

Teksti: KRISTIINA OJALA

Nuori, liikunta ja ulkonäkö





Liikunnalliselta näyttäminen on ominaisuus, jota monet nuoret arvostavat. Hoikka ja urheilullinen ihannevartalo saattaa myös aiheuttaa ahdistusta.

Nuoruusiän tärkeä kehitystehtävä on muodostaa myönteinen kuva omasta muuttuneesta kehosta. Auttaako liikunta tässä? WHO-Koululaistutkimus pyrki lisäämään tietoa asiasta viimeisimmän aineiston-keräyksensä yhteydessä.

Hoikkuuden paineet näyttävät olevan erityisen merkityksellisiä tytöille ja liikunta yksi keinoista, jolla hoikkuuteen pyritään. Laihtumisen arvioi erittäin tärkeäksi liikkumisen syyksi joka kolmas tyttö, pojista joka kymmenes.

Oletko mielestäsi sopusuhtainen? Kysyi kahdeksaluokkalainen **Elina Valkonen** (2017), joka kirjoitti sanomalehden mielipidepöydällä nuorten ulkonäköpaineista. Elina myönsi kokevansa ulkonäköpaineita itse ja kertoi monen muunkin nuori kärsivän niistä. Samaa kertoivat nuoret Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimuksen 30-vuotisjuhlaseminaarissa Skotlannissa. WHO-Koululaistutkimus on Suomessa käytetty nimitys tästä Maailman terveysjärjestön kanssa yhteistyössä toteutettavasta kansainvälisestä tutkimuksesta. Nuoret oli kutsuttu juhlaseminaariin kertomaan tärkeinä pitämistään elämänsä ja terveyteen liittyvistä asioista. Ulkonäköpaineet olivat yksi heidän tutkimuksen tuloksista poimimistaan aiheista.

WHO-Koululaistutkimuksessa tarkastellaan 11-, 13- ja 15-vuotiaiden koululaisten koettua terveyttä, hyvinvointia ja terveystottumuksia nuorten arkeisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Nuorilta on kysytty heidän käsitystään oman kehon painosta jo useamman aineistonkeräyksen yhteydessä. Viimeisimmässä kyselyssä vuonna 2014 tytöistä lähes joka toinen ilmoitti pitävänsä itseään hieman liian tai liian lihavana. Saman ikäisten poikien käsitykset vastalostaan ja sen painosta jakautuivat kahteen suuntaan: noin joka viides heistä piti itseään liian lihavana ja samansuuruinen osuus liian laihana. Vain puolet nuorista siis ilmoitti pitävänsä itseään sopivan kokoisena. Painoensa tyytyväisten ja tyytymättömien nuorten osuudet ovat pysyneet suhteellisen muuttumattomina viimeiset parikymmentä vuotta.

Nuorten ulkonäköpaineet

Elina Valkonen (2017) kirjoittaa ulkonäköpaineiden olevan omasta kehosta, kauneudesta, painosta tai tyylistä stressaamista. Hän jatkaa, että ulkonäköpaineiden henkilökohtainen merkitys vaihtelee, mutta monien nuorten elämään ne vaikuttavat ja joidenkin nuorten elämää ne jopa hallitsevat. Ruumiinkuvalla tarkoitetaan ihmisen luomaa mielikuva omasta ulkonäöstään. Myönteinen ruumiinkuva on yhteydessä koettuun itsetuntoon ja siten sillä on vaikutuksensa nuorten hyvinvoinnille (van den Berg ym. 2010).

Tytöillä teini-iän fyysisiin muutoksiin kuuluu kehon rasvan lisääntyminen, mikä aiheuttaa usein tyytymättömyyttä oman kehon muotoon ja painoon. Toisaalta pojilla pituuskasvu on yläkouluiässä vielä kesken ja sinänsä myönteiseksi koettu lihasmassan kasvu saattaa odottaa itseään. Yksilöllisten erojen ja aikataulujen vaihtelut ovat suuria.

Painon yhteys nuoren käsityksiin omasta ulkonäöstä ja kehosta ei ole yksiselitteinen, mutta yleisesti ottaen tyytymättömyys kehoon lisääntyy painoindeksin noustessa (Bucchianeri ym. 2013). WHO-Koululaistutkimuksen aiemmat tulokset ovat osoittaneet, että tytöillä painoensa tyytymättömien osuudet on huomattavasti suurempia kuin painoindeksin perusteella ylipainoisten osuudet. Laihduttaminen on huomattavasti yleisempää tytöillä kuin pojilla, mutta viime vuosina ylipainoisten poikien laihdutusyritykset ovat yleistyneet 2000-lukuun verrattuna (Ojala ym. 2012).

Lapset ja nuoret kohtaavat ulkonäköön sekä kehon muotoon ja painoon liittyviä rooliodotuksia jo varhain. Tytöillä hoikkuus- ja ulkonäköpaineet ovat keskimäärin yleisempiä ja voimakkaampia kuin pojilla, mikä osittain johtuu heille poikia herkemmin annetuista painoa ja ulkonäköä koskevista arvioista ja kommentteista. Tytöt joutuvat kohtaamaan

bodyshamingia vaikeivät pojatkaan siltä kokonaan vältty. On viitteitä, että sukupuolten välinen ero tässä ikävässä asiassa on kaventumassa.

Nuorten käsitykset omasta ulkonäöstä

Painoensa tyytyväisten ja tyytymättömien nuorten osuuksista oli siis tietoa jo olemassa. Vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimukseen lisättiin moniulotteista ulkonäön kokemista arvioimaan lyhennetty Body Esteem Scale for Adults and Adolescents, BESAA-mittari (Mendelson ym. 2001). Mittari sisälsi väitteitä yleisesti ulkonäöstä, kehonpainosta ja muiden oletuista käsityksistä vastaajan ulkonäöstä.

Nuorten vastauksista BESAA-väitteisiin muodostettiin summamuuttuja siten, että käsitys ulkonäöstä oli sitä myönteisempi, mitä korkeamman arvon summamuuttuja sai. Varsinaisia raja-arvoja vaikkapa myönteiselle käsitykselle ulkonäöstä mittarille ei ollut määritetty. Summamuuttujan pistemäärien jakauma noudatteli normaalijakaumaa, mikä kertoo paitsi mittarin toimivuudesta, myös siitä, että suurin osa nuorista arvioi ulkonäköään ja kehoaan ”keskimääräisesti”. Erittäin kielteisesti tai erittäin myönteisesti ulkonäkönsä arvioivat nuoret olivat pieni vähemmistö. (Ojala ym. 2016.)

Pojilla oman ulkonäön arviot kallistuivat myönteistä päätä kohti: pojat saivat huomattavasti korkeampia summamuuttujan arvoja eli kokivat ulkonäkönsä myönteisemmin tyttöihin verrattuna. Esimerkkinä vastauksista poikien yleisin vastaus väitteeseen ”muuttaisin monia asioita ulkonäössäni, jos voisin” oli joskus, tytöillä usein. Pojista viidesosa (20 %) ja tytöistä joka toinen (49 %) vastasi tähän väitteeseen usein tai aina. Pojista painoansa sopivana suhteessa pituuteensa piti usein tai aina 58 prosenttia ja tytöistä 43 prosenttia.

Liikunnan myönteinen yhteys

Liikunnan on esitetty suojaavan nuoria tyytymättömyydeltä omaa kehoa kohtaan (Monteiro Gaspar ym. 2011). Liikunta oli myönteisesti yhteydessä nuorten arvioihin ulkonäöstään myös WHO-Koululaistutkimuksen tuloksissa. Ojalan ynnä muiden (2016) tutkimuksessa liikuntaa arvioitiin mittarilla, johon nuori vastaaja merkitsi, kuinka monena päivänä hän oli liikkunut vähintään 60 minuuttia kyselyä edeltävänä seitsemänä päivänä. Täyttämisoheissa annettiin esimerkkejä liikunnasta ja sen intensiteetistä.

Korkeimmat, myönteistä käsitystä omasta ulkonäöstä kuvaavat pistemäärät saivat 15-vuotiaat joka päivä liikkuneet pojat. Poikien ryhmässä summamuuttujan arvot kasvoivat säännöllisesti liikunta-

Ulkonäköpaineiden merkitys vaihtelee, mutta monien nuorten elämään ne vaikuttavat ja joidenkin elämää ne jopa hallitsevat.

päivien mukana sekä normaali- että ylipainoisilla pojilla. Ylipainoisuus arvioitiin ikätasoon sovitettuna painoindeksin perusteella. Yleisesti ottaen ylipainoisiksi tai lihaviksi luokituneet pojat ja tytöt kokivat ulkonäkönsä kielteisemmin kuin normaalipainoiset ikätoverinsa.

Poikien ja tyttöjen tuloksista ilmeni lisää eroja, kun käsityksiä ulkonäöstä, liikuntaa ja painoindeksiä tarkasteltiin tilastollisesti yhtäaikaaisesti. Tyttöillä sekä liikunta että painoindeksi olivat yhteydessä käsitykseen omasta ulkonäöstä yleensä, mutta pojilla vastaavia yhteyksiä ei löydetty. Lisäksi tytöillä ylipaino oli liikuntaa voimakkaammin yhteydessä kaikkiin BESAA-mittarin kolmeen ulottuvuuteen. Pojilla ylipainoisuudella oli liikuntaa voimakkaampi yhteys vain yhteen osaan: heidän käsityksiinsä omasta painostaan.

Liikunnan laajakaista vai pätkiikö yhteys?

Liikunnan yhteys nuoren myönteisempiin käsityksiin omasta ulkonäöstä ei tuloksena yllätä. Jo aiemmin on todettu, että vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon ja että liikuntaa harrastavat nuoret kokevat itsensä muita yleisemmin hyvännäköisiksi (Pihlajaniemi 2014). Liikunnan ansioista paraneva kestävyyskunto, kohonnut mieliala, pätevyydenkokemukset ja parempi itsetunto ovat todennäköisiä selityksiä liikunnan ja myönteisempien ulkonäkökäsitysten yhteydelle (Biddle & Asare 2011; Janssen & LeBlanc 2010). Myönteinen käsitys ulkonäöstä ja kehosta voi puolestaan edistää liikkumista: myönteinen ruumiinkuva on yhteydessä runsaampaan liikuntaan sekä normaali- että ylipainoisilla 14–16-vuotiailla nuorilla (Kantanista ym. 2015). Nuoren liikunnan ja ulkonäön kokemisen väliseen yhteyteen vaikuttavat kuitenkin hyvin monet tekijät,

kuten liikkujan ikä, useat psyykkiset luonteenpiirteet sekä liikunnan määrä ja harrastetut lajit. Nuoren sukupuoli on merkityksellinen: tyttöjen ja poikien erilainen suhtautuminen ulkonäkönsä sekä poikkeava liikunnan ja ulkonäön kokemisen yhteys on syytä huomata.

Näyttäisi siltä, että pojat eivät pidä painoa niin merkittävänä itsensä ja ulkonäkönsä arviointiperusteena kuin tytöt. Osa selittää tätä sukupuolten välistä kokemuseroa käytettyjen mittareiden puutteilla. BESAA-mittarikin on alun perin kehitetty nuorille naisille, mutta sen luotettavuus pojille ja miehille on testattu. Toinen yleinen arvostelun kohde on painoindeksin käyttö ylipainoisuuden arvioinnissa. Erityisesti urheiluvien poikien kohdalla törmää väitteeseen, ettei painoindeksi paljasta rasvaa painavamman lihaksen osuutta kehosta. Poikkeustapauksia tietysti on, mutta WHO-Koululaistutkimuksen tulokset perustuvat laajaan, kansallisesti koko ikäryhmää edustavaan aineistoon. Väestötason tutkimuksissa painoindeksin käytön on todettu olevan riittävän luotettava menetelmä normaali- ja ylipainoisuusjaoteluun.

Tutkimuksen tekijöitä on painoindeksin käyttöä enemmän mietityttänyt kysymys, onko BESAA-mittarin kaltaisten ulkonäköön ja painoon liittyvien kysymysten esittäminen nuorille oikeutettua? On mahdollista, että ne osaltaan kiinnittävät huomiota muutoinkin ahdistaviin asioihin ja lisäävät ulkonäkökeskeisyyspuhetta. Vastapainona edelliselle kyselyyn vastaamisen nimettömyys antaa nuorille äänen tässäkin kokemuksellisessa asiassa, jota he itse pitävät merkityksellisenä.

Ulkonäköpaineentasausta

Nuorten kykyä tarkastella kriittisesti ulkonäkökeskeisyyttä ja terveystieteillä leikittelevää mainon-

NÄIN TUTKITTIIN

WHO-Koululaistutkimus on Suomessa käytetty nimi WHO:n Euroopan toimiston kanssa yhteistyössä toteutettavasta, yli 40 osallistujamaan Health Behaviour in School-aged Children tutkimuksesta (ks. <http://www.hbsc.org>). WHO-Koululaistutkimus on pitkäkestoinen, monitieteinen lasten ja nuorten hyvinvointia laajasti tarkasteleva kansainvälinen kyselytutkimus. Yli 30 vuotta jatkuneen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa kansainvälisesti vertailukelpoista ja yhteiskunnallisesti puhuttelevaa tutkimustietoa kouluikäisten lasten ja nuorten terveyden kokemuksista ja terveystietoisuudesta sekä selvittää näissä tapahtuneita ajallisia muutoksia.

WHO-Koululaistutkimuksen aineistot kerätään strukturoiduin kyselylomakkein 11-, 13- ja 15-vuotiailta koululaisilta joka neljäs vuosi. Oppilaat vastaavat kyselyyn nimettöminä koulutuntien aikana. Kyselyt sisältävät lukuisia nuorten terveyttä ja ter-

veyskäyttäytymistä koskevia kysymyksiä ja väittämiä. Kansallisesti edustavan määrällisen aineiston analysointiin käytetään soveltuvia tilastollisia menetelmiä.

Kansainvälinen tutkimusprotokolla määrittelee aineistonkeräyksen muodon lisäksi kaikissa osallistujamaissa esitettävät kysymykset. Liikunnan mittari Moderate-to-vigorous physical activity on esimerkki tällaisesta kysymyksestä. Kyselyyn voidaan liittää näiden kansallisen vertailun mahdollistavien kysymysten lisäksi vapaavalintaisia kysymyssarjoja tutkimusprotokollasta (esimerkkinä liikuntasyyt) sekä muita kysymyksiä tärkeiksi koetuista aiheista (esimerkkinä Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults -mittari). Kuluneen yli 30 vuoden aikana WHO-Koululaistutkimuksen painopisteet ovat vaihdelleet keskittyen kulloinkin ajankohtaisiin nuorten terveyttä ja arkea tarkasteleviin teemoihin. Seuraava aineistokeräys on keväällä 2018.

taa on tarpeellista kehittää ja tukea. Elina Valkonen (2017) viittaa mielipidekirjoituksessaan ulkonäköpaineiden lisääntyvän somen ja muun median kasvaneen merkityksen vuoksi. Ne ovatkin pullollaan vartalonmuokkaukseen liittyvää viihdettä, laihdutus- ja treeniohjeita sekä edellisiin liittyviä tuotteita ja tarvikkeita, joiden avulla pyritään hoikempaan ja/tai lihaksikkaampaan vartaloon. Mukaan mahtuu kelpo ohjeita normaalipainon ylläpidosta terveellisen syömisen ja järkevän liikkumisen avulla, mutta myös Elina oli huomannut ulkonäköpaineilla tehtävän bisneksen.

Mainosten ja viihteen lisäksi sanat paino, ulkonäkö ja liikunta esiintyvät yhdessä joidenkin urheilun painoluokka- tai arvostelulajien lieveilmiöitä sisältävässä sekä syömishäiriöiden yhteydessä. Viime aikoina syömishäiriöiden torjuntaohjelmaksi ja itsensä hyväksymisen alueeksi on noussut kehopositiivisuutta korostava Vaakakapinailmiö. Tutkimuksissa kehotyytyväisyyden oli jo aiemmin todettu ennustavan vähäisempää painonnousua kehoonsa tyytyväisillä ylipainoisilla tytöillä verrattuna niihin ylipainoisiin tyttöihin, jotka laihduttivat ja olivat tyytymättömiä painoonsa (van den Berg & Neumark-Sztainer 2007). Vaakakapinasivustolla Patrik Borg esittää lisää tutkimusnäyttöä kehopositiivisuuden hyvistä puolista painonhallinnassa.

Kannusta liikuntaan muista kuin ulkonäkösyistä

WHO-Koululaistutkimukseen kymmenkunta vuotta sitten vastanneilla yläkouluikäisillä pojilla ja tytöillä erittäin tärkeiksi arvioitujen oman liikkumisen syi-

den kolmen kärki oli hyvin samankaltainen (Ojala ym. 2006). Yleisimmät olivat halu pitää hauskaa, halu päästä hyvään kuntoon ja halu parantaa terveyttä. Tässä liikuntasyiden arviointitarkastelussa 15-vuotiailla tytöillä halu näyttää hyvältä syrjäytti hauskanpidon. Hoikkuuden paineet näyttivät olevan erityisen merkityksellisiä tytöille ja liikunta yksi keinoista, jolla hoikkuuteen pyrittiin. Laihtumisen arvioi erittäin tärkeäksi liikkumisensa syyksi joka kolmas tyttö. Nuoret, joilla oli painoindeksin perusteella ylipainoa, arvioivat laihdumisen erittäin tärkeäksi liikkumisensa syyksi huomattavasti normaalipainoisia nuoria yleisemmin. Ulkonäköön ja painoon liittyvillä syillä ei kuitenkaan ollut yhteyttä harrastetun liikunnan määrään.

Ulkonäkö on nuorille tärkeä asia, mutta sen korostaminen liikunnan yhteydessä ei ole järkevää eikä reilua yläkoululaisille. Oman ruumiinmuodon pohdinta voi muutoinkin saada ajoittain valtavat mittasuhteet nuoren mielessä. Parasta olisi, että nuoren liikuntatottumukset muotoutuisivat ilman tietoista valintaa terveyttä ja hyvinvointia edistäviksi. Vaakakapinan sivuilla annetaan neuvo, ettei liikunnan tärkeyttä pidä perustella lapselle ulkonäön näkökulmasta. Yksipuolinen ja huono ulkonäkökeskeinen liikunnan perustelu voi pilata koko hauskan asian.

KRISTIIINA OJALA, TtT

Yliopistonlehtori

Terveystieteiden tieteenalaryhmä

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Sähköposti: kristiina.ojala@jyu.fi

LÄHTEET:

Biddle, S.J.H. & Asare, M. 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sport Medicine* 45, 886–895.

Borg, P. Vaakakapina – miksi tässä on järkeä. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/06/07/vaakakapina-miksi-tassa-jarkea-ravitsemusasiantuntija-patrik-borg-vastaa>.

Bucchianeri, M.M. Arikian, A.J. Hannan, P.J., Eisenberg M.E. & Neumark-Sztainer, D. 2013. Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image* 10, 1–7.

Janssen, I. & LeBlanc, A.G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7: 40. <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/40>.

Kantanista, A. Osiński, W. Borowiec, J. Tomczak, M. & Król-Zielińska, M. 2015. Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body Image* 15, 40–43.

Mendelson, B. K. Mendelson, M. J. & White, D.R. 2001. Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment* 76 (1), 90–106.

Monteiro Gaspar, M. Amaral, T.F. Oliveira, B.M.P.M. & Borges, N. 2011. Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children – a cross-sectional study. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (5), 563–569.

Pihlajaniemi, N. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan ja itsetuntoon: WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu.

Ojala, K. Tynjälä, J. Välimaa, R. Villberg, J. & Kannas, L. 2012. Overweight adolescents' self-perceived weight and weight control behaviour. HBSC study in Finland 1994–2010. *Journal of Obesity*, 3 (2012). <http://www.hindawi.com/journals/jobes/2012/180176/>.

Ojala, K. Vuori, M. Välimaa, R. Tynjälä, J. Villberg, J. & Kannas, L. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä – WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa Karvonen, S. (toim.). Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta, Stakes. Nuorten Elinolot -vuosikirja, 72–82.

Ojala, K. Välimaa, R. Tynjälä, J. Villberg, J. & Kannas, L. 2016. Liikunnan ja painoindeksin yhteydet 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen käsityksiin kehostaan. *Liikunta & Tiede*, 53 (2–3), 64–72.

Valkonen, E. 2017. Nuoret stressaavat turhaan ulkonäöstään. Keski-suomalainen 4.10.2017, 38.

van den Berg, P.A. Mond, J. Eisenberg, M. Ackard, D. & Neumark-Sztainer, D. 2010. The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health* 47 (3), 290–296.

van den Berg, P. & Neumark-Sztainer, D. 2007. Fat 'n happy 5 years later: Is it bad for overweight girls to like their bodies? *Journal of Adolescent Health* 41 (4), 415–417.

Vaakakapina. Tuetko vai vahingoitatko lapsen kehonkuvaa <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/04/27/tuetko-vai-vahingoitatko-lapsen-kehonkuvaa-testaa-itseesi>.