

## YLIPAINOISTEN NUORTEN AJANKÄYTTÖ, RUOKAILUTOTTUMUKSET JA MUUTOSTARPEET ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA

Iines Hemmilä, kuntoutuksen ohjaajaopiskelija;  
Maaret Rutanen, lehtori;  
Pirkko Perttinä, asiantuntija

### TAUSTA JA TARVE

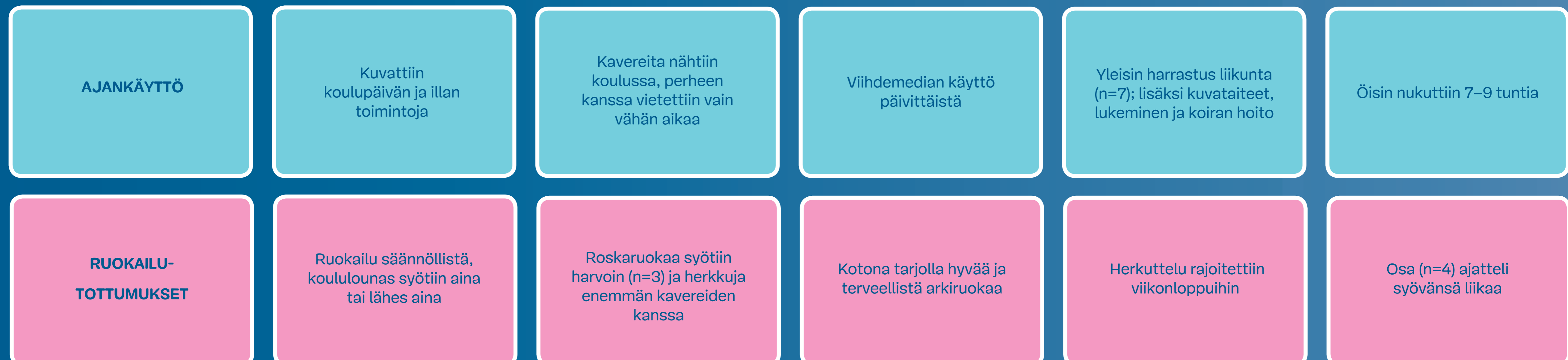
Muutokset elämäntavoissa ovat yksi syy nuorten ylipainon lisääntymiseen ja ylipainon nähdään johtuvan epätasapainosta energian saannin ja kulutuksen välillä. Asiakaslähtöisyyden on todettu olevan tärkeää elämäntapamuutoksessa. Siten nuorten omat näkemykset elämäntavoistaan ovat merkityksellisiä. Muutostarpeiden määrittämisessä ja tavoitteiden asettamisessa nuoren omien mielipiteiden kuuleminen ja ymmärtäminen on tärkeää motivaation ja tulosten saavuttamisen kannalta. (Kunttu ym. 2011; Suomalaisten ravitsemussuosituksat 2005; Ihalainen & Kettunen 2006.) Tutkimus toteutettiin osana Jyväskylän ammattikorkeakoulun Interaktiivinen ryhmäohjaus nuorten ylipainon hoidossa ja lihavuuden ennaltaehkäisyssä, (IIRO) -projektia.

### TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTUS

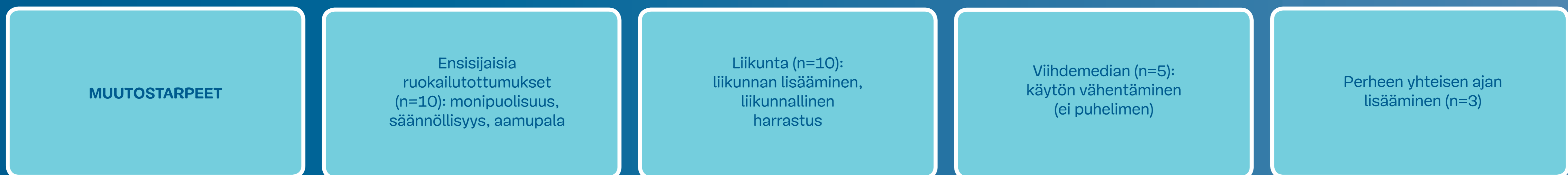
Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, miten IIRO-projekti n elämäntapamuutosryhmiin osallistuneet ylipainoiset nuoret (N=13) kuvaavat ajankäyttöään, ruokailutottumuksiaan ja muutostarpeitaan ryhmän alussa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa kohderyhmän lähtökohtien ymmärtämiseksi. Aineisto koostuu nuorten kirjoitelmista, jotka analysoitiin teorialähtöisesti sisällönanalyysillä.

### TULOKSET

#### Nuorten kuvaukset ajankäytöstä ja ruokailutottumuksista



#### Nuorten muutostarpeet



### YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Nuoret kuvasivat ajankäyttöään ja ruokailutottumuksiaan suppeasti. Nuorten viihdemedian käyttö kuvattiin runsaaksi, mutta sitä ei koettu tarpeelliseksi muuttaa. Ystäviä tavattiin enemmän puhelimen välityksellä ja vanhempia nähtiin vain ruokapöydässä. Nuorten arkiliikunta oli vähäistä, vaikka liikunta mainittiin harrastukseksi. Ruokailutottumusten kuvattiin olevan säännöllisiä ja roskaruoka kuului harvan ruokavalioon. Kaikki nuoret söivät koululounaan ja kotiruokaa pidettiin hyvänä ja terveellisenä. Nuorilla oli tietoa, miten muuttaa elämäntapojaan, mutta muutostarpeita ei kuitenkaan kuvattu konkreettisesti. Jatkossa kannattaa kiinnittää huomiota tiedonkeruutapaan ja muutostarpeiden konkretisointiin.

### LÄHTEET

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2006. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.  
Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy  
Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Prima Oy

### Lisätietoja

Iines Hemmilä, g3775@student.jamk.fi  
Maaret Rutanen, maaret.rutanen@jamk.fi