

YLIPAINOISTEN NUORTEN AJANKÄYTTÖ,
RUOKAILUTOTTUMUKSET JA NIIDEN
MUUTOSTARPEET
ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA

Opinnäytetyö

Iines Hemmilä

Joulukuu 2013

Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) Hemmilä, Iines	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 16.12.2013
	Sivumäärä 59	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi YLIPAINOISTEN NUORTEN AJANKÄYTTÖ, RUOKAILUTOTTUMUKSET JA NIIDEN MUUTOSTARPEET ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA		
Koulutusohjelma Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Perttinen, Pirkko; Rutanen, Maaret		
Toimeksiantaja(t) Interaktiivinen ryhmäohjaus nuorten lihavuuden ennaltaehkäisyssä ja ylipainon hoidossa (IIRO) -projekti		
Tiivistelmä <p>Nuorten ylipaino on lisääntynyt huomattavasti viimeisten vuosikymmenien aikana. Muutokset elämäntavoissa ovat yksi syy nuorten ylipainoon. Elämäntapamuutoksessa asiakaslähtöisyyden eli asiakkaan lähtökohtien huomioimisen on todettu olevan tärkeä tekijä muutosten saavuttamisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ylipainoisten nuorten käsityksiä omasta ajankäytöstään, ruokailutottumuksistaan ja muutostarpeistaan elämäntapamuutokselle. Toimeksiantaja oli Jyväskylän ammattikorkeakoulun projekti Interaktiivinen ryhmäohjaus nuorten lihavuuden ennaltaehkäisyssä ja ylipainon hoidossa (IIRO) -projekti. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten omista käsityksistä, joita voidaan hyödyntää kohderyhmän ymmärtämisen lisäämisessä sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä sekä projektin jatkokehittämistarpeiden määrittelyssä. Aineisto kerättiin IIRO -projektin aloituspäivissä tammi-maaliskuussa 2013 ja se analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimustuloksista kävi ilmi, että nuoret kuvasivat yleisimmin harrastukseksi liikunnan ja viihdemedian käytön. Tietokone vei suurimman osan nuorten vapaa-ajasta. Perheiden kanssa nuoret eivät viettäneet aikaa ja yhteyttä kavereihin pidettiin eniten puhelimitse. Ruokailutottumuksiaan nuoret kuvasivat säännöllisiksi, roskaruokaa syötiin vain harvoin ja useat nuoret pyrkivät hallitsemaan syömistään. Tärkeimmiksi muutostarpeiksi nuoret asettivat ruokailutottumusten muutokset, kuten ruokailun säännöllisyyden ja monipuolisuuden lisäämisen sekä liikunnan lisäämisen.</p> <p>Johtopäätöksinä todettiin, että nuoret kuvaavat tottumuksiaan kirjallisesti vain suppeasti. Nuorten viihdemedian käyttö oli runsasta, mutta sitä ei koettu tarpeelliseksi muuttaa. Arkiliikunnan määrä oli vähäistä, vaikka liikunta mainitaan harrastukseksi. Kaikki nuoret söivät koululounaan ja kotiruokaa pidettiin hyvänä ja terveellisenä. Tulokset tukivat aiempaa tutkimustietoa. Nuorilla on paljon tietoa, miten muuttaa elämäntapojaan, mutta muutostarpeita ei kuitenkaan kuvattu konkreettisesti.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Nuoret, ylipaino, ajankäyttö, ruokailutottumukset, muutostarpeet, asiakaslähtöisyys		
Muut tiedot Sivuja 58 + Liitteet 1		



Author(s) Hemmilä, Iines	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 16.12.2013
	Pages 59	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title TIME MANAGEMENT, EATING HABITS AND NEEDS FOR CHANGE WITH OVERWEIGHT YOUTH		
Degree Programme Rehabilitation counselling		
Tutor(s) Perttinä, Pirkko; Rutanen, Maaret		
Assigned by The IIRO-project: Interactive group guidance in the care and prevention of adolescents' overweight and obesity		
Abstract <p>Overweight among young people has increased significantly in the past decades. One reason for overweight is the changes in lifestyle. It has been found that client orientation is an important factor in achieving changes. The purpose on this thesis was to describe the perceptions of overweight young people on their own time management, eating habits and their needs of change in lifestyles. The assignor of the thesis was the IIRO-project: 'Interactive group guidance in the care and prevention of adolescents' overweight and obesity'. The aim of the thesis was to produce information about young people's perceptions that could be used while working with them in social and health care. The results could also be useful when developing the project. The data was collected at the beginning of the project during January and March in 2013. It was analyzed by using content analysis.</p> <p>The results showed that the most common hobby that the young respondents described were physical exercise and the use of entertainment media. The computer took the most of their leisure time. The respondents did not spend time with their families, and their communication with friends was mostly done by phone. They described their eating habits as regular, they ate junk food only occasionally and they tried to control their eating. The most important changes in lifestyle listed by the respondents were the changes in eating habits, such as maintaining the regularity of eating and eating more diverse food. More physical exercise was also high on their lists.</p> <p>The study showed that the adolescents' written descriptions of their habits were quite limited. Their copious use of the media was not seen necessary to be changed. Although physical exercise was mentioned as a hobby, this was not an every-day habit. All the respondents stated that they ate lunch at school and that home-made food was good and healthy. The results supported the previous research data. They knew how to change their habits, but the needs for change were not described concretely.</p>		
Keywords Youth, overweight, time management, eating habits, changes in lifestyle, client orientation		
Miscellaneous Pages 58 + Attachments 1		

Sisältö

1 Johdanto	3
2 Elämäntapojen yhteys ylipainon syntyyn	5
3 Nuorten ajankäyttö	7
4 Nuorten ruokailutottumukset	13
5 Nuorten muutostarpeet elämäntapamuutoksessa	16
6 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus	20
7 Tutkimuksen toteuttaminen	21
7.1 Interaktiivinen ryhmäohjaus nuorten lihavuuden hoidossa ja ylipainon ennaltaehkäisyssä (IIRO) – projekti	21
7.2 Tutkimusote	22
7.3 Kohderyhmä.....	23
7.4 Aineisto.....	24
7.5 Aineiston analyysi.....	25
8 Tulokset	28
9 Johtopäätökset ja pohdinta	35
9.1 Tutkimusetiikka ja tutkimuksen luotettavuus	35
9.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	38
9.3 Opinnäytetyön toteuttaminen	49
Lähteet	52
Liitteet	59
Liite 1. Aineistonkeruulomake.....	59

Kuviot

Kuvio 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla.....11

Taulukot

Taulukko 1. Nuorten harrastukset.....30

Taulukko 2. Nuorten viihdemedian käyttö.....31

Taulukko 3. Nuorten syömät ateriat.....32

Taulukko 4. Nuorten asettamat muutostarpeet.....35

1 Johdanto

Lasten ja nuorten lihavuus on viime vuosikymmenien aikana lisääntynyt huomattavasti ja siitä on tullut maailmanlaajuinen ongelma. Suomessa ylipainoisten lasten osuus 12–18 -vuotiaiden joukossa on kolminkertaistunut viimeisten kolmenkymmenen vuoden aikana, joten lisääntyvä ylipaino-ongelma on ajankohtainen ja tärkeä teema kansanterveydellisestä näkökulmasta (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 116). Väestön liikapainoisuuden lisääntyminen on merkittävä aihe myös terveydenhuollon näkökulmasta, sillä lihavuudella on suuri rooli monien kansansairauksien syntymisessä. Lihavuus - painavaa asiaa painosta konsensuslausuman (2005) mukaan ylipainon lisääntymisen ennaltaehkäisy on tärkeä kansallinen tavoite niin lapsilla kuin aikuisillakin. Nuorena alkanut lihavuus on sairauksien kannalta monesti vaarallisempaa kuin myöhemmän iän lihavuus. (Suomalaisten ravitsemussuositukset 2005, 13.

Lasten ja nuorten lihavuuden ennaltaehkäisyyn ja ylipainon hoitoon tulee puuttua riittävän ajoissa, sillä lihavuuden ehkäisy on helpompaa kuin sen hoito. Lihavista lapsista tulee suurella todennäköisyydellä myös lihavia aikuisia, joten lasten ylipainon lisääntyminen johtaa mahdollisesti siihen, että tulevaisuudessa aikuisten lihavuuden ehkäisy on yhä haasteellisempaa. (Fogelholm ym. 2011, 116.) Vaikuttavimmaksi keinoksi ylipainon ennaltaehkäisyyn ja hoitoon on todettu olevan elämäntapamuutos. Lisäämällä päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ja muuttamalla ruokailutottumuksia pysyvästi terveellisemmäksi voidaan saada aikaa puolet parempia tuloksia kuin lääkehoidon avulla. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 220–221; Laakso & Uusitupa 2007; Tuomilehto ym. 2001.)

Elämäntapamuutoksessa asiakaslähtöisyyden on todettu olevan merkittävä tekijä niin motivaation ylläpitämisessä kuin myös tavoitteiden saavuttamisessa. Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastyössä asiakaslähtöisessä toimintamallissa tärkeimpänä elementtinä toimii asiakkaan tarpeiden huomioiminen ja asiakkaan osallistuminen toimintaan (Järvikoski & Härkäpää 2004, 158–174; Koivuniemi & Simonen 2011, 23) eli tässä tutkimuksessa elämäntapamuutokseen.

Asiakaslähtöisyyden toteutuminen on nähty jo pitkään tärkeänä osana palveluita aikuisten asiakkaiden kanssa toimiessa, mutta lasten ja nuorten näkökulman huomioiminen on vielä paikoin vähäistä. Aikuiset ovat uskoneet osaavansa määritellä lapsen näkökulman, mutta viime aikoina on alettu kiinnittää huomiota myös lapsen ja nuoren kokemusten ja näkemysten kuulemiseen. Sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla on tullut ajankohtaiseksi teemaksi tehdä lapsen roolista näkyvä häntä koskevissa asioissa. (Karjalainen & Vilkkaa 2004, 105–106.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Jyväskylän ammattikorkeakoulun Interaktiivinen ryhmäohjaus nuorten lihavuuden ennaltaehkäisyssä ja ylipainon hoidossa (IIRO) -projekti (myöhemmin IIRO -projekti). Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata projektiin osallistuneiden ylipainoisten nuorten käsityksiä ajankäytöstään, ruokailutottumuksistaan ja asettamistaan muutostarpeista elämäntapamuutokseen ryhmien aloitusvaiheessa. Tutkimuksella selvitetään nuorten itsensä raportoimia näkemyksiä ja juuri asiakkaan henkilökohtaiset kokemukset, vaikutusmahdollisuudet ja voimavarat ovat asiakaslähtöisyyden periaatteita. Tällöin asetetut muutostarpeet ja tavoitteet eivät tule asiantuntijan suusta ja niiden saavuttamisen on todettu olevan silloin todennäköisempää (Järvikoski & Härkäpää 2004, 52–53).

Työn tavoitteena on, että tuloksia nuorten kuvauksista voidaan hyödyntää kohderyhmän lähtökohtien ymmärtämisessä sosiaali- ja terveydenhuollon

asiakastyössä sekä IIRO -projektin jatkokehittämistarpeiden määrittämisessä. Opinnäytetyöllä on myös ammatillista merkitystä itselleni kuntoutuksen ohjaajana, sillä tulen todennäköisesti työskentelemään kyseisen kohderyhmän kanssa. Työn tulokset voivat auttaa tutustumaan nuorten ajatuksiin paremmin ja se taas kehittää valmiuksiani toimia heidän parissaan kuntoutuksen asiakastyössä.

2 Elämäntapojen yhteys ylipainon syntyyn

Lihavien vanhempien lapset ovat paljon useammin lihavia kuin normaalipainoisten vanhempien lapset. Geneettisen taipumuksen merkitys ylipainon syntyyn on tiedossa, mutta liikapainon nopeaan yleistymiseen sillä ei ole todettu olevan vaikutusta. Usein vanhemmilta opitut tottumukset ruokailussa ja fyysisessä aktiivisuudessa vaikuttavat lapsen kehitykseen enemmän kuin perimä. (Mustajoki 2008, 20.) On todettu, että elämäntapojen muutokset ovat olleet suurin syy ylipainon ja lihavuuden yleistymiseen. Erityisesti lasten ja nuorten ylipainon on nähty johtuvan jatkuvasta energian epätasapainosta, joka taas on seurausta energian vähäisestä kulutuksesta suhteessa energian saannin paljouteen. (Brettschneider & Naul 2007, 8-9; Suomalaisen ravitsemussuositukset 2005, 9.) Nuorten ruokailutottumustutkimusten tulokset ovat ympäri Eurooppaa samankaltaiset. Nuoret kuluttavat vihanneksia ja kasviksia jopa 50 % alle kansallisten suositusten, kun taas makeisia syödään selvästi yli suositusten. (Brettschneider & Naul 2007, 10-13.)

Ristiriidat suositusten mukaisen ravitsemuksen ja varsinaisen elintarvikkeiden käytön välillä eivät kuitenkaan ole ainoita tekijöitä nuorten ylipainoon. Tämän päivän nuorten ajankäytölle tyypillistä on fyysinen passiivisuus, jonka

on todettu lisääntyneen kaikissa EU-maissa viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana. Fyysinen passiivisuus on vastakohta fyysiselle aktiivisuudelle, joka on eurooppalaisten tutkimusten mukaan vähentynyt 10–15 % menneiden 25 vuoden aikana. Liikunnalta vie aikaa muun muassa viihdemedian käyttö, joka on noussut tärkeään rooliin nuorten ajankäytössä. Ylipainon kertymisen ei kuitenkaan ole tieteellisesti todistettu johtuvan suoranaisesti fyysisen aktiivisuuden korvaamisesta median käytöllä, mutta se on yksi yleisistä argumenteista painonnousuun. (Brettschneider & Naul 2007, 16–20.)

Suomessa lasten ja nuorten ylipainon määrittämisessä käytetään pituuspainon mukaista määrittelyä ja kansainvälistä lasten painoindexikriteeristöä. Vuonna 2006 suomalaisista 12-vuotiaista pojista ylipainoisia oli 23,6 % ja tytöistä 19,1 %. Lihavia vastaavasti oli 4,7 % pojista ja 3,2 % tytöistä. (Lihavuus - Lasten: Käypä hoito -suositus 2012.) Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksen (LATE) mukaan ensimmäisen ja viidennen luokan oppilaista 13 % oli ylipainoisia tai lihavia. Tutkimuksen mukaan kahdeksaluokkalaisista pojista 28 % ja tytöistä 25 % oli ylipainoisia tai lihavia. (Mäki & Laatikainen 2010, 53.) Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen Lasten terveysseurannan kehittämishankkeen yhteydessä toteutetun tutkimuksen lasten ylipainosta ja sen määrittämisen ongelmista mukaan kouluikäisten lasten ylipainoisuus on yleistä Suomessa, oli sitten käytössä kansainvälinen tai kotimainen lihavuuden määrittämisen mittari. (Mäki, Sippola, Kaikkonen, Pietiläinen & Laatikainen 2012.)

Ylipaino aiheuttaa sairauksia eniten aineenvaihdunnan kautta. Huomattava lihavuus lisää riskiä sairastua muun muassa tyypin 2 diabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin. Lisäksi sillä on yhteys myös univaikeuksiin, alhaisempaan fyysiseen toimintakykyyn ja mahdollisesti näiden vuoksi myös heikentyneeseen elämänlaatuun. (Fogelholm ym. 2011, 112; Mustajoki 2008, 92.) On todettu, että lihavuus korreloi positiivi-

sesti niin fyysisten sairauksien kuin myös syrjäytymisen kanssa. Ylipaino voi olla seurausta ruokailutottumuksista ja liikunnan puutteesta, mutta useasti nuorten paino-ongelmiin liittyy myös laajempia vaikeuksia, kuten kiusatuksi joutuminen, itsetunto-ongelmat sekä yksinäisyys. Ruuasta on voinut tulla nuorelle ystävien tai harrastusten korvike ja tällöin ylipainon hoidon ei tulisi olla vain ravitsemus- ja liikuntaneuvontaa. Elämäntapamuutoksessa on tärkeää ottaa asiakaslähtöisesti ja kokonaisvaltaisesti huomioon nuorten omat lähtökohdat ja kokemukset tilanteesta, jotta voitaisiin ymmärtää ja tukea asiakkaan painon- ja elämänhallintaa. (Kunttu ym. 2011, 220–221.)

Terveydenhuollon ja kuntoutuksen kannalta tärkeää on riskiryhmissä olevien henkilöiden tunnistaminen ja ylipainon aiheuttamien sairauksien ennaltaehkäisy. Ennaltaehkäisy on merkittävässä roolissa sairauksien ilmaantuvuuden vähentämisessä ja sen perustana ovat elämäntapoihin liittyvän tiedotuksen lisääminen sekä pyrkimys vaikuttaa lasten ja perheiden ruokailu- ja liikuntatottumuksiin. Ylipainoisten henkilöiden elämäntapaohjauksella voidaan saada aikaan merkittäviä tuloksia, joiden vaikutus on nähtävissä vuosien päästä ohjauksesta. (Ilanne-Parikka & Kallioniemi 2008, 144–147; Valle, Lindström, Eriksson, Uusitupa & Tuomilehto 2001.)

3 Nuorten ajankäyttö

Ajankäyttötapojen muutos 2000-luvulla on myös osaltaan vaikuttamassa väestön liikapainoisuuden yleistymiseen, vaikkakin jotkin muutokset ovat olleet vähäisiä. Suomalaislasten passiivinen ajankäyttö on lisääntynyt, sillä yhä enemmän aikaa käytetään viihdemedian parissa. Viihdemedialla tarkoitetaan television katselua, tietokonepelien ja videopelien pelaamista sekä netin viih-

dekäyttöä. Myös nuorten yhteydenpito ystävien kanssa tapahtuu yhä enemmän puhelimen ja internetin välityksellä. Vuonna 2002 55 % nuorista oli päivittäin yhteydessä ystäviinsä puhelimen ja internetin kautta, kun vuonna 2009 niin teki jo 80 % suomalaisnuorista. (Miettinen & Rotkirch 2012, 98–110; Myllyniemi 2009, 93.)

Peruskoululaisilla (noin 10–16-vuotiailla) liikuntaan ja ulkoiluun käytetty aika on kokonaisuudessaan vähentynyt sekä tytöillä että pojilla. Myös sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetty aika on vähentynyt. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi on tutkittu myös fyysistä passiivisuutta, kuten viihdemedian käyttöä. Lasten ja nuorten television katselu oli 2000-luvun alussa keskimäärin noin kaksi tuntia päivässä ja määrä on suurentunut kahdessakymmenessä vuodessa noin 20–30 minuuttia. (Fogelholm ym. 2011, 76–79; Miettinen & Rotkirch 2012, 98–110.)

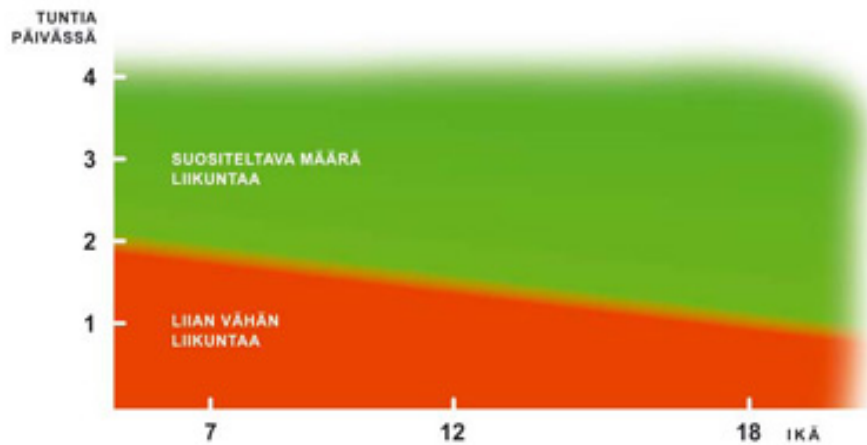
Nuorten aikaa kuluu päivisin paljon ystävien kanssa ja alle 15-vuotiaista 70 % tapaa ystäviään lähes päivittäin. Tutkimuksen mukaan pojat tapaavat ystäviään jonkin verran säännöllisemmin kuin tytöt. Nuoret ovat selvästi enemmän ystäviinsä yhteydessä puhelimen ja sosiaalisen median kautta kuin varsinaisesti tapaamalla. Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan useampi kuin kolme neljästä nuoresta on puhelin- ja nettiyhteydessä lähes päivittäin, viikoittain lähes kaikki. (Myllyniemi 2009, 88–91.) On todettu, että nuorten ystävien tapaamisessa on tapahtunut muutoksia vuosien 1986–2009 välillä. Muutos tapaamisten harvenemiseen on tapahtunut tasaisesti vuodesta 1994 lähtien, vaikka nuorten sosiaaliset tarpeet eivät ole muuttuneet. On havaittu myös, että nuorten yhteenkuuluvuuden tunne on vähentynyt ja onkin epäilty, että vähenevä ystävien tapaamistiheys olisi tähän yhteydessä. (Mts. 92.)

Nuorten on todettu viettävän vapaa-aikaansa eniten yhdessä ystäviensä kanssa, mutta vain harvoin vanhempiensa kanssa. Lasten ja nuorten yhteisestä ajankäytöstä perheensä kanssa ei ole viime vuosina tehty paljoa tutkimusta. Tutkimuksia on tehty enemmän siitä, ovatko perheenjäsenet samaan aikaan kotona. Kotonaolo ei kuitenkaan kerro siitä, viettääkö perhe aikaa yhdessä vai erikseen. Eniten yhteistä aikaa vietettiin ruokapöydässä. Perhebarometrissa muistutetaan, että koti ei kuitenkaan ole ainoa paikka, jossa perhe voi viettää yhteistä aikaa. (Miettinen & Rotkirch 2012, 15, 95.) On todettu, että perheen kanssa vietetyn ajan tärkeys on kuitenkin kasvanut viime vuosina. Vuonna 2002 Tilastokeskuksen tutkimuksessa kysyttiin nuorilta, kuinka tärkeitä eri asiat ovat vapaa-aikana. Enemmistö alle 20-vuotiaista koki perheen yhteisen ajan tärkeänä osana elämää. (Jallinoja 2009, 50.)

Koululaisten nukkumistottumuksia on tutkittu Maailman terveysjärjestön toimesta vuodesta 1984 lähtien ja tutkimusten mukaan koululaisten yöunet vähenivät ja myöhään valvovien osuus kasvoi 1990-luvulla selvästi 80-lukuun verrattuna. Tutkimuksissa on kiinnitetty huomiota lasten nukkumaanmeno-aikojen myöhäistymiseen, sillä vähäisen fyysisen aktiivisuuden lisäksi myös unenpuute on merkittävä tekijä nuorten paino-ongelmien lisääntymisessä. (Miettinen & Rotkirch 2012, 98–110.) Riittävä yöuni on tärkeää lapsen ja nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun kannalta. Varsinkin kouluikäisillä fyysinen kasvu ja kehitys vaativat aiempaa enemmän unta. Suositusten mukaan lapselle riittävä määrä unta on 9-10 tuntia ja nuorelle 8 tuntia. Jo muutaman tunnin univaje päivittäin voi vaikuttaa nuoren aineenvaihduntaan ja immunologiseen puolustusjärjestelmään, mikä taas lisää riskiä sairastua useisiin kroonisiin sairauksiin. (Tynjälä & Kangas 2004, 145; Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008.)

Lasten sekä nuorten liikuntaa on tutkittu useassa eri väestötutkimuksessa. Tutkimusten mukaan noin joka viides suomalaisnuori on fyysisesti täysin passiivinen ja vain hieman alle puolet nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Nuorten varsinainen liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt vaan jopa hieman lisääntynyt, mutta arkipäivän fyysinen aktiivisuus on monelta nuorelta jäänyt. WHO:n Koululaistutkimuksessa tutkittiin, kuinka moni suomalaisnuori on fyysisesti aktiivinen. Vertailukriteerinä oli se, että hengästyy ja hikoilee vähintään tunnin viitenä päivänä viikossa. Tutkimukseen osallistuneista nuorista kriteerin täytti 13-vuotiaista tytöistä 25 % ja pojista 36 %. Vastaavasti 15-vuotiaana tytöistä fyysisesti aktiivisia oli 20 % ja pojista 27 %. (Fogelholm ym. 2011, 76–80; Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008.)

Kouluikäisille tarkoitettua fyysisen aktiivisuuden suosituksesta löytyy ehdotukset liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamiseen sekä liikkumattomuuden enimmäismäärään. Suositus perustuu sekä asiantuntijoiden mielipiteisiin että tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Suositusten mukaan 7-18 -vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikäänsä sopivalla tavalla. (Fyysisen aktiivisuuden suositus 2008.) Kuviossa 1 kuvataan minimisuositusta kouluikäisten liikuntaan, joka on 7-vuotiaille vähintään kaksi tuntia päivässä ja 18-vuotiaalle vähintään tunti päivässä.



Kuvio 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille.)

Väestöliiton Perhebarometrin 2011 mukaan peruskoululaisten arki-iltapäivien kello 13–17 välinen ajankäyttö eroaa tytöillä ja pojilla hieman toisistaan. Pojat pelaavat tyttöjä enemmän tietokonepelejä ja tytöt taas käyttävät muuten enemmän aikaa tietokoneella ja television ääressä. Tyttöillä iltapäivisin aikaa kuluu enemmän läksyjen, sosiaalisen kanssakäymisen sekä kotitöiden parissa kuin pojilla, jotka käyttivät enemmän aikaa liikuntaan ja ulkoiluun. Tutkimuksessa kävi ilmi, että pojat tekivät useammin läksynsä vasta myöhemmin illalla. Ilta-aikana kello 17–22 välillä suurimman osan nuorten ajasta vei televisio ja tietokone. Tyttöillä televisio vei ajasta 54 minuuttia ja tietokone 39 minuuttia, kun taas pojilla tietokoneella meni 46 minuuttia ja televisiota katsellessa 62 minuuttia. (Miettinen & Rotkirch 2012, 98–110.)

Amerikkalainen tutkimus seurasi 13–15-vuotiaiden nuorten viihdemedian käytön yhteyttä painoindeksiin. Tutkimukseen osallistui 91 nuorta, jotka raportoivat viikon ajalta television, tietokoneen ja videopelien käyttöään. Tutkimustulokset osoittivat, että television katseluun, tietokoneen käyttämiseen

tai videopeleihin kulutetun ajan määrällä ei ollut yhteyttä painoindeksiin. Tutkijat kuitenkin totesivat television katselulla olevan yhteys korkeampaan painoindeksiin, mutta tietokoneen tai videopelien käytöllä yhteyttä painoon ei ollut. Tulosten ajateltiin johtuvan kahdesta asiasta. Ensinnäkin televisio-ohjelmien välillä näkyvistä mainoksista, sillä ruokamainokset olivat yleisiä nuorten televisionkatseluaikoina. Samanlaista mainontaa on harvemmin tietokoneella ja videopeleissä. Toiseksi tutkijoiden mukaan tulokset myös tukevat ajatusta tiedostamattomasta syömisestä television häiritessä fysiologista nälän ja kylläisyyden tunteen huomioimista. Tietokoneen ja videopelien käyttö vaativat jonkin verran aktiivisuutta, joten napostelu ei tällöin ole yhtä yleistä kuin television ääressä. (Bickham, Blood, Walls, Shrier & Rich 2013.)

Myös norjalaistutkimus 7-13-vuotiailla lapsilla osoittaa, että ruutuaktiivisuudella on merkittävä yhteys lasten ylipainon sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden syntyyn. Ylipainoiset lapset käyttivät huomattavasti enemmän aikaa viihdemedian parissa, vähemmän aikaa päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja saivat enemmän rasvaa ruoastaan kuin normaalipainoiset lapset. (Danielsen, Júlíusson, Nordhus, Kleiven, Meltzer, Olsson & Pallesen 2010.)

Toisessa norjalaisessa tutkimuksessa tutkittiin ruudun ääressä käytetyn ajan yhteyttä ruokailutottumuksiin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Tulokset tukivat aikaisempaa ajatusta siitä, että ruutuaktiivisuudella on yhteys epäterveellisiin ruokailutottumuksiin, mutta fyysiseen aktiivisuuteen sillä ei ollut yhteyttä. Tutkijat esittivät, että televisiossa näytetyillä mainoksilla voi olla yhteys ruokailutottumuksiin. Toinen mahdollisuus oli, että nuorten vanhemmat hankkivat kotiin sellaisia elintarvikkeita, mitä he itse yhdistivät viihdemedian käyttöön ja näin tavat siirtyvät myös nuorille. (Gebremariam, Bergh, Andersen, Ommundsen, Totland, Bjelland, Grydeland & Lien 2013.)

4 Nuorten ruokailutottumukset

Ruokailutottumukset ovat pitkälti kulttuurisidonnaisia. Suomalaisten nykyinen kiireinen elämäntyyli on osaltaan edistänyt terveyden kannalta epäsuotuisten ruokailutapojen syntymistä. Hektinen elämänrytmi ja työaikojen piteneminen ovat olleet edesauttamassa ruoka-aikojen muuttumista epäsäännölliseksi ja lisäämässä aterioiden välissä tapahtuvaa napostelua. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35–39.) Suomessa lasten ja nuorten ruokailutottumuksia on selvitetty WHO-koululaistutkimuksen, Nuorten terveystapatutkimuksen ja Kouluterveytutkimuksen kyselyillä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisissa ravitsemussuosituksissa vuodelta 2005 on esitetty lapsille ja nuorille energiantarpeen viitearvot ja ravintoaineiden saantisuositukset, joissa korostetaan energiansaannin ja -kulutuksen tasapainottamista sekä liikunnan merkitystä (Hasunen 2005). Ravitsemussuosituksista olennaisimpia asioita opinnäytetyön kannalta ovat ateriarytmi ja ruokavalion koostaminen, sillä ne olivat aiheita, joista opinnäytetyön aineistonkeruulomakkeessa nuoria pyydettiin kirjoittamaan.

Ruokailutottumusten muutos viime vuosikymmeninä on johtanut siihen, että nykypäivänä energiaa saadaan helposti yli päivittäisen tarpeen. Vaikka monia painonhallinnan kannalta hyödyllisiä muutoksia ravinnonsaannissa onkin tapahtunut, on tiettyjen haitallisten ruoka-aineiden käyttö lisääntynyt parin viimeisen vuosikymmenen aikana. Esimerkiksi suklaan ja makeisten, jäätelön ja sokeripitoisten virvoitusjuomien kulutus on lisääntynyt huomattavasti. Erityisesti nuorten naisten sokerin käyttö ylittää suositukset. (Mustajoki 2008, 12–14; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 8.)

Suomalaisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksissa on havaittu selviä puutteita verrattuna kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Mäki ym. (2010) kirjoittaa

lasten aterioinnin muuttuvan iän myötä epäsäännöllisemmäksi sekä kasvisten käytön olevan vähäistä. Lisäksi sekä leikki- että kouluikäisten lasten todettiin syövän väli- ja iltapaloilla runsassokerisia elintarvikkeita, joiden saannin on todettu olevan yhteydessä kokonaisuudessaan heikompaan ruokavalion laatuun. (Ollila, Forsman, Absetz 2013.)

Suurimmalle osalle nuorista ruualla ei ole kovin suurta merkitystä ja he syövät sitä, mitä kotona ja koulussa on tarjolla. Kouluikäisten ruokatottumuksiin vaikuttaminen on tärkeää, koska nuorena opitut terveystottumukset jatkuvat useimmiten aikuisuuteen ja niiden muuttaminen myöhemmällä iällä voi olla hankalaa. Nuorten ruokavalintoihin vaikuttaa usein energiantarpeen lisäksi myös monia muita tekijöitä, kuten kulttuuri, mainonta, asenteet sekä vertaisryhmät. Esimerkiksi aterioiden syömättä jättäminen sekä erityisruokavalioiden noudattaminen voivat olla nuorelle tapa osoittaa mielipiteitään. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 3; Ojala 2004, 83.) Nuorten laihduttamisessa yksi yleisin keino on aterioiden syömättä jättäminen. Erityisesti tytöt ovat tutkimuksissa ilmoittaneet painonhallintakeinoiksi aterioiden väliin jättämisen. (Ojala ym. 2006; Ojala, Välimaa, Villberg, Tynjälä & Kannas 2003.)

Yläkouluikäiset nuoret ovat itsenäistymässä ja he ovat alttiita terveystottumusten muutoksille. Nuorten ravitsemukseen voidaan hyvin vaikuttaa muuttamalla ympäristöä suosimaan terveellisiä ruokailutapoja esimerkiksi koulun käytäntöjen ja opetuksen kautta. Koulussa tarjottu lounas on merkittävä osa nuorten päivittäisestä ravinnosta. Hopun ja muiden (2008) tutkimuksessa koululounaasta saatiin noin 20 % päivän energiasta, vaikka suositusten mukaan määrä olisi 30 %. Välipaloista energiaa saatiin 40 %. Suosituimmat välipalat olivat makeiset, suklaa, leipä, välipalapatukat, hedelmät ja sokeroidut virvoitusjuomat. Kouluterveyskyselyn mukaan vuosina 2010–2011

koululounaan söi päivittäin 70 % vastanneista tytöistä ja pojista. Koululounaan säännöllisen syömisen on todettu olevan yleisempää toisella asteella kuin peruskoulussa. Säännöllisesti kouluruokailuun osallistuvat eniten lukion 2. luokkalaiset tytöt ja vähiten 8. luokkalaiset tytöt. (Viksted, Raulio, Puusniekka & Prättälä 2012, 4.)

Perheen merkitystä nuorten ruokailutottumusten kehittämisessä on tutkittu jonkin verran. Kodilla ja perheellä on todettu olevan suuri vaikutus lasten ja nuorten painonhallintaan. Esimerkiksi perheiden yhteisten ruokailujen on huomattu vähenevän lasten varttuessa, vaikka niillä on tutkittu olevan merkittävä rooli lasten ruokailutottumusten ja -taitojen kehittämisessä. Yhdessä syöminen antaa tilaisuuden perheelle viettää keskinäistä aikaa ja se voi myös tuoda perhe-elämään rutiinia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ollilan ja muiden (2013,7) sekä Hammonsin ja Fiesen (2011,6) mukaan vähintään kolmesti viikossa tapahtuvat perheen yhteiset aterioinnit liittyvät positiivisesti nuorten terveellisempiin ruokailutottumuksiin. Positiivisten sosiaalisten ja emotionaalisten vaikutusten lisäksi perheen yhteinen ruokailu vaikuttaa suuresti siihen mitä ja millaista ruokaa nuoret syövät. (Ollila ym. 2013; Waters, Swinburn, Seidell, Uauy 2010, 64–65.)

Erityisesti ruokatarvikkeiden saatavuuden kotona on todettu olevan yhteydessä siihen, kuinka paljon lapset niitä käyttävät. Jo pelkkä mahdollisuus epäterveelliseen syömiseen voi vaikuttaa ruokailutottumuksiin. TEMPEST-tutkimuksen mukaan nuoret tietävät, etteivät kaloripitoiset, epäterveelliset syötävät ole terveydelle hyväksi, mutta ne houkuttelevat, koska ne maistuvat hyvältä. Nuorten todettiin osaavan vältellä tilanteita, joissa herkkuja olisi saatavilla, kuten esimerkiksi yksi tutkimukseen osallistunut nuori kertoi joskus välttelevänsä keittiötä, koska ruokaa oli siellä helposti saatavilla. (Stok, de Ridder, de Vet & de Wit 2013, 10.) Myös vanhempien asenteilla ja käyttäytymi-

sellä voidaan vaikuttaa nuorten syömiskäyttäytymiseen. Nämä tavat usein pysyvät nuorella pitkälle elämään ja niitä voi olla haastavaa lähteä muuttamaan. (Ollila ym. 2013; Waters ym. 2010, 64–65.)

5 Nuorten muutostarpeet elämäntapamuutoksessa

Elämäntapamuutoksella tarkoitetaan ihmiselle elämän aikana muodostuneiden tapojen ja tottumusten konkreettista muutosta. Toisaalta muutos vaatii myös ajattelutapojen muuttumista. On tärkeää ymmärtää, että kaikki tavat ovat opittuja, joten niistä on silloin myös mahdollista oppia pois. (Mustajoki 2008, 182). Lasten ja nuorten ylipainon hoidossa ei elämäntapamuutoksella haeta laihtumista vaan elämäntapojen pysyvää muutosta. Jotta muutosprosessi pystyisi alkamaan, tarvitsee nuoren kokea senhetkisessä tilanteessa olevan jokin terveysongelma tai -uhka ja hänen tulisi myös nähdä muutoksen hyödyt omalle kohdalleen. On myös todettu, että muutosta hakevan henkilön on itsensä koettava muutoksen mahdollisuus ja se, että hän kokee pystyvänsä muutokseen. Sekä muutostarpeiden määrittämisen, että tavoitteiden asettamisen tulisi lähteä henkilöstä itsestään, hänen omista tarpeistaan. (Turku 2007, 45–49.)

Asiakaslähtöisyyden on todettu olevan elämäntapamuutoksessa suuri tekijä muutosten saavuttamisessa. Asiakaslähtöisen työskentelyn lähtökohtana on ymmärtää jokainen asiakas yksilönä ja toimintamallissa asiakas nähdään tärkeimpänä toimijana omassa elämässään (Ihalainen & Kettunen 2006, 42). Vaikka asiakkaana olisi ryhmä ylipainoisia nuoria, on tärkeää, että jokainen heistä nähdään omanlaisenaan omien tarpeidensa kanssa. Tämä tukee jokaisen autonomiakokemusta eli itsemääräämisen tunnetta, jolla on todettu ole-

van suuri vaikutus muutosprosessin onnistumiseen. (Airaksinen 2008, 115.)
Autonomian tunne mahdollistaa omien voimavarojen käytön, itsenäisten päätösten tekemisen ja näiden kautta myös yksilöllisen ja merkityksellisen elämän luomisen. (Kanelisto & Salminen 2011; Cardol, De Jong & Ward 2002.)
Asiakkaalla on mahdollisuus tehdä valintoja ja toimia, miten itse parhaaksi kokee. Hän voi myös halutessaan vetäytyä toiminnasta ja valittaa saamastaan palvelusta sekä osallistua toiminnan kehittämiseen. (Koivuniemi & Simonen 2011, 52.)

Tavoitteen asettelu

Tavoitteiden asettelulla on todettu olevan positiivinen yhteys muutosten tekemiseen ja painonhallinnan onnistumiseen (Nothwehr & Yang 2006). Kyngäs ja muut (2007) toteavat, että tavoitteet tulisi määritellä asiakaslähtöisesti yhteistyössä asiakkaan kanssa, jotta ne ovat paremmin saavutettavissa. Tavoitteiden tulisi olla sekä realistisia että konkreettisia ja niiden ylöskirjaamisen ja asiakkaan näkökulman huomioimisen on todettu edistävän henkilön tyytyväisyyttä ja sitoutumista. Myös tavoitteen muotoilu vaikuttaa sen saavuttamiseen, sillä esimerkiksi oppimistavoitteiden on huomattu johtavan parempaan tulokseen kuin suoritustavoitteiden. (Kyngäs ym. 2007, 76–78.)

Hyvä tavoite on muotoiltu positiiviseksi ja riittävän yksityiskohtaiseksi sekä konkreettiseksi. Tavoitteita ei tulisi olla liikaa, sillä liian monen ja liian suurten tavoitteiden saavuttamisen on huomattu olevan mahdotonta. On todettu, että tavoitteita tulisi olla enintään kolme, jotta ne pystyisi saavuttamaan. Tavoite on myös hyvä muotoilla prosessiksi ja kytkeä se senhetkiseen tilanteeseen. Tärkein asia tavoitteiden muotoilussa on niiden ilmaiseminen ymmärrettävästi asiakkaan omalla kielellä. Erityisesti nuorille konkreettisten tavoitteiden ja selkeän aikataulun tavoitteet on todettu tärkeiksi. Abstraktien ja kaukana tulevaisuudessa olevien tavoitteiden ymmärtäminen ei ole nuorelle helppoa, sil-

lä ihmisen kyky nähdä toiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia kehittyy vasta iän myötä. (Kyngäs ym. 2007, 76–78; Hankonen 2012, 75; Rovio ym. 2003, 19.)

Usein nuoruudessa ajatukset keskittyvät nykyhetkeen ja heti palkitseviin asioihin. Siksi voi olla haastavaa makeanhimon iskiessä ajatella herkuttelun seurauksia pitkällä aikavälillä. Nuori saattaa innostua ajatuksesta painon tippumisesta, jolloin helposti ajatellaan, että tehdään muutos kaikkiin elämäntapoihin kerralla kunnolla. Tällöin yleensä päästään tilanteeseen, jossa ongelmat muodostuvat, kun suuria muutoksia ei pystytäkään saavuttamaan halutulla tavalla. Yritys päästä tavoitteisiin kerta heitolla voi johtaa muotidieettien kaltaisiin pikaratkaisuihin ja niiden kautta mahdollisesti myös jatkuvien epäonnistumisten kierteeseen. (Stok ym. 2013, 20; Saha 2009; Kunttu ym. 2011, 222.)

Ojala (2011, 44) kirjoittaa väitöskirjassaan, että Neumark-Sztainerin ja muiden (2002) mukaan ylipainoisten nuorten painonhallintatapoja ovat yleisimmin syömisen muutokset, kuten hedelmien ja vihannesten syömisen lisääminen sekä runsasrasvaisten ja -sokeristen elintarvikkeiden käytön vähentäminen. On myös todettu, että nuorten painonhallintaan liittyvistä elämäntapamuutoksista suurin osa liittyi terveellisempien ruokien valintaan sekä liikunnan lisäämiseen. (Virtanen 2007.)

Nuorten ei tulisi asettaa tavoitteita pohtimatta ovatko he todellisuudessa sitoutuneita elämäntapamuutokseen. Vaikka tavoitteet olisivatkin saavutettavissa, ne eivät motivoi muutokseen, jos lopputulosta ei oikeasti halua. Tämän vuoksi asiakaslähtöisyys on huomioitava nuorten kanssa työskennellessä. Nuorille ei tulisi asettaa tavoitteita tai muutostarpeita heidän puolestaan, vaan kuunnella heidän omia näkemyksiään. Tällöin nuoret voivat asettaa muutok-

selle tavoitteita, jotka ovat oikeasti merkityksellisiä ja tärkeitä heille itselleen. (Stok ym. 2013, 21.)

Motivaatio muutokseen

Usein kuulee sanottavan, että lihavuuden ja ylipainon hoito ei ole mahdollista, jos asiakkaalla ei ole motivaatiota. Saha (2009) kirjoittaa, että joskus nuorten kanssa tulee tunne, ettei lihomisella ole nuorelle mitään merkitystä. Hän mainitsee, että kyse on yleensä ennemminkin näennäisestä välinpitämättömyydestä, sillä nuori saattaa kokea, ettei lihavuudelle ole mitään tehtävissä. Absetz (2010) kirjoittaa, että Jallinojan ja muiden (2007) mukaan tutkijat näkevät elämäntapamuutoksen suurimpana esteenä asiakkaan muutoshaluttomuuden, ei tiedonpuutteen. Muutoshaluttomuudella tarkoitetaan tunnetta siitä, että muutoksella ei ole hyötyä vaan se johtaisi mahdollisesti arjen hankaloittamiseen, luopumiseen ja heikompaan elämänlaatuun. (Jallinoja, Absetz, Kuronen, Nissinen, Talja, Uutela & Patja 2007.)

Käyttäytymisen muutokseen tarvitaan siis sisäinen halu ja motivaatio, jolloin muutosta kuvastaa sen mahdollisuus, ei pakko. Puhutaan elämäntyylin epätasapainosta, jolla tarkoitetaan jatkuvaa tasapainoilua sen suhteen, elääkö niin kuin "pitäisi" vai elääkö niin kuin haluaisi. Joskus elämäntapamuutos voi perustua siihen miten "pitäisi" elää ja samalla se on ristiriidassa sen kanssa, miten haluaisi elää. Pysyvän muutoksen aikaansaaminen elämäntavoissa on mahdollista silloin, kun siitä, miten pitäisi, tulee se mitä haluaa. Tällöin ulkoinen motivaatio on integroitunut osaksi henkilön omaa arvomaailmaa ja muuttunut sisäiseksi motivaatioksi. (Turku 2007, 55–63.)

6 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten ylipainoiset nuoret itse kuvaavat ajankäyttöään, ruokailutottumuksiaan ja muutostarpeitaan elämäntapamuutosta varten. Tutkimuksen tavoitteena on luoda tietoa, jota voidaan hyödyntää kohderyhmän lähtökohtien ymmärtämisessä ryhmätyöskentelyssä ja projektin jatkokehittämistarpeiden määrittämisessä.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät:

1. Miten ylipainoiset nuoret kuvaavat ajankäyttöään?
2. Millaisiksi ylipainoiset nuoret kuvaavat ruokailutottumuksiaan?
3. Mitä asioita ylipainoiset nuoret haluavat muuttaa ruokailutottumuksissaan ja ajankäytössään?

7 Tutkimuksen toteuttaminen

7.1 Interaktiivinen ryhmäohjaus nuorten lihavuuden hoidossa ja ylipainon ennaltaehkäisyssä (IIRO) – projekti

IIRO on Jyväskylän ammattikorkeakoulun hallinnoima kehittämisprojekti, jonka yhteistyökumppaneina toimivat Keski-Suomen Seututerveyskeskus sekä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin lastentautien poliklinikka. Projekti toteutetaan vuosina 2012–2013 ja sen rahoittajina toimivat Euroopan Aluekehitysrahasto sekä Keski-Suomen Liitto. (IIRO, EURA -suunnitelma.)

IIRO -projektin päätavoitteena on luoda interaktiivinen ryhmäohjauksen toimintamalli nuorten lihavuuden ennaltaehkäisyyn ja ylipainon hoitoon. Ryhmäohjauksen on todettu olevan vaikuttava keino nuorten painonhallinnan tukemisessa, mutta pitkien välimatkojen takia tapaaminen ei aina ole mahdollista. Verkkovälitteisen ryhmäohjauksen avulla nuoret ovat yhteydessä terveydenhuollon ammattilaisiin ja saavat vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta. (IIRO 2012.)

Keski-Suomessa nuorten lihavuuden ennaltaehkäisyn palvelujen määrä vaihtelee asuinpaikkakunnan mukaan. Tämän vuoksi on nähty tarpeelliseksi kehittää haja-asutusalueiden kunnille toimiva verkkovälitteinen ryhmäohjauksen malli, jossa hyödynnetään videoneuvottelutekniikkaa. Myöskään lastentautien poliklinikan vakiintuneissa hoitokäytänteissä ei terveydenhuollon ammattilaisilla ole poliklinikkakäyntien välillä kontaktia nuoriin. Interaktiivinen ryhmäohjaus mahdollistaa työntekijöiden ja asiakkaiden välisen yhteydenpidon myös käyntien välillä tehostaen ohjausta ja pitäen yllä asiakkaan motivaatiota. (IIRO 2012.)

Interaktiivinen ryhmäohjaus tapahtuu tietokoneen välityksellä, mikrofontia, webkameraa ja kuulokkeita käyttämällä. Ryhmiä ohjaavat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ja aiheet keskittyvät osallistujien tarpeiden mukaan ravitsemukseen, liikuntaan sekä arjen valintojen tekemiseen.

Tarkoituksena on kehittää ryhmäohjaukseen soveltuvaa mallia jatkossa, jotta sitä voitaisiin hyödyntää myös muiden ryhmien, kuten diabeteksen hoidossa. Jatkokehitys tapahtuu esimerkiksi opinnäytetöiden avulla, kun projektin kuluista ja toimivuudesta saadaan tietoa ja kehitysideoita. Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää pohdittaessa esimerkiksi seuraavien kohderyhmien lähtökohtien selvittämistä, jos asiakkaina on nuoria.

7.2 Tutkimusote

Opinnäytetyön tutkimusote on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, joka pyrkii ymmärtämään tutkimuskohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana voi olla ilmiön kuvaaminen ja yksi sen keskeisimmistä piirteistä on sen mahdollisuus lisätä ymmärtämystä tutkimuskohteesta. Monia ilmiöitä ei voida tutkia määrällisillä mittauksilla tai tietoa havainnoimalla, vaan tarvitaan myös kohderyhmän omia kuvauksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 74.) Laadullinen tutkimus perustuu sanoihin eikä tarkkoihin lukuihin ja siksi sen toteuttamiselle ei ole kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaista tarkkaa viitekehystä. Laadullisen tutkimuksen analyysi on joustava prosessi, jossa tiedonkeruu ja analyysivaihe voivat sekoittua toisiinsa. (Kananen 2010, 24.)

Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin, kuten omaelämäkertoihin, päiväkirjoihin, kirjeisiin sekä muistelmiin perustuva tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73; Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 217.) Kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruutavoilla pyritään tavoittamaan tutkittavien näkökulma ja heidän näkemyksensä tutkittavana olevasta ilmiöstä heidän itsensä tuottamien kertomusten, tarinoiden sekä muistelujen kautta. Tässä tutkimuksessa aineistona toimivat kirjoitelmat. Kirjoitelmat mielletään laadullisessa tutkimuksessa yksityisiksi dokumenteiksi, joissa on tärkeää, että kirjoittaja kykenee ilmaisemaan itseään kirjallisesti. Tässä tiedonkeruumuodossa kirjoittajan ikä ja kirjalliset kyvyt voivat usein muodostua tutkimuksen kannalta jopa ongelmallisiksi, jos aineistot jäävät vajavaisiksi. (Aaltola & Valli 2001, 68; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 65–66; Tuomi & Sarajärvi 2002, 86.)

7.3 Kohderyhmä

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistojen ollessa otokseltaan pieniä, on tutkimuksen huomio enemmän aineiston laadussa kuin osallistujien määrässä. Tutkimukseen osallistujien valintaperusteena käytetään siksi henkilöitä, joilla on paljon tietoa ja kokemuksia tutkittavasta kohteesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 110.) Opinnäytetyössä on käytetty tarkoituksenmukaista otantaa osallistujien valinnassa. Kohderyhmän muodostavat IIRO -projektiin osallistuneet ylipainoiset nuoret, jotka rekrytoitiin projektiin sekä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin lastenpoliklinikan että Keski-Suomen Seutu-terveyskeskuksen kautta. Nuoret olivat iältään 12–15 -vuotiaita ja heitä oli yhteensä 13, kolme poikaa ja kymmenen tyttöä. Heistä muodostettiin neljä ryhmää, kaksi sairaanhoitopiirin kautta tulleista nuorista ja kaksi Keski-Suomen seutukunnissa. Jokaisessa ryhmässä oli 3-4 nuorta.

7.4 Aineisto

IIRO -projektin työntekijät keräsivät aineiston tammi-maaliskuussa 2013 elämäntaparyhmien aloituspäivissä. Saatua tutkimusluvan Keski-Suomen Sairaanhoidopiiriltä ja Seututerveyskeskukselta sain kopiot alkuperäisestä aineistosta käyttööni nimettöminä ilman henkilö- ja tunnistetietoja. Aineisto koostuu 13 nuoren kirjoitelmasta, joihin heille on annettu ohje kirjoittaa kuvausta omasta arjestaan. Kirjoitelman ohjeessa (Liite 1) nuorta pyydettiin kertomaan vapaasti ajankäytöstään, kuten päivärytmistä, harrastuksista, viihdemedian käytöstä ja nukkumisesta sekä ruokailutottumuksistaan, kuten ruokailujen säännöllisyydestä, ruuan määrästä sekä kouluruokailusta. Aiheesta pyydettiin kirjoittamaan 1-4 sivua. Näiden teemojen kuvauksen jälkeen nuoria pyydettiin pohtimaan asioita, joita he muuttaisivat omassa ajankäytössään tai ruokailutottumuksissaan ja listaamaan 1-3 tärkeintä asiaa tärkeysjärjestykseen. Aikaa nuorilla kuvausten kirjoittamiseen oli varattu 30 minuuttia.

Kirjoitelmien sivumääräksi tuli käsinkirjoitettuna noin puolesta sivusta puoleentoista. Kirjoitelmat kirjoitettiin aloituspäivissä, mutta yksi nuorista oli estynyt tulemaan ja siksi hän kirjoitti kirjoitelman kotonaan. Tämän vuoksi yksi kirjoitelmista poikkesi kirjoitusasultaan muista ja oli tietokoneella kirjoitettu ja sen pituus oli noin yhden sivun. Kuvausten pituus vaihteli 67 sanasta 318 sanaan.

Kirjoitelmia oli alun perin 15 kappaletta, mutta kaksi jätettiin pois opinnäytteen aineistosta. Näiden kahden kirjoittajat jäivät pois interventtiosta alkuvaiheen jälkeen ja iältään he olivat 8- ja 17-vuotiaita. Iältään he poikkesivat ryhmien sisäänottokriteereistä ja myös kehitysvaiheiltaan he olivat selvästi erillään muusta ryhmästä.

7.5 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen aineiston perusanalyysimenetelmänä on sisällönanalyysi. Analyysimenetelmällä tuotetaan yksinkertaistettuja aineistojen kuvauksia, mutta sillä tavoitetaan myös merkityksiä, seurauksia ja sisältöjä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93, 106–108.) Menetelmän tavoitteena on ilmiön kuvaaminen niin, että tuloksena syntyy käsiteluokituksia, -järjestelmiä, -karttoja tai erilaisia malleja (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 166). Sisällönanalyysin avulla voidaan tarkastella tutkimusaineistoa ja järjestellä se johtopäätösten tekoa varten, mutta yksin sillä ei johtopäätöksiä voida tehdä (Grönfors 1985, 161). Sisällönanalyysia kritisoidaan sen yksinkertaisuudesta ja siitä, ettei se johda tilastollisten analyysien mahdollisuuteen. Menetelmän haaste on kuitenkin sen joustavuus ja säännöttömyys ja sen käyttö onkin uskottua monimutkaisempaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165–167.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysia voidaan tehdä aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167, Kananen 2008, 94). Opinnäytetyössä aineiston analyysimenetelmänä on aineistolähtöinen eli induktiivinen sisällönanalyysi, jonka avulla tarkastelin nuorten kuvauksia ajankäyttötavoista, ravitsemustottumuksista ja heidän asettamiaan muutostarpeita elämäntapamuutokseen. Induktiivista analyysia ohjaavat asetetut tutkimustehtävät.

Aineistolähtöisen analyysin tarkoituksena on edetä yksittäisistä käsityksistä yleiseen ja aikaisemmilla teorioilla ja tiedoilla ei pitäisi olla mitään tekemistä induktiivisen analyysin kanssa. (Kananen 2008, 90.) Vaikka opinnäytetyön analyysi tapahtuu aineistolähtöisesti, on se sidottu teoreettiseen viitekehykseen, johon saatuja tuloksia lopuksi liitetään. Teoreettisena viitekehyksenä

toimivat Suomalaiset ravitsemussuositukset vuodelta 2005 sekä Nuoren Suomen teettämä Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille vuodelta 2008. Nuorten ajankäytön teoriana toimii Väestöliiton Perhebarometrin tutkimus sekä Tilastokeskuksen tutkimus perheiden ajankäytöstä.

Laadullisen tutkimuksen aineistolähtöistä analyysia on kuvattu kolmivaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluu aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä aineiston informaatio pilkotaan osiin tai tiivistetään, jotta aineistosta saadaan kaikki ylimääräinen pois. Aineiston pelkistämistä ohjaavat tutkimustehtävät, joiden mukaan aineistoa voidaan pelkistää poimimalla olennaisimmat asiat. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–111.)

Eskolan ja Suorannan (1998, 152) mukaan tärkeintä tutkijalle on tuntee aineistonsa hyvin ja se on syytä lukea alussa useaan kertaan läpi. Ensimmäisenä aineiston saatua luin sen useasti läpi saadakseni kokonaiskäsityksen sisällöistä. Lisäksi laskin sanat kirjoitelmista saadakseni tarkemman tiedon kirjoitelmien laajuudesta. Opinnäytetyössä aineiston redusointi tapahtui koodaamalla tutkimusaineistosta tutkimustehtävien mukaisia ilmaisuja eri väreillä. Koodaamisella voidaan helpottaa analysointia, merkitsemällä tietyin koodein samankaltaiset asiat. Koodeilla aineistoon voidaan merkitä tutkimustehtävän kannalta merkityksellisiä asioita ja ne auttavat saamaan monipuolista käsitystä aineistosta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 164–169; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Ruokailutottumuksiin liittyviä koodeja olivat esimerkiksi maininnat ateriaritmistä sekä napostelusta ja herkuttelusta. Ajankäytön maininnoista koodasin esimerkiksi viihdemedian käyttöön liittyvät ilmaiset sekä perheen kanssa vietetyn ajan kuvaukset. Muutostarpeet järjestin erikseen kokonaisuuksiksi, sillä ne olivat luetteloina kirjoitelmissa ja siksi helpommin järjestettävissä kategorioihin.

Tutkimusaineiston klusteroinnilla tarkoitetaan aineistosta koodattujen tarkastelua ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa tarkoittavat asiat ryhmitellään kategorioiksi ja nimetään kuvaavalla käsitteellä. Aineiston ryhmittelin erinimisiin kategorioihin, jonka jälkeen yhdistin alakategoriat ja muodostin niistä yläkategorioita ja kokoavia käsitteitä, joiden avulla tuloksia pystyi selvittämään. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 164–169; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Pääkategorioiksi asetin tutkimustehtävien mukaisesti ajankäytön, ruokailutottumukset ja muutostarpeet. Niistä alakategorioiksi lähdin muodostamaan ajankäytöstä harrastukset, nukkuminen, viihdemedia sekä sosiaalinen kanssakäyminen. Ruokailutottumuksista erottelin eri aterioiden syömisen, maininnat herkuttelusta sekä yhteisistä aterioista perheen tai kavereiden kanssa. Muutostarpeista kategorioin ensisijaiset muutostarpeet sekä yleisesti, mitkä asiat nousivat tarpeissa esiin. Näistä muodostui kaksi kategoriaa ajankäytön ja ruokailutottumusten muutoksiin.

Klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään aineiston ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112–114.) Induktiivisessa sisällönanalyysissä aineiston käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaukset tutkimustehtäviin. Tuomen ja Sarajärven (2002,115) mukaan analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä ilmiöstä. Käsitteellistämässä tutkimusaineisto liitetään teoriaan ja kuvaan tätä tulosten tarkastelussa. Johtopäätösten teossa pyritään ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan analyysin kaikissa vaiheissa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 115). Opinnäytetyössä ei tehty erikseen abstrahointia vaan se yhdistyi aikaisempiin analyysin vaiheisiin.

8 Tulokset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ylipainoisten nuorten omia näkemyksiä ajankäytöstään, ruokailutottumuksistaan ja siitä, mitä asioita he haluaisivat muuttaa elämäntavoissaan. Nuorten kuvauksista ajankäytöstä ja ruokailutottumuksista olen nostanut esiin asiat, joita kirjoitelmissa kuvattiin eniten. Elämäntapamuutokseen asetetuista muutostarpeista toin myös esiin, mitkä asiat saivat eniten mainintoja. Yhdessä kirjoitelmassa ei ollut vastattua lainkaan kysymykseen muutostarpeista, joten siinä aineistona on vain 12 kirjoitelmää (N=12). Aineistonkeruulomakkeessa ohjeistuksena oli, että nuoren tulisi kirjoittaa kuvaus omasta arjestaan, mikä myös tuotti paljon erilaisia tekstejä. Osa nuorista kirjoitti päivästä kertomuksen malliin.

On aamu kelloni soi 06:00 en millään jaksaisi herätä...

Osa nuorista taas kertoi päivänsä tapahtumat mahdollisimman lyhyesti ranskalaisilla viivoilla.

Nuorten ajankäyttö

Lähes kaikissa kirjoitelmissa kuvattiin normaalin koulupäivän kulkua. Nuoret kirjoittivat menevänsä kouluun ja tulevansa kotiin, jonka jälkeisestä vapaa-ajasta oli tarkemmat kuvaukset. Yhdessätoista kuvauksessa mainittiin kavereiden tapaaminen, mutta vain yksi nuori kertoi viettävänsä paljon aikaa kaverien kanssa. Seitsemän nuorta kertoi tapaavansa kavereitaan jonkin verran tai harvoin, kolme vain koulussa ja kaksi nuorta ei vietä juuri koskaan aikaa kavereiden seurassa. Kodin välimatka kavereihin oli muutamalla nuorella syy siihen, miksi kavereiden kanssa ei vapaa-ajalla vietetty aikaa. Vastauksista

kävi ilmi, että perheen kanssa nuoret olivat enimmäkseen ruokapöydän ääressä (n=6) ja osa nuorista mainitsi, ettei tee mitään perheen kanssa (n=5). Muutama nuori kertoi juttelevansa vähän esimerkiksi ruokaillessa yhdessä ja muutama käyvänsä perheen kanssa joskus liikkumassa. Yksi nuori kuvasi, ettei tiedä viettääkö perheen kanssa aikaa.

Vietän perheen kanssa melko vähän aikaa.

Perheen kanssa en oikein tiedä.

En tee mitään perheen kanssa.

Ja joskus käydään perheen kanssa keilaamassa tai jotain muuta yhteistä.

Eniten mainintoja nuorten harrastuksista sai liikunta (n=7) erilaisissa muodoissa. Yhdessä kirjoitelmassa nuori kertoi liikkuvansa vähintään kaksi tuntia päivässä, yksi liikkuvansa paljon ja kaksi nuorta mainitsi liikkuvansa 30–60 minuuttia päivässä. Vain kolme nuorta kertoi kulkevansa pyörällä tai kävellen koulumatkat ja heistä kaksi pääsi joskus autokyydillä. Muut kulkivat koulumatkat bussilla, autokyydillä tai taksilla. Muuten liikunta oli satunnaista. Yksi lisäsi syyksi sen, että liikunta on siksi vähäistä, koska kivoihin harrastuksiin tarvitaan kalliita välineitä. Muita harrastuksia nuorilla oli lukeminen, kuvataiteet, musiikki sekä koiran kanssa puuhastelu. Moni nuori kertoi olevansa paljon lemmikin kanssa, koska lähipiirissä ei asunut kavereita. Kolme nuorista mainitsi kirjoitelmassaan, ettei heillä ole harrastuksia laisinkaan. Taulukkoon 1 on koottu nuorten kuvaamat harrastukset.

Taulukko 1. Nuorten harrastukset (N=13)

Harrastus	Mainintojen määrä (n)	Harrastus	Mainintojen määrä (n)
Liikunta	7	Musiikki	3
Kuvataiteet	3	Ei ole harrastusta	3
Lukeminen	4	Koira	6

Nuorten kuvausten mukaan viihdemedian käyttö oli kaikilla päivittäistä ja tähän kategoriaan kuului tietokoneen, television, puhelimen ja videopelien käyttö. Taulukossa 2 on esitetty nuorten kuvaama viihdemedian käyttö. Lähes kaikki nuoret kertoivat käyttävänsä tietokonetta ja puhelinta päivittäin. Myös television katselu oli monella päivittäistä (n=11). Videopelien pelaaminen mainittiin, mutta pelaamiseen käytettyä aikaa ei eritelty tietokoneen parissa vietetystä ajasta. Yhdessä kirjoitelmassa nuori kertoi, ettei ehdi edes joka viikko käyttää tietokonetta. Nuorten tietokoneen käyttö vaihteli koulupäivän jälkeen 1-6 tunnin välillä. Yksi nuori mainitsi olevansa tietokoneella koulun jälkeen yli puolet ajasta. Yksi nuorista kertoi keskustelelevansa nettikavereiden kanssa ja yksi nuori käytti tietokonetta myös aamuisin, jos on aikaa. Televisiota katsoi lähes jokainen nuorista päivittäin noin 1-3 tuntia. Eniten televisiota katsottiin koulun jälkeen.

Nuoret kertoivat käyttävänsä puhelinta päivittäin soittamiseen, viestittelyyn sekä pelaamiseen. Yleisin nuorten kuvaama tapa pitää yhteyttä ystäviin oli puhelimella (n=9). Puhelinta käytettiin nuorten mukaan eniten iltaisin sekä

välituntisin koulussa. Neljä nuorta mainitsi käyttävänsä puhelinta paljon ja yksi kertoi tuntevansa olonsa tyhjäksi, jos ei voi käyttää puhelinta.

Taulukko 2. Nuorten viihdemedian käyttö (N=13)

Viihdemedia	Mainintojen määrä (n)	Aikaa käytetty päivässä (h)
Tietokone	13	1-6 h
Televisio	11	1-3 h
Puhelin	12	1-3 h
Videopelit	2	(ei mainintaa)

Moni nuori rinnasti tietokoneen käytön ja videopelien pelaamisen myös rentoutumiseen. Muita rentoutumiskeinoja nuoret mainitsivat olevan musiikin kuuntelu (n=3), lukeminen (n=7) sekä vain sängyllä makaaminen ja nukkuminen. Osassa kirjoitelmissa rentoutumiskeinot ja harrastukset mainittiin samassa yhteydessä ja osassa ne olivat erikseen, esimerkiksi osa nuorista laski lukemisen harrastukseksi ja osa luki vain rentoutuakseen. Yksi nuorista kertoi, ettei rentoudu koskaan. Lähes kaikki nuoret mainitsivat nukkumistottumuksistaan (n=11). Suurin osa nuorista kirjoitti nukkuvansa öisin 7-9 tuntia (n=8). Yksi nuori kuvasi unen olevan liian vähäistä ja sen vuoksi olo on väsynyt koko ajan.

Nuorten ruokailutottumukset

Nuoret kuvasivat kaikki melko samalla tavalla aterioitaan: päiviin kuuluu aamupala, koululounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Kaikki nuoret mainitsivat kirjoitelmissaan syövänsä koululounaan. Osa mainitsi syövänsä lounaan aina (n=10) ja osa vain silloin, kun on hyvää ruokaa (n=3). Aamupalan kertoi syövänsä 9 nuorta ja iltapalan 9 nuorta. Osa nuorista kuvasi syövänsä välipalan usein (n=5), osa syövänsä välipalan harvoin (n=2) ja yksi joskus. Vain yksi nuori kertoi syövänsä koulun tarjoaman maksullisen välipalan. Loput eivät maininneet erikseen syövänsä välipaloja. Taulukossa 3 on kuvattu nuorten syömät ateriat ruokailutottumusten kuvauksista.

Taulukko 3. Nuorten ateriointi (N=13)

Ateria	Söi	Ei syönyt	Ei mainintaa
Aamupala	9	1	3
Koululounas	13	0	0
Välipala	6	2	5
Päivällinen	10	2	1
Iltapala	10	0	3

Osa nuorista kuvasi syövänsä säännöllisesti (n=3). Muutama nuorista mainitsi napostelun tai roskaruokan syömisen kuuluvan ruokailutottumuksiinsa (n=4). Osa nuorista kirjoitti napostelevansa koulun jälkeen kahvilassa kavereiden kanssa ollessa (n=2). Useammin herkuteltiin kavereiden kuin perheen

kanssa. Osa nuorista kertoi yrittävänsä tai yrittäneensä jo hallita syömistään. Muutama nuori kertoi pitävänsä karkkipäivän viikossa tai pyrkivänsä herkuttelemaan vain viikonloppuisin (n=4). Lisäksi yksi nuorista oli tutkimuksen aikana karkkilakossa. Osa kuvasi, ettei syö useinkaan roskaruokaa tai napostelee paljon (n=6). Kaksi nuorta ei kuvannut ruokailutottumuksissaan ollenkaan herkuttelua. Vain kaksi nuorta kuvasi herkutteluaan tarkemmin, joista toinen sanoi käyvänsä vapaa-ajallaan pikaruokapaikoissa ja toinen kuvasi syömisensä olevan: "*limsaa, karkkia, ranskalaiset, nuketit, sipsit, popcornit ja kaikenlaista en muista tällä hetkellä.*" Lisäksi vain kaksi nuorta mainitsi herkuttelun olevan syömisensä heikkous ja yksi nuori mainitsi napostelevansa iltaisin.

Yhdessä kirjoitelmassa mainittiin ruokailutottumusten jo muuttuneen niin, että nuori kertoi syövänsä vähemmän kuin 1-2 vuotta sitten. Osa nuorista kuvasi ajattelevansa syövänsä liian paljon (n=4). Yksi nuori mainitsi, että on huomannut syövänsä liikaa ja siksi on ylipainoinen.

Osa nuorista kuvasi syövänsä lämpimän ruuan vielä illalla (n=10) ja osa heistä söi päivällisen perheen kanssa yhdessä (n=6). Osa nuorista mainitsi myös, että viikonloppuisin ruokailu tapahtui useammin perheen kanssa yhdessä kuin arkena (n=2). Kotiruuan kerrottiin olevan hyvää ja terveellistä arkiruokaa, yksi nuori kertoi kotona syötävän valmisruokaa. Perheen kanssa käytiin joskus syömässä ulkona, esimerkiksi pitsalla (n=3). Kavereiden kanssa nuoret kuvasivat syömisensä olevan epäterveellisempää kuin vanhempien kanssa. Kavereiden kanssa saatettiin vapaa-aikana käydä pitsalla tai hampurilaisella (n=5).

Nuorten muutostarpeet elämäntapamuutoksessa

Nuorten asettamia muutostarpeita oli yhteensä 34 kappaletta (N=34). Yhdessä kirjoitelmassa ei ollut mainittu yhtään muutostarvetta, kahdessa vain kaksi ja

kaikissa muissa oli asetettu kolme muutosta kaipaavaa asiaa. Eniten ensisijaisia muutostarpeita liittyi ruokailutottumuksiin, joita oli mainittu lähes puolessa (n=6) nuorten kirjoitelmissa ensimmäisenä. Toiseksi eniten ensimmäisenä oli mainittu liikunta (n=4) ja kolmanneksi eniten yhteinen aika perheen kanssa (n=2).

Yhteensä eniten mainintoja nuorten muutostarpeissa saivat ruokaan ja ruokailuun liittyvät asiat (n=17). Eniten ruokailuun liittyen nuoret mainitsivat yksittäisten ruokailujen annoskokojen pienentäminen (n=4) ja ruoan monipuolisuuden lisääminen (n=4). Toiseksi eniten nuoret olivat asettaneet muutostarpeekseen epäterveellisen ruoan (yhdessä mainittu esimerkiksi suklaa) vähentämisen (n=3) sekä aamupalan syömisen (n=2). Yksittäisiä mainintoja oli ruokailun säännöllisyydestä, välipalojen vähentämisestä, syömisen hidastamisesta ja perheen yhteisestä ruokailusta. Annoskokojen pienentämisestä oli asetettu myös konkreettinen muutostarve.

En osta kahvilaan aina isoa pulloa limsaa, edes lightia.

Nuorten asettamien muutostarpeiden ja ruokailutottumusten kuvausten välillä oli myös ristiriitoja. Esimerkiksi yhdessä kirjoitelmassa muutostarpeeksi asetettiin "Ei välipaloja", mutta kirjoitelmaosiossa nuori ei kuitenkaan maininnut edes syövänsä välipaloja.

Kaikki liikuntaan liittyvät muutostarpeet esittivät liikunnan lisäämistä (n=10). Yksittäisiä mainintoja olivat lenkillä käyminen sekä muiden harrastusten aloittaminen. Television katsomisen ja video- ja tietokonepelin pelaamisen vähentämisen katsottiin olevan yksi tärkeimmistä muutostarpeista ajankäytön

muutoksissa (n=4). Muutammat nuoret olivat kokeneet perheen kanssa yhteisen ajan viettämisen tärkeäksi (n=3). Yksi nuori mainitsi sosiaalisen median käytön vähentämisen muutostarpeissaan. (Ks. Taulukko 4.)

Taulukko 4. Nuorten asettamat muutostarpeet (N=34)

Yleiset muutostarpeet	Mainintojen määrät	Muutostarpeiden alaryhmät
Ruokailutottumukset	17	Annoskokojen pienentäminen, epäterveellisen syömisen vähentäminen, monipuolisuuden lisääminen, säännöllisyys, aamupalan syöminen, perheen yhteinen ruokailu
Liikunta	10	Liikunnan lisääminen, liikunnallisen harrastuksen löytäminen, lenkillä käyminen
Ajankäyttö	4	Television katselun, tietokoneen ja sosiaalisen median käytön, videopelien pelaamisen vähentäminen
Aika perheen kanssa	3	Perheen yhteiset harrastukset, kannustaminen

9 Johtopäätökset ja pohdinta

9.1 Tutkimusetiikka ja tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin (Kankkunen & Vehviläinen 2013, 211). Grönforsin (1985, 188) mukaan tutkimusetiikalla tarkoitetaan lähinnä sitä, mitä tutkija voi tehdä ja mitä ei, eli tutkimusmoraalia.

Tutkimuksen ja etiikan suhdetta voidaan miettiä kahteen suuntaan. Toisaalta tutkimuksesta saadut tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin ja toisaalta tutkijan omat eettiset mielipiteet vaikuttavat tutkimuksen etenemiseen ja tehtyihin ratkaisuihin. Tutkimusentekoon liittyy myös monia eettisiä kysymyksiä, kuten tutkimukseen osallistuvien informoiminen, aineistonkeruu, anonymiteettiongelmat sekä tutkimustulosten esittäminen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 122.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen (2012) mukaan tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa vain, jos se on tehty hyvä tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Käytäntöön kuuluu tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen käyttö, eettisten tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmien toteuttaminen, muiden tutkijoiden työn huomioiminen, tutkimuksen toteuttaminen tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla, kaikkien osapuolien ja sidosryhmien vastuun ja velvollisuuksien hyväksyntä ja hyvän hallintokäytännön noudattaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 125; Hirsjärvi ym. 2009, 23–24.)

Tieteelliselle tiedolle on erikseen asetettu kriteereitä laadun säilyttämiseksi. Kriteeristö koostuu viidestä periaatteesta, joista ensimmäinen on julkisuus eli se, että tieto on saatavilla julkisesti kaikkien käyttöön. Toisena kriteerinä on objektiivisuus, jolla tarkoitetaan tutkijan puolueettomuutta esimerkiksi tulosten raportoinnissa. Raportoinnin ei tulisi sisältää tutkijan omia mielipiteitä, jotka voisivat vääristää tuloksia. Kolmas kriteeri tieteelliselle tiedolle on perusteltavuus, joka näkyy lähteiden oikeaoppisena käyttönä, ratkaisujen rehellisenä esiintuontina sekä pätevin näkyvin perusteluin. Lisäksi vaatimuksena on jo mainittu eettisyys tutkimuksen alusta loppuun asti hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tieteellisen tiedon tulee olla myös käsitteellisesti sel-

keää ja ymmärrettävää. (Eriksson, Isola, Kyngäs, Leino-Kilpi, Lindström, Paavilainen, Pietilä, Salanterä, Vehviläinen-Julkunen & Åstedt-Kurki 2012. 22–27.)

Kaikessa tutkimustyössä pyritään välttämään virheitä, siksi yksittäisessä tutkimuksessa on arvioitava tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille ei ole yksiselitteisiä ohjeita, mutta kuitenkin kaiken tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi jollain tavalla arvioida. Tutkimusta arvioidaan sen sisäisen koherenssin perusteella ja siinä tulisi olla seuraavat asiat oikeanlaisessa suhteessa toisiinsa. Raportissa tulee näkyä tutkimuksen kohde ja tarkoitus sekä tutkijan omat sitoumukset tutkijana kyseisessä tutkimuksessa. Aineistonkeruusta tulee käydä ilmi miten se on tapahtunut sekä siihen liittyvät erityispiirteet että mahdolliset ongelmat. Raportoinnissa tulee mainita tutkimuksen tiedonantajat sekä tutkijan ja tiedonantajien suhde, kuten miten suhde toimi. Tärkeää on myös kertoa tutkimuksen aikataulusta, aineiston analyysistä ja johtopäätöksistä sekä tutkimuksen luotettavuudesta. Tutkimusraportissa tulee myös näkyä miten aineisto on koottu ja analysoitu. (Hirsjärvi ym. 2009, 232; Tuomi & Sarajärvi 2002, 135–138.)

Tässä tutkimuksessa eettisyys on otettu huomioon koko tutkimuksen teon ajan. Laadullisen tutkimuksen eettisiä lähtökohtia ovat etenkin luotettavuuden ja anonymiteetin säilyttäminen. IIRO -projektiin osallistuneita henkilöitä on informoitu mahdollisista tutkimuksista ja heiltä on pyydetty hankkeen alussa kirjalliset luvat tutkimuksiin. Aineiston käytössä on huolehdittu, ettei osallistujien henkilöllisyys käy ilmi missään vaiheessa tutkimusprosessia. Tutkimuksesta ei myöskään koidu osallistuneille henkilöille mitään haittaa eikä aineistoja tai muuta materiaalia ole annettu hankkeen tai opinnäytetyön ulkopuolisten henkilöiden käyttöön.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä monilla asioilla ja tutkimuksen luotettavuuskysymyksiä on pyritty huomioimaan prosessin suunnitteluvaiheesta lähtien. (Kananen 2010, 68.) Tutkimus on myös pyritty raportoimaan johdonmukaisesti, jotta kaikki sen osat olisivat oikeassa suhteessa toisiinsa. Tutkija on pyrkinyt koko tutkimusprosessin ajan toimimaan hyvän tieteellisen käytännön ja tieteellisen tutkimuksen toteuttamista yleisesti ohjaavien periaatteiden mukaan. Tutkimustulokset on pyritty esittämään selkeästi, jotta lukijan olisi helppo seurata päättelyä ja neutraalisti tulosten vääristymisen estämiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135–137.) Tutkimusraportissa tuodaan myös julki, miten aineistot on kerätty, analysoitu ja miten tulokset on saatu sekä millaisella aikataululla tutkimus on toteutettu. Opinnäytteen tekemisen jälkeen palautan kaiken aineiston projektille, joka hävittää materiaalin asianmukaisesti. Myös nämä asiat lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

Opinnäytetyön tulosten luotettavuutta voi vielä pohtia kuvausten vajavaisuuden kannalta, sillä aineisto jäi monen osalta todella suppeaksi. Osallistujat olivat 12–15-vuotiaita ja iän puolesta voisi ajatella kirjoitustaidon olevan ihan hyvä, mutta silti moni kirjoitelma jäi vajaan A4-sivun mittaiseksi, vaikka ohjeistuksessa oli esitetty monia asioita kuvaamisen avuksi. Toisaalta kirjoitelmasta ei haluttukaan strukturoitua kyselyä, jottei ohjeistus olisi liian johdatteleva vaan nuoret saisivat kuvata omia ajatuksiaan.

9.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyössä haluttiin tarkastella nuorten kuvauksia omasta ajankäytöstään, ruokailutottumuksistaan ja muutostarpeistaan elämäntapamuutoksessa.

Tarkoituksena ei ollut saada nuorilta tarkkaa analyysia syömisistään ja tekemisistään, vaan selvittää nuorten omia käsityksiä kysytyistä asioista. Kirjoitelmien kuvauksista nousee esiin samankaltaisuuksia sekä nuorten ruokailutottumuksissa että ajankäyttötavoissa. Myös nuorten asettamista muutostarpeista pystyy helposti löytämään yhteneviä tekijöitä kaikista kirjoitelmista. Tarkastelen tuloksia opinnäytetyön teoriataustan puitteissa ja kuvaan, miten niitä voidaan liittää viitekehysten antamaan teoriaan. Tuloksia pystyy myös vertaamaan useisiin nuorten elämäntapoja koskeviin tutkimuksiin ja monia samansuuntaisia tuloksia löytyikin.

Nuorten ajankäytöstä

Aikaisempi tutkimustieto tukee hyvin tämän opinnäytetyön nuorten ajankäytön tuloksia. Opinnäytetyön tuloksissa kävi ilmi se, että nuorten vapaa-ajasta suurin osa kului tietokoneen ja television parissa. Tutkimustulos on samansuuntainen kuin Väestöliiton Perhebarometrin (2012) tutkimus siitä, että nuorten iltapäivistä ja illoista suurimman osan aikaa vievät tietokone ja televisio. Lisäksi sekä Perhebarometrin että opinnäytteen tuloksista voi huomata, että tietokoneen käyttö on nuorilla vielä yleisempää kuin television. (Miettinen & Rotkirch 2012, 104.)

Myös nuorten ystävien tapaaminen vastasi aiempia tutkimustuloksia. Esimerkiksi Myllyniemi (2009) kirjoittaa nuorten ystävien tapaamistiheyden vähentymisestä ja siitä, kuinka suurin osa yhteydenpidosta tapahtuu verkon ja puhelimen välityksellä. Nuorten puhelimen päivittäinen käyttö ja ystävien fyysisen tapaamisen vähyys kävivät ilmi myös opinnäytteen aineistossa. Osa kirjoitti syyksi tapaamisten vähyyteen olevan pitkät välimatkat ja sen, ettei perheellä ole naapureita. Yleisimmin nuoret tapasivat ystäviensä kanssa koulussa. Yksi nuori kertoi, että hänellä on nettikavereita, joiden kanssa puhuu vain tietokoneella.

Perheen kanssa vietetyn ajan tulokset vastasivat myös Perhebarometrin tuloksia perheen yhteisen ajan vähäisyydestä. Opinnäytetyön tuloksissa kävi ilmi, että nuoret viettävät harvoin aikaa vanhempiensa kanssa ja useimmiten se tapahtuu ruokapöydässä kerran päivässä, viikonloppuisin joskus useammin. Tämän mainittiin olevan se hetki, jolloin vanhempien kanssa saatettiin jutella. Maininnat perheen yhteisestä ajasta olivat melko vaatimattomia ja suurin osa vastauksista oli lyhyitä ja ytimekkäitä. Perheen kanssa yhteisiä harrastuksia ei mainittu muuten kuin satunnaisesti esimerkiksi hiihtolenkkien, lautapelien ja television katselun merkeissä. Muuten yhteinen aika nuorilla ja vanhemmilla oli vähäistä.

Tulosten perusteella voi myös todeta, että nuoret nukkuivat keskimäärin 9 tuntia eli noin suositusten mukaisen ajan, vaikka yhdessä kirjoitelmassa mainittiinkin unen olevan liian vähäistä. Rentoutumistavoissa nuorilla yhteistä oli musiikin kuuntelu omassa huoneessaan sekä tietokoneella pelaaminen ja lukeminen. Eräessä kirjoitelmassa mainittiin, että rentoutumisen kanssa kyseinen nuori pärjää oikein hyvin.

Nuoret kuvasivat kirjoitelmissaan harrastavansa liikuntaa, jotkut jopa useita tunteja päivässä. Kuvauksista kävi kuitenkin ilmi nuorten arkiliikunnan vähäisyys. Vain kolme nuorista kertoi kulkevansa esimerkiksi koulumatkat pyörällä tai kävellen. Mainintojen määrä on samansuuntainen kuin esimerkiksi Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2008,10) mainittu nuorten arkipäivän liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden väheneminen. Liikunta ei enää sisälly luonnostaan nuoren päivään, vaan siihen tarvitaan varusteita ja välineitä. Yksi nuori kuvasikin kirjoitelmassaan, ettei harrasta mitään ja liikunta on vähäistä siksi, koska "kivoihin" harrastuksiin tarvitaan kalliita välineitä.

Nuorten ruokailutottumuksista

Nuorten kuvaukset kertoivat melko suppeasti ruokailutottumuksista. Suomalaisten ravitsemussuositusten (2005) mukaan suomalaisten itse raportoima energiansaanti on vähentynyt viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana noin 20 %. Tulosten syyksi mainitaan lisääntynyt terveystietoisuus, joka aiheuttaa aterioinnin aliraportointia. Samaa voi myös pohtia opinnäytetyön tuloksista nuorten vajavaisten kuvausten osilta, vaikka kirjoitelmissa ei tarkkaa raportointia vaadittukaan.

Kirjoituksissa ei kuvattu lähes ollenkaan, mitä ja miten nuoret oikeasti syövät. Lähes kaikki nuoret söivät kuvausten mukaan melko säännöllisesti aamuisin, koululounaalla, useat välipalan, päivällisen sekä iltapalan. Suomalaisten ravitsemussuosituksissa (2005) kerrotaan, että säännöllinen ateriaritmi on terveyden kannalta suositeltavaa, joten nuorten kuvausten mukaan he ainakin tätä kautta edistävät terveyttään. On todettu, että nuorten säännöllisimmin syövä ateria on lounas, mikä johtunee ilmaisesta kouluateriasta. (Ojala, Välimaa, Villberg, Kannas, Tynjälä 2006.) Koululounas oli myös opinnäytteen tuloksissa ainoa ateria, minkä kaikki nuoret mainitsivat syövänsä.

Vain noin puolet nuorista mainitsi syövänsä päivällisen yhdessä perheen kanssa arkisin. Viikonloppuisin yhteinen ateria syötiin useammin. Sekä Ollilan ja muiden (2013,7) että Hammonsin ja Fiesen (2011,6) mukaan perheiden yhteiset aterioinnit liittyvät merkittävästi nuorten terveellisempiin ruokailutottumuksiin. Opinnäytteen tuloksista voi todeta, että nuoret kuvasivat kotona syödyn ruuan olevan "normaalia arkiruokaa", "tavallista kotiruokaa" sekä kotona saadun ruuan olevan "hyvää ja terveellistä". Kuvauksia voi pohtia siltä kannalta, että mikä on nuorten mielestä terveellistä ja tavallista ruokaa, sillä

vain yksi nuori kuvasi kotiruoan olevan yleensä valmisruokaa. Salaattia ei kuvattu useinkaan löytyvän päivällispöydästä. Yksi nuori mainitsi, että viikonloppuisin on useammin salaattia kuin arkisin, sillä silloin on enemmän aikaa valmistaa ruokaa. Näistä voi päätellä, että kotona saatu ruoka ei välttämättä kohtaa esimerkiksi kovan rasvan vähentämisen ja kasvisten käytön lisäämisen suosituksia (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005) eikä siksi edesauta nuoren painonhallintaa. Tällöin voidaan taas korostaa perheen merkitystä ja roolia nuoren ravitsemustottumusten kehittämisessä, sillä vanhemmat ovat usein ne henkilöt, jotka ruoan ostavat ja valmistavat.

Nuorten kirjoitelmista ei myöskään käynyt ilmi mitä nuoret söivät tai miten paljon he söivät esimerkiksi ollessaan tietokoneella tai television ääressä. Stok ja muut (2013, 22) toteavat havainneensa tutkimuksessaan, että nuoret ovat hyvin tietoisia siitä, että he syövät huomaamattaan esimerkiksi katsoessaan televisiota. Opinnäytetyön tuloksissa tämä ei kuitenkaan näy. Kuvauksissa kävi ilmi nuorten syömisen säännöllisyys ja säännöllisen ateriaritmin avulla voidaan vähentää ylimääräisen napostelun tarvetta (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005). Voi myös miettiä sitä, etteivätkö tutkimuksen nuoret ole huumanneet naposteluaan vai eivätkö he vain ole kuvanneet sitä kirjoitelmiin.

Osa nuorista kertoi jo yrittävänsä hallita syömistään. Nämä nuoret kirjoittivat pitävänsä karkkipäiviä kerran viikossa tai olevansa karkkilakossa. Yhdessä kirjoitelmassa nuori mainitsi pitävänsä karkkilakkoa, mutta makeisten sijaan söi sitten suolaisia herkkuja enemmän. Eräässä kirjoitelmassa mainittiin ravitsemusterapiassa käyminen. Nuori kuvasi, että terapian jälkeen jää usein olo ettei saa syödä mitään, koska pitää laihtua. Tämän vuoksi hän myös jättää ruokailuja välistä. Myös muissa tutkimuksissa aterioiden syömättä jättäminen on todettu olevan yksi yleinen nuorten keino painonhallintaan ja laihtumiseen

ja varsinkin tytöt käyttävät tutkimusten mukaan painonhallintakeinonaan aterioiden väliin jättämisen. (Ojala ym. 2006; Ojala ym. 2003.)

Nuorten muutostarpeista

Nuorten muutostarpeiden asettamisesta huomaa, että nuorilla on paljon tietoa siitä, miten heidän kannattaisi elämäntapojaan muuttaa. Kuten aiemmassakin tutkimuksessa on käynyt ilmi, ei muutos ole tiedonpuutteesta kiinni (Jallinoja ym. 2007). Muutostarpeissa oli eniten mainintoja liikunta- ja ruokailutottumusten muutoksesta ja kaikkein eniten ruokailuun liittyvistä asioista. Myös Virtasen (2007) pro gradu-tutkielman tuloksissa nuorten painonhallintaan liittyvistä elämäntapamuutoksista, suurin osa muutoksista liittyi terveellisempien ruokien valintaan sekä liikunnan lisäämiseen.

Opinnäytetyön tuloksista voi päätellä, että nuoret tietävät ruoan olevan tärkein tekijä painonhallinnassa. Nuoret osasivat kuvata muutostarpeikseen esimerkiksi pienempien annoskokojen valitsemisen, ruoan monipuolistamisen sekä säännöllisten ruoka-aikojen järjestämisen. Nämä kertovat siitä, että nuoret tietävät keinoja painonhallintaan ruokailutottumusten muutosten kautta. Nuorten kuvauksien sekä muutostarpeiden välillä syntyi myös pieniä ristiriitoja. Esimerkiksi yhdessä kirjoittelmassa muutostarpeeksi asetettiin "Ei välipaloja", mutta kirjoitelmaosiossa nuori ei kuitenkaan maininnut edes syövänsä välipaloja.

Myös Ojala (2011, 44) kirjoittaa väitöskirjassaan, että Neumark-Sztainerin ja muiden (2002) mukaan ylipainoisten nuorten painonhallintatapoja ovat yleisimmin syömisen muutokset, kuten hedelmien ja vihannesten syömisen lisääminen sekä runsasrasvaisten ja -sokeristen elintarvikkeiden käytön vähentäminen. Tämä tutkimustulos tukee myös opinnäytetyön osallistujien muutos-

tarpeita, joissa muutosta pyrittiin eniten aikaansaamaan ruokailutottumuksiin liittyvillä tavoitteilla. Ojala (2011) kirjoittaa myös, että ylipainoiset nuoret valitsevat normaalipainoisia nuoria harvemmin painonhallintakeinokseen liikunnan lisäämisen kuin ruokailutapojen muutoksen. Myös opinnäytetyön tuloksista käy ilmi mainintojen määrän perusteella, että ylipainoiset nuoret kokevat ruokailutottumusten muutoksen tärkeämmäksi keinoksi painonhallintaan kuin liikunnan lisäämisen. On todettu, että liikuntaharrastuksen ja sen aloittamisen vähäisyys voi johtua nuoren ajatuksesta siitä, että hän ei ole liikunnallista tyyppiä tai koska väsy helposti. Tällöin muutokseen on helpompi pyrkiä yrittämällä muuttaa ruokailutottumuksia. (Huisman 2004, 75.)

Muutostarpeen määritelmä saattoi olla muutamalle nuorelle epäselvä termi. Osa nuorista kuvasi sitä, mitä haluaisivat muuttaa elämäntavoissaan, mutta osa sitä, mikä heillä voisi olla tavoitteena muutoksessa. Stok ja muut (2013, 22) toteavat tutkimuksessaan, että monetkaan nuoret eivät nimeä itselleen tarkkoja muutostarpeita elämäntapamuutokseen, vaikka ovat tietoisia niiden tärkeydestä. Myöskään opinnäytetyön tuloksissa nuorten asettamista muutostarpeista kovin moni ei ole konkreettinen tai mitattava, kuten olisi kannattavaa olla. Toisaalta nuoret osasivat kuvata hyvin ja selkeästi laajempia muutostarpeita, joiden avulla he voisivat lähteä miettimään varsinaisia konkreettisia tavoitteita. Nuorten asettamia muutostarpeita opinnäytetyön tuloksissa on esimerkiksi "Vähemmän ruokaa" sekä "Vähemmän epäterveellistä", joiden avulla voi olla vaikeaa päästä haluttuun lopputulokseen, sillä niistä on vaikea määrittää milloin tavoite on saavutettu. Parempana tavoitteena voisi olla esimerkiksi "En osta karkkipussia kuin kerran viikossa", joka olisi selkeämpi vaihtoehto. Muutama nuori osasi kuitenkin myös asettaa hyvin konkreettisia tavoitteita muutokselle, kuten eräässä kirjoitelmassa mietittiin.

En osta kahvilaan aina isoa pulloa limsaa, edes lightia.

Tämä tavoite on yksinkertainen ja ehkä jopa helposti toteutettavissa, jolloin todennäköisyys muutoksen ylläpitämiselle on myös suurempi. Pienillä konkreettisilla muutoksilla voidaan tehdä pitkällä aikavälillä suuriakin muutoksia ja tässä on hyvin tuotu muutostarve jokapäiväiseen elämään.

Muutostarpeista käy ilmi myös perheen ja sosiaalisen tuen merkitys nuorelle. Nuoret halusivat enemmän yhteistä aikaa perheen kanssa, kuten yhteisiä harrastuksia sekä yhteiset ruokailuhetket. Kuten myös Virtanen (2007) toteaa tuloksissaan, on perheellä paljon vaikutusta nuoren painonhallinnassa ja elämäntapamuutoksessa. Kirjoitelmista kävi ilmi, etteivät nuoret viettäneet aikaa perheidensä kanssa, mutta muutostarpeista oli luettavissa nuorten halu perheen tukeen ja kannustukseen elämäntapamuutoksessa. Tämä puoltaa myös tutkimusta siitä, että perheen kanssa vietetyn ajan tärkeys on kasvanut viime vuosina (Jallinoja 2009, 50).

Elämäntapamuutoksessa perheen tuella on vaikutusta varsinkin prosessin aloittamisessa sekä muutosten käytännön toteuttamisessa. Myös Stokin ja muiden (2013) tutkimuksessa nuoret mainitsivat perheen merkityksen painonhallinnassa kodin terveellisen ympäristön luomisessa. Nuoret kertoivat toivovansa, etteivät heidän vanhempansa ostaisi kotiin herkkuja, joiden syömistä vastustaminen olisi nuorelle liikaa. Vanhemmat pystyvät nuorten mukaan auttamaan ja tukemaan nuoren asettamia tavoitteita ja sääntöjä muutokselle olematta kuitenkaan liian määrääleviä. (Stok ym. 2013, 21.)

Johtopäätöksinä tutkimuksen tuloksista voi kootusti todeta, että

- nuoret kuvaavat tottumuksiaan kirjallisesti vain suppeasti
- nuorten viihdemedian käyttö oli runsasta, mutta sitä ei koettu tarpeelliseksi muuttaa
- arkiliikunnan määrä oli vähäistä, vaikka liikunta mainitaan harrastukseksi
- kaikki nuoret söivät koululounaan ja kotiruokaa pidettiin hyvänä ja terveellisenä
- nuorilla on paljon tietoa, miten muuttaa elämäntapojaan, mutta muutostarpeita ei kuitenkaan kuvattu konkreettisesti. Ja lisäksi
- tutkimustulokset tukivat aiempaa tutkimustietoa.

Asiakaslähtöisyyden toteutuminen

Opinnäytetyön taustalla oli idea asiakaslähtöisyyteen ja ihmiskeskeisyyteen perustuvasta sosiaali- ja terveydenhuollon toimintamallista, jossa kaiken toiminnan lähtökohtana on asiakkaana oleva ihminen. (Koivuniemi & Simonen 2011, 22–23.) Asiakaslähtöisyys toteutui tutkimuksessa siinä, että nuoret saivat itse asettaa muutostarpeita omiin tarpeisiinsa pohjautuen. Jos nuori haluaa jatkaa elämäntapamuutostaan, on hänen nyt omien muutoskohteidensa perusteella helpompi lähteä miettimään jatkoa kuin, jos esimerkiksi ravitsemusneuvoja olisi muutostarpeet hänelle määritellyt.

Uskoisin, että varsinkin murrosikäiselle nuorelle aito kohtaaminen ja hänen omien tarpeiden kuuleminen, ovat erittäin tärkeitä asioita. Nämä nousevat esille esimerkiksi mietittäessä luottamuksellisen asiakassuhteen luomista nuoren ja ammattilaisen välillä, sillä nuori saa kokemuksen siitä, että hänet kohdataan ymmärtävänä persoonana eikä hänelle esimerkiksi vain puhuta vanhempiansa kautta. Nuoren kuuleminen vahvistaa myös hänen autonomian

tunnettaan, uskoaan omiin kykyihinsä ja voimavaroihinsa. Tätä kautta nuoren on helpompi lähteä yhdessä ammattilaisen tai muun aikuisen kanssa miettimään elämäntapamuutoksen jatkumista.

Aineistonkeruutavasta

Kirjoitelmat olivat sisällöltään ja tekstin laadukkuudelta hyvinkin erinäköisiä. Tästä voisi päätellä ohjeistuksen olleen kenties liian vaikeaselkoinen tai, että osallistuneet nuoret eivät mahdollisesti osanneet kuvata ruokailutottumuksiin ja ajankäyttöään halutulla tavalla. Yhdessä kirjoitelmassa ylipainon kertymisestä mainittiin:

Ongelma on siinä varmaan että syön liikaa päivällisellä.

Epäilen, ettei kotona syöty päivällinen ole merkittävin tekijä nuoren ylipainoon. Tämä voi vahvistaa olettamustani siitä, että nuoret eivät kuitenkaan välttämättä ymmärrä mistä asioista heidän ylipainonsa johtuu.

Kirjoitelmat eivät ole eksakteja päiväkirjoja, vaan tarkoituksena oli saada nuorten oma kuvaus elämäntavoistaan ja muutostarpeistaan. Tämän vuoksi kirjoitelmat eivät ole välttämättä totuudenmukaisia ja osa nuorista kuvasikin mahdollisesti siten tottumuksiin, miten kuvitteli projektin työntekijöiden haluavan ne kuulla. Esimerkiksi eräs nuori kirjoittaa ruokailustaan:

Yleensä puolet lautasesta salaattia, melkein muut lautasesta on itse ruokaa.

Voi miettiä pitääkö tämä oikeasti paikkaansa, vai kertoiko nuori ruokailutottumuksistaan niin, koska tiesi sen olevan "oikein" ravitsemussuosittelun lautasmallin mukaan. Lähes mistään kirjoitelmien sisällöistä ei käy ilmi nuorten ylipaino. Jos aineiston lukija ei olisi tiennyt nuorten ylipainosta ja lihavuudesta, voisi hän luulla sen olevan kenen tahansa nuoren kirjoittamaa, sillä syömisongelmat tai liikkumisen vähyys eivät sinänsä tulleet kirjoitelmista esiin.

Pohdinta aineiston keruutavasta voi olla paikallaan: olisiko ollut mahdollista kerätä aineisto projektissa muulla tavalla, kuten haastatteluin ja äänityksin? Kirjallinen aineisto on usein haastatteluja luotettavampaa, sillä ihmisen muisti on rajallista ja valikoivaa. Se voi kuitenkin olla haastavampaa siten, että sen totuudenmukaisuuden selvittäminen voi olla vaikeaa. (Kananen 2008, 82.) Monelle nuorelle kirjoittaminen ei välttämättä ole se luonnollisin keino ilmaista itseään ja muilla aineiston keruutavoilla materiaali olisi voinut ehkä olla laajempi. Toisaalta ylipaino ja lihavuus voivat olla niin henkilökohtaisia ja kivaliata asioita varsinkin murrosikäiselle nuorelle, että niistä puhuminen nauhalle ei välttämättä olisi ollut yhtään helpompaa.

Jatkotutkimusaiheita

Kiinnostavia aiheita lisätutkimukselle olisi koko IIRO -projektin toimivuuden selvittäminen ja se miten, projektia pystytään tulevaisuudessa hyödyntämään. Mielenkiintoista olisi saada tietää tutkimukseen osallistuneiden nuorten tämänhetkistä tilannetta uusien ajankäytön, ruokailutottumusten ja muutostarpeiden kuvausten avulla. Nuoret ovat aloittaneet elämäntapamuutostaan sekä osallistuneet IIRO -projektiin ja kirjoitelmien tekemisestä on osalla lähes vuosi. Kiinnostava jatkotutkimusaihe olisi nuorten kuvausten muutos ja se, millaisia muutostarpeita he kenties nyt asettaisivat elämäntapamuutokselleen.

Kuvauksista tulisi varmasti erilaisia, sillä nuoret ovat kuitenkin kasvaneet ja kyvyt kirjoittamiseen kehittyneet.

Toinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla se, ovatko nuoret saavuttaneet asettamiaan muutostarpeita ja kokivatko he tarpeiden kirjallisen asettamisen hyödyllisenä keinona. Tällöin pystyttäisiin tarkastelemaan millaiset tavoitteet olivat nuorilla saavutettavissa ja millaiset eivät onnistuneet ja vastaavatko ne yleisiä hyvien tavoitteiden ja muutostarpeiden määritelmiä.

9.3 Opinnäytetyön toteuttaminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ylipainoisten nuorten ajankäyttöä, ruokailutottumuksia sekä muutostarpeita elämäntapamuutoksessa. Aihe nousi esiin IIRO -projektin tarpeesta saada tietoa nuorten näkemyksistä elämäntapamuutoksen alkuvaiheessa jatkokehitystä varten. Aihetta oli mielenkiintoista ja motivoivaa lähteä kuntoutusohjauksen opiskelijana työstämään ja koin koko opinnäyteprosessin oppimiseni kannalta erittäin hyödylliseksi. Opinnäytetyön toteutukseen lähtemistä helpotti kyllä paljon se, että olin tutustunut aiheeseen aiemmin jo harjoitteluni kautta syksyllä 2012. Tutkimuksen tekeminen aiheutti kuitenkin kyllä enemmän harmaita hiuksia kuin uskoinkaan ja koko prosessi sisälsi vuorotellen ylä- ja alamäkiä.

Nuorten ylipaino on alueena todella laaja ja olikin haastavaa lähteä rajaamaan aihepiiriä täsmälliseksi kokonaisuudeksi. Lähdemateriaalin ja opinnäytteen viitekehyksen rajaus oli vaikeaa, sillä mielenkiintoista materiaalia olisi ollut todella paljon. Jotta aihe olisi pysynyt selkeänä eikä lähtenyt rönsyilemään, jouduin jättämään paljon ilmiöön osittain liittyvää tutkimustietoa pois. Jälki-

käteen mietittynä olisin voinut tehdä paljonkin toisin alusta alkaen, esimerkiksi järjestelmällisempi työote niin teoretiedon hankinnassa kuin kirjoitusprosessin aikana olisi voinut helpottaa työtäni runsaasti.

Tutkimustyö oli minulle melko uutta ja näin aloittelevana tutkijana koin opinnäytetyöprosessin hyödylliseksi ja opettavaiseksi. Aineiston tutkimisen koin mielenkiintoisena ja jopa silloin tällöin hauskana, sillä nuorten tapa kirjoittaa ja kuvata arkeaan oli jokaisella täysin erilainen. Kirjoitelmista kävi hyvin ilmi se, mistä kuulee usein puhuttavan, että jokainen asiakas tulee kohdata yksilönä. Vaikka kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat mukana samasta syystä eli ylipainon takia ja kirjoitelman ohje oli kaikille täysin sama, olivat kuvaukset sisällöiltään aivan omanlaisiaan. Vaikka tarkoituksena ei opinnäytetyössä ollutkaan pohtia kuvausten syvempiä merkityksiä, niin välillä huomasin ajattelevansa, että mitähän nuori tällä asialla oikeastaan tarkoittaa tai miksi hän kuvaa asiaa tietyllä ilmaisulla. Kirjoitelmista voi huomata rivien välistä näin vasta-alkajanakin monenlaisia asioita, joita ei ehkä suoraan ole paperille kirjoitettuna, kuten esimerkiksi onko nuori laisinkaan motivoitunut tehtävän tekoon tai ylipäätään elämäntapamuutokseen. Tällaiset asiat tulevat varmasti esiin työssä sosiaali- ja terveydenalalla.

Tutkimuksen teko lisäsi ymmärrystäni sekä nuorten kokemuksista ja näkökulmista että tutkimuksen teosta ja sen haasteista. Molemmista on hyötyä niin ammatillisesta näkökulmasta kuntoutuksen ohjaustyössä, kuin myös henkilökohtaisesti. Opinnäytetyö mahdollisti perehtymisen minua kiinnostavaan aiheeseen, ja herätti myös uutta kiinnostusta ilmiön eri puoliin. Saamiani tietoja ja taitoja uskon voivani käyttää monenlaisessa työssä, en pelkästään kuntoutuksen ohjaajana. Toivon, että myös IIRO -projekti hyötyy tutkimukseni tuloksista ja nuorten kuvauksia voidaan jatkossa hyödyntää.

Nuorten ylipainon ennaltaehkäisy on todettu olevan sen hoitoa tehokkaampaa ja mahdollisempaa. Varsinkin nuorten kanssa toimiessa on tärkeää ottaa huomioon nuoren omat tarpeet, kokemukset, motivaatio sekä haasteet. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tehtävänä on tuoda nuorille tietoon se, että elämäntapojen muuttaminen on kaikille mahdollista ja jokainen pystyy tekemään valintoja, jotka auttavat muutosta oikeaan suuntaan. Jokainen nuori tulisi nähdä oman elämänsä asiantuntijana ja ehkä tärkeimpänä tehtävänä ammattilaisella on nuoren omien voimavarojen ja vahvuuksien tukeminen, jotta nuori pystyisi löytämään pysyviä painonhallintaa edistäviä tottumuksia. (Suurenmoinen nuori 2000.)

Nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävien ja ylläpitävien elämäntapojen noudattamisessa riittää kohtuullisuus. Jo pienet muutokset, jotka saadaan pysyvästi liitettyiksi jokaisen arkipäivään voivat saada aikaan suuren vaikutuksen. Tavoitteiden asettaminen vaatii henkilökohtaisen motivaation ja halun muutokseen, mutta niiden saavuttamiseen ei rakettitiedettä tarvita. Varsinkin, jos nuoren ympärillä on kannustava ja osaava tukijoukko.

Lähteet

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Absetz, P. 2010. Miten ohjaan ja motivoin elintapamuutokseen? Terveystieteiden tutkimus 1/2010: 8-12.

Airaksinen, T. 2008. Kuntoutuksen etiikka. Teoksessa: Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) 2008. Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Bickham D., Blood E., Walls C., Shrier L. & Rich M. 2013. Characteristics of Screen Media Use Associated With Higher BMI in Young Adolescents. Official Journal of the American Academy of Pediatrics 2013. PDF. Viitattu 1.10.2013. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2013/04/03/peds.2012-1197.full.pdf+html>

Brettschneider, W.-D. & Naul, R. 2007. Chapter 1. Obesity in Europe. Young people's physical activity and sedentary lifestyle. Teoksessa: Brettschneider, W.-D. & Naul, R. (toim.) 2007. Obesity in Europe. Sport Sciences International. Vol.4. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH.

Cardol, M., De Jong, B.A. & Ward, C.D. 2002. On autonomy and participation in rehabilitation. Disability & Rehabilitation 2002;24:18. PDF. Viitattu 3.10.2013. <http://informahealthcare.com/doi/pdf/10.1080/09638280210151996>

Danielsen, YS., Júlíusson, PB., Nordhus, IH., Kleiven, M., Meltzer, H., Olsson, S. & Pallesen, S. 2010. The relationship between life-style and cardio-metabolic risk indicators in children: the importance of screen time. Acta Paediatrica. PDF. Viitattu 28.9.2013. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1651-2227.2010.02098.x/pdf>

Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström, U.Å., Paavilainen, E., Pietilä, A.-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K. & Åstedt-Kurki, P. 2012. Tiede, tieteellisyys ja hoitotiede. Hoitotiede. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveystieteiden tutkimus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille 2008. Nuori Suomi. Viitattu 29.8.2013.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Gebremariam, M., Bergh, I., Andersen, L., Ommundsen, Y., Totland, T., Bjel-land, M., Grydeland, M. & Lien, N. 2013. Are screen-based sedentary behaviors longitudinally associated with dietary behaviors and leisure-time physical activity in the transition into adolescence? PDF. Viitattu 27.9.2013.
<http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-10-9.pdf>

Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Juva: WSOY.

Hammons, A. & Fiese, B. 2011. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? Pediatrics 2011, 127(6). PDF. Viitattu 20.10.2013.
<http://pediatrics.aappublications.org/content/127/6/e1565.full.pdf+html>

Hankonen, N. 2012. Millaiset psykososiaaliset muutokset johtavat elämäntapa-
muutoksen onnistumiseen? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 49, 75-78.

Hasunen, K. 2005. Ravinnontarve ja ravintoainesuositukset. Teoksessa: Aro, A., Mutanen, M., Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2005; 47-62.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 30/2008. PDF. Viitattu 12.9.2013.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78381/2008b30.pdf?sequence=1>

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Opetushallitus. PDF. Viitattu 10.10.2013.
http://www.oph.fi/download/48961_liikunnan_arviointi_peruskoulussa_2003.pdf

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2006. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

IIRO. 2012. Interaktiivinen ryhmäohjaus nuorten lihavuuden ennaltaehkäisyssä ja ylipainon hoidossa. Viitattu 30.9.2013.
<http://www.jamk.fi/tutkimus/projekteja/iiro/etusivu/tausta>

Ilanne-Parikka, P. & Kallioniemi, V. 2008. Diabetes ja metabolinen oireyhtymä. Teoksessa: Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) 2008. Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Jallinoja, R., Absetz, P., Kuronen, R., Nissinen, A., Talja, M., Uutela, A. & Patja, K. 2007. The dilemma of patient responsibility for lifestyle change: Perceptions among primary care physicians and nurses. *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 2007. PDF. Viitattu 20.11.2013.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3379767/pdf/pri-25-244.pdf>

Jallinoja, R. 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa: Liikkanen, M. (toim.) *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. *Kuntoutuksen perusteet*. Helsinki: WSOY.

Kananen, J. 2008. *Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kananen, J. 2010. *Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kanelisto, K. & Salminen, A-L. 2011. IPA-Kyselylomake valinnoista ja osallistumisesta jokapäiväisessä elämässä. Toimintakyvyn itsearviointimenetelmä aikuisille, joilla on fyysisiä toimintarajoitteita. *Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 76/2011*. PDF. Viitattu 2.10.2013.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27476/_Selosteita76.pdf;jsessionid=2DF2A90CF8699AB8BFC3D3FB1948415B?sequence=14

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

Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) 2004. *Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen*. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Koivuniemi, K. & Simonen, K. 2011. *Kohti asiakkuutta. Ihmistä arvostava terveydenhuolto*. Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) 2011. *Opiskeluterveys*. Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. *Ohjaaminen hoitotyössä*. Helsinki: WSOY.

Laakso, M. & Uusitupa, M. 2007. Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. 12/2007:1439-47.

Lihavuus - Aikuiset: Käypä hoito -suosituksen verkkosivut 2012. Viitattu 12.7.2013.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi24010>, suositukset.

Lihavuus - Lapset: Käypä hoito -suosituksen verkkosivut 2012. Viitattu 12.7.2013.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi24010>, suositukset.

Lihavuus - painavaa asiaa painosta konsensuslausuma 2005. Duodecim. PDF. Viitattu 16.10.2013.

<http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f101212533/konsensuslausuma.2005.net-korj.pdf>

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri 2011. PDF. Viitattu 14.7.2013.

http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/1693043/Perhebarometri+2011_Web.pdf

Mustajoki, P. 2008. Ylipaino, tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. THL. Viitattu 22.8.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Mäki, P., Sippola, R., Kaikkonen, R., Pietiläinen, K. & Laatikainen, T. Lasten ylipaino ja sen määrittämisen ongelmat. Lääkärilehti 9.2.2012. PDF. Viitattu 15.7.2013. http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/2012/nosto10_1.pdf

Nothwehr, F. & Yang, J. 2006. Goal setting frequency and the use of behavioral strategies related to diet and physical activity. Oxford University Press. PDF. Viitattu 5.10.2013.

<http://her.oxfordjournals.org/content/22/4/532.full.pdf+html>

Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J. & Kannas, L. 2003. Tyttöjen painonpudottaminen, painonhallintakeinot ja liikunta-aktiivisuus. Teoksessa: Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

- Ojala, K. 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986–2002. Teoksessa: Kannas, L. (toim.) 2004. Koululaisten terveys ja terveystyöttyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Domus-offset Oy.
- Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Nuorten ateriaritmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2006: 43, 60–71.
- Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Ollila, H., Forsman, H. & Absetz, P. 2013. Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena. Tuloksia Suomen TEMPEST-hankkeen koululaistutkimuksesta. THL. Viitattu 22.8.2013.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104405/URN_ISBN_978-952-245-818-6.pdf?sequence=1
- Pääkkönen, H. 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaisyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Tilastokeskus. PDF. Viitattu 22.7.2013. http://tilastokeskus.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_978-952-244-248-2.pdf
- Rovio, E., Eskola, J., Silvennoinen, M. & Lintunen, T. 2003. Tavoitteenasettelu tutkimuskohteena liikunnassa ja työyhteisössä. Arvioiva katsaus. Liikunta & Tiede 5-6/2003:16–23.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Koodaus. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 30.9.2013.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_2.html
- Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006b. Mitä on laadullinen tutkimus - lyhyt oppimäärä. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 22.7.2013.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html
- Saha, M.-T. 2009. Lihava nuori. Duodecim. University of Tampere. PDF. Viitattu 20.10.2013.
http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66051/lihava_nuori_2009.pdf?sequence=1
- Stok, M., de Ridder, D., de Vet, E. & de Wit, J. (TEMPEST-tutkimuskonsortio) 2013. Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi. Käsikirja TEMPEST-projektista. PDF. Viitattu 15.10.2013.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN_ISBN_978-952-245-823-0.pdf?sequence=1

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Prima Oy. PDF. Viitattu 1.10.2013.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Suurenmoinen nuori - ratkaisuja liikapainoisen nuoren painonhallintaan 2000. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Helsinki: Dieettimedia Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuomilehto, J., Lindström, J., Eriksson, J., Valle, T., Hämäläinen, H., Ilanne-Parikka, P., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Laakso, M., Louheranta, A., Rastas, M., Salminen, V. & Uusitupa, M. 2001. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. The New England Journal of Medicine. 2001/8. Vol.344. PDF. Viitattu 4.11.2013.

<http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJM200105033441801>

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa, valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF. Viitattu 1.10.2013.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tynjälä, J. & Kannas, L. 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984-2002. Teoksessa: Kannas, L. (toim.) 2004. Koululaisten terveys ja terveystyötyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystutkimuskeskus. Jyväskylä: Domus-Offset Oy.

Valle, T., Lindström, J., Eriksson, J., Uusitupa, M. & Tuomilehto, J. 2001. Tyyppin 2 diabetes on ehkäistävissä elämäntapamuutoksilla. Duodecim 2001, 117: 1517-1518. Pääkirjoitus. PDF. Viitattu 4.11.2013.

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo92394.pdf>

Viksted, T., Raulio, S., Puusniekka, R. & Prättälä, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Terveystutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. PDF. Viitattu 1.10.2013.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN_ISBN_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1

Virtanen, H. 2007. Ylipainoisten nuorten kokemus painonhallinnasta sekä saamastaan ja tarvitsemastaan tuesta painonhallintaan. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. PDF. Viitattu 14.10.2013.

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78476/gradu02158.pdf?sequence=1>

Waters, E., Swinburn, B., Seidell, J. & Uauy, R. 2010. Preventing childhood obesity; Evidence Policy and Practice. UK: Blackwell Publishing Ltd.

Liitteet

Liite 1. Aineistonkeruulomake

Ajankäyttö ja ruokailutottumukset

Kirjoita erilliselle paperille kuvausta omasta arjestasi koskien sitä,

- miten käytät aikaasi (päivärytmi, harrastukset, liikkuminen, viihdemedian (tietokone, tv, radio, puhelin) käyttö, kavereiden kanssa toimiminen, perheen kanssa toimiminen, rentoutuminen, nukkuminen)
- minkälaiset ruokailutottumukset sinulla on (säännöllisyys, määrä, millaista ruokaa, herkut ja napostelu, kouluruokailu, perheen yhteinen ruokailu, ruokailu kavereiden kanssa ja vapaa-ajalla)

Kuvaa omaa tilannettasi vähintään 1 sivun, enintään 4 sivun verran. Aikaa kirjoittamiseen on 30 min.

Kun olet kirjoittanut kuvauksesi, pohdi sitä, mitä kokisit tärkeäksi muuttaa ajankäyttöösi tai ruokailutottumuksiin liittyen. Kirjaa 1-3 tärkeimmäksi kokemaasi asiaan tälle lomakkeelle tärkeysjärjestyksessä:

1.

2.

3.