



Liikunnan merkitys raskaudenaikaiseen mielenterveyteen

Pihla Majuri

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Pihla Majuri
Terveystenhoitaja
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2021

Pihla Majuri

Liikunnan merkitys raskaudenaikaiseen mielenterveyteen: kirjallisuuskatsaus

Vuosi

2021

Sivumäärä

44

Liikunnalla on todettu olevan valtavasti hyötyä fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle niin valtaväestölle, kuin raskaana olevillekin. Tiedon lisäämisellä voidaan tukea odottajien kanssa työskenteleviä ammattilaisia ennaltaehkäisevässä työssä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millainen merkitys raskaudenaikaisella liikunnalla on odottavan äidin mielenterveydelle. Tavoitteena on tuottaa tietoa neuvolan terveydenhoitajille liikunnan tärkeydestä odotuksen aikana, jotta asiakkaita osattaisiin paremmin motivoida ja antaa välineitä liikkumaan suositusten mukaan, jokaiselle mieluisalla tavalla.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksen tekemisessä mukailtiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Aineisto kerättiin viidestä eri tietokannasta sekä manuaalisen haun kautta. Analysoitavaan aineistoon valittiin seitsemän tutkimusjulkaisua, jotka ovat julkaistu vuosina 2012-2020. Kirjallisuuskatsauksen aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysimenetelmää käyttäen.

Kirjallisuuskatsauksen keskeisissä tuloksissa tuli esille säännöllisen liikunnan yhteys raskaana olevan mielialahäiriöiden esiintymisen vähenemiselle sekä elämänlaadun, hyvinvoinnin ja itsetunnon paranemiselle. Tulokset antavat lisää perusteita sille, että on tärkeää aloittaa liikunnanohjaus neuvolassa jo ensimmäisellä käynnillä ja jatkaa sitä raskauden loppuun asti.

Asiasanat: raskaus, mielenterveys, liikunta

Pihla Majuri

The importance of exercise for mental health during pregnancy: a literature review

Year 2021

Pages

44

It has been established that physical exercise provides numerous benefits for the majority of the population, including pregnant women. Increasing the knowledge of these benefits can help professionals working with pregnant women to prevent mental health related issues during pregnancy.

The thesis results showed the positive impacts that physical exercise can have to women's mental wellbeing during pregnancy. The objective of the thesis was to provide information for the nurses at the maternity clinics so they can better motivate their clients to include recommended amount of physical exercise of their choosing into their daily routines.

Literature review was selected as the research method for the thesis and it was carried out using descriptive literature review methodology. The data for the review was collected from five separate databases and by conducting manual search. Seven research papers published during 2012-2020 were included and analysed during the literature review by using inductive content analysis method.

The key results from the literature review were that regular exercise is associated with a reduction in the incidence of mood disorders in pregnant women. In addition, exercise is associated with improvement in quality of life, wellbeing and self-esteem. The results support the conclusion that it is vital to start counseling the clients of maternity clinics on physical exercise from their first visit until the end of pregnancy.

Keywords: pregnancy, mental health, exercise

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Raskaudenaikainen mielenterveys.....	7
3	Raskaudenaikainen liikunta.....	8
4	Liikunta & mielenterveys	10
5	Neuvola raskaana olevan liikunnanohjaajana	11
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet sekä tutkimuskysymys	12
6.1	Tarkoitus ja tavoite.....	12
6.2	Tutkimuskysymys.....	12
7	Opinnäytetyön toteuttaminen	12
7.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	12
7.2	Tiedonhaku.....	14
7.3	Aineiston valinta ja kuvaus.....	14
7.4	Aineiston analyysi	15
8	Tulokset	19
8.1	Liikunnan yhteys mielialahäiriöihin.....	19
8.2	Liikunnan yhteys elämänlaatuun ja hyvinvointiin	19
8.3	Liikunnan yhteys itsetuntoon	20
8.4	Tulosten pohdintaa	20
9	Eettisyys ja luotettavuus.....	21
	Lähteet	23
	Liitteet.....	27

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millainen merkitys raskaudenaikaisella liikkumisella on odottavan äidin mielenterveyteen. Tavoitteena on tuottaa tietoa neuvolan terveydenhoitajille liikunnan tärkeydestä odotuksen aikana, jotta asiakkaita osattaisiin paremmin motivoida ja antaa välineitä liikkumaan suositusten mukaan, jokaiselle mieluisalla tavalla.

Raskaana ollessa mieli on useimmilla herkkä, jolloin kyky kestää pettymyksiä ja epä mukavuutta vähenee. Monet naiset ovat psykologisesti haavoittuvimmillaan varsinkin raskauden ensimmäisellä kolmanneksella. (Terveyskylä 2020.) Raskausaikana ja synnytyksen jälkeen masennus on yleisempää kuin muutoin. Tutkimusten mukaan 7-20 prosenttia odottajista sairastaa raskauden aikaista masennusta. Keskeisiä riskitekijöitä masennukselle ovat aiemmin sairastettu masennus sekä synnytyspelko, mutta masennus voi puhjeta myös ilman aiempaa masennustaipumusta. (Suomen mielenterveystalo ry, 2020.)

Liikunta on terveellistä aina, mutta suotavaa etenkin raskausaikana. Fyysisten hyötyjen lisäksi se vaikuttaa positiivisesti raskaana olevan mielialahäiriöiden ilmaantumiseen, itsetuntoon sekä elämänlaatuun. Liikunta vapauttaa endorfiineja, parantaa unenlaatua ja antaa tunteen, että raskaudesta selviää paremmin. Lisäksi liikkumalla saa keskeytettyä negatiiviset ajatukset, kun ne voi kääntää esimerkiksi ympäröivään luontoon tai liikuntasuorituksen tekemiseen. Liikunta myös ruokkii itse itseään: raskaana olevalla, joka liikkuu säännöllisesti, on parempi mieliala ja näin ollen hän jaksaa liikkua jatkossakin. (Doyle, O., Horan, M. & Mcauliffe, F. 2014.)

Liikunnallinen aktiivisuus vähenee raskauden edetessä, vaikka sen harrastaminen tuottaisi terveyshyötyjä raskauden loppuun saakka. Tähän voi olla syynä esimerkiksi se, ettei odottajalla ole riittävästi tietoa liikunnan turvallisuudesta raskausaikana sekä sen tuomista eduista sekä hänelle itselleen että sikiölle. Lisäksi liikunta voi olla kivuliasta mm. koska oikeanlaista liikuntamuotoa ole löytynyt. Ensisynnyttäjien liikunnallinen aktiivisuus on raskauden jälkeen vähäisempää, kuin useamman lapsen äitien ja siksi heidän riskinsä kokea masennusoireita on korkeampi. Tämän vuoksi varsinkin ensisynnyttäjille olisi tärkeää välittää tietoa liikunnan turvallisuudesta ja hyödyistä mahdollisimman aikaisin raskauden alettua ja jatkaa sitä vielä synnytyksen jälkeenkin. (Luoto, 2013.)

2 Raskaudenaikainen mielenterveys

WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (Suomen Mielenterveys ry2.) Mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se muovautuu persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä koko elämän ajan. Muovautumiseen vaikuttaa mm. ihmisten yksilöllisen ominaisuudet ja kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteiskunnalliset rakenteet, resurssit ja kulttuuriset arvot. (Nyyti ry 2020.) Mielenterveys on kaikkien ihmisten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn keskeinen perusta; ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä (Pyykkönen & Turhala 2015.)

Mielenterveys on voimavara ja elämäntaito, jota voi vahvistaa, tukea ja siihen liittyviä taitoja oppia ja harjoitella. Keskeisimpiä mielenterveystaitoja ovat mm. tunnetaidot, vuorovaikutustaidot sekä ongelmanratkaisutaidot. Muita taitoja ovat esimerkiksi myönteisyys, halu oppia uutta, halu osallistua yhteisönsä toimintaan, sopiva jämäkkyys sekä kyky pitää puolensa (Nyyti ry 2020.)

Omaan mielenterveyteen voi vaikuttaa arkisilla valinnoilla. Mielen hyvinvoinnin peruspilarit muodostuvat arjen rutiineista ja rytmistä, säännöllisestä syömisestä ja terveellisestä ravitsemuksesta, itselleen sopivasta tavasta liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä riittävästä levosta ja nukkumisesta. Lisäksi ihmissuhteet ja mukavat arjen hetket lisäävät hyvää oloa. (Nyyti ry 2020.)

Varsinkin raskauden ensimmäisellä kolmanneksella mieli on usein odottajalla herkkä. Tällöin kyky kestää pettymyksiä ja epä mukavuutta vähenee. Univaikeudet ovat yleisiä ja keskittyminen voi olla vaikeaa. Monet naiset ovat psykologisesti haavoittuvimmillaan ja aiemmin piilossa pysyneitä muistoja saattaa nousta mieleen. Oma tunne- ja itkuherkkyys voivat yllättää. (Terveyskylä, 2020.)

Raskaus altistaa joillekin mielenterveyden häiriöille, joista tavallisimmat ovat masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt (Ämmälä, 2015.) Tutkimusten mukaan raskaudenaikaista masennusta kokee 7-20 %:a odottajista (THL 2019.) Raskaudenaikaiseen masennukseen voi liittyä esimerkiksi suurta pelkoa tulevasta elämästä uuden perheenjäsenen kanssa ja äiti voi kokea mielialan laskua, ahdistusta sekä itkuisuutta siitä huolimatta, että lapsi olisi erityisen toivottu. Äidillä voi olla tunne, ettei mikään tunnu miltään, eikä hän halua ajatella tulevaa, eikä jäädä töistä pois. (Honkavaara & ym., 2018.)

Synnytysspelko sekä aiemmin sairastettu masennus ovat merkittäviä riskitekijöitä raskaudenaikaisen masennuksen synnyssä. Raskaudenaikainen masennus voi myös puhjeta ilman aikaisempaa taipumusta masennukseen. Masennuksen taustalta voi myös löytyä esimerkiksi lapsettomuushoitoja, toistuvia keskenmenoja, traumaattinen synnytyskokemus tai

vaikeita kokemuksia vanhemmuudesta. Lisäksi raskaus voi nostaa pintaan odottajan omasta lapsuudesta kipeitä muistoja ja tunteita, jotka voivat hämmentää ja yllättää. (Honkavaara & ym, 2018.) Odotusaikana myös äidin hormonitoiminta muuttuu, jolla on todettu olevan yhteys raskaudenaikaisen masennuksen puhkeamiselle (Suomen Mielenterveys ry, 2020.)

3 Raskaudenaikainen liikunta

Käypä hoidon mukaan liikunnalla (physical exercise) tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena. Arkiliikunta eli hyötyliikunta on liikuntaa, joka toteutuu arkisten toimintojen suorittamisen yhteydessä esimerkiksi työmatka kävelynä. (Käypä hoito, 2015). Terveysliikunnasta puhutaan, kun tarkoitetaan liikuntaa, joka pitää yllä terveyttä, mutta ei välttämättä nosta kuntoa. Kuntoliikunta sitä vastoin kohottaa kuntoa monin eri tavoin. (UKK-instituutti, 2020a)

Terveyden kannalta riittävä viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille on liikkua sydämen sykettä kohottavasti eli reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia. Samat terveyshyödyt saavutetaan liikkumalla rasittavasti 1 tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntaa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Uudistettujen suositusten valossa viikoittaiseen liikuntamäärään voidaan laskea jopa jo muutaman minuutin mittaiset liikuntapätkät, ennen vaade oli vähintään 10 minuutin yhtäjaksoinen liikkumishetki. (UKK-instituutti, 2020b)

Liikunnalla on terveydelle valtavasti positiivisia vaikutuksia. Se mm. virkistää, auttaa painonhallinnassa, vähentää sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa, alentaa verenpainetta, vähentää tyypin 2 (aikuistyyppin) diabeteksen vaaraa, suojaa rinta- ja paksusuolensyöviltä sekä lisää veren hyvän kolesterolin eli HDL-kolesterolin pitoisuutta. (UKK-instituutti, 2020a.) Lisäksi säännöllinen liikunta parantaa vastustuskykyä, helpottaa stressinhallintaa sekä sillä on suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen, henkiseen hyvinvointiin sekä unenlaatuun ja päiväaikaiseen vireyteen (Huttunen, 2018a.)

Liikunnasta odotusaikana on monenlaisia hyötyjä. Liikunta ylläpitää tai kohottaa kuntoa sekä voi osaltaan ehkäistä liiallista painonnousua raskauden aikana. Lisäksi liikunta saattaa vähentää raskausajan ummetusta, väsymystä ja jalkojen turvotusta sekä ahdistus- ja masennusoireita sekä parantaa mielialaa. (Hakulinen-Viitanen & Klemetti, 2013)

Liikuntaa voi ja pitää harrastaa raskausaikana. Jos odottaja on liikkunut jo ennen raskauttakin hän voi jatkaa liikkumista kuten ennenkin, mutta omaa kehoa on kuunneltava herkillä korvalla ja keventää harjoittelua raskauden edetessä. (UKK-instituutti, 2020c)

Jos ennen raskautta ei ole liikkunut, on hyvä aloittaa rauhallisesti ja lisätä harjoitusaikaa- ja kertoja vähitellen. Tavoite olisi kerryttää jonkin verran hengästyttävää liikuntaa vähintään 2.5 tuntia viikossa ja määrä olisi hyvä jakaa ainakin kolmelle eri kerralle. Liikuntaa voi kerryttää myös kymmenen minuutin pienissä pätkissä. Sopivia lajeja ovat esimerkiksi reipas kävely, pyöräily, hiihto ja uinti. Lisäksi lihaskuntoa tulisi harjoittaa 2 kertaa viikossa. (UKK-instituutti, 2020c)

Raskausaikana tulisi välttää lajeja, jotka sisältävät iskuja, putoamisvaaran tai nopeita suunnanvaihtoja (mm. jääkiekko, ratsastus ja pallopelit). Vältettävä on myös vatsamakuulla harjoittelemista kohdun puristukseen joutumisen takia. Lisäksi 16. raskausviikon jälkeen harjoittelua selinmakuulla tulee välttää, koska tässä asennossa kohtu painaa sydämeen palaavia suuria verisuonia. (UKK-instituutti 2020c)

Raskaana ollessa syke ei saisi nousta pitkäkestoisesti yli 150 lyöntiin minuutissa. Äidin sykkeen nousu nostaa myös sikiön/vauvan sykettä, mutta lyhytaikainen sykerajan ylitys ei ole vaaraksi vauvalle. (Mäkinen, Rekilä & Riekkö 2014.) Sykettä ei kuitenkaan tarvitse orjallisesti seurata esimerkiksi sykemittarin välityksellä, sillä harjoittelun teho on sopiva, kun liikunnan aikana pystyy puhumaan, eikä sen aikana aiheudu supistuksia (PPP-sääntö, UKK-instituutti 2020, Alapappila 2018.)

Liikunnan aikana tulee kuunnella kehon tuntemuksia ja liikkuminen tulee lopettaa, jos ilmenee seuraavia oireita: verenvuotoa emättimestä, lepohehengahdistusta, huimausta tai rintakipua, kovaa päänsärkyä, pohkeen turvotusta yhdistettynä kipuun, sikiön liikkeiden vähenemistä tai säännöllistä ja kivuliasta kohdun supistelua. (Tiitinen 2018)

Vaikka liikkuminen onkin tärkeää ja terveellistä raskausaikana, seuraavissa tilanteissa liikuntaa ei tule harrastaa: Jos on uhka ennenaikaisesta synnytyksestä (hoitoa vaativa kohdun supistelu), selvittämätön verenvuoto emättimestä, äidillä on yleissairaus, joka vaatii liikunnan rajoituksia tai äidillä on etinen istukka loppuraskaudessa, lapsivedet menevät ennenaikaisesti, äidillä todetaan kohdunkaulan heikkous, sikiön kasvu on hidastunut, istukka irtoaa ennenaikaisesti tai äidillä todetaan raskausmyrkytys. (Käypähoito 2016)

4 Liikunta & mielenterveys

Liikunta parantaa mielialaa ja saa olon tuntumaan energisemmältä ja reippaammalta. Ikävät tunteet vähenevät, kun ajatukset voi siirtää ahdistavasta vellonnasta esimerkiksi ympäröivään luontoon tai liikeradan suorittamiseen. Liikunta parantaa unenlaatua ja edistää nukahtamista. Liikunnan harrastaminen vapauttaa keskushermostosta hermovälittäjäaineita, kuten serotoniinia ja dopamiinia, ja edistää uusien hermosolujen yhteyksien muodostumista. Tämä puolestaan vähentää lihasjännityksiä sekä lisää verenkiertoa aivoissa. Ennen kaikkea hermovälittäjäaineiden vapautuminen liikkumisen yhteydessä vähentää stressihormoni kortisolin erittymistä. (Mielipalvelut oy, 2020). Säännöllisen liikunnan uskotaan helpottavan koettua stressiä kuormittavissa elämäntilanteissa ja suojaavan mielialaa.

Vuoden 2013 tehdyn Cochrane-katsauksen mukaan liikunta olisi yhtä hyödyllistä masennuksen hoidossa, kuin terapia ja lääkehoitokin (Korniloff & Turhala, 2020.) Lievässä masennuksessa pienetkin, jopa 10 minuutin arkiset liikuntahetket helpottavat oloa ja rakentavat itsetuntoa ja toiveikkuutta. Tutkimusten mukaan liikunta myös ehkäisee masennuksen uusiutumista. Erinomaisia tuloksia on saatu vähintään puolen tunnin kerta-annoksella hikiliikuntaa, joka on toistettu vähintään kolme kertaa viikossa. Ihanteellisinta olisi, jos liikunnasta tulisi pysyvästi osa elämää. (Mielialapalvelut oy, 2020)

Masennusoireita on vähemmän niillä, jotka liikkuvat paljon, ja toisaalta paljon liikkuvat näyttävät sairastuvan harvemmin masennukseen kuin vähän liikkuvat (Kukkonen-Harjula, Rauramaa & Tarnainen, 2016.) Liikkuminen näyttää sekä lisäävän mielen hyvinvointia että ehkäisevän ongelmia. Liikkumisen myönteiset vaikutukset vahvistuvat, jos liikuntaan liittyy kanssakäymistä tai vuorovaikutusta ryhmän kanssa. (Hannukkala ym, 2017)

Olennaista on, miten liikunta (liikkuminen) järjestetään. Esimerkiksi pakottaminen tai vaatimustason asettaminen liian korkeaksi eivät edistä liikunnan harrastusta sen enempää kuin mielenterveyttäkään. (Pyykkönen & Turhala, 2015). Eli, jotta liikunta edistäisi henkistä hyvinvointia, on sen oltava omaehtoista.

5 Neuvola raskaana olevan liikunnanohjaajana

Ohjaus on auttamisen menetelmä, jossa hyödynnetään ohjauksellisia työvälineitä ja menettelytapoja yhteistyössä ohjaajan ja ohjattavan kanssa. Se on vuorovaikutussuhde, jossa keskustellen autetaan ohjattavaa auttamaan itse itseään ja annetaan tukea epävarmoissa tilanteissa. Terveiden ammattilainen ei tee ohjaajana päätöksiä odottavan äidin tai hänen perheensä puolesta. Ohjauksessa painottuvat ennaltaehkäisevät tavoitteet ja siinä korostetaan asiakaslähtöisyyttä sekä ohjattavan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Neuvolassa terveydenhoitaja tai muu terveyden ammattilainen kannustaa odottavaa äitiä päätöksentekoon ja ratkaisun etsimiseen sekä auttaa uusien toimintamallien ja käsitysten etsimisessä. (Vänskä, 2012 & Karhu, 2021.)

Äitiysneuvolaoppaan (2013) suositusten mukaan liikunnasta tulisi puhua heti ensimmäisestä neuvolakäynnistä alkaen ja jatkaa sitä raskauden loppuun asti, mielellään myös lastenneuvolakäyntien yhteydessä. Keskustelun alussa pohditaan sekä raskaana olevan että hänen kumppaninsa kanssa liikkumisen hyödyistä sekä sen hetkisen liikunnan riittävydestä. Yhdessä terveydenhoitajan kanssa pyritään luomaan konkreettinen, toteutettavissa oleva, liikuntasuunnitelma, jossa on otettu huomioon molemman vanhemman tavoitteet, tarpeet ja mahdollisuudet lisätä liikuntaa. (Hakulinen-Viitanen & Klemetti, 2013, s. 54)

Odottaja, joka on liikkunut ennen raskautta vain vähän tai ei ollenkaan, kannustetaan lisäämään liikuntaa pikkuhiljaa 150 minuuttiin viikossa. Paljon liikkuvat odottajat voivat jatkaa aktiivista elämäntapaa, mutta heidän tulee välttää lajeja, joissa on mm. nopeita suunnanvaihtoksia tai joissa voi saada iskuja. Lisäksi tulee välttää vatsallaan maaten harjoittelua sekä laitesukellusta. (Hakulinen-Viitanen & Klemetti, 2013, s. 54)

Äitiysneuvola tavoittaa lähes kaikki raskaana olevat, vain 0,2-0,3 prosenttia synnyttäneistä ei ole käyttänyt neuvolan palveluja. Äitiysneuvolatoiminnan tavoitteena on raskaana olevan naisen ja sikiön terveyden ja hyvinvoinnin turvaaminen. Lisäksi neuvolatoiminta pyrkii edistämään koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Raskaudenaikaiset ongelmat ja häiriöt pyritään tunnistamaan varhain ja tarvittava hoito, tuki ja apu järjestetään mahdollisimman pian. (Äitiysneuvola, 2020.) Äitiysneuvola voi olla ensimmäinen kerta, kun lisääntymisikäinen nainen käyttää terveystalveluita, jolloin esimerkiksi hänen mielenterveyshäiriönsä tulee ensimmäistä kertaa esille (Ämmälä, 2015). Mielenterveydenhäiriöt ovat usein pitkäkestoisia ja niiden oireet voivat aaltoilla. Tilannetta tulee seurata läpi raskauden, vaikka oireet lievenisivätkin. Yhteistyössä lastenneuvolan kanssa suunnitellaan jatkoseurantaa ja pitkäkestoista tukea. (Hakulinen-Viitanen & Klemetti, 2015, s. 187)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet sekä tutkimuskysymys

6.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millainen merkitys raskaudenaikaisella liikkumisella on odottavan äidin mielenterveyteen. Tavoitteena on tuottaa tietoa neuvolan terveydenhoitajille liikunnan tärkeydestä odotuksen aikana, jotta asiakkaita osattaisiin paremmin motivoida ja antaa välineitä liikkumaan suositusten mukaan, jokaiselle mieluisalla tavalla.

6.2 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyössä pyritään saamaan vastaus kysymykseen: Millainen yhteys liikunnalla on raskausajan mielenterveyteen?

7 Opinnäytetyön toteuttaminen

7.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jossa kootaan tehtyjen tutkimusten tuloksia. Sen tärkeimmät tehtävät ovat kehittää tieteenalan teoreettista ymmärrystä ja käsitteistöä, kehittää teoriaa tai arvioida olemassa olevaa tietoa. Kirjallisuuskatsauksen tyypistä riippumatta, katsaukset sisältävät sen tyypilliset osat, jotka ovat: kirjallisuuden haku, (kriittinen) arviointi, aineiston perusteella tehty synteesi sekä analyysi. (Stolt, Axelin & Suhonen & 2016, 7.)

Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka on yleiskatsaus, jossa ei ole niin tiukkoja tai tarkkoja sääntöjä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkittava ilmiö kuvataan laaja-alaisesti ja tarvittaessa tehdään luokituksia tutkittavan ilmiön ominaisuuksista. (Salminen 2011, 6.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on useimmiten selvittää, mitä ilmiöstä tiedetään tai mitkä ovat ilmiön keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet. Sitä käytetään monenlaisiin tarkoituksiin, kuten käsitteiden ja teorian rakentamiseen, teorian kehittämiseen, erityiseen aiheeseen liittyvän tiedon esittämiseen, ongelmien tunnistamiseen ja tietyn alueen teorian ja tutkimuksen historiallisen kehityksen tarkasteluun. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen, 2013; 294.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheita ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuotetun tuloksen tarkasteleminen. Tyypillisesti vaiheet etenevät osittain päällekkäin läpi prosessin. Eettiseen pohdintaan liittyy

tutkimuskysymyksen muotoilu sekä yleinen tutkimusetiikan noudattaminen kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Kun luotettavuutta tarkastellaan, keskitytään tutkimuskysymyksen ja valitun kirjallisuuden perusteluun, aineiston kuvailun argumentoinnin vakuuttavuuteen sekä prosessin johdonmukaisuuteen. (Kangasniemi ym. 2013, 291-292.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymys on yleensä kysymyksen muodossa ja tätä kysymystä tarkastellaan yhdestä tai useammasta näkökulmasta. Kun tutkimuskysymys on onnistunut, se on riittävän täsmällinen ja rajattu, jotta sitä voidaan tarkastella syvällisesti, mutta toisaalta riittävän väljä, jolloin ilmiötä voidaan tarkastella monista näkökulmista. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineiston valintaa ohjaa tutkimuskysymys ja tarkoituksena on löytää mahdollisimman sopiva aineisto kysymykseen vastaamiseksi. Aineiston valinnassa huomio tulee kiinnittää jokaisen alkuperäistutkimuksen rooliin suhteessa tutkimuskysymykseen vastaamiseen. Kirjallisuuskatsaukseen valittava aineisto haetaan yleensä eri elektronisista tieteellisistä tietokannoista tai manuaalisilla hauilla tieteellisistä julkaisuista. Aineiston valinta ja analyysi tapahtuvat yleensä samanaikaisesti. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Tässä opinnäytetyössä käytetty eksplisiittistä aineiston valintaa. Eksplisiittisessä valinnassa aineisto haetaan tieteellisesti asianmukaisista lähteistä ja aineistonvalinnan eri vaiheet raportoidaan tarkasti esimerkiksi taulukoinnilla. Tässä aineiston valintatavassa hyödynnetään aineiston aika- ja kielirajauksia. Rajauksista voidaan kesken prosessin poiketa, mikäli se on tutkimuskysymykseen vastaamiseen kannalta merkityksellistä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuskysymys ja siihen vastaamaan valittu aineisto tarkentuvat koko prosessin ajan. (Kangasniemi ym. 2013, 296.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ydin on käsittelyosan rakentaminen. Sen tavoitteena on vastata tutkimuskysymykseen harkitusta aineistosta tehdyn laadullisen kuvailun avulla ja muodostaa uusia johtopäätöksiä. Kuvailussa yhdistetään ja analysoidaan sisältöä kriittisesti sekä syntetisoidaan tietoa eri tutkimuksista. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen analyysi ei tule olla referaatti, tiivistys, siteeraus tai raportti alkuperäisaineistosta. Analyysin tarkoitus vertailla aineistoja keskenään, analysoida olemassa olevan tiedon vahvuuksia ja heikkouksia sekä tehdä laajempia päätelmiä aineistosta. (Kangasniemi ym. 2013, 296.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tulosten tarkasteleminen sisältää sisällöllisen- ja menetelmällisen pohdinnan sekä tutkimuksen etiikan ja luotettavuuden arvioinnin. Tarkoituksena on koota ja tiivistää katsauksen tuottamat keskeiset tulokset ja tarkastella niitä suhteessa laajempaan käsitteelliseen, teoreettiseen tai yhteiskunnalliseen kontekstiin. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

7.2 Tiedonhaku

Tiedonhakuprosessi on katsauksen luotettavuuden kannalta kaikkein keskeisin vaihe, sillä tiedonhaussa tehdyt virheet johtavat helposti vääristyneisiin johtopäätöksiin. Tarvitaan siis strategia, jolla lähdetään hakemaan aikaisempaa kirjallisuutta. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa riittää vähemmän systemaattinen lähestymistapa. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit kuuluvat keskeisesti hakustrategiaan ja niiden avulla katsaus pysyy suunnitellussa päämäärässä. (Stolt ym. 2015, 25-28.)

Opinnäytetyössä käytetään tietokantoja Medic, Finna.fi, ProQuest, CINAHL sekä Google Scholaria. Mukaanottokriteereiksi on asetettu vertaisarvioitu tieteellinen tutkimusjulkaisu, kokoteksti, 2010-2020, mielenterveys, raskaus sekä liikunta. Poissulkukriteereitä ovat muut kuin suomen- ja englanninkieliset tutkimukset. Tiedonhakuprosessi kokonaisuutena on kuvattu taulukossa (Liite 1.)

7.3 Aineiston valinta ja kuvaus

Aineiston haku aloitettiin Medic-tietokannasta, jossa käytettiin ensimmäisenä hakulauseena pregnancy AND "mental health" AND fitness or exercise. Tuloksia tuli vain kolme, joista yksi hyväksyttiin otsikon perusteella, mutta joka ei sitten tiivistelmän perusteella päässyt enää jatkoon. Hakukriteereiksi laitettiin kokoteksteinä saavavilla olevat, enintään 10 vuotta vanhat suomen- ja englanninkieliset tutkimusjulkaisut. Toisena hakulauseena oli pregnancy AND exercise ja hakukriteerit olivat samat, kuin ensimmäisessä haussa. Tuloksia tuli 14, joista hyväksyttiin yksi aineistoksi. Tämä aineisto oli Riitta Luodon Suomen Lääkärilehteen (10/2013) kirjoittama teksti otsikolla "Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen". Tämä jäi opinnäytetyön ainoaksi suomenkieliseksi aineistoksi.

Seuraavaksi etsittiin aineistoja finna.fi:stä. Ensimmäisenä hakulauseena käytettiin raskaus AND mielenterv* OR "henkinen hyvinvointi" AND liikun* OR kunto* OR fyysinen* OR terveysliikunta. Hakukriteereinä oli enintään kymmenen vuotta vanha tieteellinen julkaisu, joka löydettävissä koko tekstinä. Tuloksia saatiin 14, joista ei valittu yhtäkään jatkoon. Toisena hakulauseena käytettiin pregnancy AND "mental health" AND exercise OR fitness. Hakukriteerit olivat samat, kuin ensimmäisessä haussa, jolloin saatiin 2 tulosta, joista kumpikaan ei päässyt jatkoon.

Aineistojen hakuja jatkettiin ProQuest-tietokannasta, jossa hakulauseena käytettiin pregnancy AND "mental health" AND fitness. Hakukriteereinä oli kolme vuotta vanhat suomen- ja englanninkieliset tieteelliset julkaisut, jotka saatavilla koko teksteinä. Tuloksia tuli 777, joista otsikon perusteella jatkoon pääsi 5, tiivistelmän perusteella hyväksyttiin 4 ja lopullisesti hyväksyttiin 3 aineistoksi. Ensimmäinen teksti käsitteli kävelyn vaikutuksia raskauden viimeisellä kolmanneksella (Amezcu-Prieto, Naveiro-Fuentes, Acro-Jimenez,

Olmedo-Requena & Barrios-Rodriguez. 2020). Toinen hyväksytty aineisto oli tutkimus (kohorttialyysi), miten sosioekonominen status, ruokavalio sekä elämäntapatekijät vaikuttavat hyvinvointiin raskauden aikana (Horan, McGowan, Doyle & McAuliffe. 2013). Kolmas aineisto käsitteli raskaana olevien naisten fyysisen aktiivisuuden ja terveyteen liittyvän elämänlaadun suhdetta (Adedapo, Awotidebe, Adewale, Lawan, Rufa & Adetoyeje. 2018)

CINAHL-tietokantaan laitettiin ensimmäiseksi hakulauseeksi pregnancy AND exercise OR "physical activity" AND "mental health". Hakukriteereinä oli enintään kymmenen vuotta vanha tieteellinen julkaisu, joka löydettävissä kokotekstinä. Tuloksia saatiin 32, joista otsikon perusteella hyväksyttiin 5, 3 tiivistelmän perusteella ja lopulta 1 hyväksyttiin aineistoksi. Toisena hakulauseena CINAHL:ssa käytettiin pregnancy AND exercise OR fitness AND "mental health". Hakukriteerit olivat samat, mutta databases kohtaan muutettiin "business source elite" sekä "SPORTSDiscus with full text". Saatiin 7 tulosta, joista 2 hyväksyttiin otsikon perusteella ja yksi hyväksyttiin lopulliseksi aineistoksi. Ensimmäinen CINAHLista hyväksytty aineisto oli tutkimus, jossa tutkittiin, parantaako harjoitusohjelmaan osallistuminen raskaana olevan psykologista hyvinvointia aiemmin ei-aktiivisten naisten keskuudessa (Gaston, Prapavessis, 2013.) Toinen aineisto oli tutkimus, joka käsitteli raskaana olevien naisten aerobisen liikunnan ja elämänlaadun yhteyttä (Aguilar de Plata, Escudero, Montoya, Arizabaleta, Ramirez-Velez, Orozco Buitrago. 2010.)

Viimeisenä tietokantana käytettiin Google Scholaria, johon hakulauseeksi kirjoitettiin "physical activity effect on mental health of pregnant women". Parin sivun katsauksella valittiin viisi artikkelia jatkoon otsikon perusteella ja lopulta hyväksyttiin yksi aineistoksi. Tämä aineisto oli katsaus raskaana olevien naisten liikuntamalleihin ja heidän suhteestaan psykologiseen terveyteen (O'Connor & Poudevigne, 2012.) Tiedonhaku prosessi kokonaisuutena on kuvattu taulukossa (Liite 1) sekä opinnäytetyöhön valittu aineisto on eriteltynä tarkemmin taulukossa (Liite 2).

7.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysin ja synteessin tarkoituksena on järjestää ja tehdä yhteenvetoa valittujen tutkimusten tuloksista. Ennen kuin katsaukseen voidaan kirjoittaa ja tuloksia tulkita niin, että niistä muodostuisi ymmärrystä lisäävä kokonaisuus eli synteesi, täytyy aineistoa järjestellä, luokitella sekä etsiä yhtäläisyyksiä ja eroja. Synteisiä voi havainnollistaa esimerkiksi erilaisilla taulukoilla ja kuvioilla. (Stolt ym, 2015, 30-32.)

Tässä opinnäytetyössä käytetään induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Induktiivisen menetelmän vaiheet ovat: aineiston redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli käsitteiden luominen. Näiden vaiheiden kautta saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Raportoinnissa näkyy, miten käsitteet on rakennettu sekä

niiden hierarkia ja mahdolliset suhteet toisiinsa. (Kyngäs, Elo, Pölkki, Kääriäinen & Kanste, 2011; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-109.)

Jokainen aineisto luettiin huolella ja niistä kopioitiin sellaiset tekstipätkät eli suorat lainaukset, jotka vastasivat asetettuun tutkimuskysymykseen. Tekstipätkät kopioitiin yhden tai kahden lauseen mittaisina kokonaisuuksina ja nämä taulukoitiin, niin että ilmenee, mistä aineistosta mikäkin suoralainaus on otettu (liite 3). Tämän jälkeen vein alkuperäisilmaukset uuteen taulukkoon ja muodostin niistä pelkistetyt ilmaukset (liite 4). Esimerkki redusoinnista eli pelkistämisestä:

Suora lainaus	Pelkistys
"Moreover, improves cardiorespiratory capacity, decreases stress and anxiety and improves sleep quality, increases quality of life and reduces weight gain during pregnancy." (Amezcu-Pietro ym, 2020)	Kävely raskausaikana vähentää stressiä ja ahdistusta sekä parantaa unen- ja elämänlaatua.
"In a review of exercise during pregnancy and its relationship to psychological health, Poudevigne and O'Connor (2006) reported that the majority of studies revealed a moderate to large effect size for the magnitude associated with mood disturbances during pregnancy." (Gaston & Prapavessis, 2013)	Liikunnalla on kohtalainen tai suuri merkitys mielialahäiriöiden ilmaantuvuuteen raskauden aikana.
"...found that pregnant women who exercised four or more times per week for a minimum of 30 min at a time reported fewer anxiety symptoms than their more sedentary counterparts." (Gaston & Prapavessis, 2013)	Säännöllisesti liikkuvat raskaana olevat naiset ilmoittivat vähemmän ahdistusta, kuin liikkumattomat.

Taulukko 4, aineistojen suoralainaus -> pelkistetty ilmaus

Tämän jälkeen ryhmittelin samankaltaiset pelkistykset taulukkoon yhteen, saman alaluokan alle ja annoin alaluokalle sen sisältöä parhaiten kuvaavan nimen. Esimerkki klusteroinnista eli ryhmittelystä:

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<p>Säännöllisesti liikkuvat raskaana olevat naiset ilmoittivat vähemmän ahdistusta, kuin liikkumattomat.</p> <p>Riippumatta raskauden kestosta, liikuntaa harrastavat ilmoittivat merkittävästi vähemmän ahdistuneisuutta, kuin ei-liikkuvat raskaana olevat.</p> <p>Raskaana olevat naiset osallistuessaan liikuntaharjoitukseen, raportoivat parannusta...ahdistukseen.</p> <p>Raskaana olevat naiset, jotka osallistuivat kolmeen puolentunnin liikuntasessioon viikossa, raportoivat vähemmän ahdistuneisuutta...raskauden jokaisella kolmanneksella.</p> <p>Säännöllinen liikunta... vähentää ahdistusoireita...</p> <p>Osallistujat tunsivat tyydytystä varmistaessaan terveellisen raskauden liikkumalla. Tämä tunne vähensi...ahdistusta...</p> <p>Kävely raskausaikana vähentää... ahdistusta...</p>	<p>Vähentää ahdistusta</p>
<p>Liikuntaa harrastavat ilmoittivat vähemmän masennusoireita verrattuna lähtötilanteeseen.</p> <p>Säännöllinen liikunta... vähentää masennusoireita.</p>	<p>Vähentää masennusoireita</p>

Taulukko 5, ryhmittelyä: pelkistetty ilmaus -> alaluokka

Ryhmittely alaluokiksi kokonaisuudessaan taulukoituna liitteessä 5. Lopuksi alaluokista luotiin selkeämmät kokonaisuudet muodostamalla niitä kuvaavat yläluokat. Esimerkki abstahoinnista eli teoreettisten käsitteiden luomisesta:

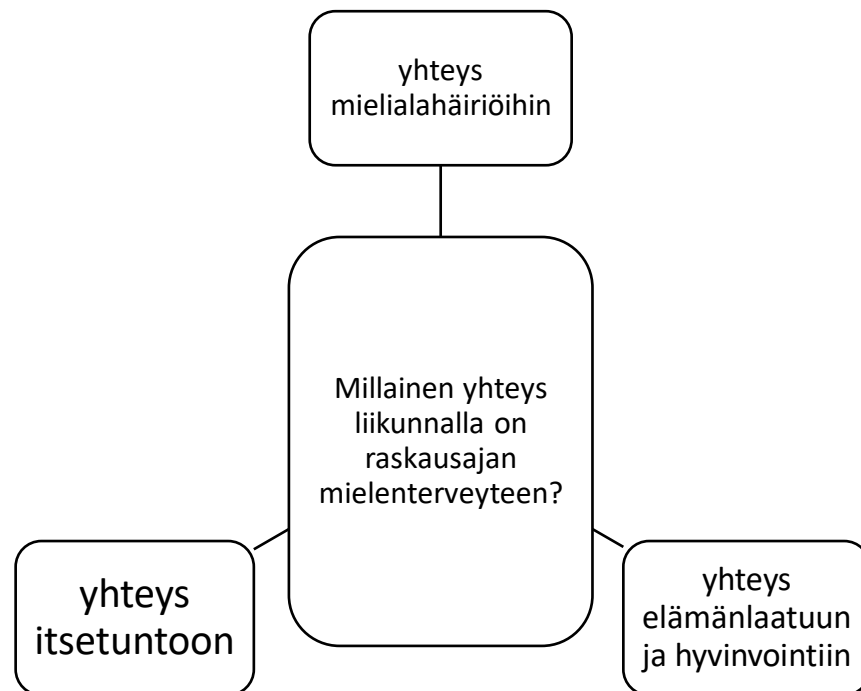
Alaluokka	Yläluokka
Vähentää ahdistusta	Yhteys mielenterveyteen
Pienentää masennuksenoireita	
Pienentää masennuksen riskiä	
Pienentää mielialahäiriöiden riskiä	
Liikunnan puute suurentaa masennuksen riskiä	
Vähäinen liikunta heikentää mielenterveyttä	
Parantaa mielenterveyttä	

Taulukko 6, ryhmittelyä: alaluokka -> yläluokka

Ryhmittely yläluokiksi kuvattuna kokonaisuudessaan liitteessä nro 6.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa ryhmittelyn ja abstahoinnin tuloksena syntyi 15 alaluokkaa ja kolme yläluokkaa. Yläluokiksi muodostuivat liikunnan yhteys mielialahäiriöihin, yhteys elämänlaatuun & hyvinvointiin sekä yhteys itsetuntoon.

8 Tulokset



8.1 Liikunnan yhteys mielialahäiriöihin

Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta pienentää mielialahäiriöiden riskiä sekä niiden ilmaantuvuutta (Gaston & Prapavessis, 2013). Raskaana olevilla tavallisimmat mielialahäiriöt ovat masennus ja ahdistuneisuushäiriöt (Ämmälä 2015.) Liikunta pienentää masennuksen riskiä sekä vähentää masennusoireilua ja ahdistusta (mm. Gaston & Prapavessis 2013, Amezcua-Pietro ym, 2020 ja Doyle ym, 2014.) Säännöllisesti liikkuvat raskaana olevat naiset ilmoittivat tutkimuksissa vähemmän ahdistusta, kuin liikkumattomat / vähemmän liikkuvat raskaana olevat. Tämä ilmiö toistui jokaisella raskauskolmanneksella. Ahdistus väheni esimerkiksi siksi, koska raskaana olevat tunsivat tyydytystä varmistamalla terveellisen raskauden liikunnan avulla. (Gaston & Prapavessis, 2013). Lisäksi säännöllinen liikunta parantaa myös mielenterveyttä (mm. O`Connor & Poudevigne, 2012) ja päinvastoin taas vähäinen liikunta heikentää sitä (Aguilar de Plata ym, 2010.) Gaston ja Prapavessis raportoivat tutkimuksessaan (2013), että merkittävää parannusta mielenterveyteen voi tapahtua jo lyhyessä, neljän viikon, ajassa.

8.2 Liikunnan yhteys elämänlaatuun ja hyvinvointiin

Säännöllinen liikunta parantaa raskaana olevan elämänlaatua sekä yleistä hyvinvointia (mm. Amezcua-Pietro ym, 2020, Luoto, 2013.) Aguilar de plata ym (2010) kuitenkin kirjoittavat, että liikunnan pitkäaikaisvaikutukset elämänlaatuun pystyttäisiin arvioimaan parhaiten, jos

liikunnasta tulisi elämäntapa. Lisäksi liikunta parantaa ja inaktiivisuus heikentää mielialaa (Gaston & Prapavessis, 2013, O`Connor & Poudevigne, 2012). Mielialan paranemisen ja liikunnan yhteys ei ole, tutkimusten mukaan, aivan niin selvä raskaana olevilla, kuin ei raskaana olevilla (Doyle ym, 2014), mutta liikunta mahdollisesti parantaa odottajan mielialaa mm. liikkumalla saatujen onnistumisten avulla (Amezcu-Pietro ym, 2020), keskeyttämällä negatiiviset ajatukset sekä siitä vapautuneiden endorfiinien avulla (Doyle ym, 2014).

Säännöllinen liikunta vähentää myös jännitystä ja stressiä (Gaston & Prapavessis, 2013 ja Amezcu-Pietro ym, 2020.)

8.3 Liikunnan yhteys itsetuntoon

Säännöllinen liikunta kohottaa raskaana olevien naisten itsetuntoa sekä parantaa minä- ja kehonkuvaa (Adedapo ym, 2018, Luoto, 2013 ja O`Connor & Poudevigne, 2012).

8.4 Tulosten pohdintaa

Tulokset olivat pääpiirteittäin odotettavissa, mutta yllätys oli, miten vähän aiheesta on kirjoitettu, etenkin suomeksi. Suurimmassa osassa valittuja aineistoja oli lopussa pohdintaa, siitä, ettei tuloksia voida täysin yleistää, sillä otanta oli useimmiten hyvin koulutetuista, keskiluokkaisista ja terveistä raskaana olevista naisista. Lisäksi tuloksia on tulkittava varoen, sillä elämänlaatua on vaikea mitata, sillä se on hyvin subjektiivinen kokemus ja luonteeltaan moniulotteinen (mm. Adedapo ym. 2018, Gaston & Prapavessis, 2013.) Raskausaika on muutenkin henkisesti herkkää aikaa ja on varmasti vaikea arvioida, mikä on normaalia mielen oireilua ja mikä ei ja kuinka paljon liikunta oireiluun vaikuttaa.

Riippumatta aineistosta, tulokset olivat jokseenkin yhteneväisiä keskenään. Päätuloksena oli, että säännöllinen liikunta vähentää mielialahäiriöiden esiintyvyyttä sekä parantaa mielenterveyttä ja liikkumattomuus vaikuttaa päinvastoin. Doyle ym. (2014) raportoivat tutkimuksessaan, että ne odottajat, joilla on heikompi mielenterveys raskausaikana, voivat saada enemmän hyötyä mielialalleen, kuin ne odottajat, joilla on jo valmiiksi parempi mieliala. Lisäksi on havaittu, että ne raskaana olevat, jotka ovat liikkuneet paljon ennen raskautta ja joiden fyysinen aktiivisuus vähenee raskauden aikana, kokivat itsensä masentuneemmaksi, kuin ne odottajat, joiden fyysinen aktiivisuus pysyi samalla tasolla. Tähän Doyle ym (2014) arvioivat olevan syynä se, että liikunnallisesti aktiiviset ihmiset käyttävät liikuntaa selviytymiskeinonaan, ja raskausaikana heillä ei tätä työkalua ole, sillä ovat tottuneet ”hukuttamaan murheensa” liikkumalla. Vähemmän liikkuvat ovat todennäköisemmin joutuneet kehittämään muitakin selviytymiskeinoja.

Mielenterveyden kohenemiseen ei ole oikotietä, vaan jotta liikunnasta saataisiin todellista hyötyä mielen hyvinvoinnille, pitäisi liikunnan olla säännöllistä ja ihanteellisessa tapauksessa

elämäntapa (mm. Aguilar ym, 2010 ja Doyle ym, 2014.) Kuitenkin raskaana oleva voi jo lyhyen, neljän viikon, liikuntajaksosta saada merkittävää parannusta mielenterveydelleen (Gaston & Prapavessis, 2013.)

Liikunnan merkitystä itsetuntoon sekä keho- ja minäkuvalle, ei avattu sen tarkemmin eri tutkimuksissa. Halusin siitä huolimatta kirjoittaa tämän omana kappaleenaan, sillä kyse on tärkeästä asiasta ja liikunnalla on selkeästi näihin asioihin vaikutusta.

Melkein kaikkien opinnäytetyöhön valittujen aineistojen loppupuolella oli ”kehotus” ottaa liikunta tarpeeksi ajoissa raskaana olevien terveydenhoidossa puheeksi ja jatkaa keskustelua siitä jokaisella neuvolakäynnillä. Riikka Luoto (2013) kirjoittaa, että suomalaiset neuvolat ja niiden terveydenhoitajat ovat olennaisen tärkeitä elintapaneuvonnan toteuttajia. Hän muistuttaa, että sekä lääkärien että terveydenhoitajien avuksi on saatavissa tukimateriaaleja, joita on saatavilla 14 eri kielellä. Luoto ottaa myös kantaa siihen, että liikunnan lisäämisellä voisi olla hyötyä myös terveydenhuollon kustannusten kannalta: jos liikunnalla saataisiin odottajan suurentuneet sokeriarvot jo perusterveydenhuollossa parempaan tasapainoon, ei erikoisairaanhoidoa tarvittaisi.

Neuvolaohjauksessa tulisi siis enemmän painottaa keskustelua liikunnan tärkeydestä ja saada motivoitua kaikkia odottavia naisia ja etenkin inaktiivisia raskaana olevia naisia liikkumaan suositusten mukaisesti. Vähänlaisesti liikkuville on tärkeää löytää yhdessä sopiva tapa aloittaa liikkuminen, jotta liikunnasta tulisi todennäköisimmin osa arkea ja sen aloittaminen olisi mahdollisimman kivutonta. Kaikille raskaana oleville on hyvä jakaa tietoa liikunnan tärkeydestä, sillä vaikka tuleva äiti olisikin ollut aiemmin liikkuvainen, hän ei välttämättä, esimerkiksi tiedon puutteen takia, uskalla liikkua riittävästi odotuksen aikana.

Neuvolaohjauksessa olisi tärkeää käyttää voimavaralähtöisiä menetelmiä, jotka korostavat odottavan äidin ja hänen perheensä vahvuuksia ja itsemääräämisoikeutta pikemmin kuin rajoituksia. Voimavaralähtöinen terveysneuvonta toteutetaan asiakkaan ja hänen perheensä ehdoilla ja sitä kautta saadaan odottava äiti hahmottamaan elintapoihinsa liittyvät muutoshaasteet ja motivoitua häntä tekemään muutoksia. (THL, 2021.)

9 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön suorittamiseen ei haettu tutkimuslupaa eikä tehty kirjallista sopimusta neuvolan edustajan kanssa, koska kirjallisuuskatsaus ei kohdistu mihinkään yksittäiseen organisaatioon tai ihmiseen.

Laadullisessa tutkimuksessa on olennaista arvioida tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta, tähän käytetään usein käsitettä reliäabelius, jolla tarkoitetaan analyysin

johdonmukaisuutta ja mittaustulosten toistettavuutta. Laadullisen tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia vaan niiden tulee olla toistettavissa ja tutkimuksen tulos eri tutkimuskerroilla sama. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta sekä selkeä ja totuudenmukainen raportointi. (Hirsjärvi ym. 2007, 226-227.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on kritisoitu sen subjektiivisuuden ja sattumanvaraisuuden vuoksi. Lukijan on luotettava katsauksen tekijän asiantuntijuuteen aineiston haun, valinnan ja käsittelyprosessin suhteen, mikä aiheuttaa ongelmallisuutta tutkimuksen kriittisen tarkastelun osalta. (Kangasniemi ym. 2013, 292.) Tämän opinnäytetyön tekijällä on erityinen mielenkiinto liikuntaan sekä sen suhteeseen nimenomaan mielen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu tutkittuun tietoon, sillä lähteet siihen on haettu tutkimuskirjallisuudesta. Kirjallisuuskatsaus on toistettavissa sillä sen kaikki vaiheet tiedonhausta aineiston analyysiin, on raportoitu selkeästi, tarkasti sekä totuudenmukaisesti tekstissä tai taulukkomuodossa. Katsauksessa käytettiin useita hakukoneita, jolloin tuloksia saatiin kattavammin, mikä lisää osaltaan luotettavuutta.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta heikentävät tekijän kielitaito sekä ensikertalaisuus opinnäytetyön ja kirjallisuuskatsauksen teossa. Katsauksessa oli lähinnä englanninkielistä aineistoa ja aineistohakua tehtiin suurimmaksi osaksi englanniksi, jolloin katsauksen kannalta olennaisia julkaisuja on saattanut pudota aiheettomasti pois tutkimuksen otsikon tai tiivistelmän väärinymmärryksen takia. Lisäksi katsaukseen valittuja aineistoja on voitu, huolellisesta kääntämisestä huolimatta, suomentaa osittain väärin, mikä on voinut muuttaa tuloksia. Ensikertalaisuus, yksin tekeminen ja opinnäytetyön tekemisen tiukka aikataulu ovat voineet osaltaan heikentää myös opinnäytetyön luotettavuutta. Yhdessä jonkun muun kanssa tehden näkökulmia olisi saattanut löytyä enemmän ja esimerkiksi alaluokka - yläluokka jaottelu muodostua erilaiseksi. Pidempiaikainen työskentely olisi voinut myös osaltaan mahdollistaa asioiden näkemisen sekä kokonaisuuden tarkastelun välillä myös etäämmältä ja asioita olisi voinut jättää pidemmäksi aikaa ”hautumaan päähän”.

Opinnäytetyössä käytettiin eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja analyysimenetelmiä ja sen vaiheet (hakuprosessi, analyysin toteuttaminen sekä lopulliset tulokset) on kuvattu rehellisesti ja tarkasti auki, jotta eettisyyttä voidaan tarkastella. Kirjallisuuskatsaukseen tuotiin esille aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta merkittävimpiä tuloksia, joiden alkuperäistä merkitystä kunnioitettiin koko prosessin ajan. Lisäksi muiden tutkijoiden työ on huomioitu sekä lähdeviitteet merkitty asianmukaisesti.

Lähteet

Painetut

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Keuruu: Tammi.

Honkavaara, L., Majamaa, M & Raimoranta, T. 2018. Äiti aallokossa, kun vauvan mukana tulikin masennus. Helsinki: Kirjapaja.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4)

Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M. & Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede 2011, 23 (2), 138-148.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2015.

Ämmälä, A-J. 2015. Neuvolapsykiatriaa. Duodecim, 6/2015; 569-75.

Sähköiset

Adedapo, W., Awotidebe, Adewale, L., Lawan, A., Rufa A. & Adetoyeje Y. 2018. Relationship between Physical Activity and Health Related Quality of Life among Pregnant Women. African Journal of Reproductive Health; Benin City, Vol 22, 80-89.
<https://www.proquest.com/docview/2129859788/fulltextPDF/4CEE5D81AA24BF5PQ/1?accountid=12003>

Aguilar de Plata,A., Escudero,M., Montoya Arizabaleta, A., Ramirez-Velez,R. & Orozco Buitrago, L. 2010. Aerobic exercise during pregnancy improves health-related quality of life: a randomised trial. Journal of Physiotherapy 2010 Vol. 56.
<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=a633c811-2117-4d48-839a-b300aef41593%40sessionmgr4007>

Alapappila, A. 2018. Liikunta raskaus- ja imetysaikana. Liikuntaa kannattaa jatkaa raskaus- ja imetysaikana, omaa kehoa kuunnellen. Viitattu 12.10. 2020 <https://sydan.fi/fact/liikunta-raskaus-ja-imetysaikana/>

Amezcu-Pietro, C., Arco-Jimenez, N., Barrios-Rodriguez, R., Gallo-Vallejo, J., Jimenez-Moleon, J., Manzanares Galan, S., Mozas-Moreno, J & Naveiro-Fuentes, M. 2020. Walking in pregnancy and prevention of insomnia in third trimester using pedometers: study protocol of Walking_Preg project (WPP). A randomized controlled trial. BMC Pregnancy and Childbirth; London Vol. 20. <https://www.proquest.com/docview/2444118216?accountid=12003>

Doyle, O., Horan, M. & Mcauliffe, F. 2014. Well-being in pregnancy: an examination of the effect of socioeconomic, dietary and lifestyle factors including impact of a low glycaemic index dietary intervention. European Journal of Clinical Nutrition; London, Vol. 68, 19.24.
<https://www.proquest.com/docview/1475119985?accountid=12003>

Gaston, A & Prapavessis, H. 2013. Tired, Moody and pregnant? Exercise may be the answer. Psychology & Health, 2013, Vol. 28, No. 12, 1353-1369.

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=14&sid=5d50a9ab-f50b-4fd0-be9f-68ba3bbfb589%40sessionmgr4006>

Hakulinen-Viitanen, T. & Klemetti, R. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. THL. Viitattu 20.10.2020.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3

Hannukkala, M., Parkkonen, J., Solantausta, T., Valkonen, J. & Wahlbeck, K. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Duodecim.
<https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/duo13731/search/Mielenterveyden%20edist%C3%A4minen%20kansanterveysty%C3%B6n%20ytimess%C3%A4>

Huttunen, M. 2018b. Masennus. Terveyskirjasto. Viitattu 13.10.2020.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389

Huttunen, M. 2018a. Terveysliikunta- kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 13.10.2020.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Karhu, Kaisa, 2021. Mitä ohjaus on? Ohjaajan rooli ja ohjaustaidot. Ohjaus- ja työelämäpalvelut. Viitattu 18.01.2021. <https://slideplayer.fi/slide/2387806/>

Korniloff, K. & Turhala, S. 2020. Liikunta on plussaa. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 20.10.2020. <https://mieli.fi/fi/liikunta-plussaa>

Kukkonen-Harjula, K., Rauramaa, R. & Tarnainen, K. 2016. Liikunta on lääkettä (liikuntasuositus). Käypä hoito. Viitattu 20.10.2020. <https://www.kaypahoito.fi/khp00077>

Käypä hoito, 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 13.10.2020.
<https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Käypä hoito. 2016. Liikunta ja raskaus. Duodecim. Viitattu 12.10.2020
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=88135ACD6BD2A8F175E1F340D08E4A02?id=hoi50075>

Luoto, R. 2013. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Suomen Lääkärilehti 10/2013.
<https://www.laakarilehti.fi/pdf/2013/SLL102013-747.pdf>

Mielenterveys. Nyyti ry 2020. Viitattu 12.10.2020. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/mielenterveys/>

Mielenterveyden keskusliitto, 2020. Masennus. Viitattu 13.10.2020.
<https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/masennus/>

Mielialapalvelut oy. 2020. Liikunta ja mielenterveys. Viitattu 21.10.2020.
<https://www.mielialpalvelut.fi/liikunta-ja-mielenterveys/>

Mitä mielenterveys on? Suomen Mielenterveys ry2 2020. Viitattu 12.10.2020
<https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Mäkinen, A., Rekilä, S & Rieki, S. 2014 Pelekkäkö nää liikkuu? Opas raskauden aikaiseen ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.10.2020
https://www.ouka.fi/c/document_library/get_file?uuid=4c2b9eb5-afcf-4070-a4e0-e56d91d52d9b&groupId=64384

O'Connor, P. & Poudevigne, M. 2012. A Review of Physical Activity Patterns in Pregnant Women and Their Relationship to Psychological Health. Sport Medicine.
<https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200636010-00003>

Pyykkönen, T & Turhala, S. 2015. Liikunta ja mielenterveys osana hyvinvointia. Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämislinjaukset. Suomen Mielenterveysseura.
https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/liikunta-ja_mielenterveysalan_kehittamislinjaukset.pdf

Raskaudenaikaisen liikunnan hyödyt. UKK-instituutti 2020. Viitattu 12.10.2020.
https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_raskauden_aikana

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 15.10.2020.
https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Synnytyksen jälkeinen masennus. THL 2020. Viitattu 12.10.2020. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/synnytyksen-jalkeinen-masennus

Terveyskylä, 2020. Raskaus ja synnytys- tunteet ja mieli. Viitattu 21.10.2020.
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/tunteet-ja-mieli>

THL, 2020. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 18.01.2021.
https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/voimavaralahtoiset_menetelmat

Tiitinen, A. 2018. Raskaus ja liikunta. Duodecim. Viitattu 12.10.2020
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01034

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Turun yliopisto 2017. FinnBrain-tutkimus. Viitattu 11.12.2020.
<http://www.utu.fi/fi/yksikot/finnbrain/Sivut/home.aspx>

UKK-instituutti, 2020b. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 13.10.2020.
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumissuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

UKK-instituutti, 2020c. Liikunta raskauden aikana. Viitattu 12.10.2020.
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumissuositus/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana>

UKK-instituutti, 2020a. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Viitattu 13.10.2020.
https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

Vänskä, Kirsti 2012. Ohjauksen osaajat- Miten he sen tekevät? Terveysalan ohjaajien käsityksiä ohjausosaamisesta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.01.2021
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47224/JAMKJULKAISUJA1322012_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Äidin lievätkin masennusoireet vaikuttavat lapsen tunne-elämän - tukea saatava raskausajasta vauvavuoden loppuun asti. THL 2019. Viitattu 12.10.2020. <https://thl.fi/fi/-/aidin-lievatkin-masennusoireet-vaikuttavat-lapsen-tunne-elamaan-tukea-saatava-raskausajasta-vauvavuoden-loppuun-asti>

Äidin mieli myllerryksessä. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 12.10.2020
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/%C3%A4idin-mieli-myllerryksess%C3%A4>

Äitiysneuvola. 2020. THL. Viitattu 16.12.2020. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola

Liitteet

Liite 1: Taulukko 1, tiedonhakuprosessi

Tietokan ta	Hakulause	Rajaukset	Tuloks et	Otsikon perustee lla hyväksyt yt	Tiivistelm än perustee lla hyväksyty t	Sisällön perustee lla hyväksyt yt	Hyväksyt yt
Medic	1.pregnanc y AND "mental health" AND fitness OR exercise	Kokotekst i, 2010- 2020	3	1	0	0	0
	2.pregnanc y AND exercise		14	1	1	1	1
Finna.fi	1.raskaus AND mielenterv* OR "henkinen hyvinvointi" AND liikun* OR kunto* OR fyysinen* OR terveysliiku nta	tieteellin en julkaisu, 2010- 2020, koko teksti	14	0	0	0	0
	2.pregnanc y AND "mental health" AND exercise OR fitness		2	0	0	0	0
ProQues t	pregnancy AND "mental health" AND fitness	academic journals, full text. last three years,	777	5	4	3	3

		finnish or english					
CINAHL	1.pregnancy AND exercise OR "physical activity" AND "mental health" 2.pregnancy AND exercise OR fitness AND "mental health"	full text, academic journals, 2010-2020 Full text, scholarly journals, 2010-2020, databases : business source elite & SPORTDiscus with full text	32 7	5 2	3 1	2 1	1 1
Google Scholar	physical activity effect on mental health of pregnant women	822000	5	2	1	1	1

Liite 2: Taulukko 2, tutkijantaulukko

Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja aineistonkeruu	Keskeiset tulokset oman tutkimuskysymyksen kannalta
Aguilar de Plata,A., Escudero,M., Montoya Arizabaleta, A., Ramirez-Velez,R. & Orozco Buitrago, L. 2010. Aerobic exercise during pregnancy improves health-related quality of life: a randomised trial.	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, parantaako valvottu aerobinen liikunta raskauden aikana terveydentilaan liittyvää elämänlaatua synnyttämättömillä naisilla.	Osallistujina 64 synnyttämätöntä, raskaana olevaa naista. Koeryhmä suoritti 3 kuukauden valvotun ohjelman, joka aloitettiin 16-20 raskausviikolla. Jokainen istunto sisälsi kävelyä (10min), aerobista liikuntaa (30min), venyttelyä (10 min) ja	Aerobinen liikunta raskauden aikana parantaa terveyteen liittyvää elämänlaatua. Erityisesti fyysinen toiminta, yleinen terveys, elinvoima, sosiaalinen toiminta ja mielenterveys kärsivät kriittisesti, kun liikuntaa

University of Valle, Colombia		loppurentoutuksen (10min). Kontrolliryhmä jatkoi tavanomaista toimintaa, eikä suorittanut mitään erityistä liikuntaa. Ennen ja jälkeen ohjelman molemmat ryhmät täyttivät kyselylomakkeen, jonka perusteella tulokset analysoitiin.	harrastetaan vähänlaisesti.
Gaston, A & Prapavessis, H. 2013. Tired, moody and pregnant? Exercise may be the answer. School of Kinesiology, The University of Western Ontario, London, Ontario, Canada	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, liittyykö harjoitusohjelmaan osallistuminen raskauden aikana psykologisen hyvinvoinnin parantumiseen aiemmin liikkumattomien naisten keskuudessa.	Osallistujia 56, joiden keski-ikä oli 30, raskausviikkoja keskimäärin tutkimushetkellä 22. Osallistujat tekivät mielialatilojen profiilin lähtötilanteessa sekä neljän viikon harjoittelujakson jälkeen. Liikuntaa arvioitiin kiihtyvyyssmittareilla.	Liikunnalla on positiivista vaikutusta mielialaan ja merkittävää parannusta mielenterveyteen voi tapahtua jo lyhyen neljän viikon kokeilujakson aikana. Osallistujat, jotka menestyivät kuntotavoitteiden saavuttamisessa, tunsivat tyydytystä siitä, että he olivat liikkumalla varmistaneet terveellisen raskauden. Tämä vähensi huolta, ahdistusta ja jännitystä.
Amezcu-Pietro, C., Arco-Jimenez, N., Barrios-Rodriguez, R., Gallo-Vallejo, J., Jimenez-Moleon, J., Manzanares Galan, S., Mozas-Moreno, J & Naveiro-Fuentes, M. 2020. Walking in pregnancy and prevention of insomnia in third trimester using pedometers: study protocol of Walking_Preg	Tutkimuksen tarkoituksena, on selvittää kävelyn vaikutusta unettomuuden esiintymiseen raskauden kolmannella kolmanneksella sekä sitä, parantaako se elämänlaatua.	265 vähän liikkuvaa, tervettä osallistujaa. Satunnaistettu, kontrolloitu tutkimus. Osallistujat kutsuttiin 12.raskausviikkolla ja heidät jaettiin kolmeen tutkimusryhmään: 1. askelmittari ja tavoite kävellä 10000 askelta päivässä. 2. askelmittari ja ei tavoitetta. 3. ohjaus, ei askelmittaria. Tietojenkeruussa käytettiin apuna	Käveleminen raskauden aikana parantaa unen - ja elämänlaatua.

project (WPP). A randomized controlled trial. BMC Pregnancy and Childbirth; London		Ateenan unettomuusasteikkoa (AIS), Pittsburghin unenlaatuindeksiä (PSQI), Välimeren ruokavalion noudattamista (AMD), fyysisen aktiivisuuden mittaria (lyhyt PSI) sekä kerättiin tiedot myrkyllisten aineiden käytöstä. Ryhmien välisiä eroja vertailtiin jokaisen raskauskolmanneksen aikana.	
Doyle, O., Horan, M. & Mcauliffe, F. 2014. Well-being in pregnancy: an examination of the effect of socioeconomic, dietary and lifestyle factors including impact of a low glycaemic index dietary intervention. European Journal of Clinical Nutrition; London	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää hyvinvoinnin, sosioekonomisen tilan, ruokavalion sekä elämäntapojen suhdetta raskauden aikana ja miten ne vaikuttavat hyvinvointiin. Mukaan lukien matala glykeeminen ruokavalio.	619 osallistujaa. Kohorttianalyysi, satunnaistettu kontrolloitu tutkimus, jossa osalle annettiin ruokavalio ja osalle ei. Seuraavat tiedot kerättiin: koulutus, ruokavalio (ruokailutiheyskysely), fyysinen aktiivisuus ja hyvinvointi (WHO-5-Wellbeing indeksi-ilmaistuna prosentteina)	Fyysisen aktiivisuuden on havaittu liittyvän parantuneeseen hyvinvointiin ja pienentyneeseen masennuksen riskiin kaikilla aikuisilla sekä raskaana olevilla. Lisäksi liikunnan on havaittu liittyvän parempaan hyvinvointiin raskauden aikana. Ne odottajat, joilla on heikompi mielenterveys raskausaikana voivat saada liikunnasta enemmän hyötyä mielialalleen, kuin ne joilla on valmiiksi jo parempi mieliala.
Adedapo, W., Awotidebe, Adewale, L., Lawan, A., Rufa A. & Adetoyeje Y. 2018. Relationship between Physical Activity and Health Related Quality of Life among Pregnant Women. Department of Medical	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää terveydentilaan liittyvän elämänlaadun ja liikunnan välistä yhteyttä raskaana olevilla naisilla.	398 osallistujaa. Kyselylomakkeilla selvitettiin liikuntaan ja terveyteen liittyvää elämänlaatua. Spearman-korrelaatiokerrointa sekä logistista regressioanalyysiä käytettiin määrittämään kaksivaiheista suhdetta ja yhteyttä	Fyysinen aktiivisuus parantaa sekä fyysistä, että psykologista hyvinvointia raskausaikana. Liikunnallisesti aktiivisilla naisilla oli parempi minäkuva ja vähemmän jännitteitä verrattuna vähän

Rehabilitation (Physiotherapy), University of Maiduguri, Nigeria. Department of Physiotherapy, Bayero University Kano, Nigeria.		mielenterveyden ja liikunnan välillä.	liikkuviin raskaana oleviin naisiin.
Luoto, R. 2013. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Suomen lääkärilehti.	Artikkeli, joka käsitteli liikuntaa raskauden aikana ja sen jälkeen.		Kohtuullisen tehokas liikunta (päivittäin vähintään 30 minuuttia) edistää raskaana olevan terveyttä ja hyvinvointia turvallisesti.
O`Connor, P. & Poudevigne, M. 2012. A Review of Physical Activity Patterns in Pregnant Women and Their Relationship to Psychological Health. Sport Medicine.	Katsaus artikkeli raskaana olevien naisten liikuntamalleihin ja heidän suhteeseensa psykologiseen terveyteen.		Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja psykologiseen terveyteen. Tieteellinen ja lääketieteellinen yksimielisyys siitä, että säännöllinen liikunta on turvallista ja hyödyllistä useimmille raskaana oleville naisille.

Liite 3: Taulukko 3, aineistojen suorat lainaukset

Aineisto	Suora lainaus
Aguilar de Plata,A., Escudero,M., Montoya Arizabaleta, A., Ramirez-Velez,R. & Orozco Buitrago, L. 2010. Aerobic exercise during pregnancy improves health-related quality of life: a randomised trial. Journal of Physiotherapy 2010 Vol. 56	<p>”In particular, physical functioning, general health, vitality, social functioning, and mental health are critically affected by the recommended level of physical activity. ”</p> <p>”The long-term effects of exercise on quality of life in women after their pregnancy would best be evaluated if exercise were adopted by these individuals as a lifestyle modification.”</p>

<p>Gaston, A & Prapavessis, H. 2013. Tired, Moody and pregnant? Exercise may be the answer. <i>Psychology & Health</i>, 2013, Vol. 28, No. 12, 1353-1369</p>	<p>"In a review of exercise during pregnancy and its relationship to psychological health, Poudevigne and O'Connor (2006) reported that the majority of studies revealed a moderate to large effect size for the magnitude associated with mood disturbances during pregnancy."</p> <p>"...found that pregnant women who exercised four or more times per week for a minimum of 30 min at a time reported fewer anxiety symptoms than their more sedentary counterparts."</p> <p>"...examined the relationship between leisure-time exercise and depressed mood and anxiety during each trimester of pregnancy among exercising and non-exercising pregnant women."</p> <p>"...pregnant women who participated in a single exercise session reported significant pre-post improvements in mood and anxiety."</p> <p>"Participants in the experimental condition attended three weekly sessions of supervised aerobic exercise for 12 weeks. Results demonstrated that compared to the control group, participants in the intervention group reported significant reductions in depressive symptoms from baseline to follow up."</p> <p>"The evidence to date, however, suggests that exercise may be useful for improving mood, and the results of the present study support this view by demonstrating that previously inactive women who succeeded in meeting objectively assessed exercise guidelines following a four-week exercise intervention also reported significant improvements in psychological well-being across this same time period."</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>"While these results alone are insufficient to support a dose-response association between exercise and mood, it is possible that until a ceiling effect is reached, increased exercise volume will be associated with greater mood improvements."</p> <p>"Given the fact that pregnancy is a transitory state, it is encouraging to find that significant improvements in mental health can take place in this short a time frame."</p> <p>"It is possible that participants who were successful in achieving their exercise goals at follow-up felt a sense of satisfaction and that they were doing everything within their control to ensure a healthy pregnancy. These feelings may have helped to decrease worry which in turn may have played a role in helping to decrease anxiety and to a lesser extent tension."</p>
<p>Amezcu-Pietro, C., Arco-Jimenez, N., Barrios-Rodriguez, R., Gallo-Vallejo, J., Jimenez-Moleon, J., Manzanares Galan, S., Mozas-Moreno, J & Naveiro-Fuentes, M. 2020. Walking in pregnancy and prevention of insomnia in third trimester using pedometers: study protocol of Walking_Preg project (WPP). A randomized controlled trial. BMC Pregnancy and Childbirth; London Vol. 20.</p>	<p>"Moreover, improves cardiorespiratory capacity, decreases stress and anxiety and improves sleep quality, increases quality of life and reduces weight gain during pregnancy."</p> <p>"Different studies carried out in pregnant women show that when all the participants of the study use a pedometer, the establishment of a goal of steps to be reached per day (10,000-11,000) increases the mood..."</p> <p>"The benefits are expected to be obtained during the project and after its.... direct cost expectedd to be: Decreasing sleep-related disorders, increasing quality of sleep, quality of life and general well-being."</p>
<p>Doyle, O., Horan, M. & Mcauliffe, F. 2014. Well-being in pregnancy: an</p>	<p>"Physical activity has been found to be associated with improved well-being and reduced risk of</p>

<p>examination of the effect of socioeconomic, dietary and lifestyle factors including impact of a low glycaemic index dietary intervention. European Journal of Clinical Nutrition; London, Vol. 68, 19.24.</p>	<p>depression in non-pregnant adults, both observationally and by intervention studies and it has also been associated with improved well-being in pregnancy.”</p> <p>”However, the relationship between physical activity and mood in pregnancy is not as clear-cut as the relationship outside pregnancy. Some studies identified an association between physical activity and improved mood...”</p> <p>”Da Costa et al. found that pregnant women who took part in at least three 30 min of moderate intensity physical activity sessions per week had lower levels of depression, anxiety, ‘daily hassles’ and pregnancy-specific stress in the 1st and 2nd trimesters and less anxiety in the 3rd trimester.”</p> <p>”Physical activity may act to improve well-being via a combination of mechanisms including changes in the metabolism and availability of neurotransmitters, sleep regulation, release of endorphins, improvement in coping, heightened self-efficacy and interruption of negative thoughts.”</p> <p>”implying that there may be greater benefits of physical activity for those with low mood.”</p> <p>”Da Costa et al. have found that women with higher physical activity levels pre-pregnancy who experienced a reduction in physical activity levels during pregnancy actually had a more depressed mood than those with a similar physical activity level in pregnancy who had had low physical activity levels before pregnancy.”</p>
<p>Adedapo, W., Awotidebe, Adewale, L., Lawan, A., Rufa A. & Adetoyeje Y.</p>	<p>”Consistent evidence suggests that physical activity during pregnancy impacts the mental and</p>

<p>2018. Relationship between Physical Activity and Health Related Quality of Life among Pregnant Women. African Journal of Reproductive Health; Benin City, Vol 22, 80-89.</p>	<p>physical health of the mother and fetus and improves emotional wellbeing and body image of the pregnant women.”</p> <p>”This finding is consistent with that of Wallace et al that higher self-esteem and lower fatigue among the group of pregnant women that participate in an aerobic exercise program.”</p> <p>”Similarly, Hall and Kaufmann showed that pregnant women with high attendance in exercise classes had better self-image and less tension compared to women who had low attendance.”</p> <p>”Pregnant women with higher sedentary behavior tend to have better quality of life.”</p>
<p>Luoto, R. 2013. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Suomen Lääkärilehti 10/2013.</p>	<p>”Havainnoivien tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta paransi myös itsetuntoa, vähensi ahdistus- ja masennusoireita raskauden aikana ja paransi mielialaa.”</p> <p>”Kohtuullisen tehokas liikunta (päivittäin vähintään 30 minuuttia) edistää sekä raskaana olevan että synnyttäneen äidin terveyttä ja hyvinvointia turvallisesti.”</p>
<p>O`Connor, P. & Poudevigne, M. 2012. A Review of Physical Activity Patterns in Pregnant Women and Their Relationship to Psychological Health. Sport Medicine.</p>	<p>”Regular physical activity contributes positively to physical and psychological health.”</p> <p>”If the relationship between physical inactivity and mood disturbances is indeed observed and maintained during pregnancy, then decreases in physical activity in the third trimester would be expected to result in a worsening mood.”</p> <p>”The available evidence suggests that inactivity is associated with worse mood.”</p>

Liite 4: Taulukko 4, aineistojen suoralainaus-pelkistetty ilmaus

Suora lainaus	Pelkistetty ilmaus
In particular, physical functioning, general health, vitality, social functioning, and mental health are critically affected by the recommended level of physical activity. (Aguilar de Plata yms, 2010)	Liikkumalla kriittisesti alle suositusten, vaikuttaa fyysiseen toimintaan, yleiseen terveyteen, elinvoimaisuuteen, sosiaaliseen toimintaan ja mielenterveyteen.
The long-term effects of exercise on quality of life in women after their pregnancy would best be evaluated if exercise were adopted by these individuals as a lifestyle modification. (Aguilar de Plata yms, 2010)	Jos liikunnasta tulisi elämäntapa, pystyttäisiin sen pitkäaikaisvaikutukset elämänlaatuun arvioimaan parhaiten.
In a review of exercise during pregnancy and its relationship to psychological health, Poudevigne and O'Connor (2006) reported that the majority of studies revealed a moderate to large effect size for the magnitude associated with mood disturbances during pregnancy. (Gaston & Prapavessis, 2013)	Liikunnalla on kohtalainen tai suuri merkitys mielialahäiriöiden ilmaantuvuuteen raskauden aikana.
...found that pregnant women who exercised four or more times per week for a minimum of 30 min at a time reported fewer anxiety symptoms than their more sedentary counterparts. (Gaston & Prapavessis, 2013)	Säännöllisesti liikkuvat raskaana olevat naiset ilmoittivat vähemmän ahdistusta, kuin liikkumattomat.
...examined the relationship between leisure-time exercise and depressed mood and anxiety during each trimester of pregnancy among exercising and non-exercising pregnant women. (Gaston & Prapavessis, 2013)	Riippumatta raskauden kestosta, liikuntaa harrastavat ilmoittivat merkittävästi vähemmän ahdistuneisuutta, kuin ei-liikkuvat raskaana olevat.

<p>...pregnant women who participated in a single exercise session reported significant pre-post improvements in mood and anxiety. (Gaston & Prapavessis, 2013)</p>	<p>Raskaana olevat naiset osallistuessaan harjoitukseen, raportoivat parannusta mielialaan ja ahdistukseen</p>
<p>Participants in the experimental condition attended three weekly sessions of supervised aerobic exercise for 12 weeks. Results demonstrated that compared to the control group, participants in the intervention group reported significant reductions in depressive symptoms from baseline to follow up. (Gaston & Prapavessis, 2013)</p>	<p>Liikuntaa harrastavat ilmoittivat vähemmän masennusoireita verrattuna lähtötilanteeseen.</p>
<p>The evidence to date, however, suggests that exercise may be useful for improving mood, and the results of the present study support this view by demonstrating that previously inactive women who succeeded in meeting objectively assessed exercise guidelines following a four-week exercise intervention also reported significant improvements in psychological well-being across this same time period. (Gaston & Prapavessis, 2013)</p>	<p>Liikunnasta voi olla hyötyä mielialaan ja se parantaa mielenterveyttä</p>
<p>While these results alone are insufficient to support a dose-response association between exercise and mood, it is possible that until a ceiling effect is reached, increased exercise volume will be associated with greater mood improvements. (Gaston & Prapavessis, 2013)</p>	<p>Lisääntynyt liikuntamäärä liittyy mahdollisesti mielialan paranemiseen.</p>

<p>Given the fact that pregnancy is a transitory state, it is encouraging to find that significant improvements in mental health can take place in this short a time frame. (Gaston & Prapavessis, 2013)</p>	<p>Merkittävää parannusta mielenterveyteen voi tapahtua jo lyhyessä ajassa</p>
<p>It is possible that participants who were successful in achieving their exercise goals at follow-up felt a sense of satisfaction and that they were doing everything within their control to ensure a healthy pregnancy. These feelings may have helped to decrease worry which in turn may have played a role in helping to decrease anxiety and to a lesser extent tension. (Gaston & Prapavessis, 2013)</p>	<p>Osallistujat tunsivat tyydytystä varmistaessaan terveellisen raskauden liikkumalla. Tämä tunne vähensi huolta, ahdistusta sekä jonkin verran jännitystä.</p>
<p>Moreover, improves cardiorespiratory capacity, decreases stress and anxiety and improves sleep quality, increases quality of life and reduces weight gain during pregnancy. (Amezcu-Pietro ym, 2020)</p>	<p>Kävely raskausaikana vähentää stressiä ja ahdistusta sekä parantaa unen- ja elämänlaatua.</p>
<p>Different studies carried out in pregnant women show that when all the participants of the study use a pedometer, the establishment of a goal of steps to be reached per day (10,000-11,000) increases the mood... (Amezcu-Pietro ym, 2020)</p>	<p>Askelmittarin avulla nähdyt saavutetut askeleet nostavat mielialaa</p>
<p>Some effects evaluated with the use of pedometers in pregnant women are the increase of mood... (Amezcu-Pietro ym, 2020)</p>	<p>Mieliala parantuu askelmittarin avulla.</p>

<p>The benefits are expected to be obtained during the project and after its.... direct cost expectedd to be: Decreasing sleep-related disorders, increasing quality of sleep, quality of life and general well-being. (Amezcu-Pietro ym, 2020)</p>	<p>Kävelyn etuina raskaana oleville naisille ovat unihäiriöiden väheneminen, unenlaadun paraneminen sekä elämänlaadun ja hyvinvoinnin paraneminen.</p>
<p>Physical activity has been found to be associated with improved well-being and reduced risk of depression in non-pregnant adults, both observationally and by intervention studies and it has also been associated with improved well-being in pregnancy. (Doyle ym, 2014)</p>	<p>Liikunta pienentää masennuksen riskiä ja parantaa hyvinvointia sekä raskaana olevilla että muilla.</p>
<p>However, the relationship between physical activity and mood in pregnancy is not as clear-cut as the relationship outside pregnancy. Some studies identified an association between physical activity and improved mood... (Doyle ym, 2014)</p>	<p>Liikunta parantaa mielialaa, mutta yhteys ei ole niin selvä, kuin ei raskaana olevilla.</p>
<p>Da Costa et al. found that pregnant women who took part in at least three 30 min of moderate intensity physical activity sessions per week had lower levels of depression, anxiety, 'daily hassles' and pregnancy-specific stress in the 1st and 2nd trimesters and less anxiety in the 3rd trimester. (Doyle ym, 2014)</p>	<p>Raskaana olevat naiset, jotka osallistuivat kolmeen puolentunnin liikuntasessioon/viikko, raportoivat vähemmän ahdistuneisuutta ja stressiä raskauden ensimmäisellä ja toisella kolmanneksella ja vähemmän ahdistusta viimeisellä kolmanneksella.</p>

Liite 5: Taulukko 5, ryhmittelyä: pelkistetty ilmaus -> alaluokka

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<p>Säännöllisesti liikkuvat raskaana olevat naiset ilmoittivat vähemmän ahdistusta, kuin liikkumattomat.</p> <p>Riippumatta raskauden kestosta, liikuntaa harrastavat ilmoittivat merkittävästi vähemmän ahdistuneisuutta, kuin ei-liikkuvat raskaana olevat.</p> <p>Raskaana olevat naiset osallistuessaan liikuntaharjoitukseen, raportoivat parannusta...ahdistukseen.</p> <p>Raskaana olevat naiset, jotka osallistuivat kolmeen puolentunnin liikuntasessioon viikossa, raportoivat vähemmän ahdistuneisuutta...raskauden jokaisella kolmanneksella.</p> <p>Säännöllinen liikunta... vähentää ahdistusoireita...</p> <p>Osallistujat tunsivat tyydytystä varmistaessaan terveellisen raskauden liikkumalla. Tämä tunne vähensi...ahdistusta...</p> <p>Kävely raskausaikana vähentää... ahdistusta...</p>	Vähentää ahdistusta.
<p>Liikuntaa harrastavat ilmoittivat vähemmän masennusoireita verrattuna lähtötilanteeseen.</p> <p>Säännöllinen liikunta... vähentää masennusoireita.</p>	Vähentää masennusoireita

Vapaa-ajan liikunnan puute liittyy suurempaan riskiin saada masennusoireita.	Liikunnan puute suurentaa masennusriskiä
Liikunta pienentää masennuksen riskiä...sekä raskaana olevilla että muilla.	Pienentää masennuksen riskiä.
Liikunnalla on kohtalainen tai suuri merkitys mielialahäiriöiden ilmaantuvuuteen raskauden aikana.	Pienentää mielialahäiriöiden riskiä.
<p>Raskaana olevat naiset osallistuessaan liikuntaharjoitukseen, raportoivat parannusta mielialaan...</p> <p>Liikunnasta voi olla hyötyä mielialaan....</p> <p>Lisääntynyt liikuntamäärä liittyy mahdollisesti mielialan paranemiseen.</p> <p>Askelmittarin avulla nähdyt saavutetut askeleet nostavat mielialaa</p> <p>Mieliala parantuu askelmittarin avulla.</p> <p>Liikunta parantaa mielialaa, mutta yhteys ei ole niin selvä, kuin ei raskaana olevilla.</p> <p>Fyysinen aktiivisuus parantaa mielialaa mm. kohottamalla itsetehokkuutta sekä keskeyttämällä negatiiviset ajatukset.</p> <p>Fyysisestä aktiivisuudesta on enemmän apua niille raskaana oleville, joilla on heikompi mieliala</p> <p>Säännöllinen liikunta parantaa... ja mielialaa...</p>	Parantaa mielialaa.

<p>Fyysisen aktiivisuuden väheneminen raskauden viimeisellä kolmanneksella voidaan odottaa heikentävän mielialaa.</p> <p>inaktiivisuus on yhteydessä huonompaan mielialaan.</p>	<p>Inaktiivisuus heikentää mielialaa.</p>
<p>Liikunnasta voi olla hyötyä... ja se parantaa mielenterveyttä.</p> <p>Merkittävää parannusta mielenterveyteen voi tapahtua jo lyhyessä ajassa.</p> <p>Fyysinen aktiivisuus parantaa raskaana olevien naisten henkistä hyvinvointia</p> <p>Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti psykologiseen terveyteen.</p>	<p>Parantaa mielenterveyttä.</p>
<p>Vähäinen liikunta vaikuttaa kriittisesti mielenterveyteen...</p>	<p>Vähäinen liikunta heikentää mielenterveyttä.</p>
<p>Kävely raskauaikana... parantaa... ja elämän laatua.</p> <p>Kävelyn etuina raskaana oleville naisille ovat...sekä elämänlaadun... paraneminen.</p> <p>Raskaana olevat, jotka liikkuvat enemmän, oli parempi elämänlaatu.</p> <p>Jos liikunnasta tulisi elämäntapa, pystyttäisiin sen pitkäaikaisvaikutukset elämänlaatuun arvioimaan parhaiten</p>	<p>Parantaa elämänlaatua.</p>
<p>Liikunta...ja parantaa hyvinvointia sekä raskaana olevilla että muilla.</p>	<p>Parantaa hyvinvointia.</p>

<p>Kohtuullisen tehokas säännöllinen liikunta edistää raskaana olevan terveyttä ja hyvinvointia turvallisesti.</p> <p>Kävelyn etuina raskaana oleville naisille ovat...ja hyvinvoinnin paraneminen.</p>	
<p>Liikuntaohjelmaan osallistuvilla raskaana olevilla naisilla oli parempi itsetunto, kuin vähemmän liikkuvilla.</p> <p>Liikuntatunneille osallistuvilla raskaana olevilla naisilla oli parempi minäkuva... verrattuna vähemmän osallistuviin.</p> <p>Säännöllinen liikunta parantaa itsetuntoa...</p> <p>Liikkuvilla on parempi itsetunto, kuin vähemmän liikkuvilla.</p> <p>Fyysinen aktiivisuus parantaa raskaana olevien naisten...ja kehonkuvaa.</p>	<p>Parantaa itsetuntoa sekä minä- ja kehonkuvaa.</p>
<p>Osallistujat tunsivat tyydytystä varmistaessaan terveellisen raskauden liikkumalla. Tämä tunne vähensi...sekä jonkin verran jännitystä.</p> <p>Liikuntatunneilla osallistuvilla raskaana olevilla naisilla oli... ja vähemmän jännitteitä verrattuna vähemmän osallistuviin.</p> <p>Kävely raskausaikana vähentää stressiä....</p> <p>Raskaana olevat naiset, jotka osallistuivat kolmeen puolelntunnin liikuntasessioon/viikko, raportoivat vähemmän... ja stressiä raskauden ensimmäisellä ja toisella kolmanneksella.</p>	<p>Vähentää jännitystä ja stressiä.</p>

Liite 6: Taulukko 6, ryhmittelyä: alaluokka -> yläluokka

Alaluokka	Yläluokka
Vähentää ahdistusta Pienentää masennusoireita Pienentää masennukset riskiä Pienentää mielialahäiriöiden riskiä Liikunnan puute suurentaa masennuksen riskiä Vähäinen liikunta heikentää mielenterveyttä Liikunta parantaa mielenterveyttä	Yhteys mielialahäiriöihin
Parantaa elämänlaatua Parantaa hyvinvointia Parantaa mielialaa Inaktiivisuus heikentää mielialaa Vähentää jännitystä ja stressiä	Yhteys elämänlaatuun ja hyvinvointiin
Parantaa itsetuntoa Parantaa minäkuvaa Parantaa kehonkuvaa.	Yhteys itsetuntoon