

Jenna Poraharju, Henna Rahikainen

Liikunnan merkitys leikki-ikäisen lapsen positiiviseen mielenterveyteen - kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidaja (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Huhtikuu 2017

<p>Tekijät Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Jenna Poraharju, Henna Rahikainen Liikunnan merkitys leikki-ikäisen lapsen positiiviseen mielenterveyteen - kirjallisuuskatsaus</p> <p>15 + 3 liitettä 21.4.2017</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Sairaanhoidtaja (AMK)</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Hoitotyön koulutusohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Sairaanhoidtaja</p>
<p>Ohjaaja</p>	<p>Liisa Montin, TtT, Lehtori</p>
<p>Opinnäytetyön aiheena on liikunnan merkitys leikki-ikäisen lapsen positiiviseen mielenterveyteen. Työ on osa Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä -hanketta. Hankkeen tarkoituksena on kehittää positiivisen mielenterveyden asiakaslähtöisen arvioinnin välineitä lapsiperheille, joissa on 3-5-vuotias lapsi. Tarkoituksena on luoda toimintamalleja hyvinvoinnin ohjaamiseen kyseessä olevan lapsiryhmän parissa työskenteleville ammattilaisille positiivisen mielenterveyden edistämiseksi.</p> <p>Työ toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja tarkoituksena oli kuvata aikaisemman tutkimustiedon perusteella liikkumisen merkitystä positiiviseen mielenterveyteen. Työhön etsittiin tutkimuksia liikunnan merkityksestä leikki-ikäisen lapsen positiiviseen mielenterveyteen. Positiivinen mielenterveys jaoteltiin neljään osa-alueeseen: tunteisiin, kognitioon, sosiaaliseen toimintaan ja koherenssin tunteeseen. Aiheesta löydettiin viisi tutkimusta, jotka taulukoitiin sisältölähtöisesti.</p> <p>Tutkimusten perusteella liikunta edistää leikki-ikäisen lapsen positiivista mielenterveyttä. Liikunta vaikuttaa myönteisesti keskittymiskykyyn, tarkkaavaisuuteen sekä auttaa asioiden mieleen palauttamista ja uuden oppimista. Liikunta auttaa sosiaalisten taitojen oppimisessa ja edistää lapsen kykyä ylläpitää vertaissuhteita. Opettajat osallistavat lapsia liikkeen avulla oppimistilanteissa. Hyvät motoriset taidot ja niiden oppiminen edesauttaa lapsen pystyvyyden kokemista ja itsetuntoa. Liikunnan avulla lapset voivat rauhoittua ja opetella käsittelemään tunteitaan. Näiden tutkimusten perusteella ei löydetty yhteyttä koherenssin tunteen ja liikunnan välillä.</p> <p>Työssä koottiin yhteen aiempaa tutkimustietoa aiheesta ja työn tuloksia voi hyödyntää hankkeen myöhemmissä vaiheissa. Tutkittua tietoa löytyi aiheesta vähän, joten aihetta olisi syytä tutkia enemmän.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>leikki-ikäinen, liikunta, positiivinen mielenterveys</p>

Authors Title	Jenna Poraharju, Henna Rahikainen Significance of Physical Activity and Positive Mental Health Among Preschoolers - A Literature Review
Number of Pages Date	15 + 3 appendices 21 April 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor	Liisa Montin, PhD, RN, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study was to find out the significance of physical activity and positive mental health among preschoolers. Promoting positive mental health in families with children is necessary. Moreover, we are interested in developing customer oriented approach evaluation tools for families with 3-5-year-old children.</p> <p>The purpose of the study was to describe the connections between the physical activity and positive mental health based on previous research. The used method was descriptive literature review. We searched for studies that examined how physical activity affected preschoolers' positive mental health's components: emotions, cognition, coherence or social behavior. We found five studies suitable for our study. The results were categorized by applying principals of inductive approach.</p> <p>Based on the studies physical activity improves most components children's positive mental health. Physical activity effects positively on children's concentration, attention, learning and memory. Moreover, physical activity supports children's ability to build social skills and helps them to sustain social relationships. Teachers use movement to teach academic concepts. Learning motor skills and having a fundamental motor skills distributes to children perceived physical competence and builds self-confidence. Movement helps children to calm down and process their emotions. However, based on these studies no connections between coherence and physical activity were found.</p> <p>Previous study results of relationships between physical activity and positive mental health were gathered in this study. Study results can be used in future studies and projects. There were few studies about the study's subject and more research should be done.</p>	
Keywords	preschool child, physical activity, positive mental health

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Leikki-ikäisen lapsen kehitys	2
2.1	Liikunta ja leikki	2
2.2	Leikki-ikäisen lapsen fyysinen ja motorinen kehitys	2
2.3	Leikki-ikäisen lapsen kognitiivinen kehitys	3
2.4	Leikki-ikäisen lapsen psyykkinen ja sosiaalinen kehitys	3
3	Positiivinen mielenterveys	5
4	Työn tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	6
5	Aineiston keruu ja analysointi	7
5.1	Kirjallisuuskatsaus	7
5.2	Aineiston haku	7
5.3	Aineiston analysointi	8
6	Liikunta leikki-ikäisen lapsen positiivisen mielenterveyden edistäjänä	8
6.1	Kognitiiviset taidot	8
6.2	Sosiaalinen toiminta	9
6.3	Tunteet	10
7	Pohdinta	11
7.1	Tulosten pohdinta	11
7.2	Eettisyyden pohdinta	13
7.3	Luotettavuuden pohdinta	13
8	Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysehdotukset	14
	Lähteet	16
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedon haun taulukko	
	Liite 2. Tutkimusten keskeiset sisällöt	
	Liite 3 Tutkimusten keskeiset tulokset	

1 Johdanto

Nykyään kolmasosa suomalaislapsista liikkuu riittävästi terveyden kannalta. Koulunsa aloittavista lapsista kolmasosalla on selkeästi puutteita keuhonhallinnassa ja perusliikkeiden hallinnassa. (Vilén ym. 2006: 510.) Vanhemmilla on suuri vaikutus lasten liikkumiseen. Liikunnalla on yhteys lapsen minäkäsitykseen ja koettuun pätevyYTEEN. Lapsen liikkuminen on sitä tärkeämpää, mitä nuoremasta lapsesta on kyse. Tämän vuoksi liikkumiseen tulee kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa. (Telama – Välimäki – Nupponen 2001.)

Yhteiskunnan muutokset ovat aiheuttaneet eriarvoistumista lapsiperheissä sekä valtakunnallisesti että alueellisesti. Lapsiperheiden köyhtymisen seurauksena esimerkiksi terveyserot lisääntyvät. Myös mielenterveysongelmat ovat lapsiperheissä kasvava ongelma. Vuoden 2015 uudessa hallitusohjelmassa painotetaan ennaltaehkäisevää työtä ja varhaista tukea. (Hallituksen julkaisusarja 10/2015:20.)

Opinnäytetyö on osa Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä -hanketta. Metropolia Ammattikorkeakoulu on suunnitellut hankkeen yhteistyössä Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun kanssa. Hankkeen tarkoituksena on kehittää positiivisen mielenterveyden asiakaslähtöisen arvioinnin välineitä lapsiperheille, joissa on 3-5-vuotias lapsi. Hankkeen avulla halutaan edistää lasten osallisuutta dialogisesti. Tarkoituksena on luoda toimintamalleja hyvinvoinnin ohjaamiseen kyseessä olevan lapsiryhmän parissa työskenteleville ammattilaisille positiivisen mielenterveyden edistämiseksi.

Opinnäytetyön aiheena on liikunnan merkitys leikki-ikäisen lapsen positiiviseen mielenterveyteen. Leikki-ikäisellä tarkoitetaan tässä työssä 3-5-vuotiasta lasta. Työ toteutetaan kirjallisuuskatsauksena ja tarkoituksena on kuvata aikaisemman tutkimustiedon perusteella liikkumisen merkitystä positiivisen mielenterveyteen.

2 Leikki-ikäisen lapsen kehitys

2.1 Liikunta ja leikki

Leikki-ikässä liikunta on pääosin leikkimistä. Lasten liikunnassa tärkeintä on koettu ilo ja elämykset, ei niinkään pärjääminen tai kilpailut. (Vilén ym. 2006: 510.) Leikki on keskeinen osa lapsen kehitystä ja oppimista. Leikkiessä voi oivaltaa uutta ja löytää erilaisia lähestymistapoja asioihin. Lapsen tapa leikkiä kehittyy lapsen muun kehityksen mukana ja leikillä onkin tärkeä merkitys lapsen kognitiivisessa, kielellisessä, emotionaalisessa ja sosiaalisessa kehityksessä. (Hiitola 2000:8.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön uusimpien suositusten mukaan alle 8-vuotiaan lapsen tulisi liikkua päivän aikana vähintään 3 tuntia. Liikunnan tulisi koostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja hyvin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Suositusten mukaan yli tunnin mittaisia istumajaksoja tulee välttää. (OPM 2016a.)

Lasten terveys eli LATE-tutkimuksen mukaan suurin osa alle kouluikäisistä lapsista liikkuu riittävästi. Tutkimuksessa selvitettiin pienten lasten liikuntatottumuksia kysymällä huoltajilta lasten fyysisen aktiivisuuden määrää arkisin ja viikonloppuisin. Selvityksen mukaan kolmevuotiaista 12 % liikkui alle suositusten mukaan arkisin ja viikonloppuisin. Viisivuotiaat liikkuvat eniten, vaikka heistä 5% liikkui alle suositusten. Ensimmäisen luokan oppilaista 10 % ei liikkunut yli kahta tuntia arkisin. He kuitenkin liikkuvat viikonloppuna enemmän, ja viikonloppuisin alle kahden tunnin liikkuvien osuus oli 5%. (THL 2010:104.)

2.2 Leikki-ikäisen lapsen fyysinen ja motorinen kehitys

Leikki-ikäisen kehitykselle on tyypillistä kasvun tasaantuminen ja nopea motorinen kehitys (Vilén ym. 2006:141.) Myös lapsen ulkoinen olemus muuttuu: pyöreä vatsa häviää pituuskasvun myötä ja maitohampaat alkavat irrota. Lapsen kasvuvauhti vaikuttaa motoriikan kehitykseen. (Storvik-Sydänmaa – Talvensaari – Kaisvuo – Uotila 2012:47-48.) Liikkumisen myötä lapsi oppii käyttämään lihaksistoaan monipuolisesti arjen toiminnoissa (Vilén ym. 2006:144).

Varhaisten motoristen taitojen ja koordinaatiokyvyn harjoittelu alkaa heti syntymän jälkeen. Pohja monipuolisten motoristen taitojen kehittymiselle luodaan 1-6 vuoden iässä, sillä silloin koordinaatiivisten edellytysten eli yleistaitojen oppiminen on voimakkainta. (Tammelin 2016, Vilén ym. 2006:144.) Hyvät motoriset taidot helpottavat eri liikuntamuotojen harrastamista, joten suuremmalla todennäköisyydellä jokin liikuntamuoto säilyy myös aikuisiälle (Tammelin 2016).

Leikki-ikäisenä lapsi osaa jo muun muassa hyppiä tasajalkaa sekä kävellä portaita vuoroaskelin. Neljävuotiaana lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla ja viisivuotiaana lapsi osaa jo luistella, hiihtää sekä ajaa kaksipyöräistä polkupyörää. Lisäksi tasapainon kehittymisen myötä lapsi kiinnostuu esimerkiksi puissa kiipeilystä. (Vilén ym. 2006:141.)

2.3 Leikki-ikäisen lapsen kognitiivinen kehitys

Lapsen leikit heijastavat lapsen kehitysvaihetta ja ajatusmaailmaa. Lapsen ajattelu on usein itsekeskeistä ja asioita kyetään tarkastelemaan vain omasta näkökulmasta. Leikki-iässä lapsen työmuisti paranee, minkä ansiosta keskusteluiden aiheet voivat kääntyä lapsen mielessä oleviin kysymyksiin. Neljän vuoden ikäinen lapsi on aktiivinen, kiinnostunut ympäristöstään ja halukas oppimaan uusia asioita. Tämän ikäisille on luontevaa tutustua uusiin asioihin ja oppia liikkumisen kautta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012:49-50.)

Viisivuotiaalla on vilkas mielikuvitus. Muisti on kehittynyt lisää ja lapsi muistaa kuukausien takaisia tapahtumia. Lapsi kykenee pohtimaan syy-seuraussuhteita ja yhdistelemään asioita 5-6 vuoden iässä. Tunteita ilmaistaan ja asioita koetaan leikin ja liikkeen kautta. Leikkien säännöt pysyvät vielä yksinkertaisina ja selkeinä. Asioiden perustelu voi olla vielä vaikeaa, sillä mielessä kyetään pitämään yksi ominaisuus kerrallaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012:49-50.)

2.4 Leikki-ikäisen lapsen psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Varhaislapsuudessa lapsen mielenterveyden kehittyminen on välittömässä yhteydessä vanhempien tai kasvattajien kanssa luotuun suhteeseen. Vanhemman ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutussuhde vaikuttaa keskeisesti lapsen psyykkiseen kehitykseen ja luo pohjan myöhemmille ihmissuhteille. Varhaislapsuudessa muodostettu turvallinen

kiintymyssuhde sekä vanhemman kanssa jaetut ilon kokemukset ja myönteiset tunnelit ovat lapsen mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Vaikeudet varhaisessa vuorovaikutuksessa puolestaan altistavat lapsen mielenterveyden häiriöille. (Puura – Tamminen 2016:951.) Vaikeissakin olosuhteissa voi kasvaa psyykkisesti terveitä lapsia ja toisaalta hyvissä oloissa kasvavan lapsen psyykkinen kehitys voi häiriintyä. Lapsen kehitystä suojaavia ja riskeeraavia tekijöitä voi olla sekä vauvassa, että vanhemmissa, perheessä tai ympäristössä. Lapsella voi olla esimerkiksi biologinen kehityshäiriöriski, kuten keskosuus. Vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus voi vaikuttaa vauvan biologiseen kehityshäiriöriskiin lisäämällä tai vähentämällä sen merkitystä. Riskien laatua merkittävämpi tekijä on nykytiedon valossa riskien määrä. (Mäntymaa – Tamminen 1999.)

Leikki-iässä lapsen tunteiden ja käyttäytymisen säätely, tarkkaavaisuus ja keskittymiskyvyt kehittyvät. Leikkimisellä on keskeinen merkitys lapsen kehityksessä: leikeistä tulee entistä monimutkaisempia mielikuvitus- ja roolileikkejä, joiden avulla lapsi käsittelee psyykkisen kehityksen kannalta keskeisiä asioita. Leikki heijastaa lapsen sisäistä kokemusmaailmaa, sillä sanallisesti tunteiden ilmaiseminen voi olla vielä vaikeaa. Leikin kautta lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät ja leikki-iässä kaverisuhteista tuleekin lapselle entistä tärkeämpiä. (Mäntymaa – Puura – Aronen – Carlson 2016.)

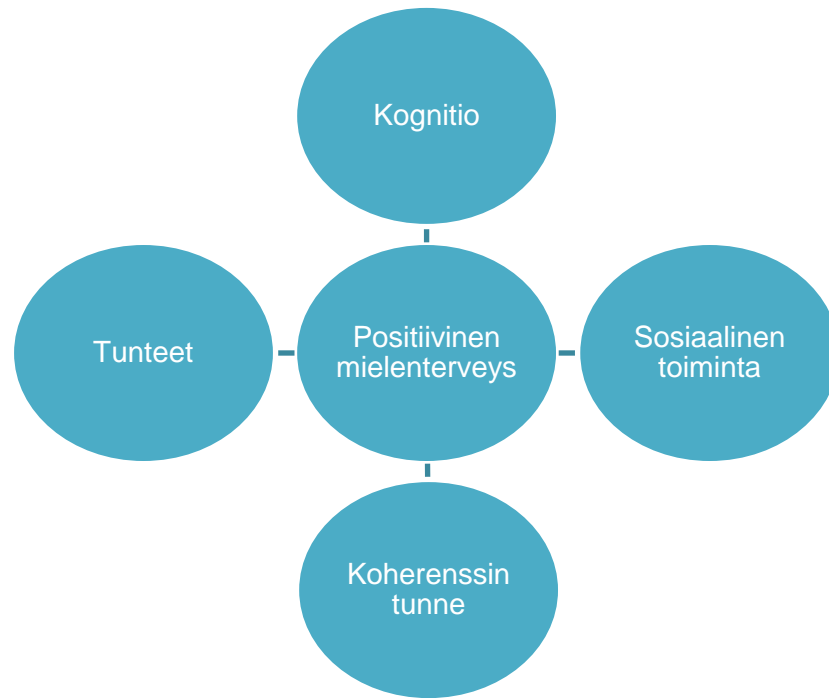
Lapsen sosiaalinen kehitys on tiiviisti yhteydessä persoonallisuuden kehitykseen ja tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Vanhemmilla on keskeinen merkitys lapsen sosiaaliseen kehitykseen, sillä kiintymyssuhde ja vanhemmilta opitut käytösmallit, asenteet ja arvot luovat pohjan lapsen sosiaalisille taidoille. Kotona opittuja vuorovaikutustaitoja kokeillaan vertaisryhmissä esimerkiksi päiväkodissa ja koulussa. Vertaisryhmien puuttuminen tai niissä hyljeksityksi joutuminen voi johtaa lapsen itsetunnon ongelmiin, kuten kielteiseen minäkuvaan. (Vilén ym. 2006:156.) Vertaisryhmissä lapsi pääsee harjoittelemaan erilaisia rooleja ja yhteistoiminnan sääntöjä, kuten toimimaan tasavertaisesti ja kuuntelemaan muita. Pieni lapsi tarvitsee aikuiselta tukea ystävyssuhteiden luomisessa. Viisivuotias lapsi tietää jo, miten tulisi toimia, mutta ei välttämättä aina kykene toimimaan sääntöjen mukaan. Vanhemman tukea tarvitaan myös tunne impulssien ja pelkojen hallitsemisessa. Iän myötä lapset oppivat ratkomaan ongelmia keskenään ilman vanhemman apua. (Karling – Ojanen – Sivén – Vihunen – Vilén 2009:167.)

3 Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys on voimavara, jolla voidaan edistää mielenterveyttä. Positiivisesta mielenterveydestä on monta eri määritelmää, mutta kaikissa niissä se nähdään kehitettävänä voimavarana, jota tulee hyödyntää. (Appelqvist-Schmidlechner – Tuisku – Tamminen – Nordlig – Solin 2016.) Positiivisen mielenterveyden voi myös jakaa eri osaluokkiin yksilön vahvuuksien lähtökohdista. Näitä vahvuuksia ovat psyykkiset voimavarat, oman elämän vaikuttamismahdollisuudet, tunne elämönhallinnasta ja toiveikkuus, tyydyttävät sosiaaliset suhteet sekä hyvä itsetunto. Toisenlaisessa jaottelussa positiivinen mielenterveys voidaan jakaa emotionaaliseen, psykologiseen, sosiaaliseen, fyysiseen ja hengelliseen hyvinvointiin. (THL 2015b.)

Positiivinen mielenterveys on ihmisen elämän perusta, jonka avulla selviydytään elämän eri tilanteista ja vastoinkäymisistä koko elämänkaaren ajan. Positiivinen mielenterveys on voimavara yksilölle, perheelle ja koko yhteiskunnalle. Sen avulla voi elää täysipainoisesti ja mielekkäästi. Positiiviseen mielenterveyteen liittyy kiinteästi koherenssin tunne ja ongelmanratkaisutaidot. Sitä kuvaillaan myös kykynä solmia ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita sekä kohdata vastoinkäymisiä. Positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat myös ympäristö ja yhteiskunnan tason tekijät, kuten arvojen muuttuminen, koveneva kilpailu ja taloudellinen epävarmuus. (Kuhanen – Oittinen – Kanerva – Seuri – Schubert 2010:17-19.)

Positiivisen mielenterveyden synnyn neljä peruselementtiä ovat tiivistetysti tunteet, kognitio, sosiaalinen toiminta ja koherenssin tunne (Kuvio 1). Tunteiden osuus positiivisen mielenterveyden synnyssä on lähtöisin yksilön omasta kokemuksesta. Kognitioon kuuluvat havainnot, ajattelu ja päättely. (THL 2013:9.) Kognitiivinen toimintakyky yhdistää eri osa-alueiden yhteistyötä, jonka vuoksi ihminen voi suoriutua arjesta ja eri tehtävistä. Kognitiivinen toimintakyky käsittää eri asioita toiminnan ohjauksesta kielelliseen toimintaan sekä muistamiseen ja oppimiseen. (THL 2015c.) Sosiaalinen toiminta kattaa suhteet toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan. (THL 2013:9.) Sosiaalinen toimintakyky koostuu vuorovaikutussuhteista sekä ihmisestä aktiivisena toimijana ja osallistujana yhteisössä. Toimiva sosiaalinen toimintakyky antaa ihmiselle osallisuuden ja yhteisyyden kokemuksia, ja auttaa häntä suoriutumaan rooleista ja vuorovaikutustilanteista. (THL 2015c.) Koherenssin tunne tarkoittaa kokemusta elämän merkityksellisyydestä. (THL 2013:9.)



Kuvio 1. Positiivisen mielenterveyden muodostumisen eri osa-alueet (mukailtu Kuhanen ym. (2010) tekstin perusteella).

Positiivista mielenterveyttä voidaan mitata Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale -nimisellä mittarilla, jota löytyy pitkä ja lyhyt versio. Mittarin lyhyempi, 7-osioinen versio (SWEMWBS), on käännetty suomeksi. Suomenkielisen mittarin käyttöä hallinnoi THL:n mielenterveyden edistämisen tiimi. (THL. 2015a.)

4 Työn tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Työn tarkoituksena on kuvailla aikaisemman tutkimustiedon perusteella liikunnan merkitystä positiivisen mielenterveyteen. Työn tavoitteena on edistää lapsiperheiden hyvinvointia. Tutkimuskysymys on “Mikä on liikunnan merkitys 3-5-vuotiaan lapsen positiiviseen mielenterveyteen?”

5 Aineiston keruu ja analysointi

5.1 Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön toteutusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaukset jaetaan kolmeen eri tyyppiin: kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen ja meta-analyysiin. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan kuvata ilmiötä laajasti, ilman tarkkoja rajoituksia. (Salminen 2011:6-7.) Kirjallisuuskatsauksilla on neljä tyypillistä osaa; aineiston haku ja sen kriittinen arviointi sekä aineiston perusteella tehty synteesi ja analyysi (Suhonen – Axelin – Stolt 2015:8).

5.2 Aineiston haku

Kirjallisuuskatsauksessa käytettävien tutkimusten haku tehtiin Cinahl- Medline- ja Medic-tietokannoista. Tietoperustaa varten tehtiin manuaalisia hakuja kirjaston aineistoista. Hakuprosessi aloitettiin etsimällä teoksia nimen perusteella, jonka jälkeen sopivimmat valittiin sisällysluettelon avulla.

Tiedonhaun historia kerättiin tiedonhaun taulukkoon 1 (Liite 1). Medic-tietokannasta ei löytynyt tutkimuskysymykseen vastaavia tutkimuksia. Cinahl-tietokannassa hakulauseke oli "child* or preschool* and exercis* or "physical activity" and cognit* or emotion* or coherenc* or social*" ja rajauksella "academic journals" sekä "child, preschool: 2-5 years". Hakusanat valittiin positiivisen mielenterveyden määritelmän kautta (Kuvio 1). Cinahl-tietokannasta löytyi 364 artikkelia, joista valittiin mukaan ensin otsikon perusteella työhön sopivat tutkimukset (30). Tämän jälkeen artikkelien tiivistelmät luettiin ja niiden perusteella aiheeseen sopivat tutkimukset otettiin mukaan (16). Lopuksi koko tekstin perusteella mukaan otettiin viisi artikkelia. Aineistosta jätettiin pois artikkelit, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen ja ne, joissa tutkittiin yli 5-vuotiaita lapsia. Medline-tietokannan tutkimukset olivat päällekkäisiä Cinahl-tietokannan tutkimusten kanssa, joten niitä ei otettu mukaan lopulliseen tiedonhakuun.

Hakuprosessissa valitut tutkimukset arvioitiin kriittisesti. Arvioinnissa tarkasteltiin alkuperäistutkimusten tulosten kattavuutta sekä arvioitiin tiedon tärkeyttä oman tutkimuskysymyksen kannalta (Niela-Vilén – Kauhanen 2015:28). Tutkimusten arvioinnissa pohdittiin sitä, millaiseen joukkoon tutkimustulokset voidaan yleistää (Niela-Vilén – Kauhanen 2015:29). Tiedonhakuprosessin aikana aineistosta jätettiin pois kirjallisuuskatsaukset, sillä tieto on niissä kertaalleen käsiteltyä. Aineistoon ei otettu mukaan tutkimuksia, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen.

5.3 Aineiston analysointi

Aineistosta kuvattiin taulukkoon 2 (Liite 2) tutkimusten keskeinen sisältö. Tutkimuksista käytiin läpi kirjoittajat, julkaisupaikka ja -vuosi, tutkimuksen tarkoitus, asetelma, aineistonkeruumenetelmät, tutkimuksen kohdejoukko, otos, päätulokset, vahvuudet ja heikoudet. (Niela-Vilén – Kauhanen 2015:31.) Tutkimusten keskeiset tulokset luokiteltiin taulukkoon 3 teemoittain sisältölähtöisesti (Liite 3). Lisäksi pohdinnassa tuloksia vertailtiin Opetus- ja kulttuuriministeriön suositukseen ja suosituksen tieteelliseen perustaan.

6 Liikunta leikki-ikäisen lapsen positiivisen mielenterveyden edistäjänä

6.1 Kognitiiviset taidot

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia leikki-ikäisen kognitiivisiin taitoihin, erityisesti keskittymiseen, tarkkaavaisuuteen ja oppimiseen (Palmer – Miller – Robinson 2013; Griffiths – Dowda – Dezateux – Pate 2010; Gehris – Gooze – Whitaker 2014; Niederer ym. 2011). Liikunta parantaa lasten keskittymiskykyä juuri ennen keskittymistä vaativia tehtäviä (Palmer ym. 2013) ja liikuntaa harrastavilla tytöillä on todettu olevan vähemmän tarkkaavaisuuteen sekä yliaktiivisuuteen liittyviä ongelmia (Griffiths ym. 2010). Myös lapsen kestävyyskunnan ja paremman tarkkaavaisuuden välillä on yhteys (Niederer ym. 2011). Lisäksi liikuntaa voi hyödyntää opetustilanteissa: lapset pystyvät palauttamaan paremmin mieleensä oppimiaan asioita, jos he saavat osallistua aktiivisesti opetustilanteessa (Gehris ym. 2014).

Lapset suoriutuvat paremmin keskittymiskykyä vaativista tehtävistä ja tekevät vähemmän virheitä, jos he liikkuvat ennen tehtävien tekemistä. Reipas 30 minuutin kestoinen

liikunnallinen tuokio, joka koostuu leikki-ikäisille sopivista motorisista tehtävistä parantaa lasten keskittymiskykyä verrattuna siihen, että lapsi osallistuu rauhallisiin aktiviteetteihin ennen tehtävien tekoa. (Palmer ym. 2013.) Liikuntaa harrastavilla tytöillä on vähemmän tarkkaavaisuuden ja yliaktiivisuuden ongelmia verrattuna lapsiin, jotka eivät harrasta liikuntaa. Tarkkaavaisuuden ja yliaktiivisuuden ongelmia ovat levottomuus, ylivilkkaus, ongelmat paikallaan olemisessa, jatkuva liikehdintä ja huomion herpaantuminen helposti. Pojilla liikunnan määrän ja tarkkaavaisuuden sekä hyperaktiivisuuden ongelmien välillä ei olla havaittu yhteyttä. (Griffiths ym. 2010.)

Lapsilla joilla on parempi kestävyyskunto, on parempi tarkkaavaisuus. Piip-testissä paremman ajan saaneet lapset saavat parempia tuloksia KHV-VK lajittelutehtävässä. Kestävyyskunnan ja työmuistin suhde ei ole merkittävä tulosten suhteuttamisen jälkeen. Lasten nopeampi aika ketteryttä mittaavalla esteradalla ennustaa parempia tuloksia työmuistin ja tarkkaavaisuuden tehtävissä. Pitkittäisanalyysissä lapsilla, joilla on lähtötasoltaan parempi kestävyyskunto, on parempi tarkkaavaisuus. Lähtötasoltaan paremman dynaamisen tasapainon omaavilla lapsilla on parempi työmuisti. (Niederer ym. 2011.)

Lapset oppivat ulkoilemalla ja olemalla vuorovaikutuksessa yhteisön kanssa. Ulkona liikuminen mahdollistaa lasten oppimisen ihmisistä ja paikoista. Lapset oppivat ulkona kävellessään esimerkiksi tunnistamaan liikennemerkkejä ja värejä. Opettajat käyttivät liikettä opettaessaan lapsille teoreettisia käsitteitä. Lapsille opetettiin kukkien ja hyönteisten elämänkaarta niin, että lapset liikehtivät leikkien olevansa kukkia ja hyönteisiä. Lapset palauttavat hyvin mieleen käsitteitä, jotka oli opeteltu liikkeen kautta. (Gehris ym. 2014.)

6.2 Sosiaalinen toiminta

Liikunta edesauttaa lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä (Gehris ym. 2014; Griffiths ym. 2010). Liikuntaa harrastavilla lapsilla on vähemmän vertaissuhde- ja käyttäytymisongelmia. Lisäksi liikuntaa harrastavat lapset ovat huomaavaisempia ja auttavaisempia, kuin lapset, jotka eivät harrasta liikuntaa. (Griffiths ym. 2010) Liikkuessaan ja leikkiesään lapset oppivat sosiaalisia taitoja. Yhdessä liikkuminen parantaa lasten ja opettajien välistä suhdetta sekä innostaa lasta liikkumaan yhä enemmän. (Gehris ym. 2014.)

Liikuntaa harrastavilla lapsilla on vähemmän ongelmia vertaissuhteissa verrattuna lapsiin, jotka eivät harrasta liikuntaa. Vähemmän liikuntaa harrastavilla lapsilla on enemmän

taipumusta leikkiä yksin, tulla enemmän toimeen aikuisten kanssa ja he ovat suurem-
massa riskissä tulla kiusatuksi, kuin enemmän liikkuvat lapset. Liikuntaa harrastavilla
lapsilla on enemmän muita hyödyttävää käytöstä. He huomioivat muiden tunteet, jakavat
mielellään muiden kanssa, ovat auttavaisia toisen sairastuessa tai loukkaantuessa, ovat
ystävällisiä nuoremmille lapsille ja ovat usein vapaaehtoisia auttamaan muita. Liikuntaa
harrastavilla lapsilla on myös vähemmän käytösongelmia, kuten tappeluita tai kiusaa-
mista muiden lasten kanssa, riidanhakuisuutta aikuisten kanssa tai vahingoniloisuutta.
(Griffiths ym. 2010.) Kävelyt naapurustossa edistävät lapsen yhteisöllisyyden tunnetta.
(Gehris ym. 2014.)

Liikkumistuokiot auttavat lapsia sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Opettajat kokevat
lasten oppivan sosiaalisia taitoja pääsääntöisesti vapaiden liikunnallisten leikkien kautta.
Opettajat kokevat liikkumisen lähentävän heitä lasten kanssa. Usean opettajan mielestä
lasten kanssa liikkuminen auttaa heitä rakentamaan suhdetta lasten kanssa. Lasten
kanssa liikkuminen mahdollistaa opettajien tutustumisen lapseen yksilönä. Näitä tilan-
teita syntyy opettajan leikkiessä lapsen kanssa ulkona liikunnallisia leikkejä. Opettajan
liikkuminen motivoi myös lapsia liikkumaan, ja opettajat kokevat olevansa merkittävässä
roolissa lasten liikkumisessa. (Gehris ym. 2014.)

6.3 Tunteet

Liikunnalla on lapsen psyykkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia: liikunta kehittää las-
ten tunteidensäätelykykyä (Griffiths ym. 2010; Gehris ym. 2014) ja parantaa minäkäsi-
tystä (Gehris ym. 2014; Robinson 2010). Liikunta ja erilaiset hengitystekniikat auttavat
lapsia rauhoittumaan ja helpottavat tunteiden käsittelyä (Gehris ym. 2014). Lisäksi liikun-
taa harrastavilla lapsilla ilmenee vähemmän psyykkistä oireilua (Griffiths ym. 2010). Las-
ten motoriset taidot vaikuttavat heidän kokemukseensa omasta kyvykkyydestään (Ro-
binson 2010). Onnistumisen kokemukset ja uusien taitojen oppiminen liikkeessä kohen-
tavat lapsen itsetuntoa. Itsetunnon kohentuminen puolestaan edistää lasten kykyä oppia
erilaisia taitoja. (Gehris ym. 2014.)

Liikuntaa harrastavilla lapsilla on vähemmän psyykkistä oireilua, kuin lapsilla jotka eivät harrasta liikuntaa. Psyykkiseksi oireiluksi luokitellaan päänsäryn tai vatsakivun valittelu, lisääntynyt huolestuneisuus tai surullisuus, herkästi peloissaan oleminen ja hermostuminen tai takertuminen uusissa tilanteissa. (Griffiths ym. 2010.) Opettajat voivat hyödyntää liikuntatuokioita ennen oppitunteja valmistakseen lapsia oppimaan. Koulupäivän aloittaminen karkeamotorisilla harjoituksilla auttaa lapsia pääsemään eroon ylimääräisestä energiasta ja keskittymään paremmin oppituntien asioihin. Joogatekniikoiden ja hengitysharjoitusten avulla lapsia voidaan rauhoittaa ja auttaa heitä käsittelemään tunteitaan. (Gehris ym. 2014.)

Onnistuminen liikunnallisissa tehtävissä kohottaa lapsen itsetuntoa. Lapsen oppiessa uusia motorisia taitoja heidän itsetuntonsa kohenee, mikä puolestaan auttaa heitä oppimaan ei-motorisia koulussa sekä elämässä tarvittavia taitoja. Opettajien mielestä lapsen menestyminen liikunnassa näkyi kaikilla teoreettisilla osa-alueilla. Opettajat auttoivat lapsia kasvattamaan itseluottamusta opettamalla heille erilaisia karkeamotorisia taitoja toimimalla aluksi itse esimerkkinä ja siirtymällä sitten sivuun niin, että lapset huomasivat osaavansa itsekkin. (Gehris ym. 2014.) Lapsen motoriset taidot vaikuttavat kokemukseen kyvykkyydestä: mitä paremmat motoriset taidot lapsella on, sitä taitavammiksi ja kyvykkäämmiksi he kokevat itsensä. Poikalapsilla on paremmat karkeamotoriset taidot ja he kokevat itsensä fyysisesti taitavammiksi kuin tytöt. (Robinson 2010.)

7 Pohdinta

7.1 Tulosten pohdinta

Työn tarkoituksena oli kuvailla aiemman tutkimustiedon perusteella liikkumisen merkitystä positiiviseen mielenterveyteen. Tutkimuskysymys oli "Mikä on liikunnan merkitys 3-5-vuotiaan lapsen positiiviseen mielenterveyteen?" Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että liikunnalla on merkitystä lapsen kognitiivisiin taitoihin, sosiaaliseen toimintaan ja tunteisiin.

Tulosten perusteella liikuntaa tulisi hyödyntää leikki-ikäisten lasten positiivisen mielen-terveyden edistäjänä. Lasten tarkkaavaisuutta voi parantaa hyödyntämällä reippaita liikuntatuokioita ennen keskittymistä vaativaa liikuntaa. Liikuntaa ja liikettä tulisikin hyödyntää monipuolisesti opetustilanteissa. Liikkumistuokiot auttavat lapsia sosiaalisten taitojen kehittymisessä. Tämän perusteella jo varhaislapsuudessa aloitettu liikunta voi edesauttaa sosiaalisten suhteiden ylläpitoa myöhemmissä elämänvaiheissa. Liikuntaa harrastavilla lapsilla oli vähemmän tunne-elämän ongelmia verrattuna liikuntaa harrastamattomiin lapsiin, joten liikunnan ottaminen osaksi leikki-ikäisen arkea voi auttaa lapsen normaalin tunne-elämän kehityksessä ja hallinnassa.

Kirjallisuuskatsauksen tulokset eivät suoranaisesti tuo esille yhteyttä liikunnan ja koherenssin tunteen välillä. Asiaan saattaa vaikuttaa koherenssin tunteen moninaisuus käsitteenä. Koherenssin tunne on abstrakti käsite, jota voi olla hankala tutkia leikki-ikäisillä lapsilla. Gehrisin ym. tutkimuksesta käy kuitenkin ilmi, että lasten liikkuminen omalla asuinalueella edistää lapsen yhteisöllisyyden tunnetta. Tutkittua tietoa liikunnan merkityksestä koherenssin tunteeseen olisi voinut löytyä eri hakusanojen kautta.

Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmä julkaisi uuden suosituksen varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle vuonna 2016. Uusien suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi leikkiä päivittäin vähintään kolme tuntia (OPM 2016b:13). Suosituksissa kuvataan kattavasti liikunnan merkitystä lapsen hyvinvointiin. Liikunta parantaa kognitiivisia toimintoja, kuten vireystilaa, tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä, havaitsemista ja muistamista. Fyysinen aktiivisuuden on myös todettu vähentävän psyykkisen kuormittuneisuuden määrää ja parantavan mielialaa. (OPM 2016b.) Liikunnan merkitys kognitiivisiin taitoihin tulee esille myös kirjallisuuskatsauksen tuloksissa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille on koottu tutkimustuloksia fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista lapsiin. Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti alle 5-vuotiaiden motorisiin taitoihin, kielelliseen kehitykseen sekä toiminnanohjaukseen. Suomalaisissa tutkimuksissa on löydetty yhteys fyysisen aktiivisuuden ja parempien oppimistuloksien välillä. Osassa tutkimuksista fyysinen aktiivisuus ei ole kuitenkaan vaikuttanut alle 5-vuotiaiden lasten yleiseen kognitiiviseen toimintakykyyn. Poikittaistutkimusten mukaan reippaan ja runsaan fyysisen leikkimisen on huomattu olevan yhteydessä parempaan itsehillintään. (OPM 2016a:15.)

Fyysisen aktiivisuuden yhteydestä leikki-ikäisten lasten psykososiaaliseen hyvinvointiin on löydetty vain yksi interventiotutkimus systemaattisten katsausten avulla. Tutkimuksessa todettiin tanssiliikuntaohjelman lisäävän leikki-ikäisten ulospäinsuuntautuneisuutta ja sosiaalista kompetenssia. Pitkittäis- ja poikittaistutkimuksista löydetyt tulokset fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista psykososiaaliseen hyvinvointiin on osittain ristiriitaisia. (OPM 2016a:15.)

7.2 Eettisyyden pohdinta

Työssä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluu rehellisyys, huolellisuus, avoimuus ja muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen sekä tarkkuus tutkimustyön kaikissa vaiheissa. Tämä tarkoittaa, että tiedonhankintaprosessissa, tuloksia tallentaessa, esittäessä ja tutkimuksen tuloksia arvioidessa sovellettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia avoimia ja vastuullisia toimintatapoja. Tutkimustyötä tehdessä ja sen tuloksia julkistaessa annettiin muiden tutkijoiden työlle niille kuuluva arvo sekä merkitys ja heidän julkaisuihin viitattiin asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Opinnäytetyön tiedonhaku ja tutkimusten arviointi tehtiin yhdessä ja työtä tehdessä toimittiin tiiviissä yhteistyössä kaikissa työn vaiheissa. Tutkimuksia kääntäessä ja tuloksia kirjoittaessa toimittiin tiiviissä vuorovaikutuksessa ja pohdittiin käännosten oikeellisuutta yhdessä vääristymien ehkäisemiseksi.

Tutkimukseen ei liittynyt rahoituslähteitä tai tutkimuksen kannalta merkityksellisiä sidonnaisuuksia. Työn tekemiseen ei tarvittu tutkimuslupia ja työstä tehtiin sopimus Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa. Työn alkuperä on tarkastettu Turnitin-järjestelmän avulla.

7.3 Luotettavuuden pohdinta

Tiedonhaun prosessi on luotettavuuden kannalta keskeisin vaihe: virheet tiedonhakuprosessissa johtavat herkästi vääristyneisiin johtopäätöksiin. (Niela-Vilén – Kauhanen 2015:23-32.) Opinnäytetyön aiheeseen liittyviä alkuperäistutkimuksia löytyi vähän. Tutkimusten määrä vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen. Tiedonhaku, raportointi ja arviointi tehtiin huolellisesti ja tarkasti havaintoja vääristämättä. Puutteellisen kirjallisuuskatsauksen mahdollisuutta ehkäisi myös selkeä mukaanotto- ja poissulkukriteerien muodostaminen. Hakuprosessin päätteeksi mukaan valitut tutkimukset arvioitiin kriittisesti. Arvioinnin tarkoituksena oli tarkastella tutkimusten merkityksellisyyttä oman tutkimusky-

symyksen kannalta ja arvioinnin avulla voitiin välttää virheellisesti painottuneita päätelmiä. Kahden henkilön suorittama arviointi lisää työn luotettavuutta (Niela-Vilén – Kauhanen 2015:23-32). Katsausta tehtäessä kiinnitettiin huomioita siihen, että ennakko-oletukset ja toiveet eivät vääristä tuloksia.

Gehrisin ym. tutkimuksessa haastateltiin leikki-ikäisten lasten opettajia ja apuopettajia. Tulokset ovat opettajien näkemyksiä asioista, mikä osaltaan vaikuttaa luotettavuuteen. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt saivat 50\$ arvoisen palkkion. Palmerin tutkimuksessa osallistuville perheille tarjottiin myös palkkiota. Korvaukset eivät olleet suuria, joten ne eivät todennäköisesti vaikuttaneet merkittävästi osallistumiseen.

Palmerin ym. tutkimuksen tutkimusjoukko oli pienehkö; tutkimukseen osallistui 16 lasta, joista 13 oli poikia. Toisaalta Niedererin ym. tutkimus kattoi 245 lasta, ja tutkimusten tulokset olivat samankaltaisia. Palmerin ym. mukaan reipas liikunta auttaa keskittymään ja Niederin ym. mukaan lasten parempi kestävyyskunto oli yhteydessä parempaan tarkkaavaisuuteen.

Tulosten luotettavuutta lisää se, että tutkimuksissa käytetyt mittarit oltiin testattu etukäteen kyseisen ikäryhmän lapsilla ja todettu luotettaviksi. Kaikki tutkimukset ovat hyväksytyt etukäteen eettisissä lautakunnissa ja saaneet luvan toteutukseen. Tutkimukset ovat länsimaalaisia; niistä kolme on tehty Yhdysvalloissa ja yksi Sveitsissä ja yksi Iso-Britanniassa. Tutkimustulokset ovat yleistettävissä suomalaisiin leikki-ikäisiin lapsiin.

8 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysehdotukset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää liikunnan merkitystä leikki-ikäisen positiiviseen mielenterveyteen. Työssä analysoitujen tutkimusten perusteella liikunnalla on lapsen positiivisen mielenterveyden osa-alueita edistäviä vaikutuksia. Tutkimusten perusteella liikunta muun muassa auttaa lapsia keskittymään ja syventää lasten ja aikuisten välistä suhdetta. Liikuntaa harrastavilla lapsilla on myös vähemmän käytösongelmia ja enemmän muista huomioivaa käytöstä. Tutkimuksissa todettiin myös lasten oppivan asioita paremmin, jos he pääsivät liikkumaan ja osallistumaan opetustilanteissa. Liikuntaa voi-

sikin hyödyntää entistä enemmän esimerkiksi päiväkodeissa, kerhoissa ja koulussa. Liikuntaa voi hyödyntää muun muassa rahoittamaan lapsia, ryhmäytymisessä ja uusien asioiden opettamisessa.

Työssä koottiin yhteen aiempaa tutkimustietoa aiheesta ja työn tuloksia voi hyödyntää hankkeen myöhemmissä vaiheissa. Hankkeeseen voi suunnitella opinnäytetyönä tai innovaatioprojektina lapsille liikunnallisia tuokioita esimerkiksi päiväkoteihin. Tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten avulla perheet, joissa on leikki-ikäisiä lapsia ja leikki-ikäisten kanssa työskentelevät ihmiset voivat syventää tietoaan liikunnan hyödyllisistä vaikutuksista ja hyödyntää liikuntaa esimerkiksi opetustilanteissa. Lisäksi opinnäytetyön pohjalta liikunnan merkitystä positiivisen mielenterveyden edistämiseen leikki-ikäisellä voidaan selvittää lisää.

Lasten kanssa työskentelevät ammattihenkilöt voisivat kertoa entistä enemmän vanhemmille liikunnan terveyshyödyistä ja kannustaa lisäämään liikuntaa lapsen elämässä. Lasten mielenterveyden edistäminen jo leikki-ikässä liikunnan avulla voi näkyä myöhemässä elämässä mielenterveyden ongelmien esiintyvyyden vähentymisenä. On siis mahdollista, että liikunnan harrastamisen lisääminen leikki-ikäisillä hyödyttää yhteiskuntaa jopa kansanterveydellisesti tulevaisuudessa vähentämällä mielenterveyden ongelmia ja siitä johtuvaa syrjäytymistä.

Opinnäytetyön aiheesta oli haastavaa löytää tutkimustietoa ja aiheeseen liittyviä tutkimuksia tarvitaan lisää. Liikunnan vaikutuksista lapsen koherenssin tunteeseen ei löytynyt lainkaan. Suomalaisia hoitotieteellisiä tutkimuksia ei löytynyt aiheesta lainkaan, joten kotimaisia tutkimuksia aiheesta olisi hyvä tehdä. Jatkotutkimuksia voisi tehdä esimerkiksi siitä, vaikuttavatko eri liikuntamuodot positiiviseen mielenterveyteen eri tavoin. Lisäksi voisi tutkia, miten paljon Suomessa hyödynnetään liikuntaa varhaiskasvatuksessa ja millä tavoin.

Lähteet

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Tuisku, Katinka – Tamminen, Nina – Nordlig, Esa – Solin, Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Verkkodokumentti.

<<http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.metropolia.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-on-positiivinen-mielenterveys-ja-kuinka-sita-mitataan/>> Luettu 11.10.2016

Gehris, J.S – Gooze, R.A. – Whitaker, R.C. 2014. Teachers' perception about children's movement and learning in early childhood education programmes. *Child: care, health and development*. 2014, 41(1): 122-131.

Griffiths, Lucy J – Dowda, Marsha – Dezateux, Carol – Pate, Russel. 2010. Associations between sport and screen-entertainment with mental health problems in 5-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, (7):30.

Hallituksen julkaisusarja. 10/2015. Ratkaisujen Suomi. Verkkodokumentti. <http://valtio-neuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDIS-TETTY_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82> Luettu 7.11.2016

Hiitola, Briitta. 2000. Parantava leikki. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkodokumentti. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> Luettu 11.10.2016

Niederer, Iris – Kriemler, Susi – Gut, Janine – Hartmann, Tim – Schindler, Christian – Barral, Jérôme – Puder, Jardena J. 2011. Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschoolers (Ballabeina): A cross-sectional and longitudinal study. *BMC Pediatrics* 2011, 11:34.

Mäki, Päivi – Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Kaikkonen, Risto – Koponen, Päivikki – Ovaskainen, Marja-Leena – Sippola, Risto – Virtanen, Suvi – Laatikainen, Tiina. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Verkkodokumentti. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>> Luettu 4.1.2017

Mäntymaa, Mirjami – Puura, Kaija – Aronen, Eeva – Carlson, Synnöve. 2016. Mielen kehitys leikki-iässä ja kouluiässä. Helsinki: Duodecim Oppiportti. Vaatii kirjautumistunnuksen. <www.oppiportti.fi/op/ljn00208> Luettu 6.1.2017

Mäntymaa, Mirjami - Tamminen, Tuula. 1999. Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykkinen kehitys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim <<http://www.duodecimlehti.fi/duo91150>> Luettu 13.1.2017

Niela-Vilén, Hannakaisa – Kauhanen, Lotta 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.): Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.

Oittinen, Pirkko – Kanerva, Anne – Kuhanen, Carita – Seuri, Tarja – Schubert, Carla, 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanomapro

Okkonen, Tuula. 2004 Lapsen terveystieteestä lapsen terveyden yhteistoiminnalliseen edistämiseen. Kuopion yliopiston julkaisuja E. yhteiskuntatieteet 112.

OPM 2016a. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Verkkodokumentti. <<http://minedu.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-263-411-5>> Luettu 4.1.2017

OPM 2016b. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Verkkodokumentti. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75405>> Luettu 4.1.2017

Palmer, Kara K. – Miller, Matthew W. – Robinson Leah, E. 2013. Acute exercise enhances preschoolers' ability to sustain attention. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2013, 35 433-43.

Puura, Kaija – Tamminen, Tuula. 2016. Pikkulapsipsykiatria – ei tarua vaan todellisuutta. *Duodecim* 2016; 132:951–9. Verkkodokumentti. <<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2016/10/duo13136>> Luettu 11.10.2016

Robinson, Leah E. 2010. The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. *Child: care, health and development* 2010. 37 (4):589-596.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja, Opetusjulkaisuja 62, Julkisjohtaminen 4. Verkkodokumentti. <http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf> Luettu 12.10.2016

Suhonen, Riitta – Axelin, Anna – Stolt, Minna 2015. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.): *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Turku: Juvenes Print.

Storvik-Sydänmaa, Stiina – Talvensaari, Helena – Kaisvuori, Terhi – Uotila, Niina. 2012. *Lapsen ja nuoren hoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Tammelin, Tuija. 2016. Lastentaudit: Liikunnan merkitys lasten kasvulle, kehitykselle ja terveydelle. *Duodecim oppiportti*. Vaatii kirjautumistunnuksen. Verkojulkaisu. <<http://www.oppiportti.fi/op/lta00600/do>> Luettu 26.1.2017

Telama, Risto – Välimäki, Ilkka – Nupponen, Heimo – Numminen, Pirkko – Sääkslahti, Arja – Raitakari, Olli. 2001. *Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään*. Lääketieteellinen Aikakauskirja *Duodecim* 2001. Verkkodokumentti. <http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92364&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth> Luettu 12.10.2016

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. *Mielenterveyden edistäminen kouluissa*. Verkkodokumentti. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1> Luettu 6.12.2017

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielen hyvinvointi. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>> Luettu 13.10.2016

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Positiivisen mielenterveyden mittari: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale(WEMWBS). Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/documents/974282/1449788/WEMWBS+-+Kaijan+esitys.pdf/2c8632cc-b6b6-4cbc-af08-c72f6e834dd6>> Luettu 25.10.2016

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015b. Positiivinen mielenterveys. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>> Luettu 25.10.2016

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015c. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>> Luettu 6.1.2017.

Vilén, Marika – Vihunen, Riitta – Vartiainen, Jari – Sivén, Tuula – Neuvonen, Sohvi Kurvinen, Auli 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Taulukko 1. Tiedonhaun taulukko

Tietokannat	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Otsikon perusteella valitut	Tiivistelmän perusteella valitut	Koko tekstin perusteella valitut
Medic	laps* and liik* and hoitotiede(lehti)		2	1	0	0
Cinahl	child* or preschool* and exercis* or "physical activity" and cognit* or emotion* or coherenc* or social*	Academic Journals, child, preschool: 2-5 years	364	30	16	5
		yhteensä	366	31	16	5

Taulukko 2. Tutkimusten keskeiset sisällöt

Tekijät, julkaisupaikka ja -vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Tutkimuksen keskeiset tulokset
<p>Gehris, J.S.; Gooze, R.A.; Whitaker, R.C.</p> <p>Child: care, health and development, 2014, 41(1): 122-131.</p>	<p>Tarkoituksena oli ymmärtää;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuinka liikkuminen vaikuttaa lapsen oppimiseen - Minkälainen liikkuminen on hyödyllisintä lapsille - Millainen ympäristö tukee parhaiten lasten liikkumista - Mitä haasteita lasten liikkumisessa on 	<p>37 opettajaa (20 opettajaa ja 17 apuopettajaa) joiden oppilaat olivat iältään 3-5 vuotiaita</p> <p>Tutkittavia haastateltiin teemahaastattelun menetelmin ryhmissä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapsilla on sisäinen tarve liikkua • Opettajat käyttivät liikettä opettaessaan teoreettisia käsitteitä • Opettajat hyödynsivät liikkumista ennen oppitunteja valmistaakseen lapsia oppimaan • Turvallisen liikkumisen kannalta avaruudellisen hahmottamisen taitojen opettelu on tärkeää • Opettajat haluavat enemmän koulutusta lasten liikkumisesta ja motorisesta kehityksestä • Liikkumisen kokemukset auttavat lapsia sosiaalisten taitojen kehittämisessä • Onnistuminen liikkumisen tehtävissä kohottaa lapsen itsetuntoa • Opettajat kokivat liikkumisen lähentävän heitä lasten kanssa • Opettajan liikkuminen motivoi lapsia liikkumaan • Lapset oppivat ulkoilemalla ja olemalla vuorovaikutuksessa yhteisön kanssa

			<ul style="list-style-type: none"> • Kävelyt naapurustossa edistävät lapsen yhteisöllisyyden tunnetta
<p>Griffiths, Lucy J; Dowda, Marsha; Dezateux, Carol; Pate, Russel</p> <p>International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2010, 7:30</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia yhteyttä liikunnan, ruutuajan sekä tunne- ja käytösongelmien välillä.</p>	<p>13 470 5-vuotiasta Iso-Britannian kansalaista.</p> <p>Tutkimusta varten vanhemmat kertoivat lasten liikuntatottumuksista ja täyttivät lapsistaan SDQ-kyselyn, joka mittaa sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkuvilla lapsilla oli vähemmän; <ul style="list-style-type: none"> • Psyykkistä oireilua • Käyttäytymisen ongelmia • Ylivilkkautta tai tarkkaavaisuuden ongelmia • Liikkuvilla lapsilla oli enemmän muita hyödyttävää käytöstä
<p>Niederer, Iris; Kriemler, Susi; Gut, Janine; Hartmann, Tim; Schindker, Christian; Barral, Jérôme; Puder, Jardena J.</p> <p>BMC Pediatrics 2011, 11:34.</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia leikki-ikäisten aerobisen kunnon, muistin ja tarkkaavaisuuden välistä suhdetta.</p>	<p>245 lasta sveitsiläistä lasta (keski-ikä 5,2 v.)</p> <p>Lapsien kuntoa, tarkkaavaisuutta ja työmuistia testattiin alkutilanteessa ja 9 kk kuluttua. Tulokset suhteutettiin ja asioiden välisiä yhteyksiä tarkasteltiin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poikittaisleikkauksessa paremman kestävyyskunnan omaavilla lapsilla oli parempi tarkkaavaisuus • Kestävyyskunnan ja työmuistin suhde ei ollut merkittävä tulosten suhteuttamisen jälkeen • Lapsilla joilla oli nopeampi aika ketteryystestissä, oli parempi työmuisti ja tarkkaavaisuus • Pitkittäisanalyysissä lapsilla joilla oli lähtötasoltaan parempi kestävyyskunto, oli parempi tarkkaavaisuus • Lapsilla joilla oli lähtötasoltaan parempi dynaaminen tasapaino, oli parempi työmuisti
<p>Palmer, Kara K.; Miller, Matthew W.; Robinson Leah, E.</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia 30 minuutin reippaan liikunnan vaikutusta</p>	<p>16 lasta, joista 13 oli poikia (Mediaani ikä n.4v)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapset suoriutuivat keskittymistä vaativasta tehtävästä merkittävästi

<p>Journal of Sport & Exercise Psychology 2013, 35 433-437</p>	<p>leikki-ikäisen lapsen kognitiiviseen toimintaan.</p>	<p>Lapsille järjestettiin 30 minuutin pituinen reipas liikuntatuokio, jonka jälkeen kognitiivista toimintaa mitattiin Picture Deletion Task for Preschoolers (PDTP) - testin avulla</p>	<p>paremmin aktiivisen liikkumisen jälkeen, kuin passiivisten aktiviteettien jälkeen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Hermoimpulssien kulkua) ehkäisevään vasteeseen reipas liikunta ei vaikuttanut merkittävästi.
<p>Robinson, Leah E. Child: care, health and development 37(4):589-596</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli: - löytää yhteys leikki-ikäisten koettujen fyysisen taitavuuden ja perus motoristen taitojen välillä - tutkia sukupuolten välisiä eroja fyysisen taitavuuden kokemisessa ja motorisissa taidoissa</p>	<p>119 lasta, keski-ikältään 4 vuotiaita</p> <p>Tutkimuksessa tutkittiin; - The Test of Gross Motor Development – 2nd Edition -mittarin avulla lasten motorisia taitoja, jotka jaoteltiin liikkumiskykyyn ja objektin (esim. pallon) hallintaan - lasten kokemusta omasta fyysisestä taitavuudestaan (esim. nauhojen sitominen, hyppiminen ja keinuminen) Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for preschool- kyselyn avulla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koetun fyysisen taitavuuden ja motoristen taitojen välillä oli merkittävä yhteys • Lapset joilla oli paremmat motoriset taidot, kokivat olevansa fyysisesti taitavampia • Pojilla oli paremmat motoriset taidot ja koettu fyysinen pystyvyys

Taulukko 3. Tutkimusten keskeiset tulokset

Tutkijat	Tulokset
Kognitiiviset taidot	
Gehris, J.S.; Gooze, R.A.; Whitaker, R.C.	<ul style="list-style-type: none"> • Vuorovaikutus yhteisön kanssa ja ulkona oleminen edistää lasten oppimista • Opettajat käyttävät liikettä opettaessaan teoreettisia käsitteitä • Opettajat hyödynsivät liikuntatuokiota ennen oppitunteja valmistaakseen lapsia oppimaan
Palmer, Kara K.; Miller, Matthew W.; Robinson Leah, E.	<ul style="list-style-type: none"> • 30 minuutin reippaan liikunnan jälkeen lapset suoriutuivat paremmin keskittymistä vaativista tehtävistä, • kuin passiivisten aktiviteettien jälkeen
Griffiths, Lucy J; Dowda, Marsha; Dezateux, Carol; Pate, Russell	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntaa harrastavilla tytöillä on vähemmän tarkkaavaisuuden ja yliaktiivisuuden ongelmia, kuin tytöillä jotka eivät harrasta liikuntaa • Liikkuvilla lapsilla oli vähemmän ylivilkkautta tai tarkkaavaisuuden ongelmia
Niederer, Iris; Kriemler, Susi; Gut, Janine; Hartmann, Tim; Schindler, Christian; Barral, Jérôme; Puder, Jardena J.	<ul style="list-style-type: none"> • Poikittaisleikkauksessa paremman kestävyyskunnan omaavilla lapsilla oli parempi tarkkaavaisuus • Kestävyyskunnan ja työmuistin suhde ei ollut merkittävä tulosten suhteuttamisen jälkeen • Lapsilla joilla oli nopeampi aika ketteryydestä, oli parempi työmuisti ja tarkkaavaisuus • Pitkittäisanalyysissä lapsilla joilla oli lähtötasoltaan parempi kestävyyskunto, oli parempi tarkkaavaisuus • Lapsilla joilla oli lähtötasoltaan parempi dynaaminen tasapaino, oli parempi työmuisti

Sosiaalinen toiminta	
Gehris, J.S.; Gooze, R.A.; Whitaker, R.C.	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumistuokiot auttavat lapsia sosiaalisten taitojen kehittämisessä • Opettajat kokivat liikkumisen lähentävän heitä lasten kanssa • Opettajan liikkuminen motivoi lapsia liikkumaan
Griffiths, Lucy J; Dowda, Marsha; Dezateux, Carol; Pate, Russell	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntaa harrastavilla lapsilla on vähemmän ongelmia vertaissuhteissa verrattuna lapsiin, jotka eivät harrasta liikuntaa • Liikuntaa harrastavilla lapsilla on vähemmän käytösongelmia • Liikuntaa harrastavilla lapsilla on enemmän muita hyödyttävää käytöstä verrattuna lapsiin, jotka eivät harrasta liikuntaa
Tunteet	
Gehris, J.S.; Gooze, R.A.; Whitaker, R.C.	<ul style="list-style-type: none"> • Onnistuminen liikunnallisissa tehtävissä kohottaa lapsen itsetuntoa
Robinson, Leah E.	<ul style="list-style-type: none"> • Koetun fyysisen taitavuuden ja motoristen taitojen välillä oli merkittävä yhteys • Lapset joilla oli paremmat motoriset taidot, kokivat olevansa fyysisesti taitavampia
Griffiths, Lucy J; Dowda, Marsha; Dezateux, Carol; Pate, Russell	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntaa harrastavilla lapsilla on vähemmän psyykkistä oireilua, kuin lapsilla jotka eivät harrasta liikuntaa