

NUORTEN ELINTAPAPROFIILIT

Kirjallisuuskatsaus nuorten elintapojen profiloinnista

Kaisa Marttila-Tornio

Kandidaatintutkielma

Hoitotieteen ja terveystieteiden
tutkimusyksikkö

Terveystieteiden tutkinto-ohjelma

Oulun yliopisto

Maaliskuu 2018

Oulun Yliopisto
LKT, Hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö/Terveystieteiden tutkinto-
ohjelma

TIIVISTELMÄ

Kaisa Marttila-Tornio:

Nuorten elintapaprofiilit

Kandidaatintutkielma: 26 sivua
Maaliskuu 2018

Tutkielman tarkoitus on kuvata millaisia nuorten elintapaprofiileja on tunnistettu ja miten eri elintavat ryhmittyvät profiileihin. Tavoitteena on tuottaa ajantasaista tietoa nuorten elintavoista ja siitä miten elintavat ryhmittyvät nuorilla erilaisiksi elintapaprofiileiksi. Tutkimuskysymyksinä ovat: 1) Millaisia nuorten elintapaprofiileja on tunnistettu? 2) Miten elintavat ryhmittyvät eri profiileihin?

Tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena keväällä 2018. Tiedonhaku on tehty etukäteen määritellyillä hakusanoilla CINAHL, Scopus, Medic ja Medline –tietokannoista. Tutkielmassa on tarkasteltu kuutta kansainvälistä vertaisarvioitua alkupe-
räisartikkelia.

Tutkimuksissa on tunnistettu lukuisia nuorten elintapaprofiileja. Suurinta osaa tunnistetuista elintapaprofiileista ei voida määrittää terveelliseksi tai epäterveelliseksi. Terveelliseksi tai epäterveelliseksi luokiteltavia elintapaprofiileja on löydetty vain muutamia. Tunnistettujen elintapaprofiilien perusteella näyttäisi siltä, että osalla elintavoista on taipumusta esiintyä yhdessä ja ryhmittyä saman elintapaprofiilin alle.

Nuorten elintapaprofiilien tunnistaminen auttaa terveyden edistämisen menetelmien suunnittelemisessa ja kehittämisessä. Elintapaprofiilien tunnistaminen auttaa tunnistamaan millaisia elintapoihin liittyviä riskejä nuorilla on ja millaisiin kohderyhmiin terveyden edistämisen menetelmiä tulisi kohdentaa.

Avainsanat: nuoret, elintavat, elämäntavat, terveyskäyttäytyminen

Sisältö

Tiivistelmä

1 JOHDANTO	
2 NUORTEN ELINTAPAPROFIILIT TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	3
2.1 Nuorten elintavat	3
2.2 Elintapojen profilointi	4
3 TUTKIELMAN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS	6
4 AINEISTO JA MENETELMÄT	7
4.1 Tutkimusaineisto ja aineistonkeruu	7
4.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	8
4.3 Aineiston analyysi	9
5 TULOKSET	13
5.1 Muodostetut profiilit tutkimuksittain	13
5.2 Terveelliset elintapaprofiilit	15
5.3 Epäterveelliset elintapaprofiilit	15
5.4 Muut elintapaprofiilit	16
5.5 Elintapojen ryhmittäminen profiileihin	17
6 POHDINTA	20
6.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelu	20
6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	21
6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet	22
LÄHTEET	24

1 JOHDANTO

Lapsuuden ja nuoruuden aikana syntyy perusta ihmisen myöhemmälle hyvinvoinnille ja terveydelle. Hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät asenteet, elintavat, käyttäytymismallit ja niihin vaikuttavat tekijät omaksutaan jo lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana. (Suomen akatemia 2010.) Lapsuuden- ja nuoruudenaikaisella terveydellä on merkittävä yhteys yksilön terveyteen aikuisiässä. Lapsena ja nuorena tehdyt elintapavalinnat vaikuttavatkin pitkälle aikuisiän terveyteen. Nuoren kasvuun, kehitykseen ja kasvuympäristöön näyttää kuitenkin liittyvän riskitekijöitä, jotka voivat uhata nuoren hyvinvointia ja vaikuttaa pitkälle elämään. (Mustonen ym. 2013.)

Aikamme elintapojen ja ajankäytön muutos on näkynyt konkreettisesti suomalaisten lasten ja nuorten terveydessä viime vuosikymmeninä. Muutokset elintavoissa ovat johtaneet nuorten kestävyyskunnan heikkenemiseen. Vähäinen liikkuminen yhdistyneenä epäterveelliseen ruokavalioon on johtanut myös ylipainoisten lasten ja nuorten määrän voimakkaaseen kasvuun. (Vanttaja ym. 2017.) Lasten ja nuorten lihavuus on paitsi lisääntynyt myös vaikeutunut. Suuntaus on huolestuttava sen vuoksi, että lapsuusiän lihavuus on yhteydessä suurentuneeseen riskiin sairastua erilaisiin kroonisiin tauteihin ja erityisesti sydän- ja verisuonitauteihin. (Dalla Valle & Jääskeläinen 2016.)

Elintavoista vähäinen liikkuminen, liikunta sekä liiallinen paikallaanolo, ovat nykyajan suuria kansanterveyteen ja hyvinvointiin liittyviä haasteita (Kokko ym. 2016a). On tutkittu, että keskimäärin vain vajaa kolmasosa suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti, eli vähintään tunnin päivittäin. Vastaavasti hyvin pieni osa lapsista ja nuorista täyttää ruutuajaa koskevan suosituksen eli viettää ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Noin puolelle lapsista ja nuorista kertyy ruutuajaa yli suosituksen vähintään viitenä päivänä viikossa. (Kokko ym. 2016b.)

Terveellinen ruokavalio pitää yllä ja edistää terveyttä. Vakuuttavaa tutkimusnäyttöä on siitä, että terveellinen ja monipuolinen ruokavalio edistää terveyttä ja pienentää lukuisten sairauksien riskiä. Ravitsemuksella on tärkeä merkitys myös useiden kroonisten sairauksien synnyssä. Myös lihavuuden kautta ravinto vaikuttaa muiden sairauksien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, kehittymiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten ravitsemustottumuksissa on petrattavaa. Muun muassa nuorten hedelmien, vihannesten ja marjojen riittävässä saannissa on puutteita. Vain kaksi kolmasosaa neljäs- ja viidesluokkalaisista syö hedelmiä ja marjoja tai vihannuksia päivittäin. Kahdeksas- yhdeksäsluokkalaisista vastaavasti vain viidesosa syö hedelmiä ja marjoja lähes päivittäin ja alle viidennes kasviksia. (Kouluterveyskysely 2017.)

Tämän tutkielman tarkoitus on kuvata, millaisia nuorten elintapaprofiileja on tunnistettu ja miten eri elintavat ryhmittyvät profiileihin. Tutkielma on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksensa ja sen tavoitteena on tuottaa ajantasaista tietoa nuorten elintavoista ja siitä miten elintavat ryhmittyvät nuorilla erilaisiksi elintapaprofiileiksi. Tätä tietoa voidaan hyödyntää suunniteltaessa ja kehittäessä toimenpiteitä nuorten terveyden edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Tutkielma kuuluu osana Oulun yliopiston Hoitotieteen ja terveystieteiden tutkimusyksikön Terveystieteiden ja terveelliset elämäntavat -tutkimusohjelmaan.

2 NUORTEN ELINTAPAPROFIILIT TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

2.1 Nuorten elintavat

Nuoruus on kasvun ja kehityksen sävyttämä ajanjakso lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Monissa yhteiskunnissa nuoruus liitetään vahvasti puberteettiin ja sen mukanaan tuomiin fyysisiin muutoksiin. Nuoruus voidaan kuitenkin ymmärtää myös laajempänä käsitteenä, jota siivittävät aikuistumiseen kuuluvien fyysisten muutosten lisäksi psyykkiset, sosiaaliset ja käyttäytymiseen liitettävät muutokset. (Csikszentmihalyi 2017.) Nuoruuden tarkkaa ikärajausta on vaikea määritellä. Esimerkiksi Yhdistyneet kansakunnat määrittelee nuoren 15-24 -vuotiaaksi (Pihlajamaa 2017), World Health Organization puolestaan 10-19 -vuotiaaksi (WHO 2014). Tässä tutkielmassa nuori ymmärretään 10-19 -vuotiaana.

Elintavoilla tarkoitetaan ryhmälle tai yksilölle ominaista tapaa elää. Elintavat koostuvat muun muassa käyttäytymisestä, asenteesta, tottumuksista ja harrastuksista. (Nugent 2013.) Elintavoilla on suuri merkitys terveydelle (Mize 2017). Nuoruus on elintapojen suhteen tärkeä ajanjakso elämässä, koska nuorten riippuvuus vanhempiinsa vähenee ja nuoret alkavat tehdä yhä itsenäisempiä päätöksiä elintapojansa koskien (Cuenca-García ym. 2013). Siksi terveellisten elintapojen edistäminen nuoruudessa on erittäin tärkeää (Spengler ym. 2014).

Nuorten elintavoilla on tutkittu olevan paljon vaikutusta heidän terveyteensä. Epäterveelliset elintavat, kuten alhainen fyysinen aktiivisuus, korkea ruutuaika ja epäterveellinen ruokavalio lisäävät terveysongelmien riskiä (Spengler ym. 2014). Epäterveellisillä elintavoilla, kuten epäterveellisillä ruokavaliolla, paikallaan olemisen määrällä sekä alhaisella fyysisellä aktiivisuudella, on tutkittu olevan selkeä yhteys ylipainon ja liikalihavuuden kehittymiselle (Fernández-Alvira ym. 2013, Pérez-Rodrigo ym. 2016). Runsaan ruutuaajan on puolestaan tutkittu olevan yhteydessä välttelevään käyttäytymismalliin ja alhaisempaan yhteisöllisyyteen (García-Poole ym. 2017).

Terveellisiä elintapoja noudattavien nuorten on tutkittu olevan yhteisöllisempiä, tehtävääorientoituneempia sekä omaavan korkeamman omanarvontunnon ja empatiakyvyn

kuin epäterveellisiä elintapoja noudattavien nuorien (García-Poole ym. 2017). Terveellisten elintapojen, kuten korkean fyysisen aktiivisuuden ja terveellisen ruokavalion on todettu olevan yhteydessä myös parempaan fyysiseen kuntoon (Cuenca-García ym. 2013). Terveelliset elintavat voivat myös vähentää epäterveellisten elintapojen epäsuotuisaa vaikutusta terveydelle (Cuenca-García ym. 2013, Gubbels ym. 2013). Korkean ruutuajan terveydelle negatiivisia vaikutuksia voi esimerkiksi kompensoida korkealla fyysisellä aktiivisuudella ja terveellisellä ruokavaliolla (Spengler ym. 2014).

2.2 Elintapojen profilointi

Erilaiset elintavat muodostavat yhdessä ryhmittymiä, joissa elintavat vaikuttavat yhdessä toinen toisiinsa. Puhutaan elintapojen yhteisvaikutuksesta. Se millaisen yhteisvaikutuksellisen kombinaation elintavat muodostavat vaikuttaa puolestaan yksilön terveyteen. Tärkeää olisikin yksittäisten elintapojen tunnistamisen sijaan tunnistaa näitä useiden elintapojen muodostamia erilaisia profiileita. (Mize 2017.) Keskittymällä vain yksittäisten elintapojen tunnistamiseen jätetään huomioimatta se seikka, että esimerkiksi terveelliset elintavat usein kompensoivat epäterveellisiä elintapoja, kun ne molemmat esiintyvät samassa profiilissa (Gubbels ym. 2013).

Terveyden edistämisen kannalta tärkeää on tunnistaa erilaisten elintapojen, kuten ravitsemuksen ja liikkumattomuuden, yhteisvaikutuksia terveydelle ja kroonisten sairauksien riskin kehittymiselle. Terveyttä edistävien tehokkaiden keinojen ja strategioiden löytäminen edellyttää yksittäisten elintapojen tunnistamisen sijaan terveellisten käyttäytymistapojen ja elintapaprofiilien tunnistamista. (Gubbels ym. 2013, Veloso ym. 2012.) Terveyteen liittyvää ennalta ehkäisevää työtä voidaan toteuttaa vain, jos pystytään elintapojen perusteella tunnistamaan erilaisia elintapaprofiileita (Spengler ym. 2014). Erilaisten epäterveellisten elintapojen muodostama kombinaatio voi johtaa esimerkiksi terveydellisten riskien moninkertaistumiseen (Fernández-Alvira ym. 2013).

On tärkeä ymmärtää, miten erilaiset elintavat ryhmittyvät toisiinsa nuorilla (Cuenca-García ym. 2013). Lasten ja nuorten elintapaprofiilien katsotaan muodostavan perustan elintavoille myöhemmällä aikuisiällä. Ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä epäterveellisten elintapojen suhteen tulisi täten tehdä jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lapsuudessa ja nuoruudessa ennen kuin epäterveellisistä elintavoista muodostuu tapoja. Tämän

vuoksi tietämys ja kiinnostus elintapaprofiileita kohtaan onkin lisääntynyt varsin nopeasti ja useita, niin maailmanlaajuisia kuin paikallisiakin elintapaprofiileita, on tutkimusten avulla pystytty löytämään ja tunnistamaan. (Gubbels ym. 2013.)

3 TUTKIELMAN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSY- MYS

Tutkielman tarkoituksena on kuvata millaisia nuorten elintapaprofiileja on tunnistettu ja miten eri elintavat ryhmittyvät profiileihin. Tutkielman tavoitteena on tuottaa ajantasaista tietoa erilaisista nuorten elintavoista ja siitä miten elintavat ryhmittyvät nuorilla erilaisiksi elintapaprofiileiksi. Tutkielman tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi nuorten terveyden edistämisen suunnittelussa ja kehittämisessä.

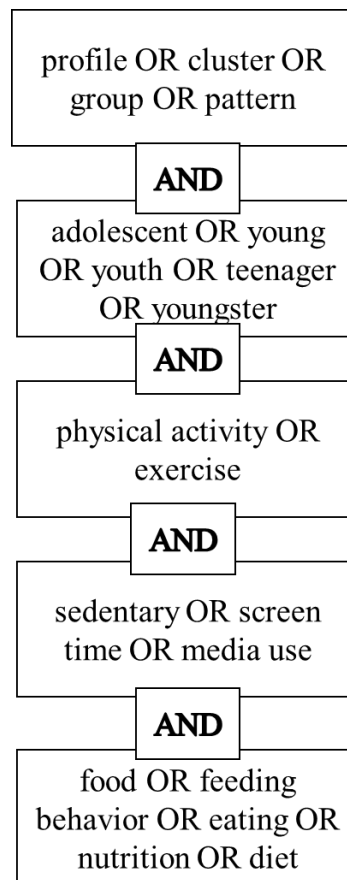
Tässä tutkielmassa haetaan vastausta seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Millaisia nuorten elintapaprofiileja on tunnistettu?
- 2) Miten elintavat ryhmittyvät eri profiileihin?

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 Tutkimusaineisto ja aineistonkeruu

Tutkielma tehtiin kirjallisuuskatsauksena helmi-maaliskuussa 2018. Aineiston keruu tapahtui järjestelmällisellä tiedonhaulla hoitotieteen kansainvälisten, sähköisten tietokantojen Scopusen, CINAHL:n ja Medlinen avulla. Alustavien testihakujen jälkeen kaikissa tietokannoissa päädyttiin käyttämään samoja englanninkielisiä hakusanoja. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Kirjallisuushaussa käytetyt hakusanat

Haut rajattiin ajallisesti vuosille 2013-2018, koska mukaan haluttiin mahdollisimman ajantasaisia tutkimuksia. Valittujen artikkelien tuli olla vertaisarvioituja alkuperäisartikkeleita. Alustavan hakutulosten tarkastelun jälkeen laadittiin tarkemmat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Tutkimusaineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimus on tehty vuosina 2013-2018	Tutkimus on tehty ennen vuotta 2013
Tutkimus on kansainvälinen vertaisarvioitu alkuperäisartikkeli	Tutkimus ei ole kansainvälinen vertaisarvioitu alkuperäisartikkeli
Tutkimuksen kohderyhmä on 10-19 -vuotiaat nuoret	Tutkimuksen kohderyhmä on alle 10- tai yli 19-vuotiaat
Tutkimuksessa on profiloitu nuoria elintapojen perusteella	Tutkimuksessa ei ole muodostettu profiileja elintapojen perusteella
Profiloinnin perusteena on käytetty kaikkia seuraavia elintapoja: fyysinen aktiivisuus, paikallaan oleminen ja/tai ruutuaika sekä ruokavalio	Profiloinnin perusteena on käytetty jotain muita elintapoja kuin fyysinen aktiivisuus, paikallaan oleminen ja/tai ruutuaika sekä ruokavalio

Hakujen kokonaistulos oli 756 artikkelia. Näistä tarkasteluun päätyi ensin otsikon perusteella 74 tutkimusta. Tiivistelmän tarkastelun jälkeen sisäänotto- ja poissulkukriteereitä käyttäen luettavaksi päätyi kymmenen tutkimusta. Koko tekstin lukemisen perusteella tutkimukseen valikoitui lopulta kuusi artikkelia, jotka täyttivät sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Manuaalinen haku katsaukseen valittujen artikkelien lähdeluetteloiden perusteella ei tuottanut enää lisää tutkielmaan soveltuvia tutkimuksia. Lopullisista artikkeleista viisi on englanninkielisiä ja yksi saksankielinen. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Tutkimusten valikoituminen tietokannoittain

Tietokanta	Hakutulos	Otsikkotas	Tiivistelmätaso	Kokoteksti
CINAHL	106	11	2	2
Scopus	650	58	7	4
Medline	121	5	1	0
Manuaalinen haku		5	1	0
Yhteensä	756	79	11	6

4.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsauksen avulla kootaan tutkimuksien tuloksia, jotka ovat perustana uusille tutkimustuloksille (Salminen 2011). Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa kokonaiskuvan muodostamisen tietyistä aihealueesta tai asiakokonaisuudesta (Suhonen ym. 2016). Yksi kirjallisuuskatsauksen yleisimmin käytetyistä perustyypeistä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jota käytetään myös tässä tutkimuksessa. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aikaisemman tiedon kuvaamiseen ja kokoamiseen käytetty ilmiölähtöinen ja ymmärtämiseen

tähtäävä menetelmä, jota käytetään paljon hoito- ja terveystieteellisessä tutkimuksessa (Kangasniemi ym. 2013). Sen avulla tutkittavaa ilmiötä pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti ja tarvittaessa myös luokittelemaan tutkittavan ilmiön ominaisuuksia. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan luonnehtia yleiskatsaukseksi, jossa käytetyt aineistot ovat laajoja ja aineiston valintaa eivät rajaa metodiset säännöt. (Salminen 2011.)

Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta erottuu kaksi hieman erilaista orientaatiota, joita ovat narratiivinen ja integroiva katsaus. Tässä tutkielmassa käytetään narratiivista kirjallisuuskatsausta, jonka avulla pystytään antamaan laaja kuva käsiteltävästä aiheesta. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia. (Salminen 2011.) Tyypillisesti narratiivinen kirjallisuuskatsaus tarkastelee julkaistuja tieteellisiä tutkimuksia ja keskittyy erityisesti vertaisarvioinnin käyneiden tutkimusten tarkasteluun (Suhonen ym. 2016).

4.3 Aineiston analyysi

Tässä tutkielmassa analyysin muoto on kuvaileva synteesi, jonka yhteenvedossa on pyritty ytimekkyyteen ja johdonmukaisuuteen (Salminen 2011). Aineisto analysoitiin järjestelemällä ja luokittelemalla, sekä etsimällä aineistosta yhtäläisyyksiä ja eroja. Tuloksia tulkittiin niin, että niistä muodostui ymmärrystä lisäävä kokonaisuus eli synteesi. Aineiston analyysi ja synteesi tapahtuivat tällöin käytännössä yhtä aikaa. (Niela-Vilén & Hamari 2016, Polit & Beck 2017.) Analyysin tuloksena on mahdollisimman objektiivinen, organisoitu synteesi tutkitusta aiheesta (Polit & Beck 2017).

Tässä tutkielmassa tutkimukset luettiin ensin kokonaan läpi. Erityisesti tarkkaan luettiin tutkimusten tulososiot ja johtopäätökset, koska niistä etsittiin vastauksia tutkimuskysymykseen. Kokonaiskuvan hahmottamiseksi ja aineiston analyysin helpottamiseksi tutkimusten keskeisimmät tiedot kirjattiin taulukkomuotoon. (Taulukko 3.) Taulukkoon kirjattiin tutkimuksen tekijät ja julkaisuvuosi, maa jossa tutkimus on tehty, tutkimuksen kohderyhmä ja osallistujamäärä, muodostetut elintapaprofiilit sekä niitä kuvaavat elintavat. Lopuksi tutkimusten tuloksista ja johtopäätöksistä muodostettiin analysoinnin, järjestelemisen, luokittelun sekä yhtäläisyyksien ja erojen etsimisen avulla synteisiä ja johtopäätöksiä. Lopputuloksessa pyrittiin selkeään kuvaukseen tutkittavasta aihealueesta.

Taulukko 3. Keskeisimmät tutkimustulokset

Tekijät, julkaisu- vuosi	Maa	Kohderyhmä, osallistujamäärä	Muodostetut profiilit	Profiilia määrittävät elintavat
Leech ym. 2014	Australia	10-12 -vuotiaat N=610	Most healthy	<ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea fyysinen aktiivisuus ▪ alhainen paikallaan oleminen ▪ alhainen ruutuaika ▪ alhainen energiatiheiden ruokien/juomien nautinta
			ED consu- mers who watch TV	<ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea ruutuaika ▪ korkea energiatiheiden ruokien/juomien nautinta ▪ alhainen hedelmien/vihannesten nautinta
			High seden- tary beha- viour/low MVPA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ korkea paikallaan oleminen
Berlin ym. 2017	Yhdysvallat	13-15 -vuotiaat N=9295	Sedentary + Unbalanced Diet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ keskimääräinen ruutuaika ▪ keksimääräinen pikaruoan/virvoitusjuomien nautinta ▪ alhainen hedelmien/vihannesten nautinta
			Active + Healthy Diet	<ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea fyysinen aktiivisuus ▪ alhainen ruutuaika ▪ korkea hedelmien/vihannesten nautinta ▪ alhainen pikaruoan/virvoitusjuomien nautinta
			Screen-time + Recreati- onal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ keskimääräinen fyysinen aktiivisuus ▪ korkea ruutuaika ▪ korkea pikaruoan/virvoitusjuomien nautinta ▪ keskimääräinen hedelmien/vihannesten nautinta
Iannotti & Wang 2013	Yhdysvallat	11-16 -vuotiaat N=9174	Healthful	<ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea fyysinen aktiivisuus ▪ alhainen ruutuaika ▪ alhainen energiatiheiden ruokien/juomien nautinta

				<ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea hedelmien/vihannesten nautinta 	
			Unhealthful	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ korkea ruutuaika ▪ korkea energiatiheiden ruokien/juomien nautinta ▪ alhainen hedelmien/vihannesten nautinta 	
			Typical	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ keskimääräinen ruutuaika ▪ alhainen hedelmien/vihannesten nautinta ▪ alhainen energiatiheiden ruokien/juomien nautinta 	
Maia ym. 2017	Brasilia	14-15 -vuotiaat N=109104	Cluster 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ alhainen paikallaan oleminen ▪ alhainen terveellisten ruokien nautinta ▪ alhainen epäterveellisten ruokien nautinta 	
			Cluster 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea fyysinen aktiivisuus ▪ korkea paikallaan oleminen ▪ korkea terveellisten ruokien nautinta ▪ korkea epäterveellisten ruokien nautinta 	
Moreira ym. 2017	Brasilia, Eurooppa (8 maata)	12-19 -vuotiaat N=3025	C1	Pojat <ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ korkea ruutuaika 	Tytöt <ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ korkea ruutuaika
			C2	Pojat <ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea sokeroitujen tuotteiden nautinta 	Tytöt <ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea sokeroitujen tuotteiden nautinta ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus
			C3	Pojat <ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea fyysinen aktiivisuus ▪ alhainen ruutuaika 	Tytöt <ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea fyysinen aktiivisuus
			C4	Pojat (eurooppalaiset) <ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus 	Tytöt (eurooppalaiset) <ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea hedelmien/vihannesten nautinta

Spengler ym. 2017	Saksa	11-17 -vuotiaat N=1643		<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen ruutuaika ▪ alhainen sokeroitujen tuotteiden nautinta ▪ korkea hedelmien/vihannesten nautinta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea sokeroitujen tuotteiden nautinta 	
			Pojat (brasilialaiset)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea fyysinen aktiivisuus ▪ korkea ruutuaika 		
			C5	Pojat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ alhainen ruutuaika ▪ alhainen sokeroitujen tuotteiden nautinta ▪ alhainen hedelmien/vihannesten nautinta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ alhainen ruutuaika ▪ alhainen sokeroitujen tuotteiden nautinta ▪ alhainen hedelmien/vihannesten nautinta
			C1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ korkea fyysinen aktiivisuus ▪ keskimääräinen ruutuaika ▪ keskimäärin terveellinen ruokavalio 	
			C2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ alhainen ruutuaika ▪ terveellinen ruokavalio 	
C3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ korkea ruutuaika ▪ epäterveellinen ruokavalio 				
C4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ alhainen fyysinen aktiivisuus ▪ alhainen ruutuaika ▪ epäterveellinen ruokavalio 				

5 TULOKSET

Tutkimusten kohderyhmän ikähaitari vaihteli tutkimuksittain, ikähaitarin ollessa kuitenkin 10-19 -vuotiaissa nuorissa. Yhdessä tutkimuksessa (Leech ym. 2014b) kohderyhmänä olivat sekä 5-6 -vuotiaat että 10-12 -vuotiaat lapset, joista sisäänottokriteerien mukaisesti vain vanhempi ikäryhmä otettiin mukaan tarkasteluun. Tutkimuksista kaksi oli tehty Yhdysvalloissa (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013), yksi Australiassa (Leech ym. 2014b), yksi Saksassa (Spengler ym. 2017), yksi Brasiliassa (Maia ym. 2017) ja yksi Brasiliassa sekä kahdeksassa Euroopan maassa (Moreira ym. 2017). Kaikkien tutkimusten julkaisuajankohta sijoittui vuosien 2013-2017 väliin. Kaikissa tutkimuksissa oli profiloitu nuoria eri ryhmiin fyysisen aktiivisuuden, ravitsemuksen sekä ruutuajan ja/tai paikallaan olemisen perusteella.

Kaikki kuusi tarkasteltavaa tutkimusta olivat kvantitatiivisia. Neljässä tutkimuksessa analyysimenetelmänä oli käytetty klusterianalyysia (Leech ym. 2014b, Maia ym. 2017, Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017), yhdessä latenttia luokka-analyysia (Iannotti & Wang 2013) ja yhdessä latenttia profiilianalyysia (Berlin ym. 2017). Muodostettuja profiileja oli tutkimuksesta riippuen tunnistettu yhteensä kahdesta viiteen kappaletta. Yhdessä tutkimuksessa muodostetut profiilit olivat erilaisia tyttöjen ja poikien kesken (Moreira ym. 2017).

5.1 Muodostetut profiilit tutkimuksittain

Leechin ym. (2014b) tutkimuksessa tunnistettiin kolme elintapaprofiilia, joista ensimmäinen luokiteltiin terveelliseksi ja toinen epäterveelliseksi. Kolmas profiili ei täyttänyt sellaisenaan terveellisen tai epäterveellisen profiilin kriteerejä. Iannottin & Wangin (2013) tutkimuksessa tunnistettiin myös kolme profiilia, joista ensimmäinen luokiteltiin terveelliseksi ja toinen epäterveelliseksi. Kolmas muodostettu profiili määriteltiin tyypilliseksi profiiliksi, joka ei täyttänyt terveellisuuden tai epäterveellisuuden kriteerejä. Myös Berlinin ym. (2017) tutkimuksessa tunnistettiin kolme profiilia, joista yksi pystyttiin määrittämään terveelliseksi. Varsinaista epäterveellistä profiilia ei kyetty tunnistamaan eikä kahta muuta muodostettua profiilia kyetty määrittämään terveelliseksi tai epäterveelliseksi.

Spenglerin ym. (2017) tutkimuksessa tunnistettiin molemmille sukupuolille samat neljä elintapaprofiilia, joista yksi määriteltiin epäterveelliseksi. Terveellistä profiilia ei kyetty tunnistamaan. Kolme muuta profiilia ei sellaisenaan täyttänyt terveellisyyden tai epäterveellisyyden kriteerejä. Maian ym. (2017) tutkimuksessa tunnistettua kahta eri profiilia ei kumpaakaan kyetty määrittämään terveelliseksi tai epäterveelliseksi. Moreiran ym. (2017) tutkimuksessa puolestaan tunnistettiin viisi erilaista profiilia, joista yhtäkään ei voitu luokitella terveelliseksi tai epäterveelliseksi. Muodostetuissa profiileissa oli osittaisia eroja paitsi tyttöjen ja poikien kesken myös brasilialaisten ja eurooppalaisten nuorten kesken. (Kuvio 2.)

<p>Terveelliset elintapaprofiilit (3kpl) (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013, Leech ym. 2014b)</p>	
<p>Yhteiset piirteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • korkea fyysinen aktiivisuus • alhainen ruutuaika • alhainen energiatiheän ruoan tai pikaruoan saanti 	<p>Lisäksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alhainen paikallaan oleminen (Leech ym. 2014b) • korkea hedelmien ja vihannesten saanti (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013)
<p>Epäterveelliset elintapaprofiilit (3kpl) (Iannotti & Wang 2013, Leech ym. 2014b, Spengler ym. 2017)</p>	
<p>Yhteiset piirteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • korkea ruutuaika • epäterveellinen ruokavalio 	<p>Lisäksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alhainen fyysinen aktiivisuus (Iannotti & Wang 2013, Spengler ym. 2017)
<p>Muut elintapaprofiilit (14kpl) (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013, Leech ym. 2014b, Maia ym. 2017, Moreira ym. 2017)</p>	

Kuvio 2. Tunnistetut elintapaprofiilit

5.2 Terveelliset elintapaprofiilit

Kolmessa tutkimuksessa tutkijat pystyivät tunnistamaan ja nimeämään fyysisen aktiivisuuden, ruokavalion sekä paikallaan olemisen ja/tai ruutuajan perusteella terveelliseksi luokiteltavan elintapaprofiilin. Yhteistä terveellisille profiileille olivat korkea fyysisen aktiivisuuden määrä, alhainen ruutu aika sekä alhainen energiatiheiden ruokien tai pika-ruokien saanti. (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013 Leech ym. 2014b.)

Leechin ym. (2014b) tutkimuksessa terveellistä profiilia kuvasi myös paikallaan olemisen vähäinen määrä. Berlinin ym. (2017) tutkimuksessa profiilille tunnusomaista oli puolestaan myös korkea hedelmien ja vihannesten saanti, Iannottin ja Wangin (2013) tutkimuksessa hedelmien ja vihannesten nauttiminen päivittäin. Leechin ym. (2014b) tutkimuksessa hedelmien ja vihannesten saannilla ei löydetty kuitenkaan olevan yhteyttä terveelliseksi luokiteltavaan profiiliin.

Kahdessa tutkimuksessa (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013) pystyttiin löytämään ja tunnistamaan sellainen terveellinen elintapaprofiili, jota kuvasivat kaikki kyseisessä tutkimuksessa määritellyt terveellisiä elintapoja kuvaavat kriteerit. Lopuissa neljässä tutkimuksessa (Leech ym. 2014b, Maia ym. 2017, Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017) sellaista terveellistä elintapaprofiilia ei kyetty tunnistamaan ja löytämään, jossa kaikki kyseisessä tutkimuksessa terveellisiä elintapoja kuvaavat kriteerit olisivat täysin täyttyneet.

5.3 Epäterveelliset elintapaprofiilit

Kolmessa tutkimuksessa tutkijat tunnistivat ja nimesivät profiilin, joka voitiin luokitella ja nimetä epäterveelliseksi (Leech ym. 2014b, Iannotti & Wang 2013, Spengler ym. 2017). Kahdessa näistä tutkimuksista löydettiin profiili, jota kuvasivat kaikki tutkimuksessa määritellyt epäterveellisyyttä kuvaavat elintavat (Iannotti & Wang 2013, Spengler ym. 2017). Yhteistä näille profiileille oli korkea ruutu aika ja epäterveellinen ruokavalio. Epäterveellisen ruokavalion tunnusmerkkejä olivat korkea energiatiheiden ruokien ja juomien saanti sekä hedelmien ja vihannesten vähäinen saanti (Leech ym. 2014b, Iannotti & Wang 2013). Spenglerin ym. (2017) tutkimuksessa ruokavalion epäterveellisyyttä oli

arvioitu erillisellä mittarilla, josta saadun pistemäärän mukaan ruokavalio luokiteltiin epäterveelliseksi.

Kahdessa tutkimuksessa (Iannotti & Wang 2013, Spengler ym. 2017) epäterveelliseksi luokiteltavaa profiilia kuvasi myös fyysinen aktiivisuus ja sen määrä. Molemmissa tutkimuksissa epäterveelliseksi luokiteltua profiilia luonnehti alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä. Päinvastoin kuin Iannottin ja Wangin (2013) sekä Spenglerin ym. (2017) tutkimuksissa, Leechin ym. (2014b) tutkimuksessa ei todettu alhaisen fyysisen aktiivisuuden määrän yhteyttä epäterveelliseksi luokiteltuun profiiliin.

5.4 Muut elintapaprofiilit

Suurinta osaa tutkimuksissa muodostetuista profiileista ei voitu luokitella terveelliseksi tai epäterveelliseksi. Leechin ym. (2014b) tutkimuksessa tunnistettiin terveellisen ja epäterveellisen profiilin lisäksi kolmas profiili, jota kuvasivat vähäinen fyysinen aktiivisuus ja suuri määrä paikallaan olemista. Berlinin ym. (2017) tutkimuksessa puolestaan tunnistettiin terveellisen profiilin lisäksi kaksi muuta profiilia, joita ei voitu luokitella terveelliseksi tai epäterveelliseksi. Ensimmäistä näistä profiileista kuvasi keskimääräinen ruutuaika ja pikaruuan/limsan saanti sekä alhainen fyysinen aktiivisuus ja hedelmien sekä vihannesten saanti. Toista profiilia kuvasivat korkea ruutuaika ja pikaruuan/virvoitusjuomien saanti ja keskimääräinen fyysisen aktiivisuuden määrä sekä hedelmien ja vihannesten saanti. Iannotti ja Wang (2013) puolestaan tunnistivat terveellisen ja epäterveellisen profiilin lisäksi kolmannen profiilin, jota kuvasivat alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä sekä hedelmien ja vihannesten saanti, keskimääräinen ruutuaika sekä harvakseltaan nautitut energiatiheät ruoat ja juomat.

Spenglerin ym. (2017) tutkimuksessa tunnistettiin epäterveellisen profiilin lisäksi kolme muuta profiilia, jotka eivät täyttäneet terveellisen tai epäterveellisen kriteerejä. Ensimmäistä näistä profiileista kuvasivat korkea fyysisen aktiivisuuden määrä, keskimääräinen ruutuaika ja keskimääräinen terveellinen ruokavalio. Toista profiilia kuvasivat terveellinen ruokavalio ja keskimääräistä alhaisempi ruutuaika ja fyysisen aktiivisuuden määrä. Viimeistä profiilia kuvasivat keskimääräistä alhaisempi fyysisen aktiivisuuden määrä, ruutuaika ja epäterveellisempi ruokavalio.

Maian ym. (2017) tutkimuksessa tunnistettiin kaksi profiilia, jota kumpaakaan ei pystytty tunnistamaan terveelliseksi tai epäterveelliseksi. Ensimmäistä tunnistettua profiilia kuvasivat alhainen fyysisen aktiivisuuden ja paikallaan olemisen määrä, mutta myös alhainen terveellisten ruokien määrä ja korkea epäterveellisten ruokien määrä. Toista profiilia kuvasivat korkeampi fyysisen aktiivisuuden määrä, mutta myös paikallaan olemisen määrä oli korkeampi. Terveellisen ruuan määrä oli toista profiilia korkeampi ja epäterveellisen ruuan määrä matalampi.

Moreiran ym. (2017) tutkimuksessa tunnistettiin viisi erilaista profiilia, joista yhtäkään ei voitu tunnistaa terveelliseksi tai epäterveelliseksi. Ensimmäistä muodostettua profiilia kuvasivat sekä tyttöjen että poikien osalta korkea ruutuaika ja alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä. Toista profiilia kuvasi korkea sokeripitoisten tuotteiden nauttiminen ja tyttöjen osalta lisäksi myös alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä. Kolmatta profiilia kuvasi korkea fyysisen aktiivisuuden määrä ja lisäksi poikien osalta alhainen ruutuaika. Neljättä profiilia kuvasi eurooppalaisten tyttöjen osalta korkea hedelmien ja vihannesten saanti sekä brasilialaisten tyttöjen osalta korkea sokeripitoisten tuotteiden saanti. Eurooppalaisten poikien osalta neljättä profiilia kuvasivat terveellinen ruokavalio, korkea hedelmien ja vihannesten saanti, alhainen sokeripitoisten tuotteiden saanti, alhainen ruutuaika sekä alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä. Brasilialaisten poikien osalta profiilia puolestaan kuvasivat korkea ruutuaika sekä korkea fyysisen aktiivisuuden määrä. Viidettä muodostettua profiilia kuvasivat sekä tyttöjen että poikien osalta alhainen ruutuaika, alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä sekä alhainen hedelmien ja vihannesten sekä sokeripitoisten tuotteiden saanti.

5.5 Elintapojen ryhmittäminen profiileihin

Tunnistettuja profiileja eniten kuvaavia elintapoja olivat fyysinen aktiivisuus ja ruutuaika ja/tai paikallaan olemiseen kulutettu aika. Jokaisessa tutkimuksessa tunnistettiin vähintään yksi profiili, jota luonnehti alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä. Yhteensä tällaisia profiileja löytyi kolmetoista kappaletta. (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013, Leech ym. 2014b, Maia ym. 2017, Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017.) Kaikissa tutkimuksissa tunnistettiin myös profiili, jota luonnehti alhainen paikallaan olemisen ja/tai ruutujan määrä. Yhteensä tällaisia profiileja löytyi yhdeksän kappaletta. (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013, Leech ym. 2014b, Maia ym. 2017, Moreira ym. 2017, Spengler

ym. 2017.) Myös korkean fyysisen aktiivisuuden ja alhaisen paikallaan olemisen ja/tai ruutuajan sisältäviä profiileja löydettiin jokaisessa tutkimuksessa, kumpaakin yhteensä kahdeksan kappaletta (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013, Maia ym. 2017, Moreira ym. 2017, Leech 2014b, Spengler ym. 2017).

Terveellisistä elintavoista korkea fyysinen aktiivisuus ja alhainen ruutu-aika ja/tai paikallaan olemiseen kulutettu aika ryhmittivät yhteen neljässä eri profiilissa (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013, Leech 2014b, Moreira ym. 2017). Myös alhainen ruutu-aika ja/tai paikallaan olemisen määrä ja terveellinen ruokavalio yhdessä kuvasivat neljää eri profiilia (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013, Leech 2014b, Moreira ym. 2017). Korkean fyysisen aktiivisuuden määrä ja terveellisen ruokavalion yhdistelmä löydettiin puolestaan vain kahdesta profiilista (Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013).

Epäterveellisistä elintavoista korkea paikallaan olemisen ja/tai ruutuajan määrä sekä epäterveellinen ruokavalio esiintyivät yhdessä viidessä profiilissa (Iannotti & Wang 2013, Moreira ym. 2017, Spengler 2017). Alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä ja suuri paikallaan olemisen ja/tai ruutuajan määrä yhdessä luonnehtivat puolestaan neljää eri profiilia (Iannotti & Wang 2013, Leech ym. 2014b, Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017). Alhainen fyysinen aktiivisuus ryhmittyi myös epäterveellisen ruokavalion kanssa neljään eri profiiliin (Iannotti & Wang 2013, Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017).

Terveellisiä ja epäterveellisiä elintapoja esiintyi yhdessä myös profiilien sisällä, jolloin muodostetut profiilit olivat sekoitus sekä terveellisiä että epäterveellisiä elintapoja. Neljässä eri profiilissa esiintyi yhdessä sekä alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä että alhainen paikallaan olemisen ja/tai ruutuajan määrä (Maia ym. 2017, Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017). Korkea fyysisen aktiivisuuden ja korkea paikallaan olemisen ja/tai ruutuajan määrä esiintyi yhdessä puolestaan kahdessa eri profiilissa (Maia ym. 2017, Moreira ym. 2017). Terveellinen ruokavalio ryhmittyi alhaisen fyysisen aktiivisuuden määrän kanssa kahdessa eri profiilissa (Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017), epäterveellisen ruokavalion ja korkean fyysisen aktiivisuuden yhteyttä ei puolestaan löydetty yhdestäkään profiilista. Yhdessä profiilissa esiintyi sekä alhainen paikallaan olemisen määrä että epäterveellinen ruokavalio (Moreira ym. 2017), kun taas yhtäkään sellaista profiilia ei löydetty, jossa esiintyisi sekä korkea paikallaan olemisen ja/tai ruutuajan määrä että terveellinen ruokavalio. (Kuvio 3.)

Terveellisten elintapojen ryhmittäminen profiileihin

- **korkea fyysinen aktiivisuus ja alhainen ruutuaika ja/tai paikallaan oleminen (4 profiilia)**
(Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013, Leech 2014b, Moreira ym. 2017)
- **alhainen ruutuaika ja/tai paikallaan oleminen ja terveellinen ruokavalio (4 profiilia)**
(Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013, Leech 2014b, Moreira ym. 2017)
- **korkea fyysinen aktiivisuus ja terveellinen ruokavalio (2 profiilia)**
(Berlin ym. 2017, Iannotti & Wang 2013)

Epäterveellisten elintapojen ryhmittäminen profiileihin

- **korkea paikallaan oleminen ja/tai ruutuaika ja epäterveellinen ruokavalio (5 profiilia)**
(Iannotti & Wang 2013, Moreira ym. 2017, Spengler 2017)
- **alhainen fyysinen aktiivisuus ja korkea paikallaan oleminen ja/tai ruutuaika (4 profiilia)**
(Iannotti & Wang 2013, Leech ym. 2014b, Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017)
- **alhainen fyysinen aktiivisuus ja epäterveellinen ruokavalio (4 profiilia)**
(Iannotti & Wang 2013, Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017)

Terveellisten ja epäterveellisten elintapojen ryhmittäminen profiileihin

- **alhainen fyysinen aktiivisuus ja alhainen paikallaan oleminen ja/tai ruutuaika (4 profiilia)**
(Maia ym. 2017, Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017)
- **korkea fyysinen aktiivisuus ja korkea paikallaan oleminen ja/tai ruutuaika (2 profiilia)**
(Maia ym. 2017, Moreira ym. 2017)
- **terveellinen ruokavalio ja alhainen fyysinen aktiivisuus (2 profiilia)**
(Moreira ym. 2017, Spengler ym. 2017)
- **epäterveellinen ruokavalio ja korkea fyysinen aktiivisuus (0 profiilia)**
- **alhainen paikallaan oleminen ja epäterveellinen ruokavalio (1 profiili)**
(Moreira ym. 2017)
- **korkea paikallaan oleminen ja/tai ruutuaika ja terveellinen ruokavalio (0 profiilia)**

Kuvio 3. Elintapojen ryhmittäminen profiileihin

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelu

Tarkastelluissa tutkimuksissa tunnistettiin muutamia sekä terveelliseksi että epäterveelliseksi luokiteltavia elintapaprofiileja. Terveellisiä ja epäterveellisiä elintapaprofiileita on löydetty myös muissa nuorten elintapoja tutkivissa tutkimuksissa. Nuutinen ym. (2017) tutki ruutuajan, unen, fyysisen aktiivisuuden ja ruokavalion muodostamia elintapaprofiileita ja löysi sekä pojilla että tytöillä yhden terveelliseksi luokiteltavan profiilin ja kaksi epäterveelliseksi luokiteltavaa profiilia. Myös Pérez-Rodrigo ym. (2015) löysi sekä terveellisen että epäterveellisen elintapaprofiilin tutkimuksessaan, jossa he tutkivat elintavoista fyysistä aktiivisuutta, ruokavaliota, paikallaan olemista ja unta.

Tarkastelluista kuudesta tutkimuksista vain kahdessa tunnistettiin sellainen terveellinen profiili, jota kuvasivat kaikki kyseisessä tutkimuksessa määritellyt terveellisyyttä kuvaavat kriteerit. Vastaavasti kahdessa tutkimuksessa löydettiin profiili, jota kuvasivat kaikki kyseisessä tutkimuksessa määritellyt epäterveellisyyttä kuvaavat elintavat. Terveelliset ja epäterveelliset elintavat eivät välttämättä siis ryhmitä kaikki yhden profiilin alle, kuten myös Fernández-Alvira ym. (2013) on todennut ruokavaliota, fyysistä aktiivisuutta, paikallaan olemista ja unta käsittelevässä tutkimuksessaan.

Suurinta osaa tutkimuksissa muodostetuista profiileista ei voitu luokitella ja nimetä terveelliseksi tai epäterveelliseksi, vaan niitä määrittivät sekä terveellisiksi että epäterveellisiksi katsotut elintavat. Samaan lopputulokseen on päätyneet myös Leech ym. (2014a) fyysistä aktiivisuutta, ruokavaliota ja paikallaan olemista tarkastelevassa kirjallisuuskatsauksessaan. Myös Cuenca-García ym. (2013) on nuorten fyysistä aktiivisuutta, paikallaan olemista, ruutu-aikaa, ruokavaliota ja kotiläksyihin käytettyä aikaa tutkiessaan päätenyt siihen lopputulokseen, että yhteen profiiliin voi liittyä monenlaisia, niin terveellisiä kuin epäterveellisiäkin elintapoja. Terveelliset elintavat eivät aina kulje käsi kädessä toistensa kanssa, eikä näin ole myöskään epäterveellisten elintapojen kohdalla.

Löydettyjä profiileja eniten kuvaavia elintapoja olivat fyysinen aktiivisuus ja ruutu-aika ja/tai paikallaan oleminen. Alhainen fyysinen aktiivisuus oli merkittävin profiileja

luonnehtiva tekijä. Samanlaiseen lopputulokseen on päätyneet myös Fernández-Alvira ym. (2013) omassa tutkimuksessaan. Myös alhainen ruutuaika ja/tai paikallaan oleminen, korkea fyysinen aktiivisuus ja korkea ruutuaika ja/tai paikallaan oleminen esiintyivät tiheästi tunnistetuissa profiileissa. Myös Leechin ym. (2014a) tutkimissa profiileissa korkea paikallaan olemista esiintyi usein.

Terveellisistä elintavoista korkea fyysinen aktiivisuus ja alhainen ruutuaika ja/tai paikallaan oleminen esiintyivät yhdessä useassa eri profiilissa. Näiden kahden elintavan esiintymisen yhden profiilin sisällä ovat todenneet myös Fernández-Alvira ym. (2013) ja Leech ym. (2014a) omassa tutkimuksissaan. Alhainen ruutuaika ja/tai paikallaan oleminen ja terveellinen ruokavalio yhdessä kuvasivat useampaa löydettyä profiilia, mikä poikkeaa puolestaan Leechin ym. (2014a) tutkimuksesta, jossa ei löytynyt yhtään profiilia, joissa nämä kaksi terveellistä elintapaa olisivat yhdessä esiintyneet. Korkean fyysisen aktiivisuuden ja terveellisen ruokavalion yhdistelmä löydettiin vain kahdesta profiilista ja saman määrän myös Leech ym. (2014a) löysi omassa tutkimuksessaan.

Epäterveellisistä elintavoista korkea ruutuaika ja/tai paikallaan oleminen ja epäterveellinen ruokavalio esiintyivät yhdessä useassa eri profiilissa. Myös Cuenca-García ym. (2013) ja Leechin ym. (2014a) tutkimuksissa tehtiin samanlainen löydös. Kuitenkaan korkea ruutuaika ja/tai paikallaan oleminen ei välttämättä aina esiinny yhdessä epäterveellisen ruokavalion kanssa (Cuenca-García ym. 2013). Alhainen fyysinen aktiivisuus ja suuri ruutuaika ja/tai paikallaan olemisen määrä luonnehtivat myös useaa profiilia ja näiden kahden epäterveellisen elintavan esiintyminen saman profiilin sisällä on tunnistettu myös Fernández-Alviran ym. (2013) ja Leechin ym. (2014a) tutkimuksissa. Alhainen fyysinen aktiivisuus ryhmittyi myös epäterveellisen ruokavalion kanssa useampaan profiiliin. Myös Leechin ym. (2014a) tutkimuksessa löydettiin samankaltainen yhdistelmä kahdesta eri profiilista.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkielmassa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia hyvän tieteellisen käytännön kriteereitä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012), mikä lisää tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsauksen luotettavuus liittyy tutkimuskysymyksen ja valitun kirjallisuuden perusteluun, kuvailun

argumentoinnin vakuuttavuuteen ja prosessin johdonmukaisuuteen. Menetelmän vahvuutena pidetään sen argumentoituutta ja mahdollisuutta perustellusti ohjata tarkastelu tiettyihin erityiskysymyksiin. (Kangasniemi ym. 2013.) Raportointi on tärkeä osa luotettavuutta ja kaikki tutkimuksen vaiheet aina aineiston keruuvaiheesta, aineiston analysointiin ja raportointiin asti tulisi kuvata huolellisesti (Elo ym. 2014). Tässä tutkielmassa luotettavuutta on pyritty lisäämään kuvaamalla tarkasti ja avoimesti aineiston keruu tiedonhakuineen ja sisäänotto- ja poissulkukriteereineen. Näin on pyritty perustelemaan tutkielmaan mukaan otettujen tutkimusten valinta. Aineiston tarkka analyysi sisällönanalyysin menetelmin ja aineiston analyysin kuvaaminen ja raportointi lisäävät tulosten luotettavuutta ja vakuuttavuutta.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on kritisoitu tutkimusmenetelmänä sen subjektiivisuuden ja sattumanvaraisuuden vuoksi (Kangasniemi ym. 2013). Lähtökohtaisesti tutkimusaineisto ei ole käynyt läpi erityisen systemaattista seulausta. Silti kuvailevan kirjallisuuskatsauksen kautta on mahdollista päätyä johtopäätöksiin, joiden luonne on kirjallisuuskatsausten mukainen synteesi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus auttaa ajantasaistamaan tutkimustietoa, muttei kuitenkaan tarjoa varsinaista analyttisintä tulosta verrattuna muihin kirjallisuuskatsauksiin. (Salminen 2011.)

Tässä tutkielmassa tutkija on tiedostanut kuvailevan kirjallisuuskatsauksen puutteet. Esimerkiksi aineistonkeruuvaiheessa rajaus tiettyihin tietokantoihin on saattanut rajata joitain tutkimuksia pois ja täten heikentänyt tulosten systemaattisuutta. Myös käytetyt hakusanat tai niiden mahdollinen puuttuminen ovat saattaneet rajata joitain tutkimuksia pois. Hakusanoissa pyrittiin kuitenkin huomioimaan keskeisimpiä synonyymeja eri termeille ja estämään näin tärkeiden tutkimusten rajautumista pois. Haut rajattiin vuosille 2013-2018, koska haluttiin saada mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa tutkittavasta aiheesta. Tämä rajaus jätti ulkopuolelle vanhempia tutkimuksia, mutta toisaalta tarkoituksena oli tuottaa nimenomaan ajantasaista tutkimustietoa.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet

Tutkimuksissa on pystytty tunnistamaan lukuisia erilaisia nuorten elintapaprofiileita. Suurinta osaa löydettyistä elintapaprofiileista ei voitu määrittää terveelliseksi tai epäterveelliseksi, vaan niissä yhdistyvät sekä terveelliset että epäterveelliset elintavat. Vain

muutama terveelliseksi tai epäterveelliseksi luokiteltava elintapaprofiili pystyttiin tunnistamaan. Tutkimuksissa tunnistettiin useita sellaisia profiileja, joissa esiintyivät yhdessä kaksi tai useampi terveellinen elintapa tai vastaavasti kaksi tai useampi epäterveellinen elintapa. Tunnistettujen elintapaprofiilien perusteella näyttäisi siltä, että osalla elintavoista on taipumusta esiintyä yhdessä ja ryhmittyä saman elintapaprofiilin alle.

Tutkimustulokset tuottavat tietoa nuorten elintavoista ja siitä, miten ne ryhmittyvät erilaisiksi elintapaprofiileiksi. Ne antavat tietoa tämän päivän ja tulevaisuuden elintavoista sekä niihin liittyvistä haasteista. Tunnistamalla erilaisia nuorten elintapaprofiileita pystytään suunnittelemaan, kehittämään ja suuntaamaan erilaisia toimenpiteitä nuorten terveyden edistämiseen. Elintapaprofiilit auttavat tunnistamaan millaisia elintapoihin liittyviä riskejä nuorilla on ja millaisiin kohderyhmiin terveyden edistämisen menetelmiä tulisi kohdentaa. Tämä tieto voi auttaa esimerkiksi erilaisten interventioiden suunnittelussa.

Jatkossa mielenkiintoista olisi tutkia pitkittäistutkimuksena sitä, miten pysyviä nuorten elintavat ovat ja vallitsevatko samat elintavat vielä myöhemminkin aikuisiällä heidän elämässään. Toisin sanoen, kuinka pitkälle nuoruudessa muodostetut elintavat määrittävät elintapoja myöhemmin aikuisena. Mielenkiintoista olisi tutkia myös sitä, kuinka merkittävän riskin tiettyyn elintapaprofiiliin kuuluminen nuorena aiheuttaa kroonisten sairauksien ja muiden terveydellisten ongelmien kehittymiselle. Tärkeää olisi myös tunnistaa millaiset taustatekijät selittävät nuoren sijoittumista johonkin tiettyyn elintapaprofiiliin. Näin voitaisiin tunnistaa millaiset tekijät ja muuttujat nuoren elämässä edistävät terveellisiä elintapoja ja mitkä puolestaan ovat riskitekijöitä epäterveellisille elintavoille.

LÄHTEET

- Berlin KS, Kamody RC, Thurston IB, Banks GG, Rybak TM & Ferry RJ Jr (2017) Physical Activity, Sedentary Behaviors, and Nutritional Risk Profiles and Relations to Body Mass Index, Obesity, and Overweight in Eighth Grade. *Behavioral Medicine* 43(1): 31-39.
- Csikszentmihalyi M (2017) Adolescence. *www-dokumentti*. <https://www.britanica.com/science/adolescence>. Päivitetty 2017/12/27. Luettu 2018/3/5.
- Cuenca-García M, Huybrechts I, Ruiz J.R, Ortega FB, Ottevaere C, González-Gross M, Moreno LA, Vicente-Rodríguez G, Molnár D, Polito A, Manios Y, Plada M, Vanhelst J, Widhalm K, Sjöström M, Kersting M & Castillo MJ (2013) Clustering of multiple lifestyle behaviors and health-related fitness in European adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 45(6): 549-557.
- Dalla Valle M & Jääskeläinen J (2016) Lasten nuorten lihavuuden arviointi ja hoito. *Suomen lääkärilehti* 39.
- Elo S, Kääriäinen M, Kanste O, Pölkki T, Utriainen K, Kyngäs H (2014) Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open*: 1-10.
- Fernández-Alvira JM, De Bourdeaudhuij I, Singh, AS, Vik, FN, Manios Y, Kovacs E, Jan N, Brug J & Moreno LA (2013) Clustering of energy balance-related behaviors and parental education in European children: The ENERGY-project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10(15): 1-10.
- García-Poole C, Byrne S & Rodrigo MJ (2017) Adolescent lifestyle profiles and personal and community competences. *European Journal of Developmental Psychology* 14: 1-17.
- Gubbels JS, van Assema P & Kremers SPJ (2013) Physical Activity, Sedentary Behavior, and Dietary Patterns among Children. *Current Nutrition Reports* 2: 105–112.
- Iannotti RJ & Wang J (2013) Patterns of physical activity, sedentary behavior, and diet in U.S. adolescents. *Journal of Adolescent Health* 53(2): 280-286.
- Kangasniemi M, Utriainen K, Ahonen S-M, Pietilä A-M, Jääskeläinen P & Liikanen E (2013) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25(4): 291-301.
- Kokko S, Hämylä R, Husu P, Villberg J, Jussila AM, Mehtälä A, Tynjälä J & Vasankari T. (2016a) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Valtion liikuntaneuvosto.
- Kokko S, Mehtälä M, Villberg J, Kwak Ng & Hämylä R (2016b) Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, oistuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa: Kokko S, Hämylä R, Husu P, Villberg J, Jussila AM, Mehtälä A, Tynjälä J & Vasankari T (toim) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Valtion liikuntaneuvosto: 10-15.
- Kouluterveyskysely 2017. *www-dokumentti*. https://sampon.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=&mittarit_2=200285#. Ei päivitystietoa. Luettu 2018/3/9.
- Leech RM, McNaughton SA & Timperio A (2014a) The clustering of diet, physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: A review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11(1): 1-9.

- Leech RM, McNaughton & Timperio A (2014b) Clustering of children's obesity-related behaviours: Associations with sociodemographic indicators. *European Journal of Clinical Nutrition* 68(5): 623-628.
- Maia EG, Mendes LL, Pimenta AM, Levy RB & Claro RM (2017) Cluster of risk and protective factors for obesity among Brazilian adolescents. *International Journal of Public Health*.
- Mize TD (2017) Profiles in health: Multiple roles and health lifestyles in early adulthood. *Social Science and Medicine* 178(1): 196-205.
- Moreira N, da Veiga GV.b, Santaliestra-Pasías AM, Androutsos O, Cuenca-García M, de Oliveira ASD, Pereira RA, de Moraes ABDV, Van den Bussche K, Censi L, González-Gross M, Cañada D, Gottrand FI, Kafatos A, Marcos A, Widhalm K, Mólnar D & Moreno LA (2018) Clustering of multiple energy balance related behaviors is associated with body fat composition indicators in adolescents: Results from the HELENA and ELANA studies. *Appetite* 120(1): 505-513.
- Mustonen U, Huurre T, Kiviruusu O, Berg N, Aro H & Marttunen M (2013) Elämäntulkku, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). Tampere, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Niela-Vilén H & Hamari L (2016) Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa: Stolt M, Axelin A & Suhonen R (toim) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku, Turun yliopisto. 23-34.
- Nugent PMS (2013) Lifestyle. *Psychology Dictionary*. Professional reference. www-dokumentti. <https://psychologydictionary.org/lifestyle/>. Luettu 2018/3/5.
- Nuutinen T, Lehto E, Ray C, Roos E, Villberg J & Tynjälä J (2017) Clustering of energy balance-related behaviours, sleep, and overweight among Finnish adolescents. *International Journal of Public Health* 62(8): 929-938.
- Pérez-Rodrigo C, Gil Á, González-Gross M, Ortega, RM, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G & Aranceta-Bartrina J (2015) Clustering of dietary patterns, lifestyles, and overweight among Spanish children and adolescents in the ANIBES study. *Nutrients* 8(1): 1-17.
- Pihlajamaa M (2017) Nuoret YK:n asialistalla ja toimijoina. www-dokumentti. <http://www.yk.fi/node/489>. Päivitetty 2017/9/4. Luettu 2018/3/5.
- Polit D & Beck CT 2017. *Nursing research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Tenth edition. Philadelphia, Wolters Kluwer Health / Lippincott Williams & Wilkins.
- Salminen A (2011) Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Väitöskirja. Vaasa, Vaasan yliopisto.
- Spengler S, Mess F, Schmocker E & Woll A (2014) Longitudinal associations of health-related behavior patterns in adolescence with change of weight status and self-rated health over a period of 6 years: results of the MoMo longitudinal study. *BMC Pediatrics* 14(1): 1-11.
- Spengler S, Mess F & Woll A (2017) Verleign gesundheitsrelevanter Verhaltenmuster von Jungen und Mädchen in Deutschland: Ergebnisse der MoMo Studie. *Gesundheitswesen* 79(12): 993-999.
- Suhonen R, Axelin A & Stolt M (2016) Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa: Stolt M, Axelin A & Suhonen R (toim) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku, Turun yliopisto. 7-22.
- Suomen akatemia (2010) Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys (SKIDI-KIDS) 2010-2013. Helsinki, Suomen akatemia.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2014. Tampere, Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Vanttaja M, Tähtinen J, Zacheus T & Koski P (2017) Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Helsinki, Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Verkkojulkaisuja 115.
- Veloso SM, Matos MG, Carvalho M & Diniz JA (2012) Psychosocial factors of different health behaviour patterns in adolescents: Association with overweight and weight control behaviours. *Journal of Obesity* 2012: 1-10.
- WHO (2014) Recognizing adolescence. www-dokumentti. <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html>. Ei päivitystietoa. Luettu 2018/3/5.