



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Terveystenhoitaja (AMK)

# Vinkkejä arkiliikunnan lisäämiseen

Esite Joensuun Nuorisoverstas ry:lle

Kiia Tanskanen, Jutta Valtonen

Kehittämistyö, marraskuu 2023

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**KEHITTÄMISTYÖ**  
**Marraskuu 2023**  
**Terveydenhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijät**

Kiia Tanskanen, Jutta Valtonen

**Nimeke**

Vinkkejä arkiliikunnan lisäämiseen – Esite Joensuun Nuorisoverstas ry:lle

**Toimeksiantaja**

Joensuun Nuorisoverstas ry

**Tiivistelmä**

Liikkumattomuus ja istuminen ovat lisääntyneet viime aikoina huomattavasti. Arkiliikunnan määrä on vähentynyt, työ on usein fyysisesti kevyttä sekä vapaa-ajalla istutaan paljon. Suomalaiset istuvatkin keskimäärin noin kahdeksan tuntia päivässä. Paikallaanollolla ja istumisella on yhteys elintapasairauksien ilmaantumiseen. Säännöllinen liikuntaharastukseen ei riitä ehkäisemään istumisen haittoja. Ihmisten tulisi tehdä arkeensa muutoksia istumisen vähentämiseksi. Kaikki fyysinen aktiivisuus on terveydelle hyödyllistä.

Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä arkiliikunnasta ja sen hyödyistä, sekä kannustaa heitä lisäämään arkiliikunnan määrää päivittäisessä elämässään. Arkiliikunnalla on suuri merkitys ihmisen energiankulutukselle, sillä arkiliikunta toistuu useita kertoja päivässä. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa esite toimeksiantajallemme Joensuun Nuorisoverstas ry:lle. Yhdistys voi jakaa esitettä nuorille, jotka käyvät Nuorisoverstaalla.

Esite on haitarinmallinen ja siinä on yhteensä kuusi sivua. Sivulla kerrotaan lyhyesti erilaisia esimerkkejä arkiliikunnasta ja paikallaanolon tauottamisesta, sekä niiden vaikutuksesta hyvinvointiin. Esitteessä kannustetaan aloittamaan muutosten tekeminen yhdestä asiasta, että siitä muotoutuisi pysyvä tapa. Jatkossa voisi tehdä esitteen ennestään jo aktiivisempaa arkea eläville ihmisille. Siinä voisi olla esimerkkejä, kuinka pieniä liikuntatai jumppahetkiä saisi lisättyä kiireisen arjen keskelle.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 29  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 3

**Asiasanat**

arkiliikunta, terveyden edistäminen, esitteet



**DEVELOPMENT ASSIGNMENT**  
**November 2023**  
**Degree Programme in Public Health Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. + 358 13 260 600

**Authors**

Kiia Tanskanen, Jutta Valtonen

**Title**

Tips for Increasing Incidental Physical Activity – A Brochure for Joensuu Nuorisoverstas ry

**Commissioned by**

Joensuu Nuorisoverstas ry

**Abstract**

Immobility and sedentary lifestyle have increased recently. The amount of incidental activity has decreased, work is often physically light and people sit a lot in their free time. On average, Finns sit for about eight hours a day. Immobility and sedentary lifestyle are linked to the occurrence of lifestyle diseases. Even regular exercise is not enough to prevent the harmful effects of sitting. People should make changes in their daily lives to reduce sedentary behaviour. All physical activity is beneficial to health.

The aim of this development assignment was to increase young people's knowledge of incidental activity and its benefits, and to encourage them to increase the amount of incidental activity in their daily lives. Incidental activity has a great importance for physical energy consumption, because it is undertaken several times a day. The objective of the development assignment was to produce a brochure for the commissioning organisation, which they can distribute to young adults who visit their premises.

The accordion-fold brochure has a total of six pages. The pages briefly describe various examples of incidental activity and taking breaks from sitting still, as well as their impact on well-being. The brochure encourages people to start making one change at a time so that it becomes a permanent habit. In the future, it would be good to design a brochure for people who are already more active in their daily lives. It could include tips on how to incorporate small exercise sessions in the middle of a busy everyday life.

**Language**  
Finnish

Pages 29  
Appendices 3  
Pages of Appendices 3

**Keywords**

incidental exercise, health promotion, brochures

# Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Liikkumattomuus .....	6
2.1	Liikkumattomuuden ja paikallaanolon lisääntyminen .....	6
2.2	Liikkumattomuuden terveystaitat .....	6
2.3	Teknologian lisääntymisen yhteys liikkumattomuuteen .....	8
2.4	Kustannukset yhteiskunnalle .....	8
3	Aikuisten liikuntasuositukset .....	9
4	Arkiliikunta .....	10
4.1	Arkiliikunnan määritelmä .....	10
4.2	Arkiliikunnan terveystyötyt .....	10
4.3	Esimerkkejä arkiliikunnasta .....	13
5	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä .....	14
6	Kehittämistyön toteutus .....	14
6.1	Toiminnallinen kehittämytyö .....	14
6.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne .....	15
6.3	Hyvän esitteen teoria .....	16
6.4	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus .....	17
6.5	Tuotoksen arviointi .....	18
7	Pohdinta .....	19
7.1	Tuotoksen tarkastelu .....	19
7.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	21
7.3	Kehittämytyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu .....	23
7.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet .....	24
	Lähteet .....	26

## Liitteet

Liite 1	Tiedonhauntaulukko
Liite 2	Esite
Liite 3	Palautekysely

## 1 Johdanto

Suomalaiset istuvat keskimäärin noin kahdeksan tuntia päivässä (Terveyskylä 2021). Työ on usein fyysisesti kevyttä, työmatkat kuljetaan autolla ja vapaa-ajalla istutaan paljon (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Vaikka suomalaiset harrastavat vapaa-ajan liikuntaa, arkiliikunnan määrä on vähäistä (UKK-Instituutti 2019). Tämän vuoksi paikallaanolo on lisääntynyt, eikä säännöllinenkään liikuntaharrastus riitä ehkäisemään istumisen terveyshaittoja (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Paikallaanololla ja istumisella on yhteys elintapasairauksien ilmaantumiseen (Terveyskylä 2021). Liikunnalla on puolestaan lukuisia myönteisiä vaikutuksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2022).

Arkiliikunnalla on usein suurempi merkitys ihmisen energiankulutukselle kuin liikuntaharrastuksella, sillä arkiliikunta toistuu useita kertoja päivässä (UKK-Instituutti 2019). Suomalaisten tulisi tehdä arkeensa muutoksia istumisen vähentämiseksi, ja muistaa, että kaikki fyysinen aktiivisuus on terveydelle hyödyllistä. Liikkumisen rutiineja onkin hyvä muuttaa yksi asia kerrallaan, ja muutokset kannattaa tehdä asioihin, jotka toistuvat arjessa usein. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Liikkuminen kannattaakin aloittaa kevyesti esimerkiksi lisäämällä arkiliikuntaa (UKK-Instituutti 2019).

Kehittämistyön tietoperustassa kerrotaan liikkumattomuudesta ja paikallaanoloista, sekä niiden vaikutuksista ihmiseen ja yhteiskuntaan. Tietoperustaan on kirjoitettu teoretietoa arkiliikunnasta ja sen hyödyistä, vaikutuksista ja esimerkeistä. Lisäksi aikuisten liikuntasuositukset on nostettu esille, jotta saadaan paremmin käsitys suositellusta liikunnan määrästä ja kuinka sitä arkiliikunnalla voidaan saavuttaa.

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä nuorten tietämystä arkiliikunnasta ja sen hyödyistä, sekä kannustaa heitä lisäämään arkiliikunnan määrää päivittäisessä elämässään. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa esite toimeksiantajallemme Joensuun Nuorisoverstas ry:lle.

## 2 Liikkumattomuus

### 2.1 Liikkumattomuuden ja paikallaanolon lisääntyminen

Liikkumattomuudella tarkoitetaan liian vähäistä fyysistä aktiivisuutta, sekä runsasta paikallaanoloa (Kolu 2018). Paikallaanolo on makoilua tai istumista, jolle on ominaista energian vähäinen kulutus. Paikallaan seisomista pidetään myös paikallaanolona. (UKK-instituutti 2022a.) Runsas paikallaanolo, erityisesti istuminen, on lisääntynyt viime vuosien aikana ja noussut riskitekijäksi terveydelle (Havas, Jalava, Kari, Kolu, Koski, Kyröläinen, Pehkonen, Pihlainen, Raitanen, Santtila, Sievänen, Tammelin, Tokola & Vasankari 2018).

Suomalaiset istuvat keskimäärin noin kahdeksan tuntia päivässä (Terveyskylä 2021). Sen sijaan istumista, makaamista ja paikallaan seisomista on yhteensä jopa yli kolme neljäsosaa valveillaoloajasta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Istuesssa kehon suurten lihasryhmien aktiivisuus loppuu laskien lähelle lepota-soa. Istuminen kuluttaa energiaa vain hieman enemmän kuin lepääminen maaten. (Terveyskylä 2021.)

Monet suomalaiset tekevät fyysisesti kevyttä työtä ja työmatkat kuljetaan usein istuen ajoneuvoissa. Myös vapaa-ajalla istutaan paljon. Tällöin säännöllinenkään vapaa-ajan liikunta ei riitä ehkäisemään istumisen terveyshaittoja, vaikka suomalaiset vapaa-ajan liikuntaa harrastavatkin. Suomalaisten tulisikin tehdä arkeensa muutoksia istumisen vähentämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

### 2.2 Liikkumattomuuden terveyshaitat

Tutkimusten mukaan heikko fyysinen kunto ja vähäinen fyysinen aktiivisuus ovat riskitekijöitä monille sairauksille (Havas ym. 2018). Istumisella ja muulla paikallaanololla on haitallisia vaikutuksia muun muassa tuki- ja liikuntaelimestön, sekä sydän ja verenkiertoelimestön terveyteen (Sosiaali- ja terveysministeriö

2015). Liikkumattomuus kohottaa riskiä sairastua paksusuolen syöpään, rintasyöpään ja masennukseen (Kolu 2018).

Runsas paikallaanolo heikentää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa. Aineenvaihdunnan hidastuessa jalat turpoavat, koska verenvirtaus hidastuu laskimoista sydämeen. Paikallaanolo voi myös lisätä selkävaivoja ja kohottaa valtimosairauksien ja tyyppin 2 diabeteksen riskiä. Lisäksi paikallaanolo jäykistää niveliä. Siksi onkin tärkeää kiinnittää huomioita paikallaanolon määrään ja tauottamiseen. (UKK-instituutti 2022a.)

Yhtäjaksoinen ja runsas päivittäinen istuminen aiheuttaa merkittäviä terveyshaittoja (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Istuminen kuormittaa kehoa yksipuolisesti (UKK-instituutti 2022a). Runsaan istumisen seurauksena kivut voivat lisääntyä. Särky ja kipu selässä, lonkissa, polvissa, nilkoissa ja niska-hartiaseudussa on yleistä. Kuormituksen puutteen takia luusto haurastuu ja nivelrustot rappeutuvat. Myös lihasvoima vähenee lihasmassan pienentyessä ja jänteiden lujuus heikentyy. Istuessa kuormitusta tulee alaselän rakenteisiin ja siten niiden aineenvaihdunta hidastuu. (UKK-instituutti 2022a.)

Istumisen vaikutuksia terveyteen on selvitetty eri tutkimuksien avulla. Pitkäaikainen paikallaan istuminen, esimerkiksi televisiota katsottaessa, voi lisätä laskimotukoksen riskiä. Istuva elämäntapa voi vaikuttaa terveyteen huomaamatta. Istumista voidaankin verrata tupakointiin, ja liikkumattomuutta voidaan pitää suurena syyllisenä moniin terveysongelmiin. Kuitenkin jo pienellä liikunnan lisäämisellä päivittäiseen rutiiniin voidaan vähentää istumisen haittoja. (Harvard Men's Health Watch 2018.)

Chaun, Grunseitn, Cheyn, Stamatakisen, Brownin, Matthews, Baumanin ja van der Ploegin (2013) tekemän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää istumisen, liikunnan ja kuolleisuuden yhteyttä. Tutkimuksen mukaan suuri päivittäinen istuma-aika on sidoksissa syihin, jotka kasvattavat kuolleisuuden riskiä. Sen sijaan kohtalainen tai voimakas fyysinen aktiivisuus vähentää vaarallista yhteyttä. (Chau ym. 2013.)

### 2.3 Teknologian lisääntymisen yhteys liikkumattomuuteen

Teknologinen kehitys on vähentänyt työn ja vapaa-ajan ruumiillisia ponnistuksia viime vuosikymmeninä. Monet laitteet, kuten televisiot, puhelimet ja tietokoneet altistavat paikallaanololle ja niillä on entistä suurempi rooli arjessa. (UKK-instituutti 2022a.) Ihmisten olisikin tärkeää miettiä, voisiko istumista kotona vähentää tai tauottaa. Yhtäjaksoista istumista ei suositella kerrallaan tuntia pidempään. Yhtenä keinona vähentämiseen tai tauottamiseen on käyttää kännykkää, tietokonetta tai tablettia välillä seisten. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Toisaalta teknologialla voi olla positiivisiakin vaikutuksia ihmisten liikkumiseen. Teknologian avulla on kehitetty monia liikuntaan kannustavia ja liikettä lisääviä sovelluksia. Se mahdollistaa myös oman, sekä toisten liikkumisen seuraamisen ja siten se pyrkii motivoimaan. Lisäksi kännykästä saadaan tietoa liikuntapaikoista, liikunnasta ja terveydestä. (UKK-instituutti 2014.)

### 2.4 Kustannukset yhteiskunnalle

Runsas paikallaanolo ja vähäinen liikkuminen maksaa yhteiskunnalle vuosittain yli kolme miljardia euroa. Kustannuksia tulee monista eri syistä. Pitkäaikaissairauksien lisääntyessä kasvavat myös terveydenhuollon kustannukset. Kustannuksia syntyy esimerkiksi terveyspalveluiden käytöstä ja lääkkeistä. Myös sairauspoissaolot, työkyvyttömyyseläkkeet ja ennenaikaiset kuolemat lisäävät kustannuksia. (UKK-instituutti 2023.)

Yhteiskunta voi omalla toiminnallaan pyrkiä edistämään aktiivisuutta ja vähentämään paikallaanoloa. Liikuntatottumuksia voidaan pyrkiä muuttamaan ympäristöllä, joka kannustaa arjen aktiivisuuteen, asentojen vaihtamiseen ja istumisen vähentämiseen. Ympäristön tulisi kannustaa ja mahdollistaa liikkuminen kaikille esimerkiksi siten, että kevyenliikenteenväylät ovat turvalliset. Joukkoliikenteen tulisi olla kaikille mahdollinen ja kannattava vaihtoehto. Rakennuksia suunniteltaessa tulisi huomioida esteettömyys ja saada ihmiset suosimaan arjen aktiivisia valintoja, kuten portaita. Erilaisten sovellusten avulla voidaan pyrkiä



vähentämään ja tauottamaan paikallaanoloa ja näitä sovelluksia tulisi hyödyntää entistä laajemmin. Opetus-, sosiaali- ja terveysalan, sekä muiden asiakaspalvelussa työskentelevien koulutusvaiheessa olisi huomioitava paikallaanolon ja runsaan istumisen vähentäminen ja tauottaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

### **3 Aikuisten liikuntasuositukset**

Liikunnalla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2022). Liikunnan avulla voidaan ehkäistä ja hoitaa monia pitkäaikaissairauksia (Liikunta 2016; Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2022). Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa, alentaa kohonnutta verenpainetta, vähentää masennukseen sairastumisen riskiä, sekä lieventää masennuksen oireita, ehkäisee useita syöpiä ja voimistaa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Liikunta auttaa myös stressinhallinnassa, parantamaan elämänlaatua, vähentämään ahdistusta ja nukkumaan paremmin. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Aikuisten, eli 18–64-vuotiaiden, liikuntasuosituksessa on huomioitu liikunta, paikallaanolon tauottaminen ja riittävä uni. Viikoittaisena suosituksena on liikkua reippaasti ainakin kaksi tuntia ja 30 minuuttia. Reippaaksi liikunnaksi lasketaan kaikki sydämen sykettä nopeuttava liikunta, kuten uinti, sauvakävely, jumppa ja retkeily. Reippaan liikkumisen sijaan voi harrastaa rasittavampaa liikuntaa viikoittain ainakin tunnin ja 15 minuuttia, kuten juoksua, hiihtoa ja pyöräilyä. Lisäksi viikoittain tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa. Etenkin suuria lihasryhmiä tulisi kuormittaa ja tasapainoa harjoittaa säännöllisesti. Lihaskuntoa voi harjoittaa esimerkiksi kävelemällä portaita, tekemällä raskaita pihatöitä, pelaamalla pallopelejä tai käymällä ryhmäliikuntatunneilla tai kuntosalilla. Suosituksessa kerrotaan, että muutamankin minuutin liikuntahetket kerrallaan riittävät. Lisäksi kevyttä liikuntaa tulisi olla mahdollisimman usein. Tällaisiksi lukeutuu esimerkiksi portaiden käyttö, pihatyöt ja koiran ulkoilutus. Suosituksen mukaan paikallaanoloa tulee tauottaa aina kun pystyy. Palauttavaa

unta tulee myös olla riittävästi, sillä sen aikana palautuu päivän rasituksista. (UKK-instituutti 2022b.)

## **4 Arkiliikunta**

### **4.1 Arkiliikunnan määritelmä**

Arkiliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka toteutuu päivittäisiä toimintoja suorittaessa (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2015). Arkiliikuntaa ei siis varsinaisesti toteuteta harrastuksena tai terveyden edistämisen näkökulmasta. Arkiliikuntaa on esimerkiksi kävely tai pyöräily paikasta toiseen, portaiden kävely, raskaiden ostosten kantaminen, kodin siivous, sekä muut aktiiviset kotityöt. Arkiliikuntaa varten ei siis varsinaisesti tarvitse varata ylimääräistä aikaa, eikä se vaadi ylimääräisiä kustannuksia, varusteita, taitoa tai hyvää kuntoa. (Stamatikis, Johnson, Powell, Hamer, Rangul & Holtermann 2019.)

Suomalaisten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt hieman viime vuosikymmenten aikana, mutta arkiliikunta on vähentynyt. Arkiliikunnalla on kuitenkin usein suurempi merkitys ihmisen energiankulutukselle kuin satunnaisella liikuntaharrastuksella, sillä arkiliikunta toistuu useita kertoja päivässä. (UKK-Instituutti 2020.) Tutkimuksien mukaan kevyellä liikunnalla on terveyshyötyjä etenkin henkilöille, jotka liikkuvat vähän (UKK-Instituutti 2022b). Liikuntasuosituksen mukaan liikunnan voi jakaa useiksi lyhyiksi hetkiksi päivän aikana, jolloin suosittu liikkuminen voi tapahtua myös arkisia toimintoja tehdessä. Etenkin vähän liikkuville henkilöille arkiliikunta voi olla teholtaan reipasta tai rasittavaa ilman, että se henkilöstä tuntuu liikunnalta. (UKK-Instituutti 2019.)

### **4.2 Arkiliikunnan terveyshyödyt**

Vuori (2006) kirjoittaa lääketieteellisessä artikkelissaan, että arkiliikunta on terveyden edistämisen kannalta hyvä asia. Painon nousun hallintaan se ei

välttämättä pelkästään riitä, mutta siitä koostuu usein suuri osa päivän energi-  
ankulutuksesta. Työmatkojen kävelemisen tai pyörällä ajamisen, sekä raskaim-  
pien kotitöiden, kuten huolto- ja korjaustöiden, tiedetään parantavan fyysistä  
kuntoa ja vähentävän aineenvaihduntasairauksien vaaratekijöitä. Myös kuole-  
man, sepelvaltimotaudin ja paksusuolen syövän vaara vähenee useilla kymme-  
nillä prosenteilla. Portaiden runsas käveleminen parantaa kuntoa ja vaikuttaa  
sairauksien vaaratekijöihin vähentävästi. (Vuori 2006.) Pelkästään jo asentojen  
vaihtamisen ja istumisen vähentämisen tiedetään lisäävän kehon ja mielen vir-  
keyttä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Lisäksi seisomisen lisäämisen tie-  
detään voivan auttaa painonhallinnassa ja jopa pudottavan painoa (Harvard  
Men's Health Watch 2018).

Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan kohtalaisen tai rasittavan liikunnan  
vähäinenkin lisääminen ehkäisee kuolemia. Jo 10 minuutin lisäämisestä voi  
saada terveydellisiä hyötyjä. Tutkimukseen osallistujia seurattiin vain viikon  
ajan, joten tutkimus ei välttämättä kuvasta pitkäaikaisia muutoksia. (Saint-Mau-  
rice, Graubard, Troiano, Berrigan, Galuska, Fulton & Matthews 2022.)

Päivittäisillä lyhyillä intensiivisillä liikuntahetkillä on useita terveyshyötyjä. Köö-  
penhaminalaisia tarkasteleva tutkimus osoitti, että rankemmat ja lyhyemmät  
pyöräilymatkat paransivat eliniänodotetta ja pienensivät sydän- ja verisuonitau-  
tien kuolleisuusriskiä paremmin kuin pidemmät pyöräilymatkat. (Stamatakis ym.  
2019.)

Stamatakisen, Ahmadin, Grillin, Thøgersen-Ntoumanin, Gibalan, Dohertyn &  
Hamerin (2022) tekemän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää pitkäkestoisen  
liikunnan ja voimakkaan lyhytkestoisen liikunnan vaikutuksia kuolleisuuteen ja  
kuinka tulokset eroavat toisistaan. Tutkimuksessa pienillä määrillä tarkoitetaan  
muutamia kertoja päivässä tehtävää pelkästään yhdestä kahteen minuuttia kes-  
tävää rasittavaa liikuntaa, kuten kävellessä otettavaa spurttia tai portaiden käve-  
lemistä. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että jo pienet määrät rasittavaa ja voi-  
makasta liikuntaa liittyvät olennaisesti pienempään kuolleisuuteen ja sillä on sa-  
mankaltaisia vaikutuksia kuin pidempikestoisella liikunnalla. (Stamatakis ym.  
2022.)

Eräessä kanadalaisessa tutkimuksessa tutkittiin porrastuksen tehokkuutta vähän liikkuvilla nuorilla aikuisilla. Osallistajat nousivat portaita kolmena päivänä viikossa kuuden viikon ajan. He nousivat 60 askelmaa kolme kertaa päivässä ja nousujen välillä oli 1–4 tunnin väli. Tutkimuksen aikana osallistujien hapenotossa ja voimantuotossa havaittiin merkittävää parannusta verrattuna harjoittelemattomaan vertailuryhmään. (Jenkins, Nairn, Skelly, Little & Gibala 2019.)

Kochin, Tostin, Braunin, Ganin, Giurgiun, Reinhardin, Zipfin, Meyer-Lindenbergin, Ebner-Priemerin ja Reichertin (2020) tutkimuksessa tutkittiin nuorten mielialaa eri liikuntamuotojen suorittamisen jälkeen. Tutkimus osoitti, että nuoret tunsivat olonsa paremmiksi ja energisemmiksi arkiliikunnan jälkeen. Sen sijaan harjoituksellisen liikunnan jälkeen nuoret tunsivat olonsa paremmiksi mutta vähemmän rauhallisemmiksi, ja rankemman urheilun jälkeen väsyneemmiksi. (Koch ym. 2020.)

Suurella eurooppalaisessa tutkimuksessa tutkittiin laajaa joukkoa 20–80-vuotiaita naisia ja heidän liikunnallisten tottumusten yhteyttä rintasyöpäriskiä. Tutkimuksessa selvisi, että nimenomaan lisääntynyt kotitöiden tekeminen ja fyysinen aktiivisuus töiden ulkopuolella vähensi merkittävästi rintasyöpäriskiä. Tutkimuksen tekijöiden mukaan kohtuullinen arkiliikunta voi ehkäistä rintasyöpää eurooppalaisilla naisilla jopa paremmin kuin satunnainen intensiivisempi liikunta. Tuloksia tarkasteltaessa on kuitenkin huomioitava, että eri ikäisten fyysistä aktiivisuutta pystyttiin tarkastelemaan vain muutaman vuoden ajalta, joten fyysisen aktiivisuuden vaikutusta eri ikäkausilla ei ole tutkittu. (Lahmann, Friedenreich, Schuit, Salvini, Allen, Key, Khaw, Bingham, Peeters, Monninkhof, Bueno-de-Mesquita, Wirfält, Manjer, Gonzales, Ardanaz, Amiano, Quirós, Navarro, Martinez, Berrino, Palli, Tumino, Panico, Vineis, Trichopoulou, Bamia, Trichopoulos, Boeing, Schulz, Linseisen, Chang-Claude, Clavel Chapelon, Fournier, Boutron-Ruault, Tjønneland, Føns Johnson, Overvad, Kaaks & Riboli 2007.)

### 4.3 Esimerkkejä arkiliikunnasta

Liikkumisen rutiineja on hyvä muuttaa yksi asia kerrallaan. Aluksi voi aloittaa sillä, että vähentää istumista ja pitää taukoja pidempään istuttaessa. Muutokset kannattaa aloittaa asioista, jotka toistuvat arjessa usein. On hyvä muistaa, että kaikki fyysinen aktiivisuus on hyvästä. Onkin tärkeää löytää itselle mieluisat tavat liikkua eri ympäristöissä, kuten koulussa, töissä ja vapaa-ajalla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015).

Käveleminen tai pyöräileminen kouluun, töihin, harrastuksiin tai kauppaan on arkiliikuntaa ja sitä kannattaa tehdä aina kun mahdollista. Esimerkiksi joka arkipäivä aamuin illoin kävely 300 metrin matka tarkoittaa kolmea kilometriä viikossa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Osittainenkin työmatkojen käveleminen on hyvä vaihtoehto, esimerkiksi bussista voi jäädä pois aikaisemmalla pysäkillä ja kävellä loppumatkan (Aittasalo, 2022). Julkisella liikenteellä kulkeminen on autoa parempi vaihtoehto, sillä siten liikutaan huomaamatta enemmän. (UKK-instituutti 2021). Portaiden nouseminen kohottaa hyvin kestävyyskuntoa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Niiden nouseminen vastaa teholtaan hölkää (Aittasalo 2016). Myös portaiden alas käveleminen on hyväksi terveydelle, sillä reisien lihakset joutuvat supistumaan tukeakseen kehoa jokaisella porraskävelmällä ja lisäksi tasapaino paranee. (Chen, Hsieh, Tseng, Ho & Nosaka 2017.)

Arkiliikuntaa voi lisätä arkeen myös esimerkiksi nousemalla ylös mainoksien ajaksi TV:tä katsoessa, tekemällä varpailleen nousua hampaita pestessä tai aamupalaa tehdessä, kävelemällä tai seisomalla puhelimeen puhuessa, tekemällä kotitöitä, kuten pesemällä tiskit ja haravoimalla. Ajamalla auton parkkipaikalla kauemmas ovesta saa lisää askelia päivään. Kaupassa käydessä ostosten kantaminenkin on arkiliikuntaa. (Harvard Men's Health Watch 2018.) Lisäksi ruokailminen, kahvitauon pitäminen ja älylaitteen käyttäminen onnistuu myös seisten (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015).

## 5 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä nuorten tietämystä arkiliikunnasta ja sen hyödyistä, sekä kannustaa heitä lisäämään arkiliikunnan määrää päivittäisessä elämässään. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa esite Joensuun Nuorisoversitas ry:lle.

## 6 Kehittämistyön toteutus

### 6.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallisen kehittämistyön tarkoitus on opastaa, ohjeistaa tai järjestää toimintaa. Myös ammatillisella kentällä toimintaa voidaan järjeistää toiminnallisen kehittämistyön avulla. Kehittämistyön tuloksena syntyy jonkinlainen tuotos tai tapahtuma, joka antaa ohjeita ja tietoa valittuun kehittämistyön aiheeseen liittyen. Tuotoksena voi syntyä kirja, kansio, vihko, portfolio, kotisivut tai esite. Tapahtuma puolestaan voi olla esimerkiksi näyttely tai minkä tahansa tapahtuman järjestäminen kehittämistyön aiheeseen sopien. Kehittämistyön kuului olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, toteutettu tutkimuksellisella otteella, sekä tekijän tulisi osoittaa riittävästi alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnallinen kehittäminen koostuu raportista ja tuotoksesta. Raportti on teksti, jossa kerrotaan työprosessista, sekä mitä, miksi ja miten tuotos on tehty ja millaisiin tuloksiin on päädytty. Raporttiin kirjoitetaan tietoperusta, jota tarvitaan tuotoksen kokoamiseen tai tapahtuman toteuttamiseen. Tietoperustan kerääminen osoittaa kykenevyyttä yhdistää teoreettinen tieto käytäntöön. Tietoperustaa voidaan hankkia hakemalla tietoa esimerkiksi tieteellisistä tietokannoista tai konsultoimalla asiantuntijoita. (Vilkka & Airaksinen 2003, 26–43.) Raportissa kerrotaan myös omasta osaamisesta ja ammatillisesta kasvusta (Vilkka & Airaksinen 2003, 65). Tuotos tehdään käytettäväksi jollekin kohderyhmälle ja se

pyrkii puhuttelemaan heitä. Tuotoksen tarkoituksena on selkeyttää kohderyhmän toimintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38.)

## **6.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne**

Toimeksiantajamme on Joensuun Nuorisoverstas ry. Yhdistys on perustettu vuonna 1995 ja se on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka varat käytetään nuorten tukemiseen ja sitä edistävän toiminnan järjestämiseen (Nuorisoverstas 2023a). Joensuun Nuorisoverstas pyrkii edistämään ja kehittämään nuorten elämänhallinnan valmiuksia, arjentaitoja, terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia, sekä tukemaan siirtymistä koulutukseen tai työelämään. Jotta edellä mainittuihin tavoitteisiin päästäisiin, yhdistys järjestää nuorille henkilökohtaisen tarpeen mukaisesti yksilö-, työ- ja ryhmävalmennusta lisäpalveluineen. Lisäpalveluita ovat ohjaus- ja kasvatustyö, koulutustoiminta, tutustumiskäynnit sekä retket. (Nuorisoverstas 2023b.) Joensuun Nuorisoverstaan pääasiallisia toimintamuotoja ovat etsivä nuorisotyö, seudullinen nuorten työpajatoiminta ja kehittämishankkeet (Nuorisoverstas 2023a). Nuorisoverstaan arvoja ovat luovuus, vastuullisuus, yhteisöllisyys ja ekologisuus (Nuorisoverstas 2023b).

Tekemässämme kehittämistyössä kohderyhmänämme on Joensuun Nuorisoverstaan toimintaan osallistuvat nuoret. Nuoret ovat iältään 16–28-vuotiaita. Tuotoksemme tulee olemaan suunnattu 18–20-vuotiaille nuorille, sillä toimeksiantajamme mukaan sen ikäiset nuoret hyötyisivät arkiliikunnan merkityksen ja keinojen tiedostamisesta.

Toimeksiantajamme mukaan heillä käyvät nuoret viettävät paljon aikaa kotona ja liikuntaa tulee vähän. Toimeksiantaja toivoi, että nuoria saataisiin kannustettua liikkumaan arkiliikunnan muodossa. Toimeksiantona oli, että tekisimme nuorille jaettavan esiteen, jossa olisi esimerkkejä arkiliikunnan toteuttamiseen.

### 6.3 Hyvän esitteen teoria

Hyvä esite auttaa lukijaa tietämään, tekemään tai oppimaan uutta. Hyvän esitteen kriteereihin lukeutuu se, että lukijan tarpeet otetaan huomioon esitettä tehdessä. Hyvässä esitteessä puhuttelutapa pysyy samana koko tuotoksen ajan. On myös tärkeää muistaa huomioida, ettei esitteessä ole lukijalle vierasta kieltä, kuten ammatti- tai lakisanastoa, jos lukija ei sitä ymmärrä. (Rentola 2006.)

Kieliasun lisäksi esitettä tehdessä tulee huomioida luettavuuteen vaikuttavia asioita, kuten esitteen ja tekstin kokoa (Vilkka & Airaksinen 2003, 52). Tekstit on hyvä järjestellä siten, että lukijan on helppo tutustua sisältöön. Järjestelyyn vaikuttaa myös lukemistapa, eli lukeeko lukija tekstit kokonaan, vai luetaanko siitä vain jokin tietty asia. Kokonaisuuden kannalta aihejärjestystä on hyvä miettiä, ja usein tärkeimmäksi mielletty asia kannattaa laittaa ensimmäiseksi. (Kankaanpää & Piehl 2011, 80–93.)

Saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että esitteen tulee olla sellainen, että kuka tahansa voi ymmärtää ja käyttää sitä (Valtiovarainministeriö 2023). Saavutettavuus tarkoittaa eri asioita eri ihmisille, sillä esimerkiksi sokeiden tarpeet eroavat näkövammaisten tarpeista (Saavutettavuusdirektiivi.fi 2023). Saavutettavuuden tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta (Celia 2023).

Saavutettavuudessa keskeistä on tiedon selkeys ja ymmärrettävyys. Selkeyttä voidaan parantaa huomioimalla tekstin väri ja koko, sekä mahdollisuus sen suurentamiseen. Lisäksi teksti voidaan esittää myös äänimuodossa. (Celia 2023.) Tekstityylissä kannattaa suosia helppolukuisuutta, tasaus on hyvä laittaa vasempaan reunaan ja riviväliksi vähintään 1.5, jotta voidaan huomioida heikonäköisyyttä tai lukivaikeuksia (Helsingin saavutettavuusmalli 2023). Ymmärrettävyyttä parantaa yleiskielen käyttö, vaikeiden sanojen välttäminen ja tekstin jaksottaminen (Celia 2023).



## 6.4 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Pidimme aluksi Joensuun Nuorisoverstaan yhteyshenkilön kanssa palaverin, jossa keskustelimme aiheesta ja tulevasta tuotoksesta. Yhteyshenkilö kertoi heidän toiveistaan tuotoksen sisällön ja ilmeen suhteen. Heidän toiveensa oli, että esitteestä tehtäisiin haitarimallinen painettu esite. Esite toivottiin kirjoitettavan kannustavaan ja rentoon sävyyn. Palaverin jälkeen aloitimme järjestelmällisen tiedonhaun. Tiedonhakua tehdessämme täytimme samalla tiedonhauntaulukkoa (Liite 1).

Aluksi etsimme tietoa eri käsitteistä, kuten arkiliikunnasta, hyötyliikunnasta ja terveystuokunnasta, sekä mitä eroja ja yhtäläisyyksiä käsitteillä on. Tämän jälkeen aloitimme järjestelmällisen tiedonhaun ja etsimme aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Käytimme tietoperustassa paljon ulkomaalaisia lähteitä. Kirjoitimme tietoperustaan myös liikkumattomuudesta, sillä esite on suunnattu heille, kenellä liikunnan määrä on vähäistä.

Tiedonhaun ja tietoperustan kirjoittamisen jälkeen aloitimme esitteen kokoamisen. Teimme sen käyttäen Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmaa. Word sisältyy Microsoft 365 -tilaukseen. Sen avulla voidaan luoda asiakirjoja, muuttaa niitä verkkosivuiksi, kääntää asiakirjan tekstejä eri kielille ja lisätä ulottuvuutta lisäämällä kuvia ja 3D-malleja. (Microsoft 2023a.) Esitteemme on suunniteltu A4-kokoiselle paperille, joka on taitettu haitarimaiseen muotoon, jolloin siinä on yhteensä kuusi kapeaa lohkoa. Hyödynsimme esitteen tekoon Wordin valmista haitariesitepohjaa, jossa näkyi, mihin kohtaan paperia tulee kansisivu ja mihin tekstisivut. Tekstiä ja kuvia lisätessä täytyi huomioida niiden asetelut, etteivät ne jäisi painetuissa esitteissä esimerkiksi saumakohtiin.

Esitteessä on kansilehti, jossa on esitteen otsikko, kannustava lause ja kansikuva. Esitteen sisällä tekstisivuilla on erilaisia arkiliikunnan esimerkkejä, ja joidenkin esimerkkien kohdalla kerroimme myös niiden vaikutuksista keholle ja hyvinvoinnille. Esitteen lopussa on vielä motivoiva teksti arkiliikunnan lisäämisestä, sekä esitteen ja sen tekijöiden tiedot. Esitteen sisältö on järjestelmällisen

tiedonhaun avulla etsittyä, ja käytimme lähteinä kirjallisuutta, tutkimuksia, oppaita ja ohjeistuksia. Esite on raporin liitteenä (Liite 2).

Työskentelimme pääasiassa yhdessä Teamsin välityksellä. Teams on yhdistelmätyöskentelyyn tarkoitettu yhteistyösovellus, jonka avulla pystytään olemaan yhteydessä toisiinsa reaaliaikaisesti (Microsoft 2023b). Keskustelimme ja suunnitelimme työn tekemistä yhdessä. Toteutimme raportin kirjoittamista ja tiedon etsintää yhdessä, sekä itsenäisesti.

## 6.5 Tuotoksen arviointi

Kehittämistyötä arvioidessa on tärkeää tarkastella, kuinka asetettuihin tavoitteisiin on päästy. Palautetta tuotoksesta tulisi kysyä kohderyhmältä. Palautetta kerätessä olisi hyvä saada vastauksia tuotoksen toimivuuteen ja käytettävyyteen, sekä luettavuuteen ja visuaalisuuteen liittyen. (Vilka & Airaksinen 2003, 154–157.)

Pyysimme esitteestämme palautetta Webropolilla tehdyn kyselyn avulla (Liite 3). Webropolin kysely- ja raportointityökalu on kyselytyökalu, jonka avulla monipuolisten kyselyiden luominen on nopeaa (Webropol 2023a). Kyselyitä voidaan jakaa turvallisesti sähköisesti, ja tuloksia voidaan seurata reaaliaikaisesti. Kyselyihin vastanneet pysyvät anonyymeinä. (Webropol 2023b.) Palautekysely jaettiin Joensuun Nuorisoverstas ry:n työntekijöille ja yhdistyksen toiminnassa mukana oleville nuorille.

Palautekyselyyn vastasi yhteensä neljä henkilöä. Kyselyssä oli neljä kysymystä, joista kolmeen oli vastattava. Kysymys numero yksi oli: "Saitko esitteestä uusia esimerkkejä arkiliikunnan lisäämiseen?" Vastausvaihtoehdot olivat "kyllä", "en" ja "jonkin verran". Yksi vastaajista vastasi "kyllä", yksi "jonkin verran" ja kaksi "en". Kysymyksessä kaksi kysyttiin kannustaako esite lisäämään arkiliikuntaa, ja vastausvaihtoehdot olivat "kyllä" tai "ei". Kaikki neljä vastaajaa vastasivat "kyllä". Kolmas kysymys oli: "Valitse alla olevista sanoista esitettä parhaiten kuvaavat sanat." Vastausvaihtoehdot olivat "selkeä", "epäselvä", "hyödyllinen",

”turha”, ”tieto löytyy helposti”, ”tieto löytyy vaikeasti” ja ”muu, mikä”, johon vastaaja saa itse kirjoittaa mitä haluaa. Edellä mainituista vaihtoehdoista vastaaja sai valita useamman vaihtoehdon. Kolme vastaajaa valitsi vaihtoehdon ”selkeä”, kaksi ”hyödyllinen” ja kolme ”tieto löytyy helposti”.

Viimeinen kysymys oli vapaaehtoinen, ja siihen sai kirjoittaa vapaasti kommentteja tai parannusehdotuksia esitteestä. Yksi vastaajista nosti esille, että puhelimen käyttäminen seisten voi rasittaa niska, eikä välttämättä ole siksi hyvä esimerkki. Palautteissa tuli myös ilmi, että esitteen esimerkit ovat melko yleisiä ja osalle itsestään selviä. Palautetta annettiin lisäksi siitä, että esimerkkien runsaus saattaa aiheuttaa painetta siitä, että niitä kaikkia pitäisi jokaisen pystyä tekemään jatkuvasti. Palautteessa toivottiin enemmän kannustusta siihen, että jokainen löytäisi itselleen jonkin tavan lisätä arkiliikuntaa, eikä esitteen kaikkia esimerkkejä ole tarkoitus toteuttaa. Toisaalta palautetta annettiin myös siitä, että esimerkit ovat hyviä ja esite sopii hyvin niille, joille ei tule paljoa arkiliikuntaa.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Tuotoksen tarkastelu**

Rentolan (2006) mukaan hyvässä esitteessä puhuttelutapa pysyy samana koko tuotoksen ajan, sekä käytetty kieli on lukijalle ymmärrettävää. Kankaanpään ja Piehlin (2011) mukaan tekstit järjestellään siten, että lukijan on helppo tutustua sisältöön, sekä oletettu lukemistapa otetaan huomioon, eli luetaanko esite kokonaan vai ei. Lisäksi saavutettavuuskriteereiden kannalta tärkeää on tiedon selkeys ja ymmärrettävyys, jota lisää yleiskielen käyttö (Celia 2023). Kirjoitimme esitteen tekstit pääasiassa yleiskielellä, mutta toimeksiantajan toiveesta muokkasimme tekstejä hieman rennommiksi ja puhekielimäisemmiksi, että ne puhutelisivat paremmin kohderyhmää. Esitteen esimerkit on kirjoitettu mahdollisimman yksinkertaisesti, että ne olisivat ymmärrettäviä, sekä helpot löytää esitettä silmäillessä. Puhuttelutapa on sama koko esitteessä, eli lukijaa sinutellaan.

Ilmaisumuotoja olemme vaihdelleet, ja tavallisten lauseiden lisäksi olemme käyttäneet käskymuotoja ja kysymyksiä elävöittämään tekstiä ja aktivoimaan lukijaa.

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan esitettä tehdessä tulee huomioida esitteen ja tekstin koko. Esitteessämme on käytetty tavallista isompaa fonttia, sillä tekstiä on suhteellisen vähän. Liian pieni teksti olisi jättänyt esitteen tyhjän näköiseksi ja myös vaikeuttanut esitteen nopeaa lukua. Esitteeseen valitsimme toimeksiantajamme toiveesta A4-kokoisen paperin. Palautekyselystä saaduissa palautteissa esitettä pidettiin selkeänä. Tämän perusteella voimme päätellä, että esitteen asettelu on onnistunut ja esitteestä löytyy helposti oleelliset asiat.

Kankaanpään ja Piehlin (2011) mukaan aihejärjestystä on hyvä miettiä ja ensimmäiseksi kannattaa laittaa tärkeimmäksi mielletty asia. Päädyimme laittamaan ensimmäiselle tekstisivulle paikallaanolon tauottamisesta, sillä ajattelimme sen olevan kaikkein helpoimmin toteutettava asia. Esitteen muut esimerkit on jaoteltu siten, että toisiinsa liittyvät asiat ovat samoilla sivulla. Viimeisen tekstisivun asiat ovat kuitenkin poikkeus, sillä ne eivät mahtuneet suunnitelman mukaisille sivuille ilman, että esitteestä olisi tullut ahdas.

Saavutettavuuden näkökulmasta on tärkeää huomioida tekstin koko ja väri, sekä mahdollisuus tekstin suurentamiseen tai kuuntelemiseen (Celia 2023). Esitteemme on paperinen, joten sen kuunteleminen ei ole mahdollista. Tekstiä voi tarvittaessa suurentaa esimerkiksi suurennuslasilla. Tekstin väri on pääasiassa musta valkoisella taustalla. Kahdessa tekstilaatikossa teksti on valkoinen oransilla pohjalla, koska halusimme saada esitteen ulkoasuun vähän enemmän väriä. Saavutettavuuden lisäämiseksi tekstin fontin tulisi olla selkeä, tasauksen vasemmassa reunassa ja rivivälin olla 1.5 (Helsingin saavutettavuusmalli 2023). Esitteessämme tekstin fontti on selkeä ja tekstisivuilla tasaus on vasemmassa reunassa. Riviväli on 1.08, koska se oli Wordissa tekstilaatikoiden oletusriviväli. Isompi riviväli ei olisi onnistunut, koska tuolloin tekstit olisivat vieneet liikaa tilaa ja halusimme kuitenkin panostaa tekstin kokoon.

Hyvä esite auttaa lukijaa tietämään uusia asioita ja ottaa lukijan tarpeet huomioon (Rentola 2006). Esitteessä lisäämme lukijan tietoa kertomalla useita esimerkkejä arkiliikunnasta. Palautteen perusteella esite koetaan hyödylliseksi. Kehittämistyömme tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä arkiliikunnasta ja sen hyödyistä, sekä kannustaa heitä lisäämään arkiliikunnan määrää päivittäisessä elämässään. Palautteen perusteella esite kannustaa arkiliikunnan lisäämiseen. Saadun palautteen perusteella voi todeta, että tavoitteeseen on päästy.

## **7.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Kehittämistyön luotettavuuden arviointikriteerejä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, siirrettävyys ja refleksiivisyys. Uskottavuus tarkoittaa kehittämistyön ja sen tuotoksen luotettavuutta, sekä sen osoittamista raportissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.) Vahvistettavuus tarkoittaa, että toinen tekijä voi raporttia lukiessaan ymmärtää, kuinka työprosessi on edennyt. Siirrettävyydellä tarkoitetaan yleistettävyyttä ja sitä, että työtä voidaan käyttää myös muissa vastaavissa tilanteissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tekijä arvioi käytettyjen käsitteiden ja välineiden, sekä oman persoonansa vaikutuksia aineistoon ja työskentelyprosessiin (Mikkola 2023).

Työssämme uskottavuutta lisää se, että olemme käyttäneet raportin tietoperustan kirjoittamisessa luotettavia ja mahdollisimman uusia lähteitä. Kirjoitimme esitteen tekstit tietoperustan perusteella. Tutustuimme aiheeseen monen kuukauden ajan ja tarkastelimme aihetta monesta eri näkökulmasta. Vahvistettavuuden näkökulmasta työprosessi on kirjoitettu raporttiin siten, että lukija voi ymmärtää, kuinka tuotos on tehty. Siirrettävyyttä lisää se, että tuotos sopii muunkin ikäisille kuin pelkästään nuorille, sillä esimerkit ovat soveltuvia lähes kaikille. Refleksiivisyyden huomioimme siten, että olemme kirjanneet raporttiin omaa pohdintaa työprosessista, ja kertoneet perusteluja tekemiimme valintoihin. Työskennellessämme tiedostimme, että emme anna omien ajatuksien vaikuttaa siihen, miten asioista kirjoitimme.

Lähdekirjallisuuden hankkimiseen ja läpikäymiseen on varattava riittävästi aikaa (Kauranen, Mustakallio & Palmgren 2007, 68). Tietolähteitä käytettäessä pitää tarkastella tietojen luotettavuutta kriittisesti (Kauranen ym. 2007). On tärkeää perehtyä useisiin samaa aihetta käsitteleviin lähteisiin. Luotettavuutta lisääkin se, jos sama asia kerrotaan useammassa luotettavassa lähteessä (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022.) Työprosessin alussa tarkastelimme aihetta erilaisten lähteiden avulla, ja pyrimme löytämään samaa tietoa useista eri lähteistä. Arvioimme lähteiden luotettavuutta ennen niiden referoimista.

Kehittämistyön aiheen tulee sopia koulutuksen aihealueeseen. Tekijät, ammatti-korkeakoulu ja toimeksiantaja tekevät keskenään yhteistyösopimuksen, missä sovitaan esimerkiksi työn aiheesta, kustannuksista, käyttöoikeuksista, vastuusta ja henkilötietojen käsittelystä. Sopimuksella pyritään vähentämään ristiriitoja toimeksiantajan ja tekijöiden välillä. (Kettunen ym. 2019.) Arkiliikunnan lisääminen on terveyden edistämistä, joten aihe oli sopiva terveydenhoitajaopintoihin. Teimme yhteistyösopimuksen toimeksiantajan ja koulun kanssa.

Kehittämistyötä tehdessä on huomioitava eri lait ja asetukset, kuten EU:n tietosuoja-asetus, tietosuojalaki ja tekijänoikeuslaki. Henkilötietojen käsittelyyn tulee aina olla käsittelyperuste. Jos työssään käyttää tekijänoikeuden alaista aineistoa, niiden alkuperä, tekijät ja lähteet täytyy tuoda esille hyvän tutkimustavan mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen. Mikäli on olemassa joitakin sidonnaisuuksia, kuten rahoituslähteitä, niistä tulee raportoida. (Kettunen ym. 2019.) Kehittämistyössä emme käsitelleet henkilötietoja. Palautekyselyyn vastaaminen oli anonyymiä. Lähteitä referoidessamme merkitsimme jokaisen tekstin perään lähdeviitteen ja kokosimme raportin loppuun lähdeluettelon. Kuvia esitteeseemme otimme Pixabaysta, Pexelsistä, ja Officen kuvapankista, joista löytyy ilmaisia tekijänoikeusvapaita kuvia (Pixabay 2023; Pexels 2023 & Microsoft 2023c).

Ennen kuin kehittämistyö lähetetään arvioitavaksi, työ tulee tarkastaa plagiaattintunnistusjärjestelmässä (Kettunen ym. 2019). Plagiointi tarkoittaa sitä, että käyttää toisen kirjoittamia tekstejä omanaan, eikä näin ollen käytä tekstissä lähdeviitteitä (Hakala 2022). Lopuksi työt julkaistaan kaikille avoimeen Theseus-julkaisuarkistoon. Ennen julkaisua tekijöiden on huolehdittava, että työ ei sisällä

mitään lain mukaan salassa pidettäviä tietoja. (Kettunen 2019.) Lähetimme työn plagiaatintunnistusjärjestelmään ennen työn julkaisemista Theseuksessa, jotta varmistuu, että työhöme ei ole kopioitu suoraan toisen kirjoittamaa tekstiä. Työmme ei sisällä salassa pidettävää tietoa.

### **7.3 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu**

Aloitimme kehittämistyön tekemisen toukokuussa 2023. Meillä ei ollut tiettyä aihetta, josta olisimme halunneet työtä lähteä tekemään, joten laitoimme muutamille yhdistyksille sähköpostilla viestiä ja kysyimme kiinnostusta toimeksiantoon. Joensuun Nuorisoverstas ry:n ehdottama aihe oli sopiva kehittämistyöhön, joten päädyimme tekemään yhteistyötä heidän kanssaan. Toukokuussa pidimme toimeksiantajamme kanssa Teams -palaverin, jossa sovimme tarkemmin yksityiskohdista työhön liittyen. Kun yksityiskohdat olivat selvät, aloimme suunnitella kehittämistyötä ja sen sisältöä. Kehittämistyön sisällön ollessa selvä ja tarpeeksi rajattu, aloitimme tiedonhaun, jota teimme ahkerasti kesän aikana.

Tiedonhakua teimme kesällä noin kerran tai kaksi viikossa sovituina aikoina. Työskennellessämme olimme toisiimme yhteydessä Teamsin välityksellä, vaikka pääasiassa itsenäisesti kirjoitimmekin. Koimme tämän hyväksi ratkaisuksi, sillä näin pidimme hyvin kiinni sovituista aikatauluista työn tekemisen suhteen. Tietoperustamme olikin valmis elokuussa. Tämän jälkeen aloitimme esitteen tekemisen.

Saimme karkeasti kootun esitteemme opettajien nähtäväksi syksyn ensimmäiseen ohjaukseen. Tällöin saimme kommentteja ja parantamishdotuksia niin raportin, kuin esitteenkin suhteen. Jatkoimme tekemistämme palautteen pohjalta, jota tuli vielä muutaman kerran uudestaan ohjauksien myötä. Pidimme myös toimeksiantajamme kanssa uuden Teams -palaverin, jossa toimeksiantajan edustaja antoi palautetta esitteestämme. Tuolloin saimme hyviä muokausehdotuksia ja esitteemme ulkomuoto muuttuikin lähes täysin. Teimme muutokset mielellämme, sillä halusimme esitteen olevan toimeksiantajan toiveiden mukainen. Esitteeseen tehtyjen muutosten jälkeen saimme sen hiottua mielestämme

valmiiksi ja lähetimme sen toimeksiantajallemme arvioitavaksi palautekyselyn kera. Lähetimme esitteen myös tarkistettavaksi äidinkielen opettajalle.

Palautteet saatuamme lisäsimme niistä tulleen tiedon raporttiin ja osallistuimme etänä pidettävään seminaariin lokakuussa 2023. Tämän jälkeen teimme vielä viimeiset lisäykset ja korjaukset raporttiin ja palautimme työn plagiaatintunnistujärjestelmään. Viimeiseksi lähetimmekin kehittämistyömme lopulliseen arviointiin ja sen jälkeen julkaisimme sen Theseuksessa.

Yhteistyömme toimeksiantajamme kanssa sujui todella hyvin, joten työn tekeminen ja sen suunnittelu tuntui sujuvan helposti. Olimme myös päättäneet, että teemme kehittämistyötä säännöllisesti kesänkin aikana, jottei meille tule kiire syksyllä. Tämä oli mielestämme hyvä päätös, sillä syksyllä meillä oli muita koulu tehtäviä ja työharjoitteluita, joten silloin työn tekeminen olisi ollut todella paljon raskaampaa. Työmme tekoa vaikeutti se, että teimme työtä etänä, joten yhteysongelmia oli ajoittain ja toisen tekemät muutokset näkyivät toiselle pitkällä viiveellä. Tämä hidasti työntekoa ja koetteli kärsivällisyyttä. Lähitapaamiset eivät olisi kuitenkaan kohdallamme onnistuneet, sillä asuimme kaukana toisistamme. Etänä tekeminen oli siis meille paras vaihtoehto. Vaikka kummallakin oli välillä kärsivällisyys koetuksella, saimme toisiltamme paljon tukea. Pystimme keskustelemaan asioista avoimesti, molemmat joustivat aikatauluissa tarvittaessa ja toisen mielipiteet otettiin huomioon. Koemme, että jo aikaisemmin tehty opinäytetyö opetti meille paljon asioita ja emme toistaneet samoja virheitä. Esimerkiksi aikataulun suhteen olimme tällä kertaa paljon realistisempia, jonka vuoksi meille ei aiheutunut niin paljoa ahdistusta ja stressiä työn tekemisen suhteen.

#### **7.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Ihmiset liikkuvat nykyisin paljon vähemmän kuin aiemmin. Istuminen ja paikallaanolo on lisääntynyt, ja älylaitteiden runsas käyttäminen on yleistynyt. Tämän vuoksi on tärkeää levittää tietoa, että pienikin liikkumisen lisääminen on terveydelle hyväksi. Ihmiset saattavat miettiä, että vain hölkkälenkit, kuntosalilla käynti tai pallopelien pelaaminen ovat liikuntaa. Säännöllisen liikuntaharrastuksen



puuttuessa ihminen voi ajatella, ettei liiku ollenkaan, vaikka hänelle kertyisi suuri määrä arkiliikuntaa. Arkiliikunnan merkityksen tietäminen voi kannustaa jatkaamaan tai lisäämään arkiliikunnan määrää.

Teoriatietoa etsittäessä tuli ilmi, ettei säännöllinen liikuntaharrastus ehkäise riittävästi paikallaanolon haittoja. Jos arkiliikuntaa ei tule päivän aikana lainkaan, ihminen voi tietämättään kärsiä paikallaanolosta syntyvistä haitoista. Tämän vuoksi arkiliikunnan hyödyistä ja tavoista tietäminen on erittäin tärkeää. Esitteessä olevista esimerkeistä voi poimia itselleen sopivimman tavan mistä aloittaa.

Tekemämme esite tulee olemaan toimeksiantajamme toiveiden mukaan nuorille suunnattu, ja se kannustaa arkiliikunnan lisäämiseen. Esite on sopiva muistutus arkiliikunnan hyödyistä kaiken ikäisille aikuisille. Esite sopii myös heille, jotka harrastavat aktiivisesti liikuntaa, sillä arkiliikunnasta ja paikallaanolon tauottamisesta on kaikille hyötyä.

Esitteelle voisi tehdä myöhemmin jatkoversion. Toisessa versiossa voisi kertoa raskaampia esimerkkejä arkiliikunnasta heille, jotka muutoin jo elävät aktiivisempaa arkea tai innostuivat aiemman esitteen avulla lisäämään arkiliikuntaa. Monet kokevat, että he haluaisivat harrastaa liikuntaa, mutta arki on niin kiireistä, että sille ei löydy aikaa. Siksi voisi olla hyödyllistä kertoa kannustavia vinkkejä, miten sisällyttää kuormittavampia arkiliikuntahetkiä päiviin.

## Lähteet

- Aittasalo, M. 2016. Porraskampanjoista kaikki hyöty irti – tutkimustieto mukaan portaiden käytön edistämiseen. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/porraskampanjoista-kaikki-hyoty-irti-tutkimustieto-mukaan-portaiden-kayton-edistamiseen/> 27.9.2023
- Aittasalo, M., 2022. Työmatkakävelyn hyötyjä. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/arkiliikkumisen-edistaminen/tyomatkakavelyn-hyotyja/> 31.8.2023
- Chau, J., Grunseit, A., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W., Matthews, C., Bauman, A., & van der Ploeg, H. 2013. Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One* 8 (11), 1–14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24236168/> 7.6.2023
- Celia. 2023. Saavutettavuus. <https://www.celia.fi/saavutettavuus/> 28.7.2023
- Chen, T., Hsieh, C-C., Tseng, K-W., Ho, C-C. & Nosaka, K. 2017. Effects of Descending Stair Walking on Health and Fitness of Elderly Obese Women. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49 (8), 1614–1622.
- Hakala, J. 2022. Hyvä, parempi, valmis: Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus Oy. Ellibs-ekirjat. 18.7.2023
- Harvard Men's Health Watch. 2018. How to sneak in more daily exercise: Moving throughout the day offers big benefits for your long-term health. *Harvard Medical School* 22 (12)
- Havas, E., Jalava, J., Kari, J., Kolu, P., Koski, H., Kyröläinen, H., Pehkonen, J., Pihlainen, K., Raitanen, J., Santtila, M., Sievänen, H., Tammelin, T., Tokola, K. & Vasankari, T. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. <https://urly.fi/3bFk>. 13.6.2023
- Helsingin saavutettavuusmalli. 2023. Word-tiedoston saavutettavuus. <https://saavutettavuusmalli.hel.fi/word-tiedostojen-saavutettavuus/>. 28.7.2023
- Jenkins, M., Nairn, L., Skelly, L., Little, J. & Gibala, M. 2019. Do stair climbing exercise “snacks” improve cardiorespiratory fitness? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 44 (6), 681–684.
- Kankaanpää, S. & Piehl, A. 2011. Tekstintekijän käsikirja – Opas työssä kirjoitettaville. Helsinki: Suomen Yrityskirjat Oy.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023. Toiminnallisen opinnäytetyön raportin sisälörunko / Hokon oma ohje. Vain sisäiseen käyttöön. 12.1.2023
- Kauranen, I., Mustakallio, M. & Palmgren, V. 2007. Tutkimusraportin kirjoittamisen opas opinnäytetyön tekijöille. Helsinki: 2007. <https://aalto-doc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/12621/isbn9789526036632.pdf?sequence=4>. 18.7.2023
- Kettunen, J., Kärki, A., Näreaho, S. & Päälyssaho, S. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto - Arene ry. <https://urly.fi/21ln>. 14.7.2023
- Koch, E., Tost, H., Braun, U., Gan, G., Giurgiu, M., Reinhard, I., Zipf, A., Meyer-Lindenberg, A., Ebner-Priemer, U. & Reichert, M. 2020.

- Relationships between incidental physical activity, exercise, and sports with subsequent mood in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports* 30 (11), 2234–2250
- Kolu, P. 2018. Mitä maksaa? – Liikkumattomuus ja elintapasairauksien kustannukset Suomessa. UKK-instituutti. [https://www.lts.fi/media/lts\\_tapahumat/ltp18/handoutit/kolu\\_ltp18\\_handout.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_tapahumat/ltp18/handoutit/kolu_ltp18_handout.pdf) 13.6.2023
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy, El-libs-ekirjat.
- Lahmann, P., Friedenreich, C., Schuit, J., Salvini, S., Allen, N., Key, T., Khaw, K-T., Bingham, S., Peeters, P., Monninkhof, E., Bueno-de-Mesquita, B., Wirfält, E., Manjer, J., Gonzales, C., Ardanaz, E., Amiano, P., Quirós, J., Navarro, C., Martinez, C., Berrino, F., Palli, D., Tumino, R., Panico, S., Vineis, P., Trichopoulou, A., Bamia, C., Trichopoulos, M., Boeing, H., Schulz, M., Linseisen, J., Chang-Claude, J., Clavel Chapelon, F., Fournier, A., Boutron-Ruault, M-C., Tjønneland, A., Føns Johnson, N., Overvad, K., Kaaks, R. & Riboli, E. 2007. Physical Activity and Breast Cancer Risk: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 16 (1), 36–42.
- Laukka, P. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934/terveysliikunta-kuntoa-terveytta-ja-elamanlaatua?q=arkiliikunta>. 26.6.2023
- Liikunta. 2016. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#s2>. 13.6.2023
- Microsoft. 2023a. Microsoft Word. <https://www.microsoft.com/fi-fi/microsoft-365/word> 7.8.2023
- Microsoft. 2023b. Microsoft Teamsin aloitusopas. <https://support.microsoft.com/fifi/office/microsoft-teamsin-aloitusopas-b98d533f-118e-4bae-bf44-3df2470c2b12>. 28.7.2023
- Microsoft. 2023c. Lisää kuvia, kuvakkeita ja muuta Microsoft 365:ssä. <https://support.microsoft.com/fi-fi/office/lis%C3%A4%C3%A4-kuvia-kuvakkeita-ja-muuta-microsoft-365-ss%C3%A4-c7b78cdf-2503-4993-8664-851085c30fce> 23.10.2023
- Mikkola, E. 2023. Uskontotiede: refleksiivisyys. Tieteen termipankki. <https://tieteen termipankki.fi/wiki/Uskontotiede:refleksiivisyys>. 18.7.2023
- Nuorisoverstas. 2023a. Tietoa yhdistyksestä. <https://www.nuorisoverstas.fi/tietoa> 14.7.2023
- Nuorisoverstas. 2023b. Toiminnan tarkoitus, arvot ja visio. <https://www.nuorisoverstas.fi/copy-of-tiedostot> 14.7.2023
- Pexels. 2023. yksinkertaisesti luvallista. <https://www.pexels.com/fi-fi/license/> 23.10.2023
- Pixabay. 2023. Pixabay Terms of Service. <https://pixabay.com/fi/service/terms/> 23.10.2023
- Rentola, M. 2006. Hyvä opas. Teoksessa Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. (toim.). Tieto kirjaksi. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy, 92–107.
- Saavutettavuusdirektiivi.fi. 2023. Mitä saavutettavuus on? Entä mitä se tarkoittaa eri käyttäjille? <https://saavutettavuusdirektiivi.fi/mita-on-saavutettavuus/> 28.7.2023

- Saint-Maurice, P., Graubard, B., Troiano, R., Berrigan, D., Galuska, D., Fulton, J. & Matthews, C. 2022. Estimated Number of Deaths Prevented Through Increased Physical Activity Among US Adults. *JAMA Internal Medicine* 182 (3), 349–352
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Ellibs-ekirjat. 18.7.2023
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>. 15.6.2023
- Stamatakis, E., Johnson, N., Powell, L., Hamer, M., Rangul, V. & Holtermann, A. 2019. Short and sporadic bouts in the 2018 US physical activity guidelines: is highintensity incidental physical activity the new HIIT? *British Journal of Sports Medicine* 53 (18), 1137-1139
- Stamatakis, E., Ahmadi, M., Grill, J., Thøgersen-Ntoumani, C., Gibala, M., Doherty, A. & Hamer M. 2022. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nature Medicine* 28 (12), 2521–2529.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. Käypä hoito -suositus. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. 27.7.2023
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Liikunnan terveyshyödyt. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. 13.6.2023
- Terveyskylä. 2021. Työ- ja arkiliikunnan vähentyminen. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/tietoa/mist%C3%A4-lihavuus-johtuu/miksi-lihavuus-on-niin-yleist%C3%A4-ty%C3%B6-ja-arkiliikunnan-v%C3%A4hentyminen> 20.6.2023
- UKK-instituutti. 2014. Hyvä paha teknologia liikunnan edistämässä. Terveyslääkärin uutiset. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2014-Hyva%CC%88-paha-teknologia-liikunnan-edista%CC%88misessa%CC%88.pdf> 26.6.2023
- UKK-Instituutti. 2019. Liikkeelle pienissä patkissa pitkin päivää. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikkeelle-pienissa-patkissa-pitkin-paivaa/> 27.7.2023
- UKK-Instituutti. 2020. Kuinka paljon ja millaista liikuntaa ylipainoiselle? <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-painonhallinta/kuinka-paljon-ja-millaista-liikuntaa-ylipainoiselle/>. 27.7.2023
- UKK-instituutti. 2021. Arkiliikkuminen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/arkiliikkuminen/> 27.7.2023
- UKK-instituutti. 2022a. Paikallaolon terveysvaikutukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/paikallaolon-terveyshaitat/> 13.6.2023
- UKK-instituutti. 2022b. Aikuisen liikkumisen suositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> 13.6.2023
- UKK-instituutti. 2023. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/> 26.6.2023
- Valtiovarainministeriö. 2023. Saavutettavuus. <https://vm.fi/saavutettavuusdirektiivi> 28.7.2023

- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuori, I. 2006. Voidaanko arkiliikunnalla edistää terveyttä? Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 122 (9), 1003–1004.
- Webropol. 2023a. Pohjoismaiden käytetyin kyselytyökalu. Luo kysely minuuteissa. Anna monipuolisuuden ja mahdollisuuksien yllättää. <https://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/luo-kyselyita/> 18.7.2023
- Webropol. 2023b. Vastausten kerääminen kyselyyn, uutiskirjeen lähettäminen ja sähköpostiviestintä Webropolilla. <https://webropol.fi/kysely-ja-raportointityokalu/keraa-vastauksia/> 18.7.2023

## Tiedonhauntaulukko

Tiedonhaku aiheesta ”arki- ja hyötyliikunta”

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Osumat	Valitut
Hoitotyön suositukset	liikunta	2	0
Käypähoito-suositukset	liikunta	1	1
Terveysportti	arkiliikunta	44	0
Terveyskylä	arkiliikunta hyötyliikunta	33 77	1 0
STM	arkiliikunta liikunta	4 196	0 1
THL	arkiliikunta liikunta	3 9	0 1
Valvira	liikunta	9	0
Cochrane	daily exercise 2015-23 incidental physical activity 2015-23	99 0	0 0
Medic	arkiliikunta OR hyötyliikunta OR daily exercise, vain kokotekstit 2015-2023	511	0
Cinahl	daily exercise, full text, 2015-2023 daily exercise benefits, full text incidental exercise, full text	212 6 3	1 0 0
Pubmed	incidental physical activity [Title] free full text daily exercise [Title], free full text	9 36	1 0

## Esite

Kauppareissusta saa liikunnallisemman jättämällä auton kauemmaksi parkkiin.

Bussilla kuljettaessa voit jäädä aiemmalla pysäkillä pois kyydistä. Ostoksia kantaessa haba kasvaa!



Muutos kannattaa aloittaa yhdestä asiasta, jotta siitä tulisi pikkuhiljaa pysyvä tapa.

Esitteessä mainitaan vain muutamia vinkkejä arkiliikunnasta. Voit itse miettiä, millaisia muutoksia voisit tehdä omaan arkeesi.



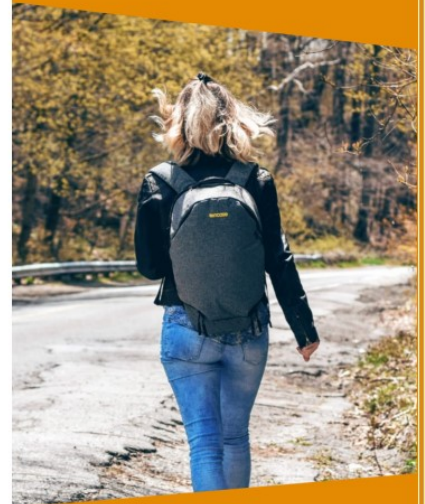
Tämä esite on tehty osana terveydenhoitajaopintojen kehittämistyötä yhteistyössä Joensuun Nuorisoverstas ry:n kanssa.

Tekijät: Terveydenhoitajaopiskelijat Kiia Tanskanen & Jutta Valtonen. 2023. Vinkkejä arkiliikunnan lisäämiseen – Esite Joensuun Nuorisoverstas ry:lle. Karelia-ammattikorkeakoulu.

Kuvat: Pixabay, Pexels & Microsoft Office kuvapankki



## VINKKEJÄ ARKILIIKUNNAN LISÄÄMISEEN



**KAIKENLAINEN LIIKKUMINEN  
ON HYVÄSTÄ JA PIENETKIN  
TEOT EDISTÄVÄT  
HYVINVOINTIASI!**

Kotitöitä tehdessä hommat hoituu ja samalla keho saa liikettä. Laita siis rokki soimaan ja pistä hihat heilumaan!



Arjen pienten muutosten tekemisen voi aloittaa paikallaanolon tauottamisella.

Sarjaa katsoessa nouse joka jakson välissä hetkeksi jaloittelemaan.

Liikuskele puhelimeen puhuessa tai selaile somea seisten.

Pitkään istuttaessa olisi hyvä nousta seisomaan tunnin välein. Näin keho ja mieli pysyy virkeämpänä.



Valitse portaat hissien sijaan aina kun mahdollista.

Portaiden ylös nouseminen kehittää kuntoa, mutta myös alas käveleminen pistää lihakset töihin ja parantaa tasapainoa.



Tiesitkö, että portaiden nouseminen vastaa teholtaan hölkkää?

Töihin, kouluun, kauppaan ja harrastuksiin käveleminen tai pyöräileminen on mainiota arkiliikuntaa.

Julkisilla kulkeminen on myös autoa parempi vaihtoehto, sillä pysäkeille kävellessä askelia kertyy huomaamatta.

Jos kävelet tai pyöräilet arkisin aamuin illoin 300 metriä, tekee se viikossa jo kolme kilometriä!

Löytyisikö arjastasi jokin matka, jonka voisitkin kulkea kävelen tai pyöräillen?



## Palautekysely

# Arkiliikunta esitteen arviointi

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

1. Saitko esitteestä uusia vinkkejä arkiliikunnan lisäämiseen? \*

- kyllä
- en
- jonkin verran

2. Kannustaako esite lisäämään arkiliikuntaa? \*

- kyllä
- ei

3. Valitse alla olevista sanoista esitettä parhaiten kuvaavat sanat \*

- selkeä
- epäselvä
- hyödyllinen
- turha
- tieto löytyy helposti
- tieto löytyy vaikeasti
- muu, mikä?

4. Tähän voit antaa kommentteja tai parannusehdotuksia esitteestä