



Miten puhua lihavuudesta ja liikunnasta? – lihavuuden stigma, vastuullinen painopuhe ja kehorauha

Hannele Harjunen, liikuntasosiologian apulaisprofessori, Liikuntatieteellinen tiedekunta

Liikuntalääketieteenpäivät 3.12.2025



Lihavuus on stigmatisoiva ominaisuus

- Stigmalla viitataan sosiaalisesti vahvasti negatiivisesti leimaavaan ominaisuuteen (Goffmann 1963)
- Esim. lihaviin ihmisiin ja heidän henkilökohtaisiin ominaisuuksiinsa liitetään stereotypioita, ennakkoluuloja- ja oletuksia, jotka perustuvat lihavuuden stigmaan
- Stigma vaikuttaa heidän kohteluunsa kaikilla keskeisillä elämänalueilla



- Lihavuus on moniulotteinen ilmiö (sosiaalinen, poliittinen, psykologinen, lääketieteellinen), mutta yleensä jälkimmäinen on dominoinut keskustelua
- Myös lihavuuden stigma on moniulotteinen. Se rakentuu yhteiskunnallisesti ja sillä on monia tekijöitä
- Lihavuuden stigman vastustaminen ja sen purkaminen tästä syystä haastava tehtävä



Lihavuuden stigman keskeisiä tekijöitä

- *Medikalisaatio*: lihavuus parannettavana, sairaudenkaltaisena ominaisuutena -> lihava ihminen hoidon kohteena
- *Kulttuuriset/sosiaaliset kehonormit*: lihavuus poikkeama vallitsevista ihanteista ja normeista -> lihava ihminen epänormatiivisena, vääränlaisena ruumiillisuutena, joka muokattava tai normalisoitava
- *Moraalioletukset*: lihavuus ulkoisena merkinä henkilön kyvyistä, elämäntavasta ja hyveellisyydestä -> lihava ihminen moraalisesti epäilyttävänä ja paheksuttavana



- Nämä kolme - lääketiede, sosiaalinen ja moraalinen ulottuvuus määrittelevät usein lihavien ihmisten kohtelua
- Paine olla toisenlainen eli muuttua ”terveemmäksi”, ”normaalimmaksi” ja ”hyveellisemmäksi”, jatkuvasti läsnä lihavien ihmisten kokemuksissa. Tämä on osa lihavuuden stigmaa
- Myös ”hyvää tarkoittava” lihavuuspuhe voi olla stigmatisoivaa
- Paino- ja lihavuuspuhe normalisoitua, mutta tärkeää muistaa, että *kun puhutaan lihavuudesta ongelmana, puhutaan aina myös lihavista ihmisistä ongelmana*
- Toisin kuin monia muita ”sairauksia”, lihavuutta ei voi erottaa ihmisten sosiaalisesta todellisuudesta, jota leimaa stigma



Liikunta ja lihavuus

- Kulttuurinen käsitys ”liikkuvasta ihmisestä” on eksklusiivinen ja normatiivinen (tietyn kokoinen ja muotoinen, atleettinen)
- Sitä tuotetaan ja ylläpidetään niin tieteen, median, ulkonäköihanteiden ja painopuheen jne. kautta jatkuvasti
- Tästä seuraa -> kollektiivisessa ymmärryksessä lihavaa liikkujaa ei ole olemassa subjektina/toimijana
- Lihava liikkuja on näkymätön, esim. liikkumiseen liittyvät kuvastot hyvin yksipuolisia



- Lihavien ihmisten liikuntakokemuksia värittää lihavuuden stigma
- Stigma näkyy esim.
 - negatiivisina ennakko-oletuksina lihavien ihmisten liikkumisesta tai liikkumattomuudesta, kyvyistä ja lahjakkuudesta, kiinnostuksesta ja motivaatiosta liikuntaa kohtaan
 - häirintänä, pilkkana ja ulossulkemisena liikkuesssa ja liikuntapaikoissa
 - puutteellisena tai asiantuntemattomana ohjauksena ja välineinä
 - oletuksissa, että lihavat liikkuvat vain laihtuakseen: ei nautintoa, iloa, intohimoa



Liikunta ja lihavuus

- Samaan aikaan vahva parantamis- ja normalisointi pyrkimys
- Liikunta-alan eri toimijat ovat olleet kiinnostuneet lihavista ihmisistä eniten painonhallinnan eli lihavuuden hoidon ja normalisoinnin näkökulmasta
- Strategia kytkeä liikunta toimintaan, joka on tyypillisesti epäonnistunut tai tulokset väliaikaisia, ei tuota innokkaita liikkujia
- Saako lihava ihminen näkyä liikkujana tai olla liikkuja ilman painetta ”terveen, normatiivisen tai hyveellisen” vartalon tavoitteluun?
- Onko mahdollista olla liikkuja ja tulla ymmärretyksi sellaisena vartalon koosta huolimatta?
-



Liikuntaa kaikille!

- Jos halutaan edistää kaiken kokoisten ihmisten liikuntaa tai edistää positiivisen liikuntasuhteen syntyä, on kiinnitettävä huomiota niin yhteiskunnassa kuin liikunnan kentällä vallitseviin asenteisiin, puhetapoihin ja käytäntöihin
- Tämä tapahtuu asteittain.
- Tarvitaan esimerkiksi:
 - Inspiraatio ja esikuvat, jotta liikkuvan identiteetin rakentaminen mahdollistuu -> oma paikka liikkujien yhteisössä, nähdään miten tavoitteet saavutetaan -> omien mahdollisuuksien tunnistaminen -> muokataan liikkumisen normeja ja ihanteita inklusiivisemmaksi



Liikunta ja kehorauha: eksklusiivisesta inklusiiviseen liikuntaan

- Marginalisoidut ryhmät luovat usein itse oman kulttuurinsa: lihavien oma liikuntakulttuuri?
- Tarvitaan positiivisia esikuvia, esim. somen lihavat ja kehopositiiviset liikunnanohjaajat ja -valmentajat ja liikuntainfluensserit
- Lihavat pyöräilijät, juoksijat, vaeltaajat, voimanostajat, tanssijat jne.
- #huippumisukka, #kotoisasti kehossa, #eva_jamami



Kiitokset!

Ota yhteyttä: Hannele.harjunen@jyu.fi

Luettavaa:

- Harjunen, H (2025) Gendered Fatphobia in the Field of Sport and Exercise. *Journal of Gender Studies*.
- Harjunen, H and Puhakka, A (2025) "(Re)conceptualizing fatness as a medical and moral issue in the Finnish media discourse on fat and Ozempic in 2022-2023. *Fat Studies – An Interdisciplinary Journal of Body Weight and Society*
- Harjunen, H (2024) Tehokkaammin, tuottavammin, hallitummin: uusliberaalin ajan liikkuvat ruumiit, Teoksessa Kokkonen (toim.) *Urheilu Murroksessa*. Helsinki: LTS.
- Harjunen, H (2017) *Neoliberal Bodies and the Gendered Fat Body*. London:Routledge.