



Valmentajien ravitsemus- ja kehonkoostumusosaamisen sekä valmentaja-urheilija-suhteen vaikutukset urheilijoiden kehonkuvaan, syömiskäyttäytymiseen ja hyvinvointiin (WiceFIT)

Enni-Maria Hietavala, LitT
WiceFIT-hankkeen vastuullinen johtaja
Yliopistonlehtori (valmennustiede)
Suomalaisen urheilun TKI-verkosto, 2.12.2025

En vaan tajunnut,
kuinka paljon minun
pitäisi syödä.

Lääkäri sanoi, että on
normaalia, jos
kuukautiset jäävät pois.

Olisinpa pari
kiloa kevyempi.

Charlotte Kalla
Kuva: AOP

Laura Lepistö
Kuva: Sari Gus

Ehkä voisin laihduttaa
vielä kilon tai kaksi.

Andrew Musgrave
Kuva: Joe Klamar / AFP

Valmentajani sanoi,
että olen lihava.

Jonathan Hedström
Kuva: Vesa Ranta

En vaan tajunnut,
kuinka paljon minun
pitäisi syödä.

Lääkäri sanoi, että on
normaalia, jos
kuukautiset jäävät pois.

Tieto, tuki,
osaaminen

Mitä pidetään
normaalina

Charlotte Kalla
Kuva: AOP

Olisinpa pari
kiloa kevyempi.

Valmentajani sanoi,
että olen lihava.

Tarve olla tietyn
painoinen tai näköinen

Ehkä voisin laihduttaa
vielä kilon tai kaksi.

Andrew Musgrave
Kuva: Joe Klamar / AFP

Paineet vanhemmilta,
muilta urheilijoilta,
sosiaalisesta mediasta,
valmentajilta...

Jonathan Hedström
Kuva: Vesa Ranta

WiceFIT-hankkeen päätavoite

... on selvittää, miten valmentajien **ravitsemus-** ja **kehonkoostumusosaaminen** sekä valmentajien ja urheilijoiden välinen **vuorovaikutus** vaikuttavat urheilijoiden kehonkuvaan, syömiskäyttäytymiseen ja hyvinvointiin.

Lisäksi tutkitaan, miten valmentajien oma **kehonkuva** ja **ruokasuhte** vaikuttavat heidän toimintaansa.



Ravitsemusosaaminen



Ravitsemustietämys (*nutrition knowledge*) vaikuttaa siihen, miten hyvin urheilija osaa koostaa suorituskykyä, palautumista ja terveyttä tukevan ruokavalionsa.



Etenkin nuoret urheilijat saavat useimmiten tietonsa urheiluravitsemuksesta valmentajiltaan.

Kehonkoostumusosaaminen



Mikä merkitys
kehonkoostumuksella on
omassa urheilulajissa



Miksi ja millaisissa tilanteissa
kehonkoostumusmittauksia
tehdään



Millaisia mittausmenetelmiä
käytetään ja miten
mittaustuloksia käsitellään

Kehonkuva ja syömiskäyttäytyminen



Kehonkuva muodostuu omaan kehoon liittyvistä ajatuksista, tunteista ja kokemuksista – millaisena näkee oman kehonsa, millaisen arvon sille antaa.



Valmentajan tiedot ja vuorovaikutus vaikuttavat siihen, millaisena urheilija näkee oman kehonsa - valmentajien puheella painosta ja ulkonäöstä on merkitystä.



Valmentajat voivat välittävällä ja urheilijoita tukevalla käytöksellään edistää urheilijan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja myös pienentää urheilijoiden syömishäiriöriskiä.

Tutkimushankkeen sisältö



Työpaketti 1: Valmentajien ravitsemus- ja kehonkoostumusosaaminen

Tavoite 1: Selvittää urheiluvalmentajien ravitsemus- ja kehonkoostumustiedon ja -osaamisen taso.

Aineistonkeruun ensimmäinen vaihe alkaa **keväällä 2026**.

Työpaketti 2: Valmentajien osaamisen ja viestinnän vaikutus urheilijoihin

Tavoite 2: Selvittää urheilijoiden kokemuksia valmentajien ruoka- ja painopuheesta ja niiden vaikutuksia urheilijoiden kehonkuvaan ja syömiskäyttäytymiseen.

Työpaketti 3: Valmentajien kehonkuvaan ja ruokasuhteeseen liittyvät käsitykset

Tavoite 3: Selvittää, millaisia käsityksiä valmentajilla on urheilijoiden kehoista ja kehonkuvasta.

Selvittää, vaikuttavatko valmentajien oma kehonkuva ja ruokasuhteeseen siihen, miten ruoasta ja kehoista puhutaan.

Tutkimushankkeen merkitys

- Hanke auttaa tunnistamaan mahdollisia puutteita valmentajien ravitsemus- ja kehonkoostumusosaamisessa. Tuloksia voidaan hyödyntää valmentajakoulutusten kehittämisessä.
- Tuskin kukaan haluaa tahallaan aiheuttaa esim. syömishäiriöitä – siksi valmentajien ymmärrystä ja osaamista ravitsemuksesta ja kehonkoostumuksesta on tärkeää lisätä.
- Valmentajat voivat oppia tukemaan urheilijoiden riittävää syömistä ilman painoon tai ulkonäköön liittyviä pelkoja.
- Tutkimus edistää psykologisesti terveitä ja turvallisia valmennusympäristöjä, joissa esim. kehojen kommentointi ja epärealistiset kehonkoostumukseen liittyvät odotukset eivät vaikeuta kenenkään osallistumista.



Urheilun vastuullisuuden, eettisyyden, osallistavuuden ja tuloksellisuuden lisääminen terveitä ja kehittäviä harjoituspäiviä lisäämällä.

Team WiceFIT

Laura Maijala, väitöskirjatutkija, JYU

Essi Ahokas, tutkijatohtori (1.1.2026 alk.), JYU

Jaakko Mursu, Mehiläinen

Sanna Talvia, Helsingin yliopisto

Johanna Ihalainen, KIHU, Jyväskylän yliopisto

Hanna-Kaisa Raninen, Jyväskylän yliopisto

Suvi Ravi, Jyväskylän yliopisto

Maarit Valtonen, KIHU, Suomen Olympiakomitea

Laura Manner, Urhea, Suomen Olympiakomitea

Sharon Madigan, Sport Ireland Institute

Suomen Taitoluisteluliitto

Suomen Jääkiekkoliitto

Myös muut lajiliitot tervetulleita ja tarvittuja 😊

✉ enni.hietavala@jyu.fi

📷 @enni.hietavala

🌐 Enni-Maria Hietavala



WiceFIT