



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Myönteisen kehonkuvan tukeminen liikuntaharjoittelussa

Taru Lintunen & Hanna-Kaisa Raninen

Kuntotestauspäivät 21-24.3.2019

Liikuntatieteellinen seura, Helsinki



Media välittää kauneusihanteita

- Yleiset kauneusihanteet välittyvät median kautta ja määrittävät sen, millainen ihminen koetaan kauniiksi, menestyneeksi, suosituksi ja hyvinvoivaksi.
- Vallitseva kehoihanne on hyvin hoikka
- Hoikkuuteen liitetään ajatus seksikyydestä, itsekurista ja menestyksestä

Laihuus = Onnellisuus

(Matheson, 2017)



Ihannepaino vaihtelee

- Ihannepaino vaihtelee eri kulttuureissa ja ajanjaksoina.
- Varallisuuden ja ihannepainon välillä vallitsee suora riippuvuus, **köyhissä oloissa lihavuus on kaunista, rikkaissa laihuus** (Fisher & Voracek, 2006).
- Naisten hoikkuuden ja laihuuden ihannoiti on lisääntynyt jatkuvasti länsimaissa 1960-luvulta lähtien (Rubinstein & Caballero, 2000).

Kärkkäinen, Dadi & Keski-Rahkonen (2015). Nuoren naisen ihannepaino - sosiokulttuurisia ja erveydellisiä näkökohtia. DUODECIM, 2015;131 (1):55-61



0-koon mallit

- Mediassa ihannoivasti esillä esim. 0-koon mallit, huippumallit 00 kokoa (amerikkalainen koko 0, vastaa Suomessa kokoa 30-32)
- ‘Plus-koko’ viittaa suurempaan kuin keskiarvoinen = vähemmän ihanteen mukainen
- Keskimääräinen naisten vaatekoko USAssa on 16 (44-46), eli pluskoko on naisten kansallinen keski-arvo (Christel & Dunn, 2016).



Kauniit ja menestyneet mediassa



Blogi, Kruunun vartija:

'Meghan Markle on yksi langanlaiha, pitkähiuksinen prinsessa lisää – Onko nykypäivän nuoren kuninkaallisen naisen näytettävä siltä?

... prinsessojen ulkonäkö on hämmentävän yhtenäinen nykypäivän Euroopassa. Eturivin nuorilla, kuninkaallisilla naisilla on yleisesti ottaen... pitkät hiukset, länsimaisen kauneuskäsityksen mukaiset kasvot ja joko hyvin laiha tai hyvin treenattu vartalo. <https://kruununvartija.com/2018/03/14/meghan-markle-on-yksi-langanlaiha-pitkahiuksinen-prinsessa-lisaa-voiko-kuninkaallinen-nainen-nayttaa-edelleenkaan-miltaan-muulta/>)



Saavuttamaton ihanne -> tyytymättömyys

- Kokeellisia tutkimuksia ja korrelaatiotutkimuksia käsittelevässä meta-analyysissä **laihuutta ihannoiville median viesteille altistuminen on naisilla yhteydessä kehoon liittyvään tyytymättömyyteen** (Grabe, Ward & Hyde, 2008).
- Pian sen jälkeen, kun televisiolähetykset alkoivat Fidžillä, jossa naisten lihavuutta on perinteisesti arvostettu, 74 % nuorista tytöistä raportoi kokevansa itsensä liian lihavaksi.
- Samaan aikaan nuorten naisten syömishäiriöinen käyttäytyminen lisääntyi voimakkaasti: 15 % raportoi oksentavansa kontrolloidakseen painoaan ja tavoitellakseen samanlaista vartaloa kuin TV-näyttelijöillä.
(Becker, Burwell & Gilman, 2002).



Sosiokulttuurinen ihannepaino

- Terveyden kannalta edulliset ja kulttuurin määrittämät painoihanteet ovat osin ristiriidassa keskenään.
- Länsimaisen kulttuurin määrittämät rajat ihannepainolle ovat huomattavasti tiukemmat kuin terveyden sanelemat (Neumark-Sztainer, Wall, Story & Standish, 2012).
- Monikansallisessa yliopisto-opiskelijatutkimuksessa 45 % naisista koki olevansa lihavia, vaikka WHO:n määritelmän mukaisesti lihavien osuus oli 5 % (Wardle, Haase, Steptoe, 2006).



- Ihmiset asettavat itselleen herkästi epärealistisia painoihanteita: valtaosa parikymppisistä naisista ja lähes puolet miehistä haluaisi painaa nykyistä vähemmän.
- **Painoonsa tyytyväiset naiset olivat lähes alipainoisia,** sillä heidän painoindeksinsä oli keskimäärin 19 kg/m².

(Kärkkäinen, 2018)



- **Subjekttiivinen ihannepaino** on paino, jossa paino tuntuu omasta mielestä sopivalta. Naisten ihannepaino on usein todellista painoa selkeästi pienempi.

- WHO:n visualisointi kuinka moni pitää itseään lihavana:

http://www.hbsc.org/publications/datavisualisations/body_image.html

- Sekä itsensä ylipainoiseksi että alipainoiseksi kokevilla esiintyy enemmän häiriintynyttä syömistä ja itsetuhoisia ajatuksia. -> **Tyytymättömyys ei ole harmitonta!**



Kaikki järjesty, jos kroppa on täydellinen

- Nuoret naiset elävät maailmassa, jossa yksilön arvoa mitataan usein ulkonäön ja erilaisten suoritusten perusteella. Ristiriita sosiokulttuurisen ja biologisen ihannepainon välillä aiheuttaa tyytymättömyyttä omaan vartaloon. Suhde painoon vääristyy tällöin helposti.

Fitspiration kuvasto



- Ajatuksena on innostaa liikuntaan ja terveellisiin elintapoihin
- Saattaa kuitenkin olla sosiaalisesti hyväksytyy tapa edistää liian tiukkoja dieettejä, vääristynyttä syömistä ja liikaa harjoittelua.
- Moni ‘fitspo’ harrastaja päätyy harjoittelemaan pakonomaisesti saavuttaakseen ihannekehon (hoikka, lihaksikas, rasvaton ja ruskettunut)
(Holland and Tiggemann, 2017).
- Altistaa itsensä näkemiseen objektina ja sosiaaliseen vertailuun, näillä yhteys kielteiseen kehonkuvaan



- Noin 40 prosenttia naisista ei saa koskaan tai saa vain harvoin positiivista palautetta ulkonäöstään perheeltään.
- 15 prosenttia naisista sanoo lopettaneensa jonkun urheiluharrastuksen ja 13 prosenttia on luopunut johtamistaitoja vaativasta urasta tai julkista esiintymistä edellyttävästä työstä itsetuottamuksen puutteen takia.
- Naiset, jotka arvioivat ulkonäkönsä paremmaksi, ovat muuttaneet käyttäytymistään selvästi vähemmän.

(Kärkkäinen, 2018)

Body positivity

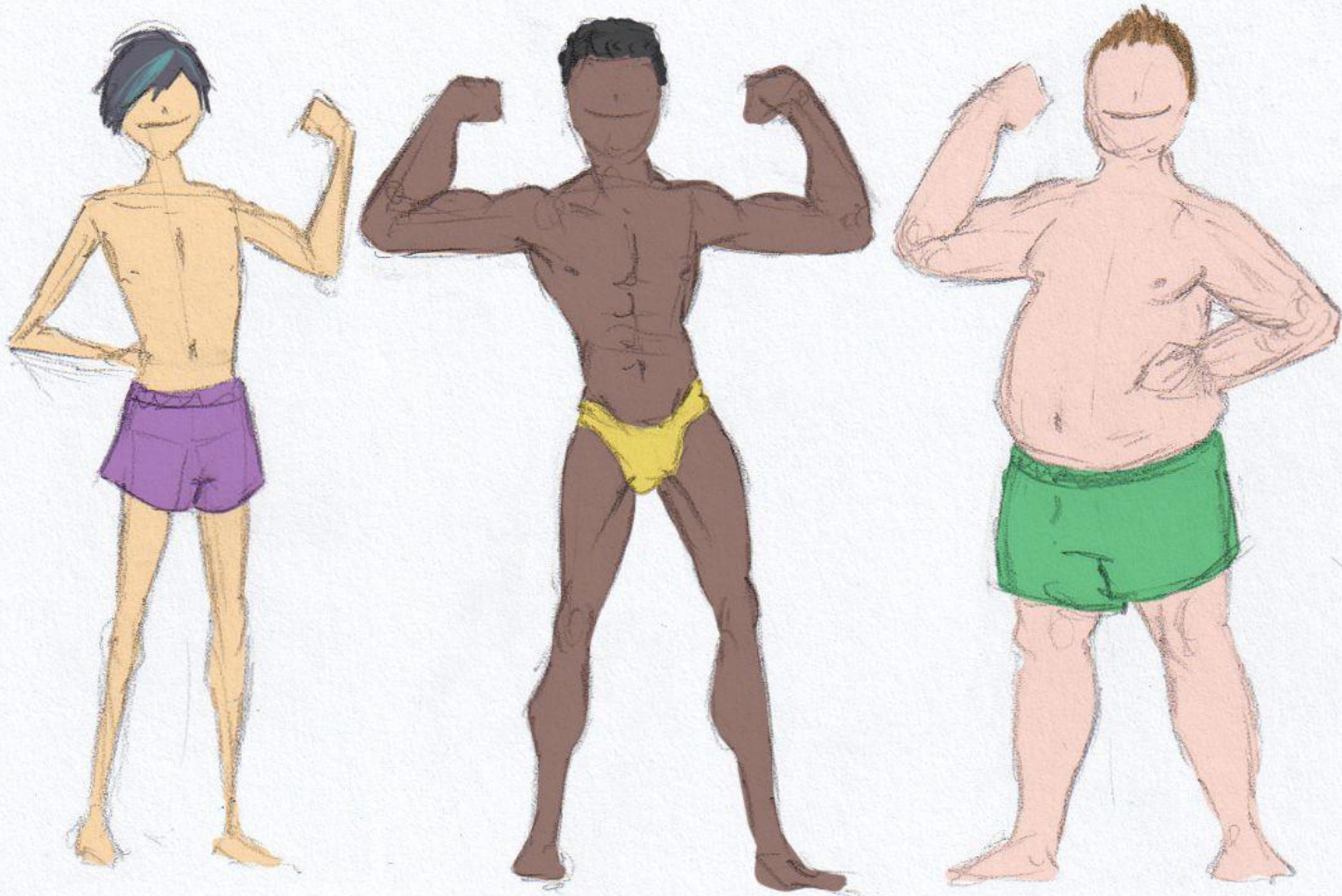


- Kehopositiivisuusliike pyrkii edistämään ajatusta, että jokaisen keho on hyväksyttävä ja arvokas
- Liike pyrkii haastamaan epärealistisia kauneusihanteita

ja edistämään oman ja muiden kehojen hyväksyntää



Body positivity



now also in men edition



Kehopositiivisuus

- Keskustelu kehopositiivisuudesta on tervetullutta, sillä ylipainoa on yli puolella aikuisväestöstä ja siihen liittyy syylistämistä ja syylistymistä.
- Myönteistä, jos se korostaa tiukkojen laihdutuskuurien lopettamista, terveiden elintapojen opetteluja, itsensä hyväksyntää ja oman kehon arvostusta – riippumatta siitä, oliko ali-, normaali- tai ylipainoinen. Tällainen ote auttaa tutkimusten mukaan pitkäaikaisessa painonhallinnassa
- Kehopositiivisuudessa on juonteita, joissa laihtumista vastustetaan ja lihavuuden terveyshaittoja vähätellään.
- Haitalliset lieveilmiöt ovat jääneet vähiin ja Suomessa kehopositiivisuus on näyttäytynyt varsin terveellä tavalla.
- (Borg, 6.8.2018 <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000005780918.html>)



Kuinka edistää myönteisiä kokemuksia?

- Kehopositiivisuusliikkeessä yksilökeskeinen ote – kannustaa ihmistä itseään ajattelemaan myönteisesti
- Interventioita, joissa kehitettäisiin myönteistä kehonkuvaa tukevia (liikunta)ympäristöjä ei ole juuri tehty