

**Liikunnan merkitys hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäjänä
monikulttuurisessa kuntoutustoiminnassa sairaanhoitajan
näkökulmasta**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoitaja, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Kevät, 2022

Tiia Komulainen

Sairaanhoitaja

		Tiivistelmä
Tekijä	Tiia Komulainen	Vuosi 2022
Työn nimi	Liikunnan merkitys hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäjänä monikulttuurisessa kuntoutustoiminnassa sairaanhoitajan näkökulmasta	
Ohjaaja	Marika Ahonen	

Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää liikuntapäivä Hämeen Setlementti Ry:n asiakkaille. Liikuntapäivä oli suunniteltu valmiiksi asiakaskunnan mukaan sekä heidän toimintakykyä ajatellen. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Setlementin asiakkaiden terveyttä ja selvittää, kuinka tärkeänä ja merkittävänä he kokevat liikunnan terveyden edistäjänä ja sosiaalisuuden ylläpitäjänä. Lisäksi kartoitettiin asiakkaiden viikottaista liikunta-aktiivisuutta ja riittävää unen määrää vuorokaudessa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Hämeen Setlementti Ry.

Kyselylomakkeen avulla selvitettiin liikkuvatko Hämeen Setlementin asiakkaat liikuntasuosituksen mukaisia määriä viikossa, saako liikunta heidät voimaan hyvin ja liikkuvatko he mieluummin yksin vai ryhmässä. Lisäksi selvitettiin nukkuvatko asiakkaat liikuntasuosituksen mukaisesti 7–8 tuntia yössä.

Asiakkaiden palautteet osoittavat heidän liikkuvan pääsääntöisesti jonkin verran arjessa, mutta ei kuitenkaan täysin liikuntasuosituksen mukaista määrää. Suurin osa asiakkaista kuitenkin nukkui liikuntasuosituksen mukaisen määrän yössä. Asiakkailta ja henkilökunnalta saadusta palautteesta voi päätellä, että liikuntapäivä oli tarpeellinen ja siitä pidettiin yleisesti. Se myös edisti innokkuutta liikkua yhdessä. Jatkossa liikuntapäivää toivottiin osaksi viikoittaista ohjelmaa työntekijöiden ja asiakkaiden toimesta.

Avainsanat Liikunta ja hyvinvointi, liikunnan vaikutus elimistöön, mielenterveys ja liikunta, liikuntasuositus.

Sivut 28 sivua ja liitteitä 3 sivua

Author Tiia Komulainen

Subject The importance of physical activity as a promoter of well-being and health in multicultural rehabilitation activities from nurse point of view

Supervisors Marika Ahonen

The purpose of the Bachelor's thesis was to keep exercise day for the customers in Hämeen Settlement. The day was planned to suit the the customers.

The main focus was to promote the health of Settlement's customers. Also find out how important and remarkable they think that exercise is in their life. The aim was also find out how often Settlement's customer exercise on a weekly and did they sleep enough by night. This thesis was was commissioned by Hämeen Settlementti.

The task was to find out did Settlement's customers exercise enough during the week. Amounts was based on a weekly exercise recommendation. The task was also to research did exercise usually feel good did they want to move in a group. Also found out if the customers got enough sleep by night.

The results show that Settlement's customers exercise weekly but not as much as weekly exercise recommendation recommended. Most of the customers slept 7–8 hours a night.

On the basis of the feedback from customers and staff was that the day was necessary and everybody like it. Everyone moved together. Customers and staff have expressed their wishes for exercise day. It should be included in the weekly program.

Keywords Exercise and well-being, the effect of exercise on the body, mental health and exercise, exercise recommendation.

Pages 28 pages and appendices 3 pages

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNNAN MERKITYS TERVEYTEEN	2
2.1	Liikunnan fyysinen vaikutus ihmiseen	2
2.2	Liikunnan vaikutus henkiseen hyvinvointiin	6
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	10
4	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA JA TOTEUTUS.....	10
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö ja sen menetelmät.....	11
4.2	Aamupäivän liikuntaohjelma	12
4.3	Iltapäivän liikuntaohjelma.....	13
4.4	Toiminnallisen opinnäytetyön keskeisimmät kysymykset.....	15
4.5	Vastausten analysointi	16
5	POHDINTA.....	20
5.1	Kehittämisehdotus	22
6	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	22
	Lähteet.....	25

TAULUKOT

Taulukko 1. Kyselylomake

Taulukko 2. Hämeen Setlementti Ry:n asiakkaiden liikuntatottumuksia ja vuorokautinen unen määrä

LIITTEET

- Liite 1 Liikuntapäivän tuntisuunnitelma
- Liite 2 Kyselylomake
- Liite 3 Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

1 JOHDANTO

Liikunta käsitteenä tarkoittaa ihmisen fyysistä aktiivisuutta. Liikuntaa harrastetaan jonkin halutun vaikutuksen vuoksi, mutta myös sosiaalisista syistä. Siksi se on kokonaisuudessaan hyväksi ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. (THL, 2020a) Liikunnalla on monia hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan vaikutusta myös sairauksien ehkäisyssä sekä niiden hoidossa. (UKK-instituutti, 2022a) Fyysinen kunto tarkoittaa elimistön toimintojen sekä rakenteiden tilaa ja kykyä selviytyä kehollisesta suorituksesta. Liikunnan intensiteetin noustessa myös ihmisen fyysinen kunto paranee. Hyvällä fyysisellä kunnolla on merkittäviä terveyshyötyjä. (THL, 2020b) Aikuisen tulisi harrastaa kohtuukuormitteista liikuntaa ainakin 150 minuuttia viikossa.

Liikuntasuosituksien tavoitteena on edistää liikunnan hyvinvointivaikutuksia ja kuntouttaa pitkäaikaissairauksia, kuten tyypin 2 diabetesta tai verenpainetautiä. (Käypähoito, 2016a)

Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi liikunnalla on vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Se auttaa nukkumaan paremmin ja parantaa elämänlaatua. (THL, 2020c) Liikunta voi lisätä myös yhteenkuuluvuuden tunnetta, sosiaalisia suhteita sekä läheisyyden kokemista (UKK-instituutti, 2020b). Liikunta vaikuttaa kognition eri osa-alueisiin, kuten ongelmaratkaisukykyyn ja muistiin positiivisesti. Lisäksi sen avulla pystyy hallitsemaan paremmin stressiä ja vähentämään ahdistuneisuutta. (THL, 2020c)

Hämeen Setlementti Ry on Kanta-Hämeessä toimiva poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton monialajjärjestö. Setlementti tuottaa lakisäätelystä sosiaalipalvelua ja työllistymistä edistävää valmennusta kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen keinoin. Järjestö perustuu monikulttuurisuuteen, vapaaehtoistoimintaan ja kansalaistoiminnan kehittämiseen. Setlementin pääperiaatteet ovat yhteisöllisyys, kohtaaminen ja luottamus. (Hämeen Setlementti, n.d.) Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää ennalta suunniteltu liikuntapäivä Hämeen Setlementti Ry:n asiakkaille. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Setlementin asiakkaiden terveyttä ja selvittää, kuinka tärkeänä ja merkittävänä he kokevat liikunnan terveyden edistäjänä ja sosiaalisuuden ylläpitäjänä. Lisäksi kartoitettiin asiakkaiden viikoittaista liikunta-aktiivisuutta ja riittävää unen määrää vuorokaudessa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Hämeen Setlementti Ry.

2 LIIKUNNAN MERKITYS TERVEYTEEN

Tässä luvussa käydään läpi liikunnan merkitystä ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä toimintakykyyn. Lisäksi käsitellään sitä, kuinka liikunta edesauttaa eri sairauksien ehkäisyssä ja hoitamisessa.

2.1 Liikunnan fyysinen vaikutus ihmiseen

Hippokrates totesi aikanaan, että kohtuullisella kuormituksella elimistön osat kehittyvät ja vanhenevat hitaasti, mutta käyttämättä jätettyinä ne kasvavat puutteellisesti, altistavat sairauksille ja vanhenevat nopeasti. (Vuori, 1994) Vaikka on nähtävissä, että liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuustaso on nousussa, riittämättömästi liikkuvien määrä globaalisti katsottuna on Suomessa edelleen suuri. Aikuisista noin 70 % harrastaa vapaa-ajalla ainoastaan kevyttä liikuntaa tai ei harrasta liikuntaa ollenkaan. Lisäksi noin 40 % jää kokonaisaktiivisuudessa alle suosituksen. Vähäistä fyysistä aktiivisuutta on havaittavissa erityisesti vanhempien ikäluokkien ja matalasti koulutettujen keskuudessa. Nuorten fyysistä aktiivisuutta tulisi parantaa, sillä aikuisiin verrattuna nuorissa on vähemmän riittävästi liikkuvia. (THL, 2019a)

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan vähäinen liikkuminen oli maailman neljänneksi suurin kuolinsyy. Liikkumattomuuden ongelmat ovat vakavia ja yleismaailmallisia. (Kaypahoito, 2015) Vuonna 2013 maailmanterveysjärjestö WHO julkaisi kansantautien ehkäisyn ja hoidon toimintaohjelman. Siinä käsitellään käytännön ehdotuksia ja terveystalitiikkaa, joiden avulla pyritään yhdeksään tavoitteeseen vuoteen 2025 mennessä. Tavoitteiden aiheet ovat: alkoholi, liikunta, kansantautikuolleisuus, kolesteroli, verenpaine, diabetes/lihavuus sekä toimintakyky ja mielenterveys. (THL, 2019a)

Kohtuullisen raskaskuormitteinen liikunta parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Niiden toimintakyky tehostuu ja lisääntyy. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että hapen kulkeutuminen lihaksissa tehostuu. Siksi liikunnalla on merkittävä rooli useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa sekä ylläpidossa. Liikunta esimerkiksi ehkäisee sydän- ja verisuonitautien lisäksi tyyppin 2 diabetesta, metabolista oireyhtymää, laskee huonoa LDL-

kolesterolia ja nostaa veren HDL-kolesterolipitoisuutta. Liikunta on erittäin tärkeää myös sydämelle. Sydämen terveyden kannalta liikunnan hyvät vaikutukset kohdistuvat mielen hyvinvointiin, sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoon, verenpaineeseen sekä veren rasva- ja sokeriarvoihin. (THL, 2020c)

British Medical Journal julkaisi myös vuonna 2013 tutkimuksen, jossa kerrottiin liikunnan olevan moniin yleissairauksiin vähintään yhtä tehokas hoitokeino, kuin yleisesti käytetyn lääkehoidonkin. Katsauksessa oli mukana 300 tutkimusaineistoa ja 340 000 potilaan terveystiedot. Kaikkien kohdalla pitkäaikaissairautta hoidettiin liikunnalla ja lääkkeillä. Liikunnan merkitys oli huomattava. Sen teho vastasi lääkehoitoa suurimmassa osassa sairauksista, esimerkiksi sepelvaltimotaudinhoidossa ja riskissä sairastua diabetekseen. Tutkimuksessa nousi esille, kuinka merkittävä, jopa lääkkeiden tasolle yltävä merkitys liikunnalla on pitkäaikaissairauksien hoidossa. Lääkitystä kuitenkin tarvittiin lisäksi. (Mielipalvelut, 2017) Säännöllisen liikunnan tulisikin kuulua pitkäaikaissairauksien ennalta ehkäisyyn, hoitoon ja kuntouttamiseen. Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota siihen, että runsas istuminen ja liikkumattomuus on haitaksi terveydelle. (Kappahoito, 2016a)

Terveyskunto käsitteenä koostuu niistä osatekijöistä, jotka vaikuttavat terveydentilaan ja joihin fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti. Nämä osatekijät ovat tuki- ja liikuntaelinkunto, kestävyyskunto, liikehallinta eli motorinenkunto sekä kehonkoostumus. Tuki- ja liikuntaelinkunto on yhteydessä lihaksiin ja tukikudoksiin. Kestävyyskunto liittyy toimintoihin, joissa energia-aineenvaihdunnan kokonaisteho on merkittävässä osassa. Liikehallinta on lihas- ja hermojärjestelmän koordinaatiota ja yhteistoimintaa. (FIHF,n.d.)

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa lihasten energiankulutusta lisäävää ja tahdonalaista liikkeeseen johtavaa toimintaa. Fyysinen kunto on liikuntasuorituksessa keskeisten toimintojen ja rakenteiden tila. (Kappahoito, 2015) Se on kehon kykyä suoriutua kestävyttä sekä lihasvoimaa vaativista suoritteista. Fyysistä kuntoa arvioidaan kestävyden, lihasvoiman ja nopeuden avulla. (FIHF,n.d.) Fyysisen suorituskyvyn tulkintaan vaikuttaa ihmisen ikä, sukupuoli ja koko (Kappahoito, 2015).

Fyysinen kunto jaotellaan kestävyyskuntoon ja lihaskuntoon. Kestävyyskunto tarkoittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. (THL, 2020b) Kestävyysliikunta auttaa rasva- ja sokeritasapainon hallinnassa ja näin ollen auttaa myös painonhallinnassa (UKK-instituutti, 2022). Kestävyys itsessään jaetaan vielä neljään osaan: perus-, vauhti-, maksimi- ja nopeuskestävyyteen. Kestävyyskunto eli aerobinen kunto tarkoittaa kykyä suorittaa kuormittava liikuntasuoritus pidemmän aikaa. (FIHF, n.d.) Hyvä aerobinen kestävyys pienentää riskiä sairastua sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin ja se saattaa ehkäistä myös ennen aikaista kuolemaa (FIHF, n.d.).

Toisena fyysisen kunnan osa-alueena on lihaskunto eli tuki- ja liikuntaelimistön kunto (THL, 2020b). Tuki- ja liikuntaelimistö koostuu lihaskestävyydestä, lihasvoimasta sekä liikkuvuudesta (FIHF, n.d.). Lihaskunto tarkoittaa hermo-lihasjärjestelmän toimintakykyä eli lihassolujen kykyä tuottaa voimaa hermoston ja liikkeen vaatimalla tasolla. Lihaskuntoon liittyy myös vartalon nivelien liikelaaajuus sekä tasapainokyky. (THL, 2020b) Kehon tasapaino on keskeinen ominaisuus terveyden kannalta. Liikehallinnan eli motorisen kunnan avulla hallitaan kehon liikkeitä sekä tasapainoa, joka se on yhteydessä kaatumisalttiutteen. (FIHF, n.d.) Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti muun muassa tuki- ja liikuntaelimistöön, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen vointi kohoaa sekä arkielämä helpottuu. Liikunta kohottaa mielialaa ja ehkäisee riskiä sairastua masennukseen. Lisäksi liikkumalla voi ehkäistä syöpää, kuten vatsa- ja keuhkosityöpää. (THL, 2020c)

Liikunta on tärkeä osa-alue painonhallinnassa. Paino itsessään ei aina kerro kaikkea ihmisen terveydentilasta. Joskus painoindeksi eli BMI voi pysyä samana vaikka kehon koostumus muuttuu terveydelle edukkaammaksi. Ylipainoiset ihmiset liikkuvat usein normaalipainoisia vähemmän. Toisaalta vähäinen fyysinen aktiivisuus ei aina selitä painon nousemista, joten selkeää syy-seuraussuhdetta ei voida määrittellä. (UKK-instituutti, 2020)

Vuonna 2017 tehtiin FinTerveys-tutkimus, jonka mukaan Suomessa oli 2,5 miljoonaa ylipainoista aikuista. Tämä tarkoittaa sitä, että heidän BMI oli yli 25 tai enemmän. Normaalipainoisia yli 30-vuotiaista naisista oli 37 prosenttia ja miehistä 28 prosenttia. Normaalipainoisena pidetään ihmistä, jonka BMI on alle 25. Myös lasten ylipaino oli noussut. Vuonna 2018 2–16-vuotiaista tytöistä 18 prosenttia oli ylipainoisia ja pojista 27 prosenttia.

Tutkimuksien avulla tiedetään, että ylipaino lisää riskiä saada sairauksia. FinTerveys-tutkimuksesta selvisi, että normaalipainoisilla oli selkeästi pienempi riski sairastua kansantauteihin kuten tyyppin 2 diabetekseen, sepelvaltimotautiin, polvi- tai lonkanivelrikkoon, sappikivitauteihin, astmaan tai kihtiin. Ehkäisemällä ylipainoa olisi mahdollista lisätä väestön terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia pidemmälläkin aikavälillä. Tämä toisi myös yhteiskunnallisia säästöjä. Suomessa merkittävä osa terveydenhuollon resursseista menee lihavuuteen liittyvien sairauksien hoitoon. (Koponen ym., 2018)

Vuonna 2008 yhdysvaltojen terveysministeriö laati liikuntasuosituksen eri ikäryhmille. Sen mukaan 18–64-vuotiaiden tulee harrastaa viikossa yhteensä ainakin 150 minuuttia kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä. Tämän lisäksi pitäisi harrastaa lihasvoimaa- sekä kestävyyttä ylläpitävää ja lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Terveystyö on mahdollisuus saavuttaa siis vain, jos näihin minimi suosituksiin yltää. Yli 65-vuotiaille suositellaan kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelua, kuten nuoremmillakin. Tämän lisäksi suositellaan tasapainoa ja liikkuvuutta ylläpitävää toimintaa. Erityisesti tällaisesta hyötyvät sellaiset henkilöt, jotka ovat kaatumisvaarassa/kaatuneet tai kävelyssä on ongelmia. (ODPHP, 2021) Vuonna 2010 ilmestynyt WHO:n liikuntasuositus ei juurikaan poikennut edellä mainitusta liikuntasuosituksesta.

Väestön liikuntasuositukset perustuvat lääketieteelliseen näyttöön, joka on laadittu Yhdysvalloissa 1990-luvulta lähtien. Näiden suositusten mukaan aikuisen tulisi liikkua päivittäin ja viikottaisen liikunnan tulee sisältää aerobista sekä lihasvoimaharjoittelua. (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019, s. 2650) Suomessa sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa toimii Terveiden ja hyvinvoinnin laitos eli THL. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen tehtävänä on väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä sairauksien ja sosiaalisten ongelmien ehkäiseminen. Lisäksi sen toimenkuvaan kuuluu sosiaali- ja terveystalouden kehittäminen. (Mäki, 2013, s. 4) THL suosittelee 18–65-vuotiaille kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa on oltava vähintään kaksi kertaa viikossa. (THL, 2020d) Vaihtoehtoisesti voi harrastaa rasittavampaa liikuntaa, kuten juoksua, 75 minuuttia viikossa. Kaikkien suositellaan harrastavan lihasvoimaa ja kestävyyttä ylläpitävää liikuntaa

vähintään kahtena päivänä viikossa. Lisäksi yli 65-vuotiaiden tulisi kehittää liikkuvuutta ja tasapainoa. (Kaypahoito, 2016b)

Terveyteen vaikuttaa kaikki se, mitä elämässä tapahtuu ja miten omilla päätöksillä sekä toiminnalla vaikutamme omaan terveyteen (Huttunen, 2020). Fyysinen kunto on siis tärkeä määrittäjä sille, kuinka hyvin ihminen kykenee selviytymään päivittäisistä askareista ja fyysisistä suorituksista väsymättä. Fyysinen aktiivisuus kohottaa ja parantaa fyysistä kuntoa. Liikunnan avulla ylläpidetään kokonaisvaltaista terveyden hyvinvointia. (THL, 2020b) Liikunnan kuormittavuus määräytyy liikkujan suorituskyvyn mukaan (Kaypahoito, 2016a). Kuormittavuus eli suorituksen teho on liikunnan aiheuttamaa fysiologista kuormitusta elimistölle (FIHF, n.d.). Rasittavuus tarkoittaa sitä, kuinka ihminen kokee itse liikunnan kuormituksen. Kohtuullisesti kuormittavassa liikunnassa hengästyy jonkin verran, mutta pystyy puhumaan. Kohtuukuormitteisuus onkin viikoittaisen liikuntasuosituksen perustana. (Kaypahoito, 2016a)

2.2 Liikunnan vaikutus henkiseen hyvinvointiin

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys on muuttuva ja täydellisen fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Jokainen kokee terveyden omalla tavallaan. Terveys on voimavara, jota voi kuluttaa ja kasvattaa aina 30-vuotiaaksi asti. Sen jälkeen sitä menee enemmän kuin kertyy. (Huttunen, 2020) Mielenterveys voidaan kuvata voimavarana ja toimintakykynä. Mielenterveys koostuu monesta tekijästä, kuten sopeutumisesta, ahdistuksen sietämisestä ja stressin hallinnasta. Mielenterveys on voimavara, jota myös kulutetaan ja kerätään takaisin. Mielenterveyttä voidaan edistää kaikella toiminnalla, mikä vahvistaa sitä ja vähentää vahingoittavia tekijöitä. Yhteiskunnassa mielenterveyttä vahvistavia toimenpiteitä ovat muun muassa yhteiskunnan eriarvoisuuden vähentäminen, ympäristö ja luonto, haavoittuvassa asemassa olevien tunnistaminen ja tukeminen, terveelliset elinolot sekä riittävän koulutuksen ja toimeentulon turvaaminen. (Mieli, n.d.) Liikunta on yksi mielenterveyden edistämiskeino (UKK-instituutti, 2021). Usein puhutaan liikunnan merkityksestä objektiivisesti havaittavien muutoksien avulla (UKK-instituutti, 2021). Liikunta lieventää muun muassa masennuksen oireita ja vähentää ylipäätään riskiä sairastua masennukseen (THL, 2020c).

Ihmisen fyysinen kunto määrittää sen, kuinka hyvin yksilö kykenee selviytymään päivittäisistä tekemisistä ja fyysisistä suorituksista väsymättä. Hyvä fyysinen kunto helpottaa selviytymään arjen perusaskareissa ja liikuntasuorituksissa. Liikunnalla on fyysisen kunnon lisäksi myös biologisia, sosiaalisia ja psyykkisiä vaikutuksia. Keskeisin psyykkinen vaikutus on mielihyvän tunne. (THL, 2020b) Euroopan psykiatriyhdistys suosittelee ottamaan liikunnan mukaan mielenterveyden häiriöiden hoitoon. Liikunnan hyödyistä on eniten tutkimusnäyttöä masennuksen hoidossa. (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019, s. 2650) Arviolta jopa noin 120 miljoonaa ihmistä sairastaa masennusta. Länsimaissa noin 5 % väestöstä kokee masennuksen vaikean jakson. Masennus eli depressio on yksi suurimmista työkyvyttömyyden aiheuttajista. Liikuntamuodolla ei ole suurta merkitystä mielialavaikutuksen kannalta. Tärkeintä on, että liikunta on mielekästä ja palkitsevaa. (Leppämäki, 2007)

Paikallaanolon on seurantatutkimuksissa todettu olevan yhteydessä kokonaiskuolleisuuden ja pitkäaikaissairauksien ilmaantuvuuteen, mutta sen on myös todettu olevan yhteydessä masennusoireisiin (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019, s. 2650). Säännöllisellä aerobisella liikunnalla on mielialaa kohottava vaikutus. Liikunnan avulla on mahdollista hoitaa ja ehkäistä myös vakavaa masennustilaa. Liikunnan vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen terveydentilaan vaikuttaa useiden mekanismien kautta. Väestötutkimuksien avulla on pystytty todentamaan, että vähäinen liikunta on yhteydessä masennusoireisiin. (Leppämäki, 2007)

Liikunta saa aikaan merkittäviä subjektiivisia muutoksia, kuten mielihyvää, kokemuksia, tuntemuksia ja elämyksiä. Näitä tunteita ei voida objektiivisesti mitata. Siksi liikunnan vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ja mielialaan vaihtelevat yksilöittäin enemmän, kuin fysiologiset vaikutukset. (UKK-instituutti, 2021) Liikkuminen kohentaa mielialaa, ajatuksen ”juoksu” paranee, stressin tunne kevenee sekä unen laatu paranee (UKK-instituutti, 2022a). Säännöllisen liikunnan on todettu parantavan myös oppimista ja muistia. Liikunnan kognitiivista vaikutusta tiedetään kuitenkin vielä vähän. (UKK-instituutti, 2021) Tiedossa on, että säännöllinen liikunta saa aikaan toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia aivojen toiminnassa. Muutokset näkyvät muun muassa parempina älykkyytestituloksina, parempana koulumenestyksenä sekä henkisen kyvyn säilymisenä myös ikääntyessä. Tässä on

huomioitavaa, että liikunnan laadulla on merkitystä. Aerobinen liikunta, kuten juoksu tai pyöräily, on aivojen suorituskyvylle hyödyllisempää kuin venyttely tai voimaharjoittelu. (Mielipalvelut, 2016) Pitkäkestoisen aerobisen harjoittelun on todettu uudistavan tehokkaammin hermostoa kuin lyhyen korkea sykkeisen harjoittelun (Mielipalvelut, 2016).

Ruotsissa vuonna 2009 julkaistun tutkimuksen mukaan hyvä sydän- ja verisuonielinten toimintakyky liittyi selvästi myös älylliseen suorituskykyyn. Hyvä hapenotto- ja verenkierto-kyky paransi kielellisiä valmiuksia ja loogista päättelykykyä. Tutkimuksessa oli käytössä 1,2 miljoonan nuoren miehen seurantatietoja fyysiseen vointiin ja älykkyyteen liittyvistä kyvyistä. Ne 15–18-vuotiaat nuoret, jotka lisäsivät liikuntaharrastustaan, paransivat vastaavasti tiedonkäsittelytaitoja. Lihaskunnolla ei todettu olevan vaikutusta älyllisiin kykyihin. Henkilöt, joilla oli 18-vuotiaana hyvä fyysinen suorituskyky, saavuttivat myöhemmin myös korkeamman koulutustason ja saivat vaativamman työpaikan muita todennäköisimmin. Hyvän aerobisen suorituskyvyn todettiin myös ennaltaehkäisevän masennusta aikuisuudessa. (Åberg ym., 2009)

Liikunta edistää siis muun muassa lasten oppimista sekä motoristen taitojen kehittymistä. Liikkuessa lapsi oppii vuorovaikutustaitoja, reilua henkeä ja toisten huomioon ottamista. (THL, 2020c) Tällaiset tunteet tukevat identiteetin ja minäkuvan kehittymistä niin aikuisilla kuin lapsillakin (UKK-instituutti, 2021).

Liikunnalla on lisäksi merkittävä sosiaalinen merkitys. Se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä ystävyyttä ja läheisyyden kokemista. (UKK-instituutti, 2021) Tutkimuksen avulla on voitu todentaa, että mielenterveyspotilaiden keskuudessa erityisesti ryhmäliikunnalla on oireita vähentävä vaikutus. Liikunnan kautta kehittyvät sosiaaliset suhteet ovatkin tässä merkittävässä osassa. (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019, s. 2650)

Liikunnan avulla saadaan myös myönteisiä vaikutuksia muun muassa stressiin. Mekanismeja taustalla ei kuitenkaan tiedetä tarkasti. Liikunta saattaa vaikuttaa stressin hallintaan eri hormonien erityksen välityksellä. Tiedetään, että fyysinen rasitus esimerkiksi lisää tyreotropiinin, kortisolin, prolaktaatin ja kortikotropiinin pitoisuuksia kehossa. (UKK-instituutti, 2021) Keskimäärin jo noin 10 minuuttia arkista liikuntaa päivässä saa mielen

kohoamaan. Useassa tutkimuksessa on voitu todeta liikunnan lievittävän masennuksen ja ahdistuksen oireita sekä ehkäisevän masennuksen uusiutumista. (Mielipalvelut, 2016)

Terveydestä puhuttaessa ei pidä koskaan unohtaa unen merkitystä. Hyvä ja riittävä uni toimii aivojen palauttajana rasituksesta. Unen aikana muun muassa aivojen hermosolujen kytkennät vahvistuvat, mikä on erityisesti muistille merkittävä asia. (THL, 2019b) Unen pituus ja ylipaino ovat toisiinsa yhteydessä. Tutkimukset osoittavat ravinnon, unen ja fyysisen aktiivisuuden olevan merkittäviä tekijöitä painonhallinnassa. (Käypähoito, 2020a) Jo aiemmin mainittiin, että ylipainoa ehkäisemällä olisi mahdollista lisätä väestön terveyttä, toimintakykyä ja kokonaishyvintä (Koponen ym., 2018).

Lyhentynyt sekä myös pidentynyt yöuni on terveydelle epäterveellistä (THL, 2019b). Unella on merkittäviä keskeisiä vaikutuksia aivojen toimintakykyyn ja terveyteen. Univaje vaikuttaa epäedullisesti fysiologisiin stressivasteisiin, glukoosiaineenvaihduntaan, immuunijärjestelmään, verenpaineeseen, ravitsemukseen sekä terveellisiin elämäntapoihin. Siksi unen puute on merkittävä riskitekijä aikuistyyppin diabetekselle, lihavuudelle ja ateroskleroosille eli valtimokovettumataudille. (Härmä & Sallinen, 2006) Unen aikana aivot niin sanotusti puhdistuvat. Tämä tarkoittaa sitä, että unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtoo aivojen soluja. Syvän unen vaiheessa aivojen hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat ja soluvaurioita korjaantuu. (THL, 2019b)

Liikunnalla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Siihen voi kehittyä riippuvuus. Liikunta voi alkaa olemaan pakonomaista toimintaa, jolloin ihminen ei malta olla liikkumatta esimerkiksi edes kipeänä. Pakonomaisuus voi altistaa muun muassa vammautumiselle, piristeiden käytölle tai äkkikuolemalle. (UKK-instituutti, 2021) Liikunnasta voi siis muodostua addiktio. Liikunnassa sattuvat tapaturmat ovat Suomessa yleisin tapaturmaluokka. Liiallinen rasitus voi aiheuttaa ylikuormittuneisuuden, vaurioittaa kudoksia tai pahimmassa tapauksessa aiheuttaa äkillisen kuoleman. (Käypähoito, 2018)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää liikuntapäivä Hämeen Setlementti Ry:n asiakkaille. Liikuntapäivä oli suunniteltu valmiiksi asiakaskunnan mukaan sekä heidän toimintakykyä ajatellen. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Setlementin asiakkaiden terveyttä ja selvittää, kuinka tärkeänä ja merkittävänä he kokevat liikunnan terveyden edistäjänä ja sosiaalisuuden ylläpitäjänä. Lisäksi kartoitettiin asiakkaiden viikoittaista liikunta-aktiivisuutta ja riittävää unen määrää vuorokaudessa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Hämeen Setlementti Ry.

4 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA JA TOTEUTUS

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on periaatteena tuottaa jokin tuotos kuten tapahtuma (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 51). Toteutustapa on niitä keinoja, joita käytetään sisällön hankinnassa sekä valmistus- ja toteutuskeinoissa. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 56). Ajatus toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyi harjoitteluni aikana. Olin harjoittelussa Hämeen Setlementti Ry:ssä. Hämeen Setlementti on Kanta-Hämeessä toimiva poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton monialajärjestö. Toiminta perustuu monikulttuurisuuteen, vapaaehtoistoimintaan ja kansalaistoiminnan kehittämiseen. Sen tehtävänä on yhteiskuntaan vaikuttaminen, osallisuuden tukeminen sekä toimintamahdollisuuksien luominen. (Hämeen Setlementti, n.d.) Setlementti tarjoaa lakisääteistä sosiaalipalvelua ja työllistymistä edistävää valmennusta kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen keinoin. Hämeen Setlementti ei siis tarjoa niin sanottua päivätoimintaa eivätkä asiakkaat ole hoitosuhteessa.

Setlementti jaetaan itäiseen ja läntiseen lähiökeskukseen. Kummassakaan keskuksessa ei työskentele sairaanhoitajaa. Harjoitteluni aikana monilla asiakkailla ilmeni sairaanhoidollisia ja terveyteen liittyviä kysymyksiä. Harjoitteluni aikana pidin liikuntahetkiä, rentoutuksia ja terveysneuvontaa. Kyseinen toiminta koettiin tarpeellisena asiakkaiden ja henkilökunnan keskuudessa. Tarvetta terveyttä edistäville liikuntahetkille ja terveysneuvonnalle oli selkeästi. Asiakkaiden ja työelämäedustajien kommentit huomioiden sekä oman

mielenkiinnon vuoksi päädyin tekemään toiminnallisen opinnäytetyön Hämeen Setlementtiin.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja sen menetelmät

Toiminnallisen opinnäytetyön pohjana on työelämä- ja käytännönläheisyys kuten koulutus tai tapahtuma (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 10). Opinnäytetyö on julkinen ja sen prosessiin kuuluu kirjoittamisen lisäksi tutkiminen. Ne vuorottelevat opinnäytetyössä loppuun asti. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 67)

Kestävän kehityksen opinnäytetyöprosessi koostuu kolmesta päävaiheesta: suunnittelusta, toteutuksesta ja viimeistelystä (HAMK, 2022). Opinnäytetyön alussa tehtiin työsuunnitelma. Siinä pohdittiin muun muassa opinnäytetyön merkitystä ja opinnäytetyön tavoitteita. Suunnitteluvaiheeseen kuului tiedon keräämistä, aikataulun suunnittelua ja liikuntapäivän aikataulun sopiminen Hämeen Setlementin henkilökunnan kanssa.

Opinnäytetyöhön kuuluu mahdollisimman järjestelmällinen tiedonhankinta. Tyypillisesti tiedonhankinta tarkentuu opinnäytetyön edetessä. (JAMK, 2022) Alussa varasin ajan Hämeenlinnan ammattikorkeakoulun tietoasiantuntijalle Kari Mikkoselle. Kävimme yhdessä läpi, miten tietoa tulisi hakea ja mitkä olisivat keskeiset käsitteet. Aihetta piti rajata, sillä muun muassa terveyteen liittyvää tietoa oli runsaasti saatavilla. Kaikki lähteet eivät olleet luotettavia, joten valinta piti tehdä selkeästi. Asiantuntijaksi tunnustettu ja tunnettu tuore tekijä sekä ajantasainen lähde on sopiva valinta lähdeaineistoon (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 72).

Haastavaa opinnäytetyötä tehdessä oli löytää tutkittua tietoa eri tietolähteistä.

Opinnäytetyössä käytetyt lähteet perustuvat pääsääntöisesti tutkittuun sekä luotettavaan tietoon ja suurin osa on alle kymmenen vuotta vanhoja. Lisäksi käytössä oli myös ulkomaalaisia lähteitä. Opinnäytetyö pyrittiin rajaamaan liikunnan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin terveysvaikutuksiin. Keskeisiä käsitteitä ovat terveyden edistäminen, liikunta, yhteisöllisyys ja hyvinvointi. Hakulähteenä käytin pääosin Google hakukonetta ja kirjallisuutta. Hakusanoina käytettiin muun muassa liikunta ja mielenterveys, liikunta,

liikunta ja hyvinvointi, liikunnan vaikutus elimistöön, mielenterveys ja liikuntasuositus. Haettuja tietoja käytettiin opinnäytetyön teoriaosuudessa ja niihin tukeuduttiin koko prosessin ajan.

Hämeen Setlementti Ry oli opinnäytetyön toimeksiantaja. Opinnäytetyön teoriaosuudessa painotettiin liikunnan terveysvaikutuksia kehoon sekä mieleen. Myös unen merkitystä terveyteen käytiin läpi. Opinnäytetyön toiminnallisessa osiossa tarkoituksena oli pitää liikuntapäivä Hämeen Setlementin asiakkaille. Osa Setlementin asiakkaista on liikuntarajoitteisia ja se täytyi huomioida liikuntapäivää suunniteltaessa. Tarkoitus oli, että kaikki pääsevät osallistumaan rajoitteista huolimatta. Lisäksi tarkoitus oli saada asiakkaat ajattelemaan liikkuvatko he viikoittaisen liikuntasuosituksen mukaisesti ja onko liikunta ylipäätään mielekästä. Setlementin ohjaajilta tuli toive, että liikuntapäivänä huomioitaisiin erityisesti niska-hartia-seutua. Monilla asiakkailla on kyseisellä alueella ongelmia. Lisäksi toivottiin mieltä aktivoivaa toimintaa. Toivomukset otettiin huomioon. Koko liikuntapäivän aikataulu on nähtävissä liitteessä 2.

4.2 Aamupäivän liikuntaohjelma

Liikuntapäivä alkaa kymmeneltä Hämeen Setlementin asiakkaiden tapaamisella. Samalla käydään läpi päivän ohjelma sekä viikoittainen aikuisten liikuntasuositus, joka pohjautuu UKK-instituutin julkaisemaan valtakunnalliseen liikuntasuositukseen. Aikaa tähän varataan puoli tuntia, jonka jälkeen aloitetaan liikuntaosuus alkujumpalla. Siihen on varattu aikaa 15 minuuttia. Juman jälkeen tehdään hieman arvoituksia, jotta saadaan aktivoitua mieltä. Sen jälkeen alkaa kuntopiiri, johon on varattu aikaa 45 minuuttia. Kuntopiiri koostuu seitsemästä pisteestä, jossa kutakin liikettä tehdään noin 90 sekuntia kerrallaan. Jokainen asiakas tekee liikkeet omaa tahtia. Välissä pidetään tauko, jonka aikana siirrytään seuraavaan pisteeseen. Kuntopiiri toistetaan kolme kertaa.

Yksi kuntopiirin osio on vartalonkierto. Siinä palloa ja vartaloa liikutetaan vuorotellen puolelta toiselle. Toisessa osiossa aktivoidaan niska-hartiaseutua keppijumpan avulla. Loput osiot koostuvat parin kanssa pallon heittämisestä, jalkojen nostelusta, kyykyistä sekä pallon heittämisestä ämpäriin. Kuntopiirin jälkeen on ruokailu, johon varataan aikaa 45 minuuttia.

4.3 Iltapäivän liikuntaohjelma

Ruokailun jälkeen pidetään tietovisa ja asiakkaat saavat itse tehdä ryhmät. Tietovisaan varataan aikaa noin 30 minuuttia. Tämän jälkeen on loppurentoutus, johon varataan aikaa 15 minuuttia. Lopuksi jätetään noin tunti aikaa kysymyksille ja keskustelulle. Siinä samalla jaetaan kyselylomakkeet, jotka täytetään paikan päällä ja kerätään opinnäytetyöntekijälle. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja anonyymiä.

Lomakekysymyksiä voi olla avoimia kysymyksiä, moni valintoja tai molempia. Kysymyksen muodon tulee vastata tiedon käyttötarkoitusta. Kysymyksiä tehdessä tulee miettiä kysymyksen muoto, jotta vastaaja ymmärtää kysymyksen. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 60) Kyselylomakkeen avulla kartoitettiin asiakkaiden viikoittaista liikunta-aktiivisuutta ja riittävää unen määrää vuorokaudessa. Kyselylomakkeen avulla selvitetään lisäksi muun muassa, onko liikunta mielekästä ja liikkuvatko he mieluummin ryhmässä vai yksin. Saatuja vastauksia vertaillaan UKK-instituutin julkaisemaan aikuisten viikoittaiseen liikuntasuositukseen.

Liite 2. Liikuntapäivän tuntisuunnitelma

10:00	Kokoontuminen asiakkaiden kanssa. Esittäytyminen, käydään läpi päivän ohjelma ja aikataulu.
10:20	Käydään läpi viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille sekä liikunnan terveyshyötyjä. Aiheesta keskustelua.
10:30	Herätellään kehoa päivään jumppalaulun tahdissa.
10:45	Liikunta hetki.
11:30	Ruokailu.
12:15	Tietovisa.
12:45	Ohjattu loppurentoutus.
13:00	Vapaata keskustelua päivästä. Kyselylomakkeiden jakaminen ja kerääminen.
14:00	Päivä päättyy.

Taulukko 1. Kyselylomake

Vastaukset	Kyllä	Ei
Harrastan liikuntaa vähintään 2h 30min viikossa		
En harrasta liikuntaa ollenkaan		
Liikunta saa minut voimaan hyvin		
Liikun mielelläni ryhmässä		
Nukun pääsääntöisesti vähintään 7–8 tuntia vuorokaudessa		

4.4 Toiminnallisen opinnäytetyön keskeisimmät kysymykset

Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa. Siinä kysymysten muoto pysyy vakiona eli ne ovat stantardoitu. Tämä tarkoittaa sitä, että kyselyyn vastaajilta kysytään samoja asioita, samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. Kyselyssä vastaaja lukee itse kysymyksen ja antaa siihen vastauksen. Kyselylomaketta voidaan käyttää esimerkiksi silloin, kun havaintoyksikkönä on henkilö ja halutaan häntä koskevia asioita kuten mielipiteitä, ominaisuuksia, asenteita ja käyttäytymistä. Kyselyä käytetään henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen esimerkiksi ihmisen terveyteen liittyviin asioihin. (Vilka, 2007, s. 28)

Avoimilla kysymyksillä tavoitellaan vastaajilta spontaaneja mielipiteitä (Vilka, 2007, s. 68). Vakiokysymykset ovat kompromissi mittauksen systemaattisuusvaatimusten, tarkkuuden ja arkikielen monimerkityksellisyyden välillä. Tarkkuutta ja vertailtavuutta voi säädellä valmiiden asteikkojen ja kysymysmallien avulla. Monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat valmiina. (Vilka, 2007, s. 67) Hyvän periaatteen mukaan lomakkeen jokainen kohta sisältää yhden selkeän kysymyksen. Vastausvaihtoehtojen tulisi liittyä esitettyyn kysymykseen sekä vaihtoehtojen tulisi poissulkea mahdollisuus vastata useampaan kohtaan. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 61)

Opinnäytetyössä sovellettiin kyselylomaketta. Sen avulla pyrittiin samaan Hämeen Setlementin asiakkailta henkilökohtaista ja anonymia palautetta heidän liikunta- ja unitottumuksistaan. Kyselylomakkeen lopussa oli osio, mihin sai antaa kirjallista palautetta.

Opinnäytetyön keskeisimmät kysymykset ovat:



- Kuinka paljon Setlementin asiakkaat harrastavat liikuntaa viikoittain?
- Saako liikunta heidät voimaan hyvin?
- Liikkuvatko he mieluummin ryhmässä vai yksin?
- Nukkuvatko he vähintään 7–8 tuntia yössä?

4.5 Vastausten analysointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä selvitys pohjautuu hyvin vähän tai ei ollenkaan teoriaan (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 57). Toiminnallisen opinnäytetyön selvityksellä kerätty aineisto ei tilastollisesti ole merkittävää (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 62). Taulukko esitystapa, jolla kuvataan yksityiskohtaisesti numerotietoa (Vilkkä, 2007, s. 134). Taulukot, tunnusluvut ja kuviot havainnollistavat lisäksi tekstiä ja lisäävät sen ymmärtämistä. Taulukko soveltuu parhaiten esitystavaksi silloin, kun numerointi halutaan esittää yksityiskohtaisesti. (Vilkkä, 2007, s. 135) Numerointi on helpointa esittää opinnäytetyössä taulukon muodossa (Vilkkä, 2007, s. 136). Opinnäytetyössä kyselylomakkeiden vastaukset esitetään numeraalisesti taulukon avulla. Kaikki liikuntapäivään osallistuneet vastasivat kyselylomakkeen kysymyksiin. Vastauksia saatiin yhteensä 17 kappaletta. Kyselylomakkeen tulokset tulee tulkita ja niistä tehdään johtopäätöksiä. Tulokset täytyy selittää, jotta niiden laatu ja sisältö tulee ymmärretyksi lukijalle. (Vilkkä, 2007, s. 147)

Vastaukset lajiteltiin karkeasti ”kyllä”- ja ”ei”- vastausvaihtoehtoihin, jotta kysymykseen vastaaminen ja vastausten tulkitseminen olisi mahdollisimman selkeää. Virheellisen tuloksen vähentämiseksi vastausten tulkinta vaiheessa taulukkoon piti lisätä ”en osaa sanoa”-sarake. Saadut vastaukset sijoitettiin taulukkoon omaan sarakkeeseen. Myös ”ei osaa sanoa”-sarakkeeseen lisättiin vastaukset niissä kohdissa, missä ei ollut vastattu kumpaakaan ”kyllä”- tai ”ei”- vastausta tai vaihtoehtoisesti oli vastattu molemmat vastausvaihtoehdot.

TAULUKKO 2. Hämeen Setlementti Ry:n asiakkaiden liikuntatottumuksia ja vuorokautinen unen määrä (N=17).

Kyselylomakkeen vastausvaihtoehdot  Kyselylomakkeen kysymykset 	<i>Kyllä</i>	<i>Ei</i>	<i>En osaa sanoa</i>
Harrastan liikuntaa vähintään 2h 30min viikossa	8kpl	9kpl	0kpl
En harrasta liikuntaa ollenkaan	4kpl	10kpl	3kpl
Liikunta saa minut voimaan hyvin	15kpl	0kpl	2kpl
Liikun mielelläni ryhmässä	7kpl	8kpl	2kpl
Nukun pääsääntöisesti vähintään 7–8 tuntia vuorokaudessa	13kpl	3kpl	1kpl

Kyselylomakkeessa kysyttiin ensimmäisenä liikkuvatko Setlementin asiakkaat liikuntasuosituksen mukaista määrää viikossa. Hieman alle puolet eli kahdeksan vastaajaa kertoi harrastavansa liikuntaa liikuntasuosituksen mukaan vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Yhdeksän vastaajaa kertoi, etteivät he harrasta liikuntaa kyseistä suositeltua määrää viikossa.

Toisena kysyttiin harrastavatko asiakkaat liikuntaa ollenkaan. Kymmenen vastaajaa harrastaa liikuntaa jonkin verran, mutta ei kuitenkaan viikoittaisen suosituksen mukaista määrää. Neljä vastaajaa kertoivat, etteivät he harrasta liikuntaa ollenkaan. Kolme vastaajaa ei vastannut kysymykseen. Positiivisesti huomiota herättävää oli, että Setlementin asiakkaista liikuntaa harrasti kymmenen henkilöä eli yli puolet vastaajista. Parannettavaa olisi liikunnan määrässä, jotta saavutettaisiin viikoittainen liikuntasuosituksen mukainen määrä.

Kolmantena kysyttiin saako liikunta voimaan hyvin. Viisitoista vastaajaa eli lähes suurin osa koki, että liikuntaa saa heidät voimaan hyvin. Kukaan ei kokenut, ettei liikunnalla olisi positiivista vaikutusta hyvinvointiin. Kaksi vastaajaa jätti kysymykseen vastaamatta.

Kyselylomakkeen neljännessä kohdassa kysyttiin liikkuvatko Setlementin asiakkaat mieluummin yksin vai ryhmässä. Seitsemän vastaajaa liikkui mieluummin ryhmässä, kun taas kahdeksan vastaajaa halusi harrastaa liikuntaa yksin. Kaksi jätti kysymykseen vastaamatta. Halu liikkua ryhmässä jakaa selkeästi asiakkaiden mielipiteitä.

Viimeisessä kohdassa kysyttiin nukkuvatko Hämeen Setlementin asiakkaat liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään 7–8 tuntia yössä. Aikuisen ihmisen keskimääräinen unen tarve on noin 6–9 tuntia yössä. Pitää kuitenkin muistaa, että unen tarve on yksilöllistä. (Kaypahoito, 2020b) Kolmetoista vastaajaa eli reilusti suurin osa kertoi nukkuvansa liikuntasuosituksen mukaisesti 7–8 tuntia yössä. Kolme vastaajaa kertoi, etteivät he nuku kyseistä määrää. Yksi vastaaja jätti vastaamatta kysymykseen.

Kyselylomakkeen lopussa oli mahdollista antaa vapaasti kirjallista kommenttia liikuntapäivästä. Liikuntapäivän loppuksi saatuja kirjallisia kommentteja:

Hyvää settiä.

Oli virkistävää.

Oli kiva päivä, kiitos.

Kiva päivä, hyvä muistutus pienistä liikkeistä arkee. <3

Kiitos päivästä. 😊

Monipuolinen, mukavaa toimintaa yhdessä. 😊

Mukavaa rentoa yhdessä tekemistä. Pisteet olivat hyviä.

Oli kivaa. 😊

Kiitos mukavasta päivästä, oli kivaa!

Ihan jees, riippuu liikunnasta.

Liikuntaharjoitukset hyvät, koska ei liian vaativia, mutta kuitenkin ihan tehokkaita.

Liikuntapäivä eteni pääsääntöisesti aikataulun mukaisesti. Päivä aloitettiin asiakkaiden jakamisella 3–6 hengen ryhmiin. Samalla työntekijät jaettiin eri liikuntapisteisiin avustamaan. Kuntopiirin liikkeet käytiin läpi ennen aloittamista ja ne kerrattiin vielä ennen kierroksen alkua. Lisäksi asiakkaille näytettiin vaihtoehtoisia liikkeitä. Asiakkaat tekivät liikkeet oman jaksamisensa ja kykynsä mukaan.

Saadun kirjallisen ja suullisen palautteen perusteella voi todeta, että tavoite edistää Setlementin asiakkaiden terveyttä toteutui. Liikuntapäivä toteutettiin ryhmätoimintana, minkä avulla edistettiin myös sosiaalisuutta. Liikuntapäivänä asiakkaat tykkäsivät erityisesti kepillä tehtävistä liikkeistä sekä vartalonkierrosta pallon kanssa. Osa kommentoi ostavansa pallon, että he voivat kotonakin tehdä vartalonkiertoa. Liikkeet koettiin yleisesti hyviksi ja toimiviksi, mutta ei liian rankoiksi. Kyselylomakkeen avulla saatiin selvitettyä Hämeen Setlementin asiakkaiden liikuntatottumuksia ja heidän unen määrää vuorokaudessa.

Tulosten tarkastelun ja analysoinnin jälkeen aineisto hävitettiin asianmukaisesti (HAMK—Opiskelijan vastuulla oleva asiakirjojen säilytys, n.d.).

5 POHDINTA

Opinnäytetyö on osa opiskelijan asiantuntijuuden kasvua. Opinnäytetyön tavoite on kasvattaa opiskelijaa muun muassa itsenäiseen tiedonhankintaan, ongelmaratkaisuihin, työkäytäntöjen kehittämiseen, tutkimiseen sekä kirjalliseen viestintään. Opinnäytetyössä täytyy laatia aikataulut ja ideoida toiminnallinen opinnäytetyö etsityn tiedon perusteella. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 10) Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää ennalta suunniteltu liikuntapäivä Hämeen Setlementti Ry:n asiakkaille. Ensimmäisenä ajatuksena oli pitää liikuntapäivä, jossa toimitaan ryhmässä ja korostetaan liikunnan merkitystä terveyteen. Tältä pohjalta muodostui opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet. Opinnäytetyön tavoite oli edistää Setlementin asiakkaiden terveyttä ja selvittää, kuinka tärkeänä ja merkittävänä he kokevat liikunnan terveyden edistäjänä ja sosiaalisuuden ylläpitäjänä. Lisäksi kartoitettiin asiakkaiden viikoittaista liikunta-aktiivisuutta ja riittävää unen määrää vuorokaudessa. Aikuisten viikoittaisen liikuntasuosituksen avulla sekä kyselylomakkeella halusin herätellä asiakkaita ajattelemaan heidän omaa suhdetta liikuntaan.

Opinnäytetyö on prosessi, joka kehittyi ja muokkaantui kokoajan. Opinnäytetyötä tehdessä kävimme ohjaavan opettajan kanssa läpi, mitä asioita olisi hyvä painottaa ja tuoda esiin. Ohjaava opettaja neuvoi koko opinnäytetyön ajan, mitä muutoksia tulisi tehdä. Muun muassa lähteisiin ja lähdemerkintöihin suositeltiin kiinnittämään huomiota. Tiedon pitäisi olla tutkittua ja luotettavaa. Tiedon alkuperäinen lähde täytyisi olla aina löydettävissä ja tarkasteltavissa. Tietoa hain Google hakukoneella suomenkielisiä- ja ulkomaankielisiä lähteitä hyödyntäen. Lisäksi hyödynsin kirjallisuutta. Koin kuitenkin haastavana juuri tiedonhaun etsimisen laajalti eri tietolähteistä. Kokoajan piti huomioida lähteiden luotettavuus ja tiedon julkaisuvuosi.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käydään läpi liikunnan fyysisiä vaikutuksia elimistöön sekä vaikutusta mielenterveyteen. Huomion herätti erityisesti se, kuinka paljon liikunta vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Muun muassa liikunnan positiiviset vaikutukset aivojen

hyvinvointiin ovat suuret. Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta saa aikaan toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia aivojen toiminnassa. Muutokset näkyvät muun muassa parempina älykkyydestituloksina, parempana koulumenestyksenä sekä henkisen kyvyn terävänä säilymisenä myös ikääntyessä. (Mielipalvelut, 2016)

Setlementin henkilökunnan kanssa oli jo ennakkoon sovittu, että pidetään kaksi liikuntapäivää. Opinnäytetyötä aloittaessa päätimme kuitenkin yhdessä ohjaajan kanssa tiivistää päivät yhteen päivään. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa keskustelimme toimeksiantajan kanssa, mitä he toivoisivat liikuntapäivän sisältävän. Asiakkaat toivoivat muun muassa keppijumppaa ja niska-hartiaseudun-aktiivointia sekä mielen aktiivointia. Nämä toiveet otettiin huomioon liikuntapäivää suunniteltaessa. Liikunta ei saanut olla liian raskasta eikä liian pitkäkestoista. Liikuntapäivään varattiin aikaa yhteensä neljä tuntia, jotta päivä ei venyisi liian pitkäksi. Opinnäytetyön toimeksiantajalta tuli myös muutama korjauspyyntö opinnäytetyön teoriaosuuteen. Toive oli, että Hämeen Setlementin toiminnasta kerrotaisiin hieman tarkemmin. Toimeksiantaja halusi painottaa, etteivät asiakkaat ole hoitosuhteessa. Lisäksi opinnäytetyöhön piti korjata toimeksiantajan virallinen nimi eli Hämeen Setlementti Ry. Kyseiset asiat korjattiin opinnäytetyöhön.

Yhteistyö Hämeen Setlementin asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa sujui hyvin. Suunnitelma ja aikataulu onnistui. Asiakkaiden ja henkilökunnan aktiivinen mukaan heittäytyminen vahvisti positiivisesti omaa rooliani liikuntapäivän vetäjänä. Itseluottamus ja oma osaaminen kasvoi opinnäytetyön myötä. Suullisesti ja kirjallisesti saadun palautteen mukaan asiakkaat pitivät erittäin paljon kyseisestä liikuntapäivästä. Yllättävää oli, että kaikki asiakkaat osallistuivat aktiivisesti ja positiivisin mielin liikuntapäivään. Kaikki osallistujat vastasivat myös vapaaehtoiseen kyselylomakkeeseen. Palaute oli positiivista. Lisäksi saadun palautteen perusteella päivän ohjelma ja liikuntaosiot olivat kaikille soveltuvia ja mielekkäitä. Aina annettiin vaihtoehtoisia liikkeitä ja jokainen pystyi osallistumaan oman kunnan mukaan. Suullisesti saadun palautteen mukaan kyseisiä päiviä haluttaisiin lisää.

Myös Setlementin henkilökunta piti liikuntapäivästä ja he kokivat sen tärkeäksi. Tilaajan palautteesta käy ilmi, että toiminnallisen opinnäytetyön tavoite onnistui. Liikuntapäivä sisälsi fyysisen aktiivisuuden lisäksi mielen aktiivointia ja kohderyhmä oli otettu näissä hyvin

huomioon. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet saavutettiin. Tilaajan palautteessa sain maininnan myös, että olin helposti lähestyttävä ja ystävällinen kohtaamisissa.

Oma ammatillinen kasvu näkyy opinnäytetyössä ja sen vaiheissa. Oma tietotaito ja käsitys liikunnan merkityksestä terveydelle sairaanhoidollisesta näkökulmasta katsottuna vahvistui opinnäytetyön edetessä. Koin opinnäytetyön teon mielekkääksi mielenkiintoisen aiheen vuoksi. Erityisesti liikuntapäivän pitäminen oli erittäin antoisaa ja miellyttävä kokemus.

5.1 Kehittämisehdotus

Ohjaajat sekä asiakkaat kokivat, että liikuntapäivä pitäisi olla osa viikoittaista ohjelmaa. Tilaajan palautteessa mainittiin, että kyseinen päivä voisi olla osa hyvinvointipäivää tai osana viikko-ohjelmaa. Se voisi olla vaikka vain 45 minuutin pituinen ohjattu liikuntahetki. Jokainen ohjaaja voisi vuorollaan laatia sisältöä kyseiseen päivään ja ohjata sen.

Kehittämisehdotuksena on sairaanhoitajan toimen lisääminen Setlementin työyhteisöön. Sairaanhoitaja toimisi terveyden edistäjänä. Hän voisi ohjata asiakkaita terveyteen, hoitoon, lääkityksiin ja erilaisiin sairauksiin liittyvissä asioissa. Lisäksi sairaanhoitaja voisi pitää terveyteen liittyviä ohjaus- ja keskusteluhetkiä jopa osana viikko-ohjelmaa.

6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Hämeen Setlementti Ry:lla on kaksi lähiökeskusta, joissa tarjotaan sosiaalipalvelua ja työllistymistä edistävää valmennusta kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen keinoin. Setlementin pääperiaatteet ovat yhteisöllisyys, kohtaaminen ja luottamus. (Hämeen Setlementti, n.d.) Toiminta suunnitellaan yhdessä asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa. Jokaiselle suunnitellaan myös yksilöllisesti omat tavoitteet ja tekemistä.

Hoitotyössä meitä ohjaa lait, ohjeet ja säädökset. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista määrittää, että jokaisella ihmisellä on oikeus saada hyvää hoitoa ja tasa-arvoista kohtelua. Potilasta on kohdeltava niin, että ihmisarvoa ei loukata ja vakaumusta sekä yksityisyyttä

kunnioitetaan. Potilaan äidinkieli, kulttuuri ja vakaumukset on otettava huomioon. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992 § 2) Koin, että juuri nämä asiat huomioidaan Hämeen Setlementissa. Siellä kaikkia kunnioitetaan ja kohdellaan tasavertaisesti ikään, rajoitteisiin, sukupuoleen tai rotuun katsomatta. Tämä oli yksi merkittävä tekijä miksi viihdyin Hämeen Setlementissä ja sen vuoksi halusin myös tehdä opinnäytetyöni heille. Setlementin työyhteisön arvomaailma kohtaa oman arvomaailmani kanssa ja siksi sen toimintaan oli helppo samaistua. Yhteiset arvomme koostuvat muun muassa yhteisöllisyydestä, luottamuksesta ja ihmisen kohtaamisesta yksilönä. Niistä asioista, jotka olivat lähtökohtana ja perustana opinnäytetyössäni ja liikuntapäivän suunnittelussa. Liikuntapäivän aikana jokainen Setlementin asiakas sai jakaa omia kokemuksia, ajatuksia ja kokea vertaistukea. Jokainen tuli ryhmään omana itsenään ja kaikkia kunnioitettiin yksilönä.

Yksi liikuntapäivän tavoite oli saada asiakkaita motivoitumaan liikunnasta. Herättää heille ajatus liikunnan positiivisista terveysvaikutuksista pidemmällä aikavälillä. Liikunnalla on merkittävä sosiaalinen puoli. Se voi lisätä läheisyyden kokemista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sen kautta motivaatio liikuntaa kohtaan saattaa vahvistua. (UKK-instituutti, 2021) Tarkoitus oli myös herättää ajatuksia liikunnan mielekkyydestä ja unen vaikutuksesta terveyteen. Liikuntaa voi harrastaa niin monella eri tavalla. Tärkeintä on löytää itselle mielekäs tapa liikkua.

Opinnäytetyössä tulee esitellä keinot, jolla pyritään saamaan mahdollisimman uskottava ja luotettava tulos (JAMK, 2022.) Jokainen Setlementin asiakas täytti liikuntapäivän päätteeksi kyselylomakkeen. Aikaa vastaamiseen oli varattu noin tunti. Kyselylomakkeen avulla kartoitettiin asiakkaiden viikoittaista liikunta-aktiivisuutta ja riittävää unen määrää vuorokaudessa. Vastausten luotettavuus perustuu liikuntapäivään osallistuneiden asiakkaiden vastauksiin ja kokemuksiin. Jos kysely toistettaisiin, tulos olisi varmasti erilainen. Tämä johtuu siitä, että paikalla olisi eri asiakkaita vastaamassa kysymyksiin. Jokaisella ihmisellä on omat liikunta- ja unitottumukset.

Kyselyn luotettavuuteen vaikutti myös kyselylomakkeiden tulosten analysointi. Siinä on virheen mahdollisuus. Virheitä pyrittiin kuitenkin välttämään laskemalla tulokset kahteen kertaan. Joihinkin kysymyslomakkeen kohtiin oli laitettu molemmat vastaukset. Nämä

vastaukset piti tulkita ”ei osaa sanoa”-vastauksiksi. Ne siis käsiteltiin omana vastausvaihtoehtona tulosten analysointi vaiheessa. Alkuperäisessä kyselylomakkeessa ei ollut ollenkaan kyseistä ”ei osaa sanoa” -vaihtoehtoa. Kun vastataan ”en osaa sanoa”, saattaa se tarkoittaa, ettei vastaajalla ole tietoa kyseisestä asiasta, hän ei osaa vastata kysymykseen, hänellä on vaikeus muodostaa mielipide, hän ei ymmärtänyt kysymystä tai kysymys on liian vaikea, jolloin tutkittava ei jaksanut pohtia vastausvaihtoehtoja (Vilkka, 2007, s. 109). Jossain kyselylomakkeen kohdissa ei ollut vastattu kumpaakaan vaihtoehtoa. Vastauskohdan vaihtoehto oli jätetty kokonaan tyhjäksi. Nämäkin kohdat piti tulkita ”ei osaa sanoa”- vastauksena. Tämä saattoi aiheuttaa virheitä vastausten analysoinnissa.

Lopuksi opinnäytetyöhön tehtiin tarvittavat viimeistelyt ja valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

Lähteet

Finnish institute of Health and Fitness. (n.d). *Terveyskunnan eri osa-alueet*.

<https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/terveyskunnan-eri-osa-alueet/>

HAMK. (2022) *Kestävän kehityksen opinnäytetyöprosessi*.

<https://www.hamk.fi/opiskelijanohjeenosa/opinnaytetyo-kestava-kehitys/>

HAMK. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Rakenneohje. [https://www.hamk.fi/wp-](https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2018/07/TOIMINNALLINEN-OPINN%C3%84YTETY%C3%96rakenneohje2.pdf)

[content/uploads/2018/07/TOIMINNALLINEN-](https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2018/07/TOIMINNALLINEN-OPINN%C3%84YTETY%C3%96rakenneohje2.pdf)

[OPINN%C3%84YTETY%C3%96rakenneohje2.pdf](https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2018/07/TOIMINNALLINEN-OPINN%C3%84YTETY%C3%96rakenneohje2.pdf)

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. (2015). *Vähäisen liikunnan terveyshaitat*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>

Huttunen, J. (2020). *Mitä terveys on?* Lääkärikirja Duodecim.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Hämeen Setlementti. (n.d.). *Toiminta*. <https://www.hameensetlementti.fi/>

Härmä, M. & Sallinen, M. (2006). *Uni, terveys ja toimintakyky*. Lääketieteellinen aikakauskirja

Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95868>

JAMK. (2022) *Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja*. [https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-](https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/opinnaytetyo-prosessina/tiedonhankinta/)

[kasikirja/opinnaytetyo-prosessina/tiedonhankinta/](https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/opinnaytetyo-prosessina/tiedonhankinta/)

JAMK. (n.d.). *Opinnäytetyön raportointi*. [https://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/4-](https://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/4-opinnaytetyon-rakenne/4-2-opinnaytetyon-runko-osa/4-2-4-tutkimusasetelma/)

[opinnaytetyon-rakenne/4-2-opinnaytetyon-runko-osa/4-2-4-tutkimusasetelma/](https://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/4-opinnaytetyon-rakenne/4-2-opinnaytetyon-runko-osa/4-2-4-tutkimusasetelma/)

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (2018) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa*. FinTerveys 2017-tutkimus.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuula, A. 2006. *Tutkimusetiikka*. Gummerus kirjapaino Oy.

Käypä hoito -suositus. (15.12.2015). *Liikuntaan liittyviä määritelmiä*. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Käypä hoito -suositus. (15.8.2016a). *Liikunta on lääkettä (liikuntasuositus)*. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/khp00077>

Käypä hoito -suositus. (13.1.2016b). *Liikunta*. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>

Käypä hoito -suositus. (3.3.2020a). *Univelka ja sen vaikutus painoon*. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02709>

Käypä hoito -suositus. (3.3.2020b). *Riittävä uni*. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992.

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Laukkala, L. & Kukkonen-Harjula, K. (2019). Lääkärilehti: *Liikunta tukee mielen- toipumista*, 71(46). <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/liikunta-tukee-mielen-toipumista/?public=74c129a1e9e559f9b75fad314ceb640c>

Leppämäki, S. (2007). *Liikunta ja depressio*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96351>

Mielipalvelut. (2016) *Liikunta ja mielenterveys*. <https://www.mielipalvelut.fi/liikunta-ja-mielenterveys/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (n.d.). *Mistä mielenterveys rakentuu?* <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>

Mäki, T. (2013). *Terveyssosiologinen näkökulma liikuntaan*. Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto. <https://www.slideshare.net/THLfi/tomi-mkiopas-liikunta-vesttukimuksissa>

Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2021). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Haettu 14.9.2021 osoitteesta <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>

THL. (26.8.2019a) *Suomalaiset liikkuvat vapaa-ajallaan yhä enemmän*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/-/suomalaiset-liikkuvat-vapaa-ajallaan-yha-enemman>

THL. (8.11.2019b). *Uni*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

THL. (17.4.2020a). *Liikunta*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

THL. (14.4.2020b). *Fyysinen kunto ja terveys*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>

THL. (8.4.2020c). *Liikunnan terveyshyödyt*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

THL. (2.11.2020d). *Liikuntasuosituks*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituks>

UKK-instituutti. (24.11.2020) *Liikunta parantaa laihdutuksen laatua*.
<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-painonhallinta/liikunta-parantaa-laihdutuksen-laatua/>

UKK-instituutti. (9.11.2021). *Liikunta ja mielenterveys*. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

UKK-instituutti. (9.5.2022a). *Liikkumisen vaikutukset*.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti. (29.4.2022b). *Aikuisten liikkumisen suositus*.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.

Vilka H. (2007). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Tammi.
<http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vuori, I. (1994) *Liikunta, terveydenhoito ja terveydenhuolto*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo40252>

Åberg, M. , Pedersen, N., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn, C., Åberg, D., Nilsson, M. & Kuhn, G. (2009). *Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America . <https://www.pnas.org/content/106/49>

Liite 1. Liikuntapäivän tuntisuunnitelma

- 10:00 Kokoontuminen asiakkaiden kanssa. Esittäytyminen, käydään läpi päivän ohjelma ja aikataulu.
- 10:20 Käydään läpi viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille sekä liikunnan terveyshyötyjä. Aiheesta keskustelua.
- 10:30 Herätellään kehoa päivään jumppalaulun tahdissa.
- 10:45 Liikunta hetki.
- 11:30 Ruokailu.
- 12:15 Tietovisa.
- 12:45 Ohjattu loppurentoutus.
- 13:00 Vapaata keskustelua päivästä. Kyselylomakkeiden jakaminen ja kerääminen.
- 14:00 Päivä päättyy.

Liite 2: Kyselylomake**Kyselylomake**

Ympyröi Kyllä tai ei vaihtoehto. Lopuksi voit antaa vapaasti palautetta liikuntapäivästä.

Harrastan liikuntaa vähintään 2h 30min viikossa	Kyllä	Ei
En harrasta liikuntaa ollenkaan	Kyllä	Ei
Liikunta saa minut voimaan hyvin	Kyllä	Ei
Liikun mielelläni ryhmässä	Kyllä	Ei
Nukun pääsääntöisesti vähintään 7–8 tuntia vuorokaudessa	Kyllä	Ei

Muuta kommentoitavaa?

Kiitos vastauksista!

Liite 3: Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. (UKK-instituutti, 2022b)

