

13–16-VUOTIAIDEN CHEERLEADINGIA HARRASTAVIEN NUORTEN UNI- JA RAVITSEMUSTOTTUMUKSET

Heikkilä Janika
Luttinen Iida
Sääskilahti Pauliina

Opinnäytetyö

Hoitotyön ja terveydenhoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK), Terveydenhoitaja (AMK)

2021

Hoitotyön ja terveydenhoitotyön koulu-
tushjelma
Sairaanhoitaja (AMK), Terveydenhoi-
taja (AMK)

Tekijät	Heikkilä Janika Luttinen Iida Sääskilahti Pauliina	2021
Ohjaaja(t)	Satu Elo	
Toimeksiantaja	Northern Lights Cheerleading Ry	
Työn nimi	13–16-vuotiaiden cheerleadingia harrastavien nuorten uni- ja ravitsemustottumukset	
Sivu- ja liitesivumäärä	52+6	

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata 13–16-vuotiaiden cheerleadingia harrastavien nuorten uni- ja ravitsemustottumuksia ja miten ne eroavat harrastus- ja edustusjoukkueiden välillä. Toimeksianto saatiin Northern Lights cheerleading ry:n johdolta. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa seuran valmentajia ja työntekijöitä havaitsemaan mahdollisia puutteita ja kehittämiskohtia harrastajien ravitsemuksessa ja levossa. Joukkueen valmennustiimi voi hyödyntää tutkimustuloksia ohjaustarpeen arvioinnissa.

Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena. Aineisto kerättiin anonyymina verkkokyselynä, jota jaettiin cheerleadingia harrastavien nuorten (N=82) WhatsApp-ryhmiin. Kyselytutkimukseen vastasi 63 vastaajaa. Vastausprosentti oli 77 %. Aineisto analysoitiin kuvailevilla tunnusluvuilla.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että suurin osa nuorista söi ravitsemussuosittelun mukaan viisi ateriaa päivässä. Kasviksia syötiin liian vähän. Kasvissyöntiä esiintyi oletettua vähemmän. Edustusjoukkueesta noin puolet koki itsensä väsyneeksi päivän aikana, mutta puolet vastaajista eivät huolehtineet riittävästä päivälevosta. Vastaajista suurin osa nukkuu keskimäärin 8 tuntia yössä.

Avainsanat: ravitsemus, lepo, cheerleading

Degree Program in Nursing and
Health Care
Nurse (AMK), Public Health Nurse
(AMK)

Author	Heikkilä Janika Luttinen Iida Sääskilähti Pauliina	2021
Supervisor	Satu Elo	
Commissioned by	Northern Lights cheerleading Ry	
Subject of thesis	Sleep and Nutrition Habits of Young Cheerleaders aged 13–16	
Number of pages	52+6	

The purpose of this thesis was to describe the sleep and nutrition habits of 13–16-year-olds who practice cheerleading. The purpose was also to find out how the sleep and nutrition habits differ in a hobby and in a competitive team. The thesis was commissioned by the Northern Lights Cheerleading ry.

The goal of the thesis is to help the Northern Lights coaches and employees to identify possible shortcomings and development needs in the nutrition and resting habits of the participating cheerleading youth. The coaching team can use these research results to assess the need for guidance.

The research was conducted as a quantitative survey. The material was collected as an anonymous online survey which was distributed in WhatsApp groups of young people (n=82) engaged in cheerleading. In total, 63 survey responses were received. The response rate was 77%. The data were analyzed by using descriptive indicators.

The results of the thesis show that most young people ate five meals a day which is according to the National Finnish nutritional recommendations. The results also revealed that the young people ate too few vegetables. Fewer of the young people vegetarian than expected. About half of the respondents felt tired during the day yet half of the respondents did not take care of their day's rest. Most respondents slept an average of 8 hours during the night.

Key words nutrition, rest, cheerleading

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	CHEERLEADING HARRASTUKSENA.....	8
2.1	Cheerleadingin ja Northern Lights Cheerleading NLC ry:n historiaa.....	8
2.2	Kilpacheerleading	8
3	URHEILIJAN RAVITSEMUS.....	10
3.1	Ravitsemuksen merkitys	10
3.2	Riittävä energiansaanti	10
3.3	Urheilijanuoren ateriarytmi	11
3.4	Vitamiinit ja kivennäisaineet.....	13
3.5	Nesteytys	14
3.6	Kilpailupäivien ravitsemus.....	15
3.7	Palauttava välipala.....	15
4	URHEILIJAN RAVITSEMUKSEEN LIITTYVÄT HAASTEET	17
4.1	Kehonkuva ja syömishäiriöt	17
4.2	Kasvisruoka	19
5	LEPO JA PALAUTUMINEN	21
5.1	Unen merkitys.....	21
5.2	Urheilijan lepo ja palautuminen	22
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA KYSYMYKSENASETTELU.....	24
7	MENETELMÄ, AINEISTO JA SEN ANALYSOINTI.....	25
7.1	Toimeksiantajan kuvaus	25
7.2	Määrällinen tutkimus.....	25
7.3	Kyselytutkimuksen toteuttaminen	26
7.4	Aineiston analyysi	27
8	TUTKIMUSTULOKSET	29
8.1	Vastaajien taustatiedot.....	29
8.2	Unitottumukseen liittyvät kysymykset.....	29
8.3	Ravitsemukseen liittyvät kysymykset.....	33

9 POHDINTA	41
9.1 Tulosten tarkastelu	41
9.2 Tutkimuksen eettisyys.....	44
9.3 Tutkimuksen luotettavuus	46
9.4 Oman oppimisen pohdinta	47
LÄHTEET	49
LIITTEET	52

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata 13–16-vuotiaiden cheerleadingia harrastavien nuorten uni- ja ravitsemustottumuksia. Tutkimustulosten avulla vertaamme eroavaisuuksia harrastus- ja edustusjoukkueen ravitsemus- ja unitottumusten välillä. Tutkimuksen avulla saadaan ajantasaista tietoa harrastajien ravitsemuksesta sekä unen määrästä. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa seuran valmentajia ja työntekijöitä havaitsemaan mahdollisia puutteita ja kehittämiskoh- tia harrastajien ravitsemuksessa ja levossa. Tutkimus toteutettiin sähköisenä verkkokyselynä. Kyselyyn osallistuivat Northern Lights Cheerleading 13–16-vuo- tiaat jäsenet edustus- ja harrastetason joukkueista.

Ravitsemuksella ja unella on iso merkitys urheilijan nuoren kasvuun ja kehityk- selle. Hyvä ravitsemus ja riittävä lepo yhdistettynä oikeanlaiseen harjoitteluun luovat optimaalisen pohjan lajissa kehittymiselle. Ravitsemuksella ja levolla on merkitystä myös harjoituksista palautumiselle ja terveenä pysymiselle. (UKK-ins- tituutti 2021b.) Cheerleading on esteettinen urheilulaji, jolloin herkästi kiinnitetään huomio urheilijan painoon ja rasvaprosenttiin. Se voi aiheuttaa painon pudotta- misen yrittämistä ja siitä johtuvaa liian niukkaa ruokavaliota. Jatkuva ulkonäön tarkkailu voi ahdistaa. Riittämätön energiansaanti heikentää harjoittelun laatua ja kehittymistä lajissa, sekä lisää loukkaantumis- ja sairastumisriskiä. Erilaisten syö- mishäiriöiden riski myös kasvaa. (Illander 2010, 214–216.)

Unen määrällä ja laadulla on merkitystä taidoissa kehittymiselle ja palautumiselle. Se vaikuttaa aivojen energiatasapainon, vireyden, suorituskyvyn ja oppimisen säätelyyn. Syvän unen aikana tapahtuu mm. kasvuhormonin erittymistä ja aivo- jen energiavaraston täydentymistä. Kehittyvän urheilijan oppiminen sekä liikun- nan aiheuttamien kudonvaurioiden paraneminen tapahtuu myös syvän unen ai- kana. Unen puute ja valvominen vaikuttavat heikentävästi erityisesti havainnoin- tia ja koordinaatiota vaativissa urheilulajeissa. (UKK-instituutti 2021a.)

Northern Lights Cheerleading ry toteuttaa jäsenilleen vuosittain seurakyselyn. Vuonna 2020 yli 13-vuotiaille jäsenille tehdyn kyselyn mukaan suurimmalla osalla vastaajista päivittäistä liikuntaa tuli yli kolme tuntia ja ohjattuja treenejä viikossa

1–4 kertaa. Kyselyn mukaan harrastajat harjoittelevat myös ohjattujen treenien ulkopuolella. He kokevat, että treenit ovat monipuolisia ja kilpaileminen mielekästä. Suurin osa vastaajista kunnioittaa valmentajia ja kokee että joukkueessa on hyvä yhteishenki. (NLC Seurakysely 2020.) Seurakyselyssä ei ole selvitetty harrastajien ravitsemukseen ja uneen liittyviä asioita, mikä vahvistaa tämän opinäytetyön tarpeen. Valmentajilla on seurakyselyn mukaan vaikutusmahdollisuutta harrastajien elintapoihin ja oikeanlaiseen ravitsemukseen sekä riittävään lepoon ohjaaminen voisi auttaa joukkuetta parantamalla kehittymisen edellytyksiä. Hyvä ravitsemus ja riittävä lepo edistävät myös yleistä terveyttä.

2 CHEERLEADING HARRASTUKSENA

2.1 Cheerleadingin ja Northern Lights Cheerleading NLC ry:n historiaa

Cheerleading on lähtöisin Amerikasta ja sen juuret ovat kannustamisessa amerikkalaisen jalkapallon otteluissa. Se oli alun perin pelkästään miesten laji. (Appelsin & Wahlroos 2021.) Ensimmäinen cheerleadingryhmä perustettiin 1800-luvun lopulla. Naiset alkoivat tulla mukaan 1920-luvulla ja toisen maailmansodan jälkeen lähes kaikki cheerleaderit olivat jo naisia. Vähitellen cheerleadereita alettiin nähdä myös monien muiden lajien kuin amerikkalaisen jalkapallon parissa. Euroopassa ensimmäisiä cheerleadingryhmiä alettiin perustaa 1980-luvulla. (Kallonen 2005.) Myös Suomessa lajia alettiin harrastaa 1980-luvulla ja ensimmäiset SM-kilpailut olivat jo 1985 (Appelsin & Wahlroos 2021).

Oululainen Northern Lights ry on perustettu vuonna 1982. Seurassa voi harrastaa monia amerikkalaisia lajeja. Cheerleadingin harrastajia seurassa on ollut alusta lähtien. Eri lajeille perustettiin 1993 omat jaostot, joista cheerleading -jaosto oli suurin. Cheerleading -jaostossa kilpaileminen on ollut aktiivista ja menestystä on tullut kansallisella ja kansainvälisellä tasolla vuosien varrella sekä cheerleadingin ja cheertanssin puolella. Toiminnan kasvaessa vuonna 2017 perustettiin Northern Lights Cheerleading ry, joka on Northern Lights ry:n sisarseura. Northern Lights Cheerleadingissa voi harrastaa kilpacheerleadingin molempia lajeja; cheertanssia ja cheerleadingia. (Northern Lights ry 2021.)

2.2 Kilpacheerleading

Kilpacheerleading on joukkueurheilulaji ja monipuolinen liikuntamuoto. Siinä kilpaillaan kahdessa eri alalajissa, tanssisarjoissa ja cheer- eli akrobatiasarjoissa. A-tason joukkueiden urheilijoilla on tärkeimpänä tavoitteena henkilökohtainen urheilu-ura oman lajin parissa, vaikka alun perin cheerleaderit aloittivat kannustamalla muiden lajien kilpailijoita voittoon. Cheerleading kilpailuohjelmissa joukkueet esittävät maa- ja ilma-akrobatiaa, pienen tanssiosuuden ja kannustushuutoja. Joukkueen kilpailukokoonpanossa on yleisimmin kerrallaan 18–24 urheilijaa. (Northern Lights 2019.)

Cheertanssi on kilpacheerleadingin toinen muoto, joka painottuu tanssiin nimensä mukaisesti. Ilma- ja maa-akrobatia onkin tässä lajissa kiellettyä, lukuun ottamatta pieniä tanssinostoja. Yleisön tunnelmaan mukaan saaminen tanssin keinoin on tarkoituksena. Cheerdance- harjoittelu koostuu tanssin tekniikan harjoittelusta, cheer-tekniikan harjoittelusta, sekä erilaisten tanssityylien harjoittelusta. Huiskat ovat tanssin puolella edelleen käytössä perinteitä vaalien. Cheerdance- kilpailuohjelmassa on 12–24-henkisiä joukkueita, ja niiden on näytettävä erilaisten tanssityylien lisäksi tanssitekniikkaa, joka vaihtelee ikätason mukaan. Tanssitekniikkaa ovat mm. tanssihyppyt, cheerhyppyt, spagaatit, jalanheitot sekä erilaiset piruetit. (Northern Lights 2019.)

3 URHEILIJAN RAVITSEMUS

3.1 Ravitsemuksen merkitys

Ravitsemuksella on merkitystä urheilijan suorituskyvyille ja kehittymiselle. Nuorten kestävyysurheilijoiden ja heidän valmentajiensa ravitsemustiedot ovat hyvin vaihtelevia. Urheilijoiden suorituskykyyn voivat ravitsemusosaamisen selvät puutteet vaikuttaa. Ravitsemustietoja voidaan kuitenkin parantaa merkittävästi jo suhteellisen yksinkertaisella ravitsemusvalmennuksella. (Heikkilä 2020.) Hyvän syömisen periaatteita tulisi opettaa jo 5–12-vuotiaalle, jolloin ne on helpompaa omaksua kuin teini-iässä. Kun harjoittelu muuttuu tiiviimmäksi ja tavoitteellisemmaksi, on hyvä syöminen tällöin jo itsestäänselvyys, eikä siihen tarvitse käyttää voimavaroja niin paljon. Terveiden elämäntapojen ja hyvän ravitsemuksen edistäminen olisi hyvä kuulua kiinteästi ja näkyvästi urheiluseuran toimintaan. Seuran sivuille tai tiedotuskanaville voi esimerkiksi laatia houkuttelevia välipala- ja ruokaohjeita kokeiltavaksi. (Ilander 2010, 17.)

Tavoitteellisesti urheilevan nuoren ravitsemukseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota (Ojala & Mehtänen 2020). Urheileville lapsille ja nuorille ei ole erikseen kohdennettuja ruokasuosituksia, vaan perustana toimivat yleiset ruokasuositukset. Urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemus on samanlainen kuin muidenkin ikätovereiden, vain urheilun lisäämä energiantarve tulee huomioida. Urheilijan tulisi myös noudattaa tunnollisemmin ravitsemussuosituksia haittavaikutusten minimoimiseksi. (Ilander 2010, 13–14.) Kasvun ja kehityksen tukeminen ovat nuoren urheilijan päätavoite. Urheilu tuo lisävaatimuksia ravitsemukseen palautumisen, suorituskyvyn ja terveyden tukemisen näkökulmasta. Yksittäisiä valintoja merkittävämpi vaikutus on ravitsemuksen kokonaisuudella urheilevan lapsen tai nuoren terveyteen ja suorituskykyyn. Urheilevan nuoren ravitsemuksessa tulee kiinnittää huomiota riittävään energiansaantiin ja ateriarytmiin. (Ojala & Mehtänen 2020.)

3.2 Riittävä energiansaanti

Eryistä huomiota tulee kiinnittää energiansaannin riittävyyteen, jos urheiluharjoittelu on tavoitteellista ja sitä on useampi kerta viikossa. Parhaiten energiansaannin riittävyyttä pystytään tukemaan monipuolisesti koostetuilla aterioilla ja

säännöllisellä ateriarytmillä. Hyvä apuväline aterioiden koostamiseen on urheilijan lautasmalli. Se poikkeaa hieman muulle väestölle suunnatusta lautasmallista, sillä urheilijan ravintoaineiden ja energian tarve on usein muuta väestöä suurempi. (Ojala & Mehtänen 2020.) Matala energiansaanti on urheilijoilla suhteellisen yleistä, ja se heikentää urheilijan terveyttä mm. vaikuttamalla haitallisesti lisääntymisterveyteen sekä luun mineraalitiheyteen. Lisäksi se voi lisätä riskiä vammoille. (Ravi 2018.)

Lapsen ja nuoren energiansaannin riittävyttä usein kuvastaa se, että hän jaksaa harjoitella tehokkaasti, ja kokee harjoittelun mielekkääksi, yleinen vireystila on hyvä, ja palautuminen on hyvää. Hyvästä ravitsemustilasta kertoo myös normaali painon ja pituuden kehitys, sekä tytöillä kehitysasteen mukainen kuukautisten alkaminen tai kuukautiskierron säännöllisyys. (Ojala & Mehtänen 2020.)

Harris-Benedictin kaavoja käyttämällä voidaan perusenergian tarve laskea kohtuullisella tarkkuudella. Kaavat antavat perusaineenvaihdunnan energiankulutuksen kilokaloreissa miehille, naisille ja lapsille. Ne ottavat huomioon painon (kg), pituuden (cm) ja iän (v). Lasten kaava on: $22,10 + 31,05 \times \text{paino} + 1,16 \times \text{pituus}$. (Ala-Kokko & Alahuhta 2012.)

3.3 Urheilijanuoren ateriarytmi

Vireystilan, harjoituksista palautumisen, jaksamisen ja energiansaannin optimaalisen säilymisen vuoksi tulisi urheilevan nuoren syödä päivässä noin 3–4 tunnin välein. Vuorokaudessa tulisi nauttia vähintään viisi ateriaa: aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Suorituskyvyn ja jaksamisen kannalta harjoitusta edeltävä ateria on tärkeä. Kun harjoituksia on kaksi päivässä, tulisi syödä välipala aamiaisen ja lounaan välissä. (Ojala & Mehtänen 2020.) Monet nuoret tytöt eivät juo maitoa, ja heidän kalsiumsaantinsa voi jäädä riittämättömäksi (Luukkainen 2016a).

Aamupalalla on merkittävä vaikutus aamupäivän fyysistä ja luovuutta vaativiin suorituksiin. Nuoren koulumenestyksen kannalta aamupalan syöminen on eduksi oppimiselle ja jaksamiselle. Yön lepotilassa ja ravinnotta olleen kehon on tärkeä

saada aamupalalla energiaa. Aamupalalla olisi hyvä syödä jotain hiilihydraattipitoista, se nostaa energiatasoa ja verensokeria. Lihakset tarvitsevat proteiineja myös aamupalalla. Myös riittävä nesteytys on tarpeen, koska yön aikana voidaan menettää nesteitä, erityisesti iltapainotteisten harjoitusten jälkeen. (Ilander 2010, 18, 151.) Jos urheilija harjoittelee aamulla, aamiainen on entistäkin tärkeämpi. Ilman hyviä ravitsemus- ja nesteytystottumuksia toipuminen aamuharjoituksista on paljon hitaampaa, ja riski kuivua ja/tai glykogeenvivajaa kasvaa. Kaikki tämä johtaa vähempään energiaan kouluun ja treenaamiseen myöhemmin päivällä. (Larson & Woodruff 2016.)

Koululounas on usein nuorella urheilijalla harjoitusta edeltävä ateria. Näin ollen nuoren tulisi huomioida, että syö monipuolisen, kaikki aterian osat sisältävän koululounaan päivän aikana. (Ojala & Mehtänen 2020.) Lounas- ja päivällisateriat ovat päivän tärkeimpiä aterioita. Lautasmallin mukainen lounas ja päivällinen sisältää hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja sopivassa suhteessa. Puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, neljännes laadukkaalla hiilihydraatilla ja neljännes proteiinipitoisella aineksella kuten kala tai liha. Täysjyväleivän voi lisätä täydentämään aterian energiapitoisuutta. Kasvipohjaista rasvaa voi lisätä salaattinkastikkeena ja leivän päälle. Ruokajuomaksi sopii vesi, tai vähärasvainen maito tai piimä erityisesti, jos ruoka ei sisällä muuten laadukkaita proteiineja kuten kalaa tai lihaa. Paljon urheilevan nuoren olisi hyvä muuttaa lautasmallin mukaista ateriaa vielä energiapitoisemmaksi. Ruokaa voi myös ottaa lisää, jolloin siinäkin pyritään noudattamaan lautasmallia. Jos aterian jälkeen on vielä nälkä, on se ollut riittämätön. (Ilander 2010, 154–155.) Monet jättävät kouluruuan syömättä. Se korvautuu usein välipaloilla, jotka sisältävät tyypillisesti runsaasti sakkaroosia ja tyydyttyntä rasvaa. Kouluissa voi olla välipala-automaatteja, joista lapset ja nuoret voivat ostaa syötävää (Luukkainen 2016a).

Välipalojen nauttimiseen ja koostamiseen on myös tärkeää kiinnittää huomiota. Välipalasta tulisi löytyä jokin hiilihydraatin-, ja proteiininlähde, sekä jotain värikkästä. (Ojala & Mehtänen 2020.) Välipalojen avulla voi välttää liian pitkiä ateriavälejä. Urheilijan olisi hyvä syödä välipala 1–2 tuntia ennen harjoituksia. Jos harjoitukset ovat koulun jälkeen, kannattaa syödä kunnollinen välipala iltapäivällä. Jos harjoitukset ovat myöhemmin, voi syödä kaksikin välipalaa ennen harjoituksia ja

päivällisen harjoitusten jälkeen. Mikäli päivällisen syö ennen harjoituksia, sen tulisi olla hieman kevyempi ja jo 2–3 tuntia ennen harjoituksia. Liian runsas ateria ennen harjoituksia voi aiheuttaa tukalaa oloa ja vaikeuttaa liikkumista. Vettä tulisi juoda riittävästi ennen harjoituksia, vielä tehostetummin silloin, jos aamupäivän aikana on juominen ollut vähäisempää. (Ilander 2010, 168–171.) Välipalojen ja aterioiden välillä olevaa napostelua tulisi välttää. Se altistaa lihomiselle ja hampaiden reikiintymiselle, sekä huonontaa ruokailun laatua. (Kalavainen & Keskinen 2019.)

Myös iltapalalla olisi hyvä syödä monipuolisesti, jotta unen aikana tapahtuva palautuminen olisi mahdollisimman tehokasta. Jos päivällinen on syöty myöhään, ei välttämättä iltapalaa tarvitse, tai se voi olla hyvinkin pieni. Maitotuotteet sopivat erityisesti iltapalalle, koska maidon proteiini on hitaasti imeytyvää ja siten riittää lihasten käyttöön aamuyöllä asti. Veden juonnista on hyvä huolehtia iltapalalla koska etenkin harjoitusten jälkeen voi olla vajautta nesteytyksessä. (Ilander 2010, 179–180.)

3.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Nuorten urheilijoiden on syytä kiinnittää erityistä huomiota riittävän kalsiumin, D-vitamiinin ja raudan saannin turvaamiseen. D-vitamiinilla ja kalsiumilla on tärkeä rooli luuston kehityksen kannalta, raudalla puolestaan hapen kuljetuksessa. (Ojala & Mehtänen 2020.) D-vitamiinin, C-vitamiinin, raudan ja kalsiumin saantisuositukset kasvuikäisellä lapsella ja nuorella ovat moninkertaiset painoon suhteutettuna aikuisiin verrattuna (Ilander 2010, 38). Erityisesti varhaislapsuuden voimakkaan kasvun sekä murrosiän aikana raudan tarve on suurta. Epäsäännöllinen kuukautiskierto aiheuttaa monilla nuorilla tytöillä raudanpuuteanemiaa. Pojilla puolestaan raudantarve kasvaa murrosiässä verivolyymien suurentuessa ja lihasten kasvaessa. Erityisen selvää tämä on, mikäli murrosikäinen poika harrastaa runsaasti liikuntaa. (Luukkainen 2016b.) Kannustamalla lasta tai nuorta monipuoliseen syömiseen pystytään suojaravintoaineiden saanti turvaamaan parhaiten (Ojala & Mehtänen 2020).

Tietyt kivennäisaineet ja vitamiinit, kuten magnesium ja E-vitamiini, edistävät urheilusuorituksen jälkeen kehon palautumista. Kehon ylläpidon lisäksi E-vitamiini edistää lihasten palautumista, jolloin lihakset ovat valmiimpia ottamaan rasitusta vastaan seuraavassa urheilusuorituksessa. (Knut 2013, 81–83.) Harjoittelun aiheuttaman hikoilun myötä magnesiumia poistuu elimistöstä, jolloin lihaskrampien riskit kasvavat. Riittävä saanti magnesiumia vähentää lihaskramppeja. Tutkimusten mukaan aktiivisesti urheilevat hyötyvät vähemmän magnesiumilisästä krampien ehkäisyssä mitä vähäisesti liikkuvat ihmiset. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 80–81.)

3.5 Nesteytys

Säännöllinen nesteen nauttiminen osana nuoren urheilijan ravitsemusta on tärkeää. Päivittäisten suositusten mukaisen nesteen nauttimisen, eli 1–1,5 litran lisäksi tulee juoda yhtä urheilutuntia kohden keskimäärin 1 litra. Pääasiallinen juoma urheiluharjoittelun aikana on vesi. (Ojala & Mehtänen 2020.) Lapsille ja nuorille syntyy aikuisia herkemmin nestevajausta, vaikka he yleensä hikoilevat vähemmän. Säännöllisesti päivän aikana nautittu juoma säilyttää nestetasapainon. Lapsia ja nuoria on hyvä kannustaa juomaan päivän aikana säännöllisesti, koska janon tunne on merkki liian vähäisestä juomisesta. Silloin voi tulla juomisen jälkeen tunne, että neste jää hölskymään vatsaan tai muita vatsaoireita. (Iländer 2010, 198–201.)

Oikeat nesteytyskäytännöt ovat helpoimpia ja tärkeimpiä asioita, joita urheilija voi tehdä saavuttaakseen potentiaalinsa. Riittävä nesteytys ennen harjoitusta ja sen aikana parantaa lämmönsäätelyä sekä parantaa verenkiertoa työskentelevissä lihaksissa. Kuivuminen tapahtuu, kun veden menetys on suurempaa kuin veden kulutus. Harjoittelun aloittaminen dehydratoidussa tilassa tai kuivumisen salliminen harjoituksen aikana heikentää suorituskykyä ja heikentää kehon kykyä säätää kehon lämpötilaa. Erittäin voimakas, pitkäkestoinen harjoitus lämpimässä ympäristössä on yleinen nestehukan syy. Vettä tulisi käyttää nesteyttämiseen koko päivän ajan ja urheilujuomaa voidaan käyttää pitkäkestoisien lämmön tai liikunnan aikana. Liiallista nesteiden käyttöä tulee välttää, koska se on vaarallisempaa kuin alijuominen. (Larson & Woodruff 2016.)

3.6 Kilpailupäivien ravitseminen

Kilpailupäivien ravitsemukseen on hyvä varautua etukäteen. Jotta voidaan välttyä erilaisilta ruoansulatuselimistön vaivoilta, olisi ennen harjoitusta syötävän täysipainoisen aterian ja harjoitusten välillä hyvä olla aikaa noin 3–4 tuntia. Lähempänä harjoitusta voi syödä kevyemmän välipalan. Ennen kovatehoista urheilusuoritusta tai kilpailusuoritusta on hyvä välttää hitaasti sulavia rasvaisia tai erittäin kuitupitoisia ruokia. Harjoituksen jälkeen on tärkeää syödä monipuolinen urheilijan lautasmallin mukainen ateria tai runsas välipala. Jotta palautuminen lähtee tehokkaasti liikkeelle, palautumisateria on hyvä syödä mahdollisimman pian urheilusuorituksen jälkeen. (Ojala & Mehtänen 2020.)

Riittävästä nesteytyksestä tulisi huolehtia kilpailupäivän aikana säännöllisesti. Imeytyminen on tehokkainta, kun juodaan 10–15 minuutin välein. Kilpasuoritusten aikana sopiva määrä juotavaa on 4–8 dl/h, riippuen lämpötilasta, liikunnan tehosta ja kestosta ja yksilöllisistä vaikutuksista. Vesi on yleensä paras vaihtoehto juomaksi. Pitkissä kilpailuissa voi olla tarpeen juoda laimeaa urheilujuomaa, joka sisältää hiilihydraatteja ja suolaa. (Ilander 2010, 201.)

3.7 Palauttava välipala

Nuorille urheilijoille suositellaan palauttavaa välipalaa välittömästi harjoitusten, otteluiden ja kilpailujen jälkeen. Palauttava välipala antaa lihaksille niiden tarvitsemää energiaa. Välipalalla saadaan myös maksimoitua kehon palautumisaika ja käynnistettyä mahdollisimman tehokkaasti palautuminen. Palauttavan välipalan ei tarvitse olla suuri. Sen olisi hyvä sisältää hiilihydraatteja ja hieman proteiinia. Ylimääräistä rasvaa tulee välttää, sillä se hidastaa ravintoaineiden imeytymistä kehoon. 1–2 tuntia palautumisaterian jälkeen tulisi syödä lämmin, reilumpi ateria, jonka jälkeen palautumista ylläpidetään säännöllisen ateriarytmin, riittävän juomisen ja laadukkaan ruoan avulla. (Ilander 2010, 176–177.)

Nestemäiset, pehmeät välipalat sopivat hyvin palauttavaksi välipalaksi, sillä kovan harjoituksen jälkeen kovan ruoan pureskeleminen voi tuntua epämiellyttä-

välttä. Kovan hikoilun jälkeen nestepitoinen välipala parantaa elimistön nestetasapainoa. Maito antaa lihaksille energiaa ja samalla nesteyttää kehoa. Tämän vuoksi vähärasvaiset maitovalmisteet ovat hyviä palauttavia välipaloja. Palauttamiseen tarvitaan maidon lisäksi myös hiilihydraattipitoista ruokaa, kuten hedelmää tai jogurttia. Palauttavassa välipalassa on hyvä olla myös proteiinia lihasten kehittymistä tukemaan. Sokeria ei tarvitse välttää harjoitusten jälkeen, mutta makeiset ja karkit eivät toimi palauttavana välipalana, sillä ne eivät sisällä sokerin lisäksi muita palautumiseen tarvittavia ravintoaineita. Hyviä palauttavia välipaloja ovat erimerkiksi hedelmät ja maito, hedelmä- ja rahkapirtelöt, rasvaton jogurtti, suklaasoijajuoma ja palautusjuomat. (Ilander 2010, 176–177.)

4 URHEILIJAN RAVITSEMUKSEEN LIITTYVÄT HAASTEET

4.1 Kehonkuva ja syömishäiriöt

Esteettiset lajit, kuten cheerleading, haastavat urheilijan kehonkuvan. Hoikkuutta tavoitellaan yleisesti. Hoikkuus ja urheilullisuus ovatkin tavoittelemisen arvoisia, koska liika paino heikentää suoritusta ja haittaa harjoittelua. Painosta ja kehonkuvasta ei kuitenkaan saisi tulla liian tärkeää, sillä se aiheuttaa stressiä ja ahdistusta. Jokaisella on yksilöllinen ruumiinrakenne ja kehon koostumus, jonka perimä määrittää. Omaa kehoa ei siten kannata vertailla muihin urheilijoihin tai lajin ihannearvoihin. Omalle keholle epärealistisiin ihannearvoihin yrittäminen ei edistä kehittymistä, vaan voi olla tuhoisaa. Se voi aiheuttaa myös liian vähäistä ravinnonsaantia. Liian vähäinen syöminen ei auta painonhallinnassa, sillä nälkäisenä herkästi sortuu napostelevaan ja herkuttelevaan. Riittävä ja tasapainoinen ruokavalio auttaa painonhallinnassa. Painoa ei hallita syömättömyydellä vaan oikealla syömisellä. (Ilander 2010, 214–217.)

Heikkilän (2020) tutkimuksen mukaan, moni nuori kilpaurheilija on valmis ulkonäkönsä vuoksi tinkimään ruokavaliostaan. Energiensaannista pyritään nipistämään aina kuin mahdollista ja sitä pidetään vihollisena. Lepopäivinä aterioita jätetään väliin. Mahaa täytetään vähäenergisillä välipaloilla. Valmentajien kommentit urheilijoiden painosta ovat myös johtaneet lupaavia nuoria urheilijoita syömishäiriöihin sekä loukkaantumis- ja sairastelukierteeseen. Tutkimuksen perusteella nuorten urheilijoiden ravitsemustietoja on mahdollista parantaa vuorovaiikutteisella, huolellisesti suunnitellulla, ryhmässä tapahtuvalla ravitsemusohjauksella. (Heikkilä 2020.)

Nuoret tytöt ovat erityisesti riskiryhmässä sairastua syömishäiriöihin. Yleisimmin urheilijan syömishäiriö alkaa siitä, kun tavoitellaan pienempää painoa ulkonäkösyistä tai suorituskyvyn parantamiseksi. Syömishäiriöt ovat vahvasti tunneperäisiä. Taustalla voi olla esimerkiksi huono itsetunto, alemmuuden tunne, vaikeat tunteet, traumaattiset kokemukset, stressaava elämäntilanne, vaativa ympäristö, tunnollisuus ja liian suuri vaatimustaso itseä kohtaan. Syömishäiriö on lievimmil-

lään syömisen varomista, mutta se voi kehittyä vakavaksi syömishäiriöksi. Yhtiö-terveellisen ruokavalion tiukkaa noudattamista pakonomaisesti kutsutaan ortoreksiaksi. Vakavia syömishäiriöitä ovat anoreksia ja bulimia. Sairastunut ei yleensä itse ensimmäisenä huomaa syömiskäyttäytymisensä muuttumista epänormaaliksi. Ajoissa puuttuminen voi ehkäistä vakavaa sairautta. Paraneminen edellyttää yleensä sekä ravitsemusterapiaa että psykoterapiaa. (Illander 2010, 222–225.)

Tutkimuksen mukaan urheilijoilla esiintyy muuhun väestöön verrattuna enemmän laihuushäiriötä, bulimiaa sekä epätyypillistä syömishäiriötä. Naisurheilijoiden syömishäiriöt ovat selvästi yleisempiä kuin miesurheilijoiden. Esteettisissä urheilulajeissa naisten syömishäiriöt korostuvat. Tieto syömishäiriöiden ja liikunnan yhteydestä auttaa valmentajia, lääkäreitä, opettajia, lasten ja nuorten vanhempia sekä liikuntaa harrastavia ja urheilijoita itseään tunnistamaan alkavan syömishäiriön merkit sekä tiedostamaan olemassa olevat riskit, jotka voivat ilmetä esimerkiksi liikunnan harrastamisena ulkonäköpaineiden vuoksi. Pakonomaisen liikunnan taustalla oleviin syihin, kuten ahdistukseen, on puututtava mahdollisimman varhain ja tehokkaasti seurannan aikana. (Anis, Aaltonen & Keski-Rahkonen 2019.)

Jos ravinnonsaanti on lisääntyneeseen energiankulutukseen nähden riittämätöntä, se voi johtaa naisurheilijan oireyhtymään, jonka merkkejä ovat kuukautiskierron häiriöt ja luun lujuuden, tiheyden tai laadun heikkeneminen. Riittämätön energiansaanti vähentää estrogeeni hormonin määrää veressä, jolloin kuukautiset jäävät lopulta pois. Kuukautisten alkaminen voi myös estyä kokonaan. Kuukautiskierron häiriöt vaikuttavat heikentävästi hedelmällisyyteen ja haurastuttaa luita. Hormonivaje voi myös altistaa ennenaikaisille sydän- ja verisuonitaudeille. Pahimmillaan naisurheilijan oireyhtymä voi johtaa rasitusmurtumiin, syömishäiriön puhkeamiseen, ja harjoittelutaukoihin. Niukka ravinnonsaanti lisää kenen tahansa aktiivisesti liikkuvan tytön tai naisen sairastumisriskiä. Naisurheilijan oireyhtymä on helppo tunnistaa, kun sen oireet pitää mielessä. Kasvuikäisillä varhainen tunnistaminen on erityisen tärkeää. (Mervaala, Laukka & Keski-Rahkonen 2019.)

Luuston kehityksen kannalta nuoruus on tärkeä vaihe. Luuston kehityshäiriöt niukan ravinnonsaannin seurauksena eivät välttämättä korjaannu kokonaan ja luusto saattaa jäädä pysyvästi normaalia heikommaksi. Tämä yhdessä hedelmättömyyden kanssa voi heikentää elämänlaatua pysyvästi. (Ilander 2010, 220.) Riittävän ravinnonsaannin turvaaminen ja ruokavalion tasapainottaminen on oireyhtymän keskeisin hoitokeino. Ravitsemusneuvonta on avainasemassa hoidossa. Tavoitteena on elimistön hyvinvoinnin kannalta riittävä paino, jolloin kuukautiset käynnistyvät ja jatkuvat säännöllisesti. (Mervaala, Laukka & Keski-Rahkonen 2019.)

4.2 Kasvisruoka

Kasvisruokavalio tuo haasteita urheilijan ravitsemukseen. Kasvisruokailijat ovat heterogeeninen ryhmä henkilöitä, jotka eettisiin, terveydellisiin tai ekologisiin syihin perustuen välttävät eläinperäisten ruokien käyttöä. Tämä ryhmä jakautuu semivegetaristeihin, laktovegetaristeihin, lakto-ovovegetaristeihin ja vegaaneihin sen mukaan, missä määrin ruokavalioon sisältyy eläinperäisiä ruokia. Vaaleaa lihaa tai kalaa silloin tällöin syövät semivegetaristit, laktovegetaristit hyväksyvät maitovalmisteiden käytön, ja lakto-ovovegetaristit syövät maitovalmisteiden lisäksi kananmunia. Vegaanit eivät syö mitään eläinperäisiä ruokia. (Kosonen 2012.)

Kasvisruokailijat saavat sekaruokailijoihin verrattuna enemmän terveyttä edistäviä komponentteja, mm. foolihappoa, antioksidanttivitamiineja, magnesiumia, kuituja, kaliumia, sekä kasvien luonnollisia yhdisteitä. Kasviruokailijoilla on haitallisen tyydyttyneen rasvan ja kolesterolin saanti pienempää kuin sekaruokailijoilla. (Kosonen 2012.) Väestötason tutkimusten mukaan kasvissyöjien kuolleisuus iskeemisiin sydänsairauksiin on merkitsevästi pienempi kuin muun väestön (Rauma 2001).

Sitä todennäköisemmin ruokavaliota on täydennettävä lisäravinteilla, mitä niukemmin eläinperäisiä ruokia ruokavalioon sisällytetään. Syömällä monipuolisesti, päivittäin erilaisia kasvisperäisiä proteiinin lähteitä (papuja, siemeniä, pähkinöitä

ja viljaa) ja energiantarvetta vastaavasti, saadaan riittävästi aminohappoja elimistön toiminnan säätelyyn ja kasvuun. Välttämättömien monityydyttymättömien rasvahappojen saanti tulee turvatuksi nauttimalla ruokia, joissa omega-3- ja omega-6-rasvahappojen suhde on optimaalinen, esimerkiksi saksanpähkinät ja rypsiöljy ovat tällaisia. (Kosonen 2012.)

Vegaanit saavat D-vitamiinia ruoasta erittäin vähän. Niukka D-vitamiinin saanti yhdistettynä niukkaan kalsiumin saantiin lisää luunmurtumariskiä. Luun kuntoon vaikuttavat D-vitamiinin, proteiinin ja kalsiumin lisäksi myös monet muut ravintoaineet, kuten kalium, K-vitamiini, ja magnesium, joita saadaan puolestaan paljon kasvisruoasta. Näiden lisäksi hedelmien, soijan ja kasvien käytöllä on osoitettu olevan suojaava vaikutus luun terveyteen. (Kosonen 2012.)

Yksilöllinen ravitsemusneuvonta on edellytys hyvälle kasvisravitsemuksen suunnittelulle. Ravitsemusneuvonnassa korostetaan sitä, että syödään energiantarvetta vastaavasti, ja monipuolisen ruokavalion merkitystä. Kasvispyramidia voidaan käyttää apuna kasvisruokavalion koostamisessa. Ohjeistuksessa korostetaan täydennettyjen elintarvikkeiden käyttöä, ja kalsiumia sisältävien ruoka-aineiden käyttöä. Molemmat suositukset koskevat ensisijaisesti vegaaneja, joiden ruokavalio on täydennettävä D-vitamiinilla, kalsiumilla ja B12-vitamiinilla. (Kosonen 2012.) Lasten laktovegetaarinen tai lakto-ovovegetaarinen ruokavalio voidaan kohtuullisella työllä saada koostumukseltaan kasvun tarpeita vastaavaksi. Tiukan vegaanidieetin toteuttaminen on hankalaa, sillä ruokamäärät kasvavat herkästi niin suuriksi, että pikkulapsi ei jaksakaan syödä niitä. Vegaanidieetti ilman ravintolisiä voi johtaa kasvuhäiriöön ja aiheuttaa lapselle puutostauteja. Vegaanidieetillä olevan lapsen ravintoaineiden riittävää saantia voidaan seurata esimerkiksi ruokapäiväkirjan avulla, jonka ravitsemusterapeutti määrääjoin tarkistaa. (Niinikoski & Simell 2012.)

5 LEPO JA PALAUTUMINEN

5.1 Unen merkitys

Unella on merkitystä fyysiseen suorituskyykyyn ja fyysinen harjoittelu taas parantaa unen laatua (Heikkilä & Rautiainen 2010). Liikuntaharjoittelu vaikuttaa sekä unen laatuun että kokonaiskestoan. Säännöllinen liikunta pidentää unen ja syvän univaiheen kestoa, sekä edistää nukahtamista. Toisaalta liikunta lyhentää vilkeunta. Satunnaistetuissa tutkimuksissa kestävyystyyppinen kohtuullisesti kuormittava liikunta (esimerkiksi reipasta kävelyä 3–4 kertaa viikossa 30–40 minuuttia kerrallaan) vähensi uniongelmia. Liikunnan ajoitus nukkumaanmenoajankohtaan on tärkeä: edullisimmat univaikutukset saadaan yli tunnin kestäväällä teholla kohtuukuormitteisella liikunnalla vähintään 3–4 tuntia ennen nukkumaan menoa. Säännöllisellä liikunnan harrastuksella on todettu positiivinen yhteys nukahtamiskykyyn, unen koettuun laatuun, ja päiväaikaiseen vireyteen. Vapaa-ajan liikunta liittyy häiriintymättömään uneen, ja toisaalta vähäinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä uniongelmiin esiintymiseen. (Kukkonen-Harjula 2015.)

Fyysisen terveyden tukemisessa uni on keskeisessä asemassa. Uni on rentouttavaa lihasten kannalta, ja unettomuus saattaa ennustaa myöhemmin ilmaantuvia tuki- ja 13 liikuntaelimistön kiputiloja ja sairauksia. Myös onnettomuudet ja tapaturmat ovat yleisempiä univajeisilla ihmisillä, sillä voimien vähentyessä saatetaan käyttää väärä liikeratoja ja lihaksia, josta seuraa vammautumisen lisäksi sääntymisen. Uni ja erityisesti syvän unen merkitys korostuu juuri kudosten uusiutumisessa ja vammojen paranemisprosessissa. Riittäväällä unella, viikoittaisilla lepopäivillä ja päivittäisillä rentoutumis- ja lepohetkillä on siis mahdollista pienentää urheilijan vammautumisen riskiä ja vähentää nuoren fyysistä ja psyykkistä ylikuormittumista. Unella on myönteistä vaikutusta myös psykomotoriseen suorituskyykyyn. (Heikkilä & Rautiainen 2010.)

Riittävä uni edistää uusien taitojen ja tietojen oppimista. Motoristen taitojen oppiminen jatkuu ja syvenee unen aikana. Tämä tulee esille seuraavana päivänä parantuneena motorisena suoritukseksi. Urheilu suoritusten kannalta on tärkeää, että sekä kognitiivinen että fyysinen suorituskyyky ovat tasapainossa. Nukkumalla

riittävästi on mahdollista ylläpitää päätöksenteko- ja keskittymiskykyä, hyvää viireystilaa sekä reaktionopeutta. Riittävällä unella on vaikutusta myös kestävyteen, koska levänneellä ihmisellä lihaksiston ja sydän- ja verenkiertoelimistön suorituskyky on tehokkaampaa. Riittävä uni vaikuttaa myönteisesti myös muun muassa koettuun psyykkiseen hyvinvointiin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysinen aktiivisuus puolestaan vähentää unihäiriöiden määrää ja parantaa unen laatua. Yöunien pidetessä on todettu elämän arvostuksen, terveellisen ruokavalion noudattamisen, vastuunoton terveydestä, stressin siedon ja liikunnan määrän kasvavan. Yhteenvetona siis voidaan todeta, että riittävä yöuni luo perustan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. (Heikkilä & Rautiainen 2010.)

5.2 Urheilijan lepo ja palautuminen

Urheilijan kehittymiselle oleellinen tekijä on palautuminen. Harjoittelun myötä palautumiskyky paranee. Palautumiskyky on yksilöllinen ja osin sisäisiin ja ulkoihin tekijöihin sidottu. Näitä tekijöitä ovat muun muassa harjoituksen määrä ja laatu, ravinto, terveys, yleinen kuormittuneisuus, henkinen tasapaino ja kyky rentoutua ja ulkoiset olosuhteet kuten kosteus ja lämpötila. (Mero, Uusitalo, Hiilloskorpi, Nummela & Häkkinen 2012, 190.)

Palautumisella voidaan tarkoittaa niiden muutosten korjaamista, jotka fyysisen aktiivisuus on aineenvaihdunnalle tuottanut. Palautumiseen voidaan sisällyttää lihasten ja jänteiden palautuminen lepopituuteen, rasituksen aikaisten hormonieritysmuutosten korjaantuminen normaalirytmiiin sekä verenkierto- ja hengityselimistöön palautumien perustoimintatilaan. (Sandström & Ahonen 2011, 127.) Palautuminen on pitkä prosessi. Nestetasapaino voidaan saavuttaa muutamissa tunneissa, mutta energiavarastojen täydentämiseen voi kulua ainakin vuorokausi ja kovasta rasituksesta lihasten palautumiseen voi kulua useita päiviä. Levolla, verryttelyllä, ravinnolla ja nesteellä sekä lihashuollolla voidaan vaikuttaa palautumiseen. Ravinnolla ja nesteellä voidaan edistää energiavarastojen uudelleen täyttymistä, lihasten palautumista ja nestetasapainon korjaantumista. (Ilander 2010, 175.)

Elimistön liikunnallisen kuormittamisen jälkeinen kehittyminen ja palautuminen tapahtuvat harjoitusta seuraavan levon aikana. Nuorilla, jotka aktiivisesti liikkuvat ja urheilevat on monesti opiskelun, harjoittelun ja riittävän levon yhteensovittamisessa ongelmia. Arkisin saatetaan noudattaa säännöllistä rytmiä, mutta harjoittelu ja opiskelu saattavat aiheuttaa stressiä. Viikonloppuna, jolloin olisi aikaa palautua ja levätä, pelataan sarjapelejä tai kilpaillaan kiivaasti. Lisäksi viikonloppuisin mahdolliset valvotut yöt aiheuttavat univajetta. Nämä kaikki päällekkäin kasautuvat asiat vaikuttavat palautumiseen ja harjoitteluun negatiivisesti. (UKK-instituutti, 2021a.) Harjoittelu lisää unen tarvetta, joten on erityisen tärkeää, että urheilijat kiinnittävät huomiota säännölliseen unirytmiiin ja välttävät valvomista. Viikonloppun ja arjen nukkumaan meno ja herääminen ei saisi erota tuntia enempää. (Illander 2010, 181.)

Elimistön palautuminen kaikenlaisesta kuormituksesta perustuu fyysisen kehon ja hermoston muodostamaan kokonaisuuteen. Mikäli elimistöön kohdistuu pitempiaikaista häiriötä, kehittyä häiriötila. Elimistön monet aineenvaihdunnalliset mekanismit ovat hyvin puskuroituja. Häiriötila, oireet ja sairaudet eivät kehity hetkessä, vaan elimistö pyrkii aina tasapainoon. Kova harjoittelu, useamman yön jatkunut unettomuus tai pidempään jatkunut vääränlainen ravitseminen voivat laukaista alipalautumistilan. (Laukka 2016, 17.)

Henkistä palautumista tiedetään tapahtuvan ainakin neljällä eri tavalla, jotka ovat taitojen hallinta, irrottautuminen, rentoutuminen ja tekemisen kontrolli vapaa-ajalla. Taitojen hallinnalla tarkoitetaan sellaisia askareita ja harrastuksia, jotka tarjoavat oppimiskokemuksia ja positiivisia elämyksiä sekä onnistumisen kokemuksia. Positiiviset kokemukset täydentävät voimavaroja ja ruokkivat henkisen energian latautumista. Rentoutumisella tavoitellaan myönteistä tunnetilaa ja alhaista virittyneisyyttä. Erilaisilla rentoutumisharjoitteilla, kuten joogalla ja meditaatiolla voi saavuttaa rentoutuneen ja positiivisen olotilan. (Laukka 2016, 17–19.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA KYSYMYKSENASETELU

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Oulussa toimivan Northern Lights Cheerleading ry:n 13–16-vuotiaiden cheerleadingia harrastavien nuorten ravitsemus- ja unitottumuksia. Vastausten avulla on tarkoitus vertailla harraste- ja edustusjoukkueiden ravitsemus- ja unitottumusten eroavaisuuksia. Kyselyn vastauksia analysoimalla saadaan ajantasaista tietoa harrastajien ravitsemuksesta ja sen laadusta sekä unen määrästä. Tutkimustulosten avulla vertaamme eroavaisuuksia harrastus- ja edustusjoukkueen ravitsemus- ja unitottumusten välillä. Tutkimuksen avulla saadaan ajantasaista tietoa harrastajien ravitsemuksesta sekä unen määrästä. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa seuran valmentajia ja työntekijöitä havaitsemaan mahdollisia puutteita ja kehittämiskohtia harrastajien ravitsemuksessa ja levossa. Joukkueen valmennustiimi voi hyödyntää tutkimustuloksia ohjaustarpeen arvioinnissa.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaiset ravitsemustottumukset 13–16-vuotiailla cheerleadingharrastajilla on?
2. Millaiset unitottumukset 13–16-vuotiailla cheerleadingharrastajilla on?
3. Millaisia eroja ravitsemus- ja unitottumuksissa on harrastus- ja edustusjoukkueiden välillä?

7 MENETELMÄ, AINEISTO JA SEN ANALYSOINTI

7.1 Toimeksiantajan kuvaus

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Oulussa toimiva Northern Lights Cheerleading-ryhmä. Northern Lights Cheerleading NLC ry on Tähtiseura, (Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma) joka toimii Oulun alueella, ja on Pohjois-Suomen suurin kilpacheerleading erikoisseura. Siihen kuuluu tällä hetkellä 850 harrastajaa. Seura keskittyy tyttöjen ja naisten liikuntaan, ja harraste- ja kilpatoimintaa on viidessä ikäluokassa lapsista aikuisiin. Joukkueet harrastavat ja kilpailevat vuosittain molemmissa alalajeissa, niin cheerleadingissa kuin cheer-tanssissa. (Northern Lights 2019.)

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata 13–16-vuotiaiden cheerleading harrastajien ravitsemus- ja unitottumuksia kyselylomakkeen avulla. Kohderyhmänä on edustustason sekä harrastetason harrastajia. Juniori-ikäisten harrastajien määrä on noin 100, joita lähdimme tavoittamaan joukkueen valmentajien ja seuran työntekijöiden kautta.

7.2 Määrällinen tutkimus

Opinnäytetyö toteutettiin määrällistä lähestymistapaa hyödyntäen. Koska tässä opinnäytetyössä oltiin kiinnostuneita yleisyydestä, sopi määrällinen tutkimusmenetelmä työn pohjaksi. Määrällinen tutkimusmenetelmä on tutkimustapa, jossa tarkastellaan tietoa numeerisesti. Määrällinen tutkimus eli kvantitatiivinen menetelmä vastaa kysymykseen kuinka paljon tai miten usein. Määrällinen tutkimus antaa yleisen kuvan muuttujien välisistä suhteista ja eroista. Tutkija saa tutkimustiedon numeroina tai hän ryhmittelee laadullisen aineiston numeeriseen muotoon. Tällöin tutkija kuvaa, millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toistensa suhteen. (Vilkkä, 2007. 13.)

Määrällisen tutkimuksen perustyyppinä on selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmistä koskevia asioita ja ominaisuuksia tai luontoa koskevia ilmiöitä. Tämän opinnäytetyön tyyppinä on kuvata ja vertailla. Kartoittavan tutkimuksen

avulla voidaan tutkia vähän tunnettuja asioita sekä selvittää tarkasteltavasta aiheesta kirjallisuutta ja sen sisältöjä sekä kehittää hypoteeseja. Sen tavoitteena on etsiä uusia näkökulmia. Vertailevan tutkimuksen tavoitteena on vertailla samanlaisia ihmistä koskevia asioita. Sen tavoitteena on ymmärtää paremmin tarkasteltavaa asiaa kahden tai useamman tutkimuskohteen avulla sekä tuoda selkeämmin esille asioiden välisiä eroja. (Vilkkä, 2007. 19–21.)

Määrällinen tutkimus valittiin, koska halusimme selvittää, miten uni- ja ravitsemustottumukset eroavat cheerleadingharrastajien kesken. Vertasimme kyselylomakkeen avulla edustusjoukkueen sekä harrastustason harrastajien tuloksia. Määrällisellä tutkimusmenetelmällä saamme vastauksen, kuinka usein tai miten paljon. Kyselyn perusteella valmentajat ja työntekijät saavat lisää tietoa, olisiko jollain osa-alueella parannettavaa.

7.3 Kyselytutkimuksen toteuttaminen

Kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan, aineiston keräämisen tavaksi soveltuu kysely. Kyselyssä kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu, joka tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Käsitteet ja kysymykset tulee asettaa ymmärrettävään muotoon, jotta jokainen vastaaja ymmärtää käsitteet ja kysymykset. (Vilkkä, 2007. 28,38.)

Kyselylomaketta käytetään kyselytutkimuksessa tiedonkeruumenetelmänä. Tällöin tutkimuksen onnistuminen riippuu lomakkeesta ja siitä, kysytäänkö sisällöllisesti oikeita kysymyksiä tilastollisesti mielekkäällä tavalla. Hyvässä kyselylomakkeessa toteutuvat sekä sisällölliset että tilastolliset näkökohdat. (Vehkalahti, 2019.20.)

Kyselylomakkeessa oli 30 kysymystä, joista kaksi oli taustakysymystä, 11 uneen ja 17 ravitsemukseen liittyvää kysymystä (Liite 2). Hyödynsimme kyselylomakkeen suunnittelussa valmiita kyselylomakepohjia (UKK Tervekoululainen, Coronaria), joiden pohjalta koostimme tarpeisiimme sopivan kyselyn. Kyselylomake

tehtiin Webropol-ohjelmalla. Kysymykset ovat suurimmaksi osaksi monivalinta-kysymyksiä. Viidessä kysymyksessä pyydettiin sanallista tarkennusta vastaukseen. Kysymysasettelu on ajateltu ikätasolle sopivaksi. Näytimme alustavan version kyselylomakkeesta joukkueen seuran työntekijöille (n=3) ja heiltä saadun palautteen perusteella muokkasimme kyselomaketta sopivammaksi. Lisäsimme taustakysymyksiin vastaajan iän ja joukkueen, sekä kysymyksen kasvissyönnistä. Valmis kyselylomake testattiin vielä yhdellä cheerleadingia harrastavalla nuorella ja hänen vanhemmallaan. He kokivat vastaamisen helpoksi ja nopeaksi. Kyselyn joukkueille välitti seurakoordinaattori. Kyselyyn vastattiin anonyymisti ja linkki kyselyyn jaettiin joukkueiden (3) WhatsApp-ryhmässä. Yhteensä kysely lähetettiin 82 harrastajalle. Vastausaikaa oli kolme viikkoa, jonka aikana muistutimme kyselystä seurakoordinaattorin välityksellä. Kyselyyn vastasi 77 % (n=63) harrastajista.

7.4 Aineiston analyysi

Kun kyselyllä, haastattelulla tai havainnoilla kerätty aineisto on saatu koottua, voi aineiston käsittely alkaa. Se tarkoittaa, että saatu aineisto tarkistetaan ja syötetään ja tallennetaan tietokoneelle, jotta sitä voidaan tutkia numeraalisesti käyttäen apuna taulukko- tai tilasto-ohjelmia. Tutkimusaineiston kerääminen, tutkimusaineiston käsittely sekä analysointi ja tulkinta ovat erillisiä vaiheita määrällisessä tutkimuksessa. (Vilka 2007, 106.)

Analyysimenetelmäksi määrällisessä tutkimuksessa valitaan aina sellainen, joka antaa tietoa siitä, mitä ollaan tutkimassa. Tutkimuskysymyksiin ja tutkimusongelmaan sopiva analyysimenetelmä pyritään ennakoimaan, kun suunnitellaan tutkimusta. Se, ollaanko tutkimassa yhtä muuttujaa vai kahden tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta ja muuttujien vaikutusta toisiinsa määrittää analyysitavan. (Vilka 2007, 119.) Opinnäytetyössä tutkimme kaikkien joukkueiden uni- ja ravitsemustottumuksia sekä joukkueiden välisiä eroja, mikä määrittää analyysitavan.

Kyselyn tulosten analysoinnissa hyödynnettiin Webropol ohjelmiston analyysityökaluja, jotka mahdollistavat kuvailevat tilastolliset tunnusluvut, sekä erojen vertailussa ristiintaulukoinnin. Ristiintaulukoinnissa tarkistettiin mahdollisten harraste- ja edustusjoukkueiden välisten tilastollinen merkitsevyys. P-arvon rajana tilastollisen merkitsevyyden osalta pidettiin alle 0,05 arvoa. P-arvoa ei erikseen raportoida, koska erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Sanallista tarkennusta vaativissa kysymyksissä vastauksia käytettiin havainnollistamaan strukturoitua kysymystä.

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Vastaajien taustatiedot

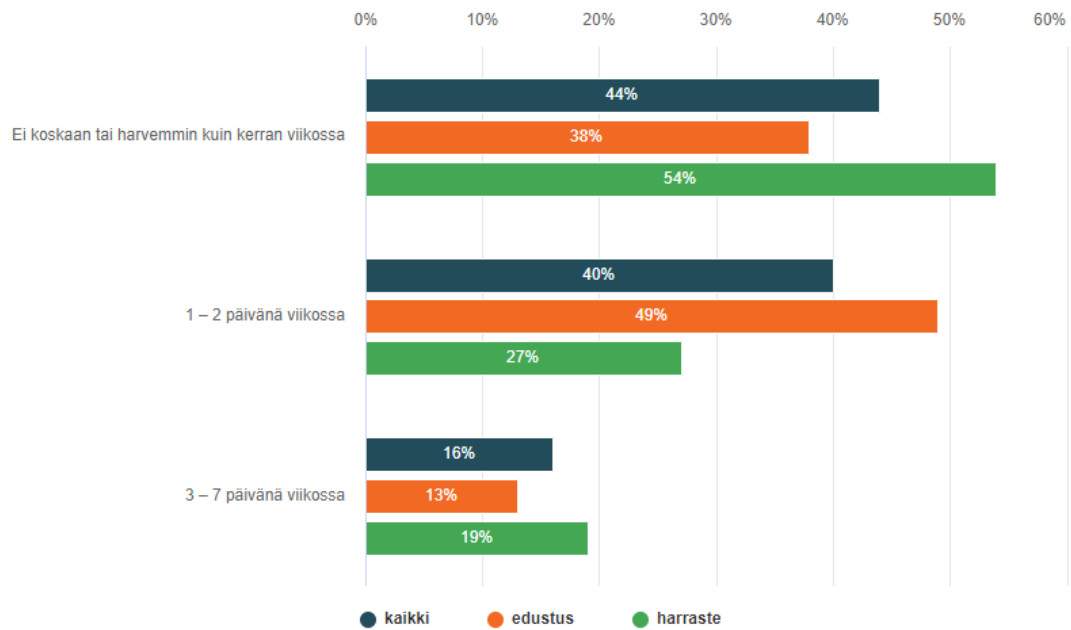
Kyselyyn vastasi yhteensä 63 joukkueiden jäsentä. Vastaajista 41 % (n=26) kuului Ametistit -joukkueeseen, 26 % (n=16) Junior Dance Teamiin ja 33 % (n=21) Helmet -joukkueeseen. Ametistit ovat harrastetason joukkue ja Junior Dance Team sekä Helmet ovat edustusjoukkueita.

Vastaajista 43 % (n=27) kertoi olevansa 16 vuotta vanha tai vanhempi, 36 % (n=23) 15-vuotias, 16 % (n=10) 14-vuotias ja 5 % (n=3) 13 vuotta vanha tai nuorempi. Vastaajien keski-ikä oli 15,2 vuotta. Harrastejoukkueen keski-ikä oli 14,7 ja edustusjoukkueiden 15,5 vuotta.

8.2 Unitottumuksiin liittyvät kysymykset

Kyselyn unitottumuksiin liittyvällä osiolla, kysymyksillä 3–13, haettiin vastauksia tutkimuskysymykseen ”Millaiset unitottumukset 13–16-vuotiailla cheerleadingharrastajilla on?” Unitottumuksiin liittyvistä kysymyksistä suurin osa oli pakollisia, vain kysymys nro. 12 oli vapaaehtoinen. Joukossa oli myös yksi avoin kysymys, joka oli pakollinen.

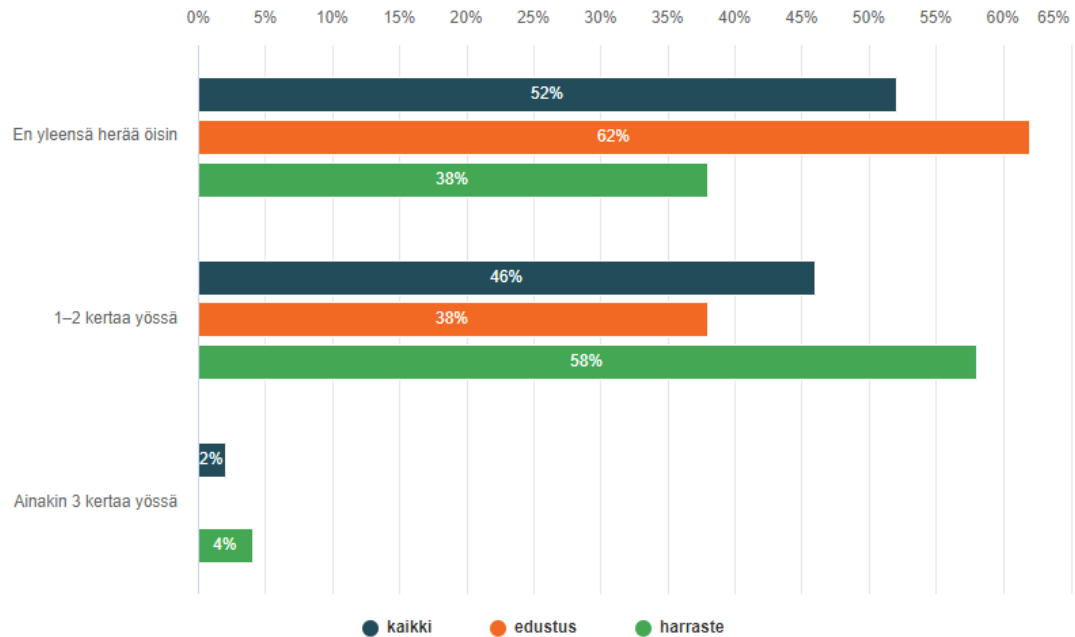
Ensimmäisenä unitottumuksiin liittyvänä kysymyksenä tarkasteltiin, onko vastaajalla ollut vaikeuksia nukahtaa (Kuvio 1). Vastaajista 44 % (n=28) ei ollut vaikeuksia nukahtaa koskaan, tai harvemmin kuin kerran viikossa. 1–2 päivänä viikossa vaikeuksia nukahtaa oli 39,7 % (n=25) vastaajista. 3–7 päivänä viikossa vaikeuksia nukahtaa oli 15,9 % (n=10) vastaajista. Yli puolella edustusjoukkueen vastaajilla oli vaikeuksia nukahtaa vähintään 1–2 päivänä viikossa. Vastavasti harrastejoukkueen vastaajista yli puolella ei ollut vaikeuksia nukahtaa koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa.



Kuvio 1. Onko sinulla ollut vaikeuksia nukahtaa?

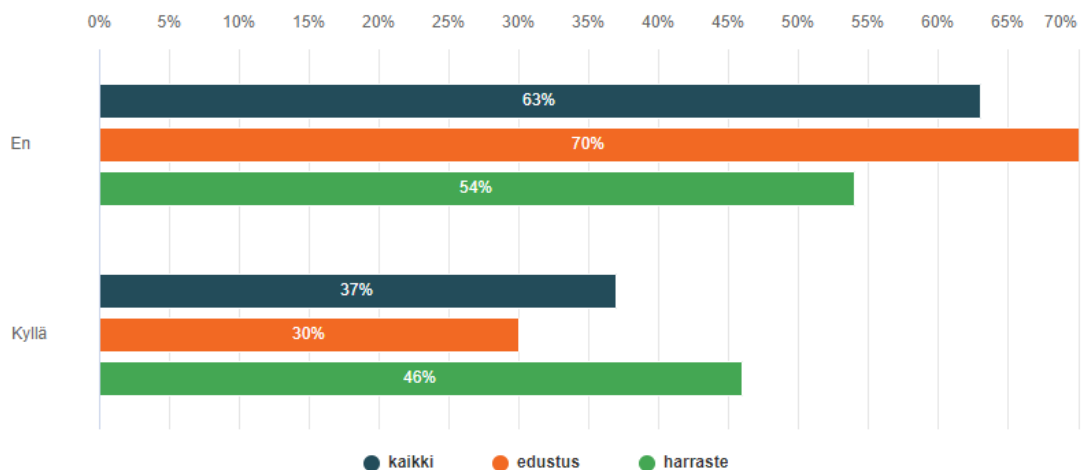
Vastaajista yli puolet (69,9 %, n=44) nukahtivat 5–30 minuutissa. Vastaajista 12,7 % (n=8) nukahti yli 30 minuutissa ja 9,5 % (n=6) nukahti alle 5 minuutissa, 7,9 % (n=5) ei osanneet sanoa. Näyttää siltä, että edustusjoukkueen vastaajat nukahtivat nopeammin kuin harrastejoukkueen vastaajat. Edustusjoukkueesta 5–30 minuutissa nukahtivat suurin osa (78 %, n=29), kun taas harrastejoukkueesta vastaajista noin puolet (58 %, n=15). Yli 30 minuutissa nukahtivat 19 % (n=5) harrastejoukkueen vastaajista.

Vastaajista noin puolet (55,6 % n=35) ei heräillyt öisin, tai harvemmin kuin kerran viikossa. 1–2 yönä viikossa heräili 25,4 % (n=16), ja 3–7 yönä viikossa 19 % (n=12). Jatkokysymyksenä oli: “Jos heräilette yleensä yöllä, kuinka monta kertaa yössä olet keskimäärin herännyt”. Vastaajista noin puolet (52,4 % n=33), ei yleensä heräillyt öisin, ja 46 % (n=29) 1–2 kertaa yössä. Yksi vastaaja heräili ainakin 3 kertaa yössä. Vastaajista suurin osa (86 % n=54) nukahti herättyään nopeasti uudelleen. Nuorista 14 % (n=9) nukahtamiseen kului yleensä ainakin 30 minuuttia. Näyttää siltä, että harrastejoukkueen vastaajat heräilevät hieman useammin kuin edustusjoukkueen vastaajat. Yli puolet (58 % n=15) harrastejoukkueen vastaajista heräilivät 1–2 kertaa yössä. Edustusjoukkueesta 62 % (n=23) ei yleensä heräillyt öisin. Ero ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkittävä (Kuvio 2).



Kuvio 2. Jos heräilet yöllä, kuinka monta kertaa yössä olet keskimäärin herännyt?

Yli puolet vastaajista (63,5 %, n=40) eivät kokeneet olevansa herkkäunisia (Kuvio 3). Vastaajista 36,5 % (n=23) koki olevansa herkkäunisia. Kysymyksessä oli tarkennettu, että nukkumista häiritsee helposti esimerkiksi valo, äänet, lämpötila tai stressi. Näyttää siltä, että harrastejoukkueen vastaajat olivat hieman herkkäunisempia, kuin edustusjoukkueen vastaajat.



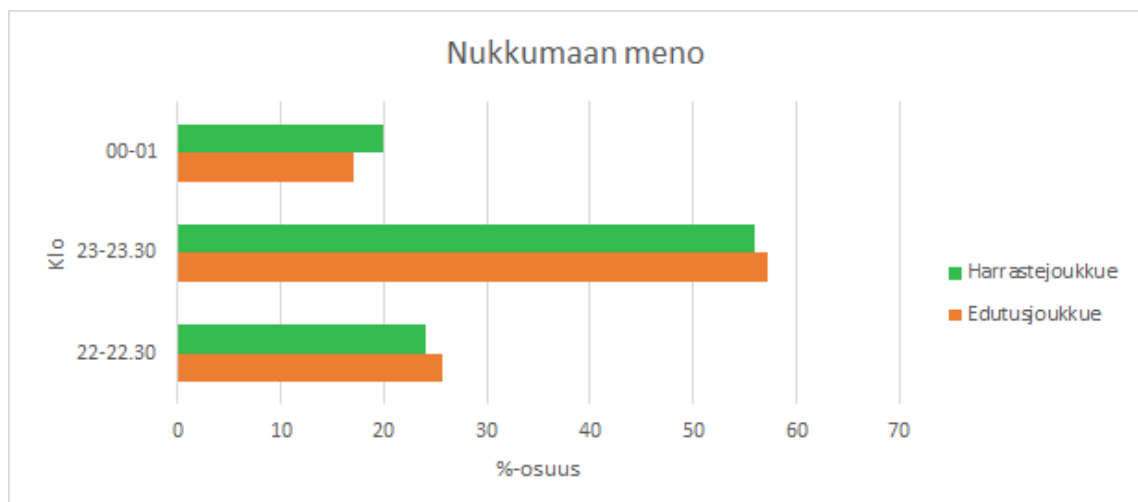
Kuvio 3. Oletko mielestäsi herkkäuninen (nukkumistasi häiritsee helposti esimerkiksi valo, äänet, lämpötila tai stressi)?

Väsyneeksi tai vetämättömäksi 1–2 päivänä viikossa koki 44,4 % (n=28). Vähintään kolmena päivänä viikossa väsyneeksi tai vetämättömäksi koki 41,3 % (n=26). Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa kokivat itsensä väsyneeksi 14,3 % (n=9). Edustusjoukkueesta noin puolet kokivat itsensä väsyneeksi vähintään kolmena päivänä viikossa, kun taas harrastejoukkueesta 35 %. 1–2 päivänä väsyneeksi harrastejoukkueesta kokivat puolet vastaajista, (n=13) ja edustusjoukkueesta 40 % (n=15).

Yli puolet vastaajista 62 % (n=39) eivät nukkuneet koskaan päiväunia, tai harvemmin kuin kerran viikossa. 1–2 päivänä viikossa päiväunia nukkui 35 % (n=22). Kaksi vastaajaa nukkui päiväunet vähintään kolmena päivänä viikossa. Päiväunittumuksissa ei juurikaan ollut harraste- ja edustusjoukkueiden välillä eroa.

Kysymys päiväunten kestosta ei ollut pakollinen, ja siihen vastasi 24/63 vastaajista. Noin kolmasosa vastaajista nukkui 30 minuuttia (n=9), ja tunnin nukkui 33,3 % (n=8). 15 minuuttia nukkui 12,5 % (n=3), ja 2 h tai enemmän nukkui 16,7 % (n=4). Harrastejoukkueesta yli puolet nukkuivat yleensä vähintään tunnin päiväunet. Edustusjoukkueesta 57 % nukkui maksimissaan puolentunnin päiväunet.

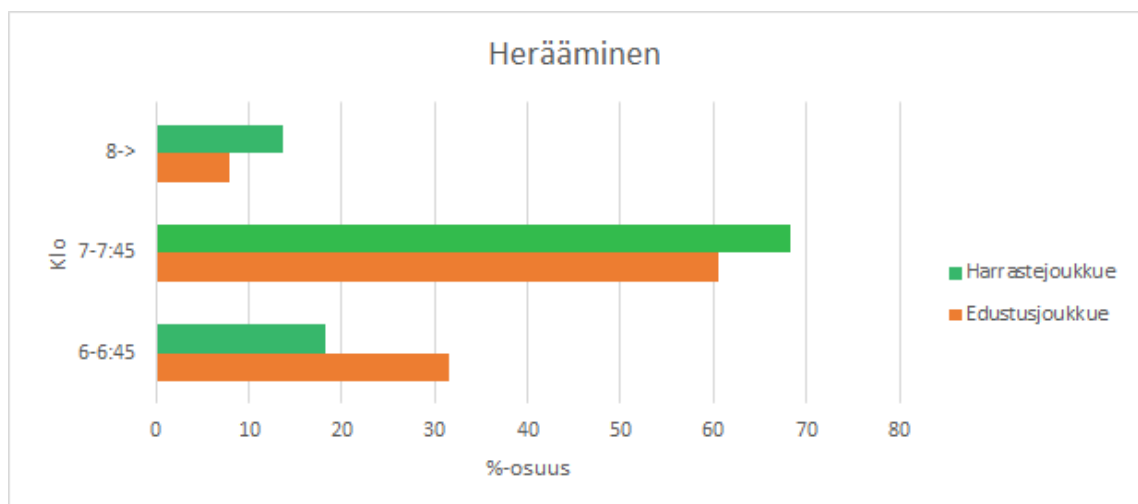
Nukkumaanmenoajat arkisin olivat kello 22.00 ja 02.00 välillä. 13 vastaajista meni nukkumaan klo. 22–22.30. Vastaajista 31 meni nukkumaan klo. 23.00–23.30. 10 vastaajista meni klo 12 aikoihin. Kaksi vastaajaa meni klo. 00.00–02.00 välillä (Kuvio 4).



Kuvio 4. Mihin aikaan menet arkipäivisin yleensä nukkumaan?

Nukkumaanmenoajoissa ei ollut suurta eroa harraste- ja edustusjoukkueiden välillä. Edustusjoukkueen vastaajat menivät hieman aikaisemmin nukkumaan. Edustusjoukkueen vastaajat myös heräsivät hieman aikaisemmin kuin harrastejoukkueen vastaajat.

Suurin osa vastaajista (n=43) heräsivät arkiamuisin klo. 7–8. 16 vastaajaa heräsi klo. 6–7. Kaksi vastaajaa heräsi ennen kuutta. Yksi vastaajaa heräsi klo 10 (Kuvio 5).



Kuvio 5. Mihin aikaan yleensä heräät arkiamuina?

8.3 Ravitsemukseen liittyvät kysymykset

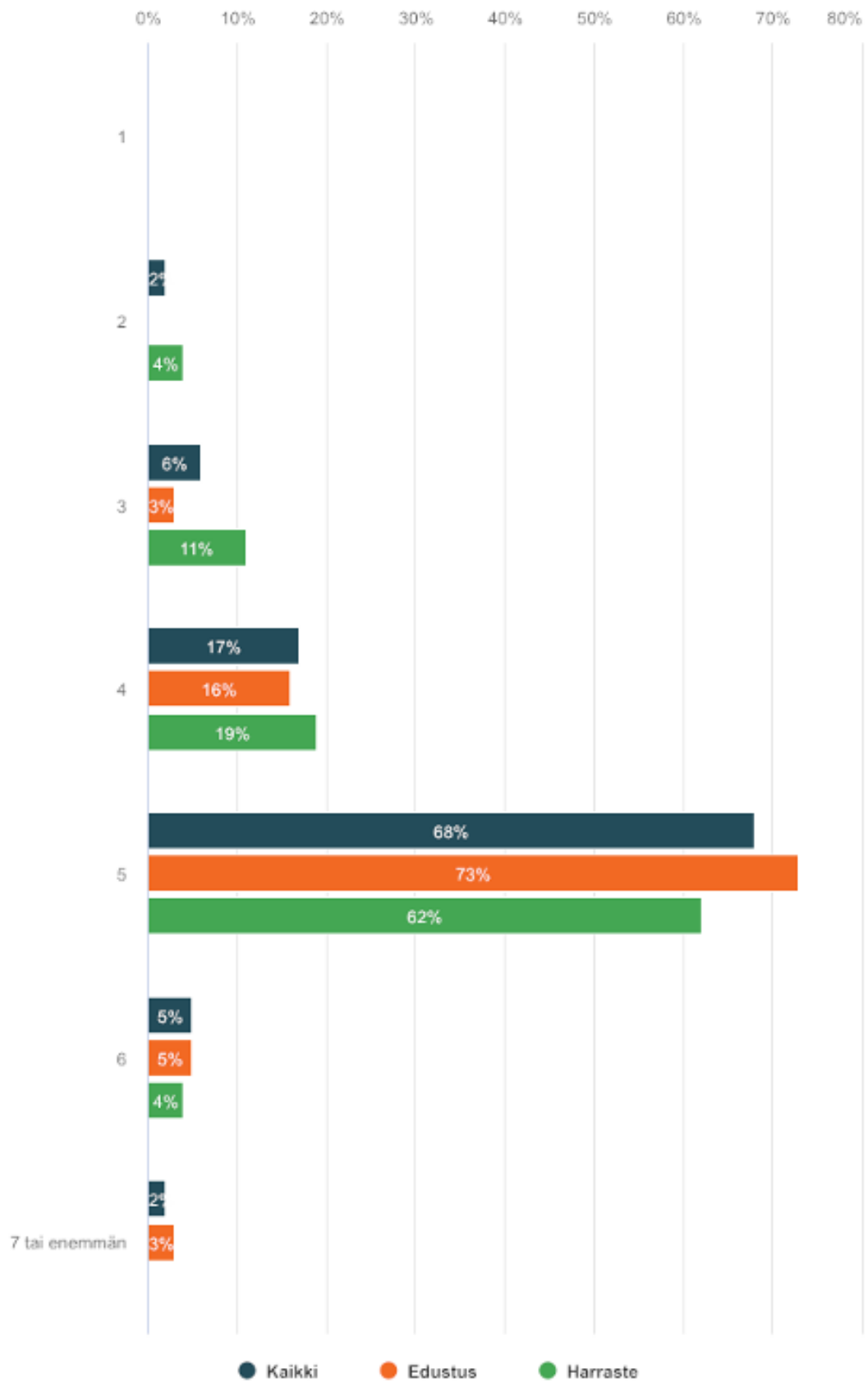
Tutkimusongelmaan “Millaiset ravitsemustottumukset 13–16-vuotiailla cheerleadingharrastajilla on?” vastaavista kysymyksistä valtaosa oli monivalintakysymyksiä ja suurin osa pakollisia.

Päivittäisistä aterioista aamupalan söi 89 % (n=56) vastaajista. Lounasta söi 95 % (n=60), välipalaa 78 % (n=49), päivällistä 87 % (n=55), iltapalaa 100 % (n=63) ja ylimääräistä välipalaa 17 % (n=11) vastaajista. Edustusjoukkueen jäsenet näyttävät syövän hieman säännöllisemmin ateriat päivän aikana (Kuvio 6).



Kuvio 6. Mitä aterioita syöt päivän aikana?

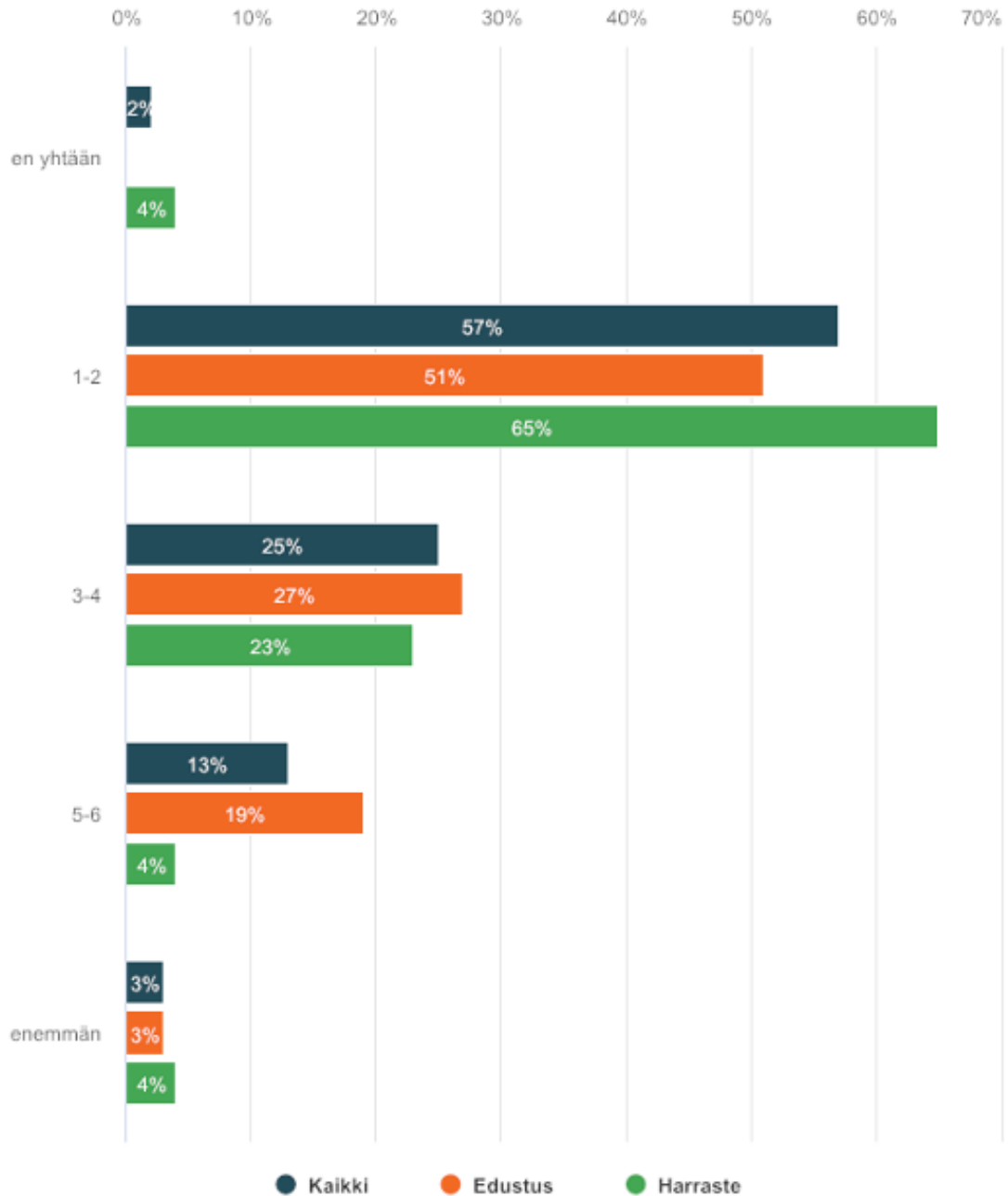
Yli puolet vastaajista kertoivat syövänsä viisi ateriaa päivässä, 68 % (n=43). Yksi vastaaja kertoi syövänsä 2 ateriaa päivässä, kolme ateriaa söi 6 % (n=4). Neljä ateriaa söi 17 % (n=11). Kuusi ateriaa söi kolme vastaajaa. Edustusjoukkueen jäsenet syövät hieman useamman kerran päivässä kuin harrastejoukkueen jäsenet (Kuvio 7).



Kuvio 7. Montako kertaa syöt päivässä?

Kasvissyöjiä oli vain 6 % (n=4) vastaajista. Proteiinin lähteenä kasvisruokavaliossa kaksi vastaajaa kertoi käyttävänsä papuja, toinen lisäksi tofua, nyhtökauraa, soijarouhetta ym. lihan korvikkeita sekä linssejä. Urheilijan kasvisruokavaliosta tietoa oli saatu vanhemmilta, dokumenteista, kirjoista ja terveydenhoitajalta sekä netistä. Tukea kasvisruokavalion toteuttamiseen kodista sai yksi vastaaja. Hän kertoi, että kotona syödään yleensä aina kasvisruokaa. Toinen vastaaja kertoi tekevänsä ruokansa aina itse. Edustusjoukkueessa kasvisruokavalion noudattaminen oli hieman tavallisempaa kuin harrastelijoukkueessa, tosin molemmissa joukkueissa se oli vähäistä.

Päivittäisen kasviksien, marjojen tai hedelmien syönnin annosmääriä selvittäessä oli määritelty 1 annos = kourallinen. Yksi vastaaja kertoi, ettei syönyt yhtään annosta kasviksia/marjoja/hedelmiä päivässä, 57 % (n=36) söi 1–2 annosta, 25 % (n=16) söi 3–4 annosta, 13 % (n=8) 5–6 söi annosta ja 3 % (n=2) söi enemmän kuin kuusi annosta kasviksia/marjoja/hedelmiä päivässä. Näyttää siltä, että edustusjoukkueen vastaajien päivittäinen annos kasviksia, hedelmiä tai marjoja on hieman suurempi, kuin harrastelijoukkueiden vastaajien (Kuvio 8).

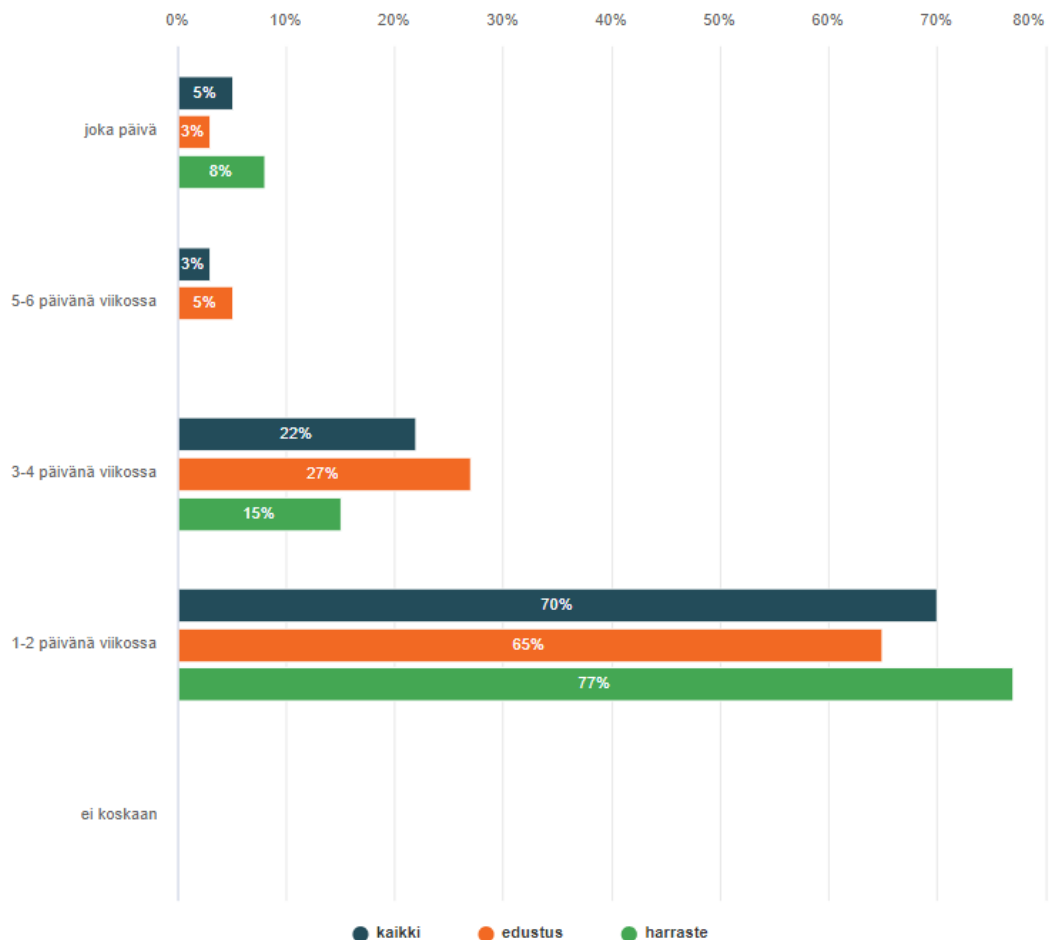


Kuvio 8. Kuinka monta annosta syöt kasviksia, marjoja tai hedelmiä päivässä? (annos= kourallinen)

Vastaajista yli puolet 54 % (n=34) kertoi syövänsä päivittäin 5–9 annosta täysjyväleipää/viljatuotteita ja loput 46 % (n=46) ei. Suurin osa vastaajista 90,5 % (n=57) kertoi syövänsä lihaa tai kanaa pääaterioilla tai leikkeleenä ja loput 10 % (n=6) ei. Yli puolet vastaajista 60 % (N=38) eivät syöneet kahta kertaa viikossa kalaa ja noin 40 % (n= 39,7) taas kertoi syövänsä kalaa kaksi kertaa viikossa. Riisiä, pastaa ja perunaa vastaajista 98 % (n=62) söivät pääaterioilla. Vain 2 %

(n=1) vastaajista ei syönyt pääaterioilla mitään edellä mainituista. Päivittäistä maitotuotteiden käyttöä kysyttäessä vastaajista 71 % (n=46) kertoi käyttävänsä 4–6 dl maitotuotteita tai söivät juusto 2–3 siivua päivässä. 29 % (n=18) vastaajista eivät käyttäneet maitotuotteita.

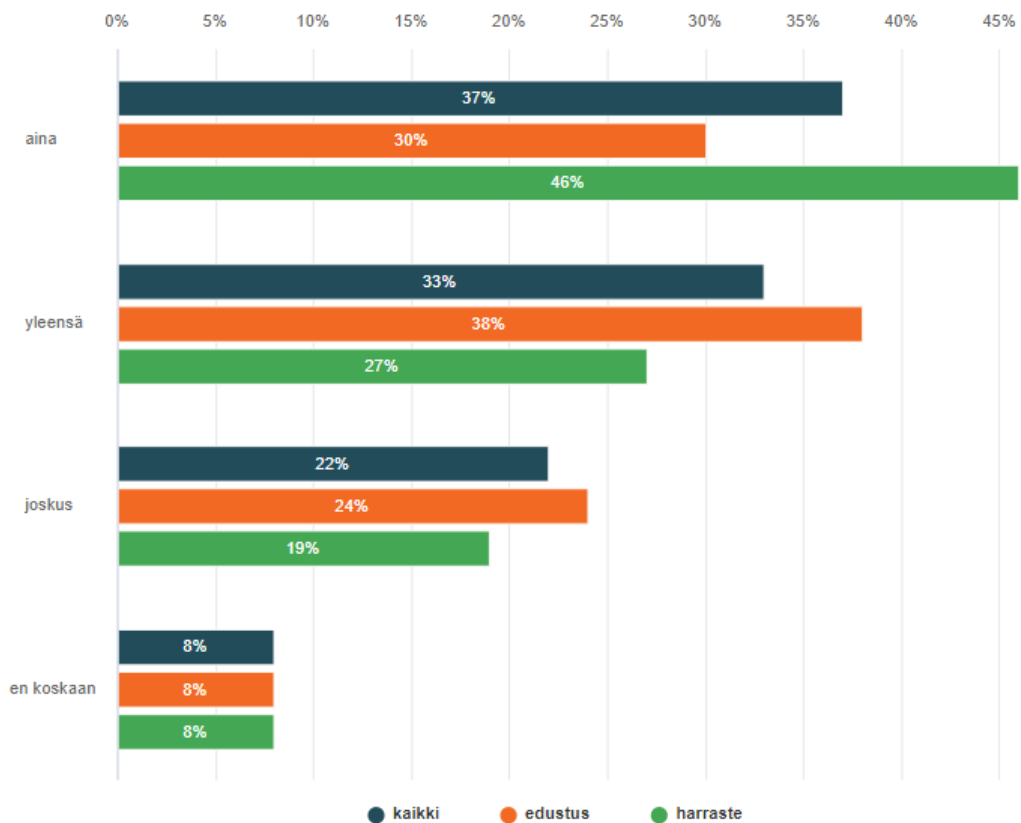
Viikoittaista herkkujen syöntimäärää kysyttäessä vastaajista 5 % (n=3) kertoi syövänsä herkkuja joka päivä. Suurin osa vastaajista, 70 % (n=44), söi herkkuja 1–2 päivänä viikossa. 3–4 päivänä viikossa söi 22 % (n=14) vastaajista. Kaksi vastaajista kertoi syövänsä herkkuja 5–6 päivänä viikossa. Edustusjoukkueen jäsenet näyttävät syövän useampana päivänä viikossa herkkuja kuin harrastejoukkueen jäsenet (Kuvio 9).



Kuvio 9. Montako kertaa viikossa syöt herkkuja keskimäärin? (sipsejä, karkkeja, leivoksia tms.)

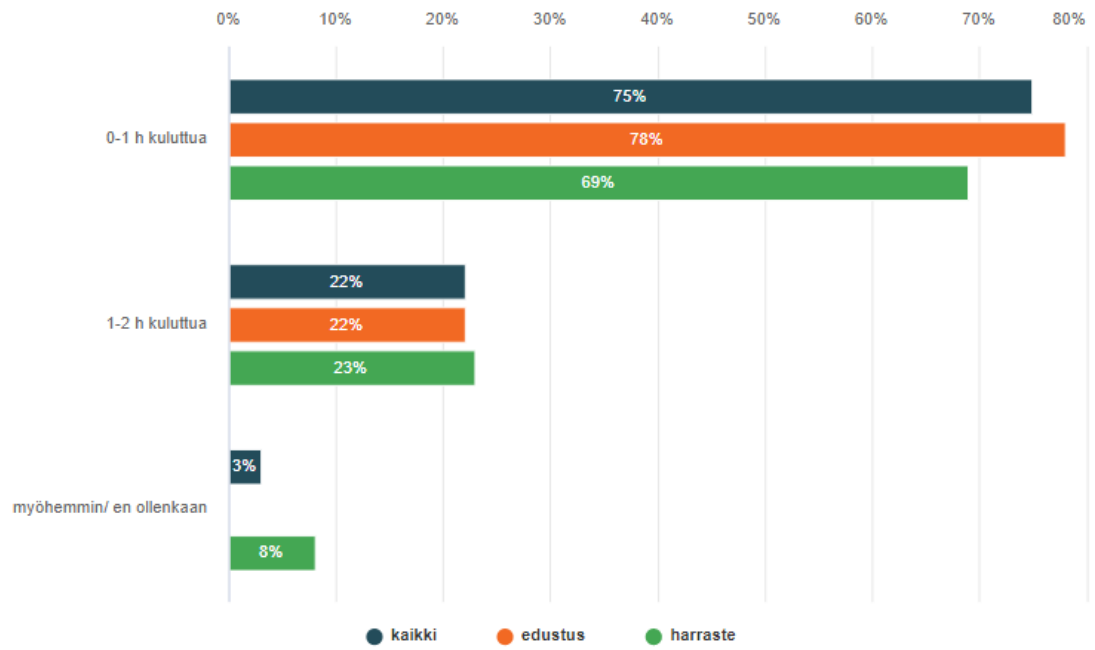
Kysymyksissä 27–28 kysyttiin harjoitusta edeltävistä välipalasta. Syövätkö vastaajat välipalaa ennen harjoitusta ja jos syövät niin mitä syövät. Vastaajista 37 %

(n=23) kertoi syövänsä aina välipalan ennen harjoitusta, yleensä välipalan söi 33 % (n=21), joskus välipalan söi 22 % (n=14) ja 8 % (n=5) vastaajista ei syönyt koskaan välipalaa ennen harjoitusta (Kuvio 10). Kysymys 28 oli avoin ja tarkentava kysymys välipalan sisältöön. Harjoitusta edeltäväksi ruoaksi vastaajat olivat vastanneet hiilihydraattipainoisen ruoan. Hedelmiä, leipää, jogurtti, lämmin ateriala, smoothie tai rahkaa. Näyttää siltä, että harrastejoukkueen jäsenet huolehtivat välipalan syönnin aina ennen harjoituksia.



Kuvio 10. Syötkö harjoituksia edeltävästi välipalaa?

Kysymykset 29 ja 30 liittyivät harjoitusten jälkeiseen syömiseen. Vastaajista 75 % (n=47) söivät 0–1 h kuluttua harjoituksista, 1–2 h tunnin kuluttua harjoituksista söi 22 % (n=14) ja 3 % (n=2) vastaajista söivät myöhemmin tai ei ollenkaan (Kuvio 11). Kysymys 30 oli myös avoin kysymys ja tarkentava, mitä harjoitusten jälkeen syödään. Vastaajat olivat vastanneet syövänsä lämpimän ruoan, leipää, puuroa, hedelmiä, marjoja, runsaamman iltapalan sekä proteiini-pitoisen vanukkaan. Näyttää siltä, että edustusjoukkue huolehtii harjoitusten jälkeisen syömisestä pian treenin jälkeen.



Kuvio 11. Kuinka pian syöt harjoitusten jälkeen?

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelu

Urheilusuoritusten kannalta on tärkeää, että sekä kognitiivinen että fyysinen suorituskyky ovat tasapainossa. Riittävä uni edistää uusien taitojen ja tietojen oppimista. (Heikkilä & Rautiainen 2010, 13.) Vastaajista 44 %:lla ei ollut vaikeuksia nukahtaa koskaan, tai harvemmin kuin kerran viikossa. Yli puolella edustusjoukkueen vastaajilla oli vaikeuksia nukahtaa vähintään 1–2 päivänä viikossa. Vastaavasti harrastejoukkueen vastaajista yli puolella ei ollut vaikeuksia nukahtaa koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa. Liikunnan ajoitus nukkumaanmenoaikajankohtaan on tärkeä: edullisimmat univaikutukset saadaan yli tunnin kestäväällä teholla kohtuukuormitteisella liikunnalla vähintään 3–4 tuntia ennen nukkumaan menoa. Säännöllisellä liikunnan harrastuksella on todettu positiivinen yhteys nukahtamiskykyyn, unen koettuun laatuun, ja päiväaikaan vireyteen. Vapaa-ajan liikunta liittyy häiriintymättömään uneen, ja toisaalta vähäinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä uniongelmien esiintymiseen. (Kukkonen-Harjula 2015.)

Edustusjoukkueesta noin puolet kokivat itsensä väsyneeksi vähintään kolmena päivänä viikossa, kun taas harrastejoukkueesta 35 %. Fyysisen terveyden tukemisessa uni on keskeisessä asemassa. Unella on myönteistä vaikutusta myös psykomotoriseen suorituskykyyn. (Heikkilä & Rautiainen 2010, 13.) Yli puolet vastaajista eivät nukkuneet koskaan päiväunia, tai harvemmin kuin kerran viikossa. 1–2 päivänä viikossa päiväunia nukkui 35 %. Riittäväällä unella, viikoittaisilla lepopäivillä ja päivittäisillä rentoutumis- ja lepohetkillä on mahdollista pienentää urheilijan vammautumisen riskiä ja vähentää nuoren fyysistä ja psyykkistä ylikuormittumista. (Heikkilä & Rautiainen 2010, 13.)

Vastausten perusteella nuoret menivät nukkumaan arkisin kello 22–02. Yli puolet vastaajista meni nukkumaan 23–23.30. Neljäsosa vastaajista meni klo 22–22.30 nukkumaan. Noin 20 % (n=10) meni klo 12 aikoihin. Suurin osa vastaajista (n=43) herää arkaamuisin klo. 7–8. 16 vastaajaa herää klo. 6–7. Vastausten perusteella nuoret siis nukkuvat keskimäärin 8 tuntia. Nukkumaanmenoajoissa ei

ole kovin suurta eroa harraste- ja edustusjoukkueiden välillä. Edustusjoukkueen vastaajat menivät ehkä hieman aikaisemmin nukkumaan, ja myös heräsivät hieman aikaisemmin kuin harrastejoukkueen vastaajat. Harjoittelu lisää unen tarvetta, joten on erityisen tärkeää, että urheilijat kiinnittävät huomiota säännölliseen unirytmiiin ja välttävät valvomista. Viikonlopun ja arjen nukkumaan meno ja herääminen ei saisi erota tuntia enempää. (Illander 2010, 181.) Nukkumalla riittävästi on mahdollista ylläpitää päätöksenteko- ja keskittymiskykyä, hyvää vireystilaa sekä reaktionopeutta. Riittävällä unella on vaikutusta myös kestävyYTEEN. Riittävä uni vaikuttaa myönteisesti myös koettuun psyykkiseen hyvinvointiin ja fyysiseen aktiivisuuteen. Yöunien pidetessä on todettu elämän arvostuksen, terveellisen ruokavalion noudattamisen, vastuunoton terveydestä, stressin siedon ja liikunnan määrän kasvavan. Yhteenvedona siis voidaan todeta, että riittävä yöuni luo perustan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. (Heikkilä & Rautiainen 2010, 13.)

Vireystilan, harjoituksista palautumisen, jaksamisen ja energiansaannin optimaalisen säilymisen vuoksi tulisi urheilevan nuoren syödä päivässä noin 3–4 tunnin välein, vähintään viisi ateriaa päivässä. (Ojala & Mehtänen 2020.) Vastaajista suurin osa (68 %) söi viisi ateriaa päivässä. Edustusjoukkueen vastaajat söivät hieman useamman kerran päivässä, ja hieman säännöllisemmin kuin harrastejoukkueen vastaajat.

Päivittäisistä aterioista aamupalan söi 89 % vastaajista. Aamupalalla on merkittävä vaikutus aamupäivän fyysistä ja luovuutta vaativiin suorituksiin. Nuoren koulumenestyksen kannalta aamupalan syöminen on eduksi oppimiselle ja jaksamiselle. Yön lepotilassa ja ravinnotta olleen kehon on tärkeä saada aamupalalla energiaa. Aamupalalla olisi hyvä syödä jotain hiilihydraattipitoista, se nostaa energiatasoja ja verensokeria. Lihakset tarvitsevat proteiineja myös aamupalalla. Myös riittävä nesteytys on tarpeen, koska yön aikana voidaan menettää nesteitä, erityisesti ilta- ja yön harjoitusten jälkeen. (Illander 2010, 18, 151.)

Lounasta söi 95 % vastaajista, ja päivällistä 87 %. Koululounas on usein nuorella urheilijalla harjoitusta edeltävä ateria. Näin ollen nuoren tulisi huomioida, että syö monipuolisen, kaikki aterian osat sisältävän koululounaan päivän aikana. (Ojala

& Mehtänen 2020.) Lounas- ja päivällisateriat ovat päivän tärkeimpiä aterioita. Päivällistä vastaajista söi 87 %.

Välipalaa söi 78 % vastaajista, ja ylimääräistä välipalaa 17 % vastaajista. Urheilijan olisi hyvä syödä välipala 1–2 tuntia ennen harjoituksia. Jos harjoitukset ovat koulun jälkeen, kannattaa syödä kunnollinen välipala iltapäivällä. Jos harjoitukset ovat myöhemmin, voi syödä kaksikin välipalaa ennen harjoituksia ja päivällisen harjoitusten jälkeen. Ojalan ja Mehtäsen (2020) mukaan suorituskyvyn ja jaksamisen kannalta harjoitusta edeltävä ateria on tärkeä. Kun harjoituksia on kaksi päivässä, tulisi syödä välipala aamiaisen ja lounaan välissä. (Ojala & Mehtänen 2020.) Vastaajista 37 % kertoi syövänsä aina välipalan ennen harjoitusta, 33 % söi välipalan yleensä, joskus välipalan söi 22 % vastaajista. Harjoitusta edeltäväksi ruoaksi vastaajat olivat vastanneet hiilihydraattipainoisen ruoan. Hedelmiä, leipää, jogurttia, lämmin ateria, smoothieta tai rahkaa. Harrastejoukkueen jäsenet huolehtivat välipalan syönnin aina ennen harjoituksia.

Vastaajista suurin osa (75 %) söi 0–1 h kuluttua harjoituksista, 1–2 h tunnin kuluttua harjoituksista söi 22 % vastaajista. Vastaajat olivat vastanneet syövänsä lämpimän ruoan, leipää, puuroa, hedelmiä, marjoja, runsaamman iltapalan sekä proteiinipitoisen vanukkaan. Edustusjoukkue huolehtii harjoitusten jälkeisen syömisestä pian treenin jälkeen. Vastaajista kaikki söi iltapalan. Iltapalalla olisi hyvä syödä monipuolisesti, jotta unen aikana tapahtuva palautuminen olisi mahdollisimman tehokasta (Ilander 2010, 179–180).

Yli puolet vastaajista, 57 % söi 1–2 annosta kasviksia päivässä, ja neljäsosa 3–4 annosta päivässä. Edustusjoukkueen vastaajien päivittäinen annos kasviksia, hedelmiä tai marjoja on hieman suurempi, kuin harrastejoukkueiden vastaajien. Vähintään puoli kiloa kasviksia suositellaan syötäväksi päivässä. Kuudesta, oman kämmenen kokoisesta annoksesta saadaan tämä määrä. Kasviksissa on runsaasti suojaravintoaineita eli kivennäisaineita, vitamiineja, ja antioksidantteja. Ihmisen normaalille kasville ja kehitykselle suojaravintoaineet ovat välttämättömiä. Kasvisten suojaravintoaineet auttavat lisäksi parantamaan vastustuskykyä. (Pusa 2020.)

Toimeksiantaja oli kiinnostunut erityisesti siitä, kuinka paljon kasvissyönti oli lisääntynyt harrastuksen piirissä. Vain neljä vastaajaa oli kasvissyöjiä. Proteiinin lähteenä kasvisruokavaliossa vastaajat kertoivat käyttävänsä papuja, tofua, nyhtökauraa, soijarouhetta ym. lihan korvikkeita sekä linssejä. Urheilijan kasvisruokavaliosta tietoa oli saatu vanhemmilta, dokumenteista, kirjoista ja terveydenhoitajalta sekä netistä. Tukea kasvisruokavaliion toteuttamiseen kodista sai yksi vastaaja, joka kertoi, että kotona syödään yleensä aina kasvisruokaa, ja toinen vastaaja kertoi tekevänsä ruokansa aina itse. Syömällä monipuolisesti, päivittäin erilaisia kasvisperäisiä proteiinin lähteitä (papuja, siemeniä, pähkinöitä ja viljaa) ja energiantarvetta vastaavasti, saadaan riittävästi aminohappoja elimistön toiminnan säätelyyn ja kasvuun. Välttämättömien monityydyttymättömien rasvahappojen saanti tulee turvatuksi nauttimalla ruokia, joissa omega-3- ja omega-6-rasvahappojen suhde on optimaalinen, esimerkiksi saksanpähkinät ja rypsiöljy ovat tällaisia. Yksilöllinen ravitsemusneuvonta on edellytys hyvälle kasvisravitsemuksen suunnittelulle. (Kosonen 2012.)

9.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin. Eettisyys myös koskee tutkimuksen laatua. On huolehdittava siitä, että tutkimussuunnitelma on laadukas ja että valittu tutkimusasetelma on laadukas. Eettisyys kiertyy muodollisesti tutkimuksen luotettavuus- ja arviointikriteereihin. Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 455, 459–460.) Hyvän tieteellisen käytännön keskeisien lähtökohtien mukaisesti tutkimuksessa noudatettiin rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta kaikissa työn vaiheissa. Tiedonhankinta toteutettiin ja tutkimusmenetelmät valittiin luotettavista ja ajantasaisista lähteistä. Asiamukaisilla lähdeviittauksilla kunnioitamme alkuperäisten kirjoittajien työtä. (TENK 2012.) Hankkeistetusta opinnäytetyöstä pitää aina olla kirjallinen toimeksiantosopimus taustayhteisön, opiskelija ja oppilaitoksen välillä. Opinnäytetyölle täytyy hakea tutkimuslupa. (Lapin AMK.) Tutkimuslupa haettiin toimeksiantajalta.

Tutkimuksessa ei kysytty yksilöityjä tunnistetietoja (nimi, henkilötunnus, osoite), joten se voitiin toteuttaa ilman vanhempien tai muun huoltajan erillistä suostu-

musta. Vanhempien ja huoltajien informointi tutkimuksesta on kuitenkin suotavaa. Alaikäiseltä tutkittavalta itseltään tarvitaan suostumus osallistua tutkimukseen. Huoltajalta saatu lupa tai instituution tutkimuslupa ei ole yhtä kuin itse alaikäisen suostumus osallistua tutkimukseen. Vapaaehtoisuutta ja itsemääräämisoikeutta tulee noudattaa myös tutkimustilanteessa. Informoinnin muotona kirjallinen tai suullinen ovat yhtä päteviä. Suostumuksen muoto voi lähtökohtaisesti olla vapaamuotoinen. (Kuula-Luumi 2014.) Informoinnissa käytimme saatekirjettä (Liite 1.), joka välitettiin sekä tutkimukseen osallistuneille nuorille että heidän huoltajilleen. Saatekirjeessä on kerrottu tutkimuksen tekijöiden koulutuksesta, kyselyn anonymiteetistä, sekä tavoitteista tutkimukselle.

Tutkimuksessa on huomioitava tutkittavien anonymiteetti. Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ei luovuteta prosessin ulkopuolisille. Tutkimuslupaa haettaessa selvitetään saako tutkimukseen osallistuvan organisaation nimeä mainita raportissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 221.) Tutkimus toteutettiin nimettömänä kyselynä verkossa, jolloin anonymiteetin säilyminen oli helpompaa.

9.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta voi arvioida tarkastelemalla tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia. Validiteetti kuvaa tarkkuutta eli sitä, mitataanko sillä sitä mitä piti, sekä onko valittu menetelmä tutkimukseen so-piva. Tutkimuksen ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, miten hyvin aineistosta saadut tulokset voidaan yleistää tutkimuksen ulkopuoliseen perusjoukkoon. Yleistettävyyden vuoksi tutkimusraportissa on tärkeää arvioida myös sitä, miten hyvin tutkimusotos edustaa perusjoukkoa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152.) Tämän opinnäytetyön kyselytulosten perusteella (63) voidaan tuloksia yleistää perusjoukkoon, joka tässä käsittää kolme joukkuetta, ametistit, junior dance teamin, ja Helmet. Joukkueiden jäseniä on yhteensä 82, joista 63 jäsentä vastasi. Kyselyllä tavoitettiin kohdehenkilöt hyvin, koska joukkueiden valmentajat jakoivat kyselylinkkiä joukkueiden WhatsApp-ryhmiin. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä kysely jaettiin suoraan kohderyhmälle. Kysely oli määräajan auki, jonka jälkeen se suljettiin. Sisäinen validiteetti puolestaan tarkoittaa sitä, että tulokset johtuvat vain asetelmasta, eikä muita tekijöitä sekoitu tuloksiin. Historiaa, kypsymistä ja valikoitumista voidaan muun muassa pitää sisäisen validiteetin uhkina. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 158.) On mahdollista, että kyselyyn jätti vastaamatta juuri ne harrastajat, joilla on eniten puutteita ruokavaliossa ja unen laadussa tai määrässä, mikä voi olla uhkana sisäiselle validiteetille tässä tutkimuksessa.

Tutkimuksen luotettavuutta parantaa mittareiden oikea valinta ja niiden soveltu-vuus valitun mittauskohteen mittaamiseen. Mitä vähemmän sattuma on vaikutta-nut tuloksiin, sitä luotettavampi reliabiliteetti on. Reliabiliteetti antaa tutkimuk-sessa ei sattumanvaraisia tuloksia. Epäsopiva mittari puolestaan heikentää tutki-muksen luotettavuutta. Sitä tarkempi tulee mittarin olla, mikäli halutaan tarkempia

tuloksia. (Valli 2015, 139.) Kyselylomakkeen kysymykset olivat riittävän tarkkoja tutkimustulokseen. Kysymykset olivat pääosin onnistuneita ja mittasivat tarkasteltavia asioita, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta. Kyselyn luotettavuutta pyrittiin vahvistamaan esitestaamalla se seuran toimijoilla sekä yhdellä cheerleadin-gia harrastalla nuorella ja tämän vanhemmalla. Esitestauksesta huolimatta meillä oli yksi väärän joukkueen nimi esitetietokohdissa. Se kuitenkin vaihdettiin aikaisessa vaiheessa, joten ei todennäköisesti ole vaikuttanut kovin paljon tuloksiin. Mittarin luotettavuus on koko tutkimuksen perusta. Mikäli mittari on valittu väärin ja se ei mittaa haluttua tutkimusilmiötä, tällöin on mahdotonta saada luotettavia tuloksia, vaikka tutkimuksen muut osa-alueet olisivat kunnossa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152.)

Kyselylomakkeen esitestauksesta huolimatta sitä tulisi jatkossa kehittää. Tutkimuksen kysymykset olivat suurimmaksi osaksi onnistuneita, mutta osan olisi voinut jättää suoraan pois niiden osoittautuessa liian tarkoiksi. Ne eivät olleet tutkimuskysymysten kannalta olennaisia. Esimerkiksi; Syötkö täysjyväleipää / viljatuotteita 5–9 annosta päivässä? Toisaalta olisi voinut lisätä esimerkiksi nesteytykseen liittyvän kysymyksen, joka olisi voinut antaa kiinnostavaa informaatiota nuorten nesteytystottumuksista. Avoimet kysymykset nukkumaanmenoajoista olisi ehdottomasti pitänyt olla muussa kuin avoimessa muodossa, sillä kyseisten tulosten analysointi osoittautui erittäin työläiksi. Esitestausta tulisi jatkossa kehittää, jotta vain olennaisia asioita päätyisi kyselyyn.

9.4 Oman oppimisen pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen prosessi. Tutkimuksen tekeminen oli meille kaikille uusi kokemus. Koska meitä oli kolme, aikataulujen yhteensovittaminen oli välillä haastavaa. Aikataulumme ei kuitenkaan ole pettänyt, vaan olemme pysyneet sovitussa aikataulussa. Työmme on mennyt sujuvasti koko ajan eteenpäin. Teimme työn pääasiassa etäyhteyksiä käyttäen. Etätyöskentelymuoto on tullut kaikille tutuksi korona-aikana ja oli helpompi sovittaa aikatauluihin. Usein teimme tehtäväjakoja ja palasimme yhdessä pohtimaan työn etenemistä ja keskustelemaan siihen liittyvistä asioista. Opinnäytetyön aihe

valikoitui ohjaajamme kautta. Aiheen valintaan olimme kaikki tyytyväisiä, koska terveydenhoitajana ja sairaanhoitajana meidän on hyvä perehtyä lapsen ja nuoren terveelliseen ravitsemukseen ja levon merkitykseen sekä urheilevan nuoren näkökulmaan niissä. Aiheen rajaus oli toimiva, koska tutkimuskysymyksiin oli helppo vastata. Cheerleading oli lajina meille kaikille aika tuntematon ja lajiin ja sen historiaan tutustuminen auttoi meitä ymmärtämään tekemämme tutkimuksen merkitystä.

Suunnitelman työstäminen aloitettiin toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta. Suunnitelmavaihe oli aika tiivis ja aikaa vievä, mutta siihen kannatti panostaa koska se toimi lopullisen työn pohjana. Kyselylomakkeen koostaminen oli opettavainen vaihe. Saimme suunnitelmavaiheessa kyselylomakkeen lähes lopulliseen muotoon, ja pääsimme nopeasti toteuttamaan kyselyn ja kirjoittamaan varsinaista työtä. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa auttoi meitä kyselylomakkeen viimeistelyssä. Kyselylomakkeen testaaminen ennen varsinaista kyselyä auttoi myös huomaamaan kyselylomakkeen puutteet, mikä taas helpotti analysointia. Analysointivaiheessa Webropol-ohjelma oli käytännöllinen työkalu, sen avulla saimme nopeasti tulokset selville ja vertailun tehtyä.

Aiheena uni ja ravitsemus on todella yleinen, joten aikaisempia tutkimuksia ja kirjallisuutta löytyi suhteellisen helposti. Tulosten tarkastelu oli aika haasteellista, mutta siihen saatiin ohjaajalta hyvin tukea. Opinnäytetyömme ohjaajan kannustava työote, sujuva ja nopea yhteydenpito ovat motivoineet meitä työn eteenpäin viennissä. Myöskin tutkimuksen aiheen tulo toimeksiantajalta motivoi, koska tuloksia voidaan hyödyntää suoraan valmentajien työssä. Ilman toimeksiantajaa tutkimus olisi voinut tuntua vähemmän konkreettiselta.

LÄHTEET

Ala-Kokko, T. & Alahuhta S. 2012. Energian tarvearvio. Viitattu 8.3.2021. https://www.oppoportti.fi/op/rvt04103/dop_haku=ravitsemus#q=ravitsemus

Anis, N., Aaltonen, S. & Keski-Rahkonen, A. 2019. Liikunta ja syömishäiriöt. Viitattu 11.5.2021. <https://www-terveysportti-fi.ez.lapinamk.fi/xmedia/duo/duo15010.pdf>

Appelsin, U & Wahlroos, M. 2021. Näin tehdään ihme. Helsinki: WSOY.

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heikkilä, P., Rautiainen H. 2010. Uni osana jääkiekkoilevien poikien terveyttä ja suorituskykyä. Viitattu 24.2.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25462/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201010072966.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Heikkilä, M. 2020. Nuorten urheilijoiden ravitsemusvalmennus kannattaa. Viitattu 24.2.2021. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/2_2020/lt_2_2020_s59-61.pdf

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen - eväät energiseen elämään. Keuruu: VK-kustannus Oy.

Kalavainen, M. & Keskinen, P. Lasten ja nuorten ateriat ja ruokarytmi. Viitattu 8.3.2021. https://www.oppoportti.fi/op/dbs02072/do?p_haku=ravitsemus#q=ravitsemus. Vaatii rekisteröitymisen palveluun.

Kallonen, K. 2005. GO FIGHT FIN! Suomalaisen cheerleadingin matka harrastuksesta huippu-urheiluksi. Suomen Cheerleadingliitto ry. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kankkunen, P & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY pro Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Viitattu 17.3.2021 <https://www.elibrary.com/book/978-952-63-0148-8>. Vaatii rekisteröitymisen palveluun.

Knut, F. 2013. Vitamiinit. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kosonen, A-L. 2012. Kasvisruokavaliot ja etniset ruokavaliot. Viitattu 31.3.2021. https://www.oppoportti.fi/op/rvt04600/do?p_haku=ravitsemus#s2

Kukkonen-Harjula, K. 2015. Käypähoito. Liikunnan ja unen yhteyksien tutkimusmenetelmät. Viitattu 24.2.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02248>

Lapin AMK. Opinnäytetyö. Viitattu 30.3.2021 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo-AMK>

Larson, A. & Woodruff K. 2016. Sports Nutrition Strategies for succes. A Practical Guide to Improving Performance Through Nutrition. Momentum Press.

Laukka, P. 2016. Urheilulääkäri - Liiku ja urheile terveenä. Fitra Oy

Luukkainen, P. 2016a. Ravitseminen eri ikäkausina. Viitattu 8.3.2021. <https://www.oppoportti.fi/op/lta00063/do>

Luukkainen, P. 2016b. Vitamiinit ja kivennäisaineet. Viitattu 8.3.2021 <https://www.oppoportti.fi/op/lta00062/do>

Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy

Mervaala, A., Laukka, P., Keski-Rahkonen, A. 2019. Naisurheilijan oireyhtymä: liikaa urheilua ja liian vähän ruokaa. Viitattu 24.2.2021 <https://www-terveysportti-fi.ez.lapinamk.fi/xmedia/duo/duo14711.pdf>

Niinikoski, H. & Simell, O. 2012. Lasten ravitsemustottumukset. Viitattu 31.3.2021 https://www.oppoportti.fi/op/rvt01605/do?p_haku=kasvisruokavalio#q=kasvisruokavalio

Northern lights. 2019. Pohjoissuomalaista kilpacheerleadingia! Viitattu 24.2.2021. <https://cheer.northernlights.fi>

Northern Lights ry 2021. Northern Lights Cheerleading. Viitattu 12.5.2021 <https://cheer.northernlights.fi/seura-lajit/northern-lights-cheerleading/>

Ojala, A., Mehtänen, T. 2020. Nuoren urheilijan ravitseminen. Viitattu 19.2.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01263

Pusa, T. 2020. Kasvikset ovat terveellisen ruokavalion perusta. Sydänliitto. Viitattu 3.8.2021 <https://sydan.fi/fakta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivistä/>

Ravi, S. 2018. Energian saatavuuden, luuterveyden ja seerumin hormonipitoisuuksien yhteydet nuorilla kestävyysjuoksijoilla. Viitattu 11.5.2021 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/57726#>

Sandström, M & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK- Kustannus Oy

TENK 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 2.9.2021 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja Storytel-kirjapalvelussa. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vaatii rekisteröitymisen palveluun. Viitattu 1.3.2021

UKK-instituutti, 2021a. Terve urheilija -ohjelma. Lepo ja uni. Viitattu 17.3.2021 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/urheilevan-nuoren-uni-ja-palautuminen/>

UKK-instituutti, 2021b. Terve urheilija -ohjelma. Ravitseminen. Viitattu 24.2.2021 <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/>

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Viitattu 9.3.2021 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 9.3.2021 https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y

LIITTEET

- Liite 1. Saatekirje
- Liite 2. Kyselylomake

Liite 1

Hei!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa ja yksi terveydenhoitajaopiskelija Lapin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Northern Lights Cheerleading NLC ry:n kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata 13–16-vuotiaiden cheerleadingia harrastavien nuorten uni- ja ravitsemustottumuksia. Tutkimustulosten avulla vertaamme eroavaisuuksia harrastus- ja edustusjoukkueen ravitsemus- ja unitottumusten välillä. Tavoitteena on, että tuloksia voidaan hyödyntää valmennustehtävässä. Tutkimus toteutetaan sähköisenä verkkokyselynä. Kysely toteutetaan anonymisti ja vastaajaa ei voi tunnistaa vastauksista. Kysely on vapaaehtoinen, mutta toivomme että mahdollisimman moni osallistuu kyselyyn.

Toivomme teidän vastaavan kyselyyn 18.4.2021 mennessä.

Janika Heikkilä, Iida Luttinen & Pauliina Sääskilahti

Liite 2

Uni- ja ravitsemuskysely

1. Mihin joukkueeseen kuulut?

Ametistit
Junior dance team
Helmet

2. Minkä ikäinen olet?

13 tai alle
14
15
16 tai yli

3. Onko sinulla ollut vaikeuksia nukahtaa?

Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa
1–2 päivänä viikossa
3–7 päivänä viikossa

4. Kuinka nopeasti yleensä nukahdat?

Alle 5 minuutissa
5–30 minuutissa
Yli 30 minuutissa
En osaa sanoa

5. Kuinka usein heräilet yöllä?

Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa
1–2 yönä viikossa
3–7 yönä viikossa

6. Jos heräilette yleensä yöllä, kuinka monta kertaa yössä olette keskimäärin herännyt?

En yleensä herää öisin
1–2 kertaa yössä
Ainakin 3 kertaa yössä

7. Kuinka nopeasti nukahdat uudelleen herättyäsi?

Nukahdan yleensä nopeasti uudelleen
Nukahtamiseen kuluu yleensä ainakin 30 minuuttia

8. Oletko mielestäsi herkkäuninen (nukkumistasi häiritsee helposti esimerkiksi valo, äänet, lämpötila tai stressi)?

En
Kyllä

9. Kuinka usein koet itsesi väsyneeksi tai vetämättömäksi?

En koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa
1–2 päivänä viikossa
Vähintään kolmena päivänä viikossa

10. Kuinka usein nuket päiväunia?

En koskaan tai harvemmin kuin kerran viikossa
1–2 päivänä viikossa
Vähintään kolmena päivänä viikossa

11. Kuinka pitkään nuket yleensä päiväunilla?

15 min
30 min
1 h
2 h tai enemmän

12. Mihin aikaan menet arkipäivisin yleensä nukkumaan ja heräät aamuisin?

Käyn nukkumaan noin kello

Herään yleensä noin kello

13. Mihin aikaan menet vapaapäivinä yleensä nukkumaan ja heräät aamuisin?

Käyn nukkumaan noin kello

Herään yleensä noin kello

14. Mitä aterioita syöt päivän aikana? Valitse kaikki sopivat.

aamupala

lounas

välipala

päivällinen

iltapala

ylimääräinen välipala

15. Montako kertaa syöt päivässä?

1

2

3

4

5

6

7 tai enemmän

16. Oletko kasvissyöjä?

Kyllä

En

17. Jos olet kasvissyöjä, mistä saat proteiinia?

18. Mistä olet saanut/hankkinut tietoa urheilijan kasvisruokavaliosta?

19. Tukeeko kotisi kasvisruokavalion toteuttamista, miten?

20. Kuinka monta annosta syöt kasviksia, marjoja tai hedelmiä päivässä? (annos=kourallinen)

en yhtään
1–2
3–4
5–6
enemmän

21. Syötkö täysjyväleipää / viljatuotteita 5–9 annosta päivässä?

Kyllä
En

22. Syötkö lihaa tai kanaa pääaterioilla 1/4 lautasesta ja leikkeleinä?

kyllä
en

23. Syötkö kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa?

kyllä
ei

24. Syötkö riisiä / pastaa / perunaa 1/4 lautasesta pääaterioilla?

kyllä
en

25. Käytätkö maitotuotteita joko 4–6 dl päivässä tai juustoa 2–3 siivua päivässä?

kyllä
en

26. Montako kertaa viikossa syöt herkkuja keskimäärin? (sipsejä, karkkeja, leivoksia tms.)

joka päivä
5–6 päivänä viikossa
3–4 päivänä viikossa

1–2 päivänä viikossa
ei koskaan

27. Syötökö harjoituksia edeltävästi välipalaa?

aina
yleensä
joskus
en koskaan

28. Mitä syöt harjoituksia edeltävästi?

29. Kuinka pian syöt harjoitusten jälkeen?

0–1 h kuluttua
1–2 h kuluttua
myöhemmin/ en ollenkaan

30. Mitä syöt harjoitusten jälkeen?