hypoteesina oli, että liikunnan määrä saattaa vähentyä etenkin ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Tässä tutkimuksessa ei saatu vastausta tähän oletukseen, mutta tulosten perusteella voidaan todeta, että yhden lapsen äidit liikkivat enemmän kuin useamman lapsen äidit. Yhden lapsen vanhemmista suurin osa liikkui vähintään neljä kertaa viikossa ja useamman lapsen äidit liikkivat tyypillisimmin 2-3 kertaa viikossa.

Tuloksista on havaittavissa, että suurimmalla osalla vastaajista liikunnan määrä pysyi suurin piirtein samanlaisena synnytyksen jälkeen verrattuna raskautta edeltävään aikaan. Vähemmän (enintään kolme kertaa viikossa) liikkuvilla oli tyypillistä, että liikunnan määrä pysyi ennallaan tai lisääntyi. Ennen raskausaikaa täysin liikkumattomia oli vain neljä vastaajaa. Heistä yhdellä liikunnan määrä oli hieman lisääntynyt synnytyksen jälkeen, loput eivät harrastaneet synnytyksen jälkeenkään lainkaan liikuntaa. Ennen raskausaikaa paljon liikkuvilla (vähintään neljä kertaa viikossa) suurimmalla osalla liikunnan määrä oli vähentynyt synnytyksen jälkeen.

Tulokset osoittavat, että suurin osa vastaajista liikkui synnytyksen jälkeen saman verran kuin raskausaikana. Etenkin vähintään neljä kertaa viikossa raskausaikana liikkuneet olivat aktiivisia myös synnytyksen jälkeenkin. Muissa ryhmissä liikunnan määrä oli useimmilla lisääntynyt synnytyksen jälkeen verrattuna raskausaikaan. Tämä voi johtua siitä, ettei raskausaikana ole pystynyt liikkumaan niin paljon kuin haluaisi esimerkiksi kipujen tai muiden oireiden vuoksi.

9 Pohdinta

Tässä luvussa analysoidaan tarkemmin tutkimuksessa saatuja tuloksia ja arvioidaan opinnäytetyön luotettavuutta. Lisäksi pohdin oman ammatillisen osaamiseni kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana ja esitän mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

9.1 Tulokset

9.1.1 Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

Raskausaikana useita vastaajia motivoi liikuntaan sikiön hyvinvointi ja synnytykseen valmistautuminen. Liikuntaan motivoivat sekä oma että lapsen hyvinvointi ja kehon toimintakykyisyys. Raskausajan liikunnalla pyritään myös siihen, että tuleva synnytys sujuisi mahdollisimman hyvin. Noin joka kuudennella pelko sikiön hyvinvoinnista rajoitti liikunnan harrastamista. Tästä tutkimuksesta ei käynyt ilmi, oliko pelko aiheellinen vai johtuiko pelko raskausajan liikuntaan liittyvästä tiedon puutteesta tai vääristä uskomuksista.

Synnytyksen jälkeen yksinolo ja oma aika sekä painonhallinta olivat tärkeitä liikuntaan motivoivia tekijöitä. Vauvan hoitaminen on intensiivistä ja ajoittain rankkaakin, joten oma aika on monelle tärkeää jaksamisen kannalta. Synnytyksestä palautumiseen liittyvä keskustelu esimerkiksi mediassa on usein keskittynyt raskauskilojen pudottamiseen, ja tämän tutkimuksen perusteella se on merkittävä liikuntaan motivoiva tekijä. Ulkonäöstä ei kuitenkaan voi päätellä sitä, kuinka hyvin joku on palautunut synnytyksestä tai millainen kehon toimintakyky on. Mikäli liikunnan motiivina ovat pelkästään ulkonäkösytyt, on kyse ulkoisesta motivaatiosta, eli liikuntaan motivoivat ainoastaan ulkoiset tekijät. Liikunta saattaa tuntua pakkopullalta eikä siitä tällöin muodostu pysyvää elämäntapaa.

Tiedon puute sekä raskausajan että synnytyksen jälkeisestä liikunnasta rajoitti liikkumista. Tietoa ei ole saatavilla tarpeeksi ja eri lähteistä voi saada erilaisia ohjeita liikkumiseen. Tieto voi olla epämääräistä, kuten kehotus liikkua omaa kehoaan kuunnellen (Hamari ym. 2022, 3). Moni vastaaja

toivoikin neuvolasta enemmän tukea liikunnan aloitukseen synnytyksen jälkeen, muutama vastaaja ehdotti myös ilmaista äitiysfysioterapeutin käyntiä synnytyksen jälkeen. Olisi tärkeää, että äiti saisi neuvolasta tukea liikunnan suhteen raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Muuten voi käydä niin, ettei äiti uskalla liikkua, koska pelkää siitä aiheutuvan vaaraa sikiölle tai vahinkoa synnytyksestä palautumiselle. Onkin hyvä uutinen, että tänä vuonna ilmestyi uusi hoitosuositus, jonka tavoitteena on yhtenäistää raskaana olevien ja synnyttäneiden terveydenhuollossa saamaa ohjausta liikuntaan liittyen (Hamari ym. 2022, 3).

Raskausaikana noin viidesosalla liikuntaa rajoitti lajin sopimattomuus raskaana olevalle. Raskaana olevan voi olla vaikea löytää entisen harrastuksen tilalle vaihtoehtoista liikuntamuotoa, jolloin liikunnan määrä voi vähentyä. Liikuntaan on saattanut myös motivoida tutut ihmiset, ja raskaaksi tullessa ei välttämättä enää voikaan urheilla samassa seurassa. Olisikin tärkeää löytää uusi porukka tai harrastus tilalle, jotta liikunta säilyisi osana arkea myös raskausaikana.

Vain muutama vastaaja ei pitänyt liikuntaa synnytyksen jälkeen tärkeänä. Niistä vastaajista, jotka pitivät synnytyksen jälkeen liikuntaa melko tärkeänä tai hyvin tärkeänä, suurin osa harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Kuitenkin useat vastaajat, jotka pitivät liikuntaa tärkeänä, liikkui kerran viikossa tai harvemmin. Tuloksista voi päätellä, että monella olisi motivaatiota liikkua enemmän, mutta erinäiset tekijät, kuten lastenhoito, ajanpuute tai väsymys estävät liikunnan harrastamista.

9.1.2 Liikuntatottumukset raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen suurin osa liikkui 2-3 kertaa viikossa, mutta hajontaa oli paljon. Kyselyyn vastanneissa oli lähes saman verran vähän ja paljon liikuntaa harrastavia. Tuloksista voi päätellä, ettei synnytyksestä kuluneella ajalla ole suoraa yhteyttä liikunnan määrään. Esimerkiksi alle neljä kuukautta sitten synnyttäneistä suurin osa harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Toisaalta tässä ryhmässä oli lähes saman verran myös heitä, jotka liikkui vähän tai eivät ollenkaan. Yhden lapsen äidit liikkui enemmän kuin useamman lapsen äidit. Tämä voi johtua siitä, että yhden lapsen äideille liikkumaan lähteminen on helpompaa. Yhdelle lapselle on helpompaa järjestää lastenhoito liikunnan ajaksi tai kotona voi treenata vauvan nukkuessa. Useamman lapsen äideillä ei ehkä myöskään ole niin paljon vapaa-aikaa kuin yhden lapsen äideillä.

Suurimmalla osalla vastanneista liikunnan määrä pysyi suurin piirtein samanlaisena ennen raskautta ja synnytyksen jälkeen. Ennen raskautta vähemmän liikkuneilla oli tyypillistä liikunnan määrän lisääntyminen ja enemmän liikkuneilla oli tyypillistä liikunnan määrän väheneminen synnytyksen jälkeen. Koska tutkimukseen osallistuneista suurin osa oli synnyttänyt muutama kuukausi sitten, voi olla, ettei liikunnan määrä ollut vielä ehtinyt vakiintua tietylle tasolle. Esimerkiksi liikunnan väheneminen voi olla väliaikainen muutos.

Liikunnan määrä voi vauvavuoden aikana muuttua suuntaan tai toiseen. Ensimmäisinä kuukausina kehon palautuminen on kesken ja päähuomio on vauvassa eikä liikunnassa, minkä vuoksi liikunnan määrä saattaa hetkellisesti vähentyä. Vauvan kasvaessa äidillä on ehkä enemmän aikaa ja jaksamista liikuntaan eikä vauvakaan ole enää niin riippuvainen äidistään. Liikunnan määrän vähenemisen syynä voi olla myös se, että vauvan syntymän jälkeen liikunnalle ei välttämättä ole yhtä paljon aikaa kuin ennen raskautta ja perhe saatetaan laittaa liikunnan edelle.

Liikunnan määrän lisääntymistä vähemmän liikkuvilla voi selittää se, että lapsen saaminen voi herättää miettimään omien elintapojen terveellisyyttä. Vanhempi haluaa ehkä näyttää lapselle esimerkkiä omalla liikkumisellaan ja opettaa lapselle liikunnallista elämäntapaa. Vauvan kanssa kotona ollessa liikunta voi tuoda päiviin mielekästä tekemistä ja sisältöä. Vauva saattaa myös nukahtaa helpommin liikkuviin vaunuihin, jolloin vauvan nukuttaminen motivoi lähtemään vaunukille.

Yksilölajit olivat suosituimpia liikuntamuotoja sekä ennen raskausaikaa että synnytyksen jälkeen. Kävely oli suosituin liikuntamuoto ennen raskautta ja synnytyksen jälkeen. Kävely on helppo ja lempeä liikuntamuoto, joka sopii sekä raskaana oleville että synnytyksestä palautuville. Ennen raskausaikaa kuntosaliharjoittelu oli toiseksi suosituin liikuntalaji, mutta synnytyksen jälkeen kotitreeni oli noussut toiselle sijalle. Tämä saattaa johtua siitä, että kotona treenaaminen on helpompaa ja onnistuu vaikka vauvan nukkuessa. Ennen raskausaikaa vastaajat harrastivat monipuolisempaa liikuntaa kuin synnytyksen jälkeen. Tämän taustalla voi olla se, että vauvan hoito hankaloittaa tiettyjen liikuntamuotojen harrastamista. Kävely ja kotitreeni ovat helppoja liikuntamuotoja, joiden takia ei tarvitse järjestää lastenhoitoa ja lähteä kauas kotoa liikkumaan. Voi myös olla, ettei osa vastaajista ollut ehtinyt tai pystynyt vielä synnytyksen jälkeen palaamaan oman lajinsa pariin. Esimerkiksi lantionpohja ei välttämättä kestä heti synnytyksen jälkeen oman lajin vaatimuksia.

9.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Edellytys luotettavalle ja eettiselle tutkimukselle on, että tutkimus on suoritettu hyvää tieteellistä käytäntöä koskevien ohjeiden mukaan. Ohjeissa nostetaan esille rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus tutkimustyössä ja tulosten arvioinnissa. Tutkimuksessa käytetään tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen tulee pohjautua tieteelliselle tiedolle asetettuihin vaatimuksiin. Tutkijan tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden tekemää työtä viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Noudatin opinnäytetyötä kirjoittaessani tieteellisen kirjoittamisen ohjeistuksia. Merkitsin lähdeviitteet näkyviin ja erotin selkeästi omat ajatukseni muista kirjoittajista. Noudatin huolellisuutta tutkimuksen tekemisessä ja tulosten arvioinnissa. Pysin kertomaan rehellisesti tutkimuksen puutteet tai omat virheet.

Tutkijan tulee myös ottaa huomioon tietosuojaa koskevat kysymykset (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7). Tähän tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Kyselyyn vastattiin anonyymisti eikä tuloksista voi päätellä vastaajan henkilöllisyyttä. Tutkimustulokset tuhottiin tulosten analysoinnin jälkeen.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa otetaan huomioon validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä sillä on tarkoitus mitata. Kysymysten tulisi olla yksiselitteisiä, jotta kaikki ymmärtävät ne samalla tavalla. (Kananen 2011, 121–123.) Pysin muotoilemaan kysymykset ymmärrettävään muotoon ja jaoin kyselyn selkeyden vuoksi kolmeen osioon, jotka olivat raskautta edeltävä aika, raskausaika ja synnytyksen jälkeinen aika. Ennen kyselyn lähettämistä neljä henkilöä testasi kyselyn, jolloin sain varmistuksen sille, että kysely toimii ja kysymykset ovat selkeitä. Kyselyn avulla saatiin vastaukset tutkimusongelmiin, joten kysely oli pätevä tapa kartoittaa äitien liikuntamotivaatiota ja -tottumuksia.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. Mikäli tutkimus toistettaisiin, saataisiin samat tulokset. Jotta tutkimus olisi reliabeeli, tulee tutkimuksen eri vaiheet dokumentoida riittävästi ja perustella tehdyt ratkaisut. (Kananen 2011, 119; Kananen 2015, 349.) Teoriatiedon valinnassa kiinnitin huomiota lähteiden luotettavuuteen ja ajankohtaisuuteen. Valitsin myös englanninkielistä lähdemateriaalia, vaikka englannin kielen taitoni ei ole kovin vahva.

Karkea ohje on, että mitä suurempi otoskoko on, sitä luotettavampia tulokset ovat. Tämä johtuu siitä, että suuressa otoksessa on enemmän perusjoukon ominaisuuksia eikä yhden havaintoyksikön vastaamatta jättäminen tai puutteelliset tiedot vaikuta tuloksiin merkittävästi. (Vilka 2021.) Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on, että otos on peilikuva kohderyhmästä (Kananen 2015, 348).

Tämän tutkimuksen otos oli melko laaja (n=163), mutta on huomattava, että lähes puolet vastaajista (45 %) oli synnyttänyt alle neljä kuukautta sitten. Siinä vaiheessa synnytyksestä palautuminen on vielä kesken ja äidin keskittyminen voi olla vielä hyvin paljon vauvassa ja uuden arjen opettelussa. Kyselyyn vastanneista suurin osa harrasti liikuntaa säännöllisesti monta kertaa viikossa ennen raskausaikaa. Olikin odotettavissa, että kyselyyn vastaavat enemmän he, jotka ovat liikunnallisesti aktiivisia ja ovat aiheesta kiinnostuneita. Näistä syistä tämä tutkimus ei ole yleistettävissä koskemaan kaikkia alle vuosi sitten synnyttäneitä äitejä.

Jaoin kyselyn neljään suljettuun Facebook-ryhmään. Ryhmien jäsenten määrä muuttuu jatkuvasti eivätkä kaikki ryhmän jäsenet ole luultavasti huomanneet kyselyä. Kaikki ryhmien jäsenet eivät myöskään kuuluneet kohderyhmään, joten kyselyn vastausprosenttia ei pystytä ilmoittamaan. Tämä heikentää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkija ei voi varmistua siitä, että kaikki kyselyyn osallistujat ovat vastanneet kysymyksiin rehellisesti. Esimerkiksi vähäiselle liikunnalle on helppo keksiä lukuisia tekosyitä, vaikka todellinen syy olisi laiskuus ja vähäinen motivaatio. Ihmisillä on taipumus vastata kysymyksiin oletusten mukaisesti saavuttaakseen muiden hyväksynnän. Tiedetyt vastausvaihtoehdot eivät ole selkeästi määriteltävissä, ja niillä voi olla useita eri merkityksiä. Esimerkiksi kehon muutokset voi tarkoittaa joko kehon toiminnallisuutta tai ulkonäköä. Tulosten arvioinnissa onkin syytä säilyttää kriittinen ote.

Opinnäytetyön aihe osoittautui yllättävän laajaksi ja sitä olisi voinut rajata vielä tarkemmin koskemaan joko raskausaikaa tai synnytyksen jälkeistä aikaa. Myös kysymyksiä olisi voinut karsia, jotta aihe ei olisi muodostunut niin laajaksi. Koska kysymyksiä oli paljon, olisi aineistosta voinut tehdä hyvin paljon erilaisia tulkintoja ja selvittää asioiden välisiä yhteyksiä. Tutkimusongelmat täytyi kuitenkin pitää mielessä tuloksia läpikäydessä.

Teoriaosuudessa ei olisi ollut tarpeen käsitellä kaikkia motivaatioteorioita, sillä tässä tutkimuksessa kartoitettiin liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä, ei esimerkiksi motivaation eri as-

teita. Nämä motivaatioteoriat jäävät tässä työssä hieman irrallisiksi, koska niitä ei voi peilata tuloksiin. Kaikki kyselylomakkeen kysymykset eivät olleet yhtä tärkeitä tutkimusongelmien kannalta. Liikuntalajeja tai liikunnan tärkeyttä koskevat kysymykset olisi voinut jättää pois. Kyselylomakkeelta olisi voinut jättää pois myös raskautta edeltävään liikuntamotivaatioon liittyvät kysymykset, sillä ne eivät olleet oleellisia tutkimusongelmien kannalta.

Kyselyssä selvitettiin vastaajien harrastaman liikunnan määrää. Ihmiset saattavat määritellä liikunnan eri tavalla. Joku mieltää ainoastaan hikitreenin liikunnaksi, toisen mielestä liikunnaksi lasketaan myös pihatytöt tai ulkoilu lasten kanssa. Kyselyssä selvitettiin myös vastaajien harrastamia liikuntalajeja. Kukaan ei ilmoittanut harrastavansa hyötyliikuntaa. Hyötyliikunta ei ollut valmiissa vastausvaihtoehdoissa, mutta sen olisi voinut itse kirjoittaa muu, mikä? -kohtaan. Onkin relevanttia pohtia, olisiko vastaajien raportoima liikunnan määrä ollut suurempi, mikäli vastausvaihtoehdoissa olisi ollut valittavana hyötyliikunta. Vastausvaihtoehdot ohjaavat vastaamista, sillä niistä kyselyyn vastaaja saa käsityksen, mitä kysymyksellä haettiin. Harva kirjoittaa omaa vastaustaan avoimeen kenttään, vaan valitsee mieluummin valmiista vaihtoehdoista sopivimmat.

9.3 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Voin tarkastella ammatillisen osaamisen kehittymistäni kompetenssien eli osaamistavoitteiden avulla. Ammattikorkeakoulun yhteisiä kompetensseja ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen sekä kansainvälistymisosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.)

Opinnäytetyöprosessi kehitti oppimisen taitoja. Opin käytännössä sen, kuinka tutkimusprosessi etenee vaihe vaiheelta. Prosessi lähti liikkeelle aiheen valinnasta ja rajaamisesta sekä toimeksiantajan etsimisestä. Laadin aiheanalyysin ja opinnäytetyösuunnitelman, jota varten etsin teorian tietoa. Opinkin opinnäytetyöprosessin aikana etsimään luotettavaa tietoa eri tietokannoista ja arvioimaan sitä kriittisesti. Opinnäytetyösuunnitelmavaiheessa hahmottelin tutkimusongelmat ja niiden pohjalta kyselylomakkeen kysymykset. Aluksi suunnittelin kyselylomakkeeseen enemmän avoimia kysymyksiä, mutta lopulliseen kyselylomakkeeseen sisältyi lopulta vain yksi avoin kysymys, mikä helpotti tulosten analysoimista. Kun vastaukset oli kerätty, aloin analysoimaan tuloksia ja kirjoitin opinnäytetyön loppuun.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa minulle tuli yllätyksenä tiedonhankintaan kuluvan ajan suuruus. Tietoa piti etsiä opinnäytetyön aiheen lisäksi opinnäytetyöprosessista ja sen eri vaiheista. Tiedonhankinta ei lisää opinnäytetyön sivumäärää, mutta pohjatyö on tehtävä ennen kirjoitusurakkaa.

Eettinen osaaminen ja työyhteisöosaaminen vahvistuivat, kun olin vastuussa opinnäytetyön etenemisestä. Suunnitelmallisuus ja itsenäinen työskentely ovat vahvuuksiani, ja sain hyödyntää niitä opinnäytetyötä kirjoittaessa. Opinnäytetyö eteni sujuvasti aikataulun mukaan. Etenkin opinnäytetyötä aloitellessa olin yhteydessä toimeksiantajaan ja ohjaavaan opettajaan. Kun olin päässyt alkuun, työstin opinnäytetyötä suurimmaksi osaksi itsekseni.

Innovaatio-osaaminen tarkoittaa muun muassa kykyä osata toteuttaa tutkimushankkeita. Koen, että opinnäytetyön kirjoittaminen kehitti tutkimus- ja kehittämistoiminnan osaamistani. Tutkimuksen toteuttaminen oli minulle uutta, mutta opinnäytetyöprosessi oli opettavainen ja mielenkiintoinen. Se kehitti myös kansainvälistymisosaamista, koska käytin myös englanninkielistä lähdemateriaalia.

Liikunnanohjaajan koulutuskohtaisiin kompetensseihin kuuluvat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja didaktinen liikuntaosaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.). Opinnäytetyöprosessi kehitti erityisesti ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamista. Opinnäytetyötä kirjoittaessani perehdyin erilaisiin motivaatioteorioihin ja liikuntamotivaatioon vaikuttaviin tekijöihin. Opin lisää raskauden ja synnytyksen vaikutuksista liikuntatottumuksiin. Pedagoginen ja didaktinen liikuntaosaaminen vahvistui tutustuessani synnytyksestä palautumiseen ja synnytyksen jälkeisiin liikuntasuosituksiin. Haluaisin työskennellä tulevaisuudessa äitiysliikunnan parissa, ja siihen voin hyödyntää opinnäytetyön teoriasta ja tutkimustuloksista saatua tietoa.

9.4 Jatkotutkimusaiheet

Etenkin synnytyksen jälkeisestä liikuntamotivaatiosta on tehty melko vähän tutkimuksia, joten aihetta olisi syytä tutkia enemmän mielellään laadullisin menetelmin, jolloin saataisiin aiheesta yksityiskohtaisempaa tietoa. Liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ja syitä liikunnan vähäisyyteen voitaisiin tutkia vähän liikkuvilla raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen. Voitaisiin myös tutkia, onko synnytystavalla vaikutusta liikuntatottumuksiin ja -motivaatioon.

Tässä tutkimuksessa kartoitettiin liikuntatottumuksia ja liikuntamotivaatiota koko raskausaikana ja synnytyksen jälkeen yhtenä hetkenä. Tämä ei kuitenkaan kerro koko totuutta raskausajan ja synnytyksen jälkeisestä liikunnasta. Voi olla, että liikunnan määrä ja liikuntamotivaatio vaikuttavat tekijät vaihtelevat raskauden eri vaiheissa. Liikuntatottumukset ja -motivaatio voivat muuttua myös synnytyksen jälkeisen vuoden aikana suuntaan tai toiseen. Jatkossa voitaisiin tutkia, miten liikunnan harrastaminen muuttuu raskauden eri vaiheissa tai synnytyksen jälkeen kuukausi kuukaudelta, ja mitkä tekijät vaikuttavat liikuntatottumusten muutokseen. Tulevaisuudessa voitaisiin myös selvittää, kuinka pysyviä liikuntatottumusten muutokset ovat.

Esimerkiksi tavalliset ryhmäliikuntatunnit eivät usein sovi raskaana olevalle tai hiljattain synnyttäneelle. Mikäli äidille ei ole tarjolla sopivia liikuntapalveluja, saattaa se vähentää liikunnan harrastamista. Moni voi tuntea epävarmuutta siitä, miten pitäisi liikkua raskausaikana tai synnytyksen jälkeen ja kaipaisi liikkumiseen osaavan ammattilaisen ohjeistusta. Olisikin syytä jatkossa selvittää, millaisia liikuntapalveluja tai ohjausta raskaana olevat tai synnyttäneet toivoisivat.

Lähteet

- Ahola, O. (2014). Hiljattain synnyttäneiden äitien kokemuksia raskausajan liikunnasta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201406021888>
- Alanen, A. (1999). Raskaus ja selkä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 115(16). Saatavilla 15.9.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo90426>
- Alden-Nieminen, H., Borodulin, K., Laatikainen, T., Raitanen, J. & Luoto, R. (2008). Synnyttäneisyys ja liikunta – liikkuvatko äidit riittävästi? Lääkärilehti 63(36), 2893–2898. Saatavilla 1.6.2022 <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/synnyttaneisyys-ja-liikunta-liikkuvatko-aidit-riittavasti/>
- Aukee, P. & Tihtonen, K. (2010). Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 126(20), 2381–6. Saatavilla 15.9.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo99134>
- Aura, O. & Sahi, T. (toim.) (2006). Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (2008). Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions. Lontoo: Routledge.
- Camut, M. & Tuokko, J. (2015). Liikkuva äiti. Liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkaantumisen ehdoilla. Saatavilla 3.7.2022 https://karviainen.fi/wp-content/uploads/2020/11/64897_RaskausliikuntaOpas.pdf
- Edie, R., Lacewell, A., Streisel, C., Wheeler, L., George, E., Wrigley, J., Pietrosimone, L. & Figuers, C. (2021). Barriers to Exercise in Postpartum Women: A Mixed-Methods Systematic Review. Journal of Women's Health Physical Therapy, 45(2), 83–92. <https://doi.org/10.1097/JWH.000000000000201>
- Evenson, K. R., Mottola, M. F., Owe, K. M., Rousham, E. K., & Brown, W. J. (2014). Summary of international guidelines for physical activity after pregnancy. Obstetrical & Gynecological Survey, 69(7), 407-414. <https://doi.org/10.1097/OGX.000000000000077>

Hakala, T. (2017). Vähän ja paljon vapaa-ajanliikuntaa harrastavien aikuisten liikuntamotivaatio. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201701161160>

Hamari, L., Grym, K., Harsunen, H., Niela-Vilén, H., Ryhtä, I., Saarikko, J. & Sinisalo, M. (2022). Raskaana olevat ja synnyttäneet terveydenhuollossa: liikunnan perustelut ja liikuntaan ohjaaminen. Hotus-hoitosuositukset. Saatavilla 14.9.2022 <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2022/09/hoitosuositus-raskaus-liikunta.pdf>

Heiskanen, J., Jernfors, V., Parantainen, A., Camut, M., Isotalo, A., Luomala, T., Törnävä, M., Sinisalo, M. & Palomäki, K. (2020). Lantionpohjan fysioterapia – lantionpohjan toimintahäiriöiden oppi- ja ammattikirja terveydenhuollon ammattilaisille. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS). (2021). Vauvamatkalla – opas vanhemmille. Saatavilla 17.8.2022 https://www.hus.fi/sites/default/files/2021-10/vauvamatkalla-opas-vanhemmille_0.pdf

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. (2007). Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. (64–77). Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvää oloa odotusaikaan. Viikoittainen liikkumisen suositus raskaana oleville (normaali raskaus). (2021). UKK-instituutti. Saatavilla 21.11.2022 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/>

Ingledeew, D. K. & Markland, D. Ferguson, E. (2009). Three Levels of Exercise Motivation. Applied Psychology: Health and Well-being, 1(3), 336–355. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01015.x>

Jaksamista vauva-arkeen. Viikoittainen liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen (normaali synnytys). (2021). UKK-instituutti. Saatavilla 21.11.2022 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikunta-synnytyksen-jalkeen/>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. (N.d.). Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK) 210 op Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto. Saatavilla 1.11.2022 <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090>

Kananen, J. (2011). Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Korkiakangas, E. (2010). Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Oulun yliopisto. <http://urn.fi/urn:isbn:9789514263767>

Lahtonen, A. (2020). Jyväskylän kansalaisopiston liikuntakursseille osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatio. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202004212841>

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2002a). Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? (13-16). Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2002b). Itsemääräämismotivaatio. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? (109–120). Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. (130–146). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Luoto, R. & Kinnunen, T. (2013). Liikunta. Teoksessa R. Klemetti & T. Hakulinen-Viitanen (toim.) Äitiysneuvolaopas - Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-972-5>

- Luoto, R. (2013). Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Suomen lääkirilehti 10 (68), 747-751. Saatavilla 2.7.2022 <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/liikunta-raskauden-aikana-ja-sen-jalkeen/>
- Neuvokas perhe. (2020). Raskaus- ja imetysajan liikkuminen. Saatavilla 2.7.2022 <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/raskaus-ja-imetysajan-liikkuminen/>
- Poskiparta, M., Kaasalainen, K., & Kasila, K. (2009). Liikuntamotivaatio syntyy tiedosta, ymmärryksestä, asenteista ja uskomuksista. Liikunta & Tiede 46(4), 46–50.
- Päivänsara, A. (2013). Liikunnallisen äidin käsikirja. Ravitsemus ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Helsinki: Art House Oy.
- Ruohotie, P. (1998). Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.
- Sainio, S. (2020). Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä. Odottavan äidin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla 19.8.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012>
- Stenman, M. (2016a). Liikunta synnytyksen jälkeen – kokonaisuus ratkaisee etenemisvauhdin. Teoksessa J. Tuokko Liiku läpi raskauden. (114–119). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Stenman, M. (2016b). Liikkuvan äidin hyvinvointi. Raskausaika ja äitiys. Helsinki: Fitra.
- Telama, R. (1986). Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso Näin suomalaiset liikkuvat. (151–175). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos.
- Terveyskylä. (2018). Lantionpohjan lihakset. Saatavilla 15.9.2022 <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihakset>
- Terveyskylä. (2019a). Kipu lantion alueella. Saatavilla 15.9.2022 <https://www.terveyskyla.fi/nais-talo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/kipu-lantion-alueella>

- Terveyskylä. (2019b). Synnytystapa – alatie vai keisarileikkaus. Saatavilla 15.8.2022 <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytys/synnytystapa-alatie-vai-keisarileikkaus>
- Tiitinen, A. (2022a). Häpyliitoksen kivut (symfyysikivut) raskauden aikana. Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla 20.9.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00274>
- Tiitinen, A. (2022b). Raskaus ja liikunta. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla 2.7.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01034>
- Tuokko, J. (2016). Liiku läpi raskauden. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Tuominen, R. & Vironen, J. (2022). Vatsalihasten erkauma – milloin ohjaan potilaan hoitoon? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 138(9), 804–10. Saatavilla 3.7.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo16689>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Saatavilla 8.7.2022 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Vaasan keskussairaala. (2014). Ohjeita synnytyksen jälkeen. Saatavilla 21.9.2022 <https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiVSSHP/Liikuntaohjeita%20synnytyksen%20j%C3%A4lkeen.pdf>
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. (54–65). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vuori, I. (2013). Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. (618–626). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Äimä ry. (N.d.). Baby blues. Saatavilla 7.7.2022 <https://aima.fi/baby-blues/>
- Äitiysliikunta-Akatemia. (2018). Sektioarven käsittely. Bailamama. [Video. Ladattu 30.11.2018.] Saatavilla 21.11.2022 <https://www.youtube.com/watch?v=WaMHHyKmjak>

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

1. Kuinka pitkä aika sinulla on viimeisimmästä synnytyksestäsi? *

- 0-3 kk
- 4-6 kk
- 7-9 kk
- 10-12 kk

2. Onko sinulla aiemmin syntyneitä lapsia? *

- Kyllä
- Ei

Raskautta edeltävä aika

Seuraavat kysymykset koskevat ajanjaksoa ennen viimeisintä raskauttasi.

3. Kuinka tärkeänä pidit liikuntaa ennen raskausaikaa? *

	1	2	3	4	5	
En lainkaan tärkeänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hyvin tärkeänä

4. Minkä verran harrastit liikuntaa ennen raskautta? *

- En ollenkaan
- Kerran viikossa tai harvemmin
- 2-3 kertaa viikossa
- 4-6 kertaa viikossa
- Päivittäin

5. Mitä liikuntaa harrastit ennen raskautta? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Vesiliikunta
 - Kävely
 - Juoksu
 - Pyöräily
 - Kuntosaliharjoittelu
 - Hiihto
 - Laskettelu
 - Luistelu
 - Ratsastus
 - Ryhmäliikunta
 - Suunnistus
 - Kamppailulajit
 - Kotitreeni
 - Pallopelit
 - Tanssi- tai musiikkiliikunta
 - Frisbeegolf
 - Yleisurheilu
 - Melonta
 - Moottoriurheilu
 - Kiipeily
 - Rullaluistelu
 - Muu:
-

6. Mitkä asiat motivoivat sinua liikkumaan raskautta edeltävänä aikana? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Kilpaileminen
 - Yhdessä tekeminen
 - Hauskuus
 - Ulkonäön muokkaaminen
 - Luonnossa oleminen
 - Rentoutuminen ja stressin lievittyminen
 - Liikunnan terveyshyödyt
 - Virkistymisen
 - Yksinolo ja oma aika
 - Onnistumisen kokemukset
 - Uusien taitojen oppiminen
 - Arvostuksen ja hyväksynnän saaminen muilta
 - Töistä tai arjesta palautuminen
 - Kunnan ylläpitäminen tai parantaminen
 - Kivun lievittäminen
 - Painonhallinta
 - Muu: _____
-

7. Mitkä asiat rajoittivat liikunnan harrastamista raskautta edeltävänä aikana? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Vähäinen motivaatio
- Aiemmat kokemukset liikunnasta
- Huono fyysinen kunto
- Liikuntataitojen puute
- Sairaus
- Ajanpuute
- Harrastuksen kalleus
- Kotityöt
- Lastenhoito
- Kannustuksen ja tuen puute
- Liikuntakaverin puute
- Väsymys
- Laiskuus
- Liikuntapaikkojen sijainti
- Harrastusryhmän puute
- Liikuntavarusteiden puute
- Tiedon puute liikuntamahdollisuuksista
- Muu: _____

Raskausaika

Seuraavat kysymykset koskevat viimeisintä raskausaikaasi.

8. Miten raskaus muutti liikuntattottumuksiasi? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Liikunnan määrä väheni
 - Liikunnan määrä lisääntyi
 - Liikunnan kuormittavuus väheni
 - Liikunnan kuormittavuus lisääntyi
 - Liikunnasta tuli yksipuolisempaa
 - Liikunnasta tuli monipuolisempaa
 - Liikuntamuodot muuttuivat
 - Ei aiheuttanut muutoksia
-

9. Minkä verran harrastit liikuntaa raskausaikana? *

- En ollenkaan
- Kerran viikossa tai harvemmin
- 2-3 kertaa viikossa
- 4-6 kertaa viikossa
- Päivittäin

10. Mitkä asiat motivoivat sinua liikkumaan raskausaikana? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Kilpaileminen
- Yhdessä tekeminen
- Hauskuus
- Ulkonäön muokkaaminen
- Luonnossa oleminen
- Rentoutuminen ja stressin lievittyminen
- Virkistyminen
- Liikunnan terveyshyödyt
- Yksinolo ja oma aika
- Onnistumisen kokemukset
- Uusien taitojen oppiminen
- Arvostuksen ja hyväksynnän saaminen muilta
- Töistä tai arjesta palautuminen
- Kunnan ylläpitäminen tai parantaminen
- Kivun lievittäminen
- Painonhallinta
- Sikiön hyvinvointi
- Synnytykseen valmistautuminen
- Kehon muutokset
- Muu: _____

11. Mitkä asiat rajoittivat liikunnan harrastamista raskausaikana? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Vähäinen motivaatio
- Aiemmat kokemukset liikunnasta
- Huono fyysinen kunto
- Liikuntataitojen puute
- Sairaus
- Ajanpuute
- Harrastuksen kalleus
- Kotityöt
- Lastenhoito
- Kannustuksen ja tuen puute
- Liikuntakaverin puute
- Väsymys
- Laiskuus
- Liikuntapaikkojen sijainti
- Harrastusryhmän puute
- Liikuntavarusteiden puute
- Tiedon puute liikuntamahdollisuuksista
- Tiedon puute raskausajan liikunnasta
- Pelko sikiön hyvinvoinnista
- Raskausajan vaivat
- Harrastamani laji ei sovi raskaana olevalle
- Kehon muutokset
- Muu: _____

Synnytyksen jälkeinen aika

Seuraavat kysymykset koskevat viimeisimmän synnytyksesi jälkeistä aikaa.

12. Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa tällä hetkellä? *

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| En lainkaan tärkeänä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hyvin tärkeänä |

13. Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä? *

- En yhtään
 - Kerran viikossa tai harvemmin
 - 2-3 kertaa viikossa
 - 4-6 kertaa viikossa
 - Päivittäin
-

14. Mitä liikuntaa harrastat? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Vesiliikunta
- Kävely
- Juoksu
- Pyöräily
- Kuntosaliharjoittelu
- Hiihto
- Laskettelu
- Luistelu
- Ratsastus
- Ryhmäliikunta
- Suunnistus
- Kamppailulajit
- Kotitreeni
- Pallopelit
- Tanssi- tai musiikkiliikunta
- Frisbeegolf
- Yleisurheilu
- Melonta
- Moottoriurheilu
- Kiipeily
- Rullaluistelu
- Muu: _____

15. Mitkä asiat motivoivat sinua liikkumaan? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Kilpaileminen
 - Yhdessä tekeminen
 - Hauskuus
 - Ulkonäön muokkaaminen
 - Luonnossa oleminen
 - Rentoutuminen ja stressin lievittyminen
 - Virkistyminen
 - Liikunnan terveyshyödyt
 - Yksinolo ja oma aika
 - Onnistumisen kokemukset
 - Uusien taitojen oppiminen
 - Arvostuksen ja hyväksynnän saaminen muilta
 - Töistä tai arjesta palautuminen
 - Kunnan ylläpitäminen tai parantaminen
 - Kivun lievittäminen
 - Painonhallinta
 - Kehon muutokset
 - Muu: _____
-

16. Mitkä asiat rajoittavat liikunnan harrastamista? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Vähäinen motivaatio
- Aiemmat kokemukset liikunnasta
- Huono fyysinen kunto
- Liikuntataitojen puute
- Sairaus
- Ajanpuute
- Harrastuksen kalleus
- Kotityöt
- Lastenhoito
- Kannustuksen ja tuen puute
- Liikuntakaverin puute
- Väsymys
- Laiskuus
- Liikuntapaikkojen sijainti
- Harrastusryhmän puute
- Liikuntavarusteiden puute
- Tiedon puute liikuntamahdollisuuksista
- Tiedon puute synnytyksen jälkeisestä liikunnasta
- Kehon muutokset
- Muu: _____

17. Haluaisitko jakaa vielä muita ajatuksiasi liikkumiseen ja liikuntamotivaatioon liittyen?

Oma vastauksesi _____

Liite 2. Kyselyn esittelyteksti

Kysely: Liikuntamotivaatio synnytyksen jälkeen

Hei! Olen liikunnanohjaajaopiskelija, ja teen opinnäytetyötä synnytyksen jälkeisestä liikuntamotivaatiosta. Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa, mitkä tekijät vaikuttavat synnytyksen jälkeiseen liikuntamotivaatioon. Tarkoituksena on myös kartoittaa raskauden ja synnytyksen vaikutusta äidin liikuntatottumuksiin. Kerään tutkimuksen aineiston vapaaehtoisen kyselylomakkeen avulla.

Voit vastata kyselyyn, mikäli viimeisimmästä synnytyksestäsi on kulunut korkeintaan 12 kuukautta. Kyselyyn voi vastata riippumatta siitä, kuinka liikunnallinen olet. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Kysely on auki 18.9.2022 asti.

Kyselyyn vastataan anonyymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Jokainen vastaus on tärkeä opinnäytetyön onnistumisen kannalta. Opinnäytetyön on määrä valmistua vuoden 2022 loppuun mennessä. Valmis opinnäytetyö on luettavissa Theseus-verkkopalvelussa.

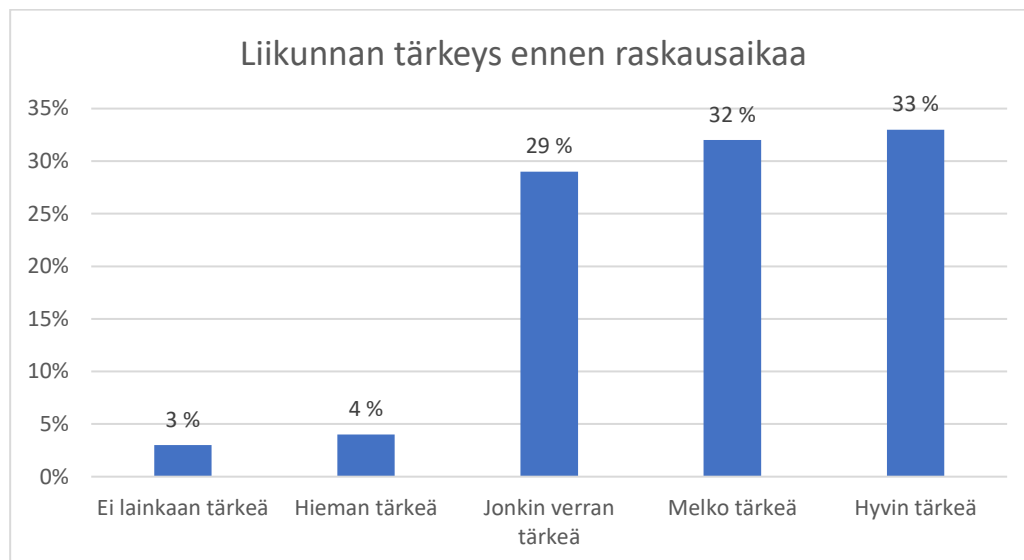
Linkki kyselyyn:

<https://forms.gle/k2fsSPFFnPhCVW1C7>

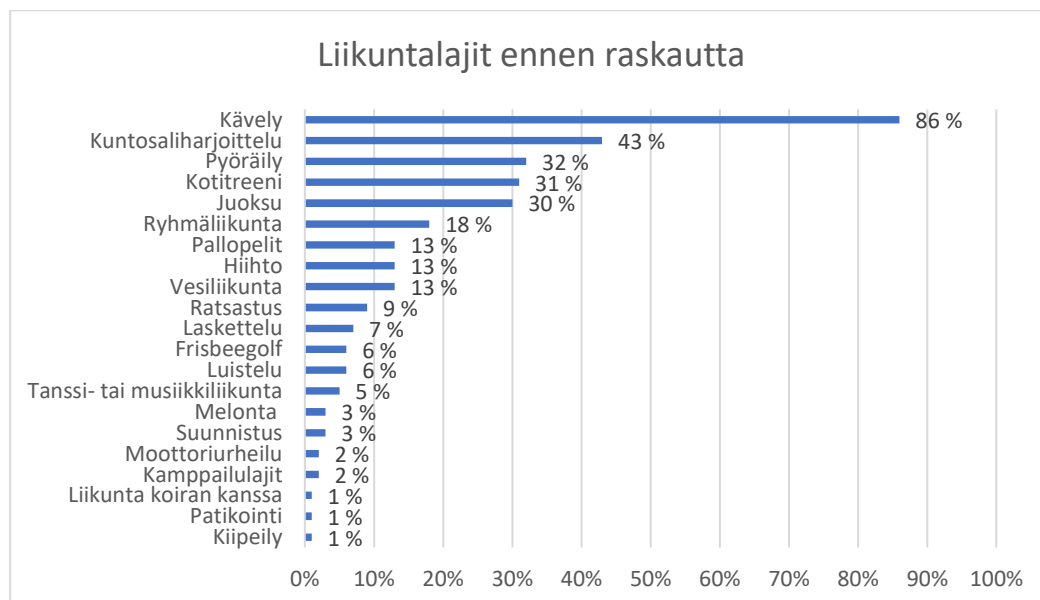
Kiitos jo etukäteen!

Liite 3. Täydentävät tulokset

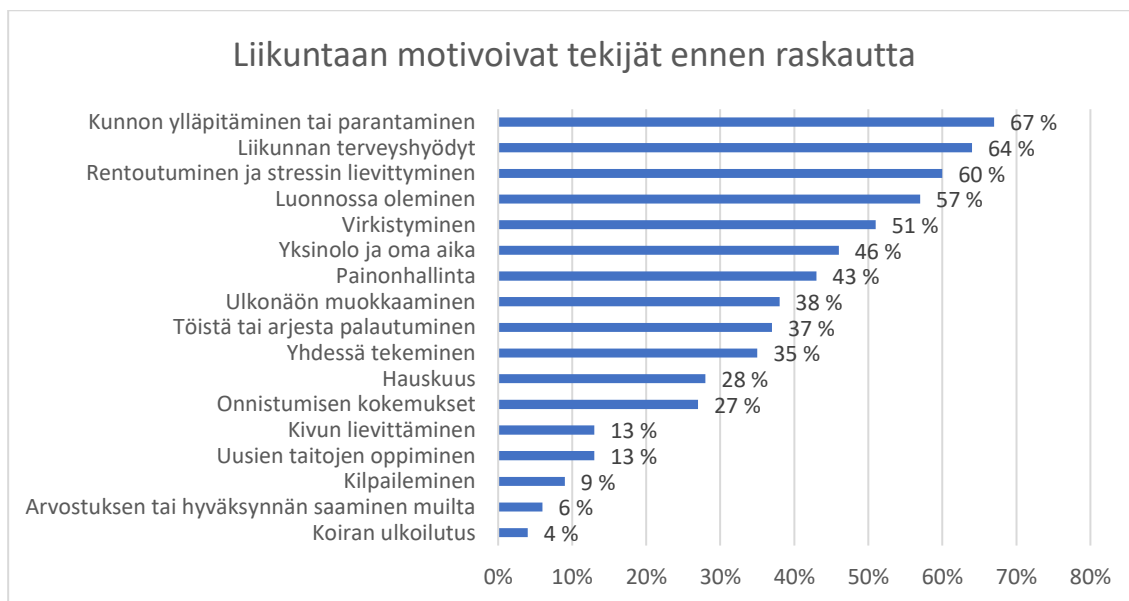
Kuviot 11–16



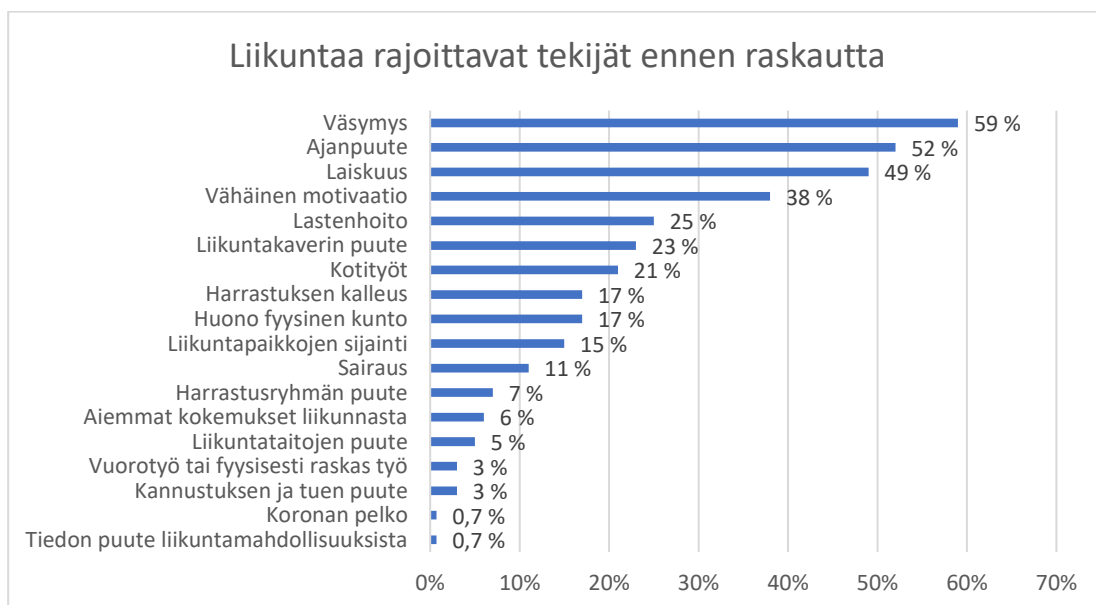
Kuvio 11. Vastanneiden (n=163) kokemus liikunnan tärkeydestä ennen raskausaikaa



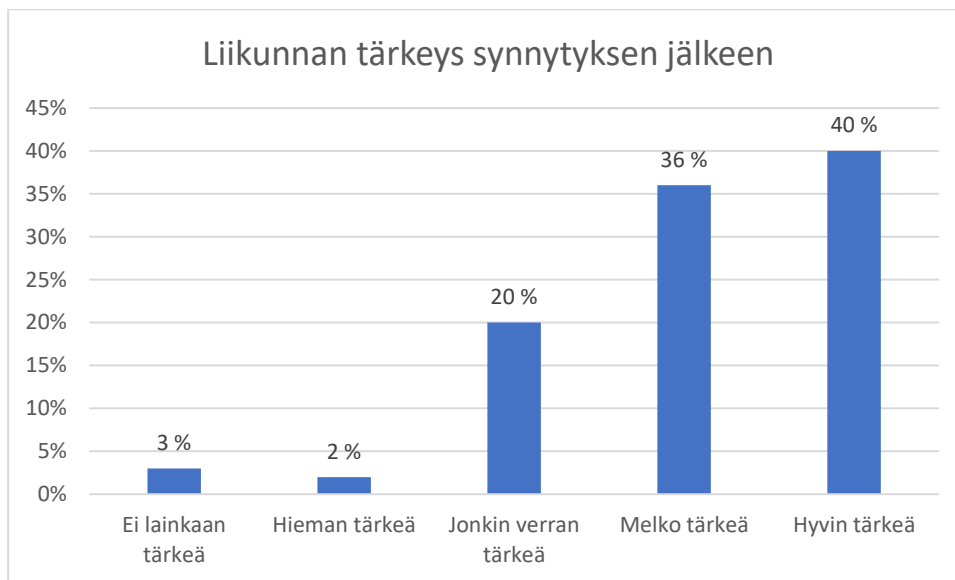
Kuvio 12. Vastanneiden (n=159) harrastamat liikuntalajit ennen raskausaikaa (vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon)



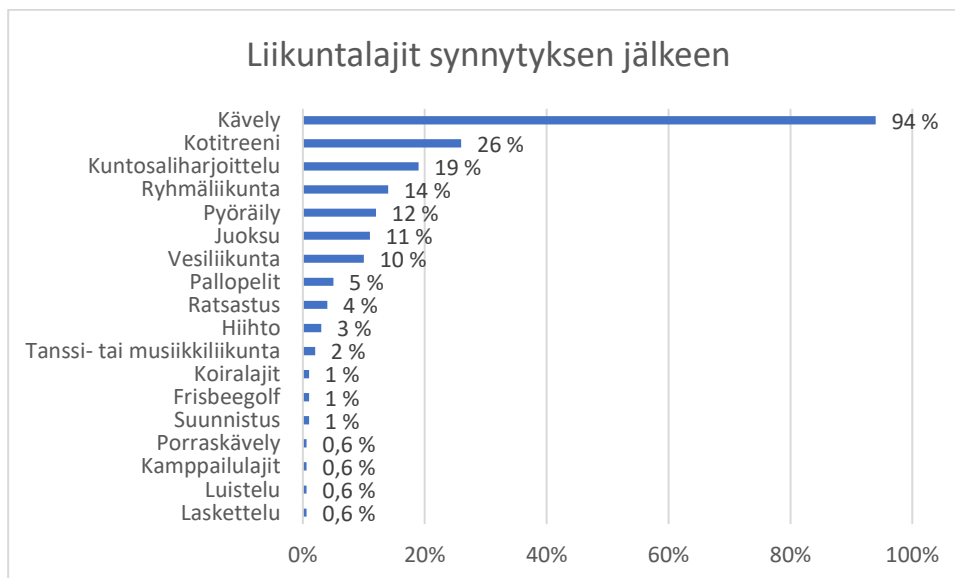
Kuvio 13. Vastanneiden (n=159) liikuntaan motivoivat tekijät ennen raskausaikaa (vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon)



Kuvio 14. Vastanneiden (n=150) liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät ennen raskausaikaa (vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon)



Kuvio 15. Vastanneiden (n=163) kokemus liikunnan tärkeydestä synnytyksen jälkeen



Kuvio 16. Vastanneiden (n=155) harrastamat liikuntalajit synnytyksen jälkeen (vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon)

Taulukot 1-5

Kuinka pitkä aika sinulla on viimeisimmästä synnytyksestä? x Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä?

		Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä?					Total
		En yhtään	Kerran viikossa tai harvemmin	2-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	Päivittäin	
Kuinka pitkä aika sinulla on viimeisimmästä synnytyksestä? 0-3 kk	Count	6	16	23	19	9	73
	Row %	8,2%	21,9%	31,5%	26,0%	12,3%	100,0%
	Column %	60,0%	42,1%	37,7%	47,5%	64,3%	44,8%
	Total %	3,7%	9,8%	14,1%	11,7%	5,5%	44,8%
4-6 kk	Count	4	9	16	11	3	43
	Row %	9,3%	20,9%	37,2%	25,6%	7,0%	100,0%
	Column %	40,0%	23,7%	26,2%	27,5%	21,4%	26,4%
	Total %	2,5%	5,5%	9,8%	6,7%	1,8%	26,4%
7-9 kk	Count	0	4	6	6	1	17
	Row %	,0%	23,5%	35,3%	35,3%	5,9%	100,0%
	Column %	,0%	10,5%	9,8%	15,0%	7,1%	10,4%
	Total %	,0%	2,5%	3,7%	3,7%	,6%	10,4%
10-12 kk	Count	0	9	16	4	1	30
	Row %	,0%	30,0%	53,3%	13,3%	3,3%	100,0%
	Column %	,0%	23,7%	26,2%	10,0%	7,1%	18,4%
	Total %	,0%	5,5%	9,8%	2,5%	,6%	18,4%
Total	Count	10	38	61	40	14	163
	Row %	6,1%	23,3%	37,4%	24,5%	8,6%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	6,1%	23,3%	37,4%	24,5%	8,6%	100,0%

Taulukko 1. Ristiintaulukko synnytyksestä kuluneen ajan vaikutuksesta liikunnan määrään

Minkä verran harrastit liikuntaa ennen raskautta? × Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä?			Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä?					Total	
			En yhtään	Kerran viikossa tai harvemmin	2-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	Päivittäin		
Minkä verran harrastit liikuntaa ennen raskautta?	En ollenkaan	Count	3	1	0	0	0	4	
		Row %	75,0%	25,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%	
		Column %	30,0%	2,6%	,0%	,0%	,0%	2,5%	
			Total %	1,8%	,6%	,0%	,0%	,0%	2,5%
	Kerran viikossa tai harvemmin	Count	2	12	12	3	1	30	
		Row %	6,7%	40,0%	40,0%	10,0%	3,3%	100,0%	
		Column %	20,0%	31,6%	19,7%	7,5%	7,1%	18,4%	
			Total %	1,2%	7,4%	7,4%	1,8%	,6%	18,4%
	2-3 kertaa viikossa	Count	4	13	24	14	3	58	
		Row %	6,9%	22,4%	41,4%	24,1%	5,2%	100,0%	
		Column %	40,0%	34,2%	39,3%	35,0%	21,4%	35,6%	
			Total %	2,5%	8,0%	14,7%	8,6%	1,8%	35,6%
	4-6 kertaa viikossa	Count	1	10	20	17	3	51	
		Row %	2,0%	19,6%	39,2%	33,3%	5,9%	100,0%	
		Column %	10,0%	26,3%	32,8%	42,5%	21,4%	31,3%	
			Total %	,6%	6,1%	12,3%	10,4%	1,8%	31,3%
	Päivittäin	Count	0	2	5	6	7	20	
		Row %	,0%	10,0%	25,0%	30,0%	35,0%	100,0%	
Column %		,0%	5,3%	8,2%	15,0%	50,0%	12,3%		
		Total %	,0%	1,2%	3,1%	3,7%	4,3%	12,3%	
Total	Count	10	38	61	40	14	163		
	Row %	6,1%	23,3%	37,4%	24,5%	8,6%	100,0%		
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%		
	Total %	6,1%	23,3%	37,4%	24,5%	8,6%	100,0%		

Taulukko 2. Ristiintaulukko raskautta edeltävän liikunnan määrän yhteydestä synnytyksen jälkeiseen liikunnan määrään

Minkä verran harrastit liikuntaa raskausaikana? x Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä?			Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä?					Total
			En yhtään	Kerran viikossa tai harvemmin	2-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	Päivittäin	
Minkä verran harrastit liikuntaa raskausaikana?	En ollenkaan	Count	8	5	4	2	1	20
		Row %	40,0%	25,0%	20,0%	10,0%	5,0%	100,0%
		Column %	80,0%	13,2%	6,6%	5,0%	7,1%	12,3%
		Total %	4,9%	3,1%	2,5%	1,2%	,6%	12,3%
	Kerran viikossa tai harvemmin	Count	2	25	22	11	2	62
		Row %	3,2%	40,3%	35,5%	17,7%	3,2%	100,0%
		Column %	20,0%	65,8%	36,1%	27,5%	14,3%	38,0%
		Total %	1,2%	15,3%	13,5%	6,7%	1,2%	38,0%
	2-3 kertaa viikossa	Count	0	7	23	14	3	47
		Row %	,0%	14,9%	48,9%	29,8%	6,4%	100,0%
		Column %	,0%	18,4%	37,7%	35,0%	21,4%	28,8%
		Total %	,0%	4,3%	14,1%	8,6%	1,8%	28,8%
	4-6 kertaa viikossa	Count	0	1	9	11	4	25
		Row %	,0%	4,0%	36,0%	44,0%	16,0%	100,0%
		Column %	,0%	2,6%	14,8%	27,5%	28,6%	15,3%
		Total %	,0%	,6%	5,5%	6,7%	2,5%	15,3%
	Päivittäin	Count	0	0	3	2	4	9
		Row %	,0%	,0%	33,3%	22,2%	44,4%	100,0%
		Column %	,0%	,0%	4,9%	5,0%	28,6%	5,5%
		Total %	,0%	,0%	1,8%	1,2%	2,5%	5,5%
Total	Count	10	38	61	40	14	163	
	Row %	6,1%	23,3%	37,4%	24,5%	8,6%	100,0%	
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	Total %	6,1%	23,3%	37,4%	24,5%	8,6%	100,0%	

Taulukko 3. Ristiintaulukko raskauden aikaisen liikunnan määrän yhteydestä synnytyksen jälkeiseen liikunnan määrään

Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa tällä hetkellä? x Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä?			Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä?					Total
			En yhtään	Kerran viikossa tai harvemmin	2-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	Päivittäin	
Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa tällä hetkellä?	En lainkaan tärkeänä	Count	2	0	2	0	0	4
		Row %	50,0%	,0%	50,0%	,0%	,0%	100,0%
		Column %	20,0%	,0%	3,3%	,0%	,0%	2,5%
		Total %	1,2%	,0%	1,2%	,0%	,0%	2,5%
	Hieman tärkeänä	Count	0	2	0	0	1	3
		Row %	,0%	66,7%	,0%	,0%	33,3%	100,0%
		Column %	,0%	5,3%	,0%	,0%	7,1%	1,8%
		Total %	,0%	1,2%	,0%	,0%	,6%	1,8%
	Jonkin verran tärkeänä	Count	4	13	12	2	1	32
		Row %	12,5%	40,6%	37,5%	6,3%	3,1%	100,0%
		Column %	40,0%	34,2%	19,7%	5,0%	7,1%	19,6%
		Total %	2,5%	8,0%	7,4%	1,2%	,6%	19,6%
	Melko tärkeänä	Count	3	16	19	17	4	59
		Row %	5,1%	27,1%	32,2%	28,8%	6,8%	100,0%
		Column %	30,0%	42,1%	31,1%	42,5%	28,6%	36,2%
		Total %	1,8%	9,8%	11,7%	10,4%	2,5%	36,2%
	Hyvin tärkeänä	Count	1	7	28	21	8	65
		Row %	1,5%	10,8%	43,1%	32,3%	12,3%	100,0%
		Column %	10,0%	18,4%	45,9%	52,5%	57,1%	39,9%
		Total %	,6%	4,3%	17,2%	12,9%	4,9%	39,9%
Total	Count	10	38	61	40	14	163	
	Row %	6,1%	23,3%	37,4%	24,5%	8,6%	100,0%	
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	Total %	6,1%	23,3%	37,4%	24,5%	8,6%	100,0%	

Taulukko 4. Ristiintaulukko liikunnan tärkeyden yhteydestä liikunnan määrään synnytyksen jälkeen

Onko sinulla aiemmin syntyneitä lapsia? x Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä?

			Minkä verran harrastat liikuntaa tällä hetkellä?					Total	
			En yhtään	Kerran viikossa tai harvemmin	2-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	Päivittäin		
Onko sinulla aiemmin syntyneitä lapsia?	Kyllä	Count	4	12	21	8	3	48	
		Row %	8,3%	25,0%	43,8%	16,7%	6,3%	100,0%	
		Column %	40,0%	31,6%	34,4%	20,0%	21,4%	29,4%	
		Total %	2,5%	7,4%	12,9%	4,9%	1,8%	29,4%	
	Ei	Count	6	26	40	32	11	115	
		Row %	5,2%	22,6%	34,8%	27,8%	9,6%	100,0%	
		Column %	60,0%	68,4%	65,6%	80,0%	78,6%	70,6%	
		Total %	3,7%	16,0%	24,5%	19,6%	6,7%	70,6%	
		Total	Count	10	38	61	40	14	163
		Row %	6,1%	23,3%	37,4%	24,5%	8,6%	100,0%	
Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%			
Total %	6,1%	23,3%	37,4%	24,5%	8,6%	100,0%			

Taulukko 5. Ristiintaulukko lasten määrän yhteydestä liikunnan määrään synnytyksen jälkeen