



Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen vaikutukset osaamiseen ja ammattitaidon kehittymiseen

Ilsa Kauste-Lavanti

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2025

Tiivistelmä

Tekijä Ilsa Kauste-Lavanti
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Opinnäytetyön nimi Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen vaikutukset osaamiseen ja ammattitaidon kehittymiseen
Sivu- ja liitesivumäärä 47 + 14
<p>Suomessa on noin 1,6 miljoonaa äitiä ja merkittävä osa suomalaisista naisista on jossain elämänsä vaiheessa hankkiutumassa raskaaksi, raskaana tai synnyttäneitä. Raskauden aikaisen liikkumisen suosituksen eli 2,5 tuntia reipasta liikkumista viikossa täyttää kuitenkin vain noin 10 % odottavista äideistä. Säännöllisellä liikunnalla on tutkitusti lukuisia terveyshyötyjä sekä raskaana olevalle että syntyvälle lapselle. Naiset eivät kuitenkaan monesti saa riittävää tietoa ja ohjausta turvalliseen odotusaikaiseen ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Haasteita aiheuttavat osaltaan myös julkisen sektorin resurssit, jotka eivät riitä tarjoamaan palveluita kaikille raskaana oleville ja synnyttäneille.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli arvioida Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen vaikutuksia osaamiseen ja ammattitaidon kehittymiseen osallistujien kokemusten pohjalta. Tarkastelun kohteina olivat koulutukseen kohdistuva tyytyväisyys, osaamisen kehittyminen, opittujen taitojen käytännön soveltaminen sekä koulutuksen vaikutukset uraan ja työllistymiseen. Tutkimuksen tarkastelun ulkopuolelle rajattiin muut Äitiysliikunta-Akatemian tarjoamat koulutukset sekä työnantajien kokemukset, koska tutkimuksessa haluttiin keskittyä osallistujien arvioihin Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen vaikutuksista. Äitiysliikunta-Akatemia hyödyntää tutkimuksen tuloksia koulutuksen jatkokehittämisessä ja markkinoinnissa.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperustassa käsiteltiin liikuntaa raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen erityisesti liikkumisen suositusten, hyötyjen ja ohjaamisessa huomioitavien asioiden näkökulmasta. Lisäksi tietoperustassa tarkasteltiin äitiysliikuntaohjauksen erityisosaamisen tarvetta ja merkitystä liikunta- ja terveysalan koulutuksissa, sekä Äitiysliikunta-Akatemiaa ja Äitiysliikuntavalmentajakoulutusta. Tietoperustassa tärkeässä roolissa oli myös koulutusten roolin tarkastelu osaamisen kehittämisessä ja erityisesti koulutuksen vaikuttavuuden arviointi Kirkpatrickin nelitasoisista mallia hyödyntämällä.</p> <p>Tutkimusaineiston keruu toteutettiin verkkokyselyllä marras-joulukuussa 2024 Webropol-ohjelmalla. Tutkimuksen kohderyhmä koostui kaikista Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen käyneistä sertifioiduista Äitiysliikuntavalmentajista. Kyselyyn saatiin yhteensä 34 vastausta ja vastausprosentti oli 17 %.</p> <p>Tutkimuksen perusteella osallistajat ovat olleet kokonaisuudessaan hyvin tyytyväisiä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen. Koulutus on kehittänyt osallistujien ammattiosaamista erityisesti raskaana olevan ja synnyttäneen ohjaamisesta sekä lisännyt varmuutta naisten ja erilaisten äitiysliikuntaryhmien ohjaamisessa ja valmentamisessa. Koulutuksella on ollut positiivisia vaikutuksia uusiin työ- ja ansaintamahdollisuuksiin, asiakkaiden määrään sekä uusien palveluiden tarjontaan. Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen kehittämiskohteina on tunnistettu käytännönläheisyyden lisääminen sisällyttämällä lähiopetus- ja kertauspäiviä, opetusmateriaalien pysyvyys oppimisolulla koulutuksen jälkeen sekä tuotteistaminen ja palveluiden myynti -osion kattavampi ja selkeämpi sisällyttäminen koulutukseen.</p>
Asiasanat Äitiysliikunta, äitiysliikuntavalmennus, raskaus, liikunta, hyvinvointi, koulutus

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunta raskausaikana ja synnytyksen jälkeen.....	4
2.1	Liikkumisen suositukset raskausaikana ja synnytyksen jälkeen.....	4
2.2	Liikunnan hyödyt raskausaikana ja synnytyksen jälkeen	6
2.3	Raskaana olevan ja synnyttäneen naisen ohjaamisessa huomioitavia asioita	8
3	Äitiysliikuntaohjaus	10
3.1	Erytisosaamisen tarve ja merkitys liikunta- ja terveysalan koulutuksissa	10
3.2	Äitiysliikunta-Akatemia ja Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus	13
4	Koulutusten merkitys ja arviointi	15
4.1	Koulutuksen rooli oppimisessa ja osaamisen kehittämisessä	15
4.2	Koulutuksen vaikuttavuuden arviointi	15
4.3	Kirkpatrickin nelitasoinen arviointimalli	16
5	Tutkimuksen tavoite ja toteutus	19
5.1	Toimeksiannon tausta ja tutkimuskysymykset	19
5.2	Tutkimusmenetelmän valinta	19
5.3	Aineiston keruu ja analysointimenetelmät.....	21
6	Tutkimuksen tulokset.....	23
6.1	Vastaajien taustatiedot	23
6.2	Tyytyväisyys Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen	25
6.3	Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen aikaansaama oppiminen	26
6.4	Opitun soveltaminen käytäntöön	32
6.5	Vaikutukset uraan ja työllistymiseen.....	33
6.6	Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus kokonaisuudessaan.....	34
7	Pohdinta	37
7.1	Tulosten tarkastelu	37
7.2	Johtopäätökset sekä kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset.....	38
7.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	41
	Lähteet.....	44
	Liitteet	48
	Liite 1. Kysely	48
	Liite 2. Tutkimustiedote.....	60
	Liite 3. Tietosuojaseloste	61

1 Johdanto

Suomessa on noin 1,6 miljoonaa äitiä (Tilastokeskus 2024), ja 2000-luvulla vuosittain syntyvien lasten määrä on vaihdellut 42 000 ja 60 000 välillä (Väestöliitto 2024). Merkittävä osa suomalaisista naisista on jossain elämänsä vaiheessa hankkiutumassa raskaaksi, raskaana tai synnyttäneitä (Lahtinen 2024). Vaikka raskaudenaikainen ja synnytyksen jälkeinen liikunta koskettaa Suomessa kymmeniä tuhansia henkilöitä vuosittain, vain harva liikkuu riittävästi (Hotus-hoitosuositus 2022). Terve Suomi -tutkimuksen (THL 2024) mukaan 38 % kaikista yli 20-vuotiaista suomalaisista naisista liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Raskauden aikaisen liikkumisen suosituksen eli 2,5 tuntia reipasta liikkumista viikossa täyttää kuitenkin vain noin 10 % odottavista äideistä (Kaikkonen 10.12.2021).

Raskausajan liikunnan vähenemiseen vaikuttavat usein monet asiat kuten raskauteen liittyvät fyysiset tekijät, vähäinen motivaatio tai riittävän tiedon ja ohjauksen puute (Hotus-hoitosuositus 2022). Lisäksi sikiön terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät huolet ovat monesti läsnä raskauden aikana, jotka vaikuttavat osaltaan raskaudenaikaiseen liikkumiseen (Kaikkonen 10.12.2021; Hotus-hoitosuositus 2022).

Säännöllisellä liikunnalla on tutkitusti lukuisia terveyshyötyjä sekä raskaana olevalle että syntyvälle lapselle (Hotus-hoitosuositus 2022; UKK-instituutti 2021a, Luoto 2019). Jo pienikin liikunnan lisääminen raskauden aikana on arvokasta, vaikkei liikkumisen suositeltuun määrään yltäisikään, ja siksi liikuntaan motivointi raskausaikana ja sen jälkeen on tärkeää. Äidin ja vauvan hyvinvoinnin lisäksi hyödyn saajina ovat koko yhteiskunta, kun terveydenhuollosta muodostuvat kustannukset vähenevät. (Luoto 2019.) Yleisesti liikkumattomuuden eli suositusta vähäisemmän reippaan ja rasittavan liikkumisen on todettu aiheuttavan Suomessa vuosittain yli 3 miljardin euron kustannukset (Liikunta-neuvonta 2025).

Raskaana olevat eivät monesti saa tarvitsemaansa riittävää ohjausta odotusaikaiseen liikuntaan. Ohjaus koetaan usein epämääräisenä ”liiku omaa kehoa kuunnellen” tyyppisinä kehotuksina, minkä takia raskaana olevat toivovat konkreettisempaa ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen. (Hotus-hoitosuositus 2022.) Tietoa raskaana olevan ja synnyttäneen naisen ohjaamisesta ja turvallisesta harjoittelusta ei ole riittävästi saatavilla, ja lisäksi haasteita aiheuttavat julkisen sektorin rajalliset resurssit, jotka eivät riitä tarjoamaan palveluita kaikille raskaana oleville ja synnyttäneille äideille. Nämä tekijät korostavat ammattitaitoisten yksityisten toimijoiden tarvetta ja kysyntää äitiysliikuntapalveluissa. (Lahtinen 2024.) Voidaan siis todeta, että liikunta-alalla tarvitaan äitiysliikunnan erityisosaajia, jotka pystyvät ohjaamaan turvalliseen ja tehokkaaseen liikuntaharjoitteluun kaikissa äitiyden eri vaiheissa.

Opinnäytetyön tavoitteena on arvioida Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen vaikutusta osaamiseen ja ammattitaidon kehittymiseen koulutukseen osallistujien kokemusten perusteella. Tutkimuksessa tarkastellaan tyytyväisyyttä koulutukseen, osaamisen kehittymistä ja opittujen taitojen soveltamista käytännössä sekä koulutuksen vaikutuksia uraan ja työllistymiseen. Tutkimuksen avulla halutaan tuottaa tietoa Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen kehittämisen tueksi Äitiysliikunta-Akatemialle, joka toimii koulutuksen järjestäjänä ja tämän opinnäytetyön toimeksiantajana. Tutkimus toteutetaan kyselytutkimuksena ja aineiston keräämisessä hyödynnetään Webropol-ohjelmaa. Tutkimuksen kohderyhmä kattaa kaikki Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen suorittaneet eli sertifioidut Äitiysliikuntavalmentajat.

Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus on Äitiysliikunta-Akatemian laajin ja tunnetuin koulutus, joka lanseerattiin vuonna 2020. Tämän jälkeen koulutuksen rakennetta on muutettu ja sisältöä laajennettu vaiheittain sen nykyiseen muotoonsa. (Kyhyräinen 14.2.2025.) Koulutuksen jatkokehittämisen näkökulmasta sen vaikutuksien syvällisempää tarkastelua voidaan pitää tässä hetkessä perusteltuna. Äitiysliikunta-Akatemia tarjoaa useita erilaisia koulutuksia liikunta- ja hyvinvointialan ammattilaisille. Tässä tutkimuksessa keskitytään ainoastaan Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen. Äitiysliikuntavalmennuksella tarkoitetaan odotusajalle tai synnytyksen jälkeiseen aikaan suunniteltua ohjattua liikuntavalmennusta ja neuvontaa, jolla tuetaan äidin fyysistä ja mentaalista hyvinvointia. Äitiysliikuntavalmennuksen keskiössä on erityisesti keskivartalon ja lantionpohjan toiminta. (Äitiysliikunta-Akatemia 2024d.)

Tutkimuksen tarkastelun ulkopuolelle rajataan muut Äitiysliikunta-Akatemian tarjoamat koulutukset, jotta saadaan luotettavampaa ja sovellettavampaa tietoa yhden koulutuskokonaisuuden kehittämiseen. Lisäksi tutkimuksen tarkastelun ulkopuolelle jäävät alan työnantajien kokemukset ja näkemykset äitiysliikunnasta liittyen esimerkiksi äitiysliikuntavalmentajien osaamiseen ja tarpeeseen. Näiden tutkiminen samassa yhteydessä ei laajuutensa puolesta olisi mahdollista ja lisäksi tutkimuksessa halutaan tarkastella nimenomaisesti osallistujien arvioita ja kokemuksia koulutuksen vaikutuksista.

Taulukossa 1 kuvataan peittomatriisin avulla tutkimuskysymysten, tietoperustan, tulosten ja kyselyn kysymysten välistä yhteyttä. Tutkimuskysymystä yksi käsitellään luvuissa 3.2, 4.2, 4.3 ja 6.2 sekä kyselyn kysymyksessä 10 ja 29. Tutkimuskysymystä kaksi käsitellään luvuissa 2.1, 2.2, 2.3, 3.2, 4.1, 4.3 ja 6.3 sekä kyselyn kysymyksissä 11–19. Tutkimuskysymystä kolme käsitellään luvuissa 2.3, 3.2, 4.1 ja 4.3 ja 6.4 sekä kyselyn kysymyksissä 20–23. Tutkimuskysymystä neljä käsitellään luvuissa 4.3, 3.2 ja 6.5 sekä kyselyn kysymyksissä 24–28.

Taulukko 1. Peittomatriisi tutkimuskysymysten, tietoperustan, tulosten ja kyselyn kysymysten välisistä yhteyksistä

Tutkimuskysymys	Tietoperusta (luku)	Tulokset (luku)	Kyselyn kysymys
Tutkimuskysymys 1: Olivatko osallistujat tyytyväisiä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen?	3.2, 4.2, 4.3	6.2	10, 29
Tutkimuskysymys 2: Mitä osallistujat oppivat Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksessa?	2.1, 2.2, 2.3, 3.2, 4.1, 4.3	6.3	11–19
Tutkimuskysymys 3: Miten Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksessa opittua on sovellettu käytännössä?	2.3, 3.2, 4.1, 4.3	6.4	20–23
Tutkimuskysymys 4: Minkälaisia vaikutuksia Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksella on ollut uraan ja työllistymiseen?	4.3, 3.2	6.5	24–28

2 Liikunta raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

2.1 Liikkumisen suositukset raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

UKK-instituutti (2019) on laatinut liikkumisen suositukset eri ikäryhmille, joissa tiivistyy terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrä pyramidin muodossa esitettynä. Suositukset on laadittu myös raskauden aikaiselle ja synnytyksen jälkeiselle liikunnalle. Raskauden aikaisen liikkumisen suositus noudattelee pitkälti aikuisväestön, 18–64-vuotiaiden, liikkumisen suositusta. Aikuisväestön liikkumisen suositus perustuu Yhdysvaltain terveysviraston laatimaan liikkumisen suositukseen, joka pohjautuu kansainväliseen tieteelliseen tutkimukseen.

Aikuisväestön liikkumisen suosituksessa pyramidin perusta koostuu palauttavasta unesta, paikallaanolon tauottamisesta ja kevyestä liikkumisesta. Aikuisten liikkumisen suosituksen ytimessä on sydämen sykettä kohottava reipas liikkuminen, jota suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa rasittavalla liikkumisella, jolloin liikunnan määräksi riittää 1 tunti 15 minuuttia. Reippaan ja rasittavan liikkumisen ero on siinä, että hengästymisestä huolimatta reippaan liikunnan aikana puhuminen vielä onnistuu, kun rasittavan liikunnan aikana se on jo hankalaa. Sykerajat ovat näiden osalta suhteellisia. Suosituksessa pyramidin huipun muodostavat lihaskunto- ja liikehallinta, joita tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa toimintakyvyn tueksi. (UKK-instituutti 2019.)

Keskeisin ero raskauden aikaisen ja aikuisväestön liikkumisen suosituksessa on, että odotusaikaisen liikunnan suosituksessa ei ole lainkaan rasittavaa liikuntaa ja oman kehon kuuntelun merkitys korostuu. Rasittavaa liikkumista voi kuitenkin jatkaa raskausaikana, jos se on ollut tuttua jo ennen raskautta ja oma vointi sen sallii. Muutoin reipas ja kevyt liikkuminen riittävät. Reipasta liikuntaa suositellaan harjoitettavaksi yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia vähintään kolmelle viikonpäivälle jaetuna. Riittävä määrä palauttavaa unta, pitkäkestoisten paikallaanolojen tauottaminen ja kevyt liikku- kela mahdollisimman usein ovat tärkeässä roolissa. Lihaskunnon- ja liikehallinnan harjoittamisen osalta kannustetaan monipuolisuuteen. Yleisesti raskaana olevalle sopivina liikkumisen muotoina voidaan pitää esimerkiksi kävelyä, uintia, pyöräilyä, kuntosaliharjoittelua, jumppaa ja tanssia. (UKK-instituutti 2021a.)

Raskaudenaikainen liikunta on tärkeää erityisesti ennen raskautta vähän liikkuneille sekä raskausdiabeteksen riskiryhmään kuuluville ja ylipainoisille. Jos odottava äiti ei ole harrastanut liikuntaa ennen raskautta, tulisi liikuntaa aloittaa vähitellen, noin 15 minuutin määrällä kolmena päivänä viikossa. Liikunnan määrää voi lisätä myöhemmin 30 minuuttiin päivässä. (Luoto 2019.) Kuvassa 1 on havainnollistettu viikoittaista liikkumisen suositusta raskaana oleville, kun kyseessä on normaali raskaus.



Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus raskaana oleville (UKK-instituutti 2021a)

Synnyttäneiden liikkumissuositus on suunnattu korkeintaan vuosi sitten synnyttäneille, kun kyseessä on ollut normaali synnytys. Suositus mukailee pitkälti aikuisten liikkumisen suositusta, mutta keskiössä on omien voimavarojen huomioiminen. Suosituksessa huomioidaan liikkumisen aloittamisen ajankohta synnytyksen jälkeen, imetyksen ja liikkumisen yhteys, lantionpohjalihasten harjoittelu sekä juoksuharrastuksen palaamiseen liittyvät asiat. (UKK-instituutti 2021b.) Kuvassa 2 on havainnollistettu viikoittaista liikkumisen suositusta synnytyksen jälkeen.



Kuva 2. Viikoittainen liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen (UKK-instituutti 2021b)

Kuten kuvasta havaitaan, suurin ero raskaana olevan ja synnytyksen jälkeisen liikunnan suosituk-
sissa on pyramidin kärjessä reippaan ja rasittavan liikunnan kohdalla. Odotusaikana liikunnassa ko-
rostetaan oman kehon kuuntelemista ja hyvän olon saamisen merkitystä, ja synnytyksen jälkeen
liikkeelle lähtemistä omien voimavarojen mukaan. Vauva-arjen keskiössä on oma jaksaminen ja sen
lisääminen liikunnan avulla. Aittasalo (2024) korostaa, että suositusten mukaan liikkuminen ei suin-
kaan tarkoita pelkästään tavoitteellista liikkumista. Erityisesti raskaana olevien ja synnyttäneiden
kohdalla kynnys lähteä liikkumaan tulisi tehdä mahdollisimman matalaksi. Liikkumisen suositukset
antavat siihen hyvän mahdollisuuden, sillä ne painottavat kaikenlaisen liikuskelun ja jokaisen aske-
leen tärkeyttä.

2.2 Liikunnan hyödyt raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

Liikunta on tärkeässä roolissa raskaana olevan ja synnyttäneen hyvinvoinnissa ja sillä on lukuisia
tutkittuja positiivisia terveysvaikutuksia sekä odottavalle äidille että syntyvälle lapselle (Chen, Ma,
Hu, Yang, Deavila, Zhu & Du 2021; Luoto 2019; Hotus-hoitosuositus 2022). Kohtuutehoista liikuntaa
on turvallista ja suositeltavaa jatkaa läpi raskauden. Kuitenkin monesti liikunta vähenee raskauden
edetessä, jolloin harva liikkuu suositusten mukaisesti raskauden aikana. (Luoto 2019; Hotus-hoito-
suositus 2022.) Raskauden jälkeen liikunnan määrä ei myöskään aina palaudu raskautta edeltä-
neelle tasolle. Liikunnan vähenemisen taustalla voivat olla raskauteen liittyvät fyysiset tekijät, kuten
kivut, pahoinvointi tai huolet raskauskomplikaatioista. (Hotus-hoitosuositus 2022.) Normaaleissa ras-
kauksissa ei ole perusteltua huolta sille, että odotuksen aikainen liikunta aiheuttaisi keskenmenon,
ennenaikaisen synnytyksen, sikiön kasvuhäiriöitä tai tuki- ja liikuntaelinvammoja. Mikäli synnytyk-
seen tai terveydentilaan ei liity komplikaatioita tai vasta-aiheita, liikunta raskauden aikana on turval-
lista ja suositeltavaa. (ACOG 2020.)

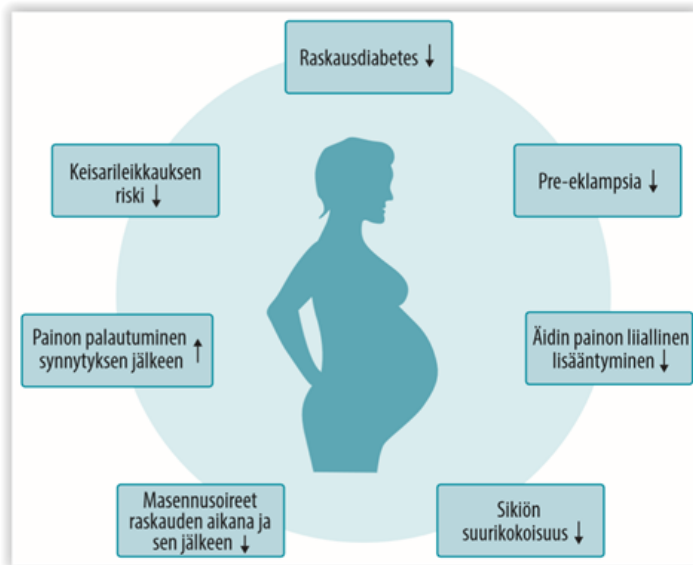
Myös 99 tutkimusta sisältävän meta-analyysin tulokset osoittavat, että terveiden äitien raskauden
aikainen liikunta on normaalin yksöisraskauden aikana turvallista. Tuloksista ilmenee, että äidin odo-
tusaikainen liikunta ehkäisee tehokkaasti sikiön epänormaalia painon kehitystä. Lisäksi liikunta vä-
hentää riskiä lapsen liian pienelle tai suurelle syntymäpainolle sekä ennenaikaiselle syntymälle.
(Chen ym. 2021.) Raskaudenaikainen liikunta ehkäisee sikiön liikakasvun lisäksi myös äidin liiallista
painonnousua odotuksen aikana (Luoto 2019, ACOG 2020; Hotus-hoitosuositus 2022). Tätä tietoa
voidaan pitää sikäli tärkeänä, koska raskaudenaikainen painon lisääntyminen on raskaudenaikaisten
ja myöhempien glukoosiaineenvaihdunnan häiriöiden sekä raskauden jälkeisen lihavuuden kehitty-
misen riskitekijä (Luoto 2019).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että raskaudenaikainen liikunta nopeuttaa painon palautumista synnytyksen jälkeen ja vähentää pre-eklampsian eli raskausmyrkytyksen todennäköisyyttä. Lisäksi liikunta parantaa sokeriaineenvaihduntaa ja vähentää raskausdiabeteksen riskiä. Raskaudenaikaisen liikunnan on myös havaittu ehkäisevän selän ja lantion alueen kipuja sekä vähentävän toimenpidesynnytyksiä ja raskaudenaikaisten masennusoireiden ilmaantumista. (Luoto 2019, ACOG 2020; Hotus-hoitosuositus 2022.) Lisäksi raskaudenaikainen liikunta ehkäisee turvotusta ja suonikohjujen kehittymistä, parantaa unenlaatua sekä kohentaa mielialaa ja itsetuntoa. Raskaudenaikana liikkuvien on havaittu olevan tyytyväisempiä raskauden muuttamaan kehonkuvaan liikkumattomiin verrattuna. (Stenman 2016, 39.)

Kuten raskausaikana, myös synnytyksen jälkeisellä säännöllisellä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia äidin fyysiselle ja mentaalille hyvinvoinnille. Liikunta parantaa mielialaa sekä fyysistä kuntoa ja jaksamista vauva-arjessa. Säännöllinen liikunta auttaa myös palautumaan raskautta edeltävään painoon. (UKK-instituutti 2021b.) Liikuntaa harrastavien äitien paino näyttää myös palautuvan nopeammin kuin vähän liikkuvien (Stenman 2016, 121). Synnytyksen jälkeisen liikunnan uskotaan vähentävän synnytyksen jälkeisiä masennusoireita, vaikkakin tämän osalta täysin luotettava tutkimusnäyttö puuttuu. Yhdessä harrastettu liikunta voi tarjota sosiaalista tukea, jolla voi olla merkittävä rooli synnytyksen jälkeisten masennusoireiden vähentymisessä. (Hotus-hoitosuositus 2022.)

Synnytyksen jälkeisen liikunnan hyötyjä ovat Stenmanin (2016, 121) mukaan myös parantunut unen laatu ja ruoansulatus. Liikunta parantaa lantion alueen hallintaa, vahvistaa ryhdin ylläpidossa tarvittavia lihaksia ja korjaa lihasepätaitoa. Etenkin vauvan syöttämisessä ja muissa hoitotilanteissa hyvän ryhdin merkitys korostuu. (Stenman 2016, 121.)

Raskaudenaikaisen liikunnan tutkittuja hyötyjä äidille ja syntyvälle lapselle on esitetty kuvassa 3. Liikunnan avulla raskausdiabeteksen, pre-eklampsian, äidin painon liiallisen lisääntymisen, masennusoireiden, sikiön suurikokoisuuden sekä keisarileikkauksen eli sektion riski vähenee ja painon palautuminen synnytyksen jälkeen nopeutuu (kuva 3).



Kuva 3. Raskaudenaikaisen liikunnan hyötyjä äidille ja lapselle. ↓ = vähenee, ↑ = nopeutuu (Luoto 2019)

2.3 Raskaana olevan ja synnyttäneen naisen ohjaamisessa huomioitavia asioita

Äidiksi tuleminen on yksi suurimmista muutoksista naisen elämässä ja se tuo mukanaan paljon muutoksia sekä kehossa että mielessä. Raskaus ja synnytys muuttavat kehoa ja monesti myös siihen suhtautumista. Lanneselän notko korostuu raskauden aikana ja vatsalihaksien voimantuottokyky heikkenee ja synnytyksen aikana lantionpohjanlihakset venyvät moninkertaisesti. Harjoittelu tulee suunnitella niin, että se palvelee asiakkaan toimintakykyä ja palautumista. (Äitiysliikunta-Akatemia 2024e.)

Vaikka raskaus ei ole parasta mahdollista aikaa kohottaa kuntoa, liikunta raskausaikana ylläpitää tai parantaa kuntoa samoin kuin muissakin elämänvaiheissa (Luoto 2019). On oleellista tarjota tutkittua tietoa liikunnan hyödyistä ja turvallisista liikuntamuodoista raskaana olevalle. Taito vahvistaa raskaana olevan luottamusta itseensä liikkujana on myös tärkeää, koska itseluottamuksen sekä motivaation puutteen on tutkittu olevan raskaudenaikaista liikuntaa estäviä tekijöitä. Motivaation puute liikuntaan voi johtua monista seikoista kuten matalasta minäpystyvyydestä, puuttuvista liikuntarutiineista, kehonkuvaongelmista sekä oletuksesta, että raskauden aikana tulee levätä ja välttää liikumista. Raskaana olevaa tuleekin kannusta liikkumaan säännöllisesti ja monipuolisesti läpi raskauden, ja tämän on tutkittu lisäävän myös tyytyväisyyttä kehonkuvaan. (Hotus-hoitosuositus 2022.)

Kuten aiemmin todettiin, kohtuutehoinen liikunta on turvallista sekä odottavalle äidille että vauvalle. On kuitenkin tilanteita, jolloin liikuntaa ei voi harrastaa tai se tulee keskeyttää. Tietämys raskausaikana ja synnytyksen jälkeen vältettävistä liikuntamuodoista ja lajeista on tärkeää, jotta liikuntaa

voidaan soveltaa sopivaksi ja turvalliseksi äidille. Liikunnan vasta-aiheita ovat muun muassa kohdunkaulan heikkous ja ennenaikaisen synnytyksen riski sekä huonossa hoitotasapainossa olevat krooniset sairaudet (Luoto 2019). Liikunnan keskeyttämisen syitä ovat säännölliset tai kivuliaat supistukset, alaraajan kipu, hengenahdistus levossa, huimaus, kova päänsärky sekä verenvuoto emättimestä (Luoto 2019; UKK-instituutti 2021a). Jos kyseessä on monisikiöinen raskaus tai pre-eklampsia tulee tilanne arvioida aina yksilöllisesti (Luoto 2019).

Raskausaikana liikunnassa tulisi välttää liikkumismuotoja, joissa on nopeita suunnanvaihdoksia, iskuja, törmäyksiä, kaatumis- tai putoamisvaara. Tällaisia ovat esimerkiksi useat pallopelit ja kontaktilajit, laskettelu ja ratsastus. (UKK-instituutti 2021a.) Synnytyksen jälkeen juoksun tai hyppyjä sisältävien lajien ja harjoitteiden aloittaminen suositellaan aloitettavaksi aikaisintaan kolmen kuukauden kuluttua synnytyksestä. On yksilöllistä, missä kohtaa kuormittavan liikunnan pariin voi palata. Lantionpohjan toiminnan yksilöllinen arviointi saattaa olla hyödyllistä kuormittavaan liikuntaan paluuta suunniteltaessa. (Hotus-hoitosuositus 2022.)

Raskaus ja synnytys kuormittavat lantionpohjan lihaksia, mikä tulee osata ottaa huomioon liikunnassa ja sen suunnittelussa. Ymmärrys lantionpohjan toiminnasta ja sen merkityksestä, sekä osaminen sopivien harjoitteiden valitsemiseen lantionpohjan toiminallisuuden parantamiseksi on keskeistä. (Äitiysliikunta-Akatemia 2024e.) Raskaudenaikainen lantionpohjan lihasten harjoittelu on tärkeää, koska liikunnalla ja lantionpohjan lihasten harjoittelulla on tutkittu olevan virtsankarkailun oireita vähentävä vaikutus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen, mikäli näitä oireita ei ole ollut aiemmin. Myös synnyttänyttä naista tulisi kannustaa ja ohjata liikuntaan ja lantionpohjan harjoitteluun, jotta virtsankarkailun oireita voidaan vähentää. Harjoittelu voidaan aloittaa heti synnytyksen jälkeen kevyinä harjoituksina. Mikäli synnyttäneellä ilmenee lantionpohjan toimintahäiriöitä, hänet tulisi ohjata fysioterapeutille tai muulle lantionpohjaan erikoistuneelle ammattilaiselle. (Hotus-hoitosuositus 2022.)

Vatsalihasten erkauma on normaali raskauden aikana syntyvä fysiologinen ilmiö vatsaontelon tilavuuden lisääntyessä (Äitiysliikunta-Akatemia 2024e). Usein pelätään erkauman pahentamista ja ajatellaan, että vatsalihaksia ei saisi harjoitella synnytyksen jälkeen. Keskeistä on pohtia erkauman leveyden sijasta sitä, haittaako se toimintakykyä. Mikäli erkauma ei aiheuta toiminnallisia ongelmia, kipua tai heikennä elämän laatua, siitä ei tarvitse huolestua. (Hotus-hoitosuositus 2022.) Oleellista on tietää miten vatsalihasten erkauma vaikuttaa kehoon ja liikkumiseen sekä tuntee harjoitteet, joilla erkauman palautumista voidaan tukea (Äitiysliikunta-Akatemia 2024e).

3 Äitiysliikuntaohjaus

3.1 Erityisosaamisen tarve ja merkitys liikunta- ja terveystieteiden koulutuksissa

Suomessa liikunta-ala on kasvanut merkittävästi työllistäjänä. Alan yleiset tutkintanimikkeet ovat ammatillisessa peruskoulutuksessa liikuntaneuvoja, ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaaja (AMK ja YAMK) sekä yliopistossa liikuntatieteiden kandidaatti, maisteri ja tohtori. Ammatillisia lisäkoulutuksia ovat liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinto sekä valmennuksen erityisammattitutkinto. Myös yksityinen ja kolmas sektori tarjoavat liikunta-alan koulutuksia ja näistä tunnetuimpia ovat personal trainer -koulutukset, erilaiset lisenssikoulutukset sekä lajiliittojen valmennuskoulutukset. (Jama, Tynjälä, Aarto-Pesonen, Malinen & Hämäläinen 2021, 83.)

Liikunta-alan korkeakoulutuksen tarveselvityksen mukaan (Viitasaari & Seinäjoen ammattikorkeakoulu 2015, 58) eri-ikäisten ja eri kohderyhmien terveystieteiden liikunta on kasvavan huomion kohde. Selvityksen mukaan oikeaoppinen ohjaus ja oikein suunnatut palvelut ovat keskeisessä asemassa, jolloin tärkeää on, että ohjaajien ammattitaito on riittävällä tasolla. Erilaisten kohderyhmien ohjaamiseen tarvitaan myös erityisosaamista. European Register of Exercise Professionals eli kunto- ja terveystieteiden liikunta-alan ammattilaisten rekisterin jäsenilleen toteuttaman kyselyn perusteella liikunta-alan ammattilaisten keskuudessa lisäkoulutautumista halutaan toteuttaa erityisryhmien ohjaamisessa. Sekä raskaana olevat että synnyttäneet nousivat tuloksissa keskiöön lapsien, ikääntyneiden sekä kroonisia tauteja sairastavien ohella. Kyselyyn vastasi 439 liikunta-alan ammattilaista, joista 66 % aikoi täydennyskoulutautua edellä mainittujen erityisryhmien valmentamisen parissa. (EREPS 2022.)

Äitiysliikunta-Akatemian kokemuksen mukaan liikunta-alan ammattilaiset voivat monesti tuntea epävarmuutta asiakkaan neuvonnassa ja turvallisessa ohjaamisessa raskauden aikana. Useimmiten synnyttäneiden ja raskaana olevien kysymykset personal trainerille tai fysioterapeutille liittyvät vatsalihasten erkauman syntymiseen ja palautumiseen. Raskausajan tai synnytyksen jälkeinen harjoittelu ei kuitenkaan yleensä kuulu personal trainerin tai fysioterapeutin peruskoulutukseen, vaikka usein asiakkaat olettavatkin näiden asioiden syvällisempää tuntemusta. Siten myös moni haluaa täydennyskoulutautumisen avulla syventää osaamistaan äitiysliikunnasta. (Silvast 2024.)

Fysioterapeutit voivat täydennyskoulutautua äitiysfysioterapiaan. Äitiysfysioterapeutit ovat erikoistuneet erityisesti raskaudenaikaisen liikunnan, synnytyksestä palautumisen ja vatsalihasten erkauman kuntoutukseen. (Suomen Äitiysfysioterapeutit ry 2024.) Äitiysfysioterapian erikoistumiskoulutuksia järjestävät Suomessa useat eri tahot ja esimerkiksi kolmannella sektorilla Suomen fysioterapeutit ry tarjoaa erilaisia täydennyskoulutuksia fysioterapeutin tutkinnon suorittaneille. Täydennyskoulutus ei ole tutkintoon johtavaa koulutusta, mutta se on tärkeää fysioterapeutin ammattitaidon ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Täydennyskoulutuksia tarjoavat myös Suomen Äitiysfysioterapeutit

ry sekä Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry. (Suomen Fysioterapeutit ry 2024.) Myös yksityisellä sektorilla järjestetään äitiysfysioterapiaan syventäviä koulutuksia. Esimerkiksi raskaana olevien, synnyttäneiden äitien sekä vauvojen hyvinvoinnin palveluihin keskittyvä Wario Mama's tarjoaa äitien fyysiseen hyvinvointiin keskittyvää fysioterapiakoulutuskonaisuutta. Koulutus kattaa muun muassa raskausajan ja synnytyksen jälkeisen liikunnan, vatsalihasten erkauman ja lantionpohjan toiminnan. (Wario Mamas 2024.)

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksissa liikkumista käsitellään lähtökohtaisesti hyvin rajallisesti. Valtion liikuntaneuvoston terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä -selvityksessä (2023) käsiteltiin muun muassa sairaanhoitajan, terveydenhoitajan, fysioterapeutin ja lääketieteen lisensiaatin tutkintoja. Selvityksen perusteella yleisesti liikkumisen ja liikunnan edistämisen rooli on vähäinen näissä koulutuksissa. Poikkeuksena voidaan kuitenkin pitää fysioterapiakoulutusta, johon on sisällytetty muita tutkintoja enemmän liikkumiseen liittyviä teemoja. Selvitys toteutettiin läpikäymällä koulutusten opetussuunnitelmia. Kaikissa opetussuunnitelmissa oli havaittavissa osaamistavoitteita ja sisältöjä, kuten terveyden tai toimintakyvyn edistäminen, jotka mahdollisesti sisältävät liikkumisen tai liikunnan edistämisen opetusta. (Länsitie, Peltonen, Korpelainen, Leskelä & Ahokas 2023, 48–60.)

Raskaudenaikainen ja synnytyksen jälkeinen liikunta on nostettu terveydenhoitajan, fysioterapeutin ja lääketieteen lisensiaatin koulutusten opetussuunnitelmien kehittämiskohteiksi. Selvityksen perusteella terveydenhoitajan ja fysioterapeutin koulutuksien osaamistavoitteisiin ja opetussisältöihin suositellaan lisättävän, että opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään raskaana olevien ja synnyttäneiden liikkumisen suosituksia ja edistää asiakkaiden sekä perheiden fyysistä aktiivisuutta. Lääkärin tutkintoon suositellaan sisällytettävän opetusta, jonka tavoitteena on, että opiskelija tuntee ja osaa hyödyntää työssään eri ikäryhmien sekä raskaana olevien ja synnyttäneiden liikkumisen suosituksia ja soveltavia liikkumisen suosituksia sekä edistää asiakkaiden fyysistä aktiivisuutta. (Länsitie ym. 2023, 78–81.)

Suomalainen neuvolajärjestelmä on tärkeässä roolissa raskauden aikaisessa ja synnytyksen jälkeisessä liikuntaan liittyvässä tiedonjakamisessa. Neuvolassa työskentelevää terveydenhoitajaa sekä raskautta seuraavaa lääkäriä tarvitaan välittämään tietoa raskaudenaikaisen liikunnan hyödyistä ja toisaalta myös mahdollisista liikuntaan liittyvistä riskeistä. (Luoto 2019.) Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä on julkaissut vuonna 2013 Äitiysneuvolaoppaan, joka sisältää suosituksia äitiyshuollon toimintaan Suomessa. Opas on tarkoitettu ensisijaisesti neuvolassa työskenteleville terveydenhoitajille, kättilöille ja lääkäreille, mutta myös laajemminkin kaikille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Opasta voivat myös hyödyntää kaikki raskaana olevat ja synnyttäneet naiset, joiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi opas on laadittu. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 3.)

Liikunnasta keskustelu suositellaan aloitettavaksi jo ensimmäisillä neuvolakäynneillä ja sitä tulisi jatkaa koko raskauden ajan, myös sen jälkeen, kun lapsi on syntynyt. Neuvonnan alussa keskustelun kulmakiviä ovat liikunnan riittävyys ja sen hyödyt sekä molempien vanhempien tavoitteet, tarpeet ja mahdollisuudet lisätä liikuntaa. Lopuksi tehdään konkreettinen liikuntasuunnitelma, jonka toteutumisesta tulisi arvioida myöhemmillä käynneillä. Myös lantionpohjanpohjan lihasten harjoitteluun ohjataan jo raskausaikana. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 54–53.)

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa, ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Sen avulla pyritään tunnistamaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat kuntalaiset ja ohjaamaan heidät liikunnallisen elämäntavan pariin. (Liikuntaneuvonta 2025.) Neuvolassa on yleensä hyvä tietämys kunnan mahdollisista raskaana oleville tai synnyttäneille suunnatuista liikuntaryhmistä tai alueen muista äitiysliikunnan palveluista. Esimerkiksi Keski-Suomen hyvinvointialueella tarjotaan liikunta- ja kuntoutusneuvontaa raskaana oleville sekä synnyttäneille ja lisäksi tarjotaan kuuluvat viikoittaiset treenit raskausajalle sekä synnytyksestä palautumiseen sekä etänä ohjatut kehonhuoltotunnit (Keski-Suomen hyvinvointialue 2024).

Parhaimmillaan liikuntaneuvonta on osa ohjaukseen sisältyvää palveluketjua, johon kuuluu sosiaali- ja terveydenhuolto, kunnan liikuntapalvelut sekä paikallisyhdistykset. Kansallinen tavoite vaatii, että jokaisessa kunnassa on liikuntaneuvontaa ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi. Kuitenkin vain hieman alle puolet kunnista tarjoavat suositusten mukaista poikkialueellista liikuntaneuvontaa. (Liikuntaneuvonta 2025.) Äitiysneuvolaoppaassa tuodaan esille, että neuvolakäyntien yhteydessä jokaiselle raskaana olevalle tulisi tarjota ravitsemus- ja liikuntaneuvontaa. Ravitsemus- ja liikuntaneuvonnan jatkamista synnytyksen jälkeen lastenneuvolakäyntien yhteydessä pidetään myös tärkeänä, jotta raskautta edeltävään painoon palautuminen olisi helpompaa. Vaikkei neuvonnalla onnistuttaisi aina vaikuttamaan painon palautumiseen, on terveellisillä ravinto- ja liikuntatottumuksilla joka tapauksessa paljon positiivisia terveysvaikutuksia äidille ja koko perheelle. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 120.)

Käytännössä liikunnasta keskustelu saattaa usein jäädä neuvolassa muiden tärkeiden elintapa-asioiden varjoon. Tutkimuksissa on todettu, että liikuntaneuvonta on helpompaa niille terveydenhuollon ammattilaisille, jotka itsekin harrastavat liikuntaa. Omasta liikunnallisuudesta riippuen neuvolassa työskentelevälle terveydenhoitajalle saattaa olla luontevampaa käsitellä ravitsemukseen liittyviä asioita liikunnan sijasta. (Aittasalo 2024.) Liikuntaneuvoston tekemän selvityksen mukaan liikkumisen suosituksiin, liikuntaneuvontaan ja liikunnan ohjaukseen liittyvät teemat eivät ole systemaattisesti sisällytetty terveydenhoitajien koulutusten opetussuunnitelmiin (Länsitie ym. 2023, 48). Tämä voi myös osaltaan vaikuttaa siihen, että neuvoloissa työskentelevien terveydenhoitajien valmiudet antaa liikuntaneuvontaa voivat olla erilaisia.

Neuvoloissa keskeisinä osaamishaasteina on tunnistettu näyttöön perustuva tieto vanhempien ja syntyvän lapsen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, kansansairauksien keskeisistä riskitekijöistä sekä terveyden edistämisen vaikuttavista menetelmistä. Neuvolatyön vaatimukset ovat myös kasvaneet perheiden moninaisten ongelmien sekä tehtäväsiirtojen kuten jälkitarkastuksen vuoksi. Laajenevan tehtäväkentän ja uusien osaamishaasteiden myötä on entistä tärkeämpää pitää huolta neuvoloissa työskentelevien henkilöiden riittävästä täydennyskoulutuksesta. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 307, 315.)

Äitiysneuvola-aikaa voidaan pitää harvinaislaatuksena ja pitkäkestoisena ajanjaksona, jolloin siitä voi syntyä parhaimmillaan terveydenhoitajan ja äidin välille henkilökohtainen ja räätälöity neuvontaprosessi. Tämä ajanjakso kannattaisi hyödyntää äitien elintapamuutosten ja hyvinvoinnin tukemiseen. (Aittasalo 2024.) Raskaudenaikaisen liikunnan merkitys korostuu myös väestön yhä lisääntyvän lihavuuden ja raskausdiabeteksen yleistymisen myötä. Näin ollen äitien liikunnan lisäämisestä olisi hyötyä myös koko terveydenhuollon kustannusnäkökulmasta, jos raskaana olevien suurentuneet glukoosiarvot saataisiin liikunnan lisäämisen avulla parempaan tasapainoon jo perusterveydenhuollossa. (Luoto 2019.)

3.2 Äitiysliikunta-Akatemia ja Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus

Tutkimuksen toimeksiantaja on Äitiysliikunta-Akatemia, joka tunnetaan Suomen johtavana äitiysliikunnan ammattilaisia kouluttavana tahona. Äitiysliikunta-Akatemia perustettiin vuonna 2020 ja se tarjoaa koulutusta terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille keskittyen erityisesti äitiysliikuntaan ja naisten valmentamiseen. Äitiysliikunta-Akatemian missio on tukea naisten hyvinvointia kaikissa elämän eri vaiheissa tarjoamalla ajankohtaista tutkittua tietoa, tukea ja käytännön oppeja terveys- ja hyvinvointialalta. (Äitiysliikunta-Akatemia 2024a.) Äitiysliikunta-Akatemian tarjontaan kuuluvat erilaiset liikunta- ja terveysalan ammattilaisille suunnatut koulutukset, asiantuntijablogit, oppaat ja luennot. Lisäksi palveluihin kuuluvat naisille suunnatut onlinetreenit ja -ohjelmat, jotka auttavat tukemaan esimerkiksi vatsalihasten erkauman palautumista sekä lantionpohjan toiminnan harjoittelussa. (Äitiysliikunta-Akatemia 2024b.)

Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus on suunnattu terveys- ja hyvinvointialalla toimiville henkilöille, kuten personal trainereille, fysioterapeuteille, liikunnanohjaajille, liikuntaneuvojille, terveydenhoitajille, kättilöille, lääkäreille, lähihoitajille ja sairaanhoitajille. Myös alanvaihtajat ovat tervetulleita, mutta tällöin koulutus tulee suorittaa yhdessä personal trainer -tutkinnon kanssa yhdistelmäkoulutuksena. Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus antaa valmiudet tuloksellisen ja turvallisen äitiysliikuntavalmennuksen toteuttamiseen raskaana oleville ja synnyttäneille. Koulutus toteutetaan verkossa Äitiysliikunta-Akatemian oppimisalustalla etäopiskeluna ja noin viiden kuukauden opintosuunnitelman voi

suorittaa omaan tahtiin. Koulutusmateriaali koostuu luentokokonaisuuksista, videoiduista harjoitteista sekä Äitiysliikuntavalmentajaoppaasta. (Äitiysliikunta-Akatemia 2024c.) Koulutus sisältää viisi eri moduulia, jotka ovat raskaana olevan naisen valmentaminen, synnyttäneen naisen valmentaminen, erityisosaaminen, menesty Äitiysliikuntavalmentajana ja sertifiointi loppukoe. Koulutuksen keskeiset osa-alueet on esitetty kuvassa 4.



Kuva 4. Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen moduulit (Äitiysliikunta-Akatemia 2024c)

Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen ja siihen kuuluvan loppukokeen hyväksytysti suorittanut henkilö saa sertifioidun Äitiysliikuntavalmentajan pätevyyden. Äitiysliikuntavalmentaja on hyvinvoinnin ammattilainen, jolla on osaaminen ja tietotaito ohjata ja valmentaa raskaana olevia ja synnyttäneitä, sekä kaiken ikäisiä naisia kohti parempaa terveyttä ja hyvinvointia. Äitiysliikuntavalmentajan erityisosaamisessa korostuu lantionpohjan hyvinvointi, keskivartalon syvän tuen harjoittelu sekä vatsalihasten erkauman liikuntakuntoutus. Äitiysliikuntavalmentaja osaa myös tukea asiakasta ravintoon, palautumiseen ja mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. (Äitiysliikunta-Akatemia 2024d.)

4 Koulutusten merkitys ja arviointi

4.1 Koulutuksen rooli oppimisessa ja osaamisen kehittämisessä

”Osaamisen kehittäminen on mielen avoinna pitämistä, tulevaisuuteen katsomista ja tietoista tekemistä uusien taitojen kartuttamiseksi”, Eklund (2023, 28) kuvaa. Yksi perinteisimpiä osaamisen kehittämisen tapoja ovat ulkopuolisten tahojen järjestämät koulutukset tai koulutusohjelmat. Merkittävimpänä haasteena aidolle osaamisen kehittämiselle pidetään tiedon käytäntöön viemistä. Tavoitteiden, taustojen ja teorioiden ymmärtäminen ei vielä tarkoita, että opitut asiat on pystytty viemään osaksi arkea. Arvioiden mukaan ihminen pystyy muistamaan jälkeensä vain noin 5–10 % koulutuspäivän aikana käytyistä asioista. Mikäli asioita ei kertaakaan aktiivisesti, luvun on arvioitu laskevan entisestään. (Eklund 2023, 27, 35.)

1980-luvulla luodun 70–20–10-mallin mukaan valtaosa, jopa 70 % oppimisesta tapahtuu arjessa. Mallin mukaan viidesosa oppimisesta syntyy vuorovaikutuksessa ja vain kymmenesosa muodollisessa koulutuksessa. On hyvä huomioda, että näiden kolmen edellä kuvatun oppimisen muodon tulisi tukea toisiaan, eikä syödä resursseja toisiltaan. Nykyään on vaikea erotella näitä kaikkia oppimisen muotoja ja usein ne sekoituvatkin keskenään. Siten malli on myös saanut kritiikkiä osakseen ja sitä pidetään jossain määrin vanhanaikaisena. (Eklund 2023, 38.)

4.2 Koulutuksen vaikuttavuuden arviointi

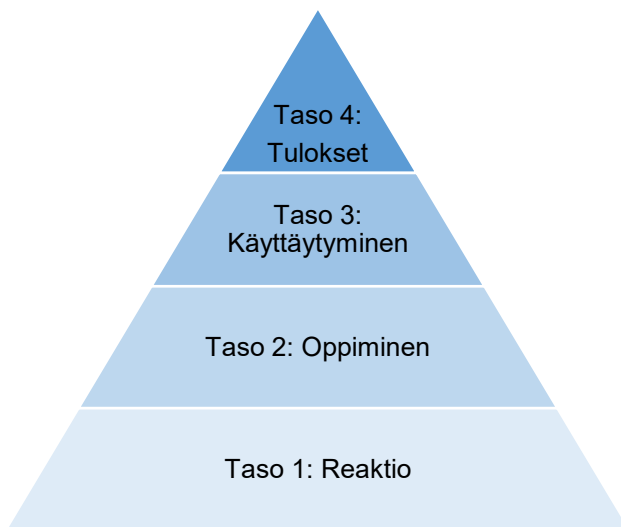
Koulutusten ollessa yksi suosituimmista tavoista osaamisen kehittämiseen, myös niiden arvioinnin kautta tapahtuva onnistumisen seuranta on oleellista (Eklund 2023, 197). Kirkpatrickin & Kirkpatrickin (2006, 3) mukaan koulutuksen tai koulutusohjelman arvioinnin tavoitteena on määrittellä sen vaikuttavuus. Jotta koulutus voi itsessään olla vaikuttava, sen suunnittelu tulee tehdä huolellisesti. Kirkpatrickin & Kirkpatrickin (2006, 3–15) mukaan koulutuksen suunnittelussa tulisi huomioda kymmenen tekijää. Ensin määritellään koulutuksen tarpeet, sitten asetetaan koulutuksen tavoitteet, jonka jälkeen voidaan täsmentää aiheisältö. Tämän jälkeen määritellään osallistujat, aikataulu, sopivat tilat, kouluttajat sekä audiovisuaaliset opetusvälineet. Sitten koulutus koordinoidaan ja lopuksi tehdään arviointi.

Koulutuksen arvioinnin taustalla on yleensä monia syitä, joista yleisimpänä pidetään sen avulla saatavaa tietoa koulutuksen tai koulutusohjelman jatkokehittämistä varten. Lisäksi arvioinnin ja seurannan avulla voidaan tehdä päätelmiä koulutuksen olemassaolon tarpeesta ja siitä kannattaako koulutusta ylipäätään jatkaa. (Kirkpatrick & Kirkpatrick 2006, 19.)

Myös Eklund (2023, 197–199) korostaa koulutuksen onnistumisen seurannan merkitystä ja nostaa esiin tekijöitä, joilla koulutuksen vaikuttavuutta voidaan arvioida. Ensimmäisenä tulee varmistaa, että koulutukselle on olemassa aito tarve. Tällä tarkoitetaan tunnistettua ajankohtaista haastetta tai kehityskohdetta. Samalla tulee myös tunnistaa koulutuksen kohderyhmä eli henkilöt ketkä hyötyvät koulutuksesta eniten. Toisena tulee varmistaa, että koulutus edistää organisaation strategiaa. Koulutuksen tulee viedä organisaatiota kohti sen tavoitteita ja strategiakytköksen avulla osaamisen kehittämisen suunnittelu ja yksittäisten toimenpiteiden priorisointi on helpompaa. Kolmantena tulee varmistaa koulutuksen riittävä kesto. Uuden tiedon prosessoiminen ja kertaaminen ottaa aikaa ja usein koulutuksen pidempi rakenne mahdollistaa paremmin opittujen asioiden sisäistämisen. Neljäntenä tulee varmistaa, että koulutus on pilkottu selkeisiin ja motivoiviin osioihin. Koulutuksen tärkeimmät opit on helpompi hahmottaa, kun kokonaisuus on jaettu järkeviin osiin. Viidentenä tulee varmistaa, että koulutuksessa on hyödynnetty erilaisia oppimismuotoja. Erilaisten toteutustapojen lisäksi tulee huomioida erilaiset persoonat, ja koulutusmateriaalien tuottaminen on myös tärkeässä roolissa. Kuudentena tulee varmistaa, että koulutuksen tavoitteet on liitetty osaksi suoritusarviota. Koulutuksen vaikuttavuutta voidaan seurata erilaisten mittareiden avulla, kuten mittaamalla näkykö koulutuksen tulos esimerkiksi asiakaspalautteen laadussa tai myynnin luvuissa. Viimeisenä tulee varmistaa, että oikeat tahot osallistuvat koulutusten suunnitteluun. Tämä on tärkeää, jotta koulutuksista saadaan vaikuttavia ja hyödyllisiä. Suunnitteluun voidaan tarpeen mukaan osallistaa johtoa, työntekijöitä sekä asiakkaita. (Eklund 2023, 197–199.)

4.3 Kirkpatrickin nelitasoinen arviointimalli

Tässä tutkimuksessa koulutuksen vaikuttavuutta arvioidaan hyödyntämällä Donald Kirkpatrickin alun perin vuonna 1959 esittelemää nelitasoista arviointimallia. Mallissa koulutuksen tai koulutusohjelmien vaikuttavuutta arvioidaan reaktion, oppimisen, käyttäytymisen ja tulosten perusteella. Kyseessä on yksi tunnetuimmista arviointimalleista, joka auttaa arvioimaan koulutuksen vaikutuksia neljällä eri tasolla. Malli on kehitetty erityisesti koulutuksenjärjestäjää ajatellen tuottamaan tälle monitasoista tietoa koulutuksen vaikuttavuudesta ja sen onnistumisesta. Paras ajankohta arvioida koulutuksen vaikuttavuutta on koulutuksen päättymisen jälkeen, koska tällöin koulutuksen vaikutus muuttuneeseen käyttäytymiseen tai työelämässä etenemiseen on helpompi osoittaa. (Kirkpatrick & Kirkpatrick 2006, 20–26.) Kuvassa 5 on esitetty pyramidin muodossa Kirkpatrickin koulutuksen vaikuttavuuden arviointimallin neljä eri tasoa, joita ovat reaktio, oppiminen, käyttäytyminen ja tulokset.



Kuva 5. Kirkpatrickin koulutuksen arvioinnin tasot (mukaillen Kirkpatrick & Kirkpatrick 2006, 27–70)

Mallin ensimmäisellä tasolla arvioidaan koulutuksen vaikuttavuutta osallistujien välittömiä reaktioita ja tyytyväisyyttä tarkastelemalla. Esimerkiksi tyytyväisyyskyselyllä voidaan kartoittaa osallistujien mielipiteitä koulutuksesta, jonka avulla koulutuksen järjestelyjä, sisältöä ja opetusmenetelmiä voidaan kehittää. Tällä tasolla kartoitettu tieto ei kuitenkaan vielä kerro osallistujien oppimisen tasosta. (Kirkpatrick & Kirkpatrick 2006, 27–31.)

Toisella tasolla koulutuksen vaikuttavuutta arvioidaan oppimisen kautta. Tarkastelun kohteena on selvittää, minkälaisia asenteita, tietoja ja taitoja koulutuksen käyneet ovat oppineet. Oppimista voidaan mitata esimerkiksi erilaisin kokeiden, kyselyjen tai palautteiden avulla. Oppimisen arviointi ei vielä kerro siitä, onko opittuja asioita sovellettu käytännössä, mutta se antaa lisätietoa osallistujan oman oppimisen kokemuksesta. (Kirkpatrick & Kirkpatrick 2006, 42–51.)

Kolmannella tasolla arvioidaan yksilön käyttäytymisen muutosta ja minkälaisia muutoksia koulutus on saanut osallistujassa aikaan. Tarkastelun kohteena on, miten opittuja asioita on sovellettu käytännössä ja kuinka osallistuja on pystynyt muuttamaan toimintaansa koulutuksen pohjalta. Lisäksi koulutuksen vaikutuksia voidaan arvioida myös sen pohjalta mitä muutoksia oppimisella on ollut yksilön työelämään esimerkiksi muuttuneen aseman tai uusien työtehtävien kautta. Arvioinnissa voidaan tällöin keskittyä esimerkiksi siihen, miten yksilö on suoriutunut uusista tehtävistään koulutuksessa oppimansa avulla. (Kirkpatrick & Kirkpatrick 2006, 42–51.)

Neljännellä tasolla arvioidaan tuloksia ja tarkastellaan minkälaisia muutoksia koulutuksella on ollut organisaatioon esimerkiksi tuottavuuden tai laadun parantumisen näkökulmasta. Muutosten siirtymisessä organisaation liittyä vahvasti organisaation ilmapiiriin ja myönteisyyden lisäksi osallistujan oma motivaatio ja halu uuden tiedon jakamiseen ja soveltamiseen. Organisaatiotason muutokset

ovat luonnollisesti hitaampia kuin yksilötason muutokset, minkä takia arvioinnin ajankohdalla on myös suuri merkitys vaikutusten todentamisessa. (Kirkpatrick & Kirkpatrick 2006, 63–70.)

Eklundin (2023, 191–192) mukaan lyhyen aikavälin hyötyjä voidaan mitata viikkojen tai kuukausien jälkeen tapahtumasta, kun taas pitkän aikavälin vaikutuksia voidaan yleensä havaita vasta kuukausien tai vuosien päästä. Lyhyellä aikavälillä voidaan selvittää, miten toiminta on muuttunut ja miten opittua on sovellettu käytännön työhön. Pidemmän aikavälin tarkastelussa muutoksia voidaan nähdä esimerkiksi asiakastyytyväisyydessä, myynnissä tai liiketoiminnan kehittämisessä. Kuitenkin usein haasteena on tietää täysin mistä muutos on johtunut ja siten yksittäisen koulutuksen tuomia hyötyjä ei aina pystytä suoraviivaisesti tunnistamaan. Pitkän aikavälin tarkastelussa voidaan kuitenkin nähdä, onko toiminta mennyt kokonaisuudessaan oikeaan suuntaan. (Eklund 2023, 191–192.)

5 Tutkimuksen tavoite ja toteutus

5.1 Toimeksiannon tausta ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarve nousi Äitiysliikunta-Akatemialta, tämän opinnäytetyön toimeksiantajalta. Äitiysliikunta-Akatemia toivoi saavansa lisätietoa siitä, minkälaista lisäarvoa Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus on tuottanut koulutukseen osallistuneille. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Äitiysliikunta-Akatemiassa koulutuksen jatkokehittämisessä.

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin tyytyväisyyttä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen, minkälaista osaamista koulutus on tuottanut ja miten opittua tietoa ja taitoja on sovellettu ja viety käytäntöön. Lisäksi tarkasteltiin koulutuksen vaikutuksia osallistujien uraan ja työllistymiseen. Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Olivatko osallistujat tyytyväisiä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen?
2. Mitä osallistujat oppivat Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksessa?
3. Miten Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksessa opittua on sovellettu käytännössä?
4. Minkälaisia vaikutuksia Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksella on ollut uraan ja työllistymiseen?

5.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena, koska tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon vastauksia erilaisten teemojen osalta. Lisäksi kvantitatiivista menetelmää puolsi aineiston mahdollisimman tehokas ja nopea käsittely ja analysointi tietokoneella vastausmäärästä huolimatta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 190.) Kvantitatiivisen kyselyn avulla tulosten yleistettävyyks on myös mahdollista, mikäli kyselyn vastausprosentti olisi korkea.

Kyselytutkimukseen liittyy Hirsjärven ym. (2008, 190) mukaan myös heikkouksia ja haasteita. Hyvän kyselylomakkeen laatiminen vaatii tutkijalta aikaa, jotta muun muassa valmiit vastausvaihtoehdot olisivat mahdollisimman selkeitä ja onnistuneita. Siten väärinymmärrysten kontrollointi sekä varmistaminen sen osalta, kuinka huolellisesti ja rehellisesti kyselyyn on vastattu, on vaikeaa. Vastaamattomuus nähdään myös kyselylomakkeiden yleisenä haasteena. Heikkilä (2014, 18) toteaa, että usein kysymysten määrän lisääntyessä vastauskato lisääntyy, mutta toisaalta internetkyselyjen etuna on vastausten saannin nopeus sekä mahdollisuus esittää arkaluonteisimpia kysymyksiä.

Kyselylomakkeet sopivat aineistonkeruumenetelmäksi, kun halutaan kerätä tietoja tosiasioista, käyttäytymisestä ja toiminnasta, tiedoista, arvoista ja asenteista (Hirsjärvi ym. 2008, 192). Koska opinnäytetyössä haluttiin selvittää edellä kuvattuja asioita, kysely tuntui luonteelta

aineistonkeruumenetelmältä. Tässä opinnäytetyössä tehty kysely sisälsi avoimia, strukturoituja, sekä monivalintakysymyksiä. Kysymykset laadittiin kuitenkin pääsääntöisesti strukturoituna ja monivalintakysymyksinä. Kysymysten laadinnassa pyrittiin mahdollisimman selkeisiin ja yksiselitteisiin kysymyksiin.

Strukturoitujen kysymysten etuja ovat nopea vastaaminen, vastausten helpompi vertailtavuus sekä väärinymmärrysten välttäminen kyselyyn vastaamisessa (Hirsjärvi ym. 2008, 196). Kyselyyn haluttiin sisällyttää mahdollisimman paljon strukturoituja kysymyksiä, jotta vastaaminen ja vastausten käsittely olisi mahdollisimman sujuvaa. Kuitenkin strukturoitujen kysymysten valmiissa vastausvaihtoehdoissa yleisesti haasteina koetaan, että jokin vastausvaihtoehto saattaa puuttua, vastaukset voidaan antaa harkitsematta ja lisäksi vastausvaihtoehdot ja niiden esittämisjärjestys saattavat johdatella vastaajaa (Heikkilä 2014, 49). Avomilla vastausvaihtoehdoilla pyritään varmistamaan, että vastauksissa saadaan esiin myös sellaisia näkökulmia, joita tutkija ei ole osannut etukäteen ajatella (Hirsjärvi ym. 2008, 194). Tämän takia kyselyssä useimpiin monivalintakysymyksiin sisällytettiin avoin vastausvaihtoehto ”Muu, mikä”.

Avointen kysymysten avulla on mahdollista ymmärtää syvällisemmin vastaajaa ja antaa tälle mahdollisuus ilmaista itseään omin sanoin (Hirsjärvi ym. 2008, 196). Niillä voidaan saada uusia näkökantoja sekä kehitysehdotuksia. Vastausten käsittelyn haasteena on työläys ja avoimet kysymykset saattavat myös houkuttaa vastaamatta jättämiseen. (Heikkilä 2014, 48.) Kyselyyn haluttiin kuitenkin sisällyttää myös muutama avoin kysymys palautteen saamiseksi koulutuksen sisällöstä ja sen kehitysehdotuksista.

Kyselylomakkeen rakenne ja sisältö laadittiin Kirkpatrickin & Kirkpatrickin (2006) koulutuksen vaikutavuuden arvioinnin mallia hyödyntäen. Kysely sisälsi kysymyksiä kaikilta neljältä koulutuksen vaikuttavuuden arviointitasolta. Arviointimallin ensimmäisellä tasolla (reaktio) kysymykset mittasivat sitä, miten tyytyväisiä osallistujat olivat koulutuksen sisältöön ja toteutukseen. Toisella tasolla (oppiminen) kysymyksien avulla selvitettiin, minkälaista tietoa, taitoa ja osaamista koulutus on saanut aikaan. Kolmannella tasolla (käyttäytyminen) kysymykset koskivat sitä, miten opittua on sovellettu käytännössä ja viety toimintaan. Neljännellä tasolla (tulokset) kysymykset kartoittivat koulutuksen laajempia vaikutuksia mahdolliseen yritystoimintaan, uraan ja työllisyystilanteeseen. Samaa aihetta koskevat kysymykset ryhmiteltiin omiksi kokonaisuuksiksi ja ne otsikoitiin Kirkpatrickin & Kirkpatrickin (2006) mallin tasoja mukailleen. Lisäksi kysely sisälsi vastaajan taustatietoja sekä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutusta kokonaisuudessaan käsitteleviä kysymyksiä.

Heikkilän (2014, 47) mukaan hyvän kyselylomakkeen tunnusmerkkejä ovat, että helpot kysymykset ovat alussa, kysymykset etenevät loogisesti, kysely ei ole liian pitkä ja se on esitestattu. Näitä

periaatteita pyrittiin noudattamaan opinnäytetyön kyselyn laadinnassa. Äitiysliikunta-Akatemiaa osallistettiin kyselylomakkeen ideointiin ja laadintaan sekä testaamiseen ennen kyselyn julkaisua. Kysely rakentui siten, että osaan kysymyksiin vastauksen ollessa ”Kyllä”, vastaaja sai lisäkysymyksen tai lisäkysymyksiä vastattavaksi. Kyselyn kysymykset määritettiin pääsääntöisesti pakollisiksi vastata muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Liitteenä 1 on esitetty opinnäytetyössä käytetty kyselylomake. Kyselylomakkeessa näkyy kyselyn kaikki kysymykset huolimatta siitä, miten vastaaja on vastannut ”Kyllä/Ei” -kysymyksissä. Pakolliset kysymykset on merkitty * -merkillä.

5.3 Aineiston keruu ja analysointimenetelmät

Tutkimus toteutettiin marras-joulukuun 2024 aikana onlinekyselynä Webropol-ohjelmalla, joka on Heikkilän (2014, 67) mukaan kvantitatiivisten opinnäytetöiden empiiristen aineistojen tiedonkeruussa useimmiten käytettävä työkalu. Tutkimuksen perusjoukon muodostivat kaikki Äitiysliikunta-Akatemian Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen suorittaneet henkilöt, yhteensä 198 Äitiysliikuntavalmentajaa. Tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena, koska otanta haluttiin kohdistaa koko perusjoukkoon eli kaikkiin Äitiysliikuntavalmentajiin, jotta otanta ja tutkimusaineisto olisi mahdollisimman laaja ja edustava. Äitiysliikunta-Akatemia lähetti sähköpostia kaikille ylläpitämässään rekisterissä oleville Äitiysliikuntavalmentajille tutkimuksesta 18.11.2024. Viestissä pyydettiin vastaamaan kyselyyn ja kerrottiin, että vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia. Kyselyn vastausaika päättyi 6.12.2024 eli vastausaikaa oli 2,5 viikkoa.

Kyselyä koskevassa sähköpostissa jaettiin kyselyn julkinen linkki sekä liitteenä 2 oleva tutkimustiedote. Kyselylomakkeen täyttäminen edellytti vastaajalta suostumuksen antoa osallistumisesta tutkimukseen tutkimustiedotteen mukaisesti kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä. Kun kyselyssä kerättiin henkilötietoja, tukittavalle esitettiin myös liitteenä 3 oleva tietosuojaseloste, jossa kerrottiin tarkemmin, miten henkilötietoja käsitellään. Tietosuojaseloste sisällytettiin kyselyn alkuun erillisen linkin taakse ja selosteessa tuotiin esille miten aineistoa käsitellään sekä henkilötietojen käsittelytoimien oikeusperuste eli rekisteröidyn suostumus.

Vastauskatoa pyrittiin välttämään ja kyselyn vastaanottajia aktivoimaan sekä motivoimaan vastaamaan kyselyyn useilla eri keinolla. Äitiysliikunta-Akatemia lähetti kyselyaikana kaksi sähköpostia kyselyn kohderyhmälle, jossa muistutettiin kyselyyn vastaamisesta. Äitiysliikunta-Akatemia jakoi myös omilla sosiaalisen median kanavissaan muutaman julkaisun, joilla muistutettiin Äitiysliikunta-Akatemian lähettämästä sähköpostista kyselyyn liittyen. Lisäksi kaikkien vastaajien kesken arvottiin 200 euroa koulutusrahaa Äitiysliikunta-Akatemian koulutuksiin käytettäväksi ja jokainen vastaaja sai kiitoksena kyselyyn osallistumisestaan Äitiysliikunta-Akatemian Cherish your pelvis - eron liitoskiuvuista -harjoitusohjelman. Arvontaan osallistuminen ja harjoitusohjelman lunastus edellyttivät

vastaajalta sähköpostiosoitteen antamista kyselyn viimeisessä kysymyksessä. Vastaajalla oli luonnollisesti mahdollisuus osallistua kyselyyn myös ilman sähköpostiosoitteen jättämistä.

Kysely toteutettiin nimettömänä ja tulokset esitettiin opinnäytetyössä siten, ettei vastauksia ole mahdollista kohdentaa yksittäiseen henkilöön. Kerätyn aineiston avulla pyrittiin kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiötä. Tämä on Hirsjärven ym. mukaan (2008, 130) tyypillinen tutkimusstrategia käytettäessä kyselylomaketta aineiston keräämisessä. Kyselyaineiston analysoinnissa käytettiin pitkälti selittämiseen pyrkivää lähestymistapaa. Yleisesti selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa keskeistä on tilastollinen analyysi ja päätelmien teko (Hirsjärvi ym. 2008, 130). Kyselyaineiston analysointi tehtiin Webropol-ohjelmalla ja tulosten esittämisessä hyödynnettiin numeerisia tuloksia sekä prosenttiosuuksia kuvaavia diagrammeja.

Aineistonhallinta on olennainen osa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tässä opinnäytetyössä noudatettiin Haaga-Helian aineistonhallintaohjeita, jotka sisältävät muun muassa henkilötietoihin ja tietosuojaan, tietoturvaan ja toimeksiantajalle tehtävään opinnäytetyöhön liittyvää ohjeistusta. (Haaga-Helian kirjasto- ja tietopalvelut 2025.) Ennen opinnäytetyön aloittamista toimeksiantajan kanssa tehtiin opinnäytetyön toimeksiantosopimus, jossa sovittiin opinnäytetyöhön liittyvistä asioista kuten henkilötietojen käsittelystä ja rekisterinpitäjyydestä.

Opinnäytetyön alussa laadittiin aineistonhallintasuunnitelma, jossa kuvattiin muun muassa kyselyaineiston keräämistä, säilyttämistä ja tietoturvallista hallinnointia. Aineistoa käsiteltiin ja analysoitiin tutkijan omalla salasanalla ja tietoturvajärjestelmällä ja suojatulla tietokoneella. Kyselyn tekeminen ja aineiston käsittely Webropolissa edellytti kirjautumista ohjelmaan henkilökohtaisella käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Opinnäytetyön yhteydessä syntynyt kyselyaineisto tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tutkijan omista tiedostoista. Webropolista aineisto poistuu opiskelijan tunnusten sulkeutumisen sekä siihen liittyvän määräajan jälkeen.

6 Tutkimuksen tulokset

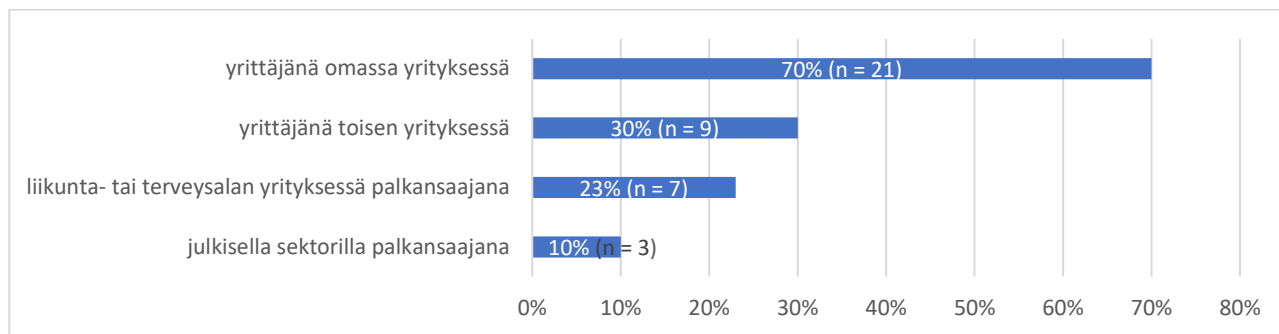
6.1 Vastaajien taustatiedot

Kysely lähetettiin koko tutkimuksen perusjoukko eli 198:lle Äitiysliikuntavalmentajalle. Kyselyyn saatiin yhteensä 34 vastausta ja näin ollen kyselyn vastausprosentti oli 17 %. Kaikki vastaukset huomioitiin tuloksissa. Yli puolet vastaajista, 56 % (=19), oli 30–39-vuotiaita. Vastaajista 17 % (n=6) oli yli 50-vuotiaita ja 15 % (n=5) asettui ikähaarukkaan 20–29 vuotta. Vastaajista pienin osuus, 12 % (n=4), sijoittui ikähaarukkaan 40–49 vuotta. Vastauksia ei saatu alle 20-vuotialta.

Taustatietoja koskevissa kyselyn alkuosan kysymyksissä 2–9 selvitettiin työskenteleekö vastaaja Äitiysliikuntavalmentajana tai hyödyntääkö hän Äitiysliikuntavalmentaja-koulutusta työssään. Jatkokysymyksien avulla tarkasteltiin, työskenteleekö vastaaja yrittäjänä vai palkansaajana, työskentelyn osa- ja kokoaikaisuutta sekä vastaajan ammattia tai muuta koulutustaustaa. Lisäksi selvitettiin, kuinka pitkään vastaaja pohti osallistumistaan Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen ja mitkä olivat pääasialliset syyt lähteä mukaan koulutukseen.

Vastaajista lähes kaikki, 88 % (n=30), ilmoitti työskentelevänsä Äitiysliikuntavalmentajana tai hyödyntävänsä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutusta työssään. Vain 11,5 % (n=4) vastaajista ilmoitti, ettei työskentele Äitiysliikuntavalmentajana tai hyödynnä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutusta työssään. Kaikista Äitiysliikuntavalmentajina työskentelevistä tai Äitiysliikuntavalmentaja-koulutusta työssään hyödyntävistä (n=30) eli toisin sanoen äitiysliikunnan parissa työskentelevistä iso osa, 70 % (n=21), ilmoitti työskentelevänsä yrittäjänä omassa yrityksessään ja lähes joka kolmas, 30 % (n=9), ilmoitti toimivansa yrittäjänä jonkun toisen yrityksessä. Lähes joka neljäs vastaaja, 23 % (n=7), ilmoitti työskentelevänsä liikunta- tai terveysalan yrityksessä palkansaajana. Julkisella sektorilla palkansaajana ilmoitti työskentelevänsä vain 10 % (n=3) vastaajista.

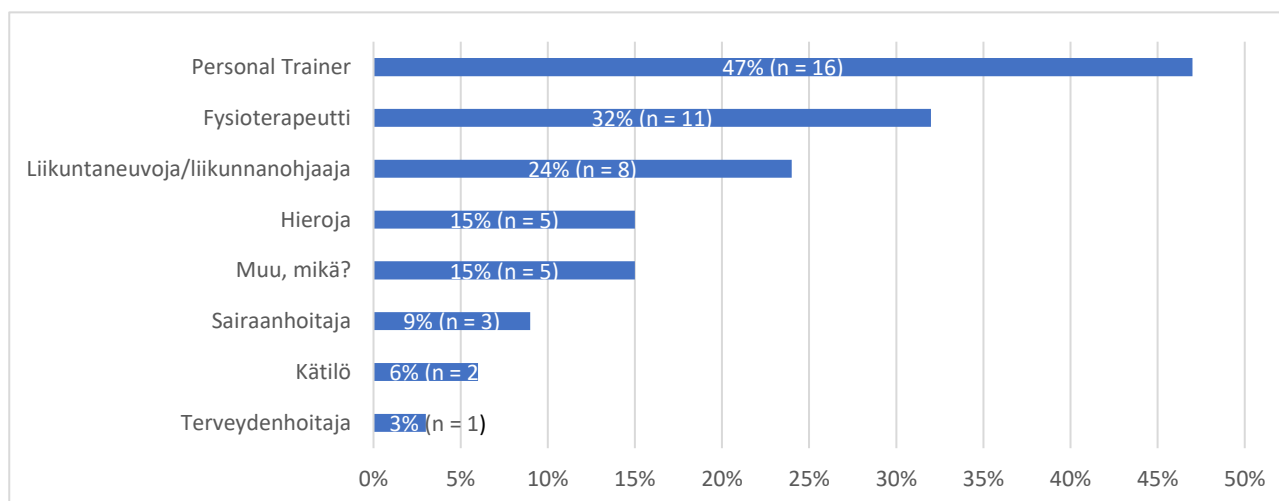
On hyvä huomata, että vastaaja pystyi valitsemaan tarvittaessa useamman vastausvaihtoehdon eli työskentely voi tapahtua yrittäjänä, yksityisellä tai julkisella sektorilla palkansaajana taikka näiden yhdistelminä. Kuvassa 6 on havainnollistettu vastanneiden työskentelyä yrittäjinä sekä palkansaajina äitiysliikunnan parissa.



Kuva 6. Vastaajien työskentely yrittäjinä sekä palkansaajina äitiysliikunnan parissa (Vastaajien määrä: 30, valittujen vastausten lukumäärä: 40)

Äitiysliikunnan parissa työskentelevistä henkilöistä merkittävä määrä, 83 % (n=25), ilmoitti työskentelevänsä osa-aikaisesti ja vain 17 % (n=5) täysiaikaisesti.

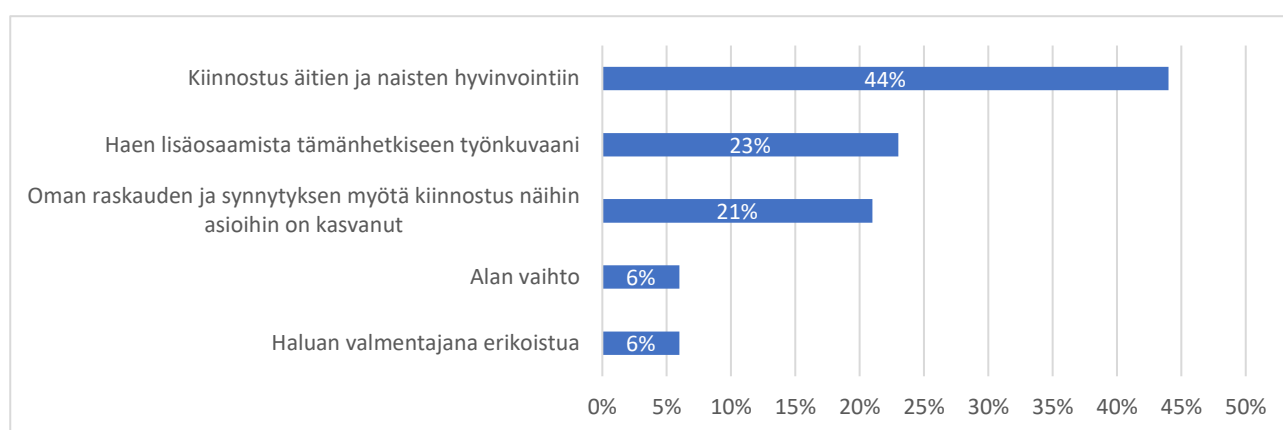
Ammattia ja/tai pohjatutkintoa kysyttäessä lähes puolet vastaajista (47 %, n=16), ilmoittivat olevansa personal trainereita. Fysioterapeutteja oli joka kolmas (32 %, n=11) ja liikuntaneuvoja tai liikunnanohjaajia joka neljäs (24 %, n=8). Lisäksi vastaajissa oli joitakin hieroja, sairaanhoitajia, terveydenhoitajia, kättilöitä, lähihoitajia, sosionomi ja doula. Tässäkin kysymyksessä vastaaja pystyi valitsemaan tarvittaessa useamman vastausvaihtoehdon, mikäli hänellä oli suoritettuna useampia ammatteja tai tutkintoja. Kuvassa 7 on havainnollistettu vastanneiden ammattien ja tutkintojen jakaantumista.



Kuva 7. Vastaajien ammatit ja tutkinnot (Vastaajien määrä: 34, valittujen vastausten lukumäärä: 51)

Kysyttäessä kuinka kauan vastaaja mietti Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen mukaan lähtemistä, asiaa pohdittiin yleisimmin joko useita kuukausia (44 %, n=15) tai alle kuukauden (41 %, n=14). Vain murto-osa vastaajista kertoi miettineensä asiaa alle viikon (6 %, n=2) tai yli vuoden (9 %, n=3).

Pääasiallinen syy, joka sai lähtemään mukaan Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen, oli vastausten perusteella kiinnostus äitien ja naisten hyvinvointiin (44 %, n=15). Toiseksi eniten vastauksissa korostui lisäosaamisen hakeminen tämänhetkiseen työnkuvaan (23 %, n=8) ja kolmanneksi eniten kiinnostuksen kasvaminen näihin asioihin oman raskauden ja synnytyksen myötä (21 %, n=7). Lisäksi muutamissa vastauksissa (6 %, n=2) nousivat alan vaihto sekä halu erikoistua valmentajana. Kuva 8 on havainnollistettu pääasialliset syyt, joiden perusteella vastaajat ovat lähteneet mukaan Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen.



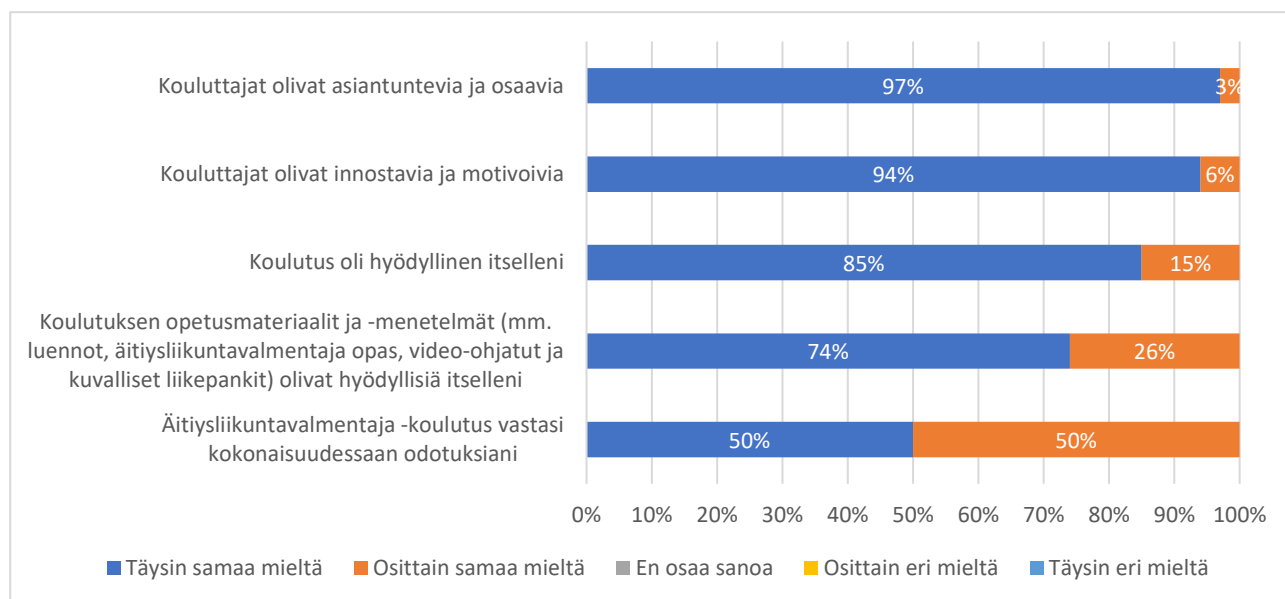
Kuva 8. Pääasialliset syyt Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen mukaan lähtemiseen (Vastaajien määrä: 34)

6.2 Tyytyväisyys Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen

Osallistujien tyytyväisyyttä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen selvitettiin kyselyn kysymyksessä 10 ja 29. Vastaaja sai arvioida koulutukseen liittyviä eri tekijöitä vastausasteikolla täysin samaa mieltä – osittain samaa mieltä – en osaa sanoa – osittain eri mieltä – täysin eri mieltä. Yleisesti vastausten hajonta oli vähäistä ja on huomattavaa, ettei yhteenkään väittämään vastattu osittain eri mieltä, täysin eri mieltä tai en osaa sanoa.

Lähes kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä, että kouluttajat olivat asiantuntevia ja osaavia (97 %) sekä innostavia ja motivoivia (94 %). Väittämään ”Koulutus oli hyödyllinen itselleni” 85 % ilmoitti olevansa täysin samaa mieltä ja ”Koulutuksen opetusmateriaalit ja -menetelmät olivat hyödyllisiä itselleni” 74 % oli täysin samaa mieltä. Koulutuksen opetusmateriaalit ja -menetelmät käsittävät muun muassa luentokokonaisuuksia materiaaleineen, äitiysliikuntavalmentaja oppaan sekä video-ohjatut ja kuvalliset liikepankit, jotka sisältävät valmennustyössä hyödynnettäviä harjoituksia ja liikkeitä (Äitiysliikunta-Akatemia 2024c). Vastaajista puolet oli täysin samaa mieltä väittämästä ”Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus vastasi kokonaisuudessaan odotuksia” ja loput 50 % oli osittain samaa

mieltä. Kuvassa 9 on havainnollistettu vastaajien tyytyväisyyttä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen.



Kuva 9. Tyytyväisyys Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen (Vastaajien määrä: 34)

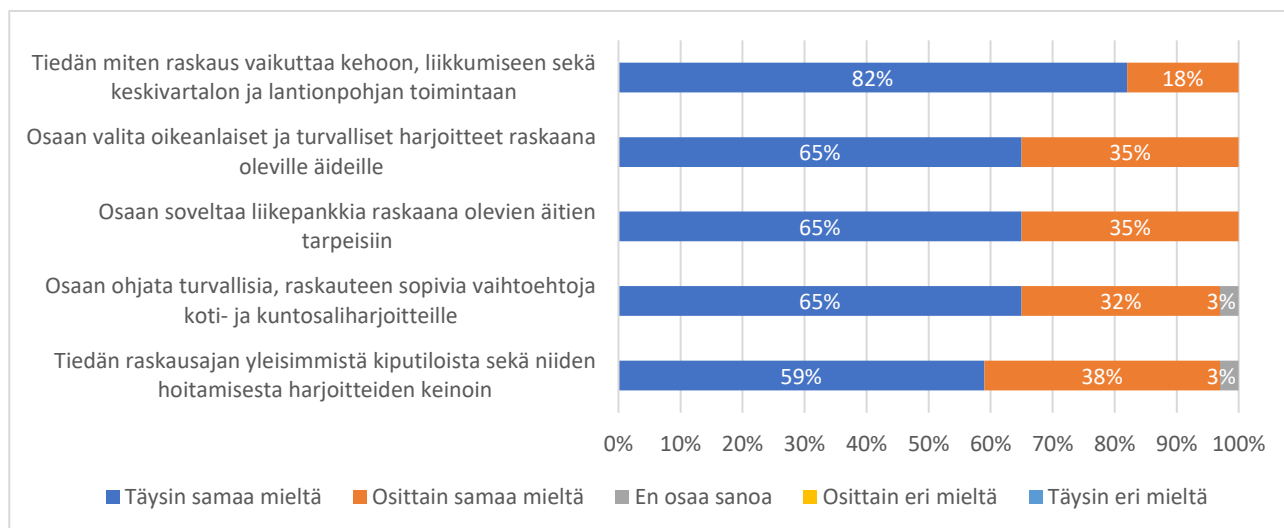
Vastausten perusteella osallistujat ovat olleet pääasiassa hyvin tyytyväisiä koulutukseen. Eteenkin kouluttajien kohdalla tyytyväisyys on ollut erityisen korkeaa. Vastaajalta kysyttiin myös minkä arvosanan hän antaisi Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukselle asteikolla 1–5 (1=huonoin, 5=paras). Vastauksia saatiin asteikolla 4–5 ja vastausten keskiarvoksi muodostui 4,4, mitä voidaan pitää erittäin hyvänä.

6.3 Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen aikaansaama oppiminen

Kysymyksissä 11–19 kartoitettiin osaamisen kehittymistä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksessa. Kysymyksissä tarkasteltiin koulutuksen sisältämiä osa-alueita, joita ovat raskaana olevan naisen ohjaaminen, synnyttäneen naisen ohjaaminen, äidin ravitsemukseen liittyvien asioiden tuntemus, vatsalihasten erkauma, lantionpohjan toiminta, mielenvalmennus sekä tuotteistaminen ja palveluiden myynti. Kuten koulutuksen tyytyväisyyttä koskevassa kysymyksessä, vastaaja sai arvioida omaa osaamistaan tai tietojaan erilaisten väittämien pohjalta asteikolla, jonka vastausvaihtoehtojen ääripäissä olivat täysin samaa ja täysin eri mieltä.

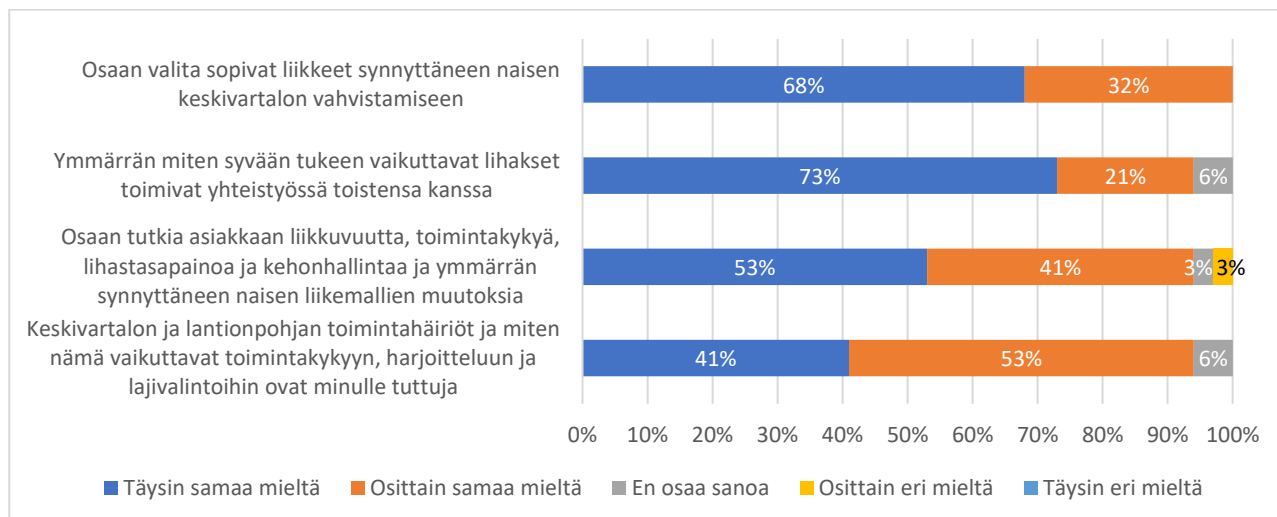
Vastauksissa ei ilmennyt suurta hajontaa osaamisen kehittymisen raskaana olevan naisen ohjaamisen osalta. ”Tiedän miten raskaus vaikuttaa kehoon, liikkumiseen sekä keskivartalon ja lantionpohjan toimintaan” oli täysin samaa mieltä merkittävä osa, 82 %, ja osittain samaa mieltä loput 18 % vastaajista. Vastaajista yli puolet, 65 %, oli täysin samaa mieltä, että osaa valita ja ohjata oikeanlaisia

ja turvallisia raskauteen sopivia harjoitteita sekä soveltaa liikepankkia raskaana olevien tarpeisiin. Loput kolmasosa vastaajista oli tästä osittain samaa mieltä. ”Tiedän raskausajan yleisimmistä kiputiloista ja niiden hoitamisesta harjoitteiden keinoin” oli täysin samaa mieltä hieman yli puolen, 59 %, ja osittain samaa mieltä 38 % vastaajista. Kuvassa 10 on havainnollistettu vastaajien osaamisen kehittymistä raskaana olevan naisen ohjaamiseen liittyvien asioiden osalta.



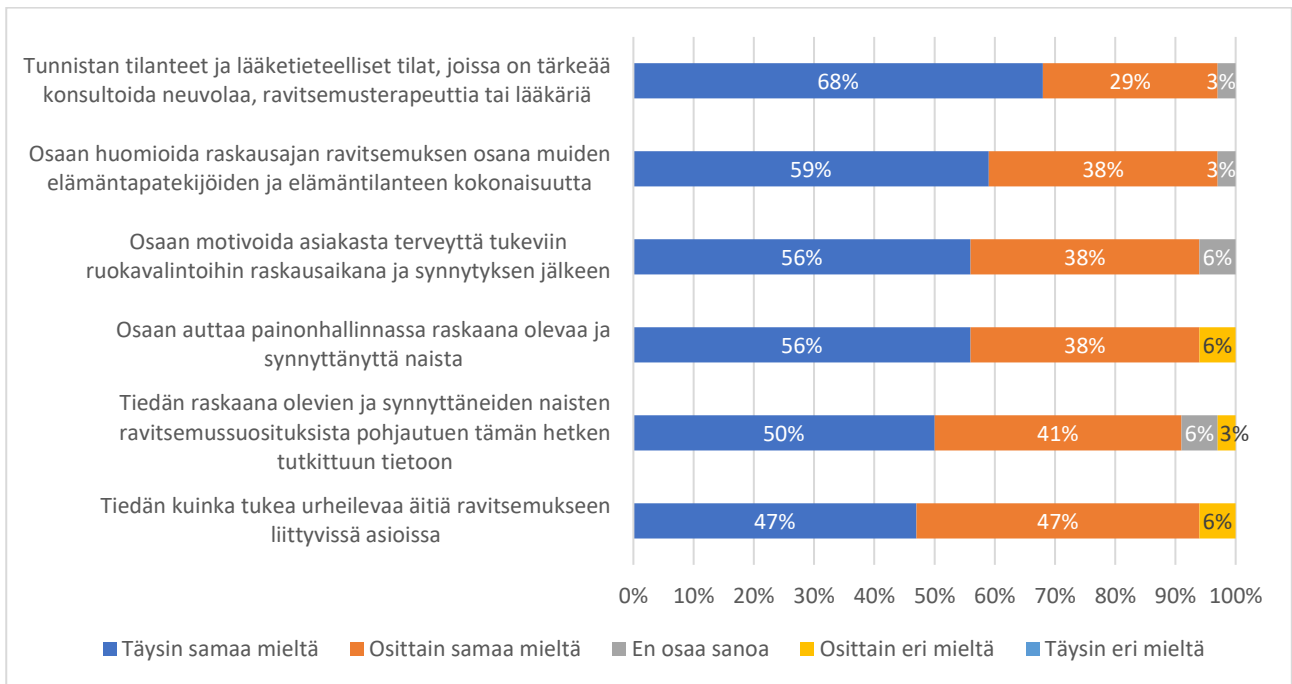
Kuva 10. Osaamisen kehittyminen raskaana olevan naisen ohjaamiseen/valmentamiseen liittyvien asioiden osalta (Vastaajien määrä: 34)

Synnyttäneen naisen ohjaamisen osalta vastauksissa oli aavistuksen enemmän hajontaa, vaikkakin vastauksissa korostuivat pitkälti täysin ja osittain samaa mieltä -vastausvaihtoehdot. ”Osaan valita sopivat liikkeet synnyttäneen naisen keskivartalon vahvistamiseen” oli täysin samaa mieltä yli puolet, 68 %, ja osittain samaa mieltä loput 32 % vastaajista. ”Ymmärrän miten syvään tukeen vaikuttavat lihakset toimivat yhteistyössä toistensa kanssa” oli täysin samaa mieltä 73 % vastaajista ja osittain samaa mieltä 21 %. Myös yli puolet vastaajista, 53 %, oli täysin samaa mieltä väittämään ”Osaan tutkia asiakkaan liikkuvuutta, toimintakykyä, lihastasapainoa ja kehonhallintaa ja ymmärrän synnyttäneen naisen liikemallien muutoksia”. Osittain samaa mieltä tähän oli 41 % ja osittain eri mieltä 3 % vastaajista. ”Keskivartalon ja lantionpohjan toimintahäiriöt ja miten nämä vaikuttavat toimintakykyyn, harjoitteluun ja lajivalintoihin ovat minulle tuttuja” oli 41 % täysin samaa mieltä ja hieman yli puolet, 53 %, osittain samaa mieltä vastaajista. Kuvassa 11 on havainnollistettu vastaajien osaamisen kehittymistä synnyttäneen naisen ohjaamiseen liittyvien asioiden osalta.



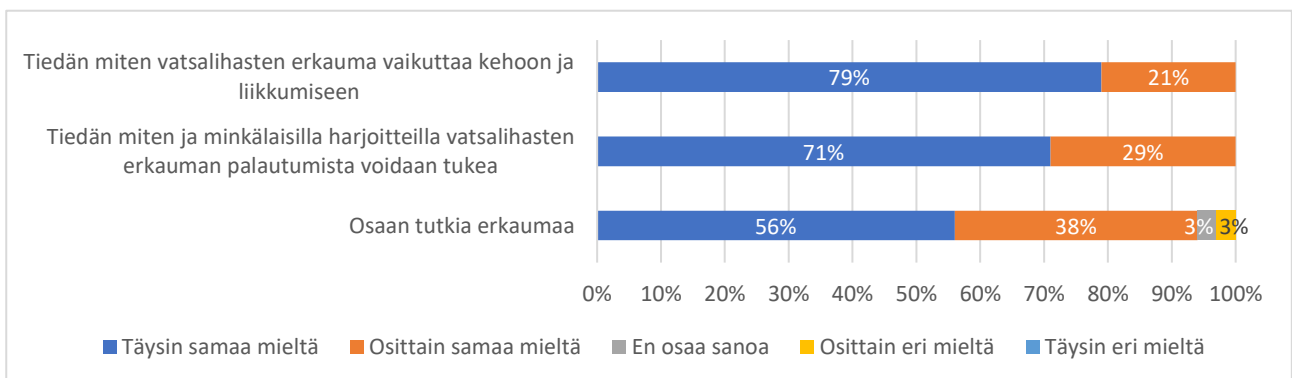
Kuva 11. Osaamisen kehittyminen synnyttäneen naisen ohjaamiseen/valmentamiseen liittyvien asioiden osalta (Vastaajien määrä: 34)

Äidin ravitsemukseen liittyvien asioiden osalta vastaajista suurin osa oli täysin samaa mieltä kaikista tämän osa-alueen väittämistä ja vastausten hajonta oli vähäistä. ”Tunnistan tilanteet ja lääketieteelliset tilat, joissa on tärkeää konsultoida neuvolaa, ravitsemusterapeuttia tai lääkäriä” oli täysin samaa mieltä yli puolet, 68 % vastaajista, ja osittain samaa mieltä 29 %. Täysin samaa mieltä oli hieman yli puolet, 59 %, väittämään ”Osaan huomioida raskausajan ravitsemuksen osana muiden elämäntapatekijöiden ja elämäntilanteen kokonaisuutta” ja osittain samaa mieltä 38 % vastaajista. Vastaajista hieman yli puolet, 56 %, oli täysin samaa mieltä väittämiin ”Osaan motivoida asiakasta terveystä tukeviin ruokavalintoihin raskausaikana ja synnytyksen jälkeen” sekä ”Osaan auttaa painonhallinnassa raskaana olevaa ja synnyttäneitä naisia”, ja osittain samaa mieltä 38 %. Vastaajista puolet oli täysin samaa mieltä väittämään ”Tiedän raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten ravitsemussuosituksista pohjautuen tämän hetken tutkittuun tietoon”, 41 % osittain samaa mieltä ja 3 % osittain eri mieltä. ”Tiedän kuinka tukea urheilevaa äitiä ravitsemukseen liittyvissä asioissa” vastaajista lähes puolet, 47 %, oli sekä täysin että osittain samaa mieltä ja osittain eri mieltä 6 %. Kuvassa 12 on havainnollistettu vastaajien osaamisen kehittymistä äidin ravitsemukseen liittyvien asioiden tunte- muksen osalta.



Kuva 12. Osaamisen kehittyminen äidin ravitsemukseen liittyvien asioiden osalta (Vastaajien määrä: 34)

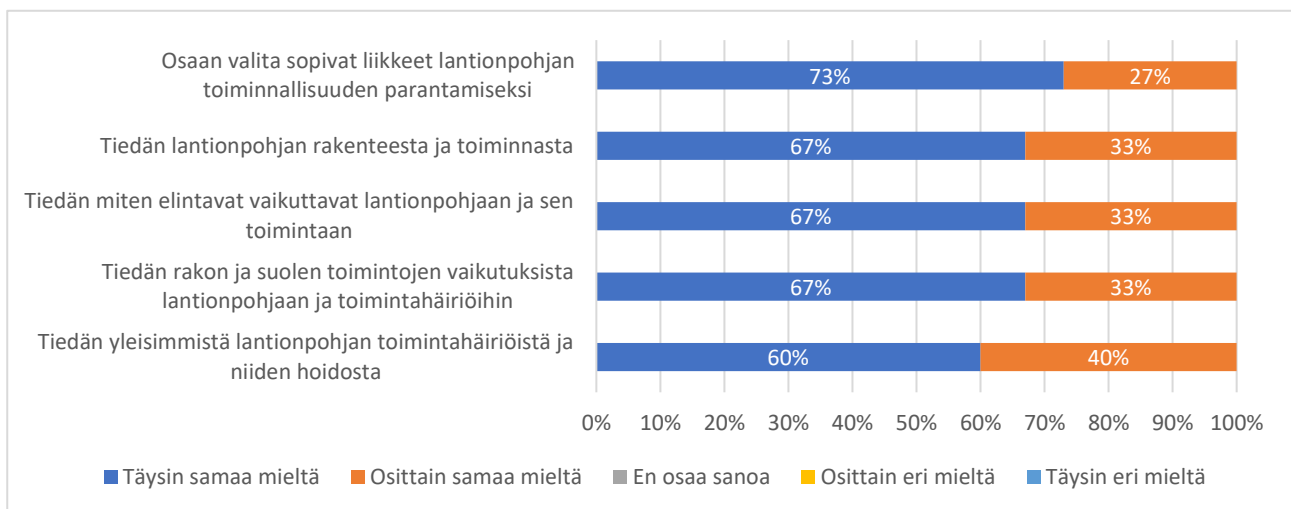
Vatsalihasten erkauman osalta hajonta vastauksissa oli myös vähäistä. Vastaajista suuri osa, 79 %, oli täysin samaa mieltä väittämään ”Tiedän miten vatsalihasten erkauma vaikuttaa kehoon ja liikkumiseen” ja loput 21 % osittain samaa mieltä. ”Tiedän miten ja minkälaisilla harjoitteilla vatsalihasten erkauman palautumista voidaan tukea” oli täysin samaa mieltä 71 % ja osittain samaa mieltä loput 29 % vastaajista. Suurin hajonta ilmeni väitteen ”Osaan tutkia erkaumaa” osalta, johon hieman yli puolet, 56 %, oli täysin samaa mieltä, 38 % osittain samaa mieltä ja 3 % osittain eri mieltä. Kuvassa 13 on havainnollistettu vastaajien osaamisen kehittymistä vatsalihasten erkaumaan liittyvien asioiden osalta.



Kuva 13. Osaamisen kehittyminen vatsalihasten erkaumaan liittyvien asioiden osalta (Vastaajien määrä: 34)

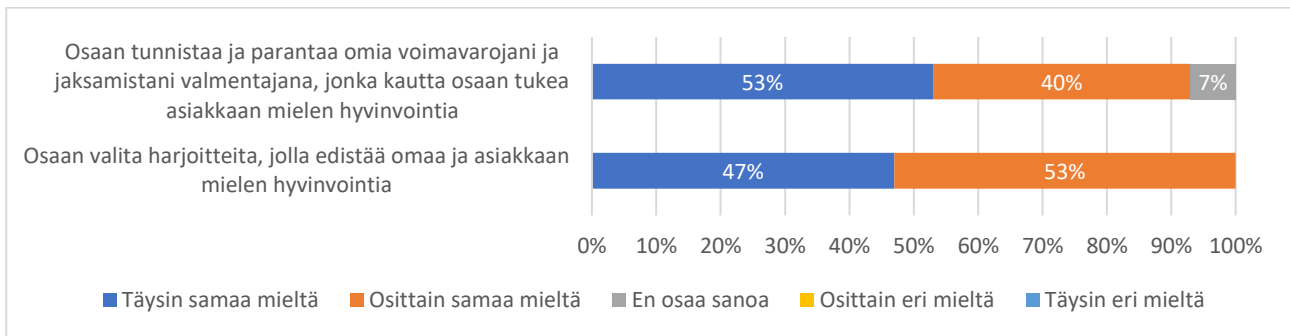
Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen on sisällytetty vuodesta 2023 alkaen uusina osiina lantionpohjan toiminta, mielenvalmennus sekä tuotteistamisen ja palveluiden myynti. Vastaajista hieman yli puolet, 56 % (n=15), ilmoitti suorittaneensa Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen yhteydessä kyseiset osiot. Kyselyssä näille 15 henkilölle tuli vastattavaksi edellä kuvattuihin uusiin osioihin liittyvät lisäkysymykset.

Lantionpohjan toiminnan osalta vastauksissa ei ilmennyt suurta hajontaa. ”Osaan valita sopivat liikkeet lantionpohjan toiminnallisuuden parantamiseksi” oli täysin samaa mieltä 73 % vastaajista ja osittain samaa mieltä 27 %. Vastaajista 67 % oli täysin samaa mieltä, että tietää lantionpohjan rakenteesta ja toiminnasta ja miten elintavat vaikuttavat lantionpohjan toimintaan sekä rakon ja suolen toimintojen vaikutuksista lantionpohjaan ja toimintahäiriöihin. Loppu kolmasosa vastaajista oli osittain samaa mieltä edellä mainituista. ”Tiedän yleisimmistä lantionpohjan toimintahäiriöistä ja niiden hoidosta” oli 60 % täysin samaa mieltä ja loput 40 % vastaajista osittain samaa mieltä. Kuvassa 14 on havainnollistettu vastaajien osaamisen kehittymistä lantionpohjan toimintaan liittyvien asioiden osalta.



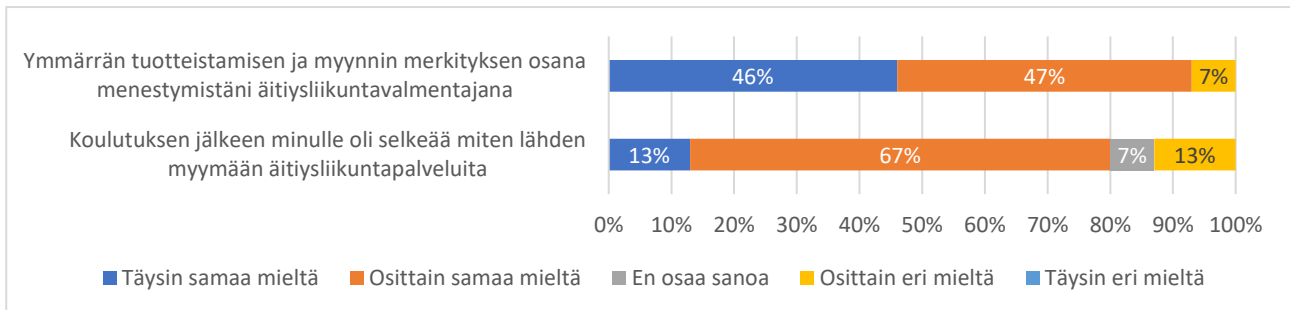
Kuva 14. Osaamisen kehittyminen lantionpohjan toimintaan liittyvien asioiden osalta (Vastaajien määrä: 15)

Mielenvalmennuksen osalta vastauksissa ei myöskään ilmennyt suurta hajontaa. ”Osaan tunnistaa ja parantaa omia voimavarojani ja jaksamistani valmentajana, jonka kautta osaan tukea asiakkaan mielen hyvinvointia” oli täysin samaa mieltä hieman yli puolet, 53 %, osittain samaa mieltä 40 % ja 7 % vastaajista ei osannut vastata. ”Osaan valita harjoitteita, jolla edistää omaa ja asiakkaan mielen hyvinvointia” täysin samaa mieltä oli 47 % ja osittain samaa mieltä 53 % vastaajista. Kuvassa 15 on havainnollistettu vastaajien osaamisen kehittymistä mielenvalmennukseen liittyvien asioiden osalta.



Kuva 15. Osaamisen kehittyminen mielenvalmennukseen liittyvien asioiden osalta (Vastaajien määrä: 15)

Tuotteistamisen ja palveluiden myynnin osalta vastauksissa hajonta oli suurinta. ”Ymmärrän tuotteistamisen ja myynnin merkityksen osana menestymistäni äitiysliikuntavalmentajana” oli täysin samaa mieltä 46 %, osittain samaa mieltä 47 % ja osittain eri mieltä 7 % vastaajista. ”Koulutuksen jälkeen minulle oli selkeää, miten lähdän myymään äitiysliikuntapalveluita” väittämään täysin samaa mieltä oli vain 13 %, osittain samaa mieltä 67 % ja osittain eri mieltä 13 % vastaajista. Kuvassa 16 on havainnollistettu vastaajien osaamisen kehittymistä tuotteistamiseen ja palveluiden myyntiin liittyvien asioiden osalta.



Kuva 16. Osaamisen kehittyminen tuotteistamiseen ja palveluiden myyntiin liittyvien asioiden osalta (Vastaajien määrä: 15)

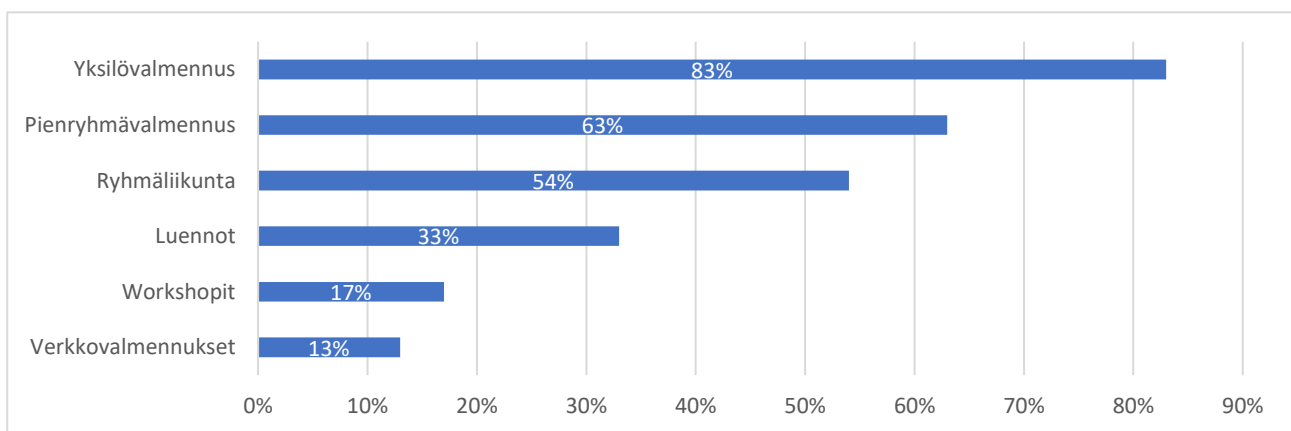
Osion lopussa kysyttiin, miten vastaaja arvioi Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen kehittäneen kokonaisuudessaan ammattiosaamista asteikolla 1–5 (1=ei muutosta osaamisessa, 5=osaaminen parantunut merkittävästi). Vastauksia saatiin asteikolla 3–5 ja vastausten keskiarvoksi muodostui 4,4. Vastausten perusteella voidaan olettaa, että osallistujien ammattiosaaminen on kehittynyt monipuolisesti koulutuksen myötä.

6.4 Opitun soveltaminen käytäntöön

Kyselyn kysymyksiä 20–23 avulla tarkasteltiin, miten toiminta on muuttunut Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen jälkeen ja miten opittua on sovellettu käytännössä. Kysymyksillä haluttiin selvittää, onko Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus muuttanut ohjaustapaa, ja minkälaisia uusia palveluita tai tuotteita asiakkaille on pystytty tarjoamaan koulutuksen jälkeen.

Yli puolet vastaajista, 65 % (n=22), vastasi ”Kyllä” kysymykseen: ”Onko Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus muuttanut tapaa ohjata/valmentaa naisia ja äitejä?”. Vain yksi (3 %) vastasi ”Ei” ja 32 % (n=11) ”En osaa sanoa”. Kysyttäessä miten Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus on muuttanut tapaa ohjata, korostuivat vastauksissa tiedon, ymmärryksen ja osaamisen syventyminen koulutuksessa, joiden on koettu lisäävän itsevarmuutta naisten ja äitien kanssa työskentelyssä ja ohjaamisessa. Lisäksi vastauksissa nousivat erilaisten harjoitteiden ja liikevariaatioiden määrän lisääntyminen koulutuksen avulla. Yleisesti voidaan todeta, että vastauksissa toistuivat koulutuksessa opitun tiedon ja saadun osaamisen tuoma varmuus, jonka myötä asiakkaiden erilaiset tilanteet ja tarpeet osataan kartoittaa ja huomioida paremmin esimerkiksi sopivia harjoitteita valittaessa.

Uusien palveluiden ja tuotteiden tarjoamisen osalta, vastaajista yli puolet, 71 % (n=24) ilmoitti pystyneensä tarjoamaan asiakkaille uusia äitiysliikuntapalveluita tai -tuotteita koulutuksen jälkeen. Vastaajia pyydettiin vielä tarkentamaan minkälaisia uusia palveluita tai tuotteita he ovat tarjonneet asiakkaille. Selkeä enemmistö, 83 % (n=20) vastasi yksilövalmennuksen. Seuraavaksi suosituimpia olivat pienryhmävalmennus (63 %, n=15), ryhmäliikunta (54 %, n=13) ja luennot (33 %, n=8). Vastauksissa nousivat myös pienemmässä määrin workshopit (17 %, n=3) sekä verkkovalmennukset (13 %, n=3). Kuvassa 17 on havainnollistettu minkälaisia uusia palveluita tai tuotteita vastaajat ovat pystyneet tarjoamaan asiakkaille Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen käytyään.



Kuva 17. Uudet palvelut tai tuotteet, joita Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen suorittaneet ovat tarjonneet asiakkailleen (Vastaajien määrä: 24, valittujen vastausten lukumäärä: 63)

6.5 Vaikutukset uraan ja työllistymiseen

Kyselyn kysymyksissä 24–28 kartoitettiin, minkälaisia ura- ja työllisyysvaikutuksia Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksella on ollut. Kysymyksissä tarkasteltiin työtilaisuuksien ja asiakkaiden määrän, sekä laskutettavan tuntihinnan ja palkkatason muutosta. Lisäksi selvitettiin vastaajien ajatuksia erottautumisesta ja kilpailukyvystä työmarkkinoilla sekä Äitiysliikuntavalmentajien kysynnästä tulevaisuudessa.

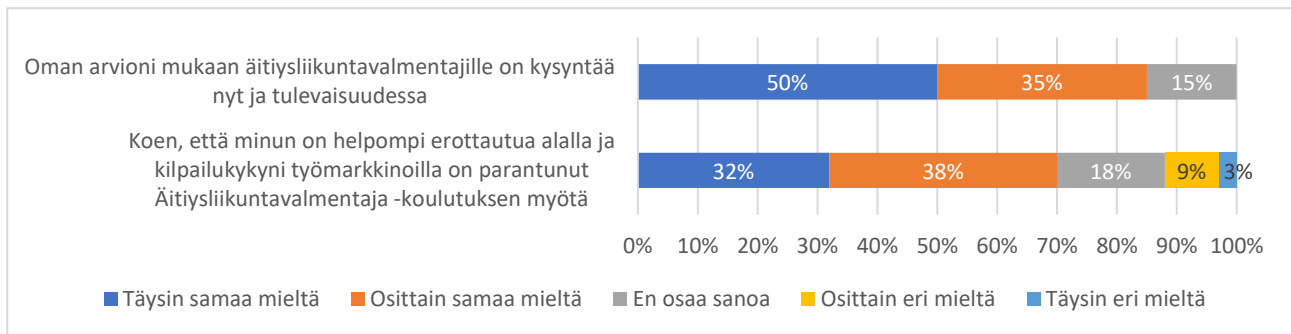
Vastaajista puolet (50 %, n=17) ilmoitti saaneensa jossain määrin enemmän uusia työtilaisuuksia koulutuksen suorittamisen jälkeen ja muutama (12 %, n=4) ilmoitti saaneensa merkittävästi enemmän uusia työtarjouksia koulutuksen jälkeen. 38 % (n=13) vastaajista koki, ettei koulutuksella ole ollut vaikutusta uusiin työtilaisuuksiin.

Uusien asiakkaiden kohdalla vastaukset olivat hyvin samankaltaisia. Hieman yli puolet, 53 % (n=18), vastasi saaneensa jossain määrin enemmän uusia asiakkaita Äitiysliikuntavalmentajakoulutuksen myötä. Kuitenkin noin joka kolmas (35 %, n=12) ilmoitti, ettei koulutuksella ole ollut vaikutusta uusien asiakkaiden määrän. Muutama vastaaja (12 %, n=4) ilmoitti saaneensa merkittävästi enemmän uusia asiakkaita koulutuksen myötä.

Kyselyn avulla haluttiin myös selvittää, onko Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksella ollut vaikutusta vastaajan laskutettavaan tuntihintaan tai palkkatasoon. Ensin vastaajalta kysyttiin, onko Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus vaikuttanut laskutettavaan tuntihintaan, mikäli hän toimii yrittäjänä äitiysliikunnan parissa. Yrittäjänä toimivista vastaajista hieman yli puolet, 57 % (n=16), ilmoitti ettei koulutus ole vaikuttanut laskutettavaan tuntihintaan. Noin joka kolmas, 36 % (n=10), vastasi nostaneensa laskutettavaa tuntihintaa jonkin verran ja muutama vastaaja, 7 % (n=2), kertoi nostaneensa paljon tuntihintaa. Seuraavaksi vastaajalta kysyttiin, onko Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus vaikuttanut palkkatasoon, mikäli tämä toimii palkansaajana äitiysliikunnan parissa. Suuri osa, 69 % (n=20), palkansaajina toimivista vastaajista kertoi, ettei koulutus ole vaikuttanut palkkatasoon. 28 % (n=8) ilmoitti palkkatasonsa nousseen jonkin verran ja yksi vastaaja (3 %) kertoi palkkatasonsa nousseen paljon.

Osion viimeisessä kysymyksessä tarkasteltiin, millaiseksi vastaaja kokee Äitiysliikuntavalmentajien kysynnän ja oman asemansa työmarkkinoilla. Teemaa tarkasteltiin kahden väittämän avulla. Ensimmäiseen väittämään ”Oman arvioni mukaan äitiysliikuntavalmentajille on kysyntää nyt ja tulevaisuudessa” täysin samaa mieltä oli puolet, osittain samaa mieltä 35 % ja 15 % vastasi en osaa sanoa. ”Koen, että minun on helpompaa erottautua alalla ja kilpailukykyäni työmarkkinoilla on parantunut Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen myötä” täysin samaa mieltä oli 32 %, osittain samaa mieltä 38 %, osittain eri mieltä 9 % ja täysin eri mieltä 3 % vastaajista. En osaa sanoa vastasi 18 %. Tämän väittämän osalta vastauksissa oli siis selvästi enemmän hajontaa. Kuvassa 18 on havainnollistettu

vastaajien kokemuksia Äitiysliikuntavalmentajien kysynnästä ja omasta asemasta Äitiysliikuntavalmentajana työmarkkinoilla.

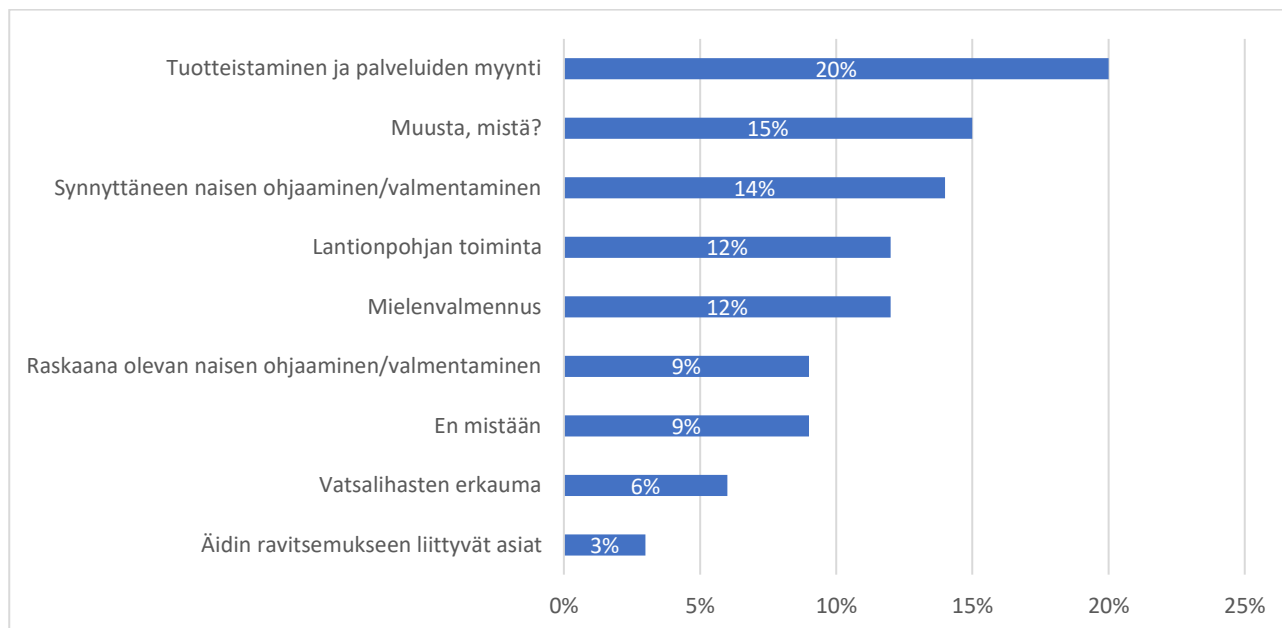


Kuva 18. Vastaajien arvioita Äitiysliikuntavalmentajien kysynnästä ja omasta asemasta Äitiysliikuntavalmentajana työmarkkinoilla (Vastaajien määrä: 34)

6.6 Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus kokonaisuudessaan

Kyselyn lopussa kysymyksiä 30–33 avulla kartoitettiin Äitiysliikuntavalmentaja-koulutusta kokonaisuudessaan vastaajilta saadun palautteen avulla. Kysymysten avulla pyrittiin selvittämään aihealueita, joista koulutukseen olisi kaivattu enemmän sisältöä, koulutuksen suurimpia hyötyjä ja miten koulutusta voisi kehittää entistä paremmaksi.

Kysyttäessä mistä teemasta vastaaja olisi kaivannut eniten lisää tietoa Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksessa suurimpana aiheena nousi tuotteistaminen ja palveluiden myynti (20 %, n=7). Vastauksissa nousivat myös jossain määrin synnyttäneen naisen ohjaaminen (14 %, n=5), lantionpohjan toiminta (12 %, n=4) sekä mielen valmennus (12 %, n=4). Lisäksi useissa avoimissa vastauksissa tuotiin esille toive lähiopetuspäivien lisäämiseen. Kuvassa 19 on havainnollistettu teemoja, joista vastaajat olisivat kaivanneet enemmän tietoa Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen aikana.



Kuva 19. Teemat, joista eniten jäätin kaipaamaan lisätietoa Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksessa (Vastaajien määrä: 34)

Kysyttäessä missä ajassa Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus maksoi itsensä takaisin, yli puolet vastaajista (61 %, n=20) kokee koulutuksen maksaneen itsensä takaisin vuodessa tai pidemmässä ajassa. Lähes joka neljäs (24 %, n=8) kokee ajan jokseenkin lyhyemmäksi, 6–12 kuukautta. Pieni osa vastaajista (15 %, n=5) kokee koulutuksen maksaneen itsensä takaisin alle puolessa vuodessa. On hyvä huomioida, että kysymys on melko subjektiivinen, johon vastaaminen voi olla hankalaa ja perustua vastaajan omiin arvioihin.

Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen suurimpia hyötyjä selvitettiin vapaaehtoisella avoimella kysymyksellä. Vastauksissa korostuivat lähes poikkeuksetta tiedon ja ymmärryksen lisääntyminen raskausajan ja synnytyksen jälkeisestä liikunnasta, kehon muutoksista ja palautumisesta raskauden ja synnytyksen jälkeen, mikä on tuonut varmuutta ohjata naisia ja äitiysryhmiä. Lisäksi vastauksissa nousivat oman intohimon toteuttaminen unelmatyössä, joidenkin vastaajien kohdalla kokonaan uudessa ammatissa, yrittäjyyden aloittaminen sekä monipuolisempien palveluiden tarjoaminen.

Kyselyn lopussa vapaaehtoisella avoimella kysymyksellä selvitettiin, miten vastaaja parantaisi tai kehittäisi Äitiysliikuntavalmentaja-koulutusta. Useissa vastauksissa nousivat esille toiveet lähiopeutuspäivien lisäämisestä. Vastauksissa korostui tarve käytännönläheisempään koulutukseen ja verkossa tapahtuvan oppimisen lisäksi kaivattiin lähitapaamisia, joissa voisi harjoitella esimerkiksi vatsalihasten erkauman konkreettista tutkimista. Lisäksi useissa vastauksissa tuotiin esille toive, että Äitiysliikuntavalmentajille järjestettäisiin koulutuksen suorittamisen jälkeen kertauspäiviä oman osaamisen ja tiedon ylläpitämiseen sekä päivittämiseen.

Koulutusmateriaalien saatavuus nousi myös esille useassa koulutuksen jatkokehittämistä koskevassa vastauksessa. Vastaajat kokivat harmilliseksi, että koulutusmateriaalit eivät olleet enää koulutuksen jälkeen saatavilla eikä niihin pystynyt palaamaan enää myöhemmin, kun siihen olisi ollut tarvetta. Äitiysliikunta-Akatemiasta saadun tiedon mukaan oppimisalustalla materiaalit sulkeutuvat vuoden kuluttua koulutuksen jälkeen, mutta halutessaan niille voi ostaa lisänäkyvyyttä vuodeksi kerrallaan hintaan 140 euroa/vuosi. Hinnan perusteena on, että materiaaleja pidetään ajan tasalla, kun niihin tulee päivityksiä tai muita täydennyksiä. (Kyhyräinen 14.2.2025.)

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli arvioida Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen vaikutuksia tarkastelemalla osallistujien tyytyväisyyttä koulutukseen, osaamisen kehittymistä, opittujen taitojen soveltamista käytännössä sekä koulutuksen vaikutuksia uraan ja työllistymiseen. Tulosten perusteella valtaosa Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen käyneistä hyödyntää koulutusta työssään tai työskentelee Äitiysliikuntavalmentajana. Pääsääntöisesti äitiysliikunnan parissa työskentely on osa-aikaista. On myös huomion arvoista, että selkeä enemmistö Äitiysliikuntavalmentajista työskentelee yrittäjinä ja vähemmistö palkansaajina. Merkittävin syy hakeutua mukaan Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen on kiinnostus äitien ja naisten hyvinvointiin. Yleisin pohjatutkinto, jolla koulutukseen hakeudutaan, on personal trainer, joita koulutuksen käyneistä oli lähes puolet.

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli ”Olivatko osallistujat tyytyväisiä Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukseen?” Tulosten perusteella voidaan todeta, että osallistujat ovat lähtökohtaisesti erittäin tyytyväisiä koulutukseen. Äitiysliikuntavalmentaja-koulutukselle asteikolla 1–5 annettujen arvosanojen keskiarvo 4,4 osoittaa, että koulutusta pidetään lähes erinomaisena. Erityisesti kouluttajia pidetään asiantuntevina ja innostavina. Koulutus sekä sen opetusmateriaalit ja menetelmät koetaan myös varsin hyödyllisinä. Koulutus vastaa kokonaisuudessaan hyvin osallistujien odotuksiin, mutta on mahdollista, että osalla on ollut joitakin odotuksia, mitä koulutus ei ole täysin täyttänyt. Tämä voi viitata tarpeeseen syventää tiettyjä koulutuksen sisältöjä kuten tuotteistaminen ja palveluiden myynti-osiota tai kehittää koulutuksen opetusmenetelmiä käytännönläheisimmiksi.

Toinen tutkimuskysymys oli ”Mitä osallistujat oppivat Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksessa?”. Yleisesti tulosten perusteella voidaan sanoa, että koulutus antaa paljon osaamista ja uutta tietoa erityisesti raskaana olevan ja synnyttäneen ohjaamisesta sekä palautumisesta raskauden ja synnytyksen jälkeen. Tulosten perusteella voidaan tulkita, että koulutuksen laaja-alainen sisältö on omaksuttu hyvin ja koulutukseen osallistuneilla on tutkimuksen perusteella hyvä ymmärrys siitä, miten raskaus vaikuttaa kehoon, liikkumiseen sekä keskivartalon ja lantionpohjan toimintaan. Tulosten perusteella saa myös käsityksen, että äidin ravitsemukseen liittyvät asiat tunnetaan hyvin. Siten voidaan todeta, että koulutus kehittää monipuolisesti äitiysliikunnan ammattiosaamista. Tätä havaintoa vahvistaa myös korkea keskiarvo 4,4 (asteikolla 1–5) kysymyksessä miten koulutus on kehittänyt ammattiosaamista.

Mielenvalmennuksen sekä tuotteistamisen ja palveluiden myynnin osalta osaaminen vaikuttaa myös lisääntyneen, vaikka vastauksissa oli muita kysymyksiä enemmän hajontaa. Tulosten perusteella koulutuksen käyneet kokevat jossain määrin epäselvyyttä siitä, miten lähteä myymään

äitiysliikuntapalveluita. Nämä teemat kaipaisivat koulutuksessa lisää tukea ja selkeyttä. Tätä havaintoa tukee myös se, että koulutuksessa jäätiin kaipaamaan eniten lisätietoa juuri tuotteistamisesta ja palveluiden myynnistä.

Kolmas tutkimuskysymys oli ”Miten Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksessa opittua on sovellettu käytännössä?” Tulosten perusteella Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus antaa itsevarmuutta naisten ja erilaisten äitiysryhmien ohjaamiseen. Monipuolistuneen liikepankin ja työkalujen kautta harjoitteiden valitseminen koetaan helpompana erilaisille asiakkaille. Enemmistö on pystynyt tarjoamaan asiakkaille uusia äitiysliikunnan palveluita tai tuotteita koulutuksen suorittamisen jälkeen. Eniten uusia palveluja on tarjottu yksilö- ja pienryhmävalmennuksien sekä ryhmäliikunnan saralla.

Neljäs tutkimuskysymys oli ”Minkälaisia vaikutuksia Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksella on ollut uraan ja työllistymiseen?”. Tulosten perusteella Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen avulla on mahdollista saada uusia työ- ja ansaintamahdollisuuksia sekä enemmän asiakkaita. Laskutettavaa tuntihintaa on koulutuksen jälkeen nostanut lähes puolet äitiysliikunnan parissa toimivista yrittäjistä. Myös osalla palkansaajista Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksella on ollut palkkatasoa nostava vaikutus. Tuloksia tarkasteltaessa tulee kuitenkin pitää mielessä, että enemmistö ei kokenut koulutuksella olevan suoraa vaikutusta palkkaan tai laskutettavaan tuntihintaan.

Tulosten perusteella Äitiysliikuntavalmentajat ovat lähtökohtaisesti samaa mieltä, että heidän erityisosaamiselleen on tarvetta ja kysyntää myös tulevaisuudessa. Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen suorittamisen myötä enemmistö kokee ainakin jossain määrin kilpailukykynsä parantuneen työmarkkinoilla ja alalla erottautumisen olevan helpompaa. Tulosten valossa voidaan todeta, että koulutuksen suurimpina anteina koetaan lisääntyneen tiedon, osaamisen ja varmuuden lisäksi mahdollisuus itsensä toteuttamiseen unelma-ammattissa, oman yritystoiminnan aloittaminen sekä monipuolisempien palveluiden tarjoaminen.

7.2 Johtopäätökset sekä kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus on kehittänyt osallistujien ammattiosaamista erityisesti raskaana olevan ja synnyttäneen naisen ohjaamisessa ja se on myös tarjonnut uusia työmahdollisuuksia äitiysliikunnan parissa. Koulutus on vaikuttanut uusien palveluiden tarjoamiseen sekä tuonut varmuutta naisten ohjaamiseen. Lisäksi koulutuksella on havaittavissa positiivisia taloudellisia vaikutuksia ja se on luonut uusia ansaintamahdollisuuksia myös yrittäjänä toimimisen muodossa. Tämä osaltaan korostaa lisäkouluttautumisen taloudellista merkitystä koko liikunta-alalla ja osoittaa, että jatkuva osaamisen kehittäminen voi edistää työllistymistä ja tarjota samalla uusia urapolkuja.

Äitiysliikuntavalmentaja-koulutusta voidaan pitää sikäli erityislaatuksena, ettei muita vastaavanlaisia ja yhtä laajoja raskaana olevan ja synnyttäneen naisen ohjaamiseen keskittyviä koulutuksia ole tarjolla muilla tahoilla Suomessa. Liikunta- ja terveysalan ammattilaisille suunnattujen täydennyskoulutusmahdollisuuksien raskaana olevien ja synnyttäneiden liikunnan parissa ollessa vielä suppeita, Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus on osaltaan edistänyt alan kehitystä varmistamalla, että ammattilaisilla on tarvittava tietotaito tarjota turvallista ja tehokasta liikuntaohjausta raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Äitiysliikuntavalmentajilla on myös tärkeä rooli raskauteen ja liikuntaan liittyvien erilaisten ennakkoluulojen ja uskomusten korjaamisessa sekä kannustavan ja motivoivan harjoitteluympäristön luomisessa.

Äitiysliikunnan parissa työskentelee erilaisia koulutustaustoja omaavia terveys- ja liikunta-alan ammattilaisia, yleisimmin personal trainereita tai fysioterapeutteja. Tyypillisesti tarjonta keskittyy yksilö- tai ryhmämuotoiseen valmennukseen odottaville tai synnyttäneille äideille erilaisissa liikunta- ja hyvinvointialan yrityksissä. Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksesta hyötyisivät kuitenkin laajemminkin naisten terveyden ja hyvinvoinnin parissa työskentelevät ammattilaiset, kuten terveydenhoitajat, lääkärin, kättilöt ja sairaanhoitajat, jotka ovat tärkeässä roolissa mukana raskaana olevan naisen matkalla aina synnytykseen asti. Raskausaajan ja synnytyksen jälkeisen liikunnan hyödyistä ja merkityksestä, sekä vatsalihasten erkaumaan tai lantionpohjan toimintaan liittyvistä asioista olisi tärkeää keskustella neuvolakäyntien yhteydessä sekä synnytyssairaalassa äidin niin halutessaan. Tähän Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus antaa hyvät valmiudet.

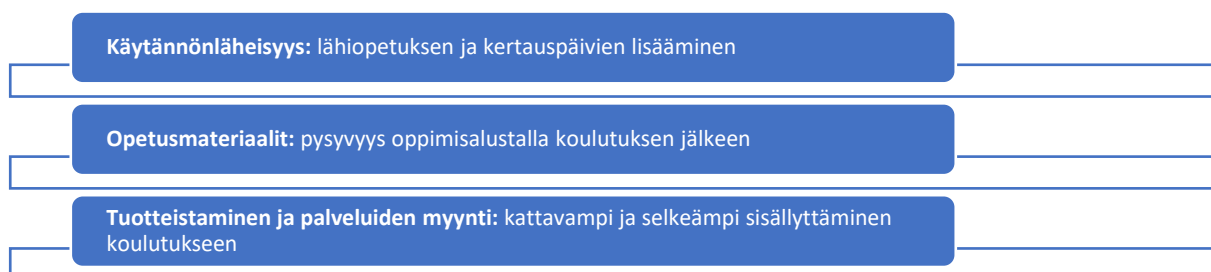
Tutkimuksen tulokset osoittavat, että Äitiysliikuntavalmentaja-koulutus voi avata ovia uusiin työmahdollisuuksiin, sytyttää kipinän yritystoiminnan aloittamiseen ja oman intohimon toteuttamiseen äitien hyvinvoinnin parissa, tai jopa antaa sysäyksen täydelliselle uran suunnanmuutokselle. Naisten kiinnostus oman hyvinvoinnin edistämiseen edesauttaa oletettavasti Äitiysliikuntavalmentajien kysyntää myös tulevaisuudessa. Lisäksi julkisen sektorin rajalliset palvelut ja resurssit ja erityisesti neuvoloissa luovat osaltaan painetta yksityisen sektorin toimijoiden määrän lisäämiseksi äitiysliikunnan saralla. Äitiysliikuntavalmentajille tämä luo hyvän mahdollisuuden tuoda esille omaa erikoisosaaamista monipuolisia äitiysliikuntapalveluita tarjoamalla. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkastellen Äitiysliikuntavalmentajien erityisosaamisen avulla voidaan osaltaan edistää naisten terveyttä sekä parantaa perheiden hyvinvointia ja samalla vähentää liikkumattomuuden kustannuksia.

Tutkimuksen tulokset ja Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen kehittämiskohteet on esitetty Äitiysliikunta-Akatemialle, joka hyödyntää niitä koulutuksen jatkokehitystyössä, myynnissä ja markkinoinnissa. Tuloksia voivat hyödyntää myös laajemminkin kaikki Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksesta kiinnostuneet. Koulutuksen ensimmäinen kehityskohde liittyy sen käytännönläheisyyden lisäämiseen. Koulutuksen käytännönläheisyyttä pystyisi parantamaan lisäämällä koulutukseen joitakin

lähiopetuspäiviä, jolloin oppiminen olisi interaktiivisempaa ja esimerkiksi erkauman tutkimista olisi helpompi harjoitella konkreettisesti. Lisäksi erilaiset kertauspäivät voisivat tuoda osallistujille lisäarvoa ja niille vaikuttaisi olevan aitoa kysyntää. Kertauspäivissä voisi kerrata koulutuksen oleellisimpia asioita, tuoda esille mahdollista uutta ja ajankohtaista tutkimustietoa ja se tarjoaisi osallistujille mahdollisuuden tavata muita Äitiysliikuntavalmentajia.

Toinen kehityskohde liittyy opetusmateriaalien pysyvyyteen koulutuksen oppimisolustalla. Moni koulutuksen käynyt kokisi hyödylliseksi mahdollisuuden opetusmateriaalien hyödyntämiseen myös koulutuksen jälkeen. Mikäli osallistuja ei halua maksaa vuosittaista lisämaksua, pääsy koulutusmateriaaleihin sulkeutuu vuoden kuluttua koulutuksen suorittamisesta. Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että koulutuksen käyneet eivät ole tietoisia tästä mahdollisuudesta tai vuosimaksu koetaan turhan suurena investointina. Koulutuksen jatkokehittämisen kannalta ja mahdollisen epätietoisuuden välttämiseksi tulisi pohtia ja harkita, voisiko pääsy oppimisolustan materiaaleihin olla pysyvää pienemmällä kustannuksella, tai jopa kuulua itse koulutuksen hintaan? Lisäksi tulisi huomioida viestintään liittyviä asioita erityisesti siitä näkökulmasta, miten, missä kanavissa ja missä vaiheessa (ennen koulutusta, sen aikana ja jälkeen) asiakkaita informoidaan opetusmateriaaleihin liittyvistä asioista.

Kolmas kehityskohde liittyy koulutuksen osioon ”Tuotteistaminen ja palveluiden myynti”. Tutkimuksen tulosten perusteella tämä on keskeisin teema, josta koulutuksessa olisi kaivattu enemmän tietoa. Tuotteistamisen ja palveluiden myynnin kattavampi ja konkreettisempi sisällyttäminen koulutukseen voisi tuoda ainakin sellaisille asiakkaille lisäarvoa, jotka ovat kiinnostuneita oman liiketoiminnan aloittamisesta tai toimivat jo yrittäjinä. Eteenkin yritystoimintaa aloittaessa palveluiden kehittämisen, myynnin ja markkinoinnin merkitystä ei voi liikaa korostaa. Lisäksi koulutukseen osallistujia voisi palvella yrittäjyyttä käsittelevä osio, sillä kuten tulokset osoittivat, oman yritystoiminnan aloittaminen äitiysliikuntapalveluiden parissa kiinnostaa monia. Kuvassa 20 on esitetty Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen jatkokehityskohteet.



Kuva 20. Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen kehittämiskohteet

Jatkotutkimuksessa jollakin aikavälillä olisi antoisaa tarkastella minkälaisia yrityksiä koulutuksen suorittaneet Äitiysliikuntavalmentajat ovat perustaneet. Olisi myös mielenkiintoista syventyä siihen,

miten äitiysliikuntapalveluiden kysyntä ja tarjonta kohtaavat eri alueilla Suomessa. Onko esimerkiksi kaupungeissa ja maaseudulla minkälaisia eroja palveluiden saatavuudessa ja äitien kiinnostuksessa niitä kohtaan? Lisäksi jatkotutkimuksessa olisi mielenkiintoista tarkastella alan työnantajien näkemyksiä ja kokemuksia äitiysliikunnasta esimerkiksi Äitiysliikuntavalmentajien osaamisen ja äitiysliikuntapalveluiden tarpeen näkökulmasta.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi aina jollakin tavoin pystyä arvioimaan (Hirsjärvi ym. 2008, 227). Heikkilän (2014, 27) mukaan hyvän tutkimuksen perusvaatimuksia ovat validiteetti, reliabiliteetti ja objektiivisuus. Tutkimuksen kyselyn kysymysten tulee mitata oikeita asioita yksiselitteisesti kattaen koko tutkimusongelman. Tutkimuksen validiteetin eli pätevyyden arvioinnissa olennaista on, että tutkimus mittaa sitä, mitä sillä on tarkoitus selvittää. Validiteettia vahvistavat tutkimuksen tarkoin määritelty perusjoukko, edustava otoskoko ja korkea vastausprosentti. (Heikkilä 2014, 27.) Opinnäytetyön validiteettia arvioitaessa olennaista on arvioida kyselyn kysymyksiä. Kyselyssä oli yhteensä 33 kysymystä ja niillä pyrittiin kattamaan kaikki tutkimuksessa määritetyt tutkimusongelmat. Validiteettia voidaan pitää tältä osin hyvänä, koska kysymysten avulla saatiin mitattua sitä mitä tavoiteltiin ja tulosten avulla pystyttiin vastaamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Arvioinnissa on myös kriittistä tarkastella kysymysten asettelua ja mahdollisuutta kysymysten väärinymmärryksille. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman tarkasti, mutta osassa kysymyksiä olisi pitänyt kiinnittää huomiota selkeämpään ja tarkempaan kysymysten muotoiluun. Esimerkiksi kysymysten 4, 26, ja 27 vastauksia vertailtaessa ilmeni jossain määrin ristiriitaa sen osalta, kuinka moni vastasi työskentelevänsä yrittäjänä ja kuinka moni palkansaajana. Tämä saattoi johtua siitä, että kysymykset eivät olleet tarpeeksi selkeitä, tai vastaajat eivät jostain syystä lukeneet kysymyksiä tarkasti, jolloin vastaaminen oli jossain määrin huolimatonta. Näin ollen vastausten perusteella ei voida tehdä täysin varmoja päätelmiä siitä, kuinka suuri osa vastaajista työskentelee äitiysliikunnan parissa yrittäjinä ja kuinka moni palkansaajina.

Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta ja tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimus tulee olla toistettavissa samanlaisin tuloksin, jotta sitä voidaan pitää luotettavana. (Hirsjärvi ym. 2008, 226.) Tutkimuksen reliabiliteettiin liittyy myös tutkimuksen tekijän tarkkuus ja kriittisyys tietoa kerätessä, käsiteltäessä ja tuloksia analysoitaessa. Luotettavuuden varmistamiseksi otoksen tulee edustaa koko tutkittavaa perusjoukkoa ja mikäli otoskoko on hyvin pieni, tuloksia voidaan pitää sattumanvaraisina. (Heikkilä 2014, 27.) Tutkimuksen otos kattoi koko perusjoukon eli Äitiysliikuntavalmentaja-koulutuksen suorittaneet henkilöt. Otosta voidaan pitää yksiselitteisenä ja helposti määriteltävänä, joka lisää osaltaan tutkimuksen reliabiliteettia. Reliabiliteetin

varmistamiseksi opinnäytetyössä on myös pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti ja läpinäkyvästi tutkimuksen toteuttamisen vaiheita ja koko tutkimusprosessia, jotta tutkimus olisi uudelleen toistettavissa.

Kyselyyn odotettiin runsaasti vastauksia, mutta vastausprosentti jäi kuitenkin valitettavan matalaksi (17 %, n=34) heikentäen tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Matalan vastaajamäärän takia tuloksia tulee arvioida kriittisesti eikä niitä voida yleistää. Tutkimukseen vastanneet voivat olla erilaisia kuin siihen vastaamatta jättäneet, minkä takia vastauskato vääristää usein tuloksia. Tutkimuksen tuloksien luotettavuutta arvioitaessa tulee huomioida, että kyselyyn vastanneiden ajatukset voivat olla erilaisia kuin vastaamatta jättäneiden. (Heikkilä 2014, 76.) Siten voi olla mahdollista, että koulutukseen erityisen tyytyväiset vastaajat ovat ylliedustettuina, joten mikäli tutkimus toistettaisiin uudelleen, tulokset voisivat olla erilaisia. Alhaisen vastausprosentin takia tulosten voidaan olettaa olevan jossain määrin sattumanvaraisia.

Kyselyn alhaista vastausprosenttia voivat selittää monet tekijät. Kyselyn seurantalastoista havaittiin, että kysely oli avattu vastaajien toimesta yhteensä 81 kertaa ja vastaaminen oli aloitettu 40 kertaa. Tämä voi viitata siihen, että kysely on tuntunut liian pitkältä ja raskaalta täyttää, jolloin vastaaminen on jätetty useimmiten kesken. Vastaamattomuuteen voi myös vaikuttaa pakolliseksi asetettujen kysymysten korkea määrä kyselyssä, joka on voinut laskea vastausmotivaatiota. Pakollisilla kysymyksillä haluttiin kuitenkin varmistua, että kaikkiin kysymyksiin saadaan vastauksia ja vastausten vertailu toisiinsa olisi luotettavampaa.

Lisäksi näin jälkikäteen voidaan pohtia, olisiko useampi kyselyyn liittynyt muistutusviesti ja sosiaalisen median julkaisu Äitiysliikunta-Akatemian kanavilla voinut lisätä kyselyn näkyvyyttä ja siten aktivoita useampia vastaamaan. On oletettavaa, että vaikka kysely pyrittiin tekemään mahdollisimman helppotäyttöiseksi vastaajan kannalta, se on kuitenkin koettu turhan laajana tai aikaa vievänä täyttää. Mikäli opinnäytetyöprosessi toteutettaisiin uudelleen, olisi kyselyn selkeään ja napakkaan laadintaan syytä kiinnittää enemmän huomiota.

Tutkimusta suunniteltaessa pohdittiin myös mahdollisuutta käyttää kyselyn lisäksi haastatteluja rinnakkaisena tiedonkeruumenetelmänä. Tutkimuksen tekijän resurssien takia haastattelut päätettiin kuitenkin jättää pois. Sisällyttämällä haastatteluja aineistoa olisi todennäköisesti saatu täydennettyä edustettavammaksi, jolloin tutkimuksen luotettavuus olisi myös oletettavasti ollut korkeampi.

Tutkimuksen tekoon kuuluvat tutkijan subjektiiviset valinnat tutkimusmenetelmästä, kysymysten muotoilusta ja vastausten analysoinnista. Tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan saa olla riippuvaisia tutkimuksen tekijästä. Tutkimuksen objektiivisuutta eli puolueettomuutta pyritään varmistamaan sillä, että kyselyn kysymykset ja niiden asettelu eivät saa millään tavoin ohjata vastaajaa

vastausvaihtoehtoja valitessaan. (Heikkilä 2014, 28–29.) Tutkimuksen objektiivisuuden varmistamiseksi kyselyn kysymykset ja vastausvaihtoehdot pyrittiin laatimaan mahdollisimman epäjohdatteleviksi ja tulokset analysoimaan mahdollisimman totuudenmukaisesti tutkijan omista ajatuksista ja asenteista riippumattomasti.

Opinnäytetyöntekijä on vastuussa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta ja opinnäytetyön eettisyydestä. Hyvän tieteellisen käytännön ja vastuullisen tutkimuksen periaatteet koskevat myös tekoälyä hyödyntävää tutkimusta. (Arene ry 2025, 17.) Tutkimuksen teossa hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimusetiikan noudattamista varmistettiin hyvällä aineistohallinnan suunnittelulla ja käytäntöön viennillä. Kyselyn yhteydessä tutkittavan informointi ja suostumuksen pyytäminen olivat tutkimuseettisestä näkökulmasta tarkasteltuna keskeisessä roolissa. Tutkimukseen osallistujille pyrittiin antamaan riittävät tiedot tutkimuksen toteuttamisesta, henkilötietojen käsittelystä sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Opinnäytetyössä hyödynnettiin myös tekoälyä. ChatGPT:n avulla ideoitiin ja rajattiin tutkimuksen aihetta ja tutkimuskysymyksiä, määriteltiin ja rakennettiin tutkimuksen tietoperustaa sekä hahmoteltiin kyselyn kysymyksiä. Tutkimusaineistoa ja sen sisältämiä henkilötietoja sekä tutkimustuloksia ei käsitelty ChatGPT:n avulla, vaan tekoälyä käytettiin apuvälineenä lähinnä tutkimuksen ja sen rakenteen suunnittelussa.

Lähteet

ACOG (The American College of Obstetricians and Gynecologists) 2020. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG Committee Opinion No. 804. *Obstetrics & Gynecology* 2020;135:e178–188.

Aittasalo, M. 2024. Päivitetyt liikkumisen suositukset raskauden ajalle ja synnytyksen jälkeen. Liikuntaneuvonta. Saatavilla: <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/paivitetyt-liikkumisen-suositukset-raskauden-ajalle-ja-synnytyksen-jalkeen/>. Luettu 23.10.2024.

Arene ry 2025. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla: <https://arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2025/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202025.pdf?t=1739803988>. Luettu 21.2.2025.

Chen, Y., Ma, G., Hu, Y., Yang, Q., Deavila, JM., Zhu, M-J. & Du, M. 2021. Effects of Maternal Exercise During Pregnancy on Perinatal Growth and Childhood Obesity Outcomes: A Meta-analysis and Meta-regression. *Sports Medicine* 2021 Nov; 51(11), s. 2329–2347.

Eklund, A. 2023. Osaamiskartta: Osaamisen kehittäminen työelämässä. 3. painos. Espoo: Brik Impact.

EREPS 2022. EREPS Member Survey: key insights on employment, income and qualifications revealed. Saatavilla: <https://www.ereps.eu/news/ereps-member-survey-key-insights-employment-income-and-qualifications-revealed>. Luettu 15.10.2024.

Haaga-Helian kirjasto- ja tietopalvelut 2025. Aineistohallinta opinnäytetyössä. Luettavissa: https://libguides.haaga-helia.fi/Aineistohallinta_opinnaytetyossa. Luettu 7.2.2025.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. (13–14., osin uudistettu painos). Tammi.

Hotus-hoitosuositus 2022. Raskaana olevat ja synnyttäneet terveydenhuollossa: liikunnan perustelut ja liikuntaan ohjaaminen. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. Saatavilla: <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2022/09/suositus.pdf>. Luettu 22.10.2024.

Jama, K-M., Tynjälä, P., Aarto-Pesonen, L., Malinen, A. & Hämäläinen, R. 2021. Liikunta-alan tutkintokoulutuksen merkitykset valmistuneiden elämäkertomuksissa – fenomenografinen analyysi. *Liikunta & Tiede* 58 (4), 82–90.

Kaikkonen, P. 10.12.2021. Äidin raskauden aikainen liikunta vaikuttaa myönteisesti lapsen painon kehitykseen sikiöaikana ja varhaislapsuudessa. UKK-instituutti. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/aidin-raskauden-aikainen-liikunta-vaikuttaa-myonteisesti-lapsen-painon-kehitykseen-sikioaikana-ja-varhaislapsuudessa/>. Luettu 17.10.2024.

Keski-Suomen hyvinvointialue 2024. Äitiysryhmät ja -liikuntaneuvonta. Saatavilla: <https://www.hyvaks.fi/palvelumme/aitiysryhmat-ja-liikuntaneuvonta>. Luettu 23.10.2024.

Kirkpatrick, D & Kirkpatrick, J. 2006. Evaluating training programs: the four levels. 3. painos. San Francisco: Berrett-Koehler.

Klemetti, R., & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. THL. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf. Luettu 21.2.2025.

Kyhyräinen, M. 14.2.2025. Asiakkuuspäällikkö. Äitiysliikunta-Akatemia. Sähköposti.

Lahtinen, S. 2024. Miksi Äitiysliikuntavalmentajaksi kouluttautuminen kannattaa? Äitiysliikunta-Akatemian blogi. Saatavilla: <https://aitiysliikuntaakatemia.fi/blogs/news/miksi-aitiysliikuntavalmentajaksi-kouluttautuminen-kannattaa>. Luettu 17.10.2024.

Liikuntaneuvonta 2025. Liikuntaneuvontaa joka toisessa kunnassa. Saatavilla: <https://liikuntaneuvonta.fi/paattajille/liikuntaneuvontaa-joka-toisessa-kunnassa/>. Luettu 23.2.2025.

Luoto, R. 2019. Liikuntasuosituksien raskauden aikana. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2019;135(21), s. 2079–2084.

Länsitie, M., Peltonen, M., Korpelainen, R., Leskelä, R-L. & Ahokas, S. 2023. Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveyden huoltoalan koulutussisältöjä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2023:9. Saatavilla: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/06/Terveytta%CC%88-edista%CC%88va%CC%88-liikkuminen-ja-liikunta-osana-sote-alan-koulutuksia.pdf?utm_source=chatgpt.com. Luettu 27.2.2025.

Silvast, A. 2024. Äitiysliikuntavalmennus - tarvitaanko täydennyskoulutusta vai onko personal trainerilla ja fysioterapeutilla tarpeeksi ammattitaitoa? Äitiysliikunta-Akatemian blogi. Luettavissa:

<https://aitiysliikuntaakatemia.fi/blogs/news/aitiysliikuntavalmennus-tarvitaanko-taydennyskoulu-tusta-vai-onko-personaltrainerilla-ja-fysioterapeutilla-tarpeeksi-ammattitaitoa>. Luettu 20.10.2024.

Stenman, M. 2016. Liikkuvan äidin hyvinvointi – Raskausaika ja äitiys. Fitra.

Suomen Fysioterapeutit ry 2024. Koulutukset. Saatavilla: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/koulutukset/>. Luettu 31.10.2024.

Suomen Äitiysfysioterapeutit ry 2024. Miten äitiysfysioterapeutti voi auttaa sinua raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen? Saatavilla: <https://www.aitiysfysioterapia.fi/aideille/>. Luettu 23.10.2024

THL 2024. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitse-mus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>. Luettu 24.10.2024.

Tilastokeskus 2024. Äidit tilastoissa 2024. Saatavilla: <https://stat.fi/tup/poimintoja-tilastovuodesta/aidit-tilastoissa.html#syntyneet>. Luettu 17.11.2024.

UKK-instituutti 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu 21.10.2024.

UKK-instituutti 2021a. Hyvää oloa odotusaikaan. Viikoittainen liikkumisen suositus raskaana oleville (normaali raskaus). UKK-instituutti, 2021. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/>. Luettu 21.10.2024.

UKK-instituutti 2021b. Jaksamista vauva-arkeen. Viikoittainen liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen (normaali synnytys). UKK-instituutti, 2021. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikunta-synnytyksen-jalkeen/>. Luettu 21.10.2024.

Viitasaari, J., & Seinäjoen ammattikorkeakoulu. 2015. Liikunta-alan korkeakoulutuksen tarveselvitys. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Väestöliitto 2024. Tilastoja syntyvyydestä. Saatavilla: <https://www.vaestovliitto.fi/verkkojulkaisut/tilastoja-syntyvyydesta/#publication-content>. Luettu 17.11.2024.

Wario Mama's 2024. Fysioterapia-koulutus – Äitiys-fysioterapian koulutuskokonaisuus. Saatavilla: <https://wariomamas.fi/tuote/fysioterapiakoulutus-aitiysfysioterapian-koulutuskokonaisuus-kopio/>. Luettu 31.10.2024.

Äitiysliikunta-Akatemia 2024a. Tietoa meistä. Saatavilla: <https://aitiysliikuntaakatemia.fi/pages/tieto-meista>. Luettu 18.10.2024.

Äitiysliikunta-Akatemia 2024b. Koulutukset ammattilaisille. Saatavilla: <https://aitiysliikuntaakatemia.fi/pages/professionals-koulutukset-ammattilaisille>. Luettu 18.10.2024.

Äitiysliikunta-Akatemia 2024c. Äitiysliikuntavalmentaja™-koulutus: Opi valmentamaan raskaana olevia ja synnyttäneitä äitejä. Saatavilla: <https://aitiysliikuntaakatemia.fi/products/aitiysliikuntavalmentaja-koulutus>. Luettu 18.10.2024.

Äitiysliikunta-Akatemia 2024d. Mitä on äitiysliikuntavalmennus? Luettavissa: <https://aitiysliikuntaakatemia.fi/pages/mita-on-aitiysliikuntavalmennus>. Luettu 15.10.2024.

Äitiysliikunta-Akatemia 2024e. Naisten valmentaminen liikunta-alalla-opas. Luettavissa: https://aitiysliikuntaakatemia.fi/pages/naisten-valmentaminen-liikunta-alalla-lataa-opas?_pos=1&_sid=5b38286d5&_ss=r. Luettu 18.10.2024.

Liitteet

Liite 1. Kysely

Kysely Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen käyneille

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämän kyselyn tavoitteena on selvittää Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen käyneiden tyytyväisyyttä koulutukseen, sekä koulutuksen vaikutuksia osaamisen kehittymiseen ja työllistymiseen. Kysely toteutetaan osana Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja-opiskelijan opinnäytetyötä, jonka toimeksiantajana toimii Äitiysliikunta-Akatemia.

Kysely on suunnattu kaikille Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen suorittaneille henkilöille. Vastaaminen vie noin 10 minuuttia. Kysely toteutetaan nimettömänä ja tulokset esitetään niin, että vastauksia ei ole mahdollista kohdentaa yksittäiseen henkilöön.

Vastaathan kyselyyn **6.12.2024** mennessä. Jättämällä sähköpostiosoitteesi kyselyn lopussa saat lunastettua Äitiysliikunta-Akatemian Cherish your pelvis - eroon liitoskivuista -ohjelman kiitokseksi osallistumisestasi kyselyyn. Yhteystietojasi ei yhdistetä vastauksiin.

Jokainen vastaus on tärkeä Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen jatkokehittämisen kannalta. Kiitos jo etukäteen ajastasi.

Tietosuojailmoituksen löydät [täältä](#).

1. Olen tutustunut sähköpostin liitteenä olevaan tutkimustiedotteeseen sekä annan suostumukseni osallistua tutkimukseen tutkimustiedotteen mukaisesti. *

- Kyllä
- En. Kyselylomakkeen täyttäminen edellyttää, että annat suostumuksen.

Taustatiedot

2. Ikä *

- Alle 20
- 20-29
- 30-39

40-49

yli 50

3. Työskenteletkö Äitiysliikuntavalmentajana tai hyödynnätkö Äitiysliikuntavalmentaja -koulutusta työssäsi? *

Kyllä

En

4. Työskentelen Äitiysliikuntavalmentajana tai hyödynnän Äitiysliikuntavalmentaja -koulutusta työssäni (voit valita tarvittaessa useamman vaihtoehdon) *

liikunta- tai terveysalan yrityksessä palkansaajana

julkisella sektorilla palkansaajana

yrittäjänä omassa yrityksessä

yrittäjänä toisen yrityksessä

5. Työskentelen Äitiysliikuntavalmentajana tai hyödynnän Äitiysliikuntavalmentaja -koulutusta työssäni *

täysiaikaisesti

osa-aikaisesti

6. Ammatti/tutkinto (tarvittaessa voit valita useamman) *

Sairaanhoidtaja

Terveystenhoitaja

Kätilö

Personal Trainer

Liikuntaneuvoja/liikunnanohjaaja

Fysioterapeutti

Hieroja

Muu, mikä? _____

7. Halutessasi voit selventää työskentelyäsi Äitiysliikuntavalmentajana tai äitiysliikunnan parissa

8. Kuinka kauan mietit Äitiysliikuntavalmentaja -koulutukseen mukaan lähtemistä? *

- Alle viikon
 Alle kuukauden
 Useita kuukausia
 Yli vuoden

9. Mikä oli pääasiallinen syy joka sai sinut lähtemään mukaan Äitiysliikuntavalmentaja -koulutukseen? *

- Alan vaihto
 Kiinnostus äitien ja naisten hyvinvointiin
 Oman raskauden ja synnytyksen myötä kiinnostus näihin asioihin on kasvanut
 Haluan valmentajana erikoistua
 Haen lisäosaamista tämänhetkiseen työkuvaani
 Lisätulon hankkimisen vuoksi
 Muu, mikä? _____

Seuraavat kysymykset kartoittavat tyytyväisyyttäsi Äitiysliikuntavalmentaja -koulutukseen

10. Tyytyväisyys Äitiysliikuntavalmentaja -koulutukseen *

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Äitiysliikuntavalmentaja -koulutus vastasi kokonaisuudessaan odotuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutus oli hyödyllinen itselleni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksen opetusmateriaalit ja -menetelmät (mm. luennot, äitiysliikuntavalmentaja opas, video-ohjatut ja kuvalliset liikepankit) olivat hyödyllisiä itselleni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluttajat olivat asiantuntevia ja osaavia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluttajat olivat innostavia ja motivoivia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavat kysymykset kartoittavat osaamisesi kehittymistä Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksessa

II. Raskaana olevan naisen ohjaaminen/valmentaminen (Äitiysliikunnan peruskoulutus) *

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tiedän miten raskaus vaikuttaa kehoon, liikkumiseen sekä keskivartalon ja lantionpohjan toimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan valita oikeanlaiset ja turvalliset harjoitteet raskaana oleville äideille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan soveltaa liikepankkia raskaana olevien äitien tarpeisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan ohjata turvallisia, raskauteen sopivia vaihtoehtoja koti- ja kuntosaliharjoitteille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tiedän raskausajan yleisimmistä kiputiloista sekä niiden hoitamisesta harjoitteiden keinoin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Synnyttäneen naisen ohjaaminen/valmentaminen (Äitiysliikunnan jatkokoulutus) *

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Osaan tutkia asiakkaan liikkuvuutta, toimintakykyä, lihastasapainoa ja keuhonhallintaa ja ymmärrän synnyttäneen naisen liikemallien muutoksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan valita sopivat liikkeet synnyttäneen naisen keskivartalon vahvistamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskivartalon ja lantionpohjan toimintahäiriöt ja miten nämä vaikuttavat toimintakykyyn, harjoitteluun ja lajivalintoihin ovat minulle tuttuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ymmärrän miten syvään tukeen vaikuttavat lihakset toimivat yhteistyössä toistensa kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Äidin ravitsemukseen liittyvien asioiden tuntemus *

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tiedän raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten ravitsemussuosituksista pohjautuen tämän hetken tutkittuun tietoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Osaan motivoida asiakasta terveyttä tukeviin ruokavalintoihin raskausaikana ja synnytyksen jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnistan tilanteet ja lääketieteelliset tilat, joissa on tärkeää konsultoida neuvolaa, ravitsemusterapeuttia tai lääkäreitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan huomioida raskausajan ravitsemuksen osana muiden elämäntapatekijöiden ja elämäntilanteen kokonaisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän kuinka tukea urheilevaa äitiä ravitsemukseen liittyvissä asioissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan auttaa painonhallinnassa raskaana olevaa ja synnyttäneitä naisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Vatsalihasten erkauma *

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tiedän miten vatsalihasten erkauma vaikuttaa kehoon ja liikkumiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan tutkia erkaumaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän miten ja minkälaisilla harjoitteilla vatsalihasten erkauman palautumista voidaan tukea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Oletko suorittanut Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen yhteydessä lantionpohjan toiminta, mielenvalmennus sekä tuotteistamisen ja palveluiden myynti -osiot? Nämä ovat sisältyneet Äitiysliikuntavalmentaja -koulutukseen vuodesta 2023 alkaen. *

- Kyllä
 En

Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä (olet aloittanut Äitiysliikuntavalmentaja - koulutuksen vuonna 2023 tai sen jälkeen) vastaathan kysymyksiin 16-18 koskien lantionpohjan toimintaa, mielenvalmennusta sekä tuotteistamista ja palveluiden myyntiä.

16. Lantionpohjan toiminta *

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tiedän lantionpohjan rakenteesta ja toiminnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän yleisimmistä lantionpohjan toimintahäiriöistä ja niiden hoidosta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän miten elintavat vaikuttavat lantionpohjaan ja sen toimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän rakon ja suolen toimintojen vaikutuksista lantionpohjaan ja toimintahäiriöihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan valita sopivat liikkeet lantionpohjan toiminnallisuuden parantamiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Mielenvalmennus *

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Osaan tunnistaa ja parantaa omia voimavarojani ja jaksamistani valmentajana, jonka kautta osaan tukea asiakkaan mielen hyvinvointia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan valita harjoitteita, jolla edistää omaa ja asiakkaan mielen hyvinvointia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Tuotteistaminen ja palveluiden myynti *

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Koulutuksen jälkeen minulle oli selkeää miten lähdän myymään äitiysliikuntapalveluita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ymmärrän tuotteistamisen ja myynnin merkityksen osana menestymistäni äitiysliikuntavalmentajana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Miten arvioit Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen kehittäneen kokonaisuudessaan ammattiosaamistasi asteikolla 1-5? *



Seuraavat kysymykset kartoittavat kuinka olet soveltanut Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksessa oppimaasi käytännössä

20. Onko Äitiysliikuntavalmentaja -koulutus muuttanut tapaasi ohjata/valmentaa naisia ja äitejä? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

21. Miten Äitiysliikuntavalmentaja -koulutus on muuttanut tapaasi ohjata/valmentaa naisia? *

22. Oletko pystynyt tarjoamaan asiakkaille uusia äitiysliikuntapalveluita tai -tuotteita Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen jälkeen? *

- Kyllä
 En

23. Mitä palveluita? (Voit valita useamman vaihtoehdon) *

- Verkkovalmennukset
 Workshopit
 Luennot
 Koulutukset
 Ryhmäliikunta
 Yksilövalmennus
 Pienryhmävalmennus
 Muu, mikä? _____

Seuraavat kysymykset kartoittavat Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen ura- ja työllisyysvaikutuksia

24. Oletko saanut uusia työtilaisuuksia Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen jälkeen? *

- Merkittävästi enemmän
 Jossain määrin enemmän
 Ei vaikutusta

25. Oletko saanut uusia asiakkaita Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen myötä? *

- Merkittävästi enemmän
 Jossain määrin enemmän
 Ei vaikutusta

26. Onko Äitiysliikuntavalmentaja -koulutus vaikuttanut laskutettavaan tuntihintaasi? *

- Nostanut paljon
 Nostanut jonkin verran
 Ei vaikutusta
 En toimi yrittäjänä äitiysliikunnan parissa

27. Onko Äitiysliikuntavalmentaja -koulutus vaikuttanut palkkatasoosi? *

- Nostanut paljon
 Nostanut jonkin verran
 Ei vaikutusta
 En ole työsuhteessa palkansaajana äitiysliikunnan parissa

28. Millaiseksi koet äitiysliikuntavalmentajien kysynnän ja oman asemasi Äitiysliikuntavalmentajana työmarkkinoilla? *

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Oman arvioni mukaan äitiysliikuntavalmentajille on kysyntää nyt ja tulevaisuudessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että minun on helpompi erottautua alalla ja kilpailukykyäni työmarkkinoilla on parantunut Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavat kysymykset kartoittavat Äitiysliikuntavalmentaja -koulutusta kokonaisuudessaan

29. Minkä arvosanan antaisit Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksesta asteikolla 1-5? *



30. Mistä teemasta olisit kaivannut eniten lisää tietoa Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksessa? *

- Raskaana olevan naisen ohjaaminen/valmentaminen
- Synnyttäneen naisen ohjaaminen/valmentaminen
- Äidin ravitsemukseen liittyvät asiat
- Vatsalihasten erkauma
- Lantionpohjan toiminta
- Mielenvalmennus
- Tuotteistaminen ja palveluiden myynti
- Muusta, mistä? _____
- En mistään

31. Missä ajassa koulutus maksoi itsensä takaisin?

- 1-3kk
- 3-6kk
- 6-12kk
- 12 kk tai enemmän

32. Mikä oli mielestäsi Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen suurin hyöty?

33. Miten parantaisit tai kehittäisit Äitiysliikuntavalmentaja -koulutusta?

34. Jättämällä yhteystietosi saat lunastettua Äitiysliikunta-Akatemian Cherish your pelvis - eroon liitoskivuista -ohjelman. Ohjelma avataan sinulle näkyviin Äitiysliikunta-Akatemian oppimisalustalle, kun kyselyn vastausaika on umpeutunut (6.12.2024 jälkeen).

Sähköposti _____

Kiitos vastauksestasi!

Liite 2. Tutkimustiedote

Opinnäytetyön nimi: Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen lisäarvo ja työllisyysvaikutukset

Opiskelijan nimi ja yhteystiedot: Ilsa Kauste-Lavanti, ilsa.kauste@myy-haaga.helia.fi

Toimeksiantaja: Äitiysliikunta-Akatemia (Health Education Group Oy)

Aineiston keruun tavoite: Kyselyn tavoitteena on selvittää Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen suorittaneiden tyytyväisyyttä Äitiysliikuntavalmentaja -koulutukseen sekä heidän kokemuksiaan ja arvioitaan koulutuksen tuottamasta hyödystä oman osaamisen kehittämisen ja urakehityksen kannalta.

Aineiston keruun toteuttamistapa ja vaiheet: Tutkimus toteutetaan onlinekyselynä, joka on suunnattu kaikille Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen käyneille henkilöille. Kyselyn vastauksia käsittelee opinnäytetyön tekijä ja tuloksia käytetään opinnäytetyössä.

Osallistuminen kesto: Vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia.

Etukäteisvalmistautuminen: Osallistuminen tutkimukseen ei vaadi etukäteisvalmistautumista.

Osallistumisen hyöty tutkittavalle tai hänen edustamalleen organisaatiolle: Tuloksia hyödynnetään Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen kehittämisessä.

Aineiston käsittely, säilytys, luovutustahot ja hävittäminen: aineiston käsittelyyn ja analysointiin käytetään Haaga-Helian tarjoamia tallennuspalveluita ja analysointiohjelmia. Henkilötietojen käsittelytoimien oikeusperusteena on rekisteröidyn suostumus. Henkilötietojen käsittely ja rekisteröidyn oikeudet noudattavat voimassa olevaa EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (Euroopan parlamentin ja neuvoston asetusta (EU) 2016/679 luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta) ja voimassa olevaa kansallista lainsäädäntöä. Aineisto hävitetään viimeistään 31.5.2025.

Rekisterinpitäjä: Äitiysliikunta-Akatemia (Health Education Group Oy)

Tuloksista tiedottaminen: Opinnäytetyöraportti julkaistaan Theseus-verkkopalvelussa.

Lisätiedot: Ilsa Kauste-Lavanti, ilsa.kauste@myy-haaga.helia.fi

Vapaaehtoisuus ja suostumuksen peruuttaminen: Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Huomaa, että suostumusta tutkimukseen osallistumiseen ei voi peruuttaa Lähetä-painikkeen painamisen jälkeen, koska yksittäiset vastaukset eivät ole tunnistettavissa aineistosta.

Edellä mainittu tutkimustiedotteen sisältö kertoo ymmärrettävästi, mitä tutkimus koskee, mitä osallistuminen tarkoittaa, mihin dataa käytetään ja miten sitä säilytetään. Tutkittaville on annettu yhteystiedot ja mahdollisuus esittää kysymyksiä ja saada vastauksia kysymyksiin.

Liite 3. Tietosuojaseloste

Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Äitiysliikuntavalmentaja -koulutuksen kehittämisessä.

Aineiston käsittelyyn ja analysointiin käytetään Haaga-Helian tarjoamia tallennuspalveluita ja analysointiohjelmia. Henkilötietojen käsittelytoimien oikeusperusteena on rekisteröidyn suostumus. Henkilötietojen käsittely ja rekisteröidyn oikeudet noudattavat voimassa olevaa EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) 2016/679 luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta) ja voimassa olevaa kansallista lainsäädäntöä. Aineisto hävitetään viimeistään 31.5.2025.

Rekisterinpitäjänä toimii Äitiysliikunta-Akatemia (Health Education Group Oy).

Opinnäytetyöraportti julkaistaan Theseus-verkkopalvelussa.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Huomaa, että suostumusta tutkimukseen osallistumiseen ei voi peruuttaa Lähetä-painikkeen painamisen jälkeen, koska yksittäiset vastaukset eivät ole tunnistettavissa aineistosta.