

# **RAVITSEMUSOHJAUKSEN VAIKUTUS NUORTEN KESTÄVYYSURHEILIJOIDEN RAVITSEMUSTIETOIHIN JA - TAITOIHIN**

**Esittäjä:** Maria Heikkilä

**Kirjoittaja(t):** Heikkilä, Maria

**Taustayhteisö(t):** Helsingin yliopisto, Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto

## **TAUSTA:**

Suorituskykyä, palautumista ja terveyttä edistävien ruokavalintojen tekemiseksi urheilijan ravitsemustietojen on oltava riittävän hyvällä tasolla. Valitettavasti urheilijoiden ja valmentajien ravitsemusosaamisessa on usein selkeitä puutteita [1]. Suomalaisilla kestävyysurheilijoilla ja heidän valmentajillaan suurimmat puutteet liittyvät ravintolisiin sekä urheilijoiden ravitsemussuosituksiin [2]. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, voidaanko nuorten suomalaisten kestävyysurheilijoiden ravitsemustietoja sekä syömiskäyttäytymistä parantaa osallistavaa, luentomallista ohjausta sekä mobiilisovellusta hyödyntävällä ravitsemusinterventiolla.

## **MENETELMÄT:**

Interventioon osallistui 79 18,0 ±1,4-vuotiasta kestävyysurheilijaa. Heidät jaettiin kahteen ryhmään, jotka osallistuivat kolmeen 90-minuuttiseen ravitsemusohjaustapaamiseen kahden viikon välein. Ohjauksen pohjana oli mielekkään oppimisen teoria sekä itseohjautuvusteoria. Luennot sisälsivät tehtäviä ja keskusteluja sekä pohdintaa siitä, miten opitut asiat voi siirtää teoriasta käytäntöön, jolla pyrittiin vahvistamaan osallistujien autonomian tunnetta ja motivaatiota. Toinen ryhmä käytti jokaisen luennon jälkeen mobiilisovellusta, jolla kuvattiin kaikki syömiset ja juomiset neljän päivän ajan sekä tehtiin näihin liittyviä tehtäviä. He saivat henkilökohtaista palautetta ruokavaliostaan viikoittain. Molemmat ryhmät täyttivät kolme vuorokautta ruokapäiväkirjaa tutkimuksen alussa ja lopussa ja saivat tästä henkilökohtaista palautetta. Ravitsemusosaamista mitattiin kyselylomakkeella, joka luotiin ja validoitiin tätä tutkimusta varten [3]. Kyselyt täytettiin tutkimuksen alussa, ravitsemusohjauksen jälkeen ja seurannan jälkeen.

## **TULOKSET:**

Keskimäärin oikeita vastauksia saatiin ravitsemusosaamista mittaavissa kysymyksissä mobiilisovellusta käytävässä ryhmässä 78 % (vk 0), 86 % (vk 5) ja 85 % (vk 17). Toisessa ryhmässä vastaavat tulokset olivat 78 %, 85 % ja 84 %. Ravitsemusosaaminen kasvoi merkittävästi tutkimuksen aikana ( $p < 0,001$ ), mutta tilastollisesti merkitsevää ryhmä-aikainteraktiota ei havaittu ( $p = 0,309$ ). Muutokset ravintoaineiden saannissa olivat vähäisiä ( $p > 0,05$ ). Hiilihydraattien saanti oli koko intervention ajan kestävyysurheilijoiden suosituksia vähäisempää. Myös energiansaanti oli arvioitujen energiankulutusten alla koko tutkimuksen ajan.

## **JOHTOPÄÄTÖKSET & SOVELLETTAVUUS:**

Ravitsemusosaaminen parani selkeästi jo kolmen ravitsemusohjauskerran sekä ruokapäiväkirjoista saatujen palautteiden jälkeen. Mobiilisovellus ei parantanut oppimista lisää. Tulokset vahvistavat sen, että urheilijoiden ravitsemusosaamista voidaan parantaa merkittävästi ilman raskaita ja aikaa vieviä interventioita, millä on mahdollista säästää urheilijoiden sekä urheiluorganisaatioiden resursseja. Tarvitaan kuitenkin vielä lisätutkimusta siitä, miten parantuneet ravitsemustiedot siirtyvät paremmiksi ravitsemustaidoiksi.

**Lähteet:**

1 Torres-McGehee TM, Pritchett KL, Zippel D, Minton DM, Cellamare A, Sibia M. Sports Nutrition Knowledge Among Collegiate Athletes, Coaches, Athletic trainers, and Strength and Conditioning Specialists. *J Athl Train* 2012;47:205-211

2 Heikkilä M, Valve R, Lehtovirta M, Fogelholm, M. Nutrition Knowledge Among Young Finnish Endurance Athletes and Their Coaches. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2018;28:522–527

3 Heikkilä M, Valve R, Lehtovirta M, Fogelholm, M. Development of a nutrition knowledge questionnaire for young endurance athletes and their coaches. *Scand J Med Sci Sports* 2018;28:873–880