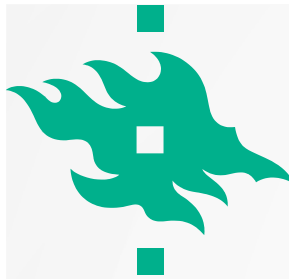


# Ravitsemusohjauksen vaikutus nuorten kestävyysurheilijoiden ravitsemustietoihin ja -taitoihin

Liikuntatieteen päivät 2019  
Maria Heikkilä, ETM



# TAUSTAA



- Suorituskykyä, palautumista ja terveyttä edistävien ruokavaihtojen tekeminen vaatii riittävät ravitsemustiedot
- **Tutkimuskysymys:** Voidaanko nuorten kestävyysurheilijoiden ravitsemusosaamista ja ravintoaineiden saantia parantaa osallistavaa, luentomallista ohjausta sekä mobiilisovellusta hyödyntävällä ravitsemusinterventiolla?
- Pohjana tutkimukselle aiemmat väitöskirjani osatyöt:
  - 1. Ravitsemusosaamiskyselyn luominen ja validointi
  - 2. Ravitsemusosaamisen tason selvittäminen 312 nuorelta urheilijalta ja 94 valmentajalta

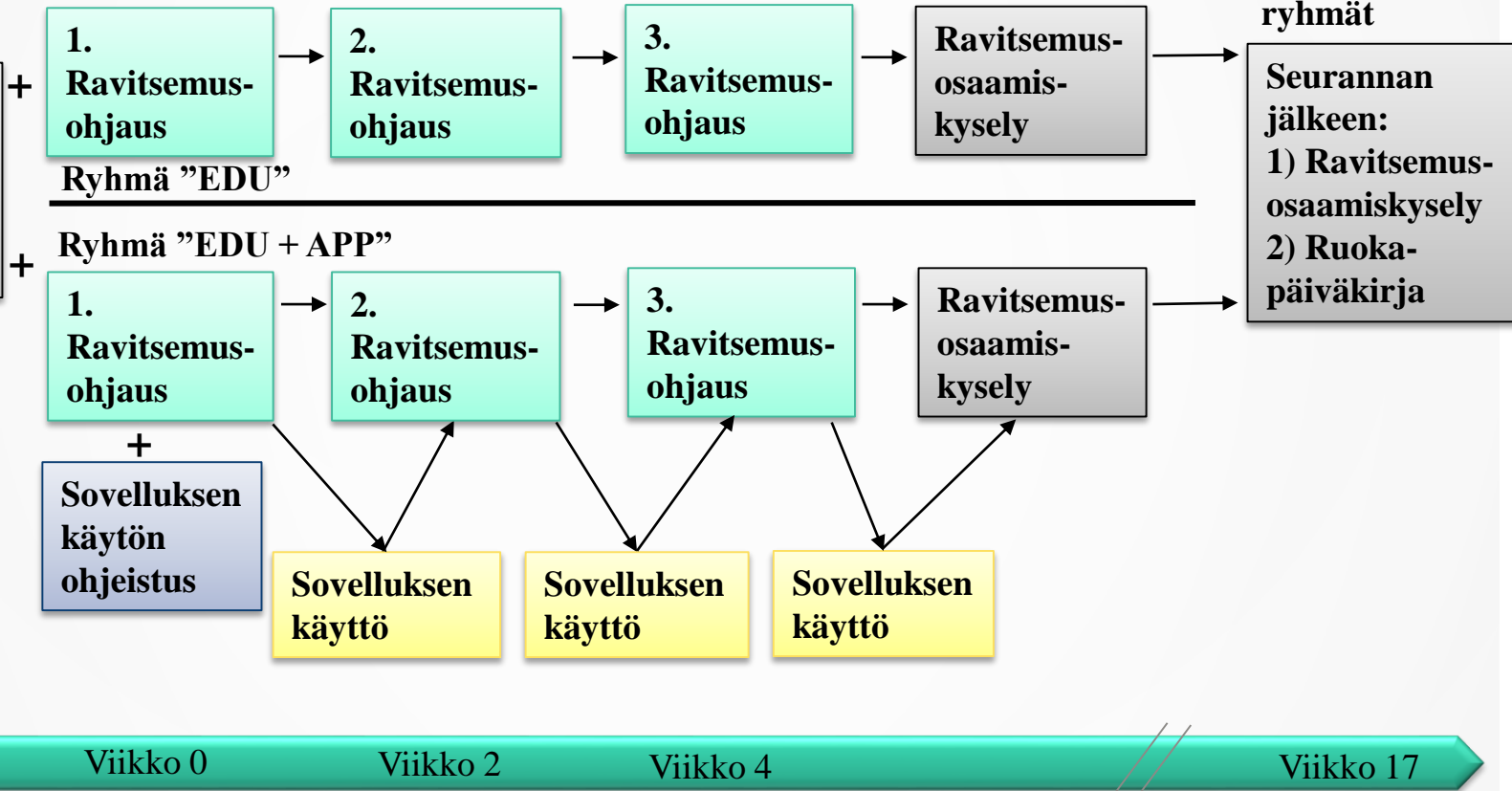


# Ravitsemusinterventio

- N=79; ikä  $18,0 \pm 1,4$  vuotta; kestävyysurheilijoita
- 2 ryhmää, ohjauksia 3x90min, toisella ryhmällä mobiilisovellus
- Itseohjautuvuusteoria, mielekkään oppimisen teoria

Molemmat ryhmät

Lähtötaso:  
1) Ravitsemus-  
osaamiskysely  
2) Ruoka-  
päiväkirja





# TULOKSET

- **Ravitsemusosaaminen parani** molemmissa ryhmissä ( $p < 0,001$ )  
Ryhmien välillä ei eroa
- Miehet vs. naiset: ei eroa
- **Energiansaanti** ( $\text{kcal} \cdot \text{vrk}^{-1}$ ) arvioitujen energiankulutusten alla koko tutkimuksen ajan

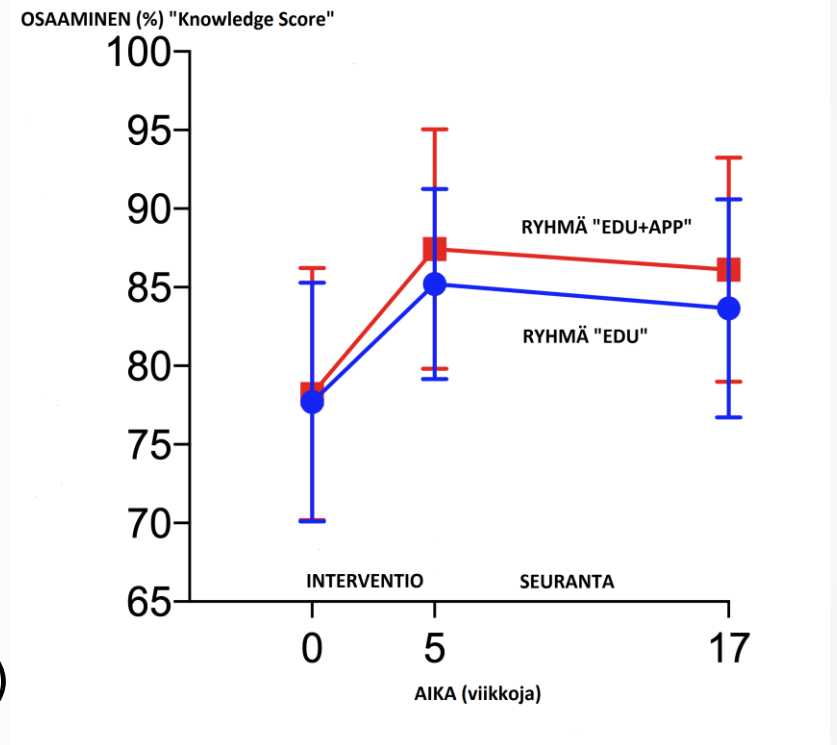
EDU: 2739  $\rightarrow$  2750

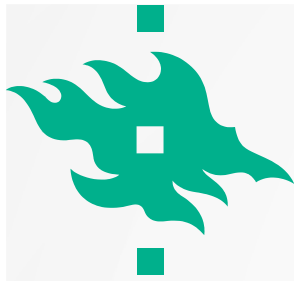
EDU+APP: 2931  $\rightarrow$  3124

- **Hiilihydraattien saanti** ( $\text{g} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{vrk}^{-1}$ ) koko tutkimuksen ajan alle kestävyysurheilijoiden suositusten

EDU: 4,9  $\rightarrow$  5,0

EDU+APP: 5,2  $\rightarrow$  5,4





# JOHTOPÄÄTÖKSET



- Huolellisesti **suunnitellulla, vuorovaikutteisella ryhmäohjauksella** voidaan lisätä nuorten urheilijoiden ravitsemusosaamista.
- Kannustamme urheiluseuroja **lisäämään annettavan ravitsemusohjauksen määrää**. Jo pienellä aika- ja muiden resurssien kohdentamisella voidaan parantaa urheilijoiden ravitsemusosaamista.
- Tarvitaan lisää tutkimusta, **miten lisääntynyt tieto siirretään käytäntöön** entistä paremmin.

