

VANHEMPIEN TUKI NUORTEN SYÖMIS- JA LIKUNTAKÄYTTÄYTYMISESSÄ
WHO-Koululaistutkimus ja LIITU 2014

Sivonen Erika

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Sivonen, E. 2022. Vanhempien tuki nuorten syömis- ja liikuntakäyttäytymisessä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden pro gradu -tutkielma, 39 sivua, 11 liitettä.

Tämän pro gradu tutkielman tarkoituksena oli selvittää vanhempien tuen useutta syömiskäyttäytymisen ja liikunnan osalta 7.- ja 9.-luokkalaisilla suomalaisilla pojilla ja tytöillä. Sekä syömiskäyttäytymiseen että liikuntaan saadun tuen osalta selvitettiin erosiko tuen määrä ikäryhmien tai sukupuolten välillä. Lisäksi selvitettiin, painottuiko vanhempien tarjoama tuki enemmän syömiskäyttäytymiseen vai liikuntaan.

Tutkimusaineistona käytettiin vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen aineistoa niiden vastaajien osalta, jotka vastasivat myös 2014 LIITU-tutkimukseen. LIITU-tutkimuksen aineistosta analysoitiin liikuntaan saatuun tukeen liittyviä muuttujia ja WHO-Koululaistutkimuksen aineistosta analysoitiin ruokailuun liittyviin sääntöihin liittyviä muuttujia. Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin frekvenssijakaumia ja ristiintaulukointia. Tutkittujen yhteyksien tilastollista merkitsevyyttä selvitettiin khiin neliö -testillä.

Tutkimuksen tulokset osoittivat vanhempien tarjoaman tuen kohdistuvan useammin syömiskäyttäytymiseen liikuntaan verratessa. Nuoremmat lapset saivat tukea sekä syömiskäyttäytymiseen että liikuntaan vanhempia lapsia enemmän. Syömiskäyttäytymisen tuki ei vaihdellut tyttöjen ja poikien saamaa tukea verratessa, mutta liikuntaan saadun tuen määrä painottui tuen muodon mukaan enemmän tytöille kuin pojille. Syömiskäyttäytymisen tuen muotoina oli ruokailutilanteeseen liittyviä sääntöjä ruokavalintoihin- ja ruokailupaikkaan liittyen. Liikkumisen tuen muotoina oli liikkumisen kannustaminen, yhdessä liikkuminen, liikkumispaikalle kuljettaminen sekä liikkumiseen liittyvien kulujen maksaminen.

Tulosten perusteella näyttää siltä, että vanhemmat tukevat useammin lasten syömiskäyttäytymistä kuin liikkumista. Tytöt ja pojat saavat tukea eri muodoissa ja tuki vähenee lasten kasvaessa. Vanhempien tietoisuutta heidän antamansa tuen merkityksestä tulisi lisätä. Tässä tutkimuksessa vanhempien tukea tarkasteltaessa ei eroteltu isän ja äidin antaman tuen useutta. LIITU-tutkimuksen aineisto tarjoaisi mahdollisuuden jatkotutkimukselle, jossa tarkasteltaisiin äidin ja isän tarjoaman tuen useutta.

Asiasanat: nuoret, syömiskäyttäytyminen, liikunta, vanhempien tuki

ABSTRACT

Sivonen, E. 2022. Parental support in adolescents' eating behaviour and physical activity. University of Jyväskylä, Faculty of Sport Sciences, Health Education and Health Promotion, Master's thesis, 39 pp. 11 appendices.

The aim of this master's thesis was to examine the frequency in parental support in eating behaviour and physical activity from 7th and 9th graders Finnish boys and girls. This study investigated if there exist a difference between age groups or genders in the parental support for eating behaviour of physical exercise. It was also investigated whether parental support is more emphasized towards eating behaviour or physical activity.

The data of this study is based on the Physical Activity Behaviours of Children and Adolescents in Finland (LIITU) study in 2014 and the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study 2014 in Finland from them who participated LIITU 2014.. The analyzed variables were about parental support in physical activity from LIITU 2014 and parental support in eating behaviour from HBSC 2014. Frequency distributions, cross-tabulations and chi-square test were used to analyze the data.

The results of this study indicate that parental support is emphasized towards eating behaviour when compared to support in physical activity. Younger adolescents received more support in eating behaviour and physical activity when compared to older adolescents. There was no difference in parental support for eating behaviour between boys and girls, but the frequency of support varied between boys and girls in different variables about support in physical activity.

Based on the results it seems that parents support more frequently children's eating behaviour compared to physical activity. Girls and boys receive different forms of support and the frequency of the support decreases as the children get older. Parents' awareness of the significance of their support should be increased. In this study maternal and paternal data were not studied separately. The data from LIITU study would enable further research where maternal and paternal support are reviewed separately.

Key words: adolescents, eating behaviour, physical activity, parental support

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	VANHEMPIEN TUKI LASTEN JA NUORTEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMISESSÄ	3
2.1	Vanhempien tuki lasten ja nuorten liikkumiselle	5
2.1.1	Vanhempien tuki liikuntaan lasten arvioimana	7
2.1.2	Vanhempien tuki liikkumiseen vanhempien itse arvioimana.....	8
2.1.3	Lasten ja nuorten sekä vanhempien samanaikainen käsitys vanhempien antamasta tuesta liikkumiselle	10
2.2	Vanhempien tuki lasten ja nuorten syömiskäyttäytymiselle	11
2.2.1	Lasten näkökulma vanhempien tuesta syömiskäyttäytymiseen	12
2.2.2	Vanhempien näkökulma antamastaan tuesta lasten ja nuorten syömiskäyttäytymiseen.....	14
3	TUTKIMUSTA TUKEVIA TEOREETTISIA MALLEJA	15
3.1.1	Sosiaalis-kognitiivinen teoria	15
3.1.2	Sosio-ekologinen malli	16
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	18
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	19
5.1	Tutkimusaineisto	19
5.1.1	LIITU-tutkimus	19
5.1.2	WHO-Koululaistutkimus.....	20
5.2	Mittarit.....	21
5.3	Tilastolliset analyysimenetelmät	22
6	TULOKSET	23

6.1 Vanhempien antaman tuen painottuminen liikuntakäyttäytymiseen ja syömiskäyttäytymisen välillä	23
6.2 Vanhempien antama tuki 7.- ja 9.-luokkalaisten liikunta- ja syömiskäyttäytymiseen 24	
6.3 Vanhempien antama tuki liikunta- ja syömiskäyttäytymiseen tytöillä ja pojilla...	25
7 POHDINTA.....	27
7.1 Tulosten yhteenveto ja tarkastelu	27
7.1.1 Erot 7.- ja 9.-luokkalaisten saaman tuen välillä.....	27
7.1.2 Erot tyttöjen ja poikien saaman tuen välillä	29
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	30
7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	31
LÄHTEET	32
LIITTEET	40
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten lihavuuden sekä ylipainon yleistyminen on tuonut esiin tarpeen löytää toimivia keinoja näiden ehkäisemiseksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL (2022c) raportoi ylipainoisiksi noin neljänneksen kouluikäisistä lapsista. Toimivien keinojen löytämiseksi sekä Sosiaali- ja terveysministeriö että Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ovat luoneet erilaisia toimintaohjelmia, tutkimushankkeita ja yhteistyöverkostoja.

Vanhempien tuella on mahdollista vaikuttaa lasten ja nuorten terveiskäyttäytymiseen (Beets ym., 2010; Pyper ym., 2016). Lasten ja nuorten syömiskäyttäytymiseen ja liikkumiseen liittyen vanhemmat ovatkin yksi tärkeimmistä vaikuttajista (Beets ym., 2010). Tuen muotoja on erilaisia, eivätkä kaikki tuen muodot ole selkeästi tueksi tunnistettavia lasten ja nuorten mielestä (Horodyska ym., 2019). Vanhempien tuen merkitystä erityisesti liikkumiseen korostaa myös vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen raportti (Kokko & Hämylä, 2015), jonka mukaan vanhempien tuella on suuri merkitys liikunnan harrastamiseen. Raportin toimenpide-ehdotuksiin onkin nostettu vanhempien tuen osalta maininta ” Vanhempien tietoisuutta siitä, että yläkouluikäinen nuori tarvitsee liikuntaharrastuksensa tueksi vielä kodin kannustusta ja ohjausta, tulee lisätä. Tarvitaan myös jatkoselvityksiä siitä, millaista tukea vanhemmiltaan ja muilta läheisiltä saavat ne nuoret, jotka jatkavat liikunnan harrastamista läpi murrosiän.”. (Kokko & Hämylä, 2015). Vanhempien lapsilleen tarjoama tuki on merkittävässä osassa läpi elämän mukana kulkevien terveyttä tukevien elintapojen muodostumisessa. Lapsuudessa ja nuoruudessa muodostuneet elintavat ja terveyttä edistävät rutiinit ovat usein melko pysyviä, sillä aikuisena elintapojen muutos on haastavampaa kuin lapsuudessa (Ojala, 2004).

Kirjallisuudessa syömiskäyttäytyminen on määritelty ”ruoan hankkimiseen, tuottamiseen, jakamiseen, valintaan ja kuluttamiseen liittyvää inhimillistä toimintaa, jota ohjaavat fysiologiset, psykologiset, kulttuuriset ja sosioekonomiset tekijät” (VRN (Valtion ravitsemusneuvottelukunta), 2010). Lasten ja nuorten syömiskäyttäytymistä on Suomessa selvitetty muun muassa WHO-Koululaistutkimuksella (Villberg & Tynjälä, 2004) sekä Kouluterveyskyselyllä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL, 2022a). Suomalainen

Lääkäriseura Duodecim (2015) puolestaan määrittelee liikunnan tarkoittavan ”sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena”. Lasten ja nuorten liikuntatottumuksia on Suomessa selvitetty muun muassa LIITU-tutkimuksilla.

Tässä pro gradu -tutkielmassa on tarkasteltu vanhempien lapsille ja nuorille antamaa tukea syömiskäyttäytymiseen ja liikuntaan vertaillen eri sukupuolien ja ikäryhmien saaman tuen määrää, sekä tuen painottumista syömiskäyttäytymisen ja liikuntakäyttäytymisen välillä. Tutkimuksessa on käytetty vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen aineistoa, sekä vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen aineistoa niiden vastaajien osalta, jotka ovat vastanneet myös vuoden 2014 LIITU-tutkimukseen. Kohderyhmäksi rajattiin 7.- ja 9.-luokkalaiset nuoret. Sekä syömiskäyttäytymisen että liikunnan tuen painottumista eri sukupuolten ja ikäryhmien kesken on tutkittu myös aiemmin, mutta kirjallisuudesta ei löytynyt aiempia mainintoja tutkimuksesta, jossa olisi vertailtu kuinka tuen määrä painottuu liikunnan ja syömiskäyttäytymisen tuen välillä.

2 VANHEMPIEN TUKI LASTEN JA NUORTEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMISESSÄ

Vanhemmat voivat tukensa avulla vaikuttaa lasten ja nuorten terveystyöskäyttyymiseen monin eri tavoin (Beets ym., 2010; Pyper ym., 2016). Vanhemmat ovatkin yksi päävaikuttajista lasten ja nuorten liikkumiseen ja syömiskäyttyymiseen liittyen (Beets ym., 2010). Vanhempjen antama tuki heijastaa heidän omia asenteitaan, uskomuksiaan ja arvojaan. Beets kollegoieen (2010) on jaotellut tuen eri muodot konkreettiseen ja aineettomaan tukeen. Tämän kahtiajaon pohjalta (Pyper ym., 2016) on jaotellut vanhempjen tarjoaman tuen neljään eri tyyppiin: motivoivaan, välineelliseen, sääntelevään ja ehdolliseen. Kaikki tuen muodot eivät ole lapsille ja nuorille selkeitä. Horodyska ym., (2019) painottaa myös näkymättömän tuen merkitystä, sillä se vähentää tunnetta vanhempjen kontrolloinnista ja ohjauksesta lapsia ja nuoria kohtaan.

Konkreettisen tuen muotoihin Beets ym. (2010) nostaa esimerkiksi osallistumismaksujen maksamisen, välinehankinnat sekä kuljettamisen paikkoihin, joissa liikkuminen tapahtuu. Pyper ym. (2016) mukaan nämä tuen muodot ovat välineellistä tukea. Beets ym. (2010) mukaan konkreettista tukea ovat myös yhdessä liikkuminen sekä lapsen tai nuoren liikkumisen seuraaminen. Beets ym. (2010) kategorisoi tämän erityisesti ehdolliseksi konkreettisen tuen muodoksi, mikä vastaa myös Pyper ym. (2016) määritelmää ehdollisesta tuesta. Beets ym. (2010) mukaan aineettoman tuen muotoja ovat esimerkiksi tiedon antaminen terveellisistä elintavoista sekä motivointi, joka voi tapahtua ennakkoon rohkaisuna tai jälkikäteen kehumisena. Nämä aineettoman tuen muodot ovat Pyper ym. (2016) tarkemmin määrittelemänä motivoivan tuen muotoja.

Motivoivan, välineellisen ja ehdollisen tuen muotojen lisäksi Pyper ym. (2016) kategorisoi tuen muodoksi myös sääntelevän tuen, joka Beets ym. (2010) ei omassa tuen muotojen kategorisoinnissaan ota ollenkaan huomioon. Sääntelevään tukeen kuuluu rajojen ja sääntöjen asettaminen, esimerkiksi rajoitus siitä kuinka usein lapsi tai nuori saa syödä makeisia tai kuinka paljon kasviksia hänen täytyy syödä. Sääntelevä tuki on tuen muodoista ainoa, jonka voi katsoa olevan negatiivisesti latautunut sen sisältäessä myös kieltoja. (Pyper ym. 2016)

Tuen jaottelu eri muotoihin (Beets ym. 2010, Pyper ym. 2016) on vain yksi tapa jaotella tukea. Norman ym., (2018) käyttää tuen jaotteluun tuen voimakkuutta, näkyvyyttä ja tiedostettavuutta. joiden perusteella tuki jakautuu viiteen kategoriaan: hiljaiseen opastukseen, avoimeen ohjaukseen, tietoiseen ohjauksen puutteeseen, alitajuiseen ohjauksen puutteeseen sekä pakottamiseen.

Hiljaista opastusta Norman ym. (2018) kuvailee hyvin rakenteelliseksi ja tietoiseksi huomaamattomuudesta huolimatta. Tätä on esimerkiksi vanhempien luomat rutiinit ja yhdessä samojen ruokalajien syöminen. Tämä tuen muoto on melko yhteneväinen Pyper ym. (2016) määritelmään sääntelevästä tuesta, joka on Beets ym. (2010) mukaan aineetonta tukea.

Norman ym. (2018) mukaan avoin ohjaus muistuttaa paljon hiljaista ohjausta, mutta tässä ohjaus ja rutiinien luonti sanoitetaan, koska lapsen tai nuoren halutaan olevan ohjauksesta tietoinen. Ohjaus on keskustelevaa sekä perustelevaan ja se sisältää sekä rajoituksia että kannustusta. Avoimen ohjauksen periaatteena on luottaa myös lapsen omaan kontrollikykyyn. Beets ym. (2010) mukaan nämä ovat aineettoman tuen muotoja, kun taas Pyper ym. (2016) mukaan rajoittaminen kategorisoituu mukaan säänteleväksi tueksi, kun taas kannustus on motivoivaa tukea.

Tietoista ohjauksen puutetta Norman ym. (2018) kuvailee tilanteeksi, jossa vanhemmat kyllä toivovat lapselleen ohjausta, mutta tiedostavat että eivät itse tätä ohjausta pysty tällä hetkellä antamaan, esimerkiksi omien ruokatottumusten tai ristiriitaisen käyttäytymisen vuoksi. Tämä ilmenee Normanin ym. (2018) esimerkin mukaan silloin, kun lapsen tai nuoren toivotaan suosivan terveellisempiä ruokavalintoja, mutta tästä huolimatta vanhemmat asettavat tarjolle epäterveelliseksi luokiteltavia ruoka-aineita. Tämä sääntelevän tuen muoto (Pyper ym. 2016) on lähellä alitajuista ohjausta, jolloin vanhemmilla on halua vaikuttaa ja ohjata lapsen tai nuoren syömiskäyttäytymistä, mutta tällä vaikuttamisella ei ole toivottua lopputulosta. Toivotun vaikutuksen puuttuessa vanhemmat ilmaisevat lapselle tyytymättömyyttä tämän ruokavalintoihin ja -tapoihin, koska eivät tunnista omassa käyttäytymisessään ohjauksen puutetta. Esimerkiksi tästä tavasta tukea lasta Norman ym. (2018) kuvaa tilannetta, jossa vanhemmilla on huoli siitä, että lapsi ei syö riittävästi tarjolla olevaa mahdollisesti terveellistä

ruokaa. Varmistaakseen lapsen riittävän syömisen tuodaan tarjolle lisäksi lapselle paremmin maistuvaa epäterveelliseksi kategorisoitavaa ruokaa. Tämä aiheuttaa kehän, jossa lapsi kieltäytyy syömästä terveellisempää ruokaa, koska tietää tällä tavoin saavansa seuraavaksi epäterveellisempää ruokaa, jonka kokee mieleisemmäksi. Alitajuinen ohjaus voi siis samaan aikaan tarjota konkreettista tukea epäterveellisempään syömiskäyttäytymiseen sekä aineetonta tukea parempia ruokavalintoja kohtaan (Beets ym. 2010).

Keinoista viimeisimpänä Normanin ym. (2018) listaama pakottaminen kuvaa tilannetta, jossa vanhemmalla on selkeä näkemys, millaista syömiskäyttäytymistä lapselta halutaan. Näkemyksestä ei olla valmiita joustamaan ja tilanne viedään vaikka pakottamalla loppuun luottamatta lapsen omaan tunteeseen esimerkiksi kylläisyydestä. Pakottamiseen liittyy voimakkaasta erilaisten ehtojen asettamien, toivotusta käytöksestä palkitseminen, kritiikin antaminen sekä lapsen syyllistäminen. Normanin ym. (2018) mukaan nämä vanhemmat eivät selkeästi kuulu vain yhteen edellä mainituista viidestä kategoriasta, vaan tavanomaista on vanhemman käyttäytymisen vaihtelu eri kategorioissa tilanteen mukaan. Normanin ym. (2018) jaottelun mukaisesti on huomioitava, että lapset eivät tiedosta vanhempien antamaa hiljaista opastusta ja tämän vuoksi vanhemmat pystyvät nimeämään useampi tuen muotoja kuin heidän lapsensa. Pakottamisen keinot voivat olla sekä konkreettisia, että aineettomia (Beets ym. 2010) samalla kun ne voivat olla motivoivia, ehdollisia, välineellisiä sekä säänteleviä (Pyper 2016).

2.1 Vanhempien tuki lasten ja nuorten liikkumiselle

Käypä hoito –suositukset määrittelevät fyysisen aktiivisuuden lihasten tahdonalaisena, energiankulutusta lisäävänä ja yleensä liikkeeseen johtavana toimintana. Liikunnalla taas tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen vaikutusten tai syiden takia ja yleensä harrastuksena (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015).

Vanhempien tarjoamaa tukea liikunnan lisäämiseksi on tutkittu monesta näkökulmasta. Edwardsonin ja Gorelyn (2010) mukaan tämä luo selkeän haasteen tulosten vertailuun luotettavasti. Vanhempien tarjoamaa tukea ja sen vaikutusta on kartoitettu sekä lasten ja nuorten (Haidar ym., 2019; Henriksen ym., 2016; Kirby ym., 2011; Langøy ym., 2019; McMinn ym., 2012; Raudsepp, 2006; Rupp ym., 2019; Tabak ym., 2017; Te Velde ym., 2014; Zhao ym., 2013), että vanhempien (Alderman ym., 2010; Cheryl A. Zecevic ym., 2010; De Lepeleere ym., 2013; Pyper ym., 2016; Reimers ym., 2019; Solomon-Moore ym., 2018) näkökulmasta. Vanhempien antamaa tukea on tutkittu myös kartoittamalla perheen lasten ja nuorten sekä vanhempien näkökulmaa asiaan (Horodyska ym., 2019; Liszewska ym., 2017; Sanz-Arazuri ym., 2018). Vanhempien vastauksissa nousi esille eri asioita lasten ja nuorten vastauksiin verrattuna. Horodyska ym. (2019) selittää tätä ilmiötä hypoteesilla näkymättömästä tuesta, jonka mukaan lapset ja nuoret eivät tunnista tueksi kaikkea vanhempien eri muodoissa tarjoamaan tukea. Lapsilta ja nuorilta kysyttäessä tuen muodoista heitä ei pyydetty arvioimaan tuen eri muotojen tehokkuutta, mutta vanhemmat pystyivät arvioimaan myös sitä, mitkä tuen muodoista vaikuttivat lapsiin ja nuoriin tehokkaimmin (De Lepeleere ym., 2013).

Liikunnan tukemiseen on vanhemmilla käytössä monia keinoja. Edwardson & Gorely (2010) ovat katsauksessaan havainneet vanhempien käyttämiksi keinoiksi vanhempien oman liikunnan, vanhempien antaman liikunnan mallin, lapsen tai nuoren kanssa yhdessä liikkumisen, omien liikkumista koskevien asenteiden esiintuomisen, rohkaisemisen, kehumisen, kuljettamisen paikkoihin, joissa voi olla liikkua, liikuntaan liittyvien kulujen maksamisen, opastamisen ja lapsen tai nuoren liikkumisen seuraamisen. Nämä samat keinot nousevat esiin myös Edwardsonin ja Gorelynin (2010) katsauksen ulkopuolisessa kirjallisuudessa (Alderman ym., 2010; Zecevic ym., 2010; De Lepeleere ym., 2013; Haidar ym., 2019; Henriksen ym., 2016; Kirby ym., 2011; Langøy ym., 2019; McMinn ym., 2012; Pyper ym., 2016; Raudsepp, 2006; Reimers ym., 2019; Rupp ym., 2019; Solomon-Moore ym., 2018; Tabak ym., 2017; Te Velde ym., 2014; Zhao ym., 2013).

2.1.1 Vanhempien tuki liikuntaan lasten arvioimana

Lasten näkökulmasta vanhempien tarjoamaa tukea liikunnalle tarkasteltaessa enemmistö tutkimuksesta on toteutettu poikkileikkausasetelmassa, jonka vuoksi ei pystytä kertomaan kuinka paljon eri tuen muodot vaikuttavat liikunnan määrään pidemmällä aikavälillä. Haidar ym. (2019) raportoi, että yhdysvaltalaisista lukiolaisten vanhemmista 47 % ei hyväksy nuoren liikkumattomuutta. Kahdeksan eri Euroopan maata kattavassa tutkimuksessa 10–12-vuotiaista nuorista vain 33 % raportoi vanhempien asettaneen sääntöjä liikunnan suhteen (Te Velde ym., 2014). Nuoren liikkumista tukivat enemmän juuri nämä vanhemmat, jotka eivät liikkumattomuutta hyväksyneet (Haidar ym., 2019).

Lasten ja nuorten iällä oli merkitystä tuen määrään. Vanhemmat lapset raportoivat saavansa vähemmän tukea kuin nuoremmat (Haidar ym., 2019; Kirby ym., 2011). Tuen määrä väheni kuitenkin tytöillä nuorempana kuin pojilla (Kirby ym., 2011). Äidit ja isän tukevat lapsiaan eri tavoin (Henriksen ym., 2016) ja tytöt ja pojat saavat vanhemmiltaan tukea eri muodoissa (Tabak ym., 2017). Pojat saavat tyttöjä enemmän konkreettista tukea kuljetusten ja välinehankintojen muodossa teini-ikäisinä (Tabak ym. 2017). Äitien tuki painottuu tyttärille ja isän pojille (Henriksen ym., 2016). Isän antama rohkaisu oli kuitenkin äidin antamaa rohkaisua tehokkaampaa kaikilla lapsilla ja nuorilla (Henriksen ym., 2016).

Nuorempien lasten kohdalla rajoittavan tuen määrä oli suurempaa vähentyen lasten vanhenemisen myötä (McMinn ym., 2012). Esimerkiksi sääntelevä kielto liikkua kävellen tai pyörällä ystävän luokse ja kielto leikkiä naapurustossa olivat rajoitteita ja negatiivisesti yhteydessä liikunnan määrään (McMinn ym., 2012). Tällaiset rajoitteet vaikuttivat voimakkaimmin nuorempien poikien liikunnan määrään (Kirby ym., 2011). Aineeton tuki on konkreettista tukea yleisempää (Rupp ym., 2019) ja teini-ikäisten tyttöjen joukossa noin 19 % raportoi, että ei saa lainkaan konkreettista tukea vanhemmiltaan (Rupp ym., 2019). Mitä enemmän liikuntaan kannustettiin, sitä enemmän myös täysin passiivinen aika sekä ruudun ääressä vietetty aika nuoren päivässä väheni liikunnan lisääntymisen lisäksi (Haidar ym., 2019). Sekä konkreettisella että aineettomalla tuella on positiivinen korrelaatio liikunnan määrään (Henriksen ym., 2016; Kirby ym., 2011; Rupp ym., 2019; Tabak ym., 2017).

Yleisimmiksi vanhempien tarjoaman tuen muodoiksi lapset ja nuoret nimesivät kannustuksen ja rohkaisun (Haidar ym., 2019; Henriksen ym., 2016; Tabak ym., 2017), urheilemisen seuraamisen (Henriksen ym., 2016), yhdessä liikkumisen (Haidar ym., 2019), materiaali- ja kuljetustuen (Tabak ym., 2017) sekä urheilulajien opettamisen (Haidar ym., 2019). Tukea antavan aikuisen läheisyys lapselle tai nuorelle oli merkitsevä tekijä tuen vaikuttavuutta arvioitaessa, sillä läheisimmältä aikuiselta tullut tuki oli muilta aikuisilta tulevaa tukea vaikuttavampaa (Rupp ym., 2019). Lisäksi lapsen ja nuoren oma käsitys vanhemman antamasta tuesta oli positiivisesti yhteydessä liikunnan määrään (Wilk ym., 2018) mikä on ristiriidassa Horodyskan ym. (2019) hypoteesiin näkymättömästä tuesta. Vanhemman raportoima tuen määrä oli yhteydessä lapsen raportoimaan koetun tuen määrään, josta voidaan päätellä tuen olevan suoraa. Tyttöjen kohdalla tämä yhteys oli poikia voimakkaampi (Wilk ym., 2018). Vanhemmat koettiin liikkumisen tukijoiden lisäksi myös rajoitteena (Sanz-Arazuri ym., 2018) tilanteessa, jossa lapset ja nuoret olisivat tahtoneet liikkua enemmän, mutta vanhempien käskystä esimerkiksi kotitehtävien tekeminen koulun jälkeen koettiin liikkumista rajoittavana tekijänä.

2.1.2 Vanhempien tuki liikkumiseen vanhempien itse arvioimana

Myös vanhempien näkökulmasta liikkumiseen annettua tukea tarkasteltaessa aineisto oli pääosin poikkileikkausaineistoa. Kuitenkin ainoasta pitkittäisaineistosta (Alderman ym., 2010) oli havaittavissa vanhempien antaman mallin vaikutuksen heikkeneminen lasten kasvamisen myötä. Tuen vaikutuksen heikkenemisen myötä tuki myös vähenee (Alderman ym., 2010) mikä on yhtenevä Kirbyn ym. (2011) ja Haidarin ym. (2019) havaintoihin siitä, että vanhemmat nuoret raportoivat saavansa nuorempia vähemmän tukea vanhemmiltaan. Tuen määrän vähenemistä iän myötä tukevat myös Zhao ym. (2013) havainnot siitä, kuinka vanhemmat raportoivat tukevansa 2–11-vuotiaiden lastensa liikkumista enemmän kuin tätä vanhempien lasten.

Lasten ja nuorten iän lisäksi myös vanhempien käsitys lapsen painosta vaikutti liikkumisen tuen määrään (Zhao ym., 2013) Normaalipainoisilla lapsilla vanhempien käsitys lapsen painosta ei vaikuttanut tuen määrään, mutta ylipainoisten lasten kohdalla vanhempien

aliarvioidessa lapsen painostatuksen tuki oli suurempaa kuin tapauksessa, jossa vanhemmat arvioivat ylipainoisen lapsen painostatuksen oikein. Muussa kirjallisuudessa ei ollut kiinnitetty huomiota lasten painostatuksen merkityksestä annetun tuen määrään.

Belgialaisten alakouluikäisten lasten vanhemmat raportoivat havainneensa tehokkaimmiksi keinoiksi lasten liikunnan edistämisessä vapauden ja vaihtoehtojen antamisen, yhdessä liikkumisen ja motivoinnin (De Lepeleere ym., 2013). Kokonaistuen määrän tärkeyden korostumisen (Cheryl A. Zecevic ym., 2010; Zhao ym., 2013) lisäksi vanhemmat ovat kokeneet tehokkaiksi tuen muodoiksi tiedollisen tuen (Reimers ym., 2019), kannustamisen ja rohkaisun (Pyper ym., 2016; Raudsepp, 2006; Zhao ym., 2013), materiaali- ja kuljetustuen (Pyper ym., 2016; Reimers ym., 2019), yhdessä liikkumisen (Zecevic ym., 2010) ja oman aktiivisuuden tuoman mallin (Zecevic ym., 2010, Zhao ym., 2013). Vanhempien antaman mallin lisäksi tärkeäksi tekijäksi osoittautui se, kuinka paljon vanhemmat nauttivat suorittamastaan liikkumisesta (Zecevic ym., 2010) ja millaisia asennemallia he tämän kautta lapsilleen siirtävät. Esikouluikäisille lapsille tarjottiin eniten tiedollista tukea, joka oli enimmäkseen eri urheilusuoritusten opettamista lapselle (Reimers ym., 2019).

Vanhempien raportoidessa lasten ja nuorten liikuntaan saamasta tuesta, tuki erosi tyttöjen ja poikien sekä äitien ja isien välillä. (Reimers ym., 2019). Aineettomasta tuesta motivoivaa kannustusta ja rohkaisua annettiin poikia enemmän tytöille (Reimers ym., 2019). Samankaltaisia havaintoja tuen painottumisesta pojille raportoivat Kirby ym., (2011), Henriksen ym. (2016), Tabak ym. (2017) sekä Haidar ym. (2019) tarkastellessaan asiaa lasten ja nuorten näkökulmasta. Erityisesti pojilla vanhempien liikkuminen yhdessä lapsen kanssa oli positiivisesti yhteydessä liikkumisen määrään (Reimers ym., 2019) kun taas tytöille erityisen vaikuttavaa oli äidin antama malli (Reimers ym., 2019).

Tämä havainto äidin antaman mallin vaikuttavuudesta on kuitenkin ristiriidassa Henriksen ym. (2016) kanssa heidän raportoidessaan, että vanhempien antamasta tuesta isän antama rohkaisu oli äidin antamaa rohkaisua tehokkaampaa kaikilla lapsilla ja nuorilla. Kuitenkin Solomon-Moore ym. (2018) raportoivat, että vanhempien kuvaillessa rooliaan lasten liikunnan tukemisessa isän tuella oli jopa negatiivinen vaikutus tyttöjen kohdalla. Tyttöjen

kohdalla äidin rooli tukemisessa oli suurempi, mutta poikien kohdalla vanhempien rooli jakautui tasaisemmin isän ja äidin välille (Solomon-Moore ym., 2018). Vaikka pelkästään isän tuella oli tyttöjen kohdalla jopa negatiivinen vaikutus, niin molempien vanhempien yhteistuki oli kuitenkin pelkän äidin tukea tehokkaampaa tyttöjen ja poikien kohdalla.

2.1.3 Lasten ja nuorten sekä vanhempien samanaikainen käsitys vanhempien antamasta tuesta liikkumiselle

Erillisten vanhempien näkökulman sekä lasten ja nuorten näkökulman lisäksi vanhempien tuen merkitystä on tarkasteltu myös nämä näkökulmat yhdistäen, jolloin samanaikaisesti on kartoitettu lasten ja nuorten käsitystä vanhemmilta saamastaan tuesta sekä vanhempien kokemus heidän antamastaan tuesta ja sen vaikuttavuudesta (Horodyska ym., 2019; Liszewska ym., 2017; Sanz-Arazuri ym., 2018). Näkökulmien yhdistämisen myötä tehokkaina vanhempien tuen muotoina esiin nousivat rohkaisu (Liszewska ym., 2017), kuljetustuki (Horodyska ym., 2019) sekä mallin antaminen (Liszewska ym., 2017). Tämän vanhempien vaikutuksen rooli on erityisen merkitsevää alle 12-vuotiaille lapsille (Horodyska ym., 2019)

Kun vanhempien vaikutusta lapsen tai nuoren liikkumiseen kartoitettiin samanaikaisesti sekä vanhemmilta että lapsilta ja nuorilta, korostui se kuinka tärkeänä vanhemmat lasten ja nuorten liikkumisen ajattelevat. Kun lapset ja nuoret kokivat vanhempien pitävän liikuntaa tärkeänä, he todennäköisesti liikkuivat enemmän (Sanz-Arazuri ym., 2018). Kokemus siitä, että vanhemmat eivät pitäneet liikuntaa tärkeänä vaikutti negatiivisesti lasten ja nuorten liikunnan määrään. Samanlainen negatiivinen vaikutus oli myös sillä, että lapset ja nuoret eivät tieneet kuinka heidän vanhempansa liikuntaan suhtautuvat (Sanz-Arazuri ym., 2018). Vaikka lasten ja nuorten käsityksellä vanhempien liikuntaan suhtautumisella oli merkitys liikunnan määrään, Horodyska ym. (2019) raportoi, että lapsen tai nuoren tietoisuus ja havainnot vanhemmat antamasta tuesta tai sen määrästä eivät vaikuttaneet liikunnan määrään. Horodyska ym. (2019) esittääkin hypoteesin näkymättömästä tuesta. Tämän mukaan lapsilta ja nuorilta huomaamatta jäävä tuki on tehokkainta, koska se ei luo kontrolloinnin tunnetta ja aiheuta näin mahdollista tarvetta protestoida kontrollia.

2.2 Vanhempien tuki lasten ja nuorten syömiskäyttäytymiselle

Syömiskäyttäytymisen käsitteelle ei ole olemassa vakiintunutta määritelmää. Valtion Ravitsemusneuvottelukunta (2010) määrittelee syömiskäyttäytymisen “ruoan hankkimiseen, tuottamiseen, jakamiseen, valintaan ja kuluttamiseen liittyvää inhimillistä toimintaa, jota ohjaavat fysiologiset, psykologiset, kulttuuriset ja sosioekonomiset tekijät”. Yksilön syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät ovat siis sisäisten lisäksi myös ulkoisia.

Vanhempien tukea lasten ja nuorten syömiskäyttäytymiselle tutkittaessa on keskitytty pääosin tuen eri muotoihin. Pelkästään tuen muotoihin keskittymällä ei eri tuen muotojen vaikuttavuudesta ole tietoa samoin kuin vanhempien liikkumisen tuen muotojen vaikuttavuudesta. Vaikuttavuustietojen puuttuessa on tuen eri muotojen välinen vertailu mahdotonta (Kelly ym., 2017; Reicks ym., 2015). Pyperin ym. (2016) määritelmän mukaisista tuen muodoista syömiskäyttäytymisen tuki on usein sääntelevää ja siten muita tuen muotoja negatiivisemmin sävyttynyttä.

Vanhempien tukea lasten ja nuorten syömiskäyttäytymiseen on tutkittu monelta eri näkökulmalta aivan kuten vanhempien tukea liikkumiseen. Tämän vuoksi Reicks ym. (2015) ja Kelly ym. (2017) osoittavatkin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekemisen haasteeksi metodien suuren vaihtelun, jonka vuoksi katsauksen perusteella on hyvin haastavaa vetää yhtenäisiä johtopäätöksiä. Metodien vaihtelevuudesta huolimatta katsauksissa (Kelly ym., 2017; Reicks ym., 2015) osoitetaan, että vanhempien vaikutus lasten syömiskäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin on merkittävä. Reicks ym. (2015) raportoi, että 10–14-vuotiaista varhasteineistä sai noin 65 % energiansaannistaan kotona, joten heidän kohdallaan vanhemmilla on mahdollisuus suoraan vaikuttaa suureen osaan lasten ja nuorten energiansaannista. Kuitenkin vain noin puolet lapsista raportoi kotona olevan syömiskäyttäytymiseen liittyviä sääntöjä, kun tarkasteltiin kahdeksan eri Euroopan maan lapsista koostunutta aineistoa (Te Velde ym., 2014). Yhdysvaltalais tutkimuksessa 40 % lapsista ja nuorista (Lederer ym., 2015) sekä Slovakiassa yli 20 % lapsista kuitenkin raportoi kotoa puuttuvan ruokailuun liittyvät säännöt (Holubcikova ym., 2016), vaikka tutkimusnäyttö (Kelly ym., 2017; Reicks ym., 2015) osoittaa vanhempien tuella olevan merkittävä

vaikutus lasten ja nuorten syömiskäyttäytymiseen. Kansainvälisesti tarkasteltuna (Te Velde ym., 2014) on kuitenkin havaittavissa sääntöjen olevan hyvin vaihtelevia, mitä varmasti osittain selittävät kulttuurien väliset eroavaisuudet.

Yksinkertaisimmillaan vanhempien antaman tuen voi jakaa rajoittamiseen ja paineen luontiin, eli jonkin ruoka-aineen kuluttamisen rajoittaminen sekä lapselle luotu paine syödä tiettyjä ruoka-aineita (Birch ym., 2001). Ruoka-aineiden rajoittaminen koskee usein epäterveelliseksi koettuja ruokia (Birch ym., 2001; Francis ym., 2001), joiksi voidaan mieltää esimerkiksi runsasenergiset naposteltavat ruoat. Lapselle luotu paine syödä jotain taas koskee usein terveellisiä ruokia (Birch ym., 2001), joiden syöntimäärää vanhemmat pyrkivät lisäämään (Francis ym., 2001). Lisäksi rajoitukset koskevat usein aterioiden ulkopuolista ruokailua, kun taas painetta luomalla pyritään vaikuttamaan aterioilla tapahtuviin ruokavalintoihin (Francis ym., 2001). Pyper ym. (2016) taas jaottelee vanhempien tuen syömiskäyttäytymiselle kolmeen osa-alueeseen: motivoivaan, instrumentaaliseen sekä ehdolliseen. Esimerkkinä motivoivasta tuesta käytetään tiettyjen ruoka-aineiden syömiseen kannustamista, kun taas esimerkkinä instrumentaalisesta tuesta käytetään sitä, millaisia ruokia vanhemmat jättävät lapsilleen tarjolle vastatessaan perheen ruokahuollosta. Esimerkkinä ehdollisesta tuesta taas toimii ruokailemisen rajaaminen pöydän ääreen yhdessä, eikä esimerkiksi television ääressä sitä katsellessa (Pyper ym., 2016).

2.2.1 Lasten näkökulma vanhempien tuesta syömiskäyttäytymiseen

Vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen slovakialaisessa aineistossa pojat raportoivat tyttöjä useammin ruokailuun liittyvien sääntöjen puuttumisen kotoa (Holubcikova ym., 2016). Samassa aineistossa ruokailuun liittyvien sääntöjen puuttuminen oli yhteydessä vähäiseen hedelmien ja kasvien käyttöön sekä aamiaisen väliin jättämiseen. Myös Lederer ym. (2015) raportoi, että tyttöjen vanhemmat olivat asettaneet enemmän syömiskäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin liittyviä sääntöjä. Kuitenkin erityisesti epäterveellisissä ruokavalinnoissa lapset ja nuoret raportoivat vanhempien tukea suuremmaksi vaikuttajaksi kavereiden mallin ja mielipiteet (Anderson Steeves ym., 2016). Kavereiden mallin vaikutus oli kuitenkin

huomattavasti vähäisempi, mikäli vanhemmat olivat asettaneet kotona syömiskäyttäytymiseen liittyviä sääntöjä (Te Velde ym., 2014).

Vanhempien tuen vaikutukset lasten ja nuorten syömiskäyttäytymisessä liittyivät enemmän ruokavalion laatuun muiden syömiskäyttäytymisen osa-alueiden sijaan. Lapset ja nuoret raportoivat vanhempien asettamien sääntöjen liittyvän usein kasvisten ja hedelmien kulutukseen (Holubcikova ym., 2016; Lederer ym., 2015), ruokailuun tietokoneen tai television ääressä (Domnariu ym., 2013) sekä runsasrasvaisten tai –sokeristen elintarvikkeiden kulutukseen (Anderson ym., 2016; Domnariu ym., 2013; Lederer ym., 2015; Te Velde ym., 2014) Mitä vähemmän lapsilla ja nuorilla oli ruokailuun liittyviä sääntöjä, sitä todennäköisemmin näiden lasten ja nuorten ruokavalinnat olivat epäterveellisemmät (Holubcikova ym., 2016). Tämä näkyi ruokavalintojen ja syömiskäyttäytymisen kokonaisuudessaan (Holubcikova ym., 2016) lisäksi erityisesti myös pikaruokan ja limonadin kulutuksen lisääntymisenä sekä kasvisten ja hedelmien pienempänä kulutuksena (Lederer ym., 2015).

Säännöt osoittautuivat motivointia tehokkaammaksi vanhempien tuen muodoksi (Anderson ym., 2016). Sääntöjen lisäksi kuitenkin myös vanhempien antama malli oli tehokas keino vaikuttaa erityisesti runsassokeristen juomien kulutukseen sekä aamiaisen säännölliseen syömiseen (Te Velde ym., 2014). Sääntöjen lisäksi lapset raportoivat vanhempien tuen muodoiksi myös motivoivan terveelliseen ruokavalioon kannustamisen sekä runsasrasvaisten ruokien välttämisen (Anderson ym., 2016). Instrumentaalisisista tuen muodoista lapset ja nuoret raportoivat käytössä olevan runsasrasvaisten ruokien ja makeisten tarjoamisen rajoittamisen sekä terveellisten ruokien tarjoamisen (Anderson ym., 2016). Vanhempien antamaa mallia eivät lapset tai nuoret nostaneet esiin vanhempien käyttämänä keinona eivätkä vanhemmat nostaneet sitä esiin tehokkaana keinona. Kuitenkin Reicks ym. (2015) tuo esille, että perheen kanssa yhdessä syötyjen aterioiden määrällä oli merkittävä yhteys ruokavalion laatuun. Tämä ruokavalion parempi laatu näkyi erityisesti kasvisten ja hedelmien suurempana käyttömääränä sekä napostelun vähäisempänä määränä.

2.2.2 Vanhempien näkökulma antamastaan tuesta lasten ja nuorten syömiskäyttäytymiseen

Vanhempien tuen määrän vaikutusta syömiskäyttäytymiseen on mitattu hedelmien ja kasvien käytön määrää arvioimalla (Lederer ym., 2015; Pyper ym., 2016; Wardle ym., 2005). Vanhempien näkökulmasta asiaa tarkasteltaessa tilastollisesti merkitsevästi hedelmien ja kasvien käyttöä lisääviä menetelmiä oli ehdollisista menetelmistä television ääressä ruokailun kieltäminen, jonka jälkeen todennäköisyys hedelmien ja kasvien ravitsemussuosituksen saavuttaminen oli lapsilla 1,67 kertaa todennäköisempää (Pyper ym., 2016). Lisäksi instrumentaalisisista menetelmistä raakojen kasvien ja hedelmien tarjoaminen välipalaksi, jonka aikaan lapset ja nuoret saavuttivat hedelmien ja kasvien ravitsemussuosituksen noin 5 kertaa todennäköisemmin (Pyper ym., 2016). Lapset suosivat myös muiden terveellisemmäksi luokiteltujen ruoka-aineiden käyttöä, mikäli näitä oli asetettu tarjolle (De Lepeleere ym., 2013). Nuorempien lasten kohdalla myös vanhempien antamalla mallilla kasvien ja hedelmien syötiin oli merkitsevä vaikutus lasten omaan kasvien ja hedelmien käyttöön (Orlet Fisher ym., 2002).

Vanhempien tuen vaikutuksen mittareina on käytetty myös muun muassa aamiaisen syömistä sekä ruokavalintoja. Myös näiden syömiskäyttäytymiseen liittyvien tapojen kohdalla vanhempien antama malli oli tehokas keino vaikuttaa lasten syömiskäyttäytymiseen (De Lepeleere ym., 2013). Epäterveellisten ruokien kulutuksen rajoittaminen täysin kieltämisen sijaan vaikutti myös positiivisesti lasten ja nuorten ruokavalintoihin (De Lepeleere ym., 2013). Vanhemmat nostivat myös esiin valinnanvapauden antamisen tehokkuuden, jolloin tiettyjen vanhemman asettamien rajojen sisällä annettiin lapselle vapautta tehdä omia päätöksiä. Esimerkiksi tälle De Lepeleere ym. (2013) nosti sen, että vanhemmat luovat säännön aamupalan päivittäisestä syömisestä, mutta lapsi saa kuitenkin itse päättää tiettyjen rajojen sisällä mitä aamupalaksi aikoo syödä. Tehottomiksi keinoiksi vanhempien vastausten perusteella nousivat kannustaminen ruoanvalmistukseen osallistumiseen ja yhteinen ruoanvalmistus, aamupalan syömisestä kontrollointi, kodin ulkopuolisten ruokailujen kontrollointi (Pyper ym., 2016) sekä hedelmien ja kasvien syötiin painostaminen (Orlet Fisher ym., 2002).

3 TUTKIMUSTA TUKEVIA TEOREETTISIA MALLEJA

Tässä luvussa esitellään teoreettisia malleja, jotka korostavat vanhempien tuen roolia lasten ja nuorten terveystyöskäyttäytymiseen vaikuttavana tekijänä. Mallit antavat taustatukea sille, miksi vanhempien antaman terveystyöskäyttäytymiseen vaikuttavan tuen kartoittaminen on tärkeää.

3.1.1 Sosiaalis-kognitiivinen teoria

Useiden vanhempien antamaa tukea lasten ja nuorten terveystyöskäyttäytymiseen liittyvissä tutkimuksissa teoriapohjana on käytetty Banduran sosiaalis-kognitiivista teoriaa (Liszewska ym., 2017; Reimers ym., 2019). Sosiaalis-kognitiivisen teorian tausta on klassisessa ehdollistamisessa muutamien Banduran huomioon täydennettynä (McLeod, 2016). Banduran mukaan ihminen oppii ohjeiden lisäksi myös mallintamalla eli käyttäytymismallit opitaan ympäristöstä havainnoivan oppimisen prosesseissa. Yksilö ei kuitenkaan automaattisesti tarkkaile ja imitoi jokaisen tapaamansa henkilön käyttäytymismallia, vaan vain itselleen merkityksellisiksi kokemien henkilöiden käyttäytymistä. Voimakkainta tämä muiden käyttäytymisen tarkastelu sekä sitä seuraava kopiointi on lapsena. Lapsen ympärillä on vanhempien lisäksi myös monia muita vaikuttavia malleja, kuten ystävät, opettajat ja televisiosarjojen hahmot. Havaittuja käyttäytymismalleja imitoidaan todennäköisemmin sellaiselta henkilöltä, jonka lapsi kokee itsensä kaltaiseksi esimerkiksi sukupuolen perusteella. Käyttäytymisen imitointiin vaikuttaa myös se, kuinka muut reagoivat mallin antajan käyttäytymiseen ja siten Banduran mukaan oppiminen voi tapahtua myös negatiivisesta mallista (McLeod, 2016).

Käyttäytymisen lisäksi Banduran teorian mukaan mallioppimista tapahtuu myös arvojen, uskomusten ja asenteiden mallinnuksessa (McLeod, 2016). Nämä uskomukset, asenteet ja tieto määrittelevät käyttäytymistä (Conner & Norman, 2005) ja ne omaksutaan sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta (Linnansaari & Hankonen, 2019). Vanhempien oman terveystyöskäyttäytymisen antaman mallin lisäksi myös heidän esiin tuomillaan ajatuksilla liikkumisesta sekä syömiskäyttäytymisestä on merkitystä lapsen tai nuoren omien arvojen ja asenteiden kehittymiselle aktiivisuuden ja syömisestä kannalta. Tämän vuoksi lapsen esikuvien,

eli tässä tapauksessa vanhempien, vastuulla on huomioida oma käyttäytymisensä ja suhtautumisensa sekä näiden mahdollinen vaikutus lapsen tai nuoren omaan käyttäytymiseen.

Sosiaalis-kognitiivisen teorian mukainen käyttäytymisen ja asenteiden mallintaminen koskee myös tässä tutkimuksessa esiintyvää vanhempien antamaa tukea liikkumiselle ja syömiskäyttäytymiselle. Tässä tutkimuksessa analysoidaan käyttäytymisen mallintamisen osalta vanhempien kanssa yhdessä liikkumisen useutta sekä sitä tarvitseeko kaikki ateriat syödä pöydän ääressä. Asenteiden mallintaminen taas tulee esiin muissa ruokailuun liittyvissä säännöissä ja sekä liikkumiseen kannustamisessa.

3.1.2 Sosio-ekologinen malli

Sosiaalis-kognitiivisen teorian lisäksi myös sosio-ekologista mallia on käytetty vanhempien antaman terveystuettavuuteen liittyvään tukeen keskittyvien tutkimusten taustalla (Reicks ym., 2015). Sosio-ekologinen malli perustuu Bronfenbrennenin ekologiseen malliin (Bronfenbrenner, 1992). Ekologisenä terveydenedistämisen mallina sosio-ekologinen malli pyrkii selittämään ympäristön vaikutusta yksilön käyttäytymiseen sekä ympäristön ja käyttäytymisen keskinäistä yhteyttä korostaen yksilön fyysisten, sisäisten, kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden vuorovaikutusta (Savola & Koskinen-Ollonqvist, 2005).

Robinsonin (2008) mukaan sosio-ekologiseen malliin kuuluu viisi tasoa. Yksilön tasolla käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat yksilön persoona, asenteet, tietämykset sekä uskomukset. Lähiympäristön tasolla yksilöön vaikuttavat muun muassa perhe, ystävät ja muu lähipiiri tarjoten tukea ja rooleja. Tasoina organisaatio sekä yhteisö liittyvät esimerkiksi kouluun tai työympäristöön, joissa yksilön käyttäytymiseen vaikuttavat erilaiset ohjeet ja säännöt sekä sosiaaliset verkostot. Tasoista laajin on julkinen politiikka, jonka lait ja asetukset sääntelevät ja tukevat yksilön käyttäytymistä (Robinson, 2008).

Tässä tutkimuksessa sosio-ekologinen malli esiintyy tasoista lähiympäristön tasolla, jolloin lapseen vaikuttavat vanhemmat tarjoten tukea, jolla toivovat lapsen käytöksen muuttuvan

tavoiteltuun suuntaan. Tutkimuksessa mukana olevista tuen muodoista erityisesti konkreettista tukea tarjotaan liikkumisen osalta tarjoamalla kuljetusta sekä kustantamalla liikkumista.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhempien lapsille ja nuorille antaman terveystuettavuuden suuntautumista liikkumisen ja syömiskäyttäytymisen välillä. Lisäksi selvitettiin, kohdentuuko tuki eri tavoin eri ikäryhmissä tai tyttöjen ja poikien välillä. Syömiskäyttäytymistä ja siihen liittyvää vanhempien antamaa tukea määritettiin kotiruokailun sääntöjä koskevien WHO-Koululaistutkimuksen väittämien avulla. Liikkumiseen liittyvää vanhempien antamaa tukea tarkasteltiin LIITU-tutkimuksen aineistosta erilaisten vanhempien tarjoaman tuen muotojen kautta.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Missä määrin nuoret raportoivat vanhempien tukevan heitä syömis- ja liikuntakäyttäytymisessä?
2. Missä määrin nuorten raportoima vanhempien tarjoama tuki syömis- ja liikuntakäyttäytymisessä eroaa tyttöjen ja poikien välillä?
3. Missä määrin nuorten raportoima vanhempien tarjoama tuki syömis- ja liikuntakäyttäytymisessä eroaa 7.- ja 9.-luokkalaisten välillä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusaineisto

Tämän pro gradu -tutkielman aineistona käytettiin Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistoa vuodelta 2014 ja vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen aineistoa niiden vastaajien osalta, jotka olivat osallistuneet myös LIITU-tutkimukseen. Tutkimusaineisto on rajattu yläkouluikäisiin nuoriin eli tutkimuksessa käsitellään 13- ja 15-vuotiaiden vastauksia, eli 7.- ja 9.-luokkalaisia.

Tutkimukseen on vastannut seitsemänneltä luokalta 468 tyttöä ja 467 poikaa. Yhdeksänneltä luokalta vastanneista 496 on tyttöjä ja 455 poikia (taulukko 1).

TAULUKKO 1. LIITU-tutkimukseen vastanneet koululuokan ja sukupuolen mukaan vuonna 2014.

Luokka	Pojat		Tytöt		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%
7lk	467	50,7	468	48,5	935	49,6
9lk	455	49,3	496	51,5	951	50,4
Yhteensä	922	100	964	100	1886	100

5.1.1 LIITU-tutkimus

LIITU-tutkimuksessa kerätään kahden vuoden välein tietoa viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä siihen yhteydessä olevista tekijöistä, joihin kuuluu muun muassa liikuntapaikat, koululiikunta, liikuntavammat, urheiluseuratoiminta ja nuorten liikunnalle antamat merkitykset (Kokko ym., 2015). Tutkimusta johtaa Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus (UKK-instituutti, 2020) ja sen tavoitteena on luoda koko maan kattava tietojärjestelmä 11–15-

vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trendeistä. Vuoden 2014 LIITU-tutkimukseen vastasi yhteensä 3071. WHO-Koululaistutkimuksen paperiseen kyselylomakkeeseen oli painettu juokseva numerointi. LIITU-tutkimuksen kyselyn alussa vastaajaa pyydettiin syöttämään WHO-Koululaistutkimuksen lomakkeen numero. Tämän avulla LIITU-tutkimuksen ja WHO-Koululaistutkimuksen vastaukset on mahdollista linkittää toisiinsa. Tässä työssä LIITU-tutkimuksen aineistosta käytetään vain seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten vastauksia.

5.1.2 WHO-Koululaistutkimus

WHO-Koululaistutkimuksessa (HBSC Study) kerätään tietoa koululaisten terveydestä, hyvinvoinnista ja terveyskäyttäytymisestä. Se on kansainvälinen poikkileikkausasetelmalla toteutettu kyselytutkimus. Tutkimukseen osallistujat ovat iältään 11-, 13- ja 15-vuotiaita (Villberg & Tynjälä, 2004). Tutkimus on kansainvälisesti laaja ja siinä on nykyisin mukana 48 maata Pohjois-Amerikasta ja Euroopasta (HBSC, 2018).

Tutkimuksen tiedonkeräys toteutettiin kaikissa maissa HBSC-tutkimusprotokollan standardoitujen käytäntöjen mukaan (Schnohr ym., 2015). Tutkimuksen otantamenetelmänä toimi kaksiosainen ositettu ryväsotanta. Tässä Suomi jaetaan maantieteellisiin alueisiin, joista valitaan mukaan kaupungeja sekä maaseutualueita. Näistä poimitaan ryväsotannan avulla koulut, joiden sisältä opetusryhmät yksinkertaisella satunnaisotannalla (Villberg & Tynjälä, 2004). Noin 1500 nuorta valitaan jokaiseen kolmeen ikäryhmään. Kyselylomakkeiden täyttö tapahtuu oppitunnin aikana ja oppilailla on myös oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen (Schnohr ym., 2015).

Kevään 2014 WHO-Koululaistutkimukseen vastasi yhteensä 6414 lasta ja nuorta vastausprosentin ollessa 85 %. Tässä pro gradu -tutkielmassa käytetään vuoden 2014 Suomen aineistoa ja WHO-Koululaistutkimuksen osalta valikoituivat mukaan vain ne oppilaat, jotka ovat vastanneet myös LIITU-tutkimukseen vuonna 2014 eli seitsemänneltä ja yhdeksänneltä luokalta yhteensä 1886 oppilasta.

5.2 Mittarit

Tässä työssä käytettiin vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksesta kysymyksiä, jotka ovat selvittäneet perheessä olevia ruokailuun liittyviä sääntöjä. Vuoden 2014 kyselylomakkeesta on analysoitavaksi valittu kysymys 18, joka sisältää väittämiä perheen ruokailuhetkeen liittyvistä säännöistä, ruokapöydän ääressä ruokailusta, pöytätavoista sekä lasten mahdollisuudesta valikoida syötävä ruoka tai kieltäytyä tarjolla olevasta ruoasta (liite 1).

Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksesta käytettiin kysymyksiä vanhempien kanssa liikkumiseen kannustamiseen liittyen. Vuoden 2014 kyselylomakkeesta on valittu analysoitavaksi kysymykset 32 ja 33, jotka sisältävät väittämiä siitä, kuinka usein äiti tai äitipuoli ja isä tai isäpuoli kannustaa liikkumaan, kyyditsee liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen, harrastaa liikuntaa lapsen tai nuorten kanssa tai maksaa liikuntaan liittyviä kuluja (liite 2). Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltaessa vastausvaihtoehdot ”ei koskaan” ja ”ei tapaa vanhempaa” yhdistettiin yhdeksi muuttujaksi ”ei koskaan”. Alkuperäisessä LIITU-tutkimuksen aineistossa saman kysymykset esitetään erikseen sekä äidistä että isästä. Tämän työn analyyseissa näistä kahdesta on muodostettu yhteinen summamuuttuja, jonka avulla vanhempien antamaa tukea tarkastellaan kokonaisuutena.

Tarkasteltaessa painottuuko vanhempien antama tuki enemmän syömiskäyttäytymisen tai liikkumisen puolelle koko aineistossa, eri sukupuolilla tai ikäryhmillä analyyseissä käytettävistä mittareista muodostettiin summamuuttujat, joista toinen kuvaa syömiskäyttäytymisen tukemista ja toinen kuvaa liikkumisen tukemista. Tämä on mahdollista sillä muuttuja ovat Likert-asteikollisia. Sekä liikkumisen että syömiskäyttäytymisen summamuuttujat uudelleen luokiteltiin kaksiluokkaiseksi, jolloin luokiksi muodostui ”Tukea usein” ja ”Tukea harvoin/ei ollenkaan”. Summamuuttujien rakentuminen on kuvattu liitteessä 3.

5.3 Tilastolliset analyysimenetelmät

Aineistoa analysoitiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmaa käyttäen. Ensin tarkasteltiin sukupuolen ja luokka-asteen frekvenssijakaumia. Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin avulla ja khiin neliö -testillä selvitettiin sukupuolten ja ikäryhmien välisten erojen merkitsevyyttä.

Tarkasteltaessa painottuuko vanhempien tarjoama tuki enemmän liikkumisen tai syömiskäyttäytymisen tukemiseen, ristiintaulukoitiin näistä muodostetut summamuuttujat. Lisäksi logistisen regressioanalyysin avulla tarkasteltiin tuen muotojen summamuuttujien assosiaatiota luokkatasoon ja sukupuoleen.

Syömiskäyttäytymisen ja liikkumisen eri tuen muotojen painottumista eri ikäluokkien ja sukupuolien välillä tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla.

Tulosten analysoinnissa käytettiin tieteellisessä tutkimuksessa yleisesti käytettävää riskitasoa 0,05. P-arvon ollessa $<0,05$ tulos on tilastollisesti melkein merkitsevä ja p-arvon ollessa $<0,01$ tulos on tilastollisesti merkitsevä (Karjalainen, 2010).

6 TULOKSET

6.1 Vanhempien antaman tuen painottuminen liikuntakäyttämiseen ja syömiskäyttämisen välillä

Tässä luvussa kuvataan, kuinka vanhempien antama tuki syömiskäyttämiseen ja liikuntakäyttämiseen painottuu koko aineistossa. Tulokset on koottu taulukkoon 2.

Tukea usein sekä syömiskäyttämiseen, että liikuntakäyttämiseen sai vanhemmiltaan 79,3 % nuorista. Tukea harvoin syömiskäyttämiseen, mutta usein liikuntaan sai vanhemmiltaan 20,7 % nuorista. Liikuntaan vähemmän tukea saaneita nuoria, jotka saivat kuitenkin usein tukea syömiskäyttämiseen vanhemmiltaan, oli 67,1 % nuorista. Vähemmän tukea liikuntaan sekä syömiskäyttämiseen saavia nuoria oli 32,9 % nuorista. Liikuntaan vanhemmilta saatu tuki oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vanhemmilta syömiskäyttämiseen saadun tuen useuteen, kun tarkasteltiin kerralla koko aineistoa.

TAULUKKO 2. Vanhempien tuki liikunta- ja syömiskäyttämiseen

		Liikunnan tuki			
		Tukea usein		Tukea harvoin/ei ollenkaan	
		n	%	n	%
Syömiskäyttämisen tuki	Tukea usein	230	79,3	308	67,1
	Tukea harvoin/ei ollenkaan	60	20,7	151	32,9
	Yhteensä	290	100	459	100
		p-arvo	0,000		

6.2 Vanhempien antama tuki 7.- ja 9.-luokkalaisille liikunta- ja syömiskäyttäytymiseen

Tämä luku kuvaa, millaista vanhempien tuki oli syömis- (Liite 4) ja liikuntakäyttäytymiseen (Liite 5) osalta 7- ja 9-luokkalaisten välillä. Lisäksi tässä luvussa tarkastellaan, tarjoavatko vanhemmat enemmän tukea syömis- tai liikuntakäyttäytymiseen 7.- tai 9.-luokkalaisilla (Liite 6 ja 7)

Liikunnan osalta vanhempien tuki oli kaikissa neljässä tuen muodossa merkitsevästi eroavaa 7.- ja 9.- luokkalaisten välillä. Kaikissa tuen muodoissa suurempi osa 7.-luokkalaisista raportoi saavansa tukea useammin verrattuna 9.-luokkalaisiin. Tarkempi tuen määrän jakauma eri tuen muodoille liikunnan osalta on esitetty liitteessä 5.

Vanhempien tukea syömiskäyttäytymisen osalta (Liite 4) tarkasteltiin viiden eri väitteen avulla 7- ja 9-luokkalaisten välillä. Ruokailuun liittyvistä säännöistä 7-luokkalaisista täysin samaa mieltä oli noin 14 % ja samaa mieltä noin 55 % kun taas 9-luokkalaisista täysin samaa mieltä oli noin 10 % ja samaa mieltä noin 48 %. Koululuokka oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ruokailuhetkiin liittyviin sääntöihin. Hyvien pöytätapojen merkitys korostui 7-luokkalaisten vastauksissa 9-luokkalaisiin verrattuna, ja koululuokka olikin tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä hyvien pöytätapojen tärkeyteen vastaajan perheessä. 9-luokkalaisten perheissä kaikkia aterioita ei ollut pakko syödä pöydän ääressä yhtä usein kuin 7-luokkalaisten perheissä. 9-luokkalaisista väitteen kanssa täysin samaa mieltä oli noin 18 % ja samaa mieltä noin 50 % vastaajista, kun taas 7-luokkalaisista täysin samaa mieltä oli noin 13 % ja samaa mieltä noin 42 % vastaajista (Liite 4).

Tarkasteltaessa vanhempien antaman tuen painottumista liikunnan ja syömiskäyttäytymisen välillä 7.-luokkalaisilla (Liite 6) havaittiin, että vanhempien antama liikunnan tuki ei ole tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vanhempien antamaan syömiskäyttäytymisen tukeen 7.-luokkalaisilla.

Liite 7 kuvaa vanhempien antaman tuen painottumista liikunnan sekä syömiskäyttäytymisen välillä yhdeksäsluokkalaisilla. Syömiskäyttäytymiseen usein tukea saaneista 83 % sai usein tukea myös liikuntaan. Syömiskäyttäytymiseen vähemmän tukea saaneista 35 % sai vähemmän tukea myös liikuntaan. Kuitenkin liikuntaan vähemmän tukea saaneista 65 % sai usein tukea syömiskäyttäytymiseen. Ristiintaulukoitaessa syömiskäyttäytymisen ja liikunnan tuen määrää syömiskäyttäytymisen tuki oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä liikunnan tuen määrään (Liite 7).

6.3 Vanhempien antama tuki liikunta- ja syömiskäyttäytymiseen tytöillä ja pojilla

Tämä luku kuvaa, vanhempien tarjoaman tuen eroja tyttöjen ja poikien välillä. Erot tuessa liikunnan osalta on esitetty liitteessä 8 ja syömiskäyttäytymisen osalta liitteessä 9. Lisäksi tässä luvussa tarkastellaan, painottuuko vanhempien tuki tytöillä (Liite 10) tai pojilla (Liite 11) enemmän syömiskäyttäytymiseen tai liikuntaan.

Liikunnan tuen muodoista (Liite 8) liikkumaan tai urheilemaan kannustamisessa sukupuoli oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä tuen useuteen. Tytöistä hyvin usein kannustusta raportoi noin 30 % kun vastaavasti pojista hyvin usein liikkumiseen tai urheiluun kannustamista raportoi noin 25 %. Tuen muodoista urheiluharrastukseen tai liikuntapaikoille kuljettamisessa lapsen sukupuoli ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tuen useuteen. Yhdessä liikkuminen oli tuen muodoista harvinaisin. Pojista vanhemman kanssa liikkumista hyvin usein raportoi noin 9 % ja usein noin 16 % kun vastaavasti tytöistä hyvin usein yhdessä liikkumista raportoi noin 9 % ja usein noin 11 %. Sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yhdessä liikkumisen useus tuen muotona. Liikuntaan liittyvien kulujen maksamisen osalta sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tuen useuteen. Tytöistä noin 40 % raportoi vanhemman maksavan liikuntaan liittyviä kuluja hyvin usein, kun vastaavaa pojista raportoi noin 27 % (Liite 8).

Syömiskäyttäytymisen osalta vanhempien antamaa tukea kartoitettiin väittämillä, jotka kuvastavat kodin ruokailuihin liittyviä sääntöjä. Liitteessä 9 kuvataan vanhempien antamaa

tukea syömiskäyttäytymiseen tytöillä ja pojilla. Sukupuoli ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yhteenkään syömiskäyttäytymisen tukea mittaavista viidestä väittämästä.

Tarkasteltaessa vanhempien antaman tuen painottumista liikunnan ja syömiskäyttäytymisen välillä tytöillä (Liite 10) havaittiin, että vanhempien antama liikunnan tuki oli tilastollisesti melkein merkitsevästi yhteydessä vanhempien antamaan syömiskäyttäytymisen tukeen tytöillä.

Tarkasteltaessa vanhempien antaman tuen painottumista liikunnan ja syömiskäyttäytymisen välillä pojilla (Liite 11) havaittiin, että vanhempien antama tuki oli melkein merkitsevästi yhteydessä vanhempien antamaan syömiskäyttäytymisen tukeen poikien kohdalla.

TAULUKKO 3. Logistisen regressioanalyysin tulokset tuen muodon ja luokkatason sekä sukupuolen assosiaatioista.

		Liikunta			Syömiskäyttäytyminen		
		OR	95 %:n luottamusväli	p-arvo	OR	95 %:n luottamusväli	p-arvo
Sukupuoli	Poika	1,000	0,652–1,177	0,381	1,000	0,834–1,136	0,834
	Tyttö	0,876			1,022		
Luokka-aste	7.	1,000	0,414–0,746	0,000	1,000	0,756–1,253	0,0462
	9.	0,556			0,926		

Logistisen regressioanalyysin tulosten perusteella luokkatason ja liikunnan summamuuttujan välillä on assosiaatio (OR = 0,556). Muita yhteyksiä ei tästä analyysistä noussut esille.

7 POHDINTA

Tämä pohdintaosuus tarkastelee tutkimuksen tuloksia suhteessa aiheesta olevaan aiempaan tutkimukseen. Pohdintaosuudessa otetaan myös kantaa tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen. Luvun lopussa esitellään johtopäätöksiä ja jatkotutkimusehdotuksia.

7.1 Tulosten yhteenveto ja tarkastelu

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vanhempien lapsille ja nuorille antaman terveystuettavuuden tuen painottuminen liikkumisen ja syömiskäyttäytymisen välillä. Lisäksi selvitettiin, onko tuen useudella eroavaisuutta eri ikäryhmissä tai tyttöjen ja poikien välillä.

Tarkasteltaessa koko aineistoa vastauksissa painottui tuen saaminen usein sekä syömiskäyttäytymiseen että liikkumiseen tai tuen saaminen usein syömiskäyttäytymiseen, mutta harvoin tai ei lainkaan liikkumiseen. Noin kolmasosa lapsista ja nuorista raportoi saavansa tukea kumpaankin tuen muotoon harvoin tai ei koskaan. Syömiskäyttäytymisen tuki oli tilastollisesti merkitsevästi yleisempää kuin liikkumisen tuki. Tämän tuloksen vertailu aiempaan tutkimusnäyttöön on haastavaa, sillä tämänkaltaisesta tutkimusasetelmasta syömiskäyttäytymisen ja liikkumisen välisen tuen vertailusta ei löytynyt kirjallisuushaussa aiempaa tutkimusnäyttöä.

7.1.1 Erot 7.- ja 9.-luokkalaisten saaman tuen välillä

7.-luokkalaiset saivat useammin tukea liikkumaan kannustamisessa, kyyditsemisessä ja yhdessä harrastamisessa 9.-luokkalaisiin verrattuna. Lisäksi liikkumiseen liittyvien kustannusten maksamisen osalta ero oli melkein merkitsevä. Kaikissa näissä tuen muodoissa 7.-luokkalaiset raportoivat saavansa tukea yleisemmin kuin 9.-luokkalaiset. Myös logistinen regressioanalyysi osoitti assosiaation luokkatason ja liikkumisen tuen välillä. Tässä tutkimuksessa mukana olleet liikkumisen tuen muodot voidaan kategorisoida konkreettisiksi

(Beets ym., 2010) sekä välineellisiksi (Pyper ym., 2016). Tulosten vertaamista aiempaan kirjallisuuteen vaikeuttaa se, että vanhempien tarjoamaa liikkumista on tarkasteltu monesta näkökulmasta (Edwardson & Gorely, 2010).

Tulos nuoremman ikäryhmän useammin saamasta tuesta on saman suuntaista aiemman kirjallisuuden kanssa. Sekä lasten (Haidar ym., 2019; Kirby ym., 2011), että vanhempien (Alderman ym., 2010; Zhao ym., 2013) näkökulmasta tarkasteltaessa liikkumisen tuki on vähäisempää vanhemmilla lapsilla ja nuorilla nuorempiin verrattuna.

Vanhempien tarjoaman tuen muodot ovat usein äidillä ja isillä erilaisia (Henriksen ym., 2016). Myös tämän tutkimuksen alkuperäisessä LIITU-tutkimuksen aineistossa vanhempien tarjoamaa liikkumisen tukea oli kartoitettu erikseen äidin ja isän osalta, mutta tätä tutkimusta varten näistä luotiin yksi summamuuttaja kattamaan molempien vanhempien tarjoaman tuen. Tässä tutkimuksessa käytetyt tuen muodot olivat konkreettiseksi luokiteltavia (Beets ym., 2010), mutta Rupp ym. (2019) on havainnut aineettomien tuen muotojen olevan konkreettisia yleisempiä. Toisaalta yleisimmiksi tuen muodoiksi aiemmassa kirjallisuudessa on nostettu lapsilta ja nuorilta kysyttäessä myös konkreettisen tuen muodoista kannustus ja rohkaisu (Haidar ym., 2019; Henriksen ym., 2016; Tabak ym., 2017), yhdessä liikkuminen (Haidar ym., 2019), sekä materiaali- ja kuljetustuki (Tabak ym., 2017), joita myös tässä tutkimuksessa on kartoitettu. Tulokset ovat samankaltaisia vanhemmilta kysyttäessä, sillä he nimesivät yleisimmiksi tuen muodoiksi yhdessä liikkumisen (De Lepeleere ym., 2013) sekä materiaali- ja kuljetustuen (Pyper ym., 2016; Reimers ym., 2019). Tämä viittaa siihen, että lapset tunnistavat tuen, jota vanhemmiltaan liikkumiseen saavat.

Syömiskäyttäytymiseen harvoin tai ei lainkaan tukea raportoi saavansa noin 20 % vastanneista. Aiemmin Te Velde ym. (2014) on havainnut yli puolen nuorista raportoineen, että heidän kotonaan ei ole ruokailuun liittyviä sääntöjä. Samansuuntainen havainto on Yhdysvalloista, josta Lederer ym. (2015) mukaan 40% nuorista raportoi ruokailuun liittyvien sääntöjen puuttuvan heidän kotoaan. Tätä eroa mahdollisesti selittää ruokakulttuurien ja siten myös syömiseen liittyvien sääntöjen eroavaisuus eri maiden välillä. Syömiskäyttäytymisen osalta merkitsevä eroavaisuus 7.- ja 9.-luokkalaisten osalta oli ruokailutilanteeseen liittyvissä

säännöissä sekä ruokapöydän ääressä syömisen pakosta, joita 7.-luokkalaiset raportoivat 9.-luokkalaisia useammin. Aiemmassa kirjallisuudessa ei löytynyt vertailukohtaa syömiskäyttäytymisen tuen yleisyydestä eri ikäryhmien välillä.

7.1.2 Erot tyttöjen ja poikien saaman tuen välillä

Liikkumisen osalta vanhempien antama tuki painottui merkittävästi liikkumaan kannustamiseen ja liikuntaan liittyvien kulujen maksamiseen osalta useammin tytöille ja yhdessä harrastamisen osalta pojille. Aiemmassa tutkimuksessa erotellaan usein äidin ja isän tarjoaman tuki, sillä äidit ja isät tukevat lapsiaan eri tavoin (Henriksen ym., 2016), samalla kun tyttöjä ja poikia on havaittu tuettavan eri tavoin (Tabak ym., 2017). Lapsilta tuen saamisesta kysyttäessä he raportoivat äitien tuen painottuvan tytöille isän tuen painottuessa pojille. Tyttöjen tuen määrä myös vähenee nuorempina (Henriksen ym., 2016). Samankaltaista tuen painottumista pojille raportoivat myös vanhemmat (Reimers ym., 2019). Tämän tutkimuksen tuloksista poiketen Tabak ym. (2017) raportoi poikien saavan tyttöjä enemmän tukea välinehankintoihin, kun taas tämän tutkimuksen tuloksissa tytöt saivat enemmän tukea liikuntaan liittyviin kuluihin. Aiemman kirjallisuuden mukaan (Rupp ym., 2019) alle viidennes tytöistä raportoi konkreettisen tuen puuttuvan täysin. Myös tässä tutkimuksessa konkreettisen tuen muotoja harvoin tai ei lainkaan raportoi saavansa alle neljännes tytöistä. Kuten 7.- ja 9.-luokkalaisten saamaa tukea vertaillen, myös sukupuolten välisiä eroja kartoittaessa oli kirjallisuudessa vanhempien näkökulmaa tutkittaessa tutkimusasetelma painottunut kartoittamaan enemmän eri tuen muotojen tehokkuutta niiden määrän sijaan (Henriksen ym., 2016; Reimers ym., 2019; Solomon-Moore ym., 2018). Sukupuolten väliset erot tuen yleisyydessä ja muodossa eri maiden välillä liittyvät usein paikalliseen kulttuuriin ja ajatukseen siitä mitkä harrastusmuodot ovat parhaita eri sukupuolille. Tuen määrän vaihtelu sukupuolten välillä esimerkiksi liikunnan kulujen maksamisen osalta vaikuttaa suoraan siihen millaisia mahdollisuuksia lapsilla ja nuorilla on liikkua.

Syömiskäyttäytymiseen saadun tuen osalta ei löytynyt merkitsevää eroavaisuutta mistään tuen muodosta, joita olivat ruokailutilanteeseen, ruokavalintoihin ja ruokailupaikkaan liittyvät säännöt sekä pöytätapojen vaatiminen.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tämän tutkimuksen aineistona toimi vuodelta 2014 LIITU-tutkimuksen aineisto sekä WHO-Koululaistutkimuksen aineisto niiden vastaajien osalta, jotka osallistuivat myös LIITU-tutkimukseen. LIITU-tutkimuksen aineiston keräys suoritettiin ensimmäisen kerran vuonna 2014 WHO-Koululaistutkimuksen aineistonkeruun yhteydessä. Tutkimuksessa käytetty kyselylomake on koostettu aiemman tutkimuksen ja kirjallisuuden perusteella. LIITU-tutkimuksen vastausmäärissä katoa syntyi, kun vain noin puolet WHO-Koululaistutkimukseen osallistuneista kouluista oli halukkaita osallistumaan LIITU-tutkimukseen. Tästä huolimatta aineistoa voidaan pitää kansallisesti edustavana otoksena ikäryhmän lapsista ja nuorista (Kokko & Hämylä, 2015). Vuosikymmeniä toteutetun WHO-Koululaistutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen osallistuu tutkijoita eri tieteenaloilta. Aineistot kerätään yhteisesti sovitun protokollan mukaisesti ja aineiston laatu tarkastetaan yhteisessä kansainvälisessä tietokannassa (Schnohr ym., 2015). WHO-Koululaistutkimuksen otos eri ikäryhmistä on kattava ja se edustaa koko maata.

Sekä WHO-Koululaistutkimuksen, että LIITU-tutkimuksen aineistot ovat kyselyaineistoja. Tulosten perustuessa vastaajien itse ilmoittamiin tietoihin, on haasteena epävarmuus siitä, kuinka vakavasti nuoret ovat suhtautuneet vastaamiseen. Nuorista osa on saattanut vastata kyselyyn myös sen mukaan, kuinka ajattelevat olevan hyväksyttyä vastata.

WHO-Koululaistutkimuksessa ja LIITU-tutkimuksessa on tutkimuksen eettisyys huomioitu hyvin. Jokaiselta tutkimukseen osallistuvalla koululta kysytään erikseen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Lisäksi koululaisia informoidaan tutkimuksesta suullisesti ja kirjallisesti. Osallistuminen on vapaaehtoista ja kyselylomakkeeseen vastataan anonyymisti. Kyselylomakkeen oppilas täyttää itsenäisesti, mikä mahdollistaa vastaamisen ilman sosiaalista painetta.

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Vanhemmilta syömiskäyttäytymiseen saatu tuki oli yleisempää kuin liikuntakäyttäytymiseen saatu tuki. Näyttää siis siltä, että aineettoman tuen muodot ovat konkreettisia tuen muotoja yleisempiä. 7.-luokkalaiset saivat useammin sekä syömis- että liikuntakäyttäytymiseen 9.-luokkalaisiin verrattuna. Vanhempien tuki vähenee lasten ja nuorten kasvaessa ja itsenäistyessä, mutta tuen vähenemisen lisäksi myös vanhempien antaman tuen merkitys vähenee iän myötä (Alderman ym., 2010). Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa syömiskäyttäytymisen tuen useudessa. Liikuntakäyttäytymiseen tytöt saivat enemmän tukea kannustamisen ja kulujen maksamisen muodossa, kun taas poikia tuettiin yhdessä liikkumisen muodossa useammin. Molempien sukupuolten saama tuki oli kuitenkin konkreettista aineettoman tuen sijaan.

Lihavuuden seurattessa usein lapsuudesta aikuisuuteen, olisi tärkeää kiinnittää huomiota tapoihin, joilla lihavuutta voitaisiin ehkäistä lapsuudessa. Lasten ja nuorten lihavuuden yleistymisessä merkittävänä tekijänä ovat heidän syömis- ja liikuntakäyttäytymisensä. Vanhempien ollessa yksi päävaikuttajista lasten ja nuorten syömis- ja liikuntakäyttäytymiseen (Beets ym., 2010), tulisi terveydenedistämistoimia kohdentaa vanhemmille tavoilla, jotka lisäävät tietoisuutta vanhempien tuen merkityksestä korostaen vanhemman osallisuutta lapsen hyvinvointiin.

Jatkossa aiheeseen liittyen tarvitaan enemmän tutkimusta siitä kuinka vaikuttavia eri tuen muodot ovat lapsiin ja nuoriin kohdistettuna, jotta tukea osataan painottaa vaikuttavaan suuntaan. Olisi tärkeää saada selville, millaista tukea vanhemmiltaan saavat ne lapset ja nuoret, joiden liikkuminen ja paremmat ruokailutottumukset säilyvät aikuisuuteen läpi murrosiän. Tässä tutkimuksessa vanhempien tukea käsiteltiin yhtenä summamuuttujana, joka kattoi molemmat vanhemmat. Aiemmassa kirjallisuudessa kuitenkin nousee esille, kuinka äidit ja isät tukevat lapsiaan eri tavoin (Hendriksen ym., 2016) ja tytöt ja pojat saavat vanhemmiltaan tukea eri muodoissa (Tabak ym., 2017). LIITU-tutkimuksen aineistoa hyödyntämällä olisi mahdollista tutkia kuinka vanhempien tarjoama tuki eroaa äidin ja isän välillä eri ikäisten lasten ja nuorten sekä tyttöjen ja poikien välillä.

LÄHTEET

- Alderman, B. L., Benham-Deal, T. B. & Jenkins, J. M. (2010). Change in Parental Influence on Children's Physical Activity Over Time. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(1), 60–67. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.1.60>
- Anderson Steeves, E., Jones-Smith, J., Hopkins, L. & Gittelsohn, J. (2016). Perceived Social Support From Friends and Parents for Eating Behavior and Diet Quality Among Low-Income, Urban, Minority Youth. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(5), 304-310.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.12.014>
- Beets, M. W., Cardinal, B. J. & Alderman, B. L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621–644. <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>
- Birch, L., Fisher, J., Grimm-Thomas, K., Markey, C., Sawyer, R. & Johnson, S. (2001). Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity. *Appetite*, 36(3), 201–210.
- Bronfenbrenner, U. (1992). Ecological systems theory. Teoksessa *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development* (Vsk. 1992, s. 106–173). Sage Publications Ltd.
- Cheryl A. Zecevic, Line Tremblay, Tanya Lovsin, & Lariviere Michel. (2010). Parental Influence on Young Children's Physical Activity. *International journal of pediatrics*, 2010(Journal Article), 468526–468529. <https://doi.org/10.1155/2010/468526>
- Conner, M. & Norman, P. (2005). *Predicting health behavior: Research and practice with social cognition model* (2. painos, Vsk. 2005). Open University Press.

- De Lepeleere, S., DeSmet, A., Verloigne, M., Cardon, G. & De Bourdeaudhuij, I. (2013). What practices do parents perceive as effective or ineffective in promoting a healthy diet, physical activity, and less sitting in children: parent focus groups. *BMC public health*, 13(1), 1067. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1067>
- Domnariu, C. D., Ilies, A. & Furtunescu, F. L. (2013). Influence of Family Modelling on Children's Healthy Eating Behaviour. *Revista De Cercetare Si Interventie Sociala*, 41(Journal Article), 77–95.
- Edwardson, C. L. & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 522–535. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001>
- Francis, L., Hofer, S. & Birch, L. (2001). Predictors of maternal child-feeding style: maternal and child characteristics. *Appetite*, 37(3), 231–243.
- Haidar, A., Ranjit, N., Archer, N. & Hoelscher, D. M. (2019). Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: a cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data. *BMC public health*, 19(1), 640. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7001-0>
- Henriksen, P. W., Ingholt, L., Rasmussen, M. & Holstein, B. E. (2016). Physical activity among adolescents: The role of various kinds of parental support. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 927–932. <https://doi.org/10.1111/sms.12531>
- Holubcikova, J., Kolarcik, P., Geckova, A. M., van Dijk, J. P. & Reijneveld, S. A. (2016). Lack of parental rule-setting on eating is associated with a wide range of adolescent unhealthy eating behaviour both for boys and girls. *BMC Public Health*, 16(1), 359. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3002-4>

- Horodyska, K., Boberska, M., Kruk, M., Szczuka, Z., Wiggers, J., Wolfenden, L., Scholz, U., Radtke, T. & Luszczynska, A. (2019). Perceptions of Physical Activity Promotion, Transportation Support, Physical Activity, and Body Mass: an Insight into Parent-Child Dyadic Processes. *International journal of behavioral medicine*, 26(3), 255–265. <https://doi.org/10.1007/s12529-019-09780-9>
- Karjalainen, L. (2010). *Tilastotieteen perusteet* (Vsk. 2010). Pii-kirjat.
- Kelly, S., Stephens, J., Hoying, J., McGovern, C., Melnyk, B. M. & Militello, L. (2017). A systematic review of mediators of physical activity, nutrition, and screen time in adolescents: Implications for future research and clinical practice. *Nursing outlook*, 65(5), 530–548. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2017.07.011>
- Kirby, J., Levin, K. A. & Inchley, J. (2011). Parental and Peer Influences on Physical Activity among Scottish Adolescents: A Longitudinal Study. *Journal of physical activity & health*, 8(6), 785–793. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.6.785>
- Kokko, S. & Hämylä, R. (2015). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014* (s. 12). Valtion Liikuntaneuvosto.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Tynjälä, J., Aira, T. & Kannas, L. (2015). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trendiseuranta (LIITU) - alkumittaus. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2* (Vsk. 1–Book, Section, s. 10–12). Valtion Liikuntaneuvosto.
- Langøy, A., Smith, O. R. F., Wold, B., Samdal, O. & Haug, E. M. (2019). Associations between family structure and young people’s physical activity and screen time behaviors. *BMC Public Health*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6740-2>

- Lederer, A. M., King, M. H., Sovinski, D. & Kim, N. (2015). The Impact of Family Rules on Children's Eating Habits, Sedentary Behaviors, and Weight Status. *Childhood Obesity, 11*(4), 421–429. <https://doi.org/10.1089/chi.2014.0164>
- Linnansaari, A. & Hankonen, N. (2019). Miten terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa? Interventioiden suunnittelun ja arvioinnin pääpiirteitä. Teoksessa *Terveyden Psykologia* (1. p.). PS-kustannus.
- Liszewska, N., Scholz, U., Radtke, T., Horodyska, K., Liszewski, M. & Luszczynska, A. (2017). Association between Children's Physical Activity and Parental Practices Enhancing Children's Physical Activity: The Moderating Effects of Children's BMI z-Score. *Frontiers in psychology, 8*(Journal Article), 2359. <https://doi.org/10.5167/uzh-157092>
- McLeod, S. (2016). *Bandura - Social Learning Theory* (Vsk. 2020, Numero 19.2.). <https://www.simplypsychology.org/bandura.html>
- McMinn, A. M., Griffin, S. J., Jones, A. P. & Sluijs, E. M. F. (2012). Family and home influences on children's after-school and weekend physical activity. *The European Journal of Public Health, 23*(5), 805–810. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cks160>
- Norman, Å., Nyberg, G., Elinder, L. S. & Berlin, A. (2018). Parental strategies for influencing the diet of their children – A qualitative study from disadvantaged areas. *Appetite, 125*(Journal Article), 502–511. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.03.002>
- Ojala, K. (2004). Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986-2002. Teoksessa *Koululaisten terveys ja terveystyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta.* (s. 79–112). Jyväskylän yliopisto: Terveiden edistämisen tutkimuskeskus.
- Orlet Fisher, J., Mitchell, D. C., Wright, H. S.- & Birch, L. L. (2002). Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes. *Journal of the*

American Dietetic Association, 102(1), 58–64. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90017-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90017-9)

Pyper, E., Harrington, D. & Manson, H. (2016). The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study. *BMC public health*, 16(1), 568. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3245-0>

Raudsepp, L. (2006). The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity. *Acta Paediatrica*, 95(1), 93–98. <https://doi.org/10.1080/08035250500323772>

Reicks, M., Banna, J., Cluskey, M., Gunther, C., Hongu, N., Richards, R., Topham, G. & Wong, S. S. (2015). Influence of Parenting Practices on Eating Behaviors of Early Adolescents during Independent Eating Occasions: Implications for Obesity Prevention. *Nutrients*, 7(10), 8783–8801. <https://doi.org/10.3390/nu7105431>

Reimers, Boxberger, Schmidt, Niessner, Demetriou, Marzi, & Woll. (2019). Social Support and Modelling in Relation to Physical Activity Participation and Outdoor Play in Preschool Children. *Children*, 6(10), 115. <https://doi.org/10.3390/children6100115>

Robinson, T. (2008). Applying the socio-ecological model to improving fruit and vegetable intake among low-income African Americans. *J Community Health*, 33(Journal Article), 395–406.

Rupp, K., Taverno Ross, S. E., Gary-Webb, T. L., Akiva, T. & Jakicic, J. M. (2019). Household Support for Physical Activity in Adolescent Girls Living in Primarily Low Socioeconomic Status Neighborhoods. *International journal of exercise science*, 12(5), 811–824.

- Sanz-Arazuri, E., Angeles Valdemoros-San-Emeterio, M., Ponce-De-Leon-Elizondo, A. & Baena-Extremera, A. (2018). Parental influence on adolescent adherence to physical-sport practice. *Retos-Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion*, 33, 185–189.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. (2005). *Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä*. Terveyden edistämisen keskus ry.
- Schnohr, C. W., Molcho, M., Rasmussen, M., Samdal, O., Looze, M. de, Levin, K., Roberts, C. J., Ehlinger, V., Krolner, R., Dalmasso, P. & Torsteim, T. (2015). Trend analyses in the health behaviour in school-aged children study: methodological considerations and recommendations. *European Journal of Public Health*, 25(2), 7–12.
- Solomon-Moore, E., Toumpakari, Z., Sebire, S. J., Thompson, J. L., Lawlor, D. A. & Jago, R. (2018). Roles of mothers and fathers in supporting child physical activity: a cross-sectional mixed-methods study. *BMJ Open*, 8(1), e019732. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019732>
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (2015). *Liikuntaan liittyviä määritelmiä* (Vsk. 2020, Numero 26.3.). <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- Tabak, I., Mazur, J. & Nalecz, H. (2017). Family and individual predictors and mediators of adolescent physical activity. *Health Psychology Report*, 5(4), 333–344. <https://doi.org/10.5114/hpr.2017.67522>
- Te Velde, S. J., Chinapaw, M. J. M., Bourdeaudhuij, I. de, Bere, E., Maes, L., Moreno, L. A., Jan, N., Kovacs, E., Manios, Y. & Brug, J. (2014). Parents and friends both matter: Simultaneous and interactive influences of parents and friends on European schoolchildren's energy balance-related behaviours - the ENERGY cross-sectional

- study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Journal Article*. <https://epub.ub.uni-muenchen.de/39236/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. (2022a). *Kouluterveyskysely*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. (2022b). *Lihavuuden yleisyys*. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/lihavuus/lihavuuden-yleisyys>
- UKK-instituutti. (2020). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)* (Vsk. 2020, Numero 10.5.). <https://www.ukkinstituutti.fi/LIITU>
- Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. (2010). *Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin*. Edita Publishing Oy.
- Villberg, J. & Tynjälä, J. (2004). WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistot 1984–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystyötöyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Journal Article, 239–246*.
- VRN (Valtion ravitsemusneuvottelukunta). (2010). *Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin*. (Vsk. 2010). Edita Publishing Oy.
- Wardle, J., Carnell, S. & Cooke, L. (2005). Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake: how are they related? *Journal of American Dietetic Association, 105(2), 227–232*.
- Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Tucker, P. & Gilliland, J. A. (2018). Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's

perceptions of parental support. *Preventive medicine*, 2018(106), 79–85.

<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.10.018>

Zhao, J., Gao, Z. & Settles, B. H. (2013). Determinants of Parental Perception and Support on

Youth Physical Activity. *Family & community health*, 36(1), 77–88.

<https://doi.org/10.1097/FCH.0b013e31826d7601>

LIITTEET

Liite 1 Alkuperäiset kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot WHO-Koululaistutkimuksesta.

18. Seuraavassa on väittämiä ruokailusta kotona. Valitse vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa perheesi tilannetta.	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
● Perheessäni on ruokailuun liittyviä sääntöjä, joita meidän tulee noudattaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● Perheessäni lapset voivat syödä jotain muuta, jos he eivät pidä tarjotusta ruuasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● Perheessäni lasten on syötävä tarjottu ruoka, vaikka he eivät siitä pitäisikään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● Hyvät pöytätavat ovat perheessäni tärkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● Kaikkia aterioita ei perheessäni tarvitse syödä ruokapöydän ääressä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liite 2 Alkuperäiset kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot LIITU-tutkimuksesta.

32. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi)...

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en tapaa häntä
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan						
Kyyditsee sinua liikunta- paikalle tai urheiluharrastukseesi						
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua						
Maksaa liikuntaan liittyviä kuluja						

33. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi)...

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en tapaa häntä
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan						
Kyyditsee sinua liikunta- paikalle tai urheiluharrastukseesi						
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua						
Maksaa liikuntaan liittyviä kuluja						

Liite 3 Kysymysten uudelleen luokittelut

Kysymys	Kyselylomakkeen luokat	Uudet luokat
Väittämät ruokailusta kotona (WHO 2014)	Täysin samaa mieltä	Tukea usein
	Samaa mieltä	
	Eri mieltä	Tukea harvoin
	Täysin eri mieltä	
Väittämät vanhempien tuesta liikuntaan (LIITU 2014)	Hyvin usein	Tukea usein
	Usein	Tukea harvoin
	Joskus	
	Harvoin	
	Ei koskaan	
Ei ole tai en tapaa		

Liite 4. Vanhempien antama syömiskäyttäytymisen tuki 7- ja 9-luokkalaisilla

Tuen muoto		7lk		9lk	
		n	%	n	%
Ruokailuhetkiin liittyviä sääntöjä joita täytyy noudattaa	Täysin samaa mieltä	135	14,7	99	10,5
	Samaa mieltä	511	55,5	458	48,4
	Eri mieltä	223	24,2	304	32,1
	Täysin eri mieltä	51	5,5	86	9,1
	Yhteensä	920	100	947	100
		p-arvo	0,000		
Lapsi voi syödä muuta jos ei pidä tarjotusta ruoasta	Täysin samaa mieltä	60	6,5	67	7,1
	Samaa mieltä	273	29,7	304	32,1
	Eri mieltä	416	45,2	417	44,0
	Täysin eri mieltä	171	18,6	160	16,9
	Yhteensä	920	100	948	100
		p-arvo	0,573		
Lasten on syötävä tarjottu ruoka, vaikka he eivät siitä pitäisi	Täysin samaa mieltä	106	11,6	75	7,9
	Samaa mieltä	346	37,9	358	37,8
	Eri mieltä	363	39,7	397	42,0
	Täysin eri mieltä	99	10,8	116	12,3
	Yhteensä	914	100	946	100
		p-arvo	0,050		
Hyvät pöytätavat ovat perheessänne tärkeitä	Täysin samaa mieltä	212	23,1	180	19,1
	Samaa mieltä	576	62,7	590	62,5
	Eri mieltä	115	12,5	151	16,0
	Täysin eri mieltä	15	1,6	23	2,4
	Yhteensä	918	100	944	100
		p-arvo	0,030		
Kaikkia aterioita ei perheessänne tarvitse syödä ruokapöydän ääressä	Täysin samaa mieltä	121	13,1	170	18,0
	Samaa mieltä	392	42,5	477	50,4
	Eri mieltä	270	29,3	220	23,2
	Täysin eri mieltä	140	15,2	80	8,4
	Yhteensä	923	100	947	100
		p-arvo	0,000		

Liite 5. Vanhempien antaman tuki 7- ja 9-luokkalaisilla liikkumisen osalta

Tuen muoto	Frekvenssi	7lk		9lk	
		n	%	n	%
Kannustaa liikkumaan tai urheilemaan	Ei koskaan/ Ei ole	48	7,5	68	10,7
	Harvoin	54	8,5	96	15,1
	Joskus	142	22,3	168	26,4
	Usein	179	28,1	168	26,4
	Hyvin usein	214	33,6	136	21,4
	Yhteensä	637	100	636	100
		p-arvo	0,000		
Kyyditsee liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen	Ei koskaan/ Ei ole	111	17,5	169	26,8
	Harvoin	85	13,4	92	14,3
	Joskus	132	20,8	148	22,9
	Usein	151	23,7	125	19,4
	Hyvin usein	157	24,7	111	17,2
	Yhteensä	636	100	645	100
		p-arvo	0,000		
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua	Ei koskaan / Ei ole	122	20,2	207	32,0
	Harvoin	147	24,3	189	29,3
	Joskus	165	27,3	140	21,7
	Usein	102	16,9	67	10,4
	Hyvin usein	69	11,4	43	6,7
	Yhteensä	605	100	646	100
		p-arvo	0,000		
Maksaa liikuntaan liittyviä kuluja	Ei koskaan/ Ei ole	91	13,9	117	17,3
	Harvoin	40	6,1	62	9,2
	Joskus	123	18,8	135	20,0
	Usein	170	26,0	150	22,2
	Hyvin usein	231	35,3	212	31,4
	Yhteensä	655	100	676	100
		p-arvo	0,036		

Liite 6. Vanhempien tuen painottuminen liikunnan ja syömiskäyttäytymisen välillä 7-luokkalaisilla

		Liikunnan tuki			
		Tukea usein		Tukea harvoin/ei ollenkaan	
		n	%	n	%
Syömiskäyttäytymisen tuki	Tukea usein	130	76,9	138	70,1
	Tukea harvoin/ei ollenkaan	39	23,1	59	29,9
	Yhteensä	169	100	197	100
		p-arvo	0,139		

Liite 7. Vanhempien tuen painottuminen liikunnan ja syömiskäyttäytymisen välillä 9-luokkalaisilla

		Liikunnan tuki			
		Tukea usein		Tukea harvoin/ei ollenkaan	
		n	%	n	%
Syömiskäyttäytymisen tuki	Tukea usein	100	82,6	170	64,9
	Tukea harvoin/ei ollenkaan	21	17,4	92	35,1
	Yhteensä	121	100	262	100
		p-arvo	0,000		

Liite 8. Vanhempien antama tuki tytöillä ja pojilla liikunnan osalta

Tuen muoto	Frekvenssi	Pojat		Tytöt	
		n	%	n	%
Kannustaa liikkumaan tai urheilemaan	Ei koskaan/ Ei ole	68	10,7	48	7,5
	Harvoin	70	11,0	80	12,6
	Joskus	148	23,2	162	25,5
	Usein	190	29,8	157	24,7
	Hyvin usein	161	25,3	189	29,7
	Yhteensä	637	100	636	100
		p-arvo	0,038		
Kyyditsee liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen	Ei koskaan / Ei ole	142	22,8	138	21,0
	Harvoin	80	12,8	97	14,7
	Joskus	131	21,0	149	22,6
	Usein	150	24,1	136	19,1
	Hyvin usein	120	19,3	148	22,5
	Yhteensä	623	100	658	100
		p-arvo	0,141		
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua	Ei koskaan/ Ei ole	158	25,7	171	26,8
	Harvoin	148	24,1	188	29,5
	Joskus	152	24,8	153	24,0
	Usein	100	16,3	69	10,8
	Hyvin usein	56	9,1	56	8,8
	Yhteensä	614	100	637	100
		p-arvo	0,032		
Maksaa liikuntaan liittyviä kuluja	Ei koskaan/ Ei ole	122	18,8	86	12,6
	Harvoin	45	6,9	57	8,3
	Joskus	134	20,7	124	18,2
	Usein	177	27,3	143	20,9
	Hyvin usein	170	26,2	273	40,0
	Yhteensä	648	100	683	100
		p-arvo	0,000		

Liite 9. Vanhempien antama tuki pojilla ja tytöillä syömiskäyttäytymisen osalta

Tuen muoto		Pojat		Tytöt	
		n	%	n	%
Ruokailuhetkiin liittyviä sääntöjä joita täytyy noudattaa	Täysin samaa mieltä	121	13,3	113	11,8
	Samaa mieltä	481	53,9	488	50,8
	Eri mieltä	242	26,7	285	29,7
	Täysin eri mieltä	63	6,9	74	7,7
	Yhteensä	907	100	960	100
		p-arvo	0,360		
Lapsi voi syödä muuta jos ei pidä tarjotusta ruoasta	Täysin samaa mieltä	57	6,3	60	7,3
	Samaa mieltä	275	30,3	31,5	30,9
	Eri mieltä	399	43,9	434	45,3
	Täysin eri mieltä	178	19,6	153	16,0
	Yhteensä	909	100	959	100
		p-arvo	0,202		
Lasten on syötävä tarjottu ruoka, vaikka he eivät siitä pitäisi	Täysin samaa mieltä	84	9,3	97	10,1
	Samaa mieltä	350	38,8	354	37,0
	Eri mieltä	368	40,8	392	41,0
	Täysin eri mieltä	101	11,2	114	11,9
	Yhteensä	903	100	957	100
		p-arvo	0,817		
Hyvät pöytätavat ovat perheessäni tärkeitä	Täysin samaa mieltä	184	20,3	208	21,8
	Samaa mieltä	567	62,5	599	62,7
	Eri mieltä	133	14,7	133	13,9
	Täysin eri mieltä	23	2,5	15	1,6
	Yhteensä	907	100	955	100
		p-arvo	0,424		
Kaikkia aterioita ei perheessäni tarvitse syödä ruokapöydän ääressä	Täysin samaa mieltä	147	16,1	144	15,0
	Samaa mieltä	429	47,0	440	46,0
	Eri mieltä	241	26,4	249	26,0
	Täysin eri mieltä	96	10,5	124	13,0
	Yhteensä	913	100	957	100
		p-arvo	0,418		

Liite 10. Vanhempien tuen painottuminen liikunnan ja syömiskäyttäytymisen välillä tytöillä

		Liikunnan tuki			
		Tukea usein		Tukea harvoin/ei ollenkaan	
		n	%	n	%
Syömiskäyttäytymisen tuki	Tukea usein	100	79,4	145	66,2
	Tukea harvoin/ei ollenkaan	26	20,6	74	33,8
	Yhteensä	126	100	219	100
		p-arvo	0,010		

Liite 11. Vanhempien tuen painottuminen liikunnan ja syömiskäyttäytymisen välillä pojilla

		Liikunnan tuki			
		Tukea usein		Tukea harvoin/ei ollenkaan	
		n	%	n	%
Syömiskäyttäytymisen tuki	Tukea usein	130	79,3	163	67,9
	Tukea harvoin/ei ollenkaan	34	20,7	77	32,1
Yhteensä		164	100	240	100
		p-arvo	0,012		