

Miia Knif

**Painoneutraali kohtaaminen avaimena  
liikkumattomuuteen – kartoitus kehorauhan  
toteutumisesta liikunta-alalla**

Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutus

Kevät 2024



**KAMK • University  
of Applied Sciences**

## **Tiivistelmä**

**Tekijä:** Knif Miia

**Työn nimi:** Painoneutraali kohtaaminen avaimena liikkumattomuuteen – kartoitus kehorauhan toteutumisesta liikunta-alalla

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

**Asiasanat:** kehorauha, kvalitatiivinen tutkimus, liikunta, lihavuuden stigma, lihavuus, painoneutraali kohtaaminen (HAES)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa asiakkaiden kokemusta kehorauhan toteutumisesta liikunta-alalla. Tutkimuksessa selvitettiin asiakkaiden ammattilaisilta kohtaaman paino- ja kehopuheen laatua sekä lihavuuden stigmat vaikutuksia liikunnan harrastamiseen. Työn tavoitteena oli lisätä liikunta-alan ammattilaisten ymmärrystä lihavuuden kompleksisuuteen liittyen ja tehdä painoneutraalin kohtaamisen hyötyjä näkyväksi.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena puolistrukturoidun teemahaastattelun keinoin. Tutkimukseen rekrytoitiin mukaan viisi henkilöä, joilla oli omakohtaista kokemusta lihavuuden stigmat ilmeneemisestä ja kehorauhan toteutumisesta liikunta-alalla. Haastattelut, litteroinnit sekä tulosten analysointi on suoritettu kevätlukukauden 2024 aikana.

Tutkimus osoitti, että toteutumaton kehorauha, negatiivinen paino- ja kehopuhe sekä liikunnan painokeskeisyys ovat aiemmassa elämässä vaikuttaneet haastateltujen liikuntasuhteeseen ja liikunnan harrastamisen määrään negatiivisesti. Kehosuhteen paranemisen ja painoneutraalin kohtaamisen ja tavoitteen asetelun myötä suhde liikuntaan on parantunut ja liikunnan määrä ja säännöllisyys ovat lisääntyneet merkittävästi. Tätä selittävät osaltaan osaavien valmentajien ja mieluisten lajien löytyminen. Tulokset osoittivat, että lihavan asiakkaan on yhä kiinnitettävä erityistä huomiota esimerkiksi liikuntapaikan ja valmentajan valintaan saadakseen osakseen osaavaa ja tasa-arvoista kohtelua.

Tutkimustulosten perusteella haastateltujen näkemys oli, että turvallisia ja osaavia ammattilaisia löytyy alalta jonkin verran, mutta yleisesti ottaen liikunta-alalla ei ole vielä riittävää osaamista lihavan asiakkaan kohtaamiseen tai käytännön ohjaamiseen. Liikunta-alan toimijoita tulisi kouluttaa enemmän lihavuuden moninaisuuteen ja stigmaan liittyen, jotta asiakasymmärrys lisääntyisi ja liikunnasta tulisi saavutettavampaa.

## **Abstract**

**Author:** Knif Miia

**Title of the Publication:** Weight-neutral encounter as the key to immobility – a survey of the realization of body peace in the field of sports

**Degree Title:** Bachelor of Sport and Leisure Management

**Keywords:** body peace, Health At Every Size (HAES), obesity, qualitative research, sports, weight stigma

The purpose of the thesis was to map customers experiences about the realization of body peace in the field of exercise. The study examined the quality of weight and body speech faced by customers from professionals, as well as the effects of obesity stigma on physical activity. The objective of the work was to increase the understanding of professionals in the field of exercise regarding the complexity of obesity and to make the benefits of a weight-neutral approach visible.

The study was carried out as a qualitative study using semi-structured thematic interviews. Five people, who had personal experience of the manifestation of obesity stigma and the realization of body peace in the field of exercise, were recruited for the study. The interviews, transcriptions and analysis of the results have been carried out during the spring semester 2024.

The study showed that unrealized body peace, negative weight and body talk, and the weight-centeredness of exercise have had a negative impact on the relationship with exercise and the amount of exercise in previous life. With the improvement of the body ratio and weight-neutral encounter and goal setting, the relationship with exercise has improved and the amount and regularity of exercise has increased significantly. This is partly explained by finding competent coaches and favorite sports. The results showed that the obese customer still needs to pay special attention to choosing, for example, a sports venue and trainer in order to receive competent and equal treatment.

Based on the research results, the opinion of the interviewees was that there are some safe and competent professionals in the field, but in general, the exercise field still does not have enough knowledge to meet obese clients or to guide them in practice. Operators in the exercise industry should be trained more in relation to the diversity and stigma of obesity, in order to increase customer understanding and make exercise more accessible.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Liikkuminen ja liikunta .....	3
2.1	Liikkumisen suositukset.....	3
2.2	Liikkumisen vaikutukset ja hyödyt .....	5
3	Liikkumattomuus .....	7
3.1	Liikkumattomuuden hinta .....	7
3.2	Syitä liikkumattomuudelle.....	8
4	Lihavuus .....	11
4.1	Lihavuuden määrittely .....	12
4.2	Painoindeksi .....	13
4.3	Terve lihavuus .....	14
4.4	Lihavuuden hoito ja elintapamuutos .....	14
5	Lihavuuden stigma ja kehorauha.....	17
5.1	Lihavuuden stigma .....	17
5.2	Lihavuuden stigma liikunta- ja terveysalalla .....	19
5.3	Kehorauha .....	20
5.4	Kehoposiitivisuus.....	22
6	Asiakkaan kohtaaminen.....	23
6.1	Painokeskeinen lähestymistapa .....	23
6.2	Painoneutraali lähestymistapa .....	24
7	Tutkimusmenetelmät .....	26
7.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	26
7.2	Aiheen valinta ja tietopohja .....	27
7.3	Tutkimuksen aikataulu .....	28
7.4	Haastateltavien valinta.....	28
7.5	Teemahaastattelun toteutus.....	29
7.6	Aineiston analyysi.....	30
8	Tutkimustulokset .....	32

8.1	Kehorauhan toteutumiseen vaikuttavat tekijät .....	32
8.1.1	Painoneutraali kohtaaminen .....	33
8.1.2	Liikuntaympäristön turvallisuus .....	34
8.1.3	Onnistumiset ja liikunnan ilo .....	36
8.1.4	Liikunnallinen itseluottamus .....	37
8.2	Kehorauhaa uhkaavat tekijät .....	38
8.2.1	Painokeskeinen kohtaaminen .....	39
8.2.2	Ammattilaisten riittämätön ymmärrys ja osaaminen .....	40
8.2.3	Liikuntaympäristön koettu turvattomuus .....	41
8.3	Lihavuuden stigman vaikutus kokemukseen itsestä liikkujana .....	42
8.3.1	Kehohäpeä .....	43
8.3.2	Kehokuvasto .....	45
8.3.3	Lapsuuden kokemukset .....	46
8.3.4	Liikunnan laihdutuskeskeisyys .....	47
8.4	Lihavuuden stigma liikunta-alan ammattilaisten toiminnassa .....	48
8.4.1	Heikot kohtaamistaidot .....	48
8.4.2	Ennakkoluulot ja oletukset .....	49
8.4.3	Riittämätön osaaminen – erilaisten kehojen ohjaaminen käytännössä .....	51
8.5	Liikunta-alan ammattilaisten vastuullinen keho- ja painopuhe .....	53
8.5.1	Positiiviset kohtaamiset kasvokkain .....	53
8.5.2	Vastuullisuus sosiaalisessa mediassa .....	54
8.6	Liikunta-alan ammattilaisten vastuuton keho- ja painopuhe .....	55
8.6.1	Negatiiviset kohtaamiset kasvokkain .....	55
8.6.2	Vastuuttomuus sosiaalisessa mediassa .....	57
9	Pohdinta .....	60
9.1	Tutkimuksen laatu ja luotettavuus .....	64
9.2	Tutkimuksen eettisyys .....	65
9.3	Oman osaamisen arviointi .....	66
	Lähteet .....	68
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Luemme päivittäin uutisointia siitä, että sekä valtionjohto että suuret asiantuntijaorganisaatiot ovat huolissaan suomalaisten liikkumattomuudesta. Vähäinen liikkuminen ja runsas paikallaan olominen lisäävät monien muiden haittatekijöiden rinnalla useiden kroonisten kansansairauksien riskiä. (Vasankari & Kolu 2018, 8). Liikkumattomuutta ja vähäistä liikunnan harrastamista käsitellessä otetaan keskustelussa poikkeuksetta puheeksi myös painokeskustelu siitä huolimatta, että yksilön lihavuus ei automaattisesti tarkoita sitä, että yksilö ei liiku tai ei pidä liikunnasta, eikä liikkumattomuuden ja lihavuuden välillä ole yksiselitteistä syy-seuraussuhdetta. Lihavuutta ja liikkumattomuutta arvioidaan terveysriskeiksi, joista koituu yhteiskunnalle vuosittain miljardikustannukset. (Vasankari & Kolu 2018, 58; Rovio & Pyykkönen 2011, 30–36.)

Lihavuutta on kuvattu eri tiedotusvälineissä epidemiaksi, josta on tullut globaali terveysriksi. Viimeisimmän tutkimustiedon perusteella Maailman lihavuusjärjestö World Obesity Federation osoittaa, että jo yksi seitsemästä ihmisestä on lihava, ja ilman riittäviä toimenpiteitä vuoteen 2035 mennessä 51 prosenttia maailman väestöstä tulee olemaan lihavia. (World Obesity Federation 2023). Hyvin suurella todennäköisyydellä Suomesta ei löydy yhtäkään aikuista, jolla ei olisi tietoa fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä, tai vastaavasti ylipainon ja lihavuuden terveysriskeistä, mutta pelkkä tiedon jakaminen ei riitä ihmisten aktivoimiseen. (Sinikallio 2019, 310).

Tiede on kiistatta todistanut kerta toisensa jälkeen, että liikunta on jokaisen terveydelle edullista ja liikkumisen ja liikunnan tulisi kuulua meistä jokaiselle, kehon koosta riippumatta. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus ovat arvoja, jotka on kirjattu Suomen lainsäädäntöön. Valtioneuvoston vuonna 2023 valmistuneen selvityksen mukaan suomalaisilla eri alojen ammattilaisilla ei kuitenkaan ole riittävää tietoa lihavuuden stigmasta. (Koivumäki ym. 2023, 14–15). Lihavuuden stigmaa on mahdollista ja välttämätöntä vähentää koko yhteiskunnassa, mutta se edellyttää, että eri alojen ammattilaiset saavat tietoa ja mahdollisuuksia pohtia omaa ajatteluaan, arvojaan ja asenteitaan aiheen ympärillä.

Elämme juuri nyt hetkessä, jossa laihduttaminen ei ole trendikästä, mutta elintaparemontit ovat. Kehorauhaan ja lihavuusfobiaan liittyvät teemat ovat hyvin ajankohtaisia ja myös tämän opinnäytetyöprosessin ajanakin tietous on lisääntynyt. Esimerkiksi Terveyskirjaston artikkeleiden termistöä on muutettu ja lihavuuden käypähoito-suositukseen on tehty lisäys HAES-menetelmästä

(Health At Every Size). Myös media on tarttunut kehorauhaa korostaviin teemoihin entistä hana-kammin. Muutos on nähtävissä myös liikunta-alalla, tosin lähinnä tuotteistamisen ja markkinoinnin näkökulmasta.

Personal trainereita, liikunnanohjaajia, hyvinvointivalmentajia ja muita liikunnan ammattilaisia koulutetaan enemmän kuin koskaan ja tutkimustieto lisääntyy jatkuvasti, mutta tämä panostus ei näytä heijastuvan väestön elintapoihin tai liikuntatottumuksiin. (Ala-Vähälä 2020, 4). Kehorauha ja vastuullinen painopuhe ovat meidän jokaisen oikeus. Tässä opinnäytetyössä teemaa kuitenkin käsitellään aiheen rajaamisen välttämättömyyden vuoksi lähinnä painoindeksin perusteella lihaviiden ihmisten näkökulmasta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa teemahaastattelun keinoin asiakkaiden kokemusta kehorauhan toteutumisesta liikunta-alalla. Tutkimuksessa selvitettiin asiakkaiden ammattilaisilta kohtaaman paino- ja kehopuheen laatua sekä lihavuuden stigman vaikutuksia liikunnan harrastamiseen. Työn tavoitteena oli lisätä liikunta-alan ammattilaisten ymmärrystä lihavuuden kompleksuuteen liittyen ja tehdä näin painoneutraalin kohtaamisen hyötyjä näkyväksi.

Tämän työn avulla pyrin omalta osaltani edistämään vastuullista painopuhetta, eettistä toimintaa ja tulevaisuuden inklusiivisempaa liikuntakenttää, jotta yhä useammalla olisi mahdollisuus liikunnallisen elämäntavan löytämiseen ja säilyttämiseen. Näen aiheen syvällisen ymmärryksen äärimmäisen tärkeänä yhteiskunnallisesti, mutta myös oman työni ja asiantuntijuuteni kehittämisen kannalta.

## 2 Liikkuminen ja liikunta

Liikunnalla tarkoitetaan sanan laajimmassa merkityksessä tahdonalaista, hermoston ohjaamaa ja energiankulutusta nostavaa lihasten toimintaa. Liikunta terminä liitetään kuitenkin yleisemmin liikunnan harrastamiseen ja vapaa-ajalla tapahtuviin aktiviteetteihin. Liikunnalla voidaan tavoitella parempaa fyysistä kuntoa tai terveyttä, tai sillä voidaan tavoitella elämyksiä tai kokemuksia. Toisaalta liikunta voi myös olla edellytys välttämättömien arkisten toimintojen toteuttamiselle. Liikuntaan liitetäänkin useita käsitteitä; kuten arki- tai hyötyliikunta, kunto-, tai terveystoiminta ja harrasteliikunta. Terveystoiminnan käsitteellä tarkoitetaan liikuntaa, joka edistää fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista terveyttä. (Vuori, Taimela & Kujala 2014, 18–20.)

Liikkumisella tarkoitetaan moniulotteista fyysistä aktiivisuutta, jota ei välttämättä lueta varsinaiseksi liikunnaksi. Liikkumisesta puhutaan etenkin silloin, kun fyysisen aktiivisuuden määrään pyritään vaikuttamaan laajalla yhteiskunnallisella tasolla. (Vuori, Taimela & Kujala 2014, 20.) Eri-laiset liikkumisen toiminnot sekä paikallaanolon tauottaminen ovat asioita, joita ei tyypillisesti liitetä liikunnan harrastamiseen, mutta ne voivat siitä huolimatta vaikuttaa kuntoon ja terveyteen positiivisesti. Liikkumisen suositusten näkökulmasta kaikki liike on terveyden kannalta merkittävää. (UKK-instituutti 2022.)

### 2.1 Liikkumisen suositukset

UKK-instituutin laatimat liikkumisen suositukset määrittävät selkeästi terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen ja liikunnan annoksen sekä esimerkkejä sopivista liikuntamuodoista, mutta samalla ne huomioivat ihmisen hyvinvoinnin kokonaisuuden myös päivittäisen palautumisen kannalta. Esimerkiksi eri ikäryhmille, raskaana oleville ja soveltavaan liikuntaan on laadittu omat suositukset. ”Liikkumalla terveyttä – liikkumisen suositus aikuisille” on laadittu 18–64-vuotiaille aikuisille ja se on julkaistu lokakuussa 2019. Liikkumisen suosituksia voidaan käyttää työkaluna esimerkiksi liikuntaneuvonnassa ja liikunnasta viestittäessä väestölle. Suosituksen ydinajatuksena on, että jo muutaman minuutin mittaiset liikuntahetket lasketaan. (Kuvio 1). (UKK-instituutti 2019.)





Kuva 1. Viikoittainen liikkumissuositus 18–64-vuotiaille (UKK-Instituutti 2019)

Palauttavan unen ja palautumisen merkitystä arjessa on uudessa suosituksessa korostettu. Suositus kannustaa samalla taukoliikuntaan ja työasentojen vaihteluun. Paikallaanoloa tulisi tauottaa niin paljon kuin mahdollista. Liikkumisen suosituksen liikuntaa koskeva ydin on pysynyt vuosien ja päivitysten jälkeen ennallaan. Sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa tulisi harrastaa viikoittain vähintään kahden ja puolen tunnin ajan, tai vastaavasti rasittavaa liikkumista tunnin ja 15 minuutin ajan. Terveystieteiden kannalta näiden molempien vaihtoehtojen terveyshyödyt ovat samat. Hyviä terveysliikunnan muotoja ovat sydämen sykettä nostavat lajit, kuten uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily. Terveysliikuntaa harrastaessa pystyy puhumaan puuskuttamatta, ja liikunta on kuormitukseltaan kevyttä. Kuntoa kohottavia eli enemmän kuormittavia lajeja ovat esimerkiksi juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit, jotka selkeästi hengästyttävät ja haastavat kehoa enemmän. On kuitenkin hyvä muistaa, että lajin valinta ja sen aiheuttama kuormitus ovat aina yksilöllisiä ja yhteydessä yksilön kunto- ja taitotasoon. (UKK-Instituutti 2019.)

Lihaskunnan ja liikehallinnan harjoittaminen tukee toimintakykyä ja arjessa jaksamista, ja niitä tulisi suosituksen mukaan harjoittaa kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2022). Liikehallinta merkitsee käytännössä tasapainoa, koordinaatiota, ketteryyttä ja asennon ja liikkeen hallintaa. Liikehallintaa pystyy kehittämään läpi elämän harjoittelun kautta, sillä hermostollista oppimista

tapahtuu koko ihmisen elinkaaren ajan. (UKK-instituutti 2023.) Liikkumisen suosituksessa ohjeeksi annetaan kuormittaa erityisesti suuria lihasryhmiä ja korostetaan tasapainon merkitystä. Esimerkkejä sopivista lajeista liikehallinnan ja lihaskunnan harjoittamiseen ovat suosituksen mukaan porraskävely, kuntosali, pallopelit, ryhmäliikunta ja raskaat pihatyöt. (UKK-Instituutti 2019.) Liikehallintaa kehittäviin liikuntalajeihin kuuluvat kuitenkin myös esimerkiksi hiihto, melonta, itsepuolustuslajit ja surffaus. (UKK-instituutti 2023).

## 2.2 Liikkumisen vaikutukset ja hyödyt

Tutkimusnäyttöä liikkumisen ja liikunnan positiivisista vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen on paljon, ja tietoa sitä kertyy jatkuvasti lisää. Liikunta vaikuttaa positiivisesti yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja tukee turvallista ja tervettä kasvua ja kehitystä. Liikunnan rooli sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa on merkittävä. (Muutosta liikkeellä 2020; WHO 2022.)

Yleisen terveyden, liikkumis- ja toimintakyvyn säilyttämisen kannalta sekä lihasvoima että kestävyysharjoittelu ovat erittäin tärkeässä asemassa. (UKK-instituutti 2023.) Kestävyyskunto vaikuttaa merkittävästi niin yleiseen terveyteen kuin työ- ja toimintakykyynkin, ja huono kestävyyskunto on merkittävä tarttumattomien tautien riskitekijä. (Husu, Tokola, Vasankari & Vähä-Ypyä 2022, 104). Toisaalta kaikki arjen liikkuminen edellyttää myös lihasvoimaa, ja voimaharjoittelu on tärkein ehkäisy- ja hoitokeino muun muassa sarkopeniaan eli lihaskatoon. (UKK-instituutti 2021).

Liikkuessa lihasten verenkierto vilkastuu ja elimistöön virtaa enemmän happea, sokeria ja rasvahdisteitä, jotka toimivat kehon polttoaineena. Tämä tarkoittaa energiankulutuksen kohoaamista ja myönteisiä vaikutuksia rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. Liikunta myös kohottaa sykkettä ja lisää verenkiertoelimistön toimintaa. Liikunnan jälkeen lepoverenpaine laskee. Liikkuminen parantaa myös nivelrustojen ja ympäröivien tukikudosten aineenvaihduntaa. Liikkuminen voi lisätä nivelten liikelaajuutta ja tuki- ja liikuntaelimistön kiputilat saattavat hellittää liikunnan avulla. (UKK-instituutti 2022.)

Liikunta parantaa vireystilaa ja keskittymiskykyä sekä tarkkaavaisuutta. (WHO 2022). Parasymptaattinen hermosto aktivoituu, kun liikkuminen lopetetaan ja kehon rentoutuessa nukahtaminen

todennäköisesti helpottuu ja unen laatu paranee. Liikunta voi myös kohentaa mielialaa. Se lievittää tutkitusti stressiä sekä lieviä masennusoireita ja ahdistusta. Liikunnan myötä lihasten hermoimpulssit lisääntyvät ja suorituskyky paranee. Myös kognitiossa, kuten ajattelussa ja muistissa, tapahtuu kehitystä ja stressinsietokyky paranee. Muistisairauksien, sydän- ja verisuonitautien, 2-tyyppin diabeteksen, tuki- ja liikuntaelimistön ongelmien sekä monien syöpäsairauksien riskit pienenevät. (UKK-instituutti 2022; WHO 2022.)

Säännöllisen liikunnan avulla leposyke ja -verenpaine laskevat ja sydänlihaksen ja hengityslihasten toiminta kehittyy. Keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu ja pidemmällä aikavälillä kestävyyskunto ja yleinen jaksaminen kohenevat. Myös lihassolujen koko alkaa kasvaa, eli lihasvoima lisääntyy samalla, kun tasapaino ja ketteryys kehittyvät ja näin yksilön toimintakyky säilyy tai paranee. (UKK-instituutti 2022.)

### 3 Liikkumattomuus

Useiden tutkimusten perusteella suomalaiset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. (Kolu ym. 2022). Liikkumattomuuden termillä tarkoitetaan runsasta paikallaanoloa, sekä liian vähäistä fyysistä aktiivisuutta, eli vähäistä liikunnallista aktiivisuutta, joka ei yllä täyttämään kestävyysliikunnalle asetettuja raja-arvoja. (Vasankari & Kolu 2018, 6). Liikkumattomuus on Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan neljänneksi suurin riskitekijä elintapasairauksiin liittyvissä kuolemantapauksissa. (Muutosta liikkeellä 2020).

Liikkumattomuutta ja paikallaanolon riskejä on pyritty tähänkin asti torjumaan ja korjaamaan monin eri tavoin. Tutuimpia kotimaisia materiaaleja terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrän arviointiin ovat UKK-instituutin liikkumisen suositukset eri kohderyhmille. Uusimmat suositukset perustuvat amerikkalaiseen suositukseen, joka on päivitetty vuonna 2018. Suosituksia päivitetään uuden tutkimustiedon karttuessa. (Aikuisten liikkumisen suositus 2022.) Kaikki fyysinen aktiivisuus on tärkeää ja terveyttä edistävää kaiken ikäisille, vaikka liikkumisen ja liikunnan määrä ei yltäisikään annettuihin suosituksiin. Liikunnan määrää tulisi pyrkiä lisäämään myös siinä tapauksessa, että yksilön terveydentilassa on liikuntaa tai liikkumista hankaloittavia tekijöitä. (WHO 2020.)

#### 3.1 Liikkumattomuuden hinta

Fyysisen aktiivisuuden määrää ja sen tuomia kuluja on alettu viime vuosina tutkia yhä enemmän. Fyysisen aktiivisuuden määrää väestössä voidaan kartoittaa joko itseraportoitavan kyselyn tai objektiivisesti mitattuna laitteen avulla, mutta molempiin tapoihin liittyy ongelmia, jotka vaikuttavat tulosten luotettavuuteen. Kerätyt tulokset fyysisestä aktiivisuudesta vaihtelevatkin hieman menetelmistä riippuen. (Vasankari & Kolu 2018, 8).

Viimeisimmän raportoidun FinTerveys-tutkimuksen mukaan vajaa kolmannes suomalaisista raportoi, että ei harrasta vapaa-ajallaan liikuntaa lainkaan. Kestävyysliikunnan suositukseen ylsi puolet vastanneista. Sekä vapaa-ajan liikunta että työmatkaliikkuminen ovat kuitenkin hieman lisääntyneet vuosina 2011–2017. (Koponen ym. 2018, 38.) Fyysisen toimintakyvyn vakavia ongelmia ilmenee jo 30–39-vuotiailla, joista joka kymmenes ei onnistu juoksemaan 100 metriä ilman

vaikeuksia. Koska väestö ikääntyy, tulee myös liikkumisrajoitteisten määrä väestössä kasvamaan tulevaisuudessa. (Koponen ym. 2018, 108.)

Passiivisuuden aiheuttamia kuluja kertyy muun muassa terveydenhuollosta, tuottavuuskustannuksista, tuloverojen menetyksistä, ikääntyneiden koti- ja laitoshoidosta sekä syrjäytymisestä aiheutuneista kustannuksista. Jos liikkumisen määrä ei yllä UKK-instituutin määrittämään vähimmäismäärään, koituu siitä yhteiskunnalle vähintään 3,2 miljardin, mutta enimmillään jopa 7,5 miljardin lasku vuosittain. Yli kahdeksan tunnin päivittäinen paikallaanolo valveillaoloaikana aiheuttaa noin 1,5 miljardin kustannukset vuodessa. (Husu ym. 2022, 12.) Jos väestön liikkumisen määrä yhä vähenee ja paikallaanolon määrä kasvaa, on luonnollista, että myös aiheutuvat kulut kasvavat tulevaisuudessa entisestään ja näin on myös ennustettu käyvän. (Muutosta liikkeellä 2020).

### 3.2 Syitä liikkumattomuudelle

”Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto” (2018–2022) on Opetus- ja kulttuuriministeriön 2022 julkaisema liikuntaraportti, joka perustuu UKK-instituutin väestötutkimuksen aineistoihin. Raportin perusteella voidaan todeta, että suurin osa suomalaisten valveilla vietetystä ajasta kuluu paikoillaan joko istuen tai maaten. Työikäisten liikkuminen on vähentynyt entisestään viime vuosien aikana. Reippaan tai rasittavan liikunnan määrä työikäisillä oli alle tunti päivässä ja iän karttuessa liikkumisen määrä näyttää vähenevän. Myös korona-aika on tehnyt tehtävänsä eri ikäisten suomalaisten kunnolle ja toimintakyvylle. (Husu ym. 2022, 8.)

Vähän liikkuvat ihmiset ovat hyvin erilaisia ja eri taustaisia ihmisiä, eikä yhdistäviä tekijöitä välttämättä ole paljoakaan. Liikkumattomuuden taustalla voi olla hyvin moninaisia syitä ja tämä on tärkeä ymmärtää, jotta vähän liikkuvia voi ylipäätään tavoittaa. (Rovio & Pyykkönen 2011, 30–36.) Liikkumattomuuden syitä tarkasteltaessa on tärkeää kääntää katse myös liikunta-alan rakenteisiin. Liikunta ja liikunnan ilo tulisi mahdollistaa kaikille ja kaiken kokoisille. Liikunnan markkinoinnissa tulisi yhä enemmän painottaa myös tavallista arkea ja vapaa-aikaa, ei niinkään urheilua ja kilpailullista näkökulmaa. (Koivumäki ym. 2023, 32.)

”Liikuntakynnyksen yli – vähäinen liikunta aikuisten elämäntapana” on tutkimus, joka toteutettiin jo vuonna 2009. Tutkimuksen avulla tunnistettiin kahdeksan eri ryhmää, joille vähäinen liikkuminen on tyypillistä: nuoret opiskelijat, stressaantuneet naiset, työläismiehet, keskimääräiset

toimihenkilöt, sairastuneet ja syrjäytyneet naiset, ylipainoiset ja syrjäytymisvaarassa olevat, ylipainoiset ja syrjäytymisvaarassa olevat, terveelliset perheenäidit sekä kunnolliset perheenisät. Näistä kaikista ryhmistä ylipainoisten ja syrjäytymisvaarassa olevien osuus on toiseksi pienin (n=108, 4 % vähän liikkuvista, ryhmän koko väestöön suhteutettuna 21 000) (Rovio & Pyykkönen 2011, 30–36.) Tutkimuksella on jo ikää, mutta se antaa silti viestin niistä väestöryhmistä, joihin tulisi liikkumista tarkastellessa kiinnittää huomiota ja millä alueilla ongelmia on ollut jo pidempään.

Liikkumattomuus voi olla erittäin arka ja herkkä aihe ja muodostua osaksi identiteettiä etenkin, jos liikkumattomuus juontaa juurensa lapsuuden arvoihin saakka. Huono liikunnallinen itsetunto huononee entisestään liikunta-alan ammattilaisten syylistämisen myötä. Liikkujat ovat kiusaajia, vähän liikkuvat kiusattuja. (Rovio & Pyykkönen 2011, 4.) Liikkumisen suositukset, ohjeet ja muu liikuntapuhe innostaa jo valmiiksi liikkuvia, eli ei sitä kohderyhmää, jota varten materiaalia laaditaan. Liikuntaan liittyvät seminaarit toimivat vain valmiiksi liikuntaorientoituneiden joukkotapaamisina ja huippu-urheilijat toimivat vähän liikkuvien elämän asiantuntijoina. Tiedolla saarnaaminen ei riitä, jos tiedon soveltaminen omaan elämään on kohtuuttoman vaikeaa. Meidän tulisi enemmän keskittyä yksilön arvomaailmaan sekä siihen sopivaan elämäntapaan, jotta pysyviä muutoksia voitaisiin saada aikaan ja terveydestä ja liikunnan lisäämisestä saataisiin yksilölle tärkeä arvoihin sopiva kehityskohde. (Rovio & Pyykkönen 2011, 5, 15.)

Vuonna 2011 Rovio ja Pyykkönen ennustivat organisoidun liikunnan ylempiluokkaistuvan, mikä johtaisi lopulta siihen, että varattomat tulisivat jäämään harrastusten ulkopuolelle. (Rovio & Pyykkönen 2011, 17.) Suuren mediat, kuten Yle, Urheilulehti ja Helsingin Sanomat ovat kuluneen talven aikana nostaneet esille paljon korkeita ja yhä nousevia lasten urheiluharrastusten hintoja. Lihavuuden käypä suosituksen mukaan tutkimukset kertovat lihavien henkilöiden olevan usein keskimääräisen palkkatason alapuolella. (Lihavuus 2024.)

Liikuntahäpeä on Ylen tuoreen artikkelin mukaan yleistä. Liikuntaan liittyy tarve tulla hyväksytyksi ja nähdyksi ja usein liikuntaan liittyy kehoon tai liikkumiseen liittyvää ikävää kommentointia, josta seuraa häpeää. Liikuntatilanteissa kuten liikuntatunnilla ollaan muiden ihmisten ympäröimänä, mikä voimistaa ikäviä kokemuksia entisestään. Pahimmillaan huonot kokemukset ja häpeä johtavat kaiken liikunnan lopettamiseen. Psykkisesti turvallisessa liikuntaympäristössä kiinnitetään huomio kehon toimintaan, ei kehon ulkonäköön. (Tikkanen 2023.)

Liikuntakulttuurin keskiöön tulisi tulevaisuudessa nostaa vähän liikkuvia, jotta liikkumattomuuden kriisi saataisiin hoidettua. Liikunnanohjaajalta vaaditaan tässä uudessa tilanteessa kuitenkin melko laajaa osaamista. Asiakkaat voivat olla vähän liikkuvia, vammaisia, vanhuksia, lapsia, päihdeongelmaisia, pitkäaikaissairaita, mielenterveyskuntoutujia tai maahanmuuttajia. Sosiaaliset taidot, ihmisen kohtaaminen ja kuunteleminen ovat avainasemassa. Liikunta-alalla tulee olla tietoa, taitoa, kokemusta, näkemystä sekä luovuutta. (Rovio & Pyykkönen 2011, 17–19.)

#### 4 Lihavuus

Historiassa lihavuus on ollut merkki vauraudesta ja hyvinvoinnista, ja näin ollen se on ollut tavoiteltava ominaisuus. Nyky-yhteiskunnan suomalaisista yli puolet on painoindexin määritelmän mukaan ylipainoisia, ja moderni maailma näkee ylipainon ja lihavuuden pelkästään negatiivisena asiana. Vaikka paino ei määritä ihmistä todellisuudessa millään tavalla, on yhteiskunnassa silti valloillaan syvä lihaviin kohdistuva syrjinnän kulttuuri. (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 13, 28.)

FinTerveys-tutkimus on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä laajan asiantuntijaverkoston koordinoima terveystarkastustutkimus, jonka tarkoituksena on selvittää Suomen aikuisväestön terveyttä, terveystyötyymistä, toimintakykyä ja hyvinvointia terveys- ja hyvinvointipolitiikan suunnittelua varten. Tämän selonteon mukaan Suomessa on 2,5 miljoonaa ylipainoista (BMI vähintään 25 kg/ m<sup>2</sup>) ja noin joka neljäs suomalainen yli 30-vuotias on merkittävästi ylipainoinen (BMI vähintään 30 kg/ m<sup>2</sup>). Lihavuuden kerrotaan raportissa olevan kaikissa ikäryhmissä yksi suurimmista kansanterveydellisistä ongelmista. (Koponen ym. 2018, 45–49.)

Lihavuuden pääasiallisena syynä nähdään pitkäaikainen liiallinen energian saanti suhteessa energiantarpeeseen. Tällöin elimistö varastoi ylimääräisen energian rasvakudokseksi. (Lihavuus 2024.) Kuluneiden vuosikymmenten aikana elämäntavat ja työelämä ovat muuttuneet merkittävästi ja elämästä on tullut fyysisesti passiivisempaa samalla, kun ravinnon saannista on tullut entistä helpompaa. Syyt lihavuuden taustalla eivät kuitenkaan ole ollenkaan näin yksinkertaisia. Tutkimusten mukaan lihavuuteen vaikuttavia tekijöitä on merkittävä määrä, joista muutamia ovat esimerkiksi stressi, vähäinen yöuni, psyyken häiriöt sekä aivojen biologia. (Lihavuus 2024.) Aivojen toiminnan biologiset erot sekä geeniperimä voivat osaltaan aiheuttaa lihavuutta. Nykytiedon valossa on selvää, ettei lihavuus johdu itsekin tai tahdonvoiman puutteesta, vaikka usein näin ajatellaan. (Simpura 2021).

Pelkästään energiansaannin näkökulmasta tarkasteltuna ruoka on merkittävä osa kulttuuria, sosiaalista vuorovaikutusta ja jopa identiteettiä, johon liittyvät kiinteästi myös tunteet ja itsesäätely. Psykologiset tekijät ohjaavat yksilön syömiskäyttäytymistä monin eri tavoin. Syömishäiriöt, syömisen rajoittaminen, tyytymättömyys kehoon ja tunnesyöminen ovat esimerkkejä asioista, jotka



voivat olla terveen ja tasapainoisen ruokasuhteen tiellä ja näin edistää lihavuutta. Esimerkiksi kehoittymättömyys voi johtaa epäterveisiin painohallintakeinoihin. (Sinikallio 2019, 250–264.)

Osa lihavuuden Käypä hoito -suosituksen keskeistä sanomaa on, että lihavuuden ehkäisy ja hoito on tärkeää, sillä lihavuudella on merkittäviä vaikutuksia sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Nämä vaikutukset näkyvät psyykkisesti, fyysisesti, sosiaalisesti sekä taloudellisesti, ja ongelma koskettaa kaikkia ikäryhmiä. (Lihavuus 2024.) Useiden tutkimusten mukaan painoon kohdistuvaa syrjintää tapahtuu myös lasten kesken ja ilmiö on jopa vahvistunut 1960-luvulta nykypäivään verrattuna. (Sinikallio 2019, 261–262.)

Lihavuudella on yhteys psyykkisiin ongelmiin, kuten masennukseen, heikompaan itsetuntoon ja huonompaa koettuun elämänlaatuun. Lihavat henkilöt ovat systemaattisen katsauksen perusteella keskipainoisiin henkilöihin nähden matalammin koulutettuja ja palkattuja. Todennäköisenä syynä nähdään lihavuuden stigma sekä ennakkoluulot, joiden vuoksi lihavia henkilöitä usein syrjitään ja kiusataan. Negatiivisiin asenteisiin törmätään merkittävässä määrin myös terveydenhuollossa. Ikävät kokemukset voivat hankaloittaa elämää kaikilla sen osa-alueilla. (Broström 2020.)

#### 4.1 Lihavuuden määrittely

Terveyskirjaston määritelmän mukaan lihavuuden käsitteellä tarkoitetaan kerhon normaalia suurempaa rasvakudoksen määrää. BMI määrittää lievän lihavuuden raja-arvoiksi 25 kg/ m<sup>2</sup>, joten kaikki arvon ylittävät henkilöt määritellään ylipainoisiksi tai lihaviksi. Vyötärön ympäryksen ylittäessä miehillä 110 cm tai naisilla 90 cm, voidaan puhua merkittävästä vyötärölihavuudesta. Vyötärölihavuus lisää monien sairauksien riskiä, mutta mikäli naisilla rasva kertyy pääasiassa reisiin ja lantioon, voi riski sairastumiseen olla pienempi siitä huolimatta, että painoindeksi määrittelisi henkilön ylipainoiseksi. (Lihavuus 2024.)

Lihavuuden määrittelyn tekee ongelmalliseksi se, että edes henkilö itse ei ole aina kykenevä määrittämään sitä, onko hän lihava vaiko ei, sillä oma arvio perustuu useimmiten tuntemukseen tai mielikuvaan itsestä. Henkilö voi olla muiden mielestä hoikka, mutta omasta mielestään lihava ja päinvastoin. (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 13, 28.)

## 4.2 Painoindeksi

Vuonna 1835 kehitettyä painoindeksinä tunnettua matemaattista kaavaa ei kehitetty alun perin arvioimaan yksilön painoa tai terveyttä siitä huolimatta, että vielä tänäkin päivänä sitä kyseiseen tarkoitukseen käytetään. Laskukaavan tarkoituksena oli toimia tilastotieteellisenä työkaluna suurien ihmisjoukkojen mittaamiseen. (Broström 2020).

Painoindeksi lyhenne BMI muodostuu englannin kielen sanoista body mass index. Painoindeksi on matemaattinen kaava, jossa lasketaan kehon massaa painon ja pituuden avulla ja sen on kehittänyt belgialainen Adolphe Quetelin. (Mustajoki 2020.) Indeksien mukaan normaalipaino määritellään välille 18.5–25 kg/ m<sup>2</sup>, ylipaino, eli lievä lihavuus välille 25–30 kg/ m<sup>2</sup>, merkittävä lihavuus 30–35 kg/ m<sup>2</sup>, vaikea lihavuus välille 35–40 kg/ m<sup>2</sup> ja sairaaloinen lihavuus, kun arvo ylittää 40 kg/ m<sup>2</sup>. (Lihavuus 2024).

1900-luvun alkupuolella amerikkalaiset vakuutusyhtiöt liittivät ylipainon lyhempään eliniänodotukseen ja paino vaikutti vakuutuksien hinnoitteluun. Matalamman painon nähtiin olevan osoitus pidemmästä elinajan ennusteesta. Ajan mukaisesti painotaulukot perustuivat keski-ikäisten ja keskiluokkaisten valkoihoisten miesten ilmoittamista pituus- ja painotiedoista, sillä he olivat ne, joilla oli vakuutuksiin varaa. Painoindeksistä tuli tästä huolimatta amerikkalaislääkäreille terveen ihmisen mittari, jolla määritettiin yksilön ihannepainoa. Vuonna 1972 tutkija Ancel Keys kollegoineen ottivat virallisesti käyttöön käsitteen painoindeksi. Indeksien avulla kehon massa yhdistettiin lihavuuteen ja sitä kautta terveyteen ja sairastavuuteen. (Broström 2020).

Alussa painoindeksi kehitettiin siis tilastotieteelliseksi työkaluksi, eikä sillä alun alkaen ollut mitään tekemistä yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kanssa. Tästä huolimatta BMI otettiin käyttöön myös Suomessa 1980-luvulla ja yhä edelleen se toimii terveydenhuollossa käytettävä yksilön terveydentilaa liitettävänä mittarina. Terveyskirjasto Duodecimin mukaan painoindeksi on käypä työkalu yksilön terveydentilan arviointiin, mutta esimerkiksi Syömishäiriöliitto (SYLI) on esittänyt rajua kritiikkiä painoindeksiä ja sen käyttöä kohtaan. (Broström 2020).

### 4.3 Terve lihavuus

Kaikilla lihavilla henkilöillä ei ilmene aineenvaihdunnallisia häiriöitä tai muita haittoja, eikä lihavuus ole homogeeninen tila. Myös normaalipainoisille tulee terveydellisiä haasteita, jotka yleisesti yhdistetään ylipainoon. Kuten kaikkien, myös lihavien henkilöiden terveydentilaan vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi liikunta, ruokailutottumukset, päihteiden käyttö ja perinnölliset tekijät. Useat lihavuuteen yhdistetyistä terveysongelmista eivät siis aina ole kytköksissä painoon, vaan niihin juurisyihin, jotka voivat aiheuttaa myös painon nousua. Tästä huolimatta lihavuus nähdään yhteiskunnassamme sairautena ja se on usein asia, johon puututaan ensimmäisenä. (Pietiläinen ym. 2015, 13, 68.)

Terveen lihavuuden käsitteellä tarkoitetaan sitä, että henkilön painoindeksi on yli 30, mutta mitään lihavuuteen liittyviä sairauksia, tai niiden esiasteita ei löydy. Suurin osa terveistä lihavista on nuoria, mutta iän myötä riski oheissairauksiin kasvaa. (Pietiläinen ym. 2015, 13, 68.) Painosta huolehtiminen ja sen pakollinen pudottaminen on kuitenkin melko tarpeetonta, mikäli henkilö on terve, liikkuu säännöllisesti, eikä hänellä ole suuria riskitekijöitä sairauksille. Terveiden ja toimintakyvyn kannalta olisi parempi olla liikapainoinen ja fyysisesti aktiivinen, kuin normaalipainoinen ja fyysisesti inaktiivinen. (Vuori 2015, 232, 234.)

### 4.4 Lihavuuden hoito ja elintapamuutos

Tutkimukset ovat osoittaneet, että pyrkimys laihtua on yksi merkittävimmistä tekijöistä, joka voi johtaa lihomiseen. Ne, jotka pyrkivät laihtumaan eniten, lihovat enemmän kuin ne, jotka eivät laihduta. Suurin syy painonhallinnan ongelmille voivat siis olla dieetit ja ohjelmat, jotka on tarkoitettu painonpudottamiseen. (Borg 2018, 8.) Lihavuuden hoidossa ensisijainen tavoite on aina pysyvä elintapojen muuttaminen, ja toissijaisena tavoitteena tulee painotavoite. (Lihavuus 2024).

Biologian kannalta laihduttaminen ei ole ihmiskehelle ominainen asia ja fysiologian voidaan sanoa suosivan lihavuutta. Evoluution myötä meihin sisään rakentunut vietti eloonjäämistä kohtaan on aiheuttanut sen, että keho pyrkii luontaisesti varastoimaan kaiken saadun energian. Laihduttaessa keho lisää nälkähormonien eritystä ja pyrkii lisäämään kylläisyshormonien eritystä. Samalla

etenkin nopeiden laihdutuskuurien myötä keho päätyy käyttämään energiaksi rasvakudoksen lisäksi myös lihaksia, mikä aiheuttaa perusaineenvaihdunnan laskun energian säästämiseksi. Painonpudotuksen jälkeen kehon energiankulutus on yhä pienempi, eikä aiempiin ruokailutottumuksiin voi enää palata. (Simpura 2021.)

Eri ihmisten välillä nälkä- ja kylläisyshormonien erityksessä on eroja. Kylläisyyden tunne itsessään on fysiologinen ilmiö, jota ei välttämättä voida saavuttaa syömällä. Ruokahalun säätelyn sekoittaminen onnistuu toistuvien dieettien avulla, mutta myös geeneillä on vaikutusta. Lihavuuden genetiikan tutkimus on tutkijoiden pöydällä tälläkin hetkellä. (Simpura 2021.)

Erilaisilla dieeteillä voidaan siis pudottaa painoa paljonkin, mutta yleensä dieetin päätyttyä paino palaa vähintään ennalleen. Kilojen tarkkailun sijaan elintapamuutoksen tulisi tapahtua riittävän pienillä ja omaan elämään sopivilla muutoksilla, jotka voidaan säilyttää arjessa pysyvästi. Muutoksen tekeminen edellyttää, että yksilön muu elämä ja voimavarat ovat riittävällä tasalla prosessin käynnistämiseen. (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 194–195.)

Asiakkaan elintapaohjauksen tulisi aina perustua tutkittuun tietoon. Useimmista laihduttajille tarkoitettujen dieettien terveysvaikutuksista ei ole saatavilla vedenpitävää tutkimusnäyttöä. Yleensä dieetit perustuvat syömisen rajoittamiseen ja joidenkin tiettyjen ruoka-aineiden välttelyyn. Tutkituista dieeteistä esimerkiksi Atkinsin dieetti ja vähähiilihydraattinen ruokavalio voivat tutkimusten mukaan aluksi pudottaa painoa, mutta myös näille dieeteille on tyypillistä, että dieetin jälkeen esiintyy painonnousua. Ruokavalion yksipuolistumisen myötä esiintyy usein myös muita terveyshaittoja, kuten ummetusta ja huonoa oloa. Dieettien sijaan ravitsemussuosittelut ovat luotettava lähtökohta terveen syömisen pohjaksi. (Duodecim 2022.)

Liikunnalla on kiistatta positiivisia vaikutuksia painonpudotuksessa ja painonhallinnassa. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 117–118.) Liikunnan harrastamisen tulisi jatkua säännöllisenä elämäntapana myös dieetin jälkeen, eikä näin aina ole. Mikäli laihduttamisen yhteydessä aletaan harjoitella kovatehoisesti, saattaa se vaikuttaa negatiivisesti muuhun arjen aktiivisuuteen, ja näin ollen liikunnan päivittäinen kokonaismäärä voi jäädä vähäiseksi. Jos siis lihavuuden hoidossa käytetään liikuntaa, niin tulisi muistaa, että ei korvata jo olemassa olevaa liikuntaa, vaan aktiivisuuden määrää pyritään lisäämään. Liikuntatottumuksien ja -historian selvittäminen onkin aivan yhtä tärkeää, kuin ruokailutottumuksien selvittäminen, jotta myös liikunnan annoksella voidaan tukea tavoitteen saavuttamista. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 117–118.)

Liikunta lisää energiankulutusta. Painon pudottamisen näkökulmasta harrastetun liikunnan kuormittavuudella ei ole merkitystä, vaan ratkaiseva tekijä on liikunnan päivittäinen määrä. Merkityksellistä ei ole myöskään se, onko liikuntasuoritus yhtäjaksoinen, vai onko se pilkottu osiin pitkin päivää. Liikunnan avulla laihdutustulosta voidaan tehostaa korkeintaan muutaman kilon verran, mutta yleensä vähemmän. Liikunta voi kuitenkin vaikuttaa positiivisesti kehon koostumukseen ja siten edistää terveydentilaa, eikä paino ei aina määritä muutoksen onnistumista. Harjoittelun myötä lihasmassan määrä kehossa voi kasvaa ja rasvamassan määrä vähentyä. Kehon koostumus voi siis säännöllisen harjoittelun myötä muuttua edullisempaan suuntaan ja myös kehoytyvyisyys voi lisääntyä ilman, että painossa tapahtuu muutosta. (Fogelholm ym. 2011, 118–1192; Lindman 2024, 162–163.)

Painokeskeisyydestä tulisi päästä kohti hyvinvointikeskeisyyttä ja myös liikunnan harrastamista tulisi ajatella ilon, ei painopudotuksen kautta. (Koivumäki ym. 2013, 14–15.) Yksilötasolla tulee myös aina huomioida yksilön valmiudet muutosten tekemiseen. Suositukseen pyrkiminen ja liikuntakertojen tarkka määrittäminen voi olla liikaa, eikä lähestymistapa tue yksilön sisäistä motivaatiota. Asiantuntijälähtöisyydestä on siirryttävä osallistavaan otteeseen, jonka avulla ohjattavalla on itsellään mahdollisuus vaikuttaa prosessin etenemiseen ja tavoitteiden asettamiseen. (Sinikallio 2019, 310–311.)

## 5 Lihavuuden stigma ja kehorauha

Suomen lainsäädännössä, toisin kuin esimerkiksi Islannissa, yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) ei vielä anna suojaa painosta ja kehon koosta johtuvaa syrjintää vastaan, mutta tulevaisuudessa tilanne voi olla toinen. Valtioneuvoston rahoittaman hankkeen ”Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä” vuonna 2023 valmistuneen raportin mukaan tärkein johtopäätös ja suositus on, että yhdenvertaisuuslakiin tehdään painoa koskeva tarkennus. Myös WHO, EU:n tuomioistuimien sekä Suomen työtuomioistuimien ovat ottaneet kantaa työelämässä esiintyvään painosyrjintään, mikä kertoo siitä, kuinka merkittävän asian äärellä työtä tehdään. (Koivumäki ym. 2023, 12.)

Kehorauhasta keskusteltaessa keskiössä on yhdenvertaisuus, ei lihavuuteen liittyvien terveysriskien kieltäminen. Asiantuntijat, kuten lääkärit, ovat alkaneet voimakkaasti kallistua siihen näkökantaan, että stigmatisoivaa ja syyllistävästä paino- ja kehopuhetta tulee kaikissa tilanteissa välttää. Sairausriskejä voidaan vähentää terveellisillä elämäntavoilla ilman, että painosta tehdään varsinaista numeroa. Terveystilan ja terveysriskien arviointiin tulisi ottaa mukaan muita välineitä painon sijaan. (Saarnikko 2023.)

Yleisessä keskustelussa lihavuusfobia naamioidaan usein terveyshuoleksi. Tämä niin kutsuttu ”huolitrollaus” voi kuitenkin olla terveyden edistämisen esteenä, sillä lihavuuteen liittyvien terveysriskien luetteleminen harvoin auttaa ketään. Jokaisella tulisi olla oikeus syödä, liikkua, levätä ja olla olemassa kehon koosta riippumatta. (Saarnikko 2023.)

### 5.1 Lihavuuden stigma

Stigma tarkoittaa ihmiseen tai ihmisryhmään iskettyä sosiaalista häpeäleimaa. (Koivumäki ym. 2023, 22–23.) Lihavuuden stigmalla tarkoitetaan sitä, että lihavaan henkilöön liitetään automaattisesti negatiivisia sosiaalisesti leimaavia ominaisuuksia. Yksilön oletetaan ulkonäkönsä vuoksi omaavan ominaisuuksia ja tekevän valintoja, joita voidaan pitää moraalisesti paheksuttavina. Lihavuus on näin ollen itseaiheutettua ja se nähdään tästä syystä yksilön omana ongelmana, sillä elämänhallinnan menettäminen on johtanut epäonnistumiseen. (Koivumäki ym. 2023, 22–23.)

Lihavuuden stigma on merkittävä kansanterveydellinen ongelma, jolla on laajat vaikutukset. (World Obesity Federation 2023).

Lihavuuden stigma tunnistettavana kulttuurisena ja sosiaalisena ilmiönä juontaa juurensa ainakin 1800-luvun puoliväliin saakka. Yhteiskuntatieteessä ja psykologiassa lihavuudesta on puhuttu stigmatisoitavana piirteenä ainakin 1980-luvulta, mutta tutkimustiedon myötä 1990-luvun puolivälissä lihavuus nähtiin jo yhtenä stigmatisoivimmista ominaisuuksista ja alettiin puhua painon perusteella tapahtuvasta syrjinnästä. 2000-luvun alussa on termistöön tuli mukaan painostigma. Samoihin aikoihin lihavuudesta on alettu puhua globaalina uhkana ja kulkutaudin tapaisena sairautena, joka uhkaa niin kansantaloutta, kansanterveyttä kuin maanpuolustuskykyäkin. Lihavia ihmisiä on aikojen saatossa syytetty muun muassa ilmastonmuutoksesta, nälänhädästä ja öljykriisistä. (Koivumäki ym. 2023, 46–47.)

Vasta viime vuosina lihavuuden ilmiötä ja sen syitä on alettu erottaa yksilön vastuusta ja on huomattu, kuinka laajasti stigma vaikuttaa yhteiskunnassa ennakkoluuloina ja syrjintänä esimerkiksi terveydenhuollossa, työelämässä ja vapaa-ajan toiminnassa, mutta aihetta ei olla Suomessa vielä tutkittu systemaattisesti. Hälyttävää on se, että painosyrjintää ei aina edes nähdä haitallisena asiana, sillä on ajateltu, että se motivoi yksilöä laihduttamaan. Lääketieteessä yksilökeskeisyys ilmenee siten, että sekä syy että ratkaisu lihavuudelle löytyy yksilön omasta toiminnasta. Tämä vahvistaa lihavuuden stigmaa ja edistää syrjintää, eikä tuo näkyväksi yhteiskunnallisia ja rakenteellisia ongelmia aiheen taustalla. (Koivumäki ym. 2023, 9–25.)

Painostigman purkamisessa on tärkeää suhtautua tilanteeseen oppimisen paikkana. Syyllistäminen on turhaa, sillä ongelma on hyvin pitkäaikainen ja rakenteellinen. Muutos tulee ottamaan aikaa. Ajattelumallit rakentuvat jo lapsuudessa ja ammattilaisten olisikin tärkeää tutkia omaa ajattelua ja arvomaailmaa, sillä ainoastaan rehellinen itsereflektointi voi muuttaa omia toiminta- ja ajattelumalleja. Oman liikunta-, ruoka- tai kehosuhteen ongelmat voivat vaikuttaa merkittävästi vaikkapa siihen, miten ohjaustilanteessa puhuu asiakkaalle. (Koivumäki ym. 2023, 17.)

Ylipainoon ja lihaviin henkilöihin kohdistuva stigma ja yleinen paheksunta aiheuttavat paineita myös normaalipainoisille. Seurauksena on sekä ylipainoisten että normaalipainoisten henkilöiden innostus laihduttamista kohtaan. Laihduttaminen on aina suuri rasite elimistölle, kehon koosta riippumatta, mutta valloillaan olevat kauneusihanteet ja normit luovat kuvan siitä, että etenkin

lihava on hyväksytty ainoastaan laihduttaessaan. Toistuvat epäonnistuneet ja rankat laihdutusyritykset vaikuttavat merkittävästi fyysisen terveyden lisäksi myös yksilön itsetuntoon ja sitä kautta mielenterveyteen. (Pietiläinen ym. 2015, 13.)

Viestinnän ja vuorovaikutuksen merkitys painostigman vähentämisessä on merkittävä. Ongelmat voidaan nähdä jokapäiväisissä vuorovaikutustilanteissa kotona tai työpaikoilla, mutta ongelmat kärjistyvät esimerkiksi median tapaan uutisoida lihavuudesta. Otsikot, artikkelit ja kuvat ovat kaikkea muuta, paitsi rakentavaa keskustelua aiheen ympärillä. Myös viestintään tulisi kiinnittää huomiota ja eettiset ohjeet viestinnässä auttaisivat stigman vähentämisessä. (Pietiläinen ym. 2015, 13.)

## 5.2 Lihavuuden stigma liikunta- ja terveysalalla

Kaikilla ihmisillä tulisi olla oikeus yhdenvertaiseen kohteluun kehon koosta riippumatta, eikä kehon koko tai paino saisi johtaa syrjintään tai vihapuheeseen missään tilanteessa. Lihavien ihmisten kohtaamalla syrjinnällä ja ennakkoluuloilla on vaikutuksia sekä psyykkiseen että somaattiseen terveyteen. Epäasiallinen kohtelu voi johtaa painonhallinnan ja lihavuuden hoidon vaikeutumiseen. (Anglé 2023.)

Liikuntaa suositellaan lihaville erityisesti välineeksi painonhallintaan tai -pudotukseen. Se, millainen vastaanotto lihavilla on liikunnan kentällä, on asia, johon ei olla kiinnitetty tarpeeksi huomiota. Liikunta-alan ammattilaiset ja yrittäjät eivät tunnista lihavuuden stigmaa riittävästi ja negatiiviset asenteet näkyvät selvästi niin ammattilaisten kuin kanssaliikkujienkin asenteissa. Lihavat ihmiset kohtaavat paljon huonoa kohtelua, syrjintää, tuijottamista ja ilkeää kommentointia liikuntapaikoilla. Tämän takia moni lihava ei koe oloaan turvalliseksi liikuntapaikoilla tai liikkueksaan. (Koivumäki ym. 2023, 32.)

Merkittävä osa ongelmaa on myös se, että painon pudottaminen on suuri syy liikkumaan lähtemiselle, eikä suinkaan liikunnan ilo, mielekkyys tai hyvä olo, jonka liikunnasta saa. Jo vuonna 2007 Esa Rovio nosti Liikunta & Tiede -lehden artikkelissaan ”Liikuntapaatosta ja divisionapäiväkäsytystä” esille näkökulman siitä, että tutkijoilla ja päättäjillä ei ole riittävästi käsitystä vähän liikkuvien ajatusmaailmasta. Liikunta- ja hyvinvointiammattilaiset eivät ole asettuneet missään vaiheessa ylipainoisen asemaan, eivätkä täten voi ymmärtää, miten monisyisestä asiasta on kysymys. Aihe



on intiimi ja herkkä ja ongelmasta voi tulla osa identiteettiä, mikä vaikuttaa merkittävästi myös itsetuntoon. Jos yhteiskunta ja liikunta-alan ammattilaiset eivät onnistu luomaan liikunnasta kaikille aidosti saavutettavaa ja turvallista, ei liikunnasta koskaan tule kaikille mielekästä. (Rovio & Pyykkönen 2011, 4.)

Painostigman esiintyminen näkyy myös terveydenhuollossa esimerkiksi siten, että terveydenhuoltopalveluita ei haluta käyttää ja niitä pyritään välttämään. (Hunger, Smith & Tomiyama 2020). Painonhallinnan asiantuntijalääkäri, lihavuustutkija ja apulaisprofessori Kirsi Pietiläinen kertoo Kehorauhaa-podcastissa lokakuussa 2023 lihavuuden stigman olevan terveydenhuollossa yhä yleistä. Pietiläinen kuitenkin toteaa, että tulevaisuuden ammattilaiset tulevat olemaan valveutuneempia asian suhteen. Helsingin yliopiston lääkärikoulutuksessa käydään jo läpi lihavuuden stigmaan liittyviä asioita yhdessä opiskelijoiden ja asiakkaiden yhteistyössä. Pelkkä kehoitus laihduttaa ei auta potilasta, vaan lääkäriillä tulee olla taitoa potilaan oikeanlaiseen kohtaamiseen, sekä konkreettisia keinoja potilaan tukemiseen. (Kehorauhaa 2023.)

Suunta on ehdottomasti oikea, mutta tämä vielä riitä. Myös muiden alojen koulutuksia tulisi viedä siihen suuntaan, että lihavuuden stigmaa, vaikutuksia ja keinoja hyvinvointikeskeisyyden edistämiseen käsiteltäisiin niin terveydenhuollon, liikunnan, kuin media-alankin opinnoissa, jotta jo valmistuessa ammattilaiset saisivat ymmärryksen aiheeseen liittyen. (Koivumäki ym. 2023, 15). Haitalliset asenteet tulee tunnistaa, ja leimaamiseen ja asenteellisuuteen tulee puuttua, jotta yksilön auttaminen on mahdollista. (Duodecim 2023).

### 5.3 Kehorauha

Kehorauha kuuluu kaikille. Kehorauha on ihmisoikeus-, yhdenvertaisuus-, mielenterveys- ja turvallisuuskysymys, joka koskettaa jokaista ihmistä. Kehorauhalla tarkoitetaan sitä, että jokaisella on oikeus olla oma itsensä omassa kehossaan, ilman kommentointia tai häirintää. Kehorauha parantaa positiivista suhtautumista omaan kehoon, millä on suora yhteys hyvinvointitekoihin. Kehorauhan tarkoitus ei ole puolustautuminen ylipaino-ongelmia vastaan. Olisi hyvä muistaa, että ihmisen terveydentilaa ei ole mahdollista päätellä ulkokuoren perusteella, eikä syömisen tai kehon kommentointi edistä kansanterveyttä, vaan voi pahimmassa tapauksessa lisätä kehonkuvaan

liittyviä ongelmia. (Rekilä & Sippel 2021.) Kehotyytymättömyydellä on yhteys mielenterveyshäiriöihin, syömishäiriöihin ja heikentyvään elämänlaatuun. (Kinnunen 2022).

Yle Uutisten tekemän tutkimuksen mukaan 10 946 vastanneesta yli 70 prosenttia kertoi kokevansa kehohäpeää. Iltalehden teettämän kyselyn mukaan kolme viidestä vastanneesta suomalaismiehestä kertoi kokevansa ulkonäköpaineita vähintäänkin toisinaan. Onkin huomionarvoista, että kehohäpeä ja ulkonäköpaineet koskettavat kaikkia sukupuolia. (Jussila 2023.) Kehohäpeän kokemukseen vaikuttaa varmasti osaltaan se, että hoikkuutta pidetään tavoiteltavana kauneushanteena sukupuolesta riippumatta. Silti naisten kehojen normienmukaisuutta vertaillaan miehiin nähden enemmän. Lihavassa kehossa eläviin naisiin kohdistuu paljon epäasiallista kommentointia ja käytöstä. Etenkin liikuntatilanteissa tilanteet ovat haavoittavia, sillä keho on keskeisessä roolissa liikuntasuorituksen kannalta. (Lindman 2024, 141.)

Euroopan komission urheilun tasa-arvosuosituksen (2022) ohjeistuksen mukaan valtionavustuksista nauttivien urheilujärjestöjen on laadittava suunnitelma väkivaltaa vastaan. Lisäksi seurojen olisi tärkeää kouluttaa palkallinen työntekijä häirintäyhdyshenkilöksi, jonka vastuualueeseen kuuluu myös kehorauhan turvaaminen. Varsinainen väkivalta- tai auttamistyö ei kuulu liikunta-alan toimijoiden työnkuvaan, mutta epäasiallisiin tilanteisiin tulee aina puuttua asiaan kuuluvalla vakavuudella ja väärinkäytöksiin liittyvät ilmoitukset tulee käsitellä. (Lindman 2024, 151.)

Esimerkillistä kehorauhan edistämistyötä liikunnan ja urheilun kentältä löytyykin jo lisääntyvässä määrin. Helsingin Yrjönkadun uimahallin kehorauhan julistus ylitti Helsingin Sanomien uutiskynnyksen helmikuussa 2023 ja Suomen voimisteluliitto on kohu-uutisoinnin jälkeen päivittänyt ohjeistuksen, jonka mukaan kehorauha on jokaisen voimistelijan oikeus. Suomen Olympiakomitean urheiluravitsemuksen vastuuasiantuntija Laura Manner kirjoittaa blogitekstissään, ettei painonhallinta kuulu lasten ja nuorten urheiluun. Huippu-urheilussakin painon optimoinnin ympärillä tulee aina toimia moniammatillinen tiimi, johon kuuluu terveyden seuranta ja ravitsemusohjausta. (Manner 2023.)

#### 5.4 Kehoposiitivisuus

Kehoposiitivisuudesta on tullut yhä kasvava sosiaalisen median trendi ja sen avulla pyritään haastamaan vallitsevia yhteiskunnallisia ulkonäköasenteita. Yleinen harhaluulo on, että kehoposiitivisuudella tarkoitetaan yli- tai alipainon ihannoitua ja kannustetaan lihavuuteen. Todellisuudessa kehoposiitivisuuden ydinajatus on, että kaikki kehot ja ulkomuodot ovat tärkeitä ja hyväksynnän arvoisia. Kyseessä on siis ihmisoikeusliike, jonka tarkoituksena on ajaa tasa-arvoa ihmisen kehon koosta riippumatta. (Cohen, Irwin, Newton-John & Slater 2019.) Somevaikuttaja ja kehoaktivisti Veera ”Bianca” Papinoja käsittelee kehoposiitivisuutta Podimon Kehorauhaa-podcastissa. Jaksoissa numero kaksi on hyvin kiteytetty kehoposiitivisuuden ydinajatus: kehoposiitivisuus ei ota kantaa ihmisen terveyteen, eikä se keskity vain itsensä rakastamiseen, sillä sairaskaan ihminen ei ole koskaan arvoton. Ei edes siinä tilanteessa, että ylipaino olisi heikentänyt ihmisen terveydentilaa. (Papinoja 2022.)

Jos ihmiset kohdattaisiin yhteiskunnassa samalla tavalla riippumatta etnisestä taustasta, kehon koosta, ihon väristä tai kyvykkyydestä, olisiko se jonkun terveydelle haitallista? Voiko tasa-arvo olla terveystekijä? Kehoposiitivisuus ei kiellä lihavuutta tai siihen liittyviä terveystekijöitä. (Syömishäiriöliitto 2019.) Useat tutkimukset osoittavat, että positiivinen kehonkuva on yhteydessä parempaan emotionaaliseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, sekä fyysiseen terveyteen. (Cohen ym. 2019).

Informaatiotulvasta huolimatta, on kehoposiitivisuuteen liittyviä negatiivisväyhteisiä artikkeleita ja ulostuloja luettavissa vähän väliä. Hyvänä esimerkkinä toimii heinäkuussa 2023 julkaistu Helsingin Uutisten tekemä haastattelu, jonka otsikossa personal trainer toteaa omalla nimellään, että kehoposiitivisuus harmittaa, ja että on pelottavaa, miten ylipainosta on tehty normi. (Helsingin Uutiset 2023). Jos kehoposiitivisuus ymmärrettäisiin oikein ja se toteutuisi globaalisti, voitaisiin liikkeen periaatteita toteuttamalla todella vaikuttaa terveystekijöihin. (Syömishäiriöliitto 2019).

## 6 Asiakkaan kohtaaminen

Painoneutraalin kohtaamisen hyötyjen tai painokeskeisyyden haitallisuuden korostaminen eivät yksioikoisesti tarkoita sitä, että laihduttaminen tulee kaikilta ja kaikissa tilanteissa kieltää. (Mikkilä 2024). Keskeistä on, että apua haetaan asiaan perehtyneiltä ja osaavilta alan ammattilaisilta, joilla on riittävä taito edistää asiaa yksilön terveys edellä.

Valtioneuvoston vuonna 2023 valmistuneen selvityksen mukaan suomalaisilla eri alojen ammattilaisilla ei ole riittävää tietoa lihavuuden stigmasta. Yhtenä käytännön toimenä asian ratkaisemiseksi on ehdotettu, että painostigmaan liittyen tulisi tulevaisuudessa olla oma ammattilaisille suunnattu verkkosivusto. Myös liikunta-alan ammattilaisia tulisi perehdyttää aiheeseen jo opintojen aikana, mutta myös lisäkoulutuksen avulla valmistumisen jälkeen. Tällä voitaisiin pyrkiä siihen, että toimintamalleista ja prosesseista saataisiin hyvinvointikeskeisiä painokeskeisyyden sijaan. (Koivumäki ym. 2023, 14–15.)

### 6.1 Painokeskeinen lähestymistapa

Lihavuus on tutkimustiedon valossa yhdistetty useisiin terveyshaittoihin. (Lihavuus 2020). Korkea BMI ei automaattisesti ole yhteydessä huonompaan terveyteen, vaan taustalla vaikuttavia syitä ovat esimerkiksi liikunta, ravitsemus ja painostigma. Tästä huolimatta terveydenhuollossa lähdetään usein liikkeelle painonhallinnan, tai -pudotuksen kautta, oli se lääkäriin tulon syyn kannalta relevanttia tai ei. Painokeskeisen ajattelun oletus on, että sairaudella ja painolla on yhteys toisiinsa. Kun terveyshaittoja tai terveydenhoitoa lähestytään laihduttamisen kautta, voidaan puhua painokeskeisestä lähestymistavasta. (Tylka ym. 2014.) Painokeskeisen ajattelutavan mukaan laihduttamalla voidaan saavuttaa pysyvä matalampi paino ja samalla sen mukanaan tuomat merkittävät terveyshyödyt. (Hunger ym. 2020).

Painokeskeinen lähestymistapa korostaa yksilön vastuuta terveellisistä elintavoista. Lihavuus yhdistetään yksilöä ja yhteiskuntaa koskeviin fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja taloudellisiin vaikutuksiin, ja näistä ongelmista on pyrittävä pääsemään eroon laihduttamalla. Kautta aikojen on nähty lukemattomia erilaisia painonpudotuksen menetelmiä. Yhteistä kaikille näille menetelmille on energiansaannin rajoittaminen ja vastaavasti energiankulutuksen lisääminen. Pyrkimyksenä

on saada paino putoamaan negatiiviseen energiatasapainon myötä. (Lihavuus 2024.) Painokeskeisen lähestymistavan mukaan yksilön tulee olla tietoinen ylipainostaan, sillä se ja painoon liittyvä stigma nähdään motivoivina tekijöinä painon pudottamisella. (Hunger ym. 2020).

Tällainen potilaan tai asiakkaan painokeskeinen kohtaaminen on etiikan ja kansanterveyden näkökulmasta arveluttavaa, sillä tutkimusten mukaan laihduttamisen tulokset ovat harvoin pysyviä ja laihdutuspyrkimykset voivat olla terveydelle haitallisia. (Tylka ym. 2014). Stigma lisää riskiä epäterveille keinoille laihduttaa ja hallita painoa. (Hunger ym. 2020).

## 6.2 Painoneutraali lähestymistapa

Jos syrjintä ja paheksunta olisivat keinoja lihavuuden hoitoon ja ehkäisyyn, ei lihavia ja ylipainoisia ihmisiä olisi enää ollenkaan. Yhteiskunnan asennemuutos ei ole suositeltava, vaan pakollinen. Yksilön kohtaamisessa ja hoidossa tulee aina lähteä liikkeelle yksilöstä ja hänen terveydentilastaan. Lihavuuteen liittyviä liitännäissairauksia esiintyy kaikilla ihmisillä painosta riippumatta. Jokaisen ihmisen terveydentilaa tulisi siis aina arvioida tutkittuihin tosiasioihin perustuen, eikä ennakkoluulojen pohjalta. Ulkonäkö ei saa missään olosuhteissa määrittää sitä, miten henkilöä kohdellaan. (Pietiläinen ym. 2015, 14.)

Painon punnitsemisen tulisi olla samanlainen toimenpide kuin verenpaineen mittaaminen, käytännössä pelkkiä numeroita. Jos painosta puhutaan, on se aina tehtävä asianmukaisesti ja arvioitsematta ja asiakkaaseen tulee aina suhtautua myönteisesti. Lihavuutta lähdetään hoitamaan vain asiakkaan toiveesta. Hyvä hoito on aina turvallista, terveellistä ja pitkäjänteistä. Fyysisen näkökulman lisäksi on huolehdittava myös psyykkisistä voimavaroista pysyvää elämäntapamuutosta tehtäessä. (Pietiläinen ym. 2015, 22.)

Painoneutraalilla lähestymistavalla tarkoitetaan sitä, että henkilön terveyttä ei pyritä edistämään painoon vaikuttamalla, vaan muita terveyttä tukevia elämäntapoja tukemalla riippumatta hoidettavan painosta. (Hunger ym. 2020). Painoneutraali lähestymistapa lähtee olettamuksesta, että terveyttä voidaan edistää ilman, että keskitytään laihduttamiseen. Yksilön elintapoja voidaan muuttaa esimerkiksi ravitsemuksen, unen ja liikunnan osalta, mutta muutosten ei tarvitse tähdätä painonpudotukseen, vaan terveiden elintapojen edistämiseen. Fyysinen aktiivisuus tukee yksilön terveyttä merkittäväällä tavalla, vaikka liikunnalla ei ole vaikutusta painoon. Yhteiskunnan tulisikin

mahdollistaa kaiken kokoisille ja kaikenlaisen liikkumiskyvyn omaaville ihmisille heille mieluisa tapa harrastaa liikuntaa ja tarjota yksilölle autonomiaa ja tavoitteet, jotka eivät liity painoon. (Tylka ym. 2014.)

Painoneutraaliuden malleista yksi on HAES, eli Health At Every Size. HAES-ajattelun perustana on, terveellisten elintapojen omaksuminen yksilön painosta riippumatta. Mallin avulla yksilö voi löytää kestäviä keinoja tukea hyvinvointiaan, mutta yksilön velvollisuus ei ole tavoitella terveyttä, eikä terveydentila saa vähentää yksilön arvoa. HAES tunnistaa fyysisen ja psyykkisen terveyden lisäksi myös tyytyväisyyden ja hyvän elämänlaadun merkityksen yksilön hyvinvoinnille. Intuitiivisen syömisen ja liikkumisen kautta yksilö voi saavuttaa terveyden kannalta ihanteellisen painon, sillä elämässä säilyy nautinto ja mielekkyys. (Tylka ym. 2014.) HAES, eli painoneutraali lähestymistapa on lisätty uuteen lihavuuden Käypä hoito -suositukseen (2023) painon säilyttämisen ja painonnousun ehkäisyn metodiksi etenkin niissä tapauksissa, jos potilaan syömiskäyttäytymiseen liittyy ahmintaa tai taustalla on useita laihdutusyrityksiä. (Lihavuus 2023.)

Myös Syömishäiriöliitto puhuu painoneutraalin kohtaamisen ja siihen rinnastettavan syömishäiriösensitiivisen työotteen puolesta kaikkien asiakkaiden kohtaamisessa. SYLI ry:n asiantuntija Katri Mikkilä muistuttaa, että vuoden 2023 kouluterveyskyselyn perusteella keskimäärin noin joka viides 14–18-vuotias voidaan määrittää ylipainoiseksi. SCOFF-syömishäiriöseulan määritelmän perusteella joka viidennellä samaan ikäluokkaan kuuluvalla nuorella ilmenee syömishäiriöön viittaavaa oireilua. Seula toimii parhaiten alipainoisille, mutta syömishäiriöön sairastunut voi yhtä hyvin olla ylipainoinen, sillä ylipainon ja syömishäiriöiden välillä on usein yhteys. Todellinen oireiluvien määrä on siis todennäköisesti vielä suurempi. Mikkilä ihmetteleeekin sitä, miksi mukavammat säännöt elintapoihin ansaitaan vasta syömishäiriöön sairastumisen myötä, kun niillä voitaisiin ennaltaehkäistä häiriökäyttäytymistä ja sairauden syntyä. (Mikkilä 2024.)

## 7 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusongelma ei aina ole opinnäytetyön varsinainen lähtökohta, sillä opiskelijalle sitä ei useinkaan anneta valmiina. Aihealue löytyy tutkijan omien mielenkiinnonkohteiden kautta ja tutkimusongelman hahmottaminen edellyttää suuren taustatyön ja perehtymistä kirjallisuuteen. Vankka tietopohja auttaa lopullisen aiheen rajaamisessa ja ongelman täsmentämisessä (Hirsijärvi & Hurme 2015, 13–15.)

Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset määrittävät sen, millaiseen tutkimusasetelmaan päädytään, millaista aineistoa on hankittava, ja millaisilla menetelmillä se hankitaan. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 13–15.) Laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus antaa määrällistä, eli kvantitatiivista tutkimusta paremman kuvan yksilön kokemuksista, sillä se korostaa ja auttaa sanallistamaan yksilön todellisuutta. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena voi olla esimerkiksi uuden tiedon hankinta, ilmiön kuvaaminen ja ymmärryksen syventäminen. (Puusa & Juuti 2020, 76–77.)

### 7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa taustatutkimuksen, eli teemahaastattelun keinoin painoindeksin määritelmän perusteella lihaviin asiakkaiden kokemuksia siitä, millä tavoin kehorauha toteutuu liikunta-alalla, ja millaista paino- ja kehopuhetta asiakkaat ovat kohdanneet. Tutkimus pyrkii vastaamaan myös siihen, millaisia vaikutuksia lihavuuden stigmalla on ollut haastateltavien liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena oli lisätä liikunta-alan ammattilaisten asiakasymmärrystä lihavuuden kompleksisuuteen liittyen ja tehdä painoneutraalin kohtaamisen hyötyjä näkyväksi, jotta kaikille saavutettava liikunta ja liikkuminen olisi joskus todellisuutta.

Tällä opinnäytetyöllä ei ole ulkopuolista toimeksiantajaa, ja motiivi tutkimuksen tekemiselle on hyvin henkilökohtainen. Työn tekeminen auttaa laajentamaan omaa ajattelua ja varmistaa sen, että oma ammatillinen toimiminen liikuntapalveluiden koordinoimisen ja kehittämisen parissa on eettisellä pohjalla. Omalta osaltani haluan olla mukana edistämässä terveyttä ja hyvinvointia tutkittuun tietoon perustuvin menetelmin. Henkilökohtaisia tavoitteita opinnäytetyöprosessissa olivatkin oman osaamisen ja asiantuntijuuden syventäminen oman urakehityksen näkökulmasta. Toiveenani on, että työ toimisi keskustelun avaajana tämän tulenaran, mutta sitäkin tärkeemmän

aiheen ympärillä ja antaisi liikunta-alan ammattilaisille mahdollisuuden tarkastella omaa toimintaa ja ajattelua aiheen ympärillä.

Syvempi ymmärrys ja perehtyminen aiheeseen ovat auttaneet ilmiön kuvaamisessa ja tunnistamisessa. Lopulta päädyttiin seuraavien tutkimusta ohjaavien kysymysten äärelle:

1. Miten kehorauha on toteutunut liikuntatilanteissa?
2. Millaisia vaikutuksia lihavuuden stigmalla on liikunnan harrastamiseen?
3. Millaista keho- ja painopuhetta haastateltava on kohdannut liikunta-alan ammattilaisilta?

## 7.2 Aiheen valinta ja tietopohja

Kehorauhaan, painopuheeseen ja lihavuuteen liittyvien aiheiden ympärillä on käyty keskustelua koko liikunnanohjaajaopintojen ajan, eikä ole voinut olla huomaamatta vastakkainasettelua, joka jakaa kansaa kahtia aiheen äärellä. Puhtaasti liikunta-alan näkökulmasta tehtyä aineistoa kehorauhaan liittyvistä kokemuksista ei juuri löydy, ja osin tästä syystä myös ohjaava opettaja antoi hyväksynnän aiheelle. Aiheeseen liittyvää teoriaa ja yhteiskunnallista keskustelua aiheen ympärillä seurattiin tiiviisti koko opinnäytetyöprosessin ajan, sillä ajankohtaista tietoa on päivitetty koko ajan lisää.

Tietopohjan luomiseksi käytiin kriittisesti läpi mittavat määrät aihetta käsittelevää kirjallisuutta, asiantuntijatahojen julkaisuja, artikkeleita ja blogitekstejä, pro gradu -tutkielmia sekä eri tietokantojen tutkimusartikkeleita. UKK-instituutti, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Syömis- ja ravitsemustieteiden tutkimuskeskus, World Obesity Federation ja WHO ovat esimerkkejä suurista asiantuntijatahoista, joiden tutkimustietoa opinnäytetyön tekemisessä on hyödynnetty. Lähteinä on käytetty pääasiassa uutta päivitettyä tietoa, mutta myös joitakin vanhempia artikkeleita, joiden avulla nykymetodiikka aiheen ympärillä on voitu kyseenalaistaa.

Aiheen arkaluontoisuuden ja syvällisen asiakasymmärryksen kannalta myös kokemusasiantuntijuudella oli oma tärkeä paikkansa tutkijatahojen rinnalla. Tästä syystä taustatietoa kartoitettiin



myös viihdekirjallisuudesta, podcasteista ja sosiaalisesta mediasta. Näistä muutamina esimerkeinä Kehorauhaa-podcast, Sandra Kurjen, Katja Ihalaisen ja Javiera Marchant Aedon Instagram-tilit sekä Raisa Omaheimon teos ”Ratkaisuja läskeille”.

### 7.3 Tutkimuksen aikataulu

Opinnäytetyön tekemiseen liittyvä aloituspalaveri pidettiin ohjaavan opettajan kanssa toukokuussa 2023. Tuolloin käytiin tarkemmin läpi työn aihetta ja tutkimusongelmaa. Samalla kirkastettiin työn ja työn tekijän omia tavoitteita sekä opinnäytetyön tarkoitusta ammattikorkeakoulun kompetenssit huomioiden. Tämän tuokion pohjalta saatiin tarkennukset, joiden pohjalta voitiin laatia lopullinen aiheanalyysi.

Syksyn aikana valmistunut opinnäytetyösuunnitelma esitettiin Teams-seminaarissa lokakuussa 2023. Suunnitelman esityksen jälkeen valittiin tutkimuksen kohdejoukko, valmisteltiin haastattelupohja ja tutustuttiin teemahaastattelun toteutuksen yksityiskohtiin käytännön näkökulmasta.

Haastateltavat rekrytoitiin maaliskuussa 2024. Puolistrukturoidut teemahaastattelut suoritettiin maalisi- ja huhtikuun vaihteessa. Aineiston litterointi tehtiin heti haastattelujen jälkeen huhtikuussa, mistä jatkettiin suoraan aineiston analyysiin. Tulokset raportoitiin toukokuun alussa ja lopullisesti opinnäytetyöprosessi valmistui vertaisarvioidun päätösseminaarin jälkeen toukokuussa 2024.

### 7.4 Haastateltavien valinta

Kohderyhmän ja valintakriteerien tarkennuttua haastateltavia henkilöitä päätettiin lähteä tavoittamaan sosiaalisen median kautta. Tutkijan omalla tilillä julkaistiin Instagram-päivitys, jossa käytiin läpi pääkohdat tutkimuksesta ja siihen liittyvästä haastattelusta sekä toivotuista haastateltavista. Päivitystä lähti jakamaan parikin sosiaalisen median suuren seuraajakunnan omaavaa vaikuttajaa, mikä riitti vastaajien motivointiin. Haastateltavat löytyivät lopulta nopeasti.

Tutkimukseen valittiin satunnaisella valinnalla vapaaehtoiseksi ilmoittautuneiden joukosta viisi henkilöä, jotka sopivat ennalta laadittuun tutkittavien henkilöiden profiiliin. Hakuvaiheessa kriteereiksi asetettiin henkilön lihavuus (BMI yli 30 merkittävä lihavuus) sekä omakohtainen kokemus liikunta-alan asiakaskohtamisista joko liikunnan ohjaus-, valmennus- tai markkinointitilanteissa. Kohdejoukkoa rajaamalla pyrittiin varmistumaan siitä, että haastateltavilla henkilöillä on tietoa ja kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä.

### 7.5 Teemahaastattelun toteutus

Teemahaastattelun ydinajatus on, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia ja tunteita voidaan tutkia tämän menetelmän avulla. Haastattelu keskittyy tiettyihin teemoihin, mutta antaa silti vapauden, jonka avulla haastateltavan oma ääni saadaan kuuluviin. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 48.) Puolistrukturoiduille menetelmille onkin tyypillistä, että jokin haastattelun näkökulma on selvillä, mutta eivät kaikki. Puolistrukturoitu eli teemahaastattelu eroaa muista haastattelun lajeista siten, että jo lähtötilanteessa tiedetään, että haastateltava on kohdannut jonkin tietyn tilanteen, joka liittyy tutkittavaan ilmiöön. Tutkija itse on myös selvittänyt etukäteen tutkittavan ilmiön rakenteita ja prosesseja. Näin voidaan päätyä oletuksiin niistä seurauksista, joita haastateltaville on koitunut. Puolistrukturoitu haastattelu sijoittuu lomake- ja teemahaastattelun välille. Tämä tutkimusmuoto antaa toteuttajalleen vapautta, sillä toteutukseen ei ole yhtä ja ainoaa oikeaa tapaa. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 47.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen keskiössä ovat ihmisten kokemukset ja niiden vaikutus yksilön käyttäytymiseen. Teemahaastattelu taipuu erinomaisesti asiakaskokemusten kartoittamiseen. Kerrytetyn teorian pohjalta kävi selväksi, että kehorauhaan ja aiheeseen liittyviin kokemuksiin saattaa liittyä vaikeita tunteita, kuten pelkoa, häpeää, surua ja jopa vihaa, minkä vuoksi luottamuksellinen teemahaastattelu koettiin sopivaksi tiedonkeruumenetelmäksi.

Varsinaista haastattelua lähdettiin valmistelemaan muodostamalla taustatutkimukseen ja tämän opinnäytetyön laadullista tutkimusta ohjaaviin kysymyksiin perustuvat teemat. Tämän tutkimuksen avulla haluttiin selvittää kehorauhan toteutumista ja lihavuuden stigman vaikutuksia liikunnan harrastamiseen, joten teemoiksi valikoituivat: liikunnan harrastaminen, painopuhe, kehorauha ja lihavuuden stigma.

Haastattelujen onnistumisen kannalta olennaista oli, että haastateltavat saivat vastata kysymyksiin kotonaan, tai muussa valitsemassaan turvallisessa ja rauhallisessa ympäristössä. Etähaastattelu mahdollisti myös laajemman otannon, sillä haastattelujen vuoksi kummankaan osapuolen ei tarvinnut matkustaa minnekään, ja haastateltavia voitiin valita ympäri Suomea. Haastateltaville lähetettiin etukäteen kysymysrunko, jotta käsiteltävät teemat olivat jo etukäteen tiedossa. Näin voitiin myös varmistua siitä, että tutkimustietoa saatiin oikeista teemoista. Haastattelut tehtiin ilman videokuvaa, sillä henkilöiden tunnistaminen ei ollut tutkimuksen kannalta olennaista ja tämä osaltaan helpotti haastateltavien löytämistä. Kaikki haastattelut tallennettiin litteroinnin mahdollistamiseksi.

Ennen haastatteluita kartoitettiin myös mahdollisia riskejä tutkimuksen ja haastatteluiden onnistumisen kannalta. Vaikuttavimmat riskit olivat oikeiden haastateltavien löytäminen, haastateltavan puutteellinen ymmärrys käsiteltävästä ilmiöstä sekä sanattoman viestinnän havainnoinnin puuttuminen. Riskien minimoimiseksi suoritettiin ensimmäisenä yksi testihaastattelu, jonka jälkeen haastattelurunkoa ja kohderyhmää hiottiin vielä lopulliseen muotoonsa.

Haastattelun alussa kerättiin perustietoja: nimi, ikä, asuinpaikka ja työtilanne. Seuraavana kartoitettiin lyhyesti tämän hetken liikkuminen suosituksiin peilaten sekä liikuntaharrastukset. Tämän jälkeen siirryttiin kartoittamaan kehorauhan toteutumista ja painostigman ilmenemistä liikuntalalla. Haastattelurunko löytyy liitteenä (Liite 1).

## 7.6 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysin tekemiseen on useita työtapoja, eikä yhtä ainoaa oikeaa tapaa ole olemassa. Tämän tutkimuksen aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin keinoin, koska se sopi aineistolähteisyytensä vuoksi hyvin asiakaskokemusten käsittelyyn. Sisällönanalyysi auttaa hahmottamaan tutkittavaa ilmiötä. Teemoja ja luokkia luokittelemalla ja yhdistelemällä tutkija etsii vastausta tutkimuskysymyksiinsä. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 136.)

Aineistoon lähdettiin tutustumaan Tuomen ja Sarajärven opein. Ensimmäiseksi äänitetty aineisto kirjoitettiin auki, eli litterointiin. Tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi tämä tehtiin heti haastatteluiden jälkeen. Litterointi tehtiin ajan säästämiseksi ainoastaan haastateltavien puheesta. Litteroinnin yhteydessä tekstistä jätettiin pois epäolennaisia sanoja, kuten täytesanoja ja

saman sanan toistamisia. Puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen aineistoa luettiin läpi useita kertoja. Tuomen ja Sarajärven mukaan näin voidaan varmistua siitä, että tutkijalla on aito ymmärrys aineistonsa sisällöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–109.)

Varsinaisen analyysin ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen, eli redusointi. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–109). Tarkoituksena oli tutustua aineistoon ilmiölähtöisesti. Hirsijärvi ja Hurme ohjeistavat etsimään litteroidusta tekstistä haastateltavien keskeisimpiä kokemuksia ja kuvauksia tutkimukselle keskeisistä teemoista. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 144–145.) Näin tehtiin ja samalla aineistosta karsittiin pois tutkimuksen kannalta epäolennaista tietoa. Samaa aihealuetta tai teemaa koskevat kommentit värjättiin saman värisiksi tunnistamisen helpottamiseksi Tuomen ja Sarajärven mallin mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–109.)

Kolmas analyysin vaihe oli ryhmittely, eli klusterointi. Tässä vaiheessa Tuomi ja Sarajärvi opastivat käymään läpi samalla värillä merkityt kommentit. Tämän jälkeen kommenteista tulee etsiä yhtäläisyyksiä. Samaa aihetta koskevat kommentit yhdisteltiin alaluokiksi, jotka nimettiin kuvaavalla tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–110.) Neljännessä, eli viimeisessä analyysin vaiheessa luokittelua jatkettiin, kunnes alaluokkia yhdistelemällä muodostettiin yläluokat. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–110). Luokittelutaulukko löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 2).

## 8 Tutkimustulokset

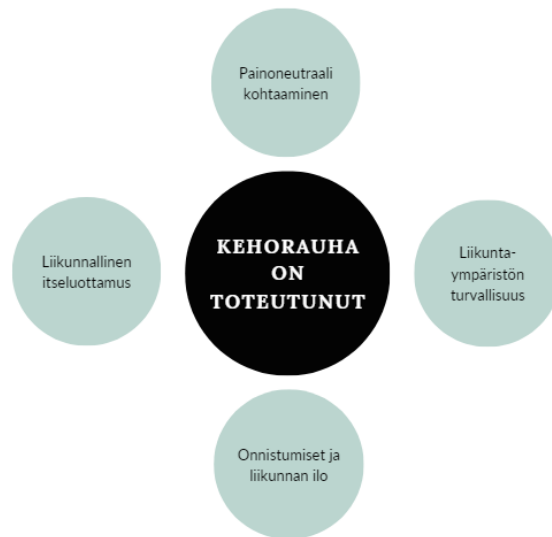
Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa liikunta-alalla vallitsevan kehorauhan tilaa. Tarkastelun alla olivat erityisesti kehorauhan periaatteiden toteutuminen, liikunta-alan ammattilaisten kehoja painopuhe sekä painostigman vaikutukset liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena oli lisätä liikunta-alan ammattilaisten asiakasymmärrystä lihavuuden kompleksisuuteen ja painoneutraalin kohtaamisen hyötyihin liittyen.

Haastattelukysymykset laadittiin tutkimuksen tavoitteita silmällä pitäen ja tulokset on koostettu viiden haastattelun pohjalta. Tutkimukseen osallistui viisi 32–45-vuotiasta pääkaupunkiseudulla asuvaa naista, joiden painoindeksi oli haastatteluhetkellä välillä 31–45. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli omakohtaista kokemusta liikunta-alan ammattilaisiin ja palveluihin liittyen.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen lukijan on yleensä luotettava tutkijan tulkintaan aineistosta. Niin tässäkin tapauksessa, mutta tulkinnan ohella ja tutkimuksen laadun varmistamiseksi esille haluttiin tuoda mittava määrä myös suoria lainauksia haastatteluista, sillä ne koettiin asiakasymmärryksen lisäämisen kannalta äärettömän tärkeiksi ja herätteleviksi. Aineistosta tehtiin myös johtopäätöksiä, joiden avulla voitiin kuvata sitä, millaisia asioita liikunta-alan ammattilaisten tulisi asiakaskohtaamisissa huomioida.

### 8.1 Kehorauhan toteutumiseen vaikuttavat tekijät

Kaikki haastatellut kokivat kehorauhan toteutuvan tämänhetkisissä liikuntaharrastuksissa pääosin hyvin. Kaikkien viiden haastateltavan suhde liikuntaan on muuttunut iän karttuessa ja haastatteluhetkellä kaikilla haastateltavilla oli jokin säännöllinen ja mieleinen harrastus osana elämää. Kehorauhan toteutuminen nähtiin pääasiallisena syynä liikunnan harrastamisen jatkumiselle ja mielekkyydelle. Haastateltujen kokemuksia tarkasteltaessa vastauksista nousi esille erityisesti neljä kehorauhan toteutumiseen vaikuttavaa tekijää: painoneutraali kohtaaminen, liikuntaympäristön turvallisuus, onnistumiset ja liikunnan ilo sekä liikunnallinen itseluottamus (kuvio 2).



Kuvio 1. Kehorauhan toteutumiseen vaikuttavat tekijät

#### 8.1.1 Painoneutraali kohtaaminen

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kohdalla pysyvän liikunnallisemman elämäntavan löytämisessä ja ylläpitämisessä tavoiteltavana ei ole ollut painon, tai kehon koon muuttaminen, vaan terveydelliset syyt sekä liikunnan ilon löytäminen. Kaikki kokivat kehorauhan toteutuvan tämänhetkisisä harrastuksissa hyvin ja painoneutraali kohtaaminen nousi merkittävimmäksi asiaksi liikunnan harrastamisen mielekkyyden näkökulmasta. Muita merkittäviä liikunnan harrastamisen pysyvyyttä tukevia tekijöitä olivat esimerkiksi liikuntatilanteiden sosiaalisuus, harrastuslajien mielekkyys sekä kehon kyvykkyyden lisääntyminen.

Haastateltavat pitivät äärimmäisen tärkeänä sitä, että ammattilaisilla olisi riittävä taito kohdata ja ohjata erilaisissa kehoissa liikkuvia asiakkaita asianmukaisella tavalla ja ilman ennakkoluuloja. Kuuntelemalla asiakkaan toiveita, yhteisellä tavoitteen asettelulla ja riittäväällä ammattitaidolla tuetaan asiakkaan turvallisuuden ja pystyvyyden tunnetta ja näin saatetaan jopa luoda asiakkaalle täysin uudenlaista liikunnallista identiteettiä, joka vahvistaa tunnetta itsestä liikunnallisena ihmisenä. Seuraavat haastateltavien sitaatit selkiyttävät hyvin painoneutraalia tavoitteenasettelua ja ammattilaisen kehoneutraalia kohtaamista sekä tuloksia, joita näillä keinoilla on ollut mahdollista saavuttaa:

*”Pt:n oli tärkeää heti ensimmäisestä kerrasta lähtien, ymmärtää mun tavoite. Et mun tavoite ei oo laihtua.”*

*”Mulla tavoite oli päästä sohvalta ylös. Mä oon kaks kertaa kiivenny tunturiin, toinen oli vielä Saana, eli Suomen korkein tunturi. Sillä tsemppaavalla puheella on tosi iso merkitys, ja mä en koskaan aiemmin nähnyt itseäni liikunnallisena ihmisenä, kunnes mun ihanan pt:n myötä mä nykyään nään.”*

*”Nykyään on onneksi myös hyviä kokemuksia, mä kolme neljä vuotta sitten palkkasin personal trainerin pitkästä ajasta ja hänen kanssa mulla oli tosi turvallinen olo ja sellanen, että me keskityttiin siihen mun kehon vahvistamiseen ja aloitettiin myös tosi rauhallisesti ilman mitään et nyt räätätkään sut kuntoon, niin siit tuli tosi hyvä fiilis. Ja osin myös innostanut jatkamaan sitä lajia.”*

Haastatteluista kävi myös ilmi, että kehorauhan kokemus ei ole asiakassuhteessa itsestänselvyys ja oikean ammattilaisen löytäminen voi olla haaste. Valmentajan ja ohjaajan rooli voi olla hyvän liikuntakokemuksen tuottamisen kannalta hyvin merkittävässä roolissa. Tyytyväisyys valmentajaan sitoo asiakasta pysymään turvallisesti koetussa asiakassuhteessa pitkäänkin. Samalla kasvaa todennäköisyys siihen, että harrastaminen jatkuu myös asiakassuhteen päättymisen jälkeen. Aina harrastus ei kuitenkaan jää elämään. Oikean ammattilaisen löytämisen haasteellisuus on tehnyt erään haastateltavan harrastuksesta epäsäännöllistä, mutta kipinä tanssia kohtaan ei silti ole pitkään harrastaneelta sammunut:

*”Mun tanssinopettaja täällä lopetti kuus vuotta sitten ja mä oon käyny se jälkeen kokeilemassa muutaman kerran, mutta ongelma on siinä, että mä oon näin isokokoinen ja yleensä opettajat on tosi pieniä, ja heiltä puuttuu monelta semmonen taju siitä, että tän kokonen keho ei liiku samalla tavalla ku sellainen hoikka keho, ja tää mun edellinen opettaja ymmärsi sen, että kaikkien kehot ei toimi samalla tavalla, jotenka se oli vaan yksinkertaisesti ihanaa se harrastaminen.”*

### 8.1.2 Liikuntaympäristön turvallisuus

Painoneutraalin kohtaamisen rinnalla toisena merkittävänä tekijänä kehorauhan kokemukseen nähtiin koettu liikuntaympäristö. Haastateltujen kohdalla suurin osa positiivisista kehorauhan ko-

kemuksista sijoittui kuntosalille ja ryhmäliikuntatunneille. Valmentaja voi osaltaan vaikuttaa kokemukseen liikuntaympäristöstä, mutta ei aina ja kaikissa tilanteissa. Valtaosa haastateltavista kertoi kiinnittävänsä huomiota liikuntapaikan, ryhmäliikuntatunnin ja valmentajan valintaan, mikä osaltaan suojaa huonoilta kokemuksilta, joita aiemmin on elämässä ollut. Kaksi tutkimukseen osallistunutta kertoivat harrastuspaikan valinnasta seuraavasti:

*”Valitsin sen nimenomaan sen takia, että se on pienryhmävalmennus, että siellä on meitä maksimissaan viis ja se oli suunnattu ihmisille, jotka alottaa ylipäätään liikunta- tai kuntoiluharrastuksen nollassa. Se oli ilmaistu sellaisin sanamuodoin, että ne, jotka kokee, et oma kunto on huono. Siellä on erinäköisiä kehoja paikalla, ja mä oon se kokenut hyvin turvallisesti harrastaa ja myöskin kun mä tiedän, että sillä salilla missä mä olen, on näitä saman tyyliä ryhmiä tosi monta, niin sitte se tuntuu myös ympäristönä turvallisemmalta. Tuntuu turvalliselta, koska mä tiedän, että se liikuntapaikka tukee monen näköistä liikuntaa.”*

*”Mä oon valinnu semmosia harrastuspaikkoja, missä on ollu kaikennäköisiä ihmisiä, et mulla on ollu semmonen kokemus kun mä meen sinne, että täällä tavalliset ihmiset harrastavat liikuntaa.”*

Kokemukset kehorauhan toteutumisesta jakautuivat hieman haastateltavien kesken ja on huomioitava, että turvallisuuden tunne voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Osa on kokenut epämukavuutta liikuntapaikoilla, osa taas kokee saaneensa pääasiassa liikkua rauhassa. Henkilö voi myös kokea turvallisuutta ja turvattomuutta jopa saman kuntosalikäynnin eri vaiheissa. Kaikki haastatellut kertoivat haastatteluhetkellä kokevansa olonsa pääosin turvallisiksi niissä liikuntapaikoissa, joissa tällä hetkellä harrastavat, mikä osaltaan selittää nykyisten harrastusten jatkumista. Eräs haastatelluista tiivistä viimeaikaiset kokemuksensa seuraavasti:

*”On tuntunut turvalliselta harrastaa, mä tiään et monen muun lihavan kokemus on se, ettei kehtaa mennä kuntosalille. Mulla ei oo viimeeseen neljään vuoteen ollu mitään semmosta kokemusta, et joku ois sanonu jotain, tai kattonu jotenki pahasti, tai mä en oo ainakaan huomannu.”*

Useampikin haastateltu tunnisti liikuntapaikkoihin liitettävän pelon ja epämukavuuden tunteen, vaikka ei itse kokenut haastatteluhetkellä liikuntapaikoissa turvattomuutta. Esille nousi myös se, että lihavana liikkujana on joutunut kovettaa itseään siihen, että kommentointia tai katseita voi joutua kohtaamaan. Eräs haastateltava kuvasi omaa asennoitumistaan seuraavasti:



*”Mä koen, että mun on ollu turvallista harrastaa, se myös on varmasti paljon siitäkin, et mä oon aika fuck the shit-tyyppi, että antaa muitten puhua. Mutta en mä edelleenkään viihdy semmosella super täydellä salilla.”*

Haastatteluissa kävi ilmi, että kokemus kehorauhan toteutumisesta ei ole stabiili tila, johon voi tuudittautua, jos sen kerran saavuttaa. Haastateltavat toivat näkyväksi sen, että jokainen ihminen ajattelee lihavista ihmisistä eri tavoin ja läskifobia elää yhteiskunnassa hyvin syvällä. Lihavan liikunnan harrastajan kokemus kohtaa jopa vähemmistöstressin käsitteen, sillä koskaan ei voi tietää, millaisen vastaanoton uuden ihmisen, tai tilanteen edessä tulee kohtaamaan ja aina joutuu olemaan hieman varuillaan.

### 8.1.3 Onnistumiset ja liikunnan ilo

Haastatteluista kävi ilmi, että kehorauhan ja sisäistetyn painoneutraalin lähestymisen kautta liikuntaan saatu jatkuvuus on luonut onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan ovat ruokkineen liikunnan iloa ja harrastamisen jatkuvuutta. Moni haastateltava kertoi siirtäneensä tavoitteen painon pudottamisesta saavutettavampiin asioihin, kuten määrään, tai vain siihen, että liikkuminen tuottaa hyvää mieltä ja parempaa oloa, mikä on itsessään lisännyt liikuntakertojen määrää. Yllätykseksen useampi oli huomannut harrastuskertojen määrän lisääntyneen ja liikunnan tuleen viikoittaiseksi rutiiniksi.

Suuren osan liikunnan ilosta koettiin tulevan oikean lajin löytämisestä ja moni haastateltava oli sitä mieltä, että eri lajeja pitäisi kokeilla rohkeasti ja laajalla skaalalla, jotta voi löytää itselleen mieleisen ja motivoivan harrastuksen. Haastateltavien joukkoon mahtui erityyppisiä liikkujia, siitä huolimatta, että otos oli näin pieni. Lajivalinnoista ja liikunnan ilon löytämisestä kerrottiin muun muassa seuraavasti:

*”Nelisen vuotta sitten löysin reformer pilateksen ja siitä mä nautin aidosti, joten sitä mä harrastan ehkä vaihdellen 2-5 kertaa viikossa.”*

*”Noin kymmenen vuotta sitten oon ensimmäisen kerran löytäny crossfitin ja ekan kerran elämässä saanu semmosia kokemuksia, että mä oonkin hyvä jossain liikunnassa. Esimerkiks painonnosto on mulle luontasesti aika helppoa. Siinä yhdistyy moni semmonen juttu missä mä oonkin hyvä, ja*

*semmonen tietty tekniikka ja rytmisyys. Ja se on mut ensimmäisen kerran innostanu liikuntaan ja siitä on tullu semmosia onnistumisen kokemuksia mitä ei ehkä aikasemmin sit oo ollu.”*

Useampi haastateltava koki, että liikunnassa kehittyminen ja liikunnan tuoma hyvinvointi itsensä ovat motivaatiota ylläpitäviä tekijöitä. Haastateltavat olivat havainneet selkeästi liikunnan vaikutukset sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen, mikä koettiin palkitsevana.

*”Mulla ei oo mitään vastaan, jos mun paino putoaa mut mulle on tärkeä olla keskittymättä siihen varsinkaan liikunnan kannalta, vaan enemmänkin liikkua siks et mä nautin siitä ja se tekee mulle hyvää. Mä haluan kokee olevani voimakas, mä haluan kokee voivani tehdä asioita, et mä en halua että selkä särkee ja polvi sattuu ja on vaikea liikkua, et mun suurin tavoite on, et pysyy sellanen liikkuvuus yllä.”*

*”Itse käyn salilla sen takia, kun se tekee mun psyykelle hyvää ja siellä tulee sellasta itsensä voittamista. Mä iloitsen esim siitä, kun mä saan mavessa vaik enemmän ku edelliskerralla. Mutta mulla missään vaiheessa mikään tavoite ei ole ollut se, että keho pienenee.”*

#### 8.1.4 Liikunnallinen itseluottamus

Tässä yhteydessä liikunnallisella itseluottamuksella tarkoitetaan sitä, että yksilö tunnistaa omat liikunnalliset kykynsä ja vahvuutensa ja tunnistaa itsensä tasa-arvoisena liikkujana muiden rinnalla. Tällöin on myös uskallusta nousta puolustamaan itseään, ja kykyä vaatia ansaitsemaansa arvostusta, kohtelua ja rauhaa itseään ja kehoaan kohtaan.

Haastattelujen perusteella tällainen voimaantuminen kumpuaa yleensä hyvästä itsetunnosta ja kehosuhteesta, mutta taustalla on myös syvä ymmärrys dieettikulttuurista sekä usein omakohmainen kokemus terveyden kannalta haitallisista laihdutusyrityksistä. Kokemusta tukevat myös onnistumisen kokemukset liikunnan parista. Kehorauhan kokemus toteutuu, sillä ihminen näkee itsensä arvokkaana liikkujana muiden joukossa ja tuo henkisen vahvuutensa mukanaan liikuntatilanteeseen. Tämä voimaantumisen ilmiö huokui voimakkaasti kaikista haastatelluista:

*”Nyt mä oon ehkä niin karaistunut, että mulle ei tulis enää mieleenkään lähteä sen tyyppiseen ryhmäohjaustilanteeseen (personal trainerin ravitsemusohjaus) altistamaan itsenäni.”*

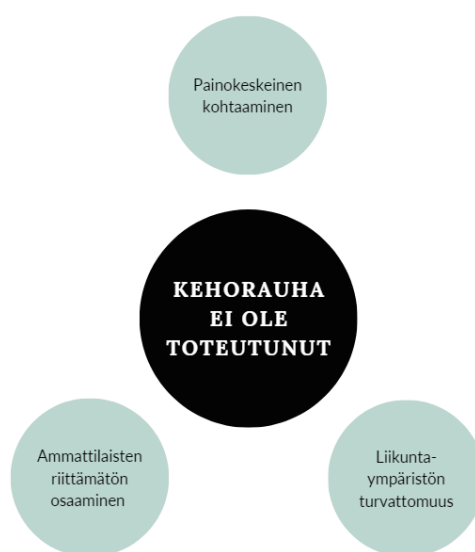
*”Nykyäänhän sillä ei ole mitään merkitystä mitä ne on mieltä. Jos minä maksan pt:lle, niin minä etin pt:n jonka kanssa kemiat menee yhteen. Mä äänestän jaloillani.”*

## 8.2 Kehorauhaa uhkaavat tekijät

Kaikilla viidellä haastatellulla viimeaikaisimmat kokemukset kehorauhan toteutumiseen liittyen olivat pääasiassa hyviä, mutta myös huonoja kokemuksia löytyi yhtä lukuun ottamatta kaikilta haastateltavilta. Huonoja kokemuksia ilmeni haastatteluissa määrällisesti hyviä enemmän. Liikuntatilanteet, joissa haastateltavat eivät kokeneet kehorauhan toteutuneen, sijoittuivat aikuisiällä pääsääntöisesti kuntosaleille.

Haastatteluiden perusteella voidaan sanoa, että kehorauhaa uhkaavat tekijät ja painokeskeinen suhtautuminen liikuntaan ovat haastateltujen kohdalla yleisesti johtaneet liikuntaharrastusten lopettamiseen. Painokeskeisen liikunnan ei koettu tuottavan iloa tai onnistumista ja pääasiassa liikunnasta tuli syömisen ohella pakonomaista ja kausiluonteista.

Kehorauhaa uhkaavia keskeisiä tekijöitä liikunnan kentällä olivat tutkimustulosten perusteella: painokeskeinen kohtaaminen, ammattilaisten riittämätön osaaminen ja liikuntaympäristön koettu turvattomuus. (kuvio 3).



Kuvio 2. Kehorauhaa uhkaavat tekijät

### 8.2.1 Painokeskeinen kohtaaminen

Kaikilla haastatelluilla oli antaa useita esimerkkejä painokeskeisestä suhtautumisesta liikunnan harrastamiseen ja yleinen ajatus oli, että valmennussuhteeseen on aiemmin aina lähdetty tähden pelkästään painon pudotukseen ja kehon muokkaukseen. Näissä valmennussuhteissa ravintovalmennuksella on ollut suuri rooli ja on sanomattakin selvää, että kehorauha ei ole toteutunut. Haastateltavat omasivat hyvin klassisia kokemusten dieettivalmennuksista vuosien takaa. Alla esimerkkejä personal trainereiden toteuttamista valmennuksista ja ravitsemusohjauksista:

*”Mä oon ollu monella valmentajan dieetillä, missä on sillee, et laitat joka ikinen aamu mulle sun painon, jos se ei oo tippunu, niin mä rankasen.”*

*”Just sillee, että nyt jätetään kaikki marjat pois, et nyt tulee tuloksia. Sit mä oon kommentoinu siihen, et mut ku mä tykkään marjoista ja ne tuntuu terveellisiltä. Sit mua on kielletty syömästä niitä.”*

Esimerkit eivät pääty tähän. Haastatteluissa tuli esille valmentajan valta-aseman väärinkäyttöä ja asiakkaan terveyden kannalta hyvin arveluttavaa toimintaa. Haastatteluissa tuli ilmi tilanteita, joissa painoa on pyritty pudottamaan asiakkaan terveyden kustannuksella ja huolimatta asiakkaan toiveista:

*”Mulla on ollu myös valmentaja, jolle mä oon sanonu, et mulla on syömishäiriötaustaa ja mä en haluu enää sellast tiukkaa dieettiä mis mä taas epäonnistun ja hän olevinaan on ymmärtäny sen, ja sit ollu sillee et mä haluisin antaa sulle tällasen 30 päivän jonkun hiton solu resetin mis syödään joku 800 kalorii päivässä, vaikka mä oon pohjustanu tästä mun taustasta.”*

Kolme viidestä haastatellusta kertoi, että oman keho-, -ruoka- ja liikuntasuhteen korjaaminen on ollut pitkä prosessi, jossa apuna ja tukena on ollut useita eri alojen ammattilaisia, kuten ravitsemusterapeutteja, psykoterapeutteja ja valmentajia. Kaksi haastateltavaa koki, että vääränlainen ravintovalmennus on vaikuttanut negatiivisesti omaan syömiskäyttäytymiseen ja jopa syömishäiriön puhkeamiseen.

*”Nykyään osaa sit kattoo sitä eri tavalla. Ja on järkyttävää ajatella, et näin yritetään mukamas auttaa ylipainoisia, vaikka varmasti paljon mun syömishäiriöistä ja paino-ongelmista johtuu just noista kokemuksista.”*

*”Kyllä sillä on ollu vaikutusta mm mun omaan ruokasuhteeseen, mikä on hyvin vääristynyt, ja jota olen terapiassakin ollut oikomassa.”*

## 8.2.2 Ammattilaisten riittämätön ymmärrys ja osaaminen

Yllä olevista esimerkeistä päästään siihen, miten vaikeaa asiakkaan on löytää asiansa osaavaa kehohorauhaan sitoutunutta ammattilaista liikunta-alalla vallitsevasta viidakosta. Haastatteluissa kävi ilmi, että monella liikunta-alalla toimivalla saattaa olla hyvin kapea käsitys lihavuuden syistä ja sen hoidosta, mikä voi helposti johtaa lihaviiden ihmisten tiedolliseen ja taidolliseen aliarviointiin. Usein lihavilla ihmisillä voi olla hyvin mittava tietämys ravitsemukseen liittyvistä asioista, kun taas liikunta-alan ammattilaisen opit voivat perustua melko hataralle koulutukselle. Tästä oli eräällä haastateltavalla kokemusta ja oiva esimerkki:

*”Totta kai mä oon joskus nuorena aikuisena tai nuorempana ollu jossain ryhmissä, mutta niistä mulle on tullu sit just semmonen, et niillä ei oo oikeestaan minkäänlaista ammattitaitoa siihen hommaan, et jotenkin siinä sorrutaan hirveen helposti semmoseen lihaviiden ihmisten älykkyyden aliarviointiin, että kerrotaan, et joku nuori jumppapirkko, joka ei ite vaikka oo ikinä törmänny näihin ylipainoon liittyvään problematiikkaan, antaa sulle tosi kivoja vinkkejä, että napostelee porkkanoita.”*

Kaikilla haastatteluun osallistuneilla oli sama kokemus siitä, että ammattilaisten osaamisesta on hyvin vaikeaa saada selkoa. Ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvissä asioissa hyvin moni ihminen tuntuu ajattelevan olevansa pätevä auttamaan muita.

*”Ei oo kerrottu niiden ohjaajien ammattitaitoa liittyen siihen painonpudotukseen, et mikä se niiden osaaminen on. Et kuka tahansa voi brändätä itensä joksku ylipainosten auttajaks, mikä on mun mielestä karsea lähtökohta.”*

Kuten yllä jo kävi ilmi, useampikin haastatteluun osallistuneista omaa kokemusta myös ravitsemusterapiasta. Jos asiakkaan kohdalla puhutaan syömishäiriön hoidosta, tai syömiseen vaikuttavista psykologisista tai biologisista tekijöistä, tulisi tämän asettaa painetta myös liikunta-alan osaajalle, sillä tässä tapauksessa asiakas saattaa olla useita askeleita valmentajaansa edellä, kuten eräs haastateltavista dieetteihin liittyen erittäin osuvasti totesi:

*”Lääkäreillä ja vaikka lihavuustutkijoilla alkaa olla jo tosi paljon enemmän tietoa, mut se tieto ei jotenkin mee niihin personal trainer, kaiken maailman hyvinvointivalmentajille saakka. Musta tuntuu, et siinä on valtava gäppi ja mun mielestä se on äärimmäisen huolestuttavaa.”*

Haastatteluiden perusteella moni liikunta-alalla toimiva on lähtenyt asiakastilanteeseen niin sanotusti takki auki taskut ennakkoluuloja ja huonoja neuvoja pullollaan. Asiakkaalla ei ole ollut tarvetta ravitsemukseen tai elämäntapoihin liittyville neuvoille. Apua on haettu ja pyydetty vain ja ainoastaan liikuntaan. Tilanne on lopulta eskaloitunut siihen, että valmentajalla ei ole ollut ammattitaitoa tai halua ohjata tai huomioida asiakkaan toiveita tai kehoa. Aiemmat kokemukset ovat saaneet aikaan varovaisuutta ja lihavan asiakkaan voi olla keskipainoiseen asiakkaaseen verrattuna vaikeaa löytää itselleen osaavaa valmentajaa.

*”Varsinkin valmentajan valintaan, mulla on monesti etukäteen semmonen pelko, että millanen hän on valmentajana ja haluuko hän oikeesti auttaa mua fiksusti.”*

*”Koen että mun aiemmat kokemukset on vaikuttanu tosi paljon siihen liikuntapaikan, valmentajan ja sen liikuntatavan ja kaiken tällasen valintaan.”*

### 8.2.3 Liikuntaympäristön koettu turvattomuus

Valmentajien ja ohjaajien toiminnan ohella kehorauhan toteutumista uhkaavat myös muut liikuntaympäristössä vaikuttavat ihmiset. Negatiivinen asennoituminen voi toteutua niin sanallisesti kuin sanattomastikin. Jännittäminen ja jopa pelko ovat hyvin tyypillisiä liikuntatilanteisiin liittyviä tunteita, kuten haastatteluissa kävi ilmi:

*”Aluksi kun mä menin harrastamaan liikuntaa niin mä sanoin, että tää jännittää mua ja mua itseasiassa pelottaa. Mä niinku ääneen sanotin sitä, että mä en jotenkin jääny yksin niiden tunteiden kanssa, niin mulle se oli semmonen iso helpotus tässä liikuntaharrastuksen alottamisessa.”*

Lihavan ihmisen kohtaaminen liikuntapaikalla voi herättää kanssaliikkujiin monenlaisia reaktioita. Omasta poikkeavan kehon liikkumiseen saatetaan kiinnittää huomiota ja kuten eräs haastateltava kertoi, voi jopa tavallisten käytöstapojen noudattaminen toisinaan olla kuntosaliympäristössä haasteellista:

*”Kun on niin iso ihminen ja kun liikkuu. Jos mä teen esimerkiksi jotain istumaannousuja tai jotain, niin siellä on aina ihmisiä, jotka katsoo. Osa tietysti vähän peiteltysti, mutta osa sit vaan ihan tuijottaa, mikä ei tietenkään tunnu kivalta, mutta miten sen nyt sanoo jollekin, että älä kato.”*

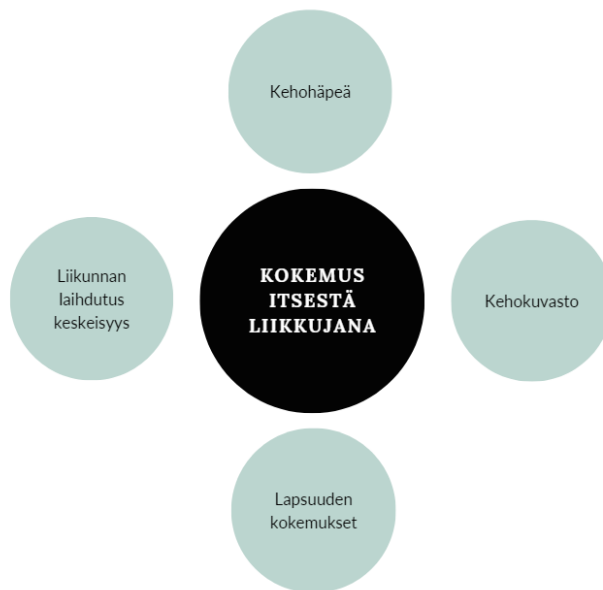
Jos kehorauha ei toteudu yleisissä tiloissa, on hyvin luonnollista olla huolissaan sen toteutumisesta pukuhuoneteroissa. Eräs haastatelluista toikin ilmi kokemuksensa siitä, että kokee liikuntapaikkojen pukuhuoneet ja suihku- ja saunatilat ahdistavina ja turvattomina:

*”Ne pukuhuoneet on edelleen ihan horroria, että mä menen liikuntapaikkaan silla lailla, että mun tarvitsee ottaa vaan se päällimmäinen kerros pois, ja laittaa se päällimmäinen kerros takaisin ja mä peseydyn kotona, koska koen todella haavoittuvaiseksi sen tilanteen, riisuutua muiden ihmisten nähden. Ja etenkin peseytyä muiden ihmisten nähden. Se on ajatuksena jo niin hirvee, et en lähde siihen ollenkaan. Sen koen turvattomaksi.”*

### 8.3 Lihavuuden stigman vaikutus kokemukseen itsestä liikkujana

Kaikilla haastateltavilla oli kokemuksia siitä, että lihavuuden stigmalla on ollut vaikutuksia liikunnan harrastamiseen. Esille ei tullut positiivisia vaikutuksia ja kaikki kokivat stigman vaikuttaneen liikunnan harrastamisen vähenemiseen ainakin jossakin vaiheessa elämää. Stigman ilmeneminen ympäröivässä yhteiskunnassa vaikuttaa merkittävästi siihen, miten ihminen näkee itsensä ja millainen liikkuja hän kokee olevansa.

Kaikki haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että kokemus itsestä ja omasta liikunnallisuudesta vaikuttaa suoraan liikunnan harrastamiseen ja esimerkiksi siihen, miten helppoa on kokeilla uusia lajeja tai mennä uusiin liikuntapaikkoihin. Omaan kokemukseen itsestä liikkujana vaikuttavat haastatteluiden perusteella seuraavat asiat: kehohäpeä, kehokuvasto, lapsuuden kokemukset sekä liikunnan laihdutuskeskeisyys. (kuvio 4).



Kuvio 3. Lihavuuden stigman vaikutukset liikunnan vähenemiseen – kokemus itsestä

### 8.3.1 Kehohäpeä

Kaikki haastateltavat jakoivat yhteisen kokemuksen siitä, että lihavassa kehossa liikkumiseen liittyy häpeää. Esille tuli kokemuksia tuijottamisesta ja eriarvoisesta kohtelusta, mikä osaltaan on aiheuttanut huonommuuden tunnetta, mutta myös ympäröivän yhteiskunnan asenteet, ilmapiiri ja normit aiheuttavat häpeää omaa kehoa kohtaan. Haastateltavat kertoivat kokemuksistaan siitä, että laihaa kehoa ihannoidaan ja pidetään aina etevämpänä liikkujana, kun lihavuus puolestaan nähdään aina pelkästään negatiivisena asiana. Ympäröivän maailman ajatuksista tulee helpposti omia. Liikkumiseen liittyvää häpeää kuvattiin seuraavasti:

*”Se että sä lihavana ihmisenä lähdet harrastamaan liikuntaa, vaatii semmosen oman häpeäkynnyksen ylittämistä. Tai ehkä ensin sitä, että sä tunnistat, että siihen liittyy häpeää siihen liikkumiseen ja sit sä vielä uskallat jotenkin kohdata sen häpeän, ja nostaa sen jotenkin päivänvaloon. Että se menettää sitä voimaansa se häpeä. Kyllä se on psykologisesti aika iso ja merkittävä asia minkä ite on joutunu käymään läpi.”*



Useampi haastateltava kertoi miettivänsä kehon kokonsa vuoksi liikuntatilanteissa erityisen paljon sitä, mitä muut ajattelevat omasta kehosta ja sen kyvykkyydestä. Samalla omaa liikuntasuoritusta tai kyvykkyyttä tulee verrattua muihin. Vertailu voi kaventaa omaa lajivalikoimaa ja estää liikuntaan liittyvää itsensä haastamista.

*”Tässä on hauska ristiriita. Kun on sellasiin vallitseviin normeihin verrattuna lihava, niin tavallaan se kuitenkin sitten rajottaa sitä omaa liikkumista, että usein saattaa mieltii, että mitä jos ei jaksa tai pysty samalla tavalla ku muut, tai että mitä muut aattelee tai miten sitten ehkä itseä hävettää, että on isokokoinen ja huonokuntoinen. Kyl sitä kiinnittää huomiota siihen ja on tosi tietonen siitä, että jos on vaikka ryhmässä se isokokosin. En mä edelleenkaan suostu liian rankalta kuulostaville ryhmäliikuntatunneille, kun jotenkin sitä ajattelee, että pitäis olla paremmassa kunnossa, tai että sellasilla käy vaan sellaset tosi atleettiset tyyppit.”*

Haastateltavat kertoivat myös siitä, kuinka kokemus oman kehon kelpaamattomuudesta on johtanut siihen, ettei omasta halustaan huolimatta uskalla lähteä kokeilemaan uusia lajeja. Tämä voi johtua siitä, että pelkää muiden ihmisten ajatuksia, puheita ja käytöstä, mutta myös omaa epäonnistumista liikuntasuorituksessa.

*”On ollut hyvin vaikee kokeilla eri lajeja, kun tietää että on aina automaattisesti isoin yleensä siellä paikan päällä, niin sitten tommosen joukkuelajit, mutta sit toisaalta myös ryhmäliikunta, niin arastuttanut aina osallistua ja mennä kokeilemaan.”*

*”Kun sä oot ylipainonen ja huonokuntoinen, niin se liikunta tuntuu hankalalta mut se myös näyttää muiden silmissä hirveeltä, ni on estäny varmasti aika paljon nuorena sitä liikunnan kokemista.”*

Kehohäpeän tunteet voivat olla yhtenä osasyynä rakkaan ja pitkäaikaisenkin harrastuksen päätymisen taustalla etenkin, jos harrastusilmapiiri ei ole salliva ja tasapuolinen kaikkia harrastajia kohtaan.

*”Itämaisen tanssin kohdalla ne on semmosii aika paljon pienempiä ku minä ja sitte se että miten siihen kehoon on suhtauduttu ja jopa ihannoitu semmosta laihuutta, että kukaan muu ei voi tehdä tätä ku tietyn näköset ihmiset, niin kyl sillä on ollu vaikutusta, että nyt mä en sitä tanssii enää harrasta.”*

### 8.3.2 Kehokuvasto

Haastateltavat olivat yksimielisiä siinä, että urheiluun ja liikuntaan liittyvä kehokuvasto on kapeaa eikä se juuri anna tilaa erilaisten kehojen liikunnallisuudelle siitä huolimatta, miten suuri merkitys monimuotoisuudella on eri ihmisten liikuntasuhteen kannalta. Haastateltavien kokemus oli etenkin aiemmin ollut, että liikunta ei ole heitä varten, ja että keho kelpaa liikuntaan vasta laihtumisen jälkeen. Yksi konkreettinen esimerkki tästä oli se, miten vaikeaa on löytää itselleen sopivia urheiluväitteitä kokojen loppuessa kesken. Menneinä vuosina on ollut hyvin tyyppillistä kuvata lihavat liikkujat epäedullisessa valossa.

*”Pohdin tässä yks päivä, että mediakuvastohan jo kautta aikojen näyttänyt lihavat liikkujat joko naurettavina, kömpelöinä, sellasina hupaisina hahmoina, tai sitten yököttävinä hikisinä, inhottavina hahmoina. Kyllähän se on vaikuttanut siihen varmasti aika paljonkin, että haluaako itse tulla nähdyksi semmosessa valossa. Varsinkin teini-ikäisenä, kun se kuvasto on ollu semmosta epämiellyttävää, tai et jos sä niinku lihavana ihmisenä liikut, niin se on aina joko hauskaa tai inhottavaa, niin ethän sä oo tavallaan halunnu tulla nähdyksi sellaisena, joten on ollut helpompi jättää välistä se urheilusuoritus kokonaan.”*

Se ettei erilaisia kehoja olla nähty liikkumassa mediassa tai liikuntapaikoilla on osaltaan johtanut siihen, että haastateltavat kokivat itsensä ulkopuoliseksi liikunnan harrastajina. Tämä nostaa kynnystä hakeutua liikunnan pariin.

*”Liikunta on näyttäytyny semmosten ihmisten harrastuksena, jotka jo lähtökohtaisesti näyttää liikunnallisilta, eli oon kokenu ehkä semmosta ulkopuolisuutta siitä.”*

Haastateltavat olivat viime aikoina havainneet muutosta siinä, että erilaisia kehoja näkyy liikuntaharrastuksissa jonkin verran aiempaa enemmän, mikä koettiin hyvin positiivisena asiana. Myös liikunta-alan osaajiin kaivattaisiin enemmän moninaisuutta:

*”Oon aina tosi ilonen, jos mä nään mun kans samoilla ryhmäliikuntatunneilla isoja ihmisiä, tai että se ohjaaja ei oo sellanen langan laiha treenattu ihminen, vaan sellanen normaali kokoinen tai vähän isompi ihminen, niin se tavallaan vahvistaa sitä kuvaa, että yhtä lailla mun kokoiset ihmiset kuuluu tänne.”*

### 8.3.3 Lapsuuden kokemukset

Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikki kertovat kokeneensa jossain määrin jo lapsena haasteita omassa keho- ja liikuntasuhteessaan. Pääsääntöisesti ulkopuolisuuden tunne liikunnan suhteen on vahvistunut nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa. Ne kolme haastateltavaa, jotka kertoivat olleensa lihavia, ylipainoisia tai omasta mielestään kookkaampia jo lapsena, uskoivat kehopuheen ja sen aiheuttaman häpeän värittämän liikuntasuhteen kummunneen liikuntaharrastuksissa ja koulussa vallinneesta ilmapiiristä, ja osalla myös perhetaustasta.

Liikunnan harrastamiselle ei tullut mallia kotoa, mutta kehoja on kommentoitu ja arvosteltu harrastuksissa ja perheessä. Myös ympäröivä yhteiskunta on ihannoinut pienikokoisia ylitse muiden, kun samaan aikaan lihavuutta on paheksuttu. Haastateltavat kertoivat ulkopuolisuuden kokemuksistaan:

*”Oon lapsena harrastanut jalkapalloa, mutta mä en koskaan päässyt pelaamaan, niin sitte alakouluikäisenä inspiraatio lopasti aika nopeasti, että mulla on myös vähän tällasia negatiivisia kokemuksia liikunnasta ja siitä, että se ei oikein kuulu mun kaltaisille ihmisille.”*

*”Teininä mä oon harrastanu yleisurheilua ja mä olin siinä aika hyvä, mutta aika nopeesti tuli vähän niinku alitajunen viesti, et sä oot vääränlainen, sä et kuulu tänne, sä oot lihava ja sit tuli semmonen huonommuuden tunne siitä, koska mulla oli alun perin, että vitsi mä oon hyvä korkeushypyssä ja juoksussa ja sit ne jäi aikanaan.”*

Kehojen kommentointi ja kokemus oman kehon riittämättömyydestä on iskenyt jo nuorena. Monella oli yhä muistissa hetki, kommentti tai asia, joka oli laukaissut tarpeen laihduttamiselle. Kaksi haastateltavaa kertoi ensimmäisten laihdutusyritysten olleen jo alakoulussa.

*”Mulla on ihan selkeitä muistikuvia siitä, kun mä oon ollu ehkä toisella tai kolmannella luokalla, ja mä oon miettiny sitä, että minkä kokonen mun keho on ja miten mä saisin pienennettyä sitä ja sellasta vertailua on ollu aina tosi paljon.”*

*”Ihan siis pienestä asti, kyllä ihmiset tajuaa, tai ainaki mä oon tajunnu sen, että on katsottu, että mun kroppa ei ole millään tavalla liikunnallinen.”*

*”Ensimmäinen varsinainen laihdutuskuuri minkä muistan millä olen ollut, oli viidennellä luokalla.”*

### 8.3.4 Liikunnan laihdutuskeskeisyys

Kaikkien haastateltujen elämän aikana liikkuminen on etenkin nuorempana ollut painokeskeistä ja tiukasti sidoksissa laihduttamiseen ja painon pudottamiseen. Haastateltavat olivat liikkujatyypiltään ja mieltymyksiltään selvästi erilaisia, mutta siitä huolimatta kaikki haastateltavat kertoivat harrastaneensa painonpudotustavoitteiden vuoksi kuntosaliharjoittelua ainakin jossain vaiheessa elämää.

*”Mä oon joskus teininä käynyt kuntosalilla silleen, et mä ihmettelin, miks siellä on laihoja ihmisiä, kun mä luulin, että kukaan ei voi aidosti tykätä tästä vaan tänne tullaan koska on pakko laihduttaa ja se pakko laihduttaa oli myös ainoa motivaatio liikkua aikaisemmin.”*

Lajivalintoja ja laihduttamiseen tähtäävää jatkuvaa kovatehoista harjoittelua ei koettu mielekkäänä, mikä voi olla syynä siihen, että liikunnan harrastaminen oli lähes kaikilla ollut enemmän tai vähemmän epäsäännöllistä ja kausiluonteista.

*”Kun lihavana liikkuu, niin se on aina sillee et liiku täysillä ja laihdu, niin sit se vie myös sen liikunnan ilon, koska sä et tee sitä siks et se on kivaa.”*

Haastatteluista selvisi, että liikunnan harrastaminen on laihdutusyritysten jälkeen vähentynyt, tai loppunut kokonaan, eikä liikunnan harrastamiseen olla aiemmin saatu luotua rutiinia, sillä liikunnasta ei olla koettu iloa. Myös se, että liikunnan avulla ei olla saavutettu haluttuja tuloksia, on vaikuttanut liikunnan määrään negatiivisesti. Toisaalta myös dieettien avulla saavutettujen tulosten jälkeen liikunnan harrastamisen on loppunut, koska liikkuminen ei enää ole ollut pakollista.

*”Se painonpudotus on ollut aina se tavoite siinä, ja jos sitä ei ole tapahtunut niin eihän se motivoi yhtään jatkamaan sitä liikuntaa.”*

*”Aikuisena ja teininä oon aika paljon menny semmost on and off-kuntosaliharjoittelua, et aina välillä innostunu, sit se on jääny, koska se on ollu vaan rääkkiä.”*

#### 8.4 Lihavuuden stigma liikunta-alan ammattilaisten toiminnassa

Lihavuuden stigma ilmenee liikunta-alan ammattilaisten toiminnassa monin eri tavoin. Tutkimuksessa esille tulleet keskeiset liikuntaa vähentävät tekijät ammattilaisten toiminnan näkökulmasta olivat: heikot kohtaamistaidot, ennakkoluulot ja oletukset sekä ammattilaisen riittämätön osaaminen kehojen ohjaamisesta käytännön tasolla. (kuvio 5).



Kuvio 4. Lihavuuden stigman vaikutukset liikunnan vähenemiseen – ammattilaisten vaikutus

##### 8.4.1 Heikot kohtaamistaidot

Kun pohditaan lihavuuden stigman vaikutuksia yksilön liikunnan harrastamiseen, on yksi keskeisimmistä vaikuttavista tekijöistä liikunta-alan ammattilaisten kyky kohdata ja ohjata kaiken kokoisia asiakkaita. Haastateltavat nostivat kohtaamisen taidon jopa muuta osaamista ja ammattitaitoa tärkeämmäksi tekijäksi kehorauhan toteutumisen kannalta. Korkeatasoisellakaan koulutuksella ei ole asiakkaalle arvoa, jos ennakkoluulot vaikuttavat vuorovaikutustilanteeseen:

*”Hukkaan heitettyä rahaa ja aikaa molempien kannalta.”*

Haastateltavien yhtenäinen näkemys oli, että liikunta-alan ammattilaisen tulee olla kiinnostunut kohtaamaan ja oppimaan lihavuuteen liittyvästä stigmasta sekä erilaisten asiakkaiden ja kehojen

kohtaamisesta ja ohjaamisesta, mikäli haluaa onnistua työssään hyvin. Eräs haastatelluista painotti myös ennakkoluulotonta asennetta ja sopivia luonteenpiirteitä:

*”Mun kokemuksen mukaan se on enemmän kysymys siitä ihmisen persoonallisuudesta, että onks se oikeesti ymmärtäny sen, että meitä on eri kokoisia ja erilaisia, eri lähtökohdista, eri tavoitteilla oleva ihminen, vai onko se enemmän sitä, että se toteuttaa niitä omia ennakkoluuloja.”*

Useampi toi esille myös sen, että jos liikunnanohjaaja tai valmentaja ei ole koskaan ollut ylipainoinen tai lihava, voi olla hyvin vaikeaa asettua toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää aidosti, miten erilaista liikkuminen ja elämä ylipäätään on omasta poikkeavassa kehossa.

*”En sano, että ainoastaan lihava liikunta-alan ammattilainen tietää millaista on liikkua lihavana, tai että ainoastaan lihava, tai henkilö joka on joskus ollut lihava pystyisi ohjata, mutta siitä on varmasti hyötyä. Ammattilaisen kiinnostus sitä kohtaan, että pystyis palvelemaan erinäköisiä asiakkaita vaikuttaa paljon.”*

#### 8.4.2 Ennakkoluulot ja oletukset

Ylipainoisiin ja lihaviin ihmisiin liitetään tyypillisesti runsain määrin ennakkoluuloja ja oletuksia. Haastattelujen perustella niitä esiintyy erityisesti elintapoihin, liikkumiseen ja ravitsemukseen liittyvissä teemoissa. Haastateltaville ennakkoluulojen kohtaaminen oli tuttua ja niiden ravistelu koettiin vaikeana. Ennakkoluulot ja oletukset voivat monin tavoin hankaloittaa liikunnan harrastamista, tai tehdä liikunnasta ja asiakaskohtaamisista ikävän kokemuksen. Jokaisessa haastattelussa nousi esille yleinen käsitys siitä, että lihava ihminen haluaa aina laihtua ja liikkuu vain laihtuakseen.

*”Ei kaikki lihavat ihmiset kuitenkaan oo kiinnostuneita laihduttamisesta. Et se liikunnan ilo voi olla ihan yhtä merkityksellinen asia, tai ne terveydelliset syyt. Et ei aina tarvis lähtee myöskään siitä lähtökohdasta, liikenteeseen, että sä haluat jonkun muun mielestä kivemman näkösen kehon, vaan se inspiraatio liikuntaan voi tulla ihan mistä tahansa.”*

*”Normaalipainoisen on tosi vaikeee ymmärtää, että okei, lihava ihminen tulee salille tai johonkin liikuntaharrastukseen ja sen pääasiallinen tarkoitus ei ookaan laihtua.”*

Toinen hyvin tuttu oletamus oli, että lihava ihminen ei omaa minkäänlaista liikuntataustaa tai liikunnallista lahjakkuutta. Esille tuli myös oletamuksia huonosta kunnosta, huonoista voimata-  
soista ja liikkumistaidoista. Liikkumistaustaa ja mieltymyksiä ei aina selvitetä tai asiakkaan kerto-  
maa liikuntahistoriaa ei uskota. Haastateltavat kokivat, että lihavuuteen liitettävien ennakkoluu-  
lojen vuoksi he tulevat usein kohdatuksi eri tavoin kuin muut liikkujat.

*”Se henkilö joka esitteli mulle sitä liikuntapaikkaa, ohitti painonnostoalueen kokonaan ja sano-  
jotenkin sillee, että nää on tarkotettu vähän kokeneemmille harrastajille. Että ollenkaan kysy-  
mättä millasta liikunta-taustaa mulla on, niin ohitettiin kokonaan se, mistä mä ehkä olinkin kiin-  
nostunu. Mä olin jo silloin harrastanu crossfittiä ja mulla oli painonnostotaustaa.”*

Lihavia asiakkaita lähdetään haastateltavien kokemusten mukaan helposti ”niputtamaan” yh-  
teen, mikä näkyy esimerkiksi siinä, millaisten lajien pariin asiakasta lähdetään ohjaamaan. Liikun-  
talajeja ei lähdetä tarjoamaan yhtä laajalla skaalalla kuin keskipainoiselle ehkä lähdetäisiin.

*”Ylipainoisia ohjataan semmosten harrastusten tai liikuntalajien pariin, missä nivelet eivät joudu  
ärsytykselle, vaikka joku uinti tai näin poispäin, mut mä en oo kiinnostunu sellasista lajeista. Enkä  
mä oo kiinnostunu salilla yksin jonkun ohjelman kans puurtamisesta. Et mä oon kiinnostunu siitä,  
et on vähän adrenaliinia ja on vähän hauskaa yhdessä ja tulee sellasia itsensä ylittämisen koke-  
muksia, mut niihin ei oikein uskalleta ohjata. Tai mä oon ainakin kokenu, että lihaville tuputetaan  
jotain pilatesta, mikä voi jollekin lihavalle olla hyvä juttu, mutta lyödään aikamoisia leimoja siihen,  
että kaikki lihavat ihmiset olis kiinnostuneita saman tyyppisestä urheilusta.”*

*”Kun sä oot ylipainonen ihminen, niin susta tehään oletuksia, että sulla ei oo liikunnallista taustaa,  
tai oletetaan, että sä oot kiinnostunu jostain rauhallisista lajeista. Semmoseen törmää tosi usein”*

Haastateltavat toivoisivat laihdutuskeskeisyydestä luopumisen lisäksi oletamuksista luopumista  
sekä ymmärrystä siitä, että liikunnallisuutta ja terveyttä voi olla kaiken kokoisissa kehoissa. Toi-  
vottavaa olisi, että ulkomuodon sijaan ihmisen kertoma ja osoittama määrittäisi asiakaskohtaa-  
misen suuntaa.

*”Haluaisin että laajemmin olis käsitys siitä, että ihminen voi olla terve ja liikunnallinen ja hyvässä  
kunnossa monen kokoisena.”*

*”Ei pitäis tehdä minkäänlaisia oletuksia. Ihan niinku ei pitäis tehdä kenestäkään ihmisestä mitään oletuksia. Lihavissa ihmisissä voi olla tosi monenlaista liikuntataustaa ensinäkin omaavia, voi olla monenlaisia rajoitteita, mut niin voi kaikissa laihemmissakin ihmisissä olla.”*

*”Koska totta kai se ylipaino tuottaa rajoituksia, ihan liikerajoituksia, mut et ei ne olis se lähtökohta, et koska sä oot tommonen, niin sä et todennäköisesti pysty tekeen tota, joten unohdetaan kaikki toi.”*

#### 8.4.3 Riittämätön osaaminen – erilaisten kehojen ohjaaminen käytännössä

Kaikki haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että liikunnan saavutettavuutta ei ainakaan paranna se, jos ohjaaja ei osaa tai halua ohjata kaikenlaisia kehoja. Yhteinen mielipide oli myös se, että liikunta-alan ammattilaisilla ei ole riittävää osaamista, mitä tulee lihavassa kehossa liikkuvien ihmisten ohjaamiseen.

*”En koe, että liikunta-alan ammattilaisilla olisi riittävä osaaminen erilaisten kehojen kohtaamisessa ja ohjaamisessa, mutta musta tuntuu, että tää riippuu tosi paljon ohjaajan omasta kiinnostuksesta ja myös hänen omasta kehollisesta kokemuksestaan. Että jos on ihminen, joka on aina ollut hoikka, eikä hänelle ole tullut ikinä missään vastaan sitä, että kaikki ei ehkä pysty samaan, niin eihän sitä tule itse ajatelleeksi sillä tavalla.”*

Kaikilla haastateltavilla oli antaa esimerkkejä tilanteista, joissa ohjaaja ei ole osannut ottaa huomioon asiakkaan kehon mittasuhteita. Varsinkin jooga koettiin lajina, jota moni oli kokeillut, mutta mistä huonoja kokemuksia oli useampia.

*”Joogassahan jotku asanat, mahahan tulee tielle ihan konkreettisesti, jos sä oot kauheen iso ihminen. Sun voi olla vaikea tehdä jotain asanoita, koska sun ulottuvuudet estää niihin pääsyn.”*

Haastatteluissa tuli esille kokemus siitä, että jos ammattilaisen taito ja ymmärrys ohjaamiseen ei riitä, kääntyy tilanne usein asiakasta vastaan. Asiakas voidaan leimata osaamattomaksi tai huonoksi liikkujaksi, vaikka kehon mittasuhteiden vuoksi tiettyjen liikkeiden suorittaminen ei vain ole mahdollista.



*”Se on ihan täysin siitä ohjaajasta kiinni, että miten esimerkiksi saa vaihtoehtoja tai apuvälineitä käyttää, tai ylipäätään miten hyvin osataan neuvoa sellaisissa tilanteissa, missä esimerkiksi mun vatsa on tiellä, kun mä yritän tehdä jotain eteentaivutusta tai muuta, että miten hyvin osataan tarjota apuja, tai vaihtoehtoja, tai muuta. On tullu tosi paha olo niistä semmosista, kun sitten on heti tavallaan jotenkin leimattu osaamattomaksi tai tyhmäksi sen takia, kun ei pysty toteuttamaan niitä annettuja asentoja ollenkaan.”*

Esille nousi myös näkökulma liikunnan ohjaajan tai valmentajan ehdottomuudesta teetetävien liikkeiden ja harjoitteiden suhteen. Lihava asiakas saatetaan nähdä laiskana ja saamattomana, jos liikkeiden suorittaminen on vaikeaa tai jopa mahdotonta, vaikka kyse voi olla myös ohjaajan puutteellisesta osaamisesta skaalata liikkeitä kaikille kehoille sopiviksi.

*”Jos ohjaaja on päättänyt, että jotain tehdään, niin sitten hän olettaa myös, että kaikki sen tekee. Jos siihen ei pysty - ei välttämättä siksi, ettei olisi riittävän notkea, vaan ihan kehon ulottuvuuksien takia, niin se nähdään helposti laiskuutena, ja sitten tulee sellasia kommentteja, että noniin kaikki laittaa ne nyt vaan ne kädet yhteen reippaasti. Mun on esimerkiksi hyvin vaikeaa laittaa kädet yhteen selän takana. En niitä sinne saa sen takia, kun minulla on kyljissä rasvakudosta ja ihoa, ja käsivarret on paksut. Ei se ole siitä kiinni, ettenkö yrittäisi, mutta se nähdään silti laiskuutena.”*

Eräällä haastateltavalla oli itsellään kokemusta sekä lihavuudesta että liikunnanohjaajan koulutuksesta ja hänen kommenttinsa raottaa ovea liikunta-alan koulutusten sisällön ongelmallisuuteen:

*”Yleisesti ongelma on se, että kun ihminen opiskelee jonkun liikunnan ohjaajaksi, niin sielä huomioidaan vaikkapa raskaana olevat kehot, polvivammat, tai tällaisia tiettyjä asioita, mut sielä ei koskaan huomioida sitä, että jos sulla on isompi keho. Sitä ei vaan ymmärretä. Tietsä et jos sul on vaikka vatsa tiellä, rinnat tiellä, niin sitä ei kerta kaikkiaan osata huomioida, vaan sun vaan käsketään venyttää kovemmin, vaikk se ei vaan oo fyysisesti mahdollista.”*

Haastateltavat toivat esille, että liikunta-alan ammattilaisilta toivottaisiin enemmän kykyä ja taitoa kohdata ja ohjata kaikenlaisia kehoja ja asiakkaita eri lajeissa. Seuraava lainaus kiteyttää oivasti toiveen siitä, että kaikki lajit nähtäisiin kaikille kehoille sopivina:

*”Ei voida sanoa, et joku laji ei sopis jollekin kokonsa takia. Kaikki lajit voi, tai emmä tietenkään oo niin asiantuntija, että mä voin sanoa, että kaikki lajit, joku mäkihyppy voi olla haasteellinen, mutta*

*tarkotan sitä, että monia lajeja varmasti sovellettuna pystytään tekemään. Mun mielestä ammattilaisten pitäis enemmän keskittyä siihen, että miten jostakin lajista voidaan tehdä just sulle sopiva, eikä mieltä, että koska sä oot ton kokonen, niin sun kannattas varmaan keskittyä näihin ja näihin juttuihin.”*

## 8.5 Liikunta-alan ammattilaisten vastuullinen keho- ja painopuhe

Haastateltavien kokemus oli, että paino- ja kehopuheen laatu on jossain määrin parantunut, ja osa ihmisistä on alkanut kiinnittää enemmän huomiota siihen, kuinka painosta ja kehoista puhutaan. Useampi pohti tämän luultavasti johtuvan tietoisuuden lisääntymisestä ja siitä, että kehorauhan aiheita on tuotu esille enenevässä määrin myös mediassa. Liikunta-alan vastuullisesta painopuheesta saatiin haastatteluissa kahdenlaisia esimerkkejä: kohtaamiset kasvokkain sekä sosiaalisessa mediassa. (kuvio 6).



Kuvio 5. Vastuullinen paino- ja kehopuhe

### 8.5.1 Positiiviset kohtaamiset kasvokkain

Asiakkaat kokivat, että etenkin viime vuosien aikana kasvokkain toteutuneissa asiakaskohtaamisissa heihin kohdistuva painoon ja kehoon liittyvä puhe ja kommentointi on ollut pääosin vastuullista ja kannustavaa. Kaksi viidestä haastattelusta koki, että kehoon liittyvä puhe on ollut aina melko positiivista.

*”Itseasiassa aika hyvää ja kannustavaa, suurin osa mun kokemuksista on aika hyviä.”*

Eräs haastateltavista toi myös esille, että vaikka välillä jotkut asiat saattavat ärsyttää, tulevat valmentajat ja ohjaajat yleensä hyvästä paikasta. Tarkoituksena ei aina ole tieteen tahtoen loukata asiakasta, vaan taustalla voi olla myös puhdasta tietämättömyyttä:

*”Varsinaisesti en oo kokenut, että mun painoa tai kehon kokoa ois negatiivisessa sävyssä kommentoitu. Se on enemmän tietämättömyyttä mitä mä oon kohdannu kuin semmosta varsinaista ilkeätä, tai sen tyyppistä kommentointia.”*

Tietoisuuden lisäämistä pidettiin tärkeänä sen vuoksi, että liikunta-alan toimijat voisivat halutessaan oppia ja viestiä paremmin. Usein kommentointi voi kummuta ymmärtämättömydestä.

#### 8.5.2 Vastuullisuus sosiaalisessa mediassa

Kolmella haastateltavalla oli laajemmalti näkemyksiä liikunta-alan ammattilaisten puheista ja toimista sosiaalisessa mediassa. Haastateltavista yksi koki, että toiminta on pääasiassa vastuullisella pohjalla, kun muut kaksi kertoivat huomanneensa, että myös kehoneutraalia viestintää on alkanut tulla viime aikoina enemmän.

Haastateltavat olivat havainneet, että algoritmi ymmärtää, millaista sisältöä he kuluttavat, ja omilla valinnoilla voi ainakin jossain määrin vaikuttaa siihen, että näkyville tulee vähemmän vastuutonta painopuhetta. Eräs haastateltavista oli tehnyt rajauksen niin hyvin, ettei hänellä ollut kokemusta siitä, millaista painopuhe sosiaalisessa mediassa tällä hetkellä on. Haastateltavien yhteinen ajatus oli, että dieettivalmennusten mainostaminen ei heihin enää toimi, vilahteli mainoksia feedissä tai ei. Yksi haastateltava kertoi löytäneensä sosiaalisen median kautta uuden liikuntatapaikan ja valmentajan. Sosiaalisen median positiivinen puoli nähtiinkin siinä, että sen avulla voi saada tietoa ja löytää samanhenkisiä ihmisiä sekä nähdä myös itsensä näköisiä liikkujia.

## 8.6 Liikunta-alan ammattilaisten vastuuton keho- ja painopuhe

Kehopuheen kohtaaminen liikunta-alan ammattilaisilta jakoi haastateltavia kahtia. Kolmella viidestä haastatellusta oli antaa useita esimerkkejä vastuuttomasta painopuheesta elämän eri vaiheista. Vastuutonta paino- ja kehopuhetta ilmentävät tilanteet voitiin jakaa karkeasti kahteen luokkaan: asiakaskohtaamiset kasvokkain sekä kohtaamiset sosiaalisessa mediassa. (kuvio 7).



Kuvio 6. Vastuuton paino- ja kehopuhe

### 8.6.1 Negatiiviset kohtaamiset kasvokkain

Haastateltavien kokemusten perusteella suora asiakkaan kehon kommentointi on harvinaisempaa, mutta asiakaskohtaamisissa on tullut usein epäsuorasti selväksi, että asiakkaan vartalo ei ole oikeanlainen. Eräs haastateltava kuvasi saamiaan kommentteja henkiseksi väkivallaksi ja erityisesti hänellä oli todella laajasti kokemusta eri valmentajista pitkältä aikaväliltä. Haastatteluissa tuli ilmi hyvin kyseenalaisiakin valmennusmetodeja. Nuoruusvuosina koettuja asiakastilanteita kuvattiin muun muassa näin:

*”Teininä mulla oli elämäni ensimmäinen personal trainer, joka laitto mut Atkins-dieetille ja kun mä poljin kuntopyörällä, se näytti mulle kuvia tyypeistä, joilla oli tosi tiukat vatsalihakset. Et jos mä poljen kuvaa, ni mä saan nää. Tollasista kommenteista ei tullu ikinä hyvä olo, mut sillon joskus vuosii sitte mä en ajatellu, et näin ei saa kommentoida, vaan mä ajattelin et no, tällast tää on.”*

Negatiiviseen kehopuheeseen yhdistettiin kokemus siitä, että liikunnan tulee olla rankkaa ja kovatehoista, jotta se voi johtaa painon putoamiseen ja kehon muutoksiin. Stigman värittävä ajattelu on välittynyt ohjaustilanteisiin, joissa näkyy painokeskeinen tavoitteen asettelu. Tämä on johtanut siihen, että asiakkaan kokemuksia ja tuntemuksia on vähätelty:

*”Vaik oon sanonu esim et mua oksettaa, mua pyörryttää, niin mua on pakotettu vaan jatkamaan.”*

Joskus valmentajan tilannetaju ja ennakkoluulot asiakasta kohtaan ovat vieneet kommentoinnin hyvinkin pitkälle, jopa terveydentilan ja sairastumisen vähättelyyn:

*”Oon maannu denguekuumeessa sairaalassa ja mä oon saanu mun pt:ltä viestin, et nyt ei enää tekosyitä.”*

Myös ryhmäliikuntatunteihin liittyy yleistä kehojen kommentointia, joka on herättänyt haastatel- luissa tiettyä epämukavuutta. Ohjaajien asiakkaisiinsa kohdistamassa motivaatiopuheessa kehoja arvotetaan yhä edelleen eri tavoin:

*”Ryhmäliikuntatunneilla satunnaiset kommentit tuntuu olleen aina aika samalla tasolla. Jotkut viljelee niitä ja jotkut taas tiedostaa, että ei sellasta käytä. Ne on sellasta vähän niinku yleistä motivaatiopuhetta sille ryhmälle mikä kuuluu pakettiin.”*

Haastateltavat pohtivat, etteivät ohjaajat tällaisiin kommentteihin välttämättä edes kiinnitä huomiota, tai niitä ei varsinaisesti tarkoiteta pahalla, vaan niiden koetaan päin vastoin nostattavan henkeä. Huolimatta tarkoituksperistä, voivat kommentit saada aikaan epämukavuutta liikkujassa, joka on kerännyt rohkeutta saapuakseen tunnille. Tilanteita kuvattiin seuraavasti:

*”Kun itse on vähän epävarma isompikokoinen ihminen, niin vaikka onkin päässyt siitä jonkin ver- ran eroon siitä, että koko ajan pitäis laihduttaa, tai olis huonompi tässä koossa missä on, niin kaikki ne pienetkin kommentit voi vaikuttaa ihan tosi paljon. Vaikka joku heitto voi tuntua harmit- tomalta, tai isolle joukolle vaan motivoivalta tai muulta, niin koskaan ei voi tietää. Siellä voi olla myös sellaset korvat, joille se osuu vahvemmin tai sillee, että varsinkin jos on jotain ongelmalli- sempaa suhdetta liikuntaan, tai vaikka syömiseen, niin sitä ei koskaan tiedä, että miten se trigge- röi, semmonen joku pieni harmittomalta vaikuttava kommentti. Parempi jos sellasista vaan opet- telee eroon ja kiinnittäis itekin siihen vaan huomiota, että miten asioista puhutaan.”*

Joskus haastateltavat ovat kuitenkin ajautuneet tilanteisiin, joissa asiaton kommentti on osoitettu suoraan asiakkaan omaan kehoon. Tässä tapauksessa kommentointi riitti siihen, että tämä kyseinen harrastuspaikka päättyi boikotoitavaksi, mutta harrastaminen jatkuu yhä muualla. Tilannetta haastateltava kuvasi näin:

*”Se ohjaaja sano jotenkin ehkä vähän ajattelemattomasti, et ei tän laitteen tarvi muuttuu, vaan sun kehon. Ja siit jäi semmonen fiilis, et kun mä tulin tänne Tanskaan taas, niin en kyllä aio mennä tonne pilatekseen enää täällä.”*

Tutkimukseen osallistuneet pohtivat kohtaamaansa vastuutonta kehopuhetta kouluaiikana osittain ajan kuvaan kuuluvana ilmiönä, josta lähes kaikki ovat jollain tasolla kärsineet. Erityisen huonoja kokemuksia vastuuttomasta kehopuheesta oli kahdella haastateltavalla. Negatiivinen kommentointi ja kehojen arvottaminen on näkynyt ja kuulunut liikuntatunneilla läpi koulutaipaleen:

*”Sekä ala-asteen, yläasteen että lukion liikunnanopettajien kommentointi, ja musta tuntuu et siinä ihan kaikessa on ollu koko ajan läsnä se semmonen kehon koon ja painon kommentointi ja ylipäätään se ajatus siitä, että pienempi on parempi.”*

#### 8.6.2 Vastuuttomuus sosiaalisessa mediassa

Sosiaalisessa mediassa näkyvyys vaikuttaa ikävien kommenttien määrään ja tästä syytä kohtaukset sosiaalisessa mediassa olivat haastateltavien kesken erilaisia. Suurin osa ei saanut osakseen negatiivista keho- tai painopuhetta, sillä seuraajamäärä on maltillinen. Yhdellä haastateltavista näkyvyyttä on enemmän ja vihapuhe on valitettavan tuttua. Yleensä keskustelu toistaa samaa kaavaa ja etenkin lihava henkilö liikkumassa herättää valtavasti tarvetta kommentoida asiaa.

*”Somessa tulee tosi paljon läskivihaa, mutta sitten tosi paljon tulee myös sitä, että jos sä harrastat näin paljon liikuntaa, niin miten sä et ole jo laiha?”*

Usein kommentteissa keskitytään haukkumaan lihavaa ihmistä ja tätä kehoitetaan menemään kuntosalille. Kun lihava ihminen liikkuu, seuraa myös siitä ikävää kommentointia. Suoraan ja hyvin kyseenalaiseen kommentointiin syyllistyvien joukosta löytyy myös liikunta-alalla toimivia ihmisiä.

*”Edelleen mä saatan myös somessa saada liikunta-alan ammattilaisilta, joltain personal trainer pojilta kommentteja.”*

Vaikka muilla haastatelluilla kokemukset eivät olleet yhtä hurjia, oli merkille kuitenkin laitettu, että myös liikunta-alalla toimivat kunnostautuvat toisinaan sosiaalisen median keskusteluissa ja omia näkemyksiä ja mielipiteitä tuodaan julki omilla kasvoilla kärkkäästikin. Erään haastateltavan kokemus kehojen ja dieetikulttuurin ympärillä vellovasta keskustelusta oli seuraava:

*”Musta tuntuu, että siihen on tullu sellasta kärjistymistä. Se ei oo enää kehon ja painon kommentointia – joo sitä sellasta mikroaggressiota kyllä, mutta se ei oo niin näkyvästi koko ajan esillä. Toisaalta on tullut sitten näitä, jotka tuo hyvin kärkkäästi läskivihaa ja sellasta, että sitä on tullu enemmän. Mutta myös tätä kehoneutraalia suhtautumista ja semmosta terveys joka koossa on tullu enemmän. Että siitä (keskustelusta) on tullu minusta jakautuneempaa.”*

Vaikka rajauksia omaan sosiaaliseen mediaan oli tehty, eivät haastatellut kokeneet olevansa turvassa dieettien markkinoinnilta. Haastateltavat kertoivat kohtaavansa negatiivissävytteisellä paino- ja kehopuheella maustettua markkinointia pääasiassa sosiaalisen median alustoilla sekä toisinaan kuntosaleilla. Yleensä asiakkaalle markkinoidaan painon pudottamiseen tai kehon muokkaukseen liittyviä dieettejä ja valmennuksia.

*”Ylipainoselle henkilölle liikunta-alan ammattilaiset mainostaa tosi usein myös ravintoon liittyviä, tai jotain semmosia painonpudotus, pienryhmä juttuja. Ja siinä on hyvä tarkoitus ja mulle ne ei oo ollu loukkaavia, mutta ne on vähän kyllästyttäviä.”*

Useampi oli havainnut, että tietoisuus dieetikulttuurin haitoista on lisääntynyt ja että viestinnässä ja markkinoinnissa on tapahtunut muutoksia, mutta huomionarvoista oli myös se, että markkinoitavissa tuotteissa ei välttämättä ole tapahtunut muutosta.

*”On paljon puhetta missä enemmän ja enemmän ymmärretään ylipainon kompleksisuutta ja sitä, et sitä ei millään dieetillä ratkaista, mut sit samalla ehkä huomaa sen, et niitä samoja dieettejä myydään ihan yhtä lailla ku ennenkin, mut ne vähän paketoidaan sillee, et tämä on startti elämäntapamuutokselle.”*

Vaikka tietoisuus on lisääntynyt, eivät kaikki ehkä ole aivan sisäistäneet kehopositiivisuuden koko ideaa. Haastatteluissa peräänkuulutettiin sitä, että ammattilaisella pitäisi olla syvällisempää ymmärrystä niistä asioista, joiden puitteissa palveluita myydään.

*”Markkinoinnissa tulee tosi paljon nyt sitä, et ihan tavallisen kokoiset ihmiset ovat kauheen keho-positiivisia, kun ne ei ees ymmärrä mistä on kysymys. Et jos markkinoidaan kehopositiivisena, niin sitten pitäis kyllä ymmärtää sen sanan historia.”*



## 9 Pohdinta

Suuret asiantuntijatahot ovat pitkään pudottaneet vastuun liikunnan lisäämisestä ja lihavuuden vähentämisestä yksilön harteille hälyttävien lukujen varjolla. Todellisuudessa tilanteen ratkaisu edellyttää yleisen asenneilmapiirin muutosta koko yhteiskunnan tasolla. Urakkaa on jo aloitettu. Suomen Sydänliitto ja Neuvokas perhe olivat mukana Liikkuvan koulun seminaarissa Seinäjoella keväällä 2024 kertomassa painostigman haitoista kuntien ja koulujen työntekijöille. Nuori 2024-messuilla Tampereella Syömishäiriöliitto viitoitti nuorisotyöntekijöitä vastuullisen painopuheen tielle ja myös hyvinvointialueilla ja yksityisissä lääkärikeskuksissa on pidetty koulutuksia terveydenhuollon työntekijöille kehorauhaan ja lihavuuden stigmaan liittyen. Tietous lisääntyy ja sen tulee lisääntyä myös liikunta-alan ammattilaisten keskuudessa.

Olen Rovion ja Pyykkösen (2011) linjoilla siinä, että vaikka tutkimustieto on valtavan tärkeää, ei asiantuntijatahojen levittämä tietotulva johda käytännön toimissa aina kovin pitkälle. Tiedon poimivat käytäntöön ne, keitä se sattuu kiinnostamaan. Painostigmaan liittyen aihe ja oman osaamisen kehittäminen ei kaikkia liikunta-alalla vaikuta kiinnostavan. Tästä syystä halusin tämän tutkimuksen avulla keikauttaa hierarkian nurin ja keskittyä kuulemaan yksilöitä siitä, missä alalla tällä hetkellä mennään. Tämän tutkimuksen avulla halusin antaa äänen lihavuuden ja liikunnan välisen problematiikan kokemusasiantuntijoille.

Haastatteluihin osallistuneiden liikuntahistoriaa tutkittaessa selvisi, että kokemus omasta liikunnallisuudesta oli kaikilla tutkimukseen osallistuneilla lapsesta saakka heikko. Harrastamattomuuden taustalla oli eri syitä, mutta niistä merkittävin oli omaan ja muiden kehoihin liittyvä kommentointi, ja tästä aiheutunut ulkopuolisuuden tunne, eivät niinkään liikuntaan liittyvät yksilölliset taidot tai kyvykkyys. Useammalla haastateltava vaikea suhde liikuntaan juonsi juurensa koululiikunnasta ja noihin tunteihin liittyvistä negatiivisista kokemuksista. Kuten Rovio ja Pyykkönen ovat todenneet, voi lapsuuden kokemuksilla olla merkittävä vaikutus liikunnallisen identiteetin muotoutumisessa ja seuraukset voivat kantaa pitkälle aikuisuuteen. (Rovio & Pyykkönen 2011, 4).

Haastateltujen kohdalla oman kehon kriittinen tarkastelu oli opittu osin ympäröiviltä aikuisilta, osin ajan kuvan värittämän median kuvastosta, ja osin harrastuksista, joissa kehorauhaa ei vielä tunnettu tai nautittu. Useamman tutkimukseen osallistuneen ympäröivä yhteiskunta ajoi ensimmäisiin laihdutusyrityksiin jo ala-asteiässä. Lopulta häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja jatkuva

laihduuttaminen koituivat kalliiksi niin keho-, ruoka-, kuin liikuntasuhteenkin kannalta, ja moni on joutunut työstäjän kokemuksiin eri terapeuttien vastaanotoilla. Kuten useampi haastateltava totesi, myös pienillä kommentteilla ja vertailulla toisiin voi olla kauaskantoiset seuraukset. Haastateltavien kokemukset ovatkin kuin oppikirjaesimerkkejä kehorauhan rikkomusten johtamisesta kielteiseen kehonkuvaan, syömishäiriöoireiluun, laihdutuskierteeseen ja heikentyneeseen elämäntapaan. (Rekilä & Sippel 2021; Kinnunen 2022.) Ammatillaisen ja aikuisen vastuu on painava.

Jokaisen tutkittavan liikuntasuhteessa oli tapahtunut muutoksia elämän varrella. Kaikki haastateltavat kertoivat liikunnan olleen ennen suurelta osin kuuriluontoista ja laihduttamiseen tähtäävää, eikä liikunnan harrastamisesta ole tällöin muodostunut pysyvää elämäntapaa. Laihdutusyritysten yhteydessä motiivit liikkumisen taustalla ovat olleen hyvin painokeskeisiä, ja ne olivat kummunneet pääasiassa ulkopuolelta, ympäröivän yhteiskunnan normeista. Myös lajivalinnat ovat olleet tyyppillisiä rasvan polttoon tähtääviä lajeja, yleensä kuntosaliharjoittelua ja lenkkeilyä. Kuten tavallista, on liikunnan harrastaminen loppunut, kun laihduttaminen ei ole tuottanut haluttua tulosta, ja motivaatio on loppunut. Haastateltavat kokivat, että laihduttamiseen tähtäävä liikunta oli koettu ehdottomana ja raskaana, eikä liikunta ole tuottanut iloa, vaan kerta toisensa perään tuskastumista ja huonommuuden tunnetta. Liikuntaan ei siis olla lähdetty hyvinvointi edellä, eikä asiakkaan elämäntilanteeseen tai muutosvalmiuteen olla kiinnitetty tarpeeksi huomiota, mikä on johtanut elämäntapamuutoksen epäonnistumiseen. (Koivumäki ym. 2013, 14–15; Sinikallio 2019, 310–311).

Elintapamuutosten ja painonpudotusohjelmien yhteydessä tulevat väistämättä esille myös liikunta- ja hyvinvointialan toimijoiden markkinoimat ja myymät ruokavaliot, kuten haastatteluitakin kävi ilmi. Intuitiivisen syömisen tai joustavan ruokasuhteen näkökulmasta näistä ruokavalioidista voidaan olla montaa mieltä, eikä tiukkoja vähäenergisää sairauden hoitoon verrattavia ruokavaliota voi tavan asiakkaalle kovin monessa tilanteessa suositella etenkin, jos ruokavaliolaatija ei ole ravitsemusasiantuntija. Tarkkaan laskettuja ruokavaliota voidaan käyttää esimerkiksi syömishäiriöiden hoidossa, mutta myös siinä tapauksessa ongelmana on se, että ruokavaliota voi jäädä jumiin ilman, että oppii normaalin syömiseen kuuluvaa joustavuutta. (Mutanen ym. 2021, 556.)

Laihdutukseen tähtäävät ruokavaliot voidaan hyvin usein lukea trendiruokavalioksi, jotka on tutkimuksissa todettu etenkin nuorten aikuisten keskuudessa suosituiksi, joskin lyhytaikaisiksi. Usein näissä ruokavalioidissa suositaan tiettyjä ruoka-aineita ja karsitaan rajusti toisia. Ruokavaliot voivat

rajoittavuutensa vuoksi aiheuttaa terveystriskejä tai jopa ravitsemushäiriöitä. Trendeistä kumpuavat ajatukset voivat myös muokata valtaväestön käsitystä terveellisestä syömisestä, mikä on jo nähty proteiinipitoisten tuotteiden myynnissä, ketogeenisen ruokavalion esiinmarssissa, mutta toisaalta myös positiivisessa mielessä kasvisruokien kulutuksen lisääntymisessä. (Mutanen ym. 2021, 50–51.)

Haastattelut osoittivat, että tietous ravitsemukseen liittyvistä sudenkuopista on asiakkaiden keskuudessa lisääntynyt, mutta usein sitä on edeltänyt useampi dieetti, ruokavalio ja terapiakäynti. Silti edellä mainitun tyyppisiä ruokavalioita yhä edelleen markkinoidaan ja myydään. Liikunta-alan toimijan tulisi tiedostaa vastuunsa, ja tunnistaa ne tilanteet, joissa asiakas ohjataan ravitsemus-asiiantuntijan, tai lääkärin palveluiden pariin. Perusterveen asiakkaan ohjaamisessa koulutetun liikunta-alan ammattilaisen toimesta tehty vastuullisesti toteutettu ravitsemusohjaus ravitsemus-suosituksiin ja painoneutraaliin lähestymistapaan sitoutuen voisi olla keino, jolla asiakasta voidaan auttaa turvallisesti tervettä ruoka- ja kehosuhdetta kohti. Jos asiakas ei kuitenkaan pyydä ravitsemusohjausta, ei sitä hänelle yritetä myydä.

On sanomattakin selvää, miksi haastatellut kertoivat tekevänsä uusista valmentajista, liikuntapaikoista ja -palveluista pitkää taustatutkimusta ennen ostopäätöstä. Jos epäasiallista kohtaamista kehopuhetta tai muuta häiritsevää ilmenee, äänestää asiakas jaloillaan, mikä on vähintäänkin ymmärrettävää. Tässä kohtaa kyseenalaista lienee kuitenkin se, että onko liikunta-alan ammattitieteen tai edes alan toimijoiden liiketoimintamallin mukaista, että kokonainen asiakassegmentti kokee, ettei heitä ja heidän tarpeitaan haluta kuulla tai huomioida. Mitä tämän kohderyhmän luottamukseen tulee, on liikunta-ala kuluneiden vuosikymmenten ajan sahanut reippaasti omaa oksaansa, mikä näkyy siinä kritiikissä, mitä olemme tässäkin tutkimuksessa osaksemme saaneet.

Kurssia on kuitenkin jo käännetty oikeaan suuntaan ja malliesimerkkejä painoneutraalin kohtaamisen siivittämistä onnistumisista on kuin onkin olemassa. Suurin osa haastateltavista koki itsensä haastatteluhetkellä liikunnalliseksi ja omaavansa liikunnallisia taitoja ja vahvuuksia, joita uusien harrastusten kautta on päästy oppimaan ja kehittämään. Tästä kiitos kuuluu niille osaajille, joiden palveluiden pariin tämän haastattelun vastaajat ovat lopulta tiensä löytäneet. Haastatellut kokivat, että painoneutraalia kohtaamista toteuttavien ammattilaisten avulla liikuntakäyttäytymisessä on saatu aikaan pysyviä terveyttä ja hyvinvointia tukevia muutoksia.

Onnistunut kohtaaminen edellyttää asiakkaan yksilöllistä ennakkoluulotonta huomioimista. Samalla voidaan vahvistaa koettua turvallisuuden tunnetta. Ensisijainen tavoite ei ole painon pudottaminen, eikä sitä ole pakko edes ottaa puheeksi. Terveyttä voidaan lähteä mahdollistamaan muilla tavoilla. (Hunger ym. 2020). Terveys- ja hyvinvointikeskeisen tavoitteen asettaminen painokeskeisen tavoitteen sijaan oli johtanut kaikkien haastateltavien kohdalla kestävämpiin liikuntaharrastuksiin. Myös mieleisen liikuntalajin löytäminen sekä harrastamisen sosiaalinen näkökulma nousivat haastatteluissa tärkeään asemaan liikunnan harrastamisen jatkuvuuden näkökulmasta. Kaikilla haastateltavilla oli elämässään haastatteluhetkellä jokin mieleinen säännöllinen liikuntaharrastus, ja suurin osa liikkui terveytensä kannalta viikoittain riittävän määrän ja jopa enemmän.

Haastattelujen hyvistä kokemuksista huolimatta tulokset vahvistivat myös valtioneuvoston selvityksestä ilmenneen toteaman siitä, ettei liikunta-alan ammattilaisilla ole riittävää osaamista, kokemusta ja ennen kaikkea halua erilaisten kehojen ohjaamiseen ja kohtaamiseen. (Koivumäki ym. 2023, 14–15). Onko meihin yhä juurtunut ajatus siitä, että yksilön kehon tulee muuttua, jotta se suoriutuu tietyistä liikkeistä tai sopii tiettyihin lajeihin, vai onko meillä tarpeeksi tietoa ja taitoa soveltaa lajeja ja liikkeitä kaikille asiakkaille sopiviksi? Keskipainoisen on vaikea kuvitella miltä tuntuu liikkuu lihavassa kehossa, mutta olisiko tässä maailman ajassa mahdollista keksiä keino saada ammattilaiset ymmärtämään, kuinka skaalata liikuntaa mahdolliseksi kaikille kehotyypistä riippumatta? Se, että ongelmaa ei tunnusteta, aiheuttaa eriarvoisuutta ja lihaville asiakkaalle kokemuksen siitä, että he eivät ole muiden tapaan tervetulleita liikkumaan. (Rovio & Pyykkönen 2011, 4.)

Kuten haastateltavat toivat esille, on tärkeää ymmärtää, että kehon paino, tai ulkonäkö eivät määritä yksilön terveyttä, kyvykkyyttä, lajitaitoja tai liikunnallista historiaa. Kehorauhan periaatteet eivät myöskään täyty vain sillä, että sanaa käytetään markkinoinnissa, koska se on trendikästä. Aatteen sanoman kritisoinnilla osoitetaan puhtaasti joko laiskuutta perehtyä liikkeen taustoihin tai kyvyttömyyttä yhdenvertaisuuden tukemiseen. Omia asenteita ja ennakkoluuloja on osattava kohdata ja tarkastella siitä huolimatta, että itsensä voi joutua asettamaan hetkellisesti epäedulliseen valoon, sillä pidemmällä tähtäimellä se kannattaa. Itseään voi lohduttaa tilanteessa hiukan sillä, että lihavuuden stigma asuu todella syvällä yhteiskunnan rakenteissa, eikä sitä tai sen ilmenemismuotoja ole aina helppoa tunnistaa, ei edes stigmasta kärsiessään. Siitä huolimatta ja toisaalta juuri siksi työhön tulee ryhtyä. (Koivumäki ym. 2023, 17.)

Minkään alan ammattilaiset eivät ratko yhteiskunnallista liikkumattomuuden ongelmaa yksin ja eri alojen ammattilaisia koulutetaan asiantuntijoiksi syystä. Yhtä köyttä vetämällä toivottuihin tuloksiin voidaan päästä. Ongelmien ratkaisemiseksi on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää kuulla niiden ihmisten ääni ja tarina, joita asia koskettaa. Pelkkä asiantuntijuus ei riitä.

### 9.1 Tutkimuksen laatu ja luotettavuus

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa asiakasnäkökulmasta kehorauhan periaatteiden toteutumista liikunta-alalla, liikunta-alan ammattilaisten paino- ja kehopuheen laatua sekä lihavuuden stigman vaikutusta yksilön liikunnan harrastamiseen. Tutkimustulokset vastasivat tutkimuksen tarkoitusta asiakasymmärryksen lisäämisestä lihavuuden stigmaan liittyen, ja painoneutraalin kohtaamisen hyödyistä liikunnan harrastamisen määrälle saatiin näyttöä.

Tutkimuksen laatua ja luotettavuutta on arvioitava kriittisesti koko prosessin alusta loppuun saakka ja keskeistä on, kuinka luotettavaa tietoa tutkimuksen avulla on saatu. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 184). Tutkimukseen saatiin mukaan kohderyhmään sopivia henkilöitä, joilla oli kokemusta ja tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Taustateoriaan perehtymisen lisäksi tutkimuksen laadun varmistamiseen pyrittiin aineiston keruun aikana kiinnittämällä erityistä huomiota haastattelurungon muotoilemiseen. Tutkimuksen tekijä on tutkijanuransa alkutaipaleella, joten aineiston laadun varmistamiseksi haastattelurunko muotoiltiin teemahaastattelulle ehkä turhankin tarkasti. Ennen varsinaisia haastatteluja tehtiin yksi harjoitushaastattelu. Tämä kannatti, sillä lopullinen aineisto oli laadukas ja se saatiin ensimmäisillä haastattelukerroilla kasaan.

Laadusta pyrittiin varmistumaan myös tekemällä litteroinnit heti haastattelujen valmistuttua, yhden ja ainoan tutkijan toimesta. Tässä tutkimuksessa litteroinnin tarkkuutta ei voida arvioida, sillä kanssatutkijoita ei projektissa ole ollut mukana. Tutkijan ennalta omaama tieto vaikuttaa aina väistämättä aineiston analysointiin ja eri ihmiset tulkitsevat aineistoa eri tavoin. Täysin arvoapaan tutkimustuloksen saavuttaminen ei ole käytännössä mahdollista. Tutkijan tulee kuitenkin tunnistaa omat ennakkokäsitykset ja lopulta tutkimuksen laatu on kiinni siitä, kuinka hyvin tutkija ymmärtää ja osaa tulkita tutkimaansa ilmiötä. (Puusa & Juuti 2020, 143.) Johtopäätösten tueksi ja asiakasymmärryksen lisäämisen varmistamiseksi tutkimustuloksissa tuodaan esille haastateltujen suoria sitaatteja. Näin tutkimustulokset eivät jää täysin tutkijan oman tulkinnan varaan.

Tutkimuksen validiteettia pyrittiin arvioimaan löyhästi triangulaation keinoin. Haastattelujen avulla saatua aineistoa on verrattu taustateoriaan ja aiempaan tutkimustietoon. Selkeät yhteneväisyydet kerätyn aineiston ja aiemman tutkimustiedon välillä on voitu havaita. Tutkimuksen otos on kuitenkin määrällisesti pieni, eikä tulosten perusteella voida vetää johtopäätöksiä siitä, että suuremmalla otoksella tulokset näyttäisivät samalta. Luotettavampaan tutkimukseen vaadittaisiin huomattavasti suurempi kohdejoukko ja haastateltavia tulisi olla laajemmalla maantieteelliseltä alueelta. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 188–189.) Tästä syystä tämän tutkimuksen tavoitteina oli esittää näkökulmia yksilöiden kokemuksista, herättää keskustelua ja istuttaa samalla siemen mahdolliselle jatkotutkimukselle.

## 9.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyttä on pohdittava monelta kantilta läpi tutkimusprosessin. Keskeisessä roolissa on luonnollisesti tiedettä kunnioittava tiedon hakeminen, mutta tärkeää on miettiä jo suunnitteluvaiheessa myös sitä, mikä työn tarkoitus on ja millä tavoin se parantaa tutkimuksen kohteena olevan joukon tilannetta.

Tutkittavilta henkilöiltä tulee aina saada lupa tutkimuksen tekemiseen ja heille tulee taata asiaan kuuluva luottamuksellisuus ja yksityisyys. Tutkimuksen mahdollisia seuraamuksia tutkittaville tulee miettiä etukäteen tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta. Haastattelutilanteessa on huomioitava saadun tiedon luotettavuus, mutta myös arkaluontoisen aiheen haastateltaville mahdollisesti aiheuttamat tunnetilat, stressi ja jopa minäkuvan muutokset. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 19–20.) Tämän opinnäytetyön aiheen arkaluontoisuuden vuoksi vapaaehtoisille kerrottiin jo rekrytointivaiheessa tarkemmat tiedot siitä, mistä tutkimuksessa on kyse, ja miksi sitä tehdään. Jokaisella haastateltavalla oli mahdollisuus perääntyä prosessista niin halutessaan. Aineistonkeruu toteutettiin haastateltavilla kunnioittavalla tavalla tietosuojalakiin pohjaten, ja haastateltavilta pyydettiin haastatteluihin tallennuslupa sekä lupa käyttää tuloksia osana opinnäytetyötä.

Litteroinnin yhteydessä eettisyys näkyy yleisesti siinä, kuinka tarkasti litterointi toteutetaan. Analyysivaiheessa on pohdittava sitä, kuinka kriittisesti ja tarkasti aineistoa pystytään analysoida. Tutkijan tulee aina esittää niin totuudenmukaista tietoa kuin mahdollista. Vielä raportointivaiheessa tutkijan tulee kiinnittää erityistä huomiota luottamuksellisuuteen. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 19–

20.) Vapaaehtoisille kerrottiin etukäteen haastatteluun liittyvän materiaalin asianmukaisesta säilytyksestä sekä tulosten anonymististä käsittelystä ja raportoinnista. Tulokset raportoitiin yksityisyyden suojaa kunnioittaen siten, ettei vastauksista pysty tunnistaa ketään. Kaikki tutkimukseen liittyvä aineisto säilytettiin turvallisesti tietokoneen ja puhelimen turvalukitusten takana tutkimuksen valmistumiseen saakka. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen kaikki tutkimuksen taustaineisto on poistettu pysyvästi.

### 9.3 Oman osaamisen arviointi

Keskeisenä tavoitteenani opinnäytetyöprosessissa oli oman osaamiseni ja asiantuntijuuteni syventäminen sekä tutkitusta aiheesta että tutkimuksen tekemisestä. Opinnäytetyön kirjoittaminen oli lopulta prosessi, johon en ollut osannut täysin valmistautua. Käytin työn tekemiseen lukemattoman määrän tunteja, sillä oivalsin hyvin nopeasti, miten laajan ja syvän aiheen keskelle olin itseni tipauttanut. Vaikka opinnäytetyö pakotti rajaamaan aihetta rajusti, törmäsin toistuvasti tunteeseen, etten pysty näin lyhyessä työssä tuoda esille kaikkea sitä, mitä aiheeseen kiinteästi liittyy, enkä myöskään pysty tutkia aihetta sen ansaitsemalla laajuudella.

Kuten sanottu, käytin lukemattomia tunteja ilmiön tutkimiseen niin kirjojen, nettilähteiden, kuin podcastien ja sosiaalisen mediankin parissa. Opin kuinka tieto lisää tuskaa ja epävarmuutta. Mitä enemmän tiedän, sitä paremmin ymmärrän sen mitä kaikkea ei tiedä. Lopulta minulla oli kuitenkin niin paljon tietoa, että vaikka tutkimusprosessi eli asiaan kuuluvasti läpi näiden kuukausien, olin informaatioahkyssäni jatkuvasti tilanteen päällä.

Opin valtavasti tiedonhausta. Siitä, miten sitä on välillä luotettavistakin lähteistä todella vaikea löytää. Etenkin kun kyse on kohtalaisen uudesta ilmiöstä. Opin siitä, miten vaikeaa rakenteita on muuttaa, ja miten sitoutunut koko yhteiskunta voi olla tuttuun totuttuun katselmukseen tai toimintatapaan. Opin lopulta myös, miten nopeasti tutkimustieto leviää asiantuntijamedioissa, kun uusi totuus lopulta lyö läpi. Opinnäytetyöprosessin aikana HAES ilmestyi tavalla tai toisella niin Käypä hoito -suositukseen kuin television aamuohjelmiinkin. Toisaalta näin, miten tieto voi yrityksistä huolimatta pysähtyä eri alojen välisiin raja-aitoihin.

Tulin haastateltavia etsiessäni huomaamaan, millaista vastakkainasettelua ihmisten välillä voi olla. Työni eteenpäin vieminen helpottui huomattavasti, kun sain hetkellisen kamppailun jälkeen

osakseni luottamusta ja ystävällisen käden ojennuksen aktivistien ”sisäpiiristä”. Tämän onnenpotkun jälkeen sain lopulta tulvimalla kohderyhmään sopivien vapaaehtoisten yhteydenottoja. Haluni perehtyä aiheeseen ja antaa jotain takaisin kasvoi. Minut löytäneet haastateltavat tekivät sekä tutkimuksestani että koko opinnäytetyöprosessista onnistuneen.

Pidän positiivisena asiana sitä, että etenkin aineistoa litteroidessa ja analysoitaessa työn tekeminen oli välillä kiltille mielelleni tavattoman epämukavaa. Se osoittaa, etten ole katsonut asioita sokeasti oman alan osajieni näkökulmasta väittäen vastaan vääryyksille, vaan pyrkinyt sisäistämään ja ottamaan aineistosta kriittisesti irti sen, mistä myös tulevat kollegani voivat ehkä oppia. Kohtasin, kuuntelin, kirjoitin ja kertosin ja pyrin kertomaan olennaisen.

Koen tavoittaneeni laadullisen tutkimuksen ytimen ja kehittäneeni asiantuntijuuttani kartuttaesani tietopohjaa sekä asiakasymmärrystä kehorauhaan ja lihavuuden stigmaan liittyen. Uskon ja toivon, että työni avulla voitaisiin edistää liikunnan ja terveyttä tukevan elämäntavan asemaa kotimaan liikunnan kentällä.



## Lähteet

Ala-Vähälä, T. (2020). Mikä ihmeen pt? Selvitys personal trainer-alasta Suomessa. Liikuntatieteellinen seura. Saatavilla [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/lts\\_selvityksia/mika-ihmeen-pt-selvitys-personal-trainer-alasta-suomessa.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/mika-ihmeen-pt-selvitys-personal-trainer-alasta-suomessa.pdf). Luettu 21.5.2024

Anglé, S. Lihavien leimaaminen ja lihavuuden hoito. (2023). Terveyskirjasto Duodecim. Saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/nix02727>. Luettu 5.1.2024.

Arkiliikkuminen. UKK-instituutti. 2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/arkiliikkuminen/>. Päivitetty 16.2.2024.

Borg, P. 2018. Tunne Näлкä! Syö intuitiivisesti ja saavuta tuloksia. Helsinki: Gummerus Kustannus.

Broström, K. (2020). Lyhyt katsaus painoindeksin historiaan – matka matemaattisesta kaavasta ”hyvinvoinnin ja terveyden” mittariksi. Syömishäiriöliitto. Saatavilla <https://syomishai-rioliitto.fi/blogi/lyhyt-katsaus-painoindeksin-historiaan-matka-matemaattisesta-kaavasta-hyvinvoinnin-ja-terveyden-mittariksi>. Luettu 22.9.2023.

Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T. & Slater, A. (2019). Bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. Saatavilla <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144518304595?via%3Dihub>. Luettu 9.10.2023.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (2011). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. (2015). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki University Press. Gaudeamus Oy.

Hunger, J. M., Smith, J. P., Tomiyama, A. J. An Evidence-Based Rationale for Adopting Weight-Inclusive Health Policy. Social Issues and Policy Review. Saatavilla [https://jeffreyhunger.com/uploads/3/4/4/8/34481134/hunger\\_smith\\_\\_tomiyama\\_\\_2020\\_-\\_sipr.pdf](https://jeffreyhunger.com/uploads/3/4/4/8/34481134/hunger_smith__tomiyama__2020_-_sipr.pdf). Luettu 13.1.2024.

Hurme, S. & Österberg-Hurme, J. (2017). Kunnon liiketoimintaa. Hyvinvoinnista bisnestä. Fitra.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2022). Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018-2022. PDF - tiedosto. Saatavilla [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM\\_2022\\_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 12.6.2023.

Jussila, H., K. Myös pojat ja miehet kärsivät kehohäpeästä. (2023). A-klinikkasäätiö. Saatavilla <https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/myos-pojat-ja-miehet-karsivat-kehohepeasta/>. Luettu 10.10.2023.

Kinnunen, H. (2022). Miksi toisen kehoa ei saa kommentoida? Tiedenäiset. Saatavilla <https://www.tiedenaiset.fi/miksi-toisen-kehoa-ei-saa-komentoida/>. Luettu: 10.10.2023.

Koivumäki, T., Harjunen, H., Hagström, T., Mikkilä, K., Pusa, T., Lahti-Koski, M. (2023). Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä. Lihavuuden stigma ja sen vähentäminen. PDF-tiedosto. Saatavilla [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164662/VNTEAS\\_2023\\_10.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164662/VNTEAS_2023_10.pdf). Luettu: 12.6.2023.

Kolu, P., Kari, JT., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, TH., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, OT., Vasankari, T. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. Saatavilla <https://jech.bmj.com/content/jech/76/7/677.full.pdf>. Luettu 10.8.2023.

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. PDF - tiedosto. Saatavilla [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 7.6.2023.

Laukka, P. (2022). Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim Terveyskirjasto. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>. Luettu 5.8.2023.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Suomen Lääkäriseurien Duodecim, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2024 (viitattu 13.1.2024). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Päivitetty 29.5.2024.

Lindman, S. (2024). Kaikkien oikeus liikkua – Kohti sukupuoli- ja kehotietoista liikuntakulttuuria. Gaudeamus Oy

Manner, L. (2023) Mitä urheilijoiden painon optimoinnista pitäisi ymmärtää vuonna 2023? Saatavilla <https://www.olympiakomitea.fi/2023/02/10/laura-manner-mita-urheilijoiden-painon-optimoinnista-pitaisi-ymmartaa-vuonna-2023/>. Luettu 20.3.2024.

Mikkilä, K. (2024). Kohti vastuullista ruoka- ja kehopuhetta - syömishäiriösensitiivisyys työotteena [Luentotalenne]. Syömishäiriöliitto. Saatavilla ilmoittautuneille 20.5. asti.

Mustajoki, P. (2020). Duodecim. Painoindeksi (BMI). Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01001>. Luettu 25.6.2023.

Mutanen, M., Niinikoski, H., Schwab, U. & Uusitupa, M. (2021). Ravitsemustiede. Kustannus Oy Duodecim.

Papinoja, V. (2023). Lihavuuslääkäri Kirsi Pietiläinen, vaatiiko laihduttaminen itsekuria? Kehorauhaa. Podimo. [Podcast. Ladattu 5.10.2023.] Kuunneltu 7.10.2023

Papinoja, V. (2022). Väärinymmärretty kehopositiivisuus-itsensä hyväksyminen ei ole ylipainon glorifointia. Podimo. [Podcast. Ladattu 5.10.2023.] Kuunneltu 7.10.2023

Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. (2015). Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Rekilä, A. & Sippel, K. (2021). Kannanotto: Kehorauha on jokaisen oikeus – myönteisyys on yhteydessä hyvinvointitekoihin. Syömishäiriöliitto. Saatavilla <https://syomishairioliitto.fi/uutiset/kannanotto-kehorauha-on-jokaisen-oikeus>. Luettu 10.10.2023.

Rovio, E. & Pyykkönen, T. (2011). Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. PDF - tiedosto. Saatavilla [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulssit/imp26\\_vahanliikk\\_netti.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp26_vahanliikk_netti.pdf). Luettu 1.7.2023.

Saarnikko, K. (2023). "Älä laihduta päivä" julistaa kehorauhaa — näin asiantuntijat kommentoivat sen teesejä. Potilaan Lääkärilehti. Saatavilla <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/ala-laihdata-paiva-julistaa-kehorauhaa-nain-asiantuntijat-kommentoivat-sen-teeseja/>. Luettu 28.12.2023.

Simpura, L. (2021). Lihavuuden hoidossa tulee ymmärtää lihavuuden biologiaa. Saatavilla <https://sydan.fi/artikkeli/lihavuuden-hoidossa-tulee-ymmartaa-lihavuuden-biologiaa/>. Luettu 14.1.2024.

Sinikallio, S. (2019). Terveiden psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Saatavilla [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 5.8.2023.

Sundell, J. Lihavoimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. (2021). Terveyskirjasto Duodecim. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079>. Luettu 5.8.2023.

Syömishäiriöliitto. (2019). Kehoposiitivisuus on tasa-arvo- ja ihmisoikeuskysymys. Saatavilla <https://syomishairioliitto.fi/uutiset/kehoposiitivisuus-on-tasa-arvo-ja-ihmisoikeuskysymys>. Luettu: 5.10.2023.

Tenhu, A. (2023). Kehoposiitivisuus surettaa personal trainer Sara Kivimäkeä, 47 – "On pelottavaa, että huomattavasta ylipainosta on tehty normi". Helsingin uutiset. Saatavilla <https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/6040723>. Luettu: 7.10.2023.

Tikkanen, T. (2023). Puolitututkin patistelivat 50 kiloa lihonutta Tuulia salille, mutta häpeä oli liikaa – näin hän löysi uuden alun. Yle. Saatavilla 5.1.2023 <https://yle.fi/a/74-20065801>. Luettu 31.5.2024.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tylka, T., Annuziato, R., Burgad, D., Daníelsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C., Calogero, R. (2014) The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4132299/>. Luettu 6.1.2023.

UKK-instituutti. (2023). Saatavilla <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>. Luettu 31.5.2024

UKK-instituutti. (2023). Liikehallinta. Saatavilla: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikehallinta/>. Luettu 31.5.2024

UKK-instituutti. (2022). Liikkumisen vaikutukset. Saatavilla <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Luettu 15.6.2023.

UKK-instituutti. (2023.) Lihasvoima ja lihaskestävyys. Saatavilla <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>. Luettu 31.5.2024.

Vasankari, T. & Kolu, P. (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoimikunta. Saatavilla <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf?version=1.0&t=1522906611000>. Luettu 10.10.2023.

Vuori, I. (2015). Liikuntaa lääkkeeksi. Bookwell Oy.

Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. (2014). Liikuntalääketiede, 3.-7. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

WHO. (2022). Physical activity. Saatavilla <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Luettu 21.5.2024.

WHO. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Saatavilla <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>. Luettu 4.9.2023.

World Obesity Federation. (2023). Addressing weight stigma and misconceptions about obesity in Europe: Considerations for policymakers. Saatavilla [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/Weight\\_Stigma\\_Briefing\\_FINAL.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/Weight_Stigma_Briefing_FINAL.pdf). Luettu 6.1.2024

World Obesity Federation. (2023). Economic impact of overweight and obesity to surpass \$4 trillion by 2035. Saatavilla <https://www.worldobesity.org/news/economic-impact-of-overweight-and-obesity-to-surpass-4-trillion-by-2035> Luettu 6.1.2024.

## Liitteet

## Liite 1. Haastattelupohja

## 1. Perustiedot

- a. Ikä
- b. Työ/opiskelutilanne
- c. Asuinpaikka
- d. BMI (vapaaehtoinen, mutta helpottaa hahmottamaan asenteita)
- e. Täyttyykö liikkumisen suositeltu annos (UKK-instituutti) kohdallasi tällä hetkellä?  
(Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Kaikki liike lasketaan!)
- f. Tämän hetken liikuntaharrastukset

## 2. Liikunnan harrastaminen

- a. Kerro lyhyesti, millä tavoin liikunnan harrastaminen on muuttunut/vaihdellut elämäsi aikana?  
(Lapsuus -> aikuisuus, määrä..)
- b. Millaisia tavoitteita liikunnan suhteen olet/joku muu on sinulle asettanut?  
(Paino- / suoritus- /terveyskeskeisyys)
- c. **Koetko keho- ja painopuheen/lihavuuden stigman vaikuttaneen kohdallasi harrastamasi liikunnan määrään tai liikuntasuhteeseesi? Miten?** (motivaatio, kokemus omasta liikunnallisuudesta)

## 3. Painopuhe

- a. **Millaista puhetta olet kohdannut painoon, kehon kokoon tai laihduttamiseen liittyen liikunta-alan ammattilaisilta?** (Millaisia kommentteja, milloin, missä, keneltä?)
  - i. Millainen olo kommentoinnista on tullut?
- b. Oletko havainnut jonkinlaisia muutoksia liikunta-alan ammattilaisten paino-kehopuheessa/toiminnassa viime aikoina? (Esim. some/markkinointi/asiakaskohtaamiset/valmennus)

## 4. Kehorauha

- a. **Millä tavoin koet kehorauhan toteutuvan/toteutuneen liikuntatilanteissa?**
  - i. Onko sinun ollut turvallista harrastaa?  
(Koetko että aiemmat kokemukset vaikuttavat liikuntapaikan, ryhmäliikuntatunnin tai valmentajan valintaan?)
  - ii. Onko liikunnan ammattilainen tarvittaessa puuttunut epäasiallisiin tilanteisiin?  
(Esim. muiden asiakkaiden asiaton käytös)
  - iii. Oletko kohdannut vastuutonta ruokapuhetta/ravitsemusohjausta ja onko tällä ollut vaikutusta omaan ruokasuhteeseesi ja sitä kautta liikunnan harrastamiseen?

## 5. Lihavuuden stigma

- a. Oletko kohdannut liikunta- /ohjaustilanteissa ennakkoluuloja kehon kokosi vuoksi? (liikkumistaidot, kehon kyvykyys, voimatasot jne.)
  - i. Jos, kerro lyhyesti esimerkki
- b. Koetko että liikunta-alan ammattilaisilla on riittävä osaaminen ja tietämys erilaisten kehojen kohtaamisesta ja ohjaamisesta?
  - i. Osaatko sanoa, onko eri koulutustason omaavien ammattilaisten välillä eroja?  
(Esim. korkeakoulutettu amk/yliopisto vas. personal trainer)
- c. Mitä haluaisit sanoa liikunta-alan ammattilaisille? Mitä voisimme mielestäsi oppia, tai mitä haluaisit meidän ymmärtävän?

## Liite 2. Aineiston luokittelu

Miten kehorauha on toteutunut liikuntatilanteissa?				
Alkuperäinen	Pelkistetty	Alaluokat	Yläluokat	
<p>"Pt:n oli tärkeää heti ensimmäisestä kerrasta lähtien, ymmärtää mun tavote. Et mun tavote ei oo laihtua."</p> <p>"Mä oon saanu kannustusta semmoseen itsensä ylittämiseen."</p> <p>"Nykyään on onneks myös tämmösiä kokemuksia, mä kolme neljä vuotta sitten palkkasin personal trainerin ja hänen kanssa mulla oli tosi turvallinen olo ja sellanen, että me keskityttiin siihen mun kehon vahvistamiseen ja aloitettiin myös tosi rauhallisesti ilman mitään, et nyt räkkätään sut kuntoon. Siitä tuli tosi hyvä fiilis. Ja osin myös innostunut jatkamaan sitä lajia."</p> <p>"Luojan kiitos on ollu tää ihana tanssin opettaja, joka on saanu sen ilon siitä ja myöskin mun nykyinen pt, jonka kanssa me aloitettiin sillee, että mä sanoin ihan suoraan, et mulla ei oo mitään tavoitteita muutaku et mä pääsin pois sieltä sohvalta ja tulisin liikkumaan ja näkisin sen mukavuuden."</p> <p>"Mulla tavote oli päästä sohvalta ylös. Mä oon kaks kertaa kiivenny tunturiin, toinen oli vielä Saana, eli Suomen korkein tunturi. Sillä tsemppaavalla puheella on tosi iso merkitys ja mä en koskaan aiemmin nähnyt itseäni liikunnallisena ihmisenä, kunnes mun ihanan pt:n myötä mä nykyään nään."</p> <p>"Olin seurannut sen kuntosalin yhtä valmentajaa, joka on sosiaalisessa mediassa hyvin tällasen kehoneutraalin harjoittelun puolestapuhuja, niin sen pohjalta uskalsin siihen lähteä."</p> <p>"Mun tanssinopettaja täällä lopetti kuus vuotta sitten ja mä oon käyny se jälkeen kokeilemassa muutaman kerran, mutta ongelma on siinä, että mä oon näin isokokoinen ja yleensä opettajat on tosi pieniä, ja heiltä puuttuu monelta semmonen taju siitä, että tän kokonen keho ei liiku samalla tavalla ku sellainen hoikka keho, ja tää mun edellinen opettaja ymmärsi sen, että kaikkien kehot ei toimi samalla tavalla, jotenka se oli vaan yksinkertaisesti ihanaa se harrastaminen."</p> <p>"Mä oon saanu mun mielestä valmentajilta aina myös, varsinkin jos sä oot alottanu huonokuntosena ja mullakin on ollu pitkiä taukoja, ni mä oon saanu kannustusta myös siihen, et miten mä skaalaan niitä liikkeitä itselleni turvalliseks ja tietty tavallaan myös sillon ku mä oon ollu kaikista heikoimmasa kunnossa sillon kun oon alottanu, ni mä oon saanu kannustusta ja vinkkejä siihen et mä voim osallistua treeneihin, mä voim tehdä vähän vähemmän alkuun ennen ku se peruskunto nousee."</p>	<p>Painoneutraaliin kohtaamiseen sitoutuneen liikunta-alan ammattilaisen tuki apuna oman liikunnallisen identiteetin ja elämäntavan löytämisessä.</p>	<p>Painoneutraali kohtaaminen (ammattilaiset)</p>	<p>Kehorauha on toteutunut</p>	<p>Liikuntakäyttämisen muutos</p>
<p>"On tuntunut turvalliselta harrastaa, mä tiään et monen muun lihavan kokemus on se, ettei kehtaa mennä kuntosalille."</p> <p>"Mulla ei oo kuntosalilla viimeseen neljään vuoteen ollu mitään semmosta kokemusta et joku ois sanonu jotain tai kattonu jotenki pahasti, tai mä en oo ainakaan huomannu."</p> <p>"Mä koen, että mun on ollu turvallista harrastaa, se myös on varmasti paljon siitäkin, et mä oon aika fuck the shit-tyyppi, että antaa muitten puhua, mutta en mä edelleenkaan viihdy semmosella super täydellä salilla."</p> <p>"Valitsin sen nimenomaan sen takia, että se on pienryhmävalmennus, että siellä on meitä maksimissaan viis ja se oli suunnattu ihmisille, jotka aloittaa ylipäätään liikunta- tai kuntoiluharrastuksen nollasta. Se oli ilmaistu sellaisin sanamuodoin, että ne, jotka kokee, et oma kunto on huono. Siellä on erinäköisiä kehoja paikalla, ja mä oon se kokenut hyvin turvallisesti harrastaa ja myöskin kun mä tiedän, että sillä salilla missä mä olen, on näitä saman tyyliä ryhmiä tosi monta, niin sitte se tuntuu myös ympäristönä turvallisemmalta. Tuntuu turvalliselta, koska mä tiedän, että se liikuntapaikka tukee monen näköistä liikuntaa."</p> <p>"Mä oon valinnu semmosia harrastuspaikkoja, missä on ollu kaikennäköisiä ihmisiä, et mulla on ollu semmonen kokemus kun mä meen sinne, että täällä tavalliset ihmiset harrastavat liikuntaa."</p>	<p>Liikuntapaikkoihin liitettäviä asioita, joilla tekemistä turvallisuuden tunteen ja liikkumisen mielekkyyden kanssa</p>	<p>Liikuntaympäristö - koettu turvallisuus</p>	<p>Kehorauha on toteutunut</p>	<p>Liikuntakäyttämisen muutokset</p>
<p>"Noin kymmenen vuotta sitten oon ensimmäisen kerran löytäny crossfitin ja ekan kerran elämässä saanu semmosia kokemuksia, että mä oonkin hyvä jossain liikunnassa. Esimerkiks painonnosto on mulle luontasesti aika helppoa. Siinä yhdistyy moni semmonen juttu missä mä oonkin hyvä, ja semmonen tietty tekniikka ja rytmisyys. Ja se on mut ensimmäisen kerran innostanu liikuntaan ja siitä on tullu semmosia onnistumisen kokemuksia mitä ei ehkä aikasemmin sit oo ollu."</p> <p>"Nelisen vuotta sitten löysin reformer pilateksen ja siitä mä nautin aidosti, joten sitä mä harrastan ehkä vaihdellen 2-5 kertaa viikossa."</p> <p>"Semmosesta terveydellisestä näkökulmasta mä oon tähän liikuntaan nyt lähtenyt. Nyt mulla on tässä tavoitteena säännöllisyys. Eli mulla ei oo sellasta, että mun pitäis jotain tiettyä painoa nostaa jonkun verran, tai oppia jotain</p>	<p>Sisäinen motivaatio harrastamiseen ja lajien mielekkäys. Pysyvän liikunnan ilon löytäminen</p>	<p>Onnistumiset ja liikunnan ilo</p>	<p>Kehorauha on toteutunut</p>	<p>Liikuntakäyttämisen muutokset</p>



<p>skillsejä, vaan mun tavoitteena on että mä käyn säännöllisesti liikkumassa ja se liikkuminen on mulle hauskaa. Se on aino mikä saa mut ylläpitämään liikuntaharrastusta.”</p> <p>”Mulla ei oo mitään vastaan, jos mun paino putoaa mut mulle on tärkeä olla keskittymättä siihen varsinkaan liikunnan kannalta, vaan enemmänkin liikkua siiks et mä nautin siitä ja se tekee mulle hyvää, eli ehkä mulla on enemmän itelläni sellasta et mä haluan kokee olevani voimakas, mä haluan kokee voivani tehdä asioita, et mä en haluu että selkä särkee ja polvi sattuu ja on vaikeä liikkuu, et mun suurin tavoite on et pysyy sellane liikkuvuus yllä.</p> <p>”Itse käyn salilla sen takia, kun se tekee mun psyykelle hyvää ja siellä tulee sellasta itsensä voittamista. Mä iloitsen esim siitä kun mä saan mavessa vaik enemmän ku edelliskerralla, tai jotain tämmöstä. Mutta mulla missään vaiheessa mikään tavoite ei ole ollut se että keho pienenee siinä.”</p>				
<p>”Nyt mä oon ehkä niin karaistunut, että mulle ei tulis enää mieleenkään lähteä sen tyyppiseen ryhmäohjausti-lanteeseen (personal trainerin ravitsemusohjaus) altista-maan itsenäni.”</p> <p>”Välillä saattanu olla sellanen olo, et kaikki muut on tosi timmejä kaksikymppisiä ja ite en oo, mutta mä en oo antanu sen häiritä.”</p> <p>”Nykyäänhan sillä ei ole mitään merkitystä mitä ne on mieltä, jos minä maksan pt:lle, niin minä etin pt:n jonka kanssa kemiat menee yhteen ja samoin on kaikki muukin, tanssitunnit ja muut, että sit mä äänestän jaloillani.”</p> <p>”Semmosesta terveydellisestä näkökulmasta mä oon tähän liikuntaan nyt lähtenyt. Nyt mulla on tässä tavoitteena säännöllisyys. Eli mulla ei oo sellasta, että mun pitäis jotain tiettyä painoa nostaa jonkun verran, tai oppia jotain skillsejä, vaan mun tavoitteena on, että mä käyn säännöllisesti liikkumassa ja se liikkuminen on mulle hauskaa. Se on aino mikä saa mut ylläpitämään liikuntaharrastusta.”</p>	<p>Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset parantavat liikunnallista itseluottamusta</p>	<p>Liikunnallinen itseluottamus</p>	<p>Kehorauha on toteutunut</p>	<p>Liikuntakäyttäytymisen muutokset</p>

Miten kehorauha on toteutunut liikuntatilanteissa?				
Alkuperäinen	Pelkistetty	Alaluokat	Yläluokat	
<p>"Mä oon ollu monella valmentajan dieetillä, missä on sillee, et laitat joka aamu, joka ikinen aamu mulle sun painon, jos se ei oo tippunu, niin mä rankasen."</p> <p>"Tosi semmosta tiukkaa mittaamista."</p> <p>"Just sillee, että nyt jätetään kaikki marjat pois, et nyt tulee tuloksia. Sit mä oon kommentoin siihen et mut ku mä tykkään marjoista ja ne tuntuu terveellisiltä. Sit mua on kielletty syömästä niitä."</p> <p>"Yks pt on uhannu, et hän näkee jos mä käyn Hesellä, ku mä oon ollu teini, niin se on ollu tosi ahdistavaa."</p> <p>"Mulla on ollu myös valmentaja, jolle mä oon sanonu, et mulla on syömishäiriötaustaa ja mä en haluu enää sellast tiukkaa dieettiä mis mä taas epäonnistun ja hän olevinaan on ymmärtäny sen, ja sit ollu sillee et mä haluisin antaa sulle tällasen 30 päivän jonkun hiton solu resetin mis syödään joku 800 kalorii päivässä, vaikka mä oon pohjustanu tästä mun taustasta."</p> <p>"Tosi orjallisesti dieettien ajan on punnittu ruokia ja syöty ohjeen mukaan. Kyllä mä esim rahkaa oon väkisin opetellu syömään ja muistan myös ne kaurapuuro-raejuusto-mehukeitto sössöt, mitä on hampaat irvessä vetänyt koska se on maistunut paskalle, mutta on pitänyt syödä. Onneksi mitään ei ole jäänyt päälle, kun tietää että monelle on jäänyt päälle se punnitseminen."</p> <p>"Nykyään osaa sit kattoo sitä eri tavalla. Ja on järkyttävää ajatella, et näin yritetään mukamas auttaa ylipainoisia, vaikka varmasti paljon mun syömishäiriöistä ja paino-ongelmista johtuu just noista kokemuksista."</p> <p>"Kyllä sillä on ollu vaikutusta mm mun omaan ruokasuhteeseen, mikä on hyvin vääristynyt, ja jota olen terapiassakin ollut oikomassa."</p>	<p>Painokeskeisen dieetikulttuurin ilmentymät ja asiakkaan terveyden kannalta kyseenalainen toiminta</p>	<p>Painokeskeinen kohtaaminen (ammattilaiset)</p>	<p>Kehorauha ei ole toteutunut</p>	<p>Liikuntakäyttäytymisen muutos</p>
<p>"Lääkäreillä ja vaikka lihavuustutkijoilla alkaa olla jo tosi paljon enemmän tietoa, mut se tieto ei jotenkin mee niihin personal trainer, kaiken maailman hyvinvointivalmentaja, niinku heille saakka. Must tuntuu et siinä on valtava gäppi ja mun mielestä se on äärimmäisen huolestuttavaa."</p> <p>"Ravitsemusohjaukset. Kaikki tuntuu olevan sitä mieltä, että he voi sitä antaa."</p> <p>"Joskus mietin sitä, että ihmiset, joilla ei oo mitään ravitsemusalan koulutusta, niin miks ne ajattelis että ne pystyy ratkaisemaan mun todella haastavia ylipainoon liittyviä ongelmia. Et jotenkin niissä välillä aliarvioidaan sitä että mikä se ylipainosen ihmisen tietämys esimerkiksi ravinnosta on. Et en mä tarvi mitään vinkkejä siitä, että kannattas varmaan syödä vähän lisää salaattia."</p> <p>"Ei oo kerrottu niiden ohjaajien ammattitaitoa vaikka liittyen siihen painonpudotukseen, et mikä se niiden osaaminen on. Et kuka tahansa voi brändätä ittensä joksku ylipainosten auttajaks, mikä on mun mielestä karsea lähtökohta."</p> <p>"Kukaan lihava ihminen ei voi sanoa, ettei oo koskaan osallistunu, varmaan joku, mutta tottakai mä oon joskus nuorena aikuisena tai nuorempana ollu jossain ryhmissä, mutta niistä mulle on tullu sit just semmonen, et niillä ei oo oikeestaan minkäänlaista ammattitaitoa siihen hommaan, et jotenkin siinä sorrutaan hirveen helposti semmoseen lihavien ihmisten älykkyyden aliarviointiin, että kerrotaan, et joku nuori jumppapirkko, joka ei ite vaikka oo ikinä törmänny niihin ylipainoon liittyvään problematiikkaan, niin antaa sulle tosi kivoja vinkkejä, että napostelee porkkanoita."</p> <p>"Liikuntakeskusten nettisivuiltaakaan sä et välttämättä saa kovin tarkkaa kuvaa siitä, että mikä sen ihmisen osaaminen on, tai koulutustaso, et se on aika villi länsi se miten asioista kerrotaan ja kuinka paljon. Ne painonpudotus ryhmien vetäjät voi olla vaan jotain personal trainereita, enkä tarkota että se ois huono asia personal trainer koulutus yleensä, mutta sehän voi olla ihan mitä vaan."</p> <p>"Varsinkin valmentajan valintaan, mulla on monesti etukäteen semmonen pelko, että millanen hän on valmentajana ja haluuko hän oikeesti auttaa mua fiksusti."</p> <p>"Koen että mun aiemmat kokemukset on vaikuttanu tosi paljon siihen liikuntapaikan, valmentajan ja sen liikuntatavan ja kaiken tällasen valintaan."</p> <p>"Olin seurannut sen kuntosalin yhtä valmentajaa, joka on sosiaalisessa mediassa hyvin tällasen kehoneutraalin harjoittelun puolestapuhuja, niin sen pohjalta uskalsin siihen lähtee."</p>	<p>Asiakkaan vaikea löytää ammattilaisia, joilla riittävä koulutus/osaaminen/ymmärrys elintapaohjauksessa/lihavuuden hoidosta ja kompleksisuudesta</p>	<p>Ammattilaisten riittämätön ymmärrys/osaaminen</p>	<p>Kehorauha ei ole toteutunut</p>	<p>Liikuntakäyttäytymisen muutos</p>

<p>"Kun on niin iso ihminen ja kun liikkuu, jos mä teen esimerkiksi jotain istumaannousuja tai jotain, niin siellä on aina ihmisiä jotka katsoo, osa tietysti vähän peiteltysti, mutta osa sit vaan ihan niinku tuijottaa, mikä ei tietenkään tunnu kivalta mutta miten sen nyt sanoo jollekin, että älä kato."</p> <p>"Aluksi kun mä menin harrastamaan liikuntaa niin mä sanoin, että tää jännittää mua ja mua itseasiassa pelottaa. Mä niinku ääneen sanotin sitä, että mä en jotenkin jääny yksin niiden tunteiden kanssa, niin mulle se oli semmonen iso helpotus tässä liikuntaharrastuksen alottamisessa."</p> <p>"Ne pukuhuoneet on edelleen ihan horroria, että mä menen liikuntapaikkaan sillälailla, että mun tarvitsee ottaa vaan se päällimmäinen kerros pois, ja laittaa se päällimmäinen kerros takaisin ja mä peseydyn kotona, koska koen sen todella haavoittuvaiseksi sen tilanteen, riisuutua muiden ihmisten nähden ja etenkin peseytyä muiden ihmisten nähden. Se on ajatuksena jo niin hirvee, et en lähde siihen ollenkaan. Sen koen turvattomaksi."</p> <p>"Aina on mielessä se, et mä en välttämättä kuulu tänne, tai mitä joku sanoo tai katsoo, ni kyl se vaikuttaa."</p> <p>"Onhan se hyvin mielenkiintosta, että mä oon aino isokokosempi siellä, että ei siellä ketään muuta näy."</p>	<p>Muiden ihmisten asenteet ja toiminta – negatiivinen vaikutus</p>	<p>Liikuntaympäristön koettu turvattomuus</p>	<p>Kehorauha ei ole toteutunut</p>	<p>Liikuntakäyttäytymisen muutos</p>
--	---	---	------------------------------------	--------------------------------------

Millaisia vaikutuksia lihavuuden stigmalla on ollut liikunnan harrastamiseen?				
Alkuperäinen	Pelkistetty	Alaluokat	Yläluokat	
<p>"Kun sä oot ylipainonen ja huonokuntonen, niin se liikunta tuntuu hankalalta mut se myös näyttää muiden silmissä hirveeltä, ni on estäny varmasti aika paljon nuorena sitä liikunnan kokemista."</p> <p>"Se että sä lihavana ihmisenä lähdet harrastamaan liikuntaa, vaatii semmosen oman häpeäkynnyksen ylittämistä, tai ehkä ensin sitä että sä tunnistat että siihen liittyy häpeää siihen liikkumiseen ja sit sä vielä uskallat jotenkin kohdata sen häpeän ja nostaa sen jotenkin päivänvaloon, niinku että se menettää sitä voimaansa se häpeä. Kyllä se on psykologisesti aika iso ja merkittävä asia minkä ite on joutunu käymään läpi."</p> <p>"Tässä on hauska ristiriita. Kun on sellasiin vallitseviin normeihin verrattuna lihava, niin tavallaan se kuitenkin sitten rajottaa sitä omaa liikkumista, että usein saattaa miettiä, että mitä jos ei jaksa tai pysty samalla tavalla ku muut, tai että mitä muut aattelee tai miten sitten ehkä itseä hävettää, että on isokokoinen ja huono kuntoinen. Kyl sitä kiinnittää huomiota siihen ja on tosi tietonen siitä, että jos on vaikka ryhmässä se isokokosin. Sitä huomaa aina välillä ajattelevansa sitä omaa kokoa kyllä. En mä edelleenkään suostu liian rankalta kuulostaville ryhmäliikuntatunneille, kun jotenkin sitä ajattelee, että pitäis olla paremmassa kunnossa, tai että sellasilla käy vaan sellaset tosi atleetitset tyyppit."</p> <p>"On ollut hyvin vaikee kokeilla eri lajeja, kun tietää että on aina automaattisesti isoin yleensä siellä paikan päällä, niin sitten tommosen joukkuelajit, mutta sit toisaalta myös ryhmäliikunta, niin arastuttanut aina osallistua ja mennä kokeilemaan."</p> <p>"Itämaisen tanssin kohdalla ne on semmosii aika paljon pienempiä ku minä ja sitte se että miten siihen kehoon on suhtauduttu ja jopa ihannoitu semmosta laihuutta, että kukaan muu ei voi tehdä tätä ku tietyn näköiset ihmiset, niin kyl sillä on ollu vaikutusta, että nyt mä en sitä tanssii enää harrasta."</p>	<p>Häpeän vaikutus liikunnan harrastamiseen. Ajatus siitä, mitä muut ajattelevat omasta kehosta tai kyvykkyydestä.</p>	<p>Kehohäpeä</p>	<p>Kokemus itsestä liikkujana</p>	<p>Liikunnan vähenemiseen vaikuttavia tekijöitä</p>
<p>"Pohdin tässä yks päivä, että mediakuvastohan jo kautta aikojen näyttänyt lihavat liikkujat joko naurettavina, kömpelöinä, sellasina hupaisina hahmoina, tai sitten yököttävinä hikisinä, inhotta-vina hahmoina. Kyllähän se on vaikuttanut siihen varmasti aika paljonkin, että haluaako itse tulla nähdyksi semmosessa valossa. Varsinkin teini-ikäisenä, kun se kuvasto on ollu semmosta epä-miellyttävää, tai et jos sä niinku lihavana ihmisenä liikut, niin se on aina joko hauskaa tai inhotta-vaa, niin ethän sä oo tavallaan halunnu tulla nähdyksi sellaisena, joten on ollut helpompi jättää välistä se urheilusuoritus kokonaan."</p> <p>"Liikunta on näyttäytyny semmosten ihmisten harrastuksena, jotka jo lähtökohtaisesti näyttää liikunnallisilta, eli oon kokenu ehkä semmosta ulkopuolisuutta siitä."</p> <p>"Oon aina tosi ilonen, jos mä nään mun kans samoilla ryhmäliikuntatunneilla isoja ihmisiä, tai että se ohjaaja ei oo sellanen langan laiha treenattu ihminen, vaan sellanen normaali kokoinen tai vähän isompi ihminen, niin se tavallaan vahvistaa sitä kuvaa, että yhtäläillä mun kokoiset ihmiset kuuluu tänne."</p> <p>"Ahdistaa mennä ja kattoo kun siellä pyörii vain hyvän näköisiä ja kuntoisia ihmisiä. Mielikuva on se, että ei se sali tai jumppa ole meille, jotka ei olla laihoja ihmisiä."</p>	<p>Liikuntaan ja urheiluun liittyvä kapea kehokuvasto</p>	<p>Kehokuvasto</p>	<p>Kokemus itsestä liikkujana</p>	<p>Liikunnan vähenemiseen vaikuttavia tekijöitä</p>
<p>"Oon lapsena harrastanut jalkapalloa, mutta mä en koskaan päässyt pelaamaan, niin sitte alakouluikäisenä inspiraatio lopahti aika nopeasti, että mulla on myös vähän tällasia negatiivisia kokemuksia liikunnasta ja siitä, että se ei oikein kuulu mun kaltaisille ihmisille."</p> <p>"Teininä mä oon harrastanu yleisurheilua ja mä olin siinä aika hyvä, mutta aika nopeesti tuli vähän niinku alitajunen viesti, et sä oot vääränlainen, sä et kuulu tänne, sä oot lihava ja sit tuli semmonen huonommuuden tunne siitä, koska mulla oli alun perin, että vitsi mä oon hyvä korkeushypyssä ja juoksussa ja sit ne jäi aikanaan."</p> <p>"Sit mä harrastin välil tanssia, ja tosiaan siitä tuli semmonen olo, että mä en tosiaan kuulu tänne."</p> <p>"Varsinkin lapsena on ollu sellasta et on vähän tullu se viesti, joko suoraan, tai et vähän tullu sellane olo, et mä en jotenki kuulu tänne ja sit se liikunta on jääny."</p> <p>"Mulla on ihan selkeitä muistikuvia siitä, kun mä oon ollu ehkä toisella tai kolmannella luokalla, ja mä oon miettiny siitä, että minkä kokonen mun keho on ja miten mä saisin pienennettyä sitä ja sellasta vertailua on ollu aina tosi paljon."</p> <p>"Ihan siis pienestä asti, kyllä ihmiset tajuaa, tai ainaki mä oon tajunnu sen, että on katsottu, että mun kroppa ei ole millään tavalla liikunnallinen."</p>	<p>Lapsuudessa sisäistetty käsitys omasta huonommuudesta liikunnassa ja urheilussa. Tarve muokata kehoa normeja vastaavaksi ja hyväksyttävämmäksi.</p>	<p>Lapsuuden kokemukset</p>	<p>Kokemus itsestä liikkujana</p>	<p>Liikunnan vähenemiseen vaikuttavia tekijöitä</p>

"Ensimmäinen varsinainen laihdutuskuuri minkä muistan millä olen ollut, oli viidennellä luokalla."				
<p>"Mulla on aikasemmin aina ollu vaan painonpudotustavoitteita."</p> <p>"Mä oon joskus teininä käynny kuntosalilla silleen, et mä ihmettelin miks siellä on laihoja ihmisiä, kun mä luulin, että kukaan ei voi aidosti tykätä tästä vaan tänne tullaan koska on pakko laihduttaa ja se pakko laihduttaa oli myös ainoa motivaatio liikkua aikasemmin."</p> <p>"Aikasemmin kun mä oon harrastanu liikuntaa niin se oli laihdutus. Laihdutus oli sellanen motivaatiotekijä siinä."</p> <p>"Kun lihavana liikkuu, niin se on aina sillee et liiku täysillä ja laihtu, niin sit se vie myös sen liikunnan ilon, koska sä et tee sitä siksi et se on kivaa."</p> <p>"Nuoruudessa liikunnan tavoite, hyötyliikuntaa lukuunottamatta, se tavoite on aina ollu jotenkin se sellanen painonpudottaminen, koska mä oon lapsuudesta asti ollu lihava. Oman itsen ja muiden asettama tavoite on aina ollu se painon pudottaminen."</p> <p>"Aikuisena ja teininä oon aika paljon menny semmost on and off-kuntosaliharjottelua, et aina välillä innostunu, sit se on jääny, koska se on ollu vaan räähkiä."</p> <p>"Se painonpudotus on ollut aina se tavoite siinä, ja jos sitä ei ole tapahtunut niin eihän se motivoi yhtään jatkamaan sitä liikuntaa."</p>	Liikunnan ainoa tavoite on laihtua	Liikunnan laihdutuskeskeisyys	Kokemus itsestä liikkujana	Liikunnan vähenemiseen vaikuttavia tekijöitä



Millaisia vaikutuksia lihavuuden stigmalla on ollut liikunnan harrastamiseen?				
Alkuperäinen	Pelkistetty	Alaluokat	Yläluokat	
<p>"Kohtaamisen merkityksellä on todella suuri arvo. Ei se hyödytä, vaik ois kuinka yliopistossa koulutettu ihminen, ihan niinku alansa ammattilainen, jos sen ammattilaisen ennakkoluulot tulee sen vuorovaikutuksen tielle ja ohjaamaan sitä asiakastilannetta, niin se on hukkaan heitettyä rahaa ja aikaa molempien kannalta."</p> <p>"Mun kokemuksen mukaan se on enemmän kysymys siitä ihmisen persoonallisuudesta, että onks se oikeesti ymmärtäny sen, että meitä on eri kokoisia ja erilaisia, eri lähtökohdista, eri tavoitteilla oleva ihminen, vai onko se enemmän sitä, että se toteuttaa niitä omia ennakkoluuloja."</p> <p>"Se on kiinni sen kyseisen liikunta-alan ammattilaisen omasta kiinnostuksesta. Että en sano, että ainoastaan lihava liikunta-alan ammattilainen tietää millaista on liikkua lihavana, tai että ainoastaan että nyt lihava, tai henkilö joka on joskus ollut lihava pystyisi ohjata tällaista, en sano niin, mutta siitä on varmasti hyötyä. Ammattilaisen kiinnostus sitä kohtaan, että pystyis palvelemaan erinäköisiä asiakkaita vaikuttaa siihen paljon."</p>	<p>Ammattilaisten ennakkoluulot man kohtaamisen merkitys</p>	<p>Heikot kohtaamistaidot</p>	<p>Liikunta-alan ammattilaisen toiminnan vaikutus</p>	<p>Liikunnan vähenemisen vaikuttavia tekijöitä</p>
<p>"Koska totta kai se ylipaino tuottaa rajoituksia, ihan liikerajoituksia, mut et ei ne olis se lähtökohta, et koska sä oot tommonen, niin sä et todennäköisesti pysty tekeen tota, joten unohdetaan kaikki toi."</p> <p>"Mä tiedän ite, että mä pärjään siellä ihan hyvin ja mä viis velsaan siitä että mitä muut aattelee, mut kyl se tiettyllä tavalla on vähän tymepeitä olla aina se, jota katotaan ensimmäisenä kun tuut ensimmäisen kerran sinne tunnille, et mitä toi täällä tekee ja miten toi pysyy mukana."</p> <p>"Se niputtaa liikaa ihmisiä yhteen ja unohtaa tavallaan sen et lihavis ihmis on ihan yhtäläillä monenlaisia yksilöitä kun ihan missä tahansa muissakin painoluokissa."</p> <p>"Lihaville tuputetaan jotain pilatesta, mikä voi jollekin lihavalle olla hyvä juttu, mutta lyödään aikamoisia leimoja siihen, että kaikki lihavat ihmiset olis kiinnostuneita saman tyyppisestä urheilusta, tai ei haluais jotakin, tai haluais jotakin. Ei ehkä kohdata yksilönä ja olla kiinnostuneita siitä, että mikä just sua vois kiinnostaa, eikä ehkä uskalleta ehdotella semmosia vähän out of the box-juttuja."</p> <p>"Haluaisin että laajemmin olis käsitys siitä että ihminen voi olla terve ja liikunnallinen ja hyvässä kunnossa monen kokoisena."</p> <p>"Ei pitäis tehdä minkäänlaisia oletuksia. Ihan niinku ei pitäis tehdä kenestäkään ihmisestä mitään oletuksia. Lihavissa ihmisissä voi olla tosi monenlaisia liikuntataustaa ensinäkin omaavia, voi olla monenlaisia rajoitteita, mut niin voi kaikissa laihemmmissakin ihmisissä olla."</p> <p>"Ei kaikki lihavat ihmiset kuitenkaan oo kiinnostuneita laihduttamisesta. Et se liikunnan ilo voi olla ihan yhtä merkityksellinen asia, tai ne terveydelliset syyt. Et ei aina tarvis lähteä myöskään siitä lähtökohdasta, liikenteeseen, että sä haluat jonkun muun mielestä kivemman näkösen keho, vaan se inspiraatio liikuntaan voi tulla ihan mistä tahansa."</p> <p>"Normaalipainoisen on tosi vaikea ymmärtää, että okei, lihava ihminen tulee salille tai johonkin liikuntaharrastukseen ja sen pääasiallinen tarkoitus ei ookaan laihtua."</p> <p>"Mä toivoisin, että liikunta-alan ammattilaiset haastais niitä omia näkemyksiä siitä, että miten, et ei meidän kaikkien tavoite ole hoikistua."</p> <p>"Jos lähetään miettimään asiakkaan kanssa sitä, että mitä hän haluaa siltä suhteelta, niin jos kyseessä on lihava asiakas, niin ei automaattisesti oleteta, että se on se painonpudotus, tai se kehon pieneminen, mikä on se tavoite."</p> <p>"Kun on ylipainonen, mikä on tietty taval varmaan ihan hyväkin, että ohjataan semmosten harrastusten tai liikuntalajien pariin missä nivelet eivät joudu ärsytykselle, vaikka joku uinti tai näin pois päin, mut mä en oo kiinnostunu sellasista lajeista. Enkä mä oo kiinnostunu salilla yksin jonkun ohjelman kans puurtamisesta. Et mä oon kiinnostunu siitä, et on vähän adrenaliinia ja on vähän hauskaa yhdessä ja tulee sellasia itsensä ylittämisen kokemuksia, mut niihin ei oikein uskalleta ohjata. Tai mä oon ainakin kokenu, että lihaville tuputetaan jotain pilatesta, mikä voi jollekin lihavalle olla hyvä juttu, mutta lyödään aikamoisia leimoja siihen, että kaikki lihavat ihmiset olis kiinnostuneita saman tyyppisestä urheilusta."</p> <p>"Kun sä oot ylipainonen ihminen, niin susta tehään oletuksia, että sulla ei oo liikunnallista taustaa, tai oletetaan, että sä oot kiinnostunu jostain rauhallisista lajeista. Tehään tavallaan semmosta, suosituksia sen mukaan mitä he olettaa, että mä olen, koska mä oon ylipainonen. Semmoseen törmää tosi usein"</p> <p>"Se henkilö joka esitteli mulle sitä liikuntapaikkaa, ohitti painonnostoalueen kokonaan ja sano jotenkin sillee, että nää on tarkotettu vähän kokoneemmille harrastajille. Että ollenkaan kysymättä millasta liikunta-taustaa mulla on, niin ohitettiin kokonaan se, mistä mä ehkä olinkin kiin nostunu. Mä olin jo sillon harrastanu crossfittii ja mulla oli painonnostotaustaa."</p>	<p>Ammattilaisten ennakkoluulot lihavan asiakkaan ominaisuuksia tai kykyjä kohtaan. Kaikki lihavat ihmiset niputetaan samaan ryhmään, jota leimaavat samat stigman värittämät piirteet. Esim. lihava ihminen ei voi olla liikunnallisesti lahjakas. Asiakkaasta kysymättä tehdyt oletukset. Esim. laihduttamisen halua pidetään täysin itsestäänselvänä asiana.</p>	<p>Ennakkoluulot ja oletukset</p>	<p>Liikunta-alan ammattilaisen toiminnan vaikutus</p>	<p>Liikunnan vähenemisen vaikuttavia tekijöitä</p>

<p>"Joogassahan jotku asanat, mahahan tulee tielle ihan konkreettisesti, jos sä oot kauheen iso ihminen. Sun voi olla vaikea tehdä jotain asanoita, koska sun ulottuvuuden estää niihin pääsyn."</p> <p>"Ei voida sanoa et joku laji ei sopis jollekin kokonsa takia. Kaikki lajit voi, tai emmä tietenkään oo niin asiantuntija, että mä voin sanoa että kaikki lajit, joku mäkihypy voi olla haasteellinen, mutta tarkoitan sitä, että monia lajeja varmasti sovellettuna pystytään tekemään. Mun mielestä ammattilaisten pitäis enemmän keskittyä siihen, että miten jostakin lajista voidaan tehdä just sulle sopiva, eikä jotenkin niinku mieltä että koska sä oot ton kokonen niin sun kannattas varmaan keskittyä niihin ja niihin juttuihin."</p> <p>"Yleisesti ongelma on se, että kun ihminen opiskelee jonkun liikunnanohjaajaksi, niin siel huomioidaan vaik raskaana olevat kehot, polvivammat, tai tällasii tiettyjä asioita, mut sit siel ei koskaan huomioida sitä, että jos sulla on isompi keho. Sitä ei vaan ymmärretä. Tietsä et jos sul on vaikka vatsa tiellä, rinna tiellä, niin sitä ei kerta kaikkiaan osata huomioida, vaan sun vaan käsketään venyttää kovemmin, vaik se ei vaan oo fyysisesti mahdollista."</p> <p>"Me tehtiin yhtä liikettä, mihin mä tiesin, et se toimii mulla jos mä saan laittaa yhden jousen lisää, ja se vaan sano mulle et älä laita. Sit mä olin sillee et no sit tää ei toimi mulle, niin se oli vaan kiusaantunu."</p> <p>"Itseä ahdistaa ja jännittää vatsalihasoisuus aina. Istumaannousut ei vain onnistu ja jos sille liikkeelle ei ole mitään vaihtoehtoa, jää se aina harmittamaan, vaikka kaikki muu onnistuis. Usein kaikkeen on se raskaampi vaihtoehto, mutta ei kevyempää. Tosi helppo tapa huomioida kaikki liikkujat on antaa niitä vaihtoehtoja ja aina semmonen minkä ihan varmasti pystyy tekemään."</p> <p>"Mut mun mielestä liikunta-alan ammattilaisilla ei ole riittävää osaamista ja ymmärrystä erilaisten kehojen ohjaamisesta."</p> <p>"Se on ihan täysin siitä ohjaajasta kiinni, että miten esimerkiksi saa vaihtoehtoja tai apuvälineitä käyttäen, tai ylipäätään miten hyvin osataan neuvoa sellaisissa tilanteissa missä esimerkiksi mun vatsa on tiellä, kun mä yritän tehdä jotain eteentaivutusta tai muuta, että miten hyvin osataan tarjota jotain ja sit jotain apuja tai vaihtoehtoja tai muuta. On tullu tosi paha olo niistä semmosista, kun sitten on heti tavallaan jotenkin leimattu osaamattomaksi tai tyhmäksi sen takia, kun ei pysty toteuttamaan niitä annettuja asentoja ollenkaan."</p> <p>"Jos valmentaja on päättänyt, että jotain tehdään, niin sitten olettaa myös että kaikki sen tekee, mutta siihen ei välttämättä pysty kehon ulottuvuuksien takia. Esimerkiksi mun on hyvin vaikea laittaa kädet yhteen selän takana, niin se nähdään helposti laiskuutena, ja sitten tulee sellasia kommentteja, että noniin kaikki laittaa ne nyt vaan ne kädet sinne yhteen reippaasti. Mutta kun minä en niitä sinne saa sen takia, kun minulla on kyljissä rasvakudosta ja ihoa ja käsivarret on paksut. Se ei ole siitä kiinni, ettenkö yrittäisi, mutta se nähdään laiskuutena."</p> <p>"En koe, että liikunta-alan ammattilaisilla olisi riittävä osaaminen erilaisten kehojen kohtaamisessa ja ohjaamisessa, mutta musta tuntuu, että tää riippuu tosi paljon ohjaajan omasta kiinnostuksesta ja myös hänen omasta kehollisesta kokemuksestaan. Että jos on ihminen, joka on aina ollut hoikka, eikä hänelle ole tullut ikinä missään vastaan sitä, että kaikki ei ehkä pysty samaan, niin eihän sitä tule itse ajatelleeksi sillä tavalla."</p>	<p>Käytännön erot ja käsitys eri kokoisten kehojen ohjaamisesta liikuntatilanteissa. Ohjaajan osaamattomuus aiheuttaa epämuokavuutta</p>	<p>Riittämätön osaaminen - skaalaus</p>	<p>Liikunta-alan ammattilaiden toiminnan vaikutus</p>	<p>Liikunnan vähenemiseen vaikuttavien tekijöiden vaikutus</p>
--	--	---	---	--

Millaista paino- ja kehopuhetta haastateltava on kohdannut liikunta-alan ammattilaisilta?				
Alkuperäinen	Pelkistetty	Alaluokat	Yläluokat	
<p>"Itseasiassa aika hyvää ja kannustavaa, tai siis tavallaan semmosta, suurin osa mun kokemuksista on aika hyviä, mun on pakko sanoa se heti alkuun."</p> <p>"Varsinaisesti en oo kokenut että mun painoa tai kehon kokoa ois negatiivisessa sävyssä kommentoitu. Se on enemmän tietämättömyyttä mitä mä oon kohdannu kuin semmosta varsinaista ilkeettä, tai sen tyyppistä kommentointia."</p> <p>"Se on hirveen hyvältätahtosta yleensä, et se ei oo välttämättä sellasta et se loukkais, tai ois huono asiakaspalvelija, vaan päinvastoin se ihmisen yrittää olla hyvä asiakaspalvelija."</p>	Positiivisen paino- ja kehopuheen kokemukset kasvokkain tapahtuneissa kohtaamisissa	Kasvokkain	Vastuullinen keho- ja painopuhe	Keho- ja painopuhe liikunta-alalla
<p>"Somen puolesta oon ite tehny tosi paljon karsintaa siihen mitä seuraa ja mitä ite tykkää, että algoritmin on oppinut mitä mulle kannattaa näyttää, mutta en seuraa ehkä sellasia liikuntaan tai laihdutukseen liittyviä tilejä kuten vaikka ennen."</p>	Positiiviset somekokemukset kehopuheesta	Sosiaalinen media	Vastuullinen keho- ja painopuhe	Keho- ja painopuhe liikunta-alalla

Millaista paino- ja kehopuhetta haastateltava on kohdannut liikunta-alan ammattilaisilta?				
Alkuperäinen	Pelkistetty	Alaluokat	Yläluokat	
<p>"Treenatessa tosi semmonen ei kipu ei hyöty, ja vaik oon sanonu esim et mua oksettaa, mua pyörryttää, niin mua on pakotettu vaan jatkamaan."</p> <p>"Oon maannu denguekuumeessa sairaalassa ja mä oon saanu mun pt:itä viestin, et nyt ei enää tekosyitä."</p> <p>"On ihan hirveitä kommentteja. Mä puhun niinku henkisestä väkivallasta, kun puhun näistä asioista, ihan hirveitä kommentteja."</p> <p>"Teininä mulla oli elämäni ensimmäinen personal trainer, joka laitto mut Atkins-dieetille ja kun mä poljin kuntopyörällä, se näytti mulle kuvia tyypeistä, joilla oli tosi tiukat vatsalihakset. Et jos mä poljen kuvaa ni mä saan nää. Tollasista kommentteista ei tullu ikinä hyvä olo, mut sillon joskus vuosii sitte mä en ajatellu et näin ei saa kommentoida, vaan mä ajattelin et no, tällast tää on."</p> <p>"Se ohjaaja sano jotenkin ehkä vähän ajattelemattomasti jotenkin et ei tän laitteen tarvi muuttuu, vaan sun kehon. Ja siit jäi semmonen fillis et kun mä tuln tänne Tanskaan taas niin en kyllä aio mennä tonne pilatekseen enää täällä."</p> <p>"Ryhmäliikuntatunneilla satunnaiset kommentit tuntuu olleen aina aika samalla tasolla. Jotkut viljelee niitä ja jotkut taas tiedostaa, että ei sellasta käytä. Ne on sellasta vähän niinku yleistä motivaatiopuhetta sille ryhmälle mikä niinku kuuluu pakettiin."</p> <p>"Kun itse on vähän epävarma isompikokoinen ihminen, niin vaikka onkin päässyt siitä jonkin verran eroon siitä, että koko ajan pitäis laihduttaa, tai ois huonompi tässä koossa missä on, niin kaikki ne pienetkin kommentit voi vaikuttaa ihan tosi paljon. Vaikka joku heitto voi tuntua harmittomalta, tai isolle joukolle vaan motivoivalta tai muulta, niin koskaan ei voi tietää, että siellä voi olla myös sallaset korvat joille se osuu vahvemmin tai sillee että varsinkin jos on jotain ongelmallisempaa suhdetta liikuntaan tai vaikka syömiseen, niin sitä ei koskaan tiedä että miten se triggeröi semmonen joku pieni harmittomalta vaikuttava kommentti. Niin parempi jos sellasista vaan opettelee eroon ja kiinnittäis itekin siihen vaan huomiota, että miten asioista puhutaan."</p> <p>"Erytisesti liikunta-alan ammattilaisten painopuheesta tulee ensimmäisen mieleen nyt ensisijaisesti sekä ala-asteen, yläasteen että lukion liikunnanopettajien kommentointi, ja musta tuntuu et siinä ihan joka asteella sen kaiken, kaikessa on ollu koko ajan läsnä se semmonen kehon koon ja painon kommentointi ja ylipäätään se ajatus siitä, että pienempi on parempi."</p> <p>"Yläasteella, kun mä oon jo sillon ollu paljon muodokkaampi ku muut, en näin jälkikäteen ajateltuna ollu missään vaiheessa ylipainonen, mutta silloinen liikunnanopettaja kyllä teki selväksi, että mä en hänelle kelpaa, enkä mä kelpaa liikkumaan, enkä tekemään yhäen mitään. Suoraan sanottuna vihaan vieläkin sitä naista, koska se pilas multa niin paljon, niin monta vuotta hyviä liikuntavuosia"</p>	Negatiivisen paino- ja kehopuhe kokemukset kasvokkain tapahtuneissa kohtaamisissa	Kasvokkain	Vastuuton keho- ja painopuhe	Keho- ja painopuhe liikunta-alalla
<p>"Musta tuntuu, että siihen on tullu sellasta kärjistymistä. Se ei oo enää se kehon ja painon kommentointi – joo sitä sellasta mikroaggressiota kyllä, mutta se ei oo niin näkyvästi koko ajan esillä. Toisaalta on tullut sitten näitä, jotka tuo hyvin kärkeästi läskivihaa ja sellasta, että sitä on tullu enemmän. Mutta myös tätä kehoneutraalia suhtautumista ja semmosta terveys joka koossa on tullu enemmän. Että siitä (keskustelusta) on tullu minusta jakautuneempaa."</p> <p>"Somessa tulee ensinnäkin tosi paljon läskivihaa, mutta sitten tosi paljon tulee myös sitä, että jos sä harrastat näin paljon liikuntaa, niin miten sä et ole jo laiha?"</p> <p>"Edelleen mä saatan myös somessa saada liikunta-alan ammattilaisilta, joltain personal trainer pojilta kommentteja."</p>	Negatiivinen paino- ja kehopuhe sosiaalisessa mediassa	Sosiaalinen media	Vastuuton keho- ja painopuhe	Keho- ja painopuhe liikunta-alalla



<p>"Edelleen sitä näkee ihan kummallisissa paikoissa markkinoinnissa, semmosta oletusta siitä, että ihmisillä on pyrkimys laihuuteen tai laihduttamiseen." "Ravitsemusohjaus, no se on juuri se mistä mä oon kieltäytynyt. Mulle on markkinoitu kyllä noissa isommissa liikuntapaikoissa näitä pienryhmiä" "On paljon puhetta missä enemmän ja enemmän ymmärretään ylipainon kompleksisuutta ja sitä, et sitä ei millään dieetillä ratkaista, mut sit samalla ehkä huomaa sen, et niitä samoja dieettejä myydään ihan yhtä lailla ku ennenkin, mut ne vähän paketoidaan sillee et tämä on startti elämäntapamuutokselle." "Ylipainoselle henkilölle liikunta-alan ammattilaiset mainostaa tosi usein myös ravintoon liittyviä, tai jotain semmosia painonpudotus, pienryhmä juttuja. Ja siinä on hyvä tarkoitus ja mulle ne ei oo ollu loukkaavia, mutta ne on vähän kyllästyttäviä."</p>				
---	--	--	--	--