

NUORTEN URHEILIJOIDEN KOKEMAT KEHOLLISET UL-  
KONÄKÖPAINHEET ERI URHEILULAJEISSA AKATEMIA-  
TOIMINNAN LUKIO-OPISKELIJOILLA

Maunuksela Elli  
Pätäri Salla-Reetta

Opinnäytetyö  
Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2023

Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Elli Maunuksela	Vuosi	2023
<b>Ohjaaja(t)</b>	Salla-Reetta Pätäri		
<b>Toimeksiantaja</b>	Eero Vierola, Tommi Haapakangas		
<b>Työn nimi</b>	Suomen Olympiakomitea ry		
	Nuorten urheilijoiden kokemat keholliset ulkonäköpaineet eri urheilulajeissa akatemiatoiminnan lukio-opiskelijoilla		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	38 + 3		

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia nuorten urheilijoiden kokemia ulkonäköpaineita. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Suomen Olympiakomitea. Työmme tavoitteena oli selvittää kokeeko tai onko nuori urheilija aiemmin kokenut ulkonäköpaineita, millaisia nämä paineet ovat olleet, mistä ne ovat johtuneet sekä mitä näiden paineiden helpottamiseksi voitaisiin mahdollisesti tehdä. Lajit on jaettu viiteen lajiryhmään, jotka ovat esteettiset lajit, kestävyyslajit, painoluokkalajit, teholajit sekä joukkue- ja palloilulajit. Tutkimme työssämme myös sitä, eroavatko koetut ulkonäköpaineet lajiryhmien välillä.

Urheilijoiden kokemat ulkonäköpaineet ovat hyvin ajankohtainen aihe ja viime vuosina mediassa onkin tullut esiin erilaisia urheilijoiden kertomia kokemuksia esimerkiksi heidän ulkonäkönsä liittyvästä kommentoinnista. Ulkonäköpaineet ovatkin nykypäivänä erittäin puhuttu aihe ja nykyajan sosiaalisen median aikakaudella kasvavat nuoret altistuvat somessa kuvavirralle, joka väistämättä vaikuttaa heidän itsetuntonsa ja kehonkuvansa kehittymiseen. Vaikka aihe onkin hyvin ajankohtainen, ei sitä kuitenkaan ole hirveästi tutkittu. Työtämme voivat hyödyntää kaikki nuorten urheilijoiden kanssa toimivat henkilöt ja toivomme, että työmme herättää ajattelemaan sitä, miten nuorten urheilijoiden kanssa tulisi käytäytyä ja puhua, jotta emme omalla toiminnallamme aiheuttaisi tai pahentaisi nuorten ulkonäköpaineita.

Tutkimus on toteutettu määrällisenä tutkimuksena. Kohderyhmäksi valikoitui urheiluakatemioiden toisen asteen lukio-opiskelijat. Lähetimme kyselyn Suomen valtakunnallisten urheiluakatemia- ja valmennuskeskusten lukio-opiskelijoille. Saimme kyselyymme yhteensä 80 vastausta. Yli 70 % vastaajista kertoi, että on kokenut ulkonäköpaineita. Esteettisten lajien urheilijoista kaikki kertoivat kokenensa paineita ulkonäöstään. Eniten koetaan paineita olla laihempia, kevyempiä, sirompia sekä lihaksikkaampia. Paineiden aiheuttajista merkittävimmiä nousivat sosiaalinen media, yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet sekä lajikulttuuri. Urheilijoiden kokemia ulkonäköpaineita tulisi helpottaa, mutta toimet sen tekemiseen vievät aikaa ja vaativat muutoksia ihmisten ajattelussa ja käytöksessä.

**Avainsanat** Ulkonäköpaineet, kehonkuva, syömishäiriöt, minäkuva, kauneusihanteet

---

Sports and Leisure Management  
Bachelor of Sport Studies

---

<b>Authors</b>	Elli Maunuksela Salla-Reetta Pätäri	Year	2023
<b>Supervisors</b>	Eero Vierola, Tommi Haapakangas		
<b>Commissioned by</b>	Finnish Olympic Committee		
<b>Subject of thesis</b>	Physical appearance pressures experienced by young athletes in various sports among the upper secondary school students of Sports Academy		
<b>Number of pages</b>	38 + 3		

---

The aim of the thesis is to examine the appearance pressure of young athletes. The thesis is commissioned by The Finnish Olympic Committee. The goal of the study is to find out if young athletes have experienced appearance pressure now or in the past, the essence and causes of the pressure and the actions taken to relieve the pressure. The sports are divided into five groups: aesthetic, endurance weight class, sprint and team sports. Moreover, the variance of the experienced appearance pressure within the sport groups has been examined.

The appearance pressure of athletes is an urgent topic and many stories of athletes dealing with their appearance and the comments regarding it has been recently in media. The appearance pressure is nowadays a much discussed topic and adolescents are exposed to a vast amount of images in social media. Inevitably, these images affect their self-esteem and bodily conception. Although the subject is much discussed, it has not been researched as much. The study may be utilized by everyone working with young athletes and it is hoped that the study increases knowledge of how to treat young athletes properly and how they should be confronted so their situation will not be made any worse due to people's actions.

The thesis is carried out as a quantitative research. Upper secondary school students of a sports academy were chosen as the subject group. An inquiry was sent to secondary school students of national sports academies and Olympic training centers. Altogether 80 replies were received. Over 70% of the respondents told they have experienced appearance pressure. All athletes of aesthetic sports replied that they have dealt with pressure regarding their appearance. The most pressure is felt on being skinnier, lighter, more petite and more muscular. Most significant factors causing the pressure are social media, beauty standards set by the society and the atmosphere in various sports. The appearance pressure experienced by athletes should be relieved but the actions are time-consuming and require a change in thinking and behavior.

**Key words** appearance pressure, body image, eating disorders, self-image, beauty standards

1	JOHDANTO .....	6
1.1	Opinnäytetyön aihe .....	6
1.2	Tarkoitus, tavoitteet ja kysymyksenasettelu .....	8
2	KÄSITTELYOSA .....	9
2.1	Ulkonäköihanteet .....	9
2.2	Ulkonäköpaineet .....	10
2.3	Kehonkuva .....	10
2.4	Minäkuva .....	12
2.5	Syömishäiriöt .....	13
2.5.1	Syömishäiriöt yleisesti .....	13
2.5.2	Bulimia .....	13
2.5.3	Laihuushäiriö .....	14
2.5.4	Ahmintahäiriö .....	14
2.5.5	Epävirallinen syömishäiriö .....	14
2.6	Akatemiatoiminta .....	15
2.7	Lajiryhmät .....	16
2.7.1	Esteettiset lajit .....	16
2.7.2	Teholajit .....	16
2.7.3	Kestävyysslajit .....	16
2.7.4	Painoluokkalajit .....	16
2.7.5	Joukkue-/ palloilulajit .....	17
3	TUTKIMUS .....	18
3.1	Käytetty mittari .....	18
3.2	Eettisyys .....	19
3.3	Aineiston analysointi .....	19
4	TULOKSET .....	21
4.1	Esteettiset lajit .....	21
4.2	Kestävyysslajit .....	22
4.3	Joukkue-/ palloilulajit .....	23
4.4	Lajiryhmien yhteenveto .....	24
4.5	Avoin kysymys .....	25
5	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	27

6 POHDINTA .....	29
6.1 Tyttöjen suurempi vastaajamäärä .....	29
6.2 Yhteys syömishäiriöihin .....	29
6.3 Ulkonäköpaineiden aiheuttajat .....	30
6.4 Nuorten omia ajatuksia paineiden vähentämisestä .....	32
6.5 Mitä tekisimme toisin? .....	33
6.6 Jatkotutkimukset ja hyödynnettävyys .....	35
6.7 Työn onnistuminen .....	35
LÄHTEET .....	37
LIITTEET .....	39

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Opinnäytetyön aihe

Opinnäytetyössämme tulemme tutkimaan onko nuorten urheilijoiden kokemilla ulkonäköpaineilla eroavaisuuksia eri lajeissa. Nykypäivänä etenkin naisten urheilu on hyvin ulkonäkökeskeistä. Aitajuoksija Noora Toivo kertoi blogi-kirjoituksessaan ettei tunne yhtään naisurheilijaa, joka ei stressaisi ulkonäköasioista, painosta tai syömisestään ja hän tietää myös monta miesurheilijaa, jotka näin tekevät (Tiessalo 2015). Urheilijoiden ulkonäön arvostelu on nykyään enemmän normaalia kuin normaalista poikkeavaa. Varsinkin naisurheilijoihin kohdistuu paljon ulkonäköön liittyvää kommentointia ja palautetta eikä itse suoritukseen, jonka pitäisi olla se urheilun ydin. (Tolppanen 2020)

Jyväskylän yliopiston yhteistyössä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen kanssa tekemästä kyselytutkimuksesta tulee esiin huolestuttavia asioita suomalaisten naisurheilijoiden suhteesta kehoon, ravintoon ja painoon. Kyselytutkimukseen vastasi liki 900 yli 15-vuotiasta naista ja vastanneista noin 40 prosenttia kertoi määrittelevänsä oman arvonsa painonsa mukaan ja yli 600 naista ilmoitti painon vaikuttavan siihen, mitä ajattelee itsestään. 40 prosenttia kyselytutkimukseen vastanneista yrittää pudottaa painoaan ja sama määrä on huolissaan kehon koostumuksestaan tai painostaan. Joka neljäs rajoittaa tai kontrolloi syömistään tarkasti. Lähes joka viides vastaaja kertoo, että valmentaja, tuomari tai perheenjäsen on kutsunut lihavaksi. (Pitkänen 2021)

Syömishäiriöliiton asiantuntijan Katri Mikkilän mukaan urheilijoilla on lajista, tasta, iästä ja sukupuolesta riippumatta kohonnut riski sairastua syömishäiriöön tai kärsiä häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä. Urheilijoiden syömishäiriöitä on tutkittu vielä liian vähän, jotta löytyisi kattavaa, yksiselitteistä tietoa. Se kuitenkin tiedetään, että erityisiä riskilajeja ovat esteettiset lajit, painoluokkalajit, kestävyyslajit sekä lajit joissa painolla on iso merkitys. Syömishäiriöt mielletään usein nuorten naisten ongelmiksi, mikä voi johtaa siihen että miehillä ongelmista kertominen on vaikeampaa ja miesten häiriöiden tunnistaminen hankalaa. Nykytietämyksen mukaan syömishäiriökäyttäytymisessä ei kuitenkaan ole suuria sukupuolieroja.

Naisten syömishäiriöoireilusta tiedetään enemmän myös ulkonäköpaineiden takia. Vasta jälkijunassa on havahduttu siihen, että myös miehet kokevat ulkonäköpaineita. Mikkilä muistuttaa, että lajista riippumatta yksikin väärin toimiva henkilö tai yksittäinen urheilijalle lauottu kommentti, voivat altistaa häiriölle. Yksi kommentti ei kuitenkaan sairastuta, vaan muitakin altistavia taustatekijöitä tarvitaan. Oleellista on lajikulttuuri. (Halonen 2023)

Edellä olevista kirjoituksista voidaan todeta, että nykypäivänä nuoriin ja etenkin nuoriin urheilijoihin kohdistuu hyvin paljon paineita ja odotuksia omaan ulkonäköön ja painoon liittyen. Näitä tulee varmasti niin nuorilta itseltään kuin myös heitä ympäröivistä ihmisistä ja kulttuurista. Näistä syistä haluamme tutkia lisää nuorten urheilijoiden kokemia ulkonäköpaineita ja niiden aiheuttajia.

Tutkimuksessa keskitymme fyysisiin ulkonäköpaineisiin, esimerkiksi pituuteen, lihaksikkuuteen, laihuuteen ja jänteveyteen. Kohderyhmäksi valitsimme eri urheiluakatemioiden toisen asteen opiskelijat, sillä niistä löytyy laaja valikoima eri tyyllisiä lajeja ja uskomme sitä kautta saavuttavamme nuoret urheilijat parhaiten. Näistä akatemiaurheilijoista rajasimme kyselyä vielä hieman koskemaan ainoastaan urheilulukioiden opiskelijoita. Valitsimme Suomen urheiluakatemioista tutkimuksemme kohteeksi valtakunnalliset urheiluakatemia- ja valmennuskeskukset, joita on kuusi kappaletta: pääkaupunkiseudun urheiluakatemia URHEA, Vuokatti-Ruka-urheiluakatemia, Turun seudun urheiluakatemia, Tampereen urheiluakatemia, Jyväskylän urheiluakatemia sekä Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemia. Jaotelimme näissä urheilulukioissa valittavissa olevat lajit viiteen eri ryhmään: kestävyyslajit, teholajit, esteettiset lajit, joukkue-/ palloilulajit sekä painoluokkalajit. Kestävyyslajeihin kuuluu maastohiihto, ampumahiihto, suunnistus sekä triathlon. Teholajeihin kuuluu uinti, pikaluistelu, alppihiihto, freeski, lumilautailu, melonta ja freestyle. Esteettisten lajien ryhmään kuuluu tanssiurheilu, telinevoimistelu, taitoluistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic sekä voimistelu. Joukkue-/ palloilulajeihin kuuluu jääkiekko, jalkapallo, käsipallo, koripallo, lentopallo, pesäpallo, salibandy, futsal, beach volley, maalipallo, tennis, squash, sulkapallo sekä jääpallo. Painoluokkalajeihin kuuluvat paini, judo, taekwondo, karate sekä nyrkkeily.

Uskomme, että näiden lajiryhmien kesken ulkonäköpaineet voivat olla hyvinkin erilaisia. Oletamme kestävyyslajien urheilijoiden kokevan, että heidän tulisi olla

mahdollisimman kevytrakenteisia. Teholajeista taas esimerkiksi uimareiden uskomme kokevan paineita olla lihaksikkaita ja jänteviä etenkin ylävartalosta. Esteettisten lajien, esimerkiksi tanssijoiden oletamme kokevan paineita siitä, että heidän tulisi olla hoikkia ja urheilullisen näköisiä. Lihaksia tulisi olla ja niiden pitäisi näkyä, mutta ne eivät saa olla isoja.

## 1.2 Tarkoitus, tavoitteet ja kysymyksenasettelu

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kokevatko nuoret urheilijat ulkonäköpaineita omassa lajissaan ja jos kokevat niin millaisia paineet ovat sekä mihin ne kohdistuvat. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta koetuista ulkonäköpaineista ja helpottaa niistä puhumista. Opinnäytetyöstämme hyöttyy etenkin tutkimuksesamme mukana olevien lajien valmentajat, sillä he saavat tutkimuksestamme selville, millaisia ulkonäköpaineita heidän lajinsa nuoret kokevat. Näin ollen he voivat omalla toiminnallaan pyrkiä kitkemään jo olemassa olevia ulkonäköpaineita nuorten urheilijoiden keskuudessa ja toimimaan niin, ettei niitä muodostuisi lisää.

Haluamme siis saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Kokeeko tai onko urheilija kokenut ulkonäköpaineita?
2. Millaisia nämä ulkonäköpaineet ovat olleet?
3. Mistä paineet ovat johtuneet?
4. Mitä paineille voitaisiin tehdä?



## 2 KÄSITTELYOSA

### 2.1 Ulkonäköihanteet

Ulkonäköihanteet ovat meitä ympäröivässä kulttuurissa vallitsevia ajatuksia siitä, miltä kehojen tulisi näyttää. Ulkonäköihanteiden mukaista kehoa pidetään usein hyväksyttävänä, kauniina ja seksikkäänä. Jos keho näyttää kulttuuristen normien mukaiselta, tulee yksilö harvemmin kyseenalaistetuksi tai torjutuksi ulkonäkönsä perusteella. Ulkonäköihanteet ovat kulttuurista ja aikakaudesta riippuvaisia. Ne ovat jatkuvassa muutoksessa ja eri aikakausina on arvostettu ja ihannoitu hyvin erinäköisiä kehoja.

Tämänhetkisiä maailmanlaajuisia ulkonäköihanteita ovat hoikkuus, nuoruus ja terveys. Näiden ominaisuuksien ihannointiin vaikuttaa ihmisten käsitys terveydestä sekä media- ja mainosala. Terveyskäsitykseen kuuluu sekä terveysalan ammattilaisten tuottama tieto sekä yleinen käsitys terveydestä. Mainos- ja mediateollisuudessa taas hyväkuntoista ja laihaa kehoa arvostetaan. Se nähdään terveenä, mutta myös kauniina ja seksikkäänä. Näiden ominaisuuksien ihannointi asettaa ylipainoiset ja huonokuntoiset kehot jollakin tavalla poikkeaviksi ja yhdistää kyseiset piirteet vastuuttomuuteen. (Åberg 2020, 29-30)

Ulkonäköihanteet ovat vahvasti sukupuolittuneita. Länsimaissa miesten ulkonäköihanteisiin kuuluu lihaksikkuus, hoikkuus ja pituus. Vartalomalliltaan v-muotoista kehoa pidetään kehoihanteena. Vähän rasvaa sisältävä keho miellellään houkuttelevaksi ja se myös viestii terveestä kehosta. Naisten kehoissa laihuutta ja hyväkuntoisuutta pidetään tärkeänä ja kehoihanteena onkin laihuus, mutta sen ohella myös lihaksikkuus. Länsimaissa naisen vartalo on seksuaalisesti objektivoitunut ja kauneus nähdään naisen sukupuoliroolin perusolottuvuutena. Naista pidetään ihmisen sijaan enemmän ruumiina ja ruumis nähdään kohteena, jota arvioidaan sen esteettisyyden ja kauneuden perusteella. (Tikanmäki & Tyyskä 2022, 12)

## 2.2 Ulkonäköpaineet

Jos yksilö sisäistää vallitsevat ulkonäköihanteet, kokee kehonsa vääränlaiseksi tai -kokoiseksi, muodostaa hän todennäköisesti itselleen ulkonäköpaineita. Usein ulkonäköpaineet kohdistuvatkin juuri niihin ominaisuuksiin, joita yhteiskunnan ja ympäristön silmissä ihannoidaan. Ulkonäköpaineet pohjautuvat ajatukseen siitä, ettei oma keho ole riittävän hyvä.

Naiset ovat miehiä useammin tyytymättömiä omaan kehoon ja painoon ja tämä tyytymättömyys näyttäisi olevan jossain määrin riippumaton varsinaisesta kehon muodosta tai painosta. Se on ennemminkin subjektiivinen kokemus siitä, että oma keho on jollain tavalla vääränlainen, -muotoinen ja -kokoinen. Naisten ihannevartalo on useimmiten hoikka tai hyvin hoikka ja yleensä aina pienempi kuin naisen oma todellinen kehon koko. Suurin osa naisista, riippumatta kehon koosta tai painosta, ajattelee laihtumisen tai painon putoamisen tekevän heidän elämästään parempaa. Useimmiten naiset kokevat kehonsa olevan isompi tai painavampi kuin mitä se todellisuudessa ulkopuolisen havainnoijan silmissä onkaan. (Meskanen & Strengell 2019, 82-84)

Medialla on suuri rooli ulkonäköpaineiden luojana ja ylläpitäjänä. Media vaikuttaa monella tapaa ajatuksiimme, asenteisiimme sekä tietoisuutemme ja näiden kautta myös käyttäytymiseemme. Media muodostaa, muokkaa ja ylläpitää kauneusihanteita näyttämällä niiden mukaisia ja mallisia vartaloita. Samalla se luo myös kuvan siitä, että muun malliset tai näköiset kehot ovat vähemmän arvostettuja ja hyväksytyjä. (Meskanen & Strengell 2019, 89)

## 2.3 Kehonkuva

Kehonkuva tarkoittaa käsitystämme omasta kehosta ja siitä minkälainen se on. Se on hyvin moniulotteinen rakenne, johon sisältyy esimerkiksi tunteita, asenteita ja käsityksiä liittyen kehon kokoon ja muotoon. Kehonkuva kertoo siis siitä, millaisia merkityksiä yksilö liittää omaan kehoonsa ja millaiseksi oman kehonsa mieltää. Näin ollen kehonkuva ei siis varsinaisesti kerro mitään kehosta tai sen ulko-

näöstä. (Sippel 2021) Siihen, miten suhtaudumme itseemme ja miten muut suhtautuvat meihin, vaikuttaa pitkälti ulkonäkömme ja kehomme istuvuus yleisiin ihanteisiin. Jokaisella meistä on ihanteita ja odotuksia omasta kehostamme ja se, miten hyvin kehomme vastaa näitä, vaikuttaa kehonkuvaamme. Mielessämme on kuva ihannekehostamme, joka usein poikkeaa senhetkisestä todellisesta kehostamme. Mitä isompi ero ihanteen ja todellisuuden välillä on, sitä todennäköisemmin kehonkuvaan liittyy haasteita. (Meskanen & Strengell 2019, 22)

Sosiaaliset ympäristömme ja niissä saamamme kokemukset vaikuttavat siihen, millaisen kuvan muodostamme kehostamme. Näissä ympäristöissä toimiesämme opimme, millainen kehomme on suhteessa muihin ja miten hyvin se sopeutuu siihen ympäristöön, jossa elämme. Kohtaamme muiden ihmisten asenteita, odotuksia ja mielipiteitä ja vertailemme kehoamme näihin vähintäänkin jossain määrin pyrkiessämme määrittämään omaa soveltuvuuttamme joukkoon. Ympäriöltämme saamme kehoamme koskevia normatiivisia odotuksia ja ihanteita ja kykymme sisäistää näitä vaikuttaa siihen, minkälaisen käsityksen muodostamme itsestämme ja miten reagoimme kehoomme ja siihen liittyviin muutoksiin. (Meskanen & Strengell 2019, 22-23)

Kehonkuvamme muovautuu jatkuvasti kokemustemme mukaan. Toisinaan oman kehon kanssa on helppo olla eli kehonkuva on positiivinen, kun taas joskus omaa kehoa ei koe esimerkiksi arvokkaaksi, jolloin puhutaan negatiivisesta kehonkuvasta. Jos ihmisen käsitys itsestään on pääosin myönteinen ja kehonkuva positiivinen, liittyy hän kehoonsa pääosin positiivisia ajatuksia ja tunteita. Positiivisen kehonkuvan yksi selvimmistä tunnusmerkeistä on arvostus omaa kehoa kohtaan. Oman kehon arvostaminen näkyy ennen kaikkea omasta kehosta huolehtimisena ja lisäksi oman kehon hyväksymisenä sekä kehon havainnoimisena ja arviointina positiivisessa valossa. Tutkimuksissa kehoarvostuksen on todettu muun muassa ehkäisevän laihduttelemista ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Jos ihmisellä puolestaan on negatiivinen kehonkuva, ajatuksissa pyörii kehoon liittyvät epävarmuudet, tunteet omasta kehosta ovat kielteisiä ja ihminen saattaa kokea omasta kehostaan häpeää, epävarmuutta, pettymystä ja syyllisyyttä. Kehonkuvan ollessa negatiivinen, tiedonkäsittely on herkistynyt negatiiviselle informaatiolle ja ihminen ikään kuin poimii ympäriltään kehonkuvaansa vahingoittavaa sisältöä. (Meskanen & Strengell 2019, 25-30)

Vahva yhteys negatiivisen kehonkuvan muodostumiseen, on paineilla joita muodostuu ihmisten halusta saavuttaa kulttuurisia ulkonäköihanteita sekä oman ulkonäön vertailusta muihin. Länsimainen ihminen suhtautuu usein kehoonsa mielestä erillisenä projektina, jota voi muokata omien ihanteiden ja trendien mukaisesti. Kun kehonkuvaan toivotaan parannusta, haetaan ratkaisua usein kehon muovaamisesta erilaisilla dieeteillä, liikunnalla tai muilla toimenpiteillä. (Sippel 2021)

## 2.4 Minäkuva

Minäkuva tarkoittaa yksilön käsitystä itsestään ja se vastaa kysymykseen kuka minä olen. Minäkuva voidaan jakaa havaittuun todelliseen minään, sosiaaliseen minään sekä ihanneminään. Havaittu todellinen minä on yksilön käsitys itsestään sellaisena, joksi hän kokee itsensä, sosiaalinen minä sellaisena, joksi muut hänet kokevat ja ihanneminä yksilön käsitys itsestään sellaisena, jollainen hän haluaisi olla. (Tieteen termipankki 2015) Minäkuva on osa jokaisen ihmisen omaa identiteettiä.

Yksilön ulkoiset ominaisuudet kuten pituus, paino, ihonväri, kasvonpiirteet sekä sukupuoli ovat osa minäkäsitystä. Erityisesti niin sanotusta ”normaalista” eli muista poikkeavat ominaisuudet saattavat muokata yksilön minäkäsitystä. (MLL 2010, 6) Tärkeää onkin oppia tuntemaan sekä hyväksymään itsensä sellaisena kuin on.

Yksilön valinnat ja käyttäytyminen perustuvat vahvasti hänen minäkuvaansa. Oma minäkuva muuttuu koko yksilön elämän ajan hänen käsitteellistäessään itseään suhteessa muihin sekä erilaisiin rooleihin ja vaatimuksiin. (Tieteen termipankki 2015) Ympäröivällä maailmalla sekä läheisten ihmisten suhtautumisella ja odotuksilla on iso merkitys yksilön minäkuvan rakentumisessa. Näiden lisäksi myös esimerkiksi etninen tausta ja sosioekonominen asema voivat vaikuttaa siihen, miten yksilö kokee itsensä. (MLL 2010, 6-7)

## 2.5 Syömishäiriöt

### 2.5.1 Syömishäiriöt yleisesti

Syömishäiriöt ovat mielenterveydellisiä häiriöitä (Syömishäiriöliitto). Rajaa normaalin ja ongelmallisen syömisen välillä on vaikea vetää. Joskus syömiseen ja kehoon liittyvät ongelmat rajoittavat elämää huomattavasti, mutta eivät välttämättä täytä syömishäiriön lääketieteellisiä kriteerejä (Nyyti ry). Syömishäiriöissä diagnooseihin keskittyminen voi ylläpitää sairaudelle tyypillistä vertailua sekä paino- ja numerokeskeisyyttä. Syömishäiriödiagnoosia ja diagnoosikriteereiden täyttymistä merkittävämpää on oireilun vaikutus arkielämään ja toimintaan sekä hyvinvointiin. (Syömishäiriöliitto)

Syömishäiriöön sairastuneella on väärä kuva omasta kehostaan. Hän näkee ja tuntee itsensä usein lihavana eikä usko muiden ihmisten vakuutteluja sopivasta painosta tai koosta. (Mehiläinen) Syömishäiriötä esiintyy yleisimmin nuorilla ja nuorilla aikuisilla naisilla, noin 12–24 vuotiailla. Syömishäiriön riskitekijöitä ovat epäterveelliset ruokailutottumukset, negatiivinen suhtautuminen omaan kehoon ja vartalon kokoon, kielteinen käsitys itsestä, heikko itsetunto ja huono sosiaalinen tuki. (Terveyskirjasto)

Erilaisten oireiden perusteella syömishäiriöt voidaan jakaa neljään kategoriaan: bulimia eli ahmimishäiriö, anoreksia eli laihuushäiriö, BED (binge eating disorder) eli ahmintahäiriö sekä määrittämätön tai epävirallinen syömishäiriö. Epävirallisiin syömishäiriöihin kuuluu muun muassa ortoreksia sekä naisurheilijan oireyhtymä. (Syömishäiriöliitto)

### 2.5.2 Bulimia

Bulimiaan eli ahmimishäiriöön liittyy ahmintakohtauksia, joiden aikana sairastunut syö nopeasti, isoja määriä ruokaa ja samanaikaisesti hänellä on tunne syömisen hallinnan puutteesta. Sairaudelle ominaista on kehonkuvaan liittyvät ongelmat sekä voimakas lihavuuden ja lihomisen pelko. Bulimiaan sairastuneet käyttävät erilaisia keinoja painonnousun välttämiseksi. Näitä ovat muun muassa tahallinen oksentaminen, runsas liikunta, paastoaminen sekä erilaisten lääkkeiden, kuten peräruiskeet ja ulostuslääkkeet, ylenmääräinen tai vääränlainen

käyttö. Vajaa 10 prosenttia murrosikäisistä tytöistä ja nuorista naisista kärsivät bulimiasta. Pojilla ja nuorilla miehillä ahmimishäiriö on selvästi harvinaisempaa. (Ruuska 2021 a)

### 2.5.3 Laihuushäiriö

Anoreksiaan eli laihuushäiriöön sairastuneen kehonkuva on häiriintynyt ja hän kokee itsensä suurempana kuin on. Laihuushäiriötä sairastavalla on paniikinomainen pelko lihomisesta ja rasvakudoksen kertymisestä. Laihuushäiriössä sairastuneen paino on ainakin 15 prosenttia pituuden mukaista keskipainoa alhaisempi. Laihuushäiriö alkaa yleensä nuoruusiässä, 12-24-vuotiaista tytöistä ja nuorista naisista vajaa 1 % kärsii varsinaisesta laihuushäiriöstä, mutta lievempioireisena häiriö on yleisempi. Häiriö on selvästi yleisempi naispuolisten henkilöiden keskuudessa, vain noin 5-10% sairastuneista on miehiä. Tietyt harrastukset, jotka ”vaativat” laihuutta, voivat lisätä riskiä laihuushäiriön syntyyn, kuten esimerkiksi voimistelu ja taitoluistelu. (Ruuska 2021)

### 2.5.4 Ahmintahäiriö

Ahmintahäiriö eli BED (binge eating disorder) on syömishäiriö, jonka oireena on kohtauksenomainen, pakonomainen ja hallitsematon syöminen. Ahmintahäiriöön ei liity välitöntä kompensatiokäyttäytymistä toisin kuin bulimiaan eli ahmimishäiriöön. Ahmintahäiriötä esiintyy noin 2-3 prosentilla aikuisista. Vaikka ahmintahäiriön diagnoosiin ei vaadita lihavuutta, on hyvä huomioida, että ahmintaoire saattaa nostaa painoa ja jatkuessaan johtaa usein paino-ongelmiin. Vaikeassa ja sairaalloisessa lihavuudessa ahmintahäiriötä esiintyykin melko usein, arviolta viidennes vaikean ylipainon tai lihavuuden vuoksi hoitoa hakevista kärsii ahmintahäiriöstä. (Meskanen 2022)

### 2.5.5 Epävirallinen syömishäiriö

Epävirallisesta tai -tyypillisestä syömishäiriöstä on kyse silloin, kun oireilu on hyvin samankaltaista kuin diagnoosikriteerien mukainen oireilu, mutta kaikki kliinisen syömishäiriön, eli bulimian, laihuushäiriön tai ahmintahäiriön, kriteerit eivät täyty. Epävirallinen syömishäiriö on kuitenkin ihan oikea syömishäiriö eikä se ole

vähemmän vakava tai vaikea sairaus. Lähes puolet syömishäiriön vuoksi hoitoon hakeutuvista sairastaa epätyypillistä syömishäiriötä. (Syömishäiriöliitto)

Ortoreksia on yksi epävirallisista syömishäiriöistä. Sen taustalla on pakonomainen tarve syödä terveellisesti ja välttää epäterveellisiä, rasvaisia ja energiapitoisia ruokia. Ortoreksiaa sairastava ei pyri laihduttamaan tai syömään liian vähän vaan hän säätelee ja rajoittaa syömistään kohtuuttomasti ja pakonomaisesti pyrkinessään ravinnon terveellisyyteen. Ortoreksia voi johtaa erilaisiin puutostiloihin sekä aliravitsemukseen. (Mehiläinen)

RED-S-oireyhtymällä (relative energy deficiency in sport) eli suhteellisella energiavajeella urheilussa tarkoitetaan urheilijan energiankulutukseen nähden riittämättömästä ravinnonsaannista aiheutuvia vaikutuksia. Sille ominaisia oireita ovat kuukautiskierron häiriöt, heikentynyt suorituskyky sekä pienentynyt luuntiheys. RED-S-oireyhtymä -termi on viime vuosina yleistynyt ja aiemmin siitä on käytetty nimitystä naisurheilijan oireyhtymä. Vaikka oireyhtymää esiintyykin eniten urheillevien nuorten naisten keskuudessa, voi sitä esiintyä kaikilla sukupuolilla. (Terveyskirjasto)

## 2.6 Akatemiatoiminta

Akatemiatoiminta eli urheiluakatemia on alueellinen verkosto, johon kuuluu muun muassa eri oppilaitoksia kuten yläkoulut sekä toinen ja korkea-aste, urheiluseuroja ja asiantuntijaorganisaatioita. Akatemian avulla nuorille urheilijoille tarjotaan mahdollisuus urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseen sekä laajaan tukiverkoston eri alojen asiantuntijoista. Nämä asiantuntijat ovat esimerkiksi fysioterapeutteja, fysiikkavalmentajia, ravitsemusneuvoja, lääkäreitä ja psyykkisiä valmentajia. (Olympiakomitea)

Urheiluakatemioiden tavoitteena on taata nuorille urheilijoille turvallinen alusta kasvaa, kehittyä ja tavoitella huippu-urheilumenestystä. Suomessa urheiluakatemiaita on 19 ja näistä valikoitui tutkimukseemme kuusi akatemiaa. Valitsimme nämä kuusi akatemiaa, koska ne ovat valtakunnallisia urheiluakatemiaita- ja valmennuskeskuksia ja sen perusteella niistä löytyy laajimmat lajivalikoimat. (Olympiakomitea)

## 2.7 Lajiryhmät

### 2.7.1 Esteettiset lajit

Esteettisillä lajeilla tarkoitetaan sellaisia lajeja, joissa fyysisen suorituskyvyn lisäksi arvostellaan myös esteettisiä ominaisuuksia kuten taiteellisuutta ja ulkonäköä kokonaisuutena. Näille lajeille on tyypillistä tietyt ruumiinrakenteelliset piirteet sekä mahdollisesti alhainen kehonpaino ja rasvaprosentti. Esteettiset lajit vaativat urheilijalta hyvää suorituskykyä niin voiman, nopeuden kestävyuden kuin joustavuudenkin osalta. Tällaisia lajeja on esimerkiksi tanssi, voimistelu, taitoluistelu sekä kilpa-aerobic. (Meng ym. 2020)

### 2.7.2 Teholajit

Teholajit ovat sellaisia lajeja, joissa tarvitaan erityisesti räjähtävää voimaa sekä nopeutta. Näille lajeille tyypillistä on lyhytkestoiset, mutta kovalla intensiteetillä tehtävät harjoitteet. Näitä lajeja on muun muassa uinti, pikaluistelu, alppihiihto, freeski, lumilautailu, melonta ja freestyle.

### 2.7.3 Kestävyyslajit

Kestävyyslajeja ovat muun muassa maastohiihto, ampumahiihto, suunnistus sekä triathlon. Nämä lajit perustuvat maksimaaliseen aerobiseen energiantuotokkyyn, pitkäaikaiseen aerobiseen kestävyteen, väsymyksen vastustuskykyyn, juoksun taloudellisuuteen, anaerobiseen energiantuotokkyyn sekä hermo-lihasjärjestelmän voimantuotokkyyn. (Nummela ym. 2007)

### 2.7.4 Painoluokkalajit

Painoluokkalajeja ovat esimerkiksi judo, taekwondo, nyrkkeily, paini sekä karate. Nämä ovat kamppailulajeja, joissa urheilijat jaotellaan oman kehon painon mukaisesti painoluokkiin. Painoluokkien ideana on tasapainottaa urheilijoiden koon tuomia etuja suorituskyvyn kannalta. Nämä lajit ovat herkkiä syömishäiriöille ja erilaisille ulkonäköpaineille, jatkuvan painon tarkkailun vuoksi.



### 2.7.5 Joukkue-/ palloilulajit

Joukkuelajeja ovat esimerkiksi jääkiekko, jalkapallo, käsipallo, koripallo sekä salibandy. Muita palloilulajeja on esimerkiksi tennis sekä sulkapallo. Nämä kaikki lajit ovat välineurheilua, joissa kaikissa pelivälineenä on jonkinlainen pallo tai kiekko. Näille lajeille tyypillistä on yhteistyö sekä koko joukkueen yhteinen päämäärä. Esimerkiksi jalkapallossa joukkueen tavoitteena on yhteistyöllä saada tehtyä enemmän maaleja kuin toinen joukkue. Muita tavoitteita voi olla muun muassa joukkueen menestyminen laajemmin.

### 3 TUTKIMUS

#### 3.1 Käytetty mittari

Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla, jonka lähetimme valikoiduille urheilulukioille. Kyselylomakkeen teimme Webropol -palvelun kautta. Lukioita oli yhteensä kahdeksan, joiden rehtoreille lähetimme kyselyn. Kyselymme käännettiin myös ruotsin kielelle, sillä yhden tutkimamme urheilulukion oppilaat ovat ruotsinkielisiä. Tarkoituksena oli, että rehtorit jakavat kyselyä eteenpäin oppilaille ja voisivat käyttää opitunnilla hetken aikaa kyselyyn vastaamiseen. Vastauksia saimme takaisin 80 kappaletta. Emme tiedä, kuinka monta urheilulukion oppilasta kyseisissä kouluissa on, onko kysely saavuttanut näistä jokaisen tai kuinka moni oppilaista on jättänyt vastaamatta kyselyyn. Saimme kuitenkin vastauksia jokaisen lajiryhmän edustajilta, joten analysoimme niitä.

Vastanneista 13 olivat esteettisten lajien, 19 kestävyyslajien, 37 joukkue-/pallolajien, kaksi teholajien sekä yksi painoluokkalajien urheilijoita. Urheiluakatemiassa oli myös sellaisia lajeja, jotka eivät sijoittuneet mihinkään määrittelemistämme lajiryhmistä, joten yksi vastausvaihtoehto lajien kohdalla oli ”muu, mikä?”. Tämän vaihtoehdon vastasi seitsemän urheilijaa ja näitä lajeja olivat e-urheilu, golf sekä yleisurheilu. Näitä muiden lajien edustajien vastauksia emme tässä tutkimuksessa tarkastele, sillä ne eivät ole vertailukelpoisia tarkkaan määriteltyjen lajiryhmien kanssa. Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi, emme myöskään ota huomioon teho- ja painoluokkalajien urheilijoita vähäisen vastaajamäärän takia. Otamme tutkimuksessamme huomioon siis 70 urheilijan vastaukset.

Kyselyssämme (Liite 1) halusimme selvittää ensiksi perustietoja vastaajan sukupuoleen, ikään sekä lajiryhmään liittyen. Näiden jälkeen siirryimme ulkonäköpaineita koskeviin kysymyksiin. Halusimme selvittää, kuinka moni vastaajista kokee tai on kokenut ulkonäköpaineita, millaisia nämä paineet ovat olleet sekä mistä ne ovat johtuneet. Loppuun halusimme vielä kysyä vastaajien omia ajatuksia siitä, mitä näille syntyville ulkonäköpaineille voitaisiin tehdä. Nämä nuorten omat ajatukset ovat tärkeitä muutoksen tekemisessä ja ajatusten herättelemisessä eri tahojen käytöksestä.

Selvitimme tutkimuksessamme nimenomaan nuorten urheilijoiden kehollisia ulkonäköpaineita. Emme siis halunneet tietää esimerkiksi kasvoihin liittyvistä ulkonäköpaineista kuten silmien väristä, huulten ja nenän muodosta tai hiusten väristä ja pituudesta. Tämä sen vuoksi, että emme usko nuoren oman urheilulajin vaikuttavan näihin paineisiin.

### 3.2 Eettisyys

Tutkimuksemme on eettisesti toteutettu, jossa olemme noudattaneet tieteellistä käytäntöä ja toimintatapoja eli rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta työkentelyssä, tulosten tallentamisessa ja sen esittämisessä. Tutkimukseen osallistuville kerroimme etukäteen, mihin tutkimus perustuu sekä mikä tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet on. Kerroimme alkuun myös, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja tutkittavien henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta. Keräämämme tieto on sellaista, ettei siitä voi saada selville vastaajan henkilöllisyyttä.

Tutkimuksemme aihe on eettisesti perusteltu, sillä eri urheilulajeissa vallitsevia ulkonäköpaineita ei ole tutkittu vielä paljoa, vaikka aihe onkin ajankohtainen. Ulkonäköpaineet ovat kasvava ongelma erityisesti nuorten keskuudessa ja siksi niitä pitäisi tuoda esiin enemmän myös urheilussa.

### 3.3 Aineiston analysointi

Ainestoa analysoimme Webropol -palvelun kautta, jonka avulla toteutimme kyselyn. Webropol antaa suoraan vastauksia vastaajien perusteella sekä luo niistä erilaisia diagrammeja. Alkuun hyödynsimme tulosten analysoimisessa näitä. Halusimme kuitenkin tutkia vastauksia vielä laajemmin, joten hyödynsimme Exceltaulukkolaskentaohjelmaa myös analysoimiseen. Excelin avulla saimme lasketua korrelaatioita eri muuttujien välillä. Halusimme selvittää löytyykö yksittäisen henkilöiden vastausten välillä minkäänlaista syy-seuraussuhdetta esimerkiksi siinä, miten henkilö kokee ulkonäköpaineita ja toistuuko tiettyjen paineiden koke-

misessa jokin kaava. Esimerkiksi jos henkilö X on kokenut painetta olla lihaksikkaampi niin millä todennäköisyydellä sama henkilö kokee painetta olla myös pidempi.

## 4 TULOKSET

### 4.1 Esteettiset lajit

Esteettisistä lajeista 14 vastaajaa oli tyttöjä ja yksi ilmoitti sukupuolekseen muun. Näistä vastaajista kaikki ilmoittivat kokevansa tai aiemmin kokeneensa ulkonäköpaineita.

Taulukosta 1 näemme, miten esteettisten lajien urheilijoiden vastaukset ovat jakautuneet kysyessämme millaisia ulkonäköpaineita he ovat kokeneet tai kokevat tällä hetkellä. Eniten vastauksia keräsi paine olla sirompia, kun 11 vastaajaa 14:sta oli sitä mieltä. Toiseksi eniten vastauksia sai paine olla kevyempiä 10 urheilijan vastatessa näin. Yhdeksällä vastauksella kolmanneksi suurimmaksi sijoittui paine olla nykyistä laihempia. Tutkiessamme korrelaatioita huomasimme, että 72% todennäköisyydellä sama henkilö kokee paineita olla sekä laihempi että kevyempi. Siromman ja kevyemmän kohdalla tämä todennäköisyys on 68,2%.

Taulukko 1. Ulkonäköpaineet esteettisissä lajeissa

Esteettiset lajit (14kpl)										
Lihaksikkaampi	Jäntevämpi	Laihempi	Sirompi	Rotevampi	Lihavampi	Pidempi	Lyhyempi	Kevyempi	Painavampi	Muodokkaampi
2	1	9	11	1	1	6	2	10	1	0

Taulukosta 2 näemme, kuinka esteettisten lajien urheilijat ovat vastanneet heiltä kysyttäessä näiden aiemmin esille tulleiden ulkonäköpaineiden aiheuttajista. Esteettisten lajien urheilijoilla merkittävimmäksi ulkonäköpaineiden aiheuttajaksi nousi lajikulttuuri, jonka vastasi 14:sta vastaajasta 13. Myös sosiaalinen media sekä yhteiskunnan aiheuttamat kauneusihanteet ovat esteettisten lajien urheilijoilla hyvin merkittäviä ulkonäköpaineiden aiheuttajia.

Taulukko 2. Ulkonäköpaineiden aiheuttajat esteettisissä lajeissa

Esteettiset lajit (14kpl)						
Perhe	Ystävät	Lähipiiri	Luokkakaverit	Valmentajat	Terveysalan ammattilaiset	Muut seuran tai lajin toimijat
1	1	0	0	3	0	2
Muut aikuiset	Joukkuekaverit	Muut lajin harrastajat	Lajikulttuuri	Esikuvat	Sosiaalinen media	Yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet
1	3	6	13	4	11	11

#### 4.2 Kestävyyslajit

Kestävyyslajeissa tyttövastaajia oli 12 ja poikavastaajia seitsemän. Näistä yksi tyttö ja neljä poikaa kertoivat, että he eivät koe eivätkä ole aiemminkaan kokeneet ulkonäköpaineita. Näin ollen kestävyyslajien urheilijoista 92% tytöistä ja 43% pojista kokivat tai olivat aiemmin kokeneet ulkonäköpaineita.

Taulukosta 3 tulee esille kestävyyslajien tyttövastaajien kokemat ulkonäköpaineet ja miten vastaukset ovat jakautuneet paineiden välillä. Kaikki 11 tyttövastaajaa kokivat paineita olla laihempia ja yhdeksän koki paineita olla kevyempiä.

Taulukko 3. Tyttöjen ulkonäköpaineet kestävyyslajeissa

Kestävyyslajit tytöt (11kpl)										
Lihaksikkaampi	Jäntevämpi	Laihempi	Sirompi	Rotevampi	Lihavampi	Pidempi	Lyhyempi	Kevyempi	Painavampi	Muodokkaampi
4	1	11	8	0	0	1	0	9	0	0

Taulukosta 4 näimme poikavastaajien tulokset ulkonäköpaineisiin liittyen. Poikien kohdalla kaikki kokivat paineita olla pidempiä ja kaksi kolmesta kokivat paineita olla lihaksikkaampia sekä laihempia.

Taulukko 4. Poikien ulkonäköpaineet kestävyyslajeissa

Kestävyyslajit pojat (3kpl)										
Lihaksikkaampi	Jäntevämpi	Laihempi	Sirompi	Rotevampi	Lihavampi	Pidempi	Lyhyempi	Kevyempi	Painavampi	Muodokkaampi
2	1	2	0	0	0	3	0	1	0	0

Taulukosta 5 näemme, että kestävyyslajien urheilijoilla merkittävimmäksi ulkonäköpaineiden aiheuttajaksi nousi sosiaalinen media, jonka on vastannut 14:stä urheilijasta 11. Myös esikuvat, lajikulttuuri ja muut lajin harrastajat koetaan merkittävänä ulkonäköpaineiden aiheuttajina.

Taulukko 5. Ulkonäköpaineiden aiheuttajat kestävyyslajeissa

Kestävyyslajit (14kpl)						
Perhe	Ystävät	Lähipiiri	Luokkakaverit	Valmentajat	Terveysalan ammattilaiset	Muut seuran tai lajin toimijat
2	5	1	0	1	0	1
Muut aikuiset	Joukkuekaverit	Muut lajin harrastajat	Lajikulttuuri	Esikuvat	Sosiaalinen media	Yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet
0	1	7	8	9	11	6

#### 4.3 Joukkue-/ palloilulajit

Joukkuelajeissa tyttövästääjia oli 18 ja poikia 19. Tytöistä 14 eli 78 % ja pojista kahdeksan eli 42 % kokivat tai olivat aiemmin kokeneet paineita omasta ulkonäöstään.

Taulukosta 6 voimme nähdä, kuinka joukkue-/ palloilulajien tyttövästääjien vastaukset ovat jakautuneet ulkonäköpaineiden osalta. Suurimpana koettuna paineena nousi paine olla lihaksikkaampia, kun 14:sta tytöstä kahdeksan on kokenut niin. Toiseksi suurimpana esille nousi paine olla laihempia kuuden vastaajan vastatessa näin sekä kolmantena paine olla kevyempiä viiden vastaajan voimin. Tyttöjen kohdalla korrelaatio sirouden ja keveyden sekä lihaksikkuuden ja pituuden välillä on 30%.

Taulukko 6. Tyttöjen ulkonäköpaineet joukkue-/ palloilulajeissa

Joukkue/palloilulajit tytöt (14kpl)										
Lihaksikkaampi	Jäntevämpi	Laihempi	Sirompi	Rotevampi	Lihavampi	Pidempi	Lyhyempi	Kevyempi	Painavampi	Muodokkaampi
8	2	6	2	1	1	4	2	5	3	4

Taulukko 7 kertoo poikavastaajien jakauman ulkonäköpaineiden kohdalla. Kahdeksasta pojasta puolet kokevat paineita olla lihaksikkaampia ja vastaajista kolme painetta olla pidempiä. Pojista 23,8% todennäköisyydellä sama henkilö kokee paineita olla sekä pidempi että laihempi. Myös jännevyyden ja pituuden välillä on sama todennäköisyys.

Taulukko 7. Poikien ulkonäköpaineet joukkue-/ palloilulajeissa

Joukkue/palloilulajit pojat (8kpl)										
Lihaksikkaampi	Jännevämpi	Laihempi	Sirompi	Rotevampi	Lihavampi	Pidempi	Lyhyempi	Kevyempi	Painavampi	Muodokkaampi
4	1	1	0	0	0	3	0	0	0	2

Taulukosta 8 tulee esille, ulkonäköpaineiden aiheuttajat joukkue-/ palloilulajien urheilijoilla. Sosiaalinen media sekä yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet ovat joukkue- ja palloilulajien harrastajilla merkittävimmät ulkonäköpaineita aiheuttavat tekijät. 22:sta vastaajasta 13 on vastannut näiden aiheuttavan ulkonäköpaineita. Näiden kahden lisäksi vastauksissa nousi merkittäviksi ulkonäköpaineiden aiheuttajiksi lajikulttuuri sekä muut lajin harrastajat.

Taulukko 8. Ulkonäköpaineiden aiheuttajat joukkue-/ palloilulajeissa

Joukkue/palloilulajit (22kpl)						
Perhe	Ystävät	Lähipiiri	Luokkakaverit	Valmentajat	Terveysalan ammattilaiset	Muut seuran tai lajin toimijat
2	4	3	4	3	1	4
Muut aikuiset	Joukkuekaverit	Muut lajin harrastajat	Lajikulttuuri	Esikuvat	Sosiaalinen media	Yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet
1	4	8	9	6	13	13

#### 4.4 Lajiryhmien yhteenveto

Taulukkoon 9 on koottu kaikkien kyselyyn vastanneiden vastaukset kysyttäessä, millaisia ulkonäköpaineita he ovat kokeneet. Yhteensä ulkonäköpaineita kokevia nuoria urheilijoita oli 50 kappaletta. Kun tarkastellaan kaikkia vastauksia yhdessä, merkittävimmiksi ulkonäköpaineiksi nousee laihuus (58%), keveys (50%), sirous



(42%) sekä lihaksikkuus (40%). Vähiten nuoret urheilijat kokevat paineita olla rotevampia, lihavampia ja painavampia.

Taulukko 9. Ulkonäköpainoiden yhteenveto kaikista lajiryhmistä

Yhteensä (50kpl)										
Lihaksikkaampi	Jäntevämpi	Laihempi	Sirompi	Rotevampi	Lihavampi	Pidempi	Lyhyempi	Kevyempi	Painavampi	Muodokkaampi
20	6	29	21	2	2	17	4	25	4	6

Taulukon 10 mukaan sosiaalinen media nousee merkittävimmäksi ulkonäköpainetta aiheuttavaksi tekijäksi, kun tarkastellaan kaikkien ulkonäköpainetta kokevien nuorten urheilijoiden vastauksia yhdessä. 35 nuorta eli 70 % vastaajista on kokenut sosiaalisen median aiheuttavan ulkonäköpainetta. Muita merkittäviä ulkonäköpainoiden aiheuttajia ovat yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet (60 %), lajikulttuuri (60 %), muut lajin harrastajat (42 %) sekä esikuvat (38 %). Vähiten ulkonäköpainetta aiheuttavia tekijöitä ovat terveysalan ammattilaiset sekä muut aikuiset.

Taulukko 10. Yhteenveto ulkonäköpainoiden aiheuttajista kaikissa lajiryhmissä

Yhteensä (50kpl)						
Perhe	Ystävät	Lähipiiri	Luokkakaverit	Valmentajat	Terveysalan ammattilaiset	Muut seuran tai lajin toimijat
5	10	4	4	7	1	7
Muut aikuiset	Joukkuekaverit	Muut lajin harrastajat	Lajikulttuuri	Esikuvat	Sosiaalinen media	Yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet
2	8	21	30	19	35	30

#### 4.5 Avoin kysymys

Viimeisenä tutkimuksessamme oli avoin kysymys: ”Miten kokemiasi ulkonäköpainetta voitaisiin vähentää?”. Tähän saimme valitettavasti ainoastaan kuusi vastausta, jotka olivat seuraavat:

”Joukkueissa olisi monimuotoisempia ihmisiä.”

”Ei niin paljastavia kisa-asuja. Terveysalan ammattilaisilta erityishuomiota siihen, miten erilaisista kehoista puhutaan ja kouluissa opetetaan.”

”Valmentajien keskeinen yleinen vertailu mm. rasvaprosenteista.”

”Ajatella omia vahvuuksia.”

”Dom kommer av mig själv så ingen aning. (Ne tulevat minulta itseltä, joten en tiedä.)”

”Det är något som är svårt att få bort i olika grenar så är olika egenskaper bara bättre. (Niistä on vaikea päästä eroon. Eri ominaisuudet ovat parempia eri lajeissa)”

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Eniten ulkonäköpaineita kertoivat kokevansa esteettisten lajien urheilijat; kaikki esteettisten lajien urheilijat kertoivat kokevansa ulkonäköpaineita tällä hetkellä tai aiemmin kokeneensa. Tämä tulos ei yllättänyt meitä. Tämä on toisaalta aivan ymmärrettävää, sillä esteettisiin lajeihin kuuluu se, että suoritusta arvioidaan nimenaan siitä näkökulmasta miltä se näyttää. Esteettisten lajien kilpasuoritukseen liittyy siis vahvasti myös urheilijan ulkonäkö ja tietynlainen näyttävyys, jota pyritään hakemaan esimerkiksi erilaisten asujen ja voimakkaan meikkauksen avulla. Olisi kuitenkin tärkeää muistaa, että suorituksissa ei kuitenkaan suoranaisesti arvioida urheilijan kehoa. Tutkimuksemme perusteella voidaan todeta, että on enemmän sääntö kuin poikkeus, että esteettisten lajien nuoret urheilijat kokevat paineita omasta ulkonäöstään.

Esteettisissä lajeissa ilmeni eniten painetta olla sirompia, laihempia sekä kevyempiä. Useissa esteettisissä lajeissa kuten taitoluistelussa, tanssissa sekä telinevoimistelussa on eduksi kevytrakenteinen ruumiinrakenne. Korostetaanko tätä kevytrakenteisuutta kuitenkin liikaa, jonka seurauksena urheilijoille syntyy ulkonäköpaineita, vaikka urheilija olisi sopiva sellaisena kuin on?

Kestävyyslajeissa tytöt kokivat painetta olla laihempia ja kevyempiä, kun taas pojat kokivat suurimpana paineena olla pidempiä. Voiko näiden paineiden pohjalla olla nuorilla myös murrosiän aiheuttamat muutokset omassa kehossa? Tyttöillä luonnollisesti alkaa syntyä enemmän muotoja kehoon, joka sekin saattaa aiheuttaa kummastusta ja painetta olla kooltaan pienempiä. Pojilla taas lukioikäisinä pituuskasvu on vielä hyvin kesken ja suurin osa heistä kasvaa pituutta edelleen. Kuinka paljon urheilijoille puhutaan murrosiän aiheuttamista muutoksista ja kerrotaan muutosten luonnollisuudesta?

Joukkuelajeissa tytöt kokivat painetta olla lihaksikkaampia, laihempia sekä kevyempiä ja pojat kokivat painetta olla lihaksikkaampia sekä pidempiä. Monissa joukkuelajeissa on eduksi sopivasti kevytrakenteinen, mutta kuitenkin lihaksikas vartalo. Esimerkiksi jalkapallossa tarvitaan monia eri ominaisuuksia kuten suurta voimantuottoa, mutta myös ketteryyttä, nopeutta ja kestävyyttä. Uskomme paineiden johtuvan juuri näistä ominaisuuksista, joita lajeissa tarvitaan.

Ulkonäköpaineiden aiheuttajat eivät juurikaan eroa lajiryhmien välillä. Jokaisessa lajiryhmässä korostuu sosiaalinen media, yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet, esikuvat, lajikulttuuri sekä muut lajin harrastajat. Tästä voidaan päätellä, että elämme hyvin some-painotteista aikakautta. Sosiaalisen median kautta on helppo jakaa kuvia ja tietoa, jota muut ihannoivat ja pitävät oikeana. Myös yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet varmasti korostuvat sosiaalisen media avulla. Olisivatko nämä kauneusihanteet niin pinnalla ja tietoisia ilman somen voimaa?

Saamamme tulokset ulkonäköpaineista olivat hypoteesimme mukaisia. Voidaan-kin pohtia, johtuuko tämä siitä, että meillä on olettamuksia millaiselta tietyn lajin edustajat yleisesti näyttävät. Toki monissa lajeissa on eduksi juuri tietynlainen vartalo, mutta kokeeko urheilija olevansa riittävä. Milloin tietynlaisen kehon ihannointi menee yli? Voidaan myös pohtia sitä, miten paljon nimenomaan lajin ”vaatimuksilla” on vaikutusta lajikulttuuriin.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tyttöjen suurempi vastaajamäärä

Kyselyymme vastasi yhteensä 50 tyttöä ja 29 poikaa sekä yksi itsensä muuksi kuin tytöksi tai pojaksi kokeva. Tyttövastaajia oli siis merkittävästi enemmän kuin poikavastaajia. Tämä saattaa johtua esimerkiksi siitä, että tyttöjä saattaa yleisesti kiinnostaa enemmän ulkonäköpaineisiin liittyvät asiat. Lisäksi tyttöjen ja naisten kokemat ulkonäköpaineet ja syömishäiriökäyttäytyminen ovat paljon vahvemmin uutisoituja sekä avoimemmin puhuttuja aiheita kuin poikien kohdalla. Tämä on saattanut tyttöjen kohdalla madaltaa kynnystä vastata kyselyyn ja samanaikaisesti nostaa poikien kohdalla tätä kynnystä.

Mielestämme olisikin hyvin tärkeää, että myös poikien ja miesten kokemia ulkonäköpaineita tuotaisiin enemmän esiin, jotta saataisiin poistettua mielikuvaa siitä, että ulkonäköpaineet ja syömishäiriökäyttäytyminen on vain naisten ongelma. Jo ihan vain tieto siitä, että muutkin pojat kokevat ulkonäköpaineita ja se on täysin normaalia, voi helpottaa jonkun ulkonäköpaineista kärsivän pojan oloa. Lisäksi juurikin tämälantapaisiin tutkimuksiin tai kyselyihin vastaaminen olisi heille varmasti tärkeämpää ja mielenkiintoisempaa, jos aiheen ympärillä liikkuvaa tietynlaista häpeää saataisiin vähennettyä. Tällöin saataisiin myös luotettavampaa tietoa siitä, kuinka suuri osa pojista ja miehistä oikeasti kokee ulkonäköpaineita.

### 6.2 Yhteys syömishäiriöihin

Myös syömishäiriöt liittyvät välillisesti opinnäytetyöhömmä. Vaikka emme suoraan syömishäiriöitä tutkineetkaan, on ulkonäköpaineita kokevilla kohonnut riski syömishäiriökäyttäytymiseen. Syömishäiriöissä suhde omaan ulkonäköön usein vääristyy ja etenkin murrosiässä huoli oman kehon muutoksista ja painosta korostuu. Jos luonnollisia murrosiässä tapahtuvia kehon muutoksia pyritään välttämään tai jarruttamaan syömistä rajoittamalla tai huomattavalla liikunnan määrän lisäämisellä, on syömishäiriöön sairastuminen jopa todennäköistä. Uskommekin että usein syömishäiriöt johtuvat nimenomaan ”liian pahaksi” käyneistä ulkonäköpaineista, jotka ovat ehtineet myrkyttää mielen ja vääristää käsitystä omasta kehosta ja siitä miltä tulisi näyttää. Onneksi kuitenkin vain murto-osa ulkonäköpaineita kokevista nuorista sairastuu syömishäiriöihin. Uskomme kuitenkin, että

syömishäiriökäyttäytyminen on valitettavasti lisääntymässä samaa tahtia ulkonäköpaineiden kokemisen lisääntymisen kanssa. Tästäkin syystä olisi siis tärkeää, että nuorten urheilijoiden kokemien ulkonäköpaineiden helpottamiseen pyritäisiin löytämään ratkaisuja.

Etenkin varhaisen erikoistumisen lajeissa tulisi tapahtua paljon muutoksia lajikulttuurin sisällä, jotta ulkonäköpaineita saataisiin vähennettyä. Hyvä esimerkki tällaisesta lajista on taitoluistelu. Siinä suorastaan ihannoidaan ”lapsenomaista” vartaloa, jossa ei ole vielä tapahtunut murrosiän muutoksia. Tämä johtuu siitä, että kevyemmällä ja pienemmällä keholla esimerkiksi erilaisten hyppyjen tekeminen on huomattavasti helpompaa. Toisaalta siis tämä on hyvin ymmärrettävä ulkonäköihanne lajissa, mutta se on johtanut siihen, että lajin huipulla ollaan yhä nuorempana. Tämä ristiriita kertookin hyvin siitä, kuinka vaikeaa ja hidasta lajikulttuurien muuttaminen tai uudistaminen on.

Kiinnostava jatkotutkimus tai uusi aiheeseemme liittyvä tutkimus olisi, kuinka suuri osa ulkonäköpaineista kärsivistä nuorista urheilijoista kamppailee häiriintyneen syömisen kanssa tai on sairastunut syömishäiriöön. Tutkimuksessa olisi mielenkiintoista myös tarkkailla, mitä yhteyksiä löydetään ulkonäköpaineiden ja häiriintyneen syömisen välillä. Nousevatko tietyt ulkonäköpaineet yleisemmiksi syömishäiriöisillä tai vaikuttaako paineiden aiheuttajat siihen kehittyvätkö ulkonäköpaineet syömishäiriöiksi?

### 6.3 Ulkonäköpaineiden aiheuttajat

Kun tarkastellaan kaikkien lajiryhmien vastauksia yhdessä, merkittävimäksi ulkonäköpaineiden aiheuttajaksi nousi sosiaalinen media. Tämän vaihtoehdon ulkonäköpaineiden aiheuttajista valitsi 70 % vastaajista. Yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet sekä lajikulttuurin oli valinnut 60 % vastaajista. Nekin koetaan siis hyvin merkittävinä ulkonäköpaineiden aiheuttajina.

Emme ole yllättyneitä siitä, että ulkonäköpaineiden aiheuttajista sosiaalinen media nousi merkittävimäksi. Somessa usein näytetäänkin niitä elämän tähtihetkiä ja julkaistaan itsestä vain parhaita kuvia, jotka on otettu mahdollisimman hyvässä valaistuksessa, niissä näytetään onnellisilta ja elämä vaikuttaa loisteliaalta. Lisäksi nämä kuvat saattavat olla hyvinkin vahvasti muokattuja. Some-kulttuuri on

onneksi nykypäivänä hieman muuttunut siihen suuntaan, että puhutaan melko avoimesti myös vähemmän hyvistä hetkistä, mielenterveysongelmista ja muista vaikeista asioista. Tämänkaltainen sisältö on kuitenkin vain murto-osa siitä hohdokkaasta sisällöstä, jota somessa julkaistaan.

Uskomme, että hyvä monilukutaito on erittäin tärkeää tällä some-aikakaudella. Yhtenä ratkaisuna ulkonäköpaineiden helpottamiseen ja etenkin tulevaisuudessa niiden ennaltaehkäisyyn pidämmekin sitä, että monilukutaitoa opetetaan jo hyvinkin nuorille lapsille. Jos yhä useampi lapsi ja nuori oppisi tarkastelemaan sosiaalisessa mediassa olevaa sisältöä kriittisesti ja ymmärtämään, että läheskään kaikki – oikeastaan hyvin pieni osa – sosiaalisessa mediassa olevasta sisällöstä on totta ja aitoa, voisi se helpottaa niitä paineita ja odotuksia, joita he asettavat itselleen.

Mielestämme on hyvä pohtia myös näiden ulkonäköpaineiden aiheuttajien yhteisvaikutusta. Olisivatko yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet niin iskostuneita päähämme, jos niitä ei jatkuvasti ihailtaisi ja glorifioitaisi sosiaalisessa mediassa. Toisaalta taas sosiaalisessa mediassa näytetään ja ihannoidaan paljon myös sellaisia kehoja, jotka eivät istu länsimaiseen kauneusihanteeseen. Lajikulttuurin aiheuttamat ulkonäköpaineet voivat myös vahvistua sosiaalisen median myötä. Julkaistessaan kuvia itsesään eri lajien huippu-urheilijat tuovat huomaamattaan esiin erilaisia omaan lajiinsa liitettäviä stereotypioita liittyen urheilijoiden ulkonäköön. Nuori seuraaja saattaa näitä urheilijoita seurattaessaan ja heidän kuvia katsellessaan ajatella, että kaikkien kyseisen lajin urheilijoiden tulisi näyttää samalta, jotta on mahdollista menestyä. Vaikka nämä ajatusmallit siitä, että tietyn lajin urheilijan pitää olla tietyn näköinen tai kokoinen ovat hyvin pölyttyneitä, ovat ne kuitenkin hyvin tiukassa. Ihmiset myös usein tuntuvat ajattelevan, että on jollain tavalla jopa oikeutettua kommentoida urheilijoiden ulkonäköä, kokoa ja painoa. On sanomattakin selvää, että näihin tarvitaan muutosta, mutta miten se muutos saadaan tehtyä, on suuri kysymys. Toivomme, että olemme menossa oikeaan suuntaan, mutta muutos tapahtuu hyvin hitaasti. Meillä on kuitenkin hyviä esimerkkejä urheilijoista, jotka pyrkivät taistelemaan tällaista käyttäytymistä vastaan ja kertovat avoimesti esimerkiksi siitä, millaista kommentointia ovat saaneet osakseen.

Tässä yhteydessä voidaan pohtia myös sitä, mikä merkitys on sillä, millaista sisältöä sosiaalisessa mediassa seuraa. Jos seurataan hyvin ulkonäkökeskeistä sisältöä, aletaan ikään kuin vaistomaisesti jossain vaiheessa vertaamaan itseä siihen, mitä somessa näkee. Myös oma itsetunto, kehonkuva ja minäkuva vaikuttaa paljon siihen, kuinka herkästi otetaan vaikutteita ja paineita ympäriltä. Jos yksilön identiteetti on vahva ja hän on sinut oman kehonsa kanssa ja arvostaa sitä, ottaa hän epätodennäköisemmin suuria paineita siitä, että pitäisi näyttää tietynlaiselta. Jos taas yksilön itsetunto on heikko eikä hän välttämättä arvosta omaa kehoaan, kokee hän todennäköisesti sosiaalisessa mediassa näkemästään sisällöstä paljon enemmän paineita siihen liittyen miltä pitäisi näyttää.

Uskomme että nimenomaan terve ja hyvä itsetunto, minäkuva sekä kehonkuva ovat erittäin merkittävässä asemassa ulkonäköpaineiden kokemisessa. Olisikin hyvin tärkeää, että nuorten urheilijoiden itsetuntoa ja sen kehitystä pystyttäisiin tukemaan, jotta ulkonäöstä ei välttämättä otettaisi niin suuria paineita. Emme tiedä minkä verran nuorille urheilijoille tarjotaan psyykkistä valmennusta, mutta se olisi varmasti jokaiselle nuorelle urheilijalle hyvin hyödyllistä. Myös valmentajien ja muiden nuorten kanssa työskentelevien sekä heihin vaikutusvaltaa omaavien aikuisten tulisi tiedostaa se, että nuoruus on hyvin herkkää aikaa itsetunnolle ja käyttäytyä sekä puhua nuorten kanssa sen mukaan.

#### 6.4 Nuorten omia ajatuksia paineiden vähentämisestä

Tutkimuksessamme viimeisenä olleeseen avoimeen kysymykseen vastasi ainoastaan kuusi nuorta. Tässä kysymyksessä nuoret saivat pohtia sitä, mitä tulisi tehdä, jotta heidän kokemansa ulkonäköpaineet vähenisivät. Vähäiselle vastaajamäärälle on varmasti monta selitystä. Yksi syy tähän voi olla se, että nuoret eivät oikein itsekään tiedä, kuinka ulkonäköpaineiden kokemista voisi helpottaa. Joidenkin nuorten kohdalla voi myös olla, että he eivät ole jaksaneet miettiä ja kirjoittaa ajatuksiaan auki vaan ovat vastanneet pelkästään monivalintakysymykseen. Usein tutkimuksissa ongelmana onkin, että monivalintakysymykseen vastataan, mutta jostain syystä avoimiin kysymyksiin harvemmin kirjoitetaan sanallista vastausta. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että asiaa ei koeta niin tärkeänä ja merkityksellisenä, että siihen vastaamiseen jaksettaisiin nähdä vaivaa. Olisimme



toki voineet tehdä kysymyksestä pakollisen, mutta arvioimme kyselyä luodesamme, että tämä olisi saattanut vähentää vastaajien kokonaismäärää, jos he olisivat jättäneet kyselyn kesken huomattaessaan, että avoimeen kysymykseen on pakko antaa sanallinen vastaus. Lisäksi olisimme voineet saada monta ”en tiedä” vastausta, jotka olisivat olleet tutkimuksemme kannalta hyödyttömiä. Näistä syistä päätimme pitää avoimeen kysymykseen vastaamisen vapaaehtoisena.

Nuorten vastauksissa korostui se, että paineet tulevat itsestä ja niiden kokemiinseen voi myös jonkin verran itse vaikuttaa omalla ajattelulla. Lisäksi vastauksissa nousi myös se seikka, että eri ominaisuudet yksinkertaisesti ovat hyödyksi eri lajeissa ja tästä syystä paineista on myös vaikea päästä eroon.

Nuoret nostivat myös kisa-asujen paljastavuuteen liittyviä asioita sekä, että terveysalan ammattilaisten tulisi kiinnittää erityishuomiota siihen miten erilaisista kehoista puhutaan ja kouluissa opetetaan. Etenkin tämä kisa-asujen paljastavuus onkin ollut jonkin verran myös mediassa esillä viime vuosien aikana. Osa urheilijoista, eritoten naisurheilijoista, on kritisoinut sitä miten paljastavia kisa-asut ovat, vaikka sillä ei suorituksen kannalta olisi mitään merkitystä.

Lisäksi yhdessä vastauksessa mainittiin, että valmentajien tulisi lopettaa urheilijoiden keskeinen yleinen vertailu muun muassa rasvaprocenteista. Tällaiset valmentajien väärinkäytökset ovat erittäin surullisia tapauksia. Valmentajilla on nuoriin urheilijoihin yleensä hyvin vaikutusvaltainen asema ja heidän sanomansa voi jättää pitkätkin jäljet nuoren itsetuntoon. Auktoriteettiasemassa olevaa aikuista kohtaan nuorella on yleensä suuri arvostus ja kunnioitus eikä hän välttämättä kyseenalaista sitä, mitä aikuinen sanoo.

## 6.5 Mitä tekisimme toisin?

Tuloksia läpikäydessämme tajusimme, että olisi ollut hyvä kysyä nuorilta urheilijoilta kokevatko he ulkonäköpaineita tällä hetkellä vai ovatko he kokeneet niitä aiemmin. Jos urheilija olisi vastannut, että hän on kokenut paineita aiemmin, olisi seuraava kysymys ollut, että minkä ikäisenä hän paineita koki. Tällöin olisimme saaneet tietoa myös siitä, nouseeko jokin tietty ikäryhmä kaikkein vaikeimmaksi ulkonäköpaineiden kokemisen osalta vai vaikuttaako nuoren urheilijan ikä ulkonäköpaineiden kokemiseen millään tavalla.

Tuloksia tarkastellessa mieleemme myös tuli, että monivalintakohtaan, jossa urheilija vastasi millaisia paineita on kokenut, olisi voinut lisätä avoimen kysymyksen, johon vastaajat olisivat voineet sanallisesti kuvailla kokemiaan ulkonäköpaineita. Vaikka yritimme lisätä vastausvaihtoehtoihin mahdollisimman laajan valikoiman erilaisia ulkonäköön liittyviä adjektiiveja, voi olla, että joku vastaajista ei ole löytänyt sieltä täysin itseensä sopivaa kohtaa.

Jälkeenpäin tutkimustamme ja sen tuloksia tarkasteltaessa pohdimme, miksi emme lähettäneet tutkimustamme isompaan osaan Suomen urheilulukioita. Olisimme voineet ottaa mukaan vaikka kaikkikin urheilulukiot Suomessa. Tällöin olisimme varmasti saaneet enemmän vastauksia. Olisimme voineet saada myös teho- ja painoluokkalajit mukaan tutkimukseemme, sillä nyt meidän piti jättää ne pois vähäisen vastaajamäärän vuoksi. Uskomme, että tämä johtuu nimenomaan siitä, että näihin lajiryhmiin kuuluvien lajien harrastajia on urheilulukioissa niin paljon vähemmän kuin muiden tutkimuksessamme mukana olleiden lajiryhmien lajien edustajia. Toimeksiantajamme edustaja oli kuitenkin sitä mieltä, että oletettavasti vastausprosentti on suurempi, jos lähetämme kyselyn vain valikoiduille akatemioille emmekä massaviestinä kaikille. Tällaisia massaviestejä ei nimittäin usein mielletä niin tärkeiksi kuin pienemmälle vastaanottajajoukolle lähetetyt viestit.

Suuremman otoksen saamiseksi olisimme voineet myös kiertää eri urheilulukioita ja kertoa tutkimuksestamme. Tämä olisi saattanut herättää enemmän kiinnostusta vastata tutkimukseemme ja lisäksi olisimme voineet antaa tutkimuksen esittelyn yhteydessä opiskelijoille aikaa vastata tutkimukseen. Tämä olisi voinut lisätä vastaajamäärää, kun sitä ei olisi tarvinnut tehdä omalla ajalla. Saimme kyselyn valmiiksi kuitenkin vasta muutamaa viikkoa ennen kuin opiskelijoilla alkoi kesäloma eikä tällaisen lukiokierroksen järjestäminen ollut enää tässä vaiheessa mahdollista. Vastaajamäärän lisääntymisen myötä myös tutkimuksemme luotettavuus olisi lisääntynyt.

Pohdimme myös sitä, olisiko tekemämme määrällisen tutkimuksen tueksi pitänyt tehdä laadullinen tutkimus, jossa olisimme tarkemmin haastatelleet yksittäisiä nuoria urheilijoita. Tällöin olisimme saaneet yksityiskohtaisemman katsauksen ulkonäköpaineita kokevan nuoren urheilijan ajatusmaailmaan. Tämä olikin meillä

varavaihtoehtona, jos emme olisi saaneet riittävästi vastauksia tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Toisaalta olisi ollut myös mielenkiintoista yhdistää nämä kaksi tutkimustapaa. Tässä tapauksessa opinnäytetyömme olisi kuitenkin laajentunut merkittävästi, joten päätimme jättää laadullisen tutkimuksen tekemättä.

## 6.6 Jatkotutkimukset ja hyödynnettävyys

Tutkimuksemme on hyvä lähtökohta jatkotutkimuksille. Nyt tiedetään, millaiset ulkonäköpaineet korostuvat eri lajiryhmissä ja mitkä ovat näiden paineiden merkittävimmät aiheuttajat. Jatkossa tutkimusta voisi laajentaa koskemaan jokaista suomalaista urheilijaa eikä vain lukio-opiskelijoita. Lisäksi kysymyksiä tarkentamalla saataisiin luotettavampaa tietoa ulkonäköpaineista, aiheuttajista sekä niiden ajankohdasta. Aihe on ajankohtainen ja tutkittavaa riittää.

Tutkimuksemme tarkoitus oli, että Olympiakomitea voisi hyödyntää tutkimuksemme tuloksia jatkossa ulkonäköpaineiden ennaltaehkäisemisessä. Erityisesti nuorten kanssa työskennellessä täytyy olla tarkkana omasta toiminnasta, jotta ei olisi osa ulkonäköpaineiden syntyä. Erityisesti aiemmin kerrotut nuorten omat ajatukset paineiden ennaltaehkäisemisestä ja vähentämisestä ovat tärkeitä, ja ne tulisi jokaisen valmentajan ja muiden nuorten kanssa työskentelevien ottaa huomioon työssään. Toivomme, että opinnäytetyömme herättää nuorten kanssa toimivat henkilöt ajattelemaan ja tarkastelemaan omaa toimintaansa. Toiminko niin, että en vahvista jo olemassa olevia tai aiheuta kokonaan uusia ulkonäköpaineita? Kuinka voisin ennaltaehkäistä uusien paineiden syntymistä ja helpottaa jo olemassa olevia paineita?

## 6.7 Työn onnistuminen

Mielestämme onnistuimme työssämme hyvin. Alusta asti meille oli selvää, että haluamme tehdä työn nuoriin ja ulkonäköpaineisiin liittyen. Nopeasti aihe siitä syntyi ja se on pysynyt lähes samana koko prosessin ajan. Hieman hankaluuksia meille tuotti tutkimuksen rajaaminen siinä suhteessa, kuinka suurelle määrällä tuotamme kyselytutkimuksemme. Tähän saimme hyvin ristiriitaisia ohjeita monelta taholta ja päätimme lopulta kuunnella toimeksiantajamme mielipidettä ja toimia sen mukaisesti.

Yhteinen työskentely toistemme kanssa sujui hienosti. Molemmat tekivät oman osuutensa, yhteistyö oli helppoa ja molemmilla oli samanlaiset ajatukset siitä, millaisen työn haluamme tehdä. Hankaluuksia meillä oli hieman aikatauluttamisen kanssa, mutta siitäkin selvittiin. Olemme tyytyväisiä työhömmme.

## LÄHTEET

Halonen, M. 2023. ”Ajattelin, että ei perhana, olen ainoa mies täällä”, huomasi Samu Markkula – Näistä syistä syömishäiriöitä on pidetty vain naisten ongelmana. Yle.fi. Viitattu 24.9.2023. [https://yle.fi/a/74-20028234?fbclid=PAAaYY9XEwGO-pEvB8EbRikcm6HpQZt8nnzhT75BruqYZj9kxyk-jXY68cl9reM\\_aem\\_th\\_AbLP0VLqBmxBixPtQQCxB\\_3slCktF-B9rB8v1t7Yjii-ROe31WaJFiUgziYsT\\_EyNUSw](https://yle.fi/a/74-20028234?fbclid=PAAaYY9XEwGO-pEvB8EbRikcm6HpQZt8nnzhT75BruqYZj9kxyk-jXY68cl9reM_aem_th_AbLP0VLqBmxBixPtQQCxB_3slCktF-B9rB8v1t7Yjii-ROe31WaJFiUgziYsT_EyNUSw)

Mehiläinen. Ortoreksia. Viitattu 24.2.2023. <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/syomishairiot/ortoreksia>

Meng, K., Qiu, J., Bemardot, D., Carr, A., Yi, L., Wang, J. & Liang, Y. 2020. The risk of low energy availability in Chinese elite and recreational female aesthetic sports athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Viitattu 24.2.2023 <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-020-00344-x>

Meskanen, K. 2022. Ahmintahäiriö (BED). *Terveyskirjasto*. Viitattu 24.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00819>

Meskanen, K. 2019. Negatiivinen / positiivinen kehonkuva. Viitattu 28.2.2023. <https://psykat.net/blogi/negatiivinen-positiivinen-kehonkuva>

Meskanen, K & Strengell, H. 2019. *Rakas keho*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

MLL 2010. Terve minä. Minäkuva muotoutuu vuorovaikutuksessa. Viitattu 2.3.2023 <https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/07160453/MLL-Terve-min%C3%A4-2010.pdf>

Nummela, A., Keränen, T., Tummavuori, M., Soanjärvi, M., Mikkelsen, L., Kähäri, P., Ekblom, T., Linja, T., Väisänen, K., Haverinen, M., Vanttinen, S., Salonen, M., Ojanen, T. & Russo, E. 2007. Kolmen eri kestävyyslajin urheilijoiden kestävyys- ja suorituskyky ja sen kehittyminen. *Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU*. Jyväskylä. [https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/06/2007-Kolmen-eri-kestaevyyslajin-urheilijoiden-kestaevyys-suorituskyvyn-kehittyminen\\_KIHU\\_Nummela-Ari-co.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/06/2007-Kolmen-eri-kestaevyyslajin-urheilijoiden-kestaevyys-suorituskyvyn-kehittyminen_KIHU_Nummela-Ari-co.pdf)

Olympiakomitea. Viitattu 21.2.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/urheiluakatemi-at-ja-valmennuskeskukset/>

Pitkänen, H. 2021. Kysely paljastaa hätkähdyttäviä asioita naisurheilijoiden kehosuhteesta – vastanneista joka viidettä haukuttu lihavaksi: ”Todellisuus on arvioni mukaan vielä suurempi”. Yle.fi. Viitattu 24.9.2023. <https://yle.fi/a/3-11660512>

Ruuska, J. 2021a. Ahmimishäiriö (bulimia nervosa). *Terveyskirjasto*. Viitattu 21.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00352>

Ruuska, J. 2021b. Laihuushäiriö (anoreksia nervosa). Terveyskirjasto. Viitattu 24.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00111>

Sippel, K. 2021. Mikä kehonkuva?. Viitattu 28.2.2023. <https://syomishairioliitto.fi/blogi/mika-kehonkuva>

Suokas, J., Tarnanen, K. & Vuorela, P. 2015. Syömishäiriöt. Terveyskirjasto. Viitattu 1.4.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00109?q=sy%C3%B6mish%C3%A4iri%C3%B6t>

Syömishäiriöt. Helsinki: Mehiläinen. Viitattu 1.4.2022 <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/syomishairiot>

Syömishäiriöt – mistä on kysymys? Helsinki: Nyyti ry. Viitattu 1.4.2022 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/syominen/syomishairiot-mistakysymys/>

Terveyskirjasto. 2021. Urheilijan suhteellinen energianpuute. Lääketieteen sanasto. Viitattu 24.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04345>

Tiessalo, P. 2015. Urheilija ulkonäköpaineista: Kuka voi sanoa, mikä on oikea rasvaprosentti kaikille? Yle.fi. Viitattu 11.4.2022. <https://yle.fi/a/3-7722552>

Tieteen termipankki 2015. Kasvatustieteet : minäkuva. Viitattu 5.4.2022 <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:min%C3%A4kuva>

Tietoa syömishäiriöistä. Turku: Syömishäiriöliitto - SYLI ry. Viitattu 1.4.2022 <https://syomishairioliitto.fi/tietoa/tietoa-syomishairioista>

Tikanmäki, E., Tyyskä, E. 2022. Ulkonäköpaineet, kehonkuva ja ulkonäköihanteet nuorten kokemina sosiaalisessa mediassa. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 2.3.2023. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27961/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20220833.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27961/urn_nbn_fi_uef-20220833.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tolppanen, O. 2020. Avainsana-arkisto: Urheilijoiden ulkonäköpaineet. Viitattu 11.4.2022 <https://www.fitoona.com/tag/urheilijoiden-ulkonakopaineet/>

Åberg, E. 2020. Keeping Up Appropriate Appearances Physical appearance, social norms, and gender in Finland. Väitöskirja. Viitattu 2.3.2023. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/150778/AnnalesB525%c3%85berg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## LIITTEET

### Liite 1. Tutkimuksen kyselypohja

1(3)

#### **Nuorten urheilijoiden kokemat ulkonäköpaineet**

Tervetuloa vastaamaan nuorten urheilijoiden kokemiin ulkonäköpaineisiin liittyvään kyselyyn. Kysely toteutetaan osana opinnäytetyöprosessia, jonka aihe on "Nuorten urheilijoiden kokemat keholliset ulkonäköpaineet eri urheilulajeissa akatemiat toiminnan lukio-opiskelijoilla" ja opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Suomen Olympiakomitea. Opinnäytetyön tekijät ovat kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Lapin ammattikorkeakoulusta.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kokevatko nuoret urheilijat ulkonäköpaineita omassa lajissaan ja jos kokevat niin millaisia paineet ovat sekä mihin ne kohdistuvat. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta koetuista ulkonäköpaineista ja helpottaa niistä puhumista sekä selvittää nuorten näkemyksiä siitä millaisia toimia tarvittaisiin, jotta ulkonäköpaineita saataisiin kitkettyä.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu noin 5-10 minuuttia ja se on täysin anonyymi.

#### Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu

#### Ikä

- 16
- 17
- 18
- 19
- 20+

Mihin lajiryhmään lajisi kuuluu?

- Esteettiset lajit (taitoluistelu, tanssi, voimistelu, kilpa-aerobic, telinevoimistelu, joukkuevoimistelu)
- Painoluokkalajit (judo, paini, taekwondo, karate, nyrkkeily)
- Kestävyysslajit (suunnistus, ampumahiihto, maastohiihto, triathlon)
- Teholajit (pikaluistelu, uinti, alppihiihto, freeski, lumilautailu, melonta, free-style)
- Joukkue-/palloilulajit (jäähkiekko, jalkapallo, käsipallo, koripallo, lentopallo, pesäpallo, salibandy, futsal, beach volley, maalipallo, tennis, squash, sulkapallo, jääpallo)
- Muu kuin edellä mainittu laji, mikä?

Koetko tai oletko kokenut ulkonäköpaineita?

- Kyllä
- Ei

Olen kokenut / koen tällä hetkellä paineita olla (voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon) :

- lihaksikkaampi
- jäntevämpi
- laihempi
- sirompi
- rotevampi
- lihavampi
- pidempi
- lyhyempi
- kevyempi
- painavampi
- muodokkaampi
- joku muu, mikä?



Mikä näitä paineita aiheuttaa / on aiheuttanut?

- perhe
- ystävät
- sukulaiset tai lähipiiri
- luokkakaverit
- valmentajat
- terveys- ja hyvinvointialan ammattilaiset
- muut seuran tai lajin toimijat
- muut aikuiset (esim. opettajat)
- joukkuekaverit
- muut lajin harrastajat
- lajikulttuurit
- esikuvat
- sosiaalinen media
- yhteiskunnan asettamat kauneusihanteet
- joku muu, mikä?

Miten kokemiasi ulkonäköpaineita voitaisiin vähentää? (Avoin kysymys)