



Lentopallon korkeimmalla sarjatasolla pelaavien suomalaisten naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytyminen

Ruokavalinnat osana urheilijan identiteettiä

Liina Kainulainen

Opinnäytetyö

Toukokuu 2023

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), Matkailu- ja palveluliiketoiminta

Kestävä gastronomia



jamk

Kainulainen, Liina

Lentopallon korkeimmalla sarjatasolla pelaavien suomalaisten naislentopalloilijoiden ruoka käyttäytymisen. Ruokavalinnat osana urheilijan identiteettiä.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2023, 52 sivua

Matkailu- ja palveluliiketoiminta- tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Suomessa lentopallon korkeimmalla sarjatasolla pelaavien suomalaisten naislentopalloilijoiden ravitsemusta laadullisesti ja terveellisesti parempaan suuntaan, vahvistaa urheilijan käsitystä omasta ruokakäyttäytymisestä ja sen avulla auttaa parantamaan positiivista suhdetta ruokaan. Osana tutkimusta haluttiin myös ymmärtää mahdollisten ulkoisten vaikutusten merkitystä urheilijan ruokakäyttäytymisessä muun muassa syömishäiriöiden osalta. Kiinnostus tutkittavaan aiheeseen löytyi tutkijan omien ja muiden urheiluyhteisön jäsenien kokemusten pohjalta, joissa ulkopuoliset tekijät ovat olleet merkittävässä roolissa ruokakäyttäytymisessä.

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin sähköisesti tutkimushaastatteluna. Haastattelumenetelmä käytettiin puolistrukturoitua haastattelumenetelmää. Haastattelupohjassa oli 11 kysymystä, joista kymmenen oli avoimia kysymyksiä ja yksi monivalintakysymys. Tutkimuskohteena oli Naisten Mestaruusliigassa kaudella 2022–2023 pelaavat suomalaiset naislentopalloilijat. Jokaisessa joukkueessa oli yksi yhteyshenkilö, jolle tutkimushaastatteluun johtava linkki lähetettiin. Yhteyshenkilö jakoi linkkiä oman joukkueensa sisällä pelaajille. Tutkimus toteutettiin anonyymisti.

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen vaikuttaa ulkoisia tekijöitä. Ulkoiset tekijät oli tutkimuksessa määritelty yhteiskuntaan, urheiluyhteisöön ja lähipiiriin. Yhteiskunnan merkitys koettiin pieneksi. Yhteiskunta antoi tietynlaiset raamit urheilijan ravitsemukseen, mutta vaikutus katsottiin jäävän pintapuoliseksi. Urheilulukioissa yhteiskunnan vaikutus näkyi esimerkiksi ravitsemusopintokokonaisuuksina. Lähipiirin merkitys koettiin jonkin verran vaikuttavaksi tekijäksi. Oman perheen urheilutausta vaikutti paljon siihen, miten ruokailuun suhtauduttiin yleisesti. Urheiluyhteisön vaikutus omaan ruokakäyttäytymiseen nähtiin ulkoisista tekijöistä merkittävimpana.

Tutkimuksen tuloksien tarkastelussa oli tärkeää huomioida, että lähipiiri ja urheiluyhteisö koostuivat useassa kohtaa samoista henkilöistä, vaikka urheiluyhteisö oli määritelty koskemaan joukkuekavereita ja valmennusjohtoa/urheiluseuraa. Joukkuekavereiden vaikutus omaan ruokakäyttäytymiseen nähtiin positiivisena, kannustavana ja turvallisena. Sen sijaan ylempien tahojen kuten valmentajien, sekä muiden seurahenkilöiden kanssa ruokailusta ja ravitsemuksesta keskustelu koettiin pelottavana, tuomitsevana ja ahdistavana. Keskustelua näiden tahojen kanssa välteltiin ja keskustelu koettiin ulkonäköpainotteiseksi.

Avainsanat (asiasanat)

Naislentopalloilijat, ruokakäyttäytyminen, urheilijan ruokavalinnat, urheilijan ravitsemus, urheilijan ruokakäyttäytyminen,

Muut tiedot

Kainulainen, Liina

Food behavior of Finnish women volleyball players at the highest national level, Nutrition choices as a part of the identity of athletes

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, April 2023, 52 pages

Degree Program in Tourism and Service Business. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The goal of the bachelor's thesis was to improve the nutrition of the Finnish women volleyball players of the highest-level both in quality and in healthiness, while also strengthening the understanding of one's own food behavior to build a more positive relationship with food. Part of the study was to also understand how external factors affect an athlete's food behavior for example on eating disorders. The interest for this study came from the experiences of the researcher and other members of the sports community, where external factors have played a major role in food behavior.

The study was qualitative and was carried out electronically as research interviews. The interview method was a semi-structured interview technique. The interview template had eleven questions of which ten were open questions and one was multiple choice question. The target of group of the research was the women players of Finnish volleyball league Mestaruusliiga in season 2022-2023. Every team had one contact person who got the link to the questionnaire and sent it forward to her teammates. The study was conducted anonymously.

The results of the study showed that women volleyball players' food behavior was affected by external factors. The external factors were divided in the study to society, sports community, and close people. Society's effects were considered the least significant. Society gave a framework for athlete's nutrition, but it was considered to be superficial. In sports high schools, society's effect was seen as the school courses about nutrition. Close people were seen as a somewhat significant factor. Own family's sports background affected greatly on how nutrition was seen in general. Sports community's affect in one's own food behavior was seen as the most significant external factor.

While reviewing the results of the study, it was important to realize that in many cases the close people and sports community overlap, even though sports community was defined to include teammates, coaching staff, and other members of the sports club. Teammates' effect on food behavior was seen as positive, supportive, and safe. On the other hand, talking about eating and nutrition with higher authorities, such as coaches and other club representatives, was seen as frightening, judging, and oppressive. Discussions with these actors were considered appearance-oriented and therefore the discussions were avoided.

Keywords/tags (subjects)

Women volleyball players, Food behavior, Food choices of athletes, Nutrition of athletes, food behavior of athletes

Miscellaneous (Confidential information)

Sisältö

1	Johdanto	3
1.1	Tutkimusmenetelmät ja tavoitteet	3
1.2	Aiheen rajaus.....	5
2	Ravitsemussuositukset Suomessa	6
2.1	Aikuisten ravitsemussuositukset Suomessa	7
2.2	Urheilijoiden ravitsemussuositukset Suomessa.....	10
2.2.1	Urheilijan energiansaanti.....	11
2.2.2	Urheilijan ateriarytmi.....	12
2.2.3	Urheilijan lautasmalli	12
2.2.4	Harjoituspäivien lautasmallit	13
2.2.5	Urheilijan välipalat	15
2.3	Urheilijan syömishäiriöt	15
3	Ruokakäyttäytyminen käsitteenä	16
3.1	Ruokapolitiikka käsitteenä	17
3.2	Viisi ruokakäsityksen teemaa	17
3.2.1	Terveydellinen näkemys	18
3.2.2	Ympäristöystävällisyys ruokavalinnoissa	19
3.2.3	Moraali valintojen takana	20
3.2.4	Ruokavalinnat kauneuden takaajana	20
3.2.5	Taloudellinen näkökulma.....	21
4	Urheilijan ruokakäyttäytyminen	21
4.1	Psyykkinen ja biologinen vaikutus.....	22
4.2	Elämäntyyli ja yksilön ravitsemustietoisuus	23
4.3	Ruuan saatavuus ja sosiaalinen vaikutus	24
4.4	Kulttuurinen ja taloudellinen vaikutus.....	25
5	Lentopallo urheilulajina	25
5.1	Tyypilliset fyysiset suoritukset lentopallossa	26
5.2	Lentopalloilijan ravitsemus	27
5.3	Lentopallo Suomessa	27
6	Tutkimuksen toteutus	28
6.1	Tutkimusasetelma	30
6.2	Tutkimusmenetelmä	31
6.2.1	Aineistonkeruu.....	31

6.2.2 Kohderyhmä.....	33
7 Tulosten analyysi.....	33
7.1 Yhteiskunnan rooli naisten Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymisessä.....	34
7.2 Urheiluyhteisön rooli naisten Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymisessä.....	35
7.3 Lähipiirin rooli naisten Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymisessä.....	36
8 Johtopäätökset.....	37
8.1 Tutkimuksen eettisyys ja reliabiliteetti	38
8.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet.....	39
9 Pohdinta.....	40
Lähteet	43
Liitteet	45
Liite 1. Tutkimuskysely 2023. Naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytyminen	45

Kuviot

Kuvio 1. Suomalaisten työikäisten naisten ruoka-aineiden kulutuksia (g/vrk) vuosien 2002-2012 välistä. (Finravintotutkimukset 2002,2007 ja 2012). (Terveyttä ruoasta -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 15.)	8
Kuvio 2. Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19.).....	9
Kuvio 3. Lautasmalli. (Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22.).....	10
Kuvio 4. Urheilijan lautasmalli (Kainulainen 2023).	13
Kuvio 5. Kevyen harjoituspäivän lautasmalli (Kainulainen 2023).	14
Kuvio 6. Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli. (Kainulainen 2023).	14
Kuvio 7. Raskaan harjoituspäivän lautasmalli. (Kainulainen 2023).	15
Kuvio 8. Viisi ruokakäsityksen teemaa.(Mononen & Silvasti 2006).....	18
Kuvio 9. Hermeneuttinen kehä (Vilka 2021, 21).	29
Kuvio 10. Mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat omaan ruokailuusi eniten ja perustele vastaus. (Kainulainen 2023).	34
Kuvio 11. Adjektiivipilvi tunteista, joita syömishäiriöistä puhuminen lähipiirin kanssa herättää (Kainulainen 2023).	37

1 Johdanto

Ravinto on merkityksellinen osa ihmisen inhimillisyyttä. Jokainen tarvitsee ruokaa elääkseen ja syöminen on välttämätön osa jokaisen elämää. Kulttuurinen ja sosiaalinen arvojärjestelmä vaikuttavat siihen, millaista ruokaa syödään. Ravinnoksi valikoitunut ruoka myös määrittelee ihmistä sen suhteen, kuka hän on sosiaalisesta, sekä kulttuurisesta näkökulmasta. (Eräsaari & Uusihakala 2016,8.) Ruoka on iso osa urheilijoiden elämää ja vaikuttaa merkittävästi urheilussa menestymiseen. Tässä opinnäytetyössä keskitytään Suomessa korkeimmalla sarjatasolla (Lentopallon Mestaruusliiga) pelaavien naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ulkoisten tekijöiden vaikutusta suomalaisten naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen. Tutkija on pelannut itse lentopalloa 13 vuotta tavoitteellisesti. Tutkijan tärkeimpinä kasvu- vuosina lentopallo ja urheilu ovat määritelleet ja rakentaneet elämää ja identiteettiä, kun nuoresta 12-vuotiaasta on kasvanut aikuinen, jolle tavoitteellinen urheilu on elämäntyyli ja intohimo. Osana urheilijan identiteettiä on ollut läsnä myös ravitseminen, sekä tietoisuus tietynlaisesta ulkoisesta olemuksesta eli siitä, millaiselta urheilijan kuuluisi näyttää.

Tietoperustassa käydään ensiksi läpi Suomen yleisiä ravitsemussuosituksia, sekä urheilijoiden ravitsemussuosituksia, jotta kokonaiskuva hahmottuu siitä, mitä lautasella kuuluisi nykyisen ravitsemustutkimuksen mukaisesti olla. Tämän jälkeen tietoperustassa käsitellään ruokakäyttäytymistä eri näkökulmista. Lopussa mietitään urheilijan ruokakäyttäytymistä, jotta kokonaiskuva tutkimusasetelman ymmärtämiseksi hahmottuu. Tietoperustan viimeinen osa muodostuu lentopallosta urheilulajina ja keskittyy lentopallon perusideologiaan sekä urheilijaan kohdistuviin henkisiin ja fyysisiin vaatimuksiin. Koska urheilulajien fyysiset vaatimukset ovat keskenään hyvin erilaisia, on myös onnistuneen ravitsemuksen tavoitteet lajikohtaisia. Tämän lisäksi on erikseen huomioitava urheilijoiden yksilölliset erot; se mikä toimii toisella, ei välttämättä mahdollista nousujohteista harjoittelua toiselle, vaikka taustatekijät (laji, harjoittelun intensiteetti) olisivat samat.

1.1 Tutkimusmenetelmät ja tavoitteet

Opinnäytetyöhön on tehty laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena on tutkia lisää suomalaisten naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymistä sekä ravitsemusohjauksen vaikutusta urheilijan identiteettiin. Tutkimuksen päämääränä on myös parantaa urheilijoiden käsitystä omasta ruokakäyttäytymisestä ja sitä kautta auttaa edistämään positiivista suhdetta ruokaan. Tämä edistäisi urheilijaa

oikeanlaiseen ravitsemukseen, parantaisi henkistä hyvinvointia sekä auttaisi tuloksellisesti paremmaksi urheilijaksi. Teoreettinen viitekehys on rakennettu kotimaisista ja ulkomaisista lähteistä. Tiedonhakuun on käytetty esimerkiksi avainsanoja ravitsemus, urheilijan ravitsemus, ruokakäyttäytyminen, urheilijan ruokakäyttäytyminen, urheilijan ruokavalinnat, athletes food behavior, athletes nutrition ja lentopallon ominaisuudet. Tiedonhaku on tehty Google Scholarin, Tampereen pääkirjaston Metson ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun Janet Finnan aineistoista sekä Suomen valtiotasolla tehdyistä suomalaisista ravitsemussuosituksista (2014). Tietoperusta on pyritty rakentamaan suurimmaksi osaksi 2010-luvun aineistoista, jotta tietoperusta pysyisi mahdollisimman tuoreena ja relevanttina.

Naislentopalloilijoiden ravitsemuksesta on tehty tutkimusta suhteellisen vähän. Vuonna 2009 Kaisa Jokela on tehnyt opinnäytetyön nuoren naislentopalloilijan ravitsemuksesta yhteistyössä Etelä-Suomen aluevalmennuksen kanssa. Opinnäytetyön päämääränä oli lisätä ravitsemustietoutta lentopalloilijoiden keskuudessa ja kehittää urheilijan päivittäisiä ruokavalintoja paremmiksi. (Jokela 2009, 2.) Jokelan (2009) tulokset vaihtelivat suuresti, mutta esiin nousi vähäinen tietoisuus urheilijan ravitsemuksesta. Tämän vuoksi myös tässä opinnäytetyössä esitelty tutkimus on ajankohdainen, vaikka tämän opinnäytetyön tutkimus koskee pääsääntöisesti naislentopalloilijoiden ruokavalintoja ohjaavia ulkoisia tekijöitä.

Tutkimus on laadullinen tutkimus, joka toteutetaan puolistrukturoituna haastatteluna. Puolistrukturoidussa haastattelussa perusidea on, että kysymykset ovat ennakkoon laadittuja ja esitellään kaikille haastateltaville suunnilleen samanlaisina. Vastaamistyyli pyritään pitämään vapaana. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori n.d.). Tutkimusmetodiksi valikoitui haastattelu, jossa kaikki kysymykset olivat pääsääntöisesti avoimia kysymyksiä. Tutkimusalusta oli sähköinen haastattelu, johon luotiin linkki. Linkki jaettiin sähköpostin välityksellä tutkimukseen osallistuville henkilöille. Jokaisessa joukkueessa oli yhteyshenkilö, jolle haastattelun linkki toimitettiin. Yhteyshenkilö toimitti linkin eteenpäin. Ajallisesti sähköpostihaastattelu sopi paremmin kuin kasvokkain toteutettava haastattelu, sillä kilpailukausi on käynnissä ja haastatteluajankohdan sopiminen tutkimukseen osallistuvien kanssa kasvokkain voisi tuottaa suuria haasteita.

Tutkimusaineisto toteutetaan anonyymisti, eli tutkittavien henkilöllisyyttä ei pystytä tunnistamaan vastausten perusteella. Anonymisointi lisää tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Tutkimuskysely voidaan kokea henkilökohtaiseksi ja vastaukset voisivat vääristyä, ja tutkittavia tippua pois, mikäli kyselyyn pitäisi vastata omalla nimellä. Tutkimus rakentuu tutkimusongelman ympärille, joka pyrkii selvittämään mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen. Tutkimusongelmaa lähdettiin purkamaan tutkimuskysymysten avulla. Tutkimuskysymyksiä tässä tutkimuksessa ovat:

1. Mikä on yhteiskunnan rooli Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymisessä?
2. Miten urheiluyhteisö vaikuttaa Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymiseen?
3. Miten lähipiiri vaikuttaa Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymiseen?

1.2 Aiheen rajaus

Aiheen suunnittelu lähti liikkeelle kiinnostuksesta naisurheilijoiden ruokakäyttäytymiseen. Tutkimusaineisto rajattiin Suomessa kaudella 2022–2023 naisten Mestaruusliigassa pelaaviin suomalaisiin naislentopalloilijoihin. Suomessa pelaavia ulkomaalaisvahvistuksia ei olla tutkimukseen otettu, sillä heidän ruokavalintoihinsa vaikuttaa vahvasti myös heidän oman kotimaansa kulttuuri, sekä ravitsemussuositukset, jotka pitäisi tässä tutkimuksessa ottaa huomioon tulosten analysoinnissa, jos heidät olisi tutkimukseen otettu mukaan. Tutkijan pitkä lentopallotausta takaa hyvät mahdollisuudet kerätä paljon laadukasta aineistoa. Tutkijalla on mahdollisuus olla suoraan yhteydessä suomalaisiin naislentopalloilijoihin.

Opinnäytetyössä tutkittiin ulkoisten tekijöiden vaikutusta naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen. Ruokakäyttäytymisellä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä sitä, miten ja miksi ihmiset syövät. Mitkä tekijät ruokailuun vaikuttavat, millä tavalla sekä mikä merkitys ruualla on kulttuurisella, sosiaalisella ja yhteiskunnallisella tasolla ja henkilökohtaisessa elämässä esimerkiksi omaan identiteettiin. Tässä tutkimuksessa on tutkittu naislentopalloilijoita, joten ruokakäyttäytymisen käsite sisältää myös mahdolliseen työuraan ja siitä suoriutumiseen liittyvän vaikutuksen. Ulkoiset tekijät on

määritelty koskemaan tässä tapauksessa yhteiskuntaa, urheiluyhteisöä, sekä lähipiiriä. Yhteiskunnalla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan Suomen julkisen puolen perusterveydenhuoltoa, koulutusinstituutioita kuten peruskoulua ja toiseen asteen oppilaitoksia sekä korkeakoulua. Urheiluyhteisö on määritelty tähän tutkimukseen koskemaan urheiluseuran jäseniä, pääsääntöisesti valmentajaa sekä joukkuekavereita, mutta myös muita seuran jäseniä. Lähipiirillä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan perhettä ja ystäviä.

Tutkimuksesta on jätetty tarkoituksella pois muun muassa media, sillä media on yhtenä kokonaisuutena niin laaja, että sen vaikutuksesta ruokakäyttäytymiseen voisi tehdä kokonaan oman opin näytetyön. Median rajaaminen pois mahdollistaa laadukkaan ja syvällisemmän tutkimuksen tässä tutkimuksessa esiin nostetuista teemoista. Ilmastositytä ei tässä tutkimuksessa ole myöskään huomioitu. Kestävä kehitys on myös aiheena hyvin laaja sekä ajankohtainen, ja tarjoaisi mahdollisuuden tutkia kestävän kehityksen vaikutusta naislentopalloilijan ruokakäyttäytymiseen myös omana tutkimuskokonaisuutena.

2 Ravitsemussuositukset Suomessa

Ravitsemussuositukset on laadittu edistämään ihmisen terveyttä ja ne on tarkoitettu koko väestölle. Suomessa ravitsemussuosituksista vastaa Ruokavirasto ja ravitsemussuosituksia on jaoteltu eri väestöryhmille, esimerkiksi raskaana oleville, ikääntyneille ja lapsille. Kaikki ravitsemussuositukset löytyvät Ruokaviraston sivuilta ja ne ovat saatavilla koko väestölle. (Ravitsemus- ja ruokasuositukset 2022). Suosituksia pääsääntöisesti hyödynnetään neljässä eri teemassa: poliittinen ohjaus, seuranta, suunnittelu ja viestintä. Esimerkiksi koulujen ateriapalveluiden ruokalistasuunnittelussa, ravitsemussuosituksia voidaan käyttää työkaluna oikeanlaisen ruokalistasuunnitelman koostamiseen. Ravitsemussuositukset auttavat myös elintarviketeollisuutta suunnittelemaan markkinoille tuotteita, jotka vastaavat paremmin ravitsemus- ja ravintoainesuosituksia. (Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8.)

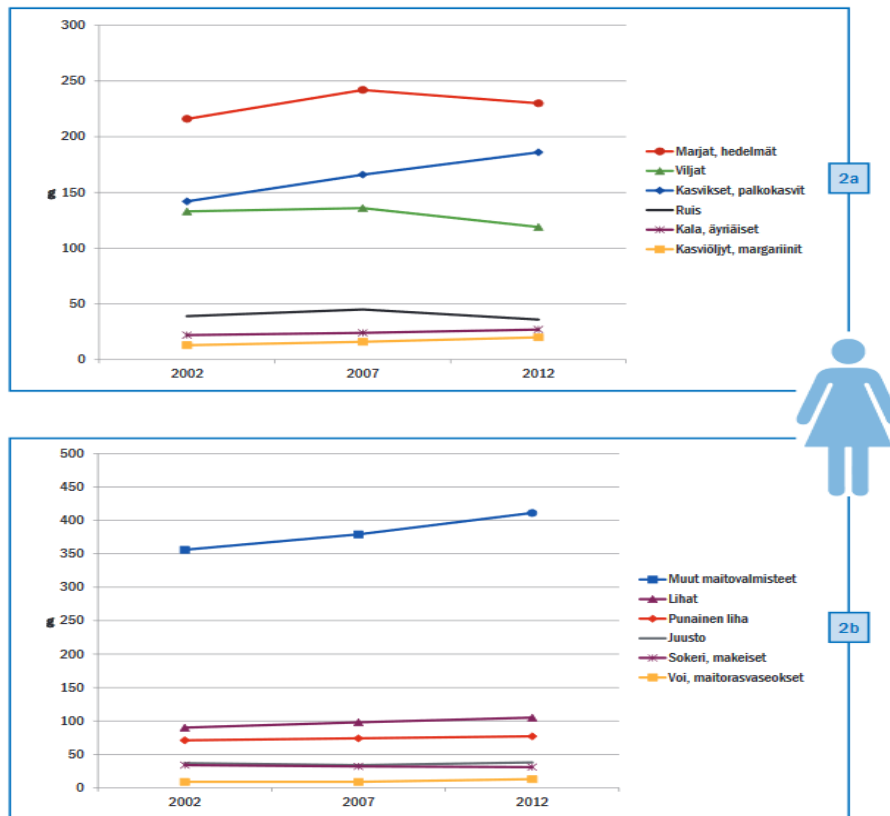
Koska ravitsemussuositukset ovat iso kokonaisuus, joka on suunniteltu kaikille, terveelle ja kohtuullisesti liikkuvalla väestöllä, on otettava huomioon yksilötasolla vaihtelevat suositukset. Esimerkiksi painonpudotusta tavoittelevat henkilöt edellyttävät ruokavalioltaan energiavajeen, jota suomalaiset ravitsemussuositukset eivät tarjoa. Sen sijaan ravitsemussuositukset sopivat laihduttamisen jälkeiseen painonhallintaan. Suosituksia annetaan sekä ravintoaineista että ruoka-

aineryhmistä. Ravintoainesuositukset koostuvat energian, energiaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia. Ruoka-aineryhmillä tarkoitetaan muun muassa vihanneksia ja marjoja, lihaa ja kalaa, viljatuotteita sekä maitotuotteita. Ruoka-aineryhmien osuuksia havainnollistamaan terveellisessä ruokavaliossa on luotu ruokakolmio sekä lautasmalli. Ravitsemussuosituksissa on pyritty huomioimaan suomalainen ruokakulttuuri ja ruokailutottumukset. (Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 9–11.)

2.1 Aikuisten ravitsemussuositukset Suomessa

Ravitsemussuosituksilla on tärkeä rooli kansanterveyden edistämisessä. Oikeanlainen ravinto auttaa ehkäisemään monia eri sairauksia kuten verenpainetauti, sekä 2 tyypin diabetesta. Väestön lihavuus altistaa tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, mikä heikentää pahimmassa tapauksessa yhteiskunnassa toimimista, sekä sitä kautta myös henkistä hyvinvointia. Terveellisyyteen panostava ruokavalio sisältää paljon kasviksia, marjoja, hedelmiä, kasvipohjaisia rasvoja, pähkinöitä ja siemeniä. Rasvattomia ja vähärasvaisia eläinkunnantuotteita kuten maitovalmisteita sekä lihaa ja kalaa. Ravitsemussuosituksissa on eri maiden välillä eroavaisuuksia ja erityisesti mainitsemisen arvoisia ovat Välimeren ravitsemussuositukset, joita on pidetty pääsääntöisesti terveyttä edistävinä. (Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 11.)

Suomalaisten ruokailu on muuttunut vuosikymmenten aikana. Kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutus on nelinkertaistunut vuodesta 1950. Siltikin kasviksia syödään liian vähän, vaikka määrä onkin lisääntynyt. (Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 13). Esimerkiksi naisväestöstä vain 22 prosenttia ylitti kasvisten syöntisuosituksen, joka on 500 grammaa kasviksia/vrk (Finravinto2017-tutkimuksen tuloksia 2019, 8). Sen sijaan viljan kulutus on vähentynyt pitkällä aika välillä. Varsinkin rukiin syöminen vähenee huolestuttavasti. Tämä vaikuttaa kuidun saannin vähenemiseen. Vaikka kasvisten syönti on lisääntynyt roimasti, on myös lihan syönti kaksinkertaistunut samaan aikaväliin nähden. Varsinkin siipikarjan ja sian syönti on nousussa. Kalan kulutus on lihankulutusta vähäisempää. Rasvan saanti on pysynyt suht tasaisena läpi vuosikymmenten. Tärkeää on kiinnittää huomio tyydyttyneen rasvan ja suolan kulutuksen nousuun, jota suomalaiset saavat suosituksia enemmän. Tämä on tärkeää kansanterveyden kannalta, sillä huonojen rasvojen suuri saanti lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. (Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 13). Kuvio 1 kuvaa suomalaisten työikäisten naisten ruokailutottumuksia vuosien 2002–2012 välillä.



Kuvio 1. Suomalaisten työkäisten naisten ruoka-aineiden kulutuksia (g/vrk) vuosien 2002-2012 välistä. (Finravintotutkimukset 2002,2007 ja 2012). (Terveyttä ruoasta -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 15.)

Pohjoismaiset ruokasuositukset tulevat kesäkuussa 2023 uusiutumaan. Uudet ruokasuositukset ovat rakentuneet ilmastoystävällisen ja kestävän kehityksen pohjalta, unohtamatta terveydellistä puolta. Suomalaisten kansanterveyden uhat esimerkiksi ylipainoisuus, sydän- ja verisuonisairaudet ja 2-typin diabetes ovat suoraan yhteydessä suomalaisten ruokailutottumuksiin. Tähän vaikuttaa edelleenkin suomalaisten liian vähäinen kasvisten syönti ja liiallinen lihankulutus. Ruoantuotantoon liittyvät ekologiset kestävyysaasteet koskevat muun muassa metsien raivaamista pelloiksi, lannoitteiden käyttöä, ja liikakalastusta. Näiden ruoantuotannon ympäristöongelmien vaikutukset ovat laajoja ja monimutkaisia. Niiden kartoittaminen on toistaiseksi vielä rajallista. Kuitenkin tutkijayhteisö näkee, että kasvipainotteinen ruokavalio olisi hyödyllinen sekä ihmisten terveydelle, että mahdollinen ratkaisu ekologiin kestävyysaasteisiin. (Erkkola 2023.)

Oikeanlaisen ruokailun toteuttamiseen on kehitelty työkaluja kuten ruokakolmio. Ruokakolmiosta löytyy ruoka-aineryhmiä, joiden mukaan oman ruokavalion voi rakentaa. Ruokapyramidin perusta eli kolme alinta lokeroa sisältävät ruoka-aineita, jotka muodostavat päivittäisen ravintoperustan ja

kolme ylintä sen sijaan eivät ole tarkoitettu jokapäiväiseen ruokavalioon. (Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19.) Kuvio 2 on ruokakolmio, jossa on esitelty ruokavalion koostamista helpottavat ruoka-aineryhmät.



Kuvio 2. Ruokakolmio (Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19.)

Toinen työkalu, joka on rakennettu helpottamaan terveellisen ruokavalion koostamista, on lautasmalli (kuvio 3.). Aikuisen väestön lautasmallin peruseriaate on, että puolet lautasella on kasviksia: vihersalaattia, raastetta tai vaikka lämpimiä kasviksia. Kasvipohjaisten öljyjen käyttämistä salaatinkastikkeena on suotavaa. Neljäsosa lautasesta voi koostua esimerkiksi pastasta, perunasta tai täysjyväriisistä hiilihydraattitarpeiden tyydyttämiseksi. Viimeinen neljännes koostuu proteiinista ja niitä ovat esimerkiksi liha, kala, kananmuna tai kasvipohjainen proteiininlähde kuten palkokasvit. Ruokajuomana olisi hyvä juoda rasvatonta maitoa tai piimää. Veden saannista on myös huolehdittava. Lautasmallin osana on myös täysjyväleipä, kasvipohjaisella levitteellä. Marjoja tai hedelmiä voi puolestaan nauttia jälkiruoaksi. (Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20.)



Kuvio 3. Lautasmalli. (Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22.)

2.2 Urheilijoiden ravitsemussuositukset Suomessa

Suurin ero runsaasti urheilevien ja vähemmän urheilevien välillä on elimistön energian- ja nesteen tarve. Urheilijoiden tulee kiinnittää huomiota, että he koostavat aterioistaan monipuolisia kokonaisuuksia. Harjoittelun ja ruokailujen välissä on tärkeää muistaa ateriaritmi, sillä oikeanlainen ravinto oikeaan aikaan takaa tehokkaan ja tuottavan harjoittelun. Urheilijoiden ja ei-urheilijoidenkin ravitsemuksessa kannattaa kiinnittää huomiota myös ruuan ravitsemukselliseen laatuun ja määrään, terveyden ja painonhallinnan edistämiseksi. Ravinnon lisäksi pitkäjänteinen harjoittelu tuo lisähaasteet urheilijalle huolehtia hyvästä palautumisesta. Levon riittävä saanti vähentää loukkautumis- ja sairastumisriskiä. (Ilander 2014, 19).

Urheilijoiden ruokavalion koostamiseen on olemassa peruskulmakiviä, joiden pohjalta voidaan suunnitella oikeanlainen ravitsemus. Yksi näistä tekijöistä on riittävä energiansaanti. Energiasaanti kulutukseen nähden on oltava tasapainossa. Tämä takaa tehokkaamman fyysisen kehityksen. Liika syöminen kulutukseen nähden johtaa myös urheilijoilla painonnousuun. Kun energiansaanti on pienempi kuin kulutus, paino laskee. Liian vähäinen syöminen saattaa aiheuttaa lyhyellä aikavälillä

huonoa palautumista. Huono palautuminen vaikuttaa harjoittelun laatuun ja yleiseen hyvinvointiin. Pitkällä aikavälillä sen sijaan niukka syöminen saattaa aiheuttaa sairastelua, loukkaantumista tai ylikunnon eli kroonisen ylipainon tilan. (Ilander 2014, 19.)

Urheilijoiden ravitsemuksen perusta lähtee makroaineiden eli energiaravintoaineiden tasapainoisesta saannista. Makroaineet koostuvat hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. Mikroaineet ovat vitamiinit. Urheilijan on tärkeää pitää huolta riittävästä makro- ja mikroaineiden saannista ravitsemuksessaan (Ilander 2014, 19). Hyvästä ruokavaliosta on urheilijoille yhtä paljon hyötyä kuin hyvästä harjoittelemisestakin. Laadukas syöminen takaa onnistuneen harjoittelun. Ruokailuun kuuluu myös paljon kulttuurisia ja sosiaalisia tekijöitä, jotka rikastuttavat syömistä ja harjoittelua. Tasapainon löytäminen kaiken välillä kasvattaa henkistä hyvinvointia ja tekee ruokailusta kokemuksena onnistuneen. Fyysinen kunto rakentuu tehokkaimmin, kun harjoittelu, lepo ja ruokailu kulkevat käsi kädessä. (Ilander 2014, 20.)

Hyvä syöminen ei vaadi tiukkoja rajoituksia tai tarkkaa laskelmallista suunnitelmaa, jossa jokainen syötävä ateria ja ravintoaine on gramma määrällisesti laskettu oikein. ”Täydellisen” syömistä voi nostaa urheilijan stressitasoja ja hankaloittaa arkea. Ruokailuissa kannattaa pyrkiä noudattamaan suunnitelmallisuutta ja johdonmukaisuutta koska, näin syöminen pysyy hallinnassa, mutta ei aiheuta henkiselle puolelle liiallista kuormitusta. (Ilander 2014, 22.)

2.2.1 Urheilijan energiansaanti

Energiansaanti on kaiken ravitsemuksen tärkein avaintekijä. Urheilijan energiantarve vaihtelee suuresti niin yksilöiden kuin urheilulajien välillä. Riittävässä energiansaannissa pitää ottaa huomioon, kuinka kauan urheilusuoritus kestää ja kuinka tehokkaasti harjoitellaan, koska energiantarve muuttuu mitä pidempään harjoitellaan ja kuinka tehokkaasti urheilusuoritus tapahtuu. Kun harjoittelun teho nousee, energiantarve kasvaa ja erityisesti hiilihydraattien tarve nousee. Urheilijoiden hiilihydraatin tarve on yleensä 6 g/kg/vrk. Tarve voi kuitenkin myös vaihdella. Urheilijan energiantarpeeseen vaikuttavat ikä, sukupuoli, urheilijan koko ja energiankulutus. Riittävä energiansaanti huolehtii myös palautumisesta, kehityksestä ja paremmasta vastustuskyvystä. Varsinkin palloilu- ja kestävyyslajeissa energian tarve voi nousta todella korkeaksi, sillä urheilusuori-

tukset ovat yleensä pitkäkestoisia ja kohtalaisen korkealla intensiteetillä tapahtuvia suoritteita kuten esimerkiksi jalkapallossa. Jatkuva energiavaje voi lisätä loukkaantumisriskiä, kehon ylikuormitustilaa sekä heikentää suoritusta. (Terve urheilija n.d.)

2.2.2 Urheilijan ateriarytmi

Urheilijan ateriarytmi rakentuu aamiaisesta, lounaasta ja päivällisestä. Tämän lisäksi urheilijan olisi hyvä syödä myös välipaloja, riippuen harjoituksien määrästä ja ajankohdasta. Välipalat on suunniteltu turvaamaan riittävä energiansaanti ja säätelemään jaksamista sekä harjoitteluvirettä. Välipalat ovat myös hyvä työkalu hallita syömistä. Aterioiden välille optimaalisin aika olisi kolme tuntia. (Ilander 2014, 119.) Syömisen säännöllisyys on merkittävä osa urheilijan ravitsemusta. Säännöllinen ateriarytmi ja rutiininomainen perusarki auttavat säilyttämään fyysiseen ja psyykkiseen suori-tuskyyvyn harjoituksissa sekä harjoituksien ulkopuolella. On tutkittu, että tiheä ateriarytmi sopii urheilijoille. Se auttaa esimerkiksi palautumaan nopeammin. Liian pitkät syömättömät jaksot tyrehdyttävät lihasten rakennusaineiden saannin. (Ilander 2014, 119.) Paras rytmi ei välttämättä ole samanlainen joka päivä, vaan harjoitus/kilpailutilanteet voivat vaikuttaa ateriarytmiin. Parhaimman ateriarytmin muodostaminen lähtee suunnitelmallisuudesta, joka ottaa harjoitukset huomioon. (Mts.)

2.2.3 Urheilijan lautasmalli

Lautasmallit on jaettu kolmeen pääryhmään urheilijan ravitsemuksessa: kevyen harjoituspäivän lautasmalli (kuvio 5), kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli (kuvio 6) ja raskaan harjoituspäivän lautasmalli (kuvio 7). Lautaselta pitäisi aina löytyä hiilihydraattia, proteiinia sekä kasviksia. Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat muun muassa pasta, riisi, bataatti/peruna, kvinoa ja cous-cous. Proteiinin lautaselle tuovat liha, kana, kala, kananmuna, raejuusto ja kasviproteiinit kuten esimerkiksi härkis, tofu tai kauraproteiini. Kasviksiksi sopivat muun muassa salaattit, raasteet, juurukset, hedelmät, sienet ja marjat. Urheilijan lautasmalli on havainnollistettu kuviossa 4. Kuvioista voi huomata, että lautasmallissa kaikki ravintoaineryhmät saavat kolmasosan lautasesta. Annokseen voi lisätä öljypohjaista salaatikastiketta ja leipää. Ruokajuomana toimii vesi tai rasvaton maito. (Terve urheilija n.d.)



Kuvio 4. Urheilijan lautasmalli (Kainulainen 2023).

2.2.4 Harjoituspäivien lautasmallit

Kevyen harjoituspäivän lautasmalli (kuvio 5) on pitkälti samankaltainen kuin Suomalaisten ravitsemussuosituksen (2014) mukainen aikuisten lautasmalli, joka on esitelty kuviossa 3. Tämä lautasmalli sopii kevennettyyn harjoitteluun tai kilpailukauteen. Tätä lautasmallia voidaan myös hyödyntää, jos urheilijalla on tavoite pudottaa painoa, tai lajeissa, joissa energiantarve on huomattavasti pienempi. Kuviossa 5 on havainnollistettu kevyen harjoituspäivän lautasmalli (Terve urheilija n.d.).

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli (kuvio 6) on suunniteltu täyttämään energiantarpeeltaan harjoitusmäärien vastaavuutta. kohtuukuormitteisella harjoittelulla tarkoitetaan 1–2 kertaa päivässä tapahtuvaa treeniä. Suurin osa tavoitteellisesti treenaavien urheilijoiden perusenergiatarpeesta pitäisi saada täytettyä tämän lautasmallin antimista. Kilpailupäivät ovat poikkeus, sillä useissa lajeissa nämä päivät ovat kuormittavuudeltaan raskaampia, mikä tulee ottaa ravitsemuksessa huomioon esimerkiksi lisäämällä aterioidella hiilihydraatin määrää sekä lisäämällä välipaloja päivän ateriarytmiin. Kohtuukuormitteisen harjoittelun lautasmallista löytyy noin yksi kolmasosa hiilihydraattia, yksi neljäsosa proteiinia ja loput kasviksia. Tähän lautasmalliin kuuluu myös kaksi leipäpalaa, kun kevyen harjoituspäivän lautasmallin mukaan kuuluu vain yksi. (Terve urheilija n.d.).

Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli (kuvio 7) on suunniteltu harjoituspäiviin, jotka sisältävät vähintään kaksi harjoitusta, joissa kuormittavuusaika on pidempi tai harjoitus on kovatehoinen kestävyyttä vaativa harjoitus. Myös kilpailupäivien kuormitus täyttää raskaan harjoituspäivän kriteerit. Lautasmalli koostuu näinä päivinä $\frac{1}{2}$ hiilihydraatista, $\frac{1}{4}$ kasviksista ja $\frac{1}{4}$ proteiinista. Tärkeää on huomata, että ruokajuomana on suositeltu maitoa ja mehua, sekä jälkiruuksi hedelmiä ja marjoja. Tämä johtuu raskaiden harjoituspäivien korkeasta energiatarpeesta, joita yksinomaan pelkästään ei yksittäinen ateria pysty välttämättä täyttämään. (Terve urheilija n.d.)



Kuvio 5. Kevyen harjoituspäivän lautasmalli (Kainulainen 2023).



Kuvio 6. Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli. (Kainulainen 2023).



Kuvio 7. Raskaan harjoistupäivän lautasmalli. (Kainulainen 2023).

2.2.5 Urheilijan välipalat

Välipalat ovat osa urheilijan ravitsemusta ja lautasmallia voi hyödyntää välipalojen koostamisessa. Välipalojen kanssa kannattaa jälleen kerran huomioida energian tarve. Kovatehoisessa treenissä energian tarve on korkea ja urheilu- ja palautusjuomat, sokeroidut tuotteet ja täysmehut ovat tällöin hyviä välipaloja, koska näistä saadaan nopeasti energiaa. Hyviä välipaloja ovat muun muassa puurot, myslit, täysjyväleivät, hedelmät, jogurtit, kananmunat ja rahkat (myös kasvipohjaiset). (Terve urheilija n.d.). Välipalojen lautasmallissa nyrkkisääntö on 1/3 hiilihydraattia, 1/3 proteiinia ja 1/3 kasviksi, marjoja tai hedelmiä (Terve urheilija n.d.).

2.3 Urheilijan syömishäiriöt

Syömishäiriöllä tarkoitetaan mielenterveydellistä häiriötä, jossa ihmisen psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky on häiriintynyt ja vaikuttaa merkittävästi ruokailuun. Syömishäiriöitä ovat esimerkiksi anoreksia eli laihuushäiriö, joka ilmenee ruoan välttelyllä, säännöstelyllä ja pakollisella liikunnalla sekä bulimia (ahmimishäiriö), jossa sairastavalla henkilöllä on tarve esimerkiksi oksentaa ahmittu ruoka ulos. Urheilijoilla syömishäiriöt ovat yleisiä. Naisilla syömishäiriöt ovat lähtökohdaisesti yleisempiä kuin miehillä. Jo lievistä syömishäiriöistä voi olla merkittävää haittaa urheilu-suoritukseen ja siitä palautumiseen. Syömishäiriöiden onnistuneeseen hoitoon vaikuttaa merkittävästi se, kuinka varhaisessa vaiheessa syömishäiriöt havaitaan. (Terve urheilija n.d.)

Syömishäiriöitä esiintyy varsinkin painoluokka-, kestävyys- ja esteettisissä lajeissa. Syömishäiriön syytä urheilijalla voi olla monia kuten esimerkiksi halu näyttää kilpailuasussa hyvältä, ulkopuolisen tahon painostus painonpudotukseen, liian varhainen lajikohtainen harjoittelu tai suorituksen parantaminen laihuuden avulla. Altistavia tekijöitä syömishäiriöille ovat muun muassa stressi, laihduttaminen ja laihuutta ihannoiva ympäristö, kiusaaminen, median vaikutus, runsas liikunta, täydellisyyteen taipuva persoonallisuus ja itsetunto-ongelmat. Urheilijoilla syömishäiriön merkkejä ovat myös loukkaantumiskierre, kuukautishäiriöt, vääristynyt kehonkuva, suoliston heikentynyt toiminta, rytmihäiriöt ja sydämen tykytys, yliterveellinen ruokavalio ja jatkuva kalorien laskeminen sekä ruuan punnitseminen. Valmentajalla on keskeinen rooli urheilijan syömishäiriöiden ehkäisemisessä ja tunnistamisessa ja sosiaalisen verkoston tuki on tärkeässä avain asemassa syömishäiriöstä toipumiseen. (Terve urheilija n.d.)

3 Ruokakäyttäytyminen käsitteenä

Tänä päivänä se mitä syömme ei ole vain polttoainetta, vaan ruokavalinnoilla on merkitys: omalla ruokailulla viestitään omista mieltymyksistä, kulttuurista ja arvomaailmasta. Ruokakauppojen laajat valikoimat ovat antaneet kuluttajille mahdollisuuden kerätä lautaselle niitä raaka-aineita sekä elintarvikkeita, joita kuluttaja haluaa. (Mononen & Silvasti 2006, 156.) Nykypäivänä ruokavalinnoissa ei pelkästään hinta määrittele kuluttajan ostoaikomusta, vaan pinnalle nousevat kysymykset myös siitä, onko ruoka, jota ostamme turvallista ja terveellistä. Erilaiset yksilölliset kuluttajavallinnat vaikuttavat myös muiden kuluttajien ostopäätäksiin. (Mononen & Silvasti 2006, 156.)

Päivänurmi (2013, 21) on tuonut esille, että ne valinnat miksi syömme ja mitä syömme saavat vaikutteita ympärillä olevista tekijöistä. Nämä tekijät pitävät sisällään makumieltymykset tiettyihin ruokiin, ruokailutapoihin ja -aikoihin. Päivänurmi (2013, 21) esittelee ihmisen ruokakäyttäytymisen rakentuvan jo lapsena perinnöllisten, psykologisten ja elinympäristön toimesta. (Ilanen & Nyberg 2015, 11.) Pääideologia ruokavalinnoissa ei siis ole enää pelkästään tarpeen tyydyttämisessä, vaan valintoihin on otettu mukaan muun muassa terveydellinen, ekologinen ja oikeamielinen lähestymistapa. Ruoan merkityksen myötä esimerkiksi erilaiset ruokavaliot ovat nousseet pinnalle kuten laajasti levinnyt vähähiilihydraattinen ruokavalio (karppaus), joka pyrkii enemmänkin terveydellisiin vaikutuksiin kuin niinkään ympäristöystävälliseen syömiseen. (Mononen & Silvasti 2012, 19.) Siksi ruokaympäristön muokkaamisen avulla on mahdollista auttaa ihmisiä kohti terveellisempiä ja

kestävämpiä ruokavalintoja, sillä suurin osa arkisista ruokavalinnoista on tiedostamattomia; esimerkiksi pienempi lautanen linjastossa auttaa pienentämään annoskokoa, jolla voi olla jo suuri merkitys kohti parempia ruokavalintoja. (Sarlio 2019, 323.)

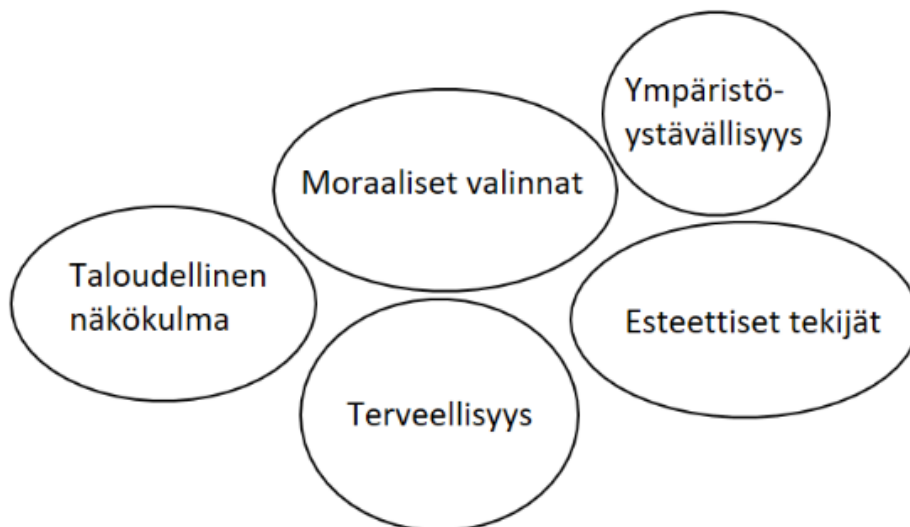
3.1 Ruokapolitiikka käsitteenä

Kestävyys on myös yksi nykypäivänä suuresti huomioitava tekijä, kun puhutaan ruokakäyttäytymisestä. Jo yhteiskunnallisella tasolla pyritään ottamaan huomioon ilmastokysymykset muun muassa ravitsemussuosituksia tehtäessä. Noin kolmannes Suomen ympäristövaikutuksista aiheutuu ruoan alkutuotannon ja kulutuksen ketjusta. Ravitsemussuosituksissa (2014) on pyritty ottamaan huomioon kestävämmät ruokavalinnat. (Sarlio 2019, 318). Kestävyttä ja ravitsemusta säätelee maailmalla ruokapolitiikka (mts.).

Ruokapolitiikka valvoo ruuan tuotantoa, jatkojalostusta, jakelua ja kulutusta. Sen tärkein tehtävä on edesauttaa yhteiskunnan hyvinvointia ruuan kautta. Ruokapolitiikan taustalla päätöksentekoon vaikuttavat merkittävästi kansantalous, -terveys sekä ympäristön hyvinvointi. (Maa- ja metsätalousministeriö n.d.). Tätä politiikan alaa on määritellyt OECD eli Organization for Economic Cooperation and development. Alkuperäisiä OECD:n ruokapolitiikan käsitteitä on tänä päivänä pyritty muuntamaan nykypäivän ja tulevaisuuden haasteita vastaaviksi (Lang ym. 2009). (Mononen & Silvasti 2012, 24). Painopisteet ruokapolitiikassa ovat nykyään ympäristön, terveyden ja yhteiskunnan kolmiyhteyksiä; puhutaan ekologisesta kansanterveydestä (mts.).

3.2 Viisi ruokakäsityksen teemaa

Ruoasta etsitään energian lisäksi terveyttä, kauneutta ja turvallisuutta (Mononen & Silvasti 2006, 156.) Ruoka ja syöminen toimivat myös viestintävälineenä muille omasta elämäntyylistä sekä yhteisöllisyydestä. Ruokavalinnat voivat kummuta poliittisista syistä ja se mitä syömme voi olla myös kannanotto yhteiskunnallisiin asioihin (ilmastokysymykset). (Mononen & Silvasti 2012, 179.) Ruokavalintoja voidaan tarkastella viidestä erilaisesta näkökulmasta, jotka eivät kuitenkaan ole irrallisia kokonaisuuksia, vaan vaikuttavat toisiinsa. Nämä viisi näkökulmaa pitävät sisällään ruuan terveellisuuden, ympäristöystävällisyyden, moraaliset valinnat, esteettiset tekijät, sekä taloudellisen näkökulman. (Mononen & Silvasti 2006, 162.)



Kuvio 8. Viisi ruokakäsityksen teemaa.(Mononen & Silvasti 2006).

3.2.1 Terveydellinen näkemys

Ruokatottumukset muuttuvat vuosien varrella. Se mikä tänä päivänä on terveellistä, ei välttämättä ole ollut sitä 30 vuotta taaksepäin. Muun muassa maitopohjaisista tuotteista on alettu luopumaan ja tilalle on tullut kasvipohjaisia vaihtoehtoja. Tämän katsotaan olevan kohti terveellisempää suuntaa. Naiset ja korkeampi koulutuneisuus väestön keskuudessa ovat olleet suurimpia vaikuttajia tähän muutokseen. Terveellisempiä ruokavalintoja ovat ohjanneet myös yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset, sekä lisääntynyt kodin ulkopuolella syönti. Maataloustuotannon vähentyminen on vaikuttanut siihen, että ihmisten elinkeino ei ole enää niin riippuvainen maitotuotteiden kulutuksessa. (Mononen & Silvasti 2006,163.)

Ihmisten kasvava kiinnostus terveellisemmästä ja turvallisemmasta ruuasta on tärkeä työkalu myös mainonnan kannalta. Ruuan lääketieteellistyminen eli medikalisoituminen tarkoittaa, että ruokavalintoja selitetään yhä enemmän lääketieteellisestä näkökulmasta. Koska nykyään ruokavalintoja ohjaa yhä enemmän terveydellinen taho, on tämä vaikuttanut myös siihen, että terveyteen vedotaan, vaikka tieteellistä näyttöä ei terveellisyydestä olisi. (Mononen & Silvasti 2006, 163.)

Terveellisen ruuan mittarit ravinto-oppaiden mukaan ovat monipuolinen, kasvispainotteinen, tuore ja mahdollisimman vähän prosessoitu ruoka. Ruoan tulisi sisältää paljon vitamiineja, hivenai-

neita ja kuituja. Ruoan pitäisi olla myös vähäsuolaista, -sokerista, ja -rasvaista. Tämän lisäksi tarjolle on tullut myös teknologisesti muunneltuja ruokia, eli terveysvaikutteisia elintarvikkeita. Niva & Jauho (1999 2–6) ovat tuoneet esille kuten myöhemmin myös Mäkelä (2000, 203), että elintarvikkeiden ja ruokien välinen raja on lähempänä toisiaan tämän vaikutuksesta ja tiettyjen ruokien uskotaan myös ehkäisevän sairauksia sekä pitävän terveyttä yllä. (Mononen & Silvasti 2006 164). Terveysvaikutteisten elintarvikkeiden peruskulmakivenä toimii ajatus siitä, että yksittäinen elintarvike voisi vaikuttaa terveyteen. Terveysvaikutteiset elintarvikkeet taistelevat ravitsemusoppia vastaan, jonka peruskulmakivenä toimii kuitenkin monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio. (Mononen & Silvasti 2012, 113).

Terveys on monella yksilöllä yksi tärkein ruokakäyttäytymistä ohjaava tekijä. Terveys ohjaa ihmisiä valitsemaan enemmän kasviksia, vähentämään alkoholia ja tupakointia ja lisäämään liikuntaa. Terveellisten ruokavalintojen merkitys kasvaa iän, sukupuolen, koulutustason, ravitsemustietouden ja fyysisen aktiivisuuden myötä. (Birkenhead 2015, 5.)

3.2.2 Ympäristöystävällisyys ruokavalinnoissa

Ruokavalintoja voi ohjata myös ympäristöystävällisyys. Ilmastonmuutos ja maapallon resurssien jatkuva ylikulutus on aiheuttanut huolta kuluttajien keskuudessa ja kestävämpi ruoka voitaisiin nähdä yhtenä pelastavana tekijänä. Tätä ilmiötä voidaan kutsua myös ruoan ekologisoitumiseksi. Ruoan ekologisoituminen ilmenee muun muassa luomuruoan suosimisen lisääntymisenä, josta tutkijat ovat kahta mieltä. Luomutuotteet pyrkivät vähentämään kemiallisten aineiden käyttöä maataloudessa, mutta luomutuotteet saattavat olla nahistuneita sekä pilaantua nopeammin. Luomutuotteita suosivien käyttäjien valintoja ohjaa pelko modernin ruokajärjestelmän geenimuunnelluista elintarvikkeista sekä lisäaineista. (Mononen & Silvasti 2006, 166.)

Kasvipohjainen ruokavalio on yksi ekologisoituminen teemoista. Tätä teemaa pidetään yhtenä ratkaisuna ruoan tuotantoon liittyviin ongelmiin, jossa nykyinen ruokatutanto ei pysty vastaamaan ihmiskunnan ruoankulutukseen. (Mononen & Silvasti 2006, 167.) Myös täysin kasvipohjaisen ruokavalion käyttöä tarjotaan vastaukseksi ekologisiiin ongelmiin. Henkilöitä, jotka eivät syö tai käytä ollenkaan eläinperäisiä tuotteita kutsutaan vegaaneiksi. Kasvipohjaiseen ruokailuun liittyy kuitenkin kysymyksiä. Esimerkiksi monet palkokasvit, jotka toimivat usein proteiininlähteenä, kuten soija,

eivät kasva Suomessa ja niitä joudutaan toimittamaan muualta. Tällöin kasvipohjaisten elintarvikkeiden ekologisuudesta voidaan kiistellä, sillä näiden raaka-aineiden kuljetuksista syntyy iso päästöjä. (Mononen & Silvasti 2006, 168.)

Viimeisin ekologisten ruokavalintojen takana oleva tekijä on karjatalous. Eläimet nähdään koneina, joista pyritään puristamaan kaikki mahdollinen irti. Eläinten elinympäristöt voivat olla epäinhimillisiä ja eläinten oikeudet saattavat kärsiä sen vuoksi. Luomutiloilla eläinten, esimerkiksi kanojen, elinympäristö on niille luonnollisempi. Tämä näkyy lihan ja muiden eläinperäisten tuotteiden paremmassa laadussa verrattuna tehotuotantoon. (Mononen & Silvasti 2006, 169.)

3.2.3 Moraali valintojen takana

Ruoan moralisoituminen liittyy ruoantuotantoon ja sen eettisyyteen. Yleensä moraaliset valinnat koskevat kasvissyöntiä, joka pohjautuu eläinten oikeuksien tukemiseen sekä tehotuotannon vastustamiseen. Moraaliset kysymykset heräävät kuitenkin myös ruoan tuottajista puhuesssa. (Mononen & Silvasti 2006, 169.) Ravitsemuskäsityksessä moraalinen näkökulma voidaan nähdä merkittävänä tekijänä myös esimerkiksi geenimuunnellun ruoan välttämiseksi. Moraali voi nousta yhdeksi vaikuttajaksi valita tiettyjä ruoka-aineita myös silloin kun valinnat vaikuttavat toisiin ihmisiin. (Shepherd 1999, 3)

3.2.4 Ruokavalinnat kauneuden takaajana

Nyky maailmassa ruoka maalailaan esteettisesti kauniiksi ja kauneuden takaajaksi. Mainonnassa käytetään kauniita ja virheettömiä ihmisiä kuvaamaan sitä, kuinka tiettyjä ruokia syömällä voi saavuttaa kauneutta ja terveellisyttä. Tätä kutsutaan ruoan kosmetisoitumiseksi. Mainonta ei suoraan kerro, että ruoka olisi se avain terveyteen ja parempaan ulkonäköön, mutta se viestittää stressittömästä elämästä, riittävästä ravinnosta ja paremmista elämäntavoista, jotka toimivat siltena kauneuteen. Ruoasta maalailaan visuaalisesti kaunista ja puhdasta, mikä houkuttaa ihmisiä. Kauneuden ja ikuisen nuoruuden jatkuva metsästys saattaa johtaa ruokakäsityksen muuttumiseen ja kosmeettisen ruoan syömisen ensimmäiseksi prioriteetiksi. Ihmisiä myös kiinnostaa muiden ihmisten ruokavalinnat ja se mitä syödään. (Mononen & Silvasti 2006, 173.)

Esteettinen ruoka on suhteellisen uusi käsitys Suomessa. Ennen ruoan esteettisyys näkyi pääsääntöisesti vain juhlapöydissä. Tänä päivänä ruokaan panostetaan jo arkena ja tavallisina viikonloppuinakin. Yhtenä syynä muutokseen on se, että ruoanlaitto saattaa olla monille myös vapaa-ajan aktiviteetti. Ruoasta haettava kauneus on tuonut monta uutta ruokatrendi-ilmiötä, jotka muokkaavat ihmisten käsitystä esteettisestä ruoasta. Esimerkiksi kasvisruoka nähdään puhtaana ja terveellisenä vaihtoehtona verrattuna liharuokaan. (Mononen & Silvasti 2006, 174.) Ruokailussa muodissa on kevyt ja puhdas ruoka. Kauneuden ja laihuuden ihannointi ovat olleet tämän syntymisessä isossa roolissa ja tulevaisuuden kauneusihanteet myös näyttävät pitkälle sen, mihin suuntaan ruokailu on menossa. (Mononen & Silvasti 2006, 175.)

3.2.5 Taloudellinen näkökulma

Viimeinen ruokakäsitys koostuu talousnäkökulmasta. Vaikka nykyään ollaan valmiita maksamaan kotimaisista raaka-aineista sekä luomutuotteista, on hinta kuitenkin yksi isoimmista ostopäätökseen vaikuttavista tekijöistä. Varsinkin pienituloisemmat tekevät usein ostopäätöksen pelkästään hinnan perusteella. Ruuasta ei haluta maksaa määräänsä enempää, vaan suurituloisemmatkin taloudet sijoittavat ”ylijäävän” rahan yleensä muualle, isompiin hankintoihin. (Mononen & Silvasti 2006, 176.) Ruoan laatu ja terveys jäävät toissijaiseksi vaikuttajaksi ja ruuasta tänä päivänä etsitään myös terveellisyyden ja kauneuden lisäksi sosiaalisesti ja eettisesti oikeudenmukaisuutta. Kuluttajat joutuvat tekemään ostopäätöksiä hinnan perusteella myös silloin, kun haluaisivat tehdä esimerkiksi ympäristön kannalta paremman ratkaisun. Hintaan perustuvia kuluttaja ratkaisuja kutsutaan uusnuukuudeksi. (Mononen & Silvasti 2006, 177.)

4 Urheilijan ruokakäyttäytyminen

Urheilijat tekevät päivittäisiä ruokavalintoja, jotka vaikuttavat sekä terveyteen että urheilijan menestymiseen. Tähän liittyy tarkasti suunnitellut ruokailuajat ja hyviksi valikoituneet raaka-aineet. Hyvin suunniteltu ravitsemus auttaa maksimoimaan harjoittelun. Tekijät, jotka motivoivat tekemää ruokavalintoja ovat maku, ravitsemus, hinta, tietoperusta sekä kulttuurilliset ja/tai uskonnolliset seikat. Laajemmassa kuvassa ruokavalinnat pohjautuvat myös fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja taloudellisiin vaikutteisiin. Näissä vaikutteissa on läsnä yksilön tietous ruoasta ja ravitsemuksesta. (Birkenhead 2015, 1.)

Näiden vaikutteiden lisäksi urheilijoilla on ruokavalinnoissa pinnalla koko ajan halu menestyä omassa urheilulajissaan. Urheilijat saavat vaikutteita valmentajilta, muiden urheilijoiden käytöksestä ja harjoittelusta sekä urheilun kulttuurista. Huoli painosta ja kehonkuvasta vaikuttavat voimakkaasti väestön ruokavalintoihin, ja niillä on samanlaisia vaikutuksia urheilijoihin. Urheilijoilla pyrkimykset saavuttaa tavoitteet suorituskyvyn ja/tai esteettisten syiden vuoksi lisäävät tätä painetta. Lisäksi myös medialla ja sosiaalisella kanssakäymisellä voi olla voimakas vaikutus sekä urheilijoiden että väestön ruokavalintoihin. Ruokavalinnoissa tärkeät tekijät voivat vaihdella urheilijan prioriteettien mukaan, koska urheilun osallistujat voivat vaihdella virkistystoiminnasta (vapaa-ajan tai amatööriurheilu) eliittiin (kilpailla kansallisella tai kansainvälisellä tasolla). (Birkenhead 2015, 1.)

4.1 Psyykkinen ja biologinen vaikutus

Historiallisesti ensisijainen tekijä, jonka uskottiin vaikuttavan yksilölliseen ruokavalintaan, oli tyydyttää ruokahalu sekä saada kylläisyyden tunne. Itse asiassa nälkä on tekijä, joka mahdollisesti motivoi yksilöä tekemään ruokavalintoja enemmän kuin mieltymykset ja ruuan hinta. Nämä tekijät huomioon otattaessa tutkimukset ovat osoittaneet, että ruoan välitön saatavuus on tärkeämpää kuin materiaaliset seikat. Liikunta voi lisätä urheilijoiden ruokahalua. Tämän vuoksi urheilijoiden ruokailu on ei-urheilijoihin verrattuna määrällisesti suurempaa. (Birkenhead 2015, 1). Urheilijat harjoittelevat ja kilpailevat lajista riippuen eri tavalla. Siksi ravitsemuksesta vastaavan henkilön olisi tärkeä olla perehtynyt olosuhteisiin ja kuormitukseen, joille ruokailu suunnitellaan (mts.).

Huolimatta siitä, että nälän ja ruokahalun vaikutusta syömiseen on tutkittu laajasti, on kuitenkin jossain määrin epäselvää, kuinka hyvin nälkä huomioi energiatasapainon ja painonhallinnan. Urheilijoiden suuri energiankulutus voi nostattaa nälän tunnetta, mutta ei takaa energiansaannin optimaalisuutta. (Birkenhead 2015, 2). Energiaa voidaan saada liikaa tai liian vähän, jos ravitsemusvalinnoissa luotetaan pelkästään nälän tunteeseen. Nälän tunne ei siis ole tarpeeksi riittävä motivaattori ruokavalintojen takana, varsinkin kun kyse on urheilijoista, joiden energiankulutus on suurempi (Birkenhead 2015 3). Urheilijoilla myös esiintyy jonkin verran nälän tai kylläisyyden tunteen sivuuttamista, jotta mahdollinen tavoitepaino saavutettaisiin (mts.).

4.2 Elämäntyyli ja yksilön ravitsemustietoisuus

Kilpaurheilun katsotaan motivoivan syömään monipuolisemmin ja terveellisesti. Tutkimukset osoittavat, että kilpaurheilu on yksi merkittävä tekijä ruokavalinnoissa, sekä yksilö-, että joukkueurheilussa. Urheilijoilla ruokailutottumukset voivat vaihdella kauden aikana. Esimerkiksi Jääkiekkoilijoilla kilpailukauden ulkopuolella syöminen on vapautuneempaa kuin kisakaudella. Kestävyyyslajeissa oikeanlaisen ravitsemuksen merkitys kasvaa enemmän kuin esimerkiksi taitolajeissa. Tämä voi johtua siitä, että ravinnon merkitys tämän kaltaisissa urheilulajeissa katsotaan olevan vähäinen. (Birkenhead 2015, 5.)

Ihmisiä motivoi liikkumaan erilaiset tekijät. Toisilla urheilu lähtee liikkeelle yhteisöllisyydestä ja toiset esimerkiksi helpottavat stressiä urheilun avulla. Näillä ihmisillä ruokavalinnoissa vaikuttavat vahvasti ikä, henkilön tausta ja kuntotaso. Ne myös eroavat ammattitasolla urheilevien ihmisten ruokavalinnoista. Urheilijoiden ruokailu voi erota virallisista ravitsemussuosituksista, koska motivoivat tekijät ruokailuun ovat mahdollisesti erilaiset. Ammattiurheilijoille käsite terveys voi tarkoittaa myös hyvänolon tunnetta hyvästä ja laadukkaasta urheilu/kilpailutilanteesta. Toisaalta tämä saattaa tarkoittaa, että urheilijoita ohjaa ruokakäyttäytymisessä enemmän urheilussa menestyminen kuin terveys. Ravitsemustietämys ja -ohjaus antavat mahdollisuuden muokata ruokakäyttäytymistä. Laajemmalla tietopohjalla ravitsemuksesta pystyttäisiin niin urheilijoille kuin muillekin antamaan työkaluja kohti parempaa ruokakäyttäytymistä. (Birkenhead 2015, 5.)

Urheilijoiden keskuudessa on tutkittu paljon rajoituksia ravitsemukseen liittyen ja sitä, kuinka se vaikuttaa syömishäiriöihin, luuston terveyteen ja ovulaatiohäiriöihin. Monet urheilijat yrittävät muuttaa kehon painoa ja koostumusta uskoen, että se parantaisi suorituskykyä. Samoin myös urheilijat saattavat olla alttiita muuttamaan kehon koostumusta ulkopuolelta tulevasta paineesta, jossa ihanteena on saavuttaa laiha, sekä urheilullinen ulkonäkö. Tämä pätee erityisesti urheilulajeihin, joissa urheilijan ulkonäkö saa enemmän huomiota kuten esimerkiksi uinti ja voimistelu. (Birkenhead 2015, 6.)

Jatkuva painon ja ulkonäön kommentointi saattaa lisätä syömishäiriöön sairastumisen riskiä, sillä kommentointi voi mahdollisesti vaikuttaa urheilijoiden ruokavalintoihin. Tällöin ruokavalinnat eivät välttämättä ole enää suorituskyvyn parantamiseen tähtääviä, vaan enemmänkin esteettisiin

syihin perustuvia. Ulkonäköpaineisiin pohjautuvaa ruokakäyttäytymistä tulisi tutkia lisää, jotta tiedettäisiin kuinka iso vaikutus esteettisillä syillä, on urheilijoiden ruokavalinnoissa. (Birkenhead 2015, 6.)

4.3 Ruuan saatavuus ja sosiaalinen vaikutus

Vaativa harjoittelu ja kilpailuohjelma ovat arkipäivää monille urheilijoille, jotka ovat itse vastuussa ruoka-aterioidensa hankkimisesta ja valmistamisesta. Tällöin urheilijat saattavat päätyä valmistaamaan annokset etukäteen ja välipaloja syödään tiheällä tahdilla. Tällä yritetään varmistaa tarpeellinen energiansaanti. Triathlonistien ruokakäyttäytymistä tutkinut tutkimus toi esiin, että urheilijat saattavat myös tehdä ruokavalintoja ruokailun kätevyyden ja helppouden mukaan. Myös yliopistopiskelijat, jotka ovat samalla myös ammattiurheilijoita, ovat vedonneet kiireiseen aikatauluun, kun ovat tehneet ruokavalintoja kätevyyden perusteella. Opitut tavat ruokailussa auttavat vähentämään tarvetta tehdä tietoisia ja jatkuvia päätöksiä ruokavalintoihin liittyen. Urheilijoille säännölliset rutiinit istutettuna kiireisiin aikatauluihin voivat muodostua tavoiksi, joiden avulla voidaan tehdä ruokavalintoja ilman suurta määrää ajattelua. Täten tavat voivat olla myös yksi vaikuttava tekijä urheilijoiden ruokavalinnoissa. (Birkenhead 2015, 6.)

Ruuan saatavuus, sosiaalinen vaikutus ja markkinointi voivat vaikuttaa ruokavalintoihin. Tämän päivän ruokaympäristöt tarjoavat rajattoman määrän mahdollisuuksia kuluttaa ruokaa, ja tutkimukset osoittavat, että tämä voi vaikuttaa siihen, mitä syödään ja kuinka paljon. Tähän sisältyy myös sosiaalinen vaikutus, jossa ihmiset muokkaavat ruokavalintojaan syömällä enemmän (tai vähemmän) tai tekemällä terveellisempiä valintoja muiden läsnä ollessa. Tämä on todettu urheilijoilla, jotka kertoivat esimerkiksi ylisyövänsä ruokailusaleissa johtuen suuresta tarjonnasta ja/tai toisesta ruokailukierroksesta, kun joukkuekaverin annos on näyttänyt houkuttelevalta. Samalla tavalla nuorten urheilijoiden ruokavalintoihin voi vaikuttaa vanhempien ja kokeneempien joukkuekavereiden ruokavalinnat. Ruuan markkinointi, media ja mainonta voivat vaikuttaa ruokavalintoihin. Ulkopuolelta tulevilla vaikutteilla saattaa olla suurempi merkitys ruokavalintoihin, mikäli lähipiirissä esimerkiksi kotona teini-ikäisten vanhemmat vaikuttavat ruokavalintoihin on vähemmän. Media ja mainonta ovat yleinen ravitsemustiedon lähde monille kuluttajille, mukaan lukien urheilijoille. (Birkenhead 2015, 7.)

4.4 Kulttuurinen ja taloudellinen vaikutus

Urheilijat ympäri maailmaa tulevat erilaisista urheilu-, uskonto- ja kulttuuriympäristöistä, ja täten heidän ruokavalintoihinsa voi vaikuttaa kulttuurilliset uskomukset, perinteet ja arvot. Toisille urheilijoille perheen perinteillä ja etnisellä taustalla on hyvin vähän merkitystä ruokavalintoihin, kun taas toisilla ruokavalintojen tekeminen pohjautuen uskonnollisiin uskomuksiin on erityisen tärkeää. Urheilun sisältämä kulttuuri voi myös vaikuttaa ruokavalintoihin, mikäli sen perinteet ja uskomukset ovat vahvoja, ja ravitsemuksen merkitystä ei ole tunnustettu. Tämä pitkien perinteiden kunnioittaminen voi ohittaa terveys- ja urheilusuositukset maksimaalista suorituskykyä tavoitellessa. Esimerkiksi tämän on nähty tapahtuvan painoon perustuvissa urheilulajeissa, kuten painissa ja hevosurheilussa. Yleisesti, kulttuurilliset vaikutteet ovat tärkeitä määrääviä tekijöitä ruokavalinnoissa ja voivat täten olla merkittävä tekijä myös urheilijoille. (Birkenhead 2015, 7.)

Ruuan hintakysymys saattaa nousta ruokavalintoja tehdessä yhdeksi vaikuttavaksi tekijäksi myös urheilijoilla, varsinkin opiskelijoiden ja nuorten aikuisten keskuudessa. Mikäli ammattuurheilijan ruokavalintojen taustalla vaikuttaa ruuan hinta, saattaa se olla häiritsevää tekijä terveellisten valintojen tekemiselle. On tutkittu, että ammattitason urheilijat, joiden taloudellinen tilanne ei riitä tekemään ruokavalintoja muun kuin hinnan perusteella ovat stressaantuneempia ruokailusta. Kohutuuhintainen ruoka on opiskelijoille, jotka urheilevat ammattitasolla, isoin ruokavalintoja määrittävä tekijä. Kuitenkin suurin osa ammattitasolla urheilevista, jotka eivät saa urheilusta kattavaa korvausta, ovat joko täys- tai osa-aikaisesti työssä olevia. Tällöin ruuan hintaa ei nähdä ongelmana. (Birkenhead 2015, 7.)

5 Lentopallo urheilulajina

Lentopallo on fyysinen, nopeatempoinen ja räjähtävää voimaa vaativa laji, joka on yksi suosituimmista urheilulajeista maailmassa. Lentopallo on joukkuelaji, jossa kaksi kuuden hengen joukkuetta pelaavat vastakkain 18x9 mittaisella kentällä. Kentän välissä on verkko, jonka yli pallo kulkee. Pisteeseen saa silloin, kun pallon saa vastustajan kenttään tai kentän ulkopuolelle niin, että vastustaja on koskenut siihen viimeiseksi. Se joukkue, joka voittaa ensimmäisenä kolme 25 pisteen erää, on voittanut ottelun. (Official Volleyball Rules 2017–2020 2016, 9.)

Lentopallossa iso osa pallon kanssa olevista kontakteista tapahtuu ilmassa ja ilman pallon hallussa pitoa. Tästä syystä lentopallo on erityisen hyvää vartalon hallintaa vaativa urheilulaji. Yksi henkilö ei saa koskea peräkkäin palloon ja pallo on toimitettava vastustajan puolelle niin, että maksimissaan kolme pelaajaa on koskenut palloon omalla puolella. Pelaajilla on erilaisia pelirooleja kentällä. Toiset pelaajat ovat erikoistuneet puolustuspeleihin, toiset hyökkäyspeleihin ja toiset molempiin. Niin sanotun pallorallin kesto on naisten lentopallossa noin 7 sekuntia, joten lyhyet ja räjähtävät suoritukset ovat lentopallossa olennaisia. Isoin ero naisten ja miesten lentopallossa on verkon korkeus, joka naisille on 224 cm. Miesten verkon korkeus on 243 cm. (Koponen 2019, 7.)

Pelin sisällä tapahtuvat suoritukset koostuvat siis lyhyistä ja korkeaintensiteettisistä osista, joiden jälkeen tulee matalaintensiteettinen osa (Koponen 2019 18). Pallon ollessa liikkeellä pelaajan pitää pystyä räjähtäviin ja nopeatempoisiin suorituksiin, jotka vaativat tekniikkaa ja hyvää pallonhallintaa hyvien fyysisten ominaisuuksien lisäksi. Pallorallin päättyessä on aikaa hengähtää. Tämä voidaan katsoa olevan myös palautumisjakso. Lentopallo vaatii sekä aerobista että anaerobista energiaa, joista jälkimmäinen on lajin kannalta merkittävämmässä roolissa. Koska lentopallossa on myös eri pelipaikkoja, energian tarve vaihtelee pelipaikkakohtaisesti. (Koponen 2019, 18.)

Lentopallopelellin kesto voi vaihdella tunnin ja useiden tuntien välillä. Tästä syystä lentopallon pelaajalta vaaditaan hyvää aerobista kuntoa, jotta onnistuneita suorituksia saadaan läpi ottelun. Nopeaa ja räjähtäviä liikkeitä varten tarvitaan nopeaa energiaa. Tomlin & Wenger (2001) ovat nostaneet esille, että palautumisen kannalta hyvä aerobisen kunnan kasvattaminen on myös tärkeää, sillä tämä takaa paremman harjoittelukestävyyden pelaajalle. (Koponen 2019, 19.)

5.1 Tyypilliset fyysiset suoritukset lentopallossa

Räjähtävät suoritukset pelin aikana koostuvat pääsääntöisesti hypyistä ja lyönneistä, joilla pallo saadaan liikkeelle. Lentopalloilijan on omattava hyvää lihasvoimaa sekä ylä- ja alavartalossa, joka pitää pystyä muuttamaan räjähtäväksi voimaksi. Keskivartalon hallinta ilmassa on oleellinen tukipilari räjähtävän voiman tuottamiseen. Lihaskestävyyden maksimointi auttaa hyvien suoritusten ylläpitoon harjoiteltaessa sekä pelatessa, sillä ottelut ja harjoitukset kestävät tyypillisesti useita tunteja. Honkanen (2016) kertoo, että lentopalloilijoille tehdään erilaisia testejä, jotta fyysisiä ominaisuuksia pystyttäisiin parantamaan. Esimerkiksi hyppy-, liikkuvuus- ja voimatestejä sekä Beep-testi, joista viimeiseksi mainittu mittaa juoksemisen avulla kestävyyttä. (Koponen 2019, 23).

5.2 Lentopalloilijan ravitsemus

Lentopallo lajina ei vaadi mitään erityisruokavaliota takaamaan hyvää harjoittelua tai onnistunutta peliä. Seikkoja, joita kuitenkin kannattaa huomioida on esimerkiksi energiavarastojen riittävyys. Energiakulutus on suurta ja pitkäkestoista. Myös riittävästä nesteen juomisesta on pidettävä huolta nesteen haihtuessa hikoiluna ulos kehosta. Mielgo-Ayuso ym. (2015) on tehnyt tutkimuksen, josta ilmeni, että naislentopalloilijoiden päivittäinen energiamäärä on suunnilleen 2800 kcal. Proteiinia tästä määrästä oli noin 19,7 %, rasvoja 36 % ja hiilihydraattia 42,5 %. Tutkimuksessa oli seurattu naislentopalloilijoiden syömistä 11 viikkoa. Mielgo-Ayuso ym. (2015) nosti myös esille, että suurempi energiamäärä takasi paremmat tulokset voimantuoton testeissä. (Koponen 2019, 24).

Ruokailuajoista kiinni pitäminen on avain asemassa kestävään ja laadukkaaseen harjoitteluun sekä pelaamiseen. Ruokailu tulisi koostaa monipuolisesti ja energiamäärältään sopivaksi. Urheilusuorituksen jälkeen olisi hyvä syödä joko lämmin ateria tai välipala. (Koponen 2019, 25). Setaro ym. (2014) on tutkinut, että magnesiumin nauttiminen lisäravinteena parantaa positiivisesti lajisuorituksia. Magnesium parantaa alaktista anaerobista aineenvaihduntaa eli energian tuottojärjestelmää (Koponen 2019, 25), jossa keho tuottaa energiaa maksimaalisiin suorituksiin 10–12 sekuntia (Hokka 2001, 11). Claytonin ym. (2014) mukaan kreatiinin nauttiminen auttaisi sen sijaan hyppykorkeuden ja juoksunopeuden kasvattamiseen. (Mts.).

5.3 Lentopallo Suomessa

Lentopallon Mestaruusliiga on korkein sarjataso Suomessa, jossa lentopalloa voi pelata. Miehillä ja naisilla on omat sarjatasot. Lentopallokausi alkaa yleensä syys-lokakuun vaihteessa ja loppuu alkukeväästä, helmi- maaliskuun tienoilla. Tämän jälkeen alkavat pudotuspelit, jotka kestävät pisimmillään toukokuun alkuun. Pelejä saattaa parhaimmillaan olla kolme peliä viikkoon tahdilla. Koska opinnäytetyö keskittyy naislentopalloilijoihin, tarkastellaan myös tässä osuudessa pelkästään naisten Mestaruusliigan rakennetta. Naisten joukkueita on kaudella 2022–2023 kymmenen. Jokainen joukkue pelaa kaikkia vastaan kolme kertaa. Tämä tarkoittaa noin 27 runkosarjan ottelua, sekä siihen päälle mahdolliset pudotuspelit. (Lentopallon Mestaruusliigan sarjamääräykset 2022–2023, 4.)

Joukkueet saattavat tämän lisäksi pelata myös europelejä, mikä tuo muutaman pelin lisää muutenkin tiheään otteluohjelmaan. Pudotuspeliotteluita runkosarjan päätyttyä kertyy noin 2–7. Sarjan päätyttyä alkaa niin sanottu off-season, eli kisakauden ulkopuolinen aika, joka eroaa joukkue- ja yksilötasolla suuresti; osa saattaa jatkaa kautta maajoukkueen kanssa, jolloin kisakauteen ei periaatteessa mahdu lepoaikaa ollenkaan. Toiset joukkueet jatkavat harjoituksia suoraan, kun taas toiset saattavat pitkää taukoa pidempäänkin. Yleensä kesä- ja heinäkuu vietetään omatoimi-jaksoa, joka pääsääntöisesti painottuu kehittämään voima-, nopeus- ja räjähtävyysominaisuuksia. Omatoimijaksolla saattaa mahdollisesti olla yksittäisiä lajiharjoituksia, jotka ovat usein tekniikkaan keskittyviä. Viimeistään elokuussa palataan tyyppillisesti lajiharjoittelun pariin. (Vehmanen 2022.)

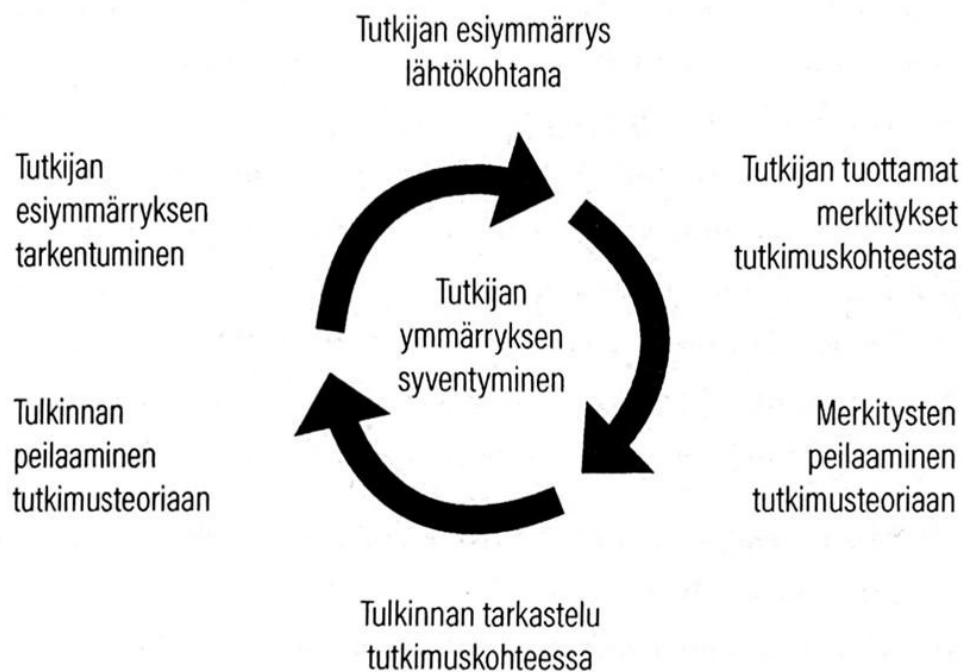
Andrade ym. (2018). esitteli harjoittelun suurimman kuormituksen ajoittuvan yleensä kilpailua edeltävälle ajanjaksolle (Koponen 2019, 30). Tämä tarkoittaa lentopallossa heinäkuun puolesta välistä, lokakuun alkuun. Harjoittelu sisältää ympäri vuoden lajiharjoituksia ja voima-, sekä nopeusharjoittelua. Kehittävä ominaisuusharjoittelu eli voima- ja nopeusharjoitteet tulisivat olla läpi kauden kehittäviä eikä vain ylläpitäviä. Lentopallossa tärkein kehitettävä ominaisuus on nopea voimantuotto. Maksimi- ja nopeusvoimaa harjoitettaessa on tärkeää kiinnittää huomiota myös riittävään palautumisaikaan, jotta suorituksen kehitys olisi nousujohteista. Liian suuri harjoituskuorma voi aiheuttaa ylikuormittumistilan. (Mts.). Lentopallossa huippukunto olisi hyvä ajoittaa kevätkaudelle, jolloin pudotuspelit alkavat (Vehmanen 2022).

6 Tutkimuksen toteutus

Laadullinen tutkimus eli tutkimus, jonka päämääränä on tulkita ihmisten kokemusten avulla ilmiöitä ja ymmärtää monitulkintaista sekä subjektiivisia merkityksiä. Laadullinen tutkimus perustuu tulkintaan ja tätä tutkimustapaa voidaan käyttää, kun halutaan tutkia ihmisten sosiaalista todellisuutta, jossa ei-ilmeiset merkitykset saadaan ihmisten tietoisuuteen kehitettäväksi. Monitulkintainen ja subjektiivinen merkitys tarkoittaa kokemuksia, jotka muodostuvat eletyssä ja koetussa todellisuudessa. Henkilö muodostaa kokemistaan asioista käsityksiä, joiden pohjalta muodostuu subjektiivinen eli yksilöllinen ymmärrys ja ilmiöiden sekä asioiden henkilökohtainen merkitys. Tätä kutsutaan elämismaailmaksi. (Vilka 2021, 17–18.) Laadullisessa tutkimuksessa oleellinen lähtökohta on se, että tutkimuksen laatija ymmärtää, miksi tutkittava aihe on merkityksellinen tutkittavalle henkilölle (Vilka 2021, 20).

Tähän tutkimukseen valittiin kvalitatiivinen tutkimus eli laadullinen tutkimus. Aihe, jota tutkimuksessa käsitellään, on monitulkintainen, sekä henkilökohtainen tutkittavalle yleisölle. Aihe on myös osa isompaa kokonaisuutta, jossa keskiönä on urheilijoiden ravitsemus ja ruokakäyttäytyminen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan elettyä elämää ja siinä koettuja asioita (mts.), joten tässä opinnäytetyössä olevan tutkimuksen toteutus laadullisen tutkimuksen avulla on perusteltua. Laadullinen tutkimus pystyy antamaan tutkijalle tutkittavasta aiheesta vastauksia, joiden syvempi merkitys saattaisi jäädä piiloon, jossa tutkimustyyliksi olisi valikoitunut määrällinen tutkimus.

Varto (1992, 59–60) ja Schütz (2007, 229–230) ovat tuoneet esille, että laadullisessa tutkimuksessa tutkittavan kohteen ymmärtäminen ja siitä esiin nousevat tulkinat ovat avainasemassa onnistuneeseen tutkimukseen. Tätä tutkimuskohteen tulkinnan ja merkitysten peilausta teoriaan kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi (kuvio 9). Hermeneuttisessa kehässä on tärkeää, että tutkimuksen aineistoa käydään läpi niin, että tutkimuskohdetta ymmärretään monesta lähtökohdasta (esiymmärrys tutkimuksesta, merkitykset tutkimuksesta ja tulkinta tutkimuksesta) ja, että tutkija osaa peilata tutkimuskohteesta nousseita seikkoja tutkimusteoriaan. (Vilka 2021, 21.)



Kuvio 9. Hermeneuttinen kehä (Vilka 2021, 21).

6.1 Tutkimusasetelma

Tutkimuksen suunnittelu lähti liikkeelle tutkimusasetelman suunnittelusta. Tämän tutkimuksen päämääräksi kehittyi ajatus tutkia lisää urheilijoiden käsitystä omasta ruokakäyttäytymisestä ja sitä kautta auttaa parantamaan positiivista suhdetta ruokaan. Tarkoituksena on myös ymmärtää mahdollisten ulkoisten vaikutusten merkitystä urheilijan ruokakäyttäytymiseen. Tarkoituksena on myös lisätä tietoisuutta naislentopalloilijoiden ruokailusta ja ravitsemuksesta, joka voisi myös auttaa parantamaan kohderyhmän ravitsemusta. Tutkimus rajattiin naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen vaikuttaviin ulkoisiin tekijöihin, jotka ovat tässä tutkimuksessa yhteiskunta, urheiluyhteisö ja urheilijan lähipiiri. Näin ollen tutkimusongelmaksi muodostui, mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen. Tutkimusongelman tueksi rakennettiin kolme tutkimuskysymystä, joihin ulkoiset tekijät tässä tutkimuksessa luokitellaan.

Tutkimuskysymykset

1. Mikä on yhteiskunnan rooli naisten Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymisessä?
2. Miten urheiluyhteisö vaikuttaa naisten Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymiseen?
3. Miten lähipiiri vaikuttaa naisten Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymiseen?

Tutkimuksen ennakoasetelmassa on hyvä huomioida, että ulkoiset tekijät, jotka on määritelty tässä kohtaa koskemaan yhteiskuntaa, urheiluyhteisöä sekä lähipiiriä, voivat pitää sisällään myös tiedotusvälineet ja sosiaalisen median vaikutuksen. Myös ilmastoystävällisyys ja kestävä kehitys ovat ulkoisia vaikutuksia, jotka saattavat mahdollisesti vaikuttaa urheilijoiden ruokakäyttäytymiseen. Ilmastoystävällisyyttä ja kestävä kehitystä ei olla tässä tutkimuksessa kuitenkaan otettu huomioon mahdollisena ulkoisena tekijänä. Tutkimuksen hypoteesia muodostaessa kestävä kehitystä ei ole nähty niin isona vaikuttavana tekijänä, kuin esimerkiksi yhteiskunnan merkitystä, koska lähtökohtana naislentopalloilijan ruokakäyttäytymiseen nähtäisiin olevan se, että isoin merkittävä tekijä, joka ruokailuun vaikuttaisi olisi jatkuva kehittyminen paremmaksi urheilijaksi. Tutkimuksessa on pyritty noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä suojelemalla esimerkiksi haastatteluun osallistuvien henkilöllisyyttä ja koostamalla opinnäytetyön tietoperusta luotettavista lähteistä.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Luostarisen ja Väliiverosen (1991, 209–210) mukaan tutkimusmetodi tarkoittaa tapoja, joilla toteutetaan tiedonhankinta tarvittavan tiedon saamiseksi (Vilka 2021, 59). Tutkimuksen primääri-aineistona toimii tutkimuksen tekijän suunnittelema sekä toteuttama tutkimushaastattelu. Primäärinen aineisto tarkoittaa ensikäden aineistoa, joka vastaa suoraan tutkimusongelmaan. Primääriseksi aineistoksi luokitellaan esimerkiksi itsekerätyt aineistot. (Mts.). Tutkimuksen aineistonkeruumetodiksi tähän tutkimukseen valittiin tutkimushaastattelu. Brinkmann (2018, 578) ja Kokkonen & Pyykkönen (2015, 95–96) ovat kuvailleet, että tutkimushaastattelu on sosiokulttuurinen käytäntö, joka keskittyy ihmisten väliseen kanssakäyntiin. Tutkimushaastattelu on suosittu aineistonkeruumenetelmä, koska kulttuuri rakentuu sosiaaliselle kanssakäymiselle toisten kanssa. Tällaisen haastattelutavan uskotaan tuovan merkityksellisempää ja syvempää näkökulmaa asioihin. Tällaiseen tulkintaan kannattaa kuitenkin suhtautua kriittisesti, sillä haastattelutilanne luo mahdolliseksi sen, että haastattelun osapuolille muovautuu erilaisia rooleja sekä suhteita, jotka voivat vaikuttaa haastattelun tulokseen. (Vilka 2021, 74). Opinnäytetyön tutkimukseen tehty tutkimushaastattelu toteutettiin sähköisesti, joten sosiaalista kanssakäymistä ei kasvotusten käyty.

Tulosten analyysissä on käytetty teorialähtöistä analyysiä, jossa teoria on rakennettu ennen aineiston kokoamista (Vilka 2021, 159). Teoreettinen viitekehys koostuu lähtökohtaisesti suomalaisista lähteistä ja analyysi on rakennettu teorian varaan, joka on antanut koko tutkimukselle suunnan. Tämän jälkeen aineisto kootaan ja analysoidaan (mts.). Teorialähteinen analyysi on osa pragmaattista analyysiä, joka toteutetaan tarkastelemalla kokonaisuutta jäsentelemällä sitä pienemmiksi osiksi, jotta erilaiset näkökulmat nousevat esiin. Pragmaattinen analyysi tavoittelee sitä, että tutkija pystyy tulkitsemaan kokonaiskuvaa tutkimuskohteesta eri merkityksistä. (Vilka 2021, 154).

6.2.1 Aineistonkeruu

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin haastattelupohjalla, jossa kysymykset esitettiin kaikille tutkimukseen osallistuneille tietyssä järjestyksessä. Tutkimus suunniteltiin niin, että kysymyksiin vastaajalle heräisi ajatuksia omasta ruokakäyttäytymisestä ja siihen liittyviä tunteita tulisi ilmi. Liitteessä 1 on esitettyinä haastattelupohja. Kysymykset esitettiin haastateltaville niin että ne jakau-

tuivat selkeisiin teemoihin. Tarkoituksena oli etsiä tutkimusongelman ympärille ratkaisua. Tutkimus toteutettiin anonymisti, jotta tutkimukseen osallistuvilla olisi turvallinen ja luotettava vastausympäristö. Tutkimuksen anonymisointi lisää tutkimuksen reliabiliteettia eli luotettavuutta.

Haastattelupohjassa oli 11 kysymystä, joista kymmenen oli avointa kysymystä ja yksi monivalintakysymys. Tutkimuksessa oli aluksi määrä olla pelkästään avoimia kysymyksiä, mutta lopulta tutkimukseen päädyttiin lisäämään yksi monivalintakysymys, joka ilmaisee selkeästi naislentopalloilijoiden oman näkemyksen siitä, mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat omaan ruokakäyttäytymiseen eniten. Kyseinen vastaus oli myös perusteltava. Haastattelurunko oli rakennettu tutkimusongelman ympärille tutkimuskysymysten avulla. Kolme ensimmäistä kysymystä pyrki vastaamaan tutkimuskysymykseen, joka koski yhteiskunnan merkitystä naislentopalloilijan ruokakäyttäytymiseen. Kysymykset 4–6 koskivat urheiluyhteisön merkitystä ruokakäyttäytymiseen ja kysymykset 7–9 lähipiirin merkitystä naislentopalloilijan ruokakäyttäytymiseen. Kymmenes kysymys koski sitä, minkälaisia tunteita syömishäiriöistä puhuminen lähipiirin kanssa herättää. Syömishäiriökysymys antaa tutkimukseen arvokasta tietoa urheilijoiden suhtautumisesta syömishäiriöihin ja kuinka syömishäiriöt nähdään omassa lähipiirissä.

Aineistonkeruu toteutettiin sähköisesti Webropol-kysely- ja raportointisovellusta hyödyntäen. Haastatteluun vastaamiseen tehtiin linkki, joka ohjasi vastaamaan kysymyksiin. Jokaiseen kysymykseen oli pakko vastata ja eteenpäin ei päässyt ennen kuin edelliseen kysymykseen oli vastattu. Jokaisessa joukkueessa, joka osallistui tutkimukseen, oli yhteyshenkilö, jolle linkki haastatteluun annettiin. Yhteyshenkilö toimitti haastattelun linkin joukkueensa sisällä niille pelaajille, joille tutkimus oli suunnattu. Tutkimushaastattelu toteutettiin helmikuun alussa. Vastausaikaa tutkimukseen osallistuville oli kaksi viikkoa. Tutkimukseen vastaaminen vei noin 10–15 minuuttia. Tiukan peliaikataulun vuoksi haastatteluja ei pystytty tekemään kasvotusten. Toisaalta tutkimuksen aiheen arkuuden vuoksi etähaastattelu, jossa anonymisointi oli mahdollinen, antoi vastaajalle mahdollisuuden uskaltaa vastata rehellisesti. Fyysisessä haastattelutilanteessa vastaukset olisivat voineet vääristyä. Haastattelulomake testattiin kolme kertaa ennen haastattelun lähettämistä tutkimukseen osallistuville, jotta mahdolliset kompastuskivet haastattelun rakenteessa tulisivat ilmi. Vastausaikaa haastattelulle oli noin kaksi viikkoa ja haastattelu toteutettiin helmikuun puolessa välissä.

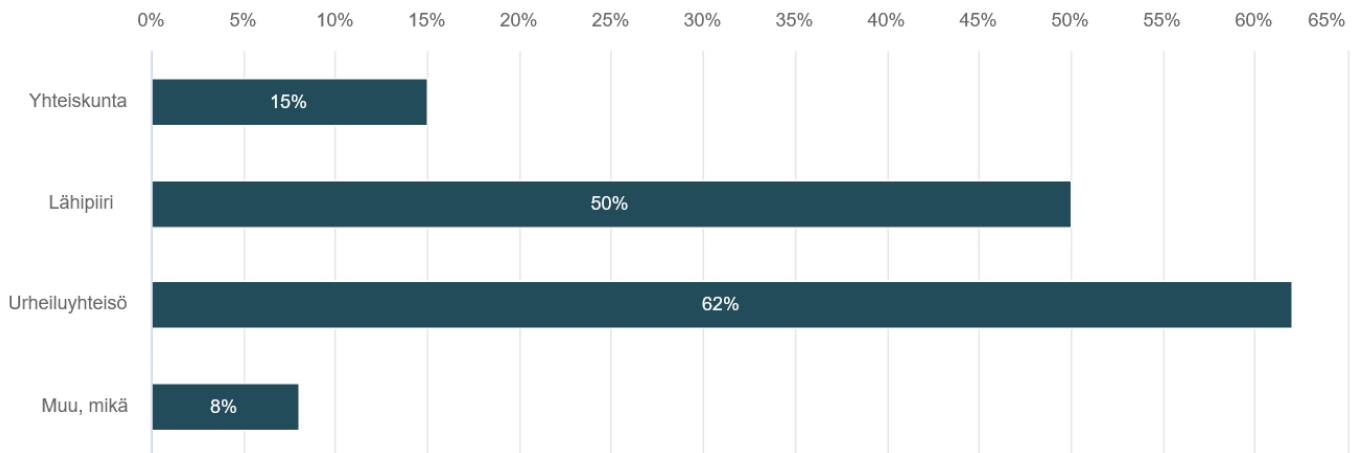
6.2.2 Kohderyhmä

Kohderyhmä, joka tarkoittaa keskitettyä ryhmää, jolle tutkimus on suunnattu, on valikoitunut tähän tutkimukseen naislentopalloilijat, jotka pelaavat kaudella 2022–2023 Mestaruusliigaa. Tutkimus koskee suomalaisia lentopalloilijoita. Tutkimukseen ei otettu mukaan naisten lentopallon mestaruusliigassa pelaavia ulkomaalaispelaajia, koska tällöin tutkimuksessa olisi jouduttu huomioidaan myös heidän kulttuurilliset tekijänsä sekä mahdollisesti suomalaisista suosituksista poikkeavat ravitsemussuositukset. Näiden tekijöiden kontrollointi olisi ollut haastavaa ja olisi voinut heikentää tulosten vertailukelpoisuutta. Tutkimus toteutettiin Suomen kielellä, joten ulkomaalaispelaajat eivät pystyneet kyselyyn myöskään vastaamaan ilman Suomen kielentaitoa. Yhteyshenkilöille annettiin myös ohjeeksi jakaa kysely vain suomalaispelaajien kesken. Naisten Mestaruusliigassa pelasi 10 joukkuetta kaudella 2022–2023. Suomalaisia pelaajia oli noin 75. Kohderyhmä valikoitui tutkijan omien kokemusten ja mielenkiinnon pohjalta. Aiheen laajuuden vuoksi kohderyhmä rajattiin koskemaan Mestaruusliigassa pelaavia naislentopalloilijoita. Rajaus mahdollisti sen, ettei tutkimus paisu liian laajaksi, mikä voisi osaltaan heikentää tutkimuksen reliabiliteettia

7 Tulosten analyysi

Tutkimukseen vastasi 26 kauden 2022–2023 naisten Mestaruusliigan suomalaista pelaajaa. Tulosten analysoinnissa on otettava huomioon, että kaikki naisten Mestaruusliigassa pelaavat pelaajat eivät ole osallistuneet tutkimukseen, joten täydellistä kuvaa ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen ei pystytä muodostamaan. Tutkimus koostui suurimaksi osaksi avoimista kysymyksistä. Vastaajat olivat motivoituneita vastaajia ja vastasivat pääsääntöisesti hyvin monipuolisesti kysymyksiin. Tämä mahdollisti sen, että vastauksista saatiin riittävä määrä tuloksia analysoitavaksi. Analysoinnilla viitataan ongelmanratkaisutapaan, jonka päämäärä on ymmärtää laajempi sisältökokonaisuus ja tiivistää se pienemmäksi kokonaisuudeksi (Vilka 2021, 129).

Tulosten analysoinnissa käytettiin pragmaattista analysointia, jossa haastattelututkimus pilkottiin vastaamaan tutkimusongelmaan. Apuna käytettiin kappaleessa 6.1. kuvattuja tutkimuskysymyksiä. Vastaukset jaettiin kolmeen eri kategoriaan. Vastauksista etsittiin yhtäläisyyksiä, jotka tiivistettiin kokonaisuudeksi tutkimusongelman ympärille. Kuviossa 10 on nähtävillä kysymyksen 11 tuloksia, jossa on nähtävissä vastaajien oma näkemys ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta omaan ruokakäyttäytymiseen.



Kuvio 10. Mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat omaan ruokailuusi eniten ja perustelee vastaus. (Kainulainen 2023).

7.1 Yhteiskunnan rooli naisten Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymisessä

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista koki yhteiskunnan roolin olevan urheilijan ruokakäyttäytymisessä hyvin pintapuolista. Peruskoulu ja terveydenhuolto ovat antaneet perusravitsemukseen työkaluja kuten lautasmallin, ateriaritmit ja ruokakolmion. Vastauksista kävi ilmi, että peruskoulussa oli kerrottu muun muassa ravintoaineista sekä energiansaannista, mutta urheilutaustaa ei ole ravintoneuvonnassa juurikaan huomioitu. Osa vastaajista kertoi, että urheilupainotteisissa kouluissa kuten urheilulukiossa, sekä Kuortaneen valmennuskeskuksessa, jossa mahdollistetaan ammattimainen harjoittelu sekä opiskelu jo yläasteiästä lähtien, ravitsemusteoria oli yksi opintokokonaisuus. Urheiluun painottuvissa kouluissa keskityttiin ravitsemukseen muutenkin enemmän. Kuortaneen valmennuskeskuksessa urheilijoiden ravitsemuksesta pidettiin huolta esimerkiksi tarjoamalla aamupala, lounas, välipala ja päivällinen. Oman ravitsemuksen tarkkailun osalta, kyselyyn

vastanneet olivat huomanneet, että riittävän energiansaannin takaaminen päivittäin on haasteellista. Tiedetään, mitä asioita lautasella kuuluisi olla, mutta syödään liian vähän.

7.2 Urheiluyhteisön rooli naisten Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymisessä

Urheiluyhteisön vaikutuksesta naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen oli havaittavissa selkeää kahtia jakoa. Joukkuekavereiden kesken ruokailusta ja ravitsemuksesta puhuminen koettiin 90 prosenttisesti positiiviseksi, avoimeksi sekä kannustavaksi. Sen sijaan valmentajien kanssa keskustelu ravitsemuksesta koettiin ahdistavaksi, pelottavaksi ja ikäväksi. Koettiin, että valmentajille ei uskalleta kertoa, sillä valmentajat saattavat tuomita herkästi. Valmentajien suhtautuminen ruokailuun koettiin epäammattimaiseksi. Vastaajat toivat erikseen ilmi ulkomaalaisten miesvalmentajien suhtautumisen ravitsemukseen olevan suurempi ongelma kuin suomalaisten valmentajien. Ulkomaalaisvalmentajien kanssa mielipiteet ravitsemuksesta tuntuivat vaihtelevan suuresti ja näkemykset ravitsemuksesta vaikuttivat pyörivän urheilijan ulkonäön ympärillä.

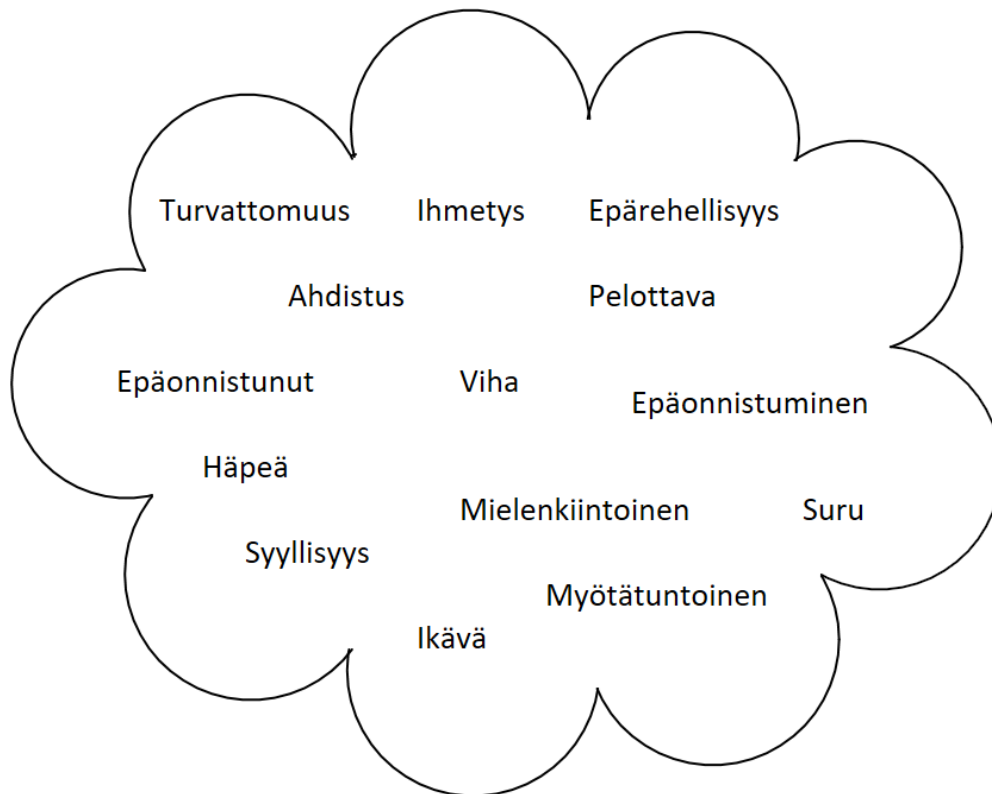
Miesvalmentajien todelliset mielipiteet pelaajan ruokailutottumuksista saattoivat tulla esiin huumorimielellä heitettyjen kommenttien välityksellä, joista huokui ruokailutottumuksien kritisointi. Valmentajien tuki ravitsemukseen nähtiin olevan vääränlaista. Vastauksissa tuotiin esille, että valmentajilta unohtuu helposti se, kuinka herkkä keho on reagoimaan urheilun ja ruokailun epätasapainoon. Valmentajien suhtautuminen nähtiin epäterveellisenä ja urheilijan hyvinvointi on toissijainen seikka. Vastaajat kertoivat valmentajien kommenttien jäävän vaivaamaan pitkäksi aikaa.

Joukkuekavereiden kanssa keskustelun sävy oli koettu olevan positiivinen ja kannustava. Joukkuekavereilta haettiin tukea ja ymmärrystä sekä hyviä kokemuksia ruuan kanssa. Yleensä joukkuekaverit suhtautuivat positiivisesti ruokailuun ja ruokailusta tehtiin hauskaa. Inspiroiduttiin ruuasta ja ”fiilisteltiin” hyvää ruokaa. Ruuan ulkonäkö ja maku koettiin tärkeäksi keskustelun aiheeksi, mikä innosti syömään monipuolisemmin sekä terveellisemmin. Joukkuekaverit eivät painostaneet. Ryhmässä koetut positiiviset ruokakokemukset saivat monet vastaajista etsimään lisää tietoa ravitsemuksesta ja hankkimaan osaamista muun muassa riittävän energiansaannin takaamiseksi.

7.3 Lähipiirin rooli naisten Mestaruusliigassa pelaavan naislentopalloilijan ruokakäyttäytymisessä.

Perheen ja ystävien kanssa ruoasta keskustelu koetaan pääsääntöisesti luontevaksi, helpoksi ja avoimeksi. Jos lähipiiristä löytyi aktiivisesti urheilevia henkilöitä keskustelun sävy, pysyi neutraalina ja enemmän neuvovana kuin ei-urheilevan lähipiirin kanssa. Muun muassa aktiivisesti ennen tai nykyään urheilevien vanhempien kanssa ruoasta keskustelu koettiin kannustavana. Noin 30 prosenttia vastaajista ilmoitti myös ruoasta perheen kanssa keskustelun ahdistavaksi ja syyllistäväksi, ja uskoivat ruokailutapojensa kärsivän tästä. Perhe saattoi kommentoida esimerkiksi isoja annoksia tai vastaavasti liian pieniä annoksia. Herkuttelu nähtiin pahana toimena, josta huomauteltiin jatkuvasti. Haastatteluun vastanneet pohtivat tämän vaikuttaneen muun muassa nykyiseen liian vähäiseen energiansaantiin. Tutkimukseen osallistuneet, jotka eivät olleet opiskelleet urheilulukioissa toivat esiin, että ei-urheilevat kaverit kommentoivat isoja ruokamääriä ruokatauolla koulussa, sekä vapaa-ajalla. Vastaajat kokivat, että ruokamäärää ei osattu suhteuttaa urheilun kuluttavuuteen. Tämä nähtiin haitallisena tekijänä.

Syömishäiriöstä puhuminen lähipiirin kanssa koettiin sävyltään vakavana. Siitä nousseisiin tunteisiin vaikutti pitkälti se, oliko tutkimukseen vastanneiden lähipiirissä syömishäiriötaustaa. Ne, jotka eivät olleet kokeneet itse tai omassa lähipiirissään syömishäiriötä kokivat keskustelun lähinnä neutraalina, mutta vakavana asiana. Kuviossa 11 on esitettyä vastanneiden kesken esiin nousseita adjektiiveja syömishäiriöstä puhumisesta. Esimerkiksi ahdistus ja epäonnistuminen olivat toistuvia adjektiiveja, jotka näyttäytyivät vastanneiden kesken. Muutama haastatteluun vastanneista kertoi kuitenkin myös sen, että syömishäiriöstä puhuminen on avartavaa ja mielenkiintoista ja keskustelun sävyn ei aina tarvitse olla negatiivinen. Ne, joilla oli henkilökohtaista kokemusta syömishäiriöstä, kertoivat, että lähipiiri sääteli ruokailua. Ruokailuun suhtautuminen oli ankaraa ja täynnä negatiivisia kokemuksia. Vastaajat kertoivat muun muassa lähipiirin vahtineen ruokailua.



Kuvio 11. Adjektiivipilvi tunteista, joita syömishäiriöistä puhuminen lähipiirin kanssa herättää (Kainulainen 2023).

8 Johtopäätökset

Naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen tutkimuksen tulosten perusteella näyttäisi vaikuttavan ulkoisesti eniten urheiluyhteisö. Moni vastaajista koki, että urheiluyhteisö sekä lähipiiri koostuivat pääsääntöisesti samoista henkilöistä, joten lähipiirin merkitystä naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytymiseen ei voida myöskään sivuuttaa. Yhteiskunnan rooli koettiin hyvin pieneksi. Yhteiskunnan rooli näyttäytyi tutkimukseen vastanneiden ruokakäyttäytymisessä lähinnä teoreettisella tasolla. Tuloksien perusteella yhteiskunta antaa urheilijoiden ravitsemukseen yleistasolla kattavat ohjeet, mutta sukupuoli-, ikä- tai lajikohtaista perehtymistä ei löydy. Poikkeuksena urheilulukiot, joissa ravitsemusteoria on huomioitu yhtenä oppikokonaisuutena. Tämän vaikututusta omaan ruokakäyttäytymiseen ei osattu yhdistää. Sen sijaan esimerkiksi Kuortaneen valmennuskeskuksessa opiskelleet lentopalloilijat ilmaisivat siellä tarjotun säännöllisen ruokailun tuoneen urheilijan ruokailuun tasapainoa ja monipuolisuutta. Osa koki, että tämä on helpottanut myös aikuiselämässä esimerkiksi ateriarhythmin koostamista.

Urheiluyhteisön merkitys omaan ruokakäyttäytymiseen nähtiin ulkoisista tekijöistä keskeisimpänä. Riippuen siitä kenen kanssa oltiin vuorovaikutuksessa, vaikutus nähtiin joko positiivisena tai negatiivisena. Tutkimukseen vastanneista noin 90 prosenttia koki, että joukkuekavereiden kanssa keskustelu oli pääsääntöisesti positiivista ja kokemusten jakaminen joukkueoverin kanssa loi turvallisuuden tunnetta. Joukkuekavereiden kanssa keskustelu koettiin avoimeksi ja informatiiviseksi, kun valmentajien kanssa koettiin, että keskustelun sävy oli negatiivinen, jopa pelottava. Noin 30 prosenttia vastanneista kertoi, että valmentajan kanssa ei edes keskustella ravitsemuksesta, etenkin omasta, sillä ennakoasetelma tuntuu tuomitsevalta. Kaikki tähän kyselyyn vastanneista kertoivat negatiivisten kokemusten olevan miesvalmentajien kanssa. Naisvalmentajia ei maininnut yksikään tutkimukseen vastanneista.

Lähipiirin vaikutus omaan ruokakäyttäytymiseen nähtiin lähinnä positiivisena sekä avoimena. Vastauksista kävi ilmi, että esimerkiksi urheilevat tai liikunta-alalla työskentelevät vanhemmat ovat enemmän tietoisia ravitsemuksesta ja kiinnittävät myös enemmän huomiota urheilevien lastensa ruokailuihin. Vanhempien kriittisen suhtautumisen koettiin vaikuttavan omaan ruokakäyttäytymiseen kaksijakoisesti. Osa vanhemmista suhtautui kriittisesti jopa painostavasti ruokailuun, joka koettiin negatiiviseksi sekä ilkeäksi. Tämä nähtiin vaikuttavan esimerkiksi tiettyjen ruoka-aineiden välttelyyn nuoren urheilijan kasvuvuosina ja aikuisiällä. Vanhemmat, jotka eivät olleet rajoittaneet tai kommentoineet syömistä, mutta tukeneet ruokailua esimerkiksi tarjoamalla apua tiettyjen aterioiden koostamisessa tai antaneet muilla tavoin tukea ravitsemukseen saivat osakseen luottamusta ja kiitosta. Syömishäiriö keskustelun sävy lähipiirin kanssa koettiin pääsääntöisesti synkäksi. Kuviossa 11 on esitetty adjektiivipilvi, joka on koostettu esiin nostetuista tunteista, joita syömishäiriöistä puhuminen herättää. Kuten kuvioista 11 voi huomata, mukana on myös positiivissävytteisempiä adjektiiveja kuten mielenkiinto ja ihmetys. Esimerkiksi tutkimukseen naislentopalloilijoiden opiskelutausta vaikutti siihen millaisia tunteita keskustelu herättää. Ne, jotka olivat käyneet ravitsemusopintoja muun muassa lukiossa, suhtautuivat mielenkiinnolla syömishäiriöistä puhumiseen.

8.1 Tutkimuksen eettisyys ja reliabiliteetti

Tutkimuksen teoriaosa on rakennettu luotettavista lähteistä, joiden tietoperusta kattaa tutkimuksen kannalta merkittävät tekijät. Tiedonhaku on toteutettu hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen ja lähteitä, joita opinnäytetyössä on käytetty, on arvioitu kriittisesti. Ruokakäyttäytymisen käsite on laaja ja siihen sisältyy myös ravitsemus. Valtakunnalliset ravitsemussuositukset lisäävät

teoriapohjana tutkimuksen luotettavuutta. Ruokakäyttäytyminen käsitteen määrittelyyn on tässä tutkimuksessa käytetty suomalaisia lähteitä. Urheilijan ruokakäyttäytymisen teoriaosan rakentaminen toi lisähaastetta, sillä luotettavia suomalaisia lähteitä urheilijan ruokakäyttäytymiseen oli saatavilla niukasti. Kansainvälisellä tasolla lähteitä kuitenkin löytyi, joiden avulla opinnäytetyöhön saatiin kattava teoriaosa urheilijan ruokakäyttäytymisestä.

Tutkimus toteutettiin anonymisti, jotta tutkittaville luotiin turvallinen ilmapiiri vastata tutkimukseen. Tällä pyrittiin siihen, että tutkittavalle annettiin mahdollisuus vastata mahdollisimman totuuden mukaisesti kysymyksiin. Tällä annettiin myös tutkittaville tieto siitä, että tutkija haluaa tutkitavilleen luotettavan ilmapiirin. Tutkimukseen ei myöskään ollut pakko osallistua.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentää se, että kaikki naislentopalloilijat, jotka olisivat voineet osallistua tutkimukseen eivät osallistuneet. Vastauksia tutkimukseen saatiin kuitenkin 26, joka on 35 % Naisten Mestaruusliigassa pelaavien naislentopalloilijoiden kokonaismäärästä. Vastauksissa oli myös yhdenmukaisuutta, joka lisää luotettavuutta. Luotettavuutta heikentää myös se, että tutkimuksen laajuus jättää vastauksille paljon tulkinnanvaraa. Yleisön motivoiminen avoimiin kysymyksiin, varsinkin kirjallisena, on haaste. Olisi ollut mielenkiintoista huomata, miten vastauksiin olisi vastattu, jos haastattelut olisi päästy tekemään kasvotusten. Kiireellisten aikataulujen osalta tämä oli kuitenkin käytännössä mahdotonta.

8.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Tämä opinnäytetyö antaa mahdollisuuden tutkia ei vain urheilijoiden ruokakäyttäytymistä, vaan myös esimerkiksi eri sukupolvien ruokakäyttäytymistä. Johdannossa tuotu median vaikutus on esimerkiksi yksi mahdollinen suunta, jonka seuraavaan tutkimukseen voisi ottaa. Tämä on myös erittäin ajankohtainen aihe, sillä media (varsinkin sosiaalinen media) on hyvin lähellä kuluttajia ja tieto on helpommin saatavilla kuin koskaan aikaisemmin. Ilmastonmuutos ja kestävä kehitys ovat nykypäivänä isoja merkittäviä teemoja, joiden vaikutusta kuluttajakäyttäytymiseen ei voi väheksyä. Urheilijoilla kestävän kehityksen vaikutus ruokavalintoihin ei tässä opinnäytetyössä tehdyssä tutkimuksessa noussut merkittäväksi yksittäiseksi tekijäksi. Tutkimusta voisi kuitenkin kohdentaa kestävään kehitykseen, jolloin aiheen nousu pinnalle voisi tuoda uusia näkökulmia myös urheilijoiden ruokakäyttäytymiseen.

Tutkimusta voisi laajentaa myös koskemaan esimerkiksi ulkomaalaispelaajien ja suomalaispelaajien ruokakäyttäytymisen eroavaisuuksia. Suomalaisen urheiluyhteisön hyvinvoinnin parantamisen kannalta tärkeää olisi keskittyä tutkimaan myös esimerkiksi nuorten ruokakäyttäytymistä kuten kuinka ulkoiset tekijät vaikuttavat 15-vuotiaan ruokavalintoihin. Naisurheilijoiden ruokakäyttäytymisen tutkimista voisi laajentaa myös jo johdannossa mainittuihin eri urheilulajeihin, mutta myös esimerkiksi miesurheilijoiden ruokakäyttäytymisen tutkimiseen.

Valmentajiin kohdistuva tutkimus urheilijoiden ruokakäyttäytymisestä voisi luoda mahdollisuuden parantaa kommunikointia sekä luottamusta valmentajien ja pelaajien välillä. Tämä nähtiin myös tässä tutkimuksessa isona ongelmana, joka tarvitsisi ratkaisua. Valmentajien rooli on kuitenkin urheilijan elämässä suuri, etenkin nuorten kanssa. Tutkimus, joka kohdistuisi valmentajien ymmärrykseen ruokakäyttäytymisestä voisi myös paljastaa mahdolliset epäkohdat valmennustyössä kuten esimerkiksi ravitsemustiedon puutteet. Näiden seikkojen huomioinen voisi parantaa valmennustyötä ja luoda pelaajalle turvallisemman keskustelu ympäristön omasta ruokailusta valmentajan kanssa.

Aihe on laaja ja ruokakäyttäytymisen tutkimista hankaloittaa jatkuvasti muuttuvat käsitykset ruoasta. Se mitä tänä päivänä sanotaan ruoasta ja ruokakäyttäytymisestä, on jo 10 vuoden päästä todennäköisesti vanhentunutta tietoa. Sen vuoksi yleisesti ruokakäyttäytymisen tutkiminen on tärkeää, niin kuluttaja- kuin tuotantonäkökulmasta.

9 Pohdinta

Ruokakäyttäytyminen on haastava käsite, sillä ihmiset ovat yksilöitä, joiden motiivit toimivat eri tavalla. Ihmisten tapoihin, toiveisiin ja tekoihin vaikuttaa tausta, kulttuuri, sosiaalinen ympäristö, yhteiskunta ja moni muu piilossa oleva tekijä. Ihminen muovautuu ympäristönsä mukaan ja samankaltaiset ihmiset hakeutuvat yleensä yhteen muodostaen perheitä, yhteisöjä ja isommassa mittakaavassa jopa kansakuntia. Näiden yhteisöjen sisällä muodostetaan tavoitteita ja arvomaailma, jota kohti mennään niin ryhmässä kuin yksilöinä. Ihminen on laumaeläin ja tarvitsee sosio-kulttuurisia rikkauksia ympärilleen.

Urheilijan ravitseminen on käsitteenä laaja ja haasteena on löytää ne tekijät, jotka ohjailevat urheilijoiden syömistä. Urheilijat ovat kuitenkin yksilöitä, jotka toimivat eri tavalla. Ihanne ajatuksena urheilijan ruokakäyttäytymisessä olisi, että ainoa ohjaava tekijä ruokailuun olisi halu olla parempi urheilija. Kuitenkin urheilumaailmassa tulee hetkiä, jossa tämä yksinkertaiselta kuulostava seikka jää toissijaiseksi. Tekijöitä voi olla monia ja niiden tutkiminen antaa mahdollisuuden parantaa urheilijoiden ravitsemusta.

Urheilumaailma on yhteisö, jossa toimitaan ja eletään tiiviisti vuorovaikutuksessa toisten urheilijoiden kanssa. Varsinkin joukkueurheilussa joukkueesta voi muodostua toinen perhe. Tämän vuoksi urheiluyhteisö ja lähipiiri voivat koostua samoista henkilöistä. Lentopallo on joukkueurheilua, jossa kilpailukausi on pitkä. Harjoituksia on paljon ja joukkueen, sekä joukkueen taustahenkilöiden kanssa ollaan paljon tekemisissä. Harjoitukset (laji ja voima) -, ja kilpailutilanteet toteutetaan yhdessä. Ruokailut, pelimatkat ja suurin osa vapaa-ajasta vietetään joukkuekavereiden kanssa. Valmennusjohto elää ammattiuurheilijan arkea tiiviisti joukkueensa mukana. Loputtoman yhteisen ajan vuoksi on väistämätöntä, että urheilijat alkavat elämään samankaltaisesti ja vaikuttavat toistensa asioihin ja ruokakäyttäytyminen ei ole tässä asiassa poikkeus.

Urheiluyhteisö saattaa vaikuttaa toisiinsa ilman, että edes yrittäisivät aktiivisesti vaikuttaa tai ohjailla ruokavalintoja. Jo pienikin kommentti esimerkiksi ulkonäöstä saattaa aiheuttaa muutoksen yksilön ruokakäyttäytymisessä. Esimerkiksi suurien aterioiden kommentointi voi aiheuttaa syömisvähentämistä, joka voi pahimmillaan johtaa niukkaan energiasaantiin tai jopa syömättömyyteen. Tällainen voi aiheuttaa esimerkiksi anoreksiaa tai dysmorfisen näkemyksen omasta kehonkuvasta. Dysmorfia on häiriö, jossa oma kehonkuva on vääristynyt.

Isoksi huolen aiheeksi täytyy nostaa valmentajien ja pelaajien välinen suhde. Näiden tahojen välillä nähdään iso kuilu. Valmentaja on suurimmalle osalle pelaajista auktoriteetti, jonka sanoilla on paljon merkitystä tekemiseen. Valmentajien puuttuminen pelaajien ruokailuun ja ulkonäköön voi aiheuttaa syösykierteen, josta ei ole enää paluuta. Tästä hyvä esimerkki on Helsingin Sanomissakin ollut Anniina Hytösen ja Harri Laihon kirjoittama artikkeli (28.2.2023) lentopalloilija Eveliina Rautiaisesta, jonka urheilu-ura loppui syömishäiriön vuoksi. Tällä hetkellä Rautiainen taistelee henges-

tään. Vakavaan tilanteeseen oli jouduttu pienistä viattoman kuuloisista kommenteista, joita valmentajat olivat Eveliinan ulkonäöstä antaneet. Jatkuva painon ja rasvojen tarkkailu voi olla todella haitallista varsinkin, jos niiden taustalla olevat henkilöt eivät ole tilanteen tasalla.

Positiivinen seikka on se, että asioista puhutaan ja pelaajat pystyvät nojautumaan toisiinsa vaikeissa asioissa. Se, että joukkueessa keskustellaan ruosta ja omista ruokailutottumuksista rikastuttaa urheilijan mieltä, sekä ehkä myös antaa mahdollisuuden terveelliseen muutokseen niille, jotka sitä voivat tarvita. Tutkimuksessa yksi vastanneista kertoi joukkuekavereidensa kanssa puhuneensa siitä, että on ihanaa, kun ei tarvitse olla täydellistä ruokailua. Tämä on mielenkiintoinen ajatus. Onko olemassa niin sanottua täydellistä ruokailua? Mitä se pitää sisällään ja kuka sen määrittelee, mikä on täydellistä.

Tietoisuus ravitsemuksesta ja ravitsemuksen haasteista on tärkeä ennaltaehkäisevä toimenpide myös ruokakäyttäytymisessä. Tämä on merkittävää niin pelaajien kuin valmentajien ja/tai muiden urheiluseurassa olevien ylempien tahojen kannalta. Valmentajien mahdollinen kouluttaminen ravitsemuksesta voisi auttaa tiettyjen seikkojen osalta valmentajan ja pelaajan välistä suhdetta. Tällä voitaisiin kenties luoda turvallinen ympäristö, jossa pelaaja luottaa valmentajaansa ravitsemusasioissa. Keskustelu ruokailusta valmentajan kanssa voisi olla kannustavaa, ja edistää pelaajan ruokailua niin henkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin osalta tuloksellisesti positiivisempaan suuntaan. Ideaalitalanne olisi, että urheilijan ruokakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä karsiutuisi pois muut paitsi kuva terveellisestä näkökulmasta omaan ruokakäyttäytymiseen, jota ohjailisi hyvän henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tavoittelu ja tuleminen paremmaksi urheilijaksi.

Lähteet

- Birkenhead, K. 2015. A review of Factors Influencing Athletes` Food Choices. Artikkele. Springer International Publishing Switzerland. 5.8.2015. Viitattu 14.1.2023. <file:///C:/Users/liina/Downloads/s40279-015-0372-1.pdf>
- Erkkola, M. 2023. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset julki kesäkuussa 2023. Artikkele. 18.1.2023. Elintarvikkeiden Seuran ammatti- ja tiedelehti. Kehittyvä elintarvike. Viitattu 13.5.2023. <https://kehittyvaelintarvike.fi/artikkelit/uutisia/pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-julki-kesakuussa-2023/>
- Eräsaari, M. & Uusihakala, K. 2016. s. 8. Ruoan kulttuuri Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen. Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 1419. Hansaprint Oy. Turenki. 2016.
- Finravinto 2017-tutkimuksen tuloksia. 2019. Dia 8. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Dia-esitys. 9.1.2019. Viitattu 13.5.2023. <https://www.slideshare.net/THLfi/finravinto-2017-tutkimuksen-tuloksia>
- Hytönen, A. & Laiho, H. 2023. Eveliina Rautiainen, 28, julkaisi sosiaalisessa mediassa järkyttävän kuvan käsistään – hän kertoo miksi: ”Elämäni on kamppailua tunnista toiseen.” Artikkele. Helsingin Sanomat. 28.2.2023. Viitattu 28.4. <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000009422697.html>
- Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. 2021. Haastattelut. Laadullisen tutkimuksen aineistot. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 1.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>
- Ilanen, S. & Nyberg, S. 2015. s. 11. Tulevaisuuden vaihtoehtoiset ruokavaliot. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97469/Ilanen_Sonja%20Nyberg_Sara.pdf?sequence=1
- Ilander, O. 2014. s. 19–22, Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. 1. painos. Saarjärvi: VK-Kustannus Oy
- Jokela, K 2009. s. 2. Nuoren naislentopalloilijan ravitsemus. Etelä-Suomen aluevalmennus. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4223/Jokela_Kaisa2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Koponen, S. 2019. 7. s.18–19, 23–25, 29–30. Naisten lentopallon lajiantalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Seminaarityö. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66500/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201911254991.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lentopallon Mestaruusliigan sarjamääräykset 2022–2023. s. 4. Viitattu 23.1.2023. https://www.lentopallo.fi/wp-content/uploads/2022/10/Mestaruusliigan-sarjama%CC%88a%CC%88ra%CC%88ykset-2022-2023_FINAL-14.10.pdf
- Maa- ja metsätalousministeriö. N.d. Ruokapolitiikka. Helsinki. Viitattu 20.11.2022. <https://mmm.fi/ruoka-ja-maatalous/politiikka/ruokapolitiikka>

Mononen, T. & Silvasti, T. 2012. s. 24, 113, 179. Hyvä ja paha ruoka. Ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset. Helsinki. Hakapaino.

Mononen, T. & Silvasti, T. 2006. s. 156, 162–164, 166–169, 173–177. Ruokakysymys, Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Helsinki. Gaudeamus.

Official Volleyball Rules 2017–2020. 2016. s. 9. Viitattu 12.11.2022.

http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-EN-v06.pdf

Sarlio, S. 2019. s. 318, 323. Kestävää kehitystä ja terveyttä edistävä ravitsemus- ja ruokapolitiikka. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, vuosikerta 56, Nro 4, 318–326. Helsingin yliopisto.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/317367/83340_Artikkelin_teksti_136701_1_10_20191204.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Shepherd, R. 1999. s. 3. Social determinants of food choice. Artikkel. Department of Psychology, University of Surrey, Guildford, Surrey GU2 5XH. Cambridge. Iso-Britannia.

<https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/AEB4CE80CBA77F51B7A03185275C0E67/S0029665199001093a.pdf/social-determinants-of-food-choice.pdf>

Terveyttä edistävä ruokavalio- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. s. 8–9, 11, 13, 19–20. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Viitattu 25.9.2022. https://www.ruokavirasto.fi/globalasets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Terve urheilija. N.d. Urheilijan lautasmalli. Terveurheilija-ohjelma. Tampereen urheilulääkäriasema. Tampere. Viitattu 20.9.2022. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/>

Terve urheilija N.d. Energiansaanti ja ateriarytmi. Terveurheilija-ohjelma. Tampereen urheilulääkäriasema. Tampere. Viitattu 12.2.2023. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiansaanti-ja-ateriarytmi/>

Vehmanen, S. 2022. Mestaruusliigan pelaaja kaudella 2022–2023. Oriveden Ponnistus. Tampere. Haastattelu. 24.11.2022. Kainulainen Liina.

Vilka, H. 2021.s. 17, 20–21, 59, 74, 129, 154, 174. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 2021.

Liitteet

Liite 1. Tutkimuskysely 2023. Naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytyminen

Naislentopalloilijoiden ruokakäyttäytyminen

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kehittää naislentopalloilijoiden ravitsemusta laadullisesti ja terveellisesti parempaan suuntaan. Tarkoitus on löytää keinoja mahdollisten syömishäiriöiden vähentämiseen, jotta urheilijalla olisi positiivinen suhde ruokaan ja ravitsemukseen. Tämä edistäisi urheilijaa oikeanlaiseen ravitsemukseen, parantaisi henkistä hyvinvointia sekä auttaisi tuloksellisesti paremmaksi urheilijaksi. Tutkimus on täysin anonyymi, joten vastaajien henkilöllisyyttä ei pystytä selvittämään.

1. Minkälaista ohjausta olet saanut ruokailuusi yhteiskunnasta (esim. peruskoulusta, jatko-opinnoista tai terveydenhuollosta)? *

2. Koetko, että yhteiskunta on tukenut ruokailuasi nimenomaan urheilijana ja jos olet, niin miten? *

**3. Miten hyvin koet omien ruokailutottumusten sopivan yhteiskunnan laatimiin urheilijan ravitsemussuositukseen?
(Jos urheilijan ravitsemussuositukset eivät ole tuttuja, voit käydä**

kurkkaamassa niitä) ->

<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitseminen/> *

4. Koetko saaneesi tukea ravitsemusosaamiseesi nykyisten tai aiempien seurojen (esim. valmentajien), tai lajiliiton (esim. alueleirien, maajoukkueen tai valmennuskeskusten) puolesta ja jos olet, niin millaista? *

5. Millaiseksi koet keskustelun ravitsemuksesta tai ruokailutottumuksista

A. Joukkuekavereidesi kanssa?

B. Valmentajasi/valmentajiesi kanssa? *

6. Miten koet keskustelun vaikuttavan omaan ruokakäyttämiseesi? *

7. Millaiseksi koet keskustelun ravitsemuksesta tai ruokailutottumuksista perheesi/ystävien kanssa?

8. Koetko saavasi lähipiiriltäsi apua ravitsemuksen kanssa ja jos koet, niin millaista? *

9. Minkälaisia tunteita ravitsemuksesta puhuminen lähipiirisi kanssa herättää? *

10. Mitä tunteita syömishäiriöistä puhuminen lähipiirisi kanssa herättää? *

11. Minkä tahon (yhteiskunta/urheiluyhteisö/lähipiiri) koet vaikuttaneen eniten ruokailukäyttäytymiseesi? Perustele. *

Yhteiskunta

Lähipiiri

Urheiluyhteisö

Muu, mikä
