



## **Perheliikuntaneuvonnan tila Suomessa vuonna 2023**

Alli Jokinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Amk-opinnäytetyö

2023

## Tiivistelmä

<b>Tekijä</b> Alli Jokinen
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Perheliikuntaneuvonnan tila Suomessa vuonna 2023
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 37 + 8
<p>Väestön liikkumattomuus on kasvava ongelma Suomessa, ja erityisen haitallista liikkumattomuus on lasten ja nuorten kehitykselle. Lapsilla liikunnallisuuden omaksumisessa merkittävässä roolissa on oma perhe. Perheliikuntaneuvonnalla pyritään perheen elintapojen muuttamiseen ammattilaisen neuvonnan avulla. Perheliikuntaneuvonnan toteuttaminen kunnissa on vielä melko vähäistä, joten neuvontapalvelun käynnistämiseen kunnissa kaivataan yleisiä ohjeistuksia.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää perheliikuntaneuvonnan toteutustapoja Suomen kunnissa. Opinnäytetyö toteutettiin Suomen Ladun alaisen Liikkuva perhe -ohjelman toimeksiantonosta. Selvitys tehtiin sähköisellä kyselyllä, jota toimeksiantaja jakoi verkostoissaan. Kyselyyn pyydettiin vastauksia sekä perheliikuntaneuvontaa jo toteuttavilta kunnilta että kunnilta, joissa perheliikuntaneuvontaa ei ole tarjolla tällä hetkellä. Kyselyllä haluttiin selvittää perheliikuntaneuvonnan palveluketjun koostumusta, neuvontaprosessin sisältöä sekä neuvonnan onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä ja haasteita neuvonnan toteuttamisessa. Lisäksi kunnilta, joissa perheliikuntaneuvontaa ei ole, kysyttiin suunnitelmia neuvonnan aloittamisesta sekä tämän hetkisiä esteitä neuvonnan käynnistämisessä.</p> <p>Kyselyn vastanneista 30 kunnasta 12 toteuttaa tällä hetkellä perheliikuntaneuvontaa ja 18 kunnassa ei ole perheille suunnattua liikuntaneuvontaa. Kyselyn päätuloksia olivat perheliikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykseksi nimetty yhteistyö neuvontapalveluun kuuluvien toimijoiden kesken sekä perheliikuntaneuvonnan merkittäväksi haasteeksi todettu perheiden tavoittaminen ja sitouttaminen neuvontaprosessiin. Lisäksi isoimpana esteenä perheliikuntaneuvonnan käynnistämisessä on resurssien puute.</p>
<b>Asiasanat</b> liikunta, lapset, liikuntaneuvonta, palveluketju, perheliikuntaneuvonta

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Lasten, nuorten ja perheiden liikkuminen.....	2
2.1	Liikkumisen suositukset.....	4
2.2	Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen nykytila .....	6
2.3	Perheiden liikuntatottumukset .....	9
2.4	Perheen merkitys lasten liikunnallisuudessa.....	10
3	Liikuntaneuvonta .....	13
3.1	Liikuntaneuvonnan toteutus.....	14
3.2	Valtion ja kuntien rooli liikuntaneuvonnassa .....	15
4	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimusmenetelmät .....	17
4.1	Tavoite ja tutkimuskysymykset .....	17
4.2	Menetelmävalinnat .....	18
4.3	Toteutuskuvaus.....	19
4.4	Aineiston analysointi.....	20
5	Kyselyn tulokset .....	22
5.1	Palveluketjuun kuuluvat toimijat.....	23
5.2	Neuvontaprosessien sisältö.....	24
5.3	Perheliikuntaneuvonnan onnistumiset ja haasteet sekä tuen tarve.....	26
5.4	Perheliikuntaneuvonnan aloittamisen suunnittelu, haasteet ja tuen tarve .....	27
6	Pohdinta .....	29
6.1	Tutkimuksen luotettavuus.....	30
6.2	Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset.....	31
6.3	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi .....	32
	Lähteet.....	34
	Liitteet .....	38
	Liite 1. Kyselyn saatekirje .....	38
	Liite 2. Kyselyn sisältö .....	39

## 1 Johdanto

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkivan Liitu-tutkimuksen mukaan vuonna 2022 36 % 7–15-vuotiaista täytti liikkumissuosituksen (Martin, Kokko, Villberg, Suomi & Ng 2023, 16), joka 7–17-vuotiailla on vähintään 60 minuuttia kestävyystyypistä liikkumista päivittäin sekä kolmesti viikossa lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11–12.) Liikkuminen on vähentynyt lapsilla ja nuorilla vuodesta 2018, jolloin Liitu-tutkimuksen mukaan 38 % 7–15-vuotiaista liikkui suositusten mukaisesti (Martin, Kokko, Villberg, Suomi & Ng 2023, 18.)

Liikuntaneuvonta on palvelu, jossa tavoitellaan asiakkaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista liikunta-alan tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa käydyn neuvontaprosessin kautta. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorummi 2021, 11.) Perheliikuntaneuvonnassa kohderyhmänä on yksilön sijasta perhe (Liikkuva aikuinen s.a.a). Vuonna 2022 työikäisten liikuntaneuvontaa toteutettiin 179 kunnassa ja 114 kunnassa liikuntaneuvontaa ei ollut vielä tarjolla (Kivimäki, Tuunanen & Kukko 2023, 6.) Työikäisten liikuntaneuvontaa toteuttavista kunnista noin puolet tarjoaa liikuntaneuvontaa myös lapsille, perheille ja erityisryhmille (Leppä, Nirhamo, Karapalo & Kivimäki 2022, 10).

Lapsen suhtautuminen liikuntaan rakentuu ympäristön vaikutuksesta. Fyysisen ympäristön liikuntamahdollisuudet ja läheisten ihmisten liikuntakäyttäytyminen muodostavat lapsen näkemystä liikunnasta. (Sääkslahti 2018, 143.) Perheliikuntaneuvonnalla pyritään vaikuttamaan koko perheen suhtautumiseen liikkumiseen ja perheen elämäntavan muuttamiseen liikunnallisemmaksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää perheliikuntaneuvonnan toteutustapoja Suomen kunnissa. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Suomen Ladun alaisuudessa toimiva Liikkuva perhe -ohjelma. Liikkuva perhe -ohjelman ja muiden Liikkuvat-ohjelmien asiantuntijoiden tapaamisissa liikuntaneuvonnan ammattilaisten kanssa on noussut esiin tarve perheliikuntaneuvonnan valtakunnallisille ohjeistuksille ja toimintamallien yhteiselle kehittämiselle. (Pekkanen 5.4.2023.) Perheliikuntaneuvonta voidaan nähdä yhtenä keinona torjua liikkumattomuudesta niin yksilöille kuin yhteiskunnallekin aiheutuvia haittoja.

Perheliikuntaneuvonnan toteutustapoja selvitettiin sähköisellä kyselyllä, jota jaettiin toimeksiantajan verkostojen kautta kohderyhmälle eli kunnissa liikuntaneuvonnan parissa työskenteleville. Ensimmäisessä haluttiin saada selville perheliikuntaneuvonnan palveluketjuun kuuluvia toimijoita ja neuvonnan sisältöä. Toimeksiantaja jakaa kyselyn tuloksia verkostoilleen ja on mukana muiden Liikkuvat-ohjelmien kanssa kehittämässä perheliikuntaneuvontaa kyselyn tulosten pohjalta.

## 2 Lasten, nuorten ja perheiden liikkuminen

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan liikettä, jossa lihaksia käytetään tarkoituksellisesti ja energiankulutus lisääntyy. Liikunta puolestaan on fyysistä aktiivisuutta, jota tehdään jonkin syyn tai saavutettavien vaikutusten takia. Arkiliikunta on liikkumista, jota suoritetaan päivittäisiä toimintoja tehtäessä. Kestävyysliikunta on aineenvaihdunnan ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa kehittävää sekä suuria lihaksia kuormittavaa, suhteellisen pitkäkestoista liikuntaa. Lihasvoimaharjoittelu taas ylläpitää ja kehittää lihasten voimantuottoa ja lihasmassaa. (Käypä hoito 2015.)

Liikkuminen vaikuttaa kehon eri osiin ja toimintoihin vaihtelevalla nopeudella. Liikkumisen välittömiä vaikutuksia ovat sykkeen kohoaminen, hengityksen nopeutuminen, verenkierron tehostuminen ja energiankulutuksen lisääntyminen. Lisäksi keskittyminen helpottuu ja vireystila paranee. Muutamman viikon säännöllisen liikkumisen myötä lihasten suorituskyky, tasapaino, ketteryys ja koordinaatio paranevat ja mieliala kohenee. Muutaman kuukauden jälkeen lihasvoima kasvaa ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta kehittyy lisäten kestävyyskuntoa ja edistämien aivojen toimintaa. Puolen vuoden aikana verenpaine alenee, sokeriaineenvaihdunta ja veren rasva-arvot kehittyvät suotuisammiksi, vastustuskyky vahvistuu ja stressinsieto paranee. Liikkumisen jatkuessa tästä eteenpäin monien sairauksien riski pienenee, painonhallinta helpottuu, luusto vahvistuu ja aivojen toiminta kehittyy pienentämien muistisairauksien riskiä. (UKK-instituutti 2022b.)

Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita tarvitaan motoriikkaa vaativien tehtävien ja liikkeiden suorittamiseksi. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi juokseminen, hyppiminen, kiinni ottaminen ja potkaiseminen. (Sääkslahti 2018, 54.) Kolmevuotiaalla lapsella fyysisen aktiivisuuden määrä, tavat ja rutiinit alkavat vakiintua. Kolmevuotiaalle tyypillistä liikuntaa ovat ulkoleikit. 4–6-vuotiailla lapsilla fyysisen aktiivisuuden määrä kasvaa motoristen taitojen monipuolistumisen myötä. Kuitenkin jo 6-vuotiailla fyysisen aktiivisuuden määrät saattavat erota merkittävästi toisistaan, mikä lisää lasten kehityksellisiä eroja. 7–8-vuotiailla aktiivisuuden määrän kasvu saavuttaa huippunsa ja kääntyy laskuun. Koulupäivien passiivisuus näkyy siinä, että lapset ovat aktiivisempia viikonloppuisin kuin arkena. Myös elektronisten laitteiden käyttö vähentää fyysistä aktiivisuutta sekä arkena että viikonloppuisin. (Sääkslahti 2018, 126–127.)

3–5-vuotiailla tärkeänä tehtävänä on motoristen perustaitojen opettelu ennen kouluun siirtymistä ja siellä isossa ryhmässä toimimista. Monipuolisten taitojen kehittämiseksi lapsen tulee tutustua erilaisiin välineisiin ja liikkeiden suorittamiseen vaihtelevissa ympäristöissä. Käden motoriikan harjoittaminen pohjustaa koulussa tarvittavaa hienomotoriikkaa esimerkiksi kynän käytössä. Havaintomotoristen taitojen oppimiseen kuuluu kehojen osien tunnistaminen, kehon keskilinjan ylittämisen harjoittelu ja eri asentojen kokeileminen. Tilan ja suuntien hahmottaminen harjaantuu liikkumalla eri matkoja vaihtelevilla nopeuksilla eteen, taakse ja sivuille. 3–5-vuotiaat muistavat jo

yksinkertaisia sääntöjä, joten heidän kanssaan voi harjoitella yhteisleikkejä ja -pelejä, mutta lapset kaipaavat myös omien leikkien ja esitysten keksimistä. Minäkuvan ja pystyvyyden tunteen kehittämisen kannalta on tärkeää luoda innostavia liikuntakokeiluja ja saada myönteisiä liikuntakokemuksia. Lapselle tulee muodostua luottamus omiin kykyihinsä, ja hän kaipaava hyväksyntää ja rohkaisua. Turvallinen toiminta käsittääkin fyysisen turvallisuuden lisäksi myös psyykkisen ja sosiaalisen osaluonon, jolloin ympäristö on avoin ja kannustaa kokeilemaan. Ryhmässä toimiminen kehittää tunnetaitoja, toisten huomioimista ja ongelmanratkaisua. (Sääkslahti 2018, 160–163.)

6–8-vuotiailla osa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta on koulumatkojen ja muiden kohtuunmittaisten siirtymien kulkeminen lihasvoimin, mikä edistää myös lapsen aivojen vireyttä ja oppimista. 6–8-vuotias osaa motorisia perustaitoja ja pystyy soveltamaan niitä ympäristön ja tehtävän mukaan, mikä motivoi liikkumaan ja vahvistaa taitojen oppimista. Lapsi osaa yhdistää eri aisteilla saatavia tietoja, mikä helpottaa myös liikuntataitojen harjoittelemista. Lapsi alkaa verrata itseään muihin ikäisiinsä samassa ryhmässä, jolloin onnistumiset mutta myös sopivat haasteet vahvistavat lapsen myönteistä liikuntasuhdetta. 6–8-vuotiaat muistavat jo hyvin sääntöjä, mutta leikeissä ja peleissä tulee keskittyä itse liikkumiseen ohjeiden selittämisen sijaan. Lapsi kaipaava turvallisuuden tunnetta, mikä rakentuu huomioimisesta, sopivasta autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta. Lapsi myös harjoittelee itse toisten huomioon ottamista ja tunteiden ilmaisemista ja säätelyä. (Sääkslahti 2018, 165–168.)

Lasten fyysistä aktiivisuutta edistää mahdollisuus vapaaseen ja omatoimiseen leikkimiseen. Ohjattuihin liikuntahetkiin sisältyykin usein liikaa paikallaanoloa. Ulkona oleminen lisää lasten fyysistä aktiivisuutta ja monipuolista liikkumista, ja erityisesti metsä on fyysistä aktiivisuutta edistävä ja motorisia taitoja kehittävä ympäristö. Myös tasaiset alueet, kuten puistot tai asfaltoidut kentät, innostavat juoksuleikkeihin ja pallopeleihin. Vaihtelua liikkumiseen tuovat erilaiset välineet ja telineet, jotka myös osaltaan houkuttavat lapsia liikkumaan, ja niiden kokeileminen kehittää monipuolisesti lihaksia ja kehonhallintaa. Liikuntaan innostavista välineistä pallo on erityisen merkityksellinen. Pallon avulla voidaan harjoitella sosiaalisia taitoja, aistien käyttöä, välineenkäsittelyä ja havaintomotoriikkaa. (Sääkslahti 2018, 133–136.)

Monipuolinen liikkuminen kehittää lapsen liikuntataitoja ja innostaa lasta kokeilemaan haastavampia tehtäviä ja harjoittelemaan uusia taitoja. Positiiviset kokemukset edesauttavat liikkumisen jatkamista ja liikunnallisen elämäntavan kehittymistä. Liikunnallinen elämäntapa lapsella tarkoittaa omaoimista puuhastelua, lihasvoimin kulkemista ja aktiivista arkea pitkää paikallaanoloa välttämällä. Lapsi on omaksunut ajatusmallin, jolloin hän mieluummin valitsee fyysisesti aktiivisia tapoja toimia, haluaa osallistua liikunnallisiin leikkeihin ja pyrkii haastamaan itseään. Lapsi omaksuu liikunnallisuutta ja aktiivista elämäntyyliä muun muassa ympäristön puheenaiheiden, läheisten ihmisten

asenteiden ja tietojen sekä perheenjäsenten esimerkin myötä. Liikunnallisuuden kehittyminen ei siis vaadi aktiivisen elämäntavan erillistä opettamista, vaan lapsi ottaa vaikutteita ympäristöstään. (Sääkslahti 2018, 142–143.) Toisaalta puhutaan myös erillisestä liikuntakasvatuksesta, jonka tarkoituksena on lapsen kehityksen tukeminen liikunnan avulla ja aktiivisen elämäntyylin muodostumisen mahdollistaminen. Liikuntaan kasvattaminen on aktiivisuuden omaksumista ja hyvinvointiin liittyvien tietojen ja taitojen oppimista. Kasvatusta tapahtuu niin perheissä kuin myös esimerkiksi päiväkodeissa ja ohjatuissa liikuntaryhmissä. Näiden ympäristöjen yhteisvaikutuksesta lapsi alkaa muodostaa käsitystä liikkumisesta ja itsestään liikkujana. Kasvattajien tehtävänä on mahdollistaa myönteisen liikuntasuhteen syntyminen. (Sääkslahti 2018, 153–154.)

## **2.1 Liikkumisen suositukset**

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla vaikuttaa Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien yleissopimus, johon on kirjattu lasten oikeus suojeluun ja huolenpitoon sekä oikeus vaikuttaa omiin asioihinsa. Aikuisten tehtävänä on varmistaa, että nämä oikeudet toteutuvat. Artikloissa eli sopimuskohdissa on eritelty muun muassa vanhempien vastuu lapsen ensisijaisena kasvattajana, lapsen oikeus leikkiin ja vapaa-aikaan sekä lapsen oikeus mahdollisimman terveeseen elämään. Lisäksi vanhemmilla on oikeus saada apua kasvatuksellisiin haasteisiin. (Muuronen 2016, 7–8.)

Liikuntasuositusten taustalla ovat havainnot lasten liikkumisen vähenemisestä, ruutuajan kasvusta ja ylipainon yleistymisestä. Tutkimuksissa on todettu muun muassa lasten vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja ylipainon yhteys, lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden myönteiset vaikutukset kehon rasvapitoisuuteen, runsaan fyysisen aktiivisuuden yhteys alhaiseen sydän- ja verisuonisairauksien riskiin, fyysisen passiivisuuden ja heikon kestävyyskunnan yhteys sekä runsaan fyysisen aktiivisuuden vaikutus hyviin motorisiin taitoihin. Lisäksi tutkimuksissa on saatu tuloksia muun muassa fyysisen aktiivisuuden myönteisistä vaikutuksista oppimiseen ja koulumenestykseen sekä runsaan television katselun yhteyksistä haasteisiin kielellisessä kehityksessä ja tarkkaavaisuudessa. Fyysisen aktiivisuuden on havaittu edistävän myös psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi unella ja ruokavaliolla on saavutettavissa samoja myönteisiä vaikutuksia muun muassa kehon rasvapitoisuuteen, sydän- ja verisuonitautien riskiin ja aivojen toimintaan. (Haapala, Pulakka, Haapala, Lakka 2016, 12–18.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat suunnattu alle kouluikäisille lapsille ohjaamaan heidän päivittäistä liikunnallisuuttaan (kuva 1). Alle 8-vuotiaiden suositellaan liikkuvan vähintään kolme tuntia päivässä sisältäen niin kevyttä, reipasta kuin rasittavaakin liikkumista, mistä ainakin osa tapahtuu ulkona. Yli tunnin yhtämittaista istumista tulee välttää ja istumista pitäisi tauottaa mahdollisimman usein. Lasten suosituksissa mainitaan vanhempien tärkeä rooli liikunnallisena

esimerkkinä sekä lasten innostamisessa ja kannustamisessa liikuntamuotojen kokeilussa. Liikuntasuosituksissa mainitaan myös levon ja palautumisen merkitys arjessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14.)



Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14)

Kouluikäisten eli 7–17-vuotiaiden liikuntasuosituksiset sisältävät monipuolista liikuntaa vähintään tunnin päivässä sekä pitkäaikaisen paikallaanolon välttämistä ja tauottamista (kuva 2). Päivittäisen liikunnan tulisi olla reipasta kestävyysliikuntaa. Rasittavaa kestävyysliikunta sekä lihasvoimaa ja luustoa kehittävää liikuntaa tulisi tehdä kolmesti viikossa. Liikunnan on hyvä olla monipuolista ja sisältää myös liikkuvuutta, tasapainoa ja ketteryyttä kehittäviä harjoitteita. Myös lasten ja nuorten kohdalla muistutetaan riittävän unen tärkeydestä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11–12.)



Kuva 2. 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuositus (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 12)

18–64-vuotiaiden aikuisten liikkumisen suosituksissa viikoittainen liikuntamäärä on vähintään kaksi ja puoli tuntia reipasta liikkumista tai vaihtoehtoisesti tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa (kuva 3). Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa suositellaan tehtävän kaksi kertaa viikossa. Lisäksi paikallaanolon tauottamista ja kevyttä liikehdintää tulisi tehdä mahdollisimman usein. (UKK-instituutti 2022.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille 

Kuva 3. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2022)

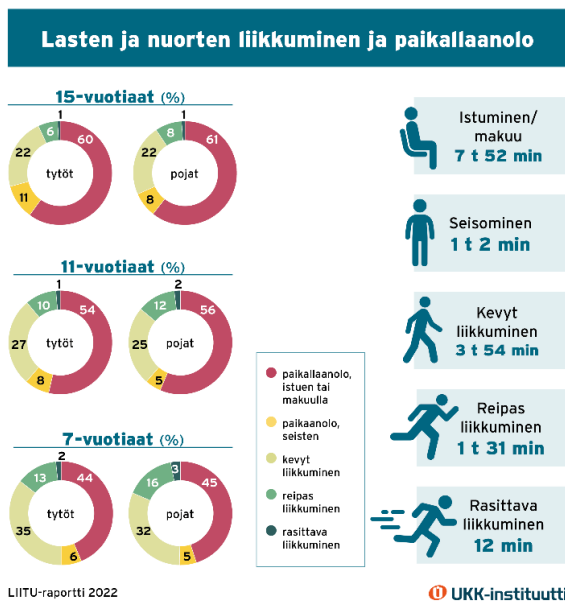
## 2.2 Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen nykytila

Peruskoululaisten liikuntakäyttämistä tutkivassa Liitu-tutkimuksessa vastaajat arvioivat omaa liikkumisen määräänsä ja kertovat liikkumistavoistaan. Tutkimuksen mukaan vuonna 2022 liikkumisen suositukset toteutuivat parhaiten nuorimmalla vastaajaryhmällä eli 7-vuotiailla, joista 46 % liikkui suositusten mukaisesti. Vanhin vastaajaryhmä eli 15-vuotiaat liikkuivat vähiten, sillä heistä liikkumisen suositukset täyttyivät 23 %:lla. Kaikkien ikäluokkien keskiarvosta pojat liikkuivat suositusten mukaisesti yleisemmin (42 %) kuin tytöt (36 %). Edellisessä tutkimuksessa vuonna 2018 liikkumisen suositukset täyttyivät yhteensä 38 %:lla 7–15-vuotiaista, kun vuoden 2022 tutkimuksessa luku oli 36 %. Omaehtoista liikuntaa vähintään kerran viikossa harrastivat eniten 9-vuotiaat (94 %) ja vähiten 15-vuotiaat (74 %). Urheiluseurassa liikkui viikoittain 9-vuotiaista 57 % ja 15-vuotiaista 33 %. Liikunta-alan yritysten toiminnassa liikuntaa harrastivat 44 % 9-vuotiaista ja 27 % 15-vuotiaista. Koulun liikuntakerhoihin osallistuivat samoista ikäryhmistä 40 % ja 14 %. Tytöt liikkuivat poikia enemmän omaehtoisesti (tytöt 88 % ja pojat 86 %) ja liikunta-alan yrityksissä (tytöt 41 % ja pojat 30 %), ja pojat osallistuivat enemmän urheiluseuratoimintaan (pojat 51 % ja tytöt 43 %) ja koulun liikuntakerhoihin (pojat 27 % ja tytöt 21 %). Vuoteen 2018 verrattuna omaehtoinen liikunta

(vuonna 2018 91 % ja vuonna 2022 87 %) ja urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen vähenivät (2018 54 % ja 2022 46 %). Liikunta-alan yritysten toimintaan (vuonna 2018 34 % ja vuonna 2022 35%) ja koulun liikuntakerhoihin (2018 23 % ja 2022 24 %) osallistuttiin hieman enemmän vuonna 2022. (Martin, Kokko, Villberg, Suomi & Ng 2023, 16–23.)

Liikuntapaikoista yleisimmin käytettiin kevyenliikenteenväyliä (72 % vastaajista) ja omaa tai kaverin pihaa (66 %). Vuonna 2016 luonnossa ja metsässä liikkuvat 11–15-vuotiaista keskimäärin 33 %, kun vuonna 2022 näin kertoi 47 %. Myös koulun pihan ja hoidettujen ulkoilualueiden ja -reittien käyttö on lisääntynyt kaikilla vastaajaryhmillä. Verratessa liikkumisen suositusten täyttymistä vastaajien asuinpaikan mukaan, ainoat merkittävät erot olivat 15-vuotiaiden ryhmässä, joista kaupungissa asuvista 26 % liikkui suositusten mukaisesti ja maaseudulla asuvista 19 %, sekä kaupungissa asuvista pojista 42 % täytti suositukset, kun maaseudulla asuvilla lukema oli 37 %. Lisäksi kaupunkilaiset osallistuivat urheiluseuran harjoituksiin yleisemmin (50 %) kuin maalaiset (40 %). Maaseudulla luonnossa (53 %) ja pihalla (72 %) liikkuminen olivat yleisempää kuin kaupungissa asuvilla (45 % ja 64 %). Kaupunkilaisilla taas rakennetussa ympäristössä ja liikunta-alueilla liikkuminen oli yleisempää. (Martin, Kokko, Villberg, Suomi & Ng 2023, 23–27.)

Liikemittarilla mitattuna paikallaan olo istuen tai maaten muodosti valveillaoloajasta vähiten 7-vuotiailla tytöillä (44 %) ja eniten 15-vuotiailla pojilla (61 %) (kuva 4). Tuntimäärällisesti istuen tai maaten vietetty aika kasvoi joka ikäryhmässä molemmilla sukupuolilla, ollen vähimmillään 7-vuotiailla tytöillä 6 tuntia päivässä ja suurimmillaan 15-vuotiailla pojilla 9,2 tuntia. Kevyen liikkumisen osuus päivistä vaihteli 7-vuotiaiden tyttöjen 35,5 %:sta 15-vuotiaiden poikien 22 %:iin. Tunneissa tämä tarkoitti 7-vuotiailla tytöillä 4,9 tuntia ja 15-vuotiailla pojilla 3,4 tuntia. Pojilla oli kuitenkin kaikissa ikäryhmissä enemmän sekä reipasta että rasittavaa liikkumista kuin tytöillä. Myös keskimääräinen päivittäinen askelmäärä väheni nuorimmista vanhimpiin edetessä. 7-vuotiaiden keskiarvo oli 12022 askelta päivässä ja 15-vuotiailla 7854 askelta. Eniten askeleita päivässä kertyi 7-vuotiaalle pojille (13237) ja vähiten 13-vuotiaalle tytöille (7209 askelta). Kaikissa ikäryhmissä pojilla oli enemmän askeleita kuin tytöillä. Liikemittareiden mukaan liikkumisen suositukset täyttyivät tutkittavista parhaiten 7-vuotiailla (59 %) ja huonoiten 15-vuotiailla (9 %). Suositukset täyttyivät kaikissa ikäryhmissä useammin pojilla kuin tytöillä. (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2023, 32–37.)



Kuva 4. Liikkumisen ja paikallaanolon määrät ja osuudet liikemittarin mukaan (UKK-instituutti s.a.)

Vuoteen 2018 verrattuna istuen ja makuulla vietetty aika on lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä (kuva 5). Kevyen liikkumisen osalta ainoastaan 7-vuotiailla liikunnan määrä ei vähentynyt vuodesta 2018, vaan heillä tuntimäärä pysyi samana. Vastaavasti reippaan ja rasittavan liikunnan määrä väheni ja keskimääräinen päivittäinen askelmäärä laski kaikissa ikäryhmissä vuodesta 2018 vuoteen 2022. (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2023, 42–43.)



Kuva 5. Lasten ja nuorten liikkumisen ja paikallaanolon määrät vuosina 2016, 2018 ja 2022 (UKK-instituutti s.a.)

Liikkumiseen liittyvistä tärkeistä piirteistä ja motivaatiotekijöistä kysyttäessä yli 50 % kaikista vastaajista vastasi liikunnan merkityksellisiksi tekijöiksi oman parhaansa yrittämisen, hyvän olon saamisen, liikunnan terveellisyyden, ilon, onnistumisen elämykset, yhdessäolon sekä uusien taitojen oppimisen ja kehittämisen. Eniten samaa mieltä yksittäisestä väittämästä olivat 11-vuotiaat parhaansa yrittämisestä liikunnassa, jonka vastasi 72 % ikäluokan vastaajista. 11-vuotiaat pitivät suurinta osaa väittämistä tärkeimpinä kuin 13- ja 15-vuotiaat. Liikkumisen esteistä yli 50 % kaikista vastaajista vastasi, ettei heitä kiinnostavaan lajiin ole ohjausta kodin lähellä ja että koulutehtävät vievät kaiken ajan. Vähiten samaa mieltä vastaajat olivat siitä, ettei liikunnasta ole hyötyä, jonka vastasi 20 % kaikista vastaajista. 13- ja 15-vuotiaat pitivät useimpia väittämiä useammin estävinä kuin 11-vuotiaat. (Koski & Hirvensalo 2023, 49–52.)

### 2.3 Perheiden liikuntatottumukset

Liitu-tutkimuksessa selvitettiin myös vanhempien ja kavereiden liikunnallista tukea. Vanhempien liikunnalliseen tukeen liittyen 53 % 11–15-vuotiaista vastaajista kertoi vanhempien kannustavan liikkumiseen usein tai hyvin usein. Vastaavasti 23 % mukaan vanhemmat eivät kannusta liikkumaan koskaan tai vain harvoin. Vanhemmat liikkuvat vastaajista 32 % arvion mukaan joskus, mikä oli yleisin vastaus. Seuraavaksi eniten vastauksia vanhempien liikkumisesta (28 %), sai vastausvaihtoehto ”harvoin”. Vain 5 % kaikista ikäryhmistä vastasi vanhempiensa liikkuvan hyvin usein. 49 % vastaajista ilmoitti vanhempien liikkuvan kanssaan usein tai hyvin usein, ja 19 % vastaajista kertoi vanhempien liikkuvan kanssaan vain harvoin tai ei koskaan. Vastaajista 33 % ilmoitti kavereiden kannustavan itseä liikkumaan ja kehuvan urheilusuorituksia. Toisaalta 40 % vastasi näin tapahtuvan harvoin tai ei koskaan. Kaverit pyytävät mukaan liikkumaan usein ja hyvin usein 31 % vastaajista ja harvoin tai ei koskaan 39 % vastaajista. Kavereiden kanssa yhteistä liikkumista tulee 45 %:lle vastaajista usein tai hyvin usein ja 30 %:lle harvoin tai ei koskaan. (Laukkanen, Palomäki & Huotari 2023, 60–61.)

Perheliikuntabarometrissä selvitettiin suomalaisten perheiden liikkumistottumuksia (Suomen Latu 2021, 3). Vastaajista 37 % ilmoitti perheessä olevan 7–15-vuotiaita lapsia. (Suomen Latu 2021, 8.) Kyselyyn vastanneista perheistä 92 % harrastaa yhdessä omatoimista liikuntaa. Perheiden omatoiminen liikunta on usein arkiliikuntaa ja ulkoilua. (Suomen Latu 2021, 11.) Ohjattuun liikuntaan osallistuu neljäsosa perheistä, ja kaksi yleisintä liikuntamuotoa ovat jalkapallo ja uinti. (Suomen Latu 2021, 20.) Tunnit ovat useimmin seuran tai yhdistyksen järjestämiä. (Suomen Latu 2021, 25.) Yleensä perheliikuntaa tehdään oman perheen kesken, mutta siihen voi kuulua myös muita perheitä ja sukulaisia tai lasten kavereita. Perheliikunnan yleisimmiksi hyödyiksi mainittiin yhdessä oleminen, positiivinen mieliala sekä lasten että oman liikunnan lisääminen ja liikunnallisuuden vahvistaminen. (Suomen Latu 2021, 28–29.) Yhdessä oleminen on myös selvästi tärkein motivaattori

perheliikuntaan. (Suomen Latu 2021, 31.) Perheen yhteistä liikunnan harrastamista taas hankaloittavat eniten vanhempien työt, rasitus ja saamattomuus sekä lasten harrastukset. (Suomen Latu 2021, 35.)

Vuoden 2018 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kysyttiin vanhempien näkemyksiä lastensa liikkumisesta. Vanhempien mukaan 75 % 7–9-vuotiaista on mukana ohjatussa liikunnassa, mikä on eniten käsitellystä 6–14-vuotiaiden ikäryhmästä. Vastaavasti vähiten (60 %) ohjattuun liikuntaan osallistuivat 6-vuotiaat. Lasten liikkumiseen liittyvistä väittämistä 97 % 7–9-vuotiaiden lasten vanhemmista sekä noin 90 % 6- ja 10–14-vuotiaiden vanhemmista vastasi olevan erittäin toivottavaa, että liikunta on kivaa lapsille. 92 % 7–9-vuotiaiden lasten vanhemmista sekä 75 % 6- ja 10–14-vuotiaiden vanhemmista myös arvioi lapsen nykyisen liikuntaharrastuksen olevan kivaa. Vanhemmat pitivät hyvin toivottavana myös liikunnan roolia mielekkäänä ajanviettotapana ja liikku- maan oppimista. Lisäksi vastauksissa korostuivat liikunnan kautta saatavien sosiaalisten kontak- tien tärkeys. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 33–36.)

## **2.4 Perheen merkitys lasten liikunnallisuudessa**

Perheen ja vanhempien rooli lapsen fyysisessä aktiivisuudessa on merkittävä. Lasten fyysistä aktii- visuutta voidaan lisätä vanhemmille suunnatuilla koulutusohjelmilla, joissa käsitellään liikuntaan kannustamista ja liikunnan lisäämisen keinoja sekä tukemalla perheliikuntaa esimerkiksi maksutto- milla liikuntapaikoilla ja ohjatuilla liikuntakerroilla. Lisäksi esimerkiksi vanhempien fyysinen läsnäolo lasten liikuntaan liittyvissä koulutuksissa, ohjauksissa tai harjoituksissa on ollut hyödyksi liikunnan edistämisessä. Vanhempien tulisi luoda konkreettisia tavoitteita lapsen fyysisen aktiivisuuden lisää- miseksi ja tunnistaa sekä poistaa liikkumista rajoittavia esteitä. Pelkkä perheiden tiedon lisääminen ei edistä lasten fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä. Tutkimukset ovat osoittaneet positiivisia tulok- sia lasten liikkumisen lisäämiseen tähtäävissä vanhemmille suunnatuissa interventioissa. Tulok- sissa on havaittu lasten ulkoliikunnan, rasittavan liikunnan ja kokonaisaktiivisuuden lisääntyneen. Lisäksi lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on kasvanut liikuntaneuvonnan myötä heikosti liikun- taan kannustavissa perheissä. (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini, Mäki 2016, 23.)

Vanhemmuuden voidaan ajatella koostuvan kahdesta eri näkökulmasta, avoimesta vanhemmuu- desta ja vaativasta vanhemmuudesta. Avoin vanhemmuus käsittää muun muassa kannustamisen, hyväksynnän ja positiivisuuden. Vaativa vanhemmuus puolestaan tarkoittaa esimerkiksi rajojen asettamista, vahtimista ja lapsen käytöksen tarkkailemista. Lapsen liikkumista edistää vanhempien positiivisuus ja vähäinen vaativuus. Vaikka vaativan vanhemmuuden mukainen käytös voi olla lap- selle haitallista, on eniten merkitystä sillä, miten ja missä tilanteissa vaativuus näkyy. Itsemäärää- misteorian mukaan vanhemmuuden kolme tärkeintä elementtiä lapsen perustarpeiden, eli autono- mian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden, tyydyttämisessä ovat autonomian tukeminen, järjestys ja

läheinen suhde lapseen. Autonomian tukemisessa pääosassa on vanhemman ymmärrys lapsen näkökulmasta vuorovaikutuksessa ja päätöksenteossa. Järjestyksellä tarkoitetaan lapsen elinympäristön rakentamista pätevyyttä edistäväksi, mikä sisältää selkeitä ja johdonmukaisia ohjeita, sääntöjä ja toiveita sekä rakentavaa palautetta lapsen käytöksestä. Itsemääräämisteoria esittää, että merkityksellistä lapsen kokemukseen hänen tukemisestaan on se, onko perheessä vallitseva järjestys yhdistetty autonomiaa korostavaan vai kontrolloivaan vanhemmuuteen. (Laukkanen, Sääkslahti & Aunola 2020, 2–3.)

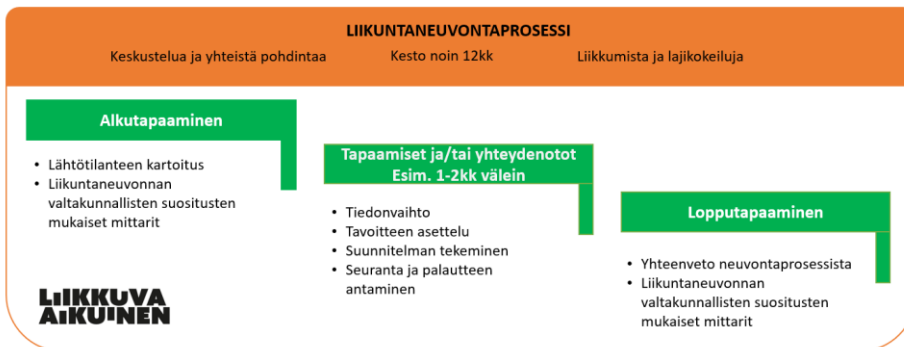
Perheen toimivuudella tarkoitetaan perheen elinympäristön sosiaalisia ja rakenteellisia ominaisuuksia, kuten järjestystä, konflikteja, yhtenäisyyttä ja vuorovaikutusta. Perheen elinympäristössä tavoiteltavaa on toimivuuden edistämiseksi selkeä vuorovaikutus, roolien määrittäminen ja yhtenäisyys. Vastaavasti konfliktiherkkyys ja epäjärjestys heikentävät perheen toimintaa. Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta koskevat interventiot voivat toimia tilaisuutena kehittää perheen toimivuutta. Lapsen käytös heijastaa perheen toimivuutta ja järjestystä, ja perheenjäsenten tuki, kannustus, esimerkin näyttäminen ja osallistuminen ovat mahdollistamassa lapsen fyysistä aktiivisuutta. Nämä tuen muodot pätevät myös laajemmin vanhemmuuteen, johon kuuluvat lapsen rohkaiseminen ja autonomian tukeminen, fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä huolehtiminen sekä rajoitusten ja rangaistusten punnitseminen. Havaintotutkimuksissa on tunnistettu liikuntaa edistäviksi ja toisaalta liikunnan kautta kehittyviksi tekijöiksi vuorovaikutus, moraalitieteellinen, perheen hauskanpito sekä fyysinen ja psyykinen terveys. Perheen vahva yhtenäisyys ja ympäristön vähäinen epäjärjestys ovat tärkeitä tekijöitä lasten säännöllisessä liikunnassa. (Rhodes, Hollman & Sui 2023.)

Systemaattisessa katsauksessa tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden ja perheen toimivuuteen vaikuttavien tekijöiden välistä yhteyttä. Tarkastellut toimivuuteen vaikuttavat tekijät olivat järjestys, yhtenäisyys, vuorovaikutus, tunneilmasto, ongelmanratkaisukyky, yleinen perheen toimivuus ja kotitalouden kaaoksellisuus. Katsaukseen valikoituneista 20 tutkimuksesta 11:ssä oli näyttöä vähintään yhden osa-alueen parantumisesta liikuntainterventiossa. Kahdessa tutkimuksessa liikuntaintervention myötä havaittiin perheen toiminnan huonontumista, ja seitsemässä tutkimuksessa ei havaittu mitään merkittävää muutosta. Yleistä perheen toimivuutta eli useampia erilaisia toimivuuteen vaikuttavia tekijöitä käsiteltiin kahdeksassa interventiossa, joista kahdessa havaittiin myönteisiä ja yhdessä negatiivisia vaikutuksia sekä viidessä interventiossa ei havaittu muutoksia. Yhtenäisyyden osalta kuudessa tutkimuksessa saatiin positiivisia tuloksia ja kahdeksassa tutkimuksessa ei havaittu mitään vaikutuksia, kun aihetta käsitelleitä tutkimuksia oli yhteensä 14. Kaikissa kuudessa positiivisia tuloksia saavuttaneessa interventiossa lapset olivat iältään 5–12-vuotiaita, kun muissa interventioissa lapset olivat nuorempia tai vanhempia. Vuorovaikutuksen muutoksia tarkasteltiin kahdeksassa interventiossa, joista kahdessa saatiin tuloksia vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen paranemisesta ja kuudessa ei havaittu muutoksia. Perheen järjestykseen saatiin

parannuksia kahdessa tutkimuksessa ja kahdessa muussa interventiossa ei havaittu vaikutuksia. Seitsemästä tunneilmastoa arvioineesta tutkimuksesta viidessä ei havaittu muutoksia, yhdessä saatiin positiivisia tuloksia ja yhdessä negatiivisia. Perheiden ongelmanratkaisun kehittymistä selvitettiin kahdessa interventiossa, joista toisessa saatiin positiivisia tuloksia ja toisessa ei havaittu muutoksia. Kotitalouden kaaoksellisuudesta, jolla tarkoitetaan muun muassa kiireisyyttä ja kodin järjestystä, oli vain yksi tutkimus, jossa interventioryhmän tulokset olivat parempia kuin vertailuryhmän. (Rhodes, Hollman & Sui 2023.)

### 3 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan palvelua, jossa pyritään asiakkaan liikunnallisen elämäntavan luomiseen liikunta-alan tai terveydenhuollon ammattilaisen neuvonnan avulla. Liikuntaneuvonta on yksilöllistä toimintaa, joka perustuu keskusteluun ja ratkaisujen pohtimiseen yhdessä liikuntaneuvojan kanssa. Neuvonta liittyy liikunnan lisäksi asiakkaan tarpeiden mukaan myös laajemmin elintapoihin niin, että asiakkaan kokonaisvaltainen hyvinvointi tulee otettua huomioon. Neuvonnalla pyritään selvittämään henkilön liikkumisen ja muiden elintapojen taustalla vaikuttavia asenteita ja uskomuksia sekä vaikuttamaan muun muassa henkilön motivaatioon ja pystyvyyden tunteeseen. Tätä tavoitellaan noudattamalla liikuntaneuvonnan vaiheita, jotka ovat lähtötilanteen kartoitus, tiedonvaihto, tavoitteenasettelu, suunnitelman teko sekä seuranta ja palautteen anto (kuva 6). Neuvontaprosessin kesto määräytyy yksilöllisesti, mutta useimmiten neuvonta kestää kokonaisuudessaan puolesta vuodesta vuoteen. Neuvontaa voidaan toteuttaa kasvokkain tai esimerkiksi puhelimitse, ja tapaamisissa voidaan myös kokeilla liikuntamuotoja yhdessä tai asiakas tekee itsenäisesti liikuntakokeiluja sovitun mukaisesti. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 11–12; Liikkuva aikuinen s.a.b.)

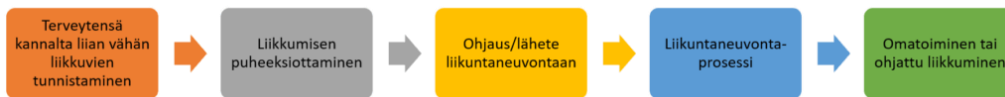


Kuva 6. Liikuntaneuvontaprosessin kulku (Liikkuva aikuinen s.a.c.)

Perheliikuntaneuvonnassa neuvonta on kohdennettu perheille (Liikkuva aikuinen s.a.a). Liikkuva perhe -ohjelman verkkosivuilla perheliikuntaa kuvaillaan liikunnaksi, jossa perhe tai lähipiiri on yhdessä. Siinä voi olla mukana lapsia, nuoria, aikuisia ja ikääntyneitä sekä niin vanhempia ja isovanhempia, kuin muitakin sukulaisia tai esimerkiksi kummeja. Perheliikuntaa voidaan toteuttaa niin omatoimisesti kuin ohjatustikin, kodin lähellä tai kauempana esimerkiksi retkeillen. Yhdessä liikkussa tärkeää on huomioida kaiken ikäiset ja tasoiset mukana olijat. Perheliikunta tarjoaa arvokasta yhteistä aikaa, jolla on positiivinen vaikutus erityisesti lasten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja kehitykselle. Ohjatussa liikunnassa voidaan myös tavata muita perheitä ja täten kehittää sosiaalisia taitoja. (Liikkuva perhe s.a.)

### 3.1 Liikuntaneuvonnan toteutus

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden uudistuksen myötä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen jakaantuu kuntien lisäksi myös hyvinvointialueiden tehtäväksi. Kuntien ja hyvinvointialueiden tulee toimia yhteistyössä ja antaa molemminpuolisesti asiantuntijatukea. Kunnissa ja hyvinvointialueilla toimii ammattilaisia liikuntaneuvonnan parissa, jotka huolehtivat liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuudesta. Lisäksi palveluketjuun kuuluvat yhdistykset, jotka yhdessä kunnan liikuntapalveluiden kanssa tarjoavat liikuntatoimintaa ja ohjattuja liikuntaryhmiä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 22–24.) Liikuntaneuvonnan palveluketju tarkoittaa kunnan ja hyvinvointialueen toimijoiden välistä ja myös sisäistä yhteistyötä. Toimijoita ovat esimerkiksi sosiaali- ja terveystalvet, liikuntapalvelut, yhdistykset ja kansalaisopistot. Palveluketjun toimijat muodostavat sujuvasti etenevän, yhtenäisen kokonaisuuden. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 4.) Liikuntaneuvonnan palveluketjuun kuuluu viisi vaihetta: liian vähän liikkuvien tavoittaminen ja tunnistaminen, liikkumisen puheeksiottaminen, ohjaaminen liikuntaneuvontaan, liikuntaneuvontaprosessi sekä omatoiminen ja ohjattu liikkuminen (kuva 7). (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 16.) Liikuntaneuvonnan tulee toteutua kunnan ja hyvinvointialueen yhteistoiminnassa, vaikka ne voivatkin päättää kumpi neuvontapalvelusta on päävastuussa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 10).



Kuva 7. Liikuntaneuvonnan palveluketjun vaiheet (Liikkuva aikuinen s.a.d.)

Palveluketjun toimivuus edellyttää tehtävien ja vastuiden määrittämistä. Kuntapäätäjät ovat liikuntaneuvonnan käynnistämisen ja toteuttamisen taustalla, ja he ovat päätöksillään mahdollistamassa neuvonnan rakenteita. Kunnan johdon tulee olla sitoutunut liikuntaneuvontaan, ja sitoutuneisuuden tulee näkyä muun muassa kunnan hyvinvointikertomuksessa ja budjetissa. Sosiaali- ja terveystalvet erityisesti käytännön asiakastyötä tekevät ammattilaiset ovat tärkeässä roolissa, jotta liikuntaneuvonnasta mahdollisesti hyötyvät asiakkaat tunnistetaan ja heidät saadaan ohjattua neuvonnan piiriin. Sosiaali- ja terveystoimen työntekijöillä tulee olla tietoa, mitä liikuntaneuvonta pitää sisällään ja miten asiakas ohjataan liikuntaneuvojalle. Liikuntaneuvoja vastaa neuvonnan käytännön toteutuksesta, ja hänen vastuullaan on saada palvelun pariin tulleet asiakkaat motivoitumaan elintapamuutokseen ja pitää heidät prosessissa mukana yksilöllisesti riittävän pitkään. Liikuntaneuvoja voi ohjata asiakkaan liikuntakokeiluihin kunnan omiin liikuntapalveluihin tai paikallisten urheiluseurojen toimintaan. Liikuntaneuvojan tulee osata tarjota riittävästi sopivia vaihtoehtoja, joista asiakas voi löytää itselleen mieluisan tavan alkaa liikuntaa toteuttamaan. (Liikkuva aikuinen s.a.d.)

Liikuntaneuvontaan kuuluvat tärkeinä osina seuranta ja arviointi, joilla vaikutetaan asiakkaan motivaatioon neuvonnalla saavutettujen tulosten myötä, havainnollistetaan liikuntaneuvojalle hänen työnsä vaikutus ja vakuutetaan päättäjät palvelun tarpeellisuudesta. Liikuntaneuvonnan arviointi jaetaan prosessin toteutumisen arviointiin sekä neuvonnan vaikutusten arviointiin. Prosessin toteutumisen arvioinnissa tarkastellaan neuvontapalvelun rakenteen toimivuutta kohderyhmän tavoittamisen, asiakkaiden sitoutumisen, neuvonnan vaiheiden toteutumisen ja neuvonnan hyödyllisyyden näkökulmista. Vaikutusten arviointi puolestaan sisältää arvioinnin liikuntaneuvonnan vaikutuksesta asiakkaan kyvykkyyteen liikkumistapojen muuttamisessa, vaikutuksesta liikkumiseen ja vaikutuksesta paikallaanoloon. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 18–22.)

Vuonna 2022 liikuntaneuvontaa toteutettiin 179 kunnassa, joista 146 kunnassa neuvonta oli vakiintunutta ja 33 kunnassa käynnissä hankemuotoisena. 114 kunnassa ei ollut liikuntaneuvontaa. Maakunnista liikuntaneuvontaa toteutettiin eniten Kymenlaaksossa, Pohjois-Karjalassa ja Päijät-Hämeessä, joiden kaikissa kunnissa liikuntaneuvonta oli vakiintunutta. Pohjois-Savossa liikuntaneuvontaa oli tarjolla 20 %:ssa kunnista, mikä oli kaikista maakunnista vähiten. Suurimmassa osassa kunnista liikuntaneuvonta oli kunnan liikuntapalveluiden vastuulla. (Kivimäki, Tuunanen & Kukko 2023, 6–7.) Yleisimmin liikuntaneuvonta on kohdennettu vähän liikkuville työikäisille, mutta liikuntaneuvontaa on usein tarjolla myös ikääntyneille ja nuorille sekä noin puolet kunnista tarjoaa liikuntaneuvontaa lapsille, perheille ja erityisryhmille. (Leppä, Nirhamo, Karapalo & Kivimäki 2022, 10.)

### **3.2 Valtion ja kuntien rooli liikuntaneuvonnassa**

Liikuntalain mukaan kunnan tehtävänä on luoda mahdollisuuksia asukkaiden liikkumiseen toteuttamalla hyvinvointia edistäviä liikuntapalveluja eri kohderyhmille, avustamalla järjestö- ja seuratoimintaa sekä luomalla ja kunnostamalla liikuntapaikkoja. Liikuntapalveluita ja -olosuhteita koskevassa suunnittelussa ja päätöksenteossa kunta tekee yhteistyötä eri toimialojen ja muiden kuntien kanssa sekä järjestää kuntalaisille mahdollisuuden kommentoida esityksiä. (liikuntalaki 390/2015.)

Vuonna 2023 työnsä aloittaneen uuden hallituksen hallitusohjelmassa on oma osionsa liikunnalle, jossa esitellään Suomi liikkeelle -ohjelma. Ohjelmassa mainitaan elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan vahvistaminen kunnissa ja hyvinvointialueilla mahdollisesti teknologiaa tukena käyttäen. Liikuntaneuvontaa annetaan myös peruskoulussa laajojen terveystarkastusten yhteydessä yksilöllisesti MOVE!-mittausten tulosten pohjalta. Perheiden liikkumisen lisäämiseen halutaan vaikuttaa sisällyttämällä äitiyspakkaukseen pallo ja vahvistamalla neuvoloiden roolia perheliikuntaneuvonnassa. Lisäksi ohjelmaan on kirjattu maininnat muun muassa liikunnan ja terveyden edistämisen lisäämisestä kuntien ja hyvinvointialueiden strategioihin, Liikkuvat-ohjelmien nykyistä laajemmasta käyttöönnotosta päiväkodeissa ja kouluissa, liikunnan lisäämisen tehostamisesta koulupäivien

yhteyteen ja koulumatkoihin sekä koulujen ja päiväkotien pihojen ja kevyen liikenteen väylien muokkaamisesta liikuntaan kannustavaksi. (Valtioneuvosto 2023, 210–211.)

Kunnat laativat valtuustokaudella hyvinvointikertomuksen, joka sisältää tietoa kunnan asukkaiden terveydestä ja sen eteen tehdyistä toimista. Kertomus on osana hyvinvoinnin edistämisen suunnittelua, seurantaa, arviointia ja raportointia, ja kertomusta on tarkoitus täydentää vuosittain muun kuntasuunnittelun yhteydessä. (Lehtonen, Syväoja, Kukko & Turpeinen 2023, 5.) Kuntien liikunnan edistämisen rakenteet, resurssit ja voimavarat -hankkeessa perehdyttiin hyvinvointikertomusten sisältöön sekä rooliin kuntien liikunnan edistämisen asiakirjana. (Lehtonen, Syväoja, Kukko & Turpeinen 2023, 3.) Hyvinvointikertomusten tarkastelu on jaettu raportissa kohderyhmiin, joista yksi koostuu lapsista, nuorista ja perheistä, toinen työikäisistä ja kolmas iäkkäistä. Lisäksi näissä kohderyhmissä on eroteltu tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit. (Lehtonen, Syväoja, Kukko & Turpeinen 2023, 7–8.)

Lasten, nuorten ja perheiden osalta tavoitteissa painotetaan arkiliikunnan lisäämistä ja liikuntasuosittelusten täyttämistä sekä lasten ja nuorten ohjaamista terveellisiin elintapoihin ja tukemista ylipainon ehkäisemisessä. Perheiden osalta liikunta mainitaan osana yhteisöllisyyden lisäämistä. Tavoitteiden saavuttamiseksi tehtävät toimenpiteet keskittyvät nimenomaan liikkumiseen arjessa ja ympäristön muuttamiseen liikkumiseen innostavaksi. Arkiliikuntaa edistetään usein koulupäivien yhteydessä, kuten koulumatkoilla ja tarpeeksi pitkillä välitunneilla. Ympäristössä tärkeimpiä kehityskohtia ovat liikuntapaikkojen ja leikkipuistojen kunnostaminen. Lisäksi mainittiin luonnonympäristön merkitys liikkumisen edistämässä. Yleisimpänä hyvinvointia kuvaavana mittarina käytetään Kouluterveyskyselyä, josta saadaan tietoa muun muassa lasten ja nuorten liikuntasuosittelusten täyttymisestä sekä koetusta terveydestä. (Lehtonen, Syväoja, Kukko & Turpeinen 2023, 7.)

Työikäisten tavoitteissa keskitytään työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseen, jonka lisäksi eritellään liikkumisen lisääminen, terveellisten elintapojen edistäminen ja ylipainon vähentäminen. Toimenpiteiksi ehdotetaan eniten työmatkojen liikkumista lihasvoimin ja kevyen liikenteen väylien parantamista. Lisäksi on useampia mainintoja liikuntaneuvonnasta ja vähän liikkuvien liikuntaryhmistä. Työikäisille käytetään vaihtelevia mittareita, kuten liikuntatapahtumiin, -ryhmiin tai -neuvontaan osallistuvien määrien kirjaamista, hyötyliikunnan toteutumista ja kyselyitä terveydentilasta. Iäkkäille tavoitteet ovat itsenäisen asumisen mahdollistaminen toimintakyvyn ylläpidolla ja kaatumisten ehkäisemisellä sekä liikunnan ja sosiaalisten kohtaamisten yhdistäminen. Liikunnan edistämässä hyödynnetään Voimaa vanhuuteen -ohjelman harjoitteita, mahdollistetaan liikkumisen maksuttomuus ja helppous sekä toteutetaan liikuntapaikat esteettöminä. Yleisin mittari on kaatumisia ja puutoamisia seuranneiden hoitajaksojen pituudet. (Lehtonen, Syväoja, Kukko & Turpeinen 2023, 7–8.)

## 4 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön aihe on peräisin toimeksiantajalta, joka on Suomen Ladun alaisuuteen kuuluva Liikkuva Perhe -ohjelma. Toimeksiantajan yhteyshenkilönä toimi perheliikunnan erityisasiantuntija Johanna Pekkanen. Toimeksiantajan lisäksi opinnäytetyötä olivat ohjaamassa Liikkuva aikuinen -ohjelman ohjelmakoordinaattori Katariina Tuunanen ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes-hyvinvointiyksikön terveyden edistämisen asiantuntija Kaisa Koivuniemi (jäljempänä ”perheliikuntaneuvonta-asiantuntijat”). Sekä Liikkuva Perhe -ohjelman että muiden Liikkuvat-ohjelmien kohtaamisissa liikuntaneuvonnan parissa työskentelevien ammattilaisten kanssa on noussut esiin tarve luoda perheliikuntaneuvontaan yhteisiä ohjeistuksia sekä jakaa kuntien välillä tietoa neuvonnan toteuttamisesta. Myös liikuntaneuvontaa koskevissa selvityksissä tulokset ovat olleet samansuuntaisia. Perheliikuntaneuvontaa on tarjolla vielä vähän suhteessa työikäisten liikuntaneuvontaan ja kunnat kaipaavat tietoa, miten perheliikuntaneuvonnan saa käynnistettyä. (Pekkanen 5.4.2023.) Opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään kuntien perheliikuntaneuvonnan toteutustapoja.

Perheliikuntaneuvonnalla voidaan osaltaan vaikuttaa vallitsevaan liikkumattomuuden yleistymisen trendiin. Perheliikuntaneuvonnalla pyritään vaikuttamaan elintapojen ja liikunnallisuuden omaksumiseen ennen kuin ongelmat ehtivät kasaantumaan lapsen kasvaessa. Perheliikuntaneuvontaa voidaan pitää yhtenä keinona hyvinvoivien kansalaisten ja perheiden luomisessa, millä on vaikutusta niin yksilön elämänlaatuun eri osa-alueilla kuin myös koko yhteiskunnan toimivuuteen.

### 4.1 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimusaiheen valintaan voi vaikuttaa tutkijan havaitsema tarve tietyn aiheen tutkimiselle tai kirjallisuudesta löydettävä puute aiheen tutkimustiedosta. Aiheen valinnan jälkeen tavoitteita määriteltäessä rajataan näkökulmat, joihin tutkimuksessa keskitytään, jotta tutkimuksesta ei tule liian laajaa kokonaisuutta ja syvempi ymmärrys ilmiöstä jää heikoksi. Tavoitteet esitetään yleensä kahden tai kolmen tutkimuskysymyksen muodossa. Tutkimusaihetta ja -kysymyksiä voi tulla tarve tarkentaa vielä kirjallisuuteen tutustumisen jälkeen, mutta tutkimuskysymykset olisi hyvä saada päätettyä ennen aineiston hankkimista. Lähestymistapaa valitessa tulee päättää, millaista viitekehystä tutkimuksessa käytetään sekä kannattaa pohtia, halutaanko kuvailla käsiteltävää ilmiötä vai tarkastella ilmiöön sidottuja tapahtumia. (Juuti & Puusa 2020, luku Johdanto.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli sähköisen kyselyn (liite 2) kautta saada vastauksia perheliikuntaneuvontaa toteuttavilta kunnilta heidän toimintatavoistaan perheliikuntaneuvonnassa. Toimintatavoista haluttiin saada selville muun muassa mistä toimijoista ja ammattilaisista palveluketjut koostuvat, miten perheet ohjautuvat perheliikuntaneuvontaan ja miten neuvonta käytännössä toteutetaan. Lisäksi kysyttiin kunnilta, joissa perheliikuntaneuvontaa ei ole tarjolla, missä vaiheessa ne ovat

neuvonnan aloittamisen osalta ja mitä neuvonnan käynnistäminen vaatisi nykytilanteeseen verrattuna. Kyselyssä kysyttiin erikseen vastaajien edustamia kuntia, jotta toimeksiantaja voi verkostoissaan esitellä perheliikuntaneuvontaa toteuttavia kuntia, ja kunnat voivat olla yhteyksissä toisiinsa neuvojen ja tuen saamiseksi. Kyselyn vastausten pohjalta toimeksiantaja sidosryhmineen vie tietoa eteenpäin ja kehittää yhteisiä ohjeistuksia perheliikuntaneuvonnan toteuttamiseen.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia perheliikuntaneuvonnan palveluketjuja ja neuvontaprosesseja kunnissa toimii?
  - Mitä toimijoita palveluketjuihin kuuluu?
  - Mitä neuvontaprosessit pitävät sisällään?
  - Mikä neuvontapalveluissa on toiminut hyvin tai mikä on ollut haastavaa?
2. Missä vaiheessa perheliikuntaneuvonnan käynnistämisessä ovat kunnat, joissa neuvontaa ei tällä hetkellä ole tarjolla?
  - Mitä haasteita perheliikuntaneuvonnan aloittamisessa on?
  - Millaista tukea kunnat kaipaavat perheliikuntaneuvonnan aloittamiseen?

## 4.2 Menetelmävalinnat

Laadullinen tutkimus pyrkii selittämään tarkasteltavaa ilmiötä tutkimukseen liittyvien ihmisten näkökulmasta. Tutkimuksessa tuodaan esiin henkilöiden kokemuksia ja näkemyksiä käsiteltävästä aiheesta. Niitä pyritään selvittämään tutkimusmenetelmillä, jotka ovat keinoja, joilla aihetta tarkastellaan, tutkimuskysymyksiin haetaan vastauksia ja aineistoa kerätään sekä analysoidaan. Laadullisen tutkimuksen vaiheita ovat aiheen valinta, tutkimuksen tavoitteiden määrittäminen, tutkimuskysymysten laatiminen, tutkimuksen rajaaminen, tutkimusaiheen teoreettiseen taustaan perehtyminen, aiheen lähestymistavan valinta perusteluineen, tutkimusmenetelmien valinta perusteluineen, aineiston kokoaminen ja analysointi, tulosten avaaminen ja tutkimuksen luotettavuuden arvioiminen. Vaiheet ovat osittain päällekkäisiä, ja niihin voidaan palata sekä suunnitelmia täydentää tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston hankinta tapahtuu yleensä yksilö- tai ryhmähaastatteluilla, havainnoinnilla, dokumenttiaineistoilla tai näiden yhdistelmällä. (Juuti & Puusa 2020, luku Johdanto.) Näiden lisäksi tietoa voidaan kerätä kyselyillä (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 3).

Tiedonhankintamenetelmäksi valittiin sähköinen kysely, sillä perheliikuntaneuvonnan toteutustavoista haluttiin saada mahdollisimman monipuolinen kuva useiden vastausten myötä. Kyselyssä käytettiin avoimia kysymyksiä vastaajien ohjaamisen välttämiseksi ja mahdollisimman kokonaisvaltaisten kuvien saamiseksi kuntien perheliikuntaneuvonnan toimintatavoista. Perheliikuntaneuvonnan toteuttamisesta ei tiedetä vielä paljoa, joten ei koettu mielekkääksi asettaa valmiita

vastausvaihtoehtoja, jotka mahdollisesta voisivat ohjata vastaajia vastaamaan liian suppeasti. Kyselyyn haluttiin jättää reilusti tilaa vastaajien vapaalle kommentoinnille.

Haastattelussa haastattelija esittää suullisia kysymyksiä, joita hänen on mahdollisuus haastateltavan pyynnöstä toistaa tai tarkentaa. Haastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa tavoitteena on saada haastateltavalta mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. Haastattelun aiheesta tai kysymyksistä on hyvä kertoa haastateltavalle jo ennen haastattelutilannetta, jotta hän voi pohtia vastauksiaan etukäteen. Haastatteluilla saatavaan tietoon voidaan vaikuttaa sillä, että valitaan haastatteluihin henkilöitä, joilla tiedetään olevan laajaa tietämystä tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 3.1.)

Opinnäytetyötä suunniteltaessa pohdittiin haastattelujen tekemisen mahdollisuutta kyselyn vastausten saamisen jälkeen. Haastatteluilla olisi voitu saada tarkempaa tietoa kyselyyn vastanneiden kuntien toimintatavoista. Haastatteluista kuitenkin luovuttiin ennen kyselyn lähettämistä, koska todettiin, että aikataulu ei mahdollista haastattelujen tekemistä ja työn tavoitteena oli saada tietoon erilaisia toimintamalleja, joten muutaman vastaajan haastattelemineen ei antaisi kokonaiskuvassa merkittävää lisäarvoa suhteessa haastatteluiden tekemisen vaatimiin resursseihin. Lisäksi todettiin, että toimeksiantaja voi myöhemmin omaa työtään varten tehdä haastatteluja kyselyn vastaajille tarpeen mukaan.

### **4.3 Toteutuskuvaus**

Kyselylomakkeen suunnittelussa ensisijaista on tietää tutkimuksen tavoite, jonka pohjalta määritellään kysymykset, joista halutaan tietoa. Kyselyssä voidaan käyttää avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä tai näiden yhdistelmiä. Monivalintakysymyksissä on valmiita vaihtoehtoja, joten vastausten vertailu on helppoa. Avoimissa kysymyksissä pyritään saamaan vapaasti muotoiltuja vastauksia ja rajoittamattomia mielipiteitä. Lisäksi voi olla kysymyksiä, joissa on yhdistetty monivalintavaihtoehtoja ja mahdollisuus avoimeen vastaukseen. Kysymykset tulee olla muotoiltu siten, että vastaajat ymmärtävät kysymykset tutkijan tarkoittamalla tavalla. Kysymysten järjestäminen loogisesti aiheoryhmittäin helpottaa kyselyyn vastaamista. (Vilkkä 2021, alaluku Kyselylomakkeen valmistaminen.) Tutkittavan ilmiön selittämiseksi ja uuden tiedon saamiseksi tutkittavalla kohderyhmällä kannattaa olla laajaa tietämystä aiheesta. Tutkijan tulee osata perustella, miten hänen valitsemansa kohderyhmä sopii aiheen tutkimiseen ja tiedon antamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 3.4.)

Toimeksiantaja antoi opinnäytetyön sopimisen yhteydessä aiheeseen liittyviä materiaaleja ja perheliikuntaneuvonnasta aiemmin suunnitellun kyselypohjan. Opinnäytetyösuunnitelmaan hahmotte-  
lin saamani kyselypohjan sekä liikuntaneuvonnasta tehtyjen muiden opinnäytetöiden ja

liikuntaneuvonnan selvitysten pohjalta mahdollisia kysymyksiä, joita toimeksiantaja ja perheliikuntaneuvonta-asiantuntijat kommentoivat ja tekivät alustavaa rajausta ja kysymysten muotoilua. Tämän jälkeen laitoin alustavat kysymykset Webropol-kyselyohjelman kyselypohjaan, ja toimeksiantaja sekä perheliikuntaneuvonta-asiantuntijat saivat tutustua kysymystenasetteluun ennen etätaapaamistamme, jossa kävimme kysymykset yksitellen läpi. Tapaamisen jälkeen muokkasinkin kysymysten määrää, järjestystä ja kysymystenasettelua, ja lähetin pohjan taas arvioitavaksi. Perheliikuntaneuvonta-asiantuntijat muokkasivat kyselyn lopulliseen muotoonsa oman harkintansa ja aiempien selvitysten mukaisten kysymysten pohjalta. Tärkeänä kriteerinä kysymyksille oli niiden tarpeellisuus, jotta kyselyn lopulliseen versioon jäivät vain ne kysymykset, joihin eniten kaivattiin vastauksia.

Toimeksiantaja ja perheliikuntaneuvonta-asiantuntijat jakoivat saatekirjeen (liite 1) ja kyselyn (liite 2) Liikkuva aikuinen -ohjelman ylläpitämän liikuntaneuvonta.fi-sivuston Facebook-tilille, Liikkuva aikuinen -ohjelman liikuntaneuvonnan uutiskirjeeseen, Liikkuva perhe -ohjelman Instagram- ja Facebook-tilille sekä verkkosivuille, perheiden liikkumisen ja terveyden edistäjien verkostoon Teams-palvelussa, Liikkuva perhe -työjaostolle ja liikunnan aluejärjestöjen yhteyshenkilöille. Saatekirjeeseen tehtiin tarvittaessa pieniä muokkauksia jakokanavan mukaan. Kyselystä kerrottiin myös suullisesti Pirkanmaan ja Kanta-Hämeen perheliikuntaverkoston tapaamisessa sekä perheliikuntaneuvonnan kehittämistapaamisessa. Lisäksi kysely lähetettiin suoraan sähköpostilla 20:lle liikuntaneuvonnasta vastaavalle ammattilaiselle kunnissa, joiden aiempien selvitysten perusteella on tiedetty tarjoavan perheliikuntaneuvontaa. Kyselyn laajempaa lähettämistä suoraan sähköpostilla kuntiin pohdittiin myös, mutta jätimme sen myöhemmäksi vaihtoehdoksi, jos ensisijaisten kanavien kautta vastauksia ei saada tarpeeksi. Kysely jaettiin ensimmäiseen kanavaan 10.10.2023 ja saatekirjeessä kyselyn viimeiseksi vastauspäiväksi ilmoitettiin 20.10. Myöhemmin vastausaikaa pidennettiin 25.10.2023 asti.

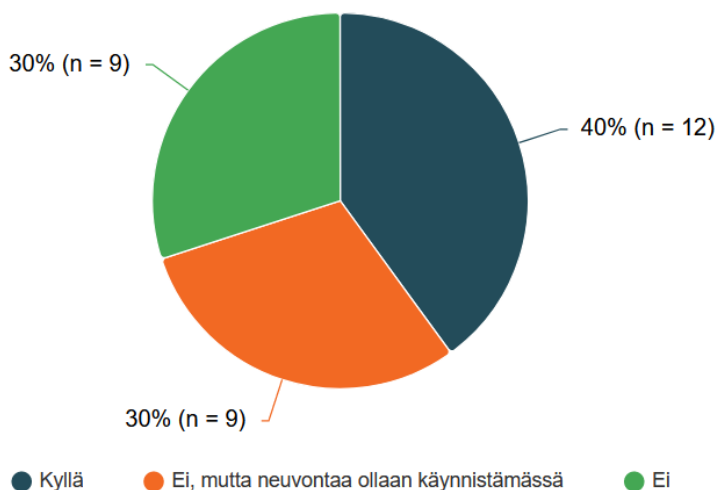
#### **4.4 Aineiston analysointi**

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään ilmiön toistuvuuden mittaamisen sijaan löytämään monipuolisia näkökulmia aiheesta. Aineistoa analysoitaessa tulee kiinnittää huomiota tutkimusaineistossa esiintyvään kieleen ja sanavalintoihin, joita voidaan verrata muiden tutkimusten tuloksiin. Tutkimuksessa laadittujen luokitteluiden ja päätelmien voidaan havaita noudattavan tai kiistävän aiempia näkemyksiä sekä esittelevän uusia teorioita. Analyysissä käytettävät luokitukset ovat peräisin aineistosta ja siinä käytetään samaa termistöä kuin tutkittavat ovat käyttäneet. Tämän lisäksi luokkien muodostamiseen voidaan käyttää aiempien tutkimusten näkökulmia. Tuloksia purettaessa kannattaa esittää tulokset pääpiirteissään ja tärkeimmät havainnot eritellen, mutta yksityiskohtaista selostusta tulee välttää. (Juuti & Puusa 2020, luku Johdanto.)

Aineiston analysoinnissa pyrittiin havaitsemaan yhteneväisyyksiä vastauksista, mikä kertoisi kuntien toimintatapojen samankaltaisuudesta, mutta keskityttiin myös yksittäisiin vastauksiin monipuolisten toteutusmallien erottelemiseksi. Kaikkien kysymysten vastaukset ovat tiivistettynä tekstinä, ja tämän lisäksi kuvina esitetään monivalintakysymysten vastaukset sekä osa avoimista vastauksista.

## 5 Kyselyn tulokset

Kyselyyn (liite 2) vastasi yhteensä 30 henkilöä, joista 12 vastasi kunnassa toteutettavan perheliikuntaneuvontaa tällä hetkellä. 18 kunnassa ei ole perheliikuntaneuvontaa, mutta niistä yhdeksässä kunnassa neuvontaa ollaan aloittamassa. (Kuva 8.)



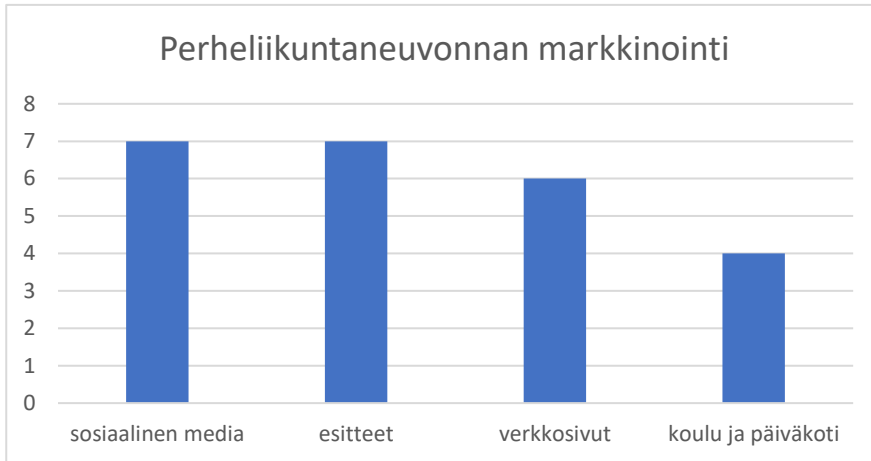
Kuva 8. Perheliikuntaneuvonnan toteuttaminen kunnissa tällä hetkellä

Kunnista, joissa perheliikuntaneuvontaa toteutetaan, palvelu on vakiintunut kahdeksassa kunnassa. Vakiintunut palvelu ei sisällä hanke- tai kokeilumuotoista toimintaa. Puolestaan neljässä kunnassa perheliikuntaneuvonta ei ole vakiintunutta.

Yleisin ammattinimike vastaajilla oli liikunnanohjaaja, jonka ilmoitti kuusi vastaajaa. Seuraavaksi eniten oli liikuntakoordinaattoreita (neljä vastaajaa), joista yksi oli varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori. Kuusi vastaajaa ei ilmoittanut ammattinimikettään. Rooliksi perheliikuntaneuvontaan liittyen ilmoitettiin useimmiten kehittäjä (seitsemän vastaajaa), neuvontaa antava tai liikuntaneuvoja (seitsemän vastaajaa) ja sekä kehittäjä että neuvoja (viisi vastaajaa). Vastaajista yksi ilmoitti organisaatiokseen liikunnan aluejärjestön ja muut 29 vastaajaa olivat kuntien edustajia. Yksi vastaaja edusti kahta kuntaa, mutta hänen vastauksiaan käsitellään yhden kunnan osalta. Vastauksia oli erikokoisista kunnista joka puolelta Suomea, kuntien kuitenkin painottuessa eteläisempään Suomeen. Kyselyssä oli näiden taustatietojen jälkeen eri kysymykset perheliikuntaneuvontaa toteuttaville kunnille ja kunnille, joissa perheliikuntaneuvontaa ei ole.

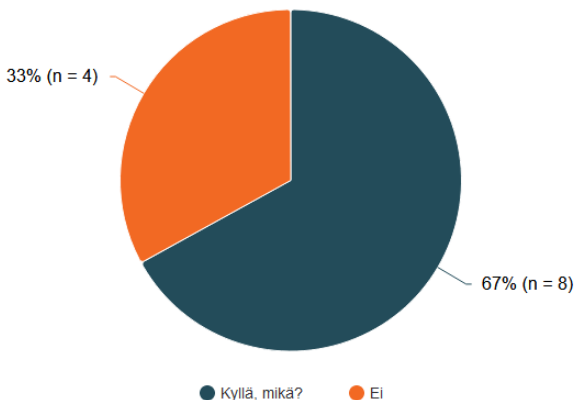
Perheliikuntaneuvonnan palveluketjussa mukana olevien toimijoiden välinen viestintä tapahtuu seitsemän vastaajan mukaan sähköpostin välityksellä ja tämän lisäksi neljän vastaajan mukaan puhelimitse. Lähetteen mainitsi kaksi vastaajaa, kuten myös Teams-ohjelman. Perheliikuntaneuvonnan markkinoinnissa seitsemän vastaajaa kertoi käytettävän yleisesti sosiaalista mediaa tai

eritellysti Instagramia ja Facebookia. Paperisia esitteitä käytetään myös seitsemässä kunnassa. Verkkosivuista mainitsi kuusi vastaajaa. Lisäksi mainittiin koulut ja päiväkodit sekä liikuntaneuvojan suullinen markkinointi. (Kuva 9.)



Kuva 9. Perheliikuntaneuvonnan markkinointitavat

Kahdeksan vastaajaa ilmoitti kunnassa olevan käytössä jokin kirjaamis- ja tilastointimenetelmä (kuva 10). Neljä vastaajaa kertoi menetelmäksi neuvonnassa käyneiden perheiden määrän tilastoinnin. Kolme vastaajaa käytti kirjaamiseen tiettyä järjestelmää ja yksi vastaaja ei osannut nimetä käytettävää menetelmää.



Kuva 10. Kirjaamis- ja tilastointimenetelmien käyttö

## 5.1 Palveluketjuun kuuluvat toimijat

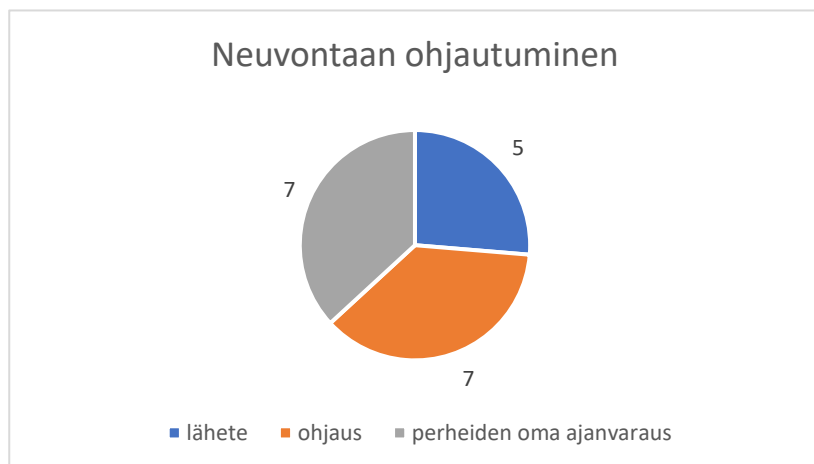
Perheliikuntaneuvonnan toteutuksesta vastaa kahdeksassa kunnassa liikuntapalvelut. Lisäksi yksittäisissä vastauksissa neuvonnan vastuutahoksi ilmoitettiin hyvinvointialue ja kunta yhdessä, kaupunki, varhaiskasvatus sekä liikuntapalvelut yhdessä sosiaali- ja terveystieteiden kanssa.

Kysymyksessä ammattilaisista ja toimijoista, jotka ovat palveluketjussa mukana sekä ottavat elintavat ja liikkumisen puheeksi, toistuivat osittain samankaltaiset vastaukset. Useimmin vastauksissa mainittiin kouluterveydenhuolto tai terveydenhoitaja (kahdeksan vastaajaa) ja neuvolat (seitsemän vastaajaa). Liikunnanohjaaja mainittiin viidessä vastauksessa ja varhaiskasvatus kolmessa vastauksessa. Lisäksi eriteltiin muun muassa nuorisotyöntekijä, seurakunnan lastenohjaaja, fysioterapeutti ja koulukuraattori.

## 5.2 Neuvontaprosessien sisältö

Kysymykseen perheitä tapaavien ammattilaisten tukemisesta puheeksiotossa sekä puheeksiotossa käytettävistä materiaaleista, saatiin vaihtelevia vastauksia. Kolmessa kunnassa käytetään erilaisia esitteitä, ja Neuvokkaan perheen ja UKK-instituutin materiaalit ovat käytössä kahdessa kunnassa. Yhdessä kunnassa on järjestetty koulutus liikkumiseen tukea tarvitsevien lasten tunnistamiseksi. Lisäksi mainittiin muun muassa kaupungin sisäisillä verkkosivuilla oleva liikuntaneuvonnan infosivu ja liikuntaneuvontainfot ammattilaisille. Yhdellä vastaajalla ei ollut tietoa puheeksioton tukemisesta.

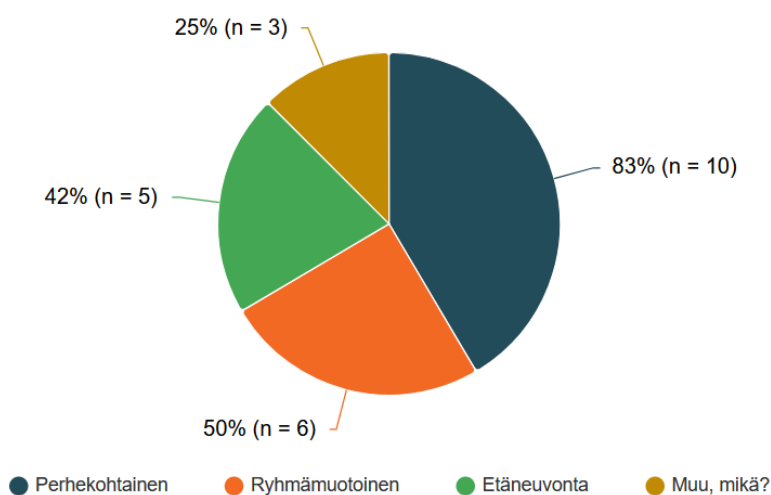
Perheliikuntaneuvonta on kohdennettu neljässä kunnassa varhaiskasvatus- tai alakouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen. Lähes kaikissa vastauksissa kerrottiin neuvonnan olevan tarkoitettu perheille, jotka kaipaavat jonkinlaista tukea elintapoihin. Neljässä vastauksessa eriteltiin neuvonnan kohderyhmäksi terveyden kannalta liian vähän liikkuvat perheet. Perheet ohjautuvat liikuntaneuvontaan seitsemässä kunnassa jonkin palveluketjuun kuuluvan toimijan ohjauksella. Näitä toimijoita ovat muun muassa kouluterveydenhoitaja ja neuvola. Viidessä kunnassa on käytössä lähete, joka voidaan laatia esimerkiksi terveydenhuollossa, fysioterapiassa tai oppilashuollossa. Lisäksi seitsemässä kunnassa perheet voivat varata itse ajan perheliikuntaneuvontaan. (Kuva 11.)



Kuva 11. Perheliikuntaneuvontaan ohjautuminen

Perheliikuntaneuvonnan kestoksi vastattiin sekä yksittäisten neuvontakertojen pituuksia että koko neuvontaprosessien kestoja. Yksittäisen neuvontakerran kesto on useimmiten yksi tunti, jonka ilmoitti 5 vastaajaa. Muissa kunnissa neuvontakerta kestää 45 minuuttia, 45–60 minuuttia ja 75 minuuttia. Koko neuvontaprosessin pituuden ilmoittivat kaksi vastaajaa, joista toisessa kunnassa kesto on 9–12 kuukautta ja toisessa yksi lukukausi. Lisäksi kahdesta kunnasta kestoja ei kerrottu, mutta toisessa mainittiin tavoitteeksi 6–12 kuukautta. Neuvontaprosessin tapaamisten keskimääräiseksi määräksi vastattiin 5–6 tapaamista. Neljässä kunnassa prosessi voi olla lyhyimmillään yksi tapaaminen ja yhdessä kunnassa tapaamisia on 20. Muissa kunnissa enimmäismäärä on 10 tapaamista.

Neuvonnan toteutusmuodoksi sai valita useamman vaihtoehdon. Kahdessa kunnassa ei ole perhekohtaista neuvontaa, ryhmämuotoista neuvontaa on kuudessa kunnassa ja etäneuvontaa viidessä kunnassa (kuva 12). Näiden lisäksi kahdessa kunnassa vanhemmat käyvät tapaamisissa ilman lapsia. Useammassa kunnassa on enemmän kuin yksi toteutusmuoto.



Kuva 12. Perheliikuntaneuvonnan toteutusmuodot

Neljä vastaajaa kertoi neuvontaprosessin alkavan perheiden tarpeiden ja toiveiden kartoittamisella. Tapaamisissa käsiteltävistä aiheista mainittiin muun muassa ravitsemus, liikunta, arjen hallinta ja lähiympäristön liikuntamahdollisuudet. Myös tapaamisten aikana voidaan käydä liikkumassa. Kuudessa vastauksessa kerrottiin tutustumisesta kunnan liikuntapalveluihin ja perheitä kiinnostavien liikuntatapojen etsimisestä. Yhdessä kunnassa toimintaan kuuluu liikunnanohjaajan pitämä lasten tai perheiden viikoittainen liikuntakerta sekä vanhemmille tarkoitettuja ryhmäkeskusteluja, joiden yksittäisillä kerroilla ovat mukana fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti, kouluterveydenhoitaja ja kuraattori. Lisäksi vanhemmilla ja lapsilla on yhteinen kokkauskerta kotitalousopettajan johdolla.

Neuvonnassa vuonna 2023 käyneiden perheiden määrä vaihtelee välillä 0–23 perhettä. Kahdessa kunnassa ei ole yhtään perhettä mukana, kahdessa kunnassa kaksi perhettä ja myös kahdessa kunnassa kuusi perhettä on ollut neuvonnassa vuoden 2023 aikana. Ohjattuun ja omatoimiseen liikuntaan ohjaamisesta kahdeksan vastaajaa kertoi kunnassa olevan perheille suunnattuja tai matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, jotka voivat olla kunnan, seurojen, seurakunnan tai kansalaisopiston järjestämiä. Lisäksi viidessä kunnassa on avoimia liikuntavuoroja. Kolme vastaajaa mainitsi vesiliikunnan perheille suunnattuna liikuntamuotona ja myös lähiliikuntapaikkojen hyödyntämistä suositeltiin.

### 5.3 Perheliikuntaneuvonnan onnistumiset ja haasteet sekä tuen tarve

Perheliikuntaneuvonnan onnistumisen edellytyksissä toistui kuudessa vastauksessa yhteistyö. Toisena selkeänä tekijänä mainittiin perheiden tavoittaminen ja sitoutuminen neuvontaan. (Kuva 13.) Yksi vastaaja ei kertonut mitään onnistumisten edellytyksiä.



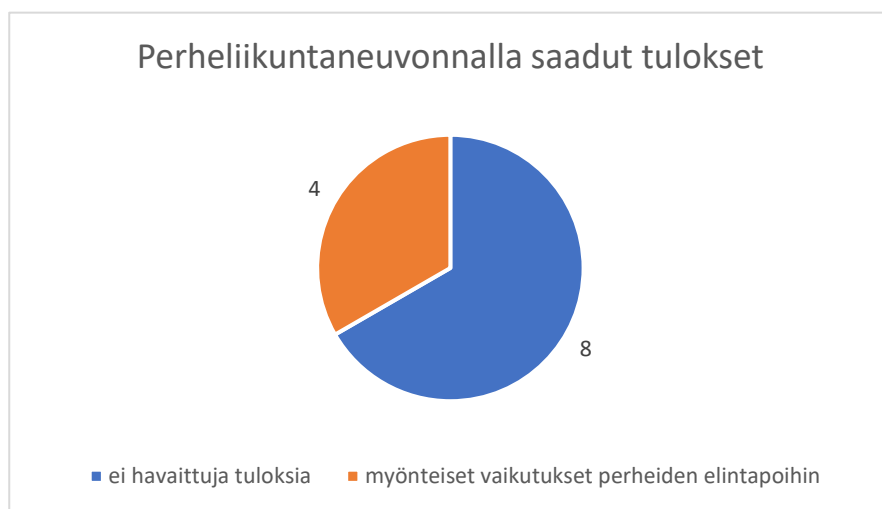
Kuva 13. Perheliikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset

Perheliikuntaneuvonnan haasteiksi nimettiin yleisimmin perheiden tavoittaminen tai neuvontaan sitoutuminen, minkä nimesi kuusi vastaajaa. Lisäksi yksittäisiä haasteita olivat muun muassa lasten ja vanhempien eriävät mielipiteet neuvonnasta, varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamisen väjyys, resurssipula ja neuvolapalveluiden osallistuminen suunnitteluun ja toimintaan. Yksi vastaaja ei ilmoittanut mitään perheliikuntaneuvonnan haasteita.

Perheliikuntaneuvonnan vaikutusten mittaamiseen ja arviointiin ei viidellä kunnalla ole vielä vakiintunutta tapaa. Neuvontaprosessin loppukyselyitä käytetään neljässä kunnassa, minkä lisäksi yksi vastaaja kertoi asiakkailta kysyttävien vaikutuksia neuvontaprosessin aikana. Muita käytössä olevia

mittareita ovat seurojen harrastajamäärien kasvu tutustumiskertojen kautta, osallistujamäärät neuvonnassa tai tapahtumissa sekä lasten motoristen taitojen havainnointi.

Neljä vastaajaa kertoi selkeistä tuloksista, joita neuvonnalla on saatu perheiden elintapoihin ja liikkumiseen. Näitä tuloksia ovat perheiden lisääntynyt yhdessä liikkuminen, painokontrollissa olevien lasten painokäyrän kasvun pysähtyminen liikkumisen myötä, perheiden yhteisen tekemisen lisääntyminen ja yleinen elintapojen paraneminen. Kahdeksan vastaajaa ei osannut kertoa neuvonnan aiheuttamia muutoksia. (Kuva 14.)



Kuva 14. Perheliikuntaneuvonnalla saadut tulokset perheiden elintapoihin

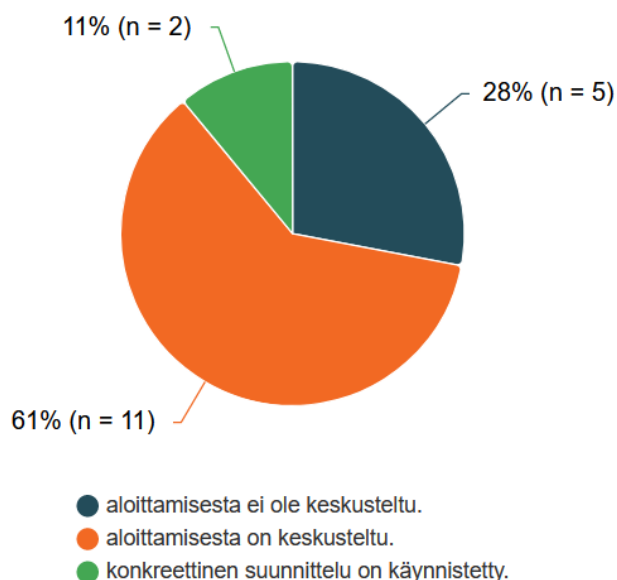
Perheitä ei ollut osallistettu neuvontapalvelun suunnitteluun tai kehittämiseen seitsemässä kunnassa. Yhdessä kunnassa on ollut yksi pilottiperhe suunnittelussa mukana. Yhdessä kunnassa on aiemmassa liikuntahankkeessa toteutettu kaksi kyselyä liikkumisesta, joten näitä tietoja on osaksi hyödynnetty neuvontapalvelun suunnittelussa. Yksi vastaaja ei osannut sanoa, onko suunnittelussa ollut mukana perheitä.

Valtakunnallisilta toimijoilta, kuten Liikkuvat-ohjelmilta, kaivattiin muun muassa materiaaleja, käytännön vinkkejä, koulutuksia ja tietoa muiden kuntien toimintatavoista. Kahdessa vastauksessa keuhuttiin jo tarjolla olevaa perheliikuntafoorumia.

#### 5.4 Perheliikuntaneuvonnan aloittamisen suunnittelu, haasteet ja tuen tarve

Kunnilta, joissa ei tarjota perheliikuntaneuvontaa, kysyttiin, onko neuvonnan aloittamisesta keskusteltu tai suunnittelu käynnistetty, mitä neuvonnan aloittaminen vaatisi nykytilanteeseen verrattuna ja mitä tukea kunnat kaipaaisivat valtakunnallisilta toimijoilta perheliikuntaneuvontaan.

Perheliikuntaneuvontaa ei ole tarjolla 18 kunnassa kokonaisvastaajamäärästä. Neuvonnan aloittamisen suunnittelu on käynnissä kahdessa kunnassa, neuvonnan aloittamisesta on keskusteltu 11 kunnassa ja viidessä kunnassa neuvonnan aloittamisesta ei ole ollut keskustelua. (Kuva 15.)



Kuva 15. Perheliikuntaneuvonnan aloittamisen ajankohtaisuus

Perheliikuntaneuvonnan aloittaminen vaatisi kuntien nykytilanteeseen verrattuna 11 vastaajan mukaan erilaisia resursseja, joista useimmiten mainittiin henkilöstöresurssit. Lisäksi palveluketjun luomisen tai vahvistamisen tarpeeseen viitattiin kahdeksassa vastauksessa. Valtakunnallisilta toimijoilta, kuten Liikkuvat-ohjelmilta, toivottiin erityisesti käytännön vinkkejä, tietoa toimintamalleista ja materiaaleja neuvonnan tueksi. 2 vastaajaa ei ilmoittanut kaipaavansa tukea perheliikuntaneuvontaan.

## 6 Pohdinta

Työn tavoitteena oli saada selville perheliikuntaneuvonnan toteutustapoja kunnissa. Erityisesti haluttiin saada tietoa perheliikuntaneuvonnan palveluketjuista ja neuvontaprosessien sisällöistä. Perheliikuntaneuvontaa toteuttavilta kunnilta selvitettiin myös edellytyksiä perheliikuntaneuvonnan onnistumisille ja mahdollisia palvelussa ilmenneitä haasteita. Lisäksi kunnilta, joissa perheliikuntaneuvontaa ei ole tarjolla, haluttiin selvittää perheliikuntaneuvonnan aloittamisen ajankohtaisuutta, aloittamisen esteitä ja neuvonnan aloittamiseen tarvittavaa tukea.

Kyselyn yhtenä päätuloksena oli kuntien tarve valtakunnallisille ohjeistuksille perheliikuntaneuvonnan toteuttamisesta. Tämä vastaus toistui molemmilla vastaajaryhmillä. Merkittävimmiksi esteiksi ja haasteiksi perheliikuntaneuvonnassa osoittautuivat perheiden tavoittaminen ja sitouttaminen neuvontaprosessiin. Toisaalta samat seikat mainittiin myös onnistumisen edellytyksissä, joten tämän aiheen osalta kuntien olisi hyvä jakaa kokemuksiaan ja vinkkejään. Onnistumisen edellytyksissä painottuivat myös yhteistyö ja moniammatillisuus perheliikuntaneuvonnan palveluketjussa. Merkittävin syy, miksi perheliikuntaneuvontaa ei kunnissa ole tarjolla, oli resurssien puute. Resurssista useimmiten eriteltiin työvoima, mutta myös rahalliset resurssit koettiin liian vähäisiksi. Tämän vuoksi olisi tärkeää jakaa liikuntaneuvonnalla saavutettuja tuloksia ja vaikutuksia myös muille kunnille, jotta ne pystyisivät osoittamaan päättäjille neuvonnan hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden. Toki tulee huomioida, että perheliikuntaneuvonta on monessa kunnassa vasta alkuvaiheessa, joten merkittäviä tuloksia ei ole vielä havaittu.

Yleisesti kyselyn tulosten perusteella perheliikuntaneuvonnan toteutustavoissa on sekä eroja että yhtäläisyyksiä kuntien kesken. Muutamissa kunnissa on selkeät omat neuvontapalveluiden toimintamallit, joissa on muista erottuvia erityispiirteitä, mutta useimmissa kunnissa palveluketjut ja neuvontaprosessit muistuttavat pääpiireissään toisiaan. Täten onkin hyvä saada toimintamalleja ja koon kuntien kesken, jotta kunnat voivat tarkastella omaa toimintaansa ja saada esimerkkejä muilta kunnilta myös erilaisista toimintamalleista.

Liikuntaneuvonnan nykytilaselvityksessä vuodelta 2022 72 % vastaajista kertoi liikuntaneuvontaan ohjautumisen tapahtuvan terveydenhuollon läheteellä tai kannustuksesta (Leppä, Nirhamo, Karapalo & Kivimäki 2022, 12). Kyselyni vahvistaa tätä tulosta, sillä jokaisessa 12:ssa perheliikuntaneuvontaa toteuttavassa kunnassa perheet ohjautuvat neuvontaan joko läheteellä tai jonkin toimijan ohjauksella. Nykytilaselvityksen mukaan myös 83 % kunnista käyttää suositteluja liikuntaneuvonnan prosessin toteutumisen ja vaikutusten arvioinnin mittareita (Leppä, Nirhamo, Karapalo & Kivimäki 2022, 15.) Kyselyssäni viidessä kunnassa perheliikuntaneuvonnan vaikutuksia ei mitata millään tavalla, eli perheliikuntaneuvonnassa mittarit ovat huomattavasti vähemmän käytössä kuin työikäisten liikuntaneuvonnassa. Toki perheliikuntaneuvonta on useassa kunnassa vasta

aloitusvaiheessa, joten neuvontaprosesseja ei välttämättä ole vielä saatu loppuun, minkä vuoksi neuvonnan vaikutuksia ei pystytä vielä arvioimaan.

Yksi yllättävä tulos oli se, että seitsemän kuntaa ei ollut käyttänyt perheitä neuvontapalvelun suunnittelussa ja kehittämisessä. Toki työikäisten liikuntaneuvonnasta voidaan hakea pohjaa ja rakennetta perheiden neuvonnalle, mutta perheiltä voitaisiin suunnitteluvaiheessa kysyä mielipiteitä neuvonnan toteutusmuodoista. Lisäksi perheliikuntaneuvontaa voitaisiin pilotoida ja kerätä kehitysehdotuksia ennen varsinaisen neuvontapalvelun aloittamista. Neuvontapalvelun alkuvaiheessa olisi hyvä kerätä palautetta esimerkiksi palveluketjun toimivuudesta ja tapaamisten toteutuksesta, jotta jo mukana olevat perheet pysyvät neuvontaprosessissa loppuun asti ja uusien perheiden tavoittaminen ja sitouttaminen paranee. Kyselyn vastauksissa mainittiinkin perheiden tavoittaminen ja sitouttaminen sekä neuvontapalvelun onnistumisissa että haasteissa.

## 6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullista tutkimusta voidaan arvioida eettisyyden, luotettavuuden ja uskottavuuden näkökulmista. Tutkimuksessa tulee noudattaa eettisiä periaatteita, ja tutkimuksella ei saa aiheuttaa haittaa tutkimukseen liittyville henkilöille. Luotettavuudella tarkoitetaan tutkijan osoittamaa asiantuntijuutta ja sitä, että hänen käyttämänsä menetelmät ovat tutkimukseen sopivia ja perusteltuja. Tutkimuksen uskottavuus muodostuu ihmisten arviosta tutkimuksen tulosten todenmukaisuudesta ja aineistonkeruun asiallisesta toteuttamisesta. (Juuti & Puusa 2020, luku Laadullisen tutkimuksen luotettavuus.) Validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän sopivuutta halutun asian mittaamiseen. Tämä käsittää esimerkiksi kyselylomakkeen kysymysten yksiselitteisyyden. Kyselyyn vastaajan tulisi ymmärtää kysymykset samalla tavalla kuin tutkija on tarkoittanut. Reliabiliteetti tarkoittaa luotettavuutta eli tutkimuksella saatavien tulosten toistettavuutta. Samalla mittauksella tulisi saman henkilön kohdalla saada yhteneväinen tulos tutkijasta riippumatta. (Vilkkä 2021, alaluku Määrällisen tutkimuksen arviointi.)

Muutamissa kyselyn kysymyksissä vastaajat olivat ymmärtäneet kysymykset eri tavoin. Lisäksi muutamit vastaajat eivät tietyissä kysymyksissä vastanneet suoraan kysymykseen vaan osittain aihetta sivuten. Näillä poikkeavilla vastauksilla on merkitystä erityisesti perheliikuntaneuvontaa toteuttavien vastaajien ryhmässä, sillä vastaajien määrä on melko alhainen ja poikkeavat vastaukset vähentävät pätevien, keskenään vertailtavien vastausten määrää entisestään. Muutamit kyselyn kysymykset olivat muotoiltu niin, että niissä ei suoraan pyydetty vastaajia kertomaan aiheesta lisää, mutta oli vastaajien itsensä päätettävissä, perusteleekeko vastaustaan. Oman kyselypohjien hahmotteluni jälkeen luotin kysymystenasettelussa toimeksiantajan ja perheliikuntaneuvonta-asiantuntijoiden kokemukseen kyselyiden luomisesta ja sopivien kysymysmuotojen valitsemisesta, joten en enää lopussa ottanut kantaa kysymysten muotoiluun.

Toteutettaessa sama kysely myöhemmin uudestaan samoille vastaajille, olisivat vastaukset luultavasti erilaisia, sillä kunnissa olisi mahdollisesti jo edetty neuvontapalvelun kehittämisessä ja vastaajat voisivat myös ymmärtää kyselyn kysymykset laajemmin ja paremmin kuin nyt ensimmäisellä kerralla. Vastauksiin voisi vaikuttaa myös vastaajien mahdollisesti tämän kyselyn tuloksiin tutustuminen.

Kyselyn vastaajamäärään mahdollisesti vaikuttivat lyhyt vastausaika, kyselyn pituus ja kyselyn ajankohta. Kyselyn pidempi vastausaika olisi saattanut lisätä vastaajien määrää, mutta tällöin olisi pitänyt myös käyttää useampia jakokanavia ja muistuttaa kyselyyn vastaamisesta. Kysely oli myös auki juuri syyslomien aikaan, minkä vuoksi osalta potentiaalisista vastaajista kysely on saattanut jäädä näkemättä. Lisäksi kyselyn pituus on voinut aiheuttaa vastaamisen keskeyttämisen ajan puutteen vuoksi.

Kyselyn aluksi vastaajien piti hyväksyä henkilötietojensa kerääminen ja tietojen jakaminen opinnäytetyöntekijältä työn toimeksiantajalle ja tämän verkostoille. Henkilötiedot kerättiin Liikkuvat-ohjelmia varten mahdollisten myöhempien yhteydenottojen ja kuntien toimintatapojen tarkemman selvittämisen mahdollistamiseksi. Tekstiin oli liitetty linkki Liikkuva perhe -ohjelman tietosuojaselosteeseen, jota oli muokattu vastaamaan opinnäytetyössä kysyttäviä tietoja. Vain tietojen keräämisen hyväksymällä pystyi vastaamaan kyselyyn ja näki kyselyn muut kysymykset. Henkilötietojen kysyminen kyselyn alussa on myös saattanut vaikuttaa joidenkin henkilöiden vastaamatta jättämiseen, mutta henkilötietojen keräämisen ei kuitenkaan arvioitu olevan merkittävä este kyselyyn vastaamiseen.

## **6.2 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset**

Muissa tutkimissani selvityksissä ja raporteissa on kerrottu aineistonkeruutavoista ja esimerkiksi kyselyn jakotavoista, joilla vastauksia on saatu lähes kaikista Suomen kunnista. Kyselyni jakaminen rajatuille kohderyhmille ja kyselyn suora lähettäminen tietyille henkilöille ei mahdollistanut yhtä laajaa vastaajajoukkoa, vaan jatkossa perheliikuntaneuvontaa koskevan kyselyn levittämistapoja kannattaa pohtia laajemmin. Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys toteutetaan vuosittain, joten kyselyyn voisi sisällyttää kysymyksiä myös perheliikuntaneuvonnasta. Vaihtoehtoisesti perheliikuntaneuvonnasta voidaan jatkossakin tehdä erillinen kysely, joka toteutetaan esimerkiksi vuosittain tai kahden vuoden välein. Perheliikuntaneuvonta on vähitellen yleistymässä ja sen levittämiseen ollaan panostamassa, mikä puoltaa vuosittaista perheliikuntaneuvonnan toteuttamisen selvittämistä. Mikäli perheliikuntaneuvonnasta toteutetaan jatkossakin erillinen kysely, tullaan kysymyksiä ja kyselyn rakennetta varmasti muokkaamaan. Kyselyyn voidaan sisällyttää aihepiirejä, jotka nyt toteutetusta kyselystä jätettiin pois, kuten perheliikuntaneuvonnan rahoitus tai yksityiskohtaisemmat kysymykset neuvonnan sisällöstä. Toisaalta jos perheliikuntaneuvonta sisällytetään vuotuisen

liikuntaneuvonnan selvitykseen, ei perheliikuntaneuvonnasta luultavasti ole erikseen useampia kysymyksiä, jos oletetaan, että yleisesti liikuntaneuvonnasta aiempina vuosina olleita kysymyksiä ei vähennetä eikä kyselyn pituutta haluta merkittävästi kasvattaa perheliikuntaneuvonnan kysymysten myötä. Suuremmalle vastaajamäärälle sopii avoimia kysymyksiä paremmin monivalintakysymykset, joten jatkossa perheliikuntaneuvonnasta kysyttäessä voitaisiin käyttää enemmän valmiita vastausvaihtoehtoja.

On tärkeää saada perheliikuntaneuvontaa toteuttavilta kunnilta tietoa neuvonnan vaikutuksista, jotta muut kunnat pystyvät perustelemaan neuvonnan vaikuttavuutta ja tarpeellisuutta päättäjille. Kyselyni vastausten pohjalta Liikkuvat-ohjelmat voivat kutsua vastaajia jo käynnissä oleviin verkostoihin ja foorumeihin, mutta myös kuntien toiveesta muodostaa uusia perheliikuntaneuvonnan kehittämisyhmiä, joissa kunnat voivat jakaa toimintamallejaan ja tukea toisiaan neuvonnan aloittamisessa ja toteuttamisessa. Liikkuvat-ohjelmat voivat suunnitella vastauksissa toivottuja materiaaleja neuvonnan tueksi ja koostaa ohjeistuksia neuvonnan käynnistämiseen ja kehittämiseen. Perheliikuntaneuvonnan kehittämisessä kannattaa hyödyntää eri alojen ammattilaisia ja kuntia eri puolilta Suomea monipuolisten näkökulmien huomioimiseksi. Vuosittaisessa liikuntaneuvonnan valtakunnallisessa seminaarissa käsiteltiin jo keväällä 2023 työikäisten liikuntaneuvonnan ohella perheliikuntaneuvontaa, mutta tulevana vuosina perheliikuntaneuvonnan rooli seminaarin puheenvuoroissa voisi kasvaa. Useimmiten kunnissa aloitetaan ensin työikäisten liikuntaneuvontaa, jonka vakiinnutua voidaan alkaa suunnittelemaan perheiden liikuntaneuvontaa, mutta en näe estettä, miksi kunnat eivät voisi ensin tarjota perheliikuntaneuvontaa ja myöhemmin laajentaa neuvontapalvelua työikäisiin.

### **6.3 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi**

Opinnäytetyön aloittaminen aikaisemmin olisi voinut mahdollistaa syvemmän perehtymisen aiheeseen, kyselyn rakenteen hiomisen ja pidemmän vastausajan kyselyyn. Toisaalta esimerkiksi teorian kirjoittamisen aloittaminen aiemmin olisi mahdollisesti johtanut siihen, että kirjoituskertojen välit olisivat olleet pidempiä, joten kirjoittamisen jatkaminen olisi voinut tuntua työläämmältä ja aiemmin kirjoitetut aiheet olisivat unohtuneet. Teorian kirjoittaminen eteni melko sujuvasti ja tutkimusaihetta tukevia lähdemateriaaleja oli saatavilla kohtuullisen hyvin. Teoreettisen viitekehyksen koostaminen syvensi ymmärrystäni lasten ja perheiden liikkumisesta ja syistä elintapojen taustalla. Teoriaosuudessa olisi kuitenkin voinut olla enemmän sisältöä elintapamuutoksen tai liikkumisen aloittamisen edellytyksistä ja muutoksen toteuttamisen vaiheista.

Opinnäytetyötä suunnitellessa itselläni ei ollut realistista käsitystä, miten kauan kyselyn rakentaminen tulee kestämään. Kyselyn osalta olisinkin voinut jakaa luonnoksiani toimeksiantajalle hieman nopeammin itsenäisen pohtimisen ja muokkaamisen sijaan, sillä kyselyn yhteiseen rakentamiseen

kului melko paljon aikaa, ja minun olisi kannattanut antaa toimeksiantajan ja perheliikuntaneuvonta-asiantuntijoiden määrittellä aiemmin ydinkysymykset. Koin oman osuuteni kyselyn laatimissa lopulta melko vähäiseksi, sillä perheliikuntaneuvonnasta oli jo aiemmin suunniteltu kyselypohjaa, ja toimeksiantajalla sekä perheliikuntaneuvonta-asiantuntijoilla oli näkemystä siitä, mitä on tarve kysyä. Kyselyn näennäisen valmistumisen jälkeen aikaa kului vielä yllättävän paljon pieniin korjauksiin ja kyselyn toimintojen varmistamiseen sekä kyselyn jakamiseen ensimmäisessä kanavassa, minkä vuoksi osittain itsestäni riippumattomista syistä kyselyn vastausaika jäi toivottua lyhyemmäksi.

Kyselyn tulosten analysoimiseksi monivalintakysymykset olisivat olleet avoimia kysymyksiä parempi vaihtoehto, ja kyselyn sisältöä pohtiessamme puhuimmekin tavoitteesta tehdä kyselystä helposti vastattava ja analysoitava. Lopulliset kysymysmuodot eivät noudattaneet tätä tavoitetta, mutta avoimien kysymysten myötä vastaajat saivat kertoa palveluistaan ilman rajoitteita. Toki vastausvaihtoehdot olisivat mahdollisesti auttaneet vastaajia pohtimaan toimintaansa ja vastauksiaan laajemmin. Nyt osa avoimista vastauksista jäi melko suppeiksi. Kyselyn vastausmäärä oli kuitenkin vastausaikaan nähden riittävä, ja kyselyn vastauksista saatiin tarpeellista ja toivottua tietoa.

Opinnäytetyöprosessi opetti tutkimuksen rakenteesta ja vaiheista. Lisäksi työssä tuli perehdyttyä aiempaa tarkemmin laadullisen tutkimuksen menetelmiin ja analyysiin. Kyselyä laadittaessa näin, miten haasteellista toimivan kyselyn rakentaminen on myös henkilöille, jotka erilaisia selvityksiä ovat tekemässä vuosittain. Vaikka opin itse työtä tehdessä ja kyselyn vastauksista paljon uutta, työn suuri anti kohdistui kuitenkin kyselyllä saatujen vastausten jakamiseen toimeksiantajalle.

Tietoinen valintani oli edistää opinnäytetyötä itsenäisesti ilman opinnäytetyöohjaajan aktiivista ohjausta, sillä halusin opinnäytetyön rakentuvan oman osaamiseni pohjalta ilman tarkkaa ulkopuolista neuvontaa. Toimeksiantajalta ja perheliikuntaneuvonta-asiantuntijoilta sain kuitenkin palautetta ja ohjausta työssäni erityisesti kyselyn osalta.

## Lähteet

Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Sääkslahti, A. (toim.). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, s. 12–21. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 7.11.2023.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Nuorisotutkimusseura. Luettavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>. Luettu: 23.8.2023.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2023. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Kokko, M. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa : LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Luettu: 24.8.2023.

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Helsinki. E-kirja. Luettu: 23.10.2023.

Kivimäki, S., Tuunanen, K. & Kukko, T. 2023. Työkäisten liikuntaneuvonnan tila 2022. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-694-1>. Luettu: 19.10.2023.

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, M. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa : LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Luettu: 24.8.2023.

Käypä hoito 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. Luettu: 6.11.2023.

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Sääkslahti, A. (toim.). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, s. 22–26. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 7.11.2023.

Laukkanen, A., Palomäki, S. & Huotari, P. 2023. Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. Teoksessa Kokko, M. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa : LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Luettu: 24.8.2023.

Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68427/laukkanenym0104.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 14.9.2023.

Lehtonen, K., Syväoja, H., Kukko, T. & Turpeinen, S. 2023. Kuntien liikunnan edistämisen rakenteet, resurssit ja voimavarat. Kurre-hankkeen loppuraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-681-1>. Luettu: 28.9.2023.

Leppä, H., Nirhamo, E., Karapalo, I. & Kivimäki, S. 2022. Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys 2022. Luettavissa: [https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Liikuntaneuvonnan\\_nykytilaselvitys\\_2022.pdf](https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Liikuntaneuvonnan_nykytilaselvitys_2022.pdf). Luettu: 19.10.2023.

Liikkuva aikuinen s.a.a. Koko perhe liikkeelle liikuntaneuvonnalla. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/koko-perhe-liikkeelle-liikuntaneuvonnalla/>. Luettu: 6.11.2023.

Liikkuva aikuinen s.a.b. Tarjolla liikunnallinen elämäntapa. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaa-pohtivalle/liikuntaneuvonnan-esittely/>. Luettu: 6.7.2023.

Liikkuva aikuinen s.a.c. Liikkuvien liikuntaneuvontaa tukevat materiaalit. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaneuvonnan-seminaari/liikuntaneuvontamateriaalit/>. Luettu: 10.11.2023.

Liikkuva aikuinen s.a.d. Liikuntaneuvonnan palveluketju rakentuu yhteistyöllä. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/liikuntaneuvonnan-palveluketju/>. Luettu: 29.7.2023.

Liikkuva perhe s.a. Perheliikunta. Luettavissa: <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/perheliikunta.html>. Luettu: 24.7.2023.

Liikuntalaki 390/2015.

Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset – toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. Liikkuva aikuinen -ohjelma / Likes-tutkimuskeskus. Luettavissa: [https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan\\_suosituksset\\_FINAL.pdf](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf). Luettu: 17.10.2023.

Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. 2023. Itsearvioitu liikunta, aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Kokko, M. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa : LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Luettu: 24.8.2023.

Muuronen, K. 2016. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleissopimus Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana. Teoksessa Sääkslahti, A. (toim.). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, s. 7–11. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 7.11.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä : Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>. Luettu: 5.7.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu: 5.7.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon. Luettavissa: [https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/27b7289a-592d-4fa5-9393-9347fe280685/ddf24850-b3b3-4dc6-a467-909ef44646ef/JUL-KAISU\\_20220616071802.pdf](https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/27b7289a-592d-4fa5-9393-9347fe280685/ddf24850-b3b3-4dc6-a467-909ef44646ef/JUL-KAISU_20220616071802.pdf). Luettu: 18.10.2023.

Pekkanen, J. 5.4.2023. Perheliikunnan erityisasiantuntija. Suomen Latu. Haastattelu.

Rhodes, R. E., Hollman, H. & Sui, W. 2023. Family-based physical activity interventions and family functioning: A systematic review. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/famp.12864>. Luettu: 19.9.2023.

Suomen Latu 2021. Perheliikuntabarometri 2021. Luettavissa: <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/perheliikunta.html>. Luettu: 27.7.2023.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki. E-kirja. Luettu: 21.8.2023.

UKK-instituutti 2022a. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 5.7.2023.

UKK-instituutti 2022b. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Luettu: 6.11.2023.

UKK-instituutti s.a. Infograafi: LIITU 2022 -tuloksia lasten ja nuorten liikkumisesta. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/infograafi-liitu-2022-tuloksia-lasten-ja-nuorten-liikkumisesta/>. Luettu: 10.11.2023.

Valtioneuvosto 2023. Vahva ja välittävä Suomi : Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58. Valtioneuvosto. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165042/Paaministeri-Petteri-Orpon-hallituksen-ohjelma-20062023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 22.8.2023.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 8.11.2023.

## Liitteet

### Liite 1. Kyselyn saatekirje

Hei,

Kutsumme teidät vastaamaan perheliikuntaneuvontaa koskevaan kyselyyn, jolla kartoitetaan perheliikuntaneuvonnan toteutustapoja sekä nykytilaa kunnissa. Toivomme vastauksia liikuntaneuvontatyötä tekevilta ammattilaisilta ja/tai liikuntaneuvonnan kehittäjiltä. Voit tarvittaessa välittää tätä viestiä organisaatiossasi/verkostoissasi. Kysely on avoinna perjantaihin 20.10.2023 saakka, ja pääset vastaamaan kysymyksiin [tästä](#).

Kysely on osa Liikkuvat-kokonaisuuden toteuttamaa perheliikuntaneuvonnan valtakunnallista kehittämistyötä. Kyselystä saatava tieto on hyödynnettävissä perheliikuntaneuvonnan kehittämiseksi myös omassa työssänne. Kysely toteutetaan Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajatutkinnon opinnäytetyönä Liikkuva perhe -ohjelman toimeksiannosta. Opinnäytetyöraportti julkaistaan Theseus-verkkokirjastossa joulukuussa 2023.

Kiitos kyselyyn vastaamiseen käyttämästänne ajasta ja osallisuudestanne yhteiseen kehittämisprosessiin!

Ystävällisin terveisin,

Alli Jokinen, opinnäytetyön tekijä, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, [alli.jokinen@myy.haaga-helia.fi](mailto:alli.jokinen@myy.haaga-helia.fi)

Johanna Pekkanen, opinnäytetyön ohjaaja/toimeksiantaja, Liikkuva Perhe -ohjelma (Suomen Latu), [johanna.pekkanen@suomenlatu.fi](mailto:johanna.pekkanen@suomenlatu.fi)

## Liite 2. Kyselyn sisältö



### Perheliikuntaneuvonnan tila 2023

Tervetuloa vastaamaan perheliikuntaneuvontakyselyyn, jolla kartoitetaan perheliikuntaneuvonnan toteutustapoja sekä nykytilaa kunnissa. Perheliikuntaneuvonnalla tarkoitetaan tässä kyselyssä kaikkea koko perhettä koskevaa liikkumiseen ja terveellisiin elintapoihin kannustavaa neuvontaa tai ohjausta. Kysely on tarkoitettu perheliikuntaneuvontaa jo toteuttaville, toimintaa pilotoineille sekä toiminnan käynnistämistä suunnitteleville kunnille.

Kyselyyn pyydetään vastauksia liikuntaneuvontatyötä tekeviltä ammattilaisilta ja/tai liikuntaneuvonnan kehittäjiltä. Viimeinen vastauspäivä on keskiviikko 25.10.2023.

Kysely on osa Liikkuvat-kokonaisuuden toteuttamaa perheliikuntaneuvonnan valtakunnallista kehittämistyötä. Kysely toteutetaan Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajatutkinnon opinnäytetyönä Liikkuva perhe -ohjelman (hallinnoija Suomen Latu) toimeksiannosta. Opinnäytetyöraportti julkaistaan Theseus-verkkokirjastossa joulukuussa 2023.

Lisätietoja opinnäytetyöstä: [alli.jokinen@myy.haaga-helia.fi](mailto:alli.jokinen@myy.haaga-helia.fi)  
Opinnäytetyön ohjaaja/toimeksiantaja: [johanna.pekkanen@suomenlatu.fi](mailto:johanna.pekkanen@suomenlatu.fi)

#### 1. Tietosuoja \*

Annan luvan tietojeni luovutukseen. Olen tutustunut [tietosuojaselosteeseen](#).

Kyllä

Seuraava

## Perheliikuntaneuvonnan tila 2023

### Taustatiedot

#### 2. Vastaajan yhteystiedot

Nimi *	<input type="text"/>
Sähköposti *	<input type="text"/>
Ammattinimike *	<input type="text"/>
Organisaatio *	<input type="text"/>
Rooli perheliikuntaneuvontaan liittyen (esim. kehittäjä, esihenkilö, neuvontaa antava...) *	<input type="text"/>

#### 3. Kunta, jota vastaukset koskevat \*

#### 4. Toteutetaanko kunnassa tällä hetkellä perheliikuntaneuvontaa? \*

- Kyllä
- Ei, mutta neuvontaa ollaan käynnistämässä
- Ei

#### 5. Onko perheliikuntaneuvonta vakiintunut palvelu? \*

Vakiintunut palvelu ei pidä sisällään hanke- tai kokeiluluontoista toimintaa.

- Kyllä
- Ei

#### 6. Mikä taho vastaa perheliikuntaneuvonnan toteutuksesta? \*

[Edellinen](#)[Seuraava](#)

## Perheliikuntaneuvonnan tila 2023

### Perheliikuntaneuvonnan palveluketju

Perheliikuntaneuvonnan palveluketjussa terveystensä kannalta liian vähän liikkuvat perheet tavoitetaan ja tunnistetaan, liikkuminen otetaan puheeksi ja perhe ohjataan liikuntaneuvontaan. Varsinaisen liikuntaneuvontapalvelun jälkeen perheitä tuetaan omatoimisen ja ohjatun liikkumisen pariin.

#### Tavoittaminen, tunnistaminen ja liikkumisen puheeksi ottaminen

**7. Ketkä ammattilaiset/toimijat ovat sovitusti mukana palveluketjussa ja ottavat liikkumisen ja elintavat puheeksi perheiden kanssa? \***

**8. Miten perheitä tapaavia ammattilaisia/toimijoita tuetaan puheeksiotossa? Käytetäänkö puheeksioton tukena materiaaleja tai muita hyväksi koettuja keinoja? \***

#### Ohjaaminen neuvontaan

**9. Keille perheliikuntaneuvonta on kohdennettu? Onko neuvontaan pääsemiseksi kriteerejä tai suosituksia? \***

**10. Miten perheet ohjautuvat liikuntaneuvontaan? Kenen toimesta ja miten? (esim. lähete, kannustus ajan varaamiseksi, sähköinen ajanvaraus...) \***

**Neuvontapalvelun toteutus****11. Mikä on perheliikuntaneuvonnan keskimääräinen kesto? \*****12. Montako tapaamista neuvontaprosessi keskimäärin sisältää? \*****13. Neuvonnan toteutusmuoto \***

Voit valita useita vaihtoehtoja.

 Perhekohtainen Ryhmämuotoinen Etäneuvonta Muu, mikä?**14. Kuvaile perheliikuntaneuvonnan sisältöä \*****15. Kuinka monta perhettä on käynyt liikuntaneuvonnassa yhteensä vuoden 2023 aikana vastaamisajankohtaan mennessä? \*****Omatoiminen ja ohjattu liikkuminen****16. Miten perheitä tuetaan ohjatun ja omatoimisen liikkumisen pariin? Millaisia liikuntapalveluja/-ryhmiä perheille on tarjolla? \***[Edellinen](#)[Seuraava](#)

## Perheliikuntaneuvonnan tila 2023

### Perheliikuntaneuvonnan viestintä ja markkinointi

17. Miten perheliikuntaneuvonnan palveluketjussa mukana olevien ammattilaisten/toimijoiden välinen viestintä toteutetaan? \*

18. Miten perheliikuntaneuvontaa markkinoidaan perheille? \*

### Perheliikuntaneuvonnan kirjaaminen, tilastointi ja arviointi

19. Miten perheliikuntaneuvonnan vaikutuksia mitataan/arvioidaan? \*

20. Onko perheliikuntaneuvonnassa käytössä jokin kirjaamis- ja tilastointimenetelmä? \*

Kyllä, mikä?

Ei

21. Millaisia tuloksia neuvonnalla on saatu perheiden elintapoihin ja liikkumiseen? \*

22. Onko perheitä kuultu neuvontapalvelun suunnittelussa ja kehittämisessä? \*

### 23. Toimintaa kuvaavat liitteet

Tähän voit lisätä toimintaanne kuvaavia ja aiempia vastauksia havainnollistavia liitteitä tai kuvia.

Ei valittua tiedostoa.

## Perheliikuntaneuvonnan tila 2023

### Perheliikuntaneuvonnan edellytykset

**24. Mitkä ovat olleet perheliikuntaneuvonnan onnistumisen edellytyksiä? \***

**25. Entä mitä haasteita perheliikuntaneuvonnassa on kohdattu? \***

**26. Millaista tukea toivoisitte valtakunnallisilta toimijoilta (esim. Liikkuvat-ohjelmat) perheliikuntaneuvonnan käynnistämiseksi/kehittämiseksi? \***

"Seuraava"-painikkeesta siirrytään yhteenveto-sivulle, jonka "sulje"-painikkeesta kyselyn vastaukset lähetetään.

Edellinen

Seuraava

## Perheliikuntaneuvonnan tila 2023

**Kysymykset kunnille, joissa perheliikuntaneuvontaa ei ole tai sitä ollaan käynnistämässä**

### 27. Perheliikuntaneuvonnan \*

- aloittamisesta ei ole keskusteltu.
- aloittamisesta on keskusteltu.
- konkreettinen suunnittelu on käynnistetty.

### 28. Mitä perheliikuntaneuvonnan aloittaminen vaatisi nykytilanteeseen verrattuna? \*

### 29. Millaista tukea toivoisitte valtakunnallisilta toimijoilta (esim. Liikkuvat-ohjelmat) perheliikuntaneuvonnassa? \*

Edellinen

Lähetä