

HANNELE HARJUNEN, FT
apulaisprofessori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
hannele.harjunen@jyu.fi



Kuva: Freepik

Lihavuus ja liikunta

Liikunnan ja lihavuuden suhde on monimutkainen. Silti se pelkistyy julkisessa keskustelussa varsin suoraviivaisesti lihavien ihmisten liian vähäisen liikkumisen kysymykseksi.

TARKASTELEN JOITAIN LIHAVUUTEEN ja liikku-
miseen liittyviä käsityksiä, lihavuuden stigman
ilmentymistä liikunnan ja urheilun kentällä ja
mahdollisuuksia näiden purkamiseen. Stigmal-
la tarkoitetaan sosiaalisesti hyvin negatiivisesti leimaavaa
ominaisuutta. Lihavuuteen liitetty stigma on voimakas ja
sen on todettu vaikuttavan kaikilla keskeisillä elämänalu-
eilla (esim. Puhl ja Heur 2009). Tämä koskee myös liikun-
nan ja urheilun kenttää. Tutkijat ovat havainneet, että liha-
vuuden stigma vaikuttaa sekä käsityksiin lihavista ihmisistä
liikkujina että heidän liikkumiseensa (esim. Chambliss et al
2009; Harjunen 2025; Thedinga et al 2021).

Lihavuuden monitahoista stigmatia voi tarkastella sitä
tuottavien tekijöiden kautta. Lihavuutta käsitellään esi-
merkiksi biomedikaalisesta näkökulmasta sairautena, jon-
ka myötä lihavia ihmisiä kohdellaan hoidettavina poti-
laina. Sosiaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna lihavuus
näyttyy ruumiillisena poikkeamana normaalista, mistä
rangaistaan sosiaalisesti esimerkiksi syrjinnän muodossa.
Lihavuutta käsitellään myös tavanomaisesti moraalisenä
kysymyksenä, jolloin se on osoitus moraalista heikkou-
desta. Lihaviin ihmisiin liitetään usein stereotyyppisiä en-

nakko-oletuksia laiskuus tai saamattomuus. Nämä kaikki
kolme stigman ulottuvuutta limittyvät toisiinsa. Stigmati-
soitu lihava ruumis halutaan yhtä aikaa parantaa, normali-
soida ja hyveellistää (Harjunen 2016).

Stigman ulottuvuudet näyttäytyvät usein lihavuuskes-
kustelussa sekavana vyyhtenä, eikä niitä välttämättä osata
tunnistaa tai erottaa toisistaan. Tämän vuoksi esimerkiksi
lihavien ihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi tarkoitettu-
ja toimia voidaan argumentoida stigmatisoivilla perusteilla,
kuten oletuksilla lihavien ihmisten elämäntavasta.

Lihavuus on siis stigmatisoiva ominaisuus esimerkik-
si siihen liitettävien terveydellisten, sosiaalisten ja moraa-
listen käsitysten ja oletusten vuoksi. Tämä näkyy monilla
tavoin keskustelussa lihavuudesta, liikunnasta ja liikku-
mattomuudesta. Lihavuuden stigma ilmenee esimerkiksi
siinä, miten lihavista ihmisistä liikkujina puhutaan. Se kuu-
luu myös lihavien ihmisten liikuntakokemuksissa ja näkyy
liikkumisen representaatioissa (esim. Mansfield 2011; Ross
2023; Schneider et al 2024). Lihavuuden stigma on myös su-
kupuolittunut. On havaittu, että erityisesti lihavat naiset ko-
kevat huonoa kohtelua liikkueessaan (Sattler et al 2018; Scott-
Dixon 2008).

Normatiivinen liikkuja ei ole ainakaan lihava

Lihavien ihmisten liikkumista ja liikuntakykyä koskevat arviot perustuvat usein nopeisiin päätelmiin ja kielteisiin oletuksiin, joita tehdään heidän vartalonsa koon perusteella. Näitä käsityksiä ruokkii lihavuuden stigma yleisesti, mutta myös (liikunta)kulttuurin vallitseva kapea näkemys siitä, miltä ”oikeanlainen” liikkuja näyttää (ks. Harjunen 2025). Lihavat ihmiset eivät ulkomuotonsa ja siihen liitettyjen stereotyyppien vuoksi mahdu yleisiin mielikuviin liikkuvasta ihmisestä.

Yleisen stereotypia mukaan lihavat eivät liiku, eivät ole liikunnallisia tai edes kiinnostuneita liikunnasta. Tämän yksinkertaistavan päättelyn mukaan lihavat ovat ”liikkumattomia”, koska jos he liikkuisivat, he eivät olisi lihavia. Liikkumisen odotetaan siis vähintään implisiittisesti näkyvän normatiivisena ruumiinmuotona. Vaikka tiedämme, ettei vartalon koko kerro suoraan liikunnallisuudesta tai ihmisen kyvystä, normatiivisen kokoinen vartalo sopii kulttuuriseen mielikuvaan liikkujasta.

Käsitykset lihavuudesta ja liikunnasta ohjaavat aihepiiristä käytävää keskustelua siinä määrin, että lihava ihminen kategorisoidaan niin julkisessa keskustelussa kuin liikunnan kentällä lihaviin ihmisiin liittyvien ennako-oletusten perusteella melko huolettomasti ryhmään ”liikkumattomat” kuuluvaksi. Harvoin keskustelussa otetaan huomioon lihavien ihmisten liikkumiseen vaikuttavat muut tekijät, kuten saavutettavuus, tai pyritty ratkaisemaan niitä. Liikuntakulttuuriin normatiivisuus ja lihavien ihmisten myös liikuessaan kohtaamat lihavuusfobiset ja syrjivät asenteet ja käytännöt sulkevat ulos ja työntävät pois liikunnan parista (esim. Harjunen 2025).

Liikuntakulttuurin normatiivisuuteen osaltaan liittyy, että liikuntatutkijatkin ovat olleet joitain poikkeuksia lukuun ottamatta harvoin kiinnostuneita lihavista ihmisistä liikkujina tai liikkumisen subjekteina. Usein kiinnostukseen lihavien ihmisten liikuntaan on liittynyt biomedikaalisen diskurssin mukainen painonhallinnan ja laihtumisen elementti, ei siis esimerkiksi lihavien ihmisten kiinnostus liikuntaan, sen rajoitukset tai mahdollistaminen tai siitä nauttiminen. Tästä näkökulmasta lihavat ihmiset näyttäytyvät jälleen hoidettavina ja parannettavina ruumiina. Tästä seuraa, että liikuntaa suositellaan lihaville ihmisille rutiininomaisesti hoitomuotona heidän niin lääketieteellisesti, sosiaalisesti kuin moraalisesti ongelmalliseksi koetun vartalonsa muokkaamiseen hyväksyttävämmäksi, toisin sanoen laihtuttamiseen. Liikkuminen sidotaan usein lyhytaikaiseen toimintaan, jonka tulokset ovat tilapäisiä aiheuttaen pettymyksien, syyllisyyden ja häpeän tunteiden ja laihtuttamisen kierteen. Tämä ei ole todennäköisesti edesauta kestävä tai positiivisen suhteen luomista liikuntaan.

Opetammeko lihaville ihmisille, että he eivät ole liikkujia?

Liikkuvaan ruumiiseen liittyvät normit ja ihanteet ja lihavuuden stigma tekevät lihavista ihmisistä käsitteellisesti ja usein myös konkreettisesti liikuntakulttuurin ulkopuolisia. Lihava ihminen ei ole ”uskottava liikkuja” ja tämä vaikuttaa hänen kohteluunsa liikkujana. Tämä on selvää, kun tarkastelee liikkuviin ruumiisiin liittyviä oletuksia.

Lihavien ihmisten kokemukset kertovat, että liikkumisen ja urheilun kenttä ei ole vielä riittävän inklusiivinen (esim. Harjunen 2025). Lihavien liikuntaan vaikuttavia erityisiä fyysisiä, sosiaalisia, henkisiä tai materiaalisia rajoituksia tai tarpeita ei tunnisteta (esim. Greenleaf et al 2019; Owen 2012). Negatiiviset asenteet lihavia ihmisiä kohtaan ja heidän syrjivä tai asenteellinen kohtelunsa eivät kannusta liikkumaan. Ne toimivat päinvastoin tehokkaana esteenä sekä liikkujaksi identifioitumiselle että liikkumiselle (esim. McIntosh et al 2016). Lihavuuden stigman eli esimerkiksi laihdutusolettaman käyttö liikkumiseen kannustamiseen lähettää myös ristiriitaisen viestin, että lihava on tervetullut liikkumaan ehdollisesti eli pyrkiessään kohti normatiivista ruumiin kokoa.

Mitä siis pitäisi tehdä toisin? Viime vuosina mediassa ja etenkin sosiaalisessa mediassa on voinut havaita pieniä signaaleja jonkinlaisen vaihtoehtoisen diskurssin olemassaolosta suhteessa lihavuuteen ja liikkumiseen niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Lihavat ihmiset ovat nimittäin itse alkaneet puhua omasta suhteestaan liikuntaan, arvioivat sen syntyä ja pohtivat lihavuuteen ja liikuntaan liittyviä oletuksia, oikeutta itsemäärittelyyn liikkujana sen kokoisena, kun he ovat ja liikunnasta mielekkäänä ja nautittavana toimintana ja osana elämää. Esimerkiksi eri sosiaalisen median ja verkkoalustoilla lihavat liikkujat jakavat sisältöä muun muassa vaeltamisesta, juoksemisesta, kuntosaliharjoittelusta, pyöräilystä ja tanssista (esim. Puhakka 2025; Sniezek 2019; Stanley 2020). Lihavat liikunta-alamattilaiset kertovat työstään lihavina liikkujina ja kannustavat muita liikkumisen pariin.

Voisi sanoa, että lihavat ihmiset ovat alkaneet marginaalista käsin itse ottaa tilaa liikunnan kentällä ja vaatia oikeutta liikkua ja kohtelua liikkumisen subjekteina, ei vain rehabilitoitavina tai normalisoitavina ruumiina. Tämä on tärkeä kehityssuunta, sillä sen lisäksi, että (liikunta)kulttuurissamme sitkeästi elää käsitys lihavien ihmisten liikkumattomuudesta ja haluttomuudesta liikkua, lihavat ihmiset ovat usein myös itse sisäistäneet käsityksen itsestään epäliikunnallisina ihmisinä tai ”huonoina” liikkujina. Kulttuurimme opettaa lihaville ihmisille, että he eivät ole liikkujia.

Politiikan tutkija, aktivisti ja tätä nykyä aktiivinen lihava liikkuja **Saara Särmä** kirjoitti 26.3.2025 YLE:n verkkosivuilla julkaistussa kolumnissaan lihavuuteen ja liikuntaan liittyvistä haitallisista uskomuksista. Hän aloittaa kolumninsa sanoin: *”Huomasin taannoin, että olin pitänyt totena itseäni liittyvää asiaa, joka ei ollenkaan pitänyt paikkaansa. Olin ajatellut, että en voi olla liikunnallinen tai hyvä liikunnassa, koska olen lihava.”* Särmä pohtii oivaltavasti, kuinka lihavuuden itsestään selvä liittäminen liikunnalliseen lahjattomuuteen on vaikuttanut hänen omaan liikuntasuhteeseensa. Hän kirjoittaa uskoneensa vuosia, että ei ole liikunnallinen, vain siksi, että on lihava. Vielä aloitettuaan säännöllisen vesi-uimisen ja tavoitteellisen kuntosaliharjoittelun ja saatuaan kannustusta ja positiivista palautetta kyvystään ammattilaisilta, hänen oli vaikea uskoa, että kyse oli kyvystä kehittyä ja taidoista eikä sattumasta. Kuten Särmä kolumnissaan toteaa, sisäistetyt kulttuuriset uskomukset toimivat tehokkaasti liikkumisharrastuksen esteenä.

Lihavuuteen ja liikkumattomuuden kytkevä ajatuslukko avattava

Näyttää siltä, että lihavuuden ja lihaviiden ruumiiden suora-
viivainen yhdistäminen liikkumattomuuteen itsessään ai-
heuttaa liikkumattomuutta. Tämän ajatuslukon avaamista
tarvitaan, jotta ei estetä kenenkään ruumiillisen tai liikun-
nallisen itsetunnon rakentumista, mahdollisuutta nähdä its-
ensä liikkujana. On myös syytä purkaa käsitystä siitä, mil-
tä liikunta-alan ammattilainen saa näyttää, sillä lihavuus
ei vaikuta vain tavallisen liikkujan uskottavuuteen. Se vai-
kuttaa myös liikunta-alan ammattilaisen uskottavuuteen.
Esimerkiksi ammattitanssija ja tanssinopettaja **Evaleena
Vuorenmaa** on puhunut mediassa, kuinka alalla reagoitiin
hänen vartalonsa koon muutokseen. **Kirsikka Saaren** oh-
jaamassa Vuorenmaan kokemuksista kertovassa dokument-
tielokuvassa *Fat Dance* (2023) käydään läpi, mitä tapahtuu,
kun ammattitanssija ei mahdu enää normiin. Painavampa-
na Vuorenmaan tanssinopettajan työt vähenivät, vaikka hän
enen ammattitaitonsa ei ollut muuttunut miksiäkään.

Eriytyisen ilahduttava ilmiö onkin lihaviiden ja keho- ja
painosensitiivisten liikuntainfluenssien työ sosiaalisessa
mediassa. Esimerkiksi sellaisilla nimimerkeillä kuin *"Ihan
tavallinen supernainen"*, *"Kotona kehossa"* ja *"Vastuullinen
valmennus"* nämä liikunta-alan ammattilaiset tuottavat pu-
huttelevaa, samaistuttavaa ja monen kokoiset vartalot huo-
mioon ottavaa inklusiivista sisältöä. Tähän perinteinen lii-
kunta-ala ei ole vielä kovin näkyvästi ainakaan tarttunut.

Suomalaisten painokehityksestä ja lihaviiden ihmisten ter-
veydestä ja kunnosta ollaan laajalti huolissaan, mutta liha-
vuuden stigman vaikutuksista puhutaan vähemmän. Tut-
kimus on osoittanut, että lihavuuden stigma eli lihaviiden
ihmisten ennakkoluuloinen ja syrjivä kohtelu, jo itsessään
sairastuttaa (esim. Lee & Pausé 2016; Tomiyama et al 2018).
Viime vuosina on ollut myös varsin vähän kiinnostusta sel-
laisten yhteiskunnallisten olosuhteiden luomiseen, jotka
mahdollistaisivat kansalaisten tasaveroisen hyvinvoinnin
ja osallistumisen kansalaisina. Sosiaali- ja terveyspalvelu-
jen karsiminen, tuloerojen ja köyhyyden kasvu tai uuslibe-
raalin talouden tehokkuus ja tuottavuustavoitteet eivät tue
hyvinvointia.

Jos olemme aidosti huolestuneita lihaviiden ihmisten ter-
veydestä, hyvinvoinnista ja liikkumisesta, emmekä vain
heidän vartaloidensa normalisoimisesta laihduttamalla,
tarvitsemme aktiivisempaa lihavuuden stigman purkuun
tärkeää työtä myös liikunnan kentällä (esim. Schneider
et al 2024). Nykyiseen hallitusohjelmaan sisältyvän *Tervey-
deksi!*-ohjelman *"Vähennetään lihavuuden stigmaa"*-työryh-
män tavoitteisiin lukeutuvat niin yleisen ilmapiirin muutos
lihavuuden stigman suhteen kuin esimerkiksi lääkäreiden
ja terveydenhoitoalan, liikunta-alan ja media-alan ihmisten
koulutus stigmatietoisemmaksi. Liikunta-alan eri toimijoita
voi kannustaa proaktiivisuuteen lihavuuden ja kehonorma-
tiivisuuden kysymysten huomioonottamisen suhteen myös
liikunnan kentällä. ♦

LÄHTEET

- Chambliss HO, Finley CE & Blair SN. 2009. Attitudes toward obese individuals among exercise science students. *Med Sci Sports Exerc.* 2004 Mar;36(3):468-74. Doi: 10.1249/01.mss.0000117115.94062.e4.
- Greenleaf, C., Hauff, C., Klos, L. & Serafin, G. 2019. "Fat people exercise too!": Perceptions and realities of shopping for women's plus-size exercise apparel. *Clothing and Textiles Research Journal*, 38(2), 75–89. Doi: 10.1177/0887302X19878507
- Harjunen, H. 2016. *Neoliberal Bodies and the Gendered Fat Body*. London: Routledge.
- Harjunen, H. 2025. Gendered Fatphobia in the Field of Sport and Exercise. *Journal of Gender Studies* (early online 2.6.2025) <https://doi.org/10.1080/09589236.2025.2517348>
- Kauppala, K-M. 2024. Veera, 34, on aina ollut ylipainoinen ja liikkui aiemmin vain laihutuakseen – sitten hän teki itselleen lupauksen, joka muutti kaiken, *Ilta-Sanomat* 25.2.2023. <https://www.is.fi/menaiset/hyva-fiilis/art-2000009354373.html>
- Lee, J. A. & Pausé, C. J. 2016. Stigma in Practice: Barriers to Health for Fat Women, *Frontiers in Psychology*, Vol 7, 2016. Doi:10.3389/fpsyg.2016.02063
- Mansfield, L. 2011. Fit, fat and feminine: The stigmatization of fat women in fitness gyms. In E. Kennedy & P. Markula (Eds.), *Women and exercise: The body, health and consumerism* (pp. 81-100). Routledge.
- McIntosh, T., Hunter, D. J. & Royce, S. 2016. Barriers to physical activity in obese adults: A rapid evidence assessment. *Journal of Research in Nursing*, 21(4), 271–287. Doi.org/10.1177/1744987116647762
- Puhl, R. M. & Heuer, C. A. 2009. The Stigma of Obesity: A Review and Update. *Obesity*, 17: 941-964. Doi: 10.1038/oby.2008.636
- Owen, L. 2012. Living fat in a thin-centric world: Effects of spatial discrimination on fat bodies and selves. *Feminism & Psychology*, 22(3), 290–306. Doi:10.1177/0959353512445360
- Puhakka, A. 2025. Exploring fat futures studies: Venturing into preferable fat futures in the context of fat women's physical activity. *Excessive Bodies: A Journal of Artistic and Critical Fat Praxis and World Making*, 2(1), 254–283. <https://doi.org/10.32920/eb.v2i1.1973>

- Ross, C. 2023. Fitness v fatness? Bodies, boundaries and bias in the gym, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15 (1), 104-122, Doi: 10.1080/2159676X.2022.2098808
- Saari, K. 2023. *Fat Dance*. Napafilms. Yle Areena <https://areena.yle.fi/1-65761120>
- Schneider, J., Tinoco, A., Selmes, R., Diedrichs, P. C., Scott, B., Witcomb, G. M. & Matheson, E. 2024. Understanding Fitness Professionals' Weight Biases and Uptake of Weight-Inclusive Practices: Findings from a Mixed-Methods Survey. *Advance online publication Stigma and Health* DOI: 10.1037/sah0000567
- Sattler, KM, Deane, FP, Tapsell, L & Kelly, PJ. 2018. Gender differences in the relationship of weight-based stigmatisation with motivation to exercise and physical activity in overweight individuals. *Health Psychol Open*. 5(1). Doi: 10.1177/2055102918759691
- Scott-Dixon, K. 2008. Big girls don't cry: Fitness, fatness, and the production of feminist knowledge. *Sociology of Sport Journal*, 25(1), 22–47. Doi:10.1123/ssj.25.1.22
- Snizek, T. 2019. Running while fat: How women runners experience and respond to size discrimination. *Fat Studies*. Doi:10.1080/21604851.2019.1671135
- Stanley, P. 2020. Unlikely hikers? Activism, Instagram, and the queer mobilities of fathikers, women hiking alone, and hikers of colour. *Mobilities*, 15(2), 241–256. Doi.org/10.1080/17450101.2019.1696038
- Särmä, S. 2025. Saara Särmän kolumni: Jokainen on luotu liikkumaan, vaikka uskoin vuosikymmenet "totuuteen", jolla ei ole mitään pohjaa, *Yle* 26.3.2025. <https://yle.fi/a/74-20146145>
- Thedinga, H.K., Zehl, R. & Thiel, A. 2021. Weight stigma experiences and self-exclusion from sport and exercise settings among people with obesity. *BMC Public Health* 21, 565. Doi:10.1186/s12889-021-10565-7
- Tomiyama, A., Carr, D. & Granberg, E. et al. 2018. How and why weight stigma drives the obesity 'epidemic' and harms health. *BMC Med* 16, 123. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1116-5>