

Reetta Blomster & Enni Kemppainen

## Luonto lapsiperheiden liikuttajana



Terveydenhoitaja (AMK)

Sosiaali- ja terveysala

Kevät 2021



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä(t):** Blomster Reetta & Kempainen Enni

**Työn nimi:** Luonto lapsiperheiden liikuttajana

**Tutkintonimike:** Terveystieteiden (AMK)

**Asiasanat:** lapset, lapsiperheet, liikuntasuositukset, luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset, luontoliikunta

Luonnossa liikkuminen edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia monipuolisesti. Luontoympäristöissä liikkumisella on myönteinen yhteys liikunnan jälkeiseen välittömään olotilaan ja pidempikestoiseen hyvinvointiin. Luonto tarjoaa ilmaisen, mutta hyvin monipuolisen liikuntapaikan, ja sieltä löytyy lapsille monenlaista tekemistä. Vanhempien tulisi tukea lasten mielikuvitusta tarjoamalla monenlaisia ympäristöjä leikkimiseen. Lapset ovat kertoneet metsien olevan heille mieluisia leikkipaikkoja. Yhteinen liikkuminen tukee koko perheen terveyttä, ja lapsen myönteiset kokemukset luonnosta ja siellä liikkumisesta tukevat fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista ja ylläpitoa myös aikuisiässä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon 4–8-vuotiaat lapset ja heidän perheensä liikkuvat luonnossa, ja millaista luontoliikuntaa he harrastavat. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa neuvola- ja kouluterveydenhoitajille lasten ja heidän perheidensä luonnossa liikkumisen tukemiseen, ja saada lisättyä perheiden yhteistä luontoliikkumista.

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Kainuun Sote. Opinnäytetyö oli osa Sotkamon neuvolan ja kouluterveydenhuollon luontoteemaa. Opinnäytetyö oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, joka sisälsi laadullisen tutkimuksen piirteitä. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella Sotkamon neuvolasta ja kouluterveydenhuollosta 4–8-vuotiaiden lasten vanhemmilta kesäkuussa-syyskuussa 2020. Kyselyyn vastasi 50 vanhempaa. Kysely sisälsi strukturoituja kysymyksiä, eli monivalinta- ja vaihtoehtokysymyksiä, ja lisäksi kaksi avointa kysymystä. Strukturoidut kysymykset analysoitiin SPSS-ohjelmalla ja avoimet kysymykset induktiivisella sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan kaikki opinnäytetyömme tutkimukseen osallistuneet lapsiperheet liikkuvat luonnossa, mutta perheiden luontoliikuntamäärissä on paljon eroja. Jotkut lapsiperheet liikkuvat luonnossa kuukauden aikana muutaman tunnin, kun taas toiset yli 15 tuntia. Suosituinta luontoliikuntaa lapsiperheiden keskuudessa on kävely, retkeily ja marjastus. Luontoliikunnan yhteydessä lapsiperheet tutkivat ja havainnoivat luontoa. Lapset liikkuvat eniten luonnossa oman perheensä kanssa, mutta luonnossa liikutaan muun muassa paljon myös hoitopaikoissa. Luontoliikunta on toiseksi suosituinta liikuntaa lasten keskuudessa ulkoliikunnan jälkeen. Lapset liikkuvat liikuntasuositusten mukaisesti, ja liikuntamäärissä ei ole eroja arjen ja viikonlopun välillä.

Vanhemmat toivat esille, että terveydenhoitajat voivat tukea lapsiperheitä luontoliikkumisessa järjestämällä ohjattua toimintaa ja antamalla luontoon liittyviä tehtäviä. Vanhemmat haluavat saada tietoa Sotkamon luontoliikuntamahdollisuuksista. Lisäksi vanhempia kiinnostaa luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Terveystieteiden hoitajat voivat hyödyntää valmista opinnäytetyötämme ohjaustilanteissa ja näin tukea lapsiperheiden luonnossa liikkumista.

## **Abstract**

**Author(s):** Blomster Reetta & Kemppainen Enni

**Title of the Publication:** Outdoor Exercise in Nature among Families with Children

**Degree Title:** Bachelor of Health Care, Public Health Nursing

**Keywords:** children, families with children, physical activity recommendations, effects of nature on wellbeing and health, outdoor exercises in nature

Outdoor exercises in nature promote physical, mental and social health and well-being in many ways. They have a positive connection to the immediate state of mind after exercising and to long-term wellbeing. Nature offers a free but very diverse place to exercise and there are a lot of things to do for children. Parents should support their children's imagination by offering different environments for play. Children often consider forests their favourite playground. Exercising with the whole family supports the family's health and the child's positive experiences from outdoor exercises in nature support a physically active lifestyle also in adulthood.

The purpose of this thesis was to find out how much children aged 4-8 and their families exercised in nature, and what kind of outdoor exercises they did in nature. The aim was to provide public health nurses with information about how they could support and promote outdoor exercises in nature among children and their families.

The commissioner of this thesis was Kainuu Social Welfare and Health Care Joint Authority and this thesis was also part of the nature theme at Sotkamo child health clinic and school healthcare. This thesis was a quantitative research and included some qualitative research features. The research material was collected with a questionnaire among 4-8-years old children's parents at Sotkamo child health clinic and school healthcare in June-September 2020. Fifty parents answered the questionnaire which included structured questions and two open questions. The structured questions were analysed with the SPSS program and open questions using inductive content analysis.

All families who participated in this research exercised in nature but there were differences in the amount of exercise between the families: some families exercised a few hours a month and some families exercised over 15 hours every month. The most popular outdoor exercises in nature were walking, camping and berry-picking. Families also explored and observed environment around them when exercises in nature. Children exercised in nature mostly with their own families. Outdoor exercises in nature were the most popular form of exercise after outdoor sports among children. Children exercise in accordance with the physical activity recommendations and there were no differences between weekdays and weekends.

Parents adduced that public health nurses could support families to exercise in nature by organizing supervised activities and by giving tasks related to nature. Parents want to have more information about opportunities to outdoor exercise in nature in Sotkamo and they are interested in the effects outdoor exercise in nature has on wellbeing and health. Public health nurses can utilize this thesis in guidance and thus support outdoor exercise in nature among families.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Liikuntasuositukset .....	3
3	Lapsiperheiden luontoliikunta .....	5
3.1	Luontoliikunta .....	6
3.1.1	Lapset luonnossa .....	6
3.1.2	Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset .....	7
4	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	10
5	Tutkimusaineisto ja -menetelmät .....	11
5.1	Tutkimuksen kohdejoukko .....	11
5.2	Mittarin laadinta .....	12
5.3	Tutkimusaineiston keruu ja käsittely .....	12
6	Tulokset .....	14
6.1	Taustatietoja lapsiperheistä .....	14
6.2	Lapsiperheiden luontoliikunnan määrä .....	15
6.3	Lapsiperheiden harrastama luontoliikunta .....	16
6.4	Lasten liikuntatottumukset .....	20
6.5	Ristiintaulukointi .....	21
6.5.1	Sukupuoli .....	21
6.5.2	Ikä .....	22
6.5.3	Asuinpaikka .....	23
6.5.4	Perheenjäsenten määrä .....	24
6.6	Terveydenhoitajien antama ohjaus luontoliikkumiseen .....	26
7	Pohdinta .....	27
7.1	Tulosten tarkastelu .....	27
7.1.1	Lapsiperheiden luontoliikuntatottumukset .....	27
7.1.2	Lasten liikuntatottumukset .....	29
7.1.3	Lapsen sukupuolen, iän, asuinpaikan ja perheenjäsenten määrän yhteys luontoliikunnan määrään .....	30
7.1.4	Terveydenhoitajien tuki lapsiperheille luontoliikkumiseen .....	32

7.2	Johtopäätökset.....	32
7.3	Eettisyys.....	33
7.4	Luotettavuus.....	34
7.5	Ammatillinen kehittyminen.....	36
7.6	Yleistä pohdintaa.....	38
	Lähteet.....	40
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Liikuntaan liittyvät positiiviset mielikuvat ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen lapsuudessa voivat edesauttaa terveyttä vuosienkin kuluttua, ja aktiivinen liikkuminen nuorena ennustaa aktiivista elämäntapaa myös aikuisiällä (Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen 2020). Suomalaisista lapsista ja nuorista vain kolmasosa liikkuu suositusten mukaisesti, ja iän myötä liikkuminen vain vähenee ja paikallaan olo kasvaa (Kokko & Martin 2019, 145). Myös suomalaisista aikuisista noin 40 % liikkuu suositeltuun määrään nähden liian vähän (Suomalaiset liikkuvat vapaa-ajallaan yhä enemmän 2019). Arkipäivän ympäristöt mahdollistavat ja innostavat koko perhettä liikunnalliseen elämäntapaan. Ikäryhmiä ei tulisi erotella vaan kaikenikäisten yhteinen liikkuminen tulisi olla mahdollista. (Kokko & Martin 2019, 153). Perheiden yhteinen liikunta on tärkeää, mutta sen määrä vaihtelee paljon perhekohtaisesti, ja määristä ei olekaan toistaiseksi tutkimustietoa (Sääkslahti 2015, 146).

Opinnäytetyössämme käsittelemme lapsiperheiden luontoliikuntaa ja tuomme luontoa esille lapsiperheille sopivana ja miellyttävänä ympäristönä liikkumiseen. Luonto tarjoaa ilmaisen, mutta hyvin monipuolisen liikuntapaikan, ja sieltä löytyy lapsille monenlaista tekemistä (Sääkslahti 2015, 204–205). Luonnossa liikkuminen sopii kuitenkin kaikenikäisille (Liiku metsään ja poluille 2018). Luonto lisää fyysistä aktiivisuutta, auttaa mieltä palautumaan stressistä ja edistää sosiaalista hyvinvointia (Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta 2020). Metsämaastossa liikkumisen ja leikkimisen on myös todettu lisäävän lasten fyysistä aktiivisuutta (Sääkslahti 2015, 134).

Toimeksiantajanamme toimii Kainuun sote ja teemme opinnäytetyömme Sotkamon neuvolaan ja kouluterveydenhuoltoon. Luontoteema näkyy Sotkamon neuvolassa muun muassa sisustuksessa ja lapsiperheille jaettavana luontopassina. Opinnäytetyömme tulee olemaan osa tätä luontoteemaa. Tourulan ja Raution (2014, 47) mukaan McCurdy ym. (2010) ovat kirjallisuuskatsauksessaan todenneet, että lisääntyvä näyttö luonnon terveysvaikutuksista on hyvä peruste luontoliikunnan korostamiseen lasten terveydenhuollossa. Aihe on myös ajankohtainen koronapandemian vuoksi, sillä se on lisännyt kansallispuistojen kävijämääriä, ja keväällä 2020 lähiretkelykohteiden suosio nousi ennen näkemättömiin lukemiin (Kansallispuistojen käyntimäärässä kova kasvu – kansallispuistojen palveluilla selkeä kysyntä 2020). Valmis opinnäytetyömme antaa tietoa terveydenhoitajille siitä, kuinka lisätä lapsiperheiden luontoliikuntaa. Osana opinnäytetyötä toteutettavan tutkimuksen tuloksista terveydenhoitajat saavat lisää tietoa

juuri heidän kuntansa 4–8-vuotiaiden lasten liikuntatottumuksista, ja lapsiperheiden yhteisestä luontoliikunnasta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää 4–8-vuotiaiden lasten liikuntatottumuksia, ja millaista luontoliikuntaa lapsiperheet harrastavat yhdessä ja kuinka paljon. Opinnäytetyömme kohderyhmänä olevien vanhempien lapset ovat 4–8-vuotiaita, sillä varhaisvuosien luontokokemukset luovat pohjaa luontoliikunnan harrastamiselle koko elämän ajaksi (Kainuun sote 2019). Opinnäytetyön avulla haluamme myös selvittää, mitkä asiat vaikuttavat lasten luontoliikunnan harrastamisen määrään. Näiden tietojen pohjalta pohdimme opinnäytetyössämme, kuinka lisätä lapsiperheiden yhteistä luontoliikuntaa, ja miten saisimme heidät hyödyntämään luontoa liikuntapaikkana tulevaisuudessa enemmän.

## 2 Liikuntasuositukset

Liikuntasuositukset kertovat, kuinka paljon liikuntaa tulisi harrastaa viikoittain ja millaista liikunnan tulisi olla, jotta se edistäisi ja ylläpitäisi terveyttä. Suositukset antavat esimerkkejä erilaisista liikuntamuodoista. Ihmisen eri elämänvaiheiden aikana liikunnan tarve vaihtelee. Tämän vuoksi eri ikäryhmille on kehitetty omat liikuntasuositukset. (Liikuntasuositukset 2021.) Liikuntasuositukset toimivat ammattilaisten työkaluna ja se on hyvä pohja liikunnan puheeksi ottamisessa ja liikuntaneuvonnassa. Suosituksia voidaan hyödyntää muun muassa rakennettaessa aktiivisempaa koulupäivää ja työpäivää ja erilaisten hoivapalveluiden arjen suunnittelussa. (Liikkumisen suositukset 2021.)

Liikuntasuositusten mukaan alle 7-vuotiaiden lasten tavoite on, että he liikkuisivat päivässä kolme tuntia, jonka tulisi sisältää kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua ja erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Pienen lapsen liikunnalle ei voida määrittää terveyteen perustuvia tarkkoja suosituksia. Kouluikäisen, 7–18-vuotiaan lapsen tulisi liikkua päivässä vähintään 1,5–2 tuntia monipuolisesti, ja puolet liikunnasta tulisi olla reipasta, jolloin hengitys kiihtyy ja sydämen syke nousee ainakin jonkin verran. (Liikuntasuositus lapselle 2020.) Kansainvälisen liikuntasuosituksen mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi harrastaa vähintään 60 minuuttia päivässä kohtalaista tai hyvin rasittavaa liikuntaa. Suurin osa tästä liikuntamäärästä tulisi olla aerobista, mutta myös kolme kertaa viikossa tulisi harrastaa lihaksia ja luita vahvistavaa liikuntaa. (Physical activity 2020.)

Aikuisten liikuntasuositusten mukaan toimintakyvyn tukemiseksi pitäisi harrastaa ainakin kaksi kertaa viikossa liikehallintaa ja lihaskuntoa, esimerkiksi kuntosaliharjoittelua. Reipasta liikkumista tulisi olla viikossa 2 tuntia ja 30 minuuttia tai rasittavaa liikkumista 1 tunti ja 15 minuuttia. Reipasta liikkumista voi olla mikä vain, joka nopeuttaa sydämen sykettä. Rasittavassa liikkumisessa liikkumisen tehoa lisätään, jolloin samat terveyshyödyt saavutetaan lyhyemmässä ajassa. Liikuntasuosituksissa korostuu erityisesti arjen tilanteet, joissa on mahdollisuuksia liikkumiseen. Palauttavaa unta tulee saada riittävästi ja aina kun voi, pitää ottaa taukoja paikallaan olosta. Mahdollisimman usein tulisi kevyesti liikkua, jota voi olla esimerkiksi pihatyöt, koiran ulkoilutus ja perheliikunta. (Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille 2019.) Kansainvälisen liikuntasuosituksen mukaan 18–64-vuotiaiden aikuisten tulisi harrastaa vähintään 150–300 minuuttia vii-



kossa kohtalaisen rasittavaa aerobista liikuntaa tai vähintään 75–150 minuuttia hyvin rasittavaa aerobista liikuntaa. Lisäksi tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa vahvistavaa liikuntaa. (Physical activity 2020.)

### 3 Lapsiperheiden luontoliikunta

Lapsiperhe tarkoittaa perhettä, johon kuuluu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi, joka asuu kotona (Lapsiperhe n.d). Suomessa vuonna 2019 lapsiperheitä oli yhteensä 558 000. Eri sukupuolta edustavan avioparin muodostama lapsiperhe oli yleisin perhemuoto, joita oli 57 prosenttia lapsiperheistä. Perheiden moninaisuuteen kuuluu muun muassa ydin-, adoptio-, uus-, sijais- ja sateenkaariperheet. (Perheiden moninaisuus 2020.)

Lapsiperheet kokevat luonnon tärkeäksi paikaksi ja luonnon merkitys lapsiperheille on moninainen. Siellä vietetään aikaa yhdessä ja etsitään elämyksiä. Perheet kokevat luonnon paikaksi, josta haetaan rentoutumista ja rauhoittumista. Lapsiperheet viettävät arkena aikaa luonnossa harvoin, ja luonnossa oleminen onkin yleisempää vapaapäivinä, viikonloppuina ja loma-aikoina. Kesällä vietetään enemmän aikaa arkena ulkoillen valoisuuden vuoksi. (Leinonen 2015, 22–23.) Perheiden vapaa-ajan luontoliikuntamäärissä on eroja. Toiset perheet liikkuvat luonnossa kerran kuukaudessa, kun taas toisille perheille se on jokapäiväistä. Perheiden yleisimpiä liikkumisen muotoja luonnossa ovat kävely, lenkkeily ja retkeily. (Liimatainen & Tikkanen 2016, 36.)

Kaikkosen ym. (2014, 40) tutkimuksen mukaan luonnossa liikkuminen edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia monipuolisesti. Luontoympäristöissä liikkumisella on myönteinen yhteys liikunnan jälkeiseen välittömään olotilaan ja pidempikestoiseen hyvinvointiin (Matila & Anttila 2020, 21). Näitä ovat esimerkiksi stressitilanteista palautuminen ja itsetunnon lisääntyminen (Tyrväinen ym. 2018, 1398). Yhteinen liikkuminen tukee koko perheen terveyttä (Kokko & Martin 2019, 153), ja lapsen myönteiset kokemukset luonnosta ja siellä liikkumisesta tukevat fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista ja ylläpitoa myös aikuisiässä. Lapsen myönteisen luontosuhteen syntymisestä ja vahvistamisesta on vastuussa aikuinen, joka useimmiten on lapsen vanhempi. (Z-sukupolvi ja luontoliikunta 2019.) Tämän vuoksi vanhempien olisi tärkeää harrastaa luontoliikuntaa yhdessä lastensa kanssa.

### 3.1 Luontoliikunta

Luontoliikunta tarkoittaa liikuntaa, jossa hyödynnetään erilaisia rakentamattomia luonnontilaisia paikkoja (Sääkslahti 2015, 204). Metsähallituksen (2020) mukaan luontoliikunta käsitteenä voidaan määritellä hyvin laajasti ja sitä rinnastetaankin muihin käsitteisiin, kuten ulkoiluun ja luonnon virkistyskäyttöön. Suomalaiselle liikkujalle luontoympäristö on ilmainen ja helposti saavutettavissa oleva voimavara (Korpelainen 2016, 19). Metsät ovat suosittuja matalan kynnyksen liikku-  
misympäristöjä, ja luonto onkin suosituin aikuisten vapaa-ajan liikunnan ympäristö (Tyrväinen ym. 2018, 1397). Vaara-Kainuussa tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että miellyttävimpiä paikkoja luonnossa olivat metsäalueet, joiden lähetyvillä oli lajirikasta ja ekologisesti arvokasta ympäristöä (Matila & Anttila 2020, 20). Luontoliikunnan kirjo on hyvin laaja. Rauhallisesta luontoliikunnasta pitävälle sopivia lajeja ovat muun muassa geokätköily, hiihto, patikointi, sienestys ja marjastus. Reippaampaa luontoliikuntaa on esimerkiksi maastopyöräily ja koskimelonta. Luontoliikunnassa voidaan ajatella, että liikunnan positiiviset vaikutukset yhdistyvät luonnon tuomien terveys- ja hyvinvointivaikutuksien kanssa. (Luonto houkuttelee liikkumaan 2020.) Luontoympäristössä aktiivisuus lisääntyy (Heikkilä & Wiens 2020) ja saman tehoinen liikunta koetaankin ulkona kevyemmäksi kuin sisätiloissa (Kuuluvainen & Sarén 2016, 5).

#### 3.1.1 Lapset luonnossa

Luonto tuo monenlaista ihmeteltävää ja nähtävää lapsille. Luonto tarjoaa lapsiperheille monipuolisesti aktiviteetteja, kuten marjastusta, eväsretkeilyä, erilaisia luontoleikkejä ja seikkailuja. (Perheliikunta ulkona 2020.) Lapset ovat aktiivisempia ulkona, sillä heillä on mahdollisuus vapaaseen ja omaehtoiseen leikkiin, koska ulkona on paljon tilaa ja vapautta. Saman ajan sisällä viettävät lapset eivät ole yhtä aktiivisia fyysisesti kuin saman ajan ulkona viettävät lapset. Epätasainen maasto tuo hauskuutta jo itsessään liikkumiseen, ja esimerkiksi nurmialueet ovat hyviä paikkoja pallopeleihin. (Sääkslahti 2015, 133–134.) Luonnossa liikkuminen ja ulkona vietetty aika vaikuttaa vahvistavasti lasten motoriseen kehitykseen (Matila & Anttila 2020, 20). Luonto ja siellä liikkuminen antaa lapsille aistielämyksiä, elpymistä, rauhaa, leikkisyyttä ja vapautta tarjoten vastapainoa esimerkiksi ruutuajalle (Hasanen & Vähäsarja 2019, 67).

3–5-vuotiailla lapsilla tuntoaistimukset ovat hyvin tärkeitä ja lapsi oppii, että erilaisiin materiaaleihin liittyy erilaisia tuntoaistimuksia. Luonto tarjoaa lapselle monia erilaisia tuntoaistimuksia kuten hiekan, lumen ja jään. Tämä ikäkausi on myös tasapainon kehittymisen aikaa, ja lapsi hakeutuu tilanteisiin, joissa testataan tasapainoa. Luonto tarjoaa tasapainoharjoituksia lapsille muun muassa hiihtämisen, keinumisen, luistelun ja pyöräilyn merkeissä. Tämän ikäisille lapsille näkö- ja kuuloaistimukset ovat tärkeitä liikkeiden hienosäädön ja jäljittelemisen taidon kannalta. (Sääkslahti 2015, 36–37.)

6–8-vuotiaiden lasten kehityksessä on hyvin olennaista eri aistien yhdistäminen, ja luonnossa liikkuessa monet eri aistit havainnoivat samanaikaisesti. Tämän ikäisillä lapsilla on jo hyvin monipuolista liikuntaosaamista takana, ja näin ollen lapsi lähtee hakemaan uusia haasteita ja opitut taidot muuttuvat vieläkin monipuolisimmaksi, kuten luisteleminen voi muuttua jääkiekon pelaamiseksi. Myös kaikki välineet, joita voi käyttää ulkona alkavat kiinnostaa enemmän, kuten potkulaudat ja rullaluistimet. Onkin hyvin tärkeää, että lasten uteliaisuutta ja innostuneisuutta tuetaan ja lapsen liikkumisesta luonnossa tulisi monipuolista ja hauskaa. (Sääkslahti 2015, 38.)

Vanhempien tulisi tukea lasten mielikuvitusta tarjoamalla monenlaisia ympäristöjä leikkimiseen. Lapset ovat kertoneet mieleisiksi leikkipaikoiksi metsät ja metsäiset alueet. (Sääkslahti 2015, 101.) Lapsille on hyvin tärkeää ottaa leikkiminen mukaan liikuntaan. Luonnossa lasten mielikuvitus voi lentää vapaasti, ja luonnossa lapset voivat hyödyntää eri pintoja ja maastoja leikkimisessään esimerkiksi tekemällä majoja. (Sääkslahti 2015, 111.)

### 3.1.2 Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset

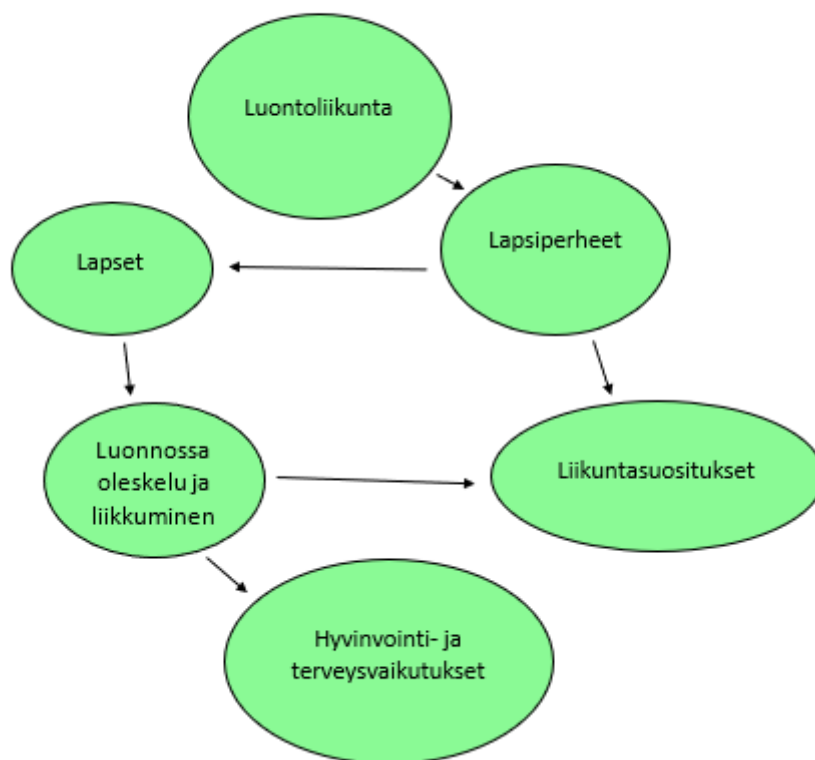
Luontoympäristöllä on positiivisia vaikutuksia terveyteen (Kaikkonen ym. 2014, 40). Jo pelkästään ikkunasta avautuvan luontoympäristönäkymän ja luontoaiheisten kuvien katselu edistää terveyttä (Tourula & Rautio 2014, 58). Metsän terveyshyödyt todennäköisesti ovat yhteydessä osittain siihen, että metsässä altistuu melulle ja ilmansaasteille vähemmän (Tyrväinen ym. 2018, 1402). Kun ympäröivästä luonnosta saadaan enemmän myönteisiä kuin kielteisiä vaikutuksia ja niitä voidaan mitata, on kyse terveyshyödyistä (Tyrväinen ym. 2018, 1397).

Fyysisiä terveysvaikutuksia ovat muun muassa sykkeen ja verenpaineen aleneminen, immuunijärjestelmän tehostuminen ja madaltunut riski sairastua sydän- ja muistisairauksiin. Ulkona elimistö

saa D-vitamiinia. (Sääkslahti 2015, 158.) Systolisen verenpaineen on tutkittu olevan matalampi metsäympäristössä verrattuna kaupunkiympäristöön. Metsäympäristössä myös sydämen syke ja diastolinen verenpaine ovat merkitsevästi matalammat. (Heikkilä & Wiens 2020.) Luonnossa erilaiset pinnat ja maastot tuovat mahdollisuuksia lapsille esimerkiksi hyppiä, kiivetä, roikkua, työntää ja vetää. Nämä ominaisuudet ovat hyvin hyödyllisiä kehittyville lapsille, sillä ne parantavat erityisesti lihasvoimaa ja jänteiden lujuutta. (Sääkslahti 2015, 43.) Erilaiset tärähdykset ovat hyödyllisiä, sillä ne tukevat luiden kasvua ja kehitystä (Sääkslahti 2015, 46). Kaupungistuminen ja vähäinen luontokosketus yksipuolistaa elimistön mikrobistoa. Suomessa on tutkittu, että lasten ihon mikrobisto monipuolistuu lapsen ollessa viisi kertaa viikossa kuukauden ajan viherkosketuksessa. (Matila & Anttila 2020, 20.)

Luonnolla on myös sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Luontoympäristö vahvistaa sosiaalista osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014, 215; Heikkilä & Wiens 2020). Luonnon ympäröimät asuinalueet koetaan turvallisemmaksi paikaksi asua kuin kaupunkiympäristö. Luonnon läheisyydessä asuvat ovat myös enemmän tekemisissä naapureidensa kanssa, joka lisää sosiaalista vuorovaikutusta. (Hartig ym. 2014, 216.) Koiran ulkoiluttajat suuntaavat yleensä luontoon liikkumaan, mikä vähentää stressiä ja samalla ulkoiluttaja saa luonnonvaloa ja raitista ilmaa. Koira saa ihmisen liikkumaan säännöllisesti. (Kinnunen & Nikkari 2017, 2270.)

Luonnolla on huomattu olevan myös psyykkisesti positiivisia vaikutuksia, kuten stressitason aleneminen, rentoutuminen, mielialan koheneminen ja depression oireiden vähentyminen (Liiku metsään ja poluille 2018). Viheralueiden läheisyys ja runsaus on yhteydessä parempaan henkiseen hyvinvointiin ja kognitiiviseen toimintakykyyn (Heikkilä & Wiens 2020). Vihreiden alueiden lähellä asuvat ihmiset ovat tyytyväisempiä, onnellisempia ja vähemmän stressaantuneita ja masentuneita, kuin kaukana viheralueista asuvat (Korpelainen 2016, 19). Viheralueille altistuminen lapsuudessa vaikuttaa myös positiivisesti aikuisiällä. Tanskalaisen tutkimuksen mukaan lapsilla, jotka olivat kasvaneet vähäisempien viheralueiden läheisyydessä, oli myöhemmin 55 prosenttia suurempi riski sairastua psykiatriseen häiriöön. (Matila & Anttila 2020, 20.) Ulkoileminen luonnossa parantaa koettua kuntoa ja terveyttä. Se vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon ja auttaa irtautumaan arjesta. (Tyrväinen ym. 2018, 1398.) Lapsiperheiltä luonnon hyvinvointivaikutuksista kysyttäessä yleisin vastaus on rauhoittuminen. Rauhoittumisen lisäksi raitis ilma, aistikokemukset ja virikkeellinen toiminta koetaan hyvinvointia edistävinä asioina luonnossa. (Leinonen 2015, 22.)



Kuvio 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

#### 4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa Sotkamon neuvola – ja kouluterveydenhoitajille lasten ja heidän perheidensä luonnossa liikkumisen tukemiseen, jolla saadaan lisättyä perheiden yhteistä luontoliikkumista.

Tarkoituksena on selvittää kuinka paljon 4–8-vuotiaat lapset ja heidän perheensä liikkuvat yhdessä luonnossa, ja millaista luontoliikuntaa he harrastavat. Lisäksi tarkoituksena on kuvailla, millaisia liikuntatottumuksia opinnäytetyön tutkimukseen osallistuvilla lapsilla on. Tarkoituksena on myös selvittää lapsen iän, lapsen sukupuolen, perheen asuinpaikan ja perheenjäsenten määrän yhteyttä luontoliikunnan harrastamiseen.

Tutkimusongelmat:

1. Kuinka paljon lapsiperheet harrastavat luontoliikuntaa?
2. Millaista luontoliikuntaa lapsiperheet harrastavat?
3. Millaisia liikuntatottumuksia 4–8-vuotiailla lapsilla on?
4. Millä asioilla on yhteyttä lapsen luontoliikunnan harrastamiseen?
  - 4.1. Onko lapsen sukupuolella yhteyttä luontoliikunnan harrastamiseen?
  - 4.2. Onko lapsen iällä yhteyttä luontoliikunnan harrastamiseen?
  - 4.3. Onko perheen asuinpaikalla yhteyttä luontoliikunnan harrastamiseen?
  - 4.4. Onko perheenjäsenten määrällä yhteyttä luontoliikunnan harrastamiseen?
5. Millainen terveydenhoitajan antama ohjaus kannustaa lapsiperheitä liikkumaan luonnossa enemmän?

## 5 Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus edellyttää, että tutkijat tuntevat tutkittavan ilmiön tekijät, parametrit ja muuttujat. Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii yleistämään. Se voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että pieneltä joukolta ilmiöön kuuluvilta havaintoyksiköiltä kerätään tietoa kyselylomakkeen avulla. Tämä pieni joukko eli otos edustaa koko joukkoa eli perusjoukkoa saaduissa tutkimustuloksissa. (Kananen 2011, 17.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksen kyselyyn vastanneet valikoituivat niin, että kyselyyn vastasi ne 4–8-vuotiaiden lasten vanhemmat, jotka kävivät tutkimusaikana Sotkamon neuvolassa tai kouluterveydenhuollossa. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista.

Opinnäytetyömme oli survey-tutkimus, jossa tieto kerätään joukolta ihmisiä standardoidussa muodossa. Survey-tutkimuksen tyypillisiä piirteitä on, että poimitaan otos yksilöitä tietystä ihmisjoukosta. Aineisto kerätään strukturoidussa muodossa ja yleisesti käytetään joko kyselylomaketta tai haastattelua. Aineiston avulla pyritään vertailemaan, kuvailemaan ja selittämään ilmiöitä. (Hirsjärvi ym. 2018, 134.) Opinnäytetyömme tutkimus oli kuvaileva ja muuttujien välisiä yhteyksiä kuvaava (Kankkunen ym. 2013, 129).

### 5.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Opinnäytetyömme tutkimuksen kohdejoukko oli Sotkamolaisten 4–8-vuotiaiden lasten vanhemmat. Tutkimme lasten liikuntatottumuksia ja koko perheen luontoliikuntatottumuksia. Tutkimukseen valittiin jokainen kohdejoukon jäsen, joka halusi vastata kyselyyn. Oli perusteltua valita jokainen kohdejoukon jäsen, sillä kyselyn avulla halusimme tietoa juuri Sotkamon alueen lapsiperheistä. Sotkamon terveydenhoitajat jakoivat neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa kyselylomakkeita kaikille 4–8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Vastauksia saatiin yhteensä 50. Toimeksiantajiemme mukaan Sotkamossa syntyy vuosittain noin sata lasta, joten Sotkamossa on 4–8-vuotiaita lapsia yhteensä noin 500. Voimme päätellä, että näistä lapsista siis noin 10 % osallistui opinnäytetyömme tutkimukseen.



## 5.2 Mittarin laadinta

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa käytetään mittaria, jolla saadaan määrällinen tieto tutkittavasta asiasta. Erilaisia mittareita ovat haastattelu-, havainnointi- ja kyselylomake. (Vilka 2007, 14.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa käytimme mittarina kyselylomaketta. Laadimme kyselylomakkeen kysymykset tutkimusongelmiimme perustuen. Käytimme kyselylomaketta mittarina, sillä kysely soveltui tutkimusaineistomme keräämiseen, koska tutkittavat olivat hajallaan ja emme voineet määrittellä tarkasti kyselyyn vastaajien määrää. Tutkimme lapsiperheiden terveystietoisuutta eli tässä opinnäytetyössä liikkumista, joka on henkilökohtainen asia ja tämän vuoksi kyselylomake oli sopiva mittari. (Vilka 2007, 28.) Huomioimme mittarin valinnassa ja laatimisessa Niiniluodon (1984) määrittämät hyvän mittaamisen kriteerit, joita ovat mittarin validiteetti ja mittaustulosten reliabiliteetti, mittauksen kohde ja sen tärkeys, mittauksen ymmärrettävyys ja -mittauksen edullisuus (Kananen 2011, 54).

Kyselylomakkeemme kysymykset koskivat lasten liikuntatottumuksia ja perheiden yhteistä luontoliikkumista. Kysymykset olivat strukturoituja kysymyksiä, eli kysymysten vastausvaihtoehdot olivat annettu valmiiksi, ja vastaajan täytyi valita sopivin vaihtoehto. Lisäksi kyselylomakkeessa oli kaksi avointa kysymystä. Lisäsimme kyselylomakkeeseen nämä avoimet kysymykset, sillä halusimme tutkimustuloksista kuvailevampia eikä pelkästään lukuihin perustuvia. Laadullinen tutkimus mahdollistaa syvällisemmän näkemyksen ilmiöstä (Kananen 2011, 16).

## 5.3 Tutkimusaineiston keruu ja käsittely

Keräsimme aineiston opinnäytetyömme tutkimukseen kyselylomakkeilla, joita jaoimme Sotkamon neuvolaan ja kouluterveydenhuoltoon. Kysely toteutettiin 25.6.-30.9.2020. Laadimme kyselylomakkeen kevään 2020 aikana. Tavoitteenamme oli, että vähintään 50 vanhempaa vastaa kyselyymme. Kyselymme kohdejoukkona olivat 4–8-vuotiaiden lasten vanhemmat. Heille annettiin mahdollisuus vastata kyselyyn asioidessaan neuvolassa tai kouluterveydenhuollossa. Terveystietoisuuden hoitajat jakoivat kyselylomakkeita asiakkailleen heidän lastensa terveystarkastuksien yhteydessä. Lokakuussa 2020 haimme täytetyt kyselylomakkeet Sotkamosta, ja aloitimme keväällä 2021 tutkimustulosten tarkastelun.

Analysoimme strukturoidut kysymykset ja avoimet kysymykset eri tavoin. Strukturoitujen kysymysten vastauksia analysoidessamme käytimme tilastollisia analysointimenetelmiä. Aineisto muutettiin numeraaliseen muotoon ja syötettiin SPSS-ohjelmaan. Aineiston analysoinnissa käytimme suurimmaksi osaksi prosentuaalista osuutta, ja lisäksi suoria jakaumia, ristiintaulukointia ja keskiarvoa. Koska opinnäytetyömme tutkimuksessa muuttujia oli enemmän kuin yksi, käytimme analyysissä ristiintaulukointia. Sen avulla pystyimme tarkastelemaan muuttujien välisiä riippuvuuksia, ja saimme tietoa siitä, miten havaitut asiat vaikuttavat toisiinsa. (Vilka 2007, 119–120.) Aineiston havainnollistamiseen käytimme taulukoita ja kuvioita. Avointen kysymysten analysoinnissa käytimme induktiivista sisällönanalyysiä, jolla loimme avointen kysymysten vastauksista teoreettisen kokonaisuuden, johon ei vaikuttanut aikaisempi tieto ja teoria aiheesta. Avointen kysymysten analysointi eteni pelkistämisestä ryhmittelyyn ja lopuksi kategoriointiin. (Kankkunen ym. 2013, 167.) Aloitimme induktiivisen sisällönanalyysin kirjoittamalla kaikki vanhempien avointen kysymysten vastaukset ylös erilliseen tiedostoon. Tämän jälkeen pelkistimme vastaukset niin, että oleelliset tiedot jäivät näkyviin, jonka jälkeen ryhmittelimme vastaukset värien avulla eri kategorioihin. Kyselylomakkeen kysymyksen 17 kategorioita olivat luonnossa liikkuminen jalan, luonnonmateriaalien keräily, vesiliikunta, pyöräily, retkeily, liikuntapelit, luontoliikunnan yhteydessä tehtävät asiat, luonnonantimien hyödyntäminen, luontoleikit ja talviurheilu. Esimerkiksi vesiliikunta kategoriaan kuuluivat uinti ja vesileikit. Kyselylomakkeen kysymyksen 18 kategorioita olivat luontoliikunnan terveyshyödyistä kertominen, tiedon anto kunnan luontoliikuntamahdollisuuksista, aktivoiminen, luonnon esiin tuominen sisustuksessa, ei tarvetta ohjaukselle ja ei osaa sanoa. Esimerkiksi aktivoiminen kategoriaan kuuluivat ohjatun toiminnan järjestäminen ja tehtävien anto.

## 6 Tulokset

### 6.1 Taustatietoja lapsiperheistä

Kyselyymme vastasi 50 vanhempaa. Yksi lomake jouduttiin hylkäämään strukturoitujen kysymysten osalta, mutta laadullisten kysymysten vastaukset huomioitiin sisällönanalyyysissa. Eli määrällisen tutkimuksen tulosten analysoinnissa huomioitiin 49 lomaketta, ja laadullisten kysymysten sisällönanalyyysissä 50 lomaketta.

Kyselyyn vastanneiden vanhempien lasten iät jakautuivat 4–8-vuotiaiden välille. 4-vuotiata oli 18, 5-vuotiata 13, 6-vuotiata 12, 7-vuotiata kolme ja 8-vuotiata kolme. Lapsista 26 olivat tyttöjä ja 23 poikia.

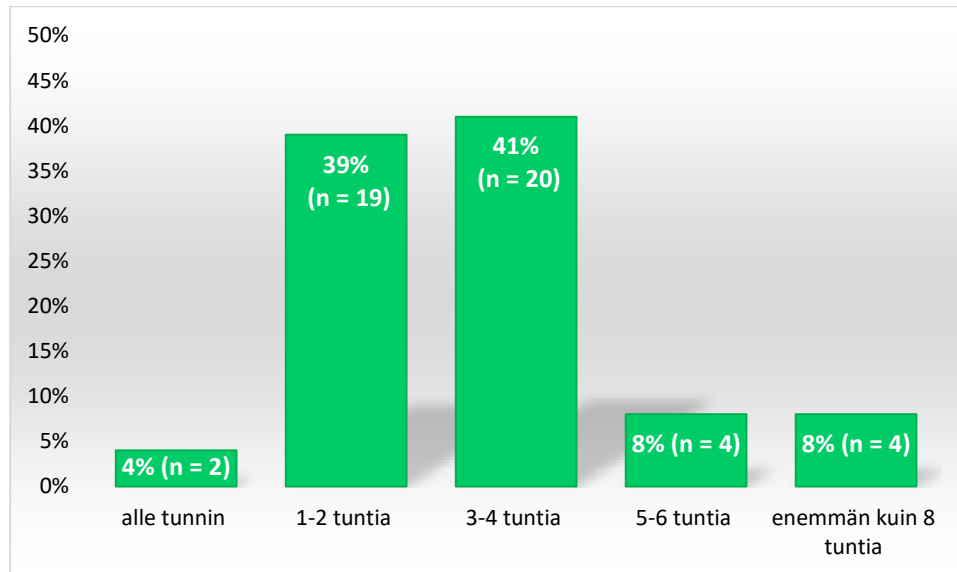
Kysyimme kyselylomakkeessa, kuinka monta vanhempaa ja lasta perheeseen kuuluu. Neljään perheeseen kuului yksi vanhempi, ja 44 perheeseen kuului kaksi vanhempaa. Kahdeksaan perheeseen kuului yksi lapsi, 21 perheeseen kuului kaksi lasta, seitsemään perheeseen kuului kolme lasta ja 11 perheeseen kuului neljä lasta. Kahden lomakkeen vastauksia ei voitu huomioida.

Selvitimme, millä alueilla perheet asuvat. Perheistä 17 asui Sotkamon keskustassa, 20 taajaman ulkopuolella ja 12 Vuokatin alueella. 47 vanhemman mielestä kotikunnassa on riittävästi mahdollisuuksia koko perheen luontoliikunnalle, ja kaksi oli vastannut, ettei tiedä.

Kaikki perheet liikkuvat luonnossa. Kysyimme liikkuvatko perheet mieluummin koko perhe yhdessä vai erikseen luonnossa. Perheistä 38 liikkuu mieluummin luonnossa koko perhe yhdessä, ja perheistä seitsemän liikkuu mieluummin luonnossa erikseen. Kysymyksen väärinymmärryksen vuoksi neljä vastausta hylättiin.

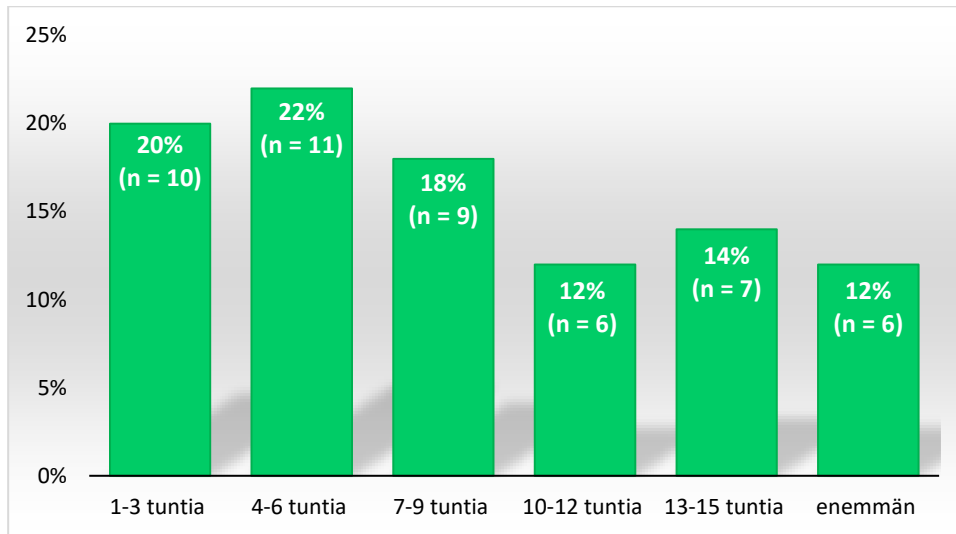
## 6.2 Lapsiperheiden luontoliikunnan määrä

Lapsien luontoliikunnan määrää selvitimme kysymällä, kuinka monta tuntia lapset liikkuvat yhteensä viikon aikana luonnossa. Eniten lapset liikkivat (41 %) 3–4 tuntia luonnossa. Alle tunnin lapsista liikkui 4 %, 1–2 tuntia 39 %, 5–6 tuntia 8 % ja enemmän kuin kahdeksan tuntia 8 %.



Kuvio 2. Lasten luontoliikunnan määrä viikossa (n=49)

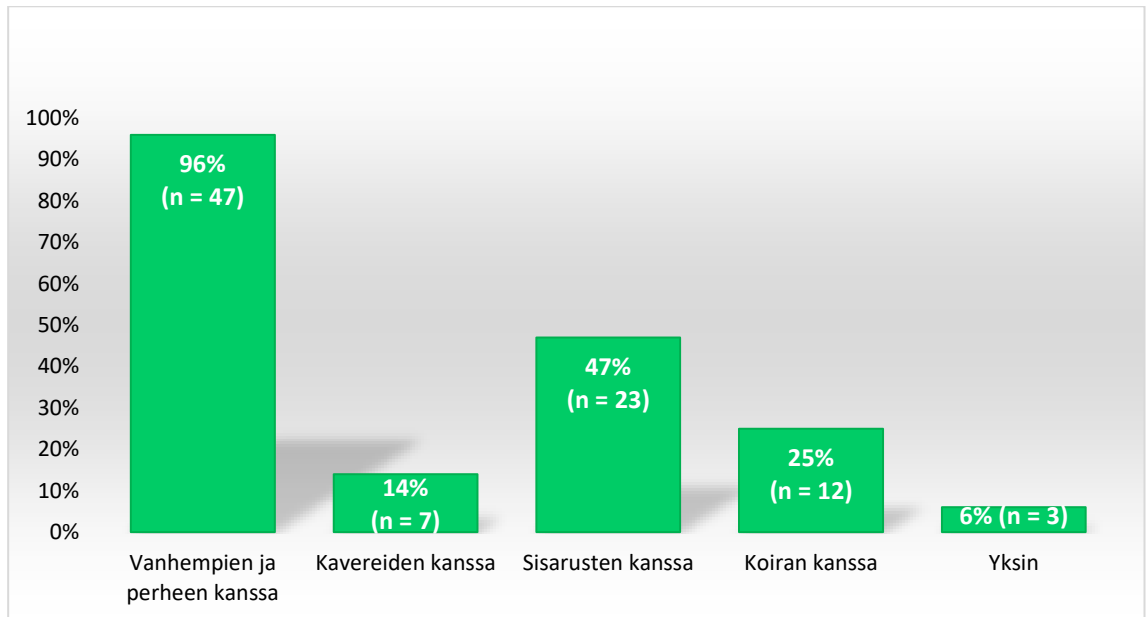
Kysyimme myös, kuinka monta tuntia lapsiperheet ovat liikkuneet yhdessä luonnossa viimeisen kuukauden aikana. Suurin osa (22 %) lapsiperheistä liikkui yhdessä luonnossa kuukauden aikana 4–6 tuntia. Perheistä 20 % liikkui 1–3 tuntia, 18 % 7–9 tuntia, 12 % 10–12 tuntia, 14 % 13–15 tuntia ja 12 % enemmän kuin 15 tuntia.



Kuvio 3. Lapsiperheiden luontoliikunnan määrä kuukaudessa (n=49)

### 6.3 Lapsiperheiden harrastama luontoliikunta

Kaikkien opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneiden vanhempien lapsi liikkui luonnossa. Selvitimme keiden kanssa lapset liikkuvat luonnossa. Suurin osa lapsista (96 %) liikkui vanhempien ja perheen kanssa luonnossa. Kavereiden kanssa luonnossa liikkui 14 % lapsista. Sisarusten kanssa luonnossa liikkui 47 % lapsista ja koiran kanssa 25 %. Lapsista 6 % liikkui luonnossa yksin. Vanhemmilla oli mahdollisuus vastata, keiden muiden kanssa heidän lapsensa liikkuu luonnossa. Yleisimpiä vastauksia olivat hoitopaikassa, päiväkodissa, koulussa ja isovanhempien -, serkkujen – ja lähisukulaisten kanssa.



Kuvio 4. Keiden kanssa lapset liikkuvat luonnossa (n=49)

Kysyimme avoimena kysymyksenä, millaista liikuntaa perheenne harrastaa yhdessä luonnossa. Kysymykseen vastasi 49 vanhempaa. Vanhempien vastaukset voitiin jakaa kymmeneen eri kategoriaan: luonnossa liikkuminen jalan, luonnonmateriaalien keräily, vesiliikunta, pyöräily, retkeily, liikuntapelit, luontoliikunnan yhteydessä tehtävät asiat, luonnonantimien hyödyntäminen, luontoleikit ja talviurheilu. Eräät vanhemmat vastasivat kysymykseen seuraavasti:

*“Kävelyä, marjastusta, valokuvausta ja ihan vaan hengailua rauhassa stressittömässä ja kauniissa luonnossa.”*

*“Uimista, luonnossa liikuskelua, johon yhdistyy luonnon ihmettely ja tutkiminen, marjojen poimiminen, kalastus”*

*“Retkeily. Asumme maalla, joten luonto on kodin äärellä, sinne on helppo ja nopea sukeltaa.”*

*“Retkeily, koiran ulkoilutus, “luonnon havainnointi”, marjastus yms. Uusien paikkojen tutkiminen.”*

Yleisin vastaus oli luonnossa käveleminen, jonka oli vastannut 23 vanhempaa. Myös koiran ulkoilutus oli 12 kertaa mainittu. Kaksi oli vastannut liikkuvan luonnossa juosten. 11 vanhempaa vastasi heidän perheensä liikkuvan pyöräillen luonnossa.

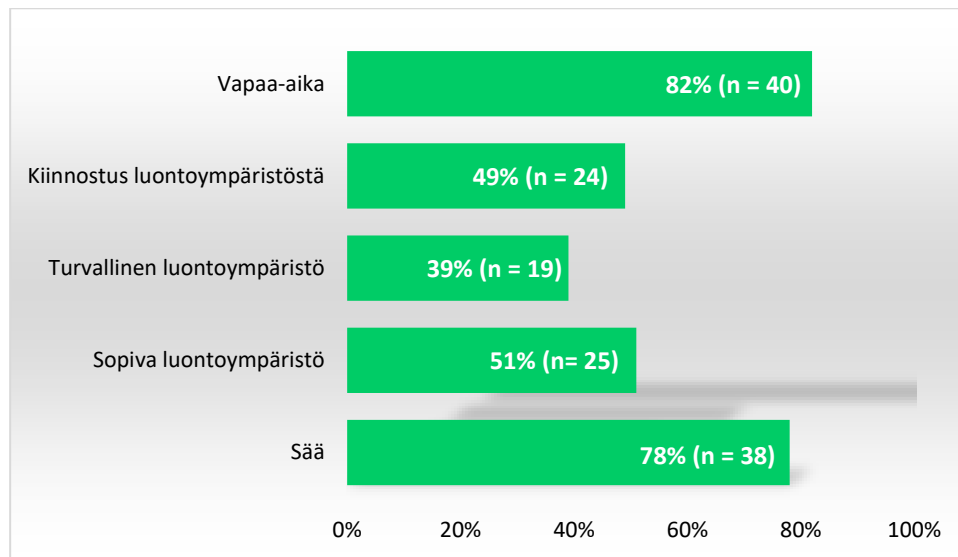
Vastauksista tuli esille luonnonantimien hyödyntäminen. Yli puolessa vastauksista oli mainittu luonnonmateriaalien keräily eli marjastus ja sienestys. Marjastus oli mainittu 20 lomakkeessa ja sienestys viidessä. Lisäksi kalastus oli mainittu 11 kertaa ja metsästys 10 kertaa.

Vesiliikunnan muotoina esille tulivat uinti ja vesileikit. Liikuntapeleistä mainittiin frisbeegolf, jalkapallo ja pesäpallo. Luontoleikeistä vanhemmat mainitsivat pihaleikit, majan rakentamisen ja kiipeilyn. Vastauksista tuli esille myös talviurheilu: hiihto, moottorikelkkailu, laskettelu, luistelu, pulkalla laskeminen ja talviulkoilu. Näistä eniten mainittuja olivat hiihto ja pulkalla laskeminen.

16 lomakkeessa mainittiin luonnossa retkeily. Luontoliikunnan yhteydessä tehtäviä asioita olivat luonnossa oleskelu ja luonnon tutkiminen, makkaranpaisto, eväiden syöminen, mökkeily, valokuvaus ja veneily. Näistä eniten mainittiin luonnossa oleskelu ja luonnon tutkiminen.

Suosituin vuodenaika lapsiperheiden yhteiselle luontoliikunnalle oli kesä (60 %). Toiseksi eniten luonnossa liikuttiin syksyllä (30 %). Vähiten lapsiperheet liikkuvat luonnossa talvella ja keväällä (5 %). Huomioimme vastauksista 20, sillä suurin osa oli ymmärtänyt kysymyksen väärin ja vastannut useamman vaihtoehdon.

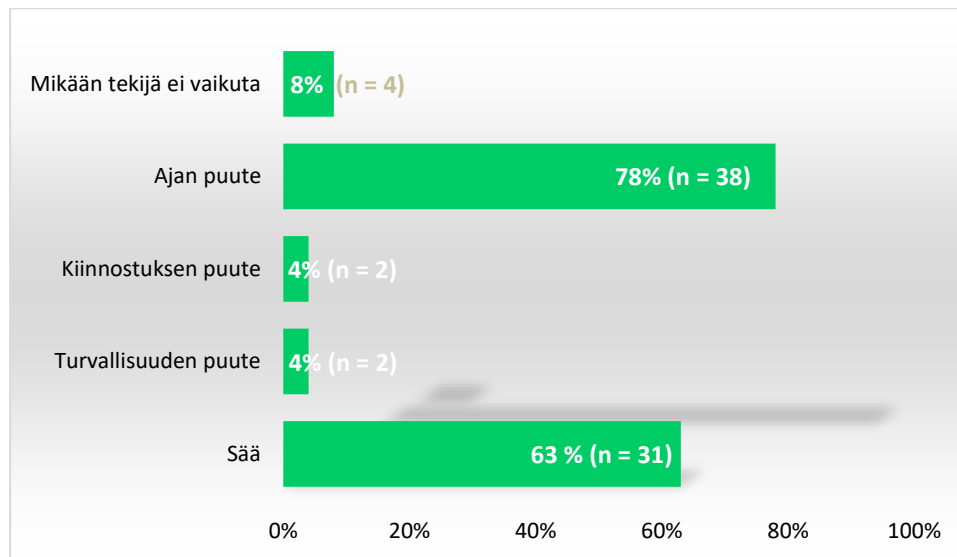
Selvitimme, mitkä tekijät vaikuttavat luontoliikunnan määrään lisäävästi. 78 % vanhemmista oli vastannut, että sää vaikuttaa luontoliikunnan määrään lisäävästi. Noin puolet vastaajista (51 %) oli sitä mieltä, että sopiva luontoympäristö vaikuttaa luontoliikunnan määrään lisäävästi. Alle puolet (39 %) pitivät turvallista luontoympäristöä luontoliikuntaa lisäävänä tekijänä. Noin puolet (49 %) vastaajista piti kiinnostusta luontoympäristöä kohtaan luontoliikuntaa lisäävänä tekijänä. Vapaa-ajan määrä vaikutti suurimman osan (82 %) mielestä luontoliikunnan määrään lisäävästi. Muita tekijöitä, joita vanhemmat mainitsivat luontoliikunnan määrää lisäävinä, olivat asuinpaikka ja hyötyliikunta, kuten marjastus, sienestys ja metsästys.



Kuvio 5. Luontoliikunnan määrään lisäävästi vaikuttavat tekijät vanhempien mielestä (n=49)

Selvitimme myös, mitkä tekijät vaikuttavat luontoliikunnan määrään vähentävästi. 63 % vanhemmista oli sitä mieltä, että sää vaikuttaa luontoliikunnan määrään vähentävästi. 4 % vastasi, että luontoympäristön turvallisuuden puute vaikuttaa luontoliikunnan määrään vähentävästi. Myös 4 % vanhemmista koki, että kiinnostuksen puute luontoliikuntaa kohtaan vaikuttaa sen määrään vähentävästi. Ajan puute vaikutti 78 % mielestä vähentävästi luontoliikunnan määrään. Muita tekijöitä, joita vanhemmat mainitsivat luontoliikunnan määrää vähentävänä, olivat käärmeet luonnossa, sairastumiset, flunssa ja vanhemman vuorotyö. 8 % vastaajista oli sitä mieltä, että mikään tekijä ei vaikuta vähentävästi luontoliikunnan määrään.





Kuvio 6. Luontoliikunnan määrään vähentävästi vaikuttavat tekijät vanhempien mielestä (n=49)

#### 6.4 Lasten liikuntatottumukset

Lapsista 8 % liikkui yhden tunnin yhden arkipäivän aikana, 39 % kaksi tuntia, 35 % kolme tuntia ja 18 % neljä tuntia tai enemmän. Tästä määrästä reippaan liikunnan osuus jakaantui lapsilla seuraavasti: puolituntia (19 %), yksi tunti (44 %), puolitoistatuntia (12 %), kaksi tuntia (21 %), kolme tuntia (2 %) ja viisi tuntia (2 %). Kuusi vanhempaa ei vastannut lapsensa reippaan liikunnan määrää.

Viikonloppupäivänä taas lapsista 12 % liikkui yhden tunnin, 31 % kaksi tuntia, 37 % kolme tuntia, 20 % neljä tuntia tai enemmän. Tästä määrästä reippaan liikunnan osuus lapsilla oli: puolituntia (21 %), yksi tunti (43 %), puolitoistatuntia (7 %), kaksi tuntia (21 %) ja kolme tuntia (9 %).

Suurin osa (86 %) lapsista harrasti luontoliikuntaa. Hyötyliikuntaa harrasti noin puolet (49 %). Noin kolmasosa (33 %) harrasti harrastusliikuntaa. Ulkona liikkumista harrasti suurin osa (94 %). Sisällä liikkumista harrasti 74 %. Muusta lapsen harrastamasta liikunnasta kysyttäessä vanhemmat vastasivat puiden kantamisen, ratsastuksen, tanssimisen, trampoliinilla hyppimisen, ulko-  
puistossa leikkimisen ja kiipeilyn.

## 6.5 Ristiintaulukointi

Ristiintaulukointi on kahden muuttujan välisen riippuvuuden tarkastelua (Vilka 2007, 119). Tässä opinnäytetyössä ristiintaulukoinnin avulla selvitettiin lapsen sukupuolen, iän, asuinpaikan ja perheenjäsenten määrän yhteyttä lapsen viikoittaisen luontoliikunnan määrään. Seuraavissa luvuissa kuvataan yhteydessä olevat asiat.

### 6.5.1 Sukupuoli

Tytöistä puolet (50 %) liikkivat 1–2 tuntia viikossa luonnossa. Toiseksi suurin joukko (39 %) tytöistä liikkui 3–4 tuntia luonnossa. Tytöistä 8 % liikkui luonnossa enemmän kuin kahdeksan tuntia, 4 % 5–6 tuntia ja ei yksikään alle tunnin. Pojista taas suurin joukko (44 %) liikkui luonnossa 3–4 tuntia viikossa. Toiseksi suurin joukko (26 %) pojista liikkui 1–2 tuntia luonnossa. Pojista 13 % liikkui luonnossa 5–6 tuntia, 9 % alle tunnin ja 9 % enemmän kuin kahdeksan tuntia.

		Lapsen sukupuoli		Yhteensä	
		tyttö	poika		
Lapsen luontoliikunnan määrä viikossa	alle tunnin	n	0	2	
		%	0 %	9 %	
	1–2 tuntia	n	13	6	19
		%	50 %	26 %	39 %
	3–4 tuntia	n	10	10	20
		%	39 %	44 %	41 %
5–6 tuntia	n	1	3	4	
	%	4 %	13 %	8 %	
enemmän kuin 8 tuntia	n	2	2	4	
	%	8 %	9 %	8 %	
Yhteensä		n	26	23	49
		%	100 %	100 %	100 %

Taulukko 1. Ristiintaulukointi lapsen sukupuolen (n=49) ja luontoliikunnan määrän yhteydestä (n=49)

## 6.5.2 Ikä

4-vuotiaista puolet (50 %) liikkui viikon aikana luonnossa 3–4 tuntia. 22 % 4-vuotiaista liikkui luonnossa 1–2 tuntia. 17 % heistä liikkui luonnossa 5–6 tuntia, 6 % alle tunnin ja 6 % enemmän kuin kahdeksan tuntia. 5-vuotiaista suurin joukko (46 %) liikkui 1–2 tuntia viikon aikana luonnossa. Toiseksi suurin joukko (39 %) 5-vuotiaista liikkui luonnossa 3–4 tuntia. 8 % liikkui luonnossa 5–6 tuntia ja 8 % enemmän kuin kahdeksan tuntia. 6-vuotiaista puolet (50 %) liikkui viikon aikana luonnossa 1–2 tuntia. Kolmasosa (33 %) 6-vuotiaista liikkui luonnossa 3–4 tuntia. 8 % liikkui luonnossa alle tunnin ja 8 % enemmän kuin 8 tuntia. 7-vuotiaista kolmasosa (33 %) liikkui luonnossa viikon aikana 1–2 tuntia, toinen kolmasosa (33 %) 3–4 tuntia ja kolmasosa (33 %) enemmän kuin kahdeksan tuntia. 8-vuotiaista kaksi kolmasosaa (67 %) liikkui luonnossa 1–2 tuntia viikossa ja yksi kolmasosa (33 %) 3–4 tuntia.

		Lapsen ikä					Yhteensä		
		4	5	6	7	8			
Lapsen luontoliikunnan määrä viikossa	alle tunnin	n	1	0	1	0	0	2	
		%	6 %	0 %	8 %	0 %	0 %	4 %	
	1–2 tuntia	n	4	6	6	1	2	19	
		%	22 %	46 %	50 %	33 %	67 %	39 %	
	3–4 tuntia	n	9	5	4	1	1	20	
		%	50 %	39 %	33 %	33 %	33 %	41 %	
	5–6 tuntia	n	3	1	0	0	0	4	
		%	17 %	8 %	0 %	0 %	0 %	8 %	
	enemmän kuin 8 tuntia	n	1	1	1	1	0	4	
		%	6 %	8 %	8 %	33 %	0 %	8 %	
	Yhteensä		n	18	13	12	3	3	49
			%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Taulukko 2. Ristiintaulukointi lapsen iän (n=49) ja luontoliikunnan määrän (n=49) yhteydestä

### 6.5.3 Asuinpaikka

Sotkamon keskustassa asuvista lapsista yli puolet (53 %) liikkuvat luonnossa viikon aikana 3–4 tuntia. Noin kolmasosa (35 %) lapsista liikkui 1–2 tuntia luonnossa viikossa. Lapsista 6 % liikkui luonnossa 5–6 tuntia, ja 6 % enemmän kuin kahdeksan tuntia.

Vuokatin alueella asuvista lapsista kolmasosa (33 %) liikkui luonnossa 1–2 tuntia, ja kolmasosa (33 %) 3–4 tuntia. Lapsista 17 % liikkui alle tunnin viikossa luonnossa ja 17 % enemmän kuin kahdeksan tuntia.

Taajaman ulkopuolella asuvista lapsista melkein puolet (45 %) liikkuvat luonnossa 1–2 tuntia viikossa. 35 % lapsista liikkui 3–4 tuntia luonnossa viikossa ja 15 % 5–6 tuntia. Vähiten (5 %) lapsista liikkui enemmän kuin kahdeksan tuntia luonnossa viikossa.

		Perheen asuinpaikka			Yhteensä	
		Sotkamon keskusta	Vuokatin alue	Taajaman ulkopuolella		
Lapsen luontoliikunnan määrä viikossa	alle tunnin	n	0	2	0	2
		%	0 %	17 %	0 %	4 %
1–2 tuntia	n	6	4	9	19	
	%	35 %	33 %	45 %	39 %	
3–4 tuntia	n	9	4	7	20	
	%	53 %	33 %	35 %	41 %	
5–6 tuntia	n	1	0	3	4	
	%	6 %	0 %	15 %	8 %	
enemmän kuin 8 tuntia	n	1	2	1	4	
	%	6 %	17 %	5 %	8 %	
Yhteensä	n	17	12	20	49	
	%	100 %	100 %	100 %	100 %	

Taulukko 3. Ristiintaulukointi perheen asuinpaikan (n=49) ja luontoliikunnan määrän (n=49) yhteydestä.

#### 6.5.4 Perheenjäsenten määrä

Puolet (50 %) lapsista liikkui luonnossa 1–2 tuntia viikossa, kun perheeseen kuului yksi vanhempi. 25 % lapsista liikkui 3–4 tuntia ja 25 % 5–6 tuntia viikossa luonnossa.

Perheissä, joihin kuului kaksi vanhempaa, suurin osa lapsista (43 %) liikkui 3–4 tuntia luonnossa viikossa. Toiseksi suurin joukko (39 %) lapsista liikkui 1–2 tuntia. 7 % liikkui 5–6 tuntia ja 7 % enemmän kuin 8 tuntia. Pienin joukko (5 %) lapsista liikkui alle tunnin viikossa luonnossa.

		Vanhempien lukumäärä perheessä			
		1	2	Yhteensä	
Lapsen luontoliikun- nan määrä viikossa	alle tunnin	n	0	2	2
		%	0 %	5 %	4 %
	1–2 tuntia	n	2	17	19
		%	50 %	39 %	40 %
	3–4 tuntia	n	1	19	20
		%	25 %	43 %	42 %
	5–6 tuntia	n	1	3	4
		%	25 %	7 %	8 %
	enemmän kuin 8 tuntia	n	0	3	3
		%	0 %	7 %	6 %
Yhteensä		n	4	44	48
		%	100 %	100 %	100 %

Taulukko 4. Ristiintaulukointi vanhempien lukumäärästä perheessä (n=48) ja luontoliikunnan määrän (n= 49) yhteydestä

Perheisiin, joihin kuului yksi lapsi, puolet (50 %) lapsista liikkui 3–4 tuntia luonnossa viikossa. Yksi neljäsosa (25 %) lapsista liikkui luonnossa 1–2 tuntia viikossa. 13 % lapsista liikkui viikon aikana luonnossa alle tunnin ja 13 % 5–6 tuntia.

Perheisiin, joihin kuului kaksi lasta yli puolet (57 %) lapsista liikkui luonnossa viikon aikana 1–2 tuntia. Toiseksi suurin joukko (29 %) lapsista liikkui viikon aikana luonnossa 3–4 tuntia. 10 % lapsista liikkui enemmän kuin kahdeksan tuntia, ja 5 % 5–6 tuntia.

Perheisiin, joihin kuului kolme lasta, 43 % lapsista liikkui luonnossa viikon aikana 3–4 tuntia. 29 % lapsista liikkui 1–2 tuntia ja 29 % 5–6 tuntia.

Perheisiin, joihin kuului neljä lasta, lähes kaksi kolmasosaa (64 %) lapsista liikkui viikon aikana luonnossa 3–4 tuntia. 18 % lapsista liikkui 1–2 tuntia. 9 % lapsista liikkui alle tunnin ja 9 % enemmän kuin kahdeksan tuntia.

		Lasten lukumäärä perheessä				Yhteensä	
		1	2	3	4		
Lapsen luontoliikunnan määrä viikossa	alle tunnin	n	1	0	0	1	2
		%	13 %	0 %	0 %	9 %	4 %
	1–2 tuntia	n	2	12	2	2	19
		%	25 %	57 %	29 %	18 %	40 %
	3–4 tuntia	n	4	6	3	7	20
		%	50 %	29 %	43 %	64 %	42 %
	5–6 tuntia	n	1	1	2	0	4
		%	13 %	5 %	29 %	0 %	8 %
	enemmän kuin 8 tuntia	n	0	2	0	1	3
		%	0 %	10 %	0 %	9 %	6 %
	Yhteensä	n	8	21	7	11	47
		%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Taulukko 5. Ristiintaulukointi lasten lukumäärästä perheessä (n=47) ja luontoliikunnan määrän (n=49) yhteydestä.

## 6.6 Terveydenhoitajien antama ohjaus luontoliikkumiseen

Kysyimme toisena avoimena kysymyksenä, miten terveydenhoitajat voisivat kannustaa lapsiperheitä liikkumaan luonnossa enemmän. Kysymykseen vastasi 27 vanhempaa. Vastaukset voitiin jakaa seuraaviin kategorioihin: luontoliikunnan terveyshyödyistä kertominen, tiedon anto kunnan luontoliikunnan mahdollisuuksista, aktivoiminen, luonnon esille tuominen sisustuksessa, ei tarvetta ohjaukselle ja ei osaa sanoa. Kuusi vanhemmista ei osannut sanoa, miten terveydenhoitaja voisi kannustaa lapsiperheitä liikkumaan enemmän luonnossa ja kolme koki, ettei ohjaukselle ole tarvetta.

11 lomakkeessa vanhemmat vastasivat, että terveydenhoitaja voisi kannustaa lapsiperheitä liikkumaan luonnossa enemmän antamalla tietoa kunnan luontoliikunnan mahdollisuuksista. Viidessä lomakkeessa vanhemmat toivoivat terveydenhoitajan kertovan heille luontoliikunnan terveyshyödyistä. Vanhempien vastauksista esille tuli myös lapsiperheiden aktivoiminen, eli terveydenhoitajat voisivat järjestää ohjattua toimintaa ja antaa luontoon liittyviä tehtäviä lapsiperheille. Yhdessä lomakkeessa myös mainittiin luonnon esiin tuominen neuvolan ja kouluterveydenhuollon sisustuksessa. Eräät vanhemmat vastasivat kysymykseen seuraavasti:

*“Antamalla vaikka tehtäviä: esim. “käykää ensi viikonloppuna 1–2 h metsäretkellä””*

*“Kertomalla luonnon terveyshyödyistä lapsille ja perheille.”*

*“Kertomalla kunnan alueen luontokohteista, -poluista, makkaranpaistosta, leikkipaikoista.”*

*“Antamalla infoa luontoliikuntapaikoista ja faktaa luontoliikkumisen hyödyistä.”*

*“Esim. keräilykansio vuoden ajoilta muisto jää lapselle, vuodenaikojen tarkastelua lapsen kanssa.”*

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon 4–8-vuotiaat lapset ja heidän perheensä liikkuvat yhdessä luonnossa, ja millaista luontoliikuntaa he harrastavat. Tarkoituksena oli myös kuvailla, millaisia liikuntatottumuksia opinnäytetyön tutkimukseen osallistuvilla lapsilla on, ja onko luontoliikunnan harrastamisella yhteyttä lapsen ikään, lapsen sukupuoleen, perheen asuinpaikkaan ja perheenjäsenten määrään. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Sotkamon neuvola- ja kouluterveydenhoitajille lasten ja heidän perheidensä luonnossa liikkumisen tukemiseen, jolla saataisiin lisättyä perheiden yhteistä luontoliikkumista. Aineisto kerättiin Sotkamon neuvolasta ja kouluterveydenhuollosta kyselylomakkeella, johon vastasi 4-8-vuotiaiden lasten vanhemmat. Tarkastelemme tutkimustuloksia seuraavaksi tutkimusongelmittain.

#### 7.1.1 Lapsiperheiden luontoliikuntatottumukset

Kaikki lapsiperheet liikkuvat luonnossa. Luonto on selvästi mieluinen ja tärkeä liikuntapaikka lapsiperheiden keskuudessa. Muutama vanhemmista oli vastannut, että heidän perheensä liikkuu mieluummin luonnossa erikseen kuin yhdessä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että aikuiset liikkuvat keskenään luonnossa. Lapsiperheiden luontoliikunnan määrässä havaitsimme paljon hajontaa, eli tuloksista ei merkittävästi noussut esille tiettyä luontoliikunnan määrää. Vastauksia oli molemmista ääripäistä, esimerkiksi 20 % lapsiperheistä ilmoitti liikkuvansa luonnossa kuukaudessa 1–3 tuntia kun taas 12 % lapsiperheistä liikkuu samassa ajassa enemmän kuin 15 tuntia. Myös Liimataisen ja Tikkasen (2016, 36) mukaan perheiden luontoliikunnan määrässä on paljon eroja. Luontoliikunnan määrän eroihin voi esimerkiksi vaikuttaa se, että joillekin perheille luonnossa liikkuminen voi olla elämäntapa, kun taas toiset perheet mieluummin harrastavat liikuntaa muualla esimerkiksi harrastustoiminnassa. Luontoon liittyvät aktiviteetit kuten marjastus tai sienestys voivat periytyä sukupolvelta toiselle. Siksi vanhemmat vaikuttavat siihen, kuinka



heidän lapsensa luontoon suhtautuvat. Metsähallituksen (2019) mukaan aikuiset ovatkin vastuussa lasten myönteisen luontosuhteen syntymisestä, ja lapsen positiiviset luontokokemukset tukevat aktiivisen elämäntavan omaksumista ja ylläpitoa myös aikuisena.

Liimataisen ja Tikkasen (2016, 36) mukaan perheiden yleisimpiä luonnossa liikkumisen muotoja ovat kävely, lenkkeily ja retkeily. Myös meidän opinnäytetyömme tutkimuksessa lapsiperheiden suosituimpia luonnossa liikkumisen muotoja olivat kävely ja retkeily, mutta niiden lisäksi marjastus nousi yhdeksi suosituimmaksi luontoliikunnan muodoksi. Luontoliikunnan yhteydessä lapsiperheet tekevät myös muita asioita kuten valokuvaavat, syövät eväitä ja tutkivat luontoa. Luonnon tutkiminen kannattaa, sillä lapsille näkö-, kuulo- ja tuntoaistimukset ovat tärkeitä kehityksen kannalta (Sääkslahti 2015, 36–37). Lapsiperheiden luontoliikuntaan kuuluu luonnonantimien hyödyntäminen kuten sienestys, marjastus, kalastus ja metsästys. Opinnäytetyösämme tuli esille, että nämä aktiviteetit lisäävät lapsiperheiden luontoliikunnan määrää. Sääkslahden (2015, 101) mukaan lapsille mieluisia leikkipaikkoja ovat metsät. Myös Sotkamossa luonto on lapsille mieluisa leikkipaikka. Siellä leikitään piha- ja vesileikkejä, rakennetaan majoja, lasketaan mäkeä ja kiipeillään. Luonnossa liikutaan myös pyöräillen, uiden ja hiihtäen.

Useimmat vanhemmat mainitsivat heidän perheensä liikkuvan koiran kanssa luonnossa, joten koira mahdollisesti motivoi lähtemään luontoon liikkumaan. Kinnusen ja Nikkarin (2017, 2270) mukaan koira saakin ulkoiluttajansa liikkumaan säännöllisesti. Tutkimuksen lapsista neljäsosa liikkui luonnossa koiran kanssa. Lapset liikkuvat odotettua vähemmän kavereidensa kanssa luonnossa. Tätä voi selittää se, että lapset ovat nuoria ja kavereiden kanssa keskenään leikkiminen alkaa mahdollisesti myöhemmällä iällä. Vanhemmat eivät välttämättä päästä lapsia tämän ikäisenä vielä keskenään metsään leikkimään. Tämän opinnäytetyön tutkimuksen perusteella 4–8-vuotiaat lapset liikkuvat enimmäkseen perheen kanssa luonnossa. Lapset liikkuvat luonnossa myös yhdessä lähisukulaisten, kuten isovanhempien ja serkkujen kanssa. Luontoliikuntaa lapset pääsevät harrastamaan myös hoitopaikoissa, päiväkodeissa ja kouluissa. Näillä paikoilla näyttää olevan suuri rooli lapsuuden luontoon tutustumisessa.

Lapsiperheet liikkuvat eniten luonnossa kesällä. Tähän voi vaikuttaa muun muassa valoisuus, lämpö, kuiva ympäristö ja vapaa-aika. Leinosen (2015, 22–23) mukaan kesällä vietetäänkin enemmän aikaa arkisin ulkoillen valoisuuden vuoksi. Syksy oli toiseksi suosituin vuodenaika luontoliikunnalle. Tähän voi vaikuttaa ruska-aika, joka houkuttelee ruskaretkille luontoympäristöön.

Monet vanhemmat olivat vastanneet tähän kysymykseen useamman vuodenajan. Emme voineet huomioida näitä vastauksia opinnäytetyömme tutkimustuloksissa, sillä kysyimme suosituinta vuodenaikaa ja tällöin vastaukset olisivat vääristyneet. Vastauksien perusteella näyttää siltä, että perheet harrastavat luontoliikuntaa kaikkina vuodenaikoina.

Lähes kaikkien vastaajien mielestä vapaa-aika tai sen puute vaikuttaa luontoliikunnan määrään. Vanhemmilla esimerkiksi vuorotyö vaikuttaa perheen yhteiseen luontoliikunnan määrään. Oli yllättävää, että turvallisuuden puute ei vaikuta vähentävästi luontoliikunnan määrään. Luulemme tämän johtuvan siitä, että vanhempien mielestä Sotkamossa luontoliikkuminen on lähtökohtaisesti turvallista, sillä Sotkamo on luonnon ympäröimä pieni paikkakunta. Suuremmissa kaupungeissa turvallisuuden puute voi vaikuttaa enemmän luontoliikunnan määrään vähentävästi. Säällä on suuri vaikutus luontoliikunnan määrään sekä lisäävästi että vähentävästi. Oletamme, että huonolla säällä esimerkiksi sateella luontoon meneminen ei houkuttele lapsiperheitä, kun taas auringonpaisteella luontoon on mukava mennä. Kaikilla perheillä on sopiva luontoympäristö luontoliikkumiseen, sillä yksikään vanhempi ei koe, että sopiva luontoliikuntaympäristö puuttuisi. Kainuussa luonto on hyvin lähellä, ja luontoliikuntapaikkoja on helppo löytää. Vaara-Kainuussa tehdyssä tutkimuksessa oli selvinnyt, että luonnossa kävijälle miellyttävimpiä paikkoja ovat metsäalueet, joiden lähetyvillä oli lajirikasta ja ekologisesti arvokasta ympäristöä (Matila & Anttila 2020, 21). Puolet vastanneista piti kiinnostusta luontoympäristöä kohtaan luontoliikunnan määrää lisäävänä tekijänä. Kuitenkin kaikki lapsiperheistä liikkuvat luonnossa. Voimme olettaa, että luontoympäristön ei tarvitse erityisemmin kiinnostaa perheitä, mutta silti luonnossa halutaan liikkua. Tähän voi vaikuttaa se, että luonto on ilmainen ja helposti saavutettavissa oleva voimavara liikkujalle (Korpelainen 2016, 19).

### 7.1.2 Lasten liikuntatottumukset

Arki- ja viikonloppupäivien lasten liikuntamäärissä ei ollut selvää eroa. Sekä arkisin että viikonloppuisin lapset liikkuvat keskimäärin 3 tuntia (ka. 2,65 tuntia) päivässä. Arkisin ja viikonloppuisin reippaan liikunnan määrä kokonaisliikuntamäärästä oli noin 1 tunti ja 20 minuuttia päivässä. Lapset liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti, sillä alle 7-vuotiaiden tavoitteena on, että he liikkuvat päivässä kolme tuntia monipuolisesti. Kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivässä vähintään

1,5–2 tuntia ja tästä määrästä puolet tulisi olla reipasta. (Liikuntasuositus lapselle 2020.) Uskomme suositusten täyttyvän osittain sen vuoksi, että lapsilla tulee liikkua päiväkodissa ja koulussa ulkoillen tai sisällä liikkuen. Viikonloppuisin voi taas olla enemmän aikaa vapaa-ajan liikuntaan esimerkiksi perheen kanssa. Opinnäytetyömme tutkimuksen perusteella sotkamolaiset lapset saavat riittävästi monipuolista liikuntaa.

Suosituinta liikuntaa lasten keskuudessa oli ulkoliikunta, toiseksi suosituinta luontoliikunta ja kolmanneksi suosituinta sisäliikunta. Lähes kaikki lapset liikkuvat luonnossa viikon aikana joko 1–2 tuntia tai 3–4 tuntia. Selkeää hajontaa lasten luontoliikunnanmäärissä ei ollut. Ulkoliikunta ja luontoliikunta voivat olla suosituimpia liikuntamuotoja sen vuoksi, että Sotkamossa luonto on lähellä, ja sitä voidaan hyödyntää liikkumiseen. Harrastusliikuntaa lapsista harrasti kolmasosa, joka on yllättävän vähän. Tätä voi selittää esimerkiksi se, että pienessä kunnassa ei välttämättä ole niin paljon harrastusmahdollisuuksia kuin isommassa kunnassa. Puolet lapsista harrasti hyötyliikuntaa, joten uskomme vanhempien osallistavan lastaan muun muassa pihatöiden tekoon. Hyötyliikuntaa ovat esimerkiksi portaiden kävely hissien sijasta ja kotityöt (Liikunnan määrä 2021).

### 7.1.3 Lapsen sukupuolen, iän, asuinpaikan ja perheenjäsenten määrän yhteys luontoliikunnan määrään.

Pojat liikkuvat hieman enemmän luonnossa viikon aikana kuin tytöt. Suurin osa tytöistä liikkui luonnossa 1–2 tuntia, kun taas suurin osa pojista 3–4 tuntia. Sekä pojissa että tytöissä oli muutamia, jotka liikkuvat luonnossa viikon aikana jopa 5–6 tuntia tai enemmän kuin kahdeksan tuntia. Kuitenkaan merkittävää eroa luontoliikunnan määrässä ei ollut sukupuolten välillä. Luonnossa voi olla tekemistä, jotka kiinnostavat poikia enemmän kuin tyttöjä kuten kalastus ja majan rakentaminen. Luulemme, että pojat voivat olla myös rohkeampia kuin tytöt menemään metsään. Nämä ovat kuitenkin meidän pohdintojamme, joten näin ei välttämättä oikeasti ole.

Viikon aikana luonnossa eniten liikkivat 4-vuotiaat, joista puolet liikkui 3–4 tuntia. 5–6-vuotiaista suurin osa liikkui luonnossa 1–2 tuntia. 7-vuotiailla luontoliikunnan määrä jakautui tasaisesti 1–2 ja yli kahdeksan tunnin välille. 8-vuotiaista suurin osa liikkui luonnossa 1–2 tuntia. 4-vuotiaiden suurempaa luontoliikunnan määrää voi selittää se, että päiväkotikäisillä lap-

silla on enemmän ulkoilua päivän aikana kuin vanhemmilla lapsilla. Päiväkodissa on enemmän aikaa lähteä luontoon liikkumaan esimerkiksi retkien muodossa. 6-vuotiaat ovat esikoulussa, jossa valmistaudutaan koulun käyntiin tehtävien parissa. 7–8-vuotiaat ovat jo koulussa, jolloin ulkoilujat ovat lyhyempiä. Emme voi kuitenkaan yleistää saatuja tuloksia, sillä opinnäytetyömme tutkimukseen osallistui huomattavasti vähemmän 7–8-vuotiaita kuin 4–6-vuotiaita. Tämä heikentää tulosten luotettavuutta.

Sotkamon keskustassa asuvien lapsiperheiden luontoliikunnan määrä on hieman suurempi kuin taajaman ulkopuolella asuvien lapsiperheiden. Tieto oli yllättävä, sillä ajattelimme taajaman ulkopuolella luonnon olevan lähempänä perheitä ja näin ollen heidän liikkuvan enemmän luonnossa. Voi olla, että Sotkamon keskustassa asuvilla perheillä on suurempi kaipuu lähteä luontoon liikkumaan vastapainoksi keskustan maisemille. Vuokatin alueella luontoliikunnan määrä jakautui hyvin tasaisesti. Vuokatti oli alueista ainut, jossa osa lapsista liikkuu alle tunnin luonnossa viikon aikana. Tämä oli yllättävää, sillä ajattelimme Vuokatin olevan alue, jossa liikutaan eniten luonnossa. Toisaalta Vuokatissa on myös paljon muita liikuntamahdollisuuksia kuin luontoliikunta.

Perheissä, joihin kuului yksi vanhempi, lapsi liikkui luonnossa hieman vähemmän kuin perheissä, joihin kuului kaksi vanhempaa. Tähän voi olla syynä se, että aikaa luontoliikkumiseen voi olla enemmän, kun kotityöt jaetaan kahden aikuisen kesken. Myös vanhempien työajat voivat vaikuttaa lasten luontoliikunnan määrään, esimerkiksi vuorotyö voi viedä aikaa vanhempien ja lasten yhteiseltä ajalta. Opinnäytetyön tutkimukseen osallistui vain muutama lapsi, jonka perheeseen kuului yksi vanhempi, joten näitä tuloksia emme voi yleistää.

Perheisiin, joihin kuului kaksi lasta, suurin osa lapsista liikkui viikon aikana 1–2 tuntia luonnossa. Kun taas perheessä on yksi, kolme tai neljä lasta, suurin osa lapsista liikkui 3–4 tuntia. Uskomme, että mitä enemmän perheessä on lapsia, sitä useammin lapset lähtevät luontoon keskenään leikimään. Perheessä voi olla vanhempia sisarusia, jotka voivat ottaa nuoremmat sisarukset mukaan luontoon. Tällöin vanhempien ei välttämättä tarvitse olla aina mukana. Tämä voi osaltaan selittää sitä, miksi suurempaan perheeseen kuuluvat lapset liikkuvat luonnossa hieman enemmän. Kun perheeseen taas kuuluu yksi lapsi, vanhemmilla voi olla enemmän aikaa lähteä lapsen kanssa luontoon liikkumaan.

#### 7.1.4 Terveydenhoitajien tuki lapsiperheille luontoliikkumiseen

Sotkamon neuvolan ja kouluterveydenhuollon terveydenhoitajat halusivat tietää, miten he voisivat tukea Sotkamolaisten lapsiperheiden luontoliikkumista. Haimme tähän kysymykseen vastausta kyselylomakkeessa avoimella kysymyksellä. Saamistamme vastauksista löysimme yhtäläisyyksiä ja saimme selkeän kuvan siitä, miten vanhemmat haluavat terveydenhoitajan heitä ohjaavan.

Vanhemmat halusivat tietää luontoliikunnan terveyshyödyistä ja kunnan luontoliikunnan mahdollisuuksista. Vanhemmat toivoivat terveydenhoitajien aktivoivan heitä luonnossa liikkumiseen esimerkiksi antamalla perheelle tehtäviä luontoliikuntaan liittyen ja järjestämällä ohjattua toimintaa lapsiperheille. Terveydenhoitajat voisivat antaa ohjausta näihin asioihin lasten terveystarkastuksien yhteydessä. Terveellisistä elämäntavoista kerrottaessa voitaisiin samalla kertoa luontoliikunnasta ja sen hyödyistä enemmän. Terveydenhoitajat voisivat korostaa luontoa monipuolisena ja kaikkien saatavilla olevana liikuntaympäristönä. Ohjauksessa olisi hyvä tuoda esille luontoliikunnan hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Tutkimusten mukaan luonto vaikuttaa monipuolisesti terveyteen ja hyvinvointiin (Kaikkonen ym. 2014, 40). Tämän vuoksi lapsiperheiden olisi hyvä tietää näistä hyödyistä. Parhaimmillaan terveydenhoitajan antama ohjaus tukee lapsiperheiden aktiivisen elämäntavan omaksumista. Luonnon esille tuominen neuvolan ja kouluterveydenhuollon sisustuksessa voisi houkutella perheitä luontoon liikkumaan. Sotkamon neuvolan tiloissa onkin jo näkyvillä luontoteema, jonka voisi ottaa käyttöön myös kouluterveydenhuollossa. Tutkimusten mukaan jo pelkästään luonnon katselu ikkunasta ja luontoaiheiset kuvat edistävät terveyttä (Tourula & Rautio 2014, 58), ja tämän vuoksi luontoaiheisten kuvien hyödyntäminen terveydenhuollon sisustuksessa on perusteltua. Osa vanhemmista oli sitä mieltä, etteivät he tarvitse ohjausta tai kannustusta luonnossa liikkumiseen. Vastauksista kävi ilmi, että tämä voi johtua muun muassa siitä, että perhe liikkui jo paljon luonnossa.

#### 7.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tutkimuksen tuloksista voimme todeta, että sotkamolaiset lapsiperheet hyödynsivät hyvin luontoa liikuntapaikkana. Lähes kaikki lapsiperheet liikkuivat luonnossa yhdessä ja yksikään vanhempi ei vastannut, että heidän lapsensa ei liikkuisi yhtään luonnossa. Kokon ja

Martinin (2019, 153) mukaan perheen yhteinen liikkuminen tukee koko perheen terveyttä. Lapsiperheet hyödynsivät luontoa hyvin monipuolisesti. Mieluisimpia liikkumismuotoja olivat kävely, retkeily ja marjastus. Lapsiperheet eivät mene luontoon hakemaan kovia urheilusuorituksia, vaan luontoon mennään kevyesti liikuskelemaan samalla luontoympäristöstä nauttien. Lapset liikkuvat liikuntasuosittelun mukaisesti. Lapset liikkuvat saman verran arki- ja viikonloppupäivinä. Suosituimpia liikuntamuotoja lapsille olivat ulko-, luonto- ja sisäliikunta.

Lasten sukupuolten välillä ei ollut merkittävää eroa luontoliikunnan määrässä. Nuoremmat lapset näyttivät liikkuvan hieman enemmän luonnossa kuin kouluikäiset lapset. Oletamme, että päivähoitopaikoissa voi olla enemmän aikaa luonnossa liikkumiselle. Sotkamon keskustan alueella asuvat lapsiperheet liikkuvat luonnossa hieman enemmän kuin Vuokatin alueella ja taajaman ulkopuolella asuvat. Perheissä, joihin kuului kaksi vanhempaa, näyttäisi olevan enemmän aikaa luonnossa liikkumiselle kuin perheissä, joihin kuului yksi vanhempi. Lasten lukumäärällä perheessä ei näyttänyt olevan suurta vaikutusta lasten luontoliikunnan määrään. Hieman enemmän näyttäisi kuitenkin liikkuvan lapset, joilla on useampi sisarus perheessä.

Osa vanhemmista koki, ettei heidän perheensä luontoliikuttamisen tukemiseen ole tarvetta. Kuitenkin osa vanhemmista halusi terveydenhoitajan kertovan heille enemmän muun muassa luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Asiakkaiden ohjaus luonnossa liikkumisesta on siis tarpeellista. Jatkossa terveydenhoitajat voisivat ottaa osaksi liikuntaohjausta myös luontoliikuntaohjauksen. Se voisi motivoida lapsiperheitä liikkumaan enemmän luonnossa, kun ohjaus tulee terveydenhuollon ammattilaiselta.

### 7.3 Eettisyys

Jo aiheen valinta oli tekemämme eettinen ratkaisu. Aiheen valinnassa mietimme aiheen tärkeyttä yhteiskunnallisesti ja sen vaikutusta tutkimukseen osallistuviin ihmisiin. Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin siten, että siihen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja osallistujien itsemääräämisoikeus säilyi. Toteutimme anonymiteettia eli emme pyytäneet kyselylomakkeisiin henkilötietoja. Vanhemmille luettavaksi annetussa saatekirjeessä kerrottiin, että kyselyyn osallistuminen on anonymia ja täysin vapaaehtoista. Annoimme siis kouluterveydenhuoltoon ja neuvolaan tulevien vanhempien itse päättää haluavatko he osallistua kyselyyn. Saatekirjeessä

toimme esille tarkat tiedot siitä, millaiseen kyselyyn he ovat vastaamassa, minkä takia tutkimusta ollaan tekemässä ja miten tutkimusta tullaan tulevaisuudessa hyödyntämään. Saatekirjeessä oli myös tietoa aineiston säilyttämisestä ja tulosten julkaisusta. Tutkimustietoja ei luovutettu tutkimusprosessin ulkopuoliselle henkilölle ja säilytimme aineistoa huolellisesti. (Kankkunen ym. 2013, 218–222.)

Tarvitsimme luvan tutkimuksen toteuttamiseen Sotkamon neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Haimme tutkimusluvan Kainuun soten lasten ja perheiden terveystieteiden ylihoitajalta Marja-Liisa Haatajalta. Lupaa kysyessämme otimme selvää, saako tutkimusluvan myöntäjän nimeä näkyä tutkimusraportissa. (Kankkunen ym. 2013, 222.)

Noudatimme hyväksytyjä toimintatapoja eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta tutkimustyössämme ja tutkimustuloksien tarkastelussa. Kuvailimme tarkasti, kuinka olemme opinnäytetyömme tutkimuksen toteuttaneet ja millaisia menetelmiä olemme käyttäneet tulosten saamiseksi. Tarkastelimme tuloksia kriittisesti, emmekä kaunistelleet tutkimustuloksia. (Kankkunen ym. 2013, 224–226.) Kunnioitimme muiden toteuttamia tutkimuksia ja teoksia, joita käytimme omassa opinnäytetyössämme lähteinä. Emme plagioineet, vaan lainasimme oikeaoppisesti muiden tekstejä omassa työssämme (Kankkunen ym. 2013, 224).

#### 7.4 Luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioimme tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia, jotka muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Validiteetilla tarkoitetaan mittarin kykyä mitata juuri sitä mitä on tarkoituskin mitata. (Vilka 2007, 152, 179.) Ulkoisella validiteetilla arvioidaan, kuinka saatuja tuloksia voidaan yleistää tutkimukseen osallistumattomiin henkilöihin. Koska opinnäytetyömme tutkimukseen osallistui vain Sotkamolaisia, emme voineet yleistää tuloksia Sotkamon ulkopuolella. Tämän vuoksi opinnäytetyömme tuokin tietoa nimenomaan Sotkamon neuvola- ja kouluterveydenhoitajille. Mittarin sisältövaliditeetilla on suurin merkitys tutkimuksen luotettavuudessa. Luotettavia tuloksia on mahdoton saada, jos on valittu vääränlainen mittari ja se ei mittaa haluttua tutkimusilmiötä. Siksi meidän tuli valita tarpeeksi kattava mittari, joka vastaa tutkimuksen ilmiön jokaiseen osa-alueeseen. Reliabiliteetti

tarkoittaa tutkimustulosten pysyvyyttä, ja mittaamisen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin kykyä tuottaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. (Kankkunen ym. 2013, 189–190.)

Opinnäytetyön tutkimuksen kokonaisluotettavuutta parantaaksemme määrittelimme tarkasti tutkimusongelmat ja suunnittelimme kyselylomakkeemme niiden pohjalta. Näin varmistimme, että tutkimme sitä, mitä on tarkoituskin tutkia. (Vilkkä 2007, 152.) Tutkimuksen luotettavuuteen liittyviä ongelmia pyrimme ratkaisemaan tutkimuksen huolellisella suunnittelulla. Pyrimme siihen, että tutkimuksen kato, eli kyselyyn vastaamatta jättäneiden osuus olisi mahdollisimman pieni (Vilkkä 2007, 51). Teimme kyselylomakkeestamme sellaisen, että siihen vastaaminen ei veisi paljon aikaa, jotta vanhemmat jaksaisivat vastata siihen ja saisimme enemmän tutkimustuloksia. Saimme kattavia tutkimustuloksia, koska suunnittelimme kysymyksistä lyhyitä, mutta vastausvaihtoehdot olivat monipuolisia. Vanhempien vastaamista nopeutti se, että kyselylomakkeessa suurin osa kysymyksistä olivat strukturoituja kysymyksiä, eli annoimme vastaukset valmiiksi, ja vastaajan täytyi valita vastauksista sopiva vaihtoehto.

Kyselylomakkeessa oli kaksi avointa kysymystä. Ajattelimme, että avoimiin kysymyksiin vastaaminen olisi luontevaa ja helppoa. Ensimmäiseen kysymykseen näytti olleen helppoa vastata, sillä lähes kaikki olivat siihen vastanneet. Tässä kysymyksessä kysyimme minkälaista luontoliikuntaa perhe harrastaa. Toiseen avoimeen kysymykseen oli ollut selkeästi vaikeampi vastata. Tässä kysymyksessä kysyimme tapoja, miten terveydenhoitaja voisi kannustaa heidän perhettänsä hyödyntämään luontoa liikuntapaikkana enemmän. Kysymykseen vastaamattomuus on voinut johtua esimerkiksi siitä, että vanhemmat eivät osanneet kertoa, miten terveydenhoitajat voisivat heitä kannustaa. Kaikki vanhemmat eivät myöskään välttämättä ymmärtäneet kysymystä. Kysymys oli mahdollisesti sellainen, että siihen vastaamiseen olisi täytynyt käyttää enemmän aikaa.

Pääosin käyttämämme mittari oli onnistunut, sillä saimme kattavasti tuloksia ja ne vastasivat tutkimusongelmiimme. Muutaman kysymyksen kohdalla ilmeni väärinymmärryksiä. Useaan kyselylomakkeen kysymykseen liittyi lapsen liikkuminen luonnossa. Huomasimme kuitenkin, että näiden kysymysten vastauksissa oli hieman ristiriitoja keskenään. Kukaan vanhemmista ei ollut vastannut, ettei heidän lapsensa liikkuisi luonnossa yhtään. Silti kyselylomakkeen seitsemännessä kysymyksessä kävi ilmi, että lapsista seitsemän ei harrastanut luontoliikuntaa. Oletamme, että vastaajat olivat ymmärtäneet kysymyksen eri tavalla kuin olimme ajatelleet. Mahdollisesti kysymysten asettelussa oli puutteita. Jatkossa osaamme huomioida paremmin väärinymmärrysten mahdollisuuden, ja ennakoita ja ehkäistä niitä. Tutkimuksen luotettavuuteen liittyviä



muita ongelmia olivat muun muassa: Meidän ei ollut mahdollista olla varmoja siitä, täyttivätkö tutkimukseen osallistuvat kyselylomakkeen tosissaan, ja vastasivatko he kysymyksiin totuudenmukaisesti. Emme myöskään voineet olla varmoja siitä, että olivatko kyselyssä annetut vastausvaihtoehdot vastaajan näkökulmasta onnistuneita ja hänelle sopivia. Kyselylomakkeen kysymykset olivat yksinkertaisia, joten ajattelimme kysymyksiin vastaamisen olevan vanhemmille helppoa. Emme silti voineet olla varmoja siitä, olivatko vanhemmat täysin perehtyneitä asioihin, joita kysymykset koskivat. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikutti myös kysymyksiin vastaamattomuus. (Hirsjärvi ym. 2018, 195.) Työelämänohjaajiemme mielestä kyselylomake oli selkeä ja heistä vaikutti siltä, että vanhempien oli helppo täyttää kyselylomake.

## 7.5 Ammatillinen kehittyminen

Olimme kiinnostuneita tekemään opinnäytetyömme aiheesta, jossa keskeistä on terveyden edistäminen, sillä opiskelemme molemmat terveydenhoitajiksi. Opinnäytetyössämme olemme pyrkineet terveyden edistämisen kehittämiseen luontoliikunnan näkökulmasta. Teimme opinnäytetyömme osana sairaanhoitajakoulutusta, joten huomioimme sairaanhoitajan kompetenssit tehdessämme tätä opinnäytetyötä. Sairaanhoitajan kompetenssit jaetaan 9 eri osaamisalueeseen, joita ovat: asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjyys, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö ja sosiaali- ja terveystalouden laatu ja turvallisuus (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 35).

Asiakaslähtöisyyden kompetenssin osa-alueisiin kuuluu esimerkiksi asiakas oman elämänsä asiantuntijana ja asiakas aktiivisena osallisena hoidossaan (Eriksson ym. 2015, 36). Kun terveydenhoitaja antaa ohjausta luontoliikkumiseen, hänen tulee huomioida asiakkaan voimavarat ja oma näkemys asiasta. Perhettä ei tule painostaa liikkumiseen, sillä he ovat itse oman elämänsä asiantuntijoita. Hoitotyön eettisyyteen ja ammatillisuuteen kuuluu muun muassa se, että osaa toimia sairaanhoitajan eettisten ohjeiden mukaisesti, ja kykenee kehittämään ja arvioimaan omaa toimintaansa (Eriksson ym. 2015, 37). Olemme tätä opinnäytetyötä tehdessämme kehittäneet osaamisemme, muun muassa tutkimusosaamisemme ja asiantuntijataitojamme ovat kehittyneet huomattavasti opinnäytetyön myötä. Eettisyyden olemme huomioineet kaikessa te-

kemisessämme, esimerkiksi kyselylomaketta ja saatekirjettä laatiessamme. Johtamisen ja yrittäjyyden osa-alueita ovat johtamistaidot, sosiaali- ja terveystyöyhteistyötaidot ja sairaanhoitajan työ ja urakehitys (Eriksson ym. 2015, 38). Olemme opinnäytetyöprosessimme aikana tehneet yhteistyötä Kainuun sotien ylihoitajan ja – terveydenhoitajien kanssa sekä ammattikorkeakoulun henkilökunnan kanssa, ja näin kehittäneet omia yhteistyötaitojamme. Opinnäytetyötä tehdessämme meidän on täytynyt suunnitella työskentelyämme ja jakaa tehtäviä keskenämme. Työtä tehdessämme olemme miettineet tämän opinnäytetyön kehittämismahdollisuuksia myös tulevaisuudessa.

Kliinisen hoitotyön kompetenssi on laaja, ja sen osa-alueista olemme keskittyneet lasten, nuorten ja perheiden hoitotyöhön, johon kuuluu lapsiperheiden hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen. (Eriksson ym. 2015, 40.) Toivomme, että opinnäytetyömme tulee edistämään tulevaisuudessa lapsiperheiden hyvinvointia, ja terveydenhoitajat voivat hyödyntää sitä asiakkaiden ohjauksessa. Olemme opinnäytetyömme ansiosta perehtyneet niin hyvin luontoliikuntaan, että osaamme myös itse ohjata lapsiperheitä. Kompetensseihin kuuluu myös ohjaus- ja opetusosaaminen. Sairaanhoitajan tulee hallita ohjaus työmenetelmänä, ja osata käyttää jo olemassa olevia materiaaleja ohjauksessaan ja tuottaa myös uusia materiaaleja. (Eriksson ym. 2015, 43.) Terveiden ja toimintakyvyn edistäminen on yksi kompetensseista (Eriksson ym. 2015, 44), ja se on opinnäytetyömme keskiössä luontoliikunnan näkökulmasta. Terveiden edistämisen taloudellinen näkökulma on tullut opinnäytetyössämme esille, sillä luonto on maksuton liikuntapaikka.

Kompetensseihin kuuluu näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko. Meidän tulee osata lukea ja arvioida kriittisesti tieteellisiä julkaisuja, ja osata hyödyntää tutkimustietoa omassa työskentelyssämme. (Eriksson ym. 2015, 42.) Olemme kehittyneet tutkimusten kriittisessä lukemisessa ja valikoineet käyttämämme lähteet tarkoin. Tutkimusosaamisemme on kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana huomattavasti erityisesti oman tutkimuksen toteuttamisen myötä. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristön kompetenssiin kuuluu yhtenä osa-alueena palvelujärjestelmä (Eriksson ym. 2015, 45). Olemme päässeet opinnäytetyöprosessimme aikana tutustumaan julkisen sektorin palvelujärjestelmään, tehdessämme yhteistyötä Kainuun sotien kanssa. Sosiaali- ja terveyspalvelujen laatu ja turvallisuuden kompetenssiin kuuluu muun muassa potilasturvallisuus ja laadunhallinta (Eriksson ym. 2015, 46). Opinnäytetyöprosessin aikana varmistimme tutkittavien turvallisuuden anonymiteetilla ja huolellisella aineiston säilytyksellä. Koemme, että olemme kehittyneet kaikissa sairaanhoitajan kompetensseissa opinnäytetyöprosessimme aikana.

## 7.6 Yleistä pohdintaa

Opinnäytetyömme tekeminen lapsiperheiden luontoliikunnasta tukee meitä tulevaisuuden työsämme terveydenhoitajina. Terveydenhoitajina voimme työskennellä lasten ja perheiden parissa. Terveydenhoitajien osaamisvaatimukseen kuuluu yksilön, perheen ja yhteisön terveydenhoitajatyö. Opinnäytetyössämme näkyy lapsen ja hänen perheensä terveydenhoitajatyö, johon kuuluu lasten tukeminen terveyttä edistäviin valintoihin ja perheiden kannustus vanhemmuudessa ja terveellisten elintapojen edistämisessä. Terveydenhoitajien osaamisvaatimukseen kuuluu myös vanhempien terveys ja hyvinvointi, ja perheen voimavarojen tukeminen. Opinnäytetyössämme luontoliikunta on voimavara lapsiperheille. Liikunta on osa terveydenhoitajan antamaa elintapaohjausta. Terveydenhoitajien tulee työssään huomioida erilaiset terveyttä vahvistavat ympäristökijät. (Haarala 2014, 11, 13.)

Lapsiperheiden luontoliikunnasta ei löytynyt paljon aiempaa tutkittua tietoa, vaikka opinnäytetyömme tutkimuksessa kävi ilmi, että luontoliikunta on suosittua liikuntaa lapsiperheiden keskuudessa. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, minkälaisia tuloksia samantapaisella kyselylomakkeella saataisiin suuremmissa kaupungeissa. Sotkamossa luonto on hyvin lähellä lapsiperheitä, kun taas esimerkiksi pääkaupunkiseudulla näin ei välttämättä ole. Sotkamon ja suuremman kaupungin välisiä lapsiperheiden luontoliikunnan eroja olisi mielenkiintoista vertailla. Kyselylomakkeeseen vastasi vain muutama, joka oli perheen ainoa vanhempi. Meitä jäikin mietityttämään, olisiko lasten luontoliikuntamäärissä selkeitä eroja riippuen siitä, kuinka monta vanhempaa perheessä on. Tätä aihetta voisi tutkia lisää.

Luontoliikunta aiheena oli mielestämme tärkeä ja haluamme jatkaa sitä tekemällä opinnäytetyöhömmä liittyvän kehittämistyön osana terveydenhoitajan syventäviä ammattiopintoja. Kehittämistyönä olemme ajatelleet tehdä lapsiperheille tietopakettin, joka sisältää luontoliikkumiseen liittyvää tietoa, ohjausta ja tehtäviä. Ajatuksena olisi siis antaa vanhemmille tietoa asioista, jotka mietityttivät heitä kyselylomakkeemme kysymyksessä 18.

Varmistimme opinnäytetyömme onnistumisen olemalla aktiivisesti yhteydessä koordinoivaan – ja ohjaavaan opettajaan, informaattikkoon ja työelämäohjaajiin. Kysyimme heiltä mielipiteitä ja apua opinnäytetyön kaikissa vaiheissa. Opinnäytetyöprojekti opetti meille tiimityöskentelytai-

toja. Teimme molemmat aktiivisesti ja tunnollisesti töitä opinnäytetyömme eteen. Hyvällä tiimityöllä keskenämme, ja yhteistyössä opettajien ja työelämäohjaajien kanssa, opinnäytetyömme on onnistunut.

## Lähteet

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E. (2015). *Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen*. Porvoo: Bookwell Oy.

Haarala, P. (2014). Terveystenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvaus. Saatavilla 9.4.2021. <https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliassa/amk-tutkinnot/terveydenhoitaja/terveydenhoitajan-ammattillisen-osaamisen-kuvaus>

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. and Frumkin H. (2014). *Nature and Health* 35, 207–28. doi: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182443

Hasanen, E. & Vähäsarja K. (2019). Luonto lisää liikettä – Mikä innostaa kouluikäistä? Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Saatavilla 17.3.2021. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a228.pdf>

Heikkilä, K. ja Wiens, V. (2020). Voidaanko luontoon liittyvillä menetelmillä vaikuttaa mielenterveyteen ja verenpaineeseen? Saatavilla 1.3.2021. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/02/nayttovinkki-1-2020-002.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2018). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. ja Korpelainen R. (2014). Terveysttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Saatavilla 10.4.2021. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

Kainuun sote. (2019). Suomen uudet sairaalat uskovat luontosisältöihin - Kainuussa vuoden 2020 vauvat saavat luontolahjan. Saatavilla 5.5.2020. <https://sote.kainuu.fi/uutiset/suomen-uudet-sairaalat-uskovat-luontosisaltoihiin-kainuussa-vuoden-2020-vauvat-saavat-luontolahjan>

Kananen J. (2011). *Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylä: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kansallispuistojen käyntimäärässä kova kasvu – kansallispuistojen palveluilla selkeä kysyntä. (2020). Metsähallitus. <https://www.metsa.fi/tiedotteet/kansallispuistojen-kaynti-maarassa-kova-kasvu-kansallispuistojen-palveluilla-selkea-kysynta/>

Kinnunen, A. ja Nikkari, P. (2017). Koira auttaa ja ilahduttaa. *Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim* 133(23), 2269–73.

Kokko, S. ja Martin, L. (2019). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Saatavilla 24.3.2020. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Korpelainen, R. (2016). Luonto liikuttaa ja tuottaa terveyttä ja hyvinvointia. Saatavilla 26.3.2021. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/rohkeasti-luontoon-julkaisu.pdf>

Kuuluvainen, V. ja Sarén, H. (2016). *Luonnon hyvinvointivaikutukset*. Vapaamuotoisia julkaisuja. Mikkelin ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-550-0>

Lapsiperhe. (N.d). Tilastokeskus. Saatavilla 28.4.2020. <https://www.stat.fi/meta/kas/lapsiperhe.html>

Leinonen, A. (2015). *Voimaannuttava luonto - Lapsiperheiden näkemyksiä luonnon hyvinvointivaikutuksista*. AMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201502061946>

Liikkumisen suositukset. (2021). UKK-instituutti. Saatavilla 10.5.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

Liiku metsään ja poluille! (2018). UKK-instituutti. Saatavilla 13.5.2020. [https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta\\_hyotyliikunta\\_perusliikunta/liiku\\_metsaan\\_ja\\_poluille](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/liiku_metsaan_ja_poluille)

Liikunnan määrä. (2021). Terve koululainen. UKK-instituutti. Saatavilla 22.3.2021. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-maara/>

Liikuntasuositukset. (2021). THL. Saatavilla 10.5.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitse-mus/liikunta/liikuntasuositukset>

Liikuntasuositus lapselle. (2020). Neuvokasperhe. Saatavilla 24.3.2020. <https://neuvokas-perhe.fi/liikuntasuositus-lapselle/>

Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. (2020). UKK-instituutti. Saatavilla 9.4.2021 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Liimatainen, T. & Tikkanen, M. (2016). *”Minä oon tehny linnulle pesän, mutta tuuli vei sen” - Luontoliikunta osaksi Perheentalo-yhteistyön toimintaa*. AMK-opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016120819506>

Luonto houkuttelee liikkumaan. (2020). Luontoon.fi. Saatavilla 13.5.2020. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>

Matila, A. ja Anttila, T. (2020). Kansanterveyttä metsästä –hankkeen loppuraportti. Saatavilla 1.4.2021. [https://tapio.fi/wp-content/uploads/2021/01/Kansanterveytta-metsasta\\_loppuraportti-Tapio\\_oy-2020.pdf](https://tapio.fi/wp-content/uploads/2021/01/Kansanterveytta-metsasta_loppuraportti-Tapio_oy-2020.pdf)

Perheiden moninaisuus. (2020). THL. Saatavilla 4.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/perheet-ja-vanhemmuus/perheiden-moninaisuus>

Perheliikunta ulkona. (2020). Neuvokasperhe. Saatavilla 24.3.2020. <https://neuvokas-perhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-ulkona/>

Physical activity. (2020). WHO. Saatavilla 8.3.2021. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Suomalaiset liikkuvat vapaa-ajallaan yhä enemmän. (2019). THL. Saatavilla 26.5.2020. <https://thl.fi/fi/-/suomalaiset-liikkuvat-vapaa-ajallaan-yha-enemman>

Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. (2020). Luontoon.fi. Saatavilla 8.5.2020. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

Tourula, M. ja Rautio, A. (2014). Terveyttä luonnosta. Saatavilla 26.3.2021. [https://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4\\_luonnosta.pdf](https://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf)

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä R. & Komulainen J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim* 134(13), 1397–403.

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. (2019). UKK-instituutti. Saatavilla 24.3.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>.

Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Z-sukupolvi ja luontoliikunta. (2019). Metsähallitus. Saatavilla 13.5.2020. <https://www.metsa.fi/projekti/luonto-lisaa-liiketta/z-sukupolvi-ja-luontoliikunta/>



## Liitteet

Liite 1. Saatekirje vanhemmille

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Tutkimuksen lupa-anomus

Liite 4. Aineistonhallintasuunnitelma

**Saatekirje vanhemmille**

Hyvä kyselyyn vastaava vanhempi,

Opiskelemme Kajaanin ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajiksi ja teemme opinnäytetyötä sotkamolaisten 4–8-vuotiaiden lasten liikunnasta ja lapsiperheiden yhteisestä luontoliikunnasta. Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Kainuun sote, ja teemme opinnäytetyömme Sotkamon neuvolaan ja opiskelu- ja kouluterveydenhuoltoon. Tarkoituksenamme on selvittää, kuinka paljon 4–8-vuotiaat lapset ja heidän perheensä liikkuvat yhdessä luonnossa, ja millaista luontoliikuntaa he harrastavat. Tarkastelemme lapsen iän, lapsen sukupuolen, perheen asuinpaikan ja perheenjäsenten määrän yhteyttä luontoliikunnan harrastamiseen. Lisäksi olemme kiinnostuneita, millaisia liikuntatottumuksia tutkimukseen osallistuvilla lapsilla on. Opinnäytetyömme avulla tuotamme tietoa terveydenhoitajille perheiden yhteisen luontoliikunnan tukemiseen. Kyselyyn vastataan anonymisti, eli käsittelemme tulokset nimettömästi eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa tuloksista. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti, ja opinnäytetyö julkaistaan kaikkien nähtäväksi Theseukseen. Toivomme, että vastaatte kysymyksiin rehellisesti ja huolellisesti. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

**Huomaathan, että yhteen lomakkeeseen täytetään tietoja vain yhdestä lapsesta.**

Pyydämme teitä ystävällisesti täyttämään tämän kyselyn neuvolassa/kouluterveydenhuollossa asioidessanne, ja palauttamaan täytetyn kyselylomakkeen terveydenhoitajalle.

Ystävällisin terveisin,

opinnäytetyön tekijät Enni Kemppainen ja Reetta Blomster

**Yhteystiedot:**

Enni Kemppainen  
Terveydenhoitajaopiskelija  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
p. xxx xxxxxxx  
s-posti. xxxxxxxxxxxx@kamk.fi

Reetta Blomster  
Terveydenhoitajaopiskelija  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
p. xxx xxxxxxx  
s-posti. xxxxxxxxxxxx@kamk.fi

Kyselylomake 4–8-vuotiaiden lasten vanhemmille lapsen liikuntatottumuksista ja perheen yhteisestä luontoliikunnasta

Tässä tutkimuksessa **luontoliikunnalla** tarkoitamme liikuntaa, joka tapahtuu luontoympäristössä eli esimerkiksi metsässä, suoalueella tai vesillä (mm. marjastus, retkeily ja uiminen) luonnon omia materiaaleja hyödyntäen esimerkiksi erilaisissa leikeissä.

1. Lapsesi sukupuoli:     Tyttö             Poika             Muu
  
2. Lapsesi ikä:     4v     5v     6v     7v     8v
  
3. Ketä perheeseen kuuluu? (Täydennä viivoille luvut)  
\_\_\_\_ vanhempi/vanhempaa  
\_\_\_\_ lapsi/lasta
  
4. Missä perheenne asuu?  
 Sotkamon keskustassa (kirkonkylä)  
 Vuokatin alueella  
 Taajaman ulkopuolella (=ylempien vaihtoehtojen ulkopuolella)
  
5. Arvioi, kuinka monta **tuntia** lapsesi liikkuu yhteensä **yhden päivän aikana arkipäivänä (ma-pe)** (sisältäen kevyttä -, reipasta – ja vauhdikasta liikuntaa)?  
 Alle tunnin  
 yhden tunnin  
 2 tuntia  
 3 tuntia  
 4 tuntia tai enemmän  
Tästä liikuntamäärästä \_\_\_\_ **tuntia** on **reipasta liikuntaa** (sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran).
  
6. Arvioi, kuinka monta **tuntia** lapsesi liikkuu yhteensä **yhden päivänä aikana viikonloppupäivänä (la-su)** (sisältäen kevyttä -, reipasta – ja vauhdikasta liikuntaa)?  
 alle tunnin  
 yhden tunnin  
 2 tuntia  
 3 tuntia  
 4 tuntia tai enemmän  
Tästä liikuntamäärästä \_\_\_\_ **tuntia** on **reipasta liikuntaa** (sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran).

7. Millaista liikuntaa lapsesi harrastaa? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.
- Luontoliikuntaa (esim. luonnossa retkeily, vesistöissä uiminen)
  - Hyötyliikuntaa (esim. päiväkotiin/kouluun kävely tai pyöräily)
  - Harrastusliikuntaa (esim. ohjattu jumppa tai joukkuelajit)
  - Ulkona liikkumista (esim. hyppynarulla hyppiminen ja potkulautailu)
  - Sisällä liikkumista (esim. sisällä tapahtuvat leikit)
  - Muuta, mitä? \_\_\_\_\_
8. Arvioi, kuinka monta **tuntia** lapsesi liikkuu yhteensä **viikon aikana luonnossa**.
- Ei yhtään
  - Alle tunnin
  - 1-2 tuntia
  - 3-4 tuntia
  - 5-6 tuntia
  - 7-8 tuntia
  - Enemmän kuin 8 tuntia
9. Kenen kanssa **lapsesi** liikkuu **luonnossa**? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.
- Vanhempien/perheen
  - Kavereiden
  - Sisarusten
  - Koiran
  - Yksin
  - Muiden, kenen? \_\_\_\_\_
  - Lapseni ei liiku luonnossa
10. Liikkuuko **perheenne yhdessä luonnossa**?
- Kyllä
  - Ei
11. Liikkuuko perheenne mieluummin **koko perhe yhdessä vai erikseen luonnossa**?
- Koko perhe yhdessä
  - Eriksien (esimerkiksi vanhemmat keskenään)

12. Koetko, että kotikunnassasi on riittävästi mahdollisuuksia **koko perheen luontoliikunnalle?**
- Kyllä
  - En
  - En tiedä
13. Mihin vuodenaikaan **perheenne** liikkuu **yhdessä** eniten **luonnossa?**
- Keväällä
  - Kesällä
  - Syksyllä
  - Talvella
  - Ei milloinkaan
14. Arvioi, kuinka monta **tuntia perheenne** on liikkunut **yhdessä luonnossa viimeisen kuukauden aikana.**
- Ei yhtään
  - 1-3 tuntia
  - 4-6 tuntia
  - 7-9 tuntia
  - 10-12 tuntia
  - 13-15 tuntia
  - Enemmän, kuinka paljon? \_\_\_\_tuntia
15. Mitkä tekijät vaikuttavat mielestäsi teidän **perheenne yhteisen luontoliikunnan määrään lisäävästi?**
- Sää
  - Sopiva luontoympäristö
  - Turvallinen luontoympäristö
  - Kiinnostus luontoympäristöstä
  - Vapaa-aika (eli kun on enemmän aikaa, esim. viikonloppuna tai lomalla)
  - Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_
  - Mikään tekijä ei vaikuta perheemme luontoliikuntaan lisäävästi

16. Mitkä tekijät vaikuttavat mielestäsi teidän **perheen yhteisen luontoliikunnan** määrään **vähentävästi**?

- Sää
- Ei ole sopivaa luontoympäristöä
- Turvallisuuden puute
- Kiinnostuksen puute
- Ajan puute
- Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_
- Mikään tekijä ei vaikuta perheemme luontoliikuntaan vähentävästi

17. Millaista liikuntaa **perheenne** harrastaa **yhdessä luonnossa**?

---

---

---

---

18. Millä tavoilla neuvolan ja kouluterveydenhuollon terveydenhoitajat voisivat kannustaa teitä **perheenä** hyödyntämään **luontoa** liikuntapaikkana **enemmän**?

---

---

---

---

## Tutkimuksen lupa-anomus



Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

Lupa tutkimukselle/opinnäytetyölle

KAINUUN SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON KUNTAYHTYMÄ

12-06-2020

		Diara-numero	Dnro 1146/174100/20								
1. Tutkimus/ opinnäytetyön luvan hakija(t)  [Luvan hakijat täyttävät]	Suku- ja etunimet Blomster Reetta Annika	Nykyinen työntäjä / opiskelupaikka Kajaanin ammattikorkeakoulu	Nykyinen virka/ toimiohjelma Opiskelija								
	Kotiosoite	Postinro ja -paikka	Sähköposti								
	Puhelin työ/koti	Suoritettu / tekeillä oleva tutkinto Terveydenhoitaja	Suoritusvuosi ja -paikka 2018-2022 Kajaani								
	Suku- ja etunimet Kempainen Enni Amalia	Nykyinen työntäjä/opiskelupaikka Kajaanin ammattikorkeakoulu	Nykyinen virka/ toimiohjelma Opiskelija								
	Kotiosoite	Postinro ja -paikka	Sähköposti								
	Puhelin työ/koti	Suoritettu / tekeillä oleva tutkinto Terveydenhoitaja	Suoritusvuosi ja -paikka 2018-2022 Kajaani								
2. Tutkimus/ opinnäytetyötä koskevat tiedot  [Luvan hakijat täyttävät]	Suku- ja etunimet	Nykyinen työntäjä/opiskelupaikka	Nykyinen virka/ toimiohjelma								
	Kotiosoite	Postinro ja -paikka	Sähköposti								
	Puhelin työ/koti	Suoritettu / tekeillä oleva tutkinto	Suoritusvuosi ja -paikka								
Tutkimuksen/opinnäytetyön nimi ja aiheen kuvaus	Tutkimusaika: 15.6. - 30.9.2020										
Tutkimuksen/opinnäytetyötä koskevat tiedot	Luonto lapsiperheiden liikuttajana Tarkoituksena on selvittää kuinka paljon 4-8-vuotiaat lapset ja heidän perheensä liikkuvat yhdessä luonnossa, ja millaista luontoliikuntaa he harrastavat. Lisäksi tarkoituksena on kuvaila, millaisia liikuntatottumuksia tutkimukseen osallistuvilla lapsilla on.										
Tutkimuksen taso/laatu	<input type="checkbox"/> 1. Väitöskirja <input type="checkbox"/> 2. Lisensiaattitutkimus <input type="checkbox"/> 3. Pro gradu <input type="checkbox"/> 4. Kandidaatin tutkielma <input type="checkbox"/> 5. Opinnäytetyö (Ylempi AMK) <input checked="" type="checkbox"/> 6. Opinnäytetyö (AMK) <input type="checkbox"/> 7. Muu, mikä										
Tutkimuksen kohde:	<input checked="" type="checkbox"/> Asiakas <input type="checkbox"/> Henkilökunta <input type="checkbox"/> Asiakirja										
Tulos- ja vastuualue:	<table border="0"> <tr> <td><b>Hallinto</b> <input type="checkbox"/> Kuntayhtymän hallinto</td> <td><b>Perhepalvelut</b> <input checked="" type="checkbox"/> Lapsiperheiden terveydenhuoltopalvelut <input type="checkbox"/> Lapsiperheiden sosiaalipalvelut <input type="checkbox"/> Aikuisosastopalvelut <input type="checkbox"/> Vammaispalvelut</td> <td><b>Terveys- ja sairaanhoitopalvelut</b> <input type="checkbox"/> Aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuden hoito <input type="checkbox"/> Akuutinhoidon palvelut <input type="checkbox"/> Konservatiivinen kuntoutuspalvelut <input type="checkbox"/> Operatiivinen Suun terveydenhuolto <input type="checkbox"/> Vastanotto- ja terveyskeskussairalatoiminta</td> <td><b>Sairaanhoidonpalvelut</b> <input type="checkbox"/> Diagnostikkopalvelut <input type="checkbox"/> Hoitolliset tukipalvelut <input type="checkbox"/> Laite- ja logistiikkapalvelut <input type="checkbox"/> Lääkehuolto</td> </tr> <tr> <td><b>Keskittetyt yhteiset tukipalvelut</b> <input type="checkbox"/> Yleispalvelut <input type="checkbox"/> Tietohallinto <input type="checkbox"/> Henkilöstöpalvelut <input type="checkbox"/> Talouspalvelut</td> <td><b>Vanhuspalvelut</b> <input type="checkbox"/> Kotona asumista tukevat palvelut <input type="checkbox"/> Ympäristö- ja hoivapalvelut <input type="checkbox"/> Palveluchjous ja ostopalvelut</td> <td></td> <td><b>Ympäristöterveydenhuolto</b> <input type="checkbox"/> Terveysvalvonta <input type="checkbox"/> Elinlääkintähuolto</td> </tr> </table>			<b>Hallinto</b> <input type="checkbox"/> Kuntayhtymän hallinto	<b>Perhepalvelut</b> <input checked="" type="checkbox"/> Lapsiperheiden terveydenhuoltopalvelut <input type="checkbox"/> Lapsiperheiden sosiaalipalvelut <input type="checkbox"/> Aikuisosastopalvelut <input type="checkbox"/> Vammaispalvelut	<b>Terveys- ja sairaanhoitopalvelut</b> <input type="checkbox"/> Aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuden hoito <input type="checkbox"/> Akuutinhoidon palvelut <input type="checkbox"/> Konservatiivinen kuntoutuspalvelut <input type="checkbox"/> Operatiivinen Suun terveydenhuolto <input type="checkbox"/> Vastanotto- ja terveyskeskussairalatoiminta	<b>Sairaanhoidonpalvelut</b> <input type="checkbox"/> Diagnostikkopalvelut <input type="checkbox"/> Hoitolliset tukipalvelut <input type="checkbox"/> Laite- ja logistiikkapalvelut <input type="checkbox"/> Lääkehuolto	<b>Keskittetyt yhteiset tukipalvelut</b> <input type="checkbox"/> Yleispalvelut <input type="checkbox"/> Tietohallinto <input type="checkbox"/> Henkilöstöpalvelut <input type="checkbox"/> Talouspalvelut	<b>Vanhuspalvelut</b> <input type="checkbox"/> Kotona asumista tukevat palvelut <input type="checkbox"/> Ympäristö- ja hoivapalvelut <input type="checkbox"/> Palveluchjous ja ostopalvelut		<b>Ympäristöterveydenhuolto</b> <input type="checkbox"/> Terveysvalvonta <input type="checkbox"/> Elinlääkintähuolto
<b>Hallinto</b> <input type="checkbox"/> Kuntayhtymän hallinto	<b>Perhepalvelut</b> <input checked="" type="checkbox"/> Lapsiperheiden terveydenhuoltopalvelut <input type="checkbox"/> Lapsiperheiden sosiaalipalvelut <input type="checkbox"/> Aikuisosastopalvelut <input type="checkbox"/> Vammaispalvelut	<b>Terveys- ja sairaanhoitopalvelut</b> <input type="checkbox"/> Aikuisten mielenterveyspalvelut ja riippuvuuden hoito <input type="checkbox"/> Akuutinhoidon palvelut <input type="checkbox"/> Konservatiivinen kuntoutuspalvelut <input type="checkbox"/> Operatiivinen Suun terveydenhuolto <input type="checkbox"/> Vastanotto- ja terveyskeskussairalatoiminta	<b>Sairaanhoidonpalvelut</b> <input type="checkbox"/> Diagnostikkopalvelut <input type="checkbox"/> Hoitolliset tukipalvelut <input type="checkbox"/> Laite- ja logistiikkapalvelut <input type="checkbox"/> Lääkehuolto								
<b>Keskittetyt yhteiset tukipalvelut</b> <input type="checkbox"/> Yleispalvelut <input type="checkbox"/> Tietohallinto <input type="checkbox"/> Henkilöstöpalvelut <input type="checkbox"/> Talouspalvelut	<b>Vanhuspalvelut</b> <input type="checkbox"/> Kotona asumista tukevat palvelut <input type="checkbox"/> Ympäristö- ja hoivapalvelut <input type="checkbox"/> Palveluchjous ja ostopalvelut		<b>Ympäristöterveydenhuolto</b> <input type="checkbox"/> Terveysvalvonta <input type="checkbox"/> Elinlääkintähuolto								
Aineiston keruumenetelmät	<input checked="" type="checkbox"/> Kysely <input type="checkbox"/> Havainnointi <input type="checkbox"/> Muu, mikä <input type="checkbox"/> Haastattelut <input type="checkbox"/> Asiakirja-/tietoa-analyysi										
3. Tutkimuksen/opinnäytetyön ohjaaja (oppilaitos)	Nimi	Virka-asema, ammatti									
	Osoite	Puhelinnumero									
	Toimipaikka, oppilaitos	Sähköposti									
Ohjaajat (työelämä)	Nimi	Oppilaitoksen ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvitys									
Kainuun soten opinnäytetyökoordinaattori	Nimi	Työyksikkö koulu- ja opiskelu-terveydenhuolto									
		Työelämän ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvitys									
	Yhteyshenkilöt										

4. Tutkimuksen rahoitus-suunnitelma	Arvio tutkimuksen/opinnäytetyön suoranaista kustannuksista Kainuun sotelle <input type="checkbox"/> aiheuttaa kustannuksia, selvitys mitä? (esim. materiaalit, postitus, tulosus) <input checked="" type="checkbox"/> ei aiheuta kustannuksia	<input checked="" type="checkbox"/> ei aiheuta kustannuksia
5. Tutkimusluvan hakijan allekirjoitus, nimenselvennys ja päivämäärä [Luvan hakijat täyttävät]	Ulkopuolinen rahoitus <input type="checkbox"/> Ulkopuolinen rahoittaja <input type="checkbox"/> kokonaan <input type="checkbox"/> osittain Muu rahoitus <input type="checkbox"/> EVO <input type="checkbox"/> KEVO <input type="checkbox"/> muu, mikä? Päiväys Allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Reetta Blomster</i> Reetta Blomster	Rahoittaja Sopimuksen nro Projektin numero (EVO, KEVO, TUKE) Allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Enni Kempainen</i> Enni Kempainen Allekirjoitus ja nimenselvennys
6. Lausunnot	Tarvitvat lausunnot ja luvat <input type="checkbox"/> Ei tarvetta <input type="checkbox"/> Alueellinen eettinen tmk/ <input type="checkbox"/> ilmoitus kansallisesta lausunnotta <input type="checkbox"/> FIMEA <input type="checkbox"/> STM/THL <input type="checkbox"/> Valvira	Lähetyspäivä Vastaus saatu
7. Lupa	Tutkimuksen/opinnäytetyön tulosten, tuotosten omistusoikeus <input type="checkbox"/> Sovittu, liite sopimuksesta Lupa <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään hakemuksen mukaisesti <input type="checkbox"/> Hakemus palautetaan korjattavaksi seuraavin muutoksin <input type="checkbox"/> Hakemus hylätään, miksi Luvan myöntäjä <input type="checkbox"/> tulosalueen johtaja <input checked="" type="checkbox"/> vastuualuepäälikö/ylihoitaja <input type="checkbox"/> hallintoyliääkäri <input type="checkbox"/> hallintoylihoitaja Päivämäärä <i>22.6.2020</i> Allekirjoitus ja nimenselvennys <i>MARJA-LIISA HARTTINEN</i> MARJA-LIISA HARTTINEN	<input type="checkbox"/> Ei tarvetta tehdä sopimusta Lomakkeen säilytys - luvan myöntäjä (alkuperäinen) - opiskelija/tutkija (kopio) - Kainuun sotien opinnäytetyökoordinaattori (kopio) - Kainuun sotien kirjaamo (kopio)
8. Asiakirjatiedot, joihin tässä hakemuksessa haetaan lupaa	Tarvitvat salessa pidettävät asiakirjatiedot, mitä tietoja ja mistä -	
9. Käyttöoikeudet	Onko haettu tai haetaanko tutkimusta varten käyttöoikeutta sotien tietojärjestelmään? -	Mihin järjestelmään ja mille ajalle
10. Muut tutkimuksessa käytettävät tiedot	Muut asiakirjatiedot, mitkä, mistä ja millaisin luvuin	
11. Tutkimusrekisterin tietotyypit	<input checked="" type="checkbox"/> 1. Tutkimus ei sisällä henkilöiden tunnistustietoja. Ei synny rekisteriä <input type="checkbox"/> 2. Tutkimusrekisteriin kerättävät tunnistus- ja yksilölliset tiedot erikseen (myös kuva- tai videomateriaali, joista henkilö on tunnistettavissa, edellyttää tutkimusrekisteriä)	
Liitteet [Luvan hakijat täyttävät]	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimus-opinnäytetyösuunnitelma <input type="checkbox"/> Aineiston keruuseen liittyvät materiaalit <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuksiin osallistuvilla jaettava materiaali <input type="checkbox"/> Toimeksiantosopimusluonnos <input type="checkbox"/> Muu, mikä	



## **Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma**

### **1. Aineistojen yleinen kuvaus**

Opinnäytetyömme tutkimus on survey-tutkimus. Keräämme tutkimusaineiston kyselylomakkeilla, joita jaamme Sotkamon neuvolaan ja koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Tavoitteenamme on, että saamme vähintään 50 täytettyä kyselylomaketta tutkimusaineistoksemme. Kyselylomakkeemme kysymyksistä suurin osa ovat strukturoituja kysymyksiä, mutta se sisältää lisäksi myös kaksi avointa kysymystä.

### **2. Aineiston dokumentaatio ja laatu**

Säilytämme täytetyt kyselylomakkeet kansiossa, ja pidämme sitä mukana läpi tutkimustulosten analysointi-, tulosten tarkastelu- ja raportointivaiheen. Lomakkeet käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä jaeta eteenpäin. Koska kyselylomakkeeseen vastataan anonymisti, tunnistetietoja ei ole. Tutkimukseen osallistuvien anonymiteetti säilyy täysin, sillä kyselylomakkeista ei selviä henkilötietoja. Myöskään kysymyksiin ei voi vastata niin, että vastaaja voitaisiin tunnistaa. Määrällinen aineisto muutetaan numeraaliseen muotoon, ja syötetään SPSS-ohjelmaan. Aineisto esitetään taulukoiden ja kuvioiden avulla, jotka tehdään Microsoft Word ja Excel -ohjelmilla. Laadullisesta aineistosta kirjoitetaan teorettinen kokonaisuus. Kaikki aineisto siirretään OneDrive -pilvipalvelun yksityiseen kansioon.

### **3. Säilytys ja varmuuskopiointi**

Tallennamme tutkimusaineiston Kajaanin ammattikorkeakoululta saatujen henkilökohtaisten Microsoft Office –tunnusten OneDrive -pilvipalvelutiedostoon, joka on ainoastaan opinnäytetyöntekijöiden käsiteltävissä ja nähtävissä. Lisäksi tallennamme henkilökohtaiselle ulkoiselle kovalevylle varmuuskopiot aineistosta, jotta mitään tietoja ei varmasti pääse häviämään. OneDrive vaatii salasanan, joten ulkopuolisilla ei ole mahdollisuutta päästä näkemään aineistoja. Aineistoa pääsee käsittelemään ainoastaan opinnäytetyöntekijät, ja opinnäytetyöprosessissa mukana oleva ohjaava – ja koordinoiva opettaja, mikäli annamme heille oikeudet päästä tarkastelemaan aineistoa. Me opinnäytetyöntekijät siis omistamme aineiston, joten kukaan muu ei pääse tarkastelemaan sitä ilman meidän suostumustamme.

#### **4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysemykset**

Opinnäytetyömme tutkimuksen kyselylomakkeeseen vastataan anonyymisti, eli käsittelemme tulokset nimettömästi eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa tuloksista. Tämän vuoksi tuloksiamme ei voi yhdistää yhteenkään henkilöön, joten keräämämme aineisto ei ole arkaluontoista. Siitä huolimatta olemme hyvin tarkkoja aineiston salassapidosta. Hallinnoimme tarkasti aineiston omistus- ja käyttöoikeuksia. Microsoft Officen OneDrive -pilvipalvelussa voidaan rajata henkilöt, jotka pääsevät aineistoon käsiksi. Ensisijaisesti tiedosto, joka sisältää aineiston, on ainoastaan opinnäytetyöntekijöiden hallussa. Voimme kuitenkin jakaa tiedoston halutessamme luotettaville henkilöille, jotka ovat opinnäytetyöprosessissamme mukana, kuten ohjaavalle opettajalle.

#### **5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys**

Kyselylomakkein kerättyä aineistoa ei säilytetä opinnäytetyöprosessin jälkeen. Valmista opinnäytetyötämme pääsee katsomaan internetissä, josta sen löytää Finna ja Theseus -sivustoilta. Tutkimustuloksia voivat siis hyödyntää muutkin kuin työelämäohjaajamme.