

**VANHEMPIEN KÄSITYKSIÄ YLIPANOISTEN JA LIHAVIEN  
NUORTEN FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA EDISTÄVISTÄ JA ES-  
TÄVISTÄ TEKIJÖISTÄ**

Arja Rantala  
Pro gradu tutkimus  
Terveystieteiden laitos  
Hoitotiede  
Oulun yliopisto  
Marraskuu 2014

Oulun yliopisto  
LKT, Terveystieteiden laitos, hoitotiede

## TIIVISTELMÄ

Rantala Arja:

Vanhempien käsityksiä ylipainoisten ja lihavien nuorten fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä.

Pro gradu tutkimus 44 sivua 1 liite  
Marraskuu 2014

Pro gradu tutkimuksessa tutkittiin ylipainoisten ja lihavien nuorten vanhempien käsityksiä nuorten fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata vanhempien käsityksiä nuorten fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä arkiliikunnan ja harrasteliikunnan osalta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa ylipainoisten ja lihavien nuorten fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä vanhempien näkökulmasta, sekä kehittää näin ylipainoisten ja lihavien nuorten elintapaohjausta fyysisen aktiivisuuden edistämisen osalta. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla erään yliopistosairaalan endokrinologian poliklinikalla käyneiden ylipainoisten ja lihavien nuorten vanhempia (n=8). Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällön analyysin menetelmin.

Tutkimuksen tuloksissa fyysistä aktiivisuutta edistäviä ja estäviä tekijöitä kuvataan arkiliikunnan ja harrasteliikunnan osalta. Vanhempien mukaan nuorten arkiliikuntaan liittyvät edistävät ja estävät tekijät koostuvat neljästä pääkäsitteestä. Arkiliikuntaa edistäviä ja estäviä tekijöitä ovat: 1) Nuoren toimintakyky, joka koostuu nuoren fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, 2) sosiaalinen tuki, joka käsittää vanhempien ja perheen tuen, vanhempien ja nuoren välisen suhteen sekä nuoren saaman ulkopuolisen tuen, 3) fyysinen ympäristö, johon kuuluvat asuinympäristö ja pohjoinen ympäristö ja 4) kulttuurinen ympäristö, jossa kulttuurisina tekijöinä kiireinen ja istuva elämäntapa ovat estävinä tekijöinä nuoren arkiliikunnassa.

Vanhempien mukaan ylipainoisten ja lihavien nuorten harrasteliikuntaan liittyvät edistävät ja estävät tekijät koostuvat myös neljästä pääkäsitteestä. Harrasteliikuntaa edistäviä ja estäviä tekijöitä ovat: 1) Nuoren toimintakyky fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimintakykynä, 2) sosiaalinen tuki, joka käsittää vanhempien ja perheen tuen, vanhemman ja nuoren välisen suhteen sekä ulkopuolisen tuen, 3) fyysinen ympäristö asuinympäristön ja pohjoisen ympäristön näkökulmasta sekä 4) kulttuurinen ympäristö, jossa käsitteet ruutuaika, kiireinen elämä sekä harrastustoiminnan maksullisuus ovat estäviä tekijöitä nuoren harrasteliikkumisessa.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa sekä erikoissairaanhoidossa ylipainoisten ja lihavien nuorten elintapaohjauksessa. Ohjauksessa tulisi huomioida koko perhe ja heidän toimintakulttuuri lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Yhteiskunnan näkökulmasta olisi tärkeää panostaa lasten ja nuorten liikuntapaikkojen maksuttomuuteen ja ympäristöön, joka edistäisi nuorten fyysistä aktiivisuutta.

Avainsanat: Nuoruus, fyysinen aktiivisuus, ylipaino, lihavuus, sisällön analyysi

UNIVERSITY OF OULU

Faculty of Medicine, Institute of Health Sciences, Nursing Science

ABSTRACT

Rantala Arja:

Parents' perceptions of overweight and obese adolescents' physical activity in promotion and inhibition factors.

Pro Gradu Thesis: 44 pages, 1 appendix  
November 2014

This Master's thesis examined overweight and obese adolescents' parents understandings about adolescents' physical activity in promoting and inhibiting factors. The purpose of this study was to describe parents' perceptions of adolescents' physical activity in promotion and inhibition factors in daily physical activity and in physical exercise. The aim of this study was to provide the information of the promotion and inhibition factors of overweight and obese adolescent's physical activity in parents' perspective and thus to develop the lifestyle guidance of overweight and obese adolescents regarding the promotion of adolescents physical activity. The data was collected by interviewing overweight and obese adolescents parents (n=8) that were visiting endocrinology clinic. The material was analyzed by using inductive contents.

The results of this study showed that promotion and inhibition factors affects physical activity and are related to daily physical activity and exercise. According to parents there are four main concepts which are connected to the adolescent's daily physical activity. The inhibition and promotion factors of the adolescent's daily physical activity: 1) The ability of the adolescent's function in physical, psychological and social functional ability, 2) the social support, which comprises the support of parents and family, the relationship between the adolescent and parents and the support that adolescent is received from the external evaluator's, 3) the physical environment including living environment and the northern environment and 4) the cultural environment where as cultural factors the busy and sedentary lifestyle are inhibitory factors in adolescent everyday physical activity.

According to parents there are four main concepts that impacts promoting and inhibiting in physical exercises: 1) The ability of the adolescent's function in physical, psychological and social functional ability, 2) the social support which comprises the support of parents and family, the relationship between the adolescent and parents and external support, 3) the physical environment including living environment and the northern environment and 4) the cultural environment in which concepts as screen time, hectic life and costly free time activities become inhibitory factors in the adolescent's physical exercise.

The results of this study can be used as lifestyle guidance in student healthcare along with the specialized care of overweight and obese adolescents. For this, all should be taken into consideration, their family and their culture. The families encourage increase the physical activity of the adolescent. From a social perspective it is important to invest in free sports facilities and supporting the adolescents' physical activity.

Key words: Adolescent, physical activity, overweight, obesity, content analys

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRAKTI

1	JOHDANTO	1
2	YLIPAINOISTEN NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	3
2.1	Nuoruusikä	3
2.2	Nuorten ylipaino	4
2.2.1	Ylipainon ja lihavuuden vaikutukset nuoren fyysiseen terveyteen	5
2.2.2	Ylipainon ja lihavuuden vaikutukset nuoren psyykkiseen terveyteen	5
2.3	Fyysinen aktiivisuus sekä arki- ja harrasteliikunnan määritelmät	6
2.4	Nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä	7
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	10
4	TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT	11
4.1	Tutkimusaineiston kuvaus	11
4.2	Induktiivisen sisällön analyysin kuvaus	11
4.3	Tutkimusaineiston analysointi	12
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	14
5.1	Taustatiedot nuorista	14
5.2	Ylipainoisten ja lihavien nuorten arkiliikuntaa edistävät ja estävät tekijät vanhempien näkökulmasta	14
5.2.1	Nuoren toimintakyky	14
5.2.2	Sosiaalinen tuki	17
5.2.3	Fyysinen ympäristö	19
5.2.4	Kulttuurinen ympäristö	20
5.3	Ylipainoisten ja lihavien nuorten harrasteliikuntaa edistävät ja estävät tekijät vanhempien näkökulmasta	22
5.3.1	Nuoren toimintakyky	22
5.3.2	Sosiaalinen tuki	24

5.3.3	Fyysinen ympäristö	28
5.3.4	Kulttuurinen ympäristö	29
6	POHDINTA	32
6.1	Tutkimustulosten tarkastelua	32
6.2	Tutkimuksen luotettavuus	35
6.3	Tutkielman eettisyys	37
6.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet	38
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Terveystarkastuksissa puututaan ylipainoisen lapsen ja nuoren painonnousun syihin ja pyritään tavoittamaan syyt lihomiselle. Ylipainoista ja lihavaa nuorta tuetaan liikunnan lisäämisessä ja elintapojen muutoksissa. (THL 2011.) Fyysinen aktiivisuus on ylipainoisen ja lihavan nuoren ihmisen terveydenkannalta tärkeää, sillä se estää monia kroonisia sairauksia (Valtonen ym. 2013) ja auttaa painonhallinnassa (THL 2011).

WHO:n (2013b) määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea ruumiillista liikkumista, joka kuluttaa energiaa. Fyysinen aktiivisuus ei tarkoita pelkästään fyysistä suunniteltua urheilemista, sillä se sisältää myös leikkimisen, työskentelyn, kotiaskareet, ja satunnaisen liikkumisen. Fyysinen aktiivisuus ei kata pelkästään harrasteliikuntaa vaan myös arkiliikunnan koulumatkoineen ja kotona tehtävien askareineen. (WHO 2013b.)

Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste 2012–2015 –ohjelmassa tavoitteena on eriarvoisuuden väheneminen eri väestöryhmien kesken ja lasten ja nuorten terveyspalveluiden kehittäminen. (STM 2012.) THL:n kansallinen lihavuusohjelma pureutuu myös ylipainon laskuun (THL 2013b). Tämä tutkimus vastaa tähän haasteeseen tuomalla näkökulmia, joita voidaan hyödyntää myös yhteiskuntapoliittisessa näkökulmassa.

Tässä tutkimuksessa paneudutaan ylipainoisten ja lihaviin nuorten fyysistä aktiivisuutta edistäviin ja estäviin tekijöihin arki- ja harrasteliikunnassa. Tutkimuksessa keskitytään vanhempien näkökulmaan. Tutkimukseen osallistuneiden vanhempien nuoret olivat olleet jo erikoissairaanhoidon seurannassa ylipainon vuoksi. Ylipainoisen ja lihavan nuoren fyysiseen aktiivisuuteen liittyy monia tekijöitä, sekä ympäröivän yhteiskunnan että yksilön näkökulmasta.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata vanhempien käsityksiä nuorten fyysistä aktiivisuutta edistäviistä ja estäviistä tekijöistä nuoren arkiliikunnan ja harrasteliikunnan osalta. Tavoitteena on tuottaa tietoa ylipainoisten ja lihaviin nuorten vanhempien käsityksistä, mitkä tekijät liittyvät ylipainoisen ja lihavan nuoren arki- ja harrasteliikuntaan. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä terveydenhuollon ylipainoisten ja lihaviin nuorten elintapaohjausta perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. Vanhem-

pien näkökulma on tärkeä ottaa huomioon miettiessä nuoren lähtökohtia arki- ja harrasteliikuntaan. Tämä tutkimus syventää jo aikaisempaa tietämystä ylipainoisten ja lihavien nuorten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä tekijöistä.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä terveydenhuollon ylipainoisten ja lihavien nuorten painonhallinnan ohjelmia ja ohjaustilanteita yksilön ja perheiden näkökulmasta, sekä perusterveydenhuollossa että erikoissairaanhoidossa.

## 2 YLIPAINOISTEN NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

### 2.1 Nuoruusikä

Nuoruus sisältää ikävaiheet 12–18 vuotta ja sitä pidetään tietynlaisena siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Murrosiässä tytöt kypsyvät poikia nopeammin. Psykososiaalisen kehityksen näkökulmasta katsottuna nuori kamppailee erilaisten roolimuu-  
tosten kanssa, irtautuu lapsuuden perheestä ja valmistautuu aikuisiän rooliin. Nuoren identiteetti kehittyy, minäkuva vahvistuu ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Tässä iässä nuori peilaa itseään muihin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012.)

Nuoruusikä jaotellaan erilaisiin jaksoihin. Yksi tapa jakaa ajanjakson varhaisnuoruuteen (11–14 -vuotta), keskinuoruuteen (15–18 vuotta), ja jälkivaiheeseen (19–22 vuotta) (Rantanen 2004). Tässä tutkimuksessa keskitytään 13–16 vuotiaisiin nuoriin, jotka si-  
joittuvat varhais- ja keskinuoruuden ajanjaksoihin.

Varhaisnuoruudessa nuori elää ristiriidassa. Tässä vaiheessa nuoren elämä kytkeytyy alkaneeseen puberteettiin. Oma keho ei ole vielä nuoren hallinnassa, koska siinä tapah-  
tuu valtaisia muutoksia. Nuori haluaisi jo irrottautua vanhemmistaan, mutta tarvitsee tuekseen toisia nuoria ja perheen ulkopuolisia aikuisia. (Aalberg & Siimes 2007.)

Keskinuoruudessa nuori etsii omaa itseään. Nuoren minä (ego) on herkkä ja haavoittu-  
va. Keskivaiheessa oman kehon haltuun ottaminen ja kokeminen myönteisenä ja tyydy-  
tystä antavana on tärkeää. (Rantanen 2004.) Ihmisen elämänkaareissa nuoruusiässä ke-  
hittyy identiteetti ja se pohjautuu lapsuuden kokemuksiin sekä samastumiseen tärkeisiin ihmisiin. Oleellista on, että nuoren kannalta tärkeät henkilöt tunnistavat ja hyväksyvät  
nuoren sellaisena kuin hän kokee itsensä. Identiteetti vahvistuu, se on ehjä ja ankkuroi-  
tuu ympäröivään yhteisöön. Ruumiilliset poikkeavuudet, sairaudet ja niihin liittyvät  
hoitotoimenpiteet asettavat haasteita kehitykselle ja saattavat horjuttaa nuoren identi-  
teettiä. (Almqvist 2004.)



## 2.2 Nuorten ylipaino

Nuorten ylipainon määrittely perustuu pituuspainoindeksin laskemiseen (WHO 2014, Cole ym. 2000). BMI-persentiilit määrittävät ylipainon ja lihavuuden 2–18-vuotiailla lapsilla ja nuorilla, jotka suhteutetaan lapsen ikään ja sukupuoleen (Duodecim 2013, Cole ym. 2000.) BMI yli 25 kg/m<sup>2</sup> merkitsee ylipainoisuutta. Vastaavasti BMI:n ollessa yli 30 kg/m<sup>2</sup>, merkitsee se lihavuutta. BMI on kansainvälisesti käytetty lihavuuden määre (Pietrobelli 1998, WHO 2014). Suomalaisten lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus LATE raportoi, että lasten ja nuorten ylipaino on kasvussa (THL 2012). Hälyttävää on, että lasten ja nuorten ylipaino on kolminkertaistunut viimeisten kolmen vuosikymmenen aikana (Kautiainen ym. 2009).

Kansainvälisessä tutkimuksessa alle 18 vuotiaiden lasten ja nuorten ylipainoisten ja lihavien osuus on kasvanut vuoden 1980–2013 välillä; tytöillä 8.1 %:sta 13.4 %:iin ja pojilla 8.1 %:sta 12.9 %:iin (Ng ym. 2014). Suomalaisen kouluterveyskyselyn (THL 2013a) mukaan peruskoulun 8-9. luokan pojista 20 % ja tytöistä 13 % on ylipainoisia - Ylipaino on ammatillisissa oppilaitoksissa yleisempää (noin 22 % opiskelijoista) kuin lukiossa, jossa ylipainoisia opiskelijoita on noin 13 % opiskelijoista (THL 2013a). Nuorten ylipainoa ennustavia tekijöitä ovat ylipainolle altistavat perintötekijät, nopea painonnousu lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana sekä vanhempien ylipaino (Hakaniemi 2009). Myös vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa nuorten lihavuuden esiintymisessä. Työttömien ja vähän koulutettujen vanhempien lapsilla on suurempi ylipainon riski. Myös maaseudulla asuvat nuoret ovat kaupungissa asuvia lapsia suhteessa lihavimpia. (Kautiainen ym. 2009.)

Ylipaino on maailmanlaajuinen (Ng ym. 2014) ja erityisesti kehittyneiden valtioiden terveysongelma (WHO 2014). Liikkumattomuus ja lisääntynyt ruutu-aika lisää ylipainoa (Wilkinson 2008, Liou ym. 2010). Tärkein syy ylipainoon on liiallinen energian saanti energiankulutukseen nähden (Valtonen ym. 2013, WHO 2013a, Wilkinson 2008).

Lasten lihavuuden Käypä hoito -suosituksissa (Duodecim 2013) korostetaan lihavuuden ennaltaehkäisyn merkitystä. Lasten lihavuuteen on tärkeä puuttua ajoissa, sillä lihavuuden ennaltaehkäisy on helpompaa kuin korjaavien toimenpiteiden. Lapsuuden lihavuudella on taipumus jatkua läpi aikuisiän. Perheiden tukeminen on lihavuuden ennaltaeh-

käisyssä tärkeää, sillä perheessä täytyy tarkastella elintapamuutoksia ja perheen halukkuutta muutoksiin. (Duodecim 2013.)

### ***2.2.1 Ylipainon ja lihavuuden vaikutukset nuoren fyysiseen terveyteen***

Lapsuuden ylipaino ja lihavuus ennustavat ylipainoa ja lihavuutta aikuisiällä (Starc & Strel 2010). Nopea painonnousu lapsuudessa ja nuoren ylipaino ennustavat kohonneita verenpaine-arvoja aikuisiällä. (Howe ym. 2014). Suomalaisessa kaksosten pitkäaikais-tutkimuksessa on havaittu, että lihavuus heikentää insuliiniresistenssiä ja huonontaa kestävyyskuntoa (Mustelin 2012) - Ylipaino aiheuttaa metabolisia sairauksia, kuten tyypin 2 diabetesta, sydänsairauksia ja kohonnutta verenpainetta. (WHO 2014, Valtonen ym. 2013, Wilkinson 2008.) Ylipainoisilla ja etenkin lihavilla lapsilla on suurempi riski sairastua astmaan kuin normaalipainoisilla lapsilla (Bruske ym. 2014) ja se vaikuttaa myös hormonitoimintaan. Ylipainoisilla tytöillä kuukautiset alkavat aikaisemmin kuin normaalipainoisilla. (Currie ym. 2012.) Ylipainoisilla nuorilla on usein huonompi fyysinen kunto verrattuna normaalipainoisiin nuoriin (Dumith ym. 2010).

Tanskalaisessa (Schmidt ym. 2013) laajassa pitkäaikaistutkimuksessa (33 vuotta) seurattiin lihavia, ylipainoisia ja normaalipainoisia nuoria miehiä ja heidän riskiä sairastua metabolisiin sairauksiin. Tutkimuksessa todettiin, että lihavalla miehellä on 50 % riski sairastua kardiometabolisiin sairauksiin, myös riski kuolla enneaikaisesti alle 55 vuotiaana on merkittävästi suurempi kuin normaalipainoisilla. Lihavilla oli kahdeksankertainen riski sairastua kakkostyypin diabetekseen verrattuna normaalipainoisiin miehiin. Myös laskimotukosten riski lihavilla oli yli nelinkertainen ja verenpainetaudin, sydäninfarktin ja enneaikaisen kuoleman riski oli kaksinkertainen verrattuna normaalipainoisiin. (Schmidt ym. 2013)

### ***2.2.2 Ylipainon ja lihavuuden vaikutukset nuoren psyykkiseen terveyteen***

Ylipainoiset nuoret tuntevat ahdistusta ja ristiriitaa omaa ruumistaan kohtaan (Wills ym. 2006). Ylipainoiset ovat neuroottisempia itseään kohtaan (Rubinstein 2006). He joutuvat useammin sanallisen ja fyysisen kiusaamisen kohteeksi juuri ylipainonsa vuoksi (Fox 2009). Heillä voi olla huono itsetunto (Loth ym. 2011, Smith ym. 2013, Rubinstein

2006). Lisäksi fyysinen itsetunto on matalampi ylipainoisilla nuorilla (Israel 2002). Fyysinen itsetunto tarkoittaa yksilön käsitystä hänen ulkonäöstään, kehostaan, terveydestään ja fyysisestä pätevydestään (Lintunen 2000). Ylipaino voi aiheuttaa nuorissa miehissä masennusta, ruumiinkuva on huonompi kuin normaalipainoisilla (Loth ym. 2011). Nuorilla pojilla ylipainoisuuden lieveilmiönä on vähäisempi ystävien määrä verrattuna normaalipainoisiin poikiin - Ylipainoiset pojat joutuvat usein uhrin osaan ylipainon vuoksi, vaikka nuoret eivät välttämättä ole pitäneet itseään lapsena ylipainoisina (Smith ym. 2013). Ylipaino voi aiheuttaa nuorissa myös sosiaalista vetäytymistä ja torjuntaa muita ihmisiä kohtaan, mikä vaikuttaa heidän murrosiän kehitykseen (Xiu ym. 2013). Nuorilla masennus ja fyysisesti huonompi kunto sekä ylipaino ovat yhteydessä toisiinsa (Shomaker ym. 2012). Ylipainoisilla tytöillä on riski sairastua aikuisena mielenterveyden häiriöihin (Sanderson ym. 2011).

### **2.3 Fyysinen aktiivisuus sekä arki- ja harrasteliikunnan määritelmät**

WHO:n (2013b) määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea ruumiillisista liikkumista, joka kuluttaa energiaa. Fyysinen aktiivisuus ei tarkoita pelkästään fyysisistä suunniteltua urheilemista, sillä se sisältää myös leikkimisen, työskentelyn, kotiaskareet, ja satunnaisen liikkumisen. (WHO 2013b.) Liikunta motivoivana tekijänä liittyy ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Korkiakangas 2010). Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on suotuisa vaikutus kardiometabolisiin riskitekijöihin. Vähän liikkuvilla nuorilla on merkkejä kroonistuvista sairauksista. (Valtonen ym.2013). Lasten ja nuorten liikunnan terveysvaikutukset ovat merkittäviä, sillä liikunta kehittää lapsen ja nuoren luuston kehitystä, aineenvaihduntaa, kehon terveempää koostumusta, sydän ja hengityselinten terveyttä sekä kestävyyttä ja lihasvoimaa (The U.S. Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008). Inaktiivisten tyttöjen kohdalla lapsuudenaikainen ylipaino on yleisempää kuin fyysisesti aktiivisilla tytöillä (Pahkala ym. 2010)

Fogelhommin (2010) mukaan fyysinen aktiivisuus on lihasten supistumista ja siitä aiheutuvaa energiankulutusta ja se jaetaan työhön, vapaa-ajan perusaktiivisuuteen ja liikuntaan. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän ja energiankulutuksen arviointi perustuu yleisimmin MET – lukujen käyttöön. Luku kertoo liikunnan kuormittavuudesta liikun-

nan aikaisen energiankulutuksen ja perusaineenvaihdunnan energiankulutuksen suhteen. 5MET tarkoittaa liikuntaa, jonka aikana energiaa kuluu viisinkertaisesti lepotilan energiankulutukseen verrattuna. (Fogelholm 2012.) Fyysinen aktiivisuus jaetaan MET - luvuissa ripeään (vigorous >5 MET), kohtalaiseen (moderate 3.6-5 MET), kevyeen (light 2-3.5 MET) ja vähäiseen liikkumiseen (sedentary tai very light 1-2 MET) (Gray ym. 2003, Williams & Mummery 2011).

7-18 -vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksissa nuorille suositellaan 1-2 tuntia monipuolista reipasta liikuntaa päivässä, sekä ruutu-aikaa maksimissaan 2 tuntia päivässä. Liikuntaa voi päivän mittaan kerätä 10 minuutin pätkissä (OKM 2008, OKM 2011, UKK – instituutti 2013). Yli kahden tunnin istumajaksoja tulisi välttää (Duodecim 2013).

Tässä tutkimuksessa fyysinen aktiivisuus jaetaan arkiliikuntaan ja harrasteliikuntaan. Arkiliikunta on tässä tutkimuksessa liikuntaa, joka lisää päivittäistä energiankulutusta (Fogelholm 2010) - Esimerkkeinä vapaa-ajan arkiliikunnasta ovat koulumatkojen kävely tai pyöräily (Yang 2014) tai portaiden nouseminen hissien sijaan ja kotitöiden tekeminen. Arkiliikunta voi olla myös tavoitteellista. Harrasteliikunta tässä tutkimuksessa tarkoittaa liikunnan harrastamista vapaa-ajalla esimerkiksi urheiluseurassa tai omaehtoista liikunnan harrastamista.

## **2.4 Nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä**

Lasten liikunnalliset eväät rakennetaan varhaislapsuudessa, sillä lapsuudenaikainen liikunnallisuus ennustaa aikuisiän aktiivisuutta. Suomalaisessa pitkäaikaistutkimuksessa on selvitetty lapsuuden arkiliikunnan (koulumatkan kulkemista) merkitystä aikuisiän liikunnan määrään. Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä ennustaa liikunnallista aktiivisuutta vielä noin 30 – vuotiaana. (Yang ym. 2014.)

Nuorten fyysinen aktiivisuus vähenee iän myötä (Ortega ym. 2013, Gråstèn ym. 2010, Driskell ym. 2008, Thibault ym. 2010, Perälä 2008), eikä selity aina ylipainolla (Liou ym. 2010). Muutamassa tutkimuksessa on kuitenkin löydetty yhtäläisyyttä ylipainon ja fyysisen inaktiivisuuden välillä (Neto ym. 2013, Desai ym. 2008).

Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus vähenee 13 ja 15 ikävuoden välillä, 15 vuotiaista pojista liikuntasuosituksen täyttävien osuus on 55 prosenttia pienempi kuin 11 vuotiaiden. Tytöistä vähintään tunnin liikkuvia on 15 vuotiaiden joukossa 58 prosenttia vähemmän kuin 11 vuotiaiden joukossa. Liikunta-aktiivisuus vähenee riippumatta ruu-tuajasta, asuinpaikasta, perherakenteesta tai jatko-opinnoista (Aira ym. 2013.) Myös Yang ym. (2014) pitkäaikaistutkimuksessa suomalaisten lasten arkiaktiivisuus koulumatkan kulkemisen muodossa laski tytöillä ja pojilla 12 ikävuoden vaiheilla. Koulumatkojen liikunnan määrän vähenemisen lisäksi liikunnan harrastaminen laski tässä tutkimuksessa 12 ja 15 ikävuoden välillä. (Yang ym. 2014.) Norjalaisessa pitkäaikaistutkimuksessa ylipainoisten poikien fyysinen aktiivisuus laski merkittävästi iän myötä, kun taas ylipainoisilla tytöillä ei. Tyytymättömyys elämään ja itsensä pitäminen ylipainoisena vaikuttivat siihen, että nuoren fyysinen aktiivisuus laski iän myötä. (Rangul 2011.)

Arkiliikunnassa aktiiviset lapset harrastavat myös vapaa-ajan liikuntaa enemmän kuin ne lapset, jotka eivät liiku koulumatkoja aktiivisesti kävellen tai pyörällä (Yang ym. 2014). Liikunta-aktiivisuus on yhteydessä hyvään koulumenestykseen (Syväoja 2014) ja koettuun terveyteen nuorilla (Kantomaa ym. 2010.)

Sukupuolten välisiä eroja fyysisessä aktiivisuudessa löytyy: pojat ovat usein tyttöjä aktiivisempia (Stanley ym. 2012, Poortinga 2006, Neto ym.2013, Liou ym. 2010). Tyttöjen osalta liikuntaan panostaminen on tärkeää, sillä tutkimuksessa yli 2 tunnin viikoittainen urheilu suojelee tyttöjä ylipainolta (Liou ym. 2010).

Liikkumattomuus, runsas television katselu sekä videopelit vähentävät fyysistä aktiivisuutta (Driskell ym. 2008), mutta ruudun ääressä vietetty aika ei eroa fyysisesti aktiivisten tai inaktiivisten nuorten välillä (Mota ym. 2009.) Kankaan (2006) tutkimuksessa ei ollut yhteyttä lihavuuden ja paljon pelaamisen välillä. Tietokoneen avulla sosiaalisesta pelaamisesta on tullut trendi, joka edistää muun muassa fyysisen pelaamisen kehittymistä. (Kangas 2006.)

Nuoren elinympäristö vaikuttaa myös fyysiseen aktiivisuuteen. Kaupungissa asuvat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin maaseudulla asuvat. (Yang ym. 2014.) Ympäristön viihtyisyys vaikuttaa nuoren fyysiseen aktiivisuuteen (Stanley ym. 2012, Nesbit ym. 2014) ja

ympäristön viihtyisyydellä on myös yhteys nuorten ylipainoon (Norman ym. 2010). Liikkumiseen houkutteleva ympäristö puustoineen vaikuttaa nuoren fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti (Mota 2009).

Vanhempien varallisuus vaikuttaa siihen, pääsevätkö nuoret harrastamaan. Vanhempien korkea sosioekonominen asema on yhteydessä nuorten liikunnalliseen aktiivisuuteen (Mota ym. 2009, Kantomaa ym. 2010, Rangul 2011). Ne nuoret, jotka pääsevät osallistumaan urheiluseurojen harrastuksiin säännöllisesti, ovat fyysisesti aktiivisempia (Huotari ym. 2010, Rangul 2011, Williams & Mummery 2011). Nuorille suunnatut liikuntainterventiot lisäävät vapaa-ajan liikunnan määrää ja vähentävät ylipainoa (Clemmens & Hayman 2006).

Lapset ja nuoret ottavat mallia vanhempien käyttäytymisestä niin fyysisessä aktiivisuudessa kuin ravitsemustottumuksissa (Madsen ym. 2009) ja vanhemmat tunnistavat olevansa roolimalleja lapsen fyysisessä aktiivisuudessa ja elintavoissa (Webber & Loecher 2013). Terveelliset elintavat, kuten terveellinen ravitsemus, lisäävät fyysistä aktiivisuutta. (Williams & Mummery 2012). Vanhemman hyvä yhteys nuoreen ja läheisyys vaikuttavat positiivisesti nuoren fyysiseen aktiivisuuteen (Lee 2014). Vanhempien omalla fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä nuoren fyysiseen aktiivisuuteen (Rangul 2011). On myös toisenlaisia tutkimustuloksia vanhempien vaikutuksesta nuoren fyysiseen aktiivisuuteen: Vanhemman oma fyysinen aktiivisuus ei vaikuta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Stanley ym. 2012), mutta tytöillä vanhempien runsas ruutuaika television ääressä vaikutti tyttöjen ruutuaikaan nostavasti (Jago 2010).

### **3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUS- TEHTÄVÄT**

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ylipainoisten ja lihaviin nuorten vanhempien käsityksiä nuorten fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä arkiliikunnan ja harrasteliikunnan osalta.

Tavoitteena on tuottaa tietoa ylipainoisten ja lihaviin nuorten fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä vanhempien näkökulmasta. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä terveydenhuollon ylipainoisten ja lihaviin nuorten elintapaohjausta perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa.

Tutkimustehtävinä ovat seuraavat:

1. Mitkä tekijät edistävät ja estävät ylipainoisten ja lihaviin nuorten fyysistä aktiivisuutta arkiliikunnassa heidän vanhempiensa näkökulmasta?
2. Mitkä tekijät edistävät ja estävät ylipainoisten ja lihaviin nuorten fyysistä aktiivisuutta harrasteliikunnassa heidän vanhempiensa näkökulmasta?

## **4 TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT**

### **4.1 Tutkimusaineiston kuvaus**

Laadullinen tutkimusaineisto on kerätty erään yliopistollisen sairaalan endokrinologian poliklinikalla olleiden lasten ja nuorten vanhempien haastatteluista (n=8). Vanhemmista suurin osa oli äitejä (n=7) ja yksi nuoren isä (n=1). Haastattelut on tehty toisen tutkijan toimesta vuonna 2010. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin valmista aineistoa, jota ei vielä ollut litteroitu eikä analysoitu. Haastattelun tehnyt tutkija antoi luvat siihen, että aineistoa hyödynnettiin tässä pro gradu tutkimuksessa ja haastattelun tehnyt tutkija on tämän tutkimuksen ohjaajana. Haastattelussa kysyttiin nuorten vanhemmilta kuinka paljon nuori harrastaa liikuntaa. Lisäksi selvitettiin arki- ja harrasteliikunnan määrä. Vanhempia haastettiin pohtimaan, mitkä tekijät mahdollisesti edistävät ja mitkä estävät nuoren arki- ja harrasteliikkumista.

Haastattelu oli ollut teemahaastattelun muotoinen ja haastattelun runko on nähtävillä liitteessä 1.

Tutkimuskohteeksi oli valittu ylipainoisten nuorten vanhemmat, sillä he voivat vaikuttaa nuorten elinympäristöön kotona. Lisäksi heillä on kokemuksellista näkökulmaa siihen, mitkä tekijät vaikuttavat ylipainoisen nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. He elävät nuoren lähellä. Tutkimusluvat on pyydetty vanhemmilta jo vuonna 2010. Tutkimuslupa on voimassa vuoteen 2015 saakka.

### **4.2 Induktiivisen sisällön analyysin kuvaus**

Haastattelut oli tehty teemahaastattelun muodossa, joten tutkimuksen lähestymistavaksi valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen lähestymistapa. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä, joka sopii teemahaastattelun analyysimenetelmäksi aiheesta, jota on tutkittu vähän tai jota tutkitaan eri näkökulmasta (Polit & Beck 2012, Elo & Kyngäs 2007.) Koska ylipainoisten ja lihaviin nuorten fyysistä aktiivisuutta arki- ja harrasteliikunnassa tutkitaan vanhempien näkökulmasta käsin, on induktiivinen sisällön analyysi perusteltua tähän tutkimukseen (Elo & Kyngäs 2007, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen ).



Kyngäs & Vanhanen (1999) esittävät sisällön analyysin kommunikaation ilmisällön objektiivista, systemaattista ja määrällistä kuvailua varten soveltuvaa tutkimustekniikkaa. Sisällön analyysin avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti ja tehdä toistettavia päätelmiä tutkimusaineiston suhteesta sen asia- ja sisältöyhteyteen. Sisällön analyysissä aineisto luokitellaan ja sen avulla pyritään laatimaan sisältöluokkia sanallisesti kuvaillen. Sisällön analyysin avulla järjestetään, kuvaillaan ja kvantifioidaan tutkittavaa ilmiötä. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Tässä tutkimuksessa ei tehty kvantifiointia koska tässä tutkimuksessa haluttiin syventää ylipainoisen ja lihavan nuoren arki- ja harrasteliikkumiseen liittyviä edistäviä ja estäviä tekijöitä juuri vanhempien näkökulmasta. Jokainen yksittäinenkin vanhemman kuvaus oli yhtä tärkeä, eikä tässä haluttu nostaa määrällisessä näkökulmassa esiin vanhempien kuvauksista.

Induktiivista sisällön analyysiä tehtäessä tehtiin päätös, että aineistosta nostettiin ainoastaan ilmisällöt vanhempien ilmauksista, eikä tehty tutkijan päätelmiä piilevistä, ei selkeistä ilmaisuista. (Elo & Kyngäs 2007, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010.)

### **4.3 Tutkimusaineiston analysointi**

Tutkimusta varten saadut haastatteluaineistot kuunneltiin kaikki läpi ennen litteroimista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010). Haastattelumateriaali kuunneltiin useaan kertaan läpi myös litteroinnin aikana. Haastatteluaineiston kuuntelemisen ja litteroinnin ohessa kirjoitettiin muistiinpanoja ja tarkasteltiin tutkittavan aiheen esiyttämistä ja niistä kirjoitettiin muistiinpanoja. Muistiinpanoja käytettiin hyväksi tutkimusprosessin aikana kokonaiskuvan muodostamiseksi.

Litteroitua tekstiä oli yhteensä 73 sivua rivivälillä 1,5 kirjoitettuna. Haastattelujen kesto oli keskimäärin 30 minuuttia. Yksi haastatteluista oli tehty sairaalan poliklinikalla kasvotusten vanhemman kanssa, loput seitsemän olivat puhelinhaastatteluja.

Aineistoa alettiin tutkia induktiivisen sisällön analyysin mukaisesti kysymällä aineistolta tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä: Mitkä tekijät edistävät ja mitkä tekijät estä-

vät ylipainoisen nuoren fyysistä aktiivisuutta arki- ja harrasteliikunnassa. Aineistosta kerättiin ensin tiedot siitä, kuinka paljon nuoret harrastavat arki- ja harrasteliikuntaa.

Haastattelut oli tehty teemahaastattelun muodossa. Tällöin kysymykset ja kysymysten muotoilut voivat vaihdella ja haastattelu etenee teemaan valitun aihepiirin mukaan, mutta kysymysten järjestys voi vaihdella (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010.)

Aineiston abstrahointia eli pelkistämistä auttoi vastausten maalaaminen eri väreillä Word 2013 -ohjelmassa. Aineistoa pelkistettiin ja samalla ryhmiteltiin samankaltaisten kuvaavien käsitteiden alle. Vanhempien vastauksista tutkittiin niistä pelkistettyjä ilmaisuja, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Mitkä tekijät edistävät nuoren arkiliikuntaa ja mitkä tekijät edistävät nuoren harrasteliikuntaa. Ja: Mitkä tekijät estävät nuoren arkiliikuntaa sekä mitkä tekijät estävät nuoren harrasteliikuntaa. Pelkistetyt ilmaukset kerättiin ja yhdistettiin samankaltaisiin ryhmiin. Samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset muodostivat ryhmänä alakäsitteet, joista tiivistämällä löytyivät alakäsitteille käsitteet. Lopulta aineisto tiivistyi pääkäsitteisiin. (Elo & Kyngäs 2007, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010.)

Vanhempien haastatteluaineistosta nousi neljä pääkäsitettä, jotka edistävät ja/tai estävät ylipainoisen ja lihavan nuoren arki- ja harrasteliikkumista. Pääkäsitteiden sisälle tuli useita käsitteitä ryhmittelyn mukaisesti.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 5.1 Taustatiedot nuorista

Iältään haastatteluun osallistuneiden vanhempien nuoret olivat tuolloin 13–16 vuotiaita. Suurin osa haastatteluun osallistuneiden vanhempien nuorista kävi yläkoulua. Yksi oli ammattiopistossa ja yksi alakoulun kuudennella luokalla. Kolme haastattelun vanhempien nuorista oli tyttöjä, poikia oli viisi. Puolet nuorista asuivat maalaiskunnassa ja puolet kaupungissa. Nuorten arkiliikuntaa vanhemmat kuvasivat koulumatkan kulkemisenä pyörällä tai kävellen. Osa nuorista harrasti esimerkiksi koulun sählykerhossa pelaamista kerran viikossa. Osa nuorista oli harrastanut liikuntaa aktiivisesti nuorempana mutta aktiiviharrastus oli jäänyt pois. Haastatteluaineistossa oli myös nuoria, jotka harrastivat aktiivisesti liikuntaa muutaman kerran viikossa lenkkeilyn tai kuntosaliturheilun muodossa. Kukaan vanhemmista ei kuitenkaan kertonut, että nuori olisi juuri nyt aktiivisesti liikuntaa harrastava. Eniten vanhemmat kertoivat nuorensa liikkuvan arkena koulumatkan verran. Yhdellä nuorella oli vapaa-ajalla työ, jossa tuli liikkumista kävelyn muodossa.

### 5.2 Ylipainoisten ja lihaviin nuorten arkiliikuntaa edistävät ja estävät tekijät vanhempien näkökulmasta

Ylipainoisten ja lihaviin nuorten arkiliikuntaa edistävät ja estävät tekijät vanhempien näkökulmasta ovat nuoren toimintakyky, sosiaalinen tuki, fyysinen ympäristö sekä kulttuurinen ympäristö.

#### 5.2.1 Nuoren toimintakyky

Nuoren toimintakyky – pääkäsite sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn.

### 5.2.1.1 Nuoren fyysinen toimintakyky

Vanhempien näkökulmasta nuoren arkiliikuntaa edistävänä ja estävänä tekijänä on fyysinen toimintakyky, joka sisältää nuoren fyysisen kunnon, fyysisen nopeuden, motoriset taidot ja kehon koostumuksen. Vanhemmat kuvaavat nuoren arkiliikuntaa edistävänä tekijänä nuoren hyvän fyysisen kunnon ylipainosta huolimatta. Nuori pyöriilee tai kävelee kouluun päivittäin ja pitää peruskuntaa näin yllä. Arkiliikuntaa edistää parantunut kunto painonpudottamisen myötä.

*”Kovahan se on kävelemään, ei sen perässä kyllä pysy kävelemällä” (H6)*

Fyysinen toimintakyvyn ongelmat voivat olla myös estävinä tekijöinä ylipainoisen ja lihavan nuoren arkiliikunnassa. Nuorella voi olla tasapainovaikeuksia, eikä tämän vuoksi kykene esimerkiksi pyöriilemään tai luistelemaan koululiikunnassa. Nuorella voi olla kömpelyyttä ja tämä on vaikeuttanut liikkumista. Ylipaino on voinut olla este nuoren liikkumisessa.

*”Liikkuminen ei oo enää semmoista kömpelöä niinku hänellä oli että se tahto olla semmoista kompastelua ja muuta että ku sillä oli sitä painoa paljon” (H5)*

### 5.2.1.2 Psyykkinen toimintakyky

Nuorten arkiliikuntaan vaikuttavat toimintakyvyn käsitteenä myös nuoren psyykkinen toimintakyky. Ylipainoisen ja lihavan arkiliikuntaa edistävät into liikkua, vastuullisuus, aikuistuminen, murrosikä, sekä onnistumisen kokemukset. Arkiliikuntaa estää nuoren haluttomuus liikkua. Myös liikkuminen ei mielekkäänä toimintana nuorelle on estävä arkiliikunnan kannalta.

Nuori on utelias koulun liikuntalajien suhteen ja nuorella on into liikkua. Vanhemmat kertovat, että nuori on ottanut aikuistumisen myötä vastuun omasta terveydestä ja tämä on edistävä tekijä arkiliikkumisessa. Murrosiän myötä kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen on lisännyt fyysistä aktiivisuutta arkiliikunnassa. – Onnistumisen kokemukset koululiikunnassa edistävät nuoren arkiliikuntaa.

*”Aika mukavastihan ne tuolla pyörii ulkona nyttienkin että ku ne alakaa ne misut kiinnostaa niin sitä lähtee vähän mielekkäämmiin” (H8)*

*”Koulustakin tässä justiin viestiä oliko se nyt eilen vai toissapäivänä että se oli suunnistanu kuulemma hirveen hienosti, sanoo että se sujuu siltä sillai oikeenkin hyvin.” (H5)*

Psyykkisen toimintakyvyn kannalta estävinä tekijöinä arkiliikunnassa vanhemmat kuvailevat nuoren haluttomuutta liikkua sekä liikkumista ei mielekkäänä toimintana nuorelle. Myös liikkumaan lähtemisen vaikeutta ja hitautta lähteä vanhemmat kuvailevat estävänä tekijänä nuorella arkiliikunnassa.

*” Että hän on kyllä aika tavalla hias lähtemään ja semmonen vähän halutonkin lähtemään yleensäkin niinku ulos ja liikkumaan” (H7)*

### 5.2.1.3 Sosiaalinen toimintakyky

Vanhemmat kuvaavat nuoren arkiliikuntaa edistävinä tekijöinä osallisuuden ja sosiaalisen paineen. Estävinä tekijöinä arkiliikunnan suhteen ovat kiusaaminen, syrjintä sekä aikaisemmat liikuntakokemukset.

Vanhempien näkökulmasta nuoren osallisuus on edistävä tekijä nuoren arkiliikunnassa; vanhemmat kertovat nuoren osallistuvan koulun liikuntatunnille ja – tapahtumiin mielellään. Nuori hiihtää ja luistelee ja osallistuu koulun juoksutapahtumiin ylipainosta huolimatta. Arkiliikuntaa edistävinä tekijöinä ovat myös kotitöihin osallistuminen ja vastuun kantaminen kotitöistä. Vanhemmat kertovat, että nuori liikkuu kavereiden kanssa mielellään koulun jälkeen kaverilta toiselle ja nuorten vapaa-ajan viettopaikkoihin.

Estävänä tekijänä arkiliikunnan osalta vanhemmat kuvaavat syrjinnän ja kiusaamisen. Nuorta syrjitään koulussa ylipainon vuoksi ja tämä on vaikeuttanut nuoren hyvinvointiin. Nuorta ei valita koulun liikuntatunnilla peleihin mukaan. Nuori on isompi kooltaan kuin muut ja tämä on ollut kiusaamisen aihe koulussa. Liikuntakokemukset koululiik-

kunnassa on estävä tekijä arkiliikunnassa. Koululiikunnasta on nuorella nöyryyttävät kokemukset. Koululiikunnassa tehdyt pelaajavalinnat olivat nöyryyttäviä ja veivät nuorelta innon koululiikuntaa kohtaan. Koululiikuntatapahtumat sosiaalisena tapahtumana lisäisivät nuoren liikkumisinnostusta.

*” Inho koululiikuntaa kohtaan saadaan aikaiseksi kun.. Ja et kaikki oottaa.. valitaanko mua ollenkaan, ja mihin joukkueeseen mä pääsen ja joudun ja..Tämmösiä näin että se lähtee niinkö jo sieltä jo.. opettaja jättää oppilaat pelaamaan sinne.” (H2)*

### **5.2.2 Sosiaalinen tuki**

Sosiaalinen tuki sisältää kolme käsitettä. Ne ovat vanhempien ja perheen tuki, vanhemman ja nuoren välinen suhde sekä ulkopuolinen tuki.

#### *5.2.2.1 Vanhempien ja perheen tuki*

Vanhempien ja perheen tuki voi olla edistävä sekä estävä tekijä nuoren arkiliikunnassa vanhempien kuvaamana. Se sisältää käsitteet vanhempien ja perheen kannustus, perheen toimintakulttuuri, materiaallinen tuki, sekä vanhempi esimerkkinä liikkumisesta. Vanhemmat kertovat kannustavansa nuorta liikkumaan ja näin kannustaminen edistää nuoren fyysistä aktiivisuutta arkiliikunnassa. Vanhemmat kannustavat nuorta lähtemään arkielämän keskellä välillä ulos.

*” Tietysti me, perheenä (voitaisiin kannustaa)” (H1)*

Arkiliikunnan osalta edistävänä ja estävänä tekijänä on perheen toimintakulttuuri. Perhe käy aktiivisesti marjametsällä ja perhe liikkuu yhdessä. Toimintakulttuuri on tällöin edistävä nuoren arkiliikunnassa. Vanhemman oma liikkuminen vaikuttaa nuoren arkiliikuntaan edistävänä ja estävänä tekijänä. Nuori ottaa mallia vanhemman fyysisestä aktiivisuudesta.

*”No se on yhtä jurri kuin isänsäkin. Senkin pittää liikkua ku silläkin on sokeritauti.” (H4)*

Materiaalinen tuki on yksi arkiliikunnan edistävästä tekijöistä. Nuorella on polkupyörä, jolla liikkuu. Mökillä voi olla soutuvene ja polkuvene, joilla nuori liikkuu mielellään ja näin vaikuttaa arkiliikunnan määrään lisäävästi. Perheen koira on motivoivana tekijänä sekä arki- että harrasteliikunnan lisäämisessä.

#### 5.2.2.2 *Vanhemman ja nuoren välinen suhde*

Arkiliikunnan osalta estävinä tekijöinä voivat olla ongelmat vanhemman ja nuoren välisessä vuorovaikutuksessa. Vanhemmat kuvaavat, että on vaikeaa saada murrosikäistä nuorta tekemään kotitöitä. Tämä on estävä tekijä nuoren arkiliikunnassa. Vanhemmat kuvaavat oman nuorelleen antaman negatiivinen palautteen huonona, sillä se ei tuota tulosta nuoren liikunnan lisäämisen osalta. Vanhempi joutuu patistamaan nuorta lähtemään liikkumaan. Vanhemmat suostuvat nuoren vaatimuksiin ja nuorta kuljetetaan helposti autolla paikasta toiseen ja tämä vaikuttaa arkiliikuntaan vähentävästi.

*”No eihän se suostu tekemään (kotihommia) mitään” (H4)*

#### 5.2.2.3 *Ulkopuolinen tuki*

Ulkopuolinen tuki sisältää kavereiden tuen, opettajan tuen sekä asiantuntijoiden tuen. Vanhemmat kuvaavat, että kaverit ovat nuorelle tärkeitä fyysisen aktiivisuuden edistämisen kannalta. Kavereiden kanssa kuljetaan pyörillä kylille ja kouluun ja tämä on edistävä tekijä arkiliikunnassa. Vanhempien näkökulmasta on tärkeää, että kaverit hyväksyvät nuoren sellaisenaan, ylipainosta huolimatta. Vanhemmat pitävät tärkeänä arkiliikunnan edistämisen näkökulmasta, että opettaja kannustaa nuorta koululiikuntatunnilla ja terveydenhoitaja kannustaa liikkumaan. Ulkopuolisten kannustaminen lisää nuoren arkiliikuntaa.

*”Kyllä, ne kaverit kulukee paljon. Kesällä ne kulukee, kaupunkiin ja takasi pyörällä ihan tuosta, ei tunnu missään kuulemma...Ne kaverit tekkee paljon! ” (tukee arkiliikunnassa) (H6)*

*”Voishan se (kannustus ) tieteenki koulun puolelta tapahtua...koulu ja terveydenhoitaja ja tommoset” (H1)*

Arkiliikunnan osalta estävänä tekijänä voi olla tuen puute. Koulumaailmassa liikuntaa aktiivisesti harrastavat nuoret voisivat olla esimerkkinä liikuntaa harrastamattomille nuorille ja ottaisivat näitä mukaan koulun välitunnilla liikkumaan. Tämä voisi lisätä ylipainoisen ja lihavan nuoren arkiliikuntaa kouluympäristössä.

### **5.2.3 Fyysinen ympäristö**

Fyysiseen ympäristöön sisältyvät käsitteet asuinympäristö ja pohjoinen ympäristö.

#### *5.2.3.1 Asuinympäristö*

Ylipainoisen ja lihavan nuoren arkiliikuntaa edistävinä ja estävinä tekijöinä vanhempien kuvaamana asuinympäristössä ovat lähiympäristö, asuinympäristön viihtyvyys ja turvallisuus, etäisyydet, sekä kouluympäristö.

Vanhemmat kuvaavat, että asuinympäristöllä on merkitystä arkiliikunnan edistämässä nuoren kohdalla. Omakotitalossa on paljon puuhaa ja se on edistävä tekijä arkiliikunnassa. Kerrostaloasuminen edistää arkiliikuntaa porraskävelyn muodossa. Kerrostalon hissi vähentää arkiliikuntaa.

Infrastruktuuri on tärkeä tekijä arkiliikunnan edistämisen osalta. Kunta pitää pyörätiet kunnossa ja pyöräteillä on hyvä liikkua. Välimatkat ovat sopivia kulkemiseen sekä kavereille että kouluun. Kaupassa voi käydä kävellen. Kaupungin läheisyys ja lyhyet etäisyydet pakottavat nuorta kävelemään. Pitkien etäisyyksien vuoksi nuorta kuljetetaan autolla, mikä vähentää arkiliikuntaa. Myös pitkät koulumatkat vähentävät arkiliikuntaa nuorella, sillä koulumatkat kuljetaan linja-auton kyydissä. Maaseudulla on turvallista liikkua.

Kouluympäristö voi olla arkiliikuntaa edistävä tai estävä tekijä. Nuoren siirtyminen alakoululta yläkoululle vähentää fyysistä aktiivisuutta arkiliikunnan osalta: Koululiikuntaa



on yläkoulussa vähemmän kuin alakoulussa. Yläkoulussa nuorta ei vaadita lähtemään välitunnilla ulos, eikä siellä ole liikkumiseen houkuttelevia välineitä pihalla. Ala-asteella on liikkumiseen houkuttavia välineitä. Yläkoulussa on portaat ja ne lisäävät arkiliikuntaa. Nuorten arkiliikunnan määrää lisäisi, jos nuoret osallistuisivat yhdessä kouluympäristön kehittämiseen.

*”Koulun siellä pihalla on kyllä semmonen paikka misä voi pelata palloa ja siellä on kiipeilytelinettä ja keinua ja liukumäet niinko semmoset, siellä ala-asteen puolella” (H7)*

#### *5.2.3.2 Pohjoinen ympäristö*

Pohjoinen ympäristö tuo haasteita arkiliikuntaan vanhempien mukaan. Se voi olla edistävä tai estävä tekijä nuoren arkiliikunnassa. Ulos ei viitsitä lähteä liian kovalla pakkasella. Nuorta joudutaan kuljettamaan autolla myös pakkasella, mikä vähentää nuoren arkiliikuntaa. Pimeä ei houkuttele pyöräilemään. Polkupyörän vaihteet eivät toimi liian kovalla pakkasella. Toisaalta talvella kävellään enemmän eikä liikuta skootterilla tai mopolla kaupunkiympäristössä.

*”Riippuu vähän että saattaa olla vaikka kolokytä astetta pakkasta, ei sitä kehtaa pyörällä (kouluun) lähteä, naama tahtoo jäätyä” (H1)*

#### **5.2.4 Kulttuurinen ympäristö**

Kulttuuriseen ympäristöön liittyvät vanhempien kuvailemat käsitteet kiireinen elämä sekä istuva elämäntapa.

##### *5.2.4.1 Kiireinen elämä*

Koulutyöt ja –kiireet vaikuttavat myös siihen, että aikaa kotitöiden tekemiseen ei nuorella jää ja tämä on estävä tekijä nuoren arkiliikunnassa. Vanhemman työkiireet ja vuorotyö vaikuttavat siihen, että vanhempi tekee itse kotityöt valmiiksi nuoren puolesta ja

näin itse tekemällä vähentää nuoren kotitöihin osallistumista. Kauppareissun ja uintireissun yhdistäminen nuoren kanssa yhdessä lisäisi fyysistä aktiivisuutta.

#### 5.2.4.2 Istuva elämäntapa

Vanhemmat mukaan nuoret istuvat paljon koulussa nykyaikana ja koulutöitä tehdessä istutaan paljon kotona. Tämä on estävä tekijä nuoren arkiliikunnan suhteen.

Ylipainoisen ja lihavan arkiliikuntaa edistävät ja estävät tekijät on kuvattu Taulukossa 1.

Taulukko 1. Ylipainoisen ja lihavan nuoren arkiliikuntaa edistävät ja estävät tekijät nuorten vanhempien kuvaamina.

Alakäsite	Käsite	Pääkäsite
Fyysinen kunto Nopeus Motoriset taidot Kehon koostumus	Fyysinen toimintakyky	Nuoren toimintakyky
Into liikkua Vastuullisuus Aikuistuminen/ Murrosikä Haluttomuus Onnistumisen kokemukset	Psyykinen toimintakyky	
Osallisuus Sosiaalinen paine Kiusaaminen Syrjintä Liikuntakokemukset	Sosiaalinen toimintakyky	
Vanhempien ja perheen kannustus Perheen toimintakulttuuri Materiaalinen tuki Koira liikkumisen tukena Vanhempi esimerkkinä liikkumisesta	Vanhempien ja perheen tuki	Sosiaalinen tuki
Nuoren pakottaminen Negatiivisen palautteen antaminen	Vanhemman ja nuoren välinen suhde	
Kavereiden tuki Opettajan kannustus ja tuki Asiantuntijoiden tuki	Ulkopuolinen tuki	
Lähiympäristö Kotiympäristön viihtyvyys Ympäristön turvallisuus Etäisyydet Kouluympäristö	Asuinympäristö	Fyysinen ympäristö
Kylmyys Pakkanen Pimeys Kesä	Pohjoinen ympäristö	
Istuva elämäntapa Kiireinen elämäntapa	Kulttuuriset tekijät	Kulttuurinen ympäristö

### **5.3 Ylipainoisten ja lihavien nuorten harrasteliikuntaa edistävät ja estävät tekijät vanhempien näkökulmasta**

Ylipainoisten ja lihavien nuorten harrasteliikuntaa edistävät ja estävät tekijät vanhempien näkökulmasta kuvaavat neljä pääkäsitettä, jotka ovat nuoren toimintakyky, sosiaalinen tuki, fyysinen ympäristö, sekä kulttuurinen ympäristö.

#### **5.3.1 Nuoren toimintakyky**

Nuoren toimintakykyyn liittyvät käsitteet fyysinen toimintakyky, psyykinen toimintakyky sekä sosiaalinen toimintakyky.

##### *5.3.1.1 Fyysinen toimintakyky*

Ylipainoisen ja lihavan nuoren harrasteliikuntaa edistäviä ja estäviä tekijöitä fyysisessä toimintakyvyssä vanhempien näkökulmasta ovat aineistosta esiin nousseet käsitteet kehon koostumus, fyysinen kunto ja toiminnan vajeus. Harrasteliikunnan osalta edistävänä tekijänä on nuoren nyt parempi fyysinen kunto verrattuna aikaan ennen painonpudotusta. Nuori kävelee aktiivisesti lenkillä iltaisin. Nuori harrastaa aktiivisesti kuntosaliturheilua. Nuorella on kuntoa juosta pulkkamäkeä ylös ja alas. Nämä edistävät nuoren fyysistä aktiivisuutta harrasteliikunnassa.

Estävänä tekijänä harrasteliikunnan osalta vanhemmat kuvaavat kehon koostumuksen; ylipainon ja siitä johtuvat tekijät harrasteliikuntaan osallistumisen vaikeutena. Nuori ei jaksaa samalla tavalla kuin muut ylipainon vuoksi. Nuoren fyysiselle kunnolle sopiva harrastus edistäisi harrasteliikuntaan osallistumista. Fyysiset vammat lopettivat lapsena alkaneen aktiivisen harrastamisen ja vaikuttavat estävästi harrasteliikuntaan osallistumiseen.

##### *5.3.1.2 Psyykinen toimintakyky*

Harrasteliikunnan osalta edistävät psyykkistä toimintakykyä kuvastavat käsitteet rohkeus liikkua, itsetunto sekä motivaatio. Estävinä psyykkisen toimintakyvyn tekijänä

nuoren harrasteliikunnassa kuvaavat vanhempien kuvailemat käsitteet häpeä, tappioiden käsitteleminen, psyykinen jaksaminen sekä muut kiinnostuksen kohteet kuin liikunta.

Edistävä tekijä harrasteliikkumisen osalta on rohkeus liikkua ja rohkeus kokeilla erilaisia liikuntalajeja. Edistävä tekijä on myös ylipainoisen nuoren hyvä itsetunto; nuori liikkuu paljon ylipainosta huolimatta. Nuori kärsii tai on kärsinyt ylipainosta ja tämä on ollut sysäävänä tekijänä liikunnan lisäämiselle motivoivana tekijänä. Halu liikunnan lisäämiseen on lähtenyt nuorelta itseltä ja nuorella on päättäväisyyttä ja motivaatiota liikkumisen toteuttamisessa. Edistävänä tekijänä liikunnan lisäämisessä motivoi vanhempien mukaan sopivimpien vaatteiden löytäminen painonpudottamisen myötä.

*”No liikkuminen on lähteny ihan itsestään Kallesta (nimi muutettu)” (H5)*

Nuoren harrasteliikkumista estävät monet vanhempien kuvailemat tekijät. Häpeä omaa vartaloaan kohtaan estää nuorta osallistumasta uintiharrastukseen. Tappioiden käsittelemisen vaikeus ja vastoinkäymiset vaikeuttavat harrasteliikuntaan osallistumista. Myös nuoren omat erityiset haasteet psyykkisessä jaksamisessa voivat olla estävinä tekijöinä nuoren osallistumiseen joukkue- ja yksilöurheiluun ja joukkue- ja yksilöurheiluharrastukseen liittyminen pelottaa vanhempaa horjuttavan nuoren psyykkistä hyvinvointia.

Aikaisempi harrastus ei enää kiinnosta nuorta. Vanhemmat kuvaavat, että nuorta ei kiinnosta mikään erityinen liikuntaharrastus, eikä häntä haluta liikkua. Nuorella ei ole mitään mieleistä liikuntaharrastusta tai mielenkiinto voi lopahtaa uusissa harrastuksissa alkuinnostuksen jälkeen. Nuori ei ole välttämättä löytänyt urheilulajia, joka innostaisi liikkumaan. Vanhemmat kertovat, että nuorella voi olla muita, ei liikunnallisia kiinnostuksen kohteita harrastusmielessä.

*”No se ei nyt varmaan oo löytänyt itelle semmoista mieleistä (liikuntaharrastusta)” (H3)*

### 5.3.1.3 Sosiaalinen toimintakyky

Harrasteliikkumista edistävinä ja estävinä tekijöinä ovat vanhempien kuvailemat käsitteet osallistuminen, syrjintä, kiusaaminen, aikaisemmat kokemukset liikunnan harrastamisesta, esiintymiset ja kilpailuhenkisyys.

Nuori harrastaa kuntosaliliikuntaa ja lenkkeilyä kavereiden kanssa ja osallistuu vapaaajalla ohjattuun liikuntakerhoon. Rippikoulu sysäsi nuoren innostuksen liikunnan lisäämiseen ja painon pudotukseen. Vanhemmat kuvaavat, että nuorta on syrjitty ja kiusattu ylipainon vuoksi ja tämä on estävänä tekijänä harrasteliikuntaan osallistumiseen. Kilpailuhenkisyys harrasteliikunnassa voi olla nuorella estävä tekijä vanhempien kuvausten mukaan. Vanhemman kuvailemana nuori ei ole kilpailuhenkinen. Myös nuoren oma liiallinen kilpailuhenkisyys voi olla estävänä tekijänä harrasteliikuntaan osallistumiseen.

Aikaisemman harrastuksen valmentajien osaamattomuus tai nuori ikä ja siitä johtuva kypsymättömyys ohjaamiseen vaikuttaa ylipainoisen ja lihavan nuoren haluttomuuteen osallistua harrastusliikuntaan myöhemmällä iällä. Nuoren aikaisempi harrastus on jäänyt ikävien kokemusten, kuten syrjinnän ja kiusaamisen, vuoksi. Aikaisemmassa harrastustoiminnassa ei löytynyt sopivia asuja (ylipainoiselle) nuorelle. Vanhemmat kuvaavat, että harrastustoiminta tähtäsi pelkästään esiintymisiä varten ja tämä voi olla estävänä tekijänä nuorelle osallistua harrastustoimintaan tänä päivänä.

*”Hän kävi aika paljon uimassa ja sielläki sit näitä kokemuksia oli huonojakin..tullaan haukkumaan rumaksi ja läskiksi ja päin naamaa..että kyllä ne kaikki tämmöset vaikuttaa siihen..”(H2)*

### 5.3.2 Sosiaalinen tuki

Sosiaaliseen tukeen sisältyvät käsitteet vanhempien ja perheen tuki, materiaallinen tuki, vanhemman ja nuoren välinen suhde sekä vanhemman oma fyysinen aktiivisuus sekä perheen toimintakulttuuri.

### *5.3.2.1 Vanhempien ja perheen tuki*

Harrasteliikunnan edistävinä tekijöinä on vanhempien ja perheen kannustus, harrastuksiin kuljettaminen, perheen toimintakulttuuri, materiaallinen tuki, vanhempi esimerkkinä fyysisessä aktiivisuudessa sekä sosioekonomiset tekijät.

Nuori tarvitsee vanhempien kannustusta harrasteliikuntaan osallistumisessa. Sisärukket houkuttelevat nuorta lähtemään yhdessä lenkille. Vanhemmat voisivat viedä nuorta ohjattuun ryhmään harrasteliikunnan pariin.

#### *5.3.2.1.1 Materiaalinen tuki*

Myös kotona olevat liikuntavälineet motivoivat liikkumaan. Nuori kuntopyöräilee kotona usein. Perheen koira saa nuoren lähtemään lenkille.

Myös muut materiaaliset välineet esimerkiksi mökkiympäristössä houkuttelevat nuorta liikkumaan vapaa-ajalla.

*”Meillä on tuo koira että sen kanssahan hän liikkuu paljon. Ottaa koiran kaveriksi mukaan sitten kun lähtee.” (H5)*

#### *5.3.2.1.2 Vanhemman ja nuoren välinen suhde*

Vanhemman ja nuoren välinen vuorovaikutteinen suhde on edistävänä tai estävänä tekijänä harrasteliikunnan osalta. Vanhemmat kuvaavat, etteivät tiedä, mitä nuori haluaisi harrastaa. Vanhempien mielestä nuorta ei voi pakottaa käymään lenkillä. Nuori ei kerro vanhemmille mitä haluaisi harrastaa.

#### *5.3.2.1.3 Vanhemman oma fyysinen aktiivisuus ja perheen toimintakulttuurit*

Perheen toimintakulttuuri voi olla edistävänä ja estävänä tekijä nuoren harrasteliikkumiseen. Perhe käy uimassa yhdessä uimahallissa ja kesäisin luonnonvesissä. Nuoren isä käy aktiivisesti lenkillä ja voisi ottaa nuoren mukaan.

Nuoren harrasteliikuntaa voi myös jarruttaa se, ettei perhe harrasta yhdessä mitään. Perheen lasten pikkulapsivaiheen jälkeen perhe ei ole harrastanut liikuntaa yhdessä. Vanhemmat kuvaavat, että perhe ei ole liikunnallinen. Vanhemman mielestä on helpompaa itselläänkin jäädä töiden jälkeen sohvalle kuin lähteä lenkille, ja tiedostaa näin toimivansa esimerkkinä nuorelle.

Vanhempi kuvaa ettei itse välitä jostain urheilulajista tai on laiska liikkumaan. Nuori ottaa mallia toisesta vanhemmastaan, joka ei harrasta liikuntaa. Vanhemmat kuvaavat olevansa esimerkkinä lapselle liikuntainnostuksen lopahtamisesta. Vanhempi kertoo, ettei ole innostunut hiihtämisestä, eikä kukaan perheestä ole innostunut hiihtämisestä.

*”No ehkä se on vähän semmonen, me ei olla mikään kauhean liikunnallinen perhe koskaan oltu..et se on semmonen jarruttava tekijä että edesauttais jos sitten koko porukka lähtis kokeileen jotain..” (H2)*

*”Jos nyt yrittäis olla esimerkkinä mutta ku iteki oon laiska lähtemään liikkeelle” (H3)*

#### 5.3.2.1.4 Sosioekonomiset tekijät

Sosioekonomiset tekijät ovat estävänä tekijänä ylipainoisen ja lihavan nuoren harrasteliikunnassa. Vanhemmat mahdollistavat nuoren harrastamisen. Perheellä voi olla taloudellisia huolia, mitkä estävät nuoren harrasteliikunnan.

*”Se (liikuntaharrastukseen osallistuminen) saattaa olla rahasta kiinni, sitäkään ei oo.” (H1)*

#### 5.3.2.2 Ulkopuolinen tuki

Harrasteliikuntaa edistävinä tekijänä vanhemmat kuvailevat ulkopuolisen tuen tärkeänä nuorelle. Ulkopuolinen tuki on kavereiden, asiantuntijoiden, valmentajien ja vertaisryhmän tukea.

### 5.3.2.1 Kavereiden tuki

Vanhempien mukaan nuoret ovat riippuvaisia kavereistaan ja kavereiden harrastaminen ja harrastamattomuus vaikuttaa nuoren osallistumiseen harrastamistoimintaan. Kavereiden tuki on tärkeä liikunnan lisäämisessä. Kavereiden tuki ja merkitys voi olla myös estävänä tekijänä harrasteliikunnan osalta. Nuori ei lähde harrasteliikuntaan ilman kavereita. Kynnys lähteä yksin uuteen harrasteliikuntaan on korkea. Nuori tarvitsisi kaverin, jonka kanssa lähteä lenkille.

*”Siihen vaikuttaa hirveän paljon ne kaverit..Minusta nämä tekkee sen kaikista eniten..kaverit ei oo ikinä sanonu sille rumasti ja se on ollut paljon parempi kannuste.” (H6)*

### 5.3.2.2. Opettajien ja valmentajien, vertaisryhmän sekä asiantuntijoiden tuki

Ulkopuolisista tuen antajista vanhemmat kuvaavat tärkeänä valmentajan ja/tai ohjaajan tuen, vertaistuen sekä asiantuntijoiden tuen.

Harrasteliikunnan osalta hyvä valmentaja olisi nuoren toimintakyvyn rajoitteista selvillä ja hyvä valmentaja ottaisi nämä huomioon. Nuoren joukkueetasoiseen urheiluun osallistumien vaatisi valmentajalta erityistä paneutumista ja tämän vanhempi katsoo olevan estävä/hidastava tekijä harrasteliikunnan lisäämisessä. Myös valmentajan tuki ylipainoisen nuoren syrjinnän ennaltaehkäisemisessä koetaan vanhempien kuvailemana tärkeäksi harrasteliikunnan edistämiseksi. Vertaistuki ylipainoisille nuorille koettaisiin edistävänä tekijänä sekä painonhallinnan tukena että liikunnan lisäämisessä. Lääkäri tukee nuorta osallistumaan hikiliikuntaan aktiivisesti.

*”Pitäisi olla toisaalta semmonen vertaisryhmä vähäsen jollakin lailla.” (H2)*

Estävänä tekijänä harrasteliikunnan osalta on vertaistuen puute tilanteessa, jossa nuori olisi tarvinnut erityistukea liikunnan harrastamiseen. Vertaistukiryhmä olisi ollut tärkeää nuoren fyysisen aktiivisuuden ja painonhallinnan tukemiseksi, mutta sitä ei koskaan perustettu. Myös terveydenhoitajan vääränlainen suhtautuminen liikunnasta johtuvaan



rasitusvamman on estävä tekijä harrasteliikunnan osalta. Erikoissairaanhoidosta ei osattu ohjata erityisliikunnan pariin.

*”Ehdotin kouluterveydenhoitajalle että siellä koulullakin vois olla joku tällöinen ohjattu ryhmä ja hän sanoi että joo hyvä idea..Se jäi, siitä (vertaisryhmästä) ei koskaan kuulunut sitten mitään” (H2)*

### **5.3.3 Fyysinen ympäristö**

Fyysiseen ympäristöön liittyvät käsitteet lähiympäristö sekä pohjoinen ympäristö.

#### **5.3.3.1 Lähiympäristö**

Nuoren harrastusaktiivisuuden vaikuttavat harrastusmahdollisuudet lähiympäristössä. Harrasteliikuntaa edistää niiden tarjonta kodin läheisyydessä. Kodin lähiympäristö on turvallinen liikkua lenkillä. Uimaranta on kävelymatkan päässä kotoa. Kaupungin monipuolinen liikuntatarjonta lisää fyysistä aktiivisuutta harrasteliikunnan osalta.

Rikas luonto innostaa liikkumaan luonnossa. Nuori on kiinnostunut ympäröivään luontoon ja luonnossa liikkumiseen. Mökkiympäristössä on paljon liikkumiseen houkuttelevia elementtejä. Koulu tarjoaa sählyharrastusta kerran viikossa. Liikuntapäivä koulussa lisäisi nuorten innostusta kokeilla uusia lajeja myös harrasteliikunnan osalta. Sopivan harrasteporukan löytäminen lisäisi nuoren fyysistä aktiivisuutta harrasteliikunnan osalta.

*”Hän tykkää hirveesti luonnosta. Sehän on semmoinen luonnon tutkija. Sieltä löytyy aina kerrottavaa kun se tulee lenkiltä.” (H5 )*

Fyysinen ympäristö voi olla myös estävä tekijä harrasteliikkumisen osalta. Maalaiskunnassa ei ole tarjolla ohjattuja liikuntatunteja. Nuori haluaisi harrastaa jalkapalloa ja sählyä mutta sopivaa harrasteporukkaa ei ole tarjolla syrjäseudulla. Sopivan harrasteporukan löytäminen on haasteellista kunnassa. Vanhemmat vaativat maalaiskuntaan nuorille enemmän harrastusmahdollisuuksia.

*”Meillähän on onneton tilanne että täällähän ei ko o maaseutupaikkakunta niin täällä ei oo mitään ohjattua liikuntaa.” (H8)*

### 5.3.3.2 *Pohjoinen ympäristö*

Pohjoinen ympäristö tuo omat haasteensa harrasteliikunnan toteuttamiseen vanhempien kuvaamana. Vuodenajat voivat olla edistävänä tai estävänä tekijöitä harrasteliikunnassa. Talvella harrastetaan erilaisia lajeja kuin kesällä. Talvi houkuttelee nuoria luistelemaan ja laskemaan mäkiä. Kylmyys ja pakkanen voivat olla estävänä tekijöinä nuoren harrasteliikunnassa, koska pakkanen jäädyttää nuoren elimistöä. Talvisaikaan liikutaan kävelen joka paikkaan, eikä skootterilla tai polkupyörällä. Kesällä harrastetaan enemmän kuin talvella.

### 5.3.4 *Kulttuurinen ympäristö*

Kulttuuriseen ympäristöön liittyvät tässä tutkimuksessa käsitteet ruutuaika, kiireinen elämäntyyli ja harrasteliikunta. Nämä käsitteet liittyvät harrasteliikkumiseen estävänä tekijöinä.

#### 5.3.4.1 *Ruutuaika*

Vanhemmat kuvaavat tietokoneen ja pelien sekä television olevan estävänä tekijöinä arki- ja harrasteliikkumisessa. Tietokone ja televisio koukuttavat nuorta arkena ja viikonloppuisin. Myös koulutöitä tehdään tietokoneen kautta. Kavereita tavataan virtuaalisesti tietokoneen kautta/kanssa ja tämä vähentää aikaa harrasteliikkumiselta. Tietokoneen, pelien ja television ääreen on helpompi jäädä kuin lähteä liikkumaan. Tiettyyn aikaan tulevat televisio-ohjelmat estävät mahdollisuutta osallistua sitovaan urheiluharrastukseen

*”Kyllä se on selviö asia että telkkarin ja tietokoneen ääreen on paljon helpompi jäädä.”(H8)*

#### 5.3.4.2 Kiireinen elämäntyyli

Vanhemmat kuvaavat, että nuoren ja perheen elämä on kiireistä ja tämä vaikuttaa harrasteliikkumiseen estävänä tekijänä

Kiireinen elämä tuo haasteensa liikunnan harrastamiseen. Nuoren koulukiireet vievät nuorelta paljon aikaa ja vievät aikaa myös liikkumiselta. Omaan aikatauluun sopiva harrastus lisäisi fyysistä aktiivisuutta harrasteliikunnan näkökulmasta katsottuna.

*”Se on nää koulukiireet ja semmoset ja ylleensäkin niinkö illallakin niin läksyjen teko ja tämmöset hommat.. niin ne vie yhä enemmän aikaa.” (H3)*

#### 5.3.4.3 Harrastuspaikkojen maksullisuus

Vanhemmat kuvaavat, että nuoren urheiluharrastamiseen osallistuminen on rahasta kiinni. Jokaiseen liikuntapaikkaan maksaminen erikseen vähentää mahdollisuutta osallistua eri harrastustoimintaan. On helpompaa lähteä ulos, joka ei maksa mitään.

*”Joo, että se tietysti että jos joka paikkaan sitä pitäis maksaa aina erikseen että, helpompi on sillä lailla et lähteä ulos ihan näin että..” (H2)*

Taulukossa 2 on kuvattuna ylipainoisen ja nuoren harrasteliikuntaan vaikuttavat edistävät ja estävät tekijät.

Taulukko 2: Ylipainoisen ja lihavan nuoren harrasteliikuntaa edistävät ja estävät tekijät vanhempien kuvaamina.

Alakäsite	Käsite	Pääkäsite
Kehon koostumus Fyysinen kunto Toiminnan vajaus	Fyysinen toimintakyky	Nuoren toimintakyky
Rohkeus liikkua Itsetunto Motivaatio Häpeä Tappioiden käsitteleminen Psyykkinen jaksaminen Muut kiinnostuksen kohteet kuin liikunta	Psyykkinen toimintakyky	
Osallistuminen Syrjintä Kiusaaminen Aikaisemmat kokemukset liikunnan harrastamisesta Esiintyminen Kilpailuhenkisyys	Sosiaalinen toimintakyky	
Vanhempien ja perheen kannustava toiminta Kuljettaminen harrastuksiin Yhdessä harrastaminen Materiaalinen tuki Vanhempi esimerkkinä fyysisessä aktiivisuudessa	Vanhempien ja perheen tuki	Sosiaalinen tuki
Vuorovaikutteinen suhde	Vanhemman ja nuoren välinen suhde	
Kavereiden tuki ja hyväksyntä Valmentajan ja ohjaajan tuki Asiantuntijatuki Vertaistuki	Ulkopuolinen tuki	
Kaupungin harrastustoiminta Maalaiskunnan harrastusmahdollisuudet Luonto liikuntaympäristönä	Asuinympäristö	Fyysinen ympäristö
Vuodenaikojen mukaiset liikuntamuodot	Pohjoinen ympäristö	
Tietokone koukuttaa Tietokone kulttuurisena ilmiönä Televisio-ohjelmat ajanvietteenä	Ruutuaika	Kulttuurinen ympäristö
Koulukiireet Elämän kiireisyys Arki- ja harrasteliikunnan yhdistäminen	Kiireinen elämäntyyli	
Liikuntapaikkojen maksullisuus Harrastamisen kalleus	Harrastustoiminnan maksullisuus	

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Ylipainoisen ja lihavan nuoren fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat vanhempien kuvaamina erittäin monisyiset asiat. Vanhempien vastauksissa painottuivat nuoren toimintakyvystä erityisesti psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. Vanhempien vastauksia ei kvantifioitu (Elo & Kyngäs 2007) eikä ole tarkoituksenmukaista verrata vastauksia tai niiden määrällistä esiintymistä. Liikunta vaatii riittävän hyvää fyysistä kuntoa, mutta ylipainoisten nuorten näkökulmasta arki- ja harrasteliikunnassa painottuvat enemmän liikkuminen sosiaalisena ja psyykkisenä toimintakykynä. Voidaan siis päätellä, että nuoren hyvä fyysinen kunto ei ole tärkein tekijä liikkumisessa itsessään vaan liikunnan tuoma hyvä olo ja sen lisänä sosiaaliset tekijät painottuvat vanhempien vastauksissa erittäin voimakkaasti. Liikkuminen motivoivana tekijänä liittyvät fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn edistävänä ja estävänä myös aikuisten liikkumisessa (Korkiakangas 2010.)

Tässä tutkimuksessa ilmeni, että ylipainoiset ja lihavat nuoret tarvitsevat fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi vanhempien tukea arki- ja harrasteliikunnan osalta. Vanhempien ja perheen tuki korostui myös tässä tutkimuksessa. Tämä vahvistaa aikaisempia tutkimuksia (Mota ym. 2009, Williams & Mummery 2011) mutta toisaalta on myös toisenlaisia tutkimustuloksia, jonka mukaan vanhempien tuki ei vaikuta nuoren fyysiseen aktiivisuuteen (Stanley ym. 2012). Tässä tutkimuksessa ylipainoisten ja lihaviin nuorten vanhemmat nostivat itse oman esimerkinsä ja sen merkityksen oman ylipainoisen tai lihavan nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Ne vanhemmat, jotka olivat aktiivisia huolimatta omasta ylipainosta, olivat siirtäneet aktiivisen liikkumisen nuorilleen. Heidän lapsensa olivat fyysisesti aktiivisia ylipainosta huolimatta. Vanhempien inaktiivisuus näkyi myös heidän nuorissaan ja haastattelussa vanhemmat toivat tämän ilmi. Tämä vahvistaa aikaisempaa tutkimusta, jossa vanhemmat tunnistivat olevansa roolimalleja lapsen fyysisessä aktiivisuudessa ja elintavoissa (Webber & Loecher 2013, Williams & Mummery 2011.)

Vanhempien ja nuorten väliset ongelmat keskinäisessä vuorovaikutuksessa näyttäytyy tässä tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden estävänä tekijänä. Vanhemmat korostivat, että nuorta ei voi pakottaa ja nuoren liikkumishalu on lähdettävä nuorelta itseltään. Tämä jossain määrin vahvistaa aikaisempia tutkimuksia. Nuorten liika kontrolli on todettu vähentävän tyttöjen kouluajan ulkopuolista fyysistä aktiivisuutta (Stanley ym. 2012). Tämän tutkimuksen vanhemmat korostivatkin kannustamisen ja tuen merkitystä. Näin näyttäytyy myös Leen (2014) tutkimuksessa: Vanhemman hyvä kommunikaatio nuoren kanssa ja läheisyys vaikuttavat positiivisesti nuoren fyysiseen aktiivisuuteen (Lee 2014).

Koskaan ei voida korostaa liikaa nuoren ihmisen ystävien tuen merkitystä. Ystävien tekemät valinnat omassa harrastamisessa ja fyysisessä aktiivisuudessa vaikuttavat myös tämä tutkimusten vanhempien ylipainoisiin ja lihaviin nuoriin. Vanhemmat nostivat tärkeimmäksi tekijäksi kavereiden osuuden fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä harrastuksessa.

Itsensä hyväksyminen näkyi myös vanhempien vastauksissa. Nuori voi olla itsensä kanssa sinut ylipainosta huolimatta. Hyvä olo itsensä kanssa tuo vahvuutta ja nuori harrastaa liikuntaa. Nuoren haluttomuus liikkua ja vetämättömyys kertovat ehkä myös ei pelkästään vanhemman ja nuoren välisestä suhteesta, mutta myös murrosiän mielialojen ailahtelevuudesta tai masennuksesta. Kuitenkaan se ei kerro siitä, johtuuko liikkumattomuus ylipainon tuomasta haluttomuudesta ja masentuneesta mielialasta vai onko mieliala masentunut ja tämän vuoksi nuorta ei haluta liikkua..

Nuoren lähiympäristön merkitys tuli esiin tässä tutkimuksessa. Ylipainoisen ja lihavan nuoren fyysiseen aktiivisuuteen arkiliikunnassa vaikuttaa se, asuuko nuori sopivan etäisyyden päässä koulumatkasta, jolloin kouluun voi mennä joko kävellen tai pyörällä. Tässä tutkimuksessa ei vertailtu nuorten arki- ja harrasteliikuntaa, mutta näiden välisiä yhteyksiä tulisi tutkia, onko yhteyttä koulumatkojen liikkumisella muuhun aktiivisuuden ylipainoisilla ja lihavilla nuorilla? Yang ym. (2014) tutkimustuloksissa koulumatkat kävellen tai pyörällä kulkevat lapset olivat myös myöhemmällä iällä fyysisesti aktiivisia. Tämän tutkimuksen vanhemmat korostivat urheilupaikkojen läheisyyttä ja yleensä – mahdollisuutta fyysisessä aktiivisuudessa edistävänä tekijänä. Myös aikaisemmassa tutkimuksessa on nostettu tämä esille. Nuorten mahdollisuus päästä esimerkiksi urhei-

luhalleihin tai muihin vapaa-ajan viettopaikkoihin nostaa nuoren fyysistä aktiivisuutta kouluajan ulkopuolella (Stanley ym. 2012).

Kouluympäristö voi olla viihtyisä paikka, joka houkuttaa liikkumaan. Se voi olla myös ympäristönä epäviihtyisä, joka ei houkuta nuorta liikkumaan. Tässä tutkimuksessa ilmeni, että alakoulu, jossa panostetaan nuorten fyysiseen ympäristöön, edistää nuoren arkiliikuntaa. Yläkouluissa nuoria ei pakoteta menemään välitunnilla ulos, eikä kouluissa ole välttämättä liikkumiseen houkuttelevia elementtejä. Eräs äiti oli vahvasti sitä mieltä, että nuorten tulisi itse saada vaikuttaa oman ympäristönsä kehittämiseen. Kouluympäristön muutos yläkoulusta ammatilliseen tai lukio-opintoihin oli sysäävä tekijä nuoren liikunta-aktiivisuuden muutoksessa parempaan suuntaan. Kouluympäristö voi olla kuitenkin myös nuoren arkiliikunnassa estävä tekijä. Tämä tutkimus vahvisti aikaisempia tutkimuksia, joissa todettiin ympäristön kunnon ja viihtyisyyden vaikuttavan nuoren fyysiseen aktiivisuuteen (Nesbit ym. 2014, Norman ym. 2010.)

Tutkimukset osoittavat, että nuoren fyysinen aktiivisuus vähenee alakoulusta yläkouluun siirryessä (vrt. Yang ym. 2014, Stanley ym. 2012, Perälä 2008). Nuorten fyysiseen ympäristöön olisi hyvä panostaa yläkouluilla fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Nuorten sosiaaliseen elinpiiriin kuuluu joukkoon kuuluminen ja halutaan erottautua alakouluajoista, jolloin oli pakko mennä välitunnille. Tämä ei kuitenkaan ole hyvä tekijä, jos asiaa pohditaan nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämisen näkökulmasta. Vanhemmat toivoivat, että nuoret voisivat olla osallisina kouluympäristön kehittämisessä. Heikinaro-Johanssonin ym. (2008) tutkimuksen mukaan yläkouluikäiset suhtautuvat innokkaasti koululiikuntaan ja tutkimuksessa korostetaan, että nuorten pitäisi päästä vaikuttamaan liikuntatunteihinsa.

Tässä tutkimuksessa useat vanhemmat kertoivat, että nuori on riippuvainen tietokoneesta ja nuoret viettävät runsaasti aikaa tietokoneen ja television ääressä. Samaan tulokseen on päästy myös muissa tutkimuksissa (Mota ym. 2009).

Tässä tutkimuksessa tuli myös esille istuva elämäntapa, joka vie nuorelta aikaa ja on estävä tekijä nuoren fyysisessä aktiivisuudessa. Nuoret istuvat paljon sekä koulussa että kotona. Tämä kertoo myös kulttuurin muutoksesta. Nuorten fyysinen aktiivisuus vähenee ja istumiseen käytetty aika lisääntyy nuorilla myös Ortega ym. (2013) tutkimukses-

sa. Kulttuurinen ympäristö on muuttunut monella tapaa historian havinassa. Aikaisemmin nuoria miehiä tarvittiin työhön ja nuoret opetettiin fyysiseen työntekoon jo varhain. Tänä päivänä fyysinen aktiivisuus on harrastamista ja leikkimistä (Salasuo & Ojajärvi 2014) ja tämä näkemys vahvistui myös tässä tutkimuksessa. Jotta nuori saa tarpeeksi liikuntaa, on hänen liikuttava myös kouluajan ulkopuolella. Jotta nuoren fyysistä aktiivisuutta pystyttäisiin lisäämään, on ruutuaikaan pystyttävä puuttumaan myös kotioloissa. Vähempi ruutuaika voi lisätä fyysistä aktiivisuutta ja edistää terveyttä edistäviä valintoja nuoren elämässä (Williams & Mummery 2012.)

Ylipainoisia ja lihavia nuoria ohjataan Suomen kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa muuttamaan elintapoja terveellisimmiksi (THL 2011). Jotta terveydenhoitaja osaa ohjata nuorta elintapamuutoksessa, on hänen huomioitava ylipainoisen ja lihavan nuoren toimintakykyyn liittyviä tekijöitä, sekä nuoren saama sosiaalinen tuki, fyysinen ympäristö, sekä kulttuurinen ympäristö. Nämä kaikki tekijät vaikuttavat ylipainoisen ja lihavan nuoren fyysiseen aktiivisuuteen edistävinä ja estävinä tekijöinä sekä arki- että harrasteliikunnassa.

## **6.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen (2010) sekä Politin & Beckin (2012) mukaan tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan uskottavuuden, siirrettävyyden, riippuvuuden ja vahvistettavuuden näkökulmasta. Uskottavuus edellyttää, että tulokset esitetään selkeästi ja että lukija ymmärtää analyysin vaiheet ja osaa arvioida tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Siirrettävyyden näkökulmasta katsottuna on tehtävä huolellista valintaa osallistujien valinnassa. Tutkimuksessa on selvitettävä mahdollisimman hyvin aineiston keruun ja analyysin kuvaus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, Polit & Beck 2012).

Tässä tutkimuksessa aineiston analyysin kuvaus on esitetty yksinkertaisesti ja mahdollisimman selkeästi. Aineiston pelkistäminen, sekä käsitteiden nimeäminen ja niistä johdetut pääkäsitteet on esitetty taulukoissa 1 ja 2. Lukija pystyy seuraamaan aineiston analyysin etenemistä myös tulosten raportoinnissa. Autenttiset alkuperäiset vanhempien vastaukset elävöittävät raportointia. Haastateltujen vanhempien vastaukset on numeroitu



H1-H8. Jokaisesta haastattelusta on otettu useampia esimerkkejä elävöittämään tekstiaineistoa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen yleisillä luotettavuuskriteereillä tai laadullisen tutkimuksen eri menetelmiin liittyvillä luotettavuuskriteereillä. (Kylmä & Juvakka 2007.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereiksi eivät sovi perinteiset arviointikriteerit, koska laadullinen tutkimus antaa tietyn näkökulman ilmiöstä, ei siis objektiivista totuutta. Tutkija itse on tutkimuksensa keskeisin luotettavuuden kriteeri, sillä tutkijan vastuulla on tarkka selostus ja raportointi tutkimuksen toteuttamisesta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Hirsjärvi ym. 2007.)

Tässä tutkimuksessa litteroitiin toisen tutkijan tekemä haastatteluaineisto ja analysoitiin vastaukset niiden pohjalta. Tämän tutkimuksen tekijä ei ole voinut vaikuttaa haastattelun kulkuun millään lailla. Tämä voi osaltaan heikentää tutkimuksen luotettavuutta, sillä tämän tutkimuksen tekijä ei voi olla yhteydessä haastateltaviin. Haastatteluaineisto kuitenkin analysoitiin yhteistyössä tutkijan kanssa, joka oli haastattelut toteuttanut. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijat keskustelivat aineiston ryhmittely- ja abstrahointivaiheissa, ja pohtivat siihen liittyvää luotettavuutta yhdessä. – Haastatteluaineisto on tärkeä analysoida ja tutkimustuloksia on tärkeä julkaista, jotta vanhempien näkökulma tulisi esille.

Haastattelut oli tehty syksyllä ja talvella. Tämä on voinut vaikuttaa vanhempien vastauksiin ja vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Jos haastattelut olisi tehty kesällä, olisi tämä voinut tuoda monipuolisempaa näkökulmaa esimerkiksi pohjoisen ympäristön vaikuttavuuteen nuoren arki- ja harrasteliikuntaan.

Tutkimuksessa on tärkeää, että se raportoidaan laadullisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010). Tutkimuksen raportoinnissa on huomioitu alkuperäisiä ilmaisuja ja ne lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Lukija pysyy seuraamaan näin itse tutkimuksen analyysin etenemistä ja niistä tehtyjä johtopäätöksiä.

### 6.3 Tutkielman eettisyys

Tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010). Suomalaista terveydenhoitoa ja tutkimusta säättävät lait. Tutkimuksen eettisyys voidaan punnita myös Helsingin julistuksen (1964) mukaisesti (Lääkäriliitto 2009). Tässä tutkimuksessa kunnioitetaan tutkimukseen osallistuneiden vanhempien yksityisyyttä ja vapaaehtoisuutta. He olivat tietoisia, että tutkimustuloksia tullaan hyödyntämään Oulun yliopiston tutkimuksissa, jossa kehitetään ylipainoisten ja lihaviiden nuorten elintapaohjausta perus- ja erikoissairaanhoidossa. Tutkimuksella on kyseisen sairaanhoitopiirin eettisen toimikunnan puoltava lausunto.

Keskeisiä eettisiä kysymyksiä ovat tutkittavan autonomian kunnioittaminen, yksityisyyden säilyttäminen, osallistumisen vapaaehtoisuus, sekä tieto siitä, että tutkittava voi luopua tutkimukseen osallistumisesta koska itse haluaa (Christians 2011, Polit & Beck 2012). Tutkittavien yksityisyyden suojaamiseen liittyviä säännöksiä sisältyy henkilötietolakiin (523/1999). Tutkimuslupa on kysytty haastatteluihin osallistuneilta vanhemmilta jo vuonna 2010, eikä sitä näin ollen tarvinnut uusia tähän tutkimukseen. Tutkimusluvut olivat voimassa vuoteen 2015. Tämän tutkimuksen tutkija on tehnyt kirjallisen sopimuksen haastattelun tehneen tutkijan kanssa, että haastatteluaineistoa voitiin käyttää tähän tutkimukseen eikä haastattelussa tulleita asioita tuoda ilmi muualla.

Tässä tutkimuksessa eettiset näkökulmat otetaan huomioon seuraavasti: Haastateltavat ovat saaneet tietää tutkimuksen vapaaehtoisuudesta. Heillä oli valtuus itse päättää, osallistuvatko haastatteluun vai eivät. Tutkimukseen osallistuminen oli ollut täysin vapaaehtoista. Raportti on saatavilla tutkimuksen jälkeen. Myös tutkimukseen osallistuvat voivat lukea raportin sen valmistuttua. Tutkimus tehdään eettisten periaatteiden mukaisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, Kylmä & Juvakka 2007).

Tutkijaa sitoo aina vaitiolovelvollisuus ja eivätkä tutkimusaineistot saa joutua sivullisille (Hirsjärvi ym. 2007, Polit & Beck 2012). Haastatteluaineisto tullaan säilyttämään tutkimuksen ohjaajalla, eikä niitä näytetä kenellekään ulkopuoliselle. Tutkimusaineisto tullaan säilyttämään ohjeiden mukaisesti. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen aineistot hävitetään asianmukaisesti.

## 6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet

Vanhempien mukaan nuorten arkiliikuntaan liittyvät edistävät ja estävät tekijät koostuivat neljästä pääkäsitteestä. Arkiliikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä ovat: 1) Nuoren toimintakyky, joka koostuu nuoren fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, 2) sosiaalinen tuki, joka käsittää vanhempien ja perheen tuen, vanhempien ja nuoren välisen suhteen sekä nuoren saaman ulkopuolisen tuen, 3) fyysinen ympäristö, johon kuuluvat asuinympäristö ja pohjoinen ympäristö sekä 4) kulttuurinen ympäristö, jossa kulttuurisina tekijöinä kiireinen ja istuva elämäntapa ovat estävinä tekijöinä nuoren arkiliikunnassa.

Vanhempien mukaan ylipainoisten ja lihaviin nuorten harrasteliikuntaan liittyvät edistävät ja estävät tekijät koostuvat myös neljästä pääkäsitteestä. Harrasteliikkumista edistäviä ja estäviä tekijöitä ovat: 1) Nuoren toimintakyky fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimintakykynä, 2) sosiaalinen tuki, joka käsittää vanhempien ja perheen tuen, vanhemman ja nuoren välisen suhteen sekä ulkopuolisen tuen, 3) fyysinen ympäristö asuinympäristön ja pohjoisen ympäristön näkökulmassa sekä 4) kulttuurinen ympäristö, jossa käsitteet ruutuaika, kiireinen elämä sekä harrastustoiminnan maksullisuus ovat estäviä tekijöitä nuoren harrasteliikkumisessa.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa sekä erikoissairaanhoidossa ylipainoisten ja lihaviin nuorten elintapaohjauksessa. Ohjauksessa tulisi huomioida koko perhe ja heidän toimintakulttuuri lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Yhteiskunnan näkökulmasta olisi tärkeää panostaa lasten ja nuorten liikuntapaikkojen maksuttomuuteen ja infrastruktuuriin, joka edistäisi nuorten fyysistä aktiivisuutta

Jatkotutkimushaasteet:

1. Onko koulumatkakulkeminen (arkiliikunta) yhteydessä harrasteaktiivisuuteen ylipainoisilla ja lihavilla nuorilla?
2. Miten ylipainoisten ja lihaviin nuorten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin tukea koulussa?
3. Miten ylipainoisten ja lihaviin nuorten perheiden fyysistä aktiivisuutta voitaisiin edistää?

4. Interventiotutkimushaaste: Lisääkö välituntipakko kouluissa nuorten fyysistä aktiivisuutta?

## LÄHTEET

- Aalberg V & Siimes M (2007) Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Nemo. 67–74.
- Aira T, Kannas L, Tynjälä Jo, Villberg J & Kokko S (2013) Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? *Liikunta & tiede* 50 (4) pdf – dokumentti. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt413\\_24-29\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_24-29_lowres.pdf) Luettu 2014/10/18.
- Almqvist F (2004) Integratiivinen näkökulma. Ihmisen elämänkaari. Teoksessa Moilanen I, Räsänen E, Tamminen T, Almqvist F, Piha J & Kumpulainen K (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 117–126.
- Bruske I, Flecedera C & Heinrich J (2014) Body mass index and the incidence of asthma in children. *Current opinion in allergy and clinical immunology* 14(2): 155-160.
- Christians G (2011) Ethics and politics in qualitative research. Teoksessa: Denzin NK & Lincoln YS (toim.) *The sage handbook of qualitative research*. 61-80.
- Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH (2000) Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *British Medical Journal* 320(7244): 1240-3.
- Currie C, Ahluwalia N, Godeau E, Nic Gabhainn S, Due P & Currie DB (2012) Is Obesity at Individual and National Level Associated With Lower Age at Menarche? Evidence From 34 Countries in the Health Behaviour in School-aged Children Study. *Journal of Adolescence Health* 50(6): 621-626.
- Driskell M, Dymont S, Mauriello L, Castle P & Sherman K (2008) Relationships among multiple behaviors for childhood and adolescent obesity prevention. *Preventive Medicine* 46(3): 209-215.
- Dumith SC, Ramires VV, Souza MA, Moraes DS, Petry FG, Oliveira ES, Ramires SV & Hallal PC (2010) Overweight/obesity and physical fitness among children and adolescents. *Journal of Physical Activity & Health* 7(5): 641–648.
- Duodecim (2013) Lihavuus. Käypähoito -suositus. [www– dokumentti. http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034](http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034) Päivitetty 2013/11/19. Luettu 2014/2/20.
- Elo S & Kyngäs H (2007) The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62(1): 107–115.
- Fogelholm M (2010) Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa: Fogelholm M, Vuori I & Vasankari T (toim) *Terveysliikunta*. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. 20–31.
- Fogelholm M (2012) Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arviointi. Teoksessa: Vuori I, Taimela S & Kujala U (toim) *Liikuntalääketiede*. Vantaa. Duodecim. 77–91.
- Fox CL & Farrow CV (2009) Global and physical self-esteem and body dissatisfaction as mediators of the relationship between weight status and being a victim of bullying. *Journal of Adolescence* 32(5): 1287-1301.
- Gray A & Smith C (2003) Fitness, dietary intake, and body mass index in urban Native American youth. *Journal of the American Dietetic Association*. 103(9): 1187-1191.
- Gråstén A, Liukkonen J, Jaakkola T & Yli-Piipari S (2010) Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutokset 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta & Tiede* 47(6): 38-44.
- Hakanen M (2009) *Childhood overweight – Predictors, Consequences and Prevention*. Väitöskirja. Turku, Turun yliopisto.

- Heikinaro-Johansson P, Varstala V & Lyyra M (2008) Yläkoululaisten kiinnostus koulu liikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & tiede* 45 (6): 31 – 37.
- Henkilötietolaki 22.4.1999/523 [www-dokumentti. http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523). Ei päivitystietoja. Luettu 2014/9/19.
- Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P (2007) Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.
- Howe LD, Chaturvedi N, Lawlor DA, Ferreira DLS, Fraser A, Davey Smith G, Tilling K & Hughes A D (2014) Rapid increases in infant adiposity and overweight/obesity in childhood are associated with higher central and brachial blood pressure in early adulthood. *Journal of Hypertension* 32(9): 1789–1796.
- Huotari PR, Nupponen H, Laakso L & Kujala UM (2010) Secular trends in aerobic fitness performance in 13-18-year-old adolescents from 1976 to 2001. *British Journal of Sport Medicine online* 44(13): 968–972.
- Israel AC & Ivanova MY (2002) Global and dimensional self-esteem in preadolescent and early adolescent children who are overweight: Age and gender differences. *International Journal of Eating Disorders* 31(4): 424-429.
- Jago R, Fox KR., Page AS, Brockman R & Thompson JL (2010) Parent and child physical activity and sedentary time: Do active parents foster active children? *BMC Public Health* 10(1): 194 1-9.
- Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2010) Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kantomaa M, Tammelin T & Ebeling, H & Taanila, A (2010) Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47(6): 30–37.
- Kautiainen S, Koivisto AM, Koivusilta L, Lintonen T, Virtanen SM & Rimpelä A (2009) Sociodemographic factors and a secular trend of adolescent overweight in Finland. *International Journal of Pediatric Obesity* 4(4):360-370.
- Korkiakangas E (2010) Aikuisten liikuntamotivaatioon liittyvät tekijät. Väitöskirja. Oulu. Oulun yliopisto. PDF –dokumentti. <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-951-42-6376-7>. Luettu 2014/10/20.
- Kylmä J & Juvakka T (2007) Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Publishing Oy.
- Lintunen T (2000) Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa Miettinen M (toim) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Jyväskylä. LIKES. 81-89.
- Liou YM, Liou T & Chang L (2010) Obesity among adolescents: sedentary leisure time and sleeping as determinants. *Journal of Advanced Nursing* 66(6): 1246-1256.
- Loth KA, Mond J, Wall M & Neumark-Sztainer D (2011) Weight status and emotional well-being: Longitudinal findings from project EAT. *Journal of Pediatric Psychology* 36(2): 216-225.
- Lääkäriliitto (2009): Helsingin julistus (1964). [www-dokumentti. http://www.laakariliitto.fi/etiikka/helsinginjulistus.html](http://www.laakariliitto.fi/etiikka/helsinginjulistus.html). Ei päivitystietoa. Luettu 2014/2/11
- Madsen KA, McCulloch CE & Crawford PB (2009) Parent modeling: Perceptions of parents' physical activity predict girls' activity through adolescence. *Journal of Pediatrics* 154 (2): 278–283.

- Mota J, Ribeiro J, & Santos M (2009) Obese girls differences in neighbourhood perceptions, screen time and socioeconomic status according to level of physical activity. *Health Education Research* 24(1): 98-104.
- Mustelin L (2012) Obesity, physical activity and cardiorespiratory fitness in young adulthood : studies in Finnish twins. Väitöskirja. Helsinki, Helsingin yliopisto.
- Nesbit K, Kolobe T, Sisson S & Ghement I. A (2014) Model of Environmental Correlates of Adolescent Obesity in the United States. *Journal Of Adolescent Health* 55(3): 394-401.
- Neto AS, Castilho G & Sena, J.S& de Campos, W (2013) Correlation between physical activity measuder by accelerometry and BMI in adolescents. *Brasilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance* 15(2): 174-183.
- Ng M, Fleming T, Robinson M, Thomson B, Graetz N, Margono C, Mullany E, C., Biryukov S, Abbafati C, Abera S, Ferde, Abraham J, P., Abu-Rmeileh N, Achoki T, AlBuhairan F, S., Alemu Z, A., Alfonso R, Ali M, K., Ali R, Guzman N, Alvis, Ammar W, Anwari P, Banerjee A, Barquera S, Basu S, Bennett D, A., Bhutta Z, Blore J, Cabral N, Nonato I, Campos, Chang J, Chowdhury R, Courville K, J., Criqui M, H., Cundiff D, K., Dabhadkar K, C., Dandona L, Davis A, Dayama A, Dharmaratne S, D. & Ding E, L. (2014) Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet* 384(9945): 766-781.
- Norman GJ, Adams MA, Kerr J, Ryan S, Frank LD & Roesch SC (2010) A latent profile analysis of neighborhood recreation environments in relation to adolescent physical activity, sedentary time, and obesity. *Journal of Public Health Management & Practice*. 16(5): 411-419.
- OKM (2008) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi. [www-dokumentti. http://www.sport.fi/kirjasto/teos/lasten-ja-nuorten-liikunnan-suositukset-okm](http://www.sport.fi/kirjasto/teos/lasten-ja-nuorten-liikunnan-suositukset-okm). Päivitetty 2013/11/5. Luettu 2013/11/8.
- OKM (2011) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. PDF – dokumentti. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>. Luettu 2013/9/17.
- Ortega FB, Konstabel K, Pasquali E, Ruiz JR, Hurtig-Wennlöf A (2013) Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time during Childhood, Adolescence and Young Adulthood: A Cohort Study. *Plosone open acces* 8(4). PDF –dokumentti. <http://www.plosone.org/article/fetchObject.action?uri=info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0060871&representation=PDF>. Luettu 2014/10/30.
- Pahkala K, Heinonen OJ, Lagström H, Hakala P, Sillanmäki L, Kaitosaari T, Viikari J, Aromaa M & Simell O (2010) Parental and childhood overweight in sedentary and active adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20 (1): 74–82.
- Perälä M (2008) Nuorten fyysisen aktiivisuuden muuttuminen 16 ja 18 ikävuoden välillä ja siihen vaikuttavat tekijät. Pro gradu tutkielma. Oulu, Oulun Yliopisto.
- Pietrobelli A, Faith MS, Allison DB, Gallagher D, Chiumello G & Heymsfield SB (1998) Body mass index as a measure of adiposity among children and adolescents: a validation study. *Journal of Pediatrics* 132(2): 204-210.
- Polit D & Beck C (2012) *Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practise*. Wolters Kuwer/Lippincott Williams & Williams.

- Poortinga W (2006) Perceptions of the environment, physical activity, and obesity. *Social Science & Medicine* 63(11): 2835-2846.
- Rangul V, Holmen TL, Bauman A, Bratberg GH, Kurtze N & Midthjell K (2011) Factors Predicting Changes in Physical Activity Through Adolescence: The Young-HUNT Study, Norway. *Journal of Adolescent Health* 48 (6): 616–624.
- Rantanen P (2004) Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen I, Räsänen E, Tamminen T, Almqvist F, Piha J & Kumpulainen K (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Rubinstein G (2006) The big five and self-esteem among overweight dieting and non-dieting women. *Eating Behaviour* 7(4): 355-361.
- Salasuo M & Ojajärvi A (2014) Melkein sata vuotta poikien liikkumista – Elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus neljän sukupolven lapsuudessa ja nuoruudessa. *Kasvatus & Aika* 8 (1): 98-112.
- Sanderson K, Patton GC, McKercher C, Dwyer T & Venn A J (2011) Overweight and obesity in childhood and risk of mental disorder: a 20-year cohort study. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*. 45(5): 384-392.
- Schmidt M, Johannesdottir SA, Lemeshow S, Lash T, Ulrichsen SP, Bøtker HE & Sørensen HT (2013) Obesity in young men, and individual and combined risks of type 2 diabetes, cardiovascular morbidity and death before 55 years of age: a Danish 33-year-follow-up study. *British Medical Journal* 3(4). Pdf –dokumentti <http://bmjopen.bmj.com/content/3/4/e002698.full.pdf+html>. Luettu 2014/10/30.
- Shomaker LB, Tanofsky-Kraff M, Zocca J M., Field S, E., Drinkard B & Yanovski JA (2012) Depressive Symptoms and Cardiorespiratory Fitness in Obese Adolescents. *Journal of Adolescent Health* 50(1): 87–92.
- Smith E, Sweeting H & Wright C (2013) 'Do I care?' Young adults' recalled experiences of early adolescent overweight and obesity: a qualitative study. *International Journal of Obesity* 37(2): 303-308.
- STM (2012) Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. PDF – dokumentti. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf). Luettu 2014/10/20.
- Stanley RM, Ridley K & Dollman J (2012) Correlates of children's timespecific physical activity: A review of the literature *International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 50(9). Open Access. PDF –dokumentti. <http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-9-50.pdf>. Luettu 2014/10/20.
- Starc G & Strel J (2010) Tracking excess weight and obesity from childhood to young adulthood: a 12-year prospective cohort study in Slovenia. *Public Health Nutrition* 14(1): 49-55.
- Storvik-Sydänmaa S, Talvensaari H, Kaisvuo T & Uotila N (2012) Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro Oy. 69–72.
- Syväoja H (2014) Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. PDF –dokumentti. [http://www.likes.fi/filebank/1381-Dissertation\\_Heidi\\_Syvaoja\\_web.pdf](http://www.likes.fi/filebank/1381-Dissertation_Heidi_Syvaoja_web.pdf) . Luettu 2014/11/10.
- Thibault H, Contrand B, Saubusse E, Baine M & Maurice-Tison S (2010) Risk factors for overweight and obesity in French adolescents: physical activity, sedentary behavior and parental characteristics. *Nutrition* 26(2): 192–200.
- THL (2011) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & Kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Opas 14. Mäki P, Wikström K, Hakulinen-Viitanen T, Laatikai-



- nen T (toim.). PDF –dokumentti. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/c0383a69-f643-4d70-bc03-09c6f86cd89b> Luettu 2014/2/22.
- THL (2012) Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus LATE tulosraportti. www-dokumentti. <http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/tulokset/index.html>. Ei päivitystietoa. Luettu 2013/10/5.
- THL (2013a) Kouluterveyskyselyn tulokset. www-dokumentti. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset). Ei päivitystietoa. Luettu 2013/11/8.
- THL (2013b) Lihavuus laskuun. Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2015. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF -dokumentti [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN\\_ISBN\\_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1) Luettu 2014/3/15.
- UKK – instituutti (2013) Liikuntapiirakka. www-dokumentti. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Päivitetty 2013/9/19. Luettu 2013/9/19.
- U.S. Department of Health and Human Services (2008) Physical Activity Guidelines Advisory Committee. To the Secretary of Health and Human Services. PDF – dokumentti. <http://www.health.gov/paguidelines/report/pdf/committeereport.pdf>. Luettu 2014/10/16.
- Valtonen M, Heinonen OJ, Lakka TA & Tammelin T (2013) Lapsuusiän liikunnan merkitys: kardiometabolinen näkökulma. *Duodecim* 129(11): 1153–1158.
- Webber K & Loescher L (2013) A systematic review of parent role modeling of healthy eating and physical activity for their young African American children. *Journal For Specialists In Pediatric Nursing*: 18(3) 173-188.
- WHO (2013b) Physical activity. Wwv-dokumentti. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>. Ei päivitystietoja. Luettu 2013/11/5.
- WHO (2014) Obesity and overweight. www-sivut. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> Sivut päivitetty 2014/8. Luettu 2014/10/25.
- Wilkinson KM (2008) Increasing obesity in children and adolescents: An alarming epidemic. *Journal of the American Academy of Physician Assistants*. 21(12): 31-38.
- Wills W, Backett-Milburn K, Gregory S & Lawton J (2006) Young teenagers' perceptions of their own and others' bodies: A qualitative study of obese, overweight and 'normal' weight young people in Scotland. *Social Science & Medicine* 62(2): 396-406.
- Williams SL & Mummery WK (2011) Links Between Adolescent Physical Activity, Body Mass Index, and Adolescent and Parent Characteristics. *Health Education & Behavior*: 38(5): 510-520.
- Williams S, L & Mummery WK (2012) Associations between adolescent nutrition behaviours and adolescent and parent characteristics. *Nutrition & Dietetics* 69(2): 95–101.
- Yang X, Telama R, Hirvensalo M, Tammelin T, Viikari J & Raitakari O (2014) Active commuting from youth to adulthood and as predictor of physical activity in early midlife: the Young Finns Study. *Preventive Medicine* 59(1): 5-11.

## LIITTEET

### LIITE 1.

#### Haastattelun runko

1. Kuinka usein nuori harrastaa liikuntaa
2. Arkiliikuntaa edistävät ja estävät tekijät (mitkä asiat voisivat mielestänne edistää / Estää nuorene liikkumista arjessa)
3. Harrastusliikuntaa estävät ja edistävät tekijät (mitkä asiat voisivat edistää / estää nuoren liikunnan harrastamista)

